مجموعه کتاب‌های روانشناسی

نیروی تربیت عزت نفس

نویسنده:

ژوزف لوسیانی

مترجم:

محمدابراهیم گوهریان

****

**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:

ليتوگرافي، چاپ و صحافي: شرکت چاپ و نشر بازرگاني

چاپ اول: 1400

تيراژ: نسخه

شابك:

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

نشاني: تهران، خيابان کارگر‏ شمالي، بالاتر از بلوار کشاورز، شماره 1202

تلفن: 66939329

[www.cppc.ir](http://www.cppc.ir)

فهرست مطالب

[پیشگفتار 1](#_Toc79832686)

[مقدمه 5](#_Toc79832687)

[بخش 1: نوید تربیت نفس 28](#_Toc79832688)

[فصل اول: تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید 29](#_Toc79832690)

[فصل دوم: انتخاب شادی و دور ریختن اهداف انحرافی 49](#_Toc79832692)

[بخش 2: مشکلات شما: ریشه‌های تغییر 79](#_Toc79832694)

[فصل سوم: چرا احساس ناامنی می‌کنید 81](#_Toc79832696)

[فصل چهارم: انتخاب کنید که نگران نباشید 99](#_Toc79832698)

[فصل پنجم: جریان کنترل کردن زندگی را متوقف کنید 119](#_Toc79832700)

[فصل ششم: تفکر غیر ارادی 149](#_Toc79832702)

[فصل هفتم: انزوا و اجتناب را متوقف کنید 165](#_Toc79832704)

[فصل هشتم: مسیر کمال طلبی به سمت تیره‌بختی 187](#_Toc79832706)

[فصل نهم: بیشتر از این دروغ نگویید 211](#_Toc79832708)

[فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید 235](#_Toc79832710)

[بخش 3: پنج مرحله گفتگو با خود 251](#_Toc79832712)

[فصل یازدهم: گام نخست: نمودار ضعف‌هایتان را ترسیم کنید 253](#_Toc79832714)

[فصل دوازدهم: گام دوم: واقعیت را از خیال تفکیک کنید 267](#_Toc79832716)

[فصل سیزدهم: گام سوم: به سر و صداها گوش ندهید 283](#_Toc79832718)

[فصل چهاردهم: گام چهارم: رها کردن 293](#_Toc79832720)

[فصل پانزدهم: گام پنجم: به خودتان انگیزه بدهید 317](#_Toc79832722)

[بخش 4: زندگی کردن همراه با نیروی تربیت نفس 333](#_Toc79832724)

[فصل شانزدهم: از قدرت‌تان استفاده کنید 335](#_Toc79832726)

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 آزاردهنده ای از جمله احساس از پا درآمدگی، نگرانی از آینده، یا احساس کلی ناکامی، درماندگی، یا عدم اعتمادبه‌نفس شکایت می کنند، به‌روش های درمانی روی می‌آوردند. 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 می‌جویند. 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 می‌کنند.

آیا خود شما فهرستی از مسائل حل نشده‌تان را دارید؟ اگر به این شکایت های پراکنده و به‌ویژه کم اهمیت، اجازه‌ بدتر شدن داده شود، به مسائل احساسی جدی‌تری تبدیل خواهند شد. اما چرا باید انتظار پیشرفت افسردگی را داشته باشید یا منتظر باشید که اضطراب شما را در وحشت‌زدگی در هم بکوبد؟ چرا تشخیص نمی‌دهید که ناهماهنگی که در زندگی احساس می‌کنید، نشان از آن دارد که از مرکز خودانگیخته و طبیعی‌تان که همان ظرفیت‌تان برای شادی حقیقی است، دور افتاده‌اید. «خود تربیتی نفس» می‌تواند شما را به‌جایی برگرداند که زندگی‌تان معنا پیدا می‌کند و به‌طور طبیعی در جریان زندگی قرار بگیرید، نه اینکه با تلاش نومیدانه‌ای بخواهید که آن را کنترل کنید.

