

مجموعه کتاب‌های روانشناسی

نیروی تربیت عزت نفس

نویسنده:

روزف لوسانی

مترجم:

محمد ابراهیم کوهسریان

مجموعه کتاب‌های روانشناسی

قدرت تربیت نفس

نویسنده: ژوزف لوسیانی

مترجم: محمدابراهیم گوهریان

تحقیق و تدوین:

سرویراستار: دکتر سعید طاهری

صفحه‌آرایی: سیده‌زهرا سیدصالحی

حروف‌چین: ارسینه گریگوریانس

طراح جلد:

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر بازرگانی

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: نسخه

شابک:

"کلیه حقوق محفوظ و مخصوص شرکت چاپ و نشر بازرگانی می‌باشد"

نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بالاتر از بلوار کشاورز، شماره ۱۲۰۲

تلفن: ۶۶۹۳۹۳۲۹

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱
مقدمه.....	۵
بخش ۱: نوید تربیت نفس.....	۲۸
فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید.....	۲۹
فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی.....	۴۹
بخش ۲: مشکلات شما: ریشه‌های تغییر.....	۸۱
فصل سوم: چرا احساس ناامنی می‌کنید.....	۸۳
فصل چهارم: انتخاب کنید که نگران نباشید.....	۱۰۱
فصل پنجم: جریان کنترل کردن زندگی را متوقف کنید.....	۱۲۲
فصل ششم: تفکر غیر ارادی.....	۱۵۳
فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید.....	۱۷۰
فصل هشتم: مسیر کمال طلبی به سمت تیره‌بختی.....	۱۹۵
فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگویید.....	۲۲۱
فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید.....	۲۴۷
بخش ۳: پنج مرحله گفتگو با خود.....	۲۶۵
فصل یازدهم: گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید.....	۲۶۷
فصل دوازدهم: گام دوم: واقعیت را از خیال تفکیک کنید.....	۲۸۳

فصل سیزدهم: گام سوم: به سر و صداها گوش ندهید..... ۲۹۸

فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن..... ۳۰۹

فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید..... ۳۳۳

بخش ۴: زندگی کردن همراه با نیروی تربیت نفس..... ۳۵۰

فصل شانزدهم: از قدرتتان استفاده کنید..... ۳۵۳

پیشگفتار

پدرم مرد شادی نبود. شاید فشار روانی خشم همیشگی‌اش بود که او را در سن پنجاه و دو سالگی کشت. شاید هم ورزش نکردن، فقدان نظم شخصی، رژیم غذایی اسفناک و بیزاری از پزشکان هم در مرگش دخیل بودند. اواخر عمرش به قمار کشیده شد. این کار، راه فراری برای زندگی به بن‌بست رسیده‌اش بود. شرط‌بندی‌های بزرگ و برد در بازی، نمودی از امیدواری در دریای ناامیدی بود. اکنون که به پدرم نگاه می‌کنم قلبم به درد می‌آید. زندگی او در اثر مرگ زود هنگامش هدر رفته بود.

ای کاش می‌توانستیم آنچه را که امروز می‌دانم با او تقسیم کنم. ای کاش می‌توانستم به او کمک کنم تا انتخاب‌هایش را ببیند. پدرم خودش را مثل اکثر آدم‌ها، قربانی سرنوشت می‌دانست. تا به حال به ذهنش خطور نکرده بود که زندگی بیهوده و باطلش چیزی بیش از حاصل عادت‌های ریشه‌دار منفی‌اش نبوده است. ای کاش می‌توانستم درباره توان «خود تربیتی نفس» برایش بگویم.

در طول بیش از بیست و پنج سال کار شخصی، به این تشخیص رسیده‌ام که زندگی عذاب‌آور پدرم، آنقدرها هم غیر عادی نبوده است. خیلی از آدم‌ها که از مشکلات مبهم و آزاردهنده‌ای از جمله احساس از پا درآمدگی، نگرانی از آینده،

یا احساس کلی ناکامی، درماندگی، یا عدم اعتماد به نفس شکایت می کنند، به روش های درمانی روی می آورند. از آنجا که دیگر جایی برای تغییر جهت وجود ندارد و همه چیز در زندگی این افراد شروع به فروپاشی کرده است، بعضی از آنها راهشان را در درمان می جویند. شک دارم از این که اکثر مردم به درمان روی بیاورند. آنها بدون این که بدانند چه انتخاب هایی در دست دارند، فقط با مشکلاتشان، زندگی می کنند.

آیا خود شما فهرستی از مسائل حل نشده تان را دارید؟ اگر به این شکایت های پراکنده و به ویژه کم اهمیت، اجازه بدتر شدن داده شود، به مسائل احساسی جدی تری تبدیل خواهند شد. اما چرا باید انتظار پیشرفت افسردگی را داشته باشید یا منتظر باشید که اضطراب شما را در وحشت زدگی در هم بکوبد؟ چرا تشخیص نمی دهید که ناهماهنگی که در زندگی احساس می کنید، نشان از آن دارد که از مرکز خودانگیخته و طبیعی تان که همان ظرفیت تان برای شادی حقیقی است، دور افتاده اید. «خود تربیتی نفس» می تواند شما را به جایی برگرداند که زندگی تان معنا پیدا می کند و به طور طبیعی در جریان زندگی قرار بگیرید، نه اینکه با تلاش نومیدانه ای بخواهید که آن را کنترل کنید.

یادگیری زندگی خودانگیخته و طبیعی تر ممکن است پیچیده به نظر آید؛ به ویژه اگر در رنج باشید. این یادگیری به هیچ وجه پیچیده نیست. بدبختی و رنج جزو طبیعت شما نیست. در واقع شما به آن ها عادت کرده اید! حقیقت آن است که می توانید تمام این عادت ها را تشخیص دهید و آنها را دور اندازید. اگر همه عادت ها را یاد بگیرید و عادت پروری نکنید، فارغ از چگونگی ویرانگری یک

◆ پیشگفتار ۳

عادت، دیگر آن عادت نمی‌تواند به شما صدمه وارد کند. چگونه یک عادت را تغذیه می‌کنید؟ هر زمان که ناراحتید، کج خلقی می‌کنید، می‌ترسید و یا دچار تردید می‌شوید، بذر ناامنی را می‌پراکنید و بدین وسیله آن را تغذیه می‌کنید. «توان خود تربیتی نفس» شما را به یک ابزار قدرتمند به نام «گفتگو با خود» رهنمون خواهد کرد.

با این ابزار، عادت‌هایی که به شما صدمه می‌زنند را گرسنگی خواهید داد و نوعی از زندگانی را انتخاب خواهید کرد که به شما خدمت کند.

پس برای بازپس گرفتن زندگی‌تان از چنگ تفکر عادت‌ی و واکنشی آماده شوید. در حین انجام این کار، با دیدگاه من نسبت به شیوه‌های سنتی و پیچیده‌تر درمان آشنا خواهید شد و اگر من شخصی جسور به نظر می‌رسم، حق با شماست. برای این که «خود تربیتی نفس» درباره تفکر مراقبه فلسفی نیست، بلکه شعله‌ای از «خواستن – توانستن است» را برمی‌افروزد تا زندگی دلخواه‌تان را داشته باشید، آن نوع زندگی که سزاوارش هستید.

در کتاب قبلی‌ام: «خود تربیتی نفس: چگونگی درمان اضطراب و افسردگی» «خود تربیتی نفس» با هدف کم کردن نشانه‌های اضطراب و افسردگی، معرفی شد. در طول این سال‌ها، از زمانی که برای اولین بار «خود تربیتی نفس» را ارائه کردم، دریافتم که این شیوه، برای گستره وسیع‌تری از مسائل، علاوه بر اضطراب و افسردگی کاربرد دارد. شما در خواهید یافت که «خود تربیتی نفس» راهنمای قدرتمندی است که می‌تواند ناسازگاری احساسی را در زندگی‌تان حذف کند و دوباره شما را به ظرفیت فطری برای شادمانی حقیقی، قبل از وخیم‌تر

شدن مسائل احساسی، پیوند دهد و پس از آن که ستیز و ناامنی را از زندگی تان حذف کردید، «خود تربیتی نفس» را می‌توان به‌عنوان یک منبع دائمی قدرت و «جوان‌سازی» به خدمت گرفت.

قدرت «تربیت نفس» بر این واقعیت متکی است که یاد بگیرید هر آنچه که شما را در زندگی عقب‌نگه می‌دارد، شکست دهید. این عوامل چه ترس، افسردگی، اضطراب اجتماعی، تنبلی، اثربخشی ناکافی، عدم موفقیت و یا ناکامی باشند، شما باید بتوانید هر آنچه را که مانع پیشرفت شما در زندگی می‌شود، از بین ببرید و می‌توانید! با پیروی از پنج گام ضروری معرفی شده در این کتاب، پاسخ ساده‌ای برای همه مسائل خودساخته خود پیدا خواهید کرد. این کتاب به شما یاد خواهد داد از تفکر خودکنترلی دوری کنید و به فهم خودانگیزخته‌تر و غریزی‌تری از آنچه برای شاد بودن لازم است، برسید.

دگرگون شدن را برگزینید. «زندگی مطلوب‌تان را انتخاب کنید.»
«سرنوشت یک موضوع شانس نیست، بلکه موضوعی انتخابی است.
چیزی نیست که باید انتظارش را بکشید، بلکه چیزی است که باید به
آن دست یافت.»

ویلیام جنینگ برایان

برای معرفی خانم تریسی به شما جای دیگری بهتر از آغاز این کتاب پیدا نمی‌کنم، یک کارمند خرده‌فروشی چهل و هشت ساله و مجرد که برای پرسیدن سؤالی نزد من آمد. پرسشی که چندین بار شنیده‌ام. شاید هم پرسشی باشد که شما از خودتان پرسیده‌اید. «سراسر زندگی‌ام را به‌سختی تلاش کرده‌ام و چیزی برای ارائه ندارم. نه همسری، نه فرزندی، و نه پیشه‌ای، هیچ چیز، در یک آپارتمان یک اتاقی، مشرف به یک پارکینگ عمومی و پشت بام یک رستوران چینی زندگی‌ام را سر می‌کنم. روز خوبم به نوشیدن الکل، تماشای تلویزیون و خوردن آت و آشغال می‌گذرد و روز بدّام از تخت پایین نمی‌آیم، نگران مردنم، نگران زندگی‌ام و بیشتر از همه نگران تنها ماندن باقیمانده عمرم.»

گاهی اوقات خوابم نمی‌برد، ذهنم آرام نمی‌گیرد. به فرصت‌های از دست رفته و افرادی که صدمه زده‌ام، فکر می‌کنم. سردرد و شکم درد می‌گیرم. از همه ناراحتم و خیلی سخت به کسی اعتماد می‌کنم. پزشکم می‌خواهد برایم داروی افسردگی تجویز کند، ولی واقعیت این است که حوصله‌اش را ندارم. اگر تجویز دارو احساس بهتری به من بدهد، چه پیش خواهد آمد؟ هنوز در این آپارتمان زندگی می‌کنم، هنوز کار آبرومندانه و خانواده ندارم، پس چرا در دسر بکشم؟

پزشکم همچنین می‌گوید فشار خونم خیلی بالاست، اضافه وزن دارم و اگر شیوه‌ی زندگی‌ام را عوض نکنم، دچار حمله قلبی خواهم شد. تغییر عادت‌ها برایم مثل یک لطیفه، خنده‌دار است! من خودِ عادت‌م! مطمئن باش دکتر، وقتی به خونه برم عوض نخواهم شد! چرا دکتر این موضوع را نمی‌گیرد؟ این منم که گیر افتاده‌ام و داغونم و تقدیرم این است که روزها را در تنهایی و بدبختی سپری کنم، خیلی می‌ترسم.

آمده‌ام درمانم کنید و پاسخ صادقانه‌ای را برای این پرسش می‌خواهم که: آیا اساساً فردی مثل من می‌تواند تغییر کند؟

شما برای پرسش تریسی چه پاسخی دارید؟ بیشتر بر این باورند که شخصیت در زمان تولد تثبیت می‌شود: «همه عمرش وسواسی بوده، تغییرش سخت است» یا «مطمئناً من مضطربم، مادر و مادربزرگم هم مضطرب بودند. این در خانواده ما موروثی است».

بعضی دیگر نیز نامطمئن هستند: «از وقتی که جراحی کردم، به‌سرازیری افتاده‌ام. هیچ وقت این قدر مضطرب نبودم، فکر نمی‌کنم دوباره احساس امنیت

داشته باشم». برای دیگران، این موضوع در رابطه با شخصیت نیست، بلکه موضوع سرنوشت است: «بعضی از مردم شانس دارند، ولی من در تمام زندگی فقط بدبختی نصیبم شده است». این پرسش‌ها مطرح است: آیا مردم تغییر می‌کنند؟

آیا زندگی ناشاد فردی را می‌توان به شادی و موفقیت تبدیل کرد؟ شما چه فکر می‌کنید؟

چندین سال، درباره این پرسش‌ها، هم از دیدگاه روشنفکری و هم از نظر شخصی تفکر کرده‌ام. در گذشته و تا آنجا که به‌خاطر دارم، در ناامنی و اضطراب بودم و می‌خواستم حقیقت را بدانم و در عین حال که می‌خواستم تغییر کنم، همیشه در بخشی از وجودم احساس می‌کردم به‌دنبال رنگین‌کمان هستم. مردم واقعاً عوض نمی‌شوند. حتی زمانی که بذر شک را در خود پاشیدم، این پرسش هنوز پابرجا بود:

آیا «درمان» پاسخ این معماست؟

فهمیده‌ام که بیشتر افرادی که به‌دنبال «درمان» اند معمولاً با یک وسواس محافظه‌کارانه می‌پرسند که آیا امکان تغییر وجود دارد؟ برای بعضی، بعد از سال‌ها ستیزه‌جویی و ناکامی، «درمان»، اغلب آخرین امید برای یادگیری فرمول رمز شادی در زندگی است. و این رمز در دستان کیست؟

البته که روان‌شناس

بدون شک، روان‌شناس می‌تواند قدرت فرافکنی زیادی را با خود داشته باشد. روان‌شناس می‌تواند شفا دهد، آموزگار و معلم مذهبی شود و این همه زمانی رخ

می دهد که حتی یک واژه هم مبادله نشده باشد! به خاطر این فرافکنی ها بیشتر افراد یک دوره ای به نام شیفتگی اولیه را تجربه می کنند که در طی آن، در حضور روان شناس بهترین احساس سال های عمر خود را تجربه می کنند و از فواید شگفت انگیز درمان تعریف می کنند. سپس با پیشرفت جلسات، همه چیز فروکش می کند. نشانه هایی که در سایه اعتقاد شیدایی به اینکه کمکی که نیاز داشته اند را دریافت خواهند کرد، از بین رفته بود، دوباره باز می گردند و در پریشان حالی درمی یابند که هیچ چیز تغییر نکرده است و یا بدتر این که هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. یأس واقعی زمانی آغاز می شود که بعد از هفته های متوالی، انرژی شیفتگی جای خودش را به کار تکراری کاوش در گذشته می دهد. بعد از عبور از دوره شیفتگی، پرده اوهام کنار می رود و روشن می شود که هیچ جادوی طلسم شده ای برای تغییر وجود ندارد.

همچنان که «روش درمانی» پیش می رود، بیشتر افراد از جستجوی یک بینش رمزآلود که آن ها را نجات خواهد داد، دلسرد می شوند. آنان در عوض انتظار برای معجزه شگفت انگیز یا ترمیم سریع، در کار ملالت آور تجسم چرایی رفتارشان قرار می گیرند و حتی با گذران ماه ها در این «روش درمانی» هنوز هم مانند قبل، خود را بیچاره می بینند و نمی دانند چه کاری می توانند بکنند. قبلاً زمان و پول زیادی هزینه کرده اند ... شاید جلسات بیشتر، جوابگو باشد و شاید هم چند ماه دیگر وقت لازم است.

نظر شما چیست؟ زمانی که به «درمان» روی می آوریم، توافق عام در چیست؟ آیا درمان فقط تکیه گاهی موقت است و نه بیشتر یا اینکه ابزاری برای

شروع تغییر شخصیت است؟ جای سؤال است که بپرسیم: آیا درمان، کارایی دارد، آیا سرّ تغییر در آن نهفته است؟ پاسخ کوتاه هم آری و هم نه است. ولی قبل از پرداختن به این معما، در ابتدا، لازم است آنچه در سال‌ها تلاش و تحلیل‌های دوره کارآموزی‌ام، آموخته‌ام را به شما بگویم.

بلی تغییر امکان‌پذیر است.

من تحلیل شخصی‌ام را خیلی جدی گرفتم. به‌هرحال اگر قصد دارم که اندرزه‌های هوشمندانه روان‌شناسی را همگانی کنم، نمی‌توانم تظاهر به تندرستی کنم، بلکه باید که سالم باشم. این کاری بود که موفق به انجامش شدم. فخرفروشی نمی‌کنم، فقط می‌خواهم شما از آغاز بدانید که بله، در واقع تغییر امکان‌پذیر است.

در حقیقت من به فردی با ادراکات، تفکرات و رفتار متفاوت تبدیل شده‌ام. «متفاوت» شاید واژه درستی نباشد، چرا که هنوز من خودم بودم، یک روز از خواب بیدار نشدم که احساس کنم، فرد دیگری شده‌ام. ولی مطمئناً تجربه زندگی‌ام متفاوت بود. دیگر احساس فکر و خیال بیش از حدّ و نگرانی آزارم نمی‌داد، آرام شده بودم و از احساس خودانگیختگی که همواره از آن دوری می‌کردم، لذت می‌بردم. در حقیقت برای اولین بار به‌جای تفکر درباره زندگی، به خودِ زندگی می‌پرداختم و این تجربه‌ها همه آن «تفاوت» را به‌وجود آورده است.

اگر آن موقع از من می‌پرسیدید که چه چیزی باعث تغییر من شد، نمی‌توانستم پاسخی بدهم. اما بعد از چند سال تحلیل و کشمکش تا اندازه‌ای موفق به تغییر شدم. به فرد بهتری تبدیل شدم و دیگر تحت تاثیر ناامنی و مکانیسم دفاع انعکاسی قرار نمی‌گرفتم. مشکل این‌جا بود که نمی‌توانستم

تشخیص بدهم که چیزی من را تغییر داده‌است. به‌عنوان یک روانشناس و از روی کنجکاوی باید از این موضوع سردر می‌آوردم. آیا این تغییر ناشی از تحلیل‌های برگرفته از یونگ یا فروید بود یا ناشی از تحلیل فراگشتی یا تحلیل رفتار متقابل؟ نمی‌توانستم در این باره چیزی به شما بگویم، چون تغییرات من بعد از پشت سر گذاشتن تمام این تجربیات بود، نه در جریان آن‌ها. شاید این تغییر ناشی از تأثیر فزاینده تمام بینش‌ها و تلاش‌ها در طی این سال‌ها بود. هرچه که بود باید از آن سردر می‌آوردم و باید می‌توانستم آن را برای دیگران هم توضیح بدهم.

وقتی علت تغییر مشخص شد، متوجه شدم که ظن و گمان من درست بوده‌است: تغییر زندگی ناشی از یک عامل نبود، بلکه ناشی از مجموعه تلاش‌ها و زحمات من در زمینه روانشناسی بود. به‌عنوان یک فرصت‌طلب با تجربه بخش‌هایی از تجربیات درمانی‌ام را انتخاب کردم و در گذر زمان، بینش‌های حاصل از آن‌ها را با آموخته‌هایم که طی بیش از ۲۵ سال گوش دادن به درد دل‌های افراد به‌دست آورده بودم، تلفیق کردم و همه این‌ها من را به سوی تربیت نفس هدایت کرد. من توانسته‌ام تجربیات یک عمر کشمکش و کنجکاوی برای فهمیدن و درک کردن را در پنج مرحله خلاصه کنم، پنج مرحله ضروری برای ساختن زندگی‌ای که شما خواهان آن هستید. جالب است که معمای تغییر، راه‌حل خیلی پیچیده و مشکلی ندارد، اما مانند تمام معماهای دیگر، تا زمان حل معما، ممکن است کارتان به جنون بکشد.

با مدل‌های پزشکی خداحافظی کنید

مکانیسمی که موجب تغییر می‌شود، دقیقاً چیست؟ توجه کنید که نگفتم «موجب شفا می‌شود». به این دلیل که فکر می‌کنم زمان آن رسیده که مدل‌های پزشکی ای را که طی صد سال گذشته بر روانشناسی غالب بوده‌است، کنار بگذاریم. مدل پزشکی چیست؟ خوب، اولاً اگر دنبال درمان می‌روید، یک «بیمار» در نظر گرفته می‌شوید. اگر از اضطراب، افسردگی، یا هر نشانه قابل تشخیص دیگر رنج می‌برید، دچار بیماری روانی هستید و برای توصیف آن چه که در زندگی، شما را گرفتار کرده‌است، از یک پزشک و دکتر برای تشخیص کمک می‌گیرید. این یک ذهنیت پزشکی مبتنی بر طبیب است.

خوب، سعی می‌کنم که منصف باشم. روانشناسی تحت تأثیر قدیمی‌ترین اساتید در زمینه روانپزشکی مانند فروید، جانگ، ادلر که همه طبیبان متأثر از مدل پزشکی شفا و درمان بودند، شکل گرفت و رشد کرد. طبیعی است که ایده‌های آن‌ها متأثر از آموزش پزشکی بوده است. متأسفانه، این گرایش در فرهنگ درمان جا افتاد و تا امروز همچنان بر طرز فکر ما درباره مسائل روانشناسی تأثیرگذار بوده‌است. در فیلم کلاسیک «گودال مار» سال ۱۹۴۸، اولیویا هاولیند کارگردان این فیلم، زنی را به تصویر می‌کشد که به دنبال ضعف ناشی از افسردگی، در یک بیمارستان دولتی شلوغ بستری شد. عنوان گودال مار، به اتاق ترسناک بیمارستان اشاره دارد، یک بخش باز که بیماران ناامید در آن زندانی شده‌اند. این فیلم نوآورانه همراه با بسیاری از فیلم‌های دیگر که به دنبال آن

ساخته شدند، به طرز تلقی، برداشت‌ها و ترس‌های ناشی از بیماری روانی، کمک زیادی کرده‌است.

وقتی ۹ ساله بودم، به طور تصادفی شنیدم که پدرم به مادرم می‌گوید، اگر یاد نگیرد آرامش خود را حفظ کند، دچار ضعف روانی خواهد شد. (وقتی بزرگتر شدم، در سال‌های پنجاه سالگی، دریافتم که «ضعف عصبی» نوعی عبارت برای توصیف فردی است که بایستی به دلایل روانشناسانه در بیمارستان بستری شود.) من از ضعف عصبی می‌ترسیدم. این مشکل وحشتناک چه بود که پدرم را گرفتار کرده بود؟ مدتی از سؤال کردن می‌ترسیدم، اما در نهایت همین ترس من را وادار کرد تا به او نزدیک شوم و از جزئیاتش سؤال کنم. پدرم که خبر نداشت من حرف‌هایش را با مادرم شنیده‌ام، خیلی عادی توضیح داد که اگر این بدشانسی را داشته باشی که دچار ضعف عصبی شوی، مردانی سفیدپوش به خانه‌ات می‌آیند و تو را در حالی که ژاکت مهارکننده بر تن کرده‌اند، می‌برند. او که فکر می‌کرد توضیحاتش برای روشن شدن موضوع کافی نیست، ادامه داد: مردان سفیدپوش تو را به یک اتاق خالی می‌برند و تحت درمان قرار می‌دهند و گاهی اوقات هم به تو شوک الکتریکی وارد می‌کنند. شوک الکتریکی! سرم داشت گیج می‌رفت. پدرم بدون توجه به پریشانی آشکار من، حرف‌هایش را این گونه به پایان برد که وقتی دچار ضعف عصبی می‌شوی، عقلت را از دست می‌دهی.

این همه آن چیزی بود که باید می‌شنیدم: «عقلت را از دست می‌دهی!» پریشان و آشفته شدم. نمی‌توانم به طور قطع بگویم، اما فکر می‌کنم بعد از ظهر همان روز بود که به کتابخانه رفتم و اولین کتاب را درباره روانشناسی گرفتم،

کتاب «من و نهاد» فروید. یک کلمه از آن را هم نمی‌فهمیدم، اما در اختیار داشتن آن کتاب باعث می‌شد که احساس امنیت بیش‌تری کنم. باید اشاره کنم که در سن بلوغ کامل ۹ سالگی، به یک فرد همیشه‌نگران تبدیل شده بودم. عادت داشتم درباره هر چیزی نگران باشم: مرگ والدینم، تکالیف مدرسه، آن‌هایی که من را دوست داشتند و آن‌هایی که من را دوست نداشتند. برای همین فکر نمی‌کنم که می‌خواستم این ضعف عصبی از بین برود. اگر این ضعف‌های عصبی ارثی بودند، آن وقت چه می‌شد؟ در آن بعد از ظهر تصمیم گرفتم که هرگز دچار ضعف عصبی نشوم. قرار نبود که من عqlم را از دست بدهم! نه پدر جان، اگر می‌توانستم جلوی ضعف عصبی را بگیرم، عqlم را از دست نمی‌دادم. و این چنین وارد حوزه روانشناسی شدم.

به‌نظرم من، عبارت «ضعف عصبی» تقریباً منسوخ شد تا عبارت مبهم‌تر «بیماری روانی» جایگزین آن شود. تصور شما از واژه «بیماری» چیست؟ وقتی بیمار هستید، نیاز دارید که به دکتر خود مراجعه کنید، درست است؟ علت چیست؟ از آنجایی که بیماری چیزی است که در شما اتفاق می‌افتد، شما لزوماً باعث بیماری نشده‌اید، در برابر آن خلع سلاح هستید و بنابراین نمی‌توانید مسئول درمان و شفای خودتان باشید. این تعریف مفهوم «شفا» را از دستان شما خارج و به دستان پزشک منتقل می‌کند، جایی که باید با بیماری جسمی همراه باشد.

تا جایی که به من مربوط می‌شود، مهم نیست برای درمان یا شفا به یک کلینیک محلی یا به شهر وین بروید ... صبر کنید، اجازه دهید در همین جا صحبت‌م را تمام کنم. از حالا به بعد، به‌جای استفاده از واژه «شفا»، از واژه

مناسب‌تر «تغییر» استفاده می‌کنم. همانطور که گفته شد، بدون در نظر گرفتن این که برای درمان به چه کسی مراجعه می‌کنید، هیچ درمانگری در جهان نمی‌تواند شما را تغییر دهد. هرگونه تغییری باید از درون شما شروع شود. این جمله ارزش تکرار کردن را دارد؛ قابلیت خلق زندگی ای که شما خواهان آن هستید، در درون شما قرار دارد. یک درمانگر می‌تواند آن تغییر را تسهیل ببخشد، اما شما نیز با کمی بینش و هدایت می‌توانید آن را انجام دهید. اینجاست که تربیت نفس وارد عمل می‌شود. اما ابتدا به کمی پیش‌زمینه نیاز دارد.

بله، ... عزیز

به‌تازگی مدرک دکترای خود را دریافت کرده‌بودم و درصدد فراگیری آموزش‌های روانکاوی بودم تا از آن‌ها در موسسه یونگ استفاده کنم. روانکاوی من چند سالی ادامه داشت (درست است، چند سال) تا اینکه یک روز داشتم از نبود وقت آزاد، کمبود پول کافی و نبود سرگرمی کافی شکایت می‌کردم. نمی‌دانم این کار عمدی بود، یک پاسخ حساب شده بود یا فقط به دلیل ناامیدی او بود، اما روانکاو با یک اظهارنظر تمسخرآمیز حرفم را قطع کرد، «بله، عزیز». من حتی یک کلمه بعدش را نشنیدم. شرمسار، شوکه و دستپاچه شده‌بودم. چطور جرئت کرده بود که چنین توهینی کند؟ دفترش را با عصبانیت ترک کردم.

آن کلمات در ذهنم جا خوش کرده‌بودند و دست از سرم برنمی‌داشتند، «بله، عزیز». «بله، عزیز» به من می‌گفت (یا تعبیر من این گونه بود) که من نه تنها در برخورد با مشکلاتم به بلوغ نرسیده‌بودم، بلکه بدتر از آن، مانند یک بچه و آن

هم مانند یک بچه ضعیف در برخورد با آن‌ها رفتار می‌کردم. آن کلمات همچون زنگی در ذهنم طنین می‌انداختند. چقدر وقیح! چطور جرئت کرده بود؟ بعد از این که درمانم را متوقف کردم، به حقیقت بزرگ‌تری دست پیدا کردم: ۱۰۰ درصد حق با او بود، من دقیقا مانند یک بچه ضعیف نق‌نقو رفتار می‌کردم. من به‌طور ناخودآگاه روان‌کاوم را والد/حامی و نگهدارنده راز زندگی خود تصور کرده‌بودم و انتظار داشتم از من مراقبت کند و شرایط زندگی‌ام را بهتر کند. کارم شده بود این که هر هفته حاضر شوم و درباره مشکلاتم با روان‌شناس تداوی آزاد داشته‌باشم (که برای من تعبیر خوبی از شکوه و شکایت بود). وقتی آن کلمات محوری را به‌زبان آورد، چیزی در من تغییر کرد. این تغییر نه در ابتدا بلکه در هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های بعد، تغییر خوبی بود، بینشی که اجازه داد زندگی‌م بر حول محور آن بچرخد. آن دو واژه به‌ظاهر جادویی «بله، عزیز» را باید توضیح دهم تا بتوانید نقطه شروع انگیزی کلیدی تربیت نفس را درک کنید.

معتاد به نجات یافتن نباشید

فکر نمی‌کنم با اغلب افرادی که وارد مرحله درمان می‌شوند، تفاوتی داشته‌باشم. در هر یک از تجربیات درمانی (چند تجربه داشته‌ام) با ورود به مرحله درمان، انتظار داشتم پاسخ سوالاتم را بیابم. در هر مورد، انتظار داشتم درمانگر پاسخ‌ها را بداند. هرگز به ذهنم نرسیده بود که او نمی‌داند. در حالی که من خودم مسئول این طرز فکر بودم. هر هفته رنج‌ها و مشکلاتم را مطرح می‌کردم و منتظر دریافت بینش‌های عمیقی بودم و البته مطمئن بودم که یکی از آن‌ها زندگی من را تغییر خواهد داد.

پس از گذشت هفته ها احساس می کردم که تغییری حاصل نمی شود و فقط کمی سبک تر شده ام و به دلیل انتظاراتم، بهبودی حاصل نمی شد. وقتی شما وارد مرحله درمان می شوید، به طور طبیعی مسئولیت مشکلاتتان را گردن درمانگر می اندازید. خیلی سریع عادت می کنید به این که مشکلات و گرفتاری های زندگی خود را با درمانگر در میان بگذارید و با این کار احساس تسکین و آرامش کنید. این حس را همیشه تجربه می کنم. برخی از افراد، بعد از جلسه اول اعلام می کنند که دکتر، من احساس خیلی بهتری دارم. این احساس خوب را سال ها بود که نداشتم. این پدیده، تجربه احمقانه ای را منعکس می سازد که قبلاً به آن اشاره کردم و منجر به آرامشی می شود که شما از سبک شدن تجربه می کنید.

احساس سبکی ممکن است در زمان استرس و فشار مفید باشد، اما به عنوان یک سبک زندگی، پسرقتی بچگانه است، به خصوص وقتی که شما به این باور می رسید که «مجبور نیستم همین الان به این مشکل پردازم، منتظر می مانم تا درمانگرم را ملاقات کنم.» همین که متقاعد شوید که دیگر مجبور نیستید از عهده مشکلات خود برآیید، یا بدتر از آن، نمی توانید از عهده مشکلات خود برآیید، و دکتر و دیگران می توانند آن ها را حل کنند، آن گاه دیگر کار از کار گذشته است. به نظر شما چرا افراد سال ها و سال ها به درمان خود ادامه می دهند؟ به این دلیل که متقاعد شده اند که احتمالاً نمی توانند به تنهایی به حل مسائل روانشناختی پردازند. وقتی اعتماد به نفس از بین می رود، مستعد اعتیاد می شوید، اعتیاد به نجات یافتن.

به این ترتیب، درمانگر می‌تواند به‌سادگی به یک تکیه‌گاه تبدیل شود. وقتی قوزک پای شما پیچ می‌خورد، استفاده از عصا ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. اما وقتی قوزک پا بهبود پیدا می‌کند، بایستی عصا را کنار بگذارید و به تقویت عضلات پا مشغول شوید. اگر از ورزش کردن و تقویت قوزک پا غفلت کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ عضلات ضعیف می‌شوند و پای شما کارایی‌اش را از دست می‌دهد. در این مرحله اعلام می‌کنید، من نمی‌توانم بدون عصا قدم بردارم. همین موضوع در درمان نیز اتفاق می‌افتد. اگر بعد از یک دوره زمانی، نفس شما به‌شدت به درمانگر متکی شود، توانایی شما در رویارویی با زندگی، ضعیف می‌گردد. به همین دلیل، متقاعد می‌شوید که بدون مشورت با درمانگر نمی‌توانید عمل کنید.

به‌همین علت وقتی با فردی ملاقات می‌کنم که خیلی مضطرب یا بسیار کنترل‌گر است، یکی از چیزهایی که به او می‌گویم این است که روش درمانی من سنتی نیست و به‌منظور ایجاد پختگی و تقویت مسئولیت فردی، نمی‌خواهم افراد بین جلسات درمانی برای پاسخ به سؤالات خود با من تماس بگیرند. (با این حال، در ابتدا مشخص می‌کنم که قرار است چه کاری انجام شود و برای هر موقعیت اورژانسی، دستورالعمل‌های کامل ارائه می‌کنم؛ یعنی هر موقعیتی که در آن از نظر حفظ ایمنی شخصی یا تضمین ایمنی دیگران، تردیدی وجود دارد.)

در ابتدای کار، اغلب افراد با این محدودیت مخالفت می‌کنند، چون برخلاف این گزینه به‌نظر می‌رسد که درمانگران قرار است شما را نجات دهند! یکی از

بیمارانی که از روش من شوکه شده بود، پرسید: شما منظورتان این است که من خودم به مشکلاتم رسیدگی کنم؟ بله همین طور است!

چین یک منشی ۲۸ ساله بود که با تجربه طولانی مدت مشکلات مرتبط با اضطراب، به من مراجعه کرد. بعد از اولین جلسه مشخص شد که چین تصمیم ندارد که خوشحال باشد. چین از مدت‌ها قبل، اعتماد به نفسش را از دست داده بود و از آن زمان به بعد تحت درمان روانشناسان و روان‌درمانگران قرار گرفته تا فردی را بیابد که بار فشارهای زندگی او را به عهده بگیرد. تماس‌های او خیلی بچگانه و خیلی خودسرکوبگرانه بود، به طوری که یکی از پیام‌های صوتی او را ذخیره کردم تا برایش پخش کنم:

دکتر لوسیانی، می‌دانم شما تصمیم ندارید با من تماس بگیرید، اما آیا می‌توانم از شما خواهش کنم در این باره بازنگری کنید. من به‌واقع نیاز دارم با شما صحبت کنم. به‌واقع نیاز دارم. صادقانه بگویم! یکی از همکارانم در محل کار گفت که من وسواس دارم و نمی‌دانم آیا کار احمقانه‌ای از من سر زده‌است. از نگرانی دارم دیوانه می‌شوم و نیاز دارم که شما هر چه سریع‌تر با من تماس بگیرید. نمی‌خواهم تا جلسه بعدی منتظر بمانم. لطفاً فوری با من تماس بگیرید. می‌دانم شما آن‌جا هستید! فقط برای همین یک بار با من تماس بگیرید. قول می‌دهم دوباره با شما تماس نگیرم. لطفاً، لطفاً، لطفاً با من تماس بگیرید. نمی‌خواهم این طور مبارزه کنم.... به تماس شما نیاز دارم.... فوری!

چین تسلیم یک واکنش غیرارادی کودکانه شده بود که باعث می‌شد فکر کند صاحب توانایی لازم برای کنار آمدن با زندگی نیست. او متقاعد شد که من

صاحب واژه‌های جادویی برای توقف دردهایش هستم و شما می‌دانید که چه می‌گویم؟ بخشی از خیال و پندار او حقیقت داشت. اگر من با او تماس می‌گرفتم، او احساس توجه و علاقه می‌کرد، حس می‌کرد که یک نفر با موقعیت او کنار می‌آید و دنیایش به پایان نمی‌رسید.

این سناریوی درمانگرهای قبلی جین بود و تا زمانی که آن‌ها از تماس‌های تلفنی بی‌شمار او کلافه می‌شدند، ادامه داشت. یکی از درمانگران به او گفته بود، می‌دانی که مزاحم من هستی؟ نمی‌توانی فقط برای یک آخر هفته، من را به حال خودم بگذاری؟

جین معتاد به نجات یافتن شده بود. من از همان ابتدا هدف بزرگ‌تری در ذهن داشتم. ما مجبور بودیم عادت انعکاسی متوسل شدن او به دیگران را بشکنیم و به جای آن اتکا به نفس و اطمینان ایجاد کنیم. تنها راه این بود که جین مجبور شود با ترس‌ها و آشفتگی‌هایش مدارا کند. بعد از این که کمک کردم تا به نیازش برای کنترل دیگران پی ببرد، باید به او کمی قوت‌قلب می‌دادم. باید متقاعدش می‌کردم که عادت به نا امنی، او را وادار به این باور می‌کند که نمی‌تواند از عهده چالش‌های زندگی‌اش برآید، اما حقیقت این بود که او می‌توانست. فقط نیاز داشت بعضی عضلات را تقویت کند، از جمله عضله عزت نفس را. اولین گام این بود که به او کمک کنم تا پی ببرد که مجبور است بدون استفاده از «من» به عنوان محافظ زندگی، هفته‌ها به مبارزه ادامه دهد.

برای مدتی از من متنفر بود، اما به تدریج از تماس‌ها کاسته شد. جین اغلب با عصبانیت در جلسات حضور پیدا می‌کرد و می‌گفت: بله، این هفته را به پایان

بردم، بله به تنهایی، ممنونم! اما خیلی زود به مهم‌ترین نکته‌ای که سعی داشتم بیان کنم، پی‌برد. وقتی متوجه شد که من قصد ندارم حمایتش کنم، مجبور شد که برای داشتن احساس بهتر، کاری انجام دهد. واژه کلیدی در این جا این بود که «او» خودش مجبور بود کاری انجام دهد. این آغازی بود برای پایان دادن به رنج کشیدن جین.

مدت کوتاهی بعد از کسب این درک و بینش، جین به من اطلاع داد، چون می‌دانستم شما با من تماس نخواهید گرفت، تصمیم گرفتم به تنهایی از عهده این وضعیت برآیم. هرچند که این کار را با رنجش کامل انجام داد، اما به‌واقع انجام داد! و باور کنید که من خیلی مشتاق بودم این نکته را به او یادآور شوم (همراه با کمی گپ دلگرم‌کننده) که تو به‌واقع کار بزرگی را انجام دادی. نیازی نیست همه چیز را همین حالا متوجه شوی، فقط این دوران وحشت و اضطراب را پشت سر بگذار و تسلیم نشو، این اولین مرحله است. فوق‌العاده‌است! عالی‌ست!

من همزمان با نوشتن این کتاب، در حال اتمام کار درمان جین هستیم. درمان جین چند ماهی طول کشید و طی این مدت می‌توانم بگویم که نه تنها هرگز تماس‌های تلفنی آشفته دریافت نکردم، بلکه جین متوجه شد آنچه که در من جستجو می‌کرد، همانی است که دقیقاً در خود او وجود دارد. تمام مدت در درون او وجود داشت. فقط از آن بی‌خبر بود. او دیگر از نظر روان‌شناختی ضعیف و شکننده نمی‌باشد و اکنون صاحب نیروی واقعی عزت نفس است.

شما چطور؟ آیا باور دارید یا می‌توانید باور کنید که همه نیروهای لازم را می‌توانید با جستجو در درون خود بیابید؟ شما ممکن است مانند خیلی از افراد

دیگر به نادیده گرفتن مشکلات عادت کرده باشید. اگر این طور است، احتمالاً غرق دلخوشی‌ها و دلگرمی‌های زندگی شده‌اید و به دنبال مفهوم زندگی و پاسخ‌های خود در بیرون هستید (پول، قدرت، منزلت اجتماعی یا کنترل)، یا دچار علائم پوچی، اضطراب یا ناامیدی شده‌اید. کمی دقیق‌تر به زندگی خود نگاه کنید. به آن مانند یک آینه بنگرید. اگر یاد بگیرید آن چه را که می‌بینید، تفسیر کنید، درست همان طور که آینه، واقعیت تصویر فیزیکی شما را منعکس می‌سازد، تجربیات زندگی شما نیز می‌توانند تصویر دقیقی از تکامل فردی شما را منعکس سازند.

بیاید با کیفیت زندگی شروع کنیم. آیا به‌طور کلی خوشحال هستید؟ قانع؟ موفق؟ یا احساس بدبختی، محرومیت و شکست در زندگی دارید؟ علائم به‌خصوص شما کدام هستند؟ آیا از مسائل پیرامون و افراد خسته می‌شوید؟ آیا افسردگی، تنش یا استرس دارید؟ همه این‌ها بخشی از بازتاب نا امنی شما هستند. در تربیت نفس، از این اطلاعات برای تغییر زندگی شما استفاده می‌شود. با شکوه و شکایت از گیج شدن یا مستأصل شدن شروع نکنید، در این صورت دو واژه برای شما دارم: «بله، عزیز»

دینامیک‌های تغییر

همان‌طور که پیش از این گفته شد، همه تغییرات با اعتراف به این موضوع شروع می‌شوند که قدرت تغییر زندگی شما ناشی از خود شماست. تربیت نفس به شما می‌آموزد که قبول این مسئولیت به معنای مبارزه با این طرز فکر کهنه و قدیمی است که زندگی شما را به مخاطره انداخته است.

فرد گمراهی که از مسئولیت فردی سرباز می‌زند، معتقد است که راه آسان‌تری وجود دارد: ای کاش می‌توانستم همه پول‌ها را برنده شوم، ای کاش جوابش بله بود، ای کاش می‌توانستم ترفیع بگیرم. «ای کاش» بیانگر ناامیدی و اجتناب از مسئولیت است. جمله واقعی شما این است، اگر چنین و چنان اتفاق بیفتد، آن‌گاه من مسئولیت آن را قبول می‌کنم. این جمله به اندازه «بله، اما» ناخوشایند است: بله می‌خواهم تغییر کنم، اما خیلی سخت است. شما چطور؟ آیا شما خود را از به‌عهده گرفتن مسئولیت معاف می‌کنید؟ آیا شما خود را قانع می‌کنید که به یک زندگی راکد تن دهید؟

می‌توانید فرایند تغییر را از هم اکنون با جستجوی عبارت‌های محدودکننده ای مانند «ای کاش» و «بله، اما» شروع کنید. با شناخت حقیقت درباره آن‌چه که در زندگی‌تان رخ می‌دهد، به‌جای معاف کردن خود از آن، می‌توانید عضله روان شناختی خود را تقویت کنید. آگاه شدن بیش‌تر از مسئولیت‌های زندگی مانند یک سکوی پرش برای تربیت نفس شما خواهد بود.

زندگی دلخواه خود را انتخاب کنید

این موضوع که می‌توانید زندگی دلخواه خود را انتخاب کنید، ممکن است خیلی قابل درک نباشد. اما تربیت نفس می‌تواند شما را از راه‌های زیر متقاعد کند:

- نوع تغییر را به شما بیاموزد،
- نحوه تغییر را به شما بیاموزد،
- شما را متقاعد کند که می‌توانید آن را انجام دهید.

اولین دفعه که رانندگی کردم، درباره موتور احتراق داخلی فولکس واگنم اطلاعی نداشتیم. تا اینکه زمانی نقص فنی پیش آمد و من کنار جاده گیر افتادم، بالاخره تصمیم گرفتم کاپوت را باز و به طور تصادفی بخش‌های مختلف موتور را واریسی کنم، به این امید که با دستکاری جادویی یک قطعه، سوسک سرکش من دوباره احیا شود.

بعد از تجربه‌ای ناامیدکننده، مصمم شدم که برای درماندگی خود، کاری انجام دهم. دفترچه راهنمای تعمیرات را از نمایندگی فروش خریداری کردم و تصمیم گرفتم با موتور خودروام دوست شوم. طولی نکشید که شمع‌های خودرو را تعویض کرده، لق بودن سوپاپ را تنظیم و زمان‌بندی را میزان کردم. برای یک مبتدی خیلی بد نبود. با گذشت زمان، اطمینان و مهارتم بیش‌تر شد. آزمایش‌های زیادی پیش آمد که من و همسرم در سفرهای صحرایی بودیم. به‌تازگی وارد پارک ملی بدلندز ۱ در جنوب داکوتا شده و از جاده خارج شده‌بودیم تا شاهد زیبایی‌های مناظر اطراف باشیم. هنگام بازگشت به داخل خودرو و چرخاندن سوئیچ، به‌جای صدای آشنای احتراق موتور، با سکوتی ناراحت‌کننده مواجه شدم! اگر چند ماه قبل بود، به واریسی بی‌هدف خود مشغول می‌شدم، اما حالا می‌دانستم که گزینه‌های درست‌تری را در اختیار دارم.

از جعبه ابزارم یک پیچ‌گوشتی برداشتم، با اطمینان به زیر خودرو سر خوردم، سولنوید استارت را پیدا کردم و تیغه پیچ‌گوشتی را بر روی دو پیچ برآمده آن قرار دادم. موتور با سروصدا و جرقه روشن شد. سولنوید خراب شده‌بود و بایستی از

طریق انتقال جریان برق از یک باتری شارژ شده به باتری شارژ نشده روشن می‌شد. به جای گذراندن یک شب در بدلدنز، به مقصد شرق حرکت کردیم و من لبخندی به لب داشتم که تا کیلومترها ادامه داشت.

وقتی صحبت از خودرو می‌شود، مکانیسم‌های آزمون و خطا و تصادفی، به‌ندرت موفقیت‌آمیز است. همین قاعده در مورد مشکلات روانشناختی نیز صدق می‌کند. اگر بخشی از زندگی شما مختل شود و کورکورانه برای حل مشکل دست به کار شوید، همیشه شانس با شما یار نیست که به‌طور اتفاقی به راه‌حل درست دست پیدا کنید. اولین قدم در تغییر، تعیین مبنایی برای درک و آگاهی است. اگر می‌خواهید مشکل را حل کنید، باید آن را بشناسید. به‌جای دفترچه تعمیر خودکار، در این‌جا راهنمای تربیت نفس را در اختیار دارید. در فصل‌های بعدی با حقیقت ساده‌ای در مورد مبارزه روانشناختی آشنا می‌شوید. به‌من اعتماد کنید، این حقیقت به‌اندازه موتور احتراق داخلی پیچیده نیست. در واقع، آن را در دو واژه خلاصه می‌کنم: «کنترل» و «عادت». خواهید دید.

دوباره به استعاره خودروی من بازمی‌گردیم، وقتی مشکل را می‌شناسید، (برای مثال سیلندر اصلی نشستی دارد)، لازم نیست علت نشستی را تشخیص دهید (سابقه)، فقط باید بدانید چطور آن را رفع کنید. علت مهم نیست، چگونگی آن اهمیت دارد. پنج گام تربیت نفس، تمام ابزارهایی را که برای هرگونه رفع مشکل نیاز دارید، در اختیارتان قرار می‌دهد. چه یک مشکل اورژانسی باشد یا فقط یک تعمیر و نگهداری معمولی، شما می‌دانید چگونه آن را رفع کنید.

گام نهایی در تغییر، انگیزه است. باید متقاعد شوید که می‌توانید تغییر کنید. تعیین چستی و نحوه تغییر بدون انرژی تقویت‌کننده این تلاش‌ها ارزشی ندارند. مورد جین را که پیش از این در مقدمه بیان کردم، به یاد بیاورید. عزت نفس او آن قدر ضعیف شده بود که طبق عادت از درمانگران خود تقاضا می‌کرد که از او در برابر ترس‌هایش مراقبت کنند. در نتیجه، ترس‌ها به جای کمتر شدن، بیش‌تر و بیش‌تر می‌شدند. حقیقت ساده و آشکار، این است که بدون خودباوری و تبدیل این باور به تلاش و اشتیاق مستمر، همچنان دچار کشمکش خواهید بود.

اگر عدم اعتماد به نفس، بی‌اعتمادی و ناامنی باعث شد که شما از منبع حقیقی خوشبختی دلسرد شوید، تربیت نفس می‌تواند به شما بیاموزد آن را برگردانید. تربیت نفس به‌واقع از عهده این کار برمی‌آید! فقط از خود یک سؤال پرسید: چه چیزی من را متوقف می‌کند؟ پاسخ: هیچ‌چیز! هیچ‌چیزی سر راه شما قرار ندارد و هرگز وجود نداشته‌است!

این سؤال باقی است: چرا برخی از افراد از تجربه موفقیت بازداشته می‌شوند، در حالی که دیگران به‌ظاهر از چنین موهبتی بهره‌مندند؟ آیا زندگی چیزی غیر از یک بلیت بخت‌آزمایی است که شما یا صاحب رقم‌های درست آن هستید یا نیستید؟ من با این باور و عقیده جبری موافق نیستم. این سرنوشت نیست که موفقیت یا شکست، خوشبختی یا بدبختی را تحمیل می‌کند، بلکه این ما هستیم که بر سرنوشت تأثیر می‌گذاریم. همان‌طور که شکسپیر می‌گوید: بروتوس عزیز، خطا و اشتباه در ستارگان ما وجود ندارند، بلکه در خود ما وجود دارند.

اگر خطا در خود ما وجود دارد، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم که سرنوشت ما را به سمت خوشبختی و اختیار فردی سوق دهد؟ این سؤالی است که من را وادار کرد روش بدیع خود را در تربیت نفس توسعه بدهم که سال‌های زیادی است که آن را با موفقیت به‌خصوص برای درمان اضطراب و افسردگی به‌کار برده‌ام. کتابی که در اختیار شماست یک برنامه کامل‌تر و گسترده‌تر است که به شما می‌آموزد تغییر (هرگونه تغییر) نه تنها امکان‌پذیر است، بلکه خیلی هم دشوار نیست، زیرا این روش بر پایه درک و فهم، برنامه آموزشی منظم و قدرت نهفته در روش تربیت نفس، استوار است.

بخش ۱

نوید تربیت نفس

فصل اول

تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید

باربارا یک فروشنده بیمه ۵۲ ساله، سال‌ها در ازدواج، شغل کسالت‌آور و زندگی‌اش با دلمردگی و بی‌علاقگی دست و پنجه نرم کرده‌بود. مانند بسیاری دیگر، مشکلات باربارا از نظر خودش خیلی جدی یا ناتوان‌ساز نبودند که به دنبال درمان باشد. روی هم رفته، او همیشه به شکلی با مشکلاتش کنار آمده‌بود. او زنی بود که از مدت‌ها پیش تسلیم یک زندگی مملو از نارضایتی از خود، تردید و دودلی شده‌بود. چرا؟ بی‌هیچ دلیلی، یا دست کم بدون هیچ دلیل منطقی. به‌سادگی، به این زندگی عادت کرده‌بود. فقط به تحریک همسر ناامیدش و با نگرش بی‌علاقه‌مندانه و مستقل خود، موافقت کرد با من صحبت کند. بعد از چند ماه استفاده از روش‌های تربیت نفس که در کتاب قبلی‌ام «تربیت نفس: راه شفای اضطراب و افسردگی» مطرح شده‌اند، باربارا به یک بینش و درک ناگهانی دست یافت:

مضحک است که چطور می‌توانید نگرشی را درباره خود بپذیرید، حتی اگر آن نگرش تحریف شده‌باشد! این طور به نظر می‌رسید که بیش‌تر عمر جوانی خود را صرف پرونده‌سازی علیه خود کرده‌ام. به‌دنبال دلایلی می‌گردم که بگویم: من خوب نیستم! شاید بزرگ‌ترین درسی که در این چند ماه گذشته یاد گرفتم این بود که من حق انتخاب دارم. سال‌ها بدون فکر کردن انتخاب کرده‌ام که نگاه خوبی نسبت به خودم نداشته باشم! آیا حقیقت دارد که اکنون می‌توانم به‌سادگی منفی بودن را انتخاب نکنم؟ حقیقت وقتی که آشکار می‌شود، بسیار ساده و بسیار واضح به‌نظر می‌رسد، اما در بیش‌تر عمرم از پذیرش آن طفره رفته‌ام. از سوی دیگر، این‌قدر دقیق به آن نگاه نپرداختم‌ام.

به‌طور دقیق مطمئن نیستم چه چیزی من را به وضعیت عادی برگرداند، اما این اتفاق افتاد و من احساس سرمستی می‌کنم! انگار که به یکباره همه چیز روشن شد. زندگی من در مقابل چشمانم شروع به تغییر کرد، و تنها کاری که باید انجام می‌دادم، تنظیم دور موتور و زدن استارت بود. چگونه می‌تواند این‌قدر ساده باشد؟ چطور همه این سال‌ها متوجه آن نشده‌بودم؟

و حالا که بالاخره خود را به‌وضوح می‌بینم، می‌خواهم سؤال کنم: اولین گام من به‌سمت رضایت چیست؟ باید خواسته و نیازم را مشخص کنم. می‌دانم نیاز یا خواسته من به‌طور دقیق همان خواسته‌ها و نیازهای تام نیست، بنابراین باید به گفت‌وگو ادامه دهیم و تا اندازه‌ای اهداف خود را یکی کنیم. امیدوارم این توافق به هر دوی ما حس رضایت ببخشد. تلاش برای اجرای این هدف، یک اقدام مثبت و در واقع تنها گام واقعی در مسیر درست است. تام هیجان‌زده است که

◆ فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید ۳۱

مثل همیشه نیستم و تلاش می‌کنم. فکر این که چه کسی بودم (بی فکر، عجول، مضطرب، افسرده) من را به هوش می‌آورد. اکنون در برابر رفتارهای بی‌توجهانه، الگوهای تنبلی، اظهارنظرها و پاسخ‌های بدون فکر، مصونیت دارم. اما باید بگویم که با این نگرش جدید، دیگر هیچ چیز غیرممکن نیست.

تغییر عادات

این جمله را شنیده‌اید که انسان‌ها مخلوقات عادت هستند. اگر مشکل شما هم شبیه باربارا است، به احتمال زیاد به این مساله نیندیشیده‌اید، به خصوص اگر به دنبال درک این موضوع بوده‌اید که چرا عمرتان بیهوده تلف می‌شود، چرا پیشرفت‌تان کند است یا بدتر از آن، چرا پسرفت می‌کنید. در حالی که به نظر می‌رسد دیگران موفق‌تر و کاملاً خوشبخت هستند، شما به‌کندی پیشرفت می‌کنید و نمی‌دانید که چه زمانی نوبت خوشبختی شما خواهد شد. شاید یک شغل بدون آینده دارید، یا پشت سر هم بدشانسی می‌آورید یا از طرف جامعه طرد می‌شوید. بسیاری از افرادی که با آن‌ها کار کرده‌ام، دلایل متعددی را برای زندگی ناخوشایند خود بیان می‌کنند، اما به‌ندرت به علت اصلی مظنون می‌شوند که چیزی جز عادات بد نیست. آنها در عوض معتقدند که سرنوشت علیه آنها توطئه کرده‌است، عده‌ای احساس قربانی شدن در زندگی می‌کنند و منتظرند که از ضعیف بودن و ناامیدی نجات پیدا کنند.

تجربه ۲۵ سال طبابت خصوصی بسیاری از مسائل را درباره ماهیت انسان یاد می‌دهد. شاید تعجب کردید که گفتم بسیاری از افرادی که برای درمان مراجعه می‌کنند، در واقع درصدد تغییر نیستند. درست است. در واقع آنها می‌خواهند که به

روان رنجور بهتری تبدیل شوند! برای مثال، فرد کمال‌گرا می‌خواهد بدون تجربه آن احساس اضطراب همیشگی ناراحت‌کننده و آزاردهنده، کامل‌تر شود. فرد دلشوره‌ای خواهان یک ضمانت تمام عمر است تا تمام اتفاقات غیرمترقبه ناخوشایند از زندگی‌اش حذف شوند و یک فرد معتاد به کار افراطی، درصدد کند شدن روند کار نیست و فقط هر از گاهی یک خواب شبانه خوب را می‌خواهد.

چند دفعه گفته‌اید، به‌واقع باید تغییر کنم، فقط برای این که به تشریفات بی‌پایان خود همچنان ادامه دهید؟ بخشی از علت تلاش و تقلای شما این است که به مشکلاتتان چسبیده‌اید. این عادات ناراحت‌کننده و مشکل‌ساز به‌قدری در شما نهادینه شده‌است که با هر کسی که به شما پیشنهاد تغییر می‌دهد، به‌شدت وارد بحث می‌شوید. «اما دکتر شما متوجه نمی‌شوید، من در تمام زندگی‌ام یک شکست‌خورده عصبی بوده‌ام. چطور از من انتظار دارید آرامش خودم را حفظ کنم؟» یا «برخی شاهانه زندگی می‌کنند و برخی هم مانند من هستند. به هر چیزی که دست می‌زنم، خراب می‌شود. زندگی من این‌گونه است.»

شما هم مانند اغلب افراد فکر می‌کنید که پلنگ‌ها نمی‌توانند جای خود را تغییر دهند. شاید این در مورد پلنگ‌ها صدق کند، اما در مورد شما اشتباه محض است. اگر شما به واسطه مشکلات خود محدود شده‌اید، هرچه که باشند، رخوت، اضطراب، عدم اعتماد به نفس، ترس، وحشت، افسردگی، بی‌علاقگی، یا حتی بدشانسی، آن‌گاه باید متقاعد شوید که قدرت تغییر واقعی یک انتخاب است که تربیت نفس می‌تواند به شما بیاموزد.

بازتاب تربیت نفس

زندگی بی حاصل و ناخوشایند آموخته می شود

به نظر می رسد این حقیقت که انسان ها بی لیاقت، غمگین، ناامید یا نا امن، زاده نمی شوند، برای بسیاری از افراد دور از ذهن است. جدای از طرز فکرتان، زندگی شامل الگوهای آموخته شده ای از ادراک و واکنش نشان دادن است و اگر در واقع تمام مشکلاتتان را آموخته باشید، خبر خوب این است که می توانید آنها را از یاد ببرید. در فصل های بعدی می آموزید که درخواست به دست گرفتن کنترل، محرک اصلی بدبختی شماست. اما مهم تر از آن، یکی از بهترین رازهای زندگی را یاد می گیرید، این که کنترل زندگی یک افسانه است! زندگی را نمی توان کنترل کرد.

در این جا فقط یک سؤال از شما دارم: اگر غمگین هستید، چرا به مخالفت با زندگی خود ادامه می دهید؟ شاید هرگز به ذهنتان خطور نکرده باشد که مجبور به مخالفت با زندگی نیستید، به خصوص اگر با مشکلاتتان ارتباط برقرار کرده باشید. برای مثال شما ممکن است تسلیم شوید و تأیید کنید که «بله، من تنبل هستم، این در ذات من است». در این مورد شما تأیید می کنید که هیچ تفاوتی بین شما و تنبلی شما وجود ندارد. دلیل دیگر ممکن است این باشد که شما برده این برداشت نادرست شده اید که کنترل بیش تر، پاسخی به مشکلات شماست. «من نمی توانم به کسی اجازه دهم که من را بدون آرایش ببیند. دیگران چه فکری خواهند کرد؟» دلیل شما برای مخالفت و رویارویی هرچه باشد، چرا تغییر

نمی‌کنید؟ شما می‌توانید؛ تربیت نفس به شما آموزش می‌دهد که به جای کنترل کردن مشکلات، روی زندگی کردن بدون آنها تمرکز کنید.

قبل از پرداختن به موضوع بعدی، اجازه دهید یک خودآزمایی ساده را برای تعیین کیفیت زندگی‌تان، شروع کنیم. بعد از این که یاد گرفتید نیروی تربیت نفس را در زندگی خود بگنجانید، می‌توانید دوباره از این آزمون برای تعیین میزان تغییرات ایجاد شده در خود استفاده کنید. از طرفی، دیگر لازم نیست که خود را به دردسر بیندازید، چون می‌دانید که زندگی‌تان چه قدر شادتر شده‌است. شما نیروی آن را دارید.

خودآزمایی درباره کیفیت زندگی شخصی

لطفاً سؤالات زیر را به‌دقت بخوانید، اما روی پاسخ‌ها خیلی فکر نکنید. با توجه به اینکه این سؤالات مربوط به زندگی شماست، دور پاسخ‌های کاملاً درست یا به‌طور کامل نادرست، یک دایره بکشید. همه سؤالات را پاسخ دهید، حتی اگر به‌طور کامل از آن مطمئن نیستید. امتیازبندی در پایان آزمون آمده‌است.

من فرد خیلی مثبتی نیستم	درست	نادرست
من به‌طور معمول با حس ترس از آغاز روز بیدار می‌شوم	درست	نادرست
به‌نظر می‌رسد به‌شدت احساس پشیمانی می‌کنم	درست	نادرست
اغلب به دیگران حسادت می‌کنم	درست	نادرست
از شغلم نفرت دارم	درست	نادرست
به اندازه دیگران خوشحال نیستم	درست	نادرست
ترس‌های زیادی دارم	درست	نادرست

◆ فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید ۳۵

نادرست	درست	اغلب دمدمی مزاج و یا افسرده هستم
نادرست	درست	خیلی نگران هستم/ خیلی فکر می‌کنم
نادرست	درست	به نظر می‌رسد بدشانس هستم
نادرست	درست	اغلب افکاری دارم که با ای کاش شروع می‌شوند
نادرست	درست	احساس ناامنی می‌کنم.
نادرست	درست	اغلب خیلی منفی‌گرا هستم
نادرست	درست	در شش ماه گذشته یک یا چند حمله عصبی داشته‌ام
نادرست	درست	به‌طور معمول احساس می‌کنم به اندازه دیگران خوب نیستم
نادرست	درست	زندگی یک مبارزه دائمی است
نادرست	درست	همیشه چیزی هست که خراب می‌شود
نادرست	درست	تردیدهای فردی زیادی دارم
نادرست	درست	یک سهل‌انگار بزرگ هستم
نادرست	درست	ترجیح می‌دهم ایمن باشم تا ناراحت
نادرست	درست	زمان زیادی را تلف می‌کنم
نادرست	درست	اغلب این عبارت را تکرار می‌کنم، چه می‌شود اگر
نادرست	درست	اغلب نگران یا پرتنش هستم
نادرست	درست	در روابط اغلب احساس رقابت دارم
نادرست	درست	از مشکلات جسمی بی‌علت رنج می‌برم
نادرست	درست	اغلب کابوس شبانه دارم
نادرست	درست	برای رفع اضطراب یا افسردگی تحت درمان بوده‌ام
نادرست	درست	همیشه بدترین حالت را انتظار می‌کشم

نادرست	درست	سرگرمی یا علاقمندی‌های زیادی ندارم
نادرست	درست	خیلی زود خسته می‌شوم
نادرست	درست	ولخرج هستم
نادرست	درست	شنونده خوبی نیستم
نادرست	درست	قدرت اراده ندارم
نادرست	درست	تنبل هستم
نادرست	درست	همیشه خسته هستم
نادرست	درست	به‌سختی به دیگران نه می‌گویم
نادرست	درست	زیاد تلویزیون تماشا می‌کنم
نادرست	درست	خوب نمی‌خوابم
نادرست	درست	از پیری هراس دارم
نادرست	درست	اغلب کینه‌ای هستم
نادرست	درست	ظاهرم برای من خیلی اهمیت دارد
نادرست	درست	در خوابیدن مشکل دارم
نادرست	درست	خسیس هستم
نادرست	درست	اغلب مست هستم
نادرست	درست	سازگاری خوبی با تغییرات ندارم
نادرست	درست	هنگام کار تمرکز ندارم
نادرست	درست	خیلی با کفایت نیستم
نادرست	درست	همیشه به‌دنبال یافتن خطای دیگران هستم
نادرست	درست	همیشه عجله دارم؛ هیچ‌وقت، زمان کافی ندارم

◆ فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست بگیرید ۳۷

خود را از نظر احساسی، قوی نمی‌دانم	درست	نادرست
------------------------------------	------	--------

مجموع پاسخ‌های «درست» را جمع بزنید. امتیاز ۱۴ یا کمتر نشان می‌دهد که کیفیت زندگی شما مطلوب است. تربیت نفس می‌تواند به شما آموزش دهد که حتی آگاهی، خودانگیختگی و لذت عمیق‌تری از زندگی را کسب کنید. امتیاز ۱۵ تا ۳۰ نشان می‌دهد که کیفیت زندگی شما به‌طور چشمگیری محدود است. در مورد شما فرض بر این است که تربیت نفس تفاوت چشمگیری را در شادی کلی‌تان، ایجاد خواهد کرد.

امتیاز ۳۱ یا بیش‌تر نشان می‌دهد که کیفیت زندگی شما به میزان قابل توجهی در معرض خطر است. تربیت نفس می‌تواند تفاوت عمیقی را در کیفیت زندگی شما ایجاد کند.

انتخاب قدرت

زمان آن است که از بدبخت کردن خودتان دست بردارید و یاد بگیرید که چگونه زندگی‌تان را رونق دهید. شما برنامه قوی و بی‌نظیری را در اختیار دارید که بسیار مؤثر است. سال‌هاست که روش تربیت نفس را در تجربه‌های کاری گنجانده‌ام و همچنین به علاقمندان خواندن مطالب روانشناختی در سراسر جهان کمک کرده‌ام. نتایج، بارها و بارها ثابت می‌کنند که احساس موفقیت و شادی فردی در زمینه شغل، روابط یا در ذهن خود شما، یک انتخاب است و می‌توانید این انتخاب را یاد بگیرید.

تربیت نفس، شما را به نیروی درونی‌تان ارتباط می‌دهد تا دیگر احساس نکنید که قربانی شرایط، تردیدهای فردی یا حتی بدشانسی هستید. می‌توانید یاد بگیرید

که زندگی دلخواه خود را با آموزش به خودتان برای تبدیل شدن به یک فرد کامل و موفق انتخاب کنید. اشتباه نکنید، نیرویی که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد، نیرویی نیست که شما مجبور باشید آن را خلق کنید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که آن را رها کنید! این نیرو همیشه بخشی از وجود شما بوده و حس ناامنی، آن را مخفی کرده و منتظر شماست تا آن را رها سازید.

نیروی تان را چگونه رها سازید؟ ساده است: موانعی مانند تردیدهای فردی و ناامنی را که سد راه نیروهای شما شده‌اند، حذف کنید. اگر این کار را انجام دهید، نیروی تان شما را پیدا خواهد کرد. این به خود شما بستگی دارد. اگر شما صاحب این نیرو هستید، چرا از آن استفاده نمی‌کنید؟ تنهای چیزی که باید رها کنید، حس بدبختی است.

بازتاب تربیت نفس

آن کسی که هستید، آن چه هستید و مسیری که زندگی تان طی می‌کند، همه به انتخاب شما بستگی دارند.

این باور که شما قدرت انتخاب زندگی دلخواه خود را دارید، ممکن است برای برخی به یک عادت تبدیل شود. قصد دارم مفهوم انتخاب را کمی بیش‌تر توضیح دهم. به نظر من زندگی، خود یک انتخاب است. شخصی که در همین لحظه هستید، در واقع نتیجه نهایی همه انتخاب‌هایی است که تا امروز در زندگی انجام داده‌اید، هرچند ممکن است باور آن مشکل باشد. درست مانند یک ساختمان که از چندین آجر ساخته می‌شود، یک به یک انتخاب‌های شما در زندگی به شخصی که امروز هستید، کمک کرده‌است. هرچه زودتر بیاموزید که مسئولیت

◆ فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید ۳۹

انتخاب‌های‌تان، افکار‌تان و نگرش‌های خود را به‌عهده بگیرید، زودتر می‌توانید زندگی دلخواه خود را خلق کنید.

تربیت نفس معنادار تر می‌شود

از آن‌جا که تربیت نفس با روش‌های درمانی سنتی و روش‌های دیگر خودیاری بسیار متفاوت است، بهتر است آن را به‌عنوان یک روش درمانی در نظر نگیرید. به‌عنوان یک روش تربیت خود به آن نگاه کنید. تربیت نفس با این که در اصول روانشناختی و درمانی ریشه دارد، اما روش متفاوتی برای حل مشکلات نیست، بلکه یک ساختار فکری کاملاً جدید است. بنابراین برای پی بردن به علت رنج‌های خود، هرگز به فکر روانکاوای مشکلات یا از نو زنده کردن گذشته نباشید.

همان طور که در مقدمه اشاره کردم، تربیت نفس به‌علت مبارزه و مخالفت شما ارتباطی ندارد. هرچند ممکن است این طرح در آغاز، افراطی به‌نظر برسد، اما در واقع ربطی به گذشته شما ندارد، اگر شما یک فرد سیگاری بودید و قصد داشتید سیگار کشیدن را ترک کنید، آیا به‌واقع اهمیتی دارد که چرا اولین سیگار را دود کردید؟ البته که نه؛ موضوع مهم این است که شما عادت‌تان را ترک کرده‌اید و اگر هدف شما خلق زندگی دلخواه‌تان است، تنها چیزی که اهمیت دارد، ترک عادت‌های کنترل کردن شرایط و ناامنی است که بر زندگی شما حاکم است و آن را به تباهی می‌کشد. بنابراین به جای این که دنبال علت ناامنی یا مبارزه و مخالفت خود باشید، پنج مرحله مهم تربیت نفس را بیاموزید که به شما این اجازه را می‌دهد که به اصل مطلب بپردازید و به جای چرا، از چگونه استفاده کنید.

بازی فوتبال من در دوران دبیرستان می‌تواند به توضیح تفاوت بین روش‌های شفاف‌بخش قدیمی‌تر و قدرت تربیت نفس کمک کند. نیمه بازی بود و روحیه‌های ما به اندازه زمان باران ترسناک ماه نوامبر که حسابی خیس‌مان کرده بود، خراب بود. با از دست دادن سه تاج‌داون به رختکن رفتیم. سکوت رختکن با سروصدای کفش‌ها بر روی کف سیمانی اتاق در هم شکست. پیش‌بینی ما خبر از ورود براون مربی می‌داد. مربی حرف‌هایش را به آرامی شروع کرد و در ادامه صحبت‌هایش با سرزنش‌ها و داد و بیدادها به اوج هیجان رسید و در نهایت در حالی که چشم‌هایش از عصبانیت سرخ شده بود، لگدی حواله کلاه‌های بچه‌ها کرد. به‌واقع معرکه‌ای به راه انداخته بود! به یکباره حال و هوای بازیکنان تغییر کرد. آدرنالین بود که ترشح می‌شد و قلب‌هایی که تندتند می‌زد و در نهایت ما در قالب مبارزانی مطمئن، جسور و مصمم به زمین بازی برگشتیم.

بازی را در وقت اضافه باختیم، اما در مقایسه با شکستی که می‌خواستیم در نیمه اول بازی بپذیریم، برای من یک پیروزی کامل و رضایت‌بخش محسوب می‌شد. ما با غرور و افتخار از زمین خارج شدیم و این درست همان کاری بود که یک مربی می‌توانست انجام دهد. مربی آتش را شعله‌ور می‌سازد، نکات منفی را به مثبت تبدیل می‌کند، نگرش‌های منفی را مغلوب می‌کند و فلسفه مثبت‌اندیشی را تزریق می‌کند.

می‌توانید تصور کنید که یک روانشناس به‌جای یک مربی تیم ما را در نیمه بازی خطاب قرار داده‌بود؟ ممکن بود چنین چیزی را بگوید: خب پسرها، بنشینید و یک لحظه تمرکز کنید. چه حسی دارید اگر شلاق بخورید؟ ادامه دهید، نترسید،

◆ فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید ۴۱

هیجان خود را تخلیه کنید، اگر ناراحت شدید، دستمال کاغذی برای ریختن اشک داریم. من فکر نمی‌کنم که شما نیاز به روان شناس داشته باشید، به‌نظرم وقتی ما در زندگی غرق در احساس ضعف و منفی‌گرایی می‌شویم، به یک رویکرد صبورانه و متفکرانه نیاز نداریم. برعکس، به یک گپ فعالانه، مشارکتی و دلگرم کننده، نیاز داریم که موجب شوق و اشتیاق شود و نتیجه‌گرا باشد. باید آتش "می‌توانم" را روشن کنیم. در حالی که روش درمانی، روشی منفعل، فکورانه و صبورانه است، تربیت نفس روشی فعال، مشارکتی و بی‌صبرانه است. برنامه آموزشی ساده تربیت نفس به شما یاد می‌دهد که چگونه عادت‌های ناامنی و بی‌کفایتی را کنار بگذارید و ابزارهای مناسب برای یک زندگی موفق و ثمربخش را جایگزین آنها کنید.

غلبه بر مشکلات

طی سال‌ها تجربه شخصی، به‌تازگی درباره علل عدم دستیابی افراد به موفقیت و خوشبختی فردی، مطالبی شنیده‌ام. ناامنی همچون طنین صدا در یک تونل می‌تواند کل زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار دهد و موجب تحریف فهم و درک شما شود. جینی، زن جوانی که زندگی‌اش به مجموعه ویرانگری تبدیل شده بود، به کمک من می‌آید تا برای شما توضیح دهم طبق روش تربیت نفس، چگونه می‌توان با مشکلات مواجه شد.

اولین باری که جینی را دیدم، بیست و دو ساله بود و زندگی‌اش در معرض خطر نابودی کامل قرار گرفته بود. او به مصرف موادمخدر و الکل به‌شدت اعتیاد داشت و روز به روز افسرده‌تر و مضطرب‌تر می‌شد. خشمگین، متخاصم، عصبانی

و هراسان بود. زندگی خانوادگی اش در هم ریخته بود. والدینش از هم جدا شده بودند. او به ندرت پدرش را می دید و اگر این اتفاق می افتاد، کارشان به زدو خورد می کشید. رابطه او با مادرش هم تعریفی نداشت و با خصومت و ناسازگاری همراه بود.

می توانید تصور کنید که زندگی اجتماعی جینی چقدر وحشتناک بوده است. او به طور عمده به دنبال مردانی بود که توانایی حمایت مالی از او برای نشئه شدن، داشته باشند. از مدت ها قبل رابطه جدی با دوستانش نداشت و برای فرار از تصور این که سرانجامش چه خواهد شد، همیشه مست بود. برای جینی، مواد مخدر و الکل تنها راه های گریز از یک دنیای غیرقابل تحمل نا آرام، پریشان کننده و همراه با هرج و مرج در خانواده بود، دنیایی که در آن به جای امید، بی اطمینانی و تلخی موج می زد و راه گریزی نداشت.

ما درباره تجربه تلخی که جینی اخیراً با آن روبه رو شده بود، گفت و گو کردیم، او برای پرداخت هزینه بیمه خودرواش نیاز به پول داشت و از پدرش این پول را درخواست کرده بود. وقتی پدرش با بی حوصلگی جواب رد به او داد، جینی به قدری خشمگین شد که مغزش از کار افتاد و شروع کرد به فریاد کشیدن، ناسزا گفتن و پرتاب کردن ظروف. متأسفانه رفتارهای مخرب او تا روزهای بعد ادامه داشت.

شروع چالش

سرگذشت جینی نشان می دهد که او برای همیشه محکوم بود که فرزند یک پدر خودخواه و نامهربان باشد که این موضوع او را وادار کرد تا به دنبال نشانه هایی از پذیرش، حمایت و حتی عشق باشد. بخشی از جینی بود که نمی توانست

◆ فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید ۴۳

کمبودهای پدرش را بپذیرد. چطور می‌توانست بپذیرد؟ اگر قبول می‌کرد که پدرش هرگز به او عشقی را که نیاز داشت، نخواهد داد، همیشه احساس نقصان می‌کرد. گفت‌وگوی درونی (پنج مرحله مهم گفت‌وگوی درونی در بخش دوم این کتاب به شما این روش قوی را آموزش می‌دهد) به جینی یاد داد تا احساس بی‌اعتمادی و عدم پذیرش را یک عادت بداند نه یک امر مسلم. عادت جینی را این‌گونه می‌توان بیان کرد: اگر پدرم چیزی را که نیاز دارم، به من ندهد، هرگز حال خوبی نخواهم داشت. من همیشه دختر کوچکی خواهم بود که از بابای خود می‌خواهد حال او را بهتر کند. گفت‌وگو درباره حس عجز و ناتوانی.

جینی رابطه خود را با پدرش را عمداً قطع کرد. جینی که خودش را شجاع، مستقل و قوی تصور می‌کرد، وقتی برای اولین بار این ایده را به او پیشنهاد دادم، تقریباً تسلیم شد. مهم نبود که جینی از عادت ناامنی خود ناآگاه است؛ تنها موضوع مهم این بود که این عادت داشت او را به بیراهه می‌برد. وقتی مبارزه با عادتش را شروع کرد، همه این‌ها تغییر کرد. در این شرایط بود که بالاخره حقیقت آشکار شد. این حقیقت چه بود؟

به‌همین سادگی که حالش خوب بود، به‌واقع خوب. همیشه خوب بود! اما مهم‌تر از همه این بود که بداند هیچ نیازی به پدرش ندارد. چیزی که به آن نیاز داشت، این بود که پختگی و قدرت خودش را تجربه کند که عادت به ناامنی تاکنون مانع این راه‌حل ساده شده‌بود.

به‌خاطر داشته باشید که عادت‌های مانند عادت جینی یک تصمیم عمدی و آگاهانه نیست مانند اینکه «اکنون احساس ناامنی می‌کنم». عادت‌های ناامنی

از مدت‌ها قبل به موضوعاتی خودکار و واکنشی تبدیل شده‌اند که در سراسر زندگی ما طنین‌انداز و تکرار می‌شوند و بزرگ‌ترین خطر همین جاست: این عادات از بین نمی‌روند. اگر با آنها فعالانه مبارزه نکنیم و به آنها پایان ندهیم، می‌توانند کل زندگی ما را به تباهی بکشند و خواهند کشید. ما این عادات را مانند یک کوله‌پشتی سال‌ها با خود حمل خواهیم کرد و هرگز متوجه نمی‌شویم که برای پذیرش این عادت‌ها حق انتخاب داریم.

شما چگونه عادت‌های خود را دارید که سال‌هاست با خود حمل می‌کنید؟

بعد از انتخاب

تربیت نفس به جینی این اجازه را داد تا طرز فکر خود را تغییر دهد و در نهایت عادات‌های قربانی شدن و ناتوانی و عجز خود را که از سال‌ها قبل شروع شده‌بود، تغییر جهت دهد. جینی به‌جای این که همیشه مانند یک دختر کوچک عصبانی رفتار کند که منتظر ناجی است، یاد گرفت به خودش رجوع کند و آن جایی بود که قدرت و توانایی انتظارش را می‌کشید. به محض جایگزین شدن اعتماد به نفس به‌جای تردید فردی، زندگی اوچ خواهد گرفت. جینی به مرکز ترک اعتیاد رفت و به مصرف الکل و مواد مخدر پایان داد، به تیم والیبال وای‌ام‌سی‌ای^۱ پیوست و تصمیم گرفت به یک دانشکده جامعه محلی برود. پست‌الکترونیکی اخیر از جینی خبر می‌داد که او اخیراً یک دانشجوی ارشد قوی است و امیدوار است که به یک روزنامه‌نگار تبدیل شود. جینی تمام این کارها را در حالی انجام داد که در دو محل مشغول به کار بود، خودرویی را خریداری کرد و

◆ فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید ۴۵

سرمایه‌گذاری کوچکی را هم شروع کرد. تعجبی ندارد که کتاب مورد علاقه جینی «دیک ژنده‌پوش» به نوشته هوراشیو آلجر است که داستان رسیدن از صفر تا موفقیت را روایت می‌کند!

موفقیت جینی ممکن است برای شما کمی اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما زمانی که از نیروی درون‌تان بهره‌برداری کنید، این‌طور نیست. هیچ مشکلی به کمک گنجینه نیرومند غریزی اطمینان و اعتماد، برطرف‌نشده نیست. جینی در حالی که در یک قدمی خودکشی محض قرار داشت، به من رجوع کرد. زندگی پر از هرج‌ومرج او به احساس عمیق ناامنی و عدم اعتماد به نفس او کمک کرده بود. وقتی نشئه بود، احساس کنترل‌کنندگی و شکست‌ناپذیری می‌کرد. وقتی نشئه‌گی او برطرف می‌شد، از حس ترس، خشم، عزت‌نفس پایین و بی‌اعتمادی، عذاب می‌کشید. تربیت نفس، شرایط بیرونی جینی را تغییری نداد (پدرش هنوز هم جدا زندگی می‌کند و بی‌محبت است)، اما با یاد دادن روش مبارزه با ماهیت تردید فردی و جایگزین کردن آن با اعتماد به نفس، توانست تفکر ناامن خود را با نیروی تربیت نفس تغییر دهد.