یادگیری زندگی خودانگیخته و طبیعی‌تر ممکن است پیچیده به‌نظر آید؛ به‌ویژه اگر در رنج باشید. این یادگیری به‌هیچ وجه پیچیده نیست. بدبختی و رنج جزو طبیعت شما نیست. در واقع شما به آن ها عادت کرده اید! حقیقت آن است که می‌توانید تمام این عادت‌ها را تشخیص دهید و آنها را دور اندازید. اگر همه عادت‌ها را یاد بگیرید و عادت‌ پروری نکنید، فارغ از چگونگی ویرانگری یک عادت، دیگر آن عادت نمی‌تواند به شما صدمه وارد کند. چگونه یک عادت را تغذیه می‌کنید؟ هر زمان که ناراحتید، کج‌خلقی 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 به‌نام «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 به‌شیوه‌های سنتی و پیچیده‌ترِ درمان آشنا خواهید شد و اگر من شخصی جسور به‌نظر 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 زندگی‌تان 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 عقب نگه 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 گامِ ضروری معرفی شده در این کتاب، پاسخ ساده ای برای همه مسائل خودساخته خود پیدا خواهید کرد. این کتاب به شما یاد خواهد داد از تفکر خود کنترلی دوری کنید و به فهم خود انگیخته‌تر و غریزی تری از آنچه برای شاد بودن لازم است، برسید.

مقدمه

دگرگون شدن را برگزینید. «زندگی مطلوب‌تان را انتخاب کنید.»

«سرنوشت یک موضوع شانسی 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 بَدَم از تخت پایین نمی‌آیم، نگران مردنم، نگران زندگی‌ام و بیشتر از همه نگران تنها ماندنِ 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 دردسر 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 نمی گیرد؟ 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 ستیزه جویی و ناکامی، «درمان»، اغلب آخرین امید برای یادگیریِ فرمولِ رمز شادی در زندگی است. و این رمز در دستان کیست؟

البته که روان‌شناس

بدون شک، روان شناس 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! به‌خاطر این فرافکنی‌ها 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 می‌کند. نشانه‌هایی که در سایه اعتقاد شیدایی به اینکه کمکی که نیاز داشته‌اند را دریافت خواهند کرد، از بین رفته بود، دوباره باز می‌گردند و در پریشان‌حالی در‌می‌یابند که هیچ چیز تغییر نکرده است و یا بدتر این که هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. یأس واقعی زمانی آغاز می‌شود که بعد از هفته‌های متوالی، انرژی شیفتگی جای خودش را به‌کار تکراری کاوش در گذشته می‌دهد. بعد از عبور از دوره شیفتگی، پرده اوهام کنار می‌رود و روشن می‌شود که هیچ جادوی طلسم شده‌ای برای تغییر وجود ندارد.

همچنان که «روش درمانی» پیش می‌رود، بیشتر افراد از جستجوی یک بینش رمزآلود که آن ها را نجات خواهد داد، دلسرد می‌شوند. آنان در عوض انتظار برای معجزه شگفت‌انگیز یا ترمیم سریع، در کار ملالت‌آور تجسم چرایی رفتارشان قرار می‌گیرند و حتی با گذران ماه‌ها در این «روش درمانی» هنوز هم مانند قبل، خود را بیچاره می‌بینند و نمی دانند چه کاری می‌توانند بکنند. قبلاً زمان و پول زیادی هزینه کرده‌اند ... شاید جلسات بیشتر، جوابگو باشد و شاید هم چند ماه دیگر وقت لازم است.

نظر شما چیست؟ زمانی که به «درمان» روی می‌آوریم، توافق عام در چیست؟ آیا درمان فقط تکیه‌گاهی موقت است و نه بیشتر یا اینکه ابزاری برای شروع تغییر شخصیت است؟ جای سؤال است که بپرسیم: آیا درمان، کارایی دارد، آیا سرِّ 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 تحلیل های دوره کارآموزی‌ام، آموخته‌ام را به شما بگویم.

بلی تغییر امکان‌پذیر است.