بازتاب تربیت نفس

اگر اجازه دهید که ناامنی در زندگی‌تان طنین‌انداز شود، انتظار نداشته‌باشید که زندگی کنید.

در فصل ۳ به‌طور کامل با مفهوم ناامنی آشنا خواهید شد، اما برای اکنون بدانید که اگر اجازه دهید ناامنی طرز فکر‌تان را منحرف سازد، بر کیفیت زندگی‌تان تأثیر خواهد گذاشت و این کیفیت آکنده از تردید، بی‌اعتمادی و ضعف خواهد شد.

درست همان طور که نمی‌توان با یک پا به سمت شمال و با پای دیگر به سمت جنوب راه رفت، در مورد نا امنی هم همین موضوع صدق می‌کند. بخشی از شما خواستار شادی و زندگی مفید است و بخشی دیگر خواستار کنترل کردن و هدر دادن زندگی است. نتیجه نهایی: زندگی‌تان از هم می‌پاشد و در رخوت و سستی فلج می‌شود.

چه ۱۶ ساله باشید یا ۶۰ ساله، اگر از نظر احساسی مشکل دارید و از رخوت، اضطراب آزاردهنده، عدم اعتماد به نفس، هراس، افسردگی رنج می‌برید و به دلیل عدم موفقیت در زندگی، احساس قربانی شدن می‌کنید، تربیت نفس همان طور که به جینی آموخت، به شما می‌آموزد که زندگی خود را از نو خلق کنید و خود را از قید و بندهای نا امنی و عاداتی که شما را زندانی کرده‌اند، رها کنید. برنده شدن خیلی پیچیده نیست. در واقع با پنج مرحله ضروری برنامه تربیت نفس، متوجه ساده بودن آن می‌شوید. اگر جینی توانست این کار را انجام دهد، شما هم می‌توانید.

زندگی‌تان را با دو واژه قدرتمند تغییر دهید

این دو واژه قدرتمند خیلی ساده است: کنترل و عادت. همین دو واژه همه آن چیزی است که برای تغییر زندگی به آن نیاز دارید. کنترل، اقدامی در جهت مدیریت و اداره زندگی است، چون به قابلیت‌های طبیعی و خودجوش خود در اداره زندگی تردید دارید. عادت به الگوهای کنترل‌کننده خاصی اشاره دارد که خودکار شده‌اند، مانند نگران شدن، ژرف‌اندیشی، کمال‌گرایی و غیره. آگاهی از تأثیر کنترل و عادت بر زندگی شما، روشی در جهت رفع سخت‌ترین و مقاوم‌ترین

◆ فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید ۴۷

مشکلات است. ممکن است خیلی ساده یا حتی کمی تخیلی به نظر برسد. اما مهم نیست. اگر این مفهوم غیر قابل مشاهده را بپذیرید که دنیای فیزیک متشکل از مولکول‌ها، اتم‌ها و ذرات ریز درون اتمی است که با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شوند، باید این نگرش روانشناختی را هم بپذیرید که شما صاحب همه ویژگی‌های مورد نیاز برای تغییر خود و زندگی‌تان هستید. حتی اگر نمی‌توانید آنها را مشاهده کنید.....

تمرین نیروی تربیت نفس

جدای از باور کنونی‌تان، در طی تمرینات دوره ای روزانه، این باور را در خود پرورش دهید که همه آنچه را که برای یک زندگی شاد و موفق لازم است، دارید. ابتدا به مدت چند ثانیه سعی کنید در آرامش باشید و این باور اساسی را بپذیرید. هرگز با آن مقابله نکنید. ممکن است شک‌ها و تردیدهای قدیمی‌تان مانع پذیرش شما شوند، اما این باور را به‌عنوان یک باور حقیقی بپذیرید. نکته مهم در این تمرین این است که احساس کنید چگونه باید تقویت شوید و قربانی زندگی نشوید. سپس در مراحل بعدی برنامه تربیت نفس، با این باور مخالفی نخواهید کرد و به‌طور کامل متقاعد خواهید شد.

فصل دوم

انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی

درباره شما چیزی نمی‌دانم، ولی برای من یکی از ناراحت کننده‌ترین تجربیات زندگی، گم شدن است. چند سال قبل، من و همسر من "کارن" به سمت "کالیفرنیا" حرکت می‌کردیم. ماه اوت بود؛ در کمپی در شمال "رپیدسیتی" واقع در "بلاک هیلز" از مناطق جنوب "داکوتا" توقف کرده بودیم. آن روز صبح زود بیدار شدم و در آن فضای ساکت صبحگاهی، تغییری آشکار در ظاهر سقف چادرمان توجه مرا به خود جلب کرد. به نظر می‌رسید کسی روی آن نشسته است. با خارج شدن از کیسه خواب اولین چیزی که توجه‌ام را جلب کرد، سرما بود. من که شلوار و تی‌شرت به تن داشتم، یک پتو روی شانه‌هایم انداختم و از چادر خارج شدم و با دو چیز مواجه شدم: جریان هوای بسیار سرد و حداقل سی سانتی‌متر برف، تازه آن هم در ماه اوت!

با توجه به سرمای گزنده، ما به سرعت چادرمان را جمع کردیم و جاده شمال را به قصد حرکت به سمت جنوب، به سمت "گراند کانیون" و مناطق گرم، ترک کردیم. ما "ریدستی" را با رؤیایی از گرمای آتش اردوگاه "آریزونا" برای شب بعد ترک کردیم، همسرم با نگاه به نقشه متوجه شد که جاده‌ای مورب ظاهراً ۱۵۰ کیلومتر از مسیر را در این کشور سرد، کوتاه می‌کند. او علاقه‌مند به کاهش دادن چند ساعت از زمان مسافرت‌مان بود. با کمی دله‌ره، شاهراه ایالتی را ترک کردیم و از طریق جاده‌ای که تازه کشف کرده بودیم، به سمت جنوب حرکت کردیم.

بعد از حدود ۳ ساعت علامتی را دیدیم که نوشته بود «جاده در یک مایلی به پایان می‌رسد». نمی‌دانستیم با این موضوع چطور کنار بیاییم.

فکر کردیم این علامت هم مانند علائم جاده‌های در دست ساخت نیوجرسی ترن پایک باشد که بعد از یکی دو مایل پایان می‌یابد و مسأله مهمی نیست. دقیقاً بعد از طی یک مایل، جاده واقعاً به پایان رسید و یک جاده خاکی آغاز شد. هنوز امید داشتیم که بالاخره به جاده خوبی خواهیم رسید، لذا به راه خود ادامه دادیم: زمانی که ارتفاعات بالاتر را ترک کردیم، بارش برف به باران سبک تبدیل شده بود و همراه با آن گل و لای پدید آمده بود. بعد از تقریباً یک ساعت حرکت آرام، احساس کردم چرخ‌های اتومبیل قدیمی فوراً تورینو به داخل گل فرو رفته است، ابتدا کم بود ولی بعد بیشتر شد. به نظر می‌آمد که هر چه زودتر باید راه رفته را برگردیم و یا خطر گرفتار شدن در گل‌ها را بپذیریم. با بی‌میلی تصمیم گرفتیم پیاده شوم وضعیت موجود را بررسی کنم. گله‌های رها شده احشام،

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۵۱

ما را محاصره کرده بودند و هیچ نشانی از تمدن و شهر دیده نمی‌شد. عقربه باک بنزین نصف را نشان می‌داد و باید برمی‌گشتیم. بالاخره نیمه‌های شب، خسته و کوفته به "رپیدسیتی" برگشتیم.

بعد از خرید یک بخاری سوختی از فروشگاه محلی، شب سرد و مرطوب دیگری را با رؤیای جایی که باید می‌بودیم، گذراندیم.

در زندگی هم، گم شدن، به دلیل استفاده از میان‌برها یا مسیرهای کوتاه یا اهداف نادرست امکان‌پذیر است. ما خیال می‌کنیم که با مهارت و زیرکی، بخت و اقبال و با خوشبینی، شاید بتوانیم از مسیرهای سنتی‌تر زندگی فرار کنیم. پول، قدرت و موقعیت اجتماعی، همه می‌توانند میان‌برهایی باشند که وعده شادی و خوشحالی یا توهم شادی را می‌دهند. هنگامی که دریافتید در مسیری نادرست هستید، به این راه ادامه ندهید تا مشکلاتتان بیشتر نشود. فقط به مسیر صحیح برگردید.

بدون بحث طولانی و مفصل فلسفی، می‌خواهم تنها شاهراه واقعی و به دردخور زندگی را به شما معرفی کنم: به دنبال شادی بودن. تنها چیزی که به دنبالش هستیم و آن را می‌خواهیم، شادی است و شادی شما را خواهد یافت. . . اگر بخواهید که خودانگیختگی را جایگزین کنترل کردن کنید. خبر خوب این است که شادی یکی از نیروهای بالقوه، خودانگیخته و طبیعی بشر است. تنها چیزی که نیاز است، دور کردن چیزهایی است که این نیروی بالقوه را محدود می‌کنند. زمانی که از انباشتن ناامنی و کنترل در زندگی خود دست بکشید، این انرژی طبیعی و خودانگیخته زندگی، خودش را بروز خواهد داد.

تعریف شادی

«موفقیت، دست‌یابی به خواسته‌هاست، شادی خواستن چیزهایی است که به آن‌ها دست می‌یابید.»

دیل کارنگی

بیش از بیست و پنج سال است که با دقت به خواسته‌های مردم از زندگی گوش فرا داده‌ام. با اطمینان می‌توانم بگویم وقتی که مردم اهداف گمراه‌کننده را حذف کنند، اکثرشان شاد به‌نظر می‌رسند. این کار چندان پیچیده‌ای نیست. شادی را می‌توان حالت به‌روزی و رضایتی دانست که در نتیجه زندگی هماهنگ با طبیعت فرد حاصل می‌شود و عکس آن نیز درست است. یعنی زندگی ناشاد و متلاشی شده، حاصل ناامنی‌ای است که طبیعت واقعی شما را تحریف می‌کند.

شادی را می‌توان به سه قسمت تقسیم کرد:

- شادی فردی
- شادی نسبت به کار
- شادی اجتماعی / ارتباطی

تعریف شادی فردی: «رها شدن از بند»

همان‌طور که یک زمان "بن فرانکلین" گفت: «قانون اساسی تنها به شما حق پیگیری شادی را می‌دهد؛ این شما باید که باید آن را به‌دست آورید.»

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۵۳

زمانی که هدایت زندگی به ناامنی سپرده می‌شود، پیگیری شادی دچار وقفه‌ای قابل توجه می‌شود. وقتی زندگی تحت کنترل است، آن‌گاه شادی واقعی و پایدار از آن رخت برمی‌بندد. اگرچه از صمیم قلب با روح و جان تعریفِ آقای "فرانکلین" از شادی موافق هستیم، روی یک واژه آن حرف دارم. از نظر من شادی بیشتر در رابطه با آزاد کردن است تا به‌دست آوردن.

چند هفته پیش دیدم پسر "جاستین" با سگ شکاری "لابرادور" یکی از دوستان خانوادگی من که از شهر نیویورک به دیدن من آمده بود بازی می‌کرد. "جاستین"، "کوبی" را از قلاده رها کرده بود و توپ تیس را در حیاطمان پرتاب می‌کرد تا آن سگ برایش بیاورد. "کوبی" که به آن فضا عادت نداشت، با سرعت و لذت به جست و خیز پرداخته بود. می‌دانم که سگ‌ها نمی‌توانند لبخند بزنند، ولی این سگ خیلی شاد بود. سگ‌های شهری فرصت غریزی محدودی برای زندگی دارند. خوشی آنها با طول طناب گردن‌شان تعیین می‌شود.

ناامنی مانند بندی است که فرد را برای تجربه زندگی، افسارزده و محدود می‌کند. تربیت نفس روشی برای رهایی از بند و آزاد کردن آن و ابراز شادی است. مانند "کوبی"، زمانی که بند تفکر ناامنی را بگشایید، همه چیز، روال طبیعی خودش را پیدا خواهد کرد. کسی به "کوبی" نیاموخته که چگونه شاد باشد.

شادی فردی و لذت بردن از زندگی، اساس تربیت نفس است. می‌خواهم درباره "کلیر" یک مشاور میانسال که در یکی از گفتگوهای مربوط به کتاب تربیت نفس

من شرکت کرده بود، صحبت کنم. داستان او نه تنها ماهیت شادی شخصی را بیان می‌کند، بلکه همچنین قلب و جان تربیت نفس را نیز منعکس می‌کند.

«تا جایی که به یاد می‌آورم، من همیشه ناراحت، ترسو، مضطرب، قضاوتگر و خیلی غمگین بودم. فکر می‌کردم که بهترین بخش زندگی‌ام گذشته است و هیچ ثروتی برای آینده ندارم. نمی‌توانستم تصور کنم که بتوانم زبان امید و خوش‌بینی و امکانات بی‌نهایتی را که تربیت نفس به من می‌آموزد، یاد بگیرم. زندگی‌ام در حال حاضر خوب است. هر روز نویدی برایم دارد. می‌دانم که می‌توانم بیشترین بهره را از چالش‌های سر راهم ببرم. خیلی تسلی پیدا کرده‌ام و از گفتن این جملات هنوز هم شگفت‌زده هستم.

یادآوری شرایط آن روزها برایم خوشایند نیست. زمانی که دکتر "لوسیانی" را ملاقات کردم، دچار امواج بی‌اعتمادی و خرده‌گیری از خود شده بودم. روی چیزهایی که دوست داشتم انجام دهم، کار نمی‌کردم، نگران آینده بودم و از سایه خودم می‌ترسیدم، نسبت به خود و خانواده‌ام خرده‌گیر بودم و قادر به گرفتن تصمیم‌های ساده هم نبودم. زندگی اجتماعی‌ام به بذله‌گویی با پستیچی و سخت گرفتن به بازاریاب‌های تلفنی می‌گذشت.

چندین گام کوچک را طی کرده بودم و خودم را وادار به انتخاب راه‌های ناشناخته‌ای می‌کردم که ببینم به کجا ختم می‌شوند. چه فکر ماجراجویانه‌ای است که چیزی را امتحان کنیم و نگران عاقبتش نباشیم.

این ایده را دکتر "لوسیانی" در گفتگوهایش ارائه کرد. ایده او در رابطه با پذیرش خطر زندگی کردن با خواسته‌های واقعی خود بود. تصمیم گرفتم که این

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۵۵

موضوع را امتحان کنم و اولین مورد، خوردن غذای شام چینی بیرون بر بود. با خود گفتم که لازم نیست که همه چیز کامل باشد، فقط باید شادی آور باشد و به جای آن که طبق معمول نیم‌ساعتی خودم را عذاب بدهم، خطر کردم و به دنبال گزینه فوری خود رفتم. هیچ‌گاه تا قبل از آن زمان، خوراکی ای را که همراه با چاشنی «آزادی» باشد، نخورده بودم، ولی واقعاً خوشمزه بود.

مورد بعدی، یک شیشه مربای خانگی توت‌فرنگی بود. می‌خواستم که مقداری از آن را به همسایه‌های جدیدم بدهم. اما نمی‌دانستم که آیا آنها مرباخور هستند یا خیر و آیا یک شیشه برایشان کم است یا خیر؟ دست آخر نمی‌دانستم که آیا با این کار مزاحمتی برای‌شان ایجاد می‌کنم و آیا بهتر نبود که قبلاً با آن‌ها تماس تلفنی می‌گرفتم؟ اما، شماره آنها را نمی‌دانستم. بنابراین شاید بهتر بود که کل مطلب را فراموش می‌کردم. سپس این افکار را متوقف کردم و به خودم گفتم که این کار لزومی ندارد با ژست کمال‌گرایانه انجام شود، بلکه فقط می‌تواند یک اقدام ساده از روی بخشندگی و ابزار محبت باشد. خوب، مربا را بردم و یک ساعتی آنجا بودم و صحبت مختصری هم کردیم و یک دوست جدید هم پیدا کردم.

بعد از آن، شناخت عادت‌های قدیمی دودلی و ناامنی که فهم و شناخت‌هایم را دگرگون کرده و مرا مدت‌ها تحت فشار قرار داده بود، آسان‌تر شد. تبدیل شناخت به اقدام همیشه ساده نیست، ولی به مرور آموختم که به خودم یادآوری کنم که مجبور نیستم که منفی‌بافی یا احساس قربانی شدن را بپذیرم و این که هر

چور به زندگی‌ام نگاه کنم، همان پیش خواهد آمد و این که اگر بتوانم به چیز بد باور داشته باشم، پس می‌توانم به چیز خوب هم معتقد شوم!»

شادی نسبت به کار و موفقیت

شادی نسبت به کار به انجام کارهای موفقیت‌آمیز مربوط می‌شود. آنچه در زندگی انجام می‌دهید و احساس شخصی‌تان درباره کارها، اغلب موانع بزرگی برای اکثریت افراد به حساب می‌آیند. «ولی دکتر! چگونه می‌توانم احساس موفقیت داشته باشم؟ من فقط یک مادر خانه دار هستم». یا «من هیچ وقت تحصیلات دانشگاهی را به پایان نرساندم، دیگر برای شروع از حالا دیر شده است.» و شاید شایع‌ترین گله‌مندی این باشد: «کارم (زندگی - مدرسه) خسته کننده است، از آن متنفرم». وقتی به تعریف شادی می‌پردازیم؛ مطمئنم "آن لاندرز" یا "آبیگل ون بارون" (همان آبی عزیزم) با من هم عقیده خواهند بود که شما به‌عنوان یک شخص، خیلی مهم‌تر از این هستید که چه کاری انجام می‌دهید و من تقریباً با این گفته موافقم که شما به‌عنوان یک شخص دارای عزت نفس، ارزش خودتان را به عنوان جزء اجتناب‌ناپذیری از شادی پیوسته و حقیقی، درک می‌کنید. با این حال، این موضوع را هم می‌دانم که اگر با آنچه که انجام می‌دهید - کار روزمره - به شما احساس تیره‌روزی دست می‌دهد، شادی شما نیز در معرض خطر قرار خواهد گرفت.

تعریف کامل‌تر شادی چه خواهد بود؟ تربیت نفس ضمیمه زیر را به عقاید ارائه شده، می‌افزاید:

فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۵۷ ♦

«شخصیت فرد مهم‌تر از نوع کارش است و مهم‌تر از آن، احساس فرد نسبت به کارش است»

دقیق‌تر بگوییم این که «پیدا کردن معنا و احساس در کارهایی که انجام می‌دهیم، خود یک نیاز بر حق انسانی است». این یک خواسته سالم و طبیعی است. هرگاه از دستیابی به این احساس نا امید و یا بازداشته شویم، احساس سرخوردگی و حتی افسردگی به ما دست می‌دهد. بخشی از مسأله به برداشت ما از شکست و موفقیت برمی‌گردد. اغلب دچار این اشتباه می‌شویم که زندگی معمولی کارمندی ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر خود را با میلیونرهای سرمایه داری که با خودروی لیموزین در شهر حرکت می‌کنند و یا هنرپیشگان معروف هالیوود که خانه دومشان ویلایی در هالیوود است، مقایسه می‌کنیم.

چنین مقایسه‌هایی می‌تواند به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه به‌راحتی تمام زندگی شما را با تردیدها، تأسف‌ها و انتظارات غیرواقعی آلوده کنند. از این‌ها گذشته، هیچ خبرنگار سمجی هر روز به دنبال شما نیست که در هنگام شستن ظرف، بیرون بردن سگ و یا فریاد زدن بر سر بچه‌ها (مگر آن که یکی از "آزبورن‌ها" باشید) از شما عکس بگیرد. با این مقایسه‌هاست که به این نتیجه می‌رسید که در دنیایی ملالت‌آور، گرفتار یک شغل خسته‌کننده شده‌اید.

اگر از کسی بپرسید که «کدام کار مهم‌تر است، ساختن یک پل یا تمیز کردن کف اتاق؟» فکر می‌کنید چه جوابی خواهید شنید؟ شاید با نگاهی متعجب روبرو شوید و در پاسخ بشنوید که بدون شک، ساختن یک پل، کار مهم‌تری است. این پاسخ مطمئناً نمایانگر عقل «قراردادی» یا متعارف است. ولی از دیدگاه صرف

روان‌شناسی، آیا واقعاً می‌توانیم ادعا کنیم که ساختن پل کاری مهم‌تر از تمیزکاری کف اتاق است؟ به نظر من نمی‌توانیم این چنین قضاوت کنیم، چرا که در زندگی، کلید شادی در این نیست که چه کاری انجام می‌دهیم، بلکه در این است که از کار انجام شده، چه چیزی به دست می‌آوریم. رمز شادی ارتباطی با پله‌ها یا کف اتاق‌ها ندارد، بلکه در این است که این تجربه‌ها چه معنایی برای شما دارند.

«اگر به اندازه کافی خوش‌شانس باشید که شغل‌تان با نیازها و استعدادهایتان هماهنگ باشد، در آن صورت خود را آدمی خوشبخت بدانید.»

من یک طراح منظره دارم که از روی مهربانی او را "پاپی" خطاب می‌کنم. پاپی آنقدر با کارش عجیب است که در پایان روز دل‌کنند از کار برایش سخت است و باید خودش را به‌زور از کارش بیرون بکشد و هیجانش نیز مسری است. زمانی که او و پسرش، "ریکی" برای کار می‌آیند، من و پاپی معمولاً به معدن سنگ محلی و یا فروشگاه تجهیزات باغبانی می‌رویم تا چیز با ارزشی پیدا کنیم. همراهی پاپی در گلخانه مثل دنبال کردن یک کودک در فروشگاه اسباب بازی است. او نمی‌تواند خودش را کنترل کند.

پاپی با کاری که می‌کند عجیب می‌شود. چندین بار به من گفته است که ساعت ۲ یا ۳ صبح با یک ایده و نظر جدید در مورد کارش از خواب بیدار می‌شود. او هنرمندی است که روح و روانش را در طرح‌های کاشت و نگهداری گیاهان بروز می‌دهد. از شما خبر ندارم، ولی من افراد کمی را مثل پاپی می‌شناسم که مطلقاً از کارشان راضی باشند. بیشتر افرادی که در زندگی دیده‌ام،

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۵۹

برای پول و از روی اجبار برای کارشان زحمت می‌کشند. برای این افراد، رفتن سر کار یک مصیبت اجباری است و مطمئناً برایشان هیچ لذتی ندارد.

درباره شما چطور؟ آیا روزها را با حالت ناکامی و نومیدی می‌گذرانید؟ مطمئناً به دلایلی در این مسیر قرار گرفته‌اید. نیازهای ضروری زندگی از جمله تهیه نان سر سفره، پرداخت قسط خودرو، پس انداز برای پرداخت هزینه تحصیل فرزندان یا خرج سفر تعطیلات تابستانی همگی مواردی غیرقابل چشم‌پوشی برای قرار گرفتن در این مسیر هستند و شاید برای یافتن شغلی راضی‌کننده‌تر تلاش کرده‌اید، سوابق کاری فرستاده‌اید و مکالمه‌های تلفنی زیادی انجام داده‌اید، ولی شانس نصیب‌تان نشده است. حال احساس ضعف می‌کنید و حداقل در شرایط فعلی به این نتیجه اجتناب‌ناپذیر می‌رسید که: «خوب، دنیا همین هست دیگه، من هم چاره‌ای جز این ندارم.» و تسلیم می‌شوید. زمانی شخصی که با من کار می‌کرد، به من گفت: «البته که من کارم را دوست ندارم، به همین دلیل است که بهش می‌گن کار، مگه نه؟»

بنابراین فعلاً شاید گیر افتاده باشید و به نظرتان برسد که هیچ گزینه‌ای در دسترس شما نیست. من با واقعیت‌های این چینی بحثی ندارم. چیزی که مورد نظر من است، این احساس «نداشتن انتخاب» شماست. بر فرض که هیچ راهکار شغلی در این لحظه پیش روی‌تان نباشد، ولی صرف نظر از شرایط خاص کاری که دارید، برای زندگی در شرایط رضایت‌بخش‌تر به یقین انتخاب‌هایی خواهید داشت.

فائق آمدن بر خستگی و میل به کناره گیری

نامنی اغلب تمایل به جدایی از چالش‌های مشخصی از زندگی را خلق می‌کند. این حس جدا افتادگی را خستگی می‌نامیم. بنابراین در نظر داشته باشید که واژه جایگزین خستگی، حس جدا افتادگی است. چه بسا خستگی — جدا افتادگی تلاشی ساده برای جدا کردن شما از احساس شکست یا ناکامی باشد. وقتی شما در مقابل وضعیتی قرار دارید که احساس ناکامی، عدم کنترل و ترس از نامنی را در شما ایجاد می‌کند، شاید واکنش شما این باشد که «من از پس این کار بر نمی‌آیم» و شاید حتی در روابطتان خود را نشان دهد. «جان» فرد خیلی جالبی نیست، چرا وقت‌مان را تلف کنیم و به مشاوره ازدواج برویم؟» جدا شدن در قالب احساس خستگی — جدا افتادگی یا منفی‌بافی شاید درست همان چیزی باشد که دکتر سفارش کرده تا احساس کنترل بیشتری را به شما بدهد. «اگر اخراج شوم، اصلاً ناراحت نمی‌شوم، هیچ کس این کار را دوست ندارد؟ دوست دارم کاری خلاقانه‌تر داشته باشم» یا «به شوهرم زیاد فکر نمی‌کنم؛ کارهای بهتری برای انجام دادن دارم، فقط ای کاش با کس دیگری ازدواج می‌کردم».

لطفاً دچار سوء تفاهم نشوید. اگر در کار یا رابطه‌ای که به هیچ صراطی مستقیم نیست، گیر کرده‌اید، من مخالف خواسته شما برای داشتن تجربه‌ای شادتر و هیجان‌انگیزتر نیستم. آنچه مد نظر من است، این است که برای شرایط موجود، نباید احساس جدا افتادگی و خستگی کنید. راه و چاره‌ای در پیش دارید! تمام کار این است که بیاموزید خود را وقف چیزهایی بکنید که در دست اقدام دارید. کار چه خرد کردن چوب باشد و چه حمل آب، سرمایه‌گذاری شخصی

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۶۱

انرژی‌تان در کار است که تاثیر مثبتی را ایجاد می‌کند. در فصل‌های بعدی، تربیت نفس شیوه‌های ویژه و خودآموز این سرمایه‌گذاری و تغییر زندگی را به شما خواهد آموخت. فعلاً می‌توانید برای شکست چرخه واکنشی منفی‌بافی، کار زیربنایی‌ای را با تفکر برای معنادار کردن بیشتر هر کاری که انجام می‌دهید، شروع کنید. به‌جای ادامه دادن به جدافتادگی، تلاش کنید که به اتصال روی بیاورید.

بازتاب تربیت نفس

«جایی که در آن به انجام کاری افتخار می‌کنید، دیگر احساس خستگی نخواهید کرد. تنها شادی به سراغ‌تان می‌آید.»

تمرین قدرت تربیت نفس

چه در کار روزانه، چه در کار منزل و چه برای رفع نیازهای طبیعی زندگی، اگر می‌بینید که در حال تلاش برای زنده نگه داشتن علائق خود هستید، می‌توانید این ذکر را به کار بگیرید. هرگاه که در مسأله و کاری گیر کردید، به ناله و شیون روی آوردید و یا به ساعت خیره شدید، این ذکر را بگویید: وصل به‌جای فصل. بنابراین، از حالا به بعد به‌جای غرق شدن در خواب و خیال، خود را با شرایط تطبیق دهید و درگیر شوید. به‌یاد داشته باشید: اتصال، خود یک انتخاب است. شما در خواهید یافت که اگر برای هر کاری که انجام می‌دهید، سرمایه‌گذاری کنید، پادزهر خستگی و ملالت را پیدا خواهید کرد و همزمان، چگونگی زندگی با

معنی تر را درخواهید یافت. به جای ترک کردن، به کار خود ادامه دهید و ذکر وصل به جای فصل را به یاد داشته باشید.

شادی اجتماعی - رابطه‌ای

این مورد آخر مثلث شادی ماست و به اندازه شادی شخصی و شادی نسبت به کار دارای اهمیت است. من فکر می‌کنم رابطه کافی و صمیمیت در زندگی، سطح نهایی کمال و شادی را به دست می‌دهد. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که در هر فرصتی به طور طبیعی به دنبال ایجاد رابطه هستند. قبل از حادثه صبح یازده سپتامبر سال ۲۰۰۱ هیچ وقت این نکته برای من ثابت نشده بود. در آن صبح سه‌شنبه به آرامی به سوی "منهتن" می‌رفتم که ناگهان با گزارش رادیو درباره برخورد یک هواپیما به یکی از برج‌های دوقلو متوقف شدم و زمانی که به باجه عوارضی رسیدم، گزارش رادیو درباره دود غلیظ و سیاه، توجه مرا کاملاً به خود جلب کرد.

همان طور که به پل "جورج واشینگتن" نزدیک می‌شدم، به خاطر دید کامل به برج‌های دوقلو، انتظار داشتم که تماشاگران زیادی در اینجا جمع شده و راه‌بندان ایجاد شود. همان طور که پیش‌بینی می‌شد، شلوغی شروع شد و زمانی که به بالای پل رسیدم، اتومبیل‌ها کاملاً متوقف شدند. اخبار شورش برانگیز قبلی که گزارش‌های رادیویی را پر کرده بود، در هنگام اصابت دومین هواپیما به برج دوم تبدیل به مصیبت کامل شد. با ناباوری و آشفتگی احساسی از خودرو پیاده شدم و با نگاه‌های مبهوت به دیگران پیوستم. همه ما مبهوت این آتش‌سوزی فراموش نشدنی شده بودیم.

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۶۳

عده‌ای گریه می‌کردند، عده‌ای فحش می‌دادند و بعضی دیگر متحیر، مبهوت و هاج و واج مانده بودند. ولی همگی به این شعله سیاه و نارنجی که در آسمان آبی پیدا شده بود، خیره شده بودیم و پذیرش آن برای مغزمان غیرقابل قبول بود. تا اینکه برج جنوبی فرو ریخت و من متوجه یک چیز کاملاً شگفت‌انگیز شدم. همه ما می‌دانیم که رفتار کلیشه‌ای اهالی نیویورک، بی‌اعتنایی و یا گستاخی است. ولی در آن روز و در آن لحظات دردناک، همه آن رفتارها تغییر کرد. هر کدام از ما که روی پل بودیم، تمایل داشت به دیگری نزدیک و نزدیک‌تر شده و تنها نباشد.

سپس درست قبل از رهایی از ترافیک روی پل، متوجه شدم که گروه کوچک من، کنار هم شانه به شانه چسبیده‌ایم. به «خانه» ما تجاوز شده بود. ما به‌عنوان یک خانواده مورد حمله قرار گرفته بودیم! روشن است که هر کدام از ما به‌تنهایی نمی‌توانست این وحشت را تحمل کند. ما نیاز به یکدیگر داشتیم و نیاز داشتیم هم از نظر عاطفی و هم فیزیکی همدیگر را حمایت کنیم. به‌گونه‌ای در غرایزمان به این موضوع واقف بودیم. چیزی در درون ما وجود داشت که ما را به سمت هم هدایت می‌کرد و باعث شده بود تا افراد ناآشنا به‌هم تکیه کنند.

این‌طور به‌نظرم می‌آید که در شرایط مناسب، نوع بشر طبیعتاً دوست دارد با یکدیگر ارتباط داشته باشد. اما اگر ارتباط گرفتن این قدر مهم است، چرا چیزی که طبیعی است، به این اندازه غیر طبیعی جلوه می‌کند؟

دلیل این ضد و نقیض‌ها همان احساس ناامنی است که وقتی با نوعی حرکت بدون فکر یا تفکر عادت‌ی موسوم به تفکر انعکاسی (درباره این موضوع در فصل ۶

بیشتر صحبت خواهیم کرد) همراه می‌شود، موجب خلق یک روش کنترل شده غیر اجتماعی و غیرطبیعی در زندگی اکثریت مردم می‌گردد.

به‌هرحال، ارتباط با فرد دیگر می‌تواند خطر آفرین باشد و برای یک شخص دارای منش کنترلی، دودلی و تأمل، غالباً عمدی است: «من از کجا بدانم که قصد بهره‌کشی از من را ندارد». «شاید خیال کنه که من می‌خواهم بهش صدمه بزنم؟»

اکثر افرادی که به «روش درمانی» روی می‌آورند، مدت‌ها قبل از آن، کنترل عاطفی را جایگزین رابطه مشروع کرده‌اند و برای کنترل عواطف، احساسات نیاز به رقیق شدن، فیلتر شدن و سانسور شدن دارند. همه انسان‌ها سعی در محدود کردن و یا به‌حداقل رساندن خطر آسیب‌پذیری می‌کنند. این فرایند فیلتر کردن، یک نوع تنگنا برای زندگی به‌وجود می‌آورد که در آن رخ دادن هر حرکت خود به خودی فقط در شرایط نادر و غیرمعمول، امکان‌پذیر می‌گردد.

چگونه باید بدانم که این ایجاد رابطه و ابراز علاقه‌ها طبیعی است؟ زیرا هر زمان که من ناامنی را حذف شده دیده‌ام، عواطف پذیراتری پدیدار شده است. هر زمان! زمانی که کنترل کردن زندگی را متوقف کنید، به این واقعیت که می‌توان از پس آسیب‌پذیری صمیمیت برآمد، اعتماد خواهید کرد. روشن است که این تقاضای کوچکی برای گروه زیادی از مردم رها شده از بند عاطفه نخواهد بود. هیچ شکی نیست که به مخاطره انداختن احساسات، صمیمیت یا عشق می‌تواند شما را به‌شیوه‌های متعددی به چالش بکشد. فقط این پیش‌آگاهی را داشته باشید: اگر بر کنترل روابطتان اصرار بورزید، در آن موقع آنچه به‌دست می‌آورید،

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۶۵

رونوشتی سطحی است از آنچه ممکن است رخ دهد. دوستی دارم که به شوخی این جمله را تکرار می‌کرد. «بهتر است عاشق بشی، بعد شکست بخوری تا اینکه عاشق بشی و برنده شوی» و مطمئناً او جدی می‌گفت. اگر از عشق مشروع دوری کنید، هرگز شادی واقعی را درک نخواهید کرد.

وقتی صحبت از عشق و صمیمیت می‌شود، موانع زیادی ممکن است بروز کند (که عشق آسان نمود اول، ولی افتاد مشکل‌ها) "مترجم" اگر شخصیت کنترلی خود را حفظ کنید (تصویری که به جهان ارائه می‌دهید) ممکن است مانع شناخته شدن احساسات قوی‌تر و بی‌غل و غش‌تر خود شوید.

«نباید فکر کند که من از روابط جنسی زیاد لذت می‌برم، در این حالت چه فکری درباره من خواهد داشت؟» یا «باید جلوی پیش را بگیرم، مطمئن نیستم. اگر به او راه بدهم، چه اتفاقی می‌افتد؟» وقتی صحبت از رابطه انسانی می‌شود، ترس از طرد شدن، شاید یک مانع برای خودنمایی باشد. برای خیلی از افراد به‌ویژه آقایان، رفتارهای جنسی و عاشقانه می‌تواند موضوعی حساس و ظریف باشد.

تحت تأثیر تبلیغات رسانه‌ها در مورد تمایلات جنسی، بسیاری از جوان‌ها در مورد تجربه مقاربتی، اکثراً دچار ناامنی شده و در اجرا و ارزیابی گرفتار می‌شوند. این یک روش سطحی برای خارج شدن از لحظات نشئه‌آور است و آن را با یک روش سخت و کنترل شده جابه‌جا می‌کند. اما زنان در مورد عمل جنسی آن قدر ناراحت و نگران نیستند. برای آنها ظاهر، بیشتر از عمل جنسی نگرانی به‌بار می‌آورد و این روش کنترلی موجب پریشان‌حالی و ناامنی آن‌ها می‌شود. حرف آخر اینکه

خودتردیدی، ناامنی و کنترل‌کنندگی قاتل صمیمیت هستند. صمیمیت به خروج از فکر شخصی بستگی دارد و باید اجازه دهیم احساسات غریزی و طبیعی، رهبری‌مان کنند. اگر خودمان را مشاهده‌کننده و ارزیابی‌کننده بدانیم، آنگاه تجربه نشئه‌آور لذت لحظه‌ای حاصل از آن، کاملاً محدود خواهد شد. افکاری که ناامنی پشتوانه آن‌ها باشد، آخرش منجر به خفه شدن آتش خواهند شد و همیشه شما را به «عقب‌گرد زدن» دعوت می‌کند و هیچ هیجانی در کار نیست.

همان‌طور که می‌دانید، ناامنی با ریسک کردن تناقض دارد، اگر هیچ وقت خطر تغییر را نپذیرید، ناامنی بر شما چیره است. شما علی‌رغم تردید و تعلل‌تان، نیازمند آن هستید که ریسک کنید و باور کنید که لزومی ندارد آنچه که هستید زیر نظر چشم آزار دهنده ناامنی باشد. زمانی که ریسک کرده و به دیگران اعتماد کنید، دیگر کاری به غیر از رها کردن خود ندارید. من می‌پذیرم که اگر به خودتان (یا شریک‌تان) اعتماد نداشته‌اید، این تغییر در نگرش که ممکن است بی‌فکرانه به نظر برسد، حداقل می‌تواند به حفظ رابطه شما کمک کند. بنابراین پیش بروید، شجاع باشید و طفره رفتن از ارتباط‌گیری را متوقف کنید. خطر احساس واقعی خود را بپذیرید و اجازه دهید تغییر رخ دهد. اما درخواهید یافت که یا مانند هیولایی هستید که جهان را به سخره می‌گیرید یا این که یک زندگی با صمیمیت واقعی و از ته دل را خواهید داشت. آن‌طور که من موضوع را می‌بینم، ما درباره داشتن یک زندگی یا نداشتن زندگی گفتگو می‌کنیم. این شما هستید که انتخاب می‌کنید.

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۶۷

نکته آخر درباره صمیمیت این است که در یک رابطه، درک کنید که تجربه‌های صمیمانه و جنسی شما بازتاب تصویری درست از رابطه کلی شما باشد. اگر تجربیات صمیمانه شما خلاق و نامحدود هستند، احتمالاً همین انرژی را در رابطه خود دارید. با این حال، اگر رابطه جسمی‌تان مکانیکی و انعطاف‌ناپذیر است، پس رابطه‌تان تا حدودی به وسیله کنترل عاطفی و بی‌طراوتی محدود می‌شود. در عشق و در ایجاد رابطه، هدف، رسیدن به سازگاری و ثبات است. هر جنبه از رابطه شما باید بازتاب بیان خودبه‌خودی و طبیعی شما و احساسات‌تان باشد. اگر چنین نباشد، پس وقت آن رسیده است که به تربیت نفس پردازید.

اهداف انحرافی: چرا ناراحت هستید؟

«ثروتمند کسی نیست که مال فراوانی دارد، بلکه کسی است که به حداقل نیاز دارد»

"گرندما لوسیانی"

زمانی که به تعریف آنچه واقعاً در زندگی اهمیت دارد، می‌پردازیم، بسیاری از مردم از آنچه که من اهداف انحرافی می‌نامم، فریب می‌خورند. شما از کجا می‌فهمید که اهداف‌تان درست هستند؟ اگر می‌خواهید از ناامیدی و اتلاف وقت غیر ضروری دوری کنید، پاسخ به این پرسش آشکار از اولویت زیادی برخوردار است.

اهداف انحرافی: خود - آزمون

لطفاً پرسش‌های ذیل را به‌دقت مطالعه کنید، ولی زیاد به پاسخ فکر نکنید. دور پاسخ‌هایی که به‌طور مشخص درست یا نادرست هستند، خط بکشید. این پرسش‌ها به‌طور کلی در ارتباط با زندگی شما هستند. به همه سوال‌ها جواب دهید، حتی اگر پاسخ دقیقی آنها را نمی‌دانید. امتیاز در پایان آزمون آورده شده است.

نادرست	درست	کمی حسود هستم
نادرست	درست	آرزو می‌کنم که به خودم اطمینان بیشتری داشته‌ام
نادرست	درست	هرگز به پول کافی نخواهم رسید
نادرست	درست	من مردم را از روی لباس‌شان قضاوت می‌کنم
نادرست	درست	آدم بسیار رقابت‌جویی هستم
نادرست	درست	اگر مسؤول نباشم، خوشحال نیستم
نادرست	درست	دوست دارم آدم قلدرتری باشم و در کار دیگران دخالت کنم
نادرست	درست	همیشه دوست دارم آدم مشهوری باشم
نادرست	درست	من باید بهتر از دیگران ظاهر شوم
نادرست	درست	آدم تند مزاجی هستم
نادرست	درست	داشتن یک عنوان شغلی یا حرفه‌ای برایم مهم است
نادرست	درست	باید مردم را وادار کنم به من احترام بگذارند
نادرست	درست	از موفق نشدن می‌ترسم
نادرست	درست	مخالف استفاده از مردم، برای پیشرفت نیستم
نادرست	درست	با پول می‌توان شادی را به‌دست آورد

◆ فصل دوم : انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۶۹

نادرست	درست	اگر این گران‌ترین نباشد، ترجیح می‌دهم بدون آن سر کنم
نادرست	درست	دوست دارم همه چیز را قربانی پیشرفت در زندگی کنم
نادرست	درست	ظاهر فیزیکی همسرم خیلی برایم مهم است

پاسخ‌های درست‌تان را جمع ببندید. نمره ۶ یا کمتر نشان می‌دهد که شما زیاد دچار اهداف انحرافی نیستید. «تربیت نفس» به شما خواهد آموخت که آگاهی عمیق‌تری از اهداف و آرزوهایی که واقعاً در زندگی‌تان مهم هستند را در خود پرورش دهید.

نمره بین ۷ تا ۱۲ نشان می‌دهد که تا حدودی تحت تأثیر اهداف انحرافی هستید. ناامنی بعضی از دریافت‌های شما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و از این طریق ظرفیت و توانایی نهایی‌تان را برای دستیابی به رضایت واقعی محدود می‌کند. «تربیت نفس» می‌تواند تغییر و تفاوتی قابل توجهی را در شادی عمومی‌تان به‌وجود آورد.

نمره ۱۲ یا بیشتر نشان می‌دهد که اهداف‌تان به‌یقین منحرف شده است و زندگی‌تان به‌وسیله تحریف‌های ناشی از ناامنی، دچار مخاطره شده است. تربیت نفس واقعاً چشم‌اندازتان را تغییر می‌دهد. با تربیت نفس یاد خواهید گرفت تا اهدافی را دنبال کنید که به‌جای کنترل کردن دیگران، مبتنی بر رضایت و شادمانی مشروع باشد.

اهداف انحرافی زندگی

اهداف زندگی، مانند اغلب مفاهیمی که در این کتاب به شما معرفی خواهد شد، تا زمانی که تحت الشعاع ناامنی هستید، می‌تواند به‌جای ارائه راه حل، برای شما مسائل و معضلاتی را به‌وجود آورند. اهداف تحت تأثیر ناامنی، اهدافی انحرافی هستند و مفهومی نزدیک به این مضمون را به‌دست می‌دهند: «مراقب باشید که چه آرزویی می‌کنید، چون ممکن است به واقعیت درآید. به‌عبارت ساده‌تر، هر هدفی که تحت الشعاع و ناشی از ناامنی باشد، کامل در خدمت «کنترل کردن» است تا کامیابی.» اگرچه صف اهداف انحرافی طویل است، ولی ۳ عامل اصلی آن عبارتند از:

۱. **پول:** جمع‌آوری پول که مساوی با امنیت و شادی است.

۲. **قدرت:** قدرت‌طلبی و نیرومندی که مساوی با مصونیت است.

۳. **موقعیت و مقام اجتماعی:** وسواس برای رسیدن به موقعیت اجتماعی

که مساوی با صمیمیت و مورد عشق و احترام واقع شدن است.

جستجو برای کسب پول و قدرت و مقام می‌تواند به‌طور مستقیم در رفتار شما خود را نشان دهد. برای مثال، وقتی احساس ناامنی، آرزوی داشتن یک ماشین "رولز رویس" را در شما به‌وجود می‌آورد، این رفتار (داشتن رولز رویس) را می‌توان نمودی از آنچه با پول می‌توان خرید، احساس قدرت پیدا کرد یا سمبلی از موقعیت اجتماعی و یا ترکیبی از این ۳ عامل دانست. به‌طور مثال، پول می‌گوید: «من می‌توانم امنیت و شادی را به‌ارمغان بیاورم». قدرت می‌گوید: «من می‌توانم وفاداری را مطالبه کنم و احساس آسیب‌ناپذیری داشته باشم» و موقعیت

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۷۱

اجتماعی می‌گوید: «من می‌توانم آن قدر مهم بشوم که مردم مرا دوست داشته باشند و به من احترام بگذارند».

هدف انحرافی اول: پول

«پول تنها برای فرد خودپرستی به‌بار آورده و مدام او را به سوء استفاده دعوت می‌کند. آیا می‌توان موسی و عیسی و یا گاندی را مسلح به کیف‌های پول کارنگی - سرمایه گذار بزرگ آمریکایی - تصور کرد»

"آلبرت انیشتین"

"دنیس" یک فروشنده سی و پنج ساله، برای این به من مراجعه کرد که در زندگی‌اش غمگین بود و عدم موفقیت‌اش منجر به بیداری‌اش در شب‌ها شده بود. او تصور می‌کرد که اگر داستانش را برایم بازگو کند، من به او کمک خواهم کرد تا دریابد چه چیز مانع او برای رسیدن به زندگی مرفه و موفق شده است. آن‌طور که مشخص شد، آنچه «دنیس» را از اهدافش باز می‌داشت، مشکل بهانه‌جویی بود که این مشکل اشاره به شخصی دارد که به دنبال اهداف انحرافی است. هیچ چیز در زندگی به اندازه تندرستی اهمیت ندارد. چیزهای دیگر ناکافی به نظر می‌رسند. گویی که ما در زندگی به دنبال اهدافی هستیم که ذاتاً بی‌ارزش شده‌اند و نتیجه نهایی که حاصل می‌شود، شکست، ناامیدی، غم و اندوه است. در اینجا آنچه دنیس در جلسه اول دیدارمان به من گفت، ذکر می‌کنم: «واقعاً صبرم سر آمده است. آدم‌های دیگر را می‌بینم که سوار بر مرسدس بنزها دور

می‌زنند، در خانه‌های گران‌قیمت زندگی می‌کنند و پول فراوان خرج می‌کنند، در حالی که من هنوز چشمم به دنبال یک پنی است. از زمانی که بچه بودم، عهد کرده بودم که وقتی بزرگ شدم، میلیونر شوم. خوب! بزرگ شدم و تلاش کردم. باور کنید که تلاش کردم و از کار کردن نمی‌ترسم، در واقع این تنها کاری است که می‌توانم انجام دهم. اصلاً زندگی نمی‌کنم، همسرم همیشه گلایه دارد که مرا نمی‌بیند. دیگر نمی‌دانم چه باید بکنم. همه کارم پرداخت صورت‌حساب‌های ماهیانه است و هیچ پیشرفتی ندارم. آنچه مهم است پول است. از من قبول کنید که با پول می‌توان شادمانی را خرید.»

این ایده «بیشتر و بیشتر داشتن» تنها تفکر دنیس نیست. او هم مانند خیلی از مردم، پول را کلید خوب زندگی کردن و زندگی خوب می‌داند. ولی اگر بدانید دنیس در مقابل چه چیزی را از دست می‌دهد؛ از خود می‌پرسید که آیا چنین چیزی ارزشش را دارد؟ او هفت روز هفته را کار می‌کند. روزها وقتی سر کار می‌رود، دخترش خواب است. در ازدواجش علائم غفلت و زیان دیده می‌شود. هنوز و با وجود همه این شرایط، "دنیس" بهتر از هر کسی می‌داند که نیازش از راه کسب پول بیشتر برآورده می‌شود.

چند نفر مثل دنیس را می‌شناسید که به دنبال هویج (پول) جاودانگی هستند؟ چند شب پیش یک فیلم مستند از ساکنین ثروتمند "پالم بیچ" واقع در "فلوریدا" تماشا می‌کردم که از حد استاندارد مصرف فراتر رفته بودند. بنابه‌گفته راوی فیلم بعضی از ساکنین این مجتمع شلوغ در منازل مشرف به اقیانوس در مساحتی بیش از شش هزار متر مربع، زندگی می‌کنند! در صورتی که دبیرستانی که من در

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۷۳

آن تحصیل می‌کردم کمتر از شش هزار مترمربع بود. چی باقی می‌مونه؟ بعد از خرید چهارمین ماشین مجلل وارداتی و ساختن خانه‌ای که جاده اختصاصی دارد و گذراندن تعطیلات در "ریوریا"، اگر چنین چیزهایی شما را خوشحال نمی‌کند، پس انجام چه چیزی شما را از ناراحتی درمی‌آورد؟

مواد مخدر، الکل، طلاق، افسردگی و خودکشی برای طبقه مرفه، موارد غریبی نیستند، بلکه برعکس، به نظر می‌رسد که آن‌ها در این موارد، با ارادل و اوباش همسو هستند.

وقتی بزرگ می‌شدم، مادرم دعا می‌کرد «که هیچ وقت پول‌دار نشوم.» او واقعاً دعایش این بود! این احساس مادرم را به خاطر می‌آورم و الان که بزرگ شده‌ام به خرد او درود می‌فرستم؛ نه به این دلیل که او نمی‌خواست من راحت یا شاد باشم، بلکه او می‌دانست پول با مردم چه می‌کند. مادر باهوشی بود.

هدف انحرافی دوم: قدرت

«قدرت نیرومندترین داروی شهوت افزاست»

"هنری آکسینجر"

هدف انحرافی دوم، تلاش برای رسیدن به قدرت یا نیرویی است که با آسیب‌نا پذیری مترادف است. قدرت در فرهنگ لغت به صورت قابلیت کنترل کردن، اقتدار و یا تأثیرگذاری بر دیگران تعریف می‌شود. اگر بحث‌های اولیه‌مان را به‌خاطر داشته باشید، نامنی ریشه در اوایل کودکی شما دارد. عطش قدرت می‌تواند ریشه‌های تاریخی بسیاری داشته باشد، ولی معمولاً ریشه آن، رشد یافتن در محیط

کنترل کننده ای است که در آن، تحت کنترل خواهران و برادران قوی تر و والدین بازدارنده و با شرایط طاقت فرسا قرار داشته اید. در این شرایط ویژه رشد، می توان گفت که برای کسانی که با اعتماد به نفس کم و خود تردیدی و احساس حقارت، گرفتار شده اند، قدرت، اثر نیروبخشی دارد. ولی از طرف دیگر، اگر آن قدر خوش شانس بوده اید که در محیط مشوق استقلال و خودمختاری پرورش یافته اید، احتمالاً نیازی به تسلط یافتن یا کنترل زندگی دیگران ندارید.

"گلوریا" ۳۱ ساله که ناظر یک کارخانه قلابدوزی است وقتی درباره کارمندانش حرف می زند، بسیار احساس قدرت می کند. شعار او خیلی ساده بود: «ترس مؤثر است» او می داند که شغل فراوان نیست. می داند که کارکنانش افراد ماهری نیستند و از این که کاری دارند، شکرگزار هستند و نیز می داند که قدرت اخراج یا استخدام کارمندان را دارد.

"گلوریا" با ترساندن، کار را شروع کرده بود. او مدام کارگزارانش را تهدید و تحقیر می کرد. چند سال این روال را ادامه داد تا این که یک روز شوهر یکی از دخترانش برای گفتگو پیش او آمد. به او گفت که: زنش حامله است و پزشکش گفته که او عصبی است و اگر آرام نگیرد، سقط جنین خواهد کرد. آن مرد شروع به گریه کرد و از "گلوریا" درخواست کرد تا به همسرش آسان بگیرد.

این تجربه بر "گلوریا" تأثیر گذاشت. نه به طور آنی، بلکه با گذشت زمان او احساس کرد که کنترلش را از دست داده و تقریباً به طور کامل سردرگم شده است. او راهکار سیاه و سفید بسیار ساده ای را که برای کنترل دخترانش داشت را نزدیک بود از دست بدهد. اگرچه تلاش می کرد با اضطراب و افسردگی مقابله

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۷۵

کند، ولی این‌ها مشکلات او نبودند، تنها علائم بیماری بودند. مشکل او تمایل به استفاده از قدرت برای کاستن احساس آسیب‌پذیری‌اش بود. تاکنون این احساس قدرت این توهم را در او ایجاد کرده بود که او آسیب‌ناپذیر و در حریم امن است و همه چیز را در کنترل دارد و روشن است که هرگز به فکر "گلوریا" نرسیده بود که تبدیل به یک زورگوی سنگدل شده است.

داستان "گلوریا" یک مثال افراطی از ویژگی مخرب و شهوت‌افزای استفاده از قدرت است. این می‌تواند تجربه‌ای سرمست‌کننده برای هر کس باشد که با ناتوانی و آسیب‌پذیری درگیر است. قدرت خودش را به اشکال گوناگون نمایان می‌کند و غلب می‌تواند به صورتی ظریف و مخفی باشد. شاید تجربه کنترل کردن دیگران را داشته باشید. زمانی که می‌خواستید در گفتگویی پیروز شوید و یا کمی سلطه‌گر و اهل رقابت باشید. اگر اعمال قدرت برای شما جذاب باشد و اگر دریابید که باید دیگران را کنترل کنید، هوشیار باشید. مانند "گلوریا" ممکن است به‌خاطر ناامنی، زندگی آشفته‌ای داشته باشید و در زندگی‌ای که محرک آن، ناامنی است، هیچ وقت احساس آرامش و رضایت نخواهید کرد. در آن زندگی که احساس شادمانی و سلامتی، متکی بر تسلط بر دیگران باشد، رضایت و آرامش چگونه ممکن خواهد شد؟

مثال‌های دیگری از قدرت به‌عنوان یک هدف در ذیل عنوان شده است:

- زمانی که احساس نیاز می‌کنید که از لحاظ قدرت بدنی به دیگران برتری دارید (به بدن‌سازی می‌روید. ورزش دفاع شخصی را می‌آموزید و در این راستا رژیم غذایی را هم رعایت می‌کنید).

- زمانی که نیاز دارید تا در موضع بالاتر از دیگران و تسلط بر آن ها باشید.
- زمانی که از تحصیلات، آموزش و تجربه خود، برای تحکم و تسلط بر دیگران استفاده می‌کنید.
- زمانی که نیاز دارید در موقعیتی باشید که به دیگران ضربه زده و احساس خوبی به دست آورید. (ورزش های رقابتی، پیشرفت در شغل، اشکال متفاوت رانندگی در جاده و غیره).

هدف انحرافی سوم: موقعیت شغلی

« منزلت انسان به پول و موقعیت اجتماعی و مایملک او نیست. این امور هیچ ارزشی ندارند. منزلت انسان در شخصیت، عقلانیت، توانایی، سرزندگی، صمیمیت، خلاقیت، شجاعت، نترس بودن، چشم انداز، استقلال و بلوغ اوست. اگر به شدت تحت تأثیر موارد اول هستید؛ جداً بیانگر آن است که دچار کمبود موارد دوم هستید.»

مارک. دبلیو. بی. برنیتون

هدف انحرافی آخر و سوم که می‌خواهم در مورد آن بحث کنم، وسواس موقعیت اجتماعی است. در حالی که پول مساوی با خرید امنیت است و قدرت مساوی با دست‌یابی به امنیت، موقعیت شغلی هم با جلب امنیت رابطه دارد. اسطوره‌شناس معروف آقای "جوزف کمپبل" زمانی به یک مصاحبه‌گر گفته بود که چه قدر آشفته و گیج شده بود، وقتی که از یک گروه از دانش‌آموزان دبیرستانی پرسیده بود که اهدافشان را توضیح دهند. گروه کثیری از آنها آرزوی کارهای اسم و

◆ فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی ۷۷

رسم‌دار را داشتند، به‌نظر می‌آید مشهور شدن به‌ویژه برای کسی که در ناامنی به‌سر می‌برد و یک حس گمنامی اجتماعی در خود دارد، جذاب‌تر است. اگرچه ممکن است مشهور شدن بخشی از وجود همه ما باشد. ولی سطوح متفاوتی دارد. منزلت اجتماعی ظواهری متفاوت دارد که خیلی از آنها عبارتند از:

- داشتن مالکیت اشیایی که نشانه موقعیت اجتماعی هستند، از جمله: خانه، ماشین و لباس‌های جور واجور
- داشتن روابط سطحی (داشتن زن یا شوهر پول‌دار)
- داشتن عناوین (مدیر، رئیس، دکتر و ...)
- جلب احترام ناشی از ناامنی، از گروه‌های اجتماعی (پرخاشجو بودن، هوشمندی، بهترین بودن و غیره)

بازتاب تربیت نفس

«اهداف انحرافی پول قدرت و موقعیت اجتماعی همه از ناامنی ناشی می‌شوند؛ این‌ها تلاش‌هایی نادرستی هستند که برای احساس امنیت و کنترل بیرونی صورت می‌گیرند. تنها آن دسته از اهدافی که از آگاهی درونی سرچشمه می‌گیرند، موجب شادی ماندگار می‌شوند»

منزلت اجتماعی مانند یک یونیفرم است. چیزی نیست که در جهان به آن فخر بفروشیم و بگوییم آهای به من نگاه کنید. من موقعیت خوبی دارم. شما چطور؟ آیا شما هم یونیفرم می‌پوشید و در پی جمع‌آوری نشان‌های افتخارآمیز هستید؟ آیا از جلب توجه و احترام لذت می‌برید؟ اگر چنین باشد، می‌توانید از تربیت نفس برای رفع این گونه اقدامات نادرست ناشی از ناامنی استفاده کنید که

تنها راه برای شادمانی را ساختن ظاهری فریبنده می‌دانند. جستجوی منزلت، هرگز درباره خود منزلت نیست. این تلاشی برای جبران احساسات وحشتناک بی‌ارزش بودن تان است که با پوشیدن یکی از یونیفرم‌های زندگی جبران می‌شود.

پول، قدرت، منزلت اجتماعی: آیا گرفتار این توهمات شده اید؟ اگر چنین است وقت آن فرا رسیده است تا با این فریب‌کاری‌های ایجاد کننده ناامنی، مبارزه کنید و حقیقت شادکامی را بیابید. به‌خاطر داشته باشید که شادمانی را پیدا نخواهید کرد، بلکه آن را آزاد خواهید کرد.

بخش ۲

مشکلات شما: ریشه‌های تغییر

فصل سوم

چرا احساس ناامنی می‌کنید

زمانی که برای اولین بار "آنا" را دیدم، شوکه شدم. داشتم جلسه‌ای را به‌آخر می‌بردم که ناگهان فردی به در اتاق مشاوره‌ام کوبید. از جا پریدم و در را باز کردم که ببینم چه رخ داده است. زنی خشمگین و عصبانی به‌سمت من برگشت و گفت: «ساعت ۸ است و زمان قرار من است». تلاش کردم که خودم را کنترل کنم و مؤدبانه از او خواستم که یک دقیقه دیگر منتظر بماند تا کارم را به اتمام برسانم و او با بی‌میلی پذیرفت.

وقتی خودم را برای دیدن "آنا" آماده کردم، او در حالی که برآشفته و سرخ روی و آماده برای دعوا بود، وارد اتاق شد و خطاب به من گفت: «هیچ از انتظار کشیدن خوشم نمی‌آید و آیا برای یک ساعت کامل باید پول بپردازم؟» این اولین تجربه برخورد من با "آنا" بود که هیچ برخورد خوبی نبود.

نمی‌دانم چطور توانستم جلسات اول را مدیریت کنم. نمی‌توانستم اجازه دهم حرکت زورگویانه، خشن و نفرت‌انگیز یک زن ۵۲ ساله روی شخصیت من تأثیر بگذارد. اگرچه گاهی اوقات خیلی احساس نزدیکی پیدا می‌کرد و می‌پرسید: آیا آن کراوات را خودتان انتخاب کرده‌اید؟ ناراحت نشوید، ولی هیچ سلیقه‌ای ندارید؟ و بعد از تقریباً هر جمله‌ای "آنا" از من می‌پرسید: «گوش‌تان با من است؟ اوه...!» او غیر قابل تحمل بود.

هیچ کسی این چنین عصبانی، بی‌ملاحظه و دفاعی برخورد نمی‌کند. مگر این که انتظار مبارزه‌ای را داشته باشد. "آنا" با انتظار دعوا گرفتن و مبارزه به دفتر من وارد شد. او کاملاً انتظار داشت که من تلاش کنم که او را فریب دهم. وقتش را تلف کنم و از او پول بگیرم و او را با تمام مشکلات اضافه شده اش تنها بگذارم. هیچ به ذهنش نرسیده بود که من واقعاً می‌خواهم به او کمک کنم. چرا چنین شد؟ همه افرادی که او در زندگی اش دیده بود، به‌وضوح تمام به او فهمانده بودند که نمی‌خواهند به او کمک کنند. البته "آنا" از چرایی موضوع سر در نمی‌آورد. او مشاهداتش را حذف کرده بود و فقط اصرار داشت که هیچ نیازی به کمک دیگران ندارد. کارمند یک دادگاه بود و پولش را در بانک می‌گذاشت، بیمه بود و ۳ تا گربه داشت. دیگر به‌چه چیزی ممکن بود نیاز داشته باشد؟ برای او تا اینجای زندگی همه چیز برایش خوب پیش رفته بود.

من متحیر از آن بودم که "آنا" تأکید داشت زندگی اش دقیقاً آن چیزی بود که او می‌خواست. پس چرا تصمیم گرفته بود که به درمان بپردازد؟ با اکراه تمام اعتراف کرد که رئیس‌اش با او اتمام حجت کرده بود. گویا به او گفته بود برو

◆ فصل سوم : چرا احساس ناامنی می‌کنید ۸۵

خودت را درمان کن و گرنه برایت مشکل‌ساز می‌شود. به او گفته بود که همه در اداره از برخورد خصمانه شما شکایت می‌کنند. نه تنها باید با فردی پرخاشگر و مستبد حرف می‌زدم، بلکه حالا فهمیده بودم که او با فشار و اصرار رئیس‌اش به درمان رو آورده است. وضعیت وحشتناکی بود.

خوشبختانه تجربه سال‌ها مشاوره‌ام به من کمک کرد. از ابتدای دیدن "آنا" متوجه شدم که رفتار خصمانه او یک نوع دفاع در مقابل ناامنی عمیق و شدید اوست. این ناامنی او را واداشته بود تا از خود در برابر دنیایی که با او سر دشمنی داشت و می‌خواست به او صدمه بزند، محافظت کند. واکنش "آنا" نسبت به صدمه زدن به دیگران قبل از صدمه دیدن، برای او واکنشی معقول به نظر می‌رسید. این واکنش او را دچار این توهم کرده بود که فعلاً محفوظ است. از یک لحاظ او محفوظ بود؛ دیگر کسی نمی‌توانست به او آن قدر نزدیک شود که به او صدمه بزند و واقعاً هم کسی نمی‌خواست که به "آنا" نزدیک شود!

ممکن است شما تصور کنید که من می‌خواهم درباره راهبردی عالی که برای حل معضل خصومت "آنا" به کار برده‌ام، صحبت کنم. متأسفانه راهبرد من همه چیز بود، غیر از عالی؛ و بسیار ساده بود. متوجه شدم آنچه که می‌بایست انجام دهم آن بود که در خصومت "آنا" وارد نشوم که خوشبختانه موثر واقع شد. من به‌طور روش‌مند تلاش می‌کردم که با علاقه و توجه صادقانه با او ارتباط برقرار کنم و توهین‌های بی‌رحمانه‌اش را نادیده بگیرم. همان‌طور که ممکن است تصور کنید، این موضوع همیشه کار ساده‌ای نیست.

زمان زیادی طول کشید تا "آنا" به‌روال کاری من پاسخ دهد. "آنا" در کنار مادری افسرده و الکلی بزرگ شده بود (که در ۱۵ سالگی "آنا" را به‌دنیا آورده بود) که او را آزار می‌داد و به او بی توجهی می‌کرد. بنابراین "آنا" فقط طرد شدن را آموخته بود. او در سن ده سالگی با عمه‌اش که فردی محترم بود زندگی می‌کرد. ولی متأسفانه او هم در مهارت‌های مادری ضعیف بود. از این زمان، نامنی در شخصیت او پی‌ریزی شده و به یک عادت تبدیل شده بود. او چاق شد، انزوا پیشه کرد و از هم سن و سالانش جدا شد و مدام در مدرسه سر به‌سرش می‌گذاشتند. می‌توانید تصور کنید که چگونه پاسخ‌های حساس و غیرمتعارف من "آنا" را به چالش گرفته بود. او هیچ‌گاه تصویری از پاسخ غیر دفاعی نداشت. بعد از مدتی متوجه شدم که حملاتش نسبت به من کمتر شده است. آهسته آهسته آرام گرفت و دیگر در مقابل من جبهه نمی‌گرفت. کنار گذاردن رفتارهای دفاعی برایش کار آسانی نبود، ولی وقتی این کار را انجام داد، اوضاع با سرعت به‌پیش رفت.

از وقتی که "آنا" فهمید که چگونه نامنی بر زندگی‌اش حاکم شده، در موقعیتی قرار گرفت که انتخاب‌های صحیحی انجام دهد. امروز سر کار تصمیم گرفتم به خودم اجازه ندهم که مشکلات را تصور کنم. "تری" بدون گفتن هیچ حرفی چیزی را روی میز گذاشت. معمولاً نگاهم را متوجه‌اش می‌کردم، زیرا تصور می‌کردم که سکوت غرورآمیز او به خاطر آن است که فکر می‌کند، بهتر از من است. این بار با این احساس نامنی جنگیدم و خودم را مجبور کردم تا بگویم، "تری" تشکر می‌کنم. باید صورت "تری" را می‌دیدید. در حالی که محتاطانه

◆ فصل سوم : چرا احساس ناامنی می‌کنید ۸۷

تلاش می‌کرد با لبان بسته بخندد، شوکه شد. قبول دارم که احساسش طبیعی نبود، ولی در عین حال احساس خوبی بود.

اگرچه نگرش "آنا" در مورد چهره افراد ممکن است افراطی به نظر آید، ولی به‌وضوح ارائه‌گر اثرات مخربی است که ناامنی می‌تواند بر شخصیت شما باقی بگذارد. هر کسی می‌خواهد در زندگی ایمن و محفوظ باشد، ولی اگر ناامنی آنچه که خطرناک است و آنچه که نیست را از شکل طبیعی خود خارج کند، شما خود را در یک شیوه زندگی "دن کیشوتی" می‌بینید و چرخ آسیاب بادی را اژدها فرض می‌کنید. "آنا" در همه جا به جای آسیاب، اژدها را می‌دید. این کاری است که ناامنی به بهترین وجه انجام می‌دهد: ناامنی شما را وادار می‌کند تا خیال و تصور را به‌جای واقعیت بپذیرید.»

شناختن ریشه مشکلات

ناکامی‌ها و کشمکش‌هایی که شما را از زندگی مطلوب باز می‌دارد، همگی ریشه در مشکل ناامنی دارند. چنانچه دچار مشکلات جدی مانند اضطراب یا افسردگی هستید یا اینکه هر روز با افکار منفی و دلواپسی درگیر هستید، بدانید که از تأثیر عظیم ناامنی بی‌خبر هستید. درست همان‌گونه که هر باغبانی به شما می‌گوید که از ریشه درآوردن گیاه قاصدک چقدر دشوار است، همان‌طور هم ریشه‌های ناامنی شما با مقاومت و تنش مشابه گیاه قاصدک با شما خواهند جنگید. ولی باید لجاجت کنید. اگر نکنید ناامنی به‌مرور نیروی بالقوه شما را برای یک زندگی خودانگیخته و طبیعی‌تر تحت فشار قرار خواهد داد، همان‌طور که علف‌های هرز باغ را فرا می‌گیرند.

- نامنی چیست؟ به چند واقعیت در مورد نامنی توجه کنید:
- نامنی یک احساس آسیب‌پذیری و یا درماندگی است.
 - نامنی از جراحات روانی کودکی -چه واقعی و چه تخیلی- ناشی می‌شود.
 - نامنی همان باور نادرستی است که شما از پس زندگی یا جنبه‌هایی از زندگی برنخواهید آمد.
 - نامنی مداوم، بر تحریف‌هایی از واقعیت و نه حقیقت استوار است.
 - نامنی به عادت‌های تفکر و درک تبدیل می‌شود.
 - نامنی امکان برداشت صحیح از توانایی خود را کاهش می‌دهد.
 - با گذشت زمان، نامنی به عنوان بخشی طبیعی از شخصیت فرد احساس می‌شود.
 - نامنی به مرور زمان بدتر می‌شود.
 - مانند هر عادت‌های نامنی را هم می‌توان شکست داد.
- لطفاً با صرف یک دقیقه، سطح عمومی نامنی خود و ساختار ریشه آن را ارزیابی کنید.

خودآزمون نامنی

لطفاً پرسش‌های زیر را به‌دقت بخوانید، ولی به پاسخ‌ها فکر نکنید و دور پاسخ‌های اکثر درست یا اکثر نادرست یک دایره بکشید (در نظر دارید که همه این پرسش‌ها به‌طور کلی در ارتباط با زندگی شماست. به همه پرسش‌ها پاسخ دهید، حتی اگر از پاسخ آنها کاملاً مطمئن نیستید. در پایان خودآزمون، نمره خود را محاسبه کنید.)

◆ فصل سوم : چرا احساس ناامنی می کنید ۸۹

نادرست	درست	از غریبه ها خجالت می کشم و در حضورشان راحت نیستم
نادرست	درست	ترجیح می دهم به جای رفتن به بیرون و ماجراجویی، در خانه بمانم
نادرست	درست	آرزو می کنم زرنگ تر بودم
نادرست	درست	من هرگز به اندازه کافی پول ندارم
نادرست	درست	معمولاً آدم بدبینی هستم
نادرست	درست	اغلب آرزو می کنم ای کاش خوش تیپ تر بودم
نادرست	درست	فکر نمی کنم به اندازه دیگران خوب باشم
نادرست	درست	اگر مردم به واقعیت من پی ببرند، نظرشان درباره من عوض خواهد شد
نادرست	درست	در روابط به دیگران وابسته هستم
نادرست	درست	اگر کسی ساکت باشد، فکر می کنم که عصبانی است
نادرست	درست	من معمولاً از زیاد نزدیک شدن به دیگران ترس دارم
نادرست	درست	اگر این قدر نگران نبودم، بسیار شادمان تر می شدم
نادرست	درست	ترس های زیادی در وجودم رخنه کرده اند
نادرست	درست	دوست دارم احساساتم را مخفی نگه دارم
نادرست	درست	در روابط بیشتر کینه جو هستم
نادرست	درست	بیشتر توجهام به این است که مردم درباره من چگونه فکر می کنند
نادرست	درست	به سختی اعتماد می کنم
نادرست	درست	به ظاهرم خیلی اهمیت می دهم
نادرست	درست	نه گفتن برایم سخت است

نادرست	درست	آدم خیلی حساسی هستم
نادرست	درست	بیشتر اوقات بیش از اندازه محتاط هستم
نادرست	درست	از بیمار شدن، نگران هستم
نادرست	درست	اغلب احساس گناه می‌کنم
نادرست	درست	از عکس‌های خودم متنفرم
نادرست	درست	خودم از نظر احساسی آدم قوی‌ای نمی‌بینم

نمره ۱ تا ۱۰ به پاسخ‌های درست، نشانگر درجه قابل تحملی از ناامنی است. از این کتاب بیشتر می‌توانید در جهت وسعت بخشیدن به شخصیت خود استفاده کنید تا این که به اصلاح آن بپردازید.

اگر نمره ۱۱ تا ۱۶ گرفته‌اید، دارای سطح متوسطی از ناامنی هستید. ناامنی احتمالاً ظرفیت زندگی موفق و مؤثر شما را تضعیف کرده است. از این کتاب می‌توانید تغییر مشخصی در دیدگاه و تجربه‌دنیای اطراف را انتظار داشته باشید.

اگر نمره شما ۱۷ یا بیشتر از آن باشد، ناامنی به شخصیت شما لطمه شدید وارد کرده است. اعتمادبه‌نفس و ارزش شخصی شما به واسطه ناامنی آسیب دیده است و روشن است که نیاز به بازسازی افکار و احساساتتان دارید.

سرشت به‌علاوه تربیت

اخیراً در گفتگویی ذکر کردم که هیچ کس ناامن به دنیا نمی‌آید، ناامنی چیزی است که یاد گرفته می‌شود. در قسمت پرسش و پاسخ یکی از مادران آشفته درباره این دیدگاه با من وارد بحث شد. او می‌گفت: «شما نمی‌توانید به من

◆ فصل سوم : چرا احساس ناامنی می کنید ۹۱

بقبولانید که کودکان در ناامنی به دنیا نمی آیند. این موضوع حداقل درباره بچه های من صدق نمی کند. بچه کوچکم همیشه خجالت می کشد. تمایلی به امتحان کردن چیزهای تازه ندارد و خیلی ترسو هست. او این شیوه را نیاموخته است. همیشه همین طور بوده است.» به نظر می آید مشاهدات این مادر با آنچه اکثر مردم درباره کودکان احساس می کنند، سازگار است. به هر زمین بازی که مراجعه کنید، می بینید بعضی از کودکان نقش رهبری دارند و بقیه پیرو هستند. بعضی بچه ها گریه می کنند و بعضی عبوس و نالان و عدهای منزوی هستند. روشن است که بچه ها مستعد نمایش گرایشات ذاتی مشخصی هستند. ولی آیا هیچ کدام از این گرایشات مترادف با ناامنی نیست؟ برای پاسخ گویی به این تضاد باید تفاوت بین ناامنی و طبع کودک را درک کرد.

من طبع و سرشت را به عنوان یک تمایل ژنتیک به سمت بروز ویژگی های روانشناسانه و فیزیکی مشخص تعریف می کنم. شما می توانید به الکل، چاقی، موسیقی، هنر، ریاضیات، ورزش، برون گرایی یا درون گرایی گرایش داشته باشید، ولی تا زمانی که یک گرایش پذیرفته و تقویت نشود، لزوماً خودش را آشکار نمی کند. مورد "مت" را در نظر بگیرید. او آگاهانه تمایلش به چاقی را نپذیرفت، ولی یک دندگی او برای عدم قبول حقیقت، به قیمت نابودی رابطه اش تمام شد.

تا آنجایی که "مت" به خاطر می آورد، با اضافه وزنش و عدم اعتماد به نفس اش مبارزه کرده بود. در ۲۹ سالگی زنی را ملاقات کرد که اولین رابطه صمیمی را برایش به وجود آورد، اما متأسفانه حس ناامنی اش احتمال هر گونه پیشرفت عشقی را از بین برد. مسخره کردن ها و سر به سر گذاشتن های دوران کودکی اثر خودش

را گذاشت و "مت" به شدت درباره چاقی اش احساس ناامنی می کرد. حالا به عنوان یک بزرگسال، به طور ناخودآگاه به احساس ناامنی خودش اجازه داده بود تا ارزش شخصی اش را تعریف کند. اگرچه "مت" در کل زندگی اش اضافه وزن متوسطی داشت، اما او خودش را آدمی کاملاً تنفرانگیز می دید. با وجود خودبی زاری که داشت، رابطه عاشقانه وی برای مدتی کم، پیش رفت. ولی متأسفانه نگرانی "مت" تا حدی پیشرفت کرد که تصمیم گرفت این رابطه را قطع کند.

داستان "مت" نشان می دهد که چگونه گرایش طبیعی او به چاق بودن، می تواند به طور سهوی با روابط نا امن دوران کودکانه درآمیخته شود. وقتی "مت" خودش را از زاویه ناامنی تماشا می کند، با خودش این طور نتیجه می گیرد که هیچ کس او را نمی خواهد و یا نمی تواند که بخواند. برای "مت" خواستنی بودن او اهمیت نداشت، بلکه مشکلش این بود که به خودش اجازه نمی داد که این موضوع را باور کند.

به او التماس می کردند که این موضوع را بپذیرد، ولی "مت" یک دنده باقی مانده بود. کاهش وزن برای "مت" یک انتخاب نبود، زیرا او قبلاً به این نتیجه رسیده بود که سرنوشتش محتوم و تغییرناپذیر است (اگرچه رژیم غذایی بدی داشت و تنها ورزشی که می کرد، بالا رفتن از پله ها بود) چاقی بهانه بود و این چاقی نبود که زندگی او را تحت الشعاع قرار می داد، بلکه احساس ناامنی و اما و اگرهای او و اصرار کودکانه اش بود که باعث می شد مانند کبک سرش را در برف فروبرد و از زندگی فرار کند.

بازتاب تربیت نفس

«یک گرایش ژنتیکی ممکن است بر زندگی شما تأثیر بگذارد، ولی این یک حکم اجباری برای زندگی نیست»

وقتی نوبت به کشاکش‌های ما در زندگی می‌رسد، دلایل زیادی را می‌توان مطرح کرد که چرا نباید جنگید. یکی از بزرگ‌ترین آنها این تصور انحرافی است که هویت ما نتیجه غیرقابل تغییر شخصیت ژنتیکی ماست.

چیزی به نام شخصیت جبری ژنتیکی وجود ندارد. به یقین شخصیت هر کسی تحت تأثیر طبیعت ژنتیک او قرار دارد، ولی تحت فرمان آن نیست. خواهرزاده‌های من "کریسی" و "کتی" دو قلوهای هستند که ویژگی‌های شخصیتی خیلی جالب و مشترکی دارند. آنها خیلی بخشنده، مهربان، برون‌گرا و صمیمی هستند، ولی همین دوقلوها در خیلی از ویژگی‌ها باهم متفاوت‌اند. در ذیل تعدادی از این ویژگی‌ها را آورده‌ام.

کریسی	کتی
پاکیزه	شلخته
پرخاشگر	منفعل
بی‌حوصله	صبور
بیش‌فعال	خانه‌نشین
خجالتی	خاطر جمع
مقتصد	ولخرج

"کریسی" و "کتی" از یک گرایش ژنتیکی مشابه برخوردارند و این بدان معنی است که آنها زندگی را با توانایی های دقیقاً مشابهی شروع کردند. با هم رشد کردند، والدین مشابه داشتند، در یک مدرسه درس خواندند و با این حال همان طور که می بینید، شخصیت شان اصلاً مشابه هم نیست. چگونه چنین چیزی ممکن است. تنها پاسخ منطقی این است که نتیجه گیری کنیم، طبع ژنتیکی ما باید با تجربیات منحصر به فردمان در دوران رشد در ارتباط باشد یا به عبارتی با تفسیر شخصی ما از تجربیات خود در ارتباط باشد.

طبع ژنتیکی + تجربیات زندگی منحصر به فرد = شخصیت بزرگسالی.

زن و شوهری را در نظر بگیرید که می خواهند تعطیلات آخر هفته را در مکزیک بگذرانند و هر دو دوربینی مشابه و تجربیاتی مشترک دارند. بعد از تعطیلات می بینیم که عکس هایی که گرفته اند، نگاه متفاوت آن ها به این تجربه را نشان می دهد. عکس هایی که مرد گرفته است، شامل عکس های متعددی از ویرانه های مایان و حیات وحش است که یک حس ماجراجویی بکر را به ما تلقین می کند، ولی عکس های زن ممکن است شامل عکس هایی از فروشگاه ها و فرهنگ محلی باشد که جاذبه محلی و زندگی منحصر به فرد مردم آن منطقه را منعکس می کند. دوربین ها مشابه، ولی نقاط تمرکزشان متفاوت بود. این دوربین نیست که تعیین می کند چه عکس هایی می گیرید. به همین سان، این گرایش و طبع ژنتیکی شما نیست که موفقیت و یا شکست ها را تعیین می کند.

بنابراین اگر تأثیرات ژنتیکی، سرنوشت و کردار را حذف کنیم، آنگاه در زندگی منحرف شده خود، چه چیزی را می توانیم مقصر بدانیم؟ فکر می کنم پیشاپیش

◆ فصل سوم : چرا احساس ناامنی می کنید ۹۵

پاسخ سؤال را می دانید: ناامنی. این ناامنی است که زندگی شما را هدایت می کند نه خودتان. ولی همچنان این پرسش مطرح است که چگونه دچار ناامنی می شویم؟ ناامنی می تواند نتیجه تجربیات دلخراش دوران کودکی باشد، ولی غالباً محصول فرعی برداشت های نادرست است. کودکان در دنیایی رشد می کنند که نیازمند همگون سازی و تفسیر پیوسته است. امنیت آنها نه تنها به کیفیت تربیت بچه ها توسط والدین بستگی دارد (و والدین کامل و بی نقص هم وجود ندارند.) بلکه تحت تأثیر کامیابی های تجارب زندگی آنان نیز هست. از آنجا که کودکان در دایره ناپختگی هایشان محدود هستند، به یقین نتیجه گیری های نادرست از طرف آنها چیز غیر معمولی نیست. اجازه می خواهم یکی از چنین سوء تعبیرها را با شما در میان گذارم که در زندگی خودم مقدار قابل توجهی از ناامنی به وجود آورد. شاید هرگز تصور نکنید که گفتگوی ساده پرندگان و زنبورها زمینه ناامنی را فراهم کند، ولی درباره من این اتفاق افتاد.