من تحلیل شخصی‌ام را خیلی جدی گرفتم. به‌هرحال اگر قصد دارم که اندرزهای 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 امکان پذیر 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 می کردم، 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 مي‌پرسيديد كه چه چيزي باعث تغيير من شد، نمي‌توانستم پاسخي بدهم. اما بعد از چند سال تحليل و كشمكش تا اندازه‌اي موفق به تغيير شدم. به فرد بهتري تبديل شدم و ديگر تحت تاثير ناامنی و مكانيسم دفاع انعكاسي قرار نمي‌گرفتم. مشكل اين جا بود كه نمي‌توانستم تشخيص بدهم كه چيزي من را تغيير داده‌است. به‌عنوان يك روانشناس و از روي كنجكاوي بايد از این موضوع سردر مي‌آوردم. آيا اين تغيير ناشي از تحليل‌هاي برگرفته از يونگ يا فرويد بود یا ناشی از تحليل فراگشتي يا تحليل رفتار متقابل؟ نمي‌توانستم در اين باره چيزي به شما بگويم، چون تغييرات من بعد از پشت سر گذاشتن تمام اين تجربيات بود، نه در جريان آن‌ها. شايد اين تغيير ناشي از تأثير فزاينده تمام بينش‌ها و تلاش‌ها در طی این سال ها بود. هرچه كه بود بايد از آن سردر مي‌آوردم و بايد مي‌توانستم آن را براي ديگران هم توضيح بدهم.

وقتي علت تغيير مشخص شد، متوجه شدم كه ظن و گمان من درست بوده‌است: تغيير زندگي ناشي از يك عامل نبود، بلکه ناشی از مجموعه تلاش‌ها و زحمات من در زمينه روانشناسي بود. به‌عنوان يك فرصت‌طلب با تجربه بخش‌هايي از تجربيات درماني‌ام را انتخاب كردم و در گذر زمان، بینش های حاصل از آن‌ها را با آموخته‌هايم كه طي بيش از 25 سال گوش دادن به درددل‌هاي افراد به‌دست آورده بودم، تلفيق كردم و همه اين‌ها من را به سوي تربيت نفس هدايت كرد. من توانسته‌ام تجربيات يك عمر كشمكش و كنجكاوي براي فهميدن و درك كردن را در پنج مرحله خلاصه كنم، پنج مرحله ضروري براي ساختن زندگي ای كه شما خواهان آن هستيد. جالب است كه معماي تغيير، راه‌حل خيلي پيچيده و مشكلی ندارد، اما مانند تمام معماهاي ديگر، تا زمان حل معما، ممكن است كارتان به جنون بكشد.

با مدل‌هاي پزشكي خداحافظي كنيد

مكانيسمی كه موجب تغيير مي‌شود، دقیقا چيست؟ توجه كنيد كه نگفتم «موجب شفا مي‌شود». به اين دليل كه فكر مي‌كنم زمان آن رسيده كه مدل‌هاي پزشكي ای را كه طی صد سال گذشته بر روانشناسي غالب بوده‌است، كنار بگذاريم. مدل پزشكي چيست؟ خوب، اولاً اگر دنبال درمان مي‌رويد، يك «بيمار» در نظر گرفته مي‌شويد. اگر ازاضطراب، افسردگي، يا هر نشانه قابل تشخيص ديگر رنج مي‌بريد، دچار بيماري روانی هستيد و براي توصيف آن‌چه كه در زندگي، شما را گرفتار كرده‌است، از يك پزشك و دكتر براي تشخيص كمك مي‌گيريد. اين يك ذهنيت پزشكي مبتني بر طبیب است.

خوب، سعي مي‌كنم كه منصف باشم. روانشناسي تحت تأثير قديمي‌ترين اساتيد در زمينه روانپزشكي مانند فرويد، جانگ، ادلر كه همه طبیبان متاثر از مدل پزشكي شفا و درمان بودند، شكل گرفت و رشد كرد. طبیعی است که ایده های آن ها متاثر از آموزش پزشکی بوده است. متأسفانه، اين گرايش در فرهنگ درمان جا افتاد و تا امروز همچنان بر طرز فكر ما درباره مسائل روانشناسي تأثيرگذار بوده‌است. در فيلم كلاسيك «گودال مار» سال 1948، اوليويا هاويلند كارگردان اين فيلم، زني را به تصوير مي‌كشد كه به‌دنبال ضعف ناشی از افسردگي، در يك بيمارستان دولتی شلوغ بستري شد. عنوان گودال مار، به اتاق ترسناك بيمارستان اشاره دارد، يك بخش باز كه بيماران نااميد در آن زنداني شده‌اند. اين فيلم نوآورانه همراه با بسياري از فيلم‌هاي ديگر كه به‌دنبال آن ساخته شدند، به‌طرز تلقي، برداشت‌ما و ترس‌هاي ناشي از بيماري روانی، كمك زيادي كرده‌است.