چگونه می توان از نفرین ابدی دوری کرد؟

در دوران کودکی در یک مدرسه کاتولیک کوچک در نیوجرسی شمالی درس می خواندم. آن روز را روشن و واضح به یاد می آورم: یک روز بهاری بود و عطر و بوی یاس بنفش از روزنه های پنجره کلاس هفتم درس خواندن من پراکنده می شد. وقتی پسرهای کلاس گفتند که قرار است با پدر مقدس در کافه تریا ملاقات داشته باشیم؛ متعجب شدم. قبل از آن روز هرگز دختر و پسرها از هم جدا نشده بودند. چیز عجیبی در حال رخ دادن بود. وقتی پدر مقدس در سکوت ایستاد و در جایگاه سخنرانی قرار گرفت، با دستپاچگی در صندلی هایمان قرار

گرفتیم و به محک زدن پیش‌بینی‌های خود درباره چیز مهمی که قرار بود رخ دهد، پرداختیم.

چیزهایی که آن روز پدر مقدس گفت را دقیقاً به یاد ندارم، ولی این جملات او، واژه به واژه در ذهنم حک شده است. «پسرانم از شما می‌خواهم امشب و همه شب‌ها زمانی که می‌خوابید، مطمئن باشید که دست‌هایتان خارج از لحاف قرار گیرد. به یاد داشته باشید اگر دست‌ها زیر لحاف و پتو برود، این یک گناه است.» وقتی به سمت خانه می‌رفتم، تنها چیزی که به یادمانده بود، همان واژه گناه بود. چرا در این دنیا، بردن دست‌ها به زیر لحاف باید گناه باشد. این برای من یک معما بود. ولی بعدها که بیشتر و بیشتر در مورد گناه و آتش جهنم چیزهایی شنیدم، این‌ها فقط مرا آشفته کرد. مدت‌ها پیش تصمیم گرفتم که روحیه ام را حفظ کنم و فقط آن چیزی که می‌خواهم، انجام دهم.

شب اول خاطر جمع بود. هر چه باشد، این موضوع ساده ای بود؛ «دست‌ها بیرون لحاف: معصومیت و دست‌ها زیر لحاف: گناه» شما که قصد ندارید مرا تا ابد برای چیز ساده‌ای مانند خوابیدن و دست‌ها را زیر لحاف گذاشتن در آتش جهنم بسوزانید. با این اطمینان به خواب رفتم. لحظاتی در آن اولین شب، از خواب بیدار شدم و دیدم یکی از دست‌هایم زیر لحاف است! از این سرپیچی غیرعمدی لحظه‌ای ترسیدم و دوباره دستم را خارج لحاف قرار دادم؛ آیا هرگز برای شما اتفاق افتاده است که در طول خواب شب مواظب دست‌هایتان باشید؟ ولی برای من این اتفاق افتاد و می‌خواهم بگویم که مرا به حالت جنون کشاند. فکر می‌کنم که به مرور زمان توانستم خودم را آموزش دهم که دست‌ها را بهتر

◆ فصل سوم : چرا احساس ناامنی می‌کنید ۹۷

است، خارج لحاف بگذارم. ولی اجازه دهید صادقانه بگویم، ماه‌ها با ترس این که نتوانم خودم را کنترل کنم و از روح ابدی‌ام محافظت نمایم، دست و پنجه نرم می‌کردم.

ممکن است بگویید ساده‌لوح یا جاهلم، ولی موضوع این‌ها نیست. تا زمانی که ۲۴ ساله شدم یک شب از خواب بیدار شدم (البته که دست‌ها بیرون لحاف بود) و تازه به‌خاطر آوردم که پدر مقدس در مورد چه چیزی حرف می‌زد و این دفعه عبارت کامل را به‌یاد آوردم: «زمانی برای گناه!» تمام این سال‌ها فکر می‌کردم این فقط یک حکم و قانون مثل تمام احکام کلیسای کاتولیک است. هرگز در تصوراتم این «گناه» را با چیزی به این روشنی ربط نداده بودم. صادقانه بگویم مطمئن نیستم اگر منظور واقعی پدر مقدس را در سخنرانی آن روز درک می‌کردم بیشتر یا کمتر از حالا بیمناک می‌بودم. تنها چیزی که می‌دانم این است که سوء برداشتم دنیای مرا پیچیده‌تر کرد و مرا نسبت به آسیب‌پذیری خود، بیشتر آگاه کرد. منظورم این است که من حتی قادر به محافظت از روح ابدی‌ام نبودم. برای یک جوان حساس و کودکی تلقین‌پذیر، این حس ناامنی بزرگی بود و من شروع کردم به اینکه اعتمادبه‌نفسم را برای کنترل زندگی به دور از گناه از دست بدهم. این اشتباه پدر مقدس نبود و حتی اشتباه کلیسای کاتولیک برای آموزش اخلاقیات هم نبود. مشکل سوء برداشت من بود و از همین جا بود که مشکل آغاز شد. همه کودکان تلاش دارند اطلاعات را به صورت ناقص یا پاره پاره بفهمند و به پیامدهای منفی آن‌ها زیاد فکر نکنند، ولی گاهی مثل مورد من و در مراقبت قبل از خواب‌ام، این سوء برداشت می‌تواند به شک و تردید، ترس و

انتظارات غیرواقع بینانه منجر شود. از آنجا که ناامنی یک جزء همیشه حاضر و لاینفک رشد و بلوغ است؛ موضوعی کم و بیش گریز ناپذیر است. ولی واقعیت تأسف بار آن است که ناامنی چیزی نیست که به سادگی ما را ترک کند. مانند یک زالو به ما می چسبد و در سراسر زندگی چاق تر و چاق تر می شود.

به همین دلیل است که «راهکار تربیت نفس» برای آزاد شدن از عادت‌هایی که زندگی شما را فرا می گیرند، لازم است. شناخت عادت کافی نیست. ترک عادت اهمیت دارد. مانند مورد "آنا" که در این فصل ذکر شد، شما هم باید به مقابله با چیزی بروید که برای تان طبیعی به نظر می رسد و روی انتخاب گزینه‌های سالم تر پافشاری کنید. حقیقت موضوع این است که ناامنی شما که از سالیان پیش در شما پایه‌ریزی شده، اکنون بخشی از شما شده است و کاملاً طبیعی به نظر می رسد. آزاد شدن و پی‌ریزی خودتکایی و اعتماد در گام نخست، کاملاً غیر طبیعی به نظر می رسد. انتظار داشته باشید که با این احساس بجنگید، شاید با خود بگویید: «این فقط من نیستم که نمی توانم این کار را بکنم» ولی این بار دیگر گول نخورید.

تمرین قدرت تربیت نفس

لحظه‌ای را برای تفکر انتخاب کنید. چیزی را که درباره‌اش احساس ناامنی دارید پیدا کنید. این چیز، می تواند هر چیزی از قبیل ظاهر شما، امکان طرد شدن، اشتباه کردن، تلف کردن وقت و خلاصه هر چیزی باشد که به واسطه آن احساس تردید، نگرانی و ناراحتی می کنید. زمانی که روی این ناامنی تمرکز می کنید؛ متوجه می شوید که احساس ناامنی چه قدر طبیعی به نظر می آید و چقدر با شما

◆ فصل سوم : چرا احساس ناامنی می‌کنید ۹۹

همانند پنداری می‌کند و چه قدر منعطف شده است. با استفاده از همین تمرکز آگاهانه سعی کنید بفهمید که احساس ناامنی شما حقیقی نیست، بلکه بخشی از انحرافات است که به وسیله ناامنی به وجود آمده است. با داشتن این دیدگاه، ببینید، آیا می‌توانید وارد گود شوید و در مقابل تبلیغات و هیاهوی ناامنی بایستید؟ ببینید آیا می‌توانید بدون احساس گناه، وقت‌کشی کنید و یا بدون این که سر و وضع مرتبی داشته باشید، وارد فروشگاه شوید و یا بدون این که احساس حقارت کنید، به اشتباه خود اعتراف نمایید؟ بدون اینکه احساس ترس کنید و نگران شوید، تلاش کنید. هر تلاشی یک تجربه سازنده است که همزمان با پیشرفت برنامه تربیت نفس تان به شما خدمت خواهد کرد.

تعیین جایگاه فردی

اکنون با صرف وقت و درک تلاش تان در ریشه‌یابی مشکلات، خود را در موقعیت پنج مرحله ضروری تربیت نفس قرار دهید تا زندگی مطلوب خود را خلق کنید. شاید این تمثیل به شما کمک کند که ناامنی را مانند یک موتور ببینید که افکار و کردار شما سوخت آن را تامین می‌کند و آن را به حرکت درمی‌آورد. برای قطع سوخت این موتور، شما باید درکی عمیق و راسخ و تربیت درستی داشته باشید که شما را قانع کند که ریسک کرده و با شجاعت کار خود را انجام دهید.

فصل چهارم

انتخاب کنید که نگران نباشید

از سال‌ها پیش، زمانی که به دبیرستان می‌رفتم، رخدادی را به یاد دارم که در آن نگران چیزی بودم، سپس حواسم پرت شد و فراموش کردم که نگران چه چیزی بودم. مادرم که چهره جمع شده‌ام را دید، پرسید چه اتفاقی افتاده؟ در پاسخ گفتم: «نمی‌توانم به یاد بیاورم که نگران چه چیزی بودم.» بعد مادرم گفت: «خب، وقتی آن را به یاد نمی‌آوری، پس چندان اهمیتی نداشته است» مطمئناً گفتنش برای او ساده بود!

نصیحت به ظاهر احمقانه مادرم را ندیده گرفتم و تمام آن صبح را به پیگیری تفکراتم پرداختم. به هر دلیل وسواسی احساس می‌کردم که باید این موضوع را بفهمم. به هر حال، اگر مهم باشد چه؟ چقدر باید بی‌ملاحظه باشم که این موضوع را فراموش کرده باشم؟ سرانجام وقت ناهار خوردن متوجه شدم که من نگران «وقت تلف کردنم»!

این کنایه طعنه‌آمیز حتی در سن ۱۶ سالگی هم مرا رها نکرد. شاید ذهنم تحت تأثیر داستان کوتاه «چهارپایی در جنگل» نوشته "هنری جیمز" قرار گرفته بود که آن را همان هفته در کلاس درس انگلیسی خوانده بودیم. اگر شما هم مستعد نگران شدن هستید؛ شدیداً توصیه می‌کنم که این داستان جذاب را درباره فردی بخوانید که پیشاپیش از فاجعه وحشتناکی آگاهی دارد که روزی زندگی‌اش را نابود می‌کند. این یک اخطار معمولی نیست، بلکه در مورد چیزی است که کاملاً زندگی‌اش را فرو خواهد بلعید. در پایان، «چهارپایی از جنگل» نبود که زندگی‌اش را نابود کرد، بلکه زندگی‌اش بیهوده قربانی نگرانی و تشویشی شد که با این اوصاف خودش یک چهارپا بود!

درباره شما چطور؟ آیا نگرانی، زندگی شما را هدر می‌دهد و آن را فرو می‌بلعد؟

دیگر برای کبوترها دانه نریزید.

اکنون آموزش چگونگی مقابله با بخش مغلوب نشدنی زندگی را که همانا نگرانی است؛ آغاز می‌کنید. نگرانی بیش از هر مشکل روانی دیگری باعث آشوب و رنج در زندگانی ما می‌گردد.

نگرانی، در زندگی‌های سخت و پر از کشمکش، یک جزء همیشه حاضر و جدا نشدنی است. نگرانی برای عده‌ای حالت مزمن و تضعیف کننده دارد و آن‌ها درباره هر چیز و هر کسی فکر می‌کنند، در حالی که برای عده‌ای دیگر بستگی به موقعیت ویژه دارد. «دندانم شکست» نکته که احتیاج به عصب‌کشی داشته باشه؟

◆ فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۰۳

فارغ از این که، نگرانی برای شما مزمن است یا موقتی یا گاهی به سراغتان می‌آید، نگرانی یک مشکل مهم است، چون منبع اصلی تغذیه ناامنی برای شما محسوب می‌شود. اجازه دهید توضیح دهم.

تصورش را بکنید که هر روز صبح با نظم از پیش تعیین شده‌ای از خانه خارج می‌شوید و می‌خواهید نیم ساعتی را به آرامی و با لذت روزنامه بخوانید. یک روز هنگام خروج از منزل متوجه کبوترانی می‌شوید که در اطراف در پروازند و نوک می‌زنند و به دنبال کار خودشان هستند. از همراهی آنها لذت می‌برید و صبح روز بعد هنگام خارج شدن از منزل، یک مشت خرده نان به همراه می‌آورید که برای‌شان بریزید. بعد از چند روز، اطرافتان پر از صدها کبوتر خواهد شد و دنیای پاکیزه‌تان با انبوهی از پرهای کبوتر و فضولاتشان انباشته می‌شود.

به من مراجعه می‌کنید و می‌پرسید: «دکتر "جو" در این مورد چه باید کرد؟» من یک سؤال می‌پرسم: «آیا هنوز هم برای کبوترها دانه می‌پاشید؟» معصومانه جواب می‌دهید: «خوب ... بله،» آن‌گاه ناباورانه پاسخ می‌دهم: «خوب دانه دادن به کبوترها را متوقف کنید.» اگر نگران هستید، در واقع برای «کبوتران ناامنی» دانه می‌پاشید و اگر به تغذیه ناامنی اصرار بورزید، آن‌گاه حقیقت ناخوشایند این است که دچار زندگی زجرآوری خواهید شد که مستحق آن هستید.

«اگر در چاله هستید، کندن را متوقف کنید.»

ویل راجرز

آیا نگرانی یک بخش طبیعی از زندگی نیست؟

ترانه دهه شصت جنگ را به یاد می آورید؟ بیت اول آن این است، «جنگ به چه کاری می آید، مسلماً هیچ!!» این چیزی است که در سرآغاز این فصل قرار دارد؛ نگرانی به چه کاری می آید؟ مسلماً هیچ! در پایان این بخش؛ «این آهنگ را زمزمه خواهید کرد.»

"مارک تواین" می گوید: «در زندگی ام همیشه نگران هزاران چیزی بوده ام که اکثرشان رخ ندادند.»

در زندگی تان نگران چه چیزهایی بوده اید؟ زندگی خود را فراموش کنید. امروز نگران چه چیزهایی هستید؟ اکثر مردم آرزوی شان این است که ای کاش این همه نگرانی نداشتند، ولی چه باید کرد که نگرانی بخشی از زندگی است، این طور نیست؟ درست است، نگرانی بخشی از زندگی است، ولی آیا یک بخش طبیعی است؟ سلامتی چگونه؟

خودآزمون ذیل را انجام دهید تا ضریب نگرانی خود را ارزیابی کنید.

خودآزمون نگرانی

پرسش های ذیل به شما در ارزیابی نگرانی ها کمک خواهد کرد تا بدانید که آیا آدم نگرانی هستید یا نه. لطفاً پرسش ها را به دقت بخوانید ولی به پاسخ ها زیاد فکر نکنید. دور پاسخ های اکثراً درست یا اکثراً نادرست که به زندگی شما مربوط

◆ فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۰۵

می شوند، خط بکشید. حتی به پرسش‌هایی که در موردشان کاملاً مطمئن نیستید هم پاسخ دهید. نمره دهی در پایان آزمون صورت می‌گیرد.

ندارست	درست	وقتی سعی می‌کنم بخوابم، ذهنم معمولاً آرام نمی‌گیرد و از فکری به فکر دیگر پرواز می‌کند.
ندارست	درست	وقتی کارهایم خراب می‌شوند، خیلی نگران می‌شوم
ندارست	درست	نمی‌توانم تحمل کنم که کسی از من عصبانی شود
ندارست	درست	همیشه احساس گناه می‌کنم
ندارست	درست	همیشه جملاتم را با «چه خواهد شد اگر ...» شروع می‌کنم
ندارست	درست	از آماده نبودن متنفر هستم
ندارست	درست	زیاد فکر می‌کنم
ندارست	درست	معمولاً آدم عصبی و هیجان زده ای هستم
ندارست	درست	نگرانی برای پول مسأله همیشگی زندگی‌ام است
ندارست	درست	اخبار باعث نگرانی من می‌شود
ندارست	درست	آدم بسیار محتاطی هستم
ندارست	درست	وقتی چیزی نگرانم می‌کند، نمی‌توانم رهایش کنم
ندارست	درست	وقتی کسی دیگر برایم رانندگی می‌کند، راحت نیستم.
ندارست	درست	پرواز را دوست ندارم
ندارست	درست	احساس ایمنی نمی‌کنم
ندارست	درست	هر کاری که می‌کنم بارها در مورد تصمیمم فکر می‌کنم
ندارست	درست	آدم بدبینی هستم
ندارست	درست	بیش از حد نگران سلامتی‌ام هستم

نادرست	درست	به ندرت ریسک می‌کنم، به جای تاسف خوردن ترجیح می‌دهم ایمن باشم
نادرست	درست	ترس‌های زیادی در وجودم رخنه کرده‌اند
نادرست	درست	غالباً در ذهنم وحشت و اضطراب دارم
نادرست	درست	معمولاً تلاش می‌کنم رخدادها را پیش‌بینی کنم
نادرست	درست	همیشه در نزاع و دعوا، منفی‌ترین جنبه‌ها را در نظر می‌گیرم
نادرست	درست	از آن آدم‌هایی هستم که منتظر پارگی لنگه دوم کفش‌شان هستند و همیشه منتظر خراب شدن کارها هستند.

پاسخ‌های درست‌تان را جمع بنویسید. نمره ۹ یا کمتر نشان می‌دهد که بار سنگین نگرانی به‌دوش‌تان نیست. «تربیت نفس» به شما خواهد آموخت که حس عمیق اعتماد به نفس و خودانگیزگی را در خود پرورش دهید.

نمره ۱۰ تا ۱۵ نشان می‌دهد که در سطح متوسط نگرانی هستید. برای شما نگرانی ممکن است جنبه محدودکننده زندگی‌تان را داشته باشد. «تربیت نفس» می‌تواند تغییر قابل توجهی را در احساس کلی «سلامت بودن» و «حس امنیت شخصی»‌تان به‌وجود آورد.

نمره ۱۶ یا بیشتر نشان می‌دهد که نگرانی یک عامل مهم و استرس‌زا در زندگی روزمره شماست. گویی برای شما زندگی در معرض خطر تلاش بیش از حد برای کنترل نگرانی‌ها و ژرف اندیشی است. «تربیت نفس» چشم انداز شما را

◆ فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۰۷

تغییر خواهد داد. شما به جای تلاش برای پیش بینی زندگی، یاد خواهید گرفت که چگونه خودانگیزخته‌تر زندگی کنید.

نگرانی در مقابل دلواپسی: هر کسی نگران می‌شود، درست است؟

نگرانی آن قدر معمول است که شاید فکر کنید یک چیز غریزی است و اگر غریزی باشد، باید بخش سازگار شده‌ای از طبیعت مان باشد. نگرانی از حضور «ببرهای دندان شمشیری» در زمانی که اجدادمان در جنگل‌های اولیه قدم می‌زدند، حداقل یک فایده داشت و آن مزیت حفظ بقای غریزی بود. با این حال، این تئوری اگرچه ظاهراً قانع‌کننده است، ولی من به شما اطمینان می‌دهم که نگرانی نه برای اجدادمان در جنگل‌های "ساوانای" آفریقا و نه برای ما که امروز در پشت میزمان در ساختمان‌های چند طبقه نشسته ایم، مفید نیست.

برای این که بدانید چرا نگرانی به‌عنوان یک راهبرد، نامولد است، نیاز است که تمایزی بین نگرانی و دلواپس بودن قائل شویم. نگرانی، تفکر بی‌وقفه درباره مواردی است که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد و خلاصه پیش‌بینی یک بی‌نظمی است. این حالت می‌تواند به دلیل پیش‌بینی رخ دادن رویدادی ناگوار در گذشته باشد: «اگر بهش توهین می‌کردم ممکن بود بر سرکار او هم نسبت به من بدهنی می‌کرد» یا این که انتظار رخداد ناگوار در آینده را کشیدن باشد: «اگر یک آپارتمان برای زندگی پیدا نکنم، چه پیش خواهد آمد؟ بعد چه کار کنم؟ این یک شکل از «خودآزاری» است که با «تفکر چه می‌شود اگر» می‌توان آن را توصیف کرد.

اگر طرف دیگر، «دلواپسی» حاصل یک ملاحظه حساب شده و ناشی از ارزیابی خطر واقعی است. در حالی که نگرانی، مشکلات و احتمال این که کارها خراب شوند را پیش بینی می کند (مانند از دست دادن کنترل) دلواپسی بیشتر مبتنی بر واقعی بوده و هدفش حل مشکل است. فکر می کنید وقتی با چالش زندگی روبرو می شوید، چه چیزی به شما خدمت می کند: بررسی واقعیات (دلواپس بودن) یا بررسی تخیلات (نگران بودن)؟

مثال های زیر را مطالعه کنید و از خود بپرسید که آیا نگران بودن هیچ فایده ای دارد؟

- نگرانی:

اگر این لباس مناسب تنم نباشد چه پیش می آید؟

اگر دیر کنم چه می شود؟

اگر به من پاسخ "نه" بدهد، چه کار کنم؟

این یک درد عجیبی است. اگر جدی تر شود چه کار باید انجام دهم؟

- دلواپسی:

باید مراقب خورد و خوراکم باشم تا اندامم مناسب آن لباس باشد؟

بهتر است پانزده دقیقه زودتر حرکت کنم تا دیر نکنم.

پاسخ او چه آری و چه نه باشد، من به هر حال زنده می مانم.

اگر فردا هم درد داشته باشم، به دکتر زنگ خواهم زد. دلیلی ندارد که

بیماری وخیمی باشد.

◆ فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۰۹

همان طور که از مثال‌های بالا می‌توان دید، اگر نگرانی و دلواپسی را با هم مقایسه کنیم، بین آنها تقابلی وجود ندارد. دلواپس بودن یک طرز تفکر سازنده است که شما را برای کشمکش‌های زندگی آماده می‌کند. از طرف دیگر نگران بودن از نوع تفکر مخرب است که شما را به سمت زندگی پرفشار و آمیخته با نگرانی و ترس به پیش می‌برد.

نگرانی و دلواپسی هر دو وجود دارند. دلواپسی را شرایط ایجاد می‌کند، در حالی که نگرانی را ناامنی ایجاد می‌کند. نگرانی حاصل از ناامنی از درون به بیرون آمده و برای شما مضر است، در حالیکه دلواپسی حاصل از شرایط، از بیرون به درون آمده و برای‌تان مفید است.

- نگرانی

- حاصل ناامنی و برآمده از درون به بیرون است.
- یک جور دلواپسی ذهنی برای اشتباه کردن است.
- تفکر در مورد خیالات است (تفکر «چه می‌شود اگر»)
- کاملاً عاطفی است و فارغ از شرایط عمل می‌کند.
- ضد مولد است و از نظر روان‌شناسی مخرب.

- دلواپسی

- حاصل شرایط و برآمده از بیرون و به درون است.
- یک جور دلواپسی عینی درباره چالش‌های زندگی است.
- تفکر درباره واقعیت است.

- بستگی به شرایط دارد.

- سازنده است.

باورم بر این است که ما تمایل طبیعی به «گریز از نگرانی»، داریم، ولی دلوپس چالش‌های زندگی هستیم. مشکلات زمانی به وجود می‌آیند که میل طبیعی مان که همانا دلوپس بودن است، با ورود ناامنی تنزل یافته و تبدیل به نگرانی می‌گردد. این معادله شبیه به فرمول زیر است:

$$\text{دلوپسی} + \text{ناامنی} = \text{نگرانی}$$

- فریب نگرانی

شاید نگرانی طبیعی یا غریزی نباشد، ولی به یقین شایع است. چطور می‌توان این شیوع را توضیح داد؟ در نگرانی باید چیز مجاب کننده ای وجود داشته باشد که این همه طرفدار دارد و این اجبار وجود دارد. وقتی در زندگی با احتمالات روبرو می‌شویم؛ نگرانی، توهم کنترل را به آدم می‌دهد. این حالت به‌ویژه برای کسی به وجود می‌آید که احساس ناامنی می‌کند و با ترس‌ها کشمکش دارد. این فریب چنین پیش می‌رود: «اگر نگران باشم، می‌توانم رخدادها را پیش‌بینی کنم و اگر آماده باشم و تمرین کرده باشم، کمتر آسیب خواهم دید».

چندان هم بد نیست، آماده بودن برای مقابله چیز خوبی است؛ ولی نباید چیزی را نادیده بگیریم که هر آدم غصه‌خوری از قبل می‌داند: نگرانی، نگرانی به وجود می‌آورد. نگرانی چیزی را حل نمی‌کند، بلکه منفذهای ورودی به سیل نگرانی‌ها، تردیدها و فشارهای بیشتر را باز می‌کند و سرانجام اینکه: «نگرانی

◆ فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۱۱

چیزی نیست که بتوان به آن خندید. نگرانی به جای آماده‌سازی و محافظت از شما، در واقع ظرفیت زندگی موثر را در شما کاهش می‌دهد.»

نگرانی: دوست یا دشمن؟

نگرانی، تلاشی برای خنثی کردن کاستی‌های شناخته شده شماست. با توجه به این که ناامنی احساس ناتوانی در مواجهه با مسائل زندگی برای شما به وجود می‌آورد، نگرانی این توهم را به وجود می‌آورد که با وجود احساس ناتوانی، شما در واقع می‌توانید کاری را در رابطه با گرفتاری خود انجام دهید. این تصور که نگرانی، آسیب‌پذیری شما را با آمادگی برای آنچه در آینده رخ خواهد داد، کم می‌کند، برداشتی سطحی است. به‌رحال این هم خودش چیزی است و هر چیزی بهتر از هیچی است و اگر نگرانی وجود دارد، نشانگر آن است که می‌خواهید امنیت داشته باشید. بنابراین اشکال کار کجاست؟ همان‌طور که بحث کردیم، نگرانی به حل مسأله کمک نمی‌کند. در واقع نگرانی مشکل ساز است و این مسأله مهمی است.

"فیل" یک سرآشپز بیکار ۴۰ ساله است که اجازه داده است نگرانی سراسر وجودش را ببلعد که به‌عنوان یک مثال و پیش‌نمایی از چگونگی کمک تربیت نفس، به آن می‌پردازیم:

«۴۰ ساله هستم. یک عالمه صورت‌حساب پرداخت نشده دارم و هیچ امیدی ندارم. من و همسر کم‌تر با هم گفتگو می‌کنیم. حتی به دیدن مسابقات بسکتبال دخترم هم نمی‌روم. از دیدار دیگران هم گریزان هستم، چون می‌پرسند: آیا هنوز هم بیکار هستی؟ اضافه وزن دارم و نگران حمله قلبی هستم.

همواره احساس خستگی می‌کنم. دلشوره دارم و درب و داغونم. آیا می‌دانید بدترین قسمت همه این جریانات چیست؟ این است که کارها به‌جای بهتر شدن رو به وخامت می‌گذارند. وضعیت اقتصادی بد است و به‌جای بهتر شدن بدتر می‌شود.

از دست من سرآشپز بیکار و ۴۰ ساله برای زندگی کردن چه برمی‌آید؟ برای تغییر شغلم دیگر دیر شده است، دیگر نمی‌دانم چه باید کرد. حتی دانشجوی خوبی هم نیستم، به کارهای دیگر هم علاقه‌ای ندارم و نمی‌توانم آن‌ها را انجام دهم. چه قرار است پیش آید؟ شب‌ها خوابم نمی‌برد. افکار ترسناک به‌سراغم می‌آید. اعتماد به‌نفسم را به کلی از دست داده‌ام و قبلاً هم اعتماد نفس نداشتم. همیشه فرد غمگینی بوده‌ام، ولی حالا به مشکل خود می‌خندم. می‌ترسم که هرگونه تصمیمی بگیرم، هرگز فکر نمی‌کردم برای این مدت طولانی بیکار باشم. اگر کار پیدا نکنم چه می‌شود؟ چه باید بکنم؟ درسی که گرفته‌ام این است که که در این دنیا هیچ چیزی کاملاً امنیت بخش نیست. هیچ چیز! باید قبول کنم که تاکنون در سرزمین تخیل زندگی می‌کردم، چرا که هرگز وقوع این وضعیت را پیش‌بینی نمی‌کردم و وضعیتم هر روز بدتر از دیروز می‌شود.»

شکی نیست که "فیل" در چرخه معیوب نگرانی و ترس گیر کرده است. با در نظر گرفتن شرایط پریشان‌کننده او می‌توان پرسید که آیا برای "فیل" واقعاً راه چاره‌ای وجود دارد؟ اگر خود شما با چنین بحرانی روبرو می‌شدید، نگرانی نداشتید؟ آیا امکان‌پذیر و یا حتی منصفانه است که بپذیریم وقتی توسط زندگی خُرد و خمیر می‌شویم، انتخاب دیگری به جز قربانی نگرانی و ترس شدن وجود

◆ فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۱۳

دارد؟ برخلاف آنچه که شما ممکن است احساس کنید؛ پاسخ مثبت است. هم منصفانه و هم امکان پذیر است.

با نگاه به مشکل "فیل" می توان دید که آنچه که او را ناراحت می کرد، پیشگویی های مبتنی بر ناامنی او درباره آینده بود.

بازتاب تربیت نفس

«نگرانی همانا عادت پیش بینی کردن بحران ها است.»

در گام نخست "فیل" نیازمند شناخت تفاوت بین دلواپسی و نگرانی است. این کار به او اجازه می دهد به جای توجه به خیالات، بر واقعیات تمرکز کند. وقتی که شما یا هر کس دیگری مانند "فیل" نگران می شوید، جابه جایی در تفکر باعث تغییر دنیای شما خواهد شد. با فرض این که بپذیرید در این سیاره زندگی می کنید، نمی توانید مانع رخ دادن رویدادهای بد باشید. اما آنچه می توانید حذف کنید، ناتوانی و ضعف ناشی از نگرانی است. من به شدت از گفته خود در ابتدای این فصل دفاع می کنم که نگرانی چه فایده مثبتی برای شما دارد؟ مطلقاً هیچ!

بازتاب تربیت نفس

«نگرانی زاینده ناامیدی هاست.»

چه چیزی به من خدمت می کند و چه چیزی بد من صدمه

می زند؟

بنابه داستان عامیانه «روز موش خرمایی»^۱ اگر موش خرما که او را "فیل" می‌نامیم از سوراخش بیرون آید و خورشید را ببیند، آن را به فال بد می‌گیرد. بعد از پیش‌بینی ۶ هفته هوای بد، "فیل" دوباره به سوراخش برمی‌گردد. در این داستان "فیل" نوعی موش خرمایی است که وقتی با نگرانی‌ها و سرنوشت بدش روبرو می‌شود، از زندگی روی‌گردان شده و به دنبال سرپناه‌های کوتاه مدت است، ولی به خاطر داشته باشید که "فیل" تا ابد نمی‌تواند از زندگی‌اش روی‌گردان باشد و بالاخره باید سرش را از سوراخ بیرون بیاورد.

فیل نیاز داشت تا تمام زخم‌هایش را ترمیم کند و با تلاش طولانی اقدام به بازگشت حرمت نفس و اعتماد به نفس به خود کند. فیل چند ماه پس از اخراجش با نگرانی‌های موش خرمایی وار خود دست و پنجه نرم می‌کرد. اولین گام «تربیت نفس» قانع کردن "فیل" بود که فرار از زندگی و حالت نگرانی به او کمکی نمی‌کند. هرگاه "فیل"، خود را در کشاکش ذهنی می‌دید، او را ترغیب می‌کردم که از خود بپرسد: «آیا این افکار به من خدمت می‌کنند یا به من صدمه می‌زنند؟» تنها پرسیدن این پرسش کافی بود تا خودآگاهی او بیدار شود و دیگر کورکورانه مطیع ناامنی نباشد و با استقبال از نگرش آنچه در خدمت من است و آنچه به ضرر من است، "فیل" توانست خود را از نقش قربانی شدن نجات دهد.

۱. Groundhog Days روز دوم فوریه (برخی معتقدند در این روز موش خرما از خواب زمستانی بیدار می‌شود و اگر سایه خود را ببیند به سوراخ خود باز می‌گردد و زمستان شش هفته دیگر ادامه می‌یابد).

◆ فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۱۵

این نگرش به او کمک کرد که شک و تردید به خود را مهار کند و اصرار کند که دیگر قربانی نباشد.

تمرین قدرت «تربیت نفس»

تکنیکی که "فیل" به کار برد «چه چیزی از من محافظت می کند و چه چیزی به من صدمه می زند» قابلیت بررسی دقیق تر را دارد. نگرانی ها به طور مشخص چنان درگیر عادت پیش بینی بحران می شوند که در آن جای خالی «خودآگاهی» چشم گیر است. (همان طور که در فصل ۶ خواهید دید، این برچسب تجاری «تفکر بازتابی» است.) و اگر این عادت ها رها شوند، خواهی نخواهی و بالاجبار بر سراسر زندگی تان حکمرانی خواهند کرد و به آن صدمه خواهند زد. دلیل این امر آن است که عادت ها دقیق بررسی نمی شوند. این پرسش موشکافانه که آیا این مورد از من محافظت می کند یا به من صدمه می زند، نوری از خود آگاهی را بر عادت ها می اندازد. عادت ها تاریکی را ترجیح می دهند و زمانی که آشکار شوند، تحلیل می روند. پیشنهاد می کنم که این موشکافی ساده را برای هر فکر نگران کننده ای انجام دهید. متعجب خواهید شد، اگر بدانید که این نگرانی ها به وقت آشکار شدن، چقدر احمقانه به نظر می رسند.

واکنش پذیری به جای کنش گرایی

به جای سپری کردن روزگار در باتلاق سیاه و سفید و پیش بینی کردن دنیایی از نگرانی که در آن، فقط پیدا کردن یک شغل مهم است، به "فیل" پیشنهاد کردم که با جسارت بیشتری در زمان حال زندگی کند. وقتی که آزمایشی را برایش

توضیح می‌دادم که از او می‌خواستم آن را اجرا کند، او سراپا گوش بود. از او خواستم از دنیای تخیلش خارج شود و از پیش‌بینی‌های نگران‌کننده جدا شود و به‌جای فشار آوردن به خودش و اصرار برای تحلیل همه مسائل، اجازه دهد روزش به‌سادگی سپری شود. به‌ویژه از او خواستم به‌جای کنش‌گرا بودن، بیشتر واکنش‌پذیر باشد و به‌جای ابداع چیزهای جدیدی برای نگران شدن، فقط پاسخ‌گوی رخدادها در زمان واقعی باشد. این برای او مفهوم غریبی بود. (همان‌طور که برای اکثر آدم‌های نگران چنین است) و به‌طور مشخص نیازمند افزایش خطر آسیب‌پذیری بود (در واقع، نه این که آسیب‌پذیر شوید، بلکه احساس آسیب‌پذیری بیشتری کنید). از آنجا که آدم‌های نگران با اما و اگرهایشان در آینده زندگی می‌کنند، زندگی در زمان حال می‌تواند برای آنها یک چالش سخت باشد.

تنها آموزه‌ای که به "فیل" یاد دادم این بود که هر روز صبح به‌هر طریقی که می‌تواند دست از فکر کردن بردارد و اجازه دهد روزگار به‌سادگی سپری شود (توجه داشته باشید که گام‌های پنجگانه گفتگو با خود قبلاً به "فیل" معرفی شده بود و او ابزارهای زیادی، برای انجام این کار را در اختیار داشت). این امر به‌ویژه زمانی مهم است که پیدا کردن کار، نیازمند کارهای پیچیده‌ای از قبیل تلفن کردن، خواندن آگهی‌های کاریابی و فرستادن رزومه و غیره باشد. وسیله راهگشا برای او عبارت از نپذیرفتن نگرانی‌ها و تلاش‌هایش برای کنترل آینده بود که مستلزم تمرکز بر کارهای عادی و روزمره واقعی و موجود بود. برای "فیل" روشن کردم که ما او را دعوت نمی‌کنیم که فکر کردن را متوقف کند، زیرا این

◆ فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۱۷

کار شدنی نیست. چیزی که ما تلاش می کنیم تا او انجام دهد، تغییر تفکر پیش بینی کننده نگرانی و دعوت به تفکری واکنشی و از نوع «اینجا و اکنون» است. اگرچه "فیل" بدبین بود، اما مشتاق بود ببیند که اگر اجازه دهد زندگی اش به طور طبیعی پیش رود، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

از آنجا که "فیل" اعتراف کرد که در تمام زندگی اش آدم نگرانی بوده است، به سرعت دریافت که نشان دادن واکنش لحظه‌ای در عمل، سخت‌تر از حرف زدن است، اما غیر ممکن نیست. اگرچه وی در نهایت توانست تصویر بزرگ‌تری از چرخه نگرانی خود را ببیند (یعنی از دست دادن اعتمادبه‌نفس و ناتوانی او در زمینه اعتماد به زندگی به همراه تمایزش برای کنترل پیامدها) وابستگی او به نگرانی به شکل کنترل کردن به قدری قوی شده بود که دور انداختن آن برای زندگی در زمان حال، کاملاً حاکی از بی احتیاطی بود. با این حال "فیل" می‌دانست که باید عادت‌هایش را ترک کند. ناامنی اش داشت او را از پای درمی‌آورد و درد می‌توانست انگیزه دهنده بزرگی برای او باشد.

خروج از جزیره

اگر شما هم مانند "فیل" آدم نگرانی هستید، خارج شدن از تفکر بیش از حد و پیش گرفتن یک زندگی واکنش گرایانه در زمان حال، نیازمند تلاش بسیار، همراه با تمایل به باور این موضوع است که چیزهای زیادی در این زندگی وجود دارند و نباید زندگی را فقط محدود به افکار خود کرد. به منیت مانند نقطه‌ای در یک جزیره واقع در اقیانوسی پهناور فکر کنید. این جزیره کوچک نشان دهنده منطقه آگاهی منیت است، یعنی آن بخش از تفکر شما که قابل مشاهده است.

منیت، جدای از تفکر طبیعی، مکان تمامی افکار مبتنی بر ناامنی است. از طرف دیگر، اقیانوس منابع نامتناهی «خود» را نشان می‌دهد، یعنی آن بخش از تفکر تان که قابل مشاهده مستقیم نیست و آن قلمرو غریزه، شهود و خیال است. آدم‌های نگران همگی در جزایر کوچک‌شان زندگی می‌کنند و همان‌طور که کشتی شکستگان از هر برآمدگی و شکافی در یک جزیره کوچک اطلاع دارند، آدم‌های نگران هم فقط یک دنیای محدود با مشخصه دلواپسی، پیش‌بینی و «اما و اگر» را می‌دانند. برای یک آدم نگران، تفکرات مانند واقعیات عمل می‌کنند: «چه می‌گویی، مگر دیوانه شدای؟ از من می‌خواهی در مصاحبه شرکت کنم و مشغول کار شوم. بایستی مغزت را از دست داده باشی. باید آماده شوم! باید در این‌باره فکر کنم. برای آدم‌های نگران آن اقیانوس به‌صورت ناحیه‌ای وسیع، ترسناک و بالقوه نامکشوف باقی می‌ماند. در صورتی که در آن اعماق کشف نشده، قدرت و ظرفیت نامحدود برای زندگی بی‌باکانه و آزاد وجود دارد.»

در استفاده از ۵ گام گفتگوهای «با خود» در وهله اول "فیل" کمی لغزش داشت و نیاز داشت که در تلاش‌هایش بیشتر منضبط باشد. ولی بعد از موفقیت‌های ناچیز، به مبارزه برگشت: «سرم دیگر حالت ترکیدن ندارد. نسبت به قبل ذهنم آرام گرفته است. اجازه می‌دهم که زندگی به‌سوی من پیش آید و هر حرکت و هر فکری را به آن دیکته نمی‌کنم. همیشه به خودم می‌گویم چو فردا شود، فکر فردا کنم. باید به شما هم بگویم واکنش‌گرا بودن تنها راه گذران زندگی است.»

فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۱۹ ♦

"فیل" راست می‌گفت. او وقتی شروع به خارج شدن از سایه نگرانی‌های عکس‌العملی‌اش کرد، همه چیز بدون تلاش، در جای طبیعی خودش قرار گرفت. تعجب‌انگیز بود که «فردا نیازی به مراقبت و نگرانی نداشت.» با تماس یکی از همسایه‌ها "فیل" در یکی از رستوران‌های شیک "نیویورک" شغلی برای خود دست و پا کرد و ماه‌ها بعد با راهنمایی‌ها و آموزش یکی از مربیان تراز اول شیرینی‌پزی در آن شهر، در مشهورترین هتل شهر "منهتن" مشغول به کار شد. روشن است که هرگز "فیل" نمی‌توانست این پیامد و نتیجه را در نگرانی‌های اولیه خود ببیند. گوی شیشه‌ای او را غبار نگرانی، تردید، سرنوشت و افسردگی فرا گرفته بود. در غبار نگرانی، همه چیز نادرست دیده می‌شود و هیچ وقت تصویر کاملی از چیزها را نمی‌توان دید و مطمئناً به‌هیچ چیز نمی‌توان خوشبین بود.

آدم‌های نگران بیش از حد تفکر کرده و خود را هیپنوتیزم می‌کنند.

آیا هرگز توجه کرده‌اید که چطور نگرانی یک شخص دیگر، در نظر شما احمقانه جلوه می‌کند؟ چند بار به افراد دیگر گفته‌اید که از کاه کوه نسازند؟ متأسفانه اگر پاسخ شما نگرانی باشد، از کاه کوه ساختن همان کاری است که انجام می‌دهید و با این کوه ساختن‌ها عجیب‌ترین چیزها واقعی جلوه می‌کنند. در اولین و نخستین گام، این ناامنی است که فرصت‌طلبی می‌کند و اگر به آن فرصت دهید، از شما سواری خواهد گرفت.

چند سال پیش «روان‌شناسی ناهنجاری» را تدریس می‌کردم. طبق معمول بعد از سخنرانی‌ام در مورد اختلالات عصبی و روانی با درخواست‌های مصرانه‌ای از سوی دانشجویانی روبرو شدم که به‌طور غیرقابل توضیحی با علائم اختلالات

عصبی و روانی احساس بیماری می کردند. این‌ها آدم‌های نگرانی بودند که با تفکر بیش از حد، مستعد پذیرش تلقین‌ها در سرشان بودند؛ «ممکن است بدبین باشم، احساس می‌کنم مورد اذیت واقع شده‌ام!» و از این راه روزنه‌ای برای هجوم سیل نگرانی، اضطراب و ترس را باز می‌کردند.

اگر در زندگی فردی در معرض نگرانی و اضطراب و تفکر بیش از حد هستید، ضروری است که توانمندی‌های بی‌شمار ذهن را بشناسید. از زمانی که در دانشگاه در مورد خواب مصنوعی مطالعه می‌کردم، فیلمی آموزشی را به یاد دارم که در آن، موضوع فیلم به خواب عمیق هیپنوتیزم فرو برده شده بود. در این حال هیپنوتیزم کننده به هیپنوتیزم شونده گفت که می‌خواهد دستش را با سیگار بسوزاند. ولی هیپنوتیزم کننده به جای این کار، دست او را با قالبی از یخ تماس داد. سپس، فرد هیپنوتیزم شونده ناگاه از جای پرید مثل این که سیگار به دستش چسبیده باشد. ولی موضوع قابل توجه آن بود که نقطه تماس قالب یخ با دست آن فرد تاول زد! آنچه ما به خود می‌گوییم و آنچه باور داریم، تاثیر زیادی دارد. اگر موضوع کوچکی را به ذهن خود القا کنیم (خود را هیپنوتیزم کنیم) و به آن باور داشته باشیم، آن موضوع کوچک جزئی از زندگی ما خواهد شد.

نسبیت

در نوشتن این فصل متوجه تاثیر قدرتمند و خورنده نگرانی بر سلامتی خودمان شدم. چیزی که دوست دارم شما انجام دهید این است که: مشکلات و نگرانی‌های بی‌شماری را به یاد آورید که به زندگی شما وارد شدند و از آن خارج شدند. چه تعداد از مشکلاتتان را تا به امروز حل کرده‌اید؟ ۱۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰ تا؟

◆ فصل چهارم : انتخاب کنید که نگران نباشید ۱۲۱

به هر حال شما به طریقی توانسته‌اید در این نزاع زنده بمانید، مشکلات را شناسایی و حل کنید، در فراز و نشیب‌ها پیش بروید و موانع را پشت سر بگذارید. درست می‌گوییم؟ هر بحرانی در نهایت به تاریخ تبدیل شده است و شما به حرکت خود ادامه داده‌اید. چرا فکر می‌کنید که نگرانی‌های امروز با گذشته تفاوت دارند؟

فصل پنجم

جریان کنترل زندگی را متوقف کنید

هیچ کسی دوست ندارد کنترل خود را از دست بدهد، حداقل خود من! چند سال پیش و در صبح یک روز تعطیل در ساحل "جرسی" یک قایق پارویی کرایه کردم که ماهیگیری کنم. اگر مکانم در قایق متفاوت بود، متوجه هوای گرفته و سیاهی می شدم که همچون قطار باربری روی سرم خراب می شد. تا بخواهم وضعیتم را تغییر داده و شاهد طوفان باشم، دیگر دیر شده بود. با این که قلاب ماهیگیری ام را انداخته بودم، با عجله آن را بیرون کشیدم و متوجه روشن کردن موتور قایق شدم.

با دستپاچگی و عجله، ریسمان موتور را کشیدم و ناامیدانه تلاش کردم تعادلم را حفظ کنم و این در حالی بود که قایق کوچک آلومینیومی من در اثر امواج متلاطم و خشمگین به شدت تکان می خورد. بالاخره موتور روشن شد. به افق نگاه کردم. نزدیک ترین ساحل حدود یک مایلی سمت راستم بود. با حداکثر

فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۲۳ ♦

قدرت موتور به‌سوی افق حرکت کردم. متأسفانه امواج و باد حرکت مستقیم را از من سلب کردند. پشت سرم را نگاه کردم. چتر سیاه باران کمتر از ۱۵ متر با من فاصله داشت! چند ثانیه بعد این باران شدید بر سر من ریخت. همان‌طور که باد بالا می‌گرفت، با مشکل شوم دیگری هم مواجه شدم و آن رعد و برق بود!

همراه با رعد و برق تمام آسمان اطرافم صدای انفجار کرکننده‌ای را می‌داد. من یک قایق سوار با تجربه نیستم و حتی هیچ اطلاعی از رعد و برق ندارم، ولی به‌نظرم رسید که من در بلندترین نقطه از یک مایل مربعی ساحل آنجا هستم. اصولاً می‌دانستم که باید سریعاً کاری بکنم. خوشبختانه حقیقتی مربوط به دریانوردی در آن لحظات پرهیاهو به ذهنم خطور کرد.

عمق متوسط خلیج "بارگانت" ۱۸ اینچ بود! باید از جایی که نشسته بودم، فاصله می‌گرفتم تا مثل یک میله برق‌گیر، برق آسمان را جذب نکنم. در زیر باران شدید، لنگر را یافتم و آن را به عرشه پرت کردم و به داخل خلیج پریدم که خوشبختانه تا ران‌هایم عمق داشت. چند متر آن طرف‌تر متوجه بستری از خزه‌های دریایی و گل و لجن شدم که تمام بدنم را گرفته بود. در حالی که به شدت ترسیده بودم، بدون فکر کردن خود را در داخل لجن‌ها و خزه‌ها جا کردم. تمام بدنم در اثر این حوادث چنان از ترس بی‌حس شده بود که متوجه درد شدید پنجه پایم نشدم. آخر برای پیدا کردن غذا، به یک خرچنگ آبی ترسناکی برخوردم که به پنجه پایم چنگ زده و به دنبال اهداف شرورانه‌ای بود. بعد از این که پنجه پایم را از چنگ خرچنگ‌ها خلاصی دادم، تازه متوجه خرچنگ‌های دیگری شدم که آن دور و بر پرسه می‌زدند. برای چند دقیقه از درد به خودم

می‌پیچیدم و این باعث شد از فکر طوفان که آرام شده بود، خلاصی پیدا کنم. ولی بخشی از قایق در اثر رعد و برق از بین رفته و دو نیم شده بود.

طوفان همان گونه که مرا گرفته بود، رها کرد. با توقف باد و باران امواج نیز آرام گرفتند. با تابش نور خورشید روی پا ایستادم، در حالی که پنجه پایم خونریزی داشت، ولی به بدی خستگی ام نبود.

به یقین آن روز غریزه بقایم بود که کنترل را به عهده گرفته بود و به عبارت دیگر من کنترلم را از دست داده بودم و همه وجودم برای ماندن و به دست آوردن دوباره کنترل در جنگ بود. ما بسته به نوع بحران (یا تفسیر بحران) با انگیزه‌های غریزی و پر قدرتی برای حفظ کنترل و اجتناب از فاجعه تلاش می‌کنیم. این طبیعت بشر است. غریزه‌ام به من می‌گفت که اگر کنترل نداشته باشیم، در پایان روز تنها تکه‌های قایق پارویی را به همراه باقی مانده "جو لوچیانی" به روی آب پیدا خواهند کرد. چه نجات از طوفان باشد، چه کاهش کلسترول خون یا رانندگی در جاده‌های یخ بسته، شکی نیست که خواسته و تمایل غریزی شما برای حفظ کنترل، زندگی شما را نجات خواهد داد، ولی چون کنترل داشتن، بخش ضروری بقا است؛ اغلب چشمان ما را به دیدن شکل دیگری از کنترل که هیچ برای مان مفید نیست، می‌بندد. در واقع، زمانی زندگی شما خراب می‌شود که به جای کنترل شرایط زندگی، تحت تاثیر نا امنی قرار می‌گیرید.

زمانی که زندگی شما به دلیل ناامنی، تحت سیطره کنترل قرار بگیرد، مستعد افسردگی، اضطراب، کینه‌ورزی یا ناکارآمدی می‌گردید. علت بیماری بیشتر از علایم بیماری اهمیت دارد. علت بیماری عبارت از تلاش برای کنترل زندگی

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۲۵

به جای خود زندگی کردن است. از نظر من، اهمیت مفهوم کنترل زندگی کمتر از تئوری وحدت‌بخش بزرگ روان‌شناسی نیست و در چند سال تجربیاتم، این مفهوم بیشتر از هر مفهوم دیگر، در زمینه درمان و حذف سرسخت‌ترین مشکلات به من کمک کرده است. می‌دانم که این یک ادعای افراطی است، ولی من قانع شده‌ام که صرف‌نظر از علایم بیماری، چه خفیف و چه شدید، زمانی که به این نتیجه برسید که همه این مسائل به دلیل تلاش برای کنترل زندگی است، خواهید دید دیگر آشفته و گیج نخواهید شد.

کنترل درست، کنترل نادرست

برای ثبت و ضبط این قضیه اعلام می‌کنم که تمایل به کنترل کردن زندگی هیچ موضوع نادرستی نیست. وقتی پزشک می‌گوید فشار خون تان بالاست و شما تصمیم می‌گیرید مواظب خوراک تان باشید، این همانا کنترل کردن است و نشانه هوشمندی است. وقتی پیش‌بینی‌ها می‌گویند برف خواهد آمد و شما تصمیم می‌گیرید که بهترین کفش‌هایتان را نپوشید، این هم نشانه هوشیاری است. ولی وقتی شب‌ها با افکار متفاوتی در ذهن تان از این پهلوی به آن پهلوی شده و خواب تان نبرد و نگران آن باشید که فرزند پنج ساله شما ممکن است هرگز به دانشگاه نرود، این دیگر ناامنی است! دو نوع کنترل وجود دارد: یک نوع کنترل، کنترل ناشی از شرایط زندگی است و دیگری کنترلی است که ناشی از ناامنی و نگرانی است.

کنترل ناشی از شرایط، تلاشی است در پاسخ به شرایط زندگی واقعی و عینی که همراه با پاسخ‌های درست و متناسب جلوه می‌کند. اگر در شرایط بد شغلی

هستید، فکر کردن درباره اینکه که چطور رئیس‌تان را از خود ناراضی نکنید، مثالی از کنترل ناشی از شرایط است. همان‌طور، وقتی اضافه وزن دارید، ورزش کردن و مواظب تغذیه خود بودن، مثال دیگری از پاسخ به شرایط عینی و واقعی زندگی است. کنترل ناشی از شرایط، نه تنها طبیعی و هوشمندانه است، بلکه احتمالاً غریزی هم است.

شنیده‌ام که گفته می‌شود نیروی محرک بنیادین زیست‌شناسی عبارت از احتراز از درد و جستجوی لذت است. من هیچ مشکلی با این فرضیه ندارم، اما احساس می‌کنم بحث جالب‌تر دیگری در زمینه تعریف طبیعت بشر وجود دارد که می‌توان آن را «حفظ کنترل» نامید.

انسان‌ها از زمانی که متولد می‌شوند، از احساس «از دست دادن کنترل» وحشت دارند. برای مثال در دوره خیلی کوتاهی از اولین ماه‌های زندگی یک نوزاد، اگر بخواهید حرکت سقوط را شبیه سازی کنید (یعنی عدم کنترل را) و کودک را به سرعت به پایین بیاندازید، نوزاد دست‌هایش را به اطراف باز می‌کند، ناخودآگاه مشت‌هایش باز می‌شوند و با این کار سعی می‌کند به چیزی چنگ بزند و خود را دوباره به سینه کسی که در آغوش او هست نزدیک می‌کند. این حرکت غیر ارادی را «رفلکس مورو» می‌نامند و این حرکت شاید شکل تکامل یافته‌ای از حرکت اجداد نخستین‌مان باشد که بچه‌هایشان را روی درخت‌ها جابجا می‌کردند و بچه‌ها برای حفظ کنترل خود به شاخه‌ها چنگ می‌انداختند. وقتی نوزاد «از دست دادن کنترل» را تجربه می‌کند (از ارتفاع پرت می‌شود) غریزه به

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۲۷

او می‌گوید که دوباره کنترل خود را به دست بیاورد (به مادر بچسبد). کنترل چیزی است که گاهی در این دنیای نامهربان، با آن احساس ایمنی و امنیت می‌کنیم. مثالی که درباره تجربه طوفان در بالا برای تان نقل کردم، یک نمونه روشن از نیاز به کنترل ناشی از شرایط است. در طوفان گیر افتادن و در وسط خلیج کوچک گرفتار شدن، شرایطی است که پاسخ مبتنی بر کنترل شرایط را می‌طلبد تا زنده بمانید و درباره آن بنویسید. نوع دومی از کنترل وجود دارد که به جای وابستگی به شرایط بیرونی، مبتنی بر ادراک ها و افکار درونی است. این شکل از کنترل را کنترل «ناشی از ناامنی» می‌نامیم.

کنترل ناشی از ناامنی، کمترین تماس را با واقعیات و رخدادهای بیرونی و همه تفسیرهای ما از آن وقایع دارد. برای مثال اگر در زمانی که فکر می‌کنید، کمربندتان باز خواهد شد، بند شلوار را ببندید و بعد به این فکر کنید که شاید بند شلوار فشاری را که کمر بند تحمل می‌کند، نتواند تحمل کند، این را کنترل ناشی از ناامنی می‌نامیم. ممکن است هیچ اتفاقی برای کمر بند نیفتد، ولی این ناامنی در سایه اما و اگرهای شما پیدا می‌شود. موضوع اصلی آن است که تشخیص دهیم آیا خطر ناشی از درون است و یا ناشی از شرایط بیرونی است.

می‌خواهم کمی هم به مقایسه این دو نوع واکنش بپردازم. وقتی با یکی از دوستان تان باشید و او بیش از حد ساکت و منزوی باشد، از خودتان خواهید پرسید: «چه مشکلی به وجود آمده است؟» در این مورد، شما به شرایطی پاسخ می‌دهید که نیازمند کنترل است تا بتوانید توضیحی برای این تغییر غیرمعمول رفتار دوستان تان ارائه دهید. از طرف دیگر، اگر شاهد کناره‌گیری‌های مدام

دوست‌تان باشید، نگرانی‌ها آغاز می‌شود که چه دارد پیش می‌آید؟ مگر چه گفته‌ام؟ ممکن است دلش را شکسته باشم!

این نوع تلاش برای یافتن دلیل کناره‌گیری دوست شما نیز تلاشی برای کنترل کردن است، ولی ناشی از ناامنی و شک و تردید شماست. شما قانع شده‌اید که اگر فقط بفهمید که چه اشتباهی کرده‌اید، آن‌گاه روحیه‌تان را به دست می‌آورید و آماده دفاع هستید. این تلاش فقط مبتنی بر این گمان است که کار نادرستی انجام داده‌اید، ولی هیچ مدرکی به جز گمان شما در اینجا وجود ندارد و این ناشی از ناامنی است.

کنترل ناشی از شرایط

از طرف رخدادهای بیرونی دیکته می‌شود (برای مثال استفاده از چتر در روز ابری و استفاده از دارو در زمان بیماری را می‌توان نام برد) کنترل، از بیرون به درون عمل می‌کند.

کنترل ناشی از ناامنی

از طرف رخدادهای درونی دیکته می‌شود. (برای مثال، سوء تفاهم، ترس، تردید و نگرانی را می‌توان نام برد.) کنترل از درون به بیرون عمل می‌کند.

نگرانی، فکر و خیال، کمال‌گرایی، تردید، ترس، اجتناب و حتی خصومت ورزی می‌توانند تلاش‌های ناشی از ناامنی برای کنترل زندگی باشند. در فصل‌های آینده به این راهبردهای متفاوت کنترل؛ نگاه عمیق‌تری خواهیم

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۲۹

داشت. فعلاً به یاد داشته باشید که اگر ایمان به خود یا زندگی را از دست دهید، احتمالاً احساس آسیب‌پذیری و از دست دادن کنترل را پیدا خواهید کرد.

یک سؤال: زمانی که احساس می‌کنید کنترل خود را از دست داده‌اید، چه کار می‌کنید؟ اگر کاملاً در ناامنی باشید، احتمالاً به دنبال کنترل بیشتر خواهید بود و این کنترل بیشتر و بیشتر خواهد شد. یک زندگی کنترلی ناشی از ناامنی به سرعت تبدیل به زندگی یک سگ خواهد شد که همواره به دنبال دم خودش است. یعنی که هر چه بیشتر کنترل داشته باشید، بیشتر نیازمند خواهید شد. چرا؟ برای این که کنترل ناشی از ناامنی یک راه حل نیست، بلکه خود بخشی از مسأله است! مشکلی که زمانی در زندگی شما آغاز شده و در نتیجه زخمی بوده است که حس مهم امنیت شما را تحلیل برده است و بدون اعتماد به نفس، زندگی کنترلی جبرانی، برای شما گریزناپذیر شده است. هدف تربیت نفس این است که به شما بیاموزد تنها یک راه به سوی موفقیت و آرامش وجود دارد. این راه سخت‌گیری و کنترل نیست، بلکه راه زندگی خود انگیخته همراه با بازسازی احساس اعتماد به نفس است.

آیا این موضوع به زندگی شما هم شباهت دارد؟

قبل از توضیح بیشتر در مورد راهبرد زندگی کنترلی و شاید قضاوت پاسخ‌هایتان، این خودآزمون کوتاه را انجام دهید تا گرایشات کنترلی خود را مشخص کنید.

لطفا پرسش‌های ذیل را به دقت مطالعه کنید، ولی روی پاسخ‌ها بیشتر از حد فکر نکنید.

به دور پاسخ‌های اکثراً درست و اکثراً نادرست که به زندگی شما مربوط می‌شود، یک دایره بکشید. حتی به پرسشی هم که کاملاً مطمئن نیستید، پاسخ دهید. نمره‌دهی در آخر آزمون انجام می‌گیرد.

خودآزمون: میزان گرایش‌ها به سمت کنترل زندگی

نادرست	درست	از آغاز به کار تا پایانش آرام نمی‌گیرم
نادرست	درست	زمانی که کارها نادرست از آب در می‌آیند، معمولاً ناامید می‌شوم
نادرست	درست	بسیار نگران هستم
نادرست	درست	اگر روی میزم شلوغ باشد، دستم به کار نمی‌رود
نادرست	درست	اگر چیزی به‌طور باور نکردنی خیلی خوب باشد، معمولاً خوب است
نادرست	درست	تلاش می‌کنم برای هر چیزی که ممکن است رخ دهد، آمادگی داشته باشم
نادرست	درست	خیلی برایم مهم است که دیگران مرا دوست داشته باشند
نادرست	درست	دیگران از من سوء استفاده می‌کنند
نادرست	درست	همیشه برای کاری که می‌کنم دلایل خوبی دارم
نادرست	درست	کمتر انتقادپذیر هستم
نادرست	درست	به‌ندرت احساس می‌کنم که کارم نادرست است
نادرست	درست	به‌طور معمول در پاسخ به نقد یک «بله، اما» می‌آورم
نادرست	درست	وقت‌شناسی برایم دشوار است
نادرست	درست	در مقابل اشتباهات دیگران بی‌حوصله می‌شوم
نادرست	درست	اکثراً دوست دارم خودم رانندگی کنم

فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۳۱ ♦

نادرست	درست	اغلب تصمیم‌گیری برایم دشوار است
نادرست	درست	آنچه را بخواهم و در هر زمانی که بخواهم، در اختیار می‌گیرم
نادرست	درست	خیلی آدم آسیب‌پذیری هستم
نادرست	درست	بیشتر مردم قابل اعتماد نیستند
نادرست	درست	همیشه در مغزم در حال تفکر و خیال‌پردازی هستم
نادرست	درست	ترجیح می‌دهم از قبل، چیزها را حدس بزنم تا این که غافلگیر شوم
نادرست	درست	وقتی تصمیمم را گرفتم به‌سادگی از آن منصرف نمی‌شوم.
نادرست	درست	دوست دارم در تفکراتم سیاه با سفید باشم
نادرست	درست	به‌سختی و انعطاف‌ناپذیری متهم شده‌ام
نادرست	درست	دوست دارم در هر بخشی آخرین حرف را من بزنم
نادرست	درست	بیشتر گرایش به کمال‌طلبی دارم
نادرست	درست	گاهی اوقات جبرگرا می‌شوم
نادرست	درست	خودم را آدمی می‌بینم که بیش از حد فکر می‌کنم

پاسخ‌های درست خود را جمع ببندید. نمره ده یا کمتر نشان می‌دهد که شما بیش از حد، کنترل‌کننده نیستید. تربیت نفس به شما می‌آموزد که حس عمیق خودانگیزگی و اعتماد به نفس را در خود پرورش دهید. نمره ۱۱ تا ۱۷ نشان می‌دهد که «فرد کنترل‌کننده» متوسطی هستید. برای شما، نیاز به کنترل یک عامل محدودکننده در زندگی است. تربیت نفس می‌تواند تفاوت قابل توجهی را در احساس سلامتی و امنیت شخصی شما ایجاد کند.

نمره ۱۷ یا بیشتر نشان می‌دهد که شما یک فرد کنترل کننده هستید. برای شما زندگی فدای نیاز به حفظ کنترل می‌شود. تربیت نفس بر آن است که چشم‌انداز فکری شما را تغییر دهد. در آن صورت به جای نیاز به کنترل بیشتر، به اعتماد به نفس بیشتر نیازمند خواهید بود.

اقیانوس تان را به تسخیر درآورید.

در فصل قبلی درباره این که چگونه ناامنی مسؤول اصلی زندگی پر از تردید شماست، بحث کردیم. اگر ریشه و پایه این نوع زندگی، ناامنی باشد، پس تلاش برای کنترل زندگی مانند علف هرزی است که از این ریشه رشد می‌کند.

تمایل به کنترل زندگی ممکن است بسیار نامحسوس شروع شود و سال‌ها بدون هیچ تأثیر منفی رها شود. ولی اشتباه نکنید: در دراز مدت، کنترل مانند علف هرز عمل می‌کند و سراسر زندگی شما را با نگرانی و تردید و ترس تاراج می‌کند. تلاش برای کنترل زندگی راهبردی بسیار مخرب است. ولی افراد اندکی واقعیت آن را می‌بینند.

بخشی از مشکل این است که کنترل ظواهر بیرونی و تجلی‌های بی‌شماری دارد و آدمی راحت گول آن‌ها را می‌خورد. قدرت، پول، موقعیت اجتماعی، کمال‌گرایی، نگرانی و فکر و خیال تنها نمونه‌هایی بالقوه اندکی از این جمع فراگیر زاینده ناامنی است. هر یک از این تجلی‌های کنترل کردن ممکن است تا مدتی از شما مراقبت کنند، ولی سرانجام به جای مراقبت، شما را در تملک خود درمی‌آورند. با چسبیدن هر چه بیشتر به این راهبردهای مخرب، با ناامیدی می‌کوشید تا مانع از ناامنی شوید. به یاد دارم وقتی بچه بودم، روی ماسه‌های

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۳۳

نزدیک اقیانوس بازی می‌کردم. تمام روزم صرف ساختن قلعه‌های شنی مجلل می‌شد و زمانی که موج جزر و مدی نزدیک می‌شد، دیوانه‌وار برای محافظت از قلعه شنی ساخته شده خود یک دیوار ماسه‌ای می‌ساختم. بهانه من کودکی‌ام بود. واقعاً فکر می‌کردم می‌توانم از قلعه ام مراقبت کنم. ولی هر چه باشد کودکی بیشتر نبودم.

بهانه شما چیست؟ آیا واقعاً فکر می‌کنید می‌توان تا ابد به دنبال کنترل زندگی بود و از رخدادهای بد جلوگیری کرد؟ اگر نتوانیم پیشگیری کنیم، آیا می‌توان از کلیه تعارض ها اجتناب کرد؟

اگر چنین است، تا چه زمانی می‌توانید اقیانوس‌تان را به عقب برگردانید؟ مطمئناً این کار ابدی نیست. از آنجا که اقیانوس نگرانی، ناامنی و عدم اعتماد به نفس مدام به «قلعه» مستحکم «منیت» شما تجاوز می‌کنند، عاقبت گرفتار رنج و عذاب خواهید شد.

برای خلق زندگی ای که می‌خواهید، بدانید پاسخی که دنبالش هستید، در عقب نگه داشتن زندگی یافت نمی‌شود. برای رسیدن به این پاسخ ما با یک پرسش آغاز می‌کنیم: چرا باید شما یکی از قربانی‌های کنترل باشید؟

بدبختی چگونه پیش می‌آید؟

کنترل زندگی یک احساس موقتی و ساختگی از امنیت را فراهم می‌آورد. فریب این فکر را نخورید که این راهبردهای کنترل کننده فریبنده، تا ابد ادامه خواهد داشت. "کیم" قبل از آن که با این افسانه کنترل کردن زندگی روبرو شود، ۲۸ ساله بود.

کیم در اولین جلسه دیدارمان گنج شده بود، او فکر می‌کرد به زندگی مطلوب‌اش رسیده است. «از اول کودکی‌ام همیشه دوست داشتم آموزگار شوم، حالا که آموزگار شدم، با حمله‌های عصبی فلج شده‌ام!» این مشکل "کیم" منطقی نبود و باید تصدیق کنم که در اولین قرار ملاقات‌مان، این قضیه به نظر من هم منطقی نمی‌رسید. از سرگذشتش برایم تعریف کرد که دوران کودکی‌اش در حصار محبت والدین و خواهر و برادرش بوده و یک سگ مهربان به نام "فلافی" هم داشته است. "کیم" همیشه مجری برجسته‌ای بود که از طرف دوستان و آموزگاران‌ش ستایش می‌شد. مدت کوتاهی بعد از فراغت از تحصیل دبیرستان با معشوقه دوره دبیرستانش ازدواج کرد و او هنوز احساس می‌کند در ماه غسل به‌سر می‌برد. در کلاس شبانه شرکت کرد تا بعد از ۶ سال درجه آموزگاری بگیرد. در طول این دوره، خود را ایمن و مطمئن می‌دید و هیچ نشانه‌ای از نگرانی در او دیده نمی‌شد. چرا این زن باید بدون هیچ دلیل آشکاری از حمله‌های ترس رنج ببرد که شروع به خرابکاری در زمینه شغل جدیدش کند. مطمئن بودم که چیزی از قلم افتاده است.

چیزی که "کیم" نگفته بود، این واقعیت بود که پدر نسبتاً وسواسی‌اش، او را چنان بار آورده بود که علاوه بر جستجوی کمال، طالب آن نیز باشد. پدرش او را به موفقیت تشویق می‌کرد و از تجارب ناامیدکننده باز می‌داشت. "کیم" از این تجربیات اولیه کودکی درس‌های خودش را خوب آموخته بود. موفقیت بهتر است. او دوست داشت در همه کارها بهترین باشد. برای مثال او فوراً پذیرفت که برجسته‌ترین دانش‌آموز کلاسش نبوده، ولی در کسب نمره ۲۰ بسیار سخت‌کوش

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۳۵

بود. (و به کمتر از ۲۰ راضی نمی‌شد) رویای "کیم" این بود که آموزگار شود و هرگز به مخیله‌اش خطور نمی‌کرد که یک روز بتواند آموزگار عالی‌ای شود. اولین تجربه تدریسش در یک مدرسه درون شهری در "منهتن" بود. "کیم" به سرعت خود را در وضعیت خطرناکی دید. زیبایی، اخلاق کاری و شخصیتش نتایج مورد انتظار او را ایجاد نکرد. بچه‌ها بد نبودند، ولی از نظر "کیم" کلاس درسش، آن حد از شایستگی و کنترلی را که انتظار داشت، برآورده نمی‌کرد. بی‌هیچ دلیلی، نگرانی‌اش شروع شد. اگر مدیر وارد شود و ببیند بچه‌ها از صندلی‌هایشان خارج شده‌اند، چه کار کنم؟ اگر نتوانم کنترل‌شان کنم چه می‌شود؟ "کیم" بیشتر تلاش کرد تا با دانش‌آموزهایش در تماس باشد و بیشتر سرگرم‌شان کند. سعی می‌کرد خلاق‌تر باشد، ولی هیچ موفق نبود. شاگردانش کنترل ناپذیر بودند، ولی مهم‌تر از همه این خود "کیم" بود که احساس می‌کرد کنترل خود را از دست داده است. تلاش طولانی مدت او برای برقراری کنترل بی نتیجه بود.

وقتی اولین بار شروع به گفتگو کردیم، "کیم" علت حملات ترسش را نمی‌دانست. درست است که کارش فشار زیادی به او می‌آورد، ولی قبلاً این تنش را بدون هیچ ترسی کنترل می‌کرد. قبلاً هرگز ترس و نگرانی برایش مشکل‌ساز نبودند، پس چه چیزی فرق کرده بود؟ تفاوت این بود که راهکارهای سنتی کنترل‌کنندگی "کیم" دیگر موثر نبودند. راهبرد معمول کنترلی او از قبیل تبدیل شدن به ستاره و نفر اول و مجری خوب بودنش در این مدرسه جوابگو نبودند و کیم بدون اطمینان به موفقیت خود، تنها مانده بود. خدشه‌دار شدن توانایی‌اش در هدایت دیگران طبق خواسته‌های شخصی خود، او را آسیب‌پذیر، بی‌رمق و خارج

از کنترل کرده بود و این علت اصلی حملات ترس "کیم" بود. تاکنون "کیم" با شرایطی از زندگی روبرو نشده بود که در برابر خواسته‌اش تسلیم نشود. ولی او هم‌اکنون بیست و یک دلیل برای ترس دارد. بیست و یک کودکی که کیم را از عملی کردن «توهم» کنترل کنندگی او باز می‌داشتند.

بدون طولانی کردن بحث در مورد درمان تقریباً کوتاه مدت "کیم"، فقط باید بگوییم که "کیم" تنها نیاز داشت بفهمد تا مادامی که اصرار به کنترل کردن زندگی دارد، ناخواسته اصرار بر این خواهد داشت که هر چیزی کمتر از کمال، غیر قابل تحمل است. وقتی که دانش‌آموزانش چیزی به نام واقعیت «ناکامل» را به وی عرضه کردند، «ترس» کلمه دیگری برای «دیگر توانایی پیش بردن کار را ندارم» بود. واقعیت این بود که "کیم" واقعا معلم شایسته ای بود. مسأله این بود که او هنوز یاد نگرفته بود که به توانمندی‌هایش اعتماد کند. علت این کار چه بود؟ او همیشه با تلاش در پی کامل کردن «راهبردهای کنترل‌کننده‌اش» بود.

در نگاه ظاهری، داستان "کیم" ممکن است به تلاش‌های شما مربوط نشود، ولی نگاه عمیق‌تر به چگونگی شکل‌گیری این عادت‌های اولیه، ممکن است بینش‌های مفیدی را در مورد «سیستم کنترل شخصی شما» آشکار کند. "کیم" در سنین جوانی که می‌خواست پدرش را خشنود کند، ناخواسته به این نتیجه رسیده بود که چه رفتارهایی می‌توانند ستایش دیگران را برانگیزند. این رفتارها به ستاره شدن و اشتباه نکردن مربوط می‌شد. "کیم" به‌جای زندگی خودجوشانه و نشان دادن واکنش طبیعی به موقعیت‌ها، شروع به پیش‌بینی و محاسبه زندگی

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۳۷

کرده بود. دلیلی که این شیوه زندگی عادت او شده بود، ساده بود؛ این شیوه کار او مؤثر بود. تنها مشکل آن بود که "کیم" هر قدر بیشتر به محاسبه زندگی می‌پرداخت، کمتر به زندگی همراه با اعتماد کردن و غریزی روی می‌آورد.

نقاب رزم شما

کودکان وقتی احساس ناامنی و ترس می‌کنند، منابع زیادی برای استفاده ندارند و این موضوع طبیعی است. وقتی تهدید می‌شوند، تلاش می‌کنند که در هر جایی دنبال کنترل و امنیت باشند. این چیزی است که کودکان انجام می‌دهند. آنها راه‌هایی را پیدا می‌کنند تا کنترل را به دست آورند. اگرچه این راه‌ها ابتدایی هستند. بعضی‌ها مانند "کیم" به قدری کمال‌گرا می‌شوند تا هیچ نقدی بر آنها وارد نشود. بعضی‌ها ممکن است خجول و فوق‌العاده نگران شوند و تلاش کنند قبل از این که خطری سراغ‌شان بیاید، شرایط خطر را از خود دور کنند. افرادی نیز هستند که درمی‌یابند که کج خلقی و اعتراض در نهایت دنیا را مجبور به اطاعت از آن‌ها می‌کند. هر سیاست کنترلی که در پیش گرفته شود، ظاهراً منجر به کاهش تنش و اضطراب می‌شود. این راهبردهای دفاع و کنترل که در کودکی هر فردی ایجاد می‌گردد، در نهایت چیزی را شکل می‌دهد که آن را «نقاب رزم» می‌نامند.

از آنجایی که ناامنی تجربه‌ای گریزناپذیر برای انسان است، «تربیت نفس» به شما می‌آموزد تا دریابید در کجا خود را با راهبردهای کنترلی، منزوی کرده‌اید. فارغ از این که چگونه به این راهبردها رسیده‌اید و نقاب رزم شما شکل گرفته است، یک زندگی کنترلی تنها یک چیز را ضمانت می‌کند و آن دور افتادن از

منبع واقعی توانمندی و سرزندگی است. چندبار در زندگی تان شنیده‌اید که گفته می‌شود: «خودت باش، اگر خودت باشی بهتر عمل خواهی کرد.» این نکته یکی از واقعیت‌های بسیار مهم زندگی است. ولی اکثر مردم با این فکر که کنترل، کلید حفظ زندگی از فروپاشی است، فریب‌خورده و هیچ وقت به معنی «خودت باش» فکر نمی‌کنند. اگر به یاد داشته باشید "کیم" سرنخی نداشت تا این که ریسک کرد تا «کنترل کردن» را متوقف کند و ببیند چه پیش خواهد آمد. او یاد گرفت که کمتر به ترس‌ها و تردیدهایی که سرش را پر کرده بود، توجه کند و به خود اجازه داد که با آموزش‌های تربیت نفس، بیشتر و بیشتر خودانگیخته‌تر و منفعل‌تر شود. او تلاش کرد به سادگی هر چه تمام‌تر به خودانگیختگی توانایی‌های غریزی‌اش اعتماد کند و چیزی را کنترل یا پیش‌بینی نکند. در ابتدا انتظار داشت که دنیا بدون کنترل کردن به آخر خواهد رسید، ولی وقتی کنترل کردن‌ها را کنار گذاشت؛ عملاً دید که دنیا به آخر نرسیده است، بلکه تازه آغاز شده است.

اگر زندگی شما هم قربانی کنترل کردن شده است، احتمالاً با ناکامی، شکست، دلوپسی و افسردگی غریبه نیستید. با این حال با این امور چه کرده‌اید؟ آیا بیشتر نگران شده‌اید؟ بیشتر کمال‌گرایی کرده‌اید؟ هر شب به الکل پناه برده‌اید؟ آیا «نقاب رزم‌تان» با محکوم شدن به «ترس» سر سخت‌تر شده است؟ و اگر در زمان مطالعه این چند جمله به فکر فرو می‌روید و بله اما می‌کنید، پس لطفاً به خواندن ادامه دهید که ممکن است کیفیت زندگی تان به آن وابسته باشد.

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۳۹

بازتاب تربیت نفس

«اگر غریزه‌های سالم شما قربانی یک زندگی کنترلی شده است، دیر یا زود دچار رنج و عذاب خواهید شد.»

انسان شدن ما میلیون‌ها سال پیش از صحراهای آفریقا آغاز شده است. ما انسان‌ها در طول دوران تکامل طولانی مدت خود، بسیاری از غرایز، شهوات و مهارت‌های فراوانی را برای بقا کسب کرده‌ایم. ولی به‌جای اعتماد به این توانایی‌های خودانگیخته و در پاسخ و واکنش نسبت به زندگی، تحت تأثیر تلقین کنترلی بوده‌ایم؛ «ابتدا زندگی را درک کن و سپس واکنش نشان بده» حالا دیگر فکر می‌کنم متوجه شده‌اید که چرا ما تبدیل به یک جامعه بیش از حد متفکر شده‌ایم.

با نگاه به تصویری از فصل قبل، اگر اقیانوس را به‌عنوان انبار ویژگی‌های طبیعی بقای غریزی‌مان بدانیم، در آن صورت خودآگاهی طبیعی ما تنها جزیره‌ای کوچک در این اقیانوس پهناور است. فردی که معتاد به «کنترل کردن» است، این قضیه را معکوس می‌بیند. او «کنترل کردن» را نیروی محافظت‌کننده و قاهر در زندگی می‌داند و آن را به اقیانوس تشبیه می‌کند. از اینجاست که مشکل آغاز می‌شود. وقتی توانایی طبیعی و بیکران زندگی کردن‌مان با کنترل خشک و متعصبانه جابجا شود، ظرفیت خودانگیخته و غریزی‌مان را برای پیشبرد زندگی از دست می‌دهیم. در عوض، خود را زیر بارهایی همچون نگرانی، فکر و خیال، کمال‌گرایی، ترس و غیره قرار می‌دهیم که کنترل بر ما تحمیل می‌کند. این بار طاقت‌فرسا در نهایت ما را فرسوده می‌کند و مانند موتور بی‌روغن، می‌ماند که

اصطکاک باعث دود کردن آن می شود و سپس موتور خُرد می شود و در نهایت از حرکت باز می ماند.

در مورد شما چطور؟ آیا متوجه دود شده‌اید؟ برای شما این اصطکاک ممکن است شکل نگرانی و تحریک‌پذیری بگیرد یا مانند یک ورم معده هر روز سر کار شما را اذیت کند و یا در شکل بی‌میلی جنسی و معاشقه با همسرتان ظاهر شود. اگر دود را به شکل اصطکاک روان‌شناسانه ببینید، بایست بخشی از بار روانی را کم کنید و نیاز است که همین الان شروع کنید. بدانید که همین «کنترل کردن» دلیل اصطکاک زندگی شماست. هدف ما حذف کنترل کردن از زندگی است و این است که اجازه دهیم تا شهودات و غرایز طبیعی ما روغن‌کاری لازم برای حرکت روان زندگی را فراهم کند.

کنترل: به دیوانگی یک روباه

از زمانی که در به‌روی حقیقت باز می کنید، به‌جای ناهنجاری «کنترل کردن»، آمادگی واقعی برای تغییر زندگی‌تان را اعلام می‌کنید. اگر چه تغییر همیشه امکان دارد، اما گاهی اوقات احساس تغییر کامل چیز یا کسی که هستید کاملاً غیرممکن می‌نماید. گول این احساس را نخورید. واقعیت آن است که تغییر ممکن است که غیرممکن جلوه کند، ولی این‌طور نیست! و اگر تنها یک چیز وجود داشته باشد که من درباره احساسات می‌دانم، آن است که این احساسات همان قدر که قانع‌کننده جلوه می‌کنند؛ بسیار گول‌زننده نیز هستند. این موضوع را می‌توانید از "کریستین" که فکر می‌کرد دیوانه شده است، پرسید. او درک نمی‌کرد که احساس دیوانگی، روش بی‌نظیر او برای احساس کنترل کردن بوده

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۴۱

است. وقتی "کریستین" به دنیا آمد، مادرش به افسردگی بعد از زایمان سختی دچار شد و اجباراً ۲ سال اول زندگی‌اش را از مادرش جدا زندگی کرد. وقتی ۴ ساله بود، ناگهان پدرش در اثر حمله قلبی فوت شد و بعد وقتی ۱۵ ساله بود، مادرش نیز در اثر سرطان مُرد و او را با دو برادر نسبتاً بی تربیتش تنها گذاشت. گذشته اندوهبار "کریستین" پایه درستی برای عشق و امنیت (که ریشه ناامنی او در اینجاست) پی‌ریزی نکرد و این موضوع تا پایان سن نوجوانی‌اش با بدتر شدن رفتارش کاملاً آشکار شد. او درباره هر چیزی نگران بود و نسبت به قیافه‌اش، دوستانش، گفته‌ها و نگفته‌هایش (در مورد راهکارهای کنترل‌کننده‌اش) وسواس داشت. گاهی اوقات چندین روز در مورد برداشت‌های ناشی از ناامنی‌اش فکر و خیال می‌کرد: «اگر او فکر کند من آدم خودخواهی هستم، چه می‌شود؟ خیلی عصبی بودم و دست خودم نبود که چه دارم می‌گویم. شاید فکر کند من دیوانه هستم. شاید درباره من به دوستانش چیزی بگوید. آنها درباره من چه فکر خواهند کرد؟ و شایدهای دیگر». ناامنی "کریستین" در رفتارهای غیر معقول اجتماعی‌اش هم بروز کرد. دوستانش که رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی او را نمی‌توانستند تفسیر کنند، خود را از او دور کردند. البته خود "کریستین" این نکته را به عنوان دلیل مثبتی بر واقعی بودن ترس‌ها و بدگمانی‌هایش تفسیر می‌کرد. او دیوانه بود. چه دلیل دیگری برای این که او هیچ دوستی نداشت، می‌توان ارائه کرد؟ برای "کریستین" این موضوع آشکار بود. احساس می‌کرد دیوانه است و هر کسی که می‌شناخت، به‌نظر می‌رسید که با نظر او موافق است.

با بالا بردن دست‌هایش به نشانه پذیرش دیوانگی خود، احساس آسودگی عجیبی پیدا کرد، موضوع این است: اگر دیوانه هستید، از زندگی معاف خواهی بود. مجبور نیستید مسئولیت رفتارتان را به‌دوش بکشید و اگر مسؤول گفته‌ها و کرده‌های خود نیستید، در برابر هر گونه نقد یا حمله‌ای مصون هستید و همه چیز را در کنترل دارید.

وقتی من "کریستین" را دیدم، ۳۰ سالش بود و سرنوشتش را مدت‌ها قبل پذیرفته بود. «همه می‌دانند که من دیوانه‌ام. چاره‌ای هم نیست. همه کارهایم از روی دیوانگی است. اهمیتی هم نمی‌دهم. نمی‌خواهم زنده بمانم. حتی روانپزشکم هم گفته است که من طبیعی نیستم!» ابتدا او به درمان روی آورد. چون یکی از برادرانش با کتاب اولیه من در مورد تربیت نفس آشنا شده بود و فکر می‌کرد این دقیقاً همان چیزی است که خواهر او به آن نیاز دارد. خود "کریستین" آن قدر مشتاق به دیدار من نبود. او با درمانگران و روان‌پزشکان زیادی ملاقات داشت و هیچ اشتیاقی برای دیدن روان‌شناس دیگری نداشت. در ذهنش من روان‌شناس دیگری بودم که یک بار دیگر او را ناامید خواهم کرد.

به دنبال آن جرقه

ابتدا جلسات "کریستین" نامنظم بود، ولی با جلسات بیشتر وی توانست با راهکار من آشنا شود. علی‌رغم اعتقاد او به این که «چرا باید در دسر بکشم و این کار چه فایده‌ای دارد؟» به تدریج به این راهکار جدید به نام «تربیت نفس» علاقه‌مند شد. به نظر می‌آمد جرقه‌ای در او روشن شده است. از دیدگاه "کریستین" هر علاقه‌ای به هر چیزی یک حرکت بزرگ محسوب می‌شد. شاید برای‌تان عجیب باشد که او

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۴۳

با وجود اثرات مصون‌کننده راهبردهای کنترلی‌اش، علاقه‌مند به تغییر بود. پاسخ به این سؤال بسیار مهم است. فارغ از چگونگی تأثیر «راهکارهای کنترلی» این راهکارها به تلاش زیادی نیاز دارند و در نهایت، شما از حفظ آن‌ها خسته خواهید شد.

"کریستین" هم خسته و افسرده شده بود و به دنبال آن نوع زندگی بود که تصور می‌کرد غیرممکن است. فقط بدین دلیل غیرممکن بود که او خود را در خیالش دیوانه می‌دید. به خاطر داشته باشید که تمنای شما برای زندگی طبیعی، خودانگیخته و مؤثر می‌تواند سرکوب شود، ولی از بین نمی‌رود. بخشی از وجود "کریستین" آن را می‌دانست و همین بخش از شخصیتش او را به سمت تربیت نفس و بهبودی سوق داد. صادقانه بگوییم اگرچه رفتار "کریستین" عجیب جلوه می‌کرد، اما من به سرعت متوجه شدم که مورد عجیب در شخصیت او، رفتار بچه‌گانه‌اش بود. او بدون نگاه به چشم‌ها با صدایی شبیه به صدای موش و با نق‌نق صحبت می‌کرد. همیشه بهانه گیر بود و در مورد سختی درمان و زندگی‌اش ترشروی می‌کرد. در جلسات اول گیج شده بودم. آیا موردی که می‌دیدم، موردی به جز عادت تمرین شده و قوی ناپختگی او بود؟

تمرین قدرت تربیت نفس

برای من مهم است که یکی از فنونم را که همیشه در درمان به کمک آمده است، با شما در میان بگذارم. هر زمان که تلاش می‌کنم در میان انبوه بی‌نظمی و آشفتگی که به من عرضه می‌شود، راهی را انتخاب کنم، از خودم می‌پرسم: «چگونه این موضوع به کنترل کردن مربوط است؟» در مورد کریستین به این

نتیجه رسیدم که کودک ماندن، بهانه‌ای برای فرار از پذیرش مسئولیت بزرگسالی او بود. آشفتگی زندگی برای او مهم نبود، مهم این بود که این مسأله وی را از ترس خطر بزرگ روبرو شدن با زندگی جدا می‌کرد. همان‌طور که مکرر گفته‌ام کنترل کردن، واقعیت را تحریف می‌کند. هر زمان می‌خواهید از آشفتگی زندگی خود خارج شوید، عادت کنید که از خود بپرسید: «چگونه این علایم می‌تواند به کنترل کردن مربوط باشد؟» درخواهید یافت که این فرمول موثر واقع می‌شود، زیرا همه تلاش‌ها به نوعی به کنترل کردن مربوط می‌شوند.

ایستادگی در برابر کنترل

من با به چالش کشیدن نظام مند درک کنترل‌کنندگی "کریستین" شروع کردم. او تصورش این بود که دیوانه است و بنابراین بار مسئولیت زندگی را نمی‌پذیرفت. به دلیل نامنی شدید وی، گزینه‌های "کریستین" محدود بودند. او می‌توانست خطر روبرو شدن با زندگی را بپذیرد که با توجه به درجه پایین «اعتمادبه‌نفس» وی غیر ممکن بود و یا با دیوانگی، از روبرو شدن با زندگی فرار کند. یکی از اولین کارهایی که کردم محدود کردن تماس‌های تلفنی «هیستریک» روزانه‌اش بود. او عادت کرده بود که برای دریافت پاسخ‌ها به همه چشم داشته باشد، به غیر از خودش. می‌خواستم به او بفهمانم تا زمانی که اصرار بورزد که پاسخ‌ها را می‌داند، هیچ وقت اعتمادبه‌نفسش را به دست نخواهد آورد. یک روز با سیاست به "کریستین" گفتم: «کار من این نیست که به تو ماهی بدهم؛ کارم این است که ماهیگیری را به تو بیاموزم» در پاسخ گفت: «از ماهی متنفرم». «نمی‌دانم چه

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۴۵

باید بکنم؟ نمی‌فهمی؟ نمی‌توانم این درد را تسکین دهم؟ تو چه مشکلی داری؟

چرا نمی‌خواهی به من بگویی؟ تو دیگر چه جور روان‌شناسی هستی؟»

من موضع خودم را حفظ کردم و به "کریستین" توضیح دادم که او هر چیزی را که برای شفا لازم است، در اختیار دارد. مانند ماهیچه‌هایی که تحلیل رفته‌اند، حس امنیت و اعتمادش هم به تمرین و چالش نیاز داشتند. مهم‌تر از همه این که او نیاز داشت تا بداند که اصرار وی مبنی بر آن که نمی‌تواند با زندگی روبرو شود، حقیقت ندارد. با بی‌میلی این واقعیت را که من قصد ندارم به تماس‌های تلفنی «هیستریک» او جواب دهم، پذیرفت. او هیچ چاره‌ای جز زندگی با بدخلقی‌ها و یا کنار گذاشتن آنها را نداشت.

بعد از حدود یک ماه تمرین «ماهیچه‌سازی» این اتفاق افتاد. در نهایت "کریستین" بخش کوچکی از حقیقت خود را دید. این جرقه‌ها ادامه پیدا کرد و عاقبت چراغ او روشن شد. چشم‌هایش باز شد، لبخند بر لبانش نشست و صدایش انرژی پیدا کرد. به من می‌گفت که انگار به او وحی شده است و متوجه شد که همه این سال‌ها تظاهر به «روانی بودن» می‌کرده است، چون این کار بی‌خطرتر از مبارزه با زندگی و روبرو شدن با شکست بود.

برایش توضیح دادم که همان‌طور که در طول روز با حضور خورشید، ستارگان را دیگر نمی‌توان دید، احساس بی‌زاری از خود و ناامنی، چشمان او را بر حقیقت شخصیتش بسته بود. موضوع این نبود که او نمی‌تواند از پس زندگی برآید، بلکه ناامنی او مانع از کشف این موضوع شده بود.

وی توانست با استفاده از فنون متفاوتی که به‌زودی خواهید آموخت، به مبارزه با تخیلاتی برود که تاکنون برایش بسیار واقعی جلوه می‌کرد. در ابتدا حرکت کند بود. "کریستین" برای اولین بار در زندگی‌اش چیزها را روشن‌تر می‌دید. او با ترس‌ها و تردیدهای آلوده به ناامنی که بر زندگی‌اش حاکم شده بودند، شروع به مبارزه کرد: این تخیلات وقتی به چالش گرفته شدند، سریعاً از ذهنش خارج شدند. هر چه او واقعیت زندگی‌اش را بیشتر درک می‌کرد (که او یک دیوانه نیست بلکه آدم عاقلی است)، قدرت بیشتری به‌دست می‌آورد.

"کریستین" به‌تدریج در یک شیرینی‌پزی که هر روز به آنجا می‌رفت، شروع به کار کرد. به باشگاه ورزشی رفت و ظاهرش تغییر کرد. باید بگویم ظاهر اولیه‌اش که سرش همیشه پایین و چشمانش به این طرف و آن طرف در حرکت بود و انتظار خطر را می‌کشید، این تصور را ایجاد می‌کرد که اتفاق بدی افتاده است. در حقیقت اولین روزی که او به‌تنهایی به دفتر آمد، فردی به پلیس زنگ زده بود، چون این خانم غریبه به‌آرامی در ساختمان، بالا و پایین می‌رفت و قیافه‌ای مشکوک داشت.

دوست داشتم اکنون او را می‌دیدید. همیشه سرش بالا است. لبخند ملیحی در چهره‌اش دارد و آرایش چهره‌اش بر چشمان آبی‌اش، گیرایی خاصی می‌دهد. دوست پسر دارد و به مدرسه بازگشته است. می‌توان گفت که تازه "کریستین" خودش را پیدا کرده است و این بار یک "کریستین" پخته و بالغ شده است. این پتانسیل پختگی همیشه با او بود، ولی متأسفانه تحت‌الشعاع عادت‌های ناامنی و کنترلش قرار داشت. یک چیز کاملاً روشن است که: "کریستین" یاد گرفته است

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۴۷

که احساسات چه قدر می‌توانند فریبنده باشند. داستان "کریستین" یک نمونه افراطی بود، اما تأثیرات وحشتناک کنترل کردن را نه تنها در شکل‌گیری شخصیت فرد بلکه بر توانایی انتخاب زندگی مطلوب نیز نشان می‌داد.

توپ بازی

سال‌ها پیش پدرم تردستی با توپ بازی را به من یاد داد. راه انجامش این بود که دو توپ را در یک دست نگه دارم و یکی را مستقیم به آسمان پرت کنم و در حالی که توپ اول به سمت پایین می‌آید، توپ دوم را به‌طور قوس‌دار به آسمان پرتاب کنم و این کار را تکرار کنم و حالا به‌کار بزرگ‌تر می‌رسیم که بازی با سه توپ است. لازمه اصلی این کار آن است که یک توپ به‌طور معلق در میانه دو دست باشد و حرکت دایره‌وار دو دست و رها کردن و گرفتن همزمان نیز لازم است. درباره بازی با چهار توپ، کمکی نمی‌توانم بکنم، چون هیچ وقت حوصله یادگیری حرکت‌های پیچیده‌تر دست‌ها را نداشتم. ولی همچنان که در تردستی با سه توپ مهارت پیدا می‌کردم، گاهی نیز کارها بد پیش می‌رفتند. گاهی اوقات پرتقال به‌شدت به دیوار می‌خورد یا توپ‌ها به اشیاء گران‌قیمت برخورد می‌کردند و زمانی که تلاش می‌کردم دخترم را تحت تأثیر این کار قرار دهم، با سه تا کدوی تنبل کوچک این کار را انجام می‌دادم. وقتی کدوی اول که در آسمان بود به دومی برخورد می‌کرد یا بهتر بگوییم تردستی من با سه تا کدو تنبل خراب می‌شد، واقعاً افتضاحی به پا می‌شد.

دلیلی که این تردستی سخت می‌نماید، این است که طبیعت را به مبارزه می‌طلبد. توپ‌ها را از هر طرف بیندازید، تحت تأثیر جاذبه زمین‌اند. وقتی تلاش دارید

زندگی را کنترل کنید، با طبیعت به مبارزه پرداخته‌اید. منظور من از طبیعت، قانون طبیعی خودانگیختگی روانی است. خودانگیختگی روانی به ما می‌آموزد که منفعل باشیم و در لحظه به زندگی واکنش نشان دهیم و نه اینکه با پیش‌بینی رخدادهای آینده در ذهن که ممکن است اتفاق بیفتند و یا نیفتند به زندگی بپردازیم.

بنابراین اگر برای شرکت در جشنی دعوت شده‌اید، به این فکر نکنید که آیا به شما خوش خواهد گذشت یا نه، فقط در جشن شرکت کنید و اجازه دهید جشن روال طبیعی خود را طی کند. این کار نیازمند ایمان به سرنوشت است. تربیت نفس به شما می‌آموزد که چگونه به سرنوشت ایمان داشته باشید - وقتی با خود بگویید هر چه پیش آید خوش آید. در واقع کم کم مسائل زندگی را پیش خواهید برد. کارها را انجام دهید. بحث نکنید. اگر کسی به شما در میهمانی توهین کند عکس‌العمل نشان دهید و اگر از میهمانی خسته شدید، بالاخره مهمانی به پایان می‌رسد. آنچه که نباید انجام دهید، عادت به تردید و تصور هر چیزی است که قبل از زدن زنگ در، ممکن است رخ دهد.

وقتی به نقش خودتان در اداره زندگی اعتماد نداشته باشید، نمی‌توانید خطر زندگی خودانگیخته را به دوش بکشید. این کار نیازمند باور به این موضوع است که هر آنچه بگویید یا انجام دهید، صحیح و در جهت رشد شماست. ولی وقتی با ناامنی اعتماد به نفس خود را کاهش می‌دهید، هیچ علاقه‌ای به ریسک کردن نخواهید داشت. تنها کاری که انجام می‌دهید، از بین بردن خطر احساس از دست دادن کنترل است. پس چگونه این کار را نوعاً انجام می‌دهید؟ با کنترل

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۴۹

همه چیز و آنچه کنترل کردن را جذاب می‌کند. این یک تصور انحرافی است که با کار شدید و کافی، سرنوشت را می‌توانید کنترل کنید. آیا در جشن به من خوش خواهد گذشت؟ چه می‌شود اگر ...؟

"چارلز" جوان برق‌کار پر انرژی که کار با او را شروع کرده بودم، درباره مسافرتی که قصد داشت به شهر "آتلانتیک" انجام دهد، با من صحبت می‌کرد. از زمان آخرین مسافرتش به آن تفریح‌گاه عمومی او در این فکر بود که چگونه ماشین شرطبندی را شکست بدهد. دستگاهی که با آن شما می‌توانستید جایزه شرطبندی را از ۱۰ دلار به ۳۰ دلار افزایش دهید. او فکر همه چیز را کرده بود و برنامه‌اش موثر بود. واقعاً نقشه استادانه‌ای بود و "چارلز" فکر می‌کرد با آن نقشه ثروتمند خواهد شد. هفته بعد از مسافرتش به شهر "آتلانتیک" او در جلسه ما شرکت کرد و با بی‌میلی به من گفت که چگونه راه زیادی را برای رسیدن به دستگاه خود پرداز رفته بود تا برای چهارمین بار حساب خودش را پر کند. او سه هزار دلار باخته بود. وقتی درباره طرحش، سؤال کردم گفت: تسلیم نشده‌ام. باید تغییرات کوچکی در طرحم بدهم. مقداری پول جمع‌آوری کنم تا به تفریح‌گاه برگردم و پول باخته‌ام را بازگردانم. مانند ماشین‌های شرطبندی شهر "آتلانتیک" نامنی همیشه راهی برای ضربه زدن به شما دارد. شاید نه در ابتدای کار، ولی اگر به او زمان بدهید، مثل "چارلز"، شما نیز برای کنترل کردن بر می‌گردید و معتقد هستید که شادی و شانس شما به کنترل کردن وابسته است.

خطر کردن و پذیرش آن، نقطه مقابل کنترل کردن است. هیچ شکی در این باره وجود ندارد: اگر احساس نامنی می‌کنید، تلاش برای کنترل زندگی خیلی

امن تر از خطر خودانگیختگی به نظر می‌رسد. بالاخره، اگر آماده نباشید، چگونه می‌توانید با چالش‌های زندگی روبرو شوید؟ هر راهبردی را که متضمن کنترل کردن و جدا شدن از تردیدهای زندگی باشد، امتحان می‌کنید، این طور نیست؟ در حالی که یک فرد ایمن و با ایمان خواهد گفت: وقتی از "سو" درخواست ازدواج کنم، می‌فهمم که او واقعاً مرا دوست دارد یا خیر. این در حالی است که یک فرد بدون اعتماد به نفس و مبتلا به ناامنی نیاز دارد تا آنچه را که احتمالاً پیش خواهد آمد، پیش‌بینی کند: اگر پیشنهاد مرا رد کند، چه پیش خواهد آمد؟ در جوابش چه خواهیم گفت؟ اگر مطمئن نباشد چه؟ و اما و اگرهای دیگر.

حسابگرانه عمل می‌کنید

راهبردهای کنترل‌کننده بسیاری وجود دارند که هر کدام از آنها می‌توانند همانند توپ‌هایی باشند که در تردستی به کار می‌بریم. یک جور تردستی که بی‌خبر از آن در تمام عمر خود مشغول تمرین و تکرار آن هستید. برای مثال «اما و اگرها» می‌تواند یکی از آن توپ‌هایی باشد که به آن اتکا دارید تا مسائل را پیش‌بینی (و کنترل) کنید.

مورد دیگر، استفاده از محاسبات ذهنی و سواسی برای حذف مسائل است. شاید شخصیتی داشته باشید که در مقابل هر خواسته‌ای بله، اما گفته و همیشه با دلیل تراشی از پذیرش مسئولیت روابط عقلانی، شانه خالی می‌کنید.

تعداد توپ‌های تردستی برای هر فردی منحصر به فرد است (راهبردهای کنترل). بعضی‌ها با تعداد کمی از توپ‌ها کار می‌کنند، در حالی که بعضی دیگر با تعداد بسیار زیادی کارشان را پیش می‌برند.

◆ فصل پنجم: جریان کنترل زندگی را متوقف می‌کنید ۱۵۱

وقتی که این کتاب را می‌خوانید، تصورم این است که زندگی شما در جایگاهی نیست که مطلوب شماست. انتظارات، امیدها و آرزوهای تان هرچه بوده، به اندازه کافی موفق نبوده‌اید. ولی چگونه چنین چیزی ممکن است؟ خیلی سخت تلاش می‌کنید و افراد شاد و موفق در اطرافتان می‌بینید. چرا آنها باید موفق و شاد باشند، اما شما نباشید؟ آیا هدف (خودآگاه و ناخودآگاهتان) از تردستی شما کنار گذاشتن مشکلات زندگی و گرفتن آن حلقه برنجی نیست؟ پس چرا این چنین تیره‌بخت هستید؟ حلقه برنجی شما کجاست؟ به نظر می‌رسد که به نتیجه نمی‌رسید. زندگی کنترلی افزایش نمی‌دهد و افزایش نخواهد داد، چون کنترل به جای جمع کردن، پراکنده و متفرق می‌کند. واقعیت این است که هر فعالیتی که در خلاف جهت طبیعت حرکت می‌کند، اصطکاک به وجود می‌آورد. اصطکاک روان‌شناسانه نه تنها از عمر می‌کاهد، بلکه در نهایت شما را به نقطه‌ای از ناکارایی، رویدادهای ناگوار و فروپاشی کشانده و از پا در می‌آورد. کنترل زندگی برخلاف طبیعت حرکت می‌کند. زیرا همان‌طور که در فصل قبلی بحث کردیم، کنترل زندگی یک افسانه است. واقعیت عینی آن است که زندگی را نمی‌توان کنترل کرد.

آیا آماده چالش هستید؟

حتی با داشتن بینش و آگاهی نیز گاهی اوقات قبل از کشیدن ماشه و شلیک تیر به زندگی رو به نزول خود، لحظاتی از تأمل و درنگ وجود دارند. این بیم و هراس طبیعی است و زمانی رخ می‌دهد که شما تشخیص می‌دهید که بدون بازی دفاعی و داشتن اعتمادبه‌نفس، آدمی آسیب‌پذیر و در معرض خطر هستید.

در این لحظه کوتاه و ترسناک در زندگی، باید صبر و تحمل پایدار داشته باشید و من نیز از شما یک چیز می‌خواهم و آن این است که در برابر وسوسه جمع‌آوری توپ‌های کنترلی مقاومت کنید. اگر خود را بیش از حد درگیر تردستی خود کرده‌اید و سرگرم پاسخ به تخیلات ناشی از ناامنی شده‌اید، تربیت نفس نمی‌تواند به شما کمک کند. از شما می‌خواهم خطرپذیر باشید، پیش بروید و خودتان را بدون حفاظ قرار دهید تا آنجایی که حقیقت را ببینید. زمانی که حقیقت را دیدید، دیگر نیازی به ترغیب و تشویق‌های من ندارید.

فصل ششم

تفکر غیر ارادی

دخترم به تازگی رانندگی کردن را شروع کرده است. تلاشش را ارج می‌نهم. هیچ چیز روال طبیعی ندارد. او باید به همه چیز فکر کند: آیا تند رانندگی می‌کنم؟ حالا وقت دور زدن است؟ آیا به ماشین بغلی زیاد نزدیک نشدم؟ رانندگی او در سطح آگاهانه و متفکرانه پیش می‌رود، ولی بعد از چند ماه وضعیت عوض خواهد شد. از طرف دیگر من چند دهه است که رانندگی می‌کنم. من با شورلت مدل ۱۹۵۵ پدرم در حیاط پشتی رانندگی را یاد گرفتم. اینکه چگونه توانستم بدون سایدگی صفحه کلاچ از دنده ۱ به ۲ حرکت کنم و بدون ضربه زدن به ترمزها دنده را به دنده عقب جا بیاندازم، چیزی است که هرگز نخواهم دانست. هنوز متعجبم که چگونه بدون پیچیده تعویض دنده می‌تواند به یک روال خودکار تبدیل شود.

هفته گذشته همسرم از من پرسید: چرا وقتی شما رانندگی می‌کنی، آدم داخل ماشین احساس راحتی نمی‌کند؟ درباره پرسش او فکر کردم و متوجه شدم که در

حین شتاب‌گیری، طوری عمل می‌کنم که انگار شورتل مدل ۵۵ پدرم را می‌رانم. با فرض این که می‌خواهم دنده عوض کنم، گاز دادن را کم می‌کنم و سپس دوباره گاز می‌دهم و این دلیل انتقاد همسرم بود. چقدر عجیب است که عادت‌های قدیمی هنوز دست از سر ما برنمی‌دارد.

فعالیت هرچه باشد. رانندگی ماشین، بازی گلف، یادگیری آداب اداری - اگرچه در ابتدا آگاهانه است و به تلاش نیاز دارد، می‌تواند با تمرین و در گذر زمان، کاملاً خودکار شود. وقتی رفتارمان از خودآگاه به خودکار تغییر می‌کند، می‌گوییم که تبدیل به یک عادت شده است. عادت‌های مشخصی مانند تایپ کردن یا دوچرخه سواری ارزش دوباره یادگیری ندارند. هیچ شکی نیست که درباره رفتارهای مشخص، زندگی عادت‌ی یک مزیت محسوب می‌شود. آیا می‌توانید تصویری از نشستن پشت فرمان ماشین بدون این واکنش‌های غیر ارادی را داشته باشید؟ خوب سوییچ را در جایش قرار می‌دهیم، به راست می‌چرخانیم، ماشین را روشن می‌کنیم، دنده را جا می‌گذاریم و پدال گاز را فشار می‌دهیم ... آیا تند می‌رانیم؟ ظرفیت خودکار شدن کارها، زندگی کردن را بسیار کارتر می‌کند.

زمانی که فکر کردن غیر ارادی می‌گردد

بیشتر فعالیت‌های غیر ارادی از جمله رانندگی کردن یا شماره‌گیری یک شماره تلفن آشنا به‌هیچ تفکر جدی‌ای نیاز ندارد، فقط به‌طور کاملاً خودکار بوده و به یک شناخت بسیار جزئی نیاز دارد. این نوع از تفکر را می‌توان به‌عنوان «تفکر خودکار» توصیف کرد. نوع دیگری از پاسخ خودکار هم وجود دارد که هیچ کارایی ندارد یا حتی مفید نیست. در واقع صرفاً مضر و مخرب است. آن نوعی از تفکر است که با

◆ فصل ششم: تفکر بازتابی (واکنشی) ۱۵۵

نگرانی، تردیدها و ترس‌ها شما را می‌کوبد. این نوع از تفکر را تفکر غیر ارادی می‌نامم که توصیف‌گر عادت‌های فکری اولیه و قدیمی‌تری است که ناشی از ناامنی بوده و مخرب است.

اصولاً آنچه توصیفش می‌کنم، دو نوع عادت است. نوع اول عادت «تفکر خودکار» است که شامل عادت‌هایی از قبیل جویدن ناخن، بازی کردن با مو، تنبلی، فراموش کردن برداشتن آرنج از روی میز و در مورد من تعویض ناخودآگاه دنده‌ها (و انتقاد همسر) است. این عادت‌ها ضرورتاً به‌هیچ‌گونه تفکر مفصلی متصل نیستند و آنها را در بهترین حالت به واکنش‌های بدون فکر و حرکات غیر ارادی خودکار می‌توان توصیف کرد. وقتی درباره یک عادت صحبت می‌کنیم، همین نوع اول عادت است که به ذهن اکثر افراد می‌رسد — عاداتی که بیشتر خودکار بوده و مشخصاً خالی از هرگونه تفکر جدی است. عادت نوع دوم نوعی از تفکر غیر ارادی است که می‌تواند به‌صورت میل به سمت عدم اعتمادبه‌نفس، بدبینی یا ترس‌های مشخص ظاهر گردد. عادت‌های روانی، ناشی از ناامنی هستند. تفکر غیر ارادی معمولاً از طریق مضامین تکراری و مخرب بیان می‌شوند که در کل زندگی شما جریان می‌یابند. برای مثال «نمی‌توانم آن را انجام دهم، خیلی دشوار است. اهمیتی به انتقاد دیگران نمی‌دهم من به قدر کافی خوب نیستم» یا «نه هیچ راهی ندارم، بایست کامل باشم.» این نوع عادت کاملاً بر تفکرات منفی استوار است که آن را حفظ کرده و تغذیه می‌کند. درک و فهم تفکر غیر ارادی به شما کمک خواهد کرد تا چرایی توقف زندگی‌تان و تکرار مسائل قدیمی مشابه را متوجه شوید و دریابید که چرا این قدر آدم ناکارآمد و بی‌رمقی شده‌اید.

وقتی ناامنی حکم می‌راند

شخصیت امروز شما حاصل جمع عادت‌های زندگی‌تان است. وقتی به زندگی منجمد خود در لحظه نگاه می‌کنید، تنها به تصور لحظه اینجا و الان نگاه نمی‌کنید. بلکه به ثمره هر چیزی تا قبل از این لحظه حاصل شده نیز توجه دارید. فراز و نشیب‌های زندگی‌تان، بیماری‌ها، فراق‌ها، ضربه‌های روانی، شگفتی‌ها، موفقیت‌ها، شکست‌ها و تصادفات همگی دست به دست هم داده و این لحظه و شخصیت شما را به وجود آورده است. آن نیروی اولیه ساختار دهنده و مهم در پشت تمام این تجربیات شکل دهنده شخصیت شما، تجربه ناامنی شماست.

اگر ناامنی نیروی پیش‌برنده عادت‌های تفکر غیر ارادی شما باشد، آن‌گاه برای مثال ممکن است خود را در میان عادت‌های اجباری پیدا کنید، چیزهایی که باید انجام دهید، نه آنکه بخواهید انجام دهید. یا شاید به عادت نگرانی و واکنش غیر ارادی اما و اگر مبتلا هستید. چنین عادت‌های طولانی مدت شاید به عنوان بخشی از خود شما و طبیعی به نظر رسد، ولی اگر چیزی طبیعی به نظر آید، دلیل بر طبیعی بودن آن نیست. در زندگی چیزی واقعاً طبیعی است که بدون تلاش از فرد جاری شود.

جریان طبیعی ما را می‌سازد و ترمیم می‌کند. این یک نیروی خلاق است که زیست‌شناسان آن را انرژی آنابولیک^۱ می‌نامند. نوع دیگری از انرژی وجود دارد

۱. آنابولیک (سازنده): فرآیند متابولیکی است که به سنتز مواد منتهی می‌شود (مترجم)

◆ فصل ششم: تفکر بازتابی (واکنشی) ۱۵۷

که تحت فرمان ناامنی است. این انرژی، انرژی کاتابولیک^۱ یا سوزنده است که نیازمند تلاش، نگهداری و استقامت است.

بازتاب تربیت نفس

تمام تفکرات غیر ارادی سوزنده (کاتابولیک) هستند.

تفکر غیر ارادی - تفکر سوزنده - به جای آن که سازنده باشد، شما را از درون خالی می کند. این تخریب روانی، همیشه چشم‌گیر و آشکار نیست. اما اشتباه نکنید، این فروپاشی افزایش می‌یابد و در نهایت فرد را فلج می‌کند. وقتی از درون خالی می شوید، منتظر رخ دادن حادثه‌ای می‌گردید که در انتظار پیش آمدن است و وقتی که منتظر سقوط خود هستید، زندگی‌تان به تدریج متوقف می‌گردد. برای مثال "گری" یک دامپزشک ۲۹ ساله فکر می‌کرد که می‌تواند ناامنی خود را مخفی کند تا این که روزی سرانجام انرژی غیر ارادی و کاتابولیک، او را متوقف کرد. وی در زمان عمل جراحی یک سگ "ژرمن شپهرد" دچار حمله ترس شد. سرنوشت "اندی" یک لوله‌کش ۴۰ ساله مثال دیگری است که تأثیرات تفکر غیر ارادی تجمعی در یک فرد را نشان می‌دهد. ابتدا کمرویی او در جمع بیشتر ایجاد رنجش می‌کرد تا مسأله و مشکل. اما با گذشت زمان دریافت که دیگر نمی‌تواند با مشتری‌هایش وارد گفتگو شود و وقتی دیگر نمی‌توانست جواب تلفن‌هایش را بدهد، متوجه شد با مشکلی بزرگ از نوع کاتابولیک

۲. کاتابولیک (سوزنده): فرآیندی دگرگون‌شونده در بدن موجودات زنده که در آن مواد غذایی دریافتی می‌سوزند و انرژی آزاد می‌شود (مترجم)

(سوزنده) روبرو است. مثال‌های زیر گزینه‌هایی از تفکرات غیر ارادی کاتابولیک و آنابولیک هستند. ببینید کدام‌شان وصف حال شماست.

واکنش‌های سازنده

- به موسیقی گوش می‌دهد.
- از دیدار دوستانش لذت می‌برد.
- با مراقبه، نماز یا تأمل، آرام می‌گیرد.
- از موفقیت لذت می‌برد.
- به دنبال فعالیت‌های هنری و فرایندی است.
- از اوقات خوش لذت می‌برد.
- از سلامتی برخوردار است و زندگی متعادلی دارد.
- به تصمیماتش اعتماد می‌کند.
- در رابطه با پایبندی به تعهداتش از جمله برقراری روابط نزدیک با دیگران، قرارهای ملاقات و سر وقت حاضر شدن، مشکلی ندارد.

واکنش‌های سوزنده

- همیشه در حرکت است، هرگز آرام می‌گیرد.
- به‌جای ارتباط با دیگران، کار خود را انجام می‌دهد- ترجیح می‌دهد تنها باشد.
- فقط زمانی آرام می‌گیرد که از طرف عوامل خارجی حواسش پرت شود (تلوزیون، نوشیدن الکل، مسابقه و غیره ...)

- از موفقیت هرگز راضی نمی‌شود.
- کمال‌گرا و به دنبال اهداف خود است.
- هرگز به اندازه کافی شادمان نمی‌شود.
- بیشتر برای لاغر شدن و سالم ماندن ورزش می‌کند و یا در نوشیدن الکل، غذا خوردن و یا سیگار کشیدن افراط می‌کند.
- نسبت به تصمیمات گرفته شده‌اش مردد است و احساس گناه می‌کند.
- در رابطه با پایبندی به تعهداتش از جمله برقراری روابط نزدیک با دیگران مشکل دارد، دیر به سر قرارها می‌رود و همیشه عجله دارد.
- اگر هر کدام از مثال‌های سوزنده بر شما منطبق است، باید آگاه باشید که یک سایش روانی وجود دارد که کیفیت زندگی شما را کاهش می‌دهد. تربیت نفس، برنامه‌ای سازنده جهت آموزش بازسازی زندگی به‌جای نابود کردن آن است.

زندگی خودکار

تفکر غیر ارادی در حقیقت تفکر نیست، بلکه بیشتر یک نمایش‌نامه تکراری و از پیش آماده شده است که برگرفته از ناامنی است. مرکز توجه تفکر غیر ارادی ممکن است به‌مرور زمان تغییر کند. هنگامی که جوان‌تر بودید، شاید همواره نگران قیافه خود می‌شدید. ولی اکنون با تغییراتی که در شما انجام گرفته است، بیشتر نگران پول و امنیت شده‌اید و به کنترل ده کیلو اضافه وزن‌تان کمتر فکر می‌کنید. مرکز توجه تفکر ممکن است تغییر کند، ولی متن نمایشنامه شما ثابت مانده است و شامل عدم اعتماد به نفس، تردید و اما و اگرهای فراوان می‌باشد. به عبارت دیگر، تفکر غیر ارادی درباره موارد خاصی از جمله مدل موها و مقدار

حساب بانکی نیست، بلکه در رابطه با احساس کنترل کردن است، بالاخره این که تلاش برای کنترل زندگی به ناچار به تفکر غیر ارادی منجر می‌شود که محصول آن زندگی خودکار است.

چون ریشه تفکر غیر ارادی در سال‌های اولیه شکل‌یابی شخصیت شماست، نوعاً دارای یک طعم کودکانه متمایز است. به‌خاطر این نابالغی که مشخصه تفکر غیر ارادی است — به این مفهوم در کتاب قبلی‌ام، «با تربیت نفس چگونه اضطراب و افسردگی را شفا دهیم.» با عنوان «صدای کودک ناامن» یاد کرده‌ام — اکنون می‌خواهم این مفهوم را بازتر کنم، چون اگرچه مفهوم کودک ناامن برای بسیاری از مردم مفید است، اما می‌تواند سرمنشأ برخی آشفتگی‌ها هم باشد. من به جای اشاره به تفکر ناشی از ناامنی با برچسب تفکر غیر ارادی، به توصیف فرآیند مخرب تفکر ناامنی می‌پردازم.

بازتاب تربیت نفس

«وقتی با ناامنی مبارزه نمی‌شود، لغزش به سمت سراشیب تفکر غیر ارادی اجتناب‌ناپذیر است.»

تمرین قدرت تربیت نفس

در اینجا ابزاری مفید وجود دارد: هرگاه خود را برآشفته و یا نگران یافتید، به تفکر غیر ارادی شک کنید، مگر این که این حالت، پاسخ مستقیمی به یک حادثه ناگوار واقعی در زندگی باشد. این پرسش را مطرح کنید که آیا آشفتگی من مبنای حقیقی دارد (چیزی که واقعاً وجود دارد، مانند یک بحث و جدل، بیکار شدن و بیماری) یا این که

◆ فصل ششم: تفکر بازتابی (واکنشی) ۱۶۱

براساس خیال و تصور است؟ (چیزی که ممکن است در آینده اشتباه از آب درآید) به خود بگویید: «من فقط مجازم در اثر واقعیات آشفته و ناراحت شوم.» انتخاب با شماست. می‌توانید کورکورانه دژ مستحکم ناامنی را بپذیرید (به خیالات خود واکنش نشان دهید) یا این که بیاموزید یک گام به جلو بردارید (فقط به واقعیات واکنش نشان دهید) و اگر تصمیم به ایجاد زندگی مطلوب‌تان دارید، هر چه بهتر واقعیات و حقایق زندگی را بفهمید، ساده‌تر می‌توانید خود را از چنگ خیالات رها سازید.

بازتاب تربیت نفس

«در هر تقابلی، کنجکاو بودن و عاقلانه حرکت کردن و به دنبال ارتباط کنترلی بودن، می‌تواند ذهن شما را از افتادن به ورطه تفکر غیر ارادی و احمقانه بازدارد.» سه دلیل وجود دارد که نشان می‌دهد چرا با تفکر غیر ارادی مبارزه‌ای صورت نمی‌گیرد.

۱. از آنجا که تفکر غیر ارادی به یک عادت تفکر خودکار بدل شده و به عنوان بخشی از تردستی کنترلی محسوب می‌شود.
۲. آگاه نبودن از اثر مخرب و مسلط تفکر غیر ارادی بر زندگی که باعث می‌شود تفکر غیر ارادی در زندگی، ضروری و امن جلوه کند.
۳. از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستید تا به امور خیالی ناشی از ناامنی پشت پا زده و خطر اعتماد به واقعیات و حقیقت زندگی را بپذیرید.

راه چیست؟ واقعیت یا تصور

پیش از ۵ گامی که به زودی برخواهید داشت تا زندگی خود را دوباره به دست آورید، شمه‌ای از آنچه که در پیش است، به شما ارائه می‌دهم تا بتوانید همین الان از طریق چالش با بعضی از واکنش‌های معمولی، بنای ساده‌ای برای آمادگی خود پی‌ریزی کنید.

مراجعه به افکار غیر ارادی، باعث تفکیک افکار سالم و بالغ از شیوه‌های دفاعی و مخرب می‌شود. شما با این پرسش ساده می‌توانید این کار را انجام دهید. «آیا آنچه من احساس می‌کنم واقعیت است یا تصور؟» این پرسش ساده، توانایی ایجاد اختلال در کل عملیات مخفی ناامنی را دارد. چرا؟ زیرا در این حال آگاهی را وارد این موقعیت کرده‌اید. به خاطر داشته باشید که تفکر غیر ارادی به صورت خودکار عمل می‌کند و می‌تواند به صورت کاملاً مؤثری زندگی شما را تخریب کند. به ویژه اگر به آن توجه نکنید.

فقط با توجه به حق انتخاب خود در هر تلاشی، اساس تفکر غیر ارادی را می‌توان رسوا کرد و آن زمانی است که تشخیص دهید گزینه‌هایی در اختیار دارید. زمانی که حقایق را که همانا واقعیت‌های زندگی شما هستند، دیدید، پذیرش کورکورانه خیالات، دیگر سخت می‌شود. نگاه کنید که این کار چه قدر می‌تواند ساده باشد:

تفکر غیر ارادی

- دیگر برایم دیر شده است که به مدرسه بروم

- نمی‌توانم با آنها قاطی شوم، ممکن است دستپاچه شوم.

◆ فصل ششم: تفکر بازتابی (واکنشی) ۱۶۳

- هیچ چاره‌ای ندارم، نمی‌توانم به او نه بگویم.
- چرا این را گفتم، باید خیلی احمق باشم.
- هرگز در زندگی به چیزی نخواهم رسید.
- مطمئناً آدم افسرده‌ای هستم. هیچ چیز به نفع من پیش نمی‌رود.
- از من می‌خواهید به او تلفن کنم؟ این کار از من بر نمی‌آید. نمی‌توانم تعارض‌ها را مدیریت کنم.
- دوست داشتم ایمن‌تر باشم، ولی فقط من نا ایمن نیستم و داشتن ایمنی کامل، طبیعی به نظر نمی‌رسد.

واقعیت‌های حقیقی

- باشد، می‌پذیرم. می‌ترسم اگر به مدرسه برگردم، مردود شوم. ولی نباید اجازه دهم ترس مانع راهم شود.
- این تفکر غیر ارادی همیشگی‌ام است که می‌گویند نمی‌توانم با دیگران قاطی شوم. وقتی آرام هستم، می‌دانم که کاملاً قادر به برقراری ارتباط با دیگران هستم.
- البته که چاره‌ای دارم. این تنها عادت به تردید است که موجب می‌شود نتوانم نه بگویم.
- حق دارم که کارم را درست انجام ندهم. این فقط تفکر غیر ارادی من است که می‌گوید: باید آدم کاملی باشم.
- عادت من این است که تسلیم شوم، ولی نباید به این حرف‌های بیهوده گوش دهم.

- این تفکر خودکار من است که دوباره ناله می‌کند. با این دیدگاه هیچ چیزی به‌نفع من پیش نمی‌رود! نباید تسلیم سرنوشت و تقدیر شوم.

- این‌طور نیست که نتوانم تعارض‌ها را مدیریت کنم، بلکه از ریسک مقابله کردن می‌ترسم. اگر هیچ تلاشی نکنم، هیچ وقت قوی‌تر نخواهم شد. وقتش رسیده است که تصمیم بگیرم واقعاً می‌خواهم چه کاره باشم!

- ناامنی ممکن است طبیعی به نظر برسد، ولی می‌دانم این فقط یک عادت است نه واقعیت. مطمئناً در گام اول ممکن است غیرطبیعی جلوه کند، ولی برای داشتن یک زندگی بهتر باید ایمن بود.

تفکر سالم

در ابتدا باید بگوییم که تفکر سالم زمانی آغاز می‌شود که تفکر غیر ارادی متوقف شود. تفکر آزاد و سالم و مبتنی بر حقیقت، پادزهر تفکر غیر ارادی است و هدف تربیت نفس بر آن استوار است. ولی برای بیشتر افرادی که از ناامنی رنج می‌برد، تفکر سالم یک امر بعید به‌نظر می‌آید. تفکر سالم دقیقاً به‌چه معناست؟ تفکر سالم، تفکر آگاهانه حل مسأله بدون آلودگی به ناامنی است و همچنین مشوق زندگی خودانگیخته در پرتو روشنی ذهن است.

با این همه، یکی از کارهایی که فکر سالم انجام نخواهد داد؛ حذف استرس و اضطراب از زندگی‌تان است. در زندگی هر فردی همیشه چالش‌ها، موانع و درد حضور دارد و این طبیعی است. تنها زمانی زندگی دشوار می‌شود که ناامنی با یک چالش مشروع ترکیب شود.

◆ فصل ششم: تفکر بازتابی (واکنشی) ۱۶۵

"ایلین" یک وکیل ۳۴ ساله، از راه سختی با تفکر سالم آشنا شد. وقتی اولین بار "ایلین" را ملاقات کردم، گواهی وکالتش معلق شده بود و به خاطر خلاف کاری قانونی از او شکایت شده بود. بعد از اعلام روز دادگاه، "ایلین" دستخوش افسردگی، خشم و حملات ترس ویرانگر شده بود. زمانی که محاکمه شروع شد، شرایطش به سرعت رو به وخامت گذاشت.

"ایلین" همچنان که شرایطش بدتر می شد، متوجه شد که سقوط بیشتر، توانایی کار کردنش را در معرض خطر قرار می دهد. تفکر غیر ارادی، شرایط بد و وخیمی را به وجود آورده و وضعیت موجود را تبدیل به یک کابوس کرده بود.

زمانی که برای شهادت احضار شد، "ایلین" فهمید که نه تنها نمی تواند به وضوح فکر کند، بلکه دچار عصبیت و هیستری شده بود، به طوری که قاضی جلسه دادگاه را به تعویق انداخت. اضطراب به همه زندگی اش سرایت کرد. او نمی توانست بخوابد، چیزی بخورد و فکر احتمال جدایی از همسرش و خجالت از کودکانش، یک لحظه رهاش نمی کرد و فکر می کرد آخر، کارش به بیمارستان روانی خواهد کشید. وضعیت قانونی اش هر چه قدر هم که ویرانگر می نمود، نمی توانست وخیم تر از پذیرش تفکر غیر ارادی اش باشد. نگرانی و فکر و خیال، "ایلین" را بلعیده بود و می دانست که مشکل دارد. در این زمان بود که با من تماس گرفت.

از اولین جلسه، متوجه شدم که "ایلین" را باید هر چه سریع تر از محدودیت تفکر غیر ارادی رها کرد و مبنایی را برای تفکر سالم تر پی ریزی کرد. ابتدا یک کلاس فشرده «گفتگو با خود» برای "ایلین" برگزار کردم و سپس با هم برنامه ای را برای او تهیه کردیم. در ابتدا، کار وی فقط عدم تغذیه افکار غیر

ارادی و خارج از کنترلش بود. می‌دانست که نمی‌تواند در تلاش‌هایش سستی کند و این کار را نیز نکرد. مانند یک جنگجو با تفکر غیر ارادی اش جنگید. کم‌کم واقعیت‌ها و تخیلات را از هم تفکیک کرد و نگذاشت که ناامنی بر زندگی‌اش حاکم شود. زمانی که در این راه پیش رفت، به اراده و انعطاف‌پذیری دست یافت که او را هم شاد و هم متعجب کرد. وی که دیگر احساس قربانی بودن و آشفتنگی نمی‌کرد، شروع به مبارزه‌ای شجاعانه و سرسختانه کرد که نتایجی دربرداشت.

"ایلین" برای حفظ چشم‌انداز سالمش، باید بیشتر کار می‌کرد، ولی از زمانی که تصمیم گرفت تفکر غیر ارادی را کنار بگذارد، غریزه ضامن بقایش توانایی بروز پیدا کرد و بار وی را به‌دوش کشید. همچنان که تمرکز و دید باز و کارایی‌اش نسبت به زندگی خیلی بهتر شدند، تفکر سالم جایگزین واکنش‌های هیستریک او شد. خواب او بیشتر شد و دارای چنان انعطاف‌پذیری خاصی شد که در دادگاه به او کمک نمود. اتهام بالاخره رفع شد و گواهی و کالتش دوباره معتبر شد و خانواده‌اش هم محکم‌تر از گذشته، حمایتش کردند.

چه آن را یک بحران بزرگ یا یک اختلاف کوچک در نظر بگیریم، توانایی جدایی از تفکر غیر ارادی مطمئن‌ترین راه برای تحت کنترل در آوردن ظرفیت تفکر سالم است و بهره‌برداری از منبع انرژی‌گریزی و شهودی برای موفقیت را تضمین می‌کند.

زدن کلید: من تفکر غیر ارادی را به‌عنوان تفکر عادت‌ناشی از ناامنی تعریف کرده‌ام. همان‌طوری که همه می‌دانند، عادت‌ها ظرفیت بالایی برای مقاومت در

◆ فصل ششم: تفکر بازتابی (واکنشی) ۱۶۷

برابر تغییر را دارند. "مارک توآین" به کنایه گفته بود: «سیگار کشیدن ساده‌ترین عادت موجود در این جهان برای ترک کردن است. این کار را هزاران بار انجام داده‌ام!!» این کار دشواری است، اما فریب نخورید؛ حقیقت این است که همه عادت‌ها آموختنی است و همه آنها را می‌توان ترک کرد. به تجربه دریافته‌ام که تشبیه این چالش به یک کلید روشنایی روانی، کمک‌کننده است. هر کسی کلیدی دارد. هر وقت کلید را به سمت پایین می‌زنید، ناامنی را به جریان می‌اندازید تا خط سیر زندگی شما را تعیین کند.

کلید را به سمت بالا بزنید و روبرو شدن با زندگی را انتخاب کنید و نگذارید از درون خالی شوید. چه عاملی تعیین‌کننده حالت این کلید است؟ این توانایی شما برای پذیرش خطر اعتماد کردن به حقیقت به‌جای خیال است.

در فصل‌های آینده، تربیت نفس شما را مطمئن خواهد کرد که کلید را به سمت بالا بزنید. ولی فعلاً، فقط به یاد داشته باشید که تغییر زندگی آن قدر هم سخت نیست که فکر می‌کنید و فقط کافی است که دیگر به تفکر غیر ارادی گوش ندهید که به شما می‌گوید این کار غیرممکن است.

در چه مسیری می‌خواهید کلید را جابه‌جا کنید؟ وقتی زندگی تکان‌تان می‌دهد، آیا هنوز هم قصد دارید در پناه تفکر غیر ارادی باشید یا این که قصد دارید خطر یافتن حقیقت را بپذیرید؟

"تامی" مادری بیست و شش ساله و صاحب دو فرزند است که از تفکرات آلوده به گناه درباره عدم کفایتش در مادری، به ستوه آمده بود. گویی هر عملی که انجام داده بود، کافی نبوده است. وی می‌ترسید که این عدم کفایت روزی

باعث شود که سرپرستی فرزندانش را از دست بدهد. برایش اهمیتی نداشت که همسر و فرزندانش او را مادری عالی می‌دانستند. این عدم توجهش به دلیل تفکر غیر ارادی اش بود که عواطفش را همچون عروسکی کهنه به اطراف پرتاب می‌کرد. "تامی" کاملاً تحلیل رفته بود و مشکلی در برگرداندن کلید نداشت، اما می‌ترسید.

وقتی بخشی از وجودم تا این اندازه ترس ایجاد می‌کند، چطور می‌توانم به خودم تکیه کنم؟ چگونه می‌توانم ترس‌ها را باور نکنم و احساس کنم که سالم خوب است؟ چگونه می‌توانم زندگی‌ام را بگذرانم و به‌درستی بدانم که این افکار همگی غیرواقعی هستند و من قصد اذیت کردن کودکانم را ندارم؟

احساس می‌کنم ناامنی‌ها مرا لگدمال کرده است. آن‌ها را خیلی قوی می‌بینم و نمی‌دانم چه باید بکنم. نه، اگر راستش را بخواهید، این کاملاً حقیقت ندارد که نمی‌دانم چه باید بکنم. می‌دانم باید چه کنم، ولی واقعیت این است که نمی‌توانم انجام دادنش را تصور کنم. گویی که نمی‌توانم این رکورد شکسته شده را متوقف کنم، اگرچه دقیقاً می‌دانم که چه کار باید بکنم. چطور می‌توانم خودم را قانع کنم که این تفکرات فقط خیال هستند؟ اگر این مسائل مربوط به فرزندانم نبودند، این قدر ناراحت نبودم. «نمی‌توانم سلامتی آنان را تهدید کنم.»

من پاسخ دادم: وقتی جوان بودی، آیا به «لولو خورخوره» باور داشتی؟ اگر باور داشتی، پس می‌توانی تصور کنی که چه قدر درد و رنج تصورات را با خود حمل می‌کردی؟ در واقع، چیزی که الان اتفاق افتاده این است که ناامنی یک عکس‌العمل لولویی ایجاد کرده است. تصویری از این ترس که تو مادر بدی

◆ فصل ششم: تفکر بازتابی (واکنشی) ۱۶۹

هستی و به خود اجازه می‌دهی که باورش کنی. تو قربانی تفکر غیر ارادی شده‌ای که اصرار دارد نمی‌توانی به دریافته‌ها و شناخته‌های اعتماد کنی. به جای عصبیت‌های غیر ارادی، باید تلاش کنی و حقیقت را دریابی. به خودت فشار بیاور تا زندگی را آن‌طور که هست ببینی. نه آن‌طور که ناامنی برایت تصویر می‌کند. راه‌حل امروزت با راه‌حل دوره کودکی هیچ تفاوتی ندارد: باید چراغ‌های آگاهی را باید یک بار دیگر روشن کنی. در آن صورت است که فقط حقیقت جلوه می‌کند و هیچ لولویی در ذهنت پرسه نخواهد زد.

حالا با فهم درست از تفکر غیر ارادی و کمی تمرین، متعجب خواهی شد که چقدر راحت و واضح می‌توان مشخص کرد که آیا این تو هستی که فکر می‌کنی و یا ناامنی است که به‌جای تو فکر می‌کند.

با کشف تأثیر تفکر غیر ارادی، می‌توان همه لولوهای زندگی را حذف کرد. همچنین می‌توان خطر باور به حقیقت را به‌جای خیال پذیرفت. این کار را بکن، خواهی دید که زندگی‌ات اوج خواهد گرفت. در واقع دیگر نمی‌توانی جلوی بال زدن خود را بگیری.

فصل هفتم

انزوا و اجتناب را متوقف کنید

زمانی که تفکر غیر ارادی، شما را قانع کند که لیاقت زندگی را ندارید، انزوا و دوری از چالش‌های زندگی، تبدیل به دفاعی معمولی، ولی انحرافی می‌گردد. این دفاع تلاشی برای دور کردن شما از صدمات است. درست مانند یک پالتوی زمستانی که شما را در برابر سرما محافظت می‌کند، راهبرد کنترل‌کننده انزواطلبی واسطه‌ای حفاظتی است که مانعی بین شما و تصور خطر، ایجاد می‌کند. بسیاری از تجربیات معمولی روزمره در اثر ناامنی می‌توانند تبدیل به اشکالی از انزوای روانی شوند.

این انزوا شامل فهرست گسترده‌ای از موارد ذیل است: سرد مزاجی، مطالعه شدید، تماشای مدام تلویزیون، استفاده افراطی از الکل یا مواد، انفعال، پرکاری، خشم یا خصومت، گوشه‌گیری از اجتماع، کم‌رویی، تنهایی، خستگی مداوم یا خواب زیاد، افسردگی و حتی اضافه وزن. اگرچه هر کدام از این تظاهرات که در

◆ فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۷۱

آن افراط باشد، موجب نگرانی می‌شود، اما به‌ندرت علت آنها دیده می‌شود که همان راهبردهای کنترلی است که شما را منزوی و از زندگی دور می‌کند. از آنجا که زندگی در انزوا به‌ندرت به‌عنوان عامل اصلی ناراحتی یا عدم موفقیت شما دیده می‌شود، لازم است که از خود – آزمون ذیل استفاده کنید تا ارزیابی کنید که آیا با دوری از زندگی، تلاش دارید که آن را کنترل کنید یا خیر.

خودآزمون شیوه دفاعی انزوا

لطفاً پرسش‌های ذیل را به‌دقت مطالعه کنید، ولی به پاسخ‌ها زیاد فکر نکنید. دور پاسخ‌های حداکثر درست یا حداکثر نادرست که به زندگی شما مربوط می‌شود، دایره بکشید.

حتی به پرسشی هم که کاملاً مطمئن نیستند، پاسخ دهید. نمره‌دهی در آخر

آزمون انجام خواهد شد:

نادرست	درست	وقتی با خانواده و یا تنها هستم، معمولاً بیشترین راحتی را دارم
نادرست	درست	با سرگرم کردن خودم مشکلی ندارم
نادرست	درست	اگرچه ممکن است نشان ندهم، ولی معمولاً مراقب دیگران هستم
نادرست	درست	دوست ندارم کسی برایم کاری بکند (بیشتر دوست دارم خیر برسانم تا این که به من کمک کنند)
نادرست	درست	دوستان نزدیک بسیاری ندارم
نادرست	درست	از سرگرمی‌ها و فعالیت‌های فردی (انزوطلبانه) بیشتر خوشم می‌آید
نادرست	درست	بیشتر دوست دارم در نوشیدن و مواد مخدر افراط کنم
نادرست	درست	راه‌های فرار را دوست دارم (کار، تماشای تلویزیون، بازی‌های

		ویدیویی، مطالعه، اجرای پروژه‌ها)
نادرست	درست	تمیز کردن کمد را به بیرون رفتن با دوستان ترجیح می‌دهم
نادرست	درست	حضور مردم برایم ناامیدکننده است
نادرست	درست	آدم خجالتی هستم
نادرست	درست	بسته به حس و حالم به بعضی تلفن‌ها جواب می‌دهم
نادرست	درست	خیلی آدم خودانگیخته‌ای نیستم
نادرست	درست	به‌خاطر تنهایی عاطفی و جدا شدگی‌ام زیاد مورد انتقاد قرار می‌گیرم
نادرست	درست	فقط حالت تدافعی دارم، تمایل به خصومت در من زنده می‌شود
نادرست	درست	دوست دارم احساسات واقعی‌ام را از دیگران مخفی نگه دارم
نادرست	درست	ظاهراً با صمیمیت عاطفی مشکل دارم (دوست ندارم از نظر عاطفی با کسی صمیمی شوم)
نادرست	درست	خشم و غضبم همیشه کار دستم می‌دهد
نادرست	درست	دروغ‌های مصلحت‌آمیز بسیاری می‌گویم
نادرست	درست	در برقراری ارتباط با دیگران به مشکل برمی‌خورم

اگر نمره شما بیشتر از ۱۴ است، مطمئناً دچار تمایلات انزواطلبانه هستید و باید اهمیت کنار گذاشتن این عادت‌ها با استفاده از تربیت نفس را درک کنید. نمره ۹ الی ۱۴ نشان می‌دهد که یک تمایل ملایم به انزوا در شما وجود دارد. به اختراهای این فصل توجه کنید و اجازه ندهید به سمت انزوا و فرار از واقعیت پیشرفت کنید. نمره کمتر از ۹ نشان می‌دهد تمایلات انزواطلبانه کمی در شما

◆ فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۷۳

وجود دارد. با این وجود، وقتی با استرس مواجه هستید؛ ممکن است از راهبردهای انزواطلبانه استفاده کنید.

انزوای ناسالم، انزوای سالم

دوری از خطر ممکن است یک فکر خوب به نظر آید- که هست- مادامی که تفاوت اشاره شده در فصل ۴ بین تفکر ناشی از شرایط (نوع خوب) و تفکر ناشی از نامنی (نوع بد) را در نظر داشته باشید. تلاش برای تفکیک انزوای سالم (خوب) از ناسالم (بد) به خاطر تفاوت‌های ظریف میان آنها می‌تواند در ابتدا کمی چالش‌زا باشد. همچنان که مثال‌های زیر را مطالعه می‌کنید، ببینید که چگونه، انزوای ناشی از شرایط (واقعیات)، منطقی‌تر، متناسب‌تر و ملایم‌تر است. از طرف دیگر توجه کنید چگونه انزوای ناشی از نامنی (خیالات) به صورت واکنشی و تکانشی^۱ و نامتناسب با وضعیت موجود، شکل می‌گیرد. همچنین توجه داشته باشید چگونه انزوای سالم تنها مبتنی بر واقعیات است. انزوای ناسالم ممکن است به صورت واکنشی نسبت به واقعیات ظاهر شود، ولی دیر یا زود همان واقعیات تبدیل به خیالات می‌شوند.

انزوای ناشی از شرایط

- تازه متوجه شدم که همکارم پیش رئیس از من بدگویی می‌کند (واقعیت).
قصد دارم مواظب حرف‌هایم باشم.

۱. کسی که از روی انگیزه آنی و بدون فکر قبلی عمل می‌کند.

- "باب" بسیار اهل رقابت است، او در واقع به من گفت که می‌خواهد ظرف شش ماه آینده، شغل مرا داشته باشد (واقعیت). قصد دارم از خودم دفاع کنم و مطمئن شوم که همه پرونده‌هایم به‌روز هستند.
- دوست پسر قدیمی من در جشن شرکت دارد (واقعیت) مطمئنم هیچ تمایلی به گفتگو با او ندارم.
- "شری" آدم بسیار خودرأیی است (واقعیت) وقتی با هم هستیم به "شری" اجازه می‌دهم او تصمیم بگیرد، با این شیوه کمتر بین‌مان تنش به‌وجود می‌آید.
- مادرم مدام به من زنگ می‌زند (واقعیت). دیوانه‌ام کرده است (واقعیت). از حالا به‌بعد قصد دارم دستگاه تلفن پاسخ‌گو بگیرم و جلوی برخی از تماس‌های تلفنی او را بگیرم.
- "کتی" همیشه اذیتم می‌کند (واقعیت). دلیلی ندارد که خیلی او را ببینم.

انزوای ناشی از ناامنی

- رئیس‌ام امروز با من خوش برخورد نبود (واقعیت). کسی حتماً پشت سرم حرف زده است (خیال) از حالا به‌بعد قصد دارم با کسی حرف نزنم.
- "باب" ظاهراً پسر خطرناکی است (واقعیت). شرط می‌بندم تلاش دارد مرا پیش رئیس خراب کند (خیال). تحمل این استرس را ندارم. باید استعفا دهم! کی به این شغل نیاز دارد؟

فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۷۵ ♦

- چه؟ آیا دوست پسر قدیمی من در جشن شرکت دارد؟ (واقعیت). با این اضافه وزنی که پیدا کرده‌ام، مطمئنم اگر مرا ببیند، از من منزجر خواهد شد (خیال). نه، در جشن شرکت نمی‌کنم.

- "شری" امشب از من می‌خواهد که به جمع آن‌ها ملحق شوم (واقعیت). فکر می‌کنم امشب بهتر است خانه بمانم، زیرا احساس خستگی می‌کنم و حال بیرون رفتن ندارم. به‌رحال کسی واقعاً برایش اهمیت ندارد که من در جمع باشم (خیال)

- فکر نمی‌کنم راهی برایم مانده باشد (خیال)؛ می‌خواهم نسبت به مادرم بی‌اعتنا باشم. دیر یا زود می‌فهمد که کمتر به من زنگ بزند.

- نمی‌توانم روی کتی را زمین بیندازم تا او را ضایع کنم (خیال) از حالا به‌بعد وقتی با کتی بیرون می‌روم، تلاش خواهم کرد به باشگاه برویم، وقتی چند لیوان نوشیدنی خوردیم، اوضاع رو به‌راه می‌شود.

می‌خواهم تفاوت‌های ضروری بین انزوای سالم و ناسالم را خلاصه کنم.

انزوای ناسالم

در انزوای ناسالم، به خاطر ناامنی و نه به خاطر شرایط واقعی، خود را از زندگی تان منزوی می‌کنید (با خیالات به‌مانند واقعیات برخورد می‌کنید) برای مثال اجتناب از گفتگو به‌دلیل ترس از گفتن چیزی که مایه تأسف شما شود؛ نخریدن ماشین برف‌روبی برای این که نکند همسایه‌ها از شما بخواهند که برف‌های آنها را هم پارو کنید. شرکت نکردن در پیک‌نیک اداره برای این که

می‌ترسید در آنجا بیش از حد الکل مصرف کنید؛ دوری از صمیمیت به دلیل فاش شدن اسرار خودتان، همگی نمونه‌هایی از انزوای ناسالم هستند.

انزوا زمانی ناسالم است که با شرایط متناسب نباشد.

به عنوان مثال، اجتناب از مراجعه به پزشک برای این که ممکن است به شما گفته شود که باید وزن کم کنید. فروش منزل به دلیل داشتن موش، قطع ارتباط با دوست خود برای این که فهمیده‌اید که او با فرد دیگری دوست شده است، سوار نشدن هواپیما به دلیل ترس از تروریسم، همگی نمونه‌هایی از انزوای ناسالم هستند.

انزوای سالم

انزوا زمانی سالم تلقی می‌شود که از یک واقعیت تهدیدکننده زندگی برای حفظ خود و یا فراهم کردن امکان بازگشت احیای روانی و فیزیکی خود، دوری کنید. محافظت خود از هر نوع خطری، کاری سالم است.

به عنوان مثال، مطلع کردن همبازی تنیس خود از این که برای ادامه مسابقه نیاز به استراحت دارید، گرفتن فاصله مناسب از کسی که سرما خورده است، رد دعوت میهمانی به خاطر خستگی مفرط، سپردن بچه‌ها به پرستار به خاطر دوری از دعوا با بچه‌های خود و رفتن به تعطیلات آخر هفته، ترک کار و پیاده روی سالم همگی مثال‌هایی از یک انزوای سالم است.

◆ فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۷۷

انزوا و اجتناب از تهدید یا چالش واقعی که خود را برای آن آماده نکرده‌اید عمل درستی است.

به عنوان مثال، به تعویق انداختن امتحانی که قادر به مطالعه برای آن نبوده‌اید؛ شرکت نکردن در قرار ملاقاتی که اطلاعات کافی درباره آن ندارید، شرکت نکردن در دوی ماراثن قبل از این که با پزشک مشورت کنید. صمیمی نشدن با کسی که کاملاً نمی‌شناسید، همگی، نمونه‌هایی از انزوای سالم هستند.

انزوا زمانی معقول و منطقی است که با شرایط مرتبط و متناسب باشد.

به عنوان مثال، تمایل به روبرو نشدن با فردی نفرت‌انگیز، قرار نگذاشتن با فردی که اهل کلک و دروغ است، رانندگی نکردن در زمان مستی، دوری کردن از افرادی که اخلاق‌شان با شما جور در نمی‌آید، جواب ندادن به تلفن‌های مادرتان پس از آن که در ۳ ساعت گذشته، سه بار با او صحبت کرده‌اید؛ سالم است.

از آنجا که شکل سالم انزوا همیشه یک مورد مثبت است، می‌توانیم بحث بیشتر درباره آن را کنار بگذاریم تا تمرکز خود را بر روی انزوای بد ناشی از ناامنی بگذاریم. برای خلاصه کردن این اصطلاحات، از این به بعد از انزوای ناشی از ناامنی به عنوان انزوا یاد خواهیم کرد.

زندگی حلزونی

حلزون‌ها، صدف‌ها، خرچنگ‌ها، لاک‌پشت‌ها و نوع خاصی از گورکن‌ها چه چیز مشترکی دارند؟ می‌دانیم که آنها برای محافظت از خطرات جهان دارای پوسته محافظ کننده هستند. وقتی با چالشی در زندگی روبرو می‌شوید؛ انزوا می‌تواند لاک محافظتی محکمی برای شما فراهم کند. ممکن است یک پوسته روانی مانند پوسته

صاف و پوست گورکن آن قدر سخت نباشد، ولی اشتباه نکنید، زمانی که صحبت از احساس کنترل کردن می شود، این پوسته به همان اندازه غیرقابل نفوذ است.

اکثر ویژگی‌های روانی را می‌توان به روشنی بیان کرد و مانند یک ترازو به آنها نگاه کرد که اگر چیزی از یک کفه بردارید، به کفه دیگر چیزی اضافه می‌شود. همان‌طور که یک میل رشد می‌کند، نقطه مقابل این میل، ضعیف می‌شود. اگر به ساختن پوسته انزوا ادامه دهید، ماهیچه‌ها برای مدیریت و پیشبرد زندگی رو به زوال می‌گذرانند. موضوع به همین سادگی است.

"چارلی" یک معلم ورزش ۴۰ ساله در دبیرستان محلی بود که به مدت ۱۹ سال به انزوا و دوری از دیگران روی آورده بود و اگرچه او قبل از ملاقات با من این موضوع را نمی‌دانست، ولی آماده خطر کردن و بیرون آوردن سرش از لاک خود بود. طبق گفته "چارلی":

«هر شب خسته و کوفته به منزل می‌روم و آخرین کاری که می‌خواهم انجام دهم، صحبت کردن تلفنی با دیگران است. معمولاً زنگ تلفنم را قطع می‌کنم و روی پیغام گیر می‌گذارم. بعد از چند روز، مخصوصاً وقتی صدای مادرم را در تلفن می‌شنوم که می‌گوید: «خیلی وقته از تو خبر ندارم. زنده‌ای یا مرده؟» احساس گناه می‌کنم. چرا مردم نمی‌توانند این واقعیت را بپذیرند که من دوست دارم تنها باشم. واقعاً انگار نمی‌خواهند این موضوع را بفهمند.

بیشتر شب‌ها به تنهایی تلویزیون تماشا می‌کنم. سری به اینترنت می‌زنم و حالا به من نگاه کنید؛ بیشتر از یک سال است که به سالن ورزشی سر نزده‌ام و پرخوری‌ام غیرقابل کنترل شده است. تنها کاری که باید بکنم، بیرون رفتن و

◆ فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۷۹

دیدن چند تا دختر است، ولی حالا ... به من نگاه کنید خپل شده‌ام! نمی توانم جلوی پرخوری‌ام را بگیرم.

انگار همه چیز و همه کس مثل باری روی دوش من شده است. می‌دانم دارم تکرار می‌کنم، اما من فقط می‌خواهم تنها باشم. خنده‌دار است، ولی صادقانه بگویم وقتی تنها نوشیدنی می‌خورم، احساس شادمانی ندارم. در حقیقت، افسرده هم هستم. میل به خودکشی ندارم، ولی برای خودم متأسف هستم و هرچه پیش می‌روم انگار حضور دیگران برایم غیرقابل تحمل‌تر می‌شود. به‌همین دلیل تصمیم گرفتم با کسی مشورت کنم. شاید لازم است که این حقیقت را بپذیرم که آدم گوشه‌گیری هستم. شاید باید این واقعیت را باید بپذیرم که زندگی همین است. آیا درست می‌گوییم؟»

چارلی واقعیت را برعکس فهمیده است. زندگی همین نیست، بلکه این گونه احساس می‌شود! او نامنی دیرپایی از نوع «ای کاش به‌جای آن کار، این کار را می‌کردم» در خود پرورش داده بود. زمانی که وی در دانشکده درس می‌خواند گاهی از ماری‌جوآنا استفاده می‌کرد. او مصمم بود لیسانس شیمی بگیرد و بعد رشته پزشکی بخواند. نور چشم پدر و مادرش بود و نمی‌توانست مرتکب خطایی شود. از زمان کودکی از او انتظار داشتند که همیشه یک ستاره باشد. در واقع مادرش با شیوه‌ای که هم دلفریب و هم آگاه‌کننده باشد، او را این چنین معرفی می‌کرد: «این پسر من، دکتر چارلی است.» بعد در سال دوم دانشکده به مواد مخدر روی آورد و در مهمانی‌ها شرکت می‌کرد. همچنان که نمره‌های او تحلیل

می‌رفت، دریافت که مدیریت نیازهای مطالعاتی شیمی آلی و نیز کسب متوالی نمره الف برای او بسیار دشوار شده است.

ناگهان بدون فکر کافی، رشته خود را به کارشناسی آموزش و پرورش تغییر داد و دریافت که این رشته هم برایش قابل مدیریت تر است و هم فشار کمتری از رشته قبلی دارد. چارلی توانست از مواد مخدر دوری کند و بالاخره فارغ‌التحصیل شد. مدرسه‌ای که در آن کارآموزی تدریس می‌کرد، یک کرسی خالی داشت و او بلافاصله در آن مشغول به کار شد. در ۱۹ سال گذشته همیشه یک احساس بی‌ارزشی و حقارت همراه "چارلی" بود. «باید این موضوع را بپذیرم که وقتی با دختری ملاقات می‌کنم، خجالت می‌کشم که بگویم که چه کاره هستم. یکی دو بار دروغ گفتم که من جراح هستم. این کار هوشمندانه‌ای نبود، ولی باید احساس می‌کردم که چطور می‌هست.»

وقتی من و چارلی به بررسی سبک زندگی انزواطلبانه او پرداختیم، توانستیم ویژگی‌های انزوایی مشخص زیر را شناسایی کنیم.

۱. **تفکر انزوایی:** نام‌گذاری، افکار منفی خودشکنانه، حرف‌های تحقیرآمیز

(باید این واقعیت را بپذیرم که یک بازنده هستم) یا این که «من یک

شهروند درجه ۲ هستم»

۲. **اجتناب همراه با انزوا:** خاموش کردن تلفن

۳. **اجتناب همراه با انزوا:** دوری از جمع و غیر اجتماعی بودن.

۴. **اجتناب همراه با انزوا:** خود را در دفتر کار حبس کردن.

فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۸۱ ♦

۵. **خصومت همراه با انزوا:** احساس ناراحتی و خشم به عنوان ابزاری برای ایجاد فاصله.

۶. **حالت افسردگی همراه انزوا:** توجیهات عقلانی برای کناره‌گیری و انزوا (انرژی کم، پایمال شدن احساسات، عدم دلسوزی و احساس تأسف برای خود)

۷. **اجتناب همراه با انزوا:** روی آوردن به مشروبات الکلی.

"چارلی" با استفاده از تربیت نفس، شروع به مبارزه با پیش‌داوری‌هایش کرد (از طریق جستجوی حقیقت به جای تبعیت کورکورانه از تفکر غیر ارادی که مولد خیالات همراه با پشیمانی و افسوس بود). او از کارهای لذت می‌برد و در کارش نیز بسیار خوب بود، ولی تفکر غیر ارادی او مانع از پذیرش این واقعیت ساده شده بود. یک بار چارلی به من گفت: «بعد از یک روز کاملاً خوب در مدرسه، از این که به من خوش گذشته بود، احساس گناه می‌کردم.» چرا گناه؟ برای این که تا به امروز اگر از معلم و استاد شدنش لذت می‌برد، ناامنی نهفته‌اش به او می‌گفت که روی پدر و مادرش را زمین گذاشته است. اینجا همان نقطه شگفت‌انگیز موضوع است. پس از گذشت چند ماه از تغییر چارلی (از حالت انزوای همراه با خودبیزاری به سمت درک عشق و علاقه، وی زنی را ملاقات کرد که اکنون با وی نامزد است. این قضیه را هر چه می‌خواهید، بنامید. تصادف، نیکبختی یا هر چیز دیگر، اما حقیقت این است که زمانی که نگرش چارلی تغییر یافت، بخت و اقبالش نیز عوض شد.

اول مرغ به وجود می‌آید یا تخم مرغ؟ من این‌گونه تصادف‌ها را آن قدر فراوان دیده‌ام که نمی‌توانم آن‌ها را نادیده بگیرم. همیشه منفی‌نگری، محصول منفی پرورش می‌دهد. در حالی که مثبت‌نگری، موفقیت را به وجود می‌آورد. در یکی از فصل‌های بعدی به این خواهم پرداخت که به‌واقع چگونه عقاید و افکار شما سرنوشت شما را دگرگون می‌کند. می‌دانم که این دو موضوع (عقاید و سرنوشت) با هم رابطه‌ای ندارند (حداقل از نظر علت و معلولی)، اما به نظر می‌رسد که آنچه که واقعا به آن باور داریم، روی تقدیر ما اثر می‌گذارد.

شادمانی در جستجوی شماسست:

یک ضرب‌المثل آلمانی می‌گوید: «بافتن را شروع کن. خداوند نخ را به تو می‌رساند.» خودباوری را آغاز کنید، پاسخ‌ها شما را پیدا خواهند کرد. از ته دل به این فلسفه باور دارم و هر وقت که مردم با من مشورت می‌کنند، از آن استفاده می‌کنم. اگر باور داشته باشید، پاسخ‌ها می‌توانند شما را پیدا کنند و پیدا خواهند کرد و با این کار، نیاز به تکیه کردن به محاسبه و شناسایی همه چیزها که ناشی از منیت شماسست، کاهش می‌یابد و همین محاسبات است که فرد را در اولین گام در باتلاق فرو می‌برد. زمانی که فرد کنترل‌کننده به دنبال کشف شاد بودن می‌رود، هر قدر بیشتر تلاش می‌کند، کمتر به دست می‌آورد. ممکن است کم ارزش تلقی کردن تفکرات خود و جایگزین کردن آن با رویکردی باز و پذیرا را بی‌محابانه ببینید، زیرا این تفکرات تا به حال تنها دوست شما بوده‌اند. ولی واقعیت این است که راه شما پیش نمی‌رود، چرا که تلاش، کوشش و تقلا برای

◆ فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۸۳

کنترل کردن زندگی، پاسخ‌های لازم را به شما نمی‌دهد و برعکس، مشکلات بیشتری برای تان به وجود می‌آورد.

شما نیاز به این دارید که هرگونه صدف و حفاظی را که باز نمود تفکر غیر ارادی شما به زندگی است، کنار بگذارید. شما راهکارهایی مهمتر از تفکرات خود برای روبرو شدن با زندگی را دارید. پاسخ‌ها، شادی، معنا و هدف در صورتی شما را پیدا خواهند کرد که بتوانید تفکر کنترل کننده و انسداد کننده را با باور به آن اقیانوس پهناور غریزه که توانایی بالقوه دیگر شماست، جایگزین کنید.

بازتاب تربیت نفس

«دریافته‌ام که هر چه بیشتر کار کنم، شانس بیشتری خواهم داشت.»

"توماس جفرسون"

افرادی که از لحاظ عاطفی سرد هستند

شکل دیگری از پوسته محافظتی انزوا وجود دارد که مشخصه آن، پناه گرفتن در یک غلاف اجتناب هیجانی است. مسائلی که در این مقوله قرار می‌گیرند، شامل ترس از تعهد یا صمیمیت، محدودیت یا سرکوب هیجان‌ها و خجالت یا تنهایی است. چرا زندگی بدون هیجان یک جور دفاع و انزوا تلقی می‌شود؟ زیرا هیجان‌ها نسبت به تفکرات کمتر قابل کنترل‌اند و اگر مواظب نباشیم، ممکن است بیش از آن که بتوانیم اوضاع را کنترل کنیم، چیزهای زیادی از ما افشا شوند. هیجان‌ها حقیقت ناپخته و خام درون فرد را فاش می‌سازد و این حالت مانند خمیردندان خارج شده از تیوبش است که برای فرد کنترل کننده زندگی می‌تواند وحشت‌آور

باشد. برای این نوع از افراد، دوری از احساسات و هیجانات، بلیط کنترل چیزی است که می‌خواهند به مردم نشان بدهند.

روایت "سینتیا" از شوهر سرد خود، نگاهی اجمالی به این شکل پنهان ولی بالقوه مخرب کنترل کردن می‌اندازد. «من به مارک عشق می‌ورزم، ولی گاهی اوقات به عشق او نسبت به خودم شک دارم. اگرچه می‌گویند مرا دوست دارد، ولی هرگز آن را بروز نمی‌دهد. او درباره همه چیز حتی روابطمان صحبت می‌کند، ولی هرگز هیچ احساسی را بروز نمی‌دهد. وقتی تلاش می‌کنم که عشقش را نسبت به خودم ثابت کنم و از او می‌پرسم احساسش راجع به یک چیز چگونه است؟ او همیشه فقط این جمله را تکرار می‌کند: «من نمی‌دانم». مارک آدم سردی نیست. فقط احساس خود را بروز نمی‌دهد. حالا که بهش فکر می‌کنم، می‌بینم گاهی مارک از خودش احساسات نشان می‌دهد و ناراحت و خشمگین می‌شود و این تنها احساسی است که من تا به حال از او دیده‌ام. او معمولاً آدم نجیب و ساده‌ای است. عشق‌بازی ما هم همین‌طور است. بیشتر حالت مکانیکی و تکراری دارد. گاهی اوقات متعجبم چرا از او جدا نمی‌شوم. هیچ گرمی و مهربانی ندارد، پناه بر خدا. گاهی اوقات تلاش می‌کنم ماجراجویی‌هایی در زندگی‌مان به‌وجود بیاورم. ولی "مارک" به‌یقین اهل ریسک نیست. وقتی تنها می‌شویم، باید چراغ‌ها را خاموش کنیم و صحبتی نباشد، انگار او فقط می‌خواهد این تجربه عشق‌بازی را از سر بگذراند.