وقتي 9 ساله بودم، به‌طور تصادفی شنيدم كه پدرم به مادرم مي‌گويد، اگر ياد نگيرد آرامش خود را حفظ كند، دچار ضعف روانی خواهد شد. (وقتي بزرگتر شدم، در سال های پنجاه سالگی، دریافتم که «ضعف عصبی» نوعي عبارت براي توصيف فردي است كه بايستي به دلايل روانشناسانه در بيمارستان بستري شود.) من از ضعف عصبی می ترسیدم. اين مشكل وحشتناك چه بود كه پدرم را گرفتار كرده بود؟ مدتي از سؤال كردن مي‌ترسيدم، اما در نهايت همین ترس من را وادار كرد تا به او نزديك شوم و از جزئياتش سؤال كنم. پدرم كه خبر نداشت من حرف‌هايش را با مادرم شنيده‌ام، خيلي عادي توضيح داد كه اگر اين بدشانسي را داشته باشي كه دچار ضعف عصبی شوي، مرداني سفيدپوش به خانه‌ات مي‌آيند و تو را در حالي كه ژاكت مهاركننده بر تن كرده‌اند، مي‌برند. او كه فكر مي‌كرد توضيحاتش براي روشن شدن موضوع كافي نيست، ادامه داد: مردان سفيدپوش تو را به يك اتاق خالي مي‌برند و تحت درمان قرار مي‌دهند و گاهي اوقات هم به تو شوك‌الكتريكي وارد مي‌كنند. شوك‌الكتريكي! سرم داشت گيج مي‌رفت. پدرم بدون توجه به پريشاني آشکار من، حرف‌هايش را اين گونه به‌پايان برد که وقتي دچار ضعف عصبی مي‌شوي، عقلت را از دست مي‌دهي.

اين همه آن چيزي بود كه بايد مي‌شنيدم: «عقلت را از دست مي‌دهي!» پريشان و آشفته شدم. نمي‌توانم به‌طور قطع بگويم، اما فكر مي‌كنم بعد از ظهر همان روز بود كه به كتابخانه رفتم و اولين كتاب را درباره روانشناسي گرفتم، كتاب «من و نهاد» فرويد. يك كلمه از آن را هم نمي‌فهميدم، اما در اختيار داشتن آن كتاب باعث مي‌شد كه احساس امنيت بيش‌تري كنم. بايد اشاره كنم كه در سن بلوغ كامل 9 سالگي، به يك فرد هميشه نگران تبديل شده‌بودم. عادت داشتم درباره هرچيزي نگران باشم: مرگ والدينم، تكاليف مدرسه، آن‌هايي كه من را دوست داشتند و آن‌هايي كه من را دوست نداشتند. براي همين فكر نمي‌كنم كه مي‌خواستم اين ضعف عصبی از بين برود. اگر اين ضعف های عصبی ارثي بودند، آن وقت چه مي‌شد؟ در آن بعد از ظهر تصميم گرفتم كه هرگز دچار ضعف عصبی نشوم. قرار نبود كه من عقلم را از دست بدهم! نه پدر جان، اگر مي‌توانستم جلوي ضعف عصبی را بگيرم، عقلم را از دست نمي‌دادم.

و اين چنين وارد حوزه روانشناسي شدم.

به‌نظرم من، عبارت «ضعف عصبی» تقريبا منسوخ شد تا عبارت مبهم‌تر «بيماري روانی» جايگزین آن شود. تصور شما از واژه «بيماري» چيست؟ وقتي بيمار هستيد، نياز داريد كه به دكتر خود مراجعه كنيد، درست است؟ علت چيست؟ از آنجایی که بيماري چيزي است كه در شما اتفاق مي‌افتد، شما لزوماٌ باعث بيماري نشده‌ايد، در برابر آن خلع سلاح هستيد و بنابراين نمي‌توانيد مسئول درمان و شفاي خودتان باشيد. اين تعريف مفهوم «شفا» را از دستان شما خارج و به دستان پزشك منتقل مي‌كند، جايي كه بايد با بيماري جسمي همراه باشد.