"مارک" با کسی رابطه‌ای ندارد. حدس می‌زنید که او چه جور آدمی است. حتی وقتی بچه‌ها را بغل می‌کند و آن‌ها می‌خواهند او را ببوسند، احساس

◆ فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۸۵

بی‌قراری و به خود پیچیدن او را می‌فهمم. انگار از چیزی بسیار ترسیده است.

فقط خدا می‌داند چه خبر است. من که به‌یقین نمی‌دانم.»

"سینتیا" و "مارک" زوج مورد مشاوره‌ام بودند و هر دو کاملاً پذیرفتند که مارک دیگری هم وجود دارد که در لاک انزوا پنهان شده و سکنی گزیده است. کمی زمان برد تا با تربیت نفس، مارک را قانع کنم تا احساساتش را بروز دهد ولی وقتی شروع به این کار کرد، همه چیز سریعاً تغییر کرد.

برداشت‌های غریزی "سینتیا" در مورد "مارک" همیشه درست بود:

"مارک" آدم سردی نبود؛ در واقع او آدمی بسیار حساس، گرم و مهربان بود که از مدت‌ها پیش عادت کسب کرده بود که با اصرار به او می‌گفت که احساساتش شدید و خطرناک است. "مارک" به‌روشنی شعار مردانه پدر آهنگرش را به‌یاد می‌آورد: «پسرها باید مرد باشند.» وقتی رشد کرد و بزرگ شد و خواست احساساتش را بروز دهد (هر احساسی) دچار اضطراب غیر ارادی ای شد که یادآور دست انداختن و استهزاء دیگران به‌خاطر «بچه ننه بودن» او بود. در سال‌های اولیه زندگی، "مارک" به این نتیجه رسید که بروز ندادن عواطفش یک راهبرد بسیار امن‌تر است. شخصیت "مارک" از حساس بودن به خویشتن‌داری تغییر یافت. تنها چیز مهم آن بود که دیگر طعنه «بچه ننه» را به او نمی‌زدند. در آن سال‌های اولیه شکل‌گیری شخصیت "مارک" او یک شکل اولیه از انزوا را به وجود آورده بود که در حال حاضر به عادت دیرینه‌اش تبدیل شده است و فقط امروز به‌لطف "سینتیا"، به مبارزه با او برخاسته است.

زمانی که "مارک" را به مبارزه با این برداشت شخصی او دعوت کردم که هیجانانگیز خطرناک هستند، پاسخی منطقی نداشت که چرا عواطفش را خطرناک می‌دید؟ تنها چیزی که می‌توانست بگوید این بود که احساسات به این دلیل خطرناک هستند که خطرناک احساس می‌شوند. "مارک" نیاز داشت بعضی از آموزه‌های تربیت نفس را بیاموزد: «وقتی که تفکر غیر ارادی، تفکرات شما را هدایت می‌کند، نمی‌توان به احساسات و تفکرات خود اعتماد کرد.» "مارک" از واقعیت ترس نداشت. از شبحی می‌ترسید که ادراکات او را مغشوش کرده و او را گروگان گرفته بود. در اینجا بود که راهبرد تربیتی از راهبرد درمانی سنتی مؤثرتر واقع شد.

اگرچه ما به داستان انزوای "مارک" علاقه نشان می‌دادیم و پرداختن به اصل و ریشه‌های عادتش نیز جالب بود، اما لازم است خاطر نشان کنم که تربیت نفس همیشه شما را به ضرورت بازبینی گذشته مجبور نمی‌کند. از آنجا که همه عادت‌ها در زمان حال منعکس شده و بیان می‌شوند، چرا با پرداختن به گذشته وقت خود را تلف کنیم؟ "مارک" به جای جستجو و کاوش در گذشته خود، نیاز به مبارزه، انگیختگی و این اعتقاد را داشت که می‌تواند بندهای ناامنی را بشکافد. ناامنی ای که نابخردانه کنترل زندگی وی را در حال حاضر در اختیار گرفته بود.

بازتاب تربیت نفس

اگر در استراحت بین دو نیمه بازی، یک مربی بسکتبال از اعضای تیم بخواهد تا به مرور گذشته پردازند و علت شکست را دریابند، به احتمال بسیار، مثل این است که ۵ بازیکن گیج در نیمه دوم به زمین خواهند رفت.

◆ فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۸۷

یک مربی خوب، مربی‌ای است که به ۳ مورد زیر بپردازد: تصمیم بگیرید که چه کاری باید انجام شود، انگیزه بدهد و از تیم‌اش بخواهد آن کار را انجام دهند. همین الان!

از زمانی که "مارک" بنای درک حقیقت را بنیان نهاد؛ تجربیات او شروع شد. ابتدا احساسات و هیجاناتش خفیف و نامحسوس بود و نادیده گرفته می‌شد. ولی هر چه بیشتر ریسک می‌کرد، بیشتر از جهان تجربیات جدید آگاه می‌شد. "مارک" بدون انزوای هیجانی به احساساتش اجازه می‌داد تا او را پیدا کنند، در یکی از جلسات آخر مشاوره "سینتیا" گفت: «من همیشه "مارک" را دوست داشتم، ولی تازه الان که شخصیت کامل او را دیدم، فهمیدم که چرا دوستش دارم؟»

مدیریت خشم

«چیزی که در خشم آغاز می‌شود، به خجالت و شرم می‌انجامد»

"بنیامین فرانکلین"

آخرین نمود انزوا، استفاده از خشم به عنوان راهی برای انزوای خود از زندگی است. این‌ها غرغروهای زندگی هستند. مادامی که پا روی دم‌شان نگذارید، افراد مهربانی هستند، اما اگر گذاشتید، مراقب باشید آنها شروع به غرولند، زوزه کشیدن و حتی گاز گرفتن می‌کنند.

چون خشم و غضب بخشی از هیجانات غیرقابل کنترل هستند، واضح نیست که چرا این حرکات از طریق انزوا میل به کنترل کردن پیدا می‌کنند؟ اما جواب

روشن است: وقتی تو مرا بترسانی و من هم نسبت به تو کینه پیدا کنم، من هم تو را می‌ترسانم و از خود دور می‌کنم و هر چه تو را بیشتر از خودم برانم، بیشتر احساس انزوا پیدا خواهم کرد.

اجازه دهید که موضع خودم را در اینجا روشن کنم: من در مورد کینه‌ورزی ناشی از ناامنی و نه کینه‌ورزی ناشی از شرایط طبیعی صحبت می‌کنم. وقتی که با چکش به انگشت خود می‌کوبید، (ناشی از شرایط) طبیعی است که عصبانی شوید. همچنین طبیعی است که در مقابل شخصی که عامدانه می‌خواهد به شما صدمه بزند، عصبانیت و خشم نشان دهید. خشم ناشی از شرایط، راهی برای به جریان انداختن اعتمادبه‌نفس و انرژی در وجودتان است. ولی زمانی خشم نامناسب است که منطبق بر شرایط نباشد (ناشی از خیال باشد) و این همان ناامنی مورد بحث ماست. برای مثال حمله کردن به همسران و شرمنده کردن او در مقابل دیگران بدین خاطر که او ترفیع نگرفتن شما را متذکر شده است، غیر سالم خواهد بود: «من ترفیع نگرفتم، اما به تو چه! تنها ترفیعی که تو گرفتی به‌خاطر این بود که رئیس به تو نظر داشت، آه»

در مثال فوق، واضح است که این فرد به‌خاطر اظهارات خصمانه خود، بیشتر دستخوش گرفتاری می‌گردد و بهتر بود که چیزی نمی‌گفت. اما اگر شخصی غرغرو هستید، روش کار شما حمله کردن و فاصله گرفتن غیر ارادی است. دور کردن دیگران باعث انزوای شما می‌شود. وقتی این روش هجومی به عادت تبدیل شود، به یکی از خطرناک‌ترین و مخرب‌ترین راهبردهای کنترلی تبدیل می‌شود.

◆ فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۸۹

وقتی دچار فوران خشم می شوید، به این دلیل که کسی هنگام رانندگی راه شما را می بندد و در مقابل شما هم دیوانه‌وار فریاد می کشد، یا در صف خرید سوپرمارکت نوبت شما را رعایت نمی کند، از کار خود شرمنده خواهید شد. اگر خشم و کینه در زندگی‌تان تثبیت شود، در آن صورت باید بدانید که در آن لحظات حساس قبل از غرش شیرانه و احساسی خود، حتماً راه چاره‌ای هم برایتان وجود دارد. خشم و عصبانیت هم هیچ تفاوتی با تمام عادت‌های ناامنی ندارند. هر چه بیشتر تغذیه کرده و بارورش کنید، بیشتر رشد خواهد کرد. ولی در مورد خصومت تنها یک روزنه باریکی از فرصت برایتان باقی می‌ماند تا بتوانید بعضی از موارد موثر «تربیت نفس» را به کار بگیرید. اگر این فرصت را از دست بدهید، ناراحتی و خشمی بروز می‌کند که رسیدگی به آن دیگر خیلی دیر می‌شود و از شیب لغزنده خشم به پایین سر خواهید خورد. خشم و ناراحتی شما را به جایی می‌رساند که فرصت‌های انتخاب زیادی را از دست خواهید داد.

این امر ما را به نکته بسیار مهمی می‌رساند که تفکر غیر ارادی در قالب خشم، خصومت، نگرانی، افسردگی، ترس، اثر تجمعی بر زندگی شما می‌گذارد. اگرچه کاشتن بذر تفکر غیر ارادی منجر به بیشتر مشکلات ناشی از آن می‌شود، ولی گاهی اوقات این تفکرات نامحسوس هستند. در بعضی مشکلات خاص، به‌ویژه کینه‌ورزی و خصومت، ظاهراً فرد در کسری از ثانیه، از روشنایی به تاریکی پای می‌گذارد. اگر این مسأله شماست، نکته مهم قابل درک این است که کنترل کردن زندگی، به تجمع اصطکاک می‌انجامد و شما را حساس و آسیب‌پذیر می‌سازد.

اگر برداشتن بذر افکار غیر ارادی که مقدم بر این نوع مشکلات است، برایتان سخت است، می‌توانید با استفاده از تربیت نفس با درگیری‌های روزانه که می‌خواهند نامنی شما را دامن بزنند، مقابله کنید و این کار را قبل از آن که انعطاف‌پذیری طبیعی‌تان کاهش یابد، انجام دهید. زیرا اگر چنین انعطاف‌پذیری کاهش یابد، شما با احساسات زود انگیزی که هر لحظه آماده انفجار هستند، رها خواهید شد.

ذهن آگاه

اگر متوجه شده‌اید که کنترل خود را به آسانی از دست می‌دهید و خشم و خصومت یا خشونت در زندگی‌تان جوانه می‌زند و یا اگر شیفته زندگی در پوسته انزوا هستید، زمان آن رسیده است که نگرش همراه با ذهن آگاه را در زندگی خود پرورش دهید. شاید بتوان آگاهی ذهنی را به‌عنوان نوعی هوشیاری جهت دار و مستمر نسبت به هیجانات و حرکات تعریف کرد. ذهن آگاه به جای اینکه یک تماشاچی باشد و منفعلانه شاهد رها شدن زندگی شما به حال خود باشد، شما را در مرکز فعال زندگی قرار می‌دهد. وقتی که به‌یادگیری و درک ماهیت ناسالم کنترل، عادت و ناامنی در زندگی روی آورید، درخواهید یافت که تمرکز توجه‌تان به‌آنچه در زندگی‌تان دارد اتفاق می‌افتد، بیشتر شده است. زندگی شما دیگر کاملاً غیر ارادی نیست. اکنون شروع به تفکیک انزوای سالم از ناسالم و تفکیک واقعیت از خیالات می‌کنید که پیش‌نیاز ۵ مرحله تربیت نفس است که از آن می‌توانید برای ساختن زندگی مطلوب‌تان استفاده کنید.

فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید ۱۹۱ ♦

من با افراد بسیاری کار کرده‌ام که از کیفیت خودجوش و فوری خشم و دیگر اشکال منزوی کننده، تعجب می‌کنند. به نظر می‌رسد که خشم، ترس یا نیاز به دفاع، کورتان می‌کند، ولی اکنون می‌دانید که همیشه نمی‌توان به احساس، به‌ویژه زمانی که ناشی از ناامنی باشد، اعتماد کرد. از وقتی که به آگاهی به‌عنوان بخشی از فرآیند تغییر عادت کنید، متوجه خواهید شد که می‌توان با تفکرات ناگهانی مبارزه کرد. وقتی درجه حرارت‌تان بالا می‌رود، اتفاقات سریعتر رخ می‌دهند، ولی نه آن‌چنان سریع که گزینه‌ای نداشته باشید. همیشه یک راه چاره‌ای برای آدم وجود دارد. مهم است که یاد بگیرید آن راه چاره را ببینید. وقتی ماشه تفنگی را می‌کشیم، فشنگ منفجر می‌شود. به‌همین سان، تفکرات ناگهانی نیز می‌توانند پاسخ‌های غیر ارادی، جنگ، گریز یا انجماد را ایجاد کنند. از آنجایی که هیجانات به‌سرعت مشتعل می‌شوند (زمانی که درگیر احساسات لحظه‌ای می‌شوید، تقریباً غیرممکن است که بتوانید اوضاع را برعکس کنید) احساس می‌کنیم که روزنه فرصت‌ها برایمان کوچک شده‌اند و باید سریعاً دست به‌عمل بزنیم. از آنجا که بسیاری از اشکال کنترل از واکنش‌های تکانشی - به‌ویژه خشم و کینه‌ورزی که از یک نوع پیروی ناآگاهانه تغذیه می‌شوند - ایجاد می‌شوند؛ با نگرش آگاهانه می‌توانید پروسه زندگی را دوباره در اختیار بگیرید. هر چالشی - چه پاسخ دادن منفی به تقاضای شما یا مخالفت با شوهرتان و چه ویراژ دادن در خیابان‌ها و یا ترس مبهم از یک خطر - فرصتی برای شماست تا به ناامنی "نه" بگویید و اصرار بورزید که من انتخابی دارم! تمام کوشش‌های شما دارای تأثیر تجمعی است. هیچ نزاع و تلاشی از سوی شما بی‌فایده و کوچک نیست. هر تلاشی بخشی از ماهیچه‌های ما را تقویت می‌کند. خشم و

غضب و همه انواع زندگی محافظتی؛ تنها نوعی عادت هستند. پس منتظر چه هستید؟ دیگر به آنها توجه نکنید و آن‌ها را تغذیه نکنید.

بازتاب تربیت نفس

«اگر به خشم و غضب اجازه رشد بدهیم، عادت‌هایی می‌شوند که ما را به تملک خود در می‌آورند».

فصل هشتم

مسیر کمال طلبی به سمت تیرهبختی

«وقتی سرگرمی‌ها در مسیر کار شما قرار گیرند، خیلی خوب است، ولی وقتی در مسیر خودشان باشند... خوب، ..»

"استیون مارتین"

وقتی ۱۱ ساله بودم، پدر و مادرم یک ماکت کشتی به عنوان هدیه تولدم خریدند. این کشتی یک مدل معمولی نبود. برای چند ماه مانده به تولدم، در اطراف فروشگاه‌های پرسه می‌زدم که آن کشتی سه بادبانه را داشت. می‌خواستم مطمئن شوم تا روز تولدم در آنجا می‌ماند. وقتی آن روز بزرگ فرا رسید، نمی‌توانستم بسته هدیه تولدم را به سرعت باز کنم. با دقت درپوش هدیه را باز کردم، سرمست شده بودم. در طول عمرم چیزی شبیه به آن ندیده بودم. کشتی نزدیک به یک متر طول داشت، جزئیات هر قطعه به قدری با دقت ساخته شده بود که چوبی بودن آن به راحتی مشخص بود. بادبان‌ها واقعاً کار می‌کردند. قرقره‌های طنابی و

حتی خدمه کشتی که لباس‌شان به رنگ خاص و همراه با یک شلوارک بود نیز وجود داشتند؛ زبانم بند آمده بود.

با جدیت تمام دست به کار ساخت کشتی شدم، دقایق به ساعت‌ها و صبح‌ها تبدیل به شب‌ها می‌شد. مادرم به من گوشزد کرد که اگر کنارش نگذارم و نخواهم، مدل دیگری برایم نمی‌خرد. «چی؟ از من خواست که کنارش بگذارم؟ تمامش کنم؟ وقتی می‌توانستم درست کردنش را کنار بگذارم که دیگر زنده نباشم. مادرم نمی‌توانست مرا درک کند. حقیقت این بود که من نمی‌توانستم آن میل شدید را که کل روز هدایت می‌کرد، درک کنم. فکر نمی‌کردم چاره دیگری هم غیر از ساختن آن داشته باشم. چیزی را که با رضایت و خوشحالی شروع کرده بودم، حالا به یک فشار فزاینده بر روی من بدل شده بود. من احساس دیوانگی می‌کردم. در زمان علاقه شدید خود به تکمیل کردن مدل، این نوشته هشداردهنده را به یاد آوردم: «بعضی قسمت‌ها باید کاملاً خشک شوند و سپس کار ادامه یابد.» اگر منتظر خشک شدن چسب شوم، هرگز کار را به آخر نخواهم برد. باید ریسک می‌کردم و به اخطار توجه نمی‌کردم. به هر حال، تازه داشتم دماغه کشتی را تمام می‌کردم و قبل از آن که مادرم دوباره به اتاقم برگردد و سر و صدا راه بیاندازد، باید تمامش می‌کردم.

سپس آن اتفاق افتاد، دکلی که هنوز چسبش خشک نشده بود، زیر بار طناب‌ها کج شده و سپس افتاد. به سرعت و با خشم چسب بیشتری زدم و باز هم چسب کاری! باید مانع فاجعه می‌شدم. چسب دیگر کار نمی‌کرد! ناراحتی به سرعت تبدیل به وحشت می‌شد و من تلاش می‌کردم تا دکل را محکم کنم، ابتدا با نخ

◆ فصل هشتم: روشی کامل برای تیره‌بختی ۱۹۷

آن را به هر چیزی که می‌توانست کار لنگر را بکند، گره زد. باز هم کارگر نبود. از قفسه کتاب‌ها دو تا فرهنگ لغت برداشتم و دکل را در بین آنها قرار دادم و در نهایت ایستاد و توانستم کشتی‌ام را نجات دهم. نفس راحتی کشیدم و دوباره آرام شدم.

حتی در ۱۱ سالگی هم می‌دانستم راه درازی رفته‌ام. با سرنوشت مبارزه کرده و تقریباً آنچه می‌خواستم را به‌دست آورده بودم. می‌دانستم که ترفند خوبی زده‌ام یا حداقل این‌طور فکر می‌کردم و این زمانی بود که متوجه موضوعی شدم. به‌خاطر عجله‌ای که کرده بودم، یک قطره بزرگ چسب به‌طور ناخواسته روی عرشه زیبای چوبی آن ریخته شده بود. سعی کردم با انگشتم قطره را پاک کنم ولی تبدیل به لکه شد. این کار را چندین بار ناامیدانه تکرار کردم ولی لکه بیشتر شد. از هر چه فکر کنید استفاده کردم: پارچه خیس، الکل، پاک‌کننده لاک ناخن، ولی لکه بدتر و بدتر شد. این یک قطره چسب مثل طرح ناجوری بود که کشتی قشنگ مرا از شکل انداخته بود و آن را خراب کرده بود. مدتی طولانی بدون هیچ حسی، مات و میهوت و یخ زده در خودم فرو رفتم تا آنکه آرام آرام درک ناشی از خراب شدن کشتی‌ام وارد خودآگاه من شد. می‌خواستم گریه کنم و فریاد بکشم و بیشتر می‌خواستم که منفجر شوم. این تنش برایم غیرقابل تحمل بود، تا این که از مدل متنفر شدم. می‌خواستم این ماکت کشتی را به دیوار بکوبم تا همان‌طوری که به من صدمه زد، من هم خوردمش کنم. حتی گفته‌های مادرم که می‌گفت: «ببین گفتم که ولش کن تا صبح» به من کمک نکرد. البته حق با مادرم بود. می‌دانستم، ولی من راه دیگری نداشتم و گفته‌های مادرم آرامم نمی‌کرد.

روز بعد مادرم درباره ماکت کشتی از من پرسید و می‌خواست بداند که چرا تمامش نمی‌کنم. به‌خاطر دارم که با بی‌علاقگی نگاهش کردم و گفتم: «تمامش کنم. شوخی می‌کنی! این دیگه درب و داغون شده». او نمی‌توانست درک کند که دیگر این ماکت کشتی برایم مرده است. انگار آن لکه چسب بر قلب پروژه من چاقویی زد. دیگر برایم لذت نداشت. بلکه حالا دیگر یک کار دستی بی‌شکل و توده‌ای از پلاستیک پر از لکه‌های چسب بود. در عین ناباوری مادرم این مدل چوبی خراب شده را دور ریختم. این تنها کاری بود که می‌توانستم انجام دهم.

من، یک کمال‌گرا؟

دلایل زیادی وجود دارد که چرا زندگی افرادی دچار تزلزل می‌گردد. ولی هیچ کدام مانند تلاش برای کمال‌طلبی، آدم را گمراه نمی‌کند. شاید هیچ وقت خودتان را در جایگاه یک آدم کمال‌گرای جان سخت فرض نکرده باشید، ولی اگر چنین باشد تعجب خواهید کرد که بدانید کمال‌گرایی فقط برای آدم‌های کمال‌گرا نیست و برای افرادی که به‌دنبال تعالی و شاهراهی به‌سوی امنیت و شادی هستند، هم نیست. عادت‌های کمال‌گرایی در اشکال ظریف و متنوعی همچون جبرگرایی، وسواس و یا تعصب در زندگی‌تان می‌تواند نفوذ کند. وقتی از گفتن جملات نادرست هراس دارید و یا این که نمی‌توانید نه بگویید و یا از ریختن لکه‌ای بر روی پیراهن‌تان فکر می‌کنید که انگشت‌نما شده‌اید و یا نسبت به وزن خود وسواس پیدا کرده‌اید و یا می‌خواهید یک «مایل» دیگر هم بدوید و با این کارها می‌خواهید اشکالات زندگی خود را حذف کنید و مورد انتقاد واقع نشوید، باید بدانید که در حال تجربه یکی از مشکل‌ترین سبک‌های زندگی ناشی از ناامنی هستید.

◆ فصل هشتم: روشی کامل برای تیره‌بختی ۱۹۹

علی‌رغم فشاری که کمال‌گرایی به زندگی شما وارد می‌کند، احتمالاً هرگز اهداف متعالی زندگی خود را زیر سؤال نمی‌برید، بالاخره آموزگاران، رؤسا و دوستان همگی تلاش‌ها و موفقیت‌های شما را تحسین می‌کنند. این گونه نیست؟ شما به‌ندرت به مشکلی برخورد می‌کنید و یا مورد نقد قرار می‌گیرید.

پس اشکال کار کمال‌گرایی چیست؟ هیچ چیز - به شرط آن که هدف‌تان دست‌یافتنی باشد، قابل مدیریت باشد و زندگی‌تان را نابود نکند. اما به‌جای پیش‌داوری درباره شما، اجازه دهید با یک خود-آزمون شروع کنیم که شاید از نتایج آن متعجب شوید.

خود - آزمون کمال‌گرایی

لطفاً پرسش‌های زیر را به‌دقت بخوانید، ولی به پاسخ‌ها زیاد فکر نکنید. دور پاسخ‌های اکثراً درست و اکثراً نادرست که عموماً به زندگی شما مربوط می‌شوند، دایره بکشید. حتی به پرسش‌هایی که مطمئن نیستید پاسخ دهید. نمره‌دهی در پایان آزمون انجام می‌گیرد.

ظاهرم برایم خیلی مهم است	درست	نادرست
آدم بسیار منتقدی هستم	درست	نادرست
فردی هستم که سیاه و سفید فکر می‌کند	درست	نادرست
توان مدیریت ناراحتی‌های فیزیکی خود را ندارم	درست	نادرست
باید بگویم فردی وسواسی هستم	درست	نادرست
تحریک پذیر هستم و آرام و قرار ندارم	درست	نادرست
همیشه احساس می‌کنم «باید» و یا «لازم است» کاری	درست	نادرست

		انجام دهم
نادرست	درست	معمولاً فکر می‌کنم که در زندگی هیچ راه دیگری ندارم
نادرست	درست	اغلب دچار تنش و اضطراب هستم
نادرست	درست	آدم خیلی انعطاف‌پذیری نیستم
نادرست	درست	وقتی کارها نادرست از آب درمی‌آیند، خیلی نگران می‌شوم
نادرست	درست	هر وقت به آینه نگاه می‌کنم، ایرادی در خودم پیدا می‌کنم
نادرست	درست	خیلی چاق (یا خیلی لاغر) هستم
نادرست	درست	من آدم نگرانی هستم
نادرست	درست	برایم اهداف مهم‌تر از فرایند رسیدن به آنها است
نادرست	درست	زمانی که آماده می‌شوم، بسیار هیجان‌زده هستم
نادرست	درست	باید همه چیز سر جای خودش قرار بگیرد
نادرست	درست	اگر می‌خواهید از انجام درست چیزی مطمئن شوید، باید خودتان آن را انجام دهید
نادرست	درست	به‌ندرت دیگران را غافلگیر می‌کنم
نادرست	درست	همیشه به‌خاطر خیلی پاکیزه بودن (متعصب بودن یا وسواس داشتن) مورد شماتت قرار گرفته‌ام
		می‌گویند من آدم سخت‌گیری هستم
		بیشتر از این که آدمی عاطفی باشم، روشن فکر هستم
		اگر نتوانم صد در صد کاری را انجام دهم، اقدام به انجام آن نخواهم کرد
		در هر کاری افراط می‌کنم

فصل هشتم: روشی کامل برای تیره‌بختی ۲۰۱ ♦

پاسخ‌های درست ۱ تا ۸ نشانگر درجه طبیعی و خفیفی از کمال‌گرایی است. می‌توانید از این کتاب بیشتر برای گسترش شخصیت و توسعه آن استفاده کنید تا اصلاح خود.

پاسخ‌های درست ۹ تا ۱۷ نشانگر سطح متوسطی از کمال‌گرایی است. تقاضاهای وسواسی شما احتمالاً ظرفیت زندگی موفق و موثر شما را خراب می‌کنند. از این کتاب می‌توانید برای تغییر قابل توجه تجربه و دیدگاه خود به جهان بدون به‌خطر انداختن موفقیت‌هایتان، استفاده کنید.

اگر پاسخ‌های درست ۱۸ یا بیشتر از آن باشد، میزان خود - ارزشی و اعتمادبه‌نفس شما به‌وسیله نیازهای کمال‌گرایانه فرسوده شده‌اند و لازم است که افکار و برداشت‌های خود را بازسازی کنید تا اعتمادبه‌نفس بیشتری در خود به‌وجود آورید. می‌توانید انتظار داشته باشید که موهبت‌های ناشی از این بازسازی، تأثیر عمده و مثبتی بر زندگی و شادمانی شما داشته باشد.

تلاش کمتر، احساس بیشتر

اگر به مثال ساختن کشتی که در اول این فصل ذکر کردم، برگردیم، می‌توان متوجه شد که آن کار تنها تلاش برای ساختن یک ماکت کشتی نبود. در واقع یک جنگ صلیبی برای ساختن یک مدل کامل بود. در واقع من هرگز تصمیم نداشتیم (حداقل آگاهانه) که مدلم باید کامل باشد، اما این تنها راهی بود که تا آن زمان در زندگی آموخته بودم که هر چیزی را باید به طور غیر ارادی به کمال برسانم. انگیزه کمال‌گرایی نوعی از جن‌زدگی توسط شیطان و نفرین نیست. بلکه به‌وسیله افکار غیر ارادی به سمت کمال و بی‌نقصی بروز می‌کند. جن‌زدگی من

در آن روز دو عنصر داشت. ۱- ساختن یک مدل کامل ۲- ساختن فوری آن (همین الان). ولی به نظر شما چه چیزی در پس عجله من وجود داشت؟ برای پاسخ به این پرسش نیاز به دانستن حقایق بیشتری از زندگی من دارید. برای من حتی در سن ۱۱ سالگی جا افتاده بود که کنترل زندگی را به دست بگیرم. ناامنی مدت‌ها قبل ریشه‌های تردید و ترس را در روان من دوانیده بود که پاسخ من به آن استفاده از انواع تردستی‌ها و راهبردهای کنترلی و مهم‌ترین آنها راهبرد «بایدها» بود. به عنوان تنها فرزند خانواده، به نیازهای مادرم به من که «پسر کوچک کاملش» باشم، خیلی حساس بودم. بدون عمیق شدن در رابطه با تاریخ زندگی‌ام می‌خواهم بگویم که برداشت من این بود که اگر کاری کنم که او ناراحت شود، خواهد مُرد. مدت‌ها قبل از آن که معنی این جمله را فهمیده باشم، به من می‌گفتند که مادرت روماتیسم قلبی دارد؛ ناراحتش نکن. می‌بینید که بذره‌های ناامنی به این طریق بر مزرعه جوانی من پاشیده شده بود. برای زنده نگه داشتن مادرم احساس مسئولیت می‌کردم. وظیفه‌ام ظاهراً ساده بود: نگذارم مادرم ناراحت شود به عبارت دیگر باید آدم کاملی باشم. حال به موضوع ماکت کشتی برمی‌گردیم. واضح است که نیاز به کمال‌گرایی و کنترل کردن زندگی در من فراتر از ایجاد رضایت و حمایت از مادرم گشته بود. (اگر به خاطر آورید، من ترجیح می‌دادم که او را ناراحت کنم تا آن که مانع وسواس خودم برای اتمام و ساختن کشتی شوم). آنچه مانند حکمی برای زنده نگه داشتن مادرم بود، در سن ۱۱ سالگی‌ام به عاملی برای وسواس من در زندگی تبدیل شده بود و دیگر تبدیل به یک عادت شده بود. من دیگر تلاش نمی‌کردم که کامل بشوم، بلکه چاره‌ای غیر

◆ فصل هشتم: روشی کامل برای تیره‌بختی ۲۰۳

از کامل شدن نداشتم. در واقع من قربانی یک شیوه زندگی غیر ارادی با نام - من باید کامل شوم- شده بودم. تجربه آن روز من با ماکت کشتی یک تصویر لحظه‌ای کمال‌گرایی از شخصیتم بود. فکر این که فلان آقا یا خانم ممکن است بگوید هی نگاهش کن چه کشتی خوشگلی درست کرده است ... ولی اون لکه وحشتناک چیه؟ مرا آرام نمی‌گذاشت. ماکت کشتی و "جو لوسیانی" باید فراتر از مورد انتقاد واقع شدن باشند. چرا؟ از آنجا که تفکر کنترلی غیر ارادی ام به من می‌گفت که برای این که کسی مورد انتقاد واقع نشود، باید کامل باشد.

توهم امنیت:

زمانی هلن کلر گفته بود که: «امنیت عمدتاً یک جور خرافه و توهم است و در طبیعت وجود ندارد». آنچه که با ساختن یک مدل کامل به دنبال آن بودم، در واقع یک توهم، افسانه و خیال بود: با خود می‌گفتم: «اگر بتوانم این مدل را به حد کمال برسانم، به من امنیت خواهد داد.» امنیت هم مانند کنترل، یک توهم است. هرگز چگونگی به دست‌آوری امنیت را نمی‌توانید کشف کنید. یا این که حتی زمانی که به آن دست یافتید، آن را احساس کنید. اگر راهی بود، فرمول آن ارائه می‌شد تا بتوانید ترس، دردهای روانی و حتی مرگ را از زندگی خود حذف کنید. امنیت یک واژه نسبی است. همان‌طور که در فصل قبلی توضیح دادم، از آنجایی که هیچ‌کسی در یک دنیای ایده‌آل رشد نمی‌کند و یا این که هیچ‌کسی والدین ایده‌آلی ندارد، موضوع این است که شما ایمن هستید یا نیستید، بلکه حد ایمنی شما مهم است. در این مرحله از زندگی‌ام می‌توانم به شما بگویم که من فرد نسبتاً ایمنی هستم. دروغ است اگر واژه «نسبتاً» را در وصف حال خودم حذف

کنم. اگر به شما گفته بودم که فرد کاملاً ایمنی هستیم و خودم هم به آن باور داشتم، می توانستم ادعا کنم که یک زندگی ایده آل دارم. خدا را سپاس می گذارم که دیگر به دنبال آن توهم نیستیم. آموخته ام که زندگی را نباید کنترل کرد و لازم نیست که آدم کاملی باشم تا احساس امنیت کنم. این کنترل نیست که احساس امنیت را به دست می دهد، بلکه اعتماد و توکل است که امنیت را به ارمان می آورد. اما چگونه نوع نگاهم به زندگی نسبت به روزهایی که به دنبال کمال بودم فرق کرد؟ آن تفاوت تحول بزرگی را برایم ایجاد کرد و روان شناس بودن نیز به من کمک کرد. مانند یک تکنسین رایانه که همواره رایانه خانگی اش را به روز می کند، من نیز چیزهایی که می آموختم را به روز رسانی می کردم. تربیت نفس یکی از به روز کردن های من بود. پذیرفتم که گاهی لکه هایی در زندگی من رخ می دهد و این اشکالی ندارد. از لکه های زندگی ام چیزهای زیادی آموختم و روز به روز بهتر شدم. در این زمینه، لکه ها بخش مهمی از بلوغ من محسوب می شدند، ولی مهم تر از همه آن است که وقتی به زندگی ام نگاه می کنم، دیگر فقط به لکه ناشی از قطره چسب نگاه نمی کنم. اکنون تصویر بزرگ تر را می بینم.

بازتاب تربیت نفس

«بلوغ روانی را می توان به عنوان یک پیشرفت از سمت تفکر غیر ارادی، به سمت زندگی جسورانه تعریف کرد»

◆ فصل هشتم: روشی کامل برای تیره‌بختی ۲۰۵

موضوع کاملاً بچگانه ای است که فکر کنیم افرادی بدون لکه در این دنیا وجود دارند. این تصور که بگوییم هیچ راه چاره‌ای وجود ندارد، مگر آن که آدم کاملی باشیم، از آن هم احمقانه تر است:

«من امکانات رفاهی مشابه دیگران را ندارم. من باید بهترین باشم.» اگر به این باور داشته باشید که با دیگران فرق دارید و چاره دیگری به جز کامل شدن ندارید، در واقع خود را فریب می‌دهید. بله شاید احساس کنید که چاره‌ای جز این وجود ندارد که کامل شوید، ولی این حقیقت ندارد. راه چاره برای هر کس وجود دارد. اما شما خود را تسلیم این احساس و تفکر غیر ارادی کرده اید و به این ترتیب، شما تبدیل به حیوانی شده اید که با افسار خود به‌طرف ناامنی کشیده می‌شود.

بازتاب تربیت نفس

«کمال‌گرایی کامل شدن نیست. بلکه به معنی عدم تمایل به ناامن بودن است»

ستارگان: آنهایی که باید بدرخشند.

گاهی اوقات این کمال‌گرایی و نداشتن هیچ راه و چاره‌ای می‌تواند در تکبر و غرور و خودبینی پنهان شود: «از من انتظار نداشته باشید با این قیافه بیرون بروم. من آبرو دارم!» زمانی که به دلیل عادت به کمال‌گرایی، به‌عنوان یک «ستاره» شناخته شدید، دیگر برایتان سخت است که هواداران را ناامید کنید.

بازتاب تربیت نفس

«کمال‌گرایی دشمن شادی و آرامش مشروع است.»

هر زندگی کاستی‌ها، سیاهی‌ها، اشتباهات و لکه‌های خودش را دارد، برای یک «ستاره» این مسائل فقط مایه ناراحتی‌ها یا ناکامی‌های او نیستند، بلکه اینها رخداد‌های تحریک‌کننده‌ای هستند که می‌توانند زندگی فرد را به هرج و مرج بکشانند. ستارگان ممکن است بگویند که می‌دانند مورد تمسخر دیگران قرار خواهند گرفت. ولی دانستن این موضوع باعث نمی‌شود تا آنها یک قرار ملاقات را به دلیل یک «جوش صورت» و یا افسردگی ناشی از فراموشی رئیس در گفتن «کارت در پروژه عالی بود» لغو کنند.

شما چطور؟ آیا این کاستی‌ها زندگی شما را محدود می‌کند؟ ارزش شما را از بین می‌برد؟ آیا دوست دارید در مرکز توجه باشید و دارای نقش اول در هر نمایشنامه و یا شاگرد معروف مورد علاقه معلم باشید؟

بازتاب تربیت نفس

واقعیت زندگی ۱: هیچ کسی و هیچ زندگی‌ای بدون کاستی و لکه نیست. یکی از دوستانم زمانی به من چیزی گفت که نمی‌دانم درست است یا نادرست و آن این بود که در زمان سلسله مینگ چینی‌ها، صنعت‌گرانی که آن سرامیک‌های زیبا را می‌ساختند، به‌طور عمد قطعات کوچکی از پایه سرامیک را می‌شکستند تا آن را از کمال بیاندازند. آن‌ها مردمان باهوشی بودند و می‌دانستند که کمال‌گرایی دشمن خلاقیت است. اگر همه تلاش‌تان به این باشد که کار را خراب نکنید، سرزندگی خلاق، آرامش و اثربخشی شما کنترل و محدود خواهد شد.

تفاوت واقعی بین موفقیت و شکست

به‌عنوان یک روان‌شناس، در فهم علت کارهایم دشواری و مشکل دارم، اما آدم غیر منطقی ای نیستم. می‌دانم که اشتباه می‌کنم. همیشه به‌هدف نمی‌زنم. در طول سالیان دراز، روش نگریستن به امور در من تغییر یافته است. دیگر به عدم کمال گرایی خودم به‌عنوان یک نقص نگاه نمی‌کنم. تا زمانی که قصدها و تلاش‌هایم از صمیم قلب باشد، دیگر نقص‌هایم را به‌عنوان شکست نمی‌بینم، بلکه به آن‌ها به‌عنوان چالش و فرصتی برای یادگیری نگاه می‌کنم. دیگر لازم نیست که بهترین باشم، اگرچه وقتی این اتفاق رخ دهد، زیباست و حال تنها کافی است که بدانم، من بیشترین تلاشم را کرده‌ام و به‌خوبی مبارزه کرده‌ام. برای من شکست به‌معنی دست کشیدن است. برای مثال، اگر تلاش کنم که بدانم چرا دستگاه پخش ویدئو، برنامه تلویزیونی را ضبط نمی‌کند و موفق نشوم، این را به‌عنوان یک شکست تلقی نمی‌کنم. چه کسی می‌داند؟ شاید فردا، با تنظیم ساعت دستگاه، قبل از تایمر بتوانم آن را راه بیاندازم! پس عدم موفقیت اولیه من، شکست نبوده، بلکه مقدمه یک پیروزی بوده است! در زندگی فقط شیب راه یا موانع و سدهای پیش روی راه شما، پیروزی را تعیین نمی‌کنند، بلکه عزم و تصمیم شما هم مؤثر است.

بازتاب تربیت نفس

«من شکست نخورده‌ام، تنها ده هزار راه پیدا کرده‌ام که کارگر نبوده

است.»

"توماس آلو ادیسون"

حقیقتی که مرا آزاد کرد، درک این نکته بود که برای تکامل و رشد و بلوغ به همه تجربیات مثبت و منفی‌ام نیاز دارم. گاهی اوقات، مانند مثال دستگاه پخش ویدئو، درمی‌یابم که بعد از یک دوره تلاش بی‌حاصل و عدم موفقیت‌هاست که ناگهان جرقه‌ای در ذهن‌ام زده می‌شود. این در واقع همان تجربه «آه ... هان» قدیمی است. مخترع چرخ خیاطی، الیاس هووه، ماه‌ها بر روی ایده‌اش کار کرده بود. می‌گویند که خواب دیده بود که در مقابل قبیله ای آفریقایی ایستاده و هر کدام از اعضای قبیله نیزه‌ای به‌دست گرفته و به‌سمت سیاهی نشانه گرفته‌اند. آن‌ها با ضرب آهنگ خاصی نیزه‌هایشان را بالا و پایین می‌بردند تا طوری هدف بگیرند که نوک نیزه‌ها به یک نقطه و روی هم بخورند. با این الهام از خواب بیدار شد و نوک سوزن را در جایی قرار داد که اول وارد پارچه می‌شود.

قبل از این ایده، آقای «هووه» می‌توانست به‌خاطر ماه‌ها ناکامی دست روی دست گذاشته و ادعا کند که شکست خورده است، ولی او شکست خورده نبود و فقط هنوز به موفقیت نرسیده بود. درباره شما نمی‌دانم، ولی من مدت‌ها پیش آموختم که عدم موفقیت خیلی آموزنده‌تر از خود پیروزی است. درک شکست مطمئناً توجه شما را به‌سمت خودش جلب خواهد کرد.

همه کار، به‌هدف زدن نیست.

در زندگی، همه موجودات زنده رشد می‌کنند و بالغ می‌شوند. این یک فرایند طبیعی است. ولی برای انسان‌ها، رشد و بلوغ روانی به‌دلیل تفکر غیر ارادی متوقف می‌شود.

◆ فصل هشتم: روشی کامل برای تیره‌بختی ۲۰۹

شود. تفکر غیر ارادی اجازه پیشروی را از شما می‌گیرد. تنها به شما اجازه می‌دهد دور سر خود بچرخید و بچرخید و در دایره تلاش‌هایتان برای کنترل زندگی محصور شوید. کمال‌گرایی، نزدیک‌بین‌ترین راهبرد کنترل‌کننده زندگی است. در این حال تنها، کوچک‌ترین مرکز هدف و نه هیچ چیز دیگر را می‌بینید و اگر هر آنچه که می‌بینید فقط مرکز هدف باشد، دیگر چیزی به غیر از آن نمی‌توانید ببینید. لحظات وقوع پیروزی ممکن است حس کاذبی از امنیت را به فرد کمال‌گرا بدهد: «خودشه! تمامش کردم! رسیدم! حالا فقط باید به یک هدف دیگر بزنم! و بعد هدف‌های دیگر! هر چه قدر هم که فریبندگی کامل شدن، اغواکننده باشد اما چیزی جز بردگی مادام‌العمر به زندگی کنترلی، تنفر از خود و ناامیدی نخواهد بود. به یقین تا زمانی که به هدف می‌زنید، احساس می‌کنید که بر بام جهان جای دارید.»

ولی با یک اشتباه همه چیز به هم می‌ریزد و شیرازه از هم می‌پاشد. برای یک فرد کمال‌گرا، حد فاصلِ آشفتگی از رضایت‌مندی از موهم باریک‌تر است. اما اکنون زندگی کنید و تیره‌های خود را بزنید، اگر به هدف زدید، خوشحال باشید، اگر خطا کردید، یاد بگیرید و تغییر لازم را بدهید. فقط به خاطر داشته باشید که پیروزی نهایی شما به تعداد هدف‌هایی نیست که امروز زده‌اید، بلکه به چیزی است که از هر تلاش خود یاد گرفته‌اید. اینجاست که در «گفتگو با خود» به درد می‌خورد.

آینه: آینه تمام قد

گاهی به "رندی" داشته باشید. یک دانشجوی حقوق ۲۸ ساله که به باشگاه می‌رفت، نه برای بدن‌سازی، بلکه به‌گفته خودش، می‌خواست بدنش را بترشد. قبل از برنامه درسی خسته کننده فعلی، "رندی" قادر بود چند ساعت از روز را صرف فعالیت در باشگاه کند. به دلیل برنامه‌های فشرده دانشکده حقوق، تمرین در باشگاه برایش سخت شده بود. داستان "رندی" سراسیمگی و تلاشی را نشان می‌دهد که فرد با تفکر غیر ارادی و کمال‌گرایانه در مواجهه با حقیقت زندگی، آن را انتخاب می‌کند. "رندی" می‌گوید: «نمی‌توانم احساس خود را در مورد اینکه تلاش‌هایم در باشگاه به‌هدر رفته است، فراموش کنم. تا ماه گذشته بهترین هیکل زندگی‌ام را داشتم. ماهیچه‌هایم سفت شده بود. حالا به من نگاه کنید. ده پوند اضافه وزن دارم و شکمم جلو آمده و از خود بیزارم. نمی‌توانم ظاهر خودم را تحمل کنم. تلاش دارم به آنچه که شما در تربیت نفس توصیه کرده اید، عمل کنم و فکر می‌کنم در حال پیشرفت هستم. ولی گاهی اوقات گیج می‌زنم. بخشی از من می‌گوید: با خودت شوخی نکن، به خودت نگاه کن، چندش‌آور شده‌ای!»

تلاش می‌کنم به خودم بگویم که با همه این مشکلات راه چاره‌ای وجود دارد، ولی به‌محض این که مبارزه با این تفکرات را شروع می‌کنم، تصویر خودم در آینه به ذهنم می‌آید. همین کافی است که عصبانی شوم. افکارم تبدیل به احساسات تند می‌شود، انگار کسی به شکم من مشت زده باشد. غم تمام وجودم را می‌گیرد. من نمی‌توانم از آن تصویر تنفرانگیز خودم در برابر آینه رهایی پیدا کنم. خوشبختانه تفکر را ادامه دادم و آن را رها نکردم. این فکر به ذهنم رسید

◆ فصل هشتم: روشی کامل برای تیره‌بختی ۲۱۱

که اگر این یک تفکر غیر ارادی است پس حقیقت چیست؟ خوب می‌دانم که به دلیل ایده آل نبودن بدنم، کنترلم را از دست داده‌ام. البته بدنم هیچ‌وقت ایده آل نبوده است. همیشه روی قسمتی از آن باید کار می‌کردم — ولی حالا خیلی غیر ایده آل و ناکامل است و این تمام کاری است که من انجام داده‌ام. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که می‌توانستم از گفتگو با خود استفاده کنم و مانع این افکار خنده‌دار شوم. بله من به آتش تردید خودم دامن زدم.

بله می‌دانم خنده‌دار است، ولی مشکل این است که زمانی که با این مسائل برخورد می‌کنم، اصلاً مسخره به نظر نمی‌رسند. وقتی از ناامنی خودم کناره می‌گیرم و واقعاً با خودم صادق می‌شوم، می‌توانم بگویم که داشتن یک بدن کامل برایم شادی و خوشحالی به ارمغان نمی‌آورد. علت اینکه پذیرش چنین چیزی این قدر برایم سخت است، فریبنده بودن آن هست، چون آن زمانی که هیكلم خیلی میزان است، احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت.

فکر می‌کنم موضوع احمقانه این است که من خوبی‌ام را وابسته به خوش‌هیكلی کرده‌ام. می‌دانم، همه این‌ها را می‌دانم. همچنین می‌دانم که همه چیز به کنترل کردن زندگی مربوط می‌شود. می‌دانم ... ولی به دلایلی این را فراموش می‌کنم. حدس می‌زنم به همین دلیل است که آن را عادت می‌نامید.

خلاصه به این نتیجه رسیده‌ام. من باید به خودم بگویم که اگر واقعاً خوش‌هیكلی اهمیت دارد، باید خوش‌هیكل شوم. قسمت سخت مسأله اینجاست. لازم نیست که این کار را همین امروز و در این لحظه انجام دهم. مهم‌تر این که نمی‌توانم این تفکر بی‌معنی را که خوش‌هیكل شدن پاسخی برای شادکامی

است، بپذیرم. مطمئناً وقتی ظاهر خوبی داشته باشم احساس بهتری خواهم داشت. اکثر مردم همین گونه هستند، ولی برای من احساس بهتر مسأله نیست. من راه چاره‌ای ندارم. یا ظاهر خوبی دارم و یا بیچاره هستم. انگار که دارم به یک رباخوار باج می‌دهم و تا وقتی که به باشگاه پول ندهم، احساس شادی نخواهم کرد.

"رندی" کم‌کم تصویر بزرگ‌تری را می‌دید. سرانجام او فهمیده بود که مشکلش هیچ‌گاه کامل شدن نبوده است، بلکه باور نداشتن به خودش بود. وقتی فهمید که کمال‌گرایی چیزی جز پوششی در مقابل تردید به خود نبوده است، منطف‌تر شد: «به‌محض این که امتحانات نهایی‌ام تمام شود، وقت پیدا می‌کنم تا کمی تمرین کنم. می‌خواهم باور کنم که به موقع به تناسب اندامم برمی‌گردم. من پسر بزرگی شده‌ام. پس اگر احساس می‌کنم که بدن‌سازی خوب است، پس باید مطمئن باشم که این اتفاق خواهد افتاد. ولی اول باید ماهیچه‌های اعتمادم را تمرین دهم»

راه "رندی" به‌سوی شادکامی و رضایت هیچ تفاوتی با راه شما ندارد. شما باید با هرگونه راهبرد کنترلی که زندگی شما را به‌صورت غیرارادی هدایت می‌کند، مبارزه کنید. به‌یاد داشته باشید ناامنی تنها یک عادت است. تغذیه و تقویت تردیدها که ناشی از تلاش برای حذف کاستی‌ها است را خاتمه دهید. اعتماد به این دنیای ناکامل را آغاز کنید. تلاش برای کامل شدن، مطمئن‌ترین راه برای بدبخت شدن است.

اختلالات تغذیه‌ای: تلاش برای کنترل کامل

الگوی تفکر غیر ارادی که "زندگی" را به سمت کمال هدایت می‌کرد، بسیار نزدیک به مکانیسم اساسی ای است که اختلالات تغذیه‌ای را دامن می‌زند. "زندگی" می‌ترسید که اگر کنترل خود را از دست بدهد، نتواند به خودش اعتماد کند. فکر می‌کرد تمرکزش را از دست می‌دهد و چاق خواهد شد و کنترل خود را از دست خواهد داد. در بیشتر ناهنجاری‌های تغذیه‌ای، کنترل سخت رژیم غذایی، جایگزینی عاطفی برای ناتوانی به اعتماد کردن می‌شود. زمانی که "لیندا" دانش‌آموز ۱۴ ساله سال اول دبیرستان به دیدارم آمد، فوق‌العاده لاغر بود. او کودکی ترسان بود که فقط می‌خواست احساس کنترل بیشتری داشته باشد. در اولین جلسه خواسته‌اش این بود. «غذا خوردن برایم کار سختی شده است. تلاش می‌کنم غذا بخورم، ولی برایم غیرممکن شده است. دیروز و امروز فقط توانستم یک لیوان آب میوه بخورم. این چیزی است که من آن را یک روز خوب می‌نامم. زمانی که بتوانم یک روز خوب داشته باشم، احساس خوبی دارم.

انگار که مسئولیت به خرج داده و کار خوبی انجام داده‌ام. برای من قوی‌تر شدن مهمتر از گرسنگی کشیدن بود. ای کاش می‌فهمیدید که احساس قدرت، چقدر برای من مهم است. همیشه وقتی غذا می‌خورم احساس گناه، سنگینی و کراهت می‌کنم که بیشتر شبیه احساس یک فرد شکست خورده است. معمولاً احساس افسردگی و اضطراب به من دست می‌دهد. زمانی که واقعاً مراقب غذا خوردنم هستم، افکار ترسناک سراغم می‌آید.

آیا ظاهرم خوب است؟ نه این طور فکر نمی‌کنم. بله، به یقین دوست دارم ظاهرم خوب باشد، سالم باشم و احساس توانمندی کنم، ولی موضوع مهم این است که می‌خواهم چاقی خود را کنترل کنم. پذیرفته‌ام که در این راه مشکلاتی هست. من همیشه به خودم نگاه می‌کنم و چاق شدنم را می‌بینم. حالا هم شکمم بیرون زده است. راست می‌ایستم. پیاده‌روی می‌کنم ولی باز شکمم تو نمی‌رود. هیچ کسی این را نمی‌بیند، ولی من می‌بینم. از خودم این تصور را دارم که باید کاملاً لاغر شوم و این تنها چیزی است که مهم است. آیا می‌شود که به اندازه کافی لاغر شوم؟ نمی‌دانم، تنها چیزی که می‌دانم این است که نباید اضافه وزن پیدا کنم.»

"لیندا" و "رندی" دو زن جوانی هستند که توانایی درک انحراف و خطر کمال‌گرایی را از دست داده‌اند. من قبول دارم که کتاب‌هایی که درباره اختلالات تغذیه نوشته شده است و من کاری نمی‌کنم جز روشن کردن نیروی رانشی که در پشت این اختلال است. شما بدون اعتماد کردن وسیله‌ای را خواهید یافت که فقط توهم امنیت را ارائه می‌دهد. این وسیله همان کنترل کردن با کاف بزرگ است و چون امنیت چیزی نیست که به طور کامل مالک آن شوید، اگر تکیه شما بر محاسبه مصرف کالری باشد تا بگویید که حالتان خوب است، خود را محکوم به زندگی سراسر تلاش و شکنجه کرده‌اید، بدون این که واقعاً احساس خوبی داشته باشید. "لیندا" هم مانند "رندی" از خودش می‌ترسید. ترس از این که اگر کنترل شدید بر رژیم غذایی خود اعمال نکند، به‌گونه‌ای رو در روی خودش ایستاده است و تنها راه حل، کمال‌گرایی است. این یک کارنامه سیاه و سفید بود که به وی توهم کنترل

◆ فصل هشتم: روشی کامل برای تیره‌بختی ۲۱۵

بر زندگی را می‌داد. مطمئناً موضوع چاق شدن او نبود، بلکه مسئله عبارت از تمایل او برای احساس کنترل بر زندگی بود که غیرقابل مدیریت شده بود. هنوز هم با "لیندا" کار می‌کنم. اخیراً تمایل غیرارزادی او را برای دیدن خودش در مقام شخصی که دچار اشتباه، شکست و تحقیر شدن در زندگی نمی‌شود، مشخص کردیم. اختلالات تغذیه‌ای وی بخشی از زندگی‌اش شده بود که در آن احساس اطمینان می‌کرد. کار ما ساده شده بود. "لیندا" باید درک می‌کرد که کنترل وزنش استعاره‌ای از چیزی است که او واقعاً نیاز داشت و آن توانایی خطر کردن برای کسب اعتماد به نفس بود.

ما به‌طور مستقیم وارد رویکرد اختلالات تغذیه‌ای نشدیم. به‌جای آن که به‌عنوان یک مشکل روی آن تمرکز کنیم، بنیانی را ایجاد کردیم که "لیندا" بر مبنای آن، حقیقت خود و زندگی‌اش را تشخیص دهد. ما از گفتگو با خود برای مقابله با تفکر غیر ارادی استفاده کردیم، ولی بیشتر از آن با تمایز حقیقت از خیال، به درک این موضوع رسیدیم که مشکل او غذا خوردن نیست، بلکه به کنترل کردن مربوط می‌شود. آن هم کنترلی برای کامل بودن. "لیندا" می‌خواست هر چه بیشتر لاغر شود و "زندگی" می‌خواست شکمش را کوچک کند و من در ۱۱ سالگی می‌خواستم مدل کاملی از یک کشتی را درست کنم. تا زمانی که افرادی مثل ما به حقیقت زندگی نرسند، این احساس با ما خواهد بود که هیچ راه چاره‌ای نداریم. "لیندا" و "زندگی" در مسیری هستند که زندگی را هر چه روشن‌تر می‌بینند و من آموخته‌ام که زندگی را فراتر از لکه‌ها ببینم و سرانجام شما چطور؟

بازتاب تربیت نفس

امنیت چیزی نیست که به آن دست پیدا کنیم. بلکه فرآیند پیش‌رونده زندگی شجاعانه همراه با اعتماد است.

کمال‌گرایی: حالت دست نیافتن

هیچ‌وقت اولین جلسه دیدارم با "سم" و "دایان" که برای مشاوره زناشویی آمده بودند را از یاد نخواهم برد. باید بگویم که "سم" واقعاً لباس بی‌عیب و نقصی پوشیده بود. او مردی حدوداً ۵۰ ساله با کت و شلوار گران‌قیمت، بلوزی آستین‌دار با دکمه سردست و کراواتی با گره دوگانه و روشن بود که کلاه‌گیس گران‌قیمت نیز داشت. کفش‌هایش برق می‌زد. این کارها فقط از کسی برمی‌آمد که خود را وقف جزئیات کرده باشد. ولی "دایان" نقطه مقابل او بود. در حفظ ظاهرش بی‌تفاوت بود. لباس‌هایش هماهنگ نبودند و حتی از به‌هم ریختگی موهایش خبر نداشت. بی‌خبر از "سم"، "دایان" چند عکس اتاق خوابش را به من نشان داد تا به من بگوید «شخصیت واقعی» شوهرش چگونه است؟ می‌خواست اتاق به‌هم ریخته و زندگی شلخته او را به من نشان دهد. عکس‌ها را تا زمانی که "سم" دچار اختلال حواس نشده بود، از کیفش در نیاورد. "سم" نه تنها نمی‌خواست "دایان" عکس‌ها را به من نشان دهد، بلکه مطمئنم برای جلوگیری از این کار، هر کار لازمی را انجام می‌داد. هر کاری! او بین من و "دایان" با صورتی سرخ و با حالت عصبانیت ایستاد و عکس‌ها را خواست، سرانجام بعد از این که عکس‌ها را از "دایان" گرفت، گفت: «اگر می‌دانستم که این جلسه را برای لکه‌دار کردن من ترتیب داده‌ای، موافقت نمی‌کردم که بیایم.

◆ فصل هشتم: روشی کامل برای تیره‌بختی ۲۱۷

تو ماشین منتظرت هستم.» همه‌اش همین بود. "سم" از اتاق بیرون رفت و حتی یک کلمه هم با او حرف نزدم.

کمال‌گرایی به دو شکل متفاوت ظاهر می‌شود، اولین شکل را می‌توان در نیاز "سم" برای حفظ وجهه و شخصیت کامل دید تا جهان آن را ببیند و دومی را می‌توان در تجربه مدل‌سازی خودم شرح داد که در رابطه با یک نیاز یا وسواس درونی برای کنترل کردن است. بنابراین اگر حرکت شما در واکنش به تفکر همسایه درباره علف‌های هرز چمن منزل‌تان باشد و یا اصرار غیرقابل توجیه برای منظم بودن لباس‌ها مانند لباس سربازها، باید گفت که در پایان نتیجه یکی است: یک زندگی همراه با بردگی و اسارت. چه انگیزه شما بیرونی و اجتماعی باشد و چه درونی، نتیجه نهایی جهنمی شدن زندگی است.

در شاهکار شعری "دانته"^۱ با نام «کمدی الهی» آمده است که: «آن سوی دروازه‌های جهنم مکانی برای کمال‌گرایان وجود دارد.» این‌ها ارواحی معذب هستند که مدام در تعقیب بیرق‌های دست نیافتنی بودند، در حالی که زنبورهای وحشی به دنبال آن‌ها هستند و بی‌وقفه آن‌ها را نیش می‌زنند. بدون امیدی به مرگ، این ارواح در این حالت دست نیافتنی گرفتار هستند و هرگز به آرزوی خود نخواهند رسید.

«حالت دست نیافتنی» حالتی از زندگی هر فرد کمال‌گراست که در آن زندانی شده است. در این مکان به‌جای آن که از زنبورهای وحشی نیش بخورید، از بایدها و اجبارها ضربه می‌خورید. اگر فکر می‌کنید که کمال دست یافتنی و

1. Dante

است و به آن خواهید چسبید، پس هنوز در خیال تردستی خود اسیر هستید. ولی این خیال خام است. آزادی شما زمانی شروع می شود که در بابت آنچه خواهانش هستید - یعنی کمال - ارزش به دست آوردنش را ندارد. کمال آن قدر جذاب و فریبنده نیست که شما فکر می کنید. کمال همان تلاش گمراه کننده ای برای فائق آمدن بر ناامنی است. حالا دیگر می دانید و هیچ عذر و بهانه ای ندارید. اکنون زمان گفتگو با خود و اصلاح عادت است.

فصل نهم

بیشتر از این دروغ نگوید

«دروغ گو کم حافظه است.»

"مارکوفایبوس کوئین تیلیان"

در دوران کودکی همه چیز واضح و آشکار به نظر می‌رسید. آنچه به شما گفته می‌شد، عمل می‌کردید و هرگز در مورد آن سوال نمی‌کردید و هر یکشنبه کلیسا می‌رفتید. اگر هم درباره چیزی شک داشتید، فقط کافی بود کتاب سوال و جواب "والتیمور" را برای هرگونه راهنمایی که می‌خواستید، استفاده کنید. یکی از موارد تربیتی و اخلاقی که در کلیسای کاتولیک مرا مجذوب خود کرده بود، این بود که برای بد بودن هم درجاتی قائل بودند. اگر حافظه‌ام یاری کند، دو نوع گناه وجود دارد؛ صغیره (عفوپذیر)، کبیره (عفوناپذیر)، گناه صغیره، تخلف‌های ریز و قابل تنبیه و یک بار تطهیر در عالم برزخ را شامل می‌شد، ولی گناه کبیره متفاوت

بود. ارتکاب یک بار گناه کبیره تو را به ساحل دیگر رودخانه اسفل السافلین پرتاب می‌کرد.

کاتولیک شدن بدین معنی است که نه تنها باید درست و نادرست را از هم تمیز دهید، بلکه باید درجه این تفاوت‌ها را بشناسید. وقتی جوان تر بودم و درسال‌های اولیه شکل‌دهنده زندگی‌ام بودم، این تشخیص برایم یک مزیت بود و شاید حتی امروز هم برایم مفید باشد. اما من به‌جای استفاده از این مفهوم در مورد گناه، می‌خواهم این فرمول را برای تشریح شکل دیگری از کنترل کردن ارائه دهم و آن فریبی است که عموماً آن را با عنوان دروغ گفتن می‌شناسیم. دروغ گفتن هم مانند گناه درجاتی دارد و از دروغ سفید تا دروغ سیاه را شامل می‌شود. فهم درجات دروغ در این جهان زمانی اهمیت پیدا می‌کند که صحبت از به هم پاشیدن ناامنی و جایگزین آن با روحیه شجاعانه می‌شود و این مستلزم آن است که واقعاً خودتان باشید - حقیقت، کمال حقیقت و هیچ چیز به‌غیر از حقیقت.

روح‌تان را نجات دهید

شعاری را از شورشیان دهه شصت به‌یاد دارم که مضمون آن چنین است: «صلح به‌هر قیمتی می‌ارزد، حتی به قیمت جنگ» برای خیلی‌ها مهم نیست که شما چطور به اهداف‌تان می‌رسید؛ فقط این مهم است که به‌هدفی رسیده باشید! کسانی که به فریب به‌عنوان ابزاری برای کنترل کردن تکیه می‌کنند، با این کار روح و روان خودشان را به قیمت کنترل کردن زندگی می‌فروشند. زمانی که چنین اتفاقی رخ دهد، زندگی ناامن آنان به معمایی بدل می‌شود. این‌ها افرادی

◆ فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوید ۲۲۳

متقلب و حيله گر هستند که نه به دليل کينه جویی بلکه به دليل ناامنی، احساس می کنند که باید به هر بهایی کنترل زندگی را در اختیار داشته باشند، حتی اگر این کار به قیمت بی ارزش شدن خود آنها تمام شود. فریب هم مانند همه راهبردهای کنترلی به گونه های متفاوت وجود دارد. شاید برایتان پیش آمده باشد که مدتی خود را آلوده به دروغ های مصلحتی پشت سر هم، بهانه آوردن، تظاهر به شخص دیگری بودن و گول زدن، یا حتی سوء استفاده کرده باشید. اگر فریب به عادت تبدیل شده باشد، توضیحات این فصل می تواند روح شما را نجات دهد.

از آنجایی که فریب به عنوان یک راهبرد کنترل کننده می تواند به شکل های مختلفی ظاهر شود، از خودآزمون زیر استفاده کنید تا دریابید که آیا فریب بخشی از تردستی کنترلی شما هم هست یا خیر؟

خودآزمون فریب

لطفاً پرسش های ذیل را به دقت بخوانید، ولی به پاسخ ها زیاد فکر نکنید. دور پاسخ های اکثراً نادرست یا اکثراً درست که به زندگی شما مربوط می شود، یک دایره بکشید. حتی اگر درباره پاسخی کاملاً مطمئن نیستند، باز هم پاسخ دهید. نمره دهی در پایان هر تست صورت می گیرد.

اجازه نمی دهم مردم روی من تأثیر بگذارند	درست	نادرست
اکثر اوقات متقاعد کننده هستم	درست	نادرست
غالباً مردم را رقیب خود می دانم	درست	نادرست
همیشه می توان یک جوری کارهایم را توجیه کنم	درست	نادرست
خیلی سخت می پذیرم که اشتباه کرده ام	درست	نادرست

نادرست	درست	در زمان تهدید و فشار، حيله‌گر و حقه باز می‌شوم
نادرست	درست	در یک بحث و جدل هیچ وقت تسلیم نمی‌شوم
نادرست	درست	تفکر ارزشمندتر از احساس است
نادرست	درست	اگر مورد نکوهش و نقد قرار بگیرم، معمولاً می‌توانم اوضاع را تغییر دهم
نادرست	درست	هرگز نمی‌توانید بیش از اندازه ایمن باشید
نادرست	درست	مادامی که بتوانم دروغ‌هایم را کتمان کنم، مشکلی با دروغ گفتن ندارم
نادرست	درست	به‌سادگی براساس شرایط تغییر پیدا می‌کنم و حتی خودم به‌سختی می‌توانم خودم را بشناسم
نادرست	درست	گرایش به «بله قربان گفتن» دارم
نادرست	درست	معمولاً احساس می‌کنم «تافته جدا بافته» هستم
نادرست	درست	اغلب احساس می‌کنم که یک هنرپیشه روی صحنه هستم
نادرست	درست	برای برنده شدن در بحث، چیزهایی اختراع می‌کنم که حقیقت ندارند
نادرست	درست	خیلی آدم خودانگیخته ای نیستم

نمره صفر تا چهار پاسخ درست، نشانگر درجه خفیف و طبیعی از گرایش به فریب دادن است. از این فصل می‌توانید به‌جای اصلاح، در جهت گسترش شخصیت خود استفاده کنید.

◆ فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوید ۲۲۵

نمره ۵ تا ۹ پاسخ درست یک کنترل فریبکارانه سطح متوسط را نشان می‌دهد. فریب‌هایتان ظرفیت زندگی موفق و مؤثر را کاهش می‌دهد. در این فصل، ادراک و تجربیات شما از جهان به چالش گرفته می‌شود.

اگر پاسخ‌های درست‌تان ده و یا بیشتر از ده باشد، باور حقیقی به خودتان از طریق عادت به «سوء استفاده» فرسایش پیدا کرده است. اولین چالش شما عبارت از بازسازی تفکرات و برداشت‌های شما است و در پی آن باید ریسک کرده و به حقیقت خودتان اعتماد کنید. می‌توانید انتظار داشته باشید که بهره شما از این فصل تأثیر مثبت و مهمی بر زندگی و شادمانی‌تان خواهد داشت.

دروغ واقعی (سیاه) – نیمچه (خاکستری) – مصلحتی (سفید): همگی حلقه‌هایی از یک زنجیرند:

تعبیر ساده دروغ همانا جایگزینی عمدی تصور به‌جای واقعیت است. به‌زودی درخواهید یافت که همه دروغ‌گویی‌ها مشکل‌زا نیستند. در واقع، بعضی دروغ‌ها سودمند هستند. نوع دروغ مورد نظر ما دروغ‌گویی ناشی از ناامنی است که می‌تواند براساس تأثیر مخربش بر تعادل روانی بیان شود. طرح طیف دروغ‌گویی ذیل، سه نوع اصلی دروغ‌گویی را نشان می‌دهد که در این بخش مورد تأکید قرار می‌دهیم.

طیف دروغ‌گویی

سفید	خاکستری	سیاه
دروغ سفید (مصلحتی)	دروغ خاکستری	دروغ سیاه (مضر)
راضی‌کننده‌ها	افراد منفعل	شیادها

دروغ‌های مصلحتی (راضی‌کننده‌ها)

دروغ گفتن گونه‌های متفاوت دارد. شاید معمول‌ترین آن دروغ مصلحتی باشد. دروغ‌های مصلحتی غالباً برای جلوگیری از اصطکاک در جامعه رواج پیدا می‌کنند: «وقتی یکی از همکاران تان بیرسد نظرت درباره موهام چيست؟ در جواب می‌گویند: عالی به نظر می‌رسد. واقعا تبدیل به کسی شده‌ای.» این در واقع یک پاسخ مؤدبانه است. ولی اگر بخواهید خیلی صادقانه جواب دهید، ممکن است بگویید بیچاره موهام که شبیه به عروس "فرانکشتاین" شده است. هرگونه مایلید آن را بنامید، دروغ سیاسی، مهربانانه، از روی بخشندگی و یا دروغ مصلحتی همه مشابه هم هستند و با این کار روی احساسات واقعی مان سرپوش می‌گذاریم تا مانع از نزاع و دعوای غیرضروری از طریق آسیب رساندن به احساسات دیگران شویم. این کار لزوماً چیز بدی نیست. در واقع تصور این که همه مردم چیزی به جز حقیقت را در این جهان نگویند، لرزه به تن من می‌اندازد. دروغ مصلحتی ممکن است پیش پا افتاده و بی‌ضرر باشد. مخصوصاً زمانی که برای به حداقل رساندن دعوای اجتماعی به کار می‌رود. ولی همچنین می‌تواند بخشی از عادت مزمن و مخرب کنترل کردن زندگی نیز باشد و این زمانی پیش می‌آید که فرد عزت نفس کافی نداشته باشد و هرگز خودش را به

◆ فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوید ۲۲۷

گفتن حقیقت راضی نکند. مشکل آنجاست که بیان حقیقت مانند بیان عواطفی که در فصل قبل توصیف کردیم، می تواند شما را نسبت به جهان اطراف آسیب پذیر کند. برای فردی که ناامنی، تخریب اش کرده است، این آسیب پذیری غیرقابل تحمل است. وقتی دروغ گویی تبدیل به یک عادت برای کنترل زندگی می شود؛ این تلاش صورت می گیرد که در موقعیتی چالش زاء، تصور (دروغ) جایگزین حقیقت (راست) گردد که این کار ظاهراً باعث حفاظت از شما در مقابل موشکافی زندگی تان توسط دیگران می شود، به ویژه زمانی که برداشت شما این است که شخصی که شما را می پاید، پوشش تو خالی شخصیت شما را به زودی کشف خواهد کرد.

بنابراین می بینیم که وقتی دروغ مصلحتی ناشی از ناامنی باشد، دیگر درباره کمک یا آزار رساندن به دیگران با دستکاری در حقیقت نیست، بلکه درباره کنترل کردن فرد مقابل است: «اگر بتوانم آنچه را که می خواهی به تو بدهم، مانع آزرده گی و عصبانیت تو نسبت به خودم می شوم و آن زمان است که می توانم تو را کنترل کنم.» به خصوص شکل معروف دروغ مصلحتی، ناتوانی در گفتن "نه" است. من این نوع از افراد را راضی کننده توصیف می کنم. آن ها کسانی هستند که دروغ مصلحتی می گویند، زیرا احساس شان بر این است که هیچ چاره ای ندارند. آنها باید دیگران را راضی کنند تا بر آن ها کنترل داشته باشند. ولی واقعاً در این میان چه کسی کنترل می شود؟ به یقین شما باعث می شوید که افراد دیگر فکر کنند که شما فرد خیلی خوبی هستید، چون آنها را ساعت ۴ صبح

به فرودگاه می‌رسانید. ولی در این میان، این شما هستید که خواب شب خود را از دست داده‌اید.

در دروغ مصلحتی وقتی منظورتان «نه» است، برای رضایت خاطر دیگران «بله» می‌گویید. اشکال در کجاست؟ آیا این واقعاً جای نگرانی دارد؟ شاید متعجب شوید، ولی باید بدانید که عادت به دروغ‌گویی مصلحتی می‌تواند تبدیل به شکل ویرانگری از کنترل کردن شود و کیفیت زندگی شما را خراب کند. داستان "کارل" باید شما را قانع کند که زندگی با دروغ، اصلاً زندگی نیست. "کارل" فیزیوتراپیست ۳۴ ساله‌ای است که آدمی حساس است و فقط می‌خواهد رضایت دیگران را فراهم کند: «فکر می‌کنم یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتم این است که نمی‌توانم به دیگران «نه» بگویم. حداقل تا این اواخر، به آن به‌عنوان یک مشکل نگاه نکرده بودم. همیشه فردی محبوب، شاد و دوست همه بودم، اما از سال گذشته، در زندگی درمانده شده‌ام و فکر می‌کنم که این موضوع تابستان گذشته به دوستم آسیب رساند. زمانی که دوستم "پیتر" از من خواست که با او به یک سفر دریایی بروم. "پیتر" مدام درباره چیزهایی که درباره این سفر دریایی شنیده بود و باورنکردنی بودن آنها صحبت می‌کرد. "پیتر" پسر خوبی است. ایده‌اش جالب بود، ولی موضوع این است که ما دو نفر واقعاً با هم خیلی فرق داریم. او نمی‌دانست که در زمانی که با او هستم، مثل او رفتار می‌کنم. لحن کلامم طعنه‌آمیز می‌شود و احساس گستاخی و خودبینی که هیچ‌وقت در شخصیت من بروز نمی‌کرد؛ آشکار می‌شود. من این کارها را می‌کنم چون ... پرسش خیلی خوبی است. حدس می‌زنم برای این که می‌ترسم اگر به دلخواه او

فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوید ۲۲۹ ♦

عمل نکنم "پیتر" رابطه‌اش را با من قطع کند. حدس می‌زنم این دلیلش است، اما مطمئن نیستم. به هر حال، آخرین چیزی که می‌خواستم، این بود که در سفر دریایی همراه "پیتر" باشم. وقت و علاقه نداشتم یا شاید پولم کم بود. زنگ زد که تصمیمم را به او بگویم. ولی خودم را نتوانستم کنترل کنم و گفتم: «مطمئن نیستم سفر مناسبی برایم باشد.» "پیتر" ضمن بی‌اعتنایی به صحبت‌های من گفت: «شوخی نکن. سفر خوبی خواهد بود. به من اعتماد کن. بایست این سفر را با من همراه شوی.» قبل از این که خودم بفهمم، احساس کردم تحت فشار قرار دارم. «بله» گفتن خیلی ساده‌تر بود، ولی در درونم احساس می‌کردم که در تله افتاده‌ام. نمی‌دانستم چه کار دارم می‌کنم؟ گوشی را گذاشتم، ولی احساس خشم و غضب می‌کردم و کنترلم را از دست داده بودم. می‌خواستم دوباره به او زنگ بزنم و آنچه را که گفته بودم، پس بگیرم. به خودم گفتم: «اول باید آرام بگیرم و بعد فردا صبح به او زنگ بزنم.» فردا صبح با ارائه دلایل زیادی در مورد اینکه چرا در این سفر نمی‌توانم همراه او باشم، به "پیتر" زنگ زد و "پیتر" شروع به مجادله با نکته به نکته سخنان من کرد و من دیدم که تسلیم او شده‌ام. در حال شکست خوردگی، تلفن را قطع کردم. اکنون دیگر چاره‌ای نداشتم. کار دیگری نمانده بود، جز این که چمدانم را ببندم. اولین شب سفر یادم آمد که با خودم فکر می‌کردم شاید اشتباه کردم و باید ببینم اوضاع چه می‌شود.

شب چهارم به طوفان سخت برخورد کردیم و در مابقی مسافرت بیمار شدم. واقعاً بیمار شدم و در کابین ماندم و با داروی "درامین"، کسالت و متهم کردن خود، آرام گرفتم. این سفر دریایی مربوط به شش ماه پیش بود. تنها اثر خوبش

این بود که چشمان مرا باز کرد. تا آن موقع در زندگی به کارهایی دست می‌زدم که دل بخواهم نبود. تازگی‌ها چیزهایی اتفاقی افتاده که واقعاً نگرانم کرده است. در واقع دلیلی که تصمیم گرفتم برای مشاوره نزد شما بیایم، همین نگرانی است. با فیزیوتراپیست دیگری به نام هلن کار می‌کنم که کمی زورگو است و شخصیتش خیلی شبیه "پیتز" است. می‌خواهم بگویم او عادت کرده راه خودش را برود. نمی‌خواهم بگویم از او می‌ترسم، ولی اجازه دادم که به من ریاست کند. همیشه او به من می‌گوید که چه کار کنم و چگونه عمل کنم و من هم با لبخند، سرم را به علامت رضایت تکان می‌دهم. ولی در فکرم این است که سرش را از تن جدا کنم. خجالت می‌کشم که بگویم، ولی جلوی مشتریان خود به او بددهنی کردم. می‌دانم کار اشتباهی بود، ولی می‌بایست یک جوری تلافی می‌کردم. به هر حال، در حدود یک ماه پیش، خودم را در موقعیتی دیدم که از سر کار رفتن به هراس داشتم. با احساس ضعف و گیجی از خواب بیدار شدم. تنش و اضطراب به ویژه در مورد سر کار رفتنم بیشتر شد. اخیراً مرا بیمار خطاب می‌کنند. احساس می‌کنم که نمی‌توانم سر کار حاضر شوم. آخر هفته‌ها حال خوب است، ولی مدیریت کار برایم غیرممکن شده است. وقتی می‌خواهم از روی منطقی به آنچه اتفاق افتاده است، نگاه کنم، می‌بینم که با عقل جور در نمی‌آید. با خودم می‌گویم که "هلن" مادر بزرگی شده است که در اواخر دهه چهل زندگی می‌کرده است. او چگونه می‌تواند برای من مشکل و نگرانی ایجاد کند؟ اصلاً معنی ندارد.

◆ فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوید ۲۳۱

"کارل" کمک چندانی نیاز نداشت تا قانع شود که دیگر این گونه زندگی کردن کافی است. او از خودش، زندگی‌اش و درد کشیدنش خسته شده بود. من از آنجا شروع کردم که نشان دهم «راضی کردن دیگران» تلاشی برای کنترل کردن آنها از طریق فریب و حيله است و علت این که او باید موقعیت‌ها را کنترل می‌کرد، آن بود که ناامنی‌اش به او می‌گفت که حقیقت بسیار خطرناک است. از "کارل" پرسیدم که فکر می‌کند اگر با "پیتر" مخالفت می‌کرد و به پیشنهاد سفر دریایی «نه» می‌گفت، چه اتفاقی می‌افتاد. گفت "پیتر" من را درک نمی‌کرد، حتماً از من بیزار می‌شد و یا به من حمله می‌کرد. از او پرسیدم: «چه اهمیتی دارد که او از تو خسته شود یا به تو حمله کند؟» "کارل" ابروهایش را در هم کشید و گفت: «نمی‌دانم، فقط به نظر می‌آید که نباید بگذارم چنین اتفاقی بیفتد. باید فقط قبول کنم!» همین! هیچ دلیل منطقی برای مخالفت با پیتر وجود نداشت و موضوع فقط تفکر غیرارادی بود. "کارل" نیاز داشت بداند که این عادت را او کورکورانه پذیرفته بود که او نمی‌تواند از پس تعارض و برخورد برآید.

"کارل" می‌توانست ریشه‌های عادتش را در دوران کودکی‌اش دنبال کند. او که دیر بالغ شده بود، همواره از همکلاسی‌هایش می‌ترسید. همیشه به خاطر دارم که همه را از خود راضی می‌کردم. هر روز شکلات‌های عسلی زیادی را به مدرسه می‌آوردم. خود را به زحمت می‌انداختم تا همه همکلاسی‌هایم را تحت تأثیر قرار دهم، مانند آنها لباس می‌پوشیدم و آنچه آنها می‌خوردند، من هم می‌خوردم. به هر قیمتی بود، تأیید و تصدیق آنها را می‌خواستم. خاطر نشان کردم: «همیشه بهتر است معلوم شود که عادت‌ها از کجا و چگونه شروع شده‌اند، ولی

امروز دیگر شما پسر کوچکی که تلاش می‌کرد همکلاسی‌هایش را راضی کند، نیستید. امروز شما دیگر مرد بزرگی هستید که هنوز مانند یک پسرک ناکارآمد و ضعیف عمل می‌کند.»

به او گفتم: «به واکنشت نسبت به "هلن" نگاهی بینداز. به‌جای این که به شیوه بالغانه با او برخورد کنی، چه کار می‌کنی؟ راهکاری خصمانه - منفعلانه را برای بی‌اعتبار کردن او انتخاب کرده‌ای. واکنش غیر ارادی شما، کودکانه و بدوی است که برای فرار از مسئولیت آن را خلق کرده‌ای. به‌دلیل عدم اعتماد به نفس، هیچ وقت یاد نگرفته‌ای که با مردم صادقانه و خالصانه برخورد کنی. خوب با این کار چه اتفاقی می‌افتد؟ این عادت ناامنی کودکانه در وجود شماست که باعث خشم "هلن" می‌شد و آن هم به‌دلیل کارهای بد او نیست؛ بلکه برای این است که تو نمی‌توانی در مقابلش قد علم کنی. چون نمی‌توانی صادق باشی، تلاش می‌کنی اعتبار او را از بین ببری و روشن است که در اینجا نمی‌خواهیم در مورد بلوغ صحبت کنیم.»

تنها چیزی که "کارل" را از زندگی بالغانه بازمی‌داشت، تاریخ زندگی مبتنی بر عادت او بود. او نیاز داشت تا عادت به تفکر غیرارادی را حذف کند و در لحظه حال زندگی کند. او باید تفکر غیرارادی و این تصور را که شبیه دیگران نیست و فروتر از آنان است، از خود دور می‌کرد.

او از نظر فکری هیچ مشکلی در فهم این موضوع نداشت، ولی از نظر عاطفی هنوز احساس می‌کرد که فرودست است. من یک طرح آموزشی تربیت نفس برای "کارل" تهیه کردم و او بسیار مشتاق تجربه آن بود. فقط یک جلسه طول

◆ فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوید ۲۳۳

کشید تا او روی غلتک بیفتد. گویی لامپ مغز "کارل" روشن شده باشد. با حالتی شادمان می‌گفت: «خودشه، دقیقاً خودشه! دقیقاً می‌توانم کارهایم را ببینم! من از روی عادت زندگی می‌کنم!» ابتدا در جداسازی و تفکیک تفکر غیرارادی خود از ادعاهای سالم پیشرفت کرد و مدتی طول نکشید که آماده آن شیرجه بزرگ برای قبول کردن خطر صادق بودن شد.

او نباید مدت زیادی را به دنبال فرصت می‌گشت. "پیتر" دقیقاً همان شب به "کارل" زنگ زده بود که با هم بیرون بروند. "کارل" که به دنبال یک بعدازظهر آرام در منزل و تماشای یک فیلم ویدئویی بود به "پیتر" گفت: «نه متشکرم، امشب نه، فکر کنم باران خواهد آمد»، "پیتر" که به رد شدن دعوتش عادت نداشت، اصرار کرد. ولی "کارل" که از اولین جلسه مشاوره‌مان هیجان زده شده بود، گفت: «نه متشکرم، "پیتر" باید بروم» و به همین راحتی «نه» گفت. حدس بزنید چه اتفاقی افتاد، نه تنها دنیا به آخر نرسید، بلکه او احساس قدرت می‌کرد و واقعاً احساس خوبی داشت.

"کارل" هر روز اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کرد. او به جنگ با همه تکانه های تفکر غیرارادی برای تسلیم شدن بی‌جهت به دیگران، ادامه داد. من به کارل کمک کردم تا به تفکر غیرارادی اش به‌عنوان یک «کودک ناامن» بنگردد. به‌تصویر کشیدن این که او مانند یک پسر بچه ده ساله عجله می‌کند، تنها چیزی بود که نیاز داشت تا فردی موثرتر و بالغ‌تر گردد. کارل هر چه بیشتر تجربه می‌اندوخت، تشخیص می‌داد که خطر صادق بودن به آن شدتی که او تصور می‌کرد، سخت و دور از دسترس نیست. بدون احساس تفکر غیرارادی

قربانی شدن و بدون خشم تهاجمی و منفعلانه‌اش، کارل دریافت که چقدر آسان است که با محبت، صداقت و بلوغ در چشمان دیگران نگریست و به آنان «نه» گفت. «نمی‌توانم باور کنم، نه گفتن آن قدر هم سخت نیست، فکر می‌کنم که سختی آن در این اولین گام برای شکستن یخ رابطه است. چون از آن زمان به بعد کار آسان‌تر می‌شود». سرانجام "کارل" احساسات خفت‌آمیزش را در جایی که متعلق به پیشینه زندگی‌اش بود، رها کرد.

دروغ‌های خاکستری منفعل‌ها

اگر در مسیر طیفی که با هم ترسیم کرده‌ایم، ادامه دهیم، از دروغ مصلحتی که آن را می‌توان روغن کاری اجتماعی هم نامید، به شکل دیگری از دروغ گفتن می‌رسیم که به بهترین وجه می‌توان آن را «سایس اجتماعی» نامید. اینجا قلمروی یک فرد منفعل است. یک فرد منفعل به شما قول دنیا را می‌دهد و آنچه در این میان نصیب شما می‌شود، دنیا نیست. بلکه باز هم قول و وعده‌های توخالی است: «می‌دانم قول داده بودم کار را تمام کنم، فقط به من یک هفته دیگر به من وقت بده، قول می‌دهم هفته بعد تماشای شما کنم.» منفعل‌ها هم دوست دارند دیگران را راضی کنند و هم فریبکار باشند.

به‌همین دلیل آنها شخصیتی بی‌ثبات دارند که می‌توانند با عقلانیت و خردورزی جوانب منفی را توجیه کنند. آدم‌های منفعل چنان حق به‌جانب هستند که در انتها خود نیز دروغ‌هایشان را باور می‌کنند.

اگر شما بر اثر بداقبالی با یک آدم عاطل و باطل و منفعل ازدواج کرده باشید، بهتر می‌دانید که این موضوع چه قدر می‌تواند عذاب‌آور باشد. نانسی یک خانم

◆ فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوئید ۲۳۵

خانه‌دار ۳۶ ساله، فکر می‌کند مغزش دارد منفجر می‌شود: زندگی با مایک مرا به مصرف الکل کشاند، احساس می‌کنم همواره گیج و آشفته هستم. اگر نظر من این باشد که برای اتاق پذیرایی یک فرش بگیرم، راحت به من قول خواهد داد که حتماً به فروشگاه خواهیم رفت. آیا فرش را می‌گیریم؟ نه؟! و بدون توجه به گفته‌ها و کارهای من، همیشه بهانه‌های معروفی برای «الان انجام ندادن دارد.» تسلیم شدن برایش غیرممکن است. عاقبت مرا خسته می‌کند. مطمئن نیستم چگونه این کار را انجام می‌دهد. شاید فقط من باید تسلیم شوم و یا شاید او مرا نسبت به برداشتهایم مردد می‌کند. همیشه می‌تواند از انجام کارهایی که دوستش ندارد، شانه خالی کند و من از این کار خوشحال نیستم.

از زمانی که ازدواج کردیم، "مایک" قول داده بود خانواده را به دنیای "دیسنی" ببرد. من صبور بودم و حالا استطاعت مالی داریم. ولی ناگهان "مایک" می‌گوید که رفتن به دنیای "دیسنی" ایده خوبی نیست. او چیزهایی درباره حملات تروریستی شنیده است و فکر می‌کند آنجا دیگر جای امنی نیست. باور کنید این دلیل نرفتن ما به آنجا نیست، چندین بار با گوش‌های خودم شنیدم که درباره اجاره منزل با برادرش در ساحل "جرسی" به مدت دو هفته گفتگو می‌کرد. به هر حال، نگذاشتم بفهمد که من مکالمه‌اش را شنیده‌ام و اصرار کردم که می‌خواهم به "دیسنی" بروم و "مایک" گفت: درباره آن فکر می‌کند.

پس از گذشت هفته‌ها، به نظر آمد که "مایک" می‌خواهد وضعیت وخیم و وحشتناک موجود در دنیا را برایم ترسیم کند و می‌گفت چند تا از همکارانش سفر با هواپیما را حذف کرده‌اند یا حتی دیگر قصد سفر ندارند. علی‌رغم آن که من

می دانستم او در پی چیست، کم کم به این فکر می کردم که آنچه او می گوید بی ربط و نامعقول هم نیست. شاید من کله شق بودم و به خطرات توجه نمی کردم. اگرچه تلاش می کردم تسلیم نشوم، ولی در نهایت تسلیم او شدم. او مرا قانع کرد که اگر به "دیسنی" برویم، من دچار بحران روحی می شوم. خنده دار اینجا بود که اگر به هر دلیلی "مایک" نظرش تغییر می کرد و می خواست هوایی به "دیسنی" برود، به راحتی مرا راضی می کرد که ترس من بدون دلیل است. ما راه خودمان را می رویم. ولی "مایک" همیشه راهی دارد که مرا به سمت خودش متمایل کند. او شاید به آنچه می خواهد برسد، اما چرا همیشه مرا امیدوار می کند و سپس ناامید می سازد؟ یک بار هم که شده می خواستم خودم تصمیم بگیرم.

همان طور که می بینید، منفعل ها، دروغگویان حيله گری هستند، شاید "مایک" برنده می شد و مسافرت خانوادگی تابستانی را لغو می کرد. ولی شاید ازدواج و زندگی مشترکش به خطر می افتاد. اگر با دروغ خود مدام مشغول کنترل و راضی کردن دیگران یا دادن قول های بیهوده باشید، وقت آن رسیده که ببینید آیا ناامنی دست به فریب شما زده است! از خودتان بپرسید: آیا می توانم بیشتر انعطاف نشان دهم؟ آیا با بده بستان های طبیعی مشکل خواهم داشت؟ آیا می توانم خیال را از واقعیت جدا کنم و یا بدتر از آن، آیا با خیالات همانند واقعیت برخورد می کنم؟ آیا فکر می کنم که نظر من غالب می شود؟ یا باید غالب شود؟ آیا حاضرم هر چیزی را برای حفظ کنترل بر زندگی بگویم؟

دروغ‌های مضر: آدم‌های شیاد

نقطه مقابل دروغ مصلحتی، دروغ واقعی است. با دروغ واقعی فراتر از چرب‌زبانی و سایش اجتماعی رفته و وارد قلمرو آسیب‌های اجتماعی می‌شویم. دروغ‌گوی واقعی معصومانه نیست. این کار از روی بداندیشی بوده و معمولاً از روی عمد انجام می‌گیرد. شیادی از معمول‌ترین مثال‌های آن است. فرد شیاد به دنبال بستن چشم شما و گول زدن، فریب دادن و به‌طریقی کنترل کردن شماست. چنین افرادی قانع‌کننده، زیرک، حيله گر و غالباً منحرف‌کننده هستند و راست به چشمانت نگاه می‌کنند و می‌گویند که فقط نگران سلامتی و رفاه شما هستند، ولی در پشت این ظاهر ساده، سردی یک فرد محاسبه‌گر و فریبکار وجود دارد.

شیادی، به‌ویژه در اشکال ظریف‌ترش، ممکن است به‌سادگی نادیده گرفته شود. شما باید از خودتان بپرسید: «آیا تمایل دارم با دستکاری حقیقت، بر دیگران سلطه پیدا کنم؟ اگر چنین است، نیاز به بررسی سریع واقعیت دارید و اگر این‌طور نیست، شما در معرض خطر از دست دادن قطب‌نمای اخلاقی خودتان قرار دارید و از زمانی که این رخداد اتفاق بیفتد، نسبت به زندگی و خودتان احساس خوبی پیدا نخواهید کرد.»

"رزماری" یک فروشنده ۳۷ ساله داروخانه است که بدبختانه طعمه یک فرد حيله گر و شیاد نفرت‌انگیز شده بود.

در یکی از تعطیلات آخر هفته ماه گذشته، استنلی را دیدم. کل آخر هفته، چشم‌هایمان را به‌هم دوخته بودیم و دست‌هایمان در هم گره خورده بود. وقتی تعطیلات آخر هفته تمام شد، استنلی روزی دو یا سه بار با من تماس می‌گرفت و

می‌گفت دیوانه من هستم که تمام عمر به دنبال فردی مثل تو بوده‌ام. بعد از ۳ سال نداشتن رابطه با کسی، اکنون نسبت به حرف‌های او حساس و آسیب پذیر شده بودم. او برایم گل، کارت پستال و ایمیل می‌فرستاد، ولی من هنوز گیج بودم.

شب جمعه بعدی برای شام خوردن بیرون رفتیم. شام عاشقانه و رویایی بود. "استانلی" به من می‌گفت که قصد اذیت کردن من را ندارد و این که او فردی با غریزه و شم قوی است و می‌داند که احساسش نسبت به من بالاتر از جذابیت صرف است. او می‌گفت که واقعاً عاشق من شده است! اگرچه به نظر جنون‌آمیز می‌رسید، به یاد دارم وقتی این واژه‌ها را می‌شنیدم، شوکه شده بودم. البته، صحبت‌هایش نمی‌توانست واقعیت داشته باشد و این تنها اولین قرار رسمی ما بود، ولی با این حال، آدم از شنیدن گفته‌هایش احساس خوبی پیدا می‌کرد و چرا که نه؟ "استانلی" خوش تیپ، رؤیایی و جذاب بود و هر چیزی را که از رابطه قبلی گم کرده بودم، در او پیدا کردم. احساساتم برانگیخته شده بود.

آن شب در راه برگشت به خانه، "استانلی" در مورد آینده - آینده خودمان - صحبت می‌کرد. باورتان می‌شود؟! درباره روز نامزدی و با هم قدم زدن حرف می‌زد. پر از انرژی و خیلی متقاعدکننده بود. برای نوشیدن چیزی به داخل خانه دعوتش کردم.

از جمعه یک ماه پیش تاکنون دیگر از "استانلی" خبری ندارم. به تلفن‌ها و ایمیل‌هایم پاسخ نمی‌دهد. احساس می‌کنم شدیداً از من سوء استفاده کرد و سرکارم گذاشت. چطور می‌توانست این کار را با من بکند.»

◆ فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوئید ۲۳۹

اگر آدم شیادی باشید، این کارها برای شما سخت نیست. برای یک آدم دروغگو وقتی صحبت از کنترل موقعیت می شود، هیچ مانع بازدارنده‌ای وجود ندارد. واقعیت‌ها برایش مانع و سد نمی‌شود، چون می‌تواند آنها را نادیده بگیرد. داستان کودکانه درباره مورچه و ملخ را به یاد دارید؟ این داستان چنین بود: روزی مورچه‌ای بود که خیلی سخت کار می‌کرد، شب و روز در گرمای طاقت‌فرسای تابستان، لانه‌اش را درست می‌کرد و برای زمستان آذوقه فراهم می‌دید. در همین اثنا، ملخ حيله‌گر که به مورچه به‌عنوان یک احمق می‌نگریست، کل تابستان را به شادی گذراند. با آمدن زمستان مورچه خوب تغذیه می‌شد و جای گرمی داشت. ملخ نه سرپناه داشت و نه غذا و این شد که در سرمای زمستان از پای درآمد.

جنبه اخلاقی داستان به همه کودکان می‌آموزد که هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت. (محصول کاشته‌های خودت را درو خواهی کرد.) ولی برای یک آدم شیاد و دروغگو که به همه جنبه‌های بحث وارد است و ایراد می‌گیرد، هر چیزی قابل معکوس شدن است، سیاه به سفید و سفید به سیاه تغییر می‌کند. چرا باید مورچه در سرمای زمستان، هم جای گرم و هم غذاهای زیادی داشته باشد، ولی ملخ جای سرد و بی‌غذایی، نصیبش شود؟ از دیدگاه "استانلی"، چرا وی نباید "روزماری" را اغوا نکند؟ اگر "استانلی" فرد دروغگویی باشد، احتمالاً همه چیز را یک بازی تلقی می‌کند. او همه ورق‌هایش را درست بازی کرد و بازی را برد.

آیا وحشتناک است که گاهی هر دروغی بگوئید تا کارت‌تان راه بیفتد؟

پاسخ، پژواکی از «بله» است. این نوع فریب شروانه در نهایت از نظر عاطفی شما را ورشکسته و از نظر اخلاقی تهی می‌کند. در این حالت هیچ دوراهی وجود

ندارد. این یک دفاع پست و فرومایه است که فقط برای افراد پست و دروغگو پیش می‌آید. به هر حال چه انتظاری دارید، وقتی که به قیمت زیرپا گذاشتن حقوق دیگران، فقط به سود شخصی خود اهمیت می‌دهید؟

تمرین قدرت تربیت نفس

به تمرین ذیل بپردازید تا ببینید که آیا می‌توانید در خودتان دروغ‌های مصلحتی، خاکستری، واقعی را از هم تفکیک کنید. برای هر کدام از شش موضوع ذیل به دور پاسخ یا پاسخ‌هایی که به بهترین نحو توصیفگر واکنش شما در آن موقعیت است، یک دایره بکشید. (پاسخ‌ها در پایان آمده است) همان‌طور که خواهید دید، هم‌پوشانی این راهبردهای فریبکارانه در زمان تشخیص آنها، غیر معمول نیست. این تمرین، به بصیرت و آگاهی شما درباره این موضوع‌ها خواهد افزود.

۱- دعوت شده‌اید با کسی که دوستش ندارید، شام بخورید، کدامیک از پاسخ‌های ذیل واکنش شما را توصیف می‌کند.

الف) امشب نمی‌توانم بیایم، اگر شماره تلفن بدهید، مطمئناً هفته آینده با شما تماس خواهم گرفت. دیوانه است. واقعاً فکر می‌کند می‌روم با او شام بخورم!

ب) مطمئن باش می‌آیم. نمی‌توانم تنهایی دوستم را تحمل کنم. ولی فرق زیادی هم نمی‌کند؟ فقط چند ساعته!!

ج) متأسفم، نمی‌توانم شام بخورم، سرم خیلی درد می‌کند و فکر می‌کنم مریض هستم. ولی چون شما پیشنهاد می‌کنید، امکانش هست غذای من را بدهید و من را به خانه رسانید؟ من سردرد نداشتم ولی حداقل الان می‌توانم به خانه بروم، تلویزیون تماشا کنم، و نگران شام هم نیستم.

فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوید ۲۴۱ ♦

۲- قرار است یک ترفیع به شما بدهند، اما می‌ترسید که "سالی" همکاران قبل از شما به این ترفیع برسد. تصور کنید که در حال مذاکره با رئیس هستید. آیا هیچ کدام از جملات زیر شبیه به جملاتی خواهد بود که شما ممکن است بگویید؟

الف) "سالی" کارگر خوبی است، اما خیلی بد است که از شرکت خوشش نمی‌آید. هی، من فقط نظرم را گفتم حتی اگر حقیقت نداشته باشد.

ب) آیا تا به حال به شما گفته‌ام که امسال تحصیلات دانشگاهی‌ام را تمام می‌کنم؟ هیچ وقت نخواهد فهمید که من وارد دانشگاه نشده‌ام.

ج) آیا کار دیگری هست که برایتان بکنم؟ این هفته وقتم آزاد است، اگر سری به شما بزنم، خوشحال خواهم شد. هرچه باشد این ترفیع را نیاز دارم، فقط باید امیدوار باشم که بلوفم را نفهمد.

۳- شما پدر و مادر دیگری را در مدرسه دخترتان می‌بینید و مایل هستید که برداشت خوبی از خود به جا بگذارید. آیا می‌توانید خودتان را تصور کنید که پاسخ‌های ذیل را بدهید؟

الف) من؟ من یک نویسنده هستم. تعدادی از ناشرین به آخرین پروژه من علاقه نشان داده‌اند، خوب حقیقت این است که می‌خواهم نویسنده شوم، چه اشکال دارد که کمی خودم را بزرگ کنم.

ب) اگر خودتان یا دخترتان خواستید به مدرسه بروید، به من اطلاع دهید. وسیله هست. می‌دانم که خیلی سرتان شلوغ است. اجازه دهید کمی کمک‌تان کنم. مطمئن هستم که این کار نشانه خوش خدمتی من خواهد بود.

ج) اگر خودتان یا دخترتان خواستید به مدرسه بروید به من اطلاع دهید، وسیله هست. فکر کرده که من راننده تاکسی آنها خواهم شد!

۴- به خاطر سرعت زیاد، پلیس اتومبیل‌تان را کنار جاده متوقف کرده است، در جواب چه دارید بگویید؟

الف) جناب سروان، واقعاً متأسفم، شما حق دارید مرا متوقف کنید. به کار سختی که شما انجام می‌دهید احترام می‌گذارم، نادان، خواهش می‌کنم جریمه‌ام نکن.

ب) جناب سروان، واقعاً متأسفم، مادرم اخیراً رفته بیمارستان و از این بابت خیلی حواس‌پرت شده‌ام. حقیقتش این است که برای رسیدن به برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود، تلاش می‌کردم زود به منزل برسم.

ج) جناب سروان «لطفاً مرا ببخشید، اگر این دفعه رهایم کنید، قول می‌دهم دیگر این کار را تکرار نکنم، فقط حرفش را نمی‌زنم بلکه عمل هم می‌کنم. می‌شود یک فرصت به من بدهید؟ برای اینکه به دردمس نيفتم کار دیگری نمی‌توانم بکنم، به جز اینکه به او رشوه پیشنهاد دهم.»

۵- همسرتان، تازگی‌ها متوجه شده است که شما فریبکارید. کدام یک از موارد ذیل بهترین توصیف برای پاسخ شماست؟

الف) تو باید به من اعتماد کنی، این عمل هرگز تکرار نخواهد شد، قول می‌دهم، بله قول می‌دهم در آینده بیشتر مراقب باشم.

ب) «نه، این‌طور که فکر می‌کنید، نیست. این فقط کمکی بود به کسی که در مشکل گیر کرده بود.» بله درست است!

◆ فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگوید ۲۴۳

ج) می‌دانی که من فقط تو را دوست دارم، این رابطه برای من ابداً مفهومی ندارد. می‌دانی که مشکل من زیاد نوشیدن الکل است. همه‌اش همین است. قول می‌دهم دیگر تکرار نشود. می‌خواهم فردا شب در جلسه «ترک الکل» شرکت کنم. البته ممکن است فردا شب نباشد، ولی شاید یک روز دیگر در این جلسه شرکت کنم.

۶- وقت زیادی ندارید و مسؤول تهیه یک گزارشی، رئیس‌تان هم تماس گرفته و می‌خواهد بداند چه خبر شده است. چطور این بحران را مدیریت می‌کنید؟

الف) هر چه می‌خواهید فقط بگویید، اگر مجبور شوم حاضر تمام شب را اینجا بمانم. مسخره اش کرده‌ام، ولی چاره‌ای ندارم.

ب) فقط تا هفته بعد به من وقت بدهید، تا دوشنبه قول می‌دهم گزارش روی میزتان باشد. می‌دانم هفته گذشته هم این را گفتم، ولی این بار واقعاً جدی می‌گویم. شاید هم دروغ می‌گویم.

ج) تازگی‌ها احساس می‌کنم بیمار شده‌ام: فکر می‌کنم مشکل کیسه صفرا داشته باشم. در واقع، فردا با دکتر قرار دارم. می‌توانید به من وقت اضافه بدهید؟ آن بهانه قانع‌کننده بود، حالا امیدوارم از من گواهی پزشک نخواهد.

۱- پاسخ

الف) منفعلانه، راضی‌کننده (ب) راضی‌کننده (ج) شیادی

۲- پاسخ

الف) شیادی (ب) شیادی (ج) منفعلانه، راضی‌کننده

۳- پاسخ

الف) شیادی (ب) راضی کننده (ج) راضی کننده، شیادی

۴- پاسخ

الف) راضی کننده، شیادی (ب) راضی کننده، شیادی (ج) راضی کننده، منفعلانه

۵- پاسخ

الف) منفعلانه، شیادی (ب) شیادی (ج) شیادی، منفعلانه

۶- پاسخ

الف) راضی کننده (ب) منفعلانه (ج) شیادی

فصل دهم

به خودتان اعتماد داشته باشید

هیچ وقت آدمی نبوده ام که جایی بنشینم و سبز شدن علفها را ببینم، همیشه سرم شلوغ بوده است. همیشه به مکان‌های متفاوت می‌روم و کاری برای انجام دادن دارم. در بخشی از مراحل اولیه زندگی ام این روال نسبتاً طبیعی و پرانرژی به ناامنی متصل شد. در آن مرحله، آنچه برایم انرژی‌زا و خودانگیخته بود، مسیر عوض کرده و به یک زندگی کنترلی پر از نگرانی، اضطراب و ناکامی و پر از کارهای به بن‌بست رسیده و عدم اطمینان از برگشت به مدرسه، تبدیل شد. علی‌رغم (و یا بیشتر به دلیل) اضطراب و ناامنی ام، مجذوب حیطة روان‌شناسی شدم. به نظر می‌رسید که با یک تیر می‌توانم دو نشان بزنم. هم در پی یک کار قابل احترام در زمینه روان‌شناسی باشم و هم احساس بهتری نسبت به زندگی شخصی ام پیدا کنم. مطمئن نیستم که کدام یک از این دو دلیل محرک اصلی من بوده است ولی، گمان می‌کنم بیشتر دومی بود. اگر رازی برای شادمانی و

موفقیت در زندگی وجود داشت، من قصد داشتم که آن را بیابم. مثل بسیاری از مردم، من هم زمان بسیاری را به دنبال پول، مقام، کنترل کردن و دیگر اهداف کوتاه‌بینانه تلف کردم که هیچ فایده‌ای نداشت، جز این که شک و تردید و ناامیدی را در من افزایش داد. آیا شادمانی فقط یک توهم است؟ سال‌ها مطالعه، آموزش و تمرین‌های شخصی نتیجه داد و دو چیز مهم به من آموخت که شادکامی و موفقیت توهم نیستند، و اینکه در این میان رازی وجود دارد و آن راز این است که زندگی همراه با شادکامی و پیروزی به توانایی فرد در اعتماد به خود وابسته است. این راز همانا اعتماد به نفس است!

پرسش‌های زیر برای کمک به شما تهیه شده است تا به روش‌های متفاوت صدمه دیدن اعتماد به نفس‌تان آگاه شوید. لطفاً پرسش‌های ذیل را به دقت بخوانید و روی پاسخ‌ها زیاد فکر نکنید. دور پاسخ‌های اکثراً درست و یا اکثراً نادرست که در زندگی شما وجود دارند، یک دایره بکشید. به همه پرسش‌ها حتی اگر کاملاً مطمئن نیستید پاسخ دهید. امتیازدهی در آخر آزمون آمده است.

معمولاً به تصمیم‌هایم اعتماد ندارم	درست	نادرست
معمولاً از ریسک کردن هراس دارم	درست	نادرست
همیشه نگران هستم گفته‌هایم مورد قبول دیگران واقع نگردد	درست	نادرست
زیاده از حد محتاط هستم	درست	نادرست
انتظار دارم که اوضاع نادرست از آب درآید	درست	نادرست
به دیدگاه‌هایم اعتماد ندارم	درست	نادرست
معمولاً به احساساتم اعتماد ندارم	درست	نادرست

◆ فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید ۲۴۹

نادرست	درست	نمی‌توانم تغییر کنم
نادرست	درست	به سرنوشت اعتماد ندارم
نادرست	درست	نگران سلامتی‌ام هستم
نادرست	درست	به انگیزه‌های آنی خودم اعتماد ندارم
نادرست	درست	معمولاً به دیگران بی‌اعتماد هستم
نادرست	درست	به‌خوبی از پس چالش‌ها بر نمی‌آیم
نادرست	درست	همیشه نیاز دارم کنترل شوم
نادرست	درست	از پرواز هراس دارم. (آسانسورها، پل‌ها و ...)
نادرست	درست	به آنچه دیگران می‌گویند باور ندارم
نادرست	درست	به انگیزه‌های مردم مشکوکم
		شما هرگز نمی‌توانید به‌طور کامل ایمن باشید
		در روابط نزدیک، متمایل به حسادت کردن هستم
		بیشتر فکر می‌کنم تا عمل

این پرسش‌ها به آگاهی شما از بروز عدم اعتماد به نفس در زندگی کمک خواهد کرد. نمره هفت و یا کمتر (جواب‌های درست) نشان می‌دهد که شما از کیفیت زندگی خود راضی هستید. تربیت نفس به شما یاد می‌دهد که آگاهی ژرف‌تر، خودانگیزختگی و لذت بردن بیشتر از زندگی را در خود پرورش دهید.

نمره بین ۸ تا ۱۳ حاکی از آن است که کیفیت زندگی شما به‌خاطر ناتوانی در اعتماد به نفس به شدت محدود شده است. تربیت نفس می‌تواند در شادمانی کلی‌تان تفاوت بزرگی را ایجاد کند.

نمره ۱۴ یا بیشتر حاکی از آن است که کیفیت زندگی شما در اثر ناامنی و بی‌اعتمادی به خود، به شدت تهدید شده است. تربیت نفس می‌تواند در کیفیت زندگی‌تان تفاوت بزرگی را ایجاد کند.

بازتاب تربیت نفس

زندگی پیروز و موفق بر پایه اعتماد به نفس استوار است.

اعتماد به نفس چیست؟ به زبان ساده، اعتماد به نفس تمایل به باور کردن خود است. نکته مهم این است که تمایل به این باور متضمن خطر کردن است. برای اعتماد کردن باید اعتماد به خطر کردن را آموخت. بزرگ‌ترین مانع شما ناامنی و تفکر غیرارادی خواهد بود که مدام در گوش شما می‌خواند که احمقانه است که نگران نباشیم و در پی فریبکاری در زندگی نباشیم. اصرار ناامنی این است که اگر کنترل زندگی را از دست بدهید، زندگی شما از هم فرو می‌پاشد. طبیعی است که از این تهدید و ارباب، بترسید. برای همین نیاز به یک برنامه، مانند تربیت نفس دارید تا شما را بیاموزد و انگیزه دهد که برای یک بار و برای همیشه «ناامنی» را از خود دور کنید و تمایل به باور به خود را جایگزین آن کنید.

با اعتماد به نفس کافی، همه «خود» را پیش خواهید برد. نه فقط قسمت کوچکی از جریان تفکر آگاهانه را که معمول کسانی است که در یکی از آن تردستی‌های کنترل زندگی گرفتار شده‌اند. اگرچه آزمون و خطای آموزش اعتماد به نفس به خودم سالیان دراز طول کشید، اما من توانسته‌ام آنچه را که آموخته‌ام در برنامه‌ای ساده و سراسر است که اکنون در دستان شماست، خلاصه کنم.

◆ فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید ۲۵۱

از زمانی که قادر به درک عادت‌های غیرارادی می‌گردید که شما را از زندگی دلخواه‌تان منحرف می‌کند، قدرت تربیت نفس ابزارهای ضروری را برایتان فراهم می‌نماید تا بتوانید تردید به خود، «ناامنی» و کنترل کردن را رها کرده و «اعتمادبه‌نفس» را جایگزین آنها کنید.

اعتمادبه‌نفس به من آموخت تا گرایش به اضطراب خودم را نه به‌عنوان یک تله سفت‌کننده که زمانی احساسش کردم، بلکه به‌عنوان یک کاتالیزور برای یک زندگی طبیعی پر از انرژی، شور و هیجان و علاقه، تجربه کنم. آنچه که به‌عنوان محدودیت منفی ناکامی در زندگی احساس می‌کنید، شاید فقط بدین خاطر منفی باشد که ناامنی باعث کدر کردن تصویر شده و آن را با ترس و تعلل انباشته است. می‌خواهم به شما نشان دهم که چگونه با کمی بصیرت و تربیت نفس، می‌توان آن نکات منفی را به نکاتی مثبت تبدیل کرد. چرا که نه؟ به‌هرحال ناامنی به شما آموخته شده است، بنابراین می‌توان آن را یاد نگرفت.

تمرین قدرت تربیت نفس

برای این که خودتان را از تأثیرات آلوده‌کننده تفکر غیرارادی رهایی دهید، یک تمرین بسیار ساده پیشنهاد کرده‌ام که بینش‌های قدرتمندی می‌تواند برای شما فراهم کند. با خلق یک تصویر از شخصی (واقعی یا خیالی) که دارای کیفیت‌های قوی اعتمادبه‌نفس است، شروع کنید. این فرد باید شخصی خوداتکاء، مطمئن و بی‌تردید باشد که از پس زندگی برآید. این شخصیت‌سازی را «خلق شخصیت اعتماد» نام‌گذاری می‌کنیم یا این که اگر ترجیح می‌دهید، هر فردی را که اعتمادبه‌نفس و اطمینانش را تحسین می‌کنید، انتخاب کنید، البته مادامی که این

«شخصیت اعتماد» شما معرف شخصی غیر از خودتان باشد که می‌خواهید همانند وی شوید.

بسته به سطح ناامنی‌تان خلق شخصیت اعتماد می‌تواند بسیار چالش‌زا باشد. اما تسلیم نشوید. آفرینش یک «شخصیت اعتماد» مهم‌تر از آن است که تصورش را بکنید. صرف این حقیقت که چنین تصویر ذهنی را به‌وجود آورده‌اید، به این معنی است که این توانایی بالقوه را در درون خود بیدار کرده‌اید. اگر چنین نبود قادر به خلق این تصویر خیالی نبودید. بنابراین از حالا به بعد هر وقت احساس کردید به دامن تردید و عدم اعتماد فرو افتاده‌اید از خود بپرسید: چگونه «شخصیت اعتماد» ام می‌تواند از پس این مشکل برآید؟ با خروج از تفکر غیرارادی خودتان و فردیت‌زدایی این تصویر، اغلب اوقات به پاسخ‌های غیرمنتظره و بی‌آلایشی دست پیدا می‌کنید. این تمرین به پرسش از خودتان که چگونه این مشکل را حل می‌کنید، بستگی ندارد، بلکه به پرسش از «شخصیت اعتماد» مورد نظرتان بستگی دارد که چگونه او این مشکل را حل می‌کند.

خسته شدن از زندگی

چرا زندگی طبیعی مبتنی بر اعتماد به نفس موثرتر از یک زندگی صرفاً بر پایه بیماری کار کردن زیاد یا وسواس است؟

این پرسشی است که چند روز پیش "ارین" زنی ۳۹ ساله دچار پریشانی حواس که با او کار می‌کنم، از من پرسید. او خودش را داشت زمین‌گیر می‌کرد، چون تنها چیزی که از زندگی پر از وسواس وی قابل نمایش بود، یک مورد از ناکامی مزمن بود.

فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید ۲۵۳ ♦

همان طور که مشاهده خواهید کرد، تلاش "ارین" نسبتاً سنتی است و به عنوان یک الگوی مناسب در خدمت شماست و به شما کمک می‌کند تا اهمیت «اعتماد به نفس» را در متحول کردن زندگی‌تان بیشتر درک کنید، به ویژه اگر احساس می‌کنید که از زندگی خسته شده اید.

همه چیز از جمله، شکست شغلی، دیدن موفقیت دوستان، ازدواج و تشکیل خانواده آنان، ترسی ناراحت‌کننده در عمق درون ارین به وجود آورده بود. «الان همه چیز دیگر غیرممکن جلوه می‌کند، باید در مدرسه می‌ماندم. حالا دیگر مدرکی ندارم، هیچ مهارت کاربردی ندارم، نه شغلی، نه هدفی، موهابیم خاکستری شده است، دکتر، متوجه هستید؟ نمی‌توانم اجازه دهم همه چیز روال طبیعی خودش را طی کند، من دیگر وقت ندارم.

بی‌قراری مزمن "ارین" به دلیل آن بود که نمی‌توانست به خودش یا به زندگی‌اش اعتماد کند. هیچ چیز به اندازه کافی خوب نبود. زمانی که همه چیز روال خوبی داشت، او حتماً اشکالی پیدا می‌کرد، چون اوضاع به اندازه کافی عالی نبود یا تردیدهایش او را متقاعد می‌کردند که دارد خودش را اغفال می‌کند. وقتی در دانشکده بود، دوستان دبیرستانی‌اش پول بیشتری درمی‌آوردند. خودروهای زیبا سوار می‌شدند و مرخصی‌های عجیب و غریب می‌رفتند. بنابراین برای این که بیشتر زمین نخورد، "ارین" دانشکده و مدرسه را رها کرد و سر کار رفت. بعد از چند سال ناکامی که هیچ حاصلی نداشت، دریافت که دیگر دوستانش که درس‌شان را ادامه داده بودند، اکنون فارغ‌التحصیل شده و پزشک و وکیل شده‌اند.

"ارین" که از زندگی روزمره‌اش دچار وحشت شده بود، به دانشکده بازگشت و همه چیز را از اول شروع کرد، دوباره!

واقعیت این بود که برایش مهم نبود چه کاری می‌کند: "ارین" همیشه خودش را در آن سوی پرچین موفقیت می‌دید و همان‌طور که می‌دانید مرغ همسایه‌ها غازه. بدون اعتماد به نفس کافی، شما هم مانند "ارین" فقط یک راه‌چاره دارید، به‌جای آن که به دنبال زندگی طبیعی و خودانگیخته مشغول باشید، باید به دنبال زندگی کنترلی بروید. همان‌طور که آموخته‌اید، عادت‌های کنترل و تفکر غیرارادی در بهترین حالت فقط توهم موقتی از امنیت را به دست می‌دهند. بدتر این که انرژی روانی‌ای که برای سوخت کنترل زندگی مصرف می‌گردد، همیشه از توانایی طبیعی‌تان برای خودتکایی می‌کاهد: هر چه بیشتر به دنبال کنترل باشید، همان قدر از توانایی اعتمادتان کاسته می‌شود. "ارین" زمانی به درمان روی آورد که مخزن اعتمادش تقریباً خالی شده بود؛ به همین دلیل بود که او بسیار ناامید شده بود.

نداشتن اعتماد: غیرطبیعی است.

"ارین" از آن دسته افرادی است که به‌جای آن که زندگی کنند، بیشتر به آن فکر می‌کنند. هر فکر و تصمیمی برای این افراد بسیار مهم تلقی می‌شود. «چه پیش خواهد آمد اگر اشتباه کنم؟» «اگر نظرم را عوض کنم چه خواهد شد؟» این‌ها و اگرهای لعنتی!! از آنجایی که امیال واقعی "ارین" توسط ناامنی و عدم اعتمادش تیره و تار شده بودند، او به‌طور خودکار رو به سوی زندگی کنترلی آورده بود. تفکر غیرارادی نه تنها او را با اما و اگرهای پی‌در پی احاطه کرده بود، بلکه با گرایش

◆ فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید ۲۵۵

به مقایسه‌های بی ارزش سد راه او شده بود. «خانمی را امروز صبح دیدم که زیر پایش یک خودروی مرسدس بزرگ بود. پوست خزی که پوشیده بود شاید هزار دلار ارزش داشت، من که حتی لباسی مناسب ندارم، چه برسد به یک خودرو. به خانه حومه شهرش فکر کردم به شوهر و فرزندانش ... خیلی برآشفته هستم.»

زندگی "ارین" چیزی جز یک تصویر مبهم از افکار آشفته، ترس‌ها و تأسف‌ها نیست. هیچ واقعیت طبیعی درباره افکار و سواسی همیشگی، یا پیگیری‌های بی‌فایده‌اش وجود نداشت. هرچه بیشتر احساس فشار می‌کرد، بیشتر از کوره درمی‌رفت و هرچه بیشتر از کوره درمی‌رفت، وضعیتش به هم ریخته تر می‌شد. امیال و نقاط قوت طبیعی‌اش به‌طور کامل تحت تاثیر سایه اضطراب و افسردگی فزاینده‌اش قرار گرفته بود. بدون اعتمادبه‌نفس هیچ چیز طبیعی و راضی‌کننده‌ای نمی‌تواند ریشه بدواند. در زندگی "ارین" هیچ چیز به اندازه کافی خوب نبود.

بزرگ‌ترین معضل "ارین" آن بود که از مدت‌ها قبل توانایی خودباوری‌اش را از دست داده بود. ترکیبی از ناتوانی خفیف در یادگیری و احساس بی‌کفایتی متعاقب آن، در سنین اولیه، او را متقاعد کرده بود که نمی‌تواند به‌خوبی دیگران باشد. به دلیل شیوه خاص پردازش اطلاعات توسط "ارین"، او در به زبان آوردن افکار خود، کند و نامنسجم بود. زمانی که برای این کار تلاش می‌کرد، اضطراب و ترس هم وارد جریان می‌شد و عذابش می‌داد.

خودش به من گفت:

«هر وقت که آمدم صحبت کنم، نمی‌دانستم که چه می‌خواهم بگویم. گاهی اوقات واژه درست را پیدا نمی‌کردم. سایر اوقات هم این فشار وحشتناک را حس

می‌کردم. خیلی تلاش می‌کردم که خراب نکنم. این علت مشکل من بود. به‌جای آن که مطالعه بیشتری بکنم، نیروییم را صرف مقابله با این احساس آشفتگی می‌کردم. همان اوایل دلفک کلاس شدم و کارم به اینجا کشید که مرتب در دفتر مدیر مدرسه بودم. به‌نظر می‌آمد بچه‌ها مرا دوست دارند، ولی وضعیت خوبی نداشتیم. آموزگارانم از استعداد بالای من برای پدر و مادرم تعریف می‌کردند و می‌گفتند فقط تنبل هستیم. در آن موقع فکر می‌کردم این حرف را می‌زنند که به من انگیزه دهند، ولی من قانع نمی‌شدم و فکر می‌کردم که حقیقت را می‌دانم! واقعیت آن بود که من تا باهوشی فرسنگ‌ها فاصله داشتم و حتی نمی‌توانستم درست فکر کنم! «تردیدهای "ارین" منجر به فرسایش اعتماد به نفس او شد و هر چه بزرگ‌تر می‌شد، تخریب آن هم بیشتر می‌شد. همین باعث شده بود هیچ چیزی را کامل و خوب نبیند. برای مثال، هیچ‌وقت نتوانست هیچ انگیزه و میل ساده‌ای را دنبال کند، چرا که با ۱۵ دلیل دیگر مباران می‌شد که چرا به دنبال یک کار سودمندتر نیست. این اتفاق برای کسی که با نامنی پروانه‌وار در زندگی از این سو به آن سو می‌رود تا جواب کاملی را پیدا کند، غیرمعمول نیست.

بازتاب تربیت نفس

زمان کشتن بودا

یک مثل "ذن" می‌گوید: «اگر بودا را در راهی دیدی، او را بکش.» اگر عدم اعتماد به نفس، شما را به سوی ناامیدی پیش می‌برد، پیشنهاد می‌کنم این مثل "ذن" را به‌دقت در نظر بگیرید. در فلسفه بودیسم، بودا روشنگری می‌کند و باید بتوانید آن را در درون‌تان پیدا کنید و اگر زمانی در راهی که پیش می‌روید به بودا

◆ فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید ۲۵۷

برخورد کردید، آگاه باشید! از آنجایی که هیچ بودایی در خارج از شما وجود ندارد، خواهید دانست که این فرد حتماً باید بودای قلبی باشد (واقعیت کاذب) کشتن بودا به معنای کشتن فعالیت های کاذب بیرونی ناشی از ناامنی است. ممکن است این گفته کمی تند و خشن به نظر آید. ولی به خاطر داشته باشید که واقعیت های کاذب هم اکنون زندگی شما را تباه می کنند. من و "ارین" از تمرینات خیلی ساده «تربیت نفس» شروع کردیم. از "ارین" خواستم کمی شهامت به خرج بدهد و به خود اعتماد داشته باشد. مثلاً غذای رستوران و فیلم مورد علاقه اش را انتخاب کند. به او گفتم: «اگر به امیال خود گوش کنی و غذایی را بخوری که ممکن است عالی نباشد، بهره بیشتری به دست می آوری تا آن که اصرار بورزی که همه چیز را باید از قبل دانسته باشی. وسواس برای اشتباه نکردن، تو را خواهد کشت. تو آن قدر بی اعتماد شده ای که به همه چیز تردید داری و این تردید باعث شده زندگی ات فرسایش پیدا کند و خود را در پریشانی و نومیدی رها کنی.»

تمرین قدرت تربیت نفس

شما نیز مانند "ارین" احتیاج دارید به تقدیر اعتماد کنید. باید بفهمید که ناتوانی شما در اعتماد کردن، نتیجه سال ها غفلت بوده است. در این سال ها، به جای این که به تمایلات و غرایز خودانگیخته و طبیعی تان اعتماد کنید، در توده متراکمی از افکار ناامنی در نوسان بوده اید. به جای این که اجازه ایمان داشتن را به خودتان بدهید، خودتان را مجاب کرده اید که راه حل، در کنترل کردن زندگی است و تا به حال، زندگی تان را براساس تفکر غیرارادی پیش برده اید. کلام آخر آن که

ماهیچه های اعتماد به نفس تان تحلیل رفته است و نیاز به کمی احیاء و بازتوانی دارند.

بیباید این ورزش ماهیچه های «اعتماد به نفس» را با چند چالش ایمن و ساده شروع کنیم. این تمرین می تواند شامل انتخاب هر چیزی باشد. چه رنگی بپوشیم، چه موقع تلفن را جواب دهیم یا این که چه برنامه تلویزیونی را تماشا کنیم. حتی زمانی که این چالش ها در برابر شما قرار می گیرند، از شما خواهش دارم، شجاع و جسور باشید. به یاد داشته باشید که این ها گزینه های بی اهمیتی هستند، فعلاً این تمرین را برای چالش ها و مشکلات مهم به کار نگیرید. فقط با اولین انگیزه جسورانه خود حرکت کنید. زیاد به آن فکر نکنید. فقط انجامش دهید. عادت کنید که پا را از روی ترمز بردارید و ببینید چه اتفاقی می افتد.

در ابتدا، خودانگیختگی ممکن است به صورت بی پروایی جلوه کند! اشکال ندارد، اما ارزش ریسک کردن را دارد، به یاد داشته باشید که این عمل فقط به خاطر مقایسه با سبک زندگی کنترلی شماست که جسورانه به نظر می رسد. سرانجام، در خواهید یافت که زندگی مبتنی بر خودانگیختگی بی نهایت مهیج است. جوهره این تمرین عبارت از جدا کردن شما از وابستگی به تفکر غیر ارادی و جایگزینی آن با واکنش های خودانگیخته است. هدف فکر نکردن نیست، شما تنها باید قانع شوید که در زندگی چیزهایی مهمتری از تفکر کنترلی هم وجود دارد. برای ایجاد تعادل و اعتماد دوباره به زندگی باید به تمام شخصیت خود اجازه پرواز دهید.

واقعیت در مقابل خیال

تمام تلاش "ارین" این بود که نیاز بی‌وقفه‌اش به مقایسه خود با دیگران و البته عدم اعتماد مزمزش را تغییر دهد. او متوجه طبیعت عادت‌ی این تمایلات شد و بالاخره دریافت که عدم اعتماد به خودش به این خاطر بوده که از ریسک اعتماد به خودش می‌ترسید و این ترس بود که به او امر و نهی می‌کرد، نه واقعیت. "ارین" از ته دل مطمئن بود که دیگران از او برتر هستند. اما طوری قیافه می‌گرفت که کسی متوجه نشود او یک شکست خورده است. اینجا بود که ناامنی وارد عمل شده و برای او یک خیال خلق می‌کرد. به خیال "ارین"، وی یک فرد سربار نبود که محکوم شود زیر دست باقی بماند.

یک خیال شخصی نمی‌تواند برای مدتی طولانی در مقابل واقعیت دوام بیاورد؛ مخصوصاً اگر با آن وارد چالش و مبارزه گردید. (در بخش بعدی این کتاب یک تکنیک قدرتمند به نام «گفتگو با خود» را خواهید آموخت که شما را برای مبارزه با هرگونه خیال، فارغ از چگونگی مقاومتش یا مدت دوامش، آماده می‌کند.) "ارین"، ثابت کرد که نسبت به «تربیت نفس» خود، محکم و سرسخت است. او به اتخاذ تصمیمات بزرگ‌تر و ریسک‌های عمده‌تر دست می‌زد. سرانجام ریسک‌نهایی را انجام داد: اصرار داشت که خوب است. ریسک‌نهایی موجب شد که واقعیت آشکار شود. از این نقطه به بعد زندگی "ارین" رو به اوج گذاشت.

"ارین" دریافت که همیشه کارهای بیرون از منزل را دوست داشته است. او کار خدماتی در پارک ملی را سالیان پیش رها کرده بود، چرا که با محاسبات موفقیت مالی‌اش و تصویر خود از شیک بودن خیابان مدیسون مطابقت نداشت.

هیچ وقت به خودش اجازه نداده بود که چنین رؤیای ساده‌ای را دنبال کند؛ چرا که به دنبال زمینه‌های دیگری بود که در آنها موفق تر شود. "ارین" از رؤیایش آگاه بود، ولی ترمزهای بسیاری به این رؤیا زده بود. او می‌گفت: «من باید موفق‌تر از این باشم.» او باید موفق‌تر می‌شد؛ چرا که خیال‌های شخصی‌اش نمی‌گذاشت وی آرام بگیرد:

«او باید راز خوب نبودن حال خود را از همه پنهان می‌کرد. «نامنی، "ارین" را مستقیم به سمت یک دیوار آجری پیش می‌راند. «تربیت نفس» به "ارین" آموخت که او دیگر نباید مسافر این سفر پر برخورد زندگی باشد و او با اعتماد به نفس کافی می‌توانست فرمان را به دست بگیرد و زندگی‌اش را به سمت مطلوب هدایت کند. تغییر "ارین" چقدر کامل بود؟ همان‌طور که "روبرت فروست" در شعرش به نام «جاده بی‌مسافر» می‌گوید: «تعداد برخوردها در سفر کمتر شده و همه تفاوت‌ها در اینجاست.» "ارین" دوباره وارد دانشگاه شد، این بار در رشته جنگل‌داری، با این تفاوت که او اکنون با آرامش و اعتماد به نفس مشغول تحصیل است. وی در حال حاضر سخت کار می‌کند که هزینه‌های شهریه دانشگاه را بپردازد. ولی با این حال خوشحال‌تر و راضی‌تر از هر موقع دیگر در زندگی‌اش است. اخیراً کارت پستی از "ارین" دریافت کردم که نشان می‌دهد تعطیلاتش را در پارک ملی "یلو استون" می‌گذراند. او نوشته بود که: «از خوشحال بودن برای این می‌ترسیدم که فکر می‌کردم ممکن است بعداً برای آن تأسف بخورم. ولی الان نمی‌ترسم.»

فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید ۲۶۱ ♦

بازتاب تربیت نفس

«تا زمانی که عادت‌های ناامنی را نشکنید، آنها تا آخر عمر با شما خواهند بود.»

از زمانی که شکستن عادت‌های ناامنی را یاد بگیرید و اجازه دهید اعتماد به نفس تان بیدار شود، ناراحتی و فکر و خیال، ترس و دودلی تان به سرعت کاهش می‌یابد و شما در خواهید یافت چگونه می‌توان بدون هیچ تلاش خاصی زندگی را پیش برد.

بازتاب نفس

«مخالفت‌ها زمانی متوقف می‌شوند که مسئولیت خود در قبال موفقیت تان را به عهده بگیرید.»

همان طوری که موفقیت یک بازیکن بیسبال از یک یا دو بار رفت و برگشت توپ به دست نمی‌آید، بلکه از طریق میانگین جمعی ضربه زدن به توپ محاسبه می‌شود، هرگز دیده نشده است که یک تجربه به همه سرنوشت شما سایه بیفکند.

جمع همه تجربیات زندگی در کنار تفسیر فرد از این تجربیات است که آینده زندگی پیش روی شما را شکل می‌دهد؛ اشتباه نکنید: شناخت و اعتماد به واقعیت، تنها راه برگرداندن تجربیات زندگی تان از سمت تلاش و درگیری به سوی موفقیت است. این امر به شما بستگی دارد و نه به کسی دیگر.

۲۶۲ ♦ قدرت تربیت نفس

بازتاب تربیت نفس

موفقیت و پیروزی = اعتمادبه نفس + تجربه زندگی

درگیری و تلاش = ناامنی + تجربه زندگی

بخش ۳

پنج مرحله گفتگو با خود

گفتگو با خود در پنج مرحله: بخش دو به صورت ویژه برای پایه‌گذاری فهم و آگاهی طراحی شده بود تا دریابید که چرا در زندگی تلاش و درگیری دارید. حال با تأییراتی که ناامنی، کنترل کردن، عدم اعتماد به نفس و تفکر غیرارادی می‌توانند بر زندگی‌تان بگذارند، آشنا شده‌اید؛ شما برای برنامه پنج مرحله‌ای تربیت نفس برای تغییر، آماده و مهیا هستید. این پنج گام ساده عملی، ولی ضروری نه تنها زندگی را معنادارتر می‌کند، بلکه آن زندگی‌ای را خلق می‌کنند که در رؤیای خود داشتید. پنج گامی که باید بیاموزید شامل، یک تکنیک قدرتمند است که آن را «گفتگو با خود» نام می‌گذاریم. اگرچه «گفتگو با خود» را برای اولین بار در کتاب قبلی‌ام معرفی کرده‌ام، اما این نسخه جدید که قصد یادگیری آن را دارید شباهت کمتری با نسخه اصلی دارد. در طول چند سال گذشته بازبینی‌های متعدد و عمده‌ای انجام گرفته است که نسخه جدید را غنی‌تر و کامل‌تر کرده است. در اصل، گفتگو با خود شیوه‌ای است که در آن یاد می‌گیرید که در تفکرات خودتان سهم فعالی داشته باشد.

به‌جای آن که اجازه دهید، تفکر غیرارادی به هدایت شما بپردازد، گفتگو با خود شما را در جایگاه راننده می‌نشانند، به طوری که تشخیص می‌دهید چه کسی افکار شما را هدایت می‌کند، خودتان یا ناامنی!! و با این نوع توانمندی می‌توانید زندگی مورد دلخواه‌تان را بیافرینید.

فصل یازدهم

گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید

یک خودروی ورزشی قدیمی داشتم که خصوصیات خاص خودش را داشت. هر وقت که باران می‌بارید، اگر می‌خواستم گردش به چپ سختی داشته باشم متوقف می‌شد و در گردش به راست و مستقیم رفتن هرگز مشکلی نداشت. چندین ماه این قضیه فکر من و مکانیکم را مشغول کرده بود. این قضیه با عقل جور در نمی‌آمد. از آنجا که موقعیت خرید خودروی دیگری را نداشتم، بایست به بهترین نحو با این مشکل خود را تطبیق می‌دادم. هر وقت باران می‌آمد تا حد ممکن سعی می‌کردم گردش به چپ نداشته باشم. هنگامی که چاره‌ای برای گردش به چپ نداشتم، آن قدر آهسته می‌چرخیدم که صدای راننده‌های پشتی درمی‌آمد. بعد از مدتی تلاش موفق شدم که دیگر به کندی عمل نکنم. من به تدریج الگوی رفتاری خودروام را پیش‌بینی کردم و بر آن مسلط شدم. سرانجام، مکانیکی را پیدا کردم که مشکل را حل کرد. معلوم شد ترکی در طرف چپ چرخ

به وجود آمده بود و هر وقت که گردش به چپ می کردم، آب از تاپرها به داخل ترک می ریخت و یک سیم برق لخت اتصالی می کرد. منظور از این بحث آن بود که تا زمانی که تغییرات ضروری را در زندگی تان ایجاد نکرده اید، پیش بینی نقاط ضعف خیلی مهم است تا این که به صورت ناگهانی متوقف نشده و یا دچار مشکل نگردید. آموزش «گفتگو با خود» با گام نخست آغاز می شود. در این مرحله عادت های کنترلی ای که زندگی شما را دچار اتصال کوتاه کرده است، شناسایی می شوند. توانایی پیش بینی این عادت ها نخستین گام به سوی قطع تفکر غیرارادی و تشخیص این موضوع است که شما این انتخاب را دارید که هر زندگی که مایل هستید، داشته باشید. گام نخست تشخیص مشکل است. در مورد معضل خودروام زمانی که مکانیک توانست مشکل را شناسایی کند، معضل گردش به چپ حل و برطرف شد. زمانی که عادت های کنترلی تان را به درستی تشخیص دادید، می توانید از تلاش های گفتگو با خود به منظور حل و رفع تلاش ها و درگیری های خود استفاده کنید. همه این ها با ارزیابی دقیق ضعف های تان آغاز می شود.

حل معما: فرض کنید در مقابل تان یک معمای پیچیده هزار قطعه ای قرار دارد. از کجا باید شروع کنید؟ امکان دارد با نگاه به تصویر روی درپوش جعبه آغاز کنید که شامل یک بندرگاه کوچک؛ چند تا قایق ماهیگیری، یک لنگرگاه و چند تا کلبه کوچک می شود و آن طرف تر ممکن است متوجه وجود یک قایق پارویی قرمز رنگ شوید. خودشه! این نقطه شروع برای حل چنین معمایی است.

◆ فصل یازدهم: گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید ۲۶۹

وقتی در جلسات درمانی به روشی مشابه به بیمار نزدیک می‌شوم، با جستجوی آن قایق پارویی قرمز، به دنبال سرخ‌هایی از کنترل می‌گردم. اگر یاد بگیرید که به جای دنبال کردن الگوهای کنترل کننده (به فهرستی که در پی می‌آید توجه کنید) درک متمرکزی از تلاش‌های خود داشته باشید، آن‌گاه بدون آشفتگی در مسیر یافتن راه‌حل معمای زندگی خود خواهید بود. گام نخست کمک خواهد کرد از پس این کار برآیید.

افرادی که با من کار می‌کنند، اغلب از این که من چقدر ساده، مشکلاتی را که آنان سال‌ها درگیرش بوده‌اند، می‌فهمم، گیج و مبهوت می‌شوند. ولی از زمانی که به آنها آموزش دادم که چگونه به تمایلات کنترلی خودشان نگاه کنند که همان قایق پارویی قرمز معماست، متوجه شدند که چه قدر این درک و فهم، ساده و مستقیم است. مطمئناً احتمال لغزش و مبارزه برای شکست دادن این عادت‌های کنترلی وجود خواهد داشت. همه عادت‌ها در مقابل تغییر مقاومت می‌کنند. ولی تضمین می‌کنم از زمانی که با فهمی قوی درک کنید که چگونه به خود اجازه داده‌اید که فریب بخورید، دیگر بینا شده و چشم‌هایتان باز می‌شود. متوجه خواهید شد که چه چیزی برای آزادسازی خود از محدودیت‌ها و تنگناهای تحمیلی «ناامنی» و تفکر غیرارادی ضروری است. فعلاً نخستین گام برای خلق زندگی دلخواه‌تان این است که تمایلات کنترلی خود را به طور مفصل بیان کنید.

ترسیم نمودار تمایلات کنترلی شما:

راهبردهای کنترلی بسیار متنوع هستند و از عبارات ساده‌ای مانند عبارات حاکی از لجاجت و منفی بودن - «نه»، «نخواهم رفت» - گرفته تا تظاهراتی شدیدتر و ناتوان‌کننده‌تری از جمله احساسات فلج‌کننده حملات وحشت را شامل می‌شوند. اگرچه احتمال استفاده از راهبردهای خلاقانه پایان‌ناپذیری وجود دارد، با این حال در ذیل فهرست تظاهرات شایع‌تری از کنترل کردن را می‌آوریم که در تحلیل عادت‌های ویژه کنترلی تان به شما کمک خواهد کرد. تمایلات کنترلی خود را یادداشت کنید:

بله، اماها: «بله کار را تمام نکردم، ولی نتوانستم مانع بیماری خودم شوم» یک راهبرد «بله-اما» به شما اجازه می‌دهد تا از بار مسئولیت شانه خالی کنید. ابتدا خود را شماتت می‌کنید. «بله پول شما را بردم» بعد، دلیل تراشی می‌کنید و می‌گویید «ولی آن را نذریدم، فقط قرض کردم.»

اگر در برابر انتقاد مقاوم باشید، به این ترتیب کنترل کامل را دارید.

بایدها: «من باید بهترین باشم» یا «من باید دروغ بگویم، چون او هیچ وقت تاب و تحمل واقعیت را نخواهد داشت» بایدها، راهبردهای وسواسی هستند که برای کمک به کنترل زندگی و دیگران طراحی شده‌اند. از زمانی که قانع شوید که باید کاری بکنید، می‌توانید همه تردیدها و دودلی‌ها را حذف کنید.

نگرانی‌ها یا اگر این کار را کنم چه می‌شود: «اگر شکست بخورم چه؟» یا «اگر به من جواب نه بدهد چه؟» نگرانی، تلاشی برای حذف شک از طریق سعی برای شناختن پیشامدها قبل از رخ دادن آنهاست. با وجود این که

فصل یازدهم: گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید ۲۷۱ ♦

کسی از واقعیت آینده خبر ندارد، به خودتان می‌گویید که «اگر بتوانم رخدادهای را پیش‌بینی کنم، قادر خواهم بود که خودم را جمع و جور کنم و بیشتر مهیا باشم.»

نمی‌توانم‌ها: «نمی‌توانم از پس کار برآیم.» یا «نمی‌توانم آرام بگیرم» وقتی می‌گویید «نمی‌توانم...» تسلیم می‌شوید تا احساس کنید بیشتر بر اوضاع مسلط هستید. از زمانی که به این نتیجه برسید که نمی‌توانید، فقط خود را از هر تلاش و شکست احتمالی معاف می‌کنید و اگر از شکست دوری کنید، بر امور کنترل دارید.

احساس گناه: «باید بروم. اگر بروم او دیوانه خواهد شد.» گناه عاطفه‌ای قدرتمند است که تلاش دارد شما را از مقابله با هر کسی یا چیزی محافظت کند. تلاش می‌کنید طعم تلخ اشتباه را نجشید و به همین دلیل، از آن اجتناب می‌کنید. اگر اجازه دهید گناه به شما فشار آورد تا آنچه از شما انتظار می‌رود را انجام دهید، آنگاه با جلوگیری از نزاع، کنترل را در اختیار خواهید داشت. از طرف دیگر اگر با کسی تقابل کنید، احساس گناه به شما توبه کردن را پیشنهاد می‌کند که اغلب واکنش اضطراب‌آلودی برای اعاده کنترل است. «من متأسفم. دیگر هرگز این کار را درباره شما انجام نخواهم داد.»

تفکر سیاه و سفید: تفکر سیاه و سفید همان تفکر «همه یا هیچ است» — هرگز رنگ خاکستری یا حد میانه‌ای وجود ندارد» اگر خودتان را قانع کنید که هر چیزی سیاه یا سفید است، کارتان تمام شده است. پرونده مختومه است. هیچ بحث اضافه‌ای نیست و همه چیز تحت کنترل است.

تردیدها و دودلی‌ها: «شاید نباید به او زنگ می‌زدم» «از کجا بدانم که عصبانی نخواهد شد؟»

تردیدها مانند ترمزی عمل می‌کنند که تلاش دارند کارتان را به تعویق بیندازند، مانع کار شما شوند یا شما را در برابر ادراک خطر به‌نحوی محافظت کنند. به این ترتیب شما تلاش می‌کنید از طریق حرکت آرام و شتاب‌زده نبودن، خود را کنترل کنید. سکون، بهتر و امن‌تر از این است که مرتکب اشتباه شوید.

بهتر است: بهترها مانند بایدها هستند. هر دو راهبردهای وسواسی هستند که با آنها تلاش می‌کنید کنترل زندگی را در اختیار داشته باشید. بهترها رابطه نزدیکی با گناه و انتظارات اجتماعی دارند.

نام‌گذاری‌ها: «مثل احمق‌ها شده‌ام» پایین بردن خودتان همانا راه ارزانی برای معاف شدن از نزاع و درگیری است. به‌هرحال از یک احمق انتظار نمی‌رود که زندگی را اداره کند.

به من چه‌ها: «اگر برآشفته شد، به من چه؟» به من چه، شکلی از انکار است. اگر بتوانید خودتان را از بی‌رحمی‌ها جدا کنید، حتی اگر کارها را خراب کنید، باز هم کنترل را در اختیار خواهید داشت.

خصوصیت و کینه‌جویی: «از نظر من، جای تو در جهنم است» کینه، باعث بیزاری و دفع می‌شود. با اهانت کردن به یک شخص، بین خودتان و او جدایی می‌اندازید. جدایی و تفکیک یک راهبرد کنترلی است.

دروغ گفتن: وقتی می‌توانید با دروغ دیگران را کنترل کنید، چرا باید مسئولیت قبول کنید؟ اگر واقعیتی مناسب تو نیست، با دروغ گفتن واقعیتی دیگر خلق کن.

فصل یازدهم: گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید ۲۷۳ ♦

فریبکاری: مردم قابلیت انعطاف دارند - یک دروغ مصلحتی در اینجا، کمی زورگویی در آنجا و شاید هم مقداری تظاهر به هیستری - همگی ابزارهای مفیدی هستند تا نظر دیگران را نسبت به خودتان عوض کنید. اگر بتوانید دیگران را فریب دهید، موقعیت و افراد را می‌توانید کنترل کنید.

از گاه، کوه ساختن: تصمیم دادن تلاشی برای آمادگی مواجهه با بدترین‌هاست. اگر فاجعه‌ای به وجود آید و آن را پیش‌بینی کرده باشید، برای مواجهه با آن آماده خواهید بود. این کار برای جلوگیری از ناآگاهی یا غافل‌گیر شدن است. اگر دنیا به آخر هم برسد، بهتر است از آن آگاه شوید تا بتوانید برای آن آماده باشید.

تفکر قضا و قدری / سرنوشت و تاریکی

با تفکر از گاه، کوه ساختن حداقل تلاش می‌کنید، آماده باشید و در برخورد با ناملایمات از خود دفاع کنید. با تفکر قضا و قدری قبلاً به بدترین‌ها رسیده‌اید و دست خود را به نشانه تسلیم بالا برده‌اید و خود را قربانی، ناتوان و عاجز نشان داده‌اید. وقتی که دیگر نباید تلاش کنید، احساس کنترلی پیدا می‌کنید. به موارد فوق نگاهی بیندازید و ببینید آیا می‌توانید فهرستی از تمایلات کنترلی که تردستی کنترلی بی‌نظیر شما را می‌سازد، تهیه کنید. خود را با چندین توپ در دست‌تان تصور کنید که توپ‌ها مانند راهبردهایی است که می‌توانید آنها را در زندگی به کار ببرید. برای مثال، ممکن است به یک موقعیت با فریبکاری و سوء

استفاده واکنش نشان دهید و در موقعیت دیگر با کینه‌جویی و پرخاشگری برخورد کنید و با مورد دیگر با انزوا و کناره‌گیری روبرو شوید.

همه راهبردهای کنترلی، برای محافظت شما در برابر مشکلات زندگی طراحی شده‌اند. همان زندگی ای که به واسطه ناامنی، تصور می‌کنید که از اداره آن عاجز هستید (اگر از مطالب قبلی به یاد آورید) هر نوع تردستی در نهایت و با خسته کردن شما، تبدیل به تلاشی ناامیدانه برای ممانعت از فروپاشی شما می‌گردد.

به تصویر کشیدن: همسر یک مربی مهدکودک است که مدت‌ها پیش ارزش به تصویر کشیدن مفاهیم را به من آموخت، حالا هر زمانی که گفتگویی دارم، از استعارات، اشارات و کنایات گسترده‌ای استفاده می‌کنم. استفاده از تصویرسازی در فهم مطالب بسیار کمک می‌کند. به‌همین دلیل از شما می‌خواهم تمرین ذیل را برای تصویرسازی و رسم عادت‌های کنترلی خود استفاده کنید. بسیار حیرت خواهید کرد؛ وقتی بدانید اگر این عادت‌ها را به‌صورت نوشته‌ای در مقابل چشم خود نگه دارید در مقایسه با آنکه فقط آنها را در ذهن خود تصور کنید، چقدر کارها آسان‌تر می‌شود.

۱- بر روی یک برگه سفید و با استفاده از فهرست نمودهای شایع تمایلات کنترلی فوق‌الذکر به‌عنوان یک راهنمای عمومی، چند دایره بکشید. این‌ها نقش توپ‌های تردستی را ایفا خواهند کرد. هر میل کنترلی را که تجربه می‌کنید، در یک دایره مجزا بنویسید. ببینید چند تا توپ برای خودتان

◆ فصل یازدهم: گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید ۲۷۵

تهیه خواهید کرد. پیشنهاد می‌کنم برای امیال غالب و برتر دایره‌های بزرگ‌تر و برای تمایلات ضعیف‌تر، دایره‌های کوچک‌تری بکشید.

۲- هر چه در برنامه «تربیت نفس» خود پیش می‌روید و نگاه شما به زندگی تغییر می‌کند و بینش‌های جدیدی کسب می‌کنید، از تعداد توپ‌ها کاسته می‌شود و یا به آنها اضافه می‌شود.

ترسیم تفکر غیرارادی شما

همچنان که به ترسیم نمودهای تصویری‌تان ادامه می‌دهید، مایلیم به شما کمک کنم تا تصویری مرکب از عادت‌های کنترلی غیرارادی در کنار شدت تلاش مربوط به آنها را بسازید. در زنجیره ذیل، یک طرف نمایشگر بلوغ و تفکر سالم است و طرف دیگر نمایشگر ناامنی و تفکر غیرارادی می‌باشد. بسته به شدت نشانه‌های ویژه شما، متوجه خواهید شد که بعضی از تفکرات در راستای تفکر سالم قرار دارند، در حالی که سایر تفکرات به سمت تفکر غیرارادی گرایش دارند. به فهرست راهبردهای کنترلی که به‌عنوان بخشی از تردستی‌تان به کار می‌برید، مراجعه کنید. سپس با استفاده از توضیحات ارائه شده در راهنمای زیر، نقطه یا نقاط روی زنجیره که نمایانگر شدت تفکر غیرارادی وابسته به این عادت‌هاست را تخمین بزنید. در نظر داشته باشید که این زنجیره فقط بیانگر یک تقریب شهودی است و لازم نیست که نگران دقت آن باشید. هدف این است که برآوردی تصویری از عادت‌های تفکر غیرارادی ارائه شود. توانایی دیدن گرافیکی این امیال، ابزاری قدرتمند برای کمک به جلوگیری از آشفتگی شما در زمان آموزش تربیت نفس می‌باشد. همچنین تمرین قبلی را به یاد آورید که دایره‌های

بزرگ‌تر را برای تمایلات کنترلی بزرگ‌تر و دایره‌های کوچک‌تر را برای تمایلات کنترلی کوچک‌تر رسم می‌کردید. از طیف ذیل برای کمک به ترسیم این تمایلات استفاده کنید. نمره‌دهی بعد از رسم این زنجیره محاسبه می‌شود.

تفکر غیرارادی^۱ / تردستی کنترلی

۱	۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳	۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹	۲۰
تفکر سالم	تفکر غیرارادی متوسط و ضعیف	تفکر غیرارادی متوسط	تفکر غیرارادی متوسط تا شدید	تفکر غیرارادی شدید

نمره بیست / اختلال شدید تفکر غیرارادی:

عادت‌ها و علایمی که در این سطح از اختلال باشند، منجر به از کارافتادن کامل توانایی شما در زمینه اداره امور زندگی می‌گردند.

علایم شایع در این سطح ممکن است شامل افسردگی شدید، ترس و اضطراب شدید، احتمال خودکشی، استفاده روزانه و مزمن مواد، ناتوانی در کار کردن یا اجتماعی شدن و درد فیزیکی مزمن و نیاز به بستری شدن است.

نمره ۱۴-۱۹ / اختلال متوسط تا شدید تردستی در کنترل کردن:

عادت‌ها و علایمی که در این سطح از اختلال رخ می‌دهند، به محدودیت‌های شدید در زندگی منجر می‌شوند.

۱. تفکر غیرارادی = Reflexive Thinking

◆ فصل یازدهم: گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید ۲۷۷

علائم شایع در این سطح ممکن است شامل شک و تردید مزمن نسبت به خود، اضطراب و افسردگی، وسواس و بی‌اختیاری، استفاده مکرر و نابجا از الکل و مواد مخدر، شکست‌های مداوم، از کار افتادن توانایی‌ها، نگرانی شدید و مزمن، کمبود انرژی و خستگی مزمن، بیماری بدنی و ناتوانی در کار کردن باشد.

نمره ۸-۱۳ / اختلال متوسط تردستی در کنترل کردن:

عادت‌ها و علائمی که در این سطح از اختلال رخ می‌دهند، قابل مدیریت هستند. ولی نیاز به نظارت دارند. علائم شایع در این سطح ممکن است شامل دوره‌های اضطراب و افسردگی یا ترس شدید، مشکلات اجتماعی و ترس‌های روانی، استفاده گاه و بی‌گاه از الکل و مواد مخدر، نگرانی مزمن، نارضایتی عمومی از کار و حرفه، اختلالات خلقی، کمال‌گرایی شدید، خستگی، سردردها و ناکامی در زندگی و تشویش باشند.

نمره ۲-۷ / اختلال متوسط تا ضعیف تردستی در کنترل کردن:

عادت‌ها و علائمی که در این سطح از اختلال رخ می‌دهند، بیانگر بیشتر مشکلات کارکردی هستند.

علائم شایع این سطح ممکن است شامل دودلی‌های اجتماعی، نگرانی، وسواس و کمال‌گرایی ضعیف، نارضایتی خفیف از زندگی، ناکامی‌های شغلی، ناراحتی از خود، زندگی یا روابط اجتماعی و تنبلی باشند.

پیگیری: بعد از این که با برنامه پنج مرحله‌ای گفتگو با خود برای تربیت نفس به مدت یک یا دو هفته تمرین کردید، پیشنهاد می‌کنم تمایلات تفکر غیرارادی

خودتان را دوباره ترسیم کنید. شما باید شاهد بعضی تغییرات عمده به‌سوی تفکر سالم باشید. هدف نهایی از برنامه تربیت نفس حذف همه عادت‌های غیرارادی کنترل کردن است!

الگوهای شخیصه یتی: مایلم به فصل‌های ۳-۵ و ۷-۱۰ برگردید و به نمرات‌تان از خودآزمون‌ها نگاهی بیاندازید. با استفاده از آن نمرات و تصمیم‌های خردمندانه‌ای که می‌گیرید، یک نمودار الگوی کنترلی بسازید (به مثال ذیل توجه کنید) می‌توانید این نمودار را همراه با تصویرسازی‌های این بخش برای آشنایی خود با آن دسته از الگوهای کنترلی که شما را سردرگم می‌کنند، به‌کار ببرید. برایتان توانایی پیش‌بینی کردن شرایط قبل از آن که زندگی‌تان به‌هدر برود، چه قدر مهم است؟ فرض کنید در حال رانندگی هستید. با آگاهی از عادت‌های کنترلی و تفکر غیرارادی، رانندگی شما با چشمان باز است. اما بدون آگاهی از این عادت‌ها، این کار مانند رانندگی با چشمان بسته است. خود تصمیم بگیرید کدام یک معقول‌تر است؟

چارت الگوی کنترل

نام: "جین دو"

تاریخ: ۲۷ ژوئن سال ۲۰۰۴

۱- تمایلات شخصیتی عمده (به آزمون‌های فصل‌های ۳-۵ و ۷-۱۰ مراجعه کنید)

(الف) ناامنی متوسط (نمره ۱۶ خودآزمون فصل ۳)

(ب) نگرانی شدید (نمره ۱۶ خودآزمون فصل ۴)

◆ فصل یازدهم: گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید ۲۷۹

- ج) مسائل کنترلی ضعیف (نمره ۹ خودآزمون فصل ۵)
- د) انزوای متوسط (نمره ۱۰ خودآزمون فصل ۷)
- ه) کمال‌گرایی و سواسی متوسط (نمره ۱۵ خودآزمون فصل ۸)
- و) تمایلات فریبنده طبیعی (نمره ۳ خودآزمون فصل ۹)
- ز) توانایی محدود برای اعتماد کردن به خود (نمره ۸ خودآزمون فصل ۱۰)

۲- عادت‌های کنترلی

الف) چه می‌شود اگر ها

ب) سیاه و سفید فکر کردن

ج) مردد بودن

د) تفکر «باید»

ه) تفکر بهتر است.

۳- تفکر غیرارادی

تمام تمایلات این شخص در حیطه اختلال ضعیف قرار دارند (نمره حدود ۴ تا ۷ نشان دهنده نگرانی، سواس و کمال‌گرایی خفیف، نارضایتی ضعیف از زندگی، ناخشنودی شغلی، نارضایتی از خود و زندگی و روابط و همچنین تنبلی است)

۴- خلاصه یادداشت‌ها

معضل بزرگ من نگرانی است. درباره همه چیز نگران هستم. نگرانی در سر کارم به‌ویژه در کیفیت عملکردم معضلاتی به‌وجود آورده است. به‌نظرم می‌آید که بیشترین تلاش را می‌کنم تا کمتر اشتباه کنم. با این که آخر روز، خسته هستم، ولی به‌سختی خوابم می‌برد. صبح‌ها وقتی بیدار می‌شوم، خسته، نگران، ناامن و اخمو و بداخلاق هستم. کم توجهی‌ام به‌همسرم هم کم‌کم موجب نگرانی‌ام شده و به من فشار می‌آورد. کم‌کم دچار بحران روحی می‌شوم!

حالا "جین دو" می‌تواند به نمودارش نگاهی بیاندازد و از تلاشی که کرده است نتیجه منطقی بگیرد. تمایلات شخصیتی‌اش نشان‌دهنده یک شخصیت با ناامنی متوسط است که مکانیسم کنترل‌کننده اولیه‌اش نگرانی است. از آنجایی که او در حیطه تفکر غیرارادی متوسط قرار دارد، باید توانایی کافی برای شناسایی و مبارزه با نگرانی مزمن و عادت‌های کنترل‌کننده دیگرش داشته باشد. (با این حال اگر "جین" در حیطه متوسط تا شدید تفکر غیرارادی بود، توانایی محدودتری برای جنگ با تمایلاتش داشت. اگر مورد این بود، او نیاز داشت که به مراحل گفتگو با خود بیشتر تکیه کند تا ظرفیت کافی برای از بین بردن تفکر غیرارادیش را افزایش دهد.)

تمایل متوسط "جین" به سمت کمال‌گرایی احتمالاً سهم عمده‌ای در استرس وی در سر کارش داشت. این مورد در کنار فکر و خیال و نگرانی در مورد سطح عملکردش در سر کار به‌خوبی می‌تواند توضیح دهد که چرا به‌سختی خوابش می‌برد و به‌حد کافی نمی‌توانست استراحت کند. جین نیاز دارد که نگاهی دقیق

فصل یازدهم: گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید ۲۸۱ ♦

به بایدهای زندگی‌اش بیندازد که تلاش‌های وسواسی‌اش برای در کنترل بودن اوضاع را نشان می‌دهد. او می‌خواهد در اوج باشد و اوضاع را خراب نکند. او به دلیل ناامنی‌اش احساس می‌کند برای دوری از هر نوع اشتباه کردن باید این راهبردهای کنترلی پیش‌بینی‌کننده را به کار گیرد.

تمایل او به انزوای متوسط شاید توجیه‌کننده جداافتادگی و علاقه کم او به همسرش (برای حفاظت در برابر طرد شدن) باشد و تفکر سیاه و سفیدش نیز به یقین دلیل عدم توجه او به بهبود روابطش است - رابطه یا خوب است یا بد و بینابین ندارد.

طبق این دفاعیه: اگر رابطه‌ام بد است، پس چرا در دسر بکشم؟ از آنجا که میل به انزوا همچنین ممکن است در زمینه‌های دیگر بروز کند (کار، نگرش کلی به زندگی) "جین" باید این حوزه‌ها را نیز بررسی کند.

همان‌طور که در تفسیر نمودار "جین" می‌بینید، این یک محاسبه اصولی نیست. شما صرفاً اطلاعات را برای فرمول‌سازی یک تصویر عملیاتی از چگونگی آلوده شدن زندگی‌تان توسط تفکر کنترلی غیرارادی تهیه می‌کنید. در نظر داشته باشید که هیچ درست یا نادرستی در اینجا وجود ندارد! آزادانه فکر کنید! اگر درباره مورد قضاوت‌هایتان کمی محافظه‌کار و بخشنده هستید، نگران نباشید. در طی زمان، فرآیند تغییر و تعدیل در قضاوت‌هایتان رخ خواهد داد. برای حداکثرسازی اثر این تغییرات، نمودارتان را به صورت دوره‌ای به‌روز رسانی کنید. آزمون‌ها را دوباره تکرار کنید و تمایلات‌تان را ارزیابی مجدد کنید. همان‌طور که می‌آموزید چگونه تفکر غیرارادی را در تنگنا قرار دهید تا با عادت‌های

کنترل‌کننده زندگی‌تان مبارزه کنید، متوجه می‌شوید که نمرات و ارزیابی‌هایتان تغییر کرده‌اند.

فصل دوازدهم

گام دوم: واقعیت را از خیال تفکیک کنید

مربی یوگای من آقای "پرینکولوم راماناتان" مرد بسیار خردمندی است. یک روز در حالی که برای مدیتیشن (مراقبه) آماده می‌شدیم، یک تازه‌کار در کلاس پرسید: «وقتی مراقبه می‌کنم، به‌نظرم می‌آید سرم پر از افکار مغشوش است. چطور می‌توانم فکر کردن را متوقف کنم؟» راما (مربی) اندکی تأمل کرد و گفت: «افکار مانند میمون‌هایی هستند که همیشه شلوغ می‌کنند و آزادانه این طرف و آن طرف می‌روند، باید بیاموزید چگونه این میمون‌های وحشی را رام و اهلی کنید!»

اگر بخواهید که زندگی‌تان را تغییر دهید، باید در جهت رام کردن میمون‌ها حرکت کنید و به‌ویژه تردیدها، افکار منفی یا تفکرات ناامنی که موجب شلوغی و جیغ و دادهای این میمون‌های وحشی می‌شوند را مهار کنید. هر زمان که تلاش برای کنترل زندگی می‌کنید، مغزتان را با شلوغی افکار ناامن پر می‌کنید. تفکرات

وحشی کننده میمون ها ظواهر متفاوتی دارد و تا پاسی از شب بیدار ماندن و فکر کردن درباره حرفی که زده‌اید، تلاش بیش از حد برای پاک نگه‌داشتن خانه و تأسف از دست دادن فرصت ها نمونه‌هایی از افکار وحشی کننده میمون ها هستند.