تا جايي كه به من مربوط مي‌شود، مهم نيست براي درمان يا شفا به يك كلينك محلي يا به شهر وين برويد ... صبر كنيد، اجازه دهيد در همين جا صحبتم را تمام كنم. از حالا به بعد، به‌جاي استفاده از واژه «شفا»، از واژه مناسب‌تر «تغيير» استفاده مي‌كنم. همانطور که گفته شد، بدون در نظر گرفتن اين كه براي درمان به چه كسي مراجعه مي‌كنيد، هيچ درمانگري در جهان نمي‌تواند شما را تغيير دهد. هرگونه تغييری بايد از درون شما شروع شود. اين جمله ارزش تكرار كردن را دارد: قابليت خلق زندگي ای كه شما خواهان آن هستيد، در درون شما قرار دارد. يك درمانگر مي‌تواند آن تغيير را تسهيل ببخشد، اما شما نیز با كمي بينش و هدايت مي‌توانيد آن را انجام دهيد. اينجاست كه تربيت نفس وارد عمل مي‌شود. اما ابتدا به كمي پيش‌زمينه نياز دارد.

بله، ... عزيز

به‌تازگي مدرك دكتراي خود را دريافت كرده‌بودم و درصدد فراگیری آموزش های روانكاوي بودم تا از آن ها در موسسه یونگ استفاده كنم. روانكاوي من چند سالي ادامه داشت (درست است، چند سال) تا اینکه یک روز داشتم از نبود وقت آزاد، کمبود پول كافي و نبود سرگرمي كافي شكايت مي‌كردم. نمي‌دانم این کار عمدي بود، يك پاسخ حساب شده‌بود يا فقط به دلیل نااميدي او بود، اما روانكاوم با يك اظهارنظر تمسخرآميز حرفم را قطع كرد، «بله، .... عزيز». من حتي يك كلمه بعدش را نشنيدم. شرمسار، شوكه و دستپاچه شده‌بودم. چطور جرئت كرده ‌بود كه چنين توهيني كند؟ دفترش را با عصبانيت ترك كردم.

آن كلمات در ذهنم جا خوش كرده‌بودند و دست از سرم برنمي‌داشتند، «بله، عزيز». «بله، عزيز» به من مي‌گفت (يا تعبير من اين گونه بود) كه من نه تنها در برخورد با مشكلاتم به بلوغ نرسيده‌بودم، بلكه بدتر از آن، مانند يك بچه و آن هم مانند يك بچه ضعيف در برخورد با آن‌ها رفتار مي‌كردم. آن كلمات همچون زنگي در ذهنم طنين مي‌انداختند. چقدر وقيح! چطور جرئت كرده‌بود؟

بعد از اين که درمانم را متوقف كردم، به حقيقت بزرگ‌تري دست پيدا كردم: 100 درصد حق با او بود، من دقیقا مانند يك بچه ضعيف نق‌نقو رفتار مي‌كردم. من به‌طور ناخودآگاه روانكاوم را والد/حامي و نگهدارنده راز زندگي خود تصور كرده‌بودم و انتظار داشتم از من مراقبت كند و شرايط زندگي‌ام را بهتر كند. كارم شده‌بود اين كه هر هفته حاضر شوم و درباره مشكلاتم با روان شناس تداعي آزاد داشته‌باشم (كه براي من تعبير خوبي از شكوه و شكايت بود). وقتي آن كلمات محوري را به‌زبان آورد، چيزي در من تغيير كرد. اين تغيير نه در ابتدا بلكه در هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌هاي بعد، تغيير خوبي بود، بينشي كه اجازه داد زندگيم بر حول محور آن بچرخد. آن دو واژه به‌ظاهر جادويي «بله، عزيز» را بايد توضيح دهم تا بتوانيد نقطه شروع انگيزشي کلیدی تربيت نفس را درك كنيد.

معتاد به نجات یافتن نباشيد

فكر نمي‌كنم با اغلب افرادي كه وارد مرحله درمان مي‌شوند، تفاوتي داشته‌باشم. در هر يك از تجربيات درماني (چند تجربه داشته‌ام) با ورود به مرحله درمان، انتظار داشتم پاسخ سؤالاتم را بيابم. در هر مورد، انتظار داشتم درمانگر پاسخ‌ها را بداند. هرگز به ذهنم نرسيده بود كه او نمي‌داند. در حالي كه من خودم مسئول اين طرز فكر بودم. هر هفته رنج‌ها و مشكلاتم را مطرح مي‌كردم و منتظر دريافت بينش‌هاي عميقي بودم و البته مطمئن بودم كه يكي از آن‌ها زندگي من را تغيير خواهد داد.

پس از گذشت هفته ها احساس می کردم که تغییری حاصل نمی شود و فقط کمی سبک تر شده ام و به‌دليل انتظاراتم، بهبودي حاصل نمي‌شد. وقتي شما وارد مرحله درمان مي‌شويد، به‌طور طبيعي مسئوليت مشكلات‌تان را گردن درمانگر مي‌اندازيد. خيلي سريع عادت مي‌كنيد به اين كه مشكلات و گرفتاري‌هاي زندگي خود را با درمانگر در میان بگذارید و با اين کار احساس تسكين و آرامش ‌كنيد. اين حس را هميشه تجربه مي‌كنم. برخي از افراد، بعد از جلسه اول اعلام مي‌كنند كه دكتر، من احساس خيلي بهتري دارم. اين احساس خوب را سال‌ها بود كه نداشتم. اين پديده، تجربه احمقانه‌اي را منعكس مي‌سازد كه قبلاً به آن اشاره كردم و منجر به آرامشي می شود كه شما از سبك شدن تجربه مي‌كنيد.

احساس سبكي ممکن است در زمان استرس و فشار مفيد باشد، اما به‌عنوان يك سبك زندگي، پسرفتي بچگانه است، به‌خصوص وقتي كه شما به اين باور مي‌رسيد كه «مجبور نيستم همين الان به اين مشكل بپردازم، منتظر مي‌مانم تا درمانگرم را ملاقات كنم.» همين كه متقاعد شويد كه ديگر مجبور نيستيد از عهده مشكلات خود برآييد، يا بدتر از آن، نمي‌توانيد از عهده مشكلات خود برآييد، و دكتر و دیگران مي‌توانند آن ها را حل کنند، آن‌گاه دیگر كار از كار گذشته‌است. به‌نظر شما چرا افراد سال‌ها و سال‌ها به درمان خود ادامه مي‌دهند؟ به اين دليل كه متقاعد شده‌اند كه احتمالا نمي‌توانند به‌تنهايي به حل مسائل روانشناختي بپردازند. وقتي اعتماد به نفس از بين مي‌رود، مستعد اعتياد مي‌شويد، اعتياد به نجات یافتن.

به اين ترتيب، درمانگر مي‌تواند به‌سادگي به يك تكيه‌گاه تبديل شود. وقتي قوزك پاي شما پيچ مي‌خورد، استفاده از عصا ضروري و اجتناب‌ناپذير است. اما وقتي قوزك پا بهبود پيدا مي‌كند، بايستي عصا را كنار بگذاريد و به تقويت عضلات پا مشغول شويد. اگر از ورزش کردن و تقويت قوزك پا غفلت كنيد، چه اتفاقي مي‌افتد؟ عضلات ضعيف مي‌شوند و پاي شما كارايي‌اش را از دست مي‌دهد. در اين مرحله اعلام مي‌كنيد، من نمي‌توانم بدون عصا قدم بردارم. همين موضوع در درمان نيز اتفاق مي‌افتد. اگر بعد از يك دوره زماني، نفس شما به‌شدت به درمانگر متكي شود، توانايي شما در رويارويي با زندگي، ضعيف مي‌گردد. به همین دلیل، متقاعد مي‌شويد كه بدون مشورت با درمانگر نمي‌توانيد عمل كنيد.