"جويس" که پرستاری ۴۰ ساله است، در مورد مقابله‌اش با یک میمون به نسبت ناهنجار برایم گفت: «با یکی از دوستانم در طبقه هشتم بیمارستان ملاقات داشتم، سوار آسانسوری شدم که در آن موقع از شب شلوغ بود. اولین فکرم را به یاد دارم، باید از آسانسور دیگری استفاده می‌کردم. ناگهان همه چیز بر من تنگ شد. احساس کردم نمی‌توانم نفس بکشم. ترسیده بودم و می‌لرزیدم. باید پیاده می‌شدم، می‌خواستم فریاد بکشم. ضربان قلبم تند می‌زد. نفس‌هایم به‌شمارش افتادند. مشکل چیه؟ نمی‌توانم تحمل کنم، باید پیاده شوم، انگار افکارم مسابقه گذاشته بودند. باید خلاص شوم، نمی‌توانم نفس بکشم. زنگ خطر را به صدا درآوردم، همه سرد به من نگاه می‌کردند، حال تهوع داشتم و سرم گیج می‌رفت. در کف آسانسور نشستم، سرانجام در باز شد، چند نفر کمکم کردند تا خارج شوم.»

اکنون که دیدگاهی نسبت به تمایلات و عادت‌های کنترل‌کننده خود پیدا کرده‌اید، وقت آن رسیده است که افکارتان را از جیغ‌های گوش‌خراش میمون‌های دیوانه در زندگی، جدا کنید. بدون این تفکیک، شما به‌تنهایی در مقابل میمون‌های زیادی قرار خواهید گرفت. گام دوم که همان تفکیک واقعیت از خیال است، گام بعدی به سمت آموزش این راهکار ضروری «گفتگو با خود» محسوب می‌شود.

فصل دوازدهم: گام دوم: واقعیت را از تصور تفکیک کنید ۲۸۵ ♦

هاید یا جکیل^۱: کدامیک حرف می‌زنند؟

میمون‌ها، تفکر غیرارادی، ناامنی، اووه...! چه می‌شود که افکار شما در مغزتان اغتشاش ایجاد می‌کنند؟ آیا شده که فکر کنید دو نفر در مغزتان زندگی می‌کنند؟ یکی از آنها خود سالم، خودانگیخته، با اعتمادبه‌نفس و دیگری خود ناامن، بدگمان و کنترلی است. کدام یک از شخصیت‌ها، شخصیت واقعی شماست؟ اگر می‌خواهید زندگی شاد، قدرتمند و موفق را برگزینید، باید به این سوال پاسخ دهید. شما نیاز دارید که واقعیت را درباره خودتان بدانید.

بیشتر افراد از این افکار فرشته – شیطان درهم ریخته‌ای که انواع آسیب‌های روحی را به‌وجود می‌آورند، آشفته هستند. «بله می‌توانم، نه نمی‌توانم» باید تلاش کنم ... ولی اگر شکست بخورم چه خواهد شد؟»

اگر با این افکار گرفتار شده اید، بدانید که تفکیک واقعیت از خیال بخشی از مشکل شماست.

آیا تا به حال گفته «گاهی شما خرس را می‌خورید و زمانی خرس شما را می‌خورد» را شنیده‌اید. برای بسیاری از افراد زندگی دو صورت سیاه (غذای خرس شدن) و سفید دارد و ترکیب این فراز و فرودها و نوسان‌ها است که پریشانی را به‌وجود می‌آورد. «نمی‌فهمم، ظاهراً آن قدر اعتمادبه‌نفس و کنترل دارم که بتوانم تمام شرایط زندگی را اداره کنم. اما به‌محض این که کسی نکته‌ای منفی بگوید، خودم را سرزنش می‌کنم.» آنچه که در ذهن‌تان می‌گذرد و آنچه که می‌شنوید چیزهایی هستند که تجربه زندگی را برایتان تعیین می‌کنند. برای مثال با کسی

1. Robert tois Stevenson نام کتابی است به‌همین نام نوشته

کار می‌کردم که به‌خاطر ترس از آزمایش خون، ازدواجش را به تعویق انداخته بود. وقتی اولین بار با من تماس گرفت، تقریباً عصبی شده بود: «نمی‌توانم آن را تجربه کنم. نمی‌خواهم تست خون بدهم، آیا دیوانه شده‌ام؟» او دیوانه نبود، ولی وقتی شما تحت تأثیر تفکر کنترلی و غیرارادی قرار می‌گیرید، واقعاً احساس دیوانگی سراغ‌تان می‌آید. دو جلسه طولانی نفس‌گیر داشتیم تا آقای داماد راضی شد که تست خون بدهد. کارت پستالی اخیراً از آنها دریافت کردم که نشان می‌دهد آنها در حال گذراندن ماه عسل در جزایر کارائیب هستند و حالشان خوب است.

هر وقت درباره تفکیک واقعیت (سلامتی، تفکر مبتنی بر واقعیت) از خیال (تفکر غیرارادی ناشی از ناامنی) صحبت می‌کنم، بعضی از افراد نگران می‌شوند. چندین بار از من پرسیده‌اند: «آیا منظورتان شیذوفرنی است؟» مطمئن باشید این تفکیک ربطی به شیذوفرنی، شخصیت دوگانه و یا هر بیماری بدشگون دیگری ندارد.

در واقع این موضوع درباره دو شخصیت متفاوت نیست، در واقع تنها یک شخصیت وجود دارد و آن شما هستید که گاهی اوقات آلوده ناامنی می‌شوید و وقتی چنین می‌شود، آدم احساس می‌کند شما دو نفر هستید. بنابراین آرام استراحت کنید. شخصیت شما به گونه ای است که هم‌زمان قابلیت درک دو شخصیت مخالف را در خود دارد. یکی شخصیت سالم و دیگری شخصیت غیرارادی و ویرانگر. چنین به‌نظر می‌آید که به دو قسمت متلاشی شده‌اید، ولی در واقع این‌طور نیست.

بازتاب تربیت نفس

«نامنی شخصیت واقعی تان را تحریف می کند و از شکل طبیعی می اندازد. ولی آن را تغییر نمی دهد.»

اگر در جنگ با عادت های تفکر نامنی هستید، بهتر است که این دوگانگی واقعیت در برابر خیال را ذهن تان داشته باشید. به مثال های زیر توجه کنید:

«شک دارم آیا می توانم از پس کار برآیم یا خیر؟ واقعیت یا خیال؟»

ممکن است از خودتان پرسید، آیا واقعیت دارد که من نمی توانم از پس کار برآیم؟ (از آنجا که نمی دانید آیا می توانید این کار را انجام دهید، مگر اینکه آن را امتحان کرده باشید، پس نتیجه می گیرید که این یک خیال است. تنها اگر در جهت انجام کار تلاش کردید و شکست خوردید، می توانید اذعان کنید که واقعیت بود)

«من ۵۴ ساله هستم، هیچ وقت دوست پسر پیدا نخواهم کرد» واقعیت یا خیال؟

معلومه که خیال است، ممکن است شبیه واقعیت باشد، ولی کسی گوی بلورین ندارد. هر بار که شروع به پیش بینی می کنید، فارغ از این که آمار و احتمالات درباره آن چه می گویند، به خاطر داشته باشید: آینده همیشه یک امر انتزاعی است، اما واقعیات انتزاعی نیستند، آنها در حال حاضر و در اینجا وجود دارند.

«شنیدید با من چطور حرف می زد؟ روشن است مرا دوست ندارد. واقعیت یا خیال» خواندن ذهن واقعی نیست. مانند پیش بینی کردن آینده، احتمال درستی تفسیرتان مهم نیست و مادامی که تصور «نه» خود را اثبات نکرده اید، یک خیال

محسوب می شود. در این مثال، فرد ممکن است فقط روز بدی داشته و مشکلی با شما نداشته است، فقط ناراحتی خودش را روی سر شما خالی کرده باشد.

بازتاب تربیت نفس

«احساسات، پیش‌بینی‌ها و یا تلاش‌ها برای خواندن ذهن واقعیات نیستند. با آنها به‌مانند واقعیات‌ها برخورد نکنید»

دایره ناامنی منطقه‌ای است که واقعیت با خیال اشتباه می‌شود و این همان جایی است که میمون‌های مزاحم در آن زندگی می‌کنند. از آنجایی که همه، میمون‌هایی دارند (تردیده‌ها، ترس‌ها، سوءتفاهم‌ها، منفی‌گرایی و غیره) شما این انتخاب را دارید که آن‌ها را رام‌شان کنید یا به آنها غذا بدهید. نخستین گام در یادگیری چگونگی احساس بهتر و خلق زندگی دلخواه خود، قطع پرتاب کردن موز به میمون‌هاست. این روند از زمانی آغاز می‌شود که واقعیت را از خیال تفکیک کنید. همین کوشش، این آگاهی را در شما بیدار می‌کند که حق انتخاب دارید. اگر که ناامید و ناراحت شده‌اید، به آن دلیل است که در زندگی غیرارادی و بدون انتخاب زندگی می‌کردید. دیدن این که شما هم گزینه‌ای دارید، قدم بسیار بزرگی است! همین مورد، دیدگاه کلی‌تان را نسبت به زندگی به سرعت عوض خواهد کرد. خواهید دید!

توجه کنید چه کسی گفتگو می‌کند؟ صدای درونی شما:

هیچ کدام از مراحل تربیت نفس زیاد پیچیده نیست. دوچرخه سواری هم چنین است، زمانی که تعادل‌تان را حفظ کنید، دیگر آن را آموخته‌اید. برای یادگیری تعادل در زندگی، باید نگاهی تازه به نحوه تفکر‌تان بیفکنید. از بیشتر

فصل دوازدهم: گام دوم: واقعیت را از تصور تفکیک کنید ۲۸۹ ♦

افرادی که با آنها کار کرده‌ام، این دستگیرم شده است که غالباً در مورد اندیشیدن، فکر نمی‌کنند، به‌ویژه اندیشیدن در مورد افکاری که برایشان مشکل‌ساز می‌گردد. آنها به‌سادگی فکر کرده و سپس بر طبق تفکرات‌شان عمل می‌کنند. "جان" که دانش‌آموز دبیرستان و بازیکن بسکتبال است، پیش من آمد و گفت: «تیم را ترک می‌کنم، دیگر نمی‌توانم شوت بزنم» از او خواستم توضیح دهد، منظورش چیست که می‌گوید «نمی‌توانم». پاسخ داد: «در سر تمرین‌ها از هر جای زمین می‌توانم سبد را نشانه می‌گیرم، ولی به‌محض این که در بازی قرار می‌گیرم، خشکم می‌زند، بیشتر از این تحمل خجالت را ندارم»

"جان" درباره فکر کردنش فکر نمی‌کند؛ به‌سادگی به ترس ناشی از «نمی‌توانم شوت کنم» واکنش نشان می‌دهد. اینکه "جان" می‌گوید: «دیگر نمی‌توانم شوت کنم.» خیالی بیش نیست. واقعیت آن است که او چگونگی شوت کردن را فراموش نکرده است (چرا که در تمرین خوب بوده است) ولی متأسفانه گوشش تنها بدهکار تصور ساختگی «نمی‌توانم» شده است. باورش این شده است که «نمی‌توانم، پس نمی‌کنم». "جان" قربانی ناامنی‌اش شده است. بنابراین پرسش این است که به‌جای آن که در کنترل خیالات قرار بگیرید؛ چگونه گره انحرافات ذهن‌تان را باز می‌کنید و چطور با واقعیت‌ها برخورد می‌کنید؟ پاسخ همان چیزی است که آن را «گفتگو با خود» می‌نامیم.

"جان" نیاز دارد که بداند تردیدش واقعیت ندارد. این تردید یک جور آلودگی است که او را از واقعیت دور نگه می‌دارد. می‌خواهم این نکته را روشن‌تر بیان کنم. اگر "جان" می‌دستش می‌شکست و آن را گچ می‌گرفت، می‌توانست به‌حق

اعلام کند که «نمی‌توانم شوت کنم» این را می‌توان جمله‌ای واقعی تلقی کرد. وقتی چهارستون بدنش سالم است و می‌گوید: «من نمی‌توانم شوت کنم»، به‌سادگی می‌گوید که «من احساس می‌کنم نمی‌توانم شوت کنم» و همان‌طور که آموخته‌اید، احساسات، حقایق نیستند. جان نیاز دارد نقابی به ذهنش بزند و خودش را از این تردید رها کند. ولی فعلاً همین نخستین گام به او کمک خواهد کرد تا ترمزی بر افکار منفی‌اش بزند.

تمرین قدرت تربیت نفس

اکنون دیگر آموزش «گفتگو با خود» واقعی‌تان شروع می‌شود. در هر تلاش، نزاع یا حالت عاطفی شدیدی مشخص کنید که به واقعیت واکنش نشان می‌دهید یا به خیال. در نظر داشته باشید که واقعیت‌ها پدیده‌هایی قابل اثبات، عینی و قابل مشاهده هستند، در حالی که خیالات پایه‌هایشان بر تفسیرها، قضاوت‌ها و پیش‌بینی‌های احتمالی استوار است. زمانی که این تمایز را انجام دادید، به بررسی دقیق افکار خود بپردازید. برای مثال به خودتان بگویید: «ببین، به خودم اجازه داده‌ام که هیجان زده شوم یا به خیالم که می‌گویم آن قدر خوب نیستم، اجازه داده‌ام که روزگرم را خراب کند!»

فعلاً نمی‌خواهم راه‌تان را تغییر دهید. آنچه در این تمرین نیاز دارید، این است که بگویید این خیال، یک خیال است. دفعه بعد که به یکی از خیال‌های ناامنی دچار شدید، فقط آن را بپذیرید. صبر داشته باشید! گام دوم عبارت از شناسایی مسائلی است که در گفتگوی درونی شما جریان دارد. گام سوم جایی است که واقعاً مبارزه با تفکر ویرانگر خود را آغاز خواهید کرد.

فصل دوازدهم: گام دوم: واقعیت را از تصور تفکیک کنید ۲۹۱ ♦

درست درآمدن پیشگویی

ناتوانی "جان" در بسکتبال که قبلاً توضیح دادیم نمایانگر چیزی است که ما غالباً پیشگویی ناگزیرساز می‌نامیم. اگر به خیالات خود (افکار منفی، ترس‌ها و تردیدها) مانند واقعیت واکنش نشان دهید، آنها واقعاً به واقعیت تبدیل می‌شوند (شکست‌ها، عدم موفقیت، طردشدگی)

"گرک" که در اوایل سی و چند سالگی است، این نکته را روشن تر می‌کند. او به من گفت که احساس ناامنی و تنهایی می‌کند. نتیجه‌گیری‌اش این بود که «هرگز دوستی پیدا نخواهم کرد» "گرک" از یکی دوستانش با من حرف می‌زد که به او زنگ زده و قانع شده که در یک مهمانی آخر هفته شرکت کند. "گرک" با بی‌میلی موافقت کرد، ولی تمام هفته را تأسف خورده بود، چون می‌دانست که چه اتفاقی خواهد افتاد. او قانع شده بود که این مهمانی هم با تنهایی و افسردگی خاتمه می‌یابد.

بعد از جشن آخر هفته، "گرک" به من گفت چگونه تمام شب را در احساس ناراحتی سر کرده است. همچنان که از شب می‌گذشت، او خودش را بدبخت و تنها به گوشه‌ای خزیده، می‌دید. آن شب بعد از جشن با ناراحتی و افسردگی خوابید. "گرک" یک بار دیگر به خودش گفت که هرگز نمی‌تواند با کسی دوست شود. زیرا او در عشق شانس نداشت.

این غیب‌گویی «هرگز دوست پیدا نخواهم کرد» حداقل از دیدگاه "گرک" به حقیقت پیوسته بود. ولی اجازه دهید از نگاه نزدیکتری به این موضوع بپردازیم.

قبل از مهمانی، ناامنی "گرک" تردید و افکاری منفی درباره خودش ایجاد کرده بود. این فکر و خیال ها نه تنها احساساتش را هدایت می کرد، بلکه رفتارش را هم در کنترل خودش داشت. وقتی دوستش روز بعد به او زنگ زد، خبرهای بسیاری برایش داشت، مشکل برایم درست کردی، واقعاً خجالتم دادی، می دانی چند نفر پیشم آمدند و پرسیدند: «گرک چش شده؟» فردی که تو را به او معرفی کرده بودم، به من می گفت که تو جذاب، ولی تودار هستی. او فکر می کرد که تو خیلی مغرور هستی و افاده داری.

"گرک" متوجه شد که این مشاهدات، فکرش را روشن کرده است. سرانجام متوجه شد، وقتی می گویم «تو همان چیزی که فکر می کنی، شده ای» منظورم چیست؟ درست درآمدن پیشگویی "گرک" نشان می دهد که چرا تفکیک واقعیت از خیال این قدر مهم است. اگر اجازه دهید که ناامنی سراسر وجودتان را بگیرد، زندگی شما دقیقاً همان چیزی خواهد شد که انتظارش را دارید، یک زندگی نیمه مشحون از مشکلات و عدم قطعیت ها که در آن، مشکلات مرتب تکرار می گردند.

بازتاب تربیت نفس

«آنچه فکر می کنید همان می شوید!»

تمرین قدرت تربیت نفس: درک چگونگی کارکرد مغز

اگر به افکارتان طوری نگاه کنید که انگار بخشی از یک گفتگو هستند، توضیح این که در مغزتان چه می گذرد، آسان تر خواهد بود. برای کمک به فهم این مفهوم، دوست دارم یک تمرین کوچک انجام دهید. روی برگه ای سفید

فصل دوازدهم: گام دوم: واقعیت را از تصور تفکیک کنید ۲۹۳ ♦

پاسخ‌هایتان را راجع به این پرسش بنویسید: «امروز چه احساسی دارم؟» بعد از این که یک یا دو جمله نوشتید، دیگر ننویسید.

چه چیزی آموختید؟ شاید یاد گرفتید که کارتان خوب است، ولی احساس می‌کنید که در انجام کارهای روزانه خود کمی عجله و وسواس دارید. شاید متوجه شدید که ناکام و ناراحتید. در این تمرین به‌جای آن که به‌آنچه نوشته‌اید، توجه کنید به چگونگی بیان افکارتان نگاه کنید. برای مثال، وقتی می‌نویسید «من خیلی ناراحتم، آرزو می‌کنم راهی پیدا می‌شد که این قدر افسرده نباشم» با چه کسی حرف می‌زدید؟ مسلماً با خودتان حرف می‌زدید. ولی اگر طرف صحبت‌تان خودتان بوده‌اید، پس چه کسی حرف می‌زد و چه کسی گوش می‌داد؟ به‌جای پیگیری معانی ظریف فلسفی یا زبان‌شناسی برای این پرسش‌ها، اجازه دهید بگوییم بخشی از خودتان حرف می‌زند و بخش دیگر گوش می‌دهد. آن‌گاه ممکن است آنچه گفته شده را قبول کنید و یا نپذیرید. اگر آنچه گفته شد را بپذیرید با آن همذات‌پنداری می‌کنید. در مثال فوق شما با خودتان می‌گویید: «خیلی ناراحت هستم...» اگر این فکر را بپذیرید، ناراحت خواهید شد. زیرا با آنچه که می‌شنوید همذات‌پنداری کرده‌اید. ولی شما می‌توانید آنچه را که می‌شنوید، پس بنزید و با خود بگویید «برای تغییر چگونگی احساسم چه می‌توانم بکنم؟»

به‌آنچه نوشته‌اید نگاهی دوباره بیندازید. آیا می‌توانید تشخیص دهید که آن نوشته یک نوع گفتگوی ذهنی است؟ ما همه وقت این کار را می‌کنیم، ولی معمولاً از آنجا که به آنها توجه نمی‌کنیم، این گفتگوها نادیده گرفته می‌شوند. البته این یک نوع گفتگوی شنیداری نیست، چون صدای این گفتگوها را با

گوش‌هایتان نمی‌شنوید. این یک گفتگوی روانی و یک گفتگوی درونی طبیعی با خود است که نامش را «گفتگو با خود» گذاشته‌ام. وقتی که به گفتگوهای «گفتگو با خود» توجه می‌کنید، درمی‌یابید که ناامنی (خیال) صدای ویژه و مختص به خودش را دارد. این صدای تفکر غیرارادی است که به شما صدمه می‌زند. از زمانی که می‌بینید در درونتان چه می‌گذرد و بر عادت خود، آگاهی را اضافه می‌کنید، می‌فهمید که تفکیک واقعیت از خیال تقریباً به صورت خودبه‌خود انجام می‌شود.

تفکیک واقعیت از خیال و عمل به آن

اگر شما هم مانند اکثر مردم هستید، عادت‌های ناامنی که زندگی‌تان را آلوده می‌کند، احتمالاً به صورت عادت غیرارادی و نامحسوس عمل می‌کنند و از آنجا که اکثر عادت‌ها در طول زمان، احساس طبیعی بودن پیدا می‌کنند، شاید از تأثیرگذاری آنها بر زندگی خود با خبر نیستید. برای مثال وقتی مردم می‌گویند: «فشار را نمی‌توانم تحمل کنم» یا «من افسرده هستم» شاید بدانند که دارند تلاش می‌کنند، ولی نمی‌دانند که اختیار دارند، تلاش نکنند. برای این آشفتگی دلایلی وجود دارد. وقتی می‌گویید: «افسرده هستم» یا «طاقت فشار را ندارم»، نه تنها با علائم ناامنی خود چنان برخورد می‌کنید که گویی واقعیت هستند، بلکه مهم‌تر این است که با آنها همذات‌پنداری می‌کنید! با گفتن اینکه «افسرده» یا مضطرب، ناراحت، منفی، مرده، عصبی، وسواسی و چیزهایی از این دست هستم، در واقع می‌گویید «من خود افسردگی‌ام» و وقتی این کار را می‌کنید، دیگر بین شما و «افسردگی» هیچ تفاوتی وجود ندارد. همان‌طور که آموخته‌اید، وقتی که

فصل دوازدهم: گام دوم: واقعیت را از تصور تفکیک کنید ۲۹۵ ♦

صحبت از واقعیت روان‌شناسانه شما می‌شود، عادت‌های ناشی از ناامنی شما چیزی جز خیالاتی نیستند که صرفاً به‌عنوان واقعیت با آنان رفتار می‌شود.

فرض کنیم که احساس افسردگی هم داشته باشید. کلید کار در این است که تمایز زیر را قائل شوید: «بله احساس افسردگی دارم، ولی واقعیت این است که من افسرده نیستم، بخشی از من افسرده است، فقط بخشی از من این‌طور است» این شناخت ساده، شما را در موقعیت بهتر و بی‌طرفانه‌تری قرار می‌دهد و با کمی عینیت‌گرایی، شناخت بین واقعیت و خیال راحت‌تر خواهد شد. می‌دانم که به‌نظر می‌رسد که با واژه‌ها بازی می‌کنم. اما واژه‌ها می‌توانند زندگی‌تان را تغییر دهند! و تشخیص این که حق انتخاب دارید، بسیار بیدارکننده است. تا چه زمان می‌خواهید در زندگی، احساس ناتوانی کنید و از عهده مدیریت زندگی خود بر نیایید، فقط به این علت که در این خیال گرفتار شده‌اید که شما با ناتوانی و رنجی که احساس می‌کنید، یکی هستید؟ چند بار تاکنون، این خیال که «نمی‌توانم» را در تقابل با چالش‌های زندگی زیر لب تکرار کرده‌اید؟

از زمانی که تشخیص دهید، گزینه‌های متفاوتی وجود دارند، دیگر احساس نمی‌کنید که در تله زندگی گیر افتاده‌اید. تفکیک واقعیت از خیال نخستین گام عملی به‌سمت آزادی روانی و درک این نکته است که شما برای رسیدن به زندگی دلخواه خود و نه این زندگی که در آن اسیر شده‌اید، حق انتخاب دارید.

رفتارهای بچه‌گانه

مفهوم دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند ابزاری مهم برای شما در زمینه تفکیک خیالات از واقعیت‌ها باشد. زمانی که خود را در تلاش و نزاع با زندگی می‌بینید

اگر به افکارتان به دقت گوش فرا دهید، متوجه ویژگی کودکانه و ابتدایی آنها خواهید شد. وقتی خود را نالان، ترش‌رو، تسلیم، یا پس افتاده، وحشت‌زده یا در حال فکر و خیال می‌بینید، می‌توان با اطمینان گفت که شما تحت تأثیر واقعیت‌های فعلی نیستید، بلکه عادت‌ی که سال‌ها پیش پی‌ریزی شده، بر شما در حال اثرگذاری است. ناامنی ریشه‌هایی دارد که از کودکی و نوجوانی در شما به وجود آمده است و به همین دلیل، تأثیر آن بر زندگی امروز شما به صورت متمایزی کودکانه است. از این که می‌گویم افکار کیفیت کودکانه دارند، منظورم چیست؟ یک روز به یکی از مراکز خرید بروید و صدای کودکانی را بشنوید که به خاطر گرفتن اسباب‌بازی از دست آنها یا نخریدن بستنی گریه می‌کنند و برای رفتن به خانه فریاد می‌زنند یا بداخلاقی می‌کنند، گاهی هم بچه‌های لوس و نرنی می‌شوند که قهر می‌کنند. وقتی بیاموزید چگونه به دقت به افکارتان گوش دهید، بسیاری از این تمایلات مشابه را پیدا خواهید کرد. آنها همگی مثال‌هایی از بقایای دوران کودکی شماست که موجب می‌شود نتوانید زندگی خود را اداره کنید. بیچاره بچه کوچولو!

تمرین قدرت تربیت نفس

از حالا به بعد هر وقت کارتان به نزاع و آشفتگی کشید، از خودتان بپرسید: آنچه من می‌شنوم منطقی و پخته است یا این که صدایی ناهماهنگ، احمقانه و کودکانه است؟ فهرستی از این تمایلات کودکانه فراهم کنید. در خواهید یافت این تمایلات مانند زنگ خطر هشداردهنده‌ای برای آگاهی از دنبال کردن عادت عمل می‌کنند.

◆ فصل دوازدهم: گام دوم: واقعیت را از تصور تفکیک کنید ۲۹۷

با تشخیص این صدای کودکانه در موقعیتی قرار می‌گیرید که یک گام به عقب برداشته و به خودتان یادآوری کنید که عادت دوران کودکی‌ام می‌خواهد پا به میدان بگذارد. ولی پاسخ پخته‌تر و عاقلانه‌تر چیست؟ نفس عمیق بکشید و شبیه یک فرد بالغ عمل کنید.

نکته آخر این که: شما نباید به تقویت همان عادت‌های ناامنی بپردازید که از کودکی با شما بوده و شما را از بزرگ شدن بازداشته‌اند. گام سوم به شما می‌گوید که چگونه تغذیه این عادت‌ها را متوقف کنید.

بازتاب تربیت نفس

«در هر نزاعی، اگر تشخیص دهید که چه کسی صحبت می‌کند، درمی‌یابید که حق انتخاب دارید.»

فصل سیزدهم

گام سوم: به سر و صداها گوش ندهید

این لطیفه قدیمی را به یاد آورید «دکتر جان وقتی دست‌هایم را این‌طوری حرکت می‌دهم، درد دارم، چه کار باید بکنم؟» که دکتر جواب می‌دهد «خوب دیگه این‌طوری حرکت نده!» اگر زندگی‌تان با منفی‌بافی، تردید یا بی‌اعتمادی دنبال می‌شود، نصیحت من هم مانند دکتر این است که: «دیگر این‌طوری فکر نکنید!» شوخی نمی‌کنم. اگر دوست دارید که زندگی‌تان تغییر کند، باید بیاموزید که مثل فردی شکست خورده، بازنده و یا فردی که تقریباً خوشحال است، فکر نکنید. چیزی که ممکن است شما را متعجب کند، این است که این موضوع چندان که فکر می‌کنید، پیچیده نیست، مگر این که از گفتگو با خود استفاده کنید.

فلسفه گفتگو با خود

خیلی از افراد درباره طبیعت واقعی شفا یافتن حیران هستند، چرا که ما توسط

فصل سیزدهم: گام سوم: به پارازیت‌ها و صداها گوش ندهید ۲۹۹ ♦

درمان سنتی، رسانه‌ها و خودیاری، تشویق و ترغیب شده‌ایم تا به افرادی بسیار متفکر تبدیل شویم و همواره سؤال کنیم؛ چرا؟ همان اندازه که کاوش در ناخودآگاه یا خاطرات کودکی شما تحریک‌کننده است، به اعتقاد من اگر شما در پی تغییر و آن هم تغییر واقعی هستید، وقت خود را تلف می‌کنید. تربیت نفس با رابطه تاریخی شما با مادران یا این که در کودکی فقیر، غنی یا یتیم بوده‌اید، کاری ندارد. این که علت شروع عادت نامنی شما چه بوده است، مهم نیست، بلکه ما به دنبال این هستیم که شما چه اقدامی در رابطه با آن خواهید کرد. در ذیل به چگونگی این موضوع می‌پردازیم. گفتگو با خود به شما می‌آموزد که «تفکر سالم» یک انتخاب است. قبلاً آموخته‌اید که چگونه تفکر سالم و مبتنی بر واقعیت را از تفکر مبتنی بر خیال و غیرارادی تفکیک کنید. گام سوم حتی از این هم سرراست‌تر است. از زمانی که درمی‌یابید تفکر غیرارادی افکار شما را هدایت می‌کند، دیگر به آن گوش ندهید! مادر بزرگم وقتی مرا درباره چیزی ناراحت می‌دید، گفته‌ای داشت که چنین بود: تو که نمی‌توانی پرنده را از پرواز به داخل موهایت باز بداری، لااقل نگذار که لای موهایت لانه درست کند!» حق با مادر بزرگم بود! شما که نمی‌توانید جلوی ظاهر شدن «تفکر غیرارادی» در ذهن خود را بگیرید، لازم نیست با ایجاد فکر دوم و سوم و چهارم و غیره (درست کردن لانه) آنها را تغذیه کرده و بارورشان کنید. از حالا به بعد اجازه ندهید این افکار لای موهای ذهن‌تان، لانه درست کنند.

این دفعه، شاید نامنی با صدای بلند فریاد بزند و تلاش کند به هر طریقی شما را قانع کند. ولی شما در گام نخست آموختید که نامنی بخشی از شماست

(آن میمون‌های شیطان). بخش دیگر شما، یک بخش سالم است که می‌تواند تصمیم بگیرد که گول این خیالات را نخورد.

در حالی که گام اول و دوم وابسته به تفکر است. ولی گام سوم مشخصاً یک گام عملی است و آن عبارت از «گوش ندادن» به صداهاست.

من دو فرزند دارم و در طول سالیان عمر خود به‌هر بهانه‌ای از جمله موارد زیر بیدار مانده‌ام: راه رفتن در خواب، کابوس‌ها، دل‌شوره‌ها و به‌ویژه یک بار به‌خاطر نیش یک مورچه بزرگ که در ران پسرم فرو رفته بود. والدین گوش ویژه‌ای برای این درخواست‌های کمک شبانه دارند. نکته جالب این است که وقتی با صداهاى بلند دیگری همچون تندر، شلوغی خیابان، پارس سگ، زنگ ساعت بیدار می‌شوید، راهی برای مقاومت در برابر آن دارید و دوباره می‌خوابید، ولی وقتی صدای درخواست کمک بچه‌ها را که بشنوید در یک چشم به‌هم زدن بیدار می‌شوید، به‌سمت‌شان می‌روید و کمک‌شان می‌کنید.

چرا وقتی با زنگ ساعت بیدار می‌شوید، به خود می‌گویید یک دقیقه دیگر، ... فقط یک دقیقه دیگر و خارج شدن از رختخواب برای‌تان سخت است؟ در حالی که وقتی از خوابی عمیق با صدای شیون فرزندتان بیدار می‌شوید، فوراً توانایی پاسخ دادن را دارید. چرا چنین است؟ چیزهای مشخصی در زندگی وجود دارد که به آنها جداً «نه» می‌گویید. مانند «سرت بانک» و «جواب رد دادن به خواسته رئیس» و در حالی که چیزهای مشخصی هم وجود دارد که به آنها «نه» می‌گویید، ولی منظورتان «نه» نبوده است. همان‌طور که هر کودکی که والدین ضعیفی دارد، می‌داند، «نه» لزوماً معنی «نه» را ندارد.

فصل سیزدهم: گام سوم: به پارازیت‌ها و صداها گوش ندهید ۳۰۱ ♦

چرا توانایی‌مان برای انتخاب گزینه‌های سالم این قدر ناپایدار است؟ پاسخ ساده است: عادت‌های بد! وقتی عادت می‌کنید به یک لقمه دیگر، یک دقیقه دیگر و غیره در واقع کم‌کم به صدای خودتان بی‌اعتماد می‌شوید و می‌گویید «نه» به معنی «نه» نیست.

درباره ترک عادت سیگار، "مارک تواین" گفته است: «این ساده‌ترین ترک عادت در دنیاست، هزاران بار آن را انجام داده‌ام.» وقتی حرف‌هایتان هیچ معنی نداشته باشند و تسلیم انگیزش‌های ویرانگر شوید، قانع می‌شوید که از قبول مسئولیت عاجز هستید. باز هم آن کلمه وجود دارد. «نمی‌توانم، پس نمی‌کنم» که در این صورت فردی ضعیف و ناتوان می‌شود. اگر این حرف‌ها را تأیید کنید، به شما می‌گویم که این‌ها واقعیت نیستند. شما ضعیف و ناتوان نیستید، فقط احساس‌تان این چنین است! این‌ها تنها بخشی از عادت فریبنده ناتوانی است که در شرایط درست (مانند کمک خواستن کودکان در شب) می‌توانید با قدرت، توانایی و عمل بر آنها فائق شوید، در این مورد به من اعتماد داشته باشید، توانایی در گام بعدی منتظر شماست. لازم نیست آن را کسب کنید، بلکه باید فقط آن را پیدا کنید.

اگر مانند اکثر مردم در تلاش برای توقف تفکر منفی و ناشی از امنی دچار لغزش می‌شوید، به‌ویژه اگر عادت‌ها باشد که سال‌ها با شما بوده است و بگویید: «نمی‌توانم افکار ذهنم را کنترل کنم! خودبه‌خود پیش می‌آید.» این درست نیست. واقعیت این است که آن افکار خودبه‌خود پیش نمی‌رود! "لیندا" یک مأمور پلیس سی و دو ساله سردرگم و حیران بود.

«بزرگ‌ترین مشکلاتم همین افکارم هستند، دلیلش این است که بخشی از من به این افکار باور دارد. دوست دارم بتوانم از این افکار رها شوم و فقط به آنها «نه» بگویم. با آن یکی نشوم. امروز صبح با احساس نگرانی و اضطراب درباره بسیاری از چیزهای احمقانه از خواب بیدار شدم. چه کار باید بکنم؟ درباره‌اش احساس نگرانی می‌کنم، همان‌طوری که گفتید، آنها را تغذیه می‌کنم. تلاش دارم به خودم یادآور شوم که این نگرانی امری موقتی و گذراست. تلاش دارم «نه» بگویم ولی نمی‌توانم جلوی سیل افکارم را بگیرم. این بخش کودکانه شخصیتم فریبکار است. وقتی درگیر انحرافات فکری می‌شوم، عکس‌العمل من این است که به سرعت به دنبال فکر دیگری بروم و قبل از این که به خود بیایم، به دنبال نگرانی دیگری رفته‌ام. شاید ده دقیقه در این چرخه نگرانی دست و پنجه می‌زنم ولی اصلاً متوجه آن نیستم. خیلی عجیب است که مغزم چگونه کار می‌کند.»

"لیندا" تلاش داشت گوش ندهد. ولی موفق نمی‌شد. چرا موفق نمی‌شد؟ به همان دلیل که وقتی ساعت زنگ می‌زد، از رختخواب جدا نمی‌شوی. چون زمانی که به خود چیزی می‌گویید، آن را جدی نمی‌گیرید.

تمرین قدرت تربیت نفس

در اینجا تمرینی است که دوست دارم آن را امتحان کنید. (دقیقاً به کار "لیندا" می‌آید) از همین الان می‌خواهم که راهی ساده و کم‌استرس را برای خود پیدا کنید که نیازمند گوش ندادن به افکار ناشی از ناامنی شما می‌باشد. برای مثال، شاید تصمیم گرفته باشید «امشب هنگام خواب غذای پرکالری نمی‌خورم و به آن «نه» خواهم گفت.» یا «شاید نمی‌خواهم کاری را به تعویق بیندازم. امروز

فصل سیزدهم: گام سوم: به پارازیت‌ها و صداها گوش ندهید ۳۰۳ ♦

صبح حتماً صورت حساب‌هایم را پرداخت خواهم کرد.»، پس از آن که مبارزه و چالش را انتخاب کردید، از شما می‌خواهم با خودتان یک قرارداد رسمی بنویسید. برای مثال: «به میل خود گوش نمی‌دهم، به آنها «نه» خواهم گفت و قبل از خوابیدن چیزی نخواهم خورد» یا «مهم نیست که چه چیزی مرا گیج و پریشان کند، من به هر فکری که در کار پرداخت صورت حساب‌ها تا قبل از ظهر دخالت کند، گوش نخواهم داد.»

در تمرین فوق تنها یک هدف وجود دارد. گوش دادن به تفکر غیرارادی را متوقف کنید و به یاد داشته باشد که ناله و زاری نکنید. اگر روال سرنوشت دنیا به نخوردن آن غذا وابسته باشد، مطمئنم که شما راهی پیدا خواهید کرد که محکم باشید. خودتان را دست نیندازید: می‌توانید دیگر گوش ندهید. زیرا شما باید تصمیم بگیرید که چه زمانی آماده انتخاب زندگی که می‌خواهید، هستید. تلاش کنید آخرین باری که تصمیم گرفتید «نه» بگویید و به ناامنی گوش ندهید، به یاد آورید. چگونه این کار را کردید؟ ممکن است گفته باشید «نه، قصد ندارم انجامش دهم» و آنچه گفتید را انجام دادید و به تفکر غیرارادی گوش ندادید. آیا معجزه شد؟ نه کاملاً! شاید اسم کار خود را استفاده از نیروی اراده یا انضباط شخصی بگذارید. به هر حال توانستید نه بگویید و آنچه را که گفتید، عملی کردید. واقعاً زیاد پیچیده نیست. آنچه از شما می‌خواهم، این است که همین راهکار حساب شده را درباره «تفکر غیرارادی» هم پیش بگیرید.

تکرار آزمایش «نه گفتن» ایده خوبی است، همیشه به این تمرین نیاز دارید. دودلی‌های کهنه را دور بریزید و عادت به «واقعیت نه گفتن» را شروع کنید. با

تمرین مداوم نه گفتن، ماهیچه‌های قوی روانی شبیه میخ را خواهید ساخت که با آنها قادر خواهید بود در مقابل هر نوع کج خلقی و سرکشی‌های کودکانه مقاومت کنید.

بازتاب تربیت نفس

«اگر فکر کنید که نمی‌توانید «نه» بگویید و منظورتان هم این باشد، در اشتباه هستید.»

استفاده از تخیل تان:

قبل از این که این بخش را خاتمه دهیم، می‌خواهم آخرین و مهم‌ترین تکنیک را با شما در میان بگذارم. من دریافته‌ام که وقتی که صحبت از «نه گفتن به تفکر غیرارادی» می‌شود، خلق تصور ذهنی درست می‌تواند بسیار موثر باشد. به‌طور جدی پیشنهاد می‌کنم که تصویری را پیدا کنید و به‌کار بگیرید که برای تان موثر واقع شود.

می‌توانید خلاق باشید و تصویر خاص خودتان را شکل دهید یا یکی از موارد زیر را امتحان کنید.

بستن درهای ضد آب

اگر تابه‌حال روی یک کشتی نظامی بوده‌اید و یا فیلم زیردریایی‌ها را دیده باشید؛ ممکن است به درهای ضد نفوذ آب بین اتاقک‌ها توجه کرده باشید. اگر به بدنه کشتی صدمه‌ای برسد، این درها را می‌بندند. ناامنی مانند آبی است که تلاش دارد از در بسته به درون نفوذ کند. آنچه که در ابتدا به‌صورت یک چکه از نگرانی

◆ فصل سیزدهم: گام سوم: به پارازیت‌ها و صداها گوش ندهید ۳۰۵

یا دودلی شروع می‌شود، در طول زمان، به جریان شدید آب تبدیل می‌شود که شما را با سیلی از اضطراب، ترس یا عواطف شدید غرق می‌کند. هرگاه خود را در معرض گوش دادن به تفکر غیرارادی قرار می‌دهید، در فولادی را با شدت ببندید و قفل کنید و مانع نفوذ آب شوید. وقتی در ضدآب را بستید، دیگر تفکرات غیرارادی نمی‌توانند بر شما تأثیر بگذارند.

به توپ فوتبال ضربه زدن

خود را در یک میدان فوتبال بزرگ فرض کنید. کار شما حفظ زمین‌بازی خود از توپ‌های فوتبال سرگردانی است که از زمین‌های اطراف می‌آیند. هرگاه در این زمین قدم می‌زنید، توپ‌ها جلوی شما قرار می‌گیرند. به این توپ، با شدت ضربه زده و از زمین خود دورش کنید. افکار غیرارادی را می‌توان مانند توپ‌های فوتبال فرض کرد که به میدان دید شما نفوذ می‌کنند. وقتی یک فکری پیش آمد، با یک شوت دورش کنید، ... یک ضربه دیگر!

در ابتدا توپ‌های زیادی ممکن است به زمین شما نزدیک شوند. اما تا زمانی که خود را موظف به خالی کردن آنها از زمین بازی خود بدانید، این فراوانی توپ‌ها به‌زودی و به سرعت کاهش پیدا خواهد کرد.

ضربه‌زنی به بدن

در ورزش بوکس، هدف شکست طرف مقابل است. اکثر اوقات، این کار فقط با یک ضربه انجام نمی‌گیرد. بلکه باید مجموعه‌ای از ضربه‌ها به بدن حریف زده شود تا طرف مقابل ضعیف شده و در نهایت با یک ضربه نهایی کار را به‌آخر

رساند. تفکر غیرارادی دشمن شماست و با یک ضربه هم از زندگی تان بیرون نمی‌رود. مگر آن که خیلی خوش شانس باشید. اما تصور کنید، هربار که به تفکر غیرارادی، جواب «نه» می‌دهید، در واقع ضربه دیگری به او می‌زنید، اجازه ورود تردید و دودلی به فکر خود را ندهید! ریسک کنید و ضربه های دیگری بر پیکر تفکر غیرارادی وارد کنید.

منضبط کردن کودک

از آن جایی که یک کیفیت اولیه متمایز برای تفکر غیرارادی وجود دارد، تصور و شنیدن ناله‌ها، بداخلاقی‌ها و ویژگی کودکانه این افکار، زیاد سخت نیست. اگر با یک بچه لوس و بداخلاق سروکار داشته باشید، چه کار می‌کنید؟ امیدوارم مسئولیت پذیر باشید و بچه را سر به راه کنید! «بس کن. دیگر ادامه نده!» وقتی با یک بچه غیر قابل کنترل و کنترلگر روبرو شدید، باید قوی‌تر و پیگیرتر باشید و موضع صریح خود را اعلام کنید. «گفتم نه»، به خاطر داشته باشید، قرار است شما رئیس باشید، نه آن بچه!

اجازه دهید از بالون‌ها بیرون بیایید:

اگر تصورات فوق کمی برایتان پرخاشگرانه است، شاید مثال ملایم‌تری را می‌خواهید. افکار غیرارادی را مانند بالون‌های پر شده از هلیوم تصور کنید که در دست‌هایتان نگه داشته‌اید. وقتی خود را در معرض تهدید تفکر ناامنی می‌بینید، فقط دست‌هایتان را باز کنید و اجازه دهید نخ‌ها آزاد شوند و عقب نشسته و بالون‌ها را تماشا کنید که به آسمان می‌روند و کوچک‌تر و کوچک‌تر شده تا این که در نهایت ناپدید می‌شوند.

◆ فصل سیزدهم: گام سوم: به پارازیت‌ها و صداها گوش ندهید ۳۰۷

فصل چهاردهم

گام چهارم: رها کردن

تا این مرحله از مطالعه‌تان آموخته‌اید که تمایلات کنترل‌کننده را جدا کنید، شما می‌دانید چگونه واقعیت را از خیال تفکیک کنید و روی «نه» گفتن به تفکر غیرارادی کار کنید. حالا با گام چهارم می‌خواهیم به این موضوع ارزشمند بپردازیم که چگونه مبارزه و نزاع را از زندگی خود کنار گذاریم! آنچه می‌خواهیم پیشنهاد کنیم، شاید کمی با آنچه تا حال انجام داده‌ایم در تناقض باشد. چرا که برای اولین بار نمی‌خواهیم درباره چیزی که می‌خواهیم انجام دهیم، فکر کنیم و یا حداقل نمی‌خواهیم که این تفکر در یک روال رسمی صورت گیرد. فکر می‌کنید نقطه مقابل فکر کردن چیست؟ این است که یاد بگیریم به افکار اجازه رفتن بدهیم. راهکار گفتگو با خود لازم بود تا شما را به این سطح بیاورد. نیاز داشتید واقعیت را از خیال تفکیک کنید و ببینید در افکار شما چه می‌گذرد و سپس ریزش کوه ناامنی را متوقف کردید و حالا در موقعیتی قرار گرفته‌اید که به نزاع و

ناامنی و تفکر غیرارادی اجازه بدهید که بروند. از حالا به بعد شعار شما این خواهد بود: تفکیک، توقف (پایان دادن) و رها کردن.

جریان خودآگاهی در تیوب سواری

خواهرزاده‌هایم "کریستی" و "کتی" (نه آن دوقلوهای فصل ۳) اهل منطقه "وودستاک" در ایالت "نیویورک" هستند. یک تابستان مرا قانع کردند در انجام کاری به نام تیوب سواری به آنها پیوندم. همان طوری که از نامش پیداست، تیوب سواری شامل غوطه‌ور شدن در جریان آبی سریع با یک تیوب غول‌پیکر است. خود تیوب به یک تخته واقع در مرکز سوراخ حلقه مجهز است که به آن تخته "ته" می‌گویند. کارش این است که محافظ پشت شما در هنگام عبور از سنگ‌های خاردار واقع در کف مسیر آب باشد. فکر می‌کردم این نباید ضروری باشد، ولی اشتباه کرده بودم. تیوب سواری واقعاً یک تجربه جالب بود که در نگاه اول فریبنده به نظر می‌رسید. وقتی که در داخل آب سرد کوهستان قرار می‌گیرید، این آب فوراً تیوب شما را دربرمی‌گیرد و شما با جریان آب و گرداب‌های آن یکی می‌شوید. خدا را شکر که تخته ته وجود داشت.

جریان افکار ناامنی در ذهن مان مانند هجوم این رودخانه آب سرد است. این دفعه نه یک رودخانه آب، بلکه جریانی از خودآگاهی اضطراب‌آلود شما را دربرمی‌گیرد. وقتی در جریان ناامنی قرار می‌گیرید، به جای برخورد با قلوه‌سنگ‌ها، با ترس‌ها، دودلی‌ها و تعلل‌های موجود در زندگی خود برخورد می‌کنید و وقتی که با این جریان ناامنی و تفکر غیرارادی بالا و پایین می‌شوید، شاید توجه نکنید که به سمت چه جریان‌های خطرناکی می‌روید که می‌تواند شما را به سرعت وارد

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۱۱

جریان عادت‌های ناامیدی، اضطراب، استرس و یا حتی افسردگی کند. از زمانی که شما در این جریان قرار می‌گیرید، سررشته زندگی از دست‌تان خارج می‌شود و متوقف کردن آن به‌نظر ناممکن می‌نماید. وقتی آن روز در داخل تیوب قرار گرفتیم و زمانی کوتاه در جریان آب قرار گرفتیم، اگر به یک تخته سنگ در وسط رودخانه برخورد نمی‌کردم، شاید حقیقت بسیار ساده‌ای را از دست می‌دادم. بعد از این که خودم را از درون آب سرد، بیرون کشیدم، متوجه شدم که فقط تا کمر داخل آب بودم و در هر موقع می‌توانستم خودم را از درون تیوب بیرون بکشم. وقتی با جریان خودآگاه ناامنی بالا و پایین می‌شوید، شاید برای‌تان عجیب باشد که راه‌حل چقدر ساده و بی‌خطر است.

به‌خاطر داشته باشید که جریان ناامنی این تصور را در شما تزریق می‌کند که ناتوان هستید، ولی این صرفاً یک خیال است! تنها چیزی که نیاز دارید آموختن چگونگی خارج شدن از درون این رودخانه است. برای این کار باید ابتدا از درون تیوب بیرون آمده و کمی خیس شوید. گام‌های اول، دوم و سوم برای آماده‌سازی شما جهت خارج شدن از تیوب طراحی شده است و الان، وقت خارج شدن از رودخانه ناامنی و آغاز زندگی کاملاً متفاوتی است. ناامنی از مدت‌ها پیش شما را قانع کرده است که هر چیز مهم و گران‌بهایی در زندگی وابسته به کنترل یافت می‌شود. ولی این دفعه این حقیقت را می‌دانید که جریان ناامنی فقط تا کمر شما عمق دارد.

کمتر، بیشتر است

بیشتر کسانی که زیاد فکر می‌کند یا انواع کنترل را به کار می‌گیرند؛ با گام‌های اول، دوم و سوم که گام‌هایی فکری هستند، مشکلی ندارند. شما در این مراحل در مغز خودتان زندگی می‌کنید و البته تا زمانی که درباره زندگی خود فکر می‌کنید، خطری متوجه شما نیست.

اکنون نیاز است به چالشی دست بزنید که به آن عادت ندارید، یعنی فکر نکردن، یا رها کردن. به همین دلیل است که گفتم برای خارج شدن از رودخانه ناامن باید خیس شوید.

ممکن است خیس شدن، برای شما کمی ناراحتی ایجاد کند. ولی برای رسیدن به ساحل و خارج شدن از جریان آب تفکر غیرارادی، هیچ راه دیگری وجود ندارد، به من اعتماد کنید، مطمئن باشید صدمه نخواهید دید.

وقتی می‌گویم «فکر نکنید» شاید فکر کنید که من دیوانه شده‌ام. شما سالیان درازی درگیر افکاری بوده‌اید و حالا ایده توقف افکار برای‌تان به نظر غیرممکن می‌رسد. ولی این‌طور نیست. در نظر داشته باشید، قرار نیست همه افکارمان را متوقف کنیم. فقط به چیزهایی فکر نمی‌کنیم که با ناامنی هدایت می‌شوند. قبل از بحث در مورد جزئیات چگونگی توقف تفکر ناشی از ناامنی به من اجازه دهید بگویم که چه چیزی مرا قانع کرده است که در این مرحله نیاز به فکر کردن نیست.

تحت تعقیب: "جولوسیانی"

من و همسر من تازه ازدواج کرده بودیم و وقتی یک روز از سر کار برمی‌گشتم با یک نامه سفارشی از دادگاه "کوین" در "نیویورک" روبرو شدم. در این نامه آمده بود که یک حکم برای دستگیری من صادر شده است! در نامه آمده بود که همسر من به نام "رزا" از من شکایت کرده بود که پرداخت‌های نفقه برای فرزندم را از دو سال گذشته قطع کرده‌ام.

تمام شب با افکار هولناک زندانی شدن در زندان "کوین" درگیر بودم. با دوستم "الکس" تماس گرفتم. او که هم‌کلاسی قدیمی‌ام بود و الان یک وکیل است؛ به من اطمینان داد که هیچ جای نگرانی نیست (البته فقط گفتنش برای او راحت بود) و قول داد که مراقب همه چیز باشد. چند لحظه گذشت و او دوباره تماس گرفت و اعلام کرد که متأسفانه موضوع به این سادگی‌ها نیست و باید فردا به دادگاه مراجعه کنم.

آن شب مسائل یکی پس از دیگری به افکارم راه می‌یافتند. ناامیدانه شاهد بودم که گاه‌هایم تبدیل به کوه می‌شوند. احساس می‌کردم که خودم را با اما و اگرها نگران و بیمار کرده‌ام. از نظر منطقی می‌دانستم که این مسائل بالاخره یک روز حل می‌شود. اما تا رسیدن به آن روز من بیچاره می‌شوم. تصدیق می‌کنم که اکثر ناراحتی‌هایم عقلانی نبود و با هیچ منطقی جور در نمی‌آمد. (اگر فیلم سینمایی «نیمه‌شب» را دیده باشید، سناریوی وحشیانه زندان ترکیه در آن فیلم سینمایی برای من متصور می‌شد.) هنگام قرار گرفتن در این هیجان آشفته و عاطفی، یک حباب آرامش و تسکین به خودآگاهم خطور کرد و یک واقعیت

ساده در میان طوفانی از اما و اگرهای بحران‌زا برایم ظاهر شد. «همه چیز در زندگی من به نحوی حل شده بود» می‌دانم که این حرف‌ها بسیار ساده است، ولی آن شب برایم نقش وحی را داشتند. چالش‌های بیشماری از بزرگ تا کوچک در زندگی‌ام داشته‌ام، ولی همه آنها تمام شده، حل شده و یا بی اثر شده بودند.

صبح روز بعد "الکس" تماس گرفت و با اطمینان گفت که یک اشتباه رایانه‌ای بوده و موضوع حل شده است. من از آن تجربه بی‌دلیل زجرآور و کاملاً مسخره آمیز که ناشی از عصبیت من بود، بیرون آمدم. ولی مهم‌تر از همه متوجه شدم که اضطراب کمتر، قطعاً بیشتر است. دانستم که به خاطر تفکر زیاد بود که همه چیز مرا آزار می‌داد. پرسش «اگر آن فکرها را نداشتیم، چه به‌سرم می‌آمد؟» چندین بار به ذهنم خطور کرد. آیا می‌دانید پاسخ چه بود؟ پاسخ آن بود که اگر این فکرها را نداشتیم، حالم خوب می‌بود. مطمئناً نگرانی داشتیم، ولی باید بر حقیقت آماری زندگی‌ام (واقعیت‌های پیشین زندگی‌ام) اعتماد می‌کردم و می‌دانستم که به هر طریقی شده، همه چیز حل خواهد شد و دوباره آرامش برخواهد گشت. باید به‌جای اضطراب، می‌خواهیدم و کمتر نگران می‌شدم و نمی‌گذاشتم موهابیم بیشتر از این سفید شود. ای کاش می‌توانستم آن افکار نگران‌کننده را متوقف کنم!

مطمئناً شما تنها خود را برای بدترین حالت آماده می‌کنید. ولی آیا نگرانی و افکار کنترلی دیگر به آمادگی شما کمک می‌کنند؟ البته که نه؟ واکنش‌های غریزی شما بسیار مؤثرتر از هر راهبرد تمرین شده یا ابداعی است و گاهی اوقات اگر بخواهید به میراث چهارمیلیون ساله غریزی و شهودی خود اعتماد کنید، هیچ

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۱۵

کاری انجام ندادن و رها کردن مشکل و انتظار کشیدن در زندگی تا زمانی که اطلاعات بیشتری به دست آید، آسان ترین و مؤثرترین راه حل امور است و گاهی نیز مانند قضیه پدر خسته من، رها کردن تنها کار ارزشمندی است که می توان انجام داد.

سه روش برای رها کردن

برای یادگیری رهایی از مشکلات سه روش وجود دارد. این که چه روشی برای شما بهترین است به شرایط ویژه و شخصیت خاص شما بستگی دارد. به کارگیری همزمان این سه روش که با رضایت قلبی به شما پیشنهاد می کنم، به یقین اشکالی نخواهد داشت. این سه روش عبارتند از تغییر کانال، بی پروایی درمانی و مراقبه و حالا از ساده ترین آنها یعنی تغییر کانال زندگی شروع می کنیم.

تغییر کانال

وقتی رانندگی می کنم دوست دارم به موسیقی کلاسیک گوش بدهم. دیروز وقتی از سر کلاس یوگا برمی گشتم، با احساس کاملاً آرامی به موسیقی "موتزارت" گوش می دادم و از چشم انداز پر از برف لذت می بردم. افکار آرام و خیال پردازانه من با صدای جیغ یک فروشنده دوره گرد پاره شد که فریاد می زد، تعویض پنجره را با قیمتی خیلی کم، انجام خواهد داد. آرامش تمام شد و من کانال رادیو را عوض کردم. ایستگاه رادیویی موسیقی جاز را گرفتم. آه، باز گشت به برف، آرامش و رؤیا چه کار آسانی بود. وقتی به رادیو گوش می دهید، به طور طبیعی خواهان چیزی هستید که رضایت شما را جلب کند و لذا کانال را تغییر می دهید. این

استعاره ساده را هر زمان که خود را در معرض گوش دادن به صدای گوش خراش ناامنی قرار می دهید، به یاد داشته باشید. این صدایی است که تلاش می کند زندگی حاوی منفی گرای، تردید و ترس را به شما بفروشد. بار دیگر که آرامش خود را مختل یافتید، خود را در حالی تصور کنید که دست به عمل می زنید و کانال را عوض می کنید. در اینجا با تمرین ساده ای روبرو هستید که به شما نشان می دهد، این کار چقدر ساده است.

تمرین قدرت تربیت نفس

به چیزی منفی که برایتان پیش آمده فکر کنید. (لحظه دستپاچگی، تجربه ترس و غیره) بعد به یک حادثه عاطفی مثبت در ذهن تان فکر کنید که شامل یک خاطره خوب، آرزو، چشم انداز برای آینده و یا هر چیز دیگری می شود که احساس خوبی را در شما ایجاد کند. در یک طرف برگه ای سفید، تجربه منفی و در طرف دیگر تجربه مثبت را یادداشت کنید و حالا برای تقریباً ۳۰ ثانیه به جمله منفی نگاه کنید و تنها به این جمله فکر کنید و نه چیز دیگر. تا زمانی که بر روی جنبه منفی این تجربه تمرکز دارید، به خواسته های تان فکر کنید. در پایان ۳۰ ثانیه صفحه را برگردانید و خود را مجبور کنید تا به تجربه های مثبت فکر کنید. در گام اول ممکن است به کمی تمرین و صبر نیاز داشته باشید. زمانی که راه تغییر از منفی به مثبت را پیدا کردید، تمرین زیر را انجام دهید: با نگاه به جمله منفی شروع کنید و اجازه دهید جمله های منفی ذهن تان را پر کنند و سپس در هر نقطه ای بدون فکر کردن صفحه را برگردانید و به تفکر مثبت بپردازید. هرچه با

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۱۷

این تمرین پیش بروید، درخواهید یافت که در هر نقطه از زندگی، می‌توان منفی‌ها را متوقف و به مثبت‌ها فکر کرد.

تمرین فوق طراحی شده بود تا قانع شوید که در هر نقطه از زندگی می‌توانید کانال‌ها را تغییر دهید و گوش دادن به تفکر غیرارادی مخرب و ناشی از ناامنی را متوقف کنید. وقتی که متوجه می‌شوید تغییر کانال چه قدر می‌تواند ساده باشد، معنی واقعی توانمندی را درمی‌یابید و خبر خوب آن است که این کار سخت‌تر از فشار دادن دکمه تغییر کانال رادیو نیست. اگر دوست ندارید چیزی را بشنوید، رادیو را خاموش کنید!

افسردگی ناشی از خرابی دستگاه برف‌روب

سال گذشته "نیوجرسی" زیر بارش برف زمستانی زودرس فرو رفته بود. "هنری" از گوش ندادن به تفکر غیرارادی و تغییر کانال، چنان هیجان‌زده شده بود که سریع داستانش را برایم نقل کرد.

«شب گذشته بیرون رفتم تا برف‌روب جدید خود را امتحان کنم. دو دقیقه بعد از مکش برف، موتور خاموش شد و بعد از چند ساعت تلاش برای پیدا کردن مشکل دستگاه، تسلیم شدم و به خانه برگشتم. نشستم و کاملاً احساس ناکامی، خستگی و ناامیدی نصیبم شد. از کجا تعمیرکار برف‌روب پیدا کنم؟ به‌چه کسی زنگ بزنم؟ و چگونه می‌توانم این هیولا را به‌جایی حمل کنم؟

متوجه شدم که حالت نگرانی و سردرگمی تمام وجودم را فرا گرفته است. بیشتر احساس می‌کردم زندگی‌ام چند پاره شده است. چیزی خراب شده بود و من از پس تعمیر آن بر نمی‌آمدم. ولی آنچه بدتر از همه بود، واکنش کودکان من

برای مقصر دانستن خودم بود که به من می‌گفت: چرا پولت را هدر دادی و نباید این چیز احمقانه را می‌خریدی (همسر من هنوز این موضوع را به یادم می‌آورد) اگر تفکر غیرارادی را ادامه می‌دادم، مطمئناً هراسان می‌شدم. شاید فکر کنید بزرگ‌نمایی می‌کنم. ولی این طور نیست و واقعاً مخم از کار افتاده بود.

خدا را شکر، گفتگوی تغییر کانال یادم آمد. نیاز داشتم دکمه انتخاب‌گر مغزم را پیدا کنم و از این طریق مزخرفات را دور بریزم و آنها را رها کنم. نشستم یک فنجان قهوه ریختم و به خودم گفتم: من که نمی‌دانم این برف‌روب لعنتی را چگونه تعمیر کنم. ولی من همیشه اوضاع را رو به‌راه کرده‌ام. الان تمام این ناله و شیون‌ها را دور می‌ریزم و مطمئن هستم که فردا خواهد آمد و به جواب مورد نیازم خواهم رسید. الان با برادرم تماس می‌گیرم و مطمئنم او درباره گرمای "فلوریدا" صحبت خواهد کرد و این موضوع کانال من را عوض می‌کند. اگرچه ذهنم هنوز می‌خواست درباره موقعیت وحشتناکم حرف بزنم، ولی تصمیم گرفتم در آن احساس چرند قرار نگیرم، به‌هیچ‌وجه! فشار دادم و کانال را عوض کردم. بعد از ده دقیقه صحبت با برادرم، داستان برف‌روب را کاملاً فراموش کردم. خوب البته کاملاً که نه، ولی فکر آن را رها کردم و یک حمام آب گرم گرفتم که به آن نیاز داشتم.

زمانی که "هنری" گوش دادن به تفکر غیرارادی را متوقف کرده و تصمیم گرفت کانال را عوض کند، توانست از پس امور برآید و چشم‌انداز مورد نیاز خود را به‌دست آورد، چرا که نه؟ "هنری" هم مانند شما چالش‌های بی‌شماری از زندگی را پشت سر گذاشته است. چرا از عهده این یکی برنیاید؟ واقعاً چرا؟ ما

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۱۹

مطمئناً توانایی اداره زندگی را داریم، ولی وقتی با ناامنی غیرارادی آلوده می شویم، حقیقت بی معنا می شود. حقیقت معنا دارد و می تواند زندگی شما را تغییر دهد، البته در صورتی که تفکر غیرارادی را متوقف کنید و به جای خیال با واقعیت روبرو شوید. تغییر کانال راهی برای شکستن تفکرات سریع خفه کننده ای است که به قول "هنری" برای شما چیزی به جز ناراحتی به بار نخواهند آورد.

۳- بی پروایی درمانی

ناامنی و کنترل به یک نوع زندگی سرکوب کننده منتهی می گردد و شما را فردی همواره هشیار و در انتظار مشکل بار می آورد. در این روال شما تبدیل به آدمی زیاده اندیش می شوید که در زمان مقابله با چالش های زندگی، بیش از حد خود را هوشیار، سرسخت، محتاط، محدود، ترسو و بی اعتماد به خود و زندگی خواهید یافت. وقتی مبارزه ای را شروع می کنید، لازم نیست درباره احساس خفگی ای صحبت کنم که در هنگام آلودگی افکارتان با تفکرات غیرارادی رخ می دهد. گاهی اوقات زمانی که با مردم حساس نسبت به کنترل کردن زندگی صحبت می کنم و مفهوم «رهایش کن» را به کار می برم با مقاومتی سخت روبرو می شوم. «آقای دکتر شوخی می کنید. نمی توانم آن افکار را رها کنم. چگونه می توانم چیزی را که به من گفت فراموش کنم؟ اگر در خیابان دیدمش چه برخوردی با او داشته باشم؟ اگر به دوستانش بگویم، چه می شود؟ و اما و اگرهای دیگر؟» مشکل اینجاست که با رها کردن افکار ناشی از ناامنی ممکن است احساس خطر به انسان دست بدهد. وقتی دچار تفکر غیرارادی می شوید، در این خیال باطل گرفتار می شوید که تلاش هایتان، شما را در برابر زندگی محافظت می کنند. به

همین دلیل، اگرچه رهایی فکری، نداشتن نگرانی و اعتماد به نفس داشتن، ایده‌هایی معقولی به نظر می‌رسند، ولی در عین حال ممکن است خیلی پرخطر هم به نظر برسند.

تمرین قدرت تربیت نفس

گفتگوهای تهییجی

وقتی اولین بار تربیت نفس را معرفی کردم، به شدت بر روی چیزی تکیه می‌کردم که آن را «گفتگوهای تهییجی» می‌نامیدم. متوجه شدم که با ترغیب و تشویق مکرر می‌توانم افراد را به گرفتن تصمیم قطعی در زندگی و ریسک اعتماد کردن به آن قانع کنم. در واقع هنوز هم این تمرین را به همه پیشنهاد می‌کنم و به شدت انجام آن را به شما توصیه می‌کنم. فقط خود را به عنوان یک مربی تصور کنید که از رختکن عبور می‌کند. احساسات ناامنی، ترس، ناراحتی و کنترل کردن، شامل ورزشکارانی می‌شوند که احساس بی رمقی و شکست خوردگی می‌کنند. ولی به یاد داشته باشید، شما یک مربی هستید و به عنوان یک مربی می‌دانید که انرژی بالا با روحیه منفی نگری در یکجا جمع نمی‌شود و نیاز است که منفی نگری را پایان دهید. به نظر شما یک مربی چه می‌گوید؟ اول از همه، یک مربی افکار منفی یا شکست را نمی‌پذیرد. یک مربی با روشن کردن آتش اراده و برانگیختن آن برای دستیابی به پیروزی و موفقیت در ورزشکاران، بر این موانع غلبه می‌کند. یک مربی خوب هر کاری که لازم باشد، از جمله داد و بیداد کردن، خشمناک شدن، تشویق کردن، تحریک کردن، چالش ایجاد کردن و غیره را انجام می‌دهد. بار دیگر که خود را در باتلاقی گرفتار دیدید، با آن بخش از

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۲۱

خودتان که تسلیم شده است، گفتگوی تهییجی انجام دهید. سروصدا به راه اندازید. ناتوانی‌ها و بهانه‌ها را نپذیرید. فقط تمایل به غلبه بر هرگونه مصیبتی را بپذیرید. تفاوت بین موفقیت و شکست فقط در داشتن نگرش مثبت است.

اگرچه «گفتگوهای تهییجی» همیشه نتایج سودمندی را به دنبال داشته، ولی من به دنبال چیز بیشتری بودم. چیزی شبیه وسوسه - چیزی که کانون ادراک و در عین حال انگیزه‌ای برای تغییر باشد. یک «گفتگوهای تهییجی» با وسوسه چیزی بود که به آن نیاز داشتیم.

از افراد زیادی این موضوع را شنیده‌ام که تأثیرات ژرف الکل برای کسانی که دچار ناامنی و تردید در زندگی هستند، بسیار اغواکننده است. روان‌پزشکی که نزد او «انترن» بودم، می‌گفت که الکل بهترین داروی ضداضطراب موجود است (دلیل خطرناک بودنش هم همین است) الکل از نظر روانی چه کار می‌کند؟ برای مبتدی‌ها یک حس کاذب اطمینان ایجاد می‌کند که به طور همزمان مهارکننده‌ها را شل می‌کند و شخصی که الکل می‌خورد، به واسطه کاهش ترس‌ها و تردیدهایش، بدون فکر کردن کارهایی را می‌کند و این خطر اولیه نوشیدن است. همچنین، اعتمادبه‌نفس کاذب بالایی را به شما می‌بخشد که با حس کفایت بزرگ‌نمایی شده‌ای همراه است. این حس اعتماد به نفس کاذب را به نگرش لاابالی‌گری، قضاوت نادرست و کاهش توانایی بدنی اضافه کنید. اینجاست که می‌فهمید الکل می‌تواند داروی بسیار ویرانگری باشد.

من که نمی‌خواستیم از الکل و مشروب به‌عنوان یک استعاره مثبت استفاده کنیم، جوهره این بینش جدیدمان را تقطیر کردم و به این نتیجه رسیدیم که نوشیدن مشروب، احساس بی‌پروایی و لاابالی‌گری را به‌وجود می‌آورد و این همان وسوسه‌ای است که به افراد کنترلی و زیاده‌اندیش کمک می‌کند تا رها شدن را بیاموزند که من این شیوه را «بی‌پروایی درمانی» نام‌گذاری کردم.

می‌خواهم این موضوع را بیشتر توضیح دهم. دو نوع بی‌پروایی وجود دارد. بی‌پروایی مخرب و بی‌پروایی درمان‌کننده. بی‌پروایی مخرب را در رابطه با لاابالی‌گری و بی‌فکری، ورود به دعوا، سرقت پول و مست شدن می‌شناسیم. بی‌پروایی درمان‌کننده به‌دنبال رهایی از کنترلگری ناشی از ناامنی است و نه چیز دیگر. شاید بی‌پروایی درمان‌کننده برای شما چندان مترادف بی‌پروایی نباشد. ولی اگر لحظاتی را به‌یاد آورید که نگران و مردد بودید و انتظار حادثه‌ای وحشتناک در آینده را داشتید، متوجه می‌شوید که رها کردن این حالت چه قدر برای‌تان سخت بوده است. بدون تردستی کنترل‌کننده معمول‌تان، ممکن است احساس خطر و ناآرامی کنید. مفهوم «من بدون کنترل‌کنندگی» ممکن است احساسی غریب و تهدیدکننده باشد، ولی این دقیقاً زمانی است که به بی‌پروایی روان‌شناسانه نیاز دارید: «لعنت به او! من نگران آن چیزی که او در مورد من فکر می‌کند، نیستم و یا این که نگران ناراحتی فلانی از آنچه که گفتم، نیستم. چه بگویم. نمی‌خواهم خوابم را به‌خاطر این موضوع به‌هم بزنم.»

نگرانی تنها زمانی ناشی از ناامنی و تفکر غیرارادی است که تبدیل به امری بیش از حد و اندازه می‌گردد! رهاسازی به معنی نگران و مراقب نبودن نیست

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۲۳

(بحث ما در فصل چهارم درباره نگرانی و دلواپسی را به خاطر می‌آورید. دلواپسی به واقعیت کار دارد و نگرانی به خیال)، رهاسازی به معنی این است که بیش از حد اهمیت ندهید و نگران نباشید. در اینجا چند تمرین ساده ذکر می‌کنم تا موضوع را بهتر درک کنید.

۱- زمانی که صحبت از اعتماد به نفس می‌شود، به خود بگویید که می‌خواهم بی‌پروا باشم و باور کنم که رو به راه هستیم.

۲- کمی گفتگوی تهییجی داشته باشید و آتش خواستن را در خود شعله‌ور کنید و اجازه ریسک رها کردن راهبردهای کنترل‌کننده مشخص را به خود بدهید و به این کار اقدام کنید.

۳- فرض کنید یک «مشروب روان‌شناسانه» خورده‌اید و مست کرده‌اید و اعتماد به نفس پیدا کرده‌اید.

۴- به یاد داشته باشید که فکر زیاد، مشکل شماست. با مشغول کردن خود در کارها و رها کردن تفکرات زائد، بی‌پروا شوید. در کاری که می‌کنید غرق شوید و نه در تفکرتان.

۵- بدانید که با هرگونه خروج از منطقه ایمنی کنترلی، احساس بی‌پروایی پیدا می‌کنید، فقط گولش را نخورید. این بی‌پروایی نیست. فقط یک گام از خروج از جعبه کنترل است. شاید احساس بی‌پروایی به شما دست دهد ولی اگر دست به عمل بزنید، تعجب خواهید کرد، چون به تدریج احساس آزادی نصیب‌تان خواهد شد.

بازتاب تربیت نفس

«به تعقیب نگرش بی‌باکانه ناشی از اعتماد به نفس متمایل باشید»

مراقبه: شکل اصیل رها کردن

وقتی اولین بار به تمرین مراقبه پرداختم، آموختم که چگونه از تنفس خود تبعیت کنم. هیچ چیز دیگری نبود، فقط نفسم را تعقیب می‌کردم، درون، بیرون. تا وقتی تمرین نکنید، ساده به‌نظر می‌آید. در اولین گام گویی هر چند ثانیه در حال تلاش و مبارزه با افکار ناخوانده بودم. در طول زمان و با صبر و حوصله توانستم تمرکز خودم را بر روی تنفس خود حفظ کنم. سرانجام زمان بیشتری را صرف تمرکز بر تنفس خود نمودم. در حالی که توجه‌ام بیشتر رشد می‌کرد، دریافتم که افکار مغشوش از ذهنم دور می‌شوند.

زمانی که به این سطح از مراقبه رسیدم، فواید آن برای من آشکارتر شد. بعد از مراقبه، احساس می‌کردم تعطیلاتی را پشت سر گذرانده‌ام. نه تنها ذهنم هوشیارتر و روشن‌تر به‌نظر می‌رسید، بلکه کاملاً احساس آرامش و راحتی بدنی می‌کردم. این حالت مرا تحت تأثیر قرار داد، چون پس از اتمام هر جلسه، کلاس را با بینشی متفاوت و ذهنی باز ترک می‌کردم. من کنجکاو شدم که مکانیسم چنین تغییرات عمیقی چگونه است؟ در زمان مراقبه چه کاری انجام می‌دادم؟ پس از تفکر بسیار به این نتیجه رسیدم که با تمرکز بر روی تنفس خود و رها کردن فکرهای منحرف‌کننده، می‌توانم راه خروج از خودآگاهی طبیعی را پیدا کنم. این همان جایی بود که نگرانی‌ها و مشکلات و خواسته‌ها در آن کمین

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۲۵

کرده بودند. با حذف این افکار تعقیب کننده، می‌توانستم بدن و ذهنم را از اثرات بیماری‌زای (بیماری‌های روانی و جسمی) ناشی از آن افکار، رهایی بخشم. به ذهنم رسید که اگر از طریق مراقبه یاد گرفته‌ام که چگونه از خودآگاهی طبیعی‌ام خارج شوم، پس چرا نتوانم با چنین آموزه‌هایی از بند تفکر غیرارادی رهایی یابم؟ این موضوع را امتحان کردم و موفق شدم. برای مثال اگر ترس و نگرانی داشتم، می‌توانستم چند نفس عمیق بکشم تا ذهنم پاک شود و بدون درگیری و نزاع افکار انحرافی را رها کنم. اگر خودم این تمرین را انجام نمی‌دادم و به این رها کردن افکار در مراقبه نمی‌پرداختم، آن را ساده می‌پنداشتم. برای همین است که می‌خواهم بگویم تمرین مراقبه به‌عنوان بخشی از گام چهارم آموزش تربیت نفس شما است. مراقبه می‌تواند به شما آموزش دهد که اگر تفکر غیرارادی را رها کنید، این نحوه تفکر دیگر نمی‌تواند بر زندگی شما حاکم شود و آن را نابود کند.

می‌دانم که همه مایل به انجام مراقبه نیستند، اما جای نگرانی نیست. وقتی بی‌پروایی درمانی و تغییر کانال به‌صورت منظم تمرین شوند، تکنیک‌هایی کافی برای ایجاد درک و ظرفیت رها شدن افکار غیرارادی به‌حساب می‌آیند. از آنجا که تمرین مراقبه می‌تواند شما را با تجربه‌دست اولی از رها شدن از این افکار آشنا کند، شما را به انجام آن ترغیب می‌کنم. حتی اگر این تمرین قاعده‌مند هم نباشد، آن را انجام دهید.

تمرین قدرتی تربیت نفس

مراقبه: آموزش آرام بودن

من مراقبه را تمرین یادگیری آرام بودن، نه یک کلمه بیشتر و نه یک کلمه کمتر، تعریف می‌کنم. اگر محرک شما افکار غیرارادی باشد، یادگیری سکون و آرام بودن، همان بلیطی است که ثابت می‌کند این افکار متعلق به شما نیست. این راه بسیار ساده ای برای به کارگیری مراقبه در زندگی روزمره شماست و برای یادگیری چگونگی رهایی از این تفکرات، خبر خوب این است که چند دقیقه در روز کافی است تا دریابید که رها شدن از این افکار چقدر ساده است.

قانون اول: این کار را زیاد تکرار نکنید. اگر در این کار زیاده روی کنید، از مراقبه زده شده و آن را رها می‌کنید. به آرامی شروع کنید و اگر احساس ناکامی و ناراحتی به شما دست داد، دیگر این کار را انجام ندهید. از ابتدا احساس شما باید مثبت و نیروبخش باشد و به یقین دردآور نباشد. برای تجربه مفهوم رها شدن تنها یک یا دو دقیقه در آغاز کار کافی است. در طول زمان اگر خواستید فواید بی‌انتهای مراقبه را کشف کنید، زمان را می‌توانید به یک ربع، نیم ساعت یا بیشتر تغییر دهید. ولی باید هشدار بدهم که اگر با نگرش خاص غربی «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود»، به مراقبه نزدیک شوید، از هدف و مزایای بالقوه آن دور می‌شوید. برای این کار یک جایگاه نشیمن راحت بر روی کف اتاق را پیدا کنید، گذاشتن یک بالشک زیر باسن می‌تواند به شما کمک شایانی بکند. چهار زانو نشستن خوب است، ولی شاید برای حفظ این روش نیاز به تمرین بیشتری داشته باشید. اگر بر روی صندلی می‌نشینید، باید کمرتان حمایت شده باشد و سر را متعادل کنید تا بالا بماند. وقتی که راحت شدید، می‌توانید چشم‌ها را ببندید و یا برای مثال به یک شمع یا یک نقطه خاص تمرکز کنید.

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۲۷

اگر شمع را انتخاب می‌کنید، تقریباً باید به‌طور کامل چشم‌ها را ببندید و فقط شکافی کوچک را باز بگذارید تا متوجه نور شمع بشوید. سعی کنید چشمک نزنید و اگر احساس کردید باید پلک بزنید، چشم‌ها را کامل ببندید و به کار خود ادامه دهید. در طول زمان می‌توانید مدت بیشتری چشم‌ها را خیره کنید. حالا به‌نحوه تنفس‌تان دقت کنید. هزاران سال است که تمرین مراقبه فقط بر روی تنفس متمرکز شده است. تنفس می‌تواند به‌صورت یک چنگک عمل کرده، شما را متمرکز نگه دارد و در عین حال از افکار منحرف‌کننده جدا کند. از طریق بینی نفس بکشید. پس از مدتی می‌توانید صدای هیس درون مجاری بینی خود را به هنگام دم و بازدم ایجاد کنید. بیشتر مردم از "مانترا" برای کمک به حفظ تمرکز استفاده می‌کنند. "مانترا" می‌تواند هر واژه یا عبارتی باشد که شما در هر بار تنفس، با خود تکرار می‌کنید. این کلمه می‌تواند شخص یا مذهب مهم یا هر چیزی باشد که برای شما جذاب است.

خلاصه این که از طریق بینی نفس کشیده و از صدای ایجاد شده در بینی با خبر باشید و همان‌طور که عمل دم را انجام می‌دهید "مانترا" را در ذهن خود ایجاد کنید. بازدم را به‌آرامی انجام دهید. "مانترا" را تکرار کنید و همچنان دم و بازدم.

کلید کار این است که وقتی درگیر تنفس و "مانترا" می‌شوید، تنها یک هدف وجود دارد و آن تمرکز کامل بر تنفس است. این کار فقط یک دم و بازدم عادی است و نه چیز دیگر. شاید خیلی ساده به‌نظر آید ولی قبول کنید که این کار به تمرین نیاز دارد. در ابتدا افکار انحرافی یکی بعد از دیگری به‌سراغ‌تان خواهد آمد

و این کاملاً طبیعی است و نباید ناامید شوید. فقط سعی کنید دنبال این فکرها نروید. اجازه دهید بدون ارتباط با شما در سطح ذهن تان شناور شوند و در نهایت از ذهن دور شوند. اختیار ذهن تان را به عهده بگیرید و به دم و بازدم فکر کنید و همواره به تنفس خود بازگردید.

بعضی از افراد درمی یابند که به ساختار بیشتری نیاز دارند. اگر این آموزه‌ها برایتان مبهم و نامعلوم است، ممکن است شمردن نفس‌ها راه خوبی برای تان باشد. (هر دم و بازدم را یک نفس بشمارید) می‌توانید از ۲۰ به عقب بشمارید و به یک برسید. اگر احساس می‌کنید به چالش بیشتری برای حفظ علاقمندی نیاز دارید، این کار را امتحان کنید. با شروع از یک شمارش را آغاز کنید و هر بار که فکر انحرافی تمرکزتان را به هم ریخت، دوباره از یک شروع کنید. برای مثال به خود بگویید: من سه بار بدون مزاحمت تفکر انحرافی، نفس کشیدم و در چهارمین سیکل تنفس به این فکر افتادم که باید به "سالی" زنگ بزنم. چون این فکر انحرافی در اول کار، طبیعی است، دوباره به اول برمی‌گردم و شروع به شمارش می‌کنم. اول کار ممکن است به دو تا سه بار تنفس (دم و بازدم) بدون مزاحمت افکار انحرافی نیاز داشته باشید. ولی با گذشت زمان پیشرفت‌هایی خواهید کرد و این تعداد بیشتر و بیشتر خواهد شد. اگرچه این تکنیک آخری برای من کمی ناکام‌کننده بود، اما بسیاری از افراد می‌گویند که از این چالش خوش‌شان می‌آید. ببینید این چالش برای شما چگونه است؟ مهم است که به یاد داشته باشید که ذهن تان به فکر نکردن عادت ندارد. در ابتدای کار کمی سخت است، ولی از این تلاش‌های اولیه انتقاد نکنید. از هر تلاشی حتی اگر برای چند

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۲۹

دقیقه باشد، استقبال کنید. در طول زمان درخواست دهید یافت که زمان قبل از انحراف تنفسان طولانی تر و طولانی تر شده است. سرانجام تجربه ای غیرمنتظره ای داشته و درخواست دهید یافت که شما با تفکر آگاه و طبیعی تان زیست می کنید. در حالی که زمانی فقط با آنچه در سرتان می گذشت، یکسان پنداری می کردید، اکنون به این نتیجه رسیده اید که فکر کردن تنها یک رودخانه است که در درون شما جریان دارد. وقتی پا را از این رودخانه بیرون می گذارید، این تجربه رهایی بخش را دارید که دیگر با افکار تان یکسان پنداری نمی کنید؛ شما هنوز خودتان هستید، ولی دیگر خود را با آنچه فکر می کنید، یکسان پنداری نمی کنید. به عبارت دیگر شما در واقع همان «خود» پشت پرده افکار تان هستید.

اگر قربانی تفکر غیرارادی شده اید، تاکید می کنم که یادگیری تجربه رها کردن افکار تان بسیار مهم است.

مراقبه بیشتر از هر تجربه دیگری برای تان روشن می کند که شما همیشه یک راه چاره و انتخاب دارید. هر تفکری که ناشی از ناامنی باشد، چه اختلال و سواسی یا اجباری، فقط گزینه هایی هستند که می توانید آنها را انتخاب کنید. وقتی این ایده را بپذیرید که افکار به ویژه تفکر غیرارادی را می توان به سادگی رها کرد، می توانید ادعا کنید که به درستی در مسیر آزادسازی شخصی خودتان قرار گرفته اید. در نهایت، به مراقبه به عنوان یک ابزار برای درک زندگی نزدیک نشوید و آن را به عنوان یک هدف دست یافتنی نبینید. تنها یک هدف داشته باشید، همراه با تنفس یاد بگیرید که چگونه خود را آرام و ساکن کنید.

تمرین قدرت تربیت نفس

آرامش "مانترا": سه دلیل عمده برای رها کردن

هرگاه که با یک معضل، نگرانی یا ناراحتی روبرو می‌شوید و نیاز به رها کردن آنها دارید، این سه حقیقت ساده را تکرار کنید. این کار شما را در چارچوب صحیح ذهنی برای هر یک از راهکارهای رهایی زیر قرار می‌دهد. پیشنهاد می‌کنم آنها را در پشت یک کارت بازرگانی بنویسید. هرگاه ذهن‌تان درگیر افکار غیرارادی بود این حقایق را بخوانید. اگر نیاز بود آن را مانند "مانترا" چندین بار بخوانید.

۱- اجازه دهید حقیقت زندگی آشکار شود، اگرچه موانعی وجود دارد، ولی هیچ راه بن‌بستی وجود ندارد.

گاهی که زیر ضربات زندگی هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ پاسخی برای معضلات زندگی وجود ندارد. همه تنگناها بن بست نیستند. به‌خاطر تفکر غیرارادی ممکن است خود را در تنگنا ببینید. آنچه ناامیدی تلقی می‌شود، فقط یک فکر انحرافی ناشی از ناامنی است. همان طوری که قبلاً ذکر شد، اگر ناامنی بتواند شما را به ناامید بودن امور قانع کند، می‌تواند بر شما سیطره داشته باشد.

۲- اطمینان دارم غرایز و شمس و شهودم به‌کار خواهند آمد.

وقتی که راه، ناشناخته و تاریک است و خود را در باتلاق حس می‌کنید، زمان خوبی برای ریسک کردن است. شاید قبولاندن این نکته به خود که می‌توان ریسک کرد و به خود و زندگی اعتماد کرد، دشوار باشد، ولی اگر اراده کنید، می‌توانید افکار منحرف را رها کنید و به زندگی بپردازید. امور تنها زمانی رخ

◆ فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن ۳۳۱

می دهند، تغییر می کنند و عوض می شوند که شما تفکر در تنگنا بودن را متوقف کنید.

۳- هر مسأله‌ای یک راه حل دارد و گاهی اوقات باید منتظر پاسخ ماند.

بخشی از ریسک، درک منطقی این نکته است که هر مسأله‌ای یک راه حل دارد. باید خود را به اندازه کافی منضبط کنید تا به خود بگویید ممکن است مجبور شوید که انتظار بکشید. ناامنی بی صبر و ناشکیباست. وقتی که اضطراب و ترس درونی تان رشد می کند، بر دریافت پاسخ و رسیدن به آن پافشاری بیشتر و بیشتری می کنید. همین الان پاسخ می خواهید. چون پاسخ را نمی دانید به این معنی نیست که پاسخی وجود ندارد. پاسخ فقط در ورای چشم انداز شما قرار دارد. اگر اراده کنید که به خودتان اعتماد داشته باشید، خود را به بهترین موقعیت ممکن قرار داده و به زندگی دلخواهتان خواهید رسید.

فصل پانزدهم

گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید

خاطره روز مسابقه کلاس پنجمی‌های دخترم را به یاد دارم. رخداد پایانی آن روز مسابقه طناب‌کشی بود. هر دو گروه در دو صف مقابل هم به خط ایستادند و یک پرچم زرد در وسط ریسمان درازی بسته شده بود. به محض این که شیپور به صدا درآمد، تیم قرمز و آبی پاشنه‌هایشان را به زمین فشار دادند. طناب را می‌کشیدند ولی برای مدتی طولانی، چیزی اتفاق نیفتاد. پرچم زرد، بدون حرکت بود، ولی گونه‌ها قرمز و طبق معمول عرق‌ریزان شده بود. سرانجام حرکت صورت گرفت. ابتدا ۳ یا ۴ سانتیمتر و بعد چند سانت دیگر. تیم قرمز به آرامی و پیوسته چیره می‌شد و این برای تیم آبی خوشایند نبود.

ولی ناگهان اوضاع عوض شد. یکی از اعضای تیم قرمز لغزید و پرچم زرد در حدود ۳۰ سانتیمتر به سمت تیم آبی کشیده شد و سپس ۳۰ سانتیمتر دیگر و ... از زمانی که این حرکت در ریسمان ایجاد شد، زنگ خطر در گوش تیم قرمز به صدا

درآمد. آنها ناگهان از هم باز شدند و ترس در چهره‌هایشان نمودار شد. تسلیم آنان ناگهانی بود، انگار که بازوهای یکپارچه آنها تبدیل به ژله شده باشد و در این زمان تیم قرمز به طرف خط شکست کشیده شد. چطور می‌توانم فرو ریختن کامل تیم قرمز را توضیح دهیم؟

درک پویایی‌های جنگ طناب‌کشی فوق به این نیاز دارد که ما نه تنها فروپاشی و شکست کامل تیم قرمز را درک کنیم، بلکه همچنین توجه کنیم که چه اتفاقی برای تیم آبی رخ داد. وقتی آن خطای لغزش شوم تیم قرمز را تیم آبی در حال نزاع متوجه شد، چیز عوض شده در آن لحظه، این بود که هر کدام از اعضای تیم آبی جرعه‌ای از مزه پیروزی را چشیدند. تیم آبی که با اندک جرعه‌ای از پیروزی، تقویت شده بود، نیرو و اراده جدیدی پیدا کرد. قضیه طوری بود که انگار تیم آبی از انرژی تضعیف شده تیم قرمز به سود خود بهره می‌برد و از زمانی تیم آبی شتاب پیدا کرد، پیروزی آنان قطعی شد.

چه یک جنگ طناب‌کشی و چه جنگ زندگی، همه یک سازوکار مشابه دارند. اگر احساس کنید که سررشته کار، روابط یا توانایی خود را از دست می‌دهید، تمایل شما به این سواست که کنترل عاطفی خود را از دست بدهید و تسلیم شوید. در این مرحله ممکن است به درون دودلی و عادت‌های ناامنی بلغزید. راهبردهای کنترل‌کننده، آخرین تلاش شما برای دفع فرسایش بیشتر محسوب می‌شود و همیشه شما در یک قدمی پذیرش این موضوع هستید که «فایده این کار چیست؟» در این مرحله، ریسمان شما را نمی‌کشد، بلکه تفکر غیرارادی است که شما را می‌کشد.

◆ فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید ۳۳۵

اگر برای مدتی طولانی در حال نزاع و تلاش بوده‌اید، پس در این صورت باید یکی از اعضای تیم قرمز باشید که الان دوست دارید جزء تیم آبی باشید. این کار چگونه ممکن است؟ با تغییر نگرش. گام پنجم، تکمیل کننده مراحل آموزش «گفتگو با خود» می باشد که شما را آماده چنگ زدن به ریسمان زندگی و کشیدن آن می‌کند. ولی ابتدا به دو مولفه اساسی برای آنچه که موسوم به تا به آخر دنبال کردن گفتگو با خود می باشد، می پردازم که شامل داشتن انگیزه و نیروی فزاینده می باشند.

ضربه خود را تا به آخر دنبال کردن: اگر تا حال ورزشی کرده باشید، چه ورزش گلف، تنیس، بیس بال یا بولینگ، شاید اهمیت «ضربه خود را تا به آخر دنبال کردن» را درک کرده باشید.

ضربه زدن و پرتاب کردن توپ مهم است، ولی اگر حرکت توپ را بعد از رها کردن آن دنبال نکنید، پیروز نخواهید شد. این حرکت ادامه‌دار را «تا به آخر دنبال کردن» می‌نامیم.

اگر انتظار پیروزی در خلق زندگی دلخواه‌تان را دارید، «گفتگو با خود» را باید تا به آخر دنبال کنید.

تا به آخر دنبال کردن گفتگو با خود را می‌توان به‌عنوان انجام کارهای لازم بعد از رهاشدن موفقیت‌آمیز از ناامنی، تعریف کرد. در اینجا وارد حوزه انگیزه و نیروی فزاینده می‌شویم. «تا به آخر دنبال کردن» را نباید به‌عنوان بخش مجزایی از «گفتگو با خود» دید، بلکه باید آن را به‌عنوان یک مولفه اساسی آن در نظر گرفت. یادگیری «تا به آخر دنبال کردن» در صورت ترکیب شدن با چهار گام اول

«گفتگو با خود» شما را در زندگی به جلو خواهد راند. آن زندگی که خودتان انتخاب کرده‌اید و نه آن زندگی که حاصل ناامنی می باشد.

انگیزه و نیروی فزاینده: فرمولی برای پیروزی

چهار گام نخست «گفتگو با خود» به شما آموخت تا تفکر ناامن را بشناسید و سپس واقعیت را از خیال تفکیک کنید. سپس آموختید که چگونه قطار از ریل خارج شده تفکر غیرارادی متوقف کنید و سرانجام آموختید که ره‌هایش کنید.

اگر به خاطر وجود عادت‌های درازمدت ناامنی نبود، می‌توانستید آموزش را در همین نقطه به پایان ببرید. ولی همان‌طور که به‌خوبی می‌دانید، عادت‌ها فقط با چالش‌های ما از بین نمی‌روند. آنچه ضروری است، این است که با یک عادت در طی زمان طولانی مبارزه کنیم. چرا که همه عادت‌ها با گذشت زمان، پژمرده شده و فرو می‌ریزند. اینجا مسئله مهم، زمان است و در اینجا است که انگیزه و نیروی فزاینده مطرح می‌شود. به انگیزه و نیروی فزاینده به‌عنوان پسرعموها فکر کنید. برای حفظ تلاش‌های خود در طولانی مدت، شما به دو چیز نیازمند هستید، نگرش صحیح و انرژی کافی.

همان‌طوری که خواهید آموخت، نیروی فزاینده بیشتر به عامل انرژی مربوط می‌شود و انگیزه به عامل نگرش. معادله شبیه به مورد زیر است:

◆ فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید ۳۳۷

**موفقیت = زمان + گفتگو با خود + نیروی فزاینده (انرژی کافی) + انگیزه
(نگرش درست)**

نیروی فزاینده: پدیده‌ای وجود دارد که سال‌ها علاقه‌مندان به ورزش و مربیان را سردرگم کرده است. وقتی یک تیم در آستانه باخت و تسلیم شدن است و همه چیز حاکی از باخت است، ناگهان رخدادی غیرقابل باور رخ می‌دهد که جریان مسابقه را از سیاه به سفید برمی‌گرداند و "داوود" را به "جالوت" پیروز می‌کند و در حومه شهر "نیوجرسی" تیم آبی طناب را می‌کشد و تیم قرمز را درهم می‌شکند. این چیز باور نکردنی یک جور انرژی است که آن را «نیروی فزاینده» می‌نامیم.

دریافته‌ام که زمانی می‌توان از موفقیت تربیت نفس مطمئن شد که بتوانید «نیروی فزاینده» را مهار کنید. فرهنگ لغت «نیروی فزاینده» را قدرت به‌دست آمده از نیروی حرکت، تعریف می‌کند. برای اهداف خودمان من «نیروی فزاینده» را به‌عنوان فوران انرژی و اشتیاق بعد از احساس موفقیت تعریف می‌کنم. اگر قبلاً رژیم غذایی گرفته باشید، فوران اشتیاق، قاطعیت و انرژی را زمانی حس می‌کنید که بالای ترازو می‌روید و می‌بینید که ۱/۵ کیلو وزن کم کرده‌اید و یا زمانی که به باشگاه می‌روید و متوجه سفت شدن عضلات شکم خود می‌شوید. قبل از گرفتن این نتایج نویدبخش، شاید کارهای خود را با اشتیاق کمتر و با شیوه‌ای مکانیکی انجام می‌دادید، اما زمانی که نتایج را دیدید و قدرت نیروی فزاینده را احساس کردید، حس پرواز پیدا کردید و به‌همین دلیل است که داشتن پیروزی‌های اولیه بسیار مهم است و برای این منظور در ابتدا باید به‌دنبال

چالش‌های کم‌خطرتر باشید. "جنیفر" یک ویراستار آزاد ۳۳ ساله است که با من در مورد کسب «نیروی فزاینده»، صحبت کرد. "جنیفر" به‌خوبی چهار مرحله اولیه تربیت نفس را فهمیده بود. سپس من و "جنیفر" تلاش کردیم تا مشخص کنیم او در کجا نیاز به موفقیت دارد. از او خواستم درباره چیزهای ویژه‌ای که می‌خواهد در زندگی‌اش تغییر کنند، صحبت نماید. در پاسخ گفت: «فکر می‌کنم باید از ازدواجم شروع کنم. همسر من "لاری" کاملاً غیرقابل کنترل شده است و اخیراً هم بدزبانی می‌کند. به از اینجا شروع باید کرد.»

به او گفتم که برای ایستادن در مقابل "لاری"، او نیاز به کمی نیروی فزاینده و اعتمادبه‌نفس دارد. (اعتماد به نفس محصول جانبی نیروی فزاینده است، همان‌طور که احساس می‌کنید نیروی شما افزایش می‌یابد، اعتمادبه‌نفس شما نیز افزایش می‌یابد.) چون "جنیفر" عمیقاً دچار ناامنی بود، برای همین در تصمیم‌هایش دودل می‌شد. گزینه عاقلانه‌تر آن بود که قبل از درگیر شدن با "لاری"، تعدادی تجربه موفقیت‌آمیز داشته باشد. پیشنهاد دادم که به تمایلات شک‌برانگیزش نگاهی بیندازیم. «درباره احساس ناامنی او گفتگو کردیم و همچنین انصراف او از تصمیم‌گیری را مورد بحث قرار دادیم. به او گفتم که دوست دارم در طی هفته بعد فقط روی یک هدف متمرکز باشد و تمرین کند که ناامنی را تقویت نکند.» "جنیفر" جنبه عملی تکلیفش را شناخت و موافقت کرد. یک هفته بعد "جنیفر" با سرزندگی خاصی به من گفت: «وظیفه‌ام را انجام دادم. واقعاً از پشش برآمدم. تمام هفته مانع افکار ناشی از ناامنی شدم و آنها را رها کردم و در واقع در این کار خوب پیش رفتم. چند روز قبل که با یکی از

◆ فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید ۳۳۹

همسایگانم روبرو شدم، این همسایه با گستاخی تمام به من گفت که از رنگ ماشین جدیدم خوشش نمی‌آید. چند هفته قبل پریشان و ناراحت بودم که نکند اشتباهی از من سر زده باشد. خودم را دیوانه کرده بودم. این بار، تمام کاری که کردم آن بود که کنترل خودم را حفظ کنم و اصرار داشته باشم که این فقط ناشی از ناامنی من است و من نمی‌خواهم تقویتش کنم. این فقط یک مثال بود و در طول هفته چند بار این اتفاق افتاد و در مقابل آنها کاملاً بی‌پروا عمل کردم. "جنیفر" از انرژی سرشار شده بود.

"جنیفر" نیرو گرفته بود و اکنون با نیروی فزاینده، عمل می‌کرد. از این مرحله به بعد دیگر برایش ساده بود. خوداتکایی‌اش در برنامه تربیت نفس محکم شده بود. او با گام‌های کوچک و تدریجی شروع کرد (ناامنی را تقویت نکرد، با همسرش مشاجره نکرد، خطر کرد تا حقیقت را به همسرش بگوید و غیره) ولی از زمانی که کله‌اش پر از انرژی شد، آماده چالش‌های بزرگ‌تر شد. در کلاس‌های شبانه ثبت‌نام کرد و سرانجام تصمیم گرفت بلندپروازی گم‌شده‌اش را که همانا معلم انگلیسی شدن بود، تعقیب کند. سپس، در مقابل "لاری" ایستاد و اخیراً شنیدم که او به همراه "لاری" یعنی همسرش در برنامه‌های مشاوره ازدواج شرکت کرده‌اند و کارشان خوب پیش می‌رود. نیروی فزاینده و انرژی موجب شد که او را در راه مستقیم زندگی دلخواهش قرار گیرد.

با موفقیت‌های ساده شروع کنید

نیروی فزاینده، اعتماد را در توانمندی‌های جدید و خود جدیدتان ایجاد خواهد کرد. در نظر داشته باشید که چند گام نخستین هر چه قدر هم که کوچک باشند،

به نظر ترسناک می‌آیند. متوجه باشید که بدون داشتن کنترل، احساس می‌کنید مانند یک اسکی‌باز ترسو و تازه کار در اولین حرکت خود به سوی پایین کوه هستید. ولی همان‌طور که هر اسکی‌بازی به شما خواهد گفت، هر وقت توانستید به صورت مارپیچ حرکت کنید، فتح هر کوهی برایت آسان خواهد بود. همین موضوع برای هر تلاشی صادق است. تا زمانی که امور را به گام‌های عملی پی‌درپی بشکنید، خواهید توانست هرگونه مشکلی را به مسائل کوچک قابل حل تقسیم کنید.

اگرچه اکنون می‌دانید که هیچ خطری وجود ندارد، اما هنوز به آن چند گام اولیه نیاز دارید تا دانسته‌هایتان را باور کنید و این، کمی جسارت و شهامت می‌خواهد. این کار شقی از ایمان است و به‌همین دلیل، وصل شدن به انرژی نیروی فزاینده برای تقویت و حفاظت از شما است. بدانید که هدف‌تان پیروزی در چند جنگ نیست. بلکه هدف، حفظ خود و تلاش‌هایتان است تا زمانی که به پیروزی نهایی برسید، یعنی رسیدن به زندگی‌ای که به شما تعلق دارد و نه به ناامنی.

این حرکت ما را به نکته مهمی به نام زمان می‌رساند که در فوق بیان شد. هرگز فراموش نکنید که عادت‌های ناامنی که زندگی شما را به ویرانی کشانده‌اند، احتمالاً در کنار و اطراف زندگیتان بوده‌اند. روشن است که این عادت‌ها در برابر تلاش‌هایتان مقاومت می‌کنند. با موفقیت‌های تدریجی و پیش‌رونده، تبدیل به حریفی قدرتمند در برابر ایستایی عادت‌ها می‌شوید و وقتی زمان لازم فرا رسد و تیم قرمز بلغزد، طناب را می‌کشید و موفقیت را به خانه می‌برید و این حاصل همان نیروی فزاینده است.

◆ فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید ۳۴۱

انگیزه: انگیزه چیزی بیش از تفکر مثبت است.

اکثر مردم وقتی برای اولین بار با «گفتگو با خود» مواجه می‌شوند، آن را با «تفکر مثبت» اشتباه می‌گیرند. چیز عجیبی نیست که کسی پس از سخنرانی‌هایم به دیدن من بیاید و بگوید که «من تفکر مثبت را امتحان کرده‌ام و جواب نداده است» من تلاشم بر این است که این افراد را قانع کنم که اگر چه گفتگو با خود، تفکر مبتنی بر حقیقت را جایگزین تفکر نادرست می‌کند، ولی چیزی بیش از تفکر مثبت است. تفکر مثبت تنها نیمی از جنگ است. نیمه دیگرش باور مثبت است.

تکرار عبارت مثبت با خود کافی نیست، اگرچه که حقیقت داشته باشند. باید راهی برای باور به آنها پیدا کرد. اغلب می‌شنوم که گفته می‌شود: «به خودم می‌گویم آدم باهوش و با استعدادی هستم و معمولاً کارها را به انجام می‌رسانم. پس چرا دیگر هنوز احساس ناامنی می‌کنم؟» اگر می‌خواهید زندگی‌تان را تغییر دهید، تفکر مثبت تنها، کافی نیست. به همین دلیل است که اکثر برنامه‌های انگیزشی و کتاب‌های خودیاری، در انتها منجر به ناامیدی و یأس می‌گردند. به یاد داشته باشید هر چه واژه‌ها قدرتمند باشند، نمی‌توانند و نخواهند توانست شما را تغییر دهند، مگر این که آنها را باور داشته باشید. من از چند سال پیش به این نتیجه رسیده‌ام.

چهار ساعتی که زندگی مرا تغییر داد

۶ نوامبر ۱۹۸۸ در «منهتن» یک روز تاریک، غم‌زده برایم بود. در آن صبح دلگیر من هم یکی از ۲۷ هزار دوندۀ ماراتن "نیویورک" بودم که به‌صفت ایستاده بودند.

آن لحظه به یاد ماندنی و بزرگی بود، چون قایق‌های موتوری موجود بر روی رودخانه "هایسون" فورانی از آب‌های قرمز و سفید و آبی به هوا پرتاب می‌کردند و بالگردهای تصویربرداری با ضرب آهنگی منظم در هوا شناور بودند و این در حالی بود که پوشش به هم چسبیده ۲۷ هزار نفری که از ۹۰ کشور دنیا آمده بودند، با انرژی و هیجان خود آنجا را زنده کرده بودند. واقعاً تجربه‌ای هیجان‌انگیز بود که سوخت آن، آدرنالین، بطری‌های آب و ۶ ماه انتظار بود. سرانجام صدای شلیک تفنگ در فضا پیچید و ما را برای یک دویدن ۴۲ کیلومتری آماده کرد. من به قدری دچار هیجان شده بودم که به زحمت متوجه آمدن باران شدم. در آن لحظات پرهیجان چیز دیگری که متوجه نشدم، تاولی بود که در کف پای فرو رفته ام در آب، ظاهر شده بود. در ۶ کیلومتر بعدی در "بروکلین" تاول با درد سوزان شدیدی خودش را به من آشکار کرد. یک تاول شاید برای شما چیز مهمی نباشد، ولی زمانی که در ۶ کیلومتری یک مسیر ۴۲ کیلومتری دچار درد شوید، تاول حکم یک روز طولانی را برای شما خواهد داشت. بعد از ماه‌ها آماده‌سازی، تصمیم گرفتیم اراده‌ام را استوار کنم و به سوزش و له شدن آن در زیر کفش‌هایم، توجه نکنم. در نیمه مسابقه وقتی از شیب ملایم پل "پولاسکی" در منطقه "کوئین" بالا می‌رفتم، متوجه شدم که بیشتر از پای سوزانم، باید نگران موارد دیگر باشم. انگار همه چیز داشت حل می‌شد. علی‌رغم تمرینات و احساس خوبم، آدرنالین موجود در بدنم موجب شده بود که سریع‌تر از برنامه بدوم. احساس خستگی عمیقی در پاهایم پیدا شد، ولی هنوز حدود ۲۰ کیلومتر از مسابقه را پیش رفته بودم. حال چه راه بروم و چه بدوم، لازم

◆ فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید ۳۴۳

بود ۱۶ کیلومتر دیگر را طی کنم تا به پارک مرکزی برسم. احساس ناامیدی و افسردگی و به تله افتادن به من دست داد. بعد از ۶ ماه آموزش و برنامه‌ریزی و فداکاری نتوانستم به هدفم برسم، ولی این اتفاق افتاد. اگر راستش را بخواهید، آن موقع فقط می‌خواستم که از مسابقه خارج شوم. داشتم از مسابقه خارج می‌شدم که دقیقاً در آن لحظه توجه‌ام به پرچمی جلب شد که از یک خانه آپارتمانی آویزان شده بود. آن پرچم حداقل به اندازه ۲ طبقه ارتفاع داشت. روی پرچم مارک معروف "نایک" و عنوان «فقط انجام بده» نوشته شده بود. نمی‌دانم که "نایک" این پرچم را برای مسابقه طراحی کرده بود یا خیر، ولی به هر حال اولین باری بود که آن را می‌دیدم.

با انبوهی از منفی‌بافی، آن واژه‌ها را خواندم و لبخندی زدم. چیزی در درونم تغییر کرد. در فکر نیمه خودآگاهم این واژه‌ها ریشه دواندند. «فقط انجام بده» چیزی در درونم حرف می‌زد. بله خودش است! دیگر ناله و فغان نکن "جو"، فقط بدو! حرف کاملاً معقولی بود. در آن لحظه می‌توانستم سادگی الهامی را که به من شده بود، کاملاً باور کنم. مانند یک معجزه بود. تردیده‌هایم را خرد و متفرق کرد. انگار که همه این دودلی‌ها صرفاً افکار کودکانه بی‌په‌ده‌ای بود که باید رهایشان می‌کردم. هر وقت که توجه‌ام به له شدن کف پای دردناک یا سوختن ماهیچه‌های پایم برمی‌گشت، خودم را توییح می‌کردم و دوباره با پافشاری می‌گفتم: «فقط انجام بده!»

من مسابقه را در زمان آبرومندانه ۴ ساعته به پایان رساندم. علی‌رغم ناراحتی بعد از مسابقه، فریاد خوشحالی سردادم. با توجه به احساس رنجی که در ۱۶

کیلومتری مسابقه داشتیم، به خط پایان رسیدن برایم عجیب بود. چطور چنین اتفاقی افتاد؟ آنچه مرا قادر ساخت که آن روز، شکست را به موفقیت تبدیل کنم، عبارت «فقط انجام بده» نبود، بلکه باور راسخ من به سادگی فرمول "نایک" بود. وقتی تفکر مثبت را با «باور راسخ» ترکیب می کنید، اغلب نتیجه معجزه آسایی حاصل خواهد شد. فرمول انگیزشی که دوست دارم به شما معرفی کنم به صورت زیر است:

موفقیت = ۵۰ درصد باور مثبت + ۵۰ درصد تفکر مثبت

نامنی، منفی گرایی و تردید به خود، می توانند یک هرم قوی ۳ رکنی تشکیل دهند که می تواند در برابر واژگون شدن مقاومت کند. برای پیروز شدن باید با افکار حامی هر کدام از این پایه های هرم به مبارزه پرداخت و سپس خطر باور به حقیقت را پذیرفت. به نظر من، مفهوم انگیزه مترادف با این باور است که شما هر چه قصدش را دارید انجام می دهید و هر چالشی را در زندگی حل می کنید. زمانی که نگرش خود مبنی بر خطرناک بودن باور کردن را مهار می کنید، آنگاه موفق خواهید شد! این باور که در طی زمان همواره شما را حفظ می کند و به تداوم انگیزه در شما کمک می کند، ناشی از ۴ حقیقت است.

۱- درد: نزاع و تلاش شما دردناک است. زندگی شما بیانگر آلودگی ناشی از ناامنی و کنترل است و شما از آن خسته شده اید. شما خواسته بیشتری دارید و شایسته آن نیز هستید. وقتی از این نبرد خسته شوید، همین درد و خستگی، انگیزه بخش است.

فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید ۳۴۵ ♦

۲- آگاهی: شما باید آگاهی کافی از واقعیت زندگی خود را داشته باشید. باید بدانید که چه چیزی باید تغییر کند و این تغییر چگونه باشد و باید قانع شوید که می‌توانید این تغییرات را انجام دهید. همه این موارد به ۲ واژه مهمی که در اوایل این کتاب ذکر کردم خلاصه می‌شود: کنترل و عادت. دانستن آنچه رخ خواهد داد، می‌تواند شما را قادر به آگاهی از این موضوع کند که همه عادت‌ها آموختنی هستند و نیز همه عادت‌ها را می‌توان ترک کرد. این آگاهی نیز انگیزه‌بخش است.

۳- موفقیت: هر چه موفق‌تر باشید، اعتماد به نفس و نیروی فزاینده شما بیشتر خواهد بود. انرژی ناشی از موفقیت، شما را به پذیرش نگرش صحیح ترغیب خواهد کرد. چنین نگرشی خطر باور به اینکه می‌توانید از کنترل کردن خارج شوید را در شما تقویت می‌کند و این موفقیت نیز تولید انگیزه می‌کند.

۴- شادمانی: همزمان با پذیرش خطر رها شدن از کنترل و پذیرش خطر باور به خود، شادمانی به سراغ‌تان می‌آید. از وقتی که طعم شادمانی حقیقی را می‌چشید، دیگر هرگز آن را با کوتاه‌فکری و کنترل و ناامنی ناشی از تلاش و نزاع در زندگی معاوضه نخواهید کرد. این شادمانی نیز انگیزه‌بخش است.

مراقبت از انگیزه

وقتی کار روی انگیزه را شروع می‌کنید، یادآوری این نکته مهم است که ناامنی هیچ وقت به‌سادگی از بین نمی‌رود و همیشه به‌دنبال پاشنه آشیل و نقاط ضعف شماست و در تلاش‌های اولیه لازم است تا خود را در مقابل خرابکاری‌های غیر ضروری آن محافظت کنید. به فهرست واکنش‌های خراب‌کاری‌های شایع در ذیل که از بین‌برنده انگیزه است، نگاه کنید و نیز پاسخ‌های فعالی را بررسی کنید که طریقه مقابله با این چالش‌ها را بیان می‌کند.

هدایت فعالانه	تفکر خرابکارانه
در مورد آن هیچ تردیدی وجود ندارد. «اما» واژه دیگری برای تردید به خود است. من نباید اجازه دهم که تفکر مثبت من به‌وسیله ناامنی‌ام از بین برود. از این به‌بعد قصد دارم فقط بله بگویم.	بله، اما ...
من از کی تا حالا این چنین بی‌رمق شدم؟ به‌جای امیدواری به کاراتر بودن، قصد دارم که چنین باشم! امیدواری فقط تعلل‌زاست. دیگر تعلل نمی‌کنم.	ایکاش . . .
<p style="text-align: center;">❖</p> اینجا یک برنامه تربیون آزاد وجود دارد! چه کسی می‌گوید من نمی‌توانم؟ دیگر تحمل تفکر غیرارادی را ندارم. فقط به نظر می‌رسد که نمی‌توانم، اما واقعیت این است که می‌توانم، می‌خواهم و قطعاً	نمی‌توانم ...

◆ فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید ۳۴۷

<p>می توانم.</p>	
<p>هیچ وسواس اجباری ندارم. تا به حال چه کسی زندگی ام را پیش برده است؟ وقت آن است که ببینم چه کاری می خواهم انجام بدهم تا این که چه کاری را باید انجام دهم.</p>	<p>باید ...</p>
<p>چه کسی می گوید؟ می توانم تصمیم بگیرم و به هدف هایم برسم. از حالا به بعد هر چه بخوام انجام می دهم، نه هر چه مجبور به انجام آن هستم.</p>	<p>مجبور هستم .</p>
<p>همیشه افکار منفی را فرافکنی می کنم. اگر تصمیم بگیرم می توانم آنچه زندگی به ستم روانه می کند را اداره کنم. نباید نگران چه می شود اگرها باشم.</p>	<p>چه می شود اگر ...</p>
<p>بهانه دیگر. وقت آن است که حقیقت را بپذیرم و پشت ترس های خود پنهان نشوم. تنها راهی که می شناسم تلاش کردن است.</p>	<p>به اندازه کافی باهوش و خوش تیپ نیستم.</p>
<p>طفلی! خب سخت باشد؟ من که سخت تر هستم. من هر آنچه که در ذهنم طرح ریزی می کنم، می توانم انجام دهم. از تسلیم شدن قبل از</p>	<p>سخت است ...</p>

هر تلاشی خسته شده‌ام.	
از حالا به بعد هر چه در پیش رویم وجود دارد، برایم مهم است، نه چیزهایی که قبلاً اتفاق افتاده است. به عنوان یک شکست خورده به من فکر نکنید.	هرگز چیزی برای من درست از آب در نمی‌آید.

انگیزه: بخش تربیتی

«تربیت نفس» بر این نکته پافشاری می‌کند که شما هر چه به آن نیاز دارید را از قبل دارید. به خاطر وجود تردید به خود، بی‌اعتمادی و ناامنی، از منبع واقعی نیروی تان دل سرد شده‌اید. تنها روش بازیابی نیروی خود، توجه دوباره به این منبع است. به آن فکر کنید. اگر بدانید که می‌توانید برنده شوید و طرحش را بریزید و بدانید که شدنی است، چرا دنبال آن نروید؟ یک مربی خوب، یک تیم دلسرد را امیدوار کرده و طرح قابل مدیریتی را برای حمله ارائه می‌کند. طرحی که با دلیل و عینیت به سوی مانع ایجاد شده توسط تردید حمله‌ور می‌شود. زمانی که این طرح آماده شد، وظیفه مربی است که جرعه آتش اشتیاق را در تیم روشن کند و به تیم انگیزه دهد و نیروی فزاینده و انرژی آفرین را در تیم ایجاد کند.

◆ فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید ۳۴۹

شما هم مربی و هم ورزشکارید. بارقه‌ای که همراه شما است باور اساسی به این واقعیت ساده است که می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید. شما واقعاً می‌توانید و دارای این جرقه برای تغییر هستید. الان که طرح پنج مرحله‌ای برای خلق زندگی دلخواه‌تان را در اختیار دارید، تنها چیزی که باقی مانده است آن است که به خود اجازه دهید میل موفقیت را بچشید. زمانی که آن را چشیدید، پرسش دیگری از خود بپرسید: «چه چیزی مرا متوقف می‌کند؟» پاسخ: هیچ چیز! چیزی در مسیرتان وجود ندارد و هرگز وجود نداشته است.

بازتاب تربیت نفس

«انگیزه چیز اسرارآمیزی نیست، انگیزه همان انرژی‌ای است که شما در زمان باور به توانایی تغییر زندگی خودتان، احساس می‌کنید.»

بخش ۴

زندگی کردن همراه با قدرت تربیت نفس

فصل شانزدهم

از قدرت تان استفاده کنید

اکنون وقت آن رسیده یک گام به عقب بگذارم و اجازه دهم که شما قدرت و توانمندی تان را برای تربیت نفس تجربه کنید. حال که وقت آن رسیده تا آنچه آموخته‌اید را پیاده کنید، احساس نمی‌کنم نیاز به هیچ‌گونه قول و تضمینی برای اثبات گفته‌هایم داشته باشم و چه دلیل بیشتری نیاز دارید تا تشخیص دهید که آماده پس گرفتن زندگی خود از چنگال ناامنی هستید؟

من نمی‌توانم موفقیت و شادی زندگی تان را تضمین کنم. ولی خودتان این کار را می‌توانید بکنید! با داشتن نگرش تربیت نفس، می‌توانید خواستار آن شوید و باید در نظر داشته باشید وقتی برای مدتی طولانی تفکر غیرارادی عادت شما بوده است، تغییر در گام اول غیرطبیعی به نظر می‌آید. خوشبختانه این حس فقط موقتی است. زمانی که یک زندگی خودانگیخته و همراه با اعتماد به نفس را مزمره می‌کنید، دیگر نمی‌توانید عقب‌گرد بزنید. یک چیز درباره زندگی در آن

سوی حصار شادی وجود دارد و آن با نشاط و با روحیه بودن است. صبور و قوی باشید و به برنامه خود بچسبید. کیفیت زندگی تان به این بستگی دارد.

همه چیز در کنار هم

«می‌خواستم دنیا را تغییر دهم، ولی متوجه شدم که تنها چیزی که

فرد می‌تواند از تغییرش اطمینان داشته باشد، تغییر در خود اوست.»

"آلدوس هاکسلی"

تصور کنید که در حصار بسته با دیوارهای سنگی با ارتفاع ۲۴ فوت محصور شده‌اید. تصور کنید که از اول تولد تا کنون خارج از این ۴ دیواری را ندیده باشید. تنها تلقی شما از زندگی همان دیوارها، آسمان بالای آن و گذر هماهنگ خورشید، ماه و ستارگان و بارش گاه‌گاه باران و برف و دیدن چند پرنده محلی و یا برگ‌های جابه‌جا شده با باد بوده است. اگر از شما بپرسند چه نظری در مورد زندگی دارید، شاید شانه‌های خود بالا انداخته و بر این نکته پافشاری کنید که دنیا یک مکان خسته‌کننده و بدون هیچ فرصت و شانسی است. اگرچه ممکن است در دنیا احساس ایمنی کنید، ولی تاسف فقدان شور و علاقه در آن را خواهید خورد و فراموش نمی‌کنید که از ملالت غیرقابل تحمل آن به من بگویید. به‌نظر من می‌آید که شما اکثر اوقات از تنهایی و نبود صمیمیت در زندگی احساس ناراحتی می‌کنید.

در آن ۴ دیواری سنگی هیچ کدام از موارد گزارش شده از سوی شما اشتباه نخواهد بود و واقعیتی است که نشان دهنده شرایط بد زندگی شما می‌باشد.

◆ فصل شانزدهم: از قدرت تان استفاده کنید ۳۵۵

عادلانه نیست که بگوییم واقعیت شما تحریف شده است، فقط کمی محدود شده است. این دیدگاه محصور در ۴ دیواری دقیقاً همان چیزی است که کنترل کردن بر زندگی شما تحمیل می‌کند. این دیدگاه، میدان دید شما را محدود می‌کند و قانع تان می‌کند که دنیا مکانی با انتخاب‌های محدود است. جایی که شما در آن زندانی، محبوس و ناامید هستید. امیدوارم با این نکات خواندنی به این درک رسیده باشید که دنیایی از گزینه‌های قابل انتخاب در خارج از ۴ دیواری تفکر غیرارادی در انتظار شماست. از یک چیز مطمئن هستیم. زمانی که زندان زندگی کنترلی را ترک کنید، دیگر محال است به آن برگردید.

عادت و کنترل: کلیدهایی برای تغییر

تغییر نیازمند عمل و نه تفکر، انگیزه و نه انفعال، تمنا و نه بی تفاوتی و نیز خواست و اراده برای دیدن حقیقت به جای خیال است. برای تغییر لازم است درک کنید که هیچ کس و هیچ چیز به غیر از خود شما نمی‌تواند شما را تغییر دهد. با این موضوع، کلنچار روید، اما تا مسئولیت کامل تغییر در زندگی خود را نپذیرید، انتظار زیادی نداشته باشید.

چیزی که در ابتدای این کتاب، به دنبال آن بودم، اطمینان از این بود که حداقل شما را قانع کنم که زندگی ناشاد و سخت شما ناشی از عادت‌های محدودکننده‌ای است که برای کنترل کردن زندگی درست کرده‌اید. عادت و کنترل دو مفهومی هستند که اگر فهمیده شوند، اطمینان می‌دهم که هیچ مشکلی، چه کوچک و چه بزرگ، در آینده شما را گیج و آشفته نخواهد کرد. اجازه دهید بررسی این دو مفهوم مهم را کامل کنیم.

عادت

اگر مسائل ناشی از شرایط را حذف کنیم (مسائلی که ناشی از واقعیت‌اند، نه ناامنی از جمله بیکاری، بیماری و یا بازرسی مالیاتی) آن‌گاه بقیه مسائل از خشم، استرس، نگرانی، ناکارآمدی، تنهایی، اضطراب و ترس گرفته تا افسردگی عادت‌هایی هستند که ناشی از ناامنی می‌باشند.

لغت عادت را چندین بار تکرار کنید؛ حال یک گام به جلو بردارید. همه عادت‌ها آموخته می‌شوند و هر عادت را می‌توان ترک کرد! وقتی کسی برای درمان به من مراجعه می‌کند، اولین کاری که انجام می‌دهم این است که اثرات ناشی از ناامنی را خنثی کنم. برای مثال ترس را در نظر بگیرید. وقتی کسی به من می‌گوید که چه‌طور احساس دیوانگی می‌کند و کنترل زندگی‌اش را از دست داده و یا اینکه نمی‌تواند از پس زندگی برآید، به‌روشی آرام و غیرجدی و مخالف با شدت گفته‌های آن فرد می‌گویم که: «می‌توانم بفهمم که این امور چگونه شما را ترسانده است، اما آیا درک می‌کنید که نگرانی فقط یک عادت است؟» از همان ابتدا، کار من مقابله با انرژی مخرب و گاهی هیستریک مربوط به عادات ناشی از ناامنی است. (درباره شما چطور؟) از زمانی که با ۵ گام اصلی کار می‌کنید آیا به این موضوع توجه کرده‌اید که تمایل شما به بزرگ کردن مسائل کمتر شده است؟

برای چندمین بار نیاز است که احساسات بزرگ شده ناشی از ناامنی مثل «از پس زندگی بر نمی‌آیم» را کاهش دهید. "دان" یک کارگر تنومند ساختمانی است که حدود ۲۵ سال سن دارد و دچار اضطراب، نگرانی دائم و مشکلات در خوابیدن

◆ فصل شانزدهم: از قدرت‌تان استفاده کنید ۳۵۷

شده است. در خلال اولین جلسه که متوجه شد من ظاهراً به ضرورت و نیاز شدید او توجهی ندارم، برآشفته شد و به من گفت: «ولی دکتر فکر نمی‌کنم من را درک کرده باشید. به نظرم می‌آید عقلم را از دست داده‌ام. دیگر نمی‌توانم تحمل کنم!»

من با آرامش کامل پاسخ دادم: «این عادت شما به نگرانی است که شما را گیج کرده است و قانع شده‌اید که دیگر از پس زندگی بر نمی‌آیید. اگر احساس‌تان این گونه است، دلیل نمی‌شود که واقعیت داشته باشد.

عادت‌ها به‌سادگی، روی نگرش شما تاثیر می‌گذارند. وقتی کسی سیگار را کنار می‌گذارد، احساس می‌کند که بدون سیگار نمی‌تواند زندگی کند. آیا فکر می‌کنید که این امر واقعیت دارد؟ فکر می‌کنید این فرد خواهد مرد؟ یا این که فکر می‌کنید که این عادت به نیکوتین است که دارد حرف می‌زند؟ درست مانند این فرد سیگاری شما هم لازم است بدانید چه کسی به‌جای شما حرف می‌زند و می‌گوید که نمی‌توانید از پس زندگی برآیید. آیا این شما هستید یا عادت به ناامنی است که سخن می‌گوید؟»

هر زمان که فردی تلاش دارد که مرا قانع کند که مسائل مبتنی بر ناامنی واقعیت هستند، اولین پاسخ من با گفتن این جمله که «بحث را بزرگ نکن» مانند آب روی آتش عمل می‌کند. من توجه کمی به ترس‌ها و نگرانی‌های بیمار می‌کنم و در عوض با تمام آن تفکرات غیرارادی با روحیه طرد کردن برخورد می‌کنم و می‌گویم: «این فقط عادت شماست». اگرچه در ابتدا افراد با نگرش ظاهراً بی‌تفاوت من مقابله می‌کنند (چرا که این موضوع ظاهراً مخالف احساسات

آنهاست) ولی وقتی در نهایت در ذهن‌شان ثبت می‌شود که تلاش‌های روانی همگی عادت هستند، کار من تأثیر خودش را می‌گذارد و آن لحظه است که با خود بگویند «شاید واقعاً بتوانم تغییر کنم و از پس این عادت‌ها برآیم»

مایلم که از حالا این نگرش را با خود عجین کنید. عادت کنید که با تفکرات منفی، آتشین و بدبینانه خود مقابله کنید. این کار را به آرامی انجام دهید و به خود بگویید: «علی‌رغم احساسی که دارم می‌دانم که آن تنها یک عادت است».

وقتی از کسی می‌شنوم که زندگی خیلی سخت است و هرگز شادی و خوشحالی به‌همراه ندارد، راهکار دیگری را در پیش می‌گیرم. روش من در این‌باره اثر نمایشی‌تری دارد و سعی می‌کنم که آنها یاد بگیرند تا به مضحک بودن تصورات خود بخندند. اگر در کنترل عادت‌های پوچ و بچه‌گانه ناامنی هستید، سخت تلاش کنید که به باور احمقانه خود و به این مهم‌الات بختید (با صدای بلند بهتر است). وقتی دیدگاهی راحت‌تر و نه چندان جدی نسبت به تفکر غیرارادی خود پیدا کردید، در موقعیت خوبی هستید که متوجه کیفیت کودکانه ناله‌های خود بشوید. بیشتر افراد توجه بیش از حد به این یاهوهای ناشی از ناامنی دارند. اگر بخواهید وزن‌تان را کم کنید، آیا فکر می‌کنید ناله و زاری درباره احساس درماندگی خود به شما کمک خواهد کرد؟ یا اگر آدم غصه‌خوری هستید، آیا می‌توانید به من بگویید که نگرانی درباره سخته قلبی در آینده چه کمکی به شما می‌کند؟ گریه و زاری برای پیدا نشدن کار و یا ازدواج و یا هر کار دیگر مربوط به زندگی را به راه نیندازید. به‌جای این کارها از خود بپرسید: «چرا به ناامنی گوش دهم؟» اگر صادق باشید، تنها به این نتیجه می‌رسید که هیچ دلیل واقعی و عینی

◆ فصل شانزدهم: از قدرت‌تان استفاده کنید ۳۵۹

برای نگرانی وجود ندارد. فقط عادت ناامنی شماست که حقایق را تحریف کرده است.

صرف نظر از اینکه چگونه این کار را انجام می‌دهید- خنده به رفتار مضحک خویش، درک عادات بچه‌گانه خود یا تشخیص این واقعیت ساده که عادت‌ها را می‌توان ترک کرد، فقط با عوض کردن کانال و تبدیل به کودک شجاع شدن یا از طریق آنچه در تمرینات مراقبه آموخته‌اید، توجه به این عادت‌ها را متوقف کنید.

چهار روش برای شکستن هر عادت

۱- یک پاسخ راحت‌تر و ساده‌تر برای مقابله با مشکل خود ابداع کنید. با اهمیت ندادن به این مشکلات، باد آنها را (که آنها را بزرگ جلوه می‌داد) خالی کنید. به اضطراب، افسردگی، شکست و ناراحتی فقط به‌عنوان یک عادت نگاه کنید.

۲- به تفکر غیرارادی بچه‌گانه خود توجه کنید. به خود بگویید: «اگر این تفکر را با صدای بلند تکرار کنم، مردم به من می‌خندند» این واقعیت را بپذیرید که وقتی ناله و زاری به‌راه می‌اندازید و خود را ناتوان از اداره زندگی جلوه می‌دهید، خیلی ابله جلوه می‌کنید.

۳- با استفاده از «گفتگو با خود»، خودآگاهی را به خود تزریق کنید. وقت آن رسیده که واقعیت را جایگزین خیال کنید. دیگر نیازی به کنترل کردن زندگی نخواهید داشت. شجاع باشید و به سادگی زندگی کنید.

۴- با تقویت دیدگاه جدیدتان بیرون بروید و در چند نبرد پیروز شوید. با چالش‌ها و مبارزات کوچک آغاز کنید و نیروی فزاینده و اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید.

تمرین قدرت تربیت نفس

به مدت یکی دو روز به گفته‌های افراد بالغ به دقت گوش دهید. در گام اول شاید توجه به کیفیت بچه گانه افکار آنها آسان تر باشد. ببینید چند بار یک فرد به ظاهر طبیعی و بزرگسال، همانند یک کودک ضعیف و ترسان و دستپاچه عمل می‌کند: «از پس‌اش بر نمی‌آیم، خیلی سخت است. آن قدر قوی نشده‌ام که از پس‌اش برآیم» یا «خدای من، اگر او با من حرف نزند چه کنم؟ چه کار خواهیم کرد؟ زندگی‌ام از هم خواهد پاشید» یا «خیلی افسرده هستم. تنها می‌گذارم. نیاز به این دارم که تنها باشم.» تشخیص ارتباط کودکانه با مسائل، نگاهی اجمالی به شما می‌دهد که ریشه‌های عادت‌ها را کشف کنید. وقتی ناامنی تفکرات‌تان را هدایت می‌کند، به صدای درون‌تان گوش دهید. این به‌مانند سفر در ماشین زمان به سمت دوران کودکی است، جایی که عادت‌ها به‌وجود آمده‌اند.

با نگاه دقیق به مسائل و اینکه آنها چه هستند، متوجه می‌شوید که عادت‌های بد، دیدگاه کلی‌تان را تغییر خواهند داد. امیدوارم تا حالا از حرف‌های تکراری من در خصوص اینکه «عادت‌ها یاد گرفته می‌شوند و آنها را می‌توان ترک کرد» خسته نشده باشید. شما این امر را در زندگی خود و دیگران دیده‌اید. عادت‌ها الگوهای رفتاری و فکری ای هستند که غیرارادی شده‌اند.

◆ فصل شانزدهم: از قدرت تان استفاده کنید ۳۶۱

از آنجا که این عادت‌ها خودکار می‌شوند، لازم است تا کمی خودآگاهی در قالب گفتگو با خود را به آنها تزریق کنید. شاید در گام اول کمی غیر طبیعی به نظر آید، ولی این امر تنها به آن دلیل است که به زندگی غیرارادی عادت کرده‌اید.

این کنه لعنتی را دور اندازید.

گاهی اوقات به کار بردن کنایه و استعاره به ما کمک می‌کند. تصور کنید که عادت‌ها انگل‌هایی باشند که در بدن شما لانه کرده‌اند. یک عادت (اگر شکلی از خودآگاهی به آن نسبت داده شود) نمی‌خواهد از بین برود. بلکه می‌خواهد با ضرر زدن به وجود شما، زنده بماند. عادت، خود شما را می‌خواهد، ولی مهم‌تر آن که برای بقایش به وجود شما نیازمند است و برای موفقیت، عادت باید فکر شما را کنترل کند و این کار را از طریق تفکر غیرارادی انجام می‌دهد. از زمانی که تفکر غیرارادی مسلط می‌شود، عادت شکل می‌گیرد و نیروی حیاتی شما همچنان که عادت قوی‌تر می‌گردد، کاهش پیدا می‌کند.

به همین دلیل است که افراد می‌گویند: «نمی‌فهمم. تا یک ماه پیش خوب بودم. قبل از آن هرگز حمله اضطرابی نداشتم و حالا تبدیل به آدمی عاجز شده‌ام. چگونه ناگهان چنین اتفاقی ممکن است بیفتد؟» ولی این یک رخداد ناگهانی نیست. رشد عادت و جلوه‌هایش احتیاج به زمان دارد و وقتی به نقطه بحرانی خودش می‌رسد، وا! ناگهان عادت شما را تصاحب می‌کند. عادت شما به احتمال زیاد در طول سالیان در حال شکل‌گیری بوده است تا اینکه در نقطه اوج آن متوجه شدید که علائم زندگی شما به هم خورده است. هفته پیش ناگهان متوجه

شدم که چیزی بر گردن سگم "لولو" آویخته شده است. ابتدا فکر کردم یک غده است. این غده یک استوانه خاکستری آبی‌رنگ به طول یک سانتیمتر بود. بعد از گذاشتن عینک مطالعه و نگاه دقیقتر، متوجه شدم که چند پای سیاه کوچک از پای غده بیرون زده است. وای، این غده نبود، بلکه یک کنه بود. بعد از کندن این موجود مخوف از سرسختی آن برای چسبیدن به گردن لولو حیرت کردم. این کنه یک انگل بود. عادت‌ها هم مانند انگل هستند که سرسخت بوده و نمی‌خواهند میزبان را رها کنند. دیگر به این انگل‌ها غذا ندهید. هیچ شکی نیست که عادت‌ها نیز مانند این کنه‌ها سرسخت و سمج هستند.

برای جدا کردن و دور انداختن‌شان، نیاز به مقداری تلاش دارید. به‌یاد داشته باشید که فقط عادت ناشی از ناامنی است که میان شما و زندگی مورد علاقه‌تان ایستاده است و هیچ چیز دیگری نیست.

کنترل: آن را ساده بگیرید.

در قرن چهاردهم فیلسوفی از پیروان فرانسیس مقدس به‌نام "ویلیام اوکام" اصل امساک را چنین بیان کرد: «از بین دو نظریه یا بیانیه رقیب با این فرض که همه چیزهای دیگر مشابه باشند، آن که ساده‌تر است، ترجیح دارد» بنابه گفته "اوکام" که امروز جمله‌ای مشهور شده است، اگر شب گذشته طوفانی در همسایگی شما وزیده باشد و صبح روز بعد تکه چوبی را آویزان از سقف‌تان ببینید، ساده‌ترین جواب آن است که طوفان این کار را کرده است. این توضیح

◆ فصل شانزدهم: از قدرت‌تان استفاده کنید ۳۶۳

نیاز به یک فرض اولیه دارد. اما اگر اصرار بورزید که شاید موجودات فضایی به منزل شما نفوذ کرده‌اند، این توضیح برای نتیجه‌گیری نیازمند چند فرض اولیه است. (فرض اول این است که بپذیریم موجودات فضایی وجود دارند.)

وقتی صحبت از تخته سقف می‌شود، به‌نظر موضوع ساده‌ای می‌رسد و نیازی به فکر ندارد که تقصیر باد بوده است. به‌نظر من قانون امساک در روان‌شناسی هم صحت دارد. راه‌حل ساده آن است که بفهمیم کنترل کردن در مرکز همه مسائل و معضلات شما قرار دارد و در نتیجه نیازی به بحث‌های نظری دیگر وجود ندارد. بنابراین اگر دچار مشکل شده‌اید و یا زندگی‌تان از رونق افتاده است و یا این که مدام در جنگ و تقابل هستید، فقط کافی است که از خود یک سوال ساده و مهم را بپرسید. تلاش دارم چه چیزی را کنترل کنم؟ برای مثال وقتی از گفته‌های دوستان ناراحت می‌شوید، از خود بپرسید: تلاش دارم چه چیزی را کنترل کنم؟ وقتی با تلاش بسیار می‌خواهید در اداره خود را خوب جلوه دهید، چون احساس می‌کنید که بازنده هستید، از خود بپرسید تلاش دارم چه چیزی را کنترل کنم؟ یا این که وقتی تلاش می‌کنید از همسایه‌تان دوری کنید، چون فکر می‌کنید که او دیوانه است، یک بار دیگر از خود بپرسید تلاش دارم چه چیزی را کنترل کنم؟

موقعیتی که خود را در آن بی‌حوصله می‌بینید و هر لحظه جمله «از پس‌اش برنمی‌آیم» را تکرار می‌کنید، زمینی حاصل‌خیز برای رشد تردید و عدم اعتماد است که از خاک آن تفکر غیرارادی سر بیرون می‌آورد. شاید چنین به‌نظر آید که کنترل کردن پادزهری برای هرج و مرج است: «اگر بتوانم آنها را مثل خود بکنم، دیگر

ناراحتی نخواهم داشت.» واقعیت این است که سرانجام یک زندگی کنترل‌ی، آشوب و هرج و مرج است. شاید امروز و فردا نباشد، ولی سرانجام زندگی شما را فرو خواهد پاشید. امیدوارم تا حالا توانسته باشم شما را متقاعد کنم که زندگی کنترل‌ی توهمی بیش نیست. هدفی دست‌یافتنی و عملی نیست و سرانجام این تعقیب، به مشکل و گرفتاری تبدیل می‌شود. اکنون دیگر آنچه را که باید انجام دهید، می‌دانید. بنابراین وقتی صحبت از تعارض می‌شود، مدام از خود بپرسید: «این موضوع چه رابطه‌ای با کنترل کردن دارد؟» اگر سؤال نکنید و اگر به دنبال پاسخ ساده نباشید، زمینه‌های گمراهی را فراهم خواهید کرد: ممکن است بگویید که «این اضطراب من است که مرا از تلفن کردن باز می‌دارد.» نه این امر ناشی از اضطراب، افسردگی یا تنبیه کردن های مادر در دوران کودکی نیست. لطفاً مسئله را پیچیده نکنید. حقیقت ساده آن است که شما تلاش می‌کنید تا زندگی را کنترل کنید و تلاش شدید برای کنترل کردن زندگی دلیل اصلی مضطرب شدن شماست.

اگر نویده‌های اغواکننده محاصره‌تان کرده باشند، با معضل مهمی روبرو می‌شوید. با مشاهده آنچه که روی یک سپر ماشینی نوشته شده بود که کجا می‌روم و چرا در این فلاکت هستم؟، متوجه شدم که از زمانی که زندگی خود را به دست کنترل می‌سپارید، دیگر هیچ چاره‌ای جز وسواس اجباری و ترس و دودلی در پیش رو نخواهد داشت و این راهی است که مستقیم به جهنم می‌رود.

تقابلی که مدت مدیدی به طول خواهد انجامید.

هر کسی گاه و بی‌گاه با مشکل و مسائل مزمن روبرو می‌شود. مشکلات مزمنی که ممکن است احساس ناامیدی و قربانی شدن را برای فرد به دنبال داشته باشد.

◆ فصل شانزدهم: از قدرت‌تان استفاده کنید ۳۶۵

چه این مشکل، شکست درازمدت در عشق یا کار یا بیماری مزمن باشد و چه یک غم و اندوه کلی، هرگاه خود را در گرفتاری ای دیدید که تمام نمی‌شود، خطر از دست دادن امید و چشم انداز به وجود می‌آید. چندی پیش در یک برنامه تلویزیونی که شامل تماس های تلفنی می شد، به بحث و بررسی نگرانی‌های دنیای سخت امروز می‌پرداختم و این جملات را از یک تماس گیرنده مضطرب و پریشان شنیدم: «زنم ارتشی است و با کشتی به سمت عراق حرکت کرده است و من و دو بچه کوچک را تنها گذاشته است. همیشه می‌دانستم نگهداری دو کودک نوپا چه قدر سخت است، ولی هیچ وقت فکر نمی‌کردم این قدر دشوار باشد. مطمئن نیستم از پشش برآیم. در طول روز مشغول کارم. بچه‌ها را از مهدکودک تحویل می‌گیرم و به خانه برمی‌گردم. به آنها غذا می‌دهم، با آنها بازی می‌کنم و حمام‌شان می‌کنم. حتی دقیقه‌ای آرامش ندارم. هرگز چنین مسئولیت سختی به عهده‌ام نبوده است. ناراحتی دوری همسر، بیمارم کرده است. ولی واقعاً از مدیریت چنین وضعی می‌ترسم. بچه‌ها گریه می‌کنند و می‌پرسند: «کی مادرمان به خانه برمی‌گردد؟» دیگر نمی‌دانم چه پاسخی به آنها بدهم. دوست دارم فریاد بکشم و بگویم: «این کار من نیست. من به اندازه کافی قوی نیستم. چه کاری می‌توانم بکنم؟»

واضح است که این تماس گیرنده بیش از حد مضطرب و دستپاچه شده است. بخشی از مسأله در زمان مقابله با بحران‌های مزمن و استرس زا، آن است که خود را شروع به تخلیه فیزیکی و عاطفی کنیم. وقتی که این کار را انجام دهید، حالت سرسختی شما کاهش پیدا کرده و مشکل از دست دادن کنترل‌تان حل

خواهد شد. در چنین موقعیتی لازم است که از هر گونه تخلیه بیشتر جلوگیری کنید. تلاش کردم به تلفن کننده کمک کنم که بداند اولویت اول او بازگرداندن حالت انعطاف پذیری است. او برای مقابله با مشکل نبود همسرش، باید بینش و چشم انداز خود را باز می‌یافت. تماس گیرنده لازم بود که همه چیز را همزمان نبیند. ما معمولاً در زمان تنش و بحران، اجازه می‌دهیم تا همه ترس‌ها و نگرانی‌ها و انتظارات و دودلی‌ها دید ما را کور کنند. آنچه در این موقعیت لازم است راهکاری نظم‌دهنده و روش‌شناسانه است که تعادل دوباره را به فرد بازگرداند. پیشنهاد کردم که تماس گیرنده مذکور به وظایف و کارهای دم‌دستی‌اش به صورت یک به یک تمرکز کند و به چالش‌ها و گرفتاری‌های فردایش فکر نکند. اگر به بچه‌ها غذا می‌دهد، فقط به غذا دادن‌شان فکر کند و به این که چگونه آنها را بخواباند، اصلاً توجه نکند و با تمرکز بر یک کار در هر زمان، اجازه تشویش افکار و ورود اما و اگرهای تفکر غیرارادی را بگیرد؛ مطمئناً این کار هم به کمی ایمان نیاز دارد تا بتوانید به خود بگویید: «باید در هر زمان فقط به یک کار بپردازم». ولی همان‌طور که به تماس گیرنده گفتم، این ریسکی است که بسیار تاثیرگذار است. تکلیف‌گرا شدن به‌جای داشتن مغزی پر از اما و اگرها، زندگی را بیشتر قابل مدیریت می‌کند، ولی چالش واقعی بعد از آن ظاهر می‌شود و آن کاشت اعتماد است. اعتماد به این باور که فردا مشکلات را حل خواهید کرد. آن لحظه‌ای که باور کردید که می‌توانید از پس مسائل زندگی برآیید، لحظه‌ای است که اضطراب از شما رخت برمی‌بندد.

◆ فصل شانزدهم: از قدرت‌تان استفاده کنید ۳۶۷

گاهی اوقات در موقعیت‌های بحرانی از جمله خبردار شدن رئیس از شکایت‌های شما راجع به او، فقط باید به فکر خارج شدن از این موج ناملاایمی بود. اما در مقابل چالش‌های مزمن و مداوم باید چارچوب ذهنی منضبطی پیدا کنید. این چارچوب ذهنی سازگار شده با چالش‌ها، با درک عینی این موضوع شروع می‌شود که انسان‌ها دارای توانایی غریزی برای بقا هستند. زمانی که در اثر تفکر غیرارادی گیج نشده باشیم، به‌طور طبیعی قادر به یافتن راه‌هایی برای سازگاری با هر چالشی خواهیم بود.

به این موضوع فکر کنید: آیا مسائل و مشکلات دیروزتان یا ماه گذشته و سال گذشته را به‌یاد می‌آورید؟

بر سر آن مسائل چه آمد؟ الان کجا هستند؟ آنها مانند مستی می‌مانند که وقتی دست‌تان را باز می‌کنید دیگر ناپدید شده است. شما موانع و چالش‌های بی‌شماری را در زندگی مدیریت کرده‌اید و به‌گونه‌ای همه آنها را پشت سر گذاشته‌اید. حدس بزنید چه شده؟ مشکلات هنوز تمام نشده‌اند. ناامنی، شما را به فراموشی هزاران معضل مدیریت شده در گذشته وامی‌دارد و در عوض به شما می‌گوید: ولی این بار متفاوت است. نمی‌دانم آیا از پس مسئولیتش بر خواهید آمد یا خیر؟

از این زمان به بعد، از پیشگویی خبری نیست. همانند توصیه‌ای که به تماس گیرنده نمایش تلویزیونی کردم، به شما هم توصیه می‌کنم که با تکلیف‌گرایی شروع کنید. بعد با استفاده از «گفتگو با خود» قطار تفکر غیرارادی را که مدام شما را به‌یاد آنچه در زندگی از دست داده‌اید می‌اندازد، متوقف کنید. در عوض،

افکار منفی را با ارزیابی واقع‌گرایانه فرصت‌های موجود تعویض کنید و لطفاً نگویند که فرصت و گزینه ای وجود ندارد.

جولی، یک خانم مجرد که با من کار می‌کرد و تازه به سن چهل سالگی پا گذاشته بود، تصورش این بود که همه گزینه‌ها منفی‌اند.

«چهل ساله و مجرد هستم. موهایم خاکستری شده‌اند، بعضی قسمت‌های بدنم شل و ول شده است. ولی موضوع موهایم فرق دارد و کمتر قابل مدیریت است. بالای قلّه رسیده‌ام و از حالا به بعد وضع بدتر می‌شود. مدت زیادی ناراحت بوده‌ام، ولی اکنون دچار حالتی شده‌ام که واقعاً پشیمانم کرده است. نسبت به همه چیز بی تفاوت شده‌ام. چهل ساله‌ام و فردا هم باید چهل ساله باشم! زندگی سپری شده و همه چیز پیش رو، تاریک جلوه می‌کند.

از "جولی" خواستم، لحظه‌ای را تصور کند که پنجاه ساله شده است. بعد از او پرسیدم به من بگویند چه قدر دوست دارد دوباره چهل ساله شود. "در جواب گفت:

«خوب بگذارید ببینم. اگر پنجاه ساله بودم، فکر می‌کنم اولین چیزهایی که می‌گفتم این بود که حاضر همه چیزهایم را بدهم که دوباره چهل ساله شوم» واقعاً خنده دارد که چنین پرسش‌هایی را از من می‌پرسید. چرا که دقیقاً چند روز پیش به خودم گفتم: «حاضرم همه چیزهایم را بدهم تا دوباره سی ساله شوم» و در زمان سی سالگی‌ام هم احتمالاً همین آرزو را داشتم تا دوباره بیست ساله شوم. خوب، چیزی که می‌خواهید بگویند این است که روزی خواهد رسید که

◆ فصل شانزدهم: از قدرت تان استفاده کنید ۳۶۹

وضع فعلی خودم را متفاوت و کمتر منفی ببینم. می دانم که واقعیت دارد، ولی هر کار می کنم، احساسم بهتر نمی شود.

این امر وضعیت "جولی" را بهتر نمی کرد، چون او هنوز کج خلق بود و می خواست چیزهای بد زندگی اش را ببیند. این بخشی از تردستی کنترل کننده اش بود که از زمان جوانی و در تلاشی غیرواقع بینانه و بیهوده به آن چسبیده بود تا زندگی اش را کنترل کند. اگرچه خیلی ابتدایی به نظر می رسید و چنان که می دانید، راهکارهای کنترلی، واقعا ابتدایی هم هستند، ولی او می خواست حتی با سحر و جادو هم که شده جوان بماند.

خوشبختانه این مقاومت کودکانه دیری نپایید و او توانست تصویر بزرگ تری را ببیند. تصویر بزرگ ترش این بود که او مشکلی با چهل ساله شدن نداشت، بلکه این تصور ناشی از ناامنی او درباره چهل سالگی بود که مشکل او بود و پایان جهان به نظر می رسید!

"جولی" زندگی هر روزه اش را با علاقه و لذت بیشتری شروع کرد و به جای احساس ترس و برداشت های منفی از زندگی، یادگرفت که با شجاعت بیشتری به آینده نگاه کند و دیگر به دنبال پیشگویی نباشد. شرط می بندم که می دانید چه می خواهم بگویم. پنج سال از دیدن "جولی" می گذرد، به تازگی عکسی از او دریافت کردم که او و همسرش را در کنار برج ایفل نشان می دهد. لبخند "جولی" مرا خوشحال می کند.

بازتاب تربیت نفس

«گذشته نمی تواند آینده را به شما دیکته کند، مگر آن که به او اجازه دهید.»

درس‌های سنگ قبر:

زندگی سراسر تغییر و انتخاب است. مادامی که ذهنیت شما در چهار دیواری محدودی سرکوب نشده باشد، اوضاع خوبی دارید. زمانی را که عبارت "زندگی انتخاب است" منجر به روشنایی مسیر زندگی ام شد، به خاطر دارم. من در دانشگاه جزو گروه PIG^۱ شده بودم. ما درباره مرگ و مردن و هر نوع ترس‌های کنترلی دیگر گفتگو می‌کردیم. رهبر گروه از بچه‌ها پرسید، دوست دارید روی سنگ قبرتان چه نوشته شود. با این که این مفهوم ناراحت‌کننده بود، ولی برای من جذاب بود.

برای مثال با کمی پژوهش دریافتم که روی قبر "ویل راجرز" چنین نوشته شده است: «هرگز در عمرم پیش نیامد مردی را ملاقات کنم که او را دوست نداشته باشم.»

چکیده زندگی من چیست؟ بعد از چند روز یا بیشتر این فکر به‌طور غیرمنتظره به‌نظرم رسید. تصمیم گرفتم نوشته روی سنگ قبرم چنین باشد: «ترجیح می‌دادم خواننده سطور زندگی باشم»

«ترجیح می‌دادم خواننده سطور زندگی باشم» روش من برای اعلام این موضوع به همه جهان است که من زندگی را ترجیح می‌دهم و این که خود زندگی یک انتخاب است. تنها مرگ است که چاره ندارد. گاهی که در مقابله با موانع بی‌شمار زندگی قرار می‌گیرم، به یاد می‌آورم که من زنده هستم و تا زمانی

۱. PIG = Personal Identity and Growth رشد و هویت شخصی

◆ فصل شانزدهم: از قدرت‌تان استفاده کنید ۳۷۱

که زنده باشم، خوب خواهم بود و اگر احساس کنم خوب نیستم، هرچه لازم باشد برای تغییر آن انجام می‌دهم. البته همیشه کسانی هستند که ناله می‌کنند و می‌گویند تلاش برای تغییر دارند، ولی تا زمانی که وارد فلان دانشکده نشوند، یا کار خوب پیدا نکنند یا مثلاً با آقای فلانی ازدواج نکنند، خوشحال نخواهند شد. اگر شادمانی وابسته به آن سوی قله کوه است، پس به خاطر خودتان هم که شده برای صعود به آن سوی قله کفش کوه مناسب بپوشید.

زندگی خودانگیخته، نیاز به اعتماد و توکل دارد. مطمئناً رها کردن خدایان کاذب کنترلی و زندگی کردن به جای پیش‌بینی و آمادگی برای زندگی، دارای خطر است. بعضی احساس می‌کنند که این روش زندگی، آمیخته با بی‌پروایی است. ولی این احساس تنها به خاطر آن است که آنها اعتماد کمی به توانایی پاسخ دهی به زندگی دارند و منبع دیگری جز تفکر غیرارادی نمی‌شناسند. ولی از زمانی که از جعبه کنترل پا بیرون می‌گذارید و دنیای کاملاً جدید بدون تلاش و بدون آماده‌سازی را درک می‌کنید، می‌فهمید که چرا هیچ کس دوست ندارد دوباره به آن چهار دیواری برگردد و چرا هیچ کس دلش برای آن روزهای گذشته همراه با کنترل کردن و سختی تنگ نمی‌شود. قبل از این که موضوع خوف‌انگیز سنگ قبر را به پایان ببریم، می‌خواهم اشاره ای به یک نامه الکترونیکی کنم که به‌تازگی برایم ارسال شده است. نامه الکترونیکی درباره مردی بود که در زمان مداحی پس از مرگ خاطر نشان کرده بود که اگرچه تاریخ‌های تولد و مرگ بر روی سنگ قبر ذکر می‌شوند، ولی مهم نیستند. آنچه واقعاً مهم است فاصله بین این دو تاریخ است، چرا که آن فاصله بیانگر کل زندگی شما است و تا زمانی که

در فاصله بین آن دو تاریخ قرار دارید، روی سنگ قبر چیزی نوشته نمی‌شود. شما با تربیت نفس می‌توانید زندگی بین تولد و مرگ خود را به دلخواه خود خلق کنید، هر چه باشد این زندگی متعلق به شماست.

همین حالا آرامش بگیرید: ممکن است تربیت نفس قادر به تغییر همه

شرایط زندگی‌تان نباشد. ولی می‌تواند تجربه زندگی‌تان را تغییر دهد. با وجود هر نوع خیال‌پردازی که به آن پناه می‌برید و فارغ از هر نوع نگاهی که دارید، زندگی بدون مشقت و معضل، پیدا نخواهید کرد. زندگی برای همه یک نوع چالش و مبارزه است و تنها اختصاص به شما ندارد. همانطور که روزهای بارانی و آفتابی و روزهای سلامت و بیماری وجود دارند، زندگی نیز شامل چالش‌ها و فرصت‌هاست. اگر همچنان اصرار بورزید که زندگی «باید» متفاوت باشد (به‌جای آن که خودتان متفاوت باشید)، این نشان می‌دهد که هنوز گرفتار دنبال کردن رنگین کمان توهم کنترل زندگی هستید. زندگی کنترلی تلاش می‌کند در گوش‌تان نجوا کند که اگر تنها کمی بیشتر برای کامل شدن تلاش کنید، کمی بیشتر نگران شوید یا شاید اندکی با مهارت‌تر عمل کنید، می‌توانید از سختی‌ها دوری کنید. بله، کنترل می‌تواند نامحسوس، اغواکننده، قانع‌کننده و یا حتی خلسه‌آور باشد، ولی می‌دانید که دیدگاه ترجیحی من چیست: کنترل انگلی است که انرژی حیاتی انسان را می‌بلعد. برای یافتن شادکامی و معنا در زندگی نیاز به یافتن تعادل داریم. با تعادل، آرامش به‌دست می‌آید.

هدف تربیت نفس بازگرداندن «اعتمادبه‌نفس» و توکل و تمایل به این باور

است که می‌توانید از پس معضلات زندگی برآیید. مدیریت زندگی، دستاورد نهایی

◆ فصل شانزدهم: از قدرت تان استفاده کنید ۳۷۳

تربیت نفس است. کنترل کردن شما را قانع می کند که اگر به اندازه کافی تلاش کنید، می توانید از هر چه شما را می ترساند، دوری کنید. اما در واقع باید بدانید که می توانید با ناملایمات مقابله کنید. اگر توکل داشته باشید، لازم نیست درباره چگونگی و چرایی انجام کارها چیزی بدانید. اگر هم به صورتی اتفاقی زمین بخورید، اطمینان قلبی دارید که تنها کاری که باید بکنید، آن است که غبار را از سر خود بتکانید و دوباره سر پا بایستید. زمانی که دریابید دیگر نیازی به دوری کردن و کنار کشیدن خود از زندگی نیست، در موقعیتی هستید که مفهوم تعادل را درک می کنید. زندگی متعادل زمانی تحقق پیدا می کند که با میل و رغبت مسئولیت را بپذیرید، چه این کار مسئولیت پرداخت صورت حساب ها باشد و چه نظافت خانه و چه ایستادن در مقابل یک زورگو. پذیرش مسئولیت با پذیرش زندگی هم معنی است. تنها کودکان و بزرگسالانی که شبیه کودکان رفتار می کنند، از پذیرش مسئولیت شانه خالی می کنند. راه رسیدن به بلوغ همانا پذیرش زندگی، خوب و بد آن و رسیدگی مستقیم به آن است.

شاید دعای آرامش بخش "رینولد نیبور" را شنیده باشید: «خدایا آرامش به ما عطا کن تا چیزهایی را که نمی توانیم تغییر دهیم، بپذیریم و شهادتی به ما عطا کن تا چیزهایی را که باید تغییر کنند، تغییر دهیم و عقلی بده که این دو را از هم تمیز دهیم.»

به اولین چالش این دعا نگاهی بیندازید: «چیزهایی را که نمی توانیم تغییر دهیم، با آرامش بپذیریم» موانع در زندگی همه وجود دارد. این موانع شامل محدودیت های روانی، فیزیکی، تقاضاهای بیرونی و مسئولیت ها یا شرایط منحصر

به فرد دیگر است و گاهی که با ناملایمات مهمی روبرو می‌شویم، ترحم جویی می‌کنیم و احساس قربانی شدن به ما دست می‌دهد. یک زن جوان ۲۰ ساله به نام "روت" که چند سال پیش ملاقاتش کرده بودم، قربانی اسفبار یک راننده مست شده بود. او دچار ضایعه برگشت ناپذیر نخاعی و مجبور به استفاده از صندلی چرخ دار شده بود. به من گفت: بدترین دشمنش ناتوانی‌اش نیست، بلکه ترحم به خود است. واژه دیگری برای «ترحم به خود» «عدم پذیرش» است. آرامش پذیرش چیزهایی که نمی‌توان آنها را تغییر داد، همانا یک هدف متعالی است که فقط به واسطه آن، برای پیشرفت در زندگی، آزاد هستید.

چالش دوم «شهامت تغییر دادن چیزهایی است که باید تغییر کنند. در سرتاسر این کتاب، لزوم ریسک اعتماد کردن را خاطر نشان کرده‌ام. مقدمه ریسک کردن را جسارت می‌نامیم. جسارت به معنی قدرت اراده ما به توانایی ایستادگی و مقابله با خطر، ترس یا مشکلات است. مقابله با کنترل کردن زندگی به راستی تجربه‌ای ترسناک است، ولی با بنیانی از شناخت و حقیقت، باید قادر باشید که شهامت لازم برای این کار را به دست آورید و هرگز فراموش نکنید که جسارت، خود یک گزینه است.»

همچنین به واژه «باید» در این جمله توجه کنید: «چیزهایی که باید تغییر کنند» این یکی از موارد نادر است که مجازید به آن «باید» بگویید. یک «شما»ی خودانگیخته، شادمان، سالم و طبیعی وجود دارد که وجودش وابسته به این است که زندگی را به‌حداکثر غنای خودش برسانید و شما «باید» آن را

◆ فصل شانزدهم: از قدرت‌تان استفاده کنید ۳۷۵

بخواهید. برای پیش رفتن «باید» این را بخواهید. هر چیزی را که باید تغییر کند، تغییر دهید تا به زندگی ای که خواهان آن هستید، دست یابید.

چالش نهایی «داشتن عقل برای تشخیص این دو مورد از یکدیگر» است. کنترل کردن زندگی در ضمن محدود کردن درک شما از زندگی، آن را تحریف نیز می‌کند. عقلانیت لازم برای تشخیص واقعیت از خیال، حرف تکراری من در سراسر این کتاب بوده است. از خودتان بپرسید، وقتی برای اولین بار این کتاب را ورق زدید، واقعیت‌هایتان چه چیزهایی بودند؟ آیا در درون‌تان به دودلی‌ها پناه می‌بردید؟ آیا احساس می‌کردید زندگی‌تان هرگز رضایت‌بخش نبوده است؟ آیا احساس می‌کردید که هرگز نمی‌توانید تغییر کنید؟ این‌ها مواردی از تحریف است و امیدوارم آمادگی لازم برطرف کردن آنها را داشته باشید. حداقل اکنون دیگر ابزارهای پیاده‌کننده «تفکر غیرارادی» را می‌دانید و به راحتی می‌توانید واقعیت را از خیال تشخیص دهید.

بازتاب تربیت نفس

«مسئولیت افکار‌تان را به‌عهده بگیرید، چرا که به اعمال تبدیل می‌شوند. در قبال اعمال خود مسئولیت داشته باشید، چرا که به عادت تبدیل می‌شوند. در مقابل عادت‌هایتان مسئولیت داشته باشید چرا که به شخصیت شما تبدیل می‌شوند. در قبال شخصیت‌تان مسئولیت داشته باشید، چرا که تبدیل به سرنوشت شما خواهند شد.»

کلید خلق زندگی دلخواه‌تان همانا پذیرش بار مسئولیت زندگی است.

مسئولیت در قبال افکار خود و آنچه به خود می‌گویید و به آن گوش می‌دهید را به عهده بگیرید. به این کار عمل کنید و همه چیزهای دیگر بعد از آن خواهند آمد. در نقطه‌ای تصمیم خواهید گرفت که مسئولیت زندگی‌تان را به عهده بگیرید و اکنون زمان آن فرا رسیده است. آیا به اندازه کافی رنج و عذاب نکشیده‌اید؟ فقط شما می‌توانید در این مورد تصمیم‌گیری کنید.

پایان