به‌همين علت وقتي با فردي ملاقات مي‌كنم كه خيلي مضطرب يا بسيار كنترلگر است، يكي از چيزهايي كه به او مي‌گويم اين است كه روش درماني من سنتي نيست و به‌منظور ايجاد پختگي و تقويت مسئوليت فردي، نمي‌خواهم افراد بين جلسات درماني برای پاسخ به سؤالات خود با من تماس بگيرند. (با این حال، در ابتدا مشخص مي‌كنم كه قرار است چه كاري انجام شود و براي هر موقعيت اورژانسي، دستورالعمل‌هاي كامل ارائه می کنم؛ يعني هر موقعيتي كه در آن از نظر حفظ ايمني شخصی يا تضمين ايمني ديگران، ترديدي وجود دارد.)

در ابتداي كار، اغلب افراد با اين محدوديت مخالفت مي‌كنند، چون برخلاف این غريزه به‌نظر مي‌رسد كه درمانگران قرار است شما را نجات دهند! يكي از بيماراني كه از روش من شوكه شده بود، پرسيد: شما منظورتان اين است كه من خودم به مشكلاتم رسيدگي كنم؟ بله همين طور است!

جين يك منشي 28 ساله بود كه با تجربه طولانی مدت مشكلات مرتبط با اضطراب، به من مراجعه كرد. بعد از اولين جلسه مشخص شد كه جين تصميم ندارد كه خوشحال باشد. جين از مدت‌ها قبل، اعتماد به نفسش را از دست داده‌بود و از آن زمان به‌بعد تحت درمان روانشناسان و روان‌درمانگران قرار گرفته تا فردي را بيابد كه بار فشارهاي زندگي او را به‌عهده بگيرد. تماس‌هاي او خيلي بچگانه و خيلي خودسركوبگرانه بود، به‌طوري كه يكي از پيام‌هاي صوتي او را ذخيره كردم تا برايش پخش کنم:

دكتر لوسياني، مي‌دانم شما تصميم نداريد با من تماس بگيريد، اما آیا مي‌توانم از شما خواهش كنم در اين باره بازنگري كنيد. من به‌واقع نياز دارم با شما صحبت كنم. به‌واقع نياز دارم. صادقانه بگويم! يكي از همكارانم در محل كار گفت كه من وسواس دارم و نمي‌دانم آيا کار احمقانه ای از من سر زده‌است. از نگراني دارم ديوانه مي‌شوم و نياز دارم كه شما هر چه سريع‌تر با من تماس بگيريد. نمي‌خواهم تا جلسه بعدي منتظر بمانم. لطفا فوري با من تماس بگيريد. مي‌دانم شما آن‌جا هستيد! فقط برای همين يك بار با من تماس بگیرید. قول مي‌دهم دوباره با شما تماس نگيرم. لطفاً، لطفاً، لطفاً با من تماس بگيريد. نمي‌خواهم اين طور مبارزه كنم.... به تماس شما نياز دارم..... فوري!

جین تسلیم یک واکنش غیرارادی کودکانه شده‌بود 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 به‌پایان 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 به‌جای آن اتکا به نفس و اطمینان ایجاد کنیم. تنها راه این بودکه 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» به‌عنوان محافظ زندگی، هفته‌ها به مبارزه ادامه دهد.

برای مدتی از من متنفر بود، اما به‌تدریج از تماس‌ها کاسته شد. جین اغلب با عصبانیت در جلسات حضور پیدا می‌کرد و می‌گفت: بله، این هفته را به‌پایان بردم، بله به‌تنهایی، 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 به‌تنهایی 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 دقیقا 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 نمی باشد 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 کرده‌باشید. اگر این طور است، احتمالا غرق دلخوشی‌ها و دلگرمی‌های زندگی شده‌اید و به‌دنبال مفهوم زندگی و پاسخ‌های خود در بیرون هستید (پول، قدرت، منزلت اجتماعی یا کنترل)، یا دچار علایم پوچی، اضطراب یا ناامیدی شده‌اید. کمی دقیق‌تر به زندگی خود نگاه کنید. به آن مانند یک آینه بنگرید. اگر یاد بگیرید آن‌چه 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.

بیایید با کیفیت زندگی شروع کنیم.آیا به‌طور کلی خوشحال هستید؟ قانع؟ موفق؟ یا احساس بدبختی، محرومیت و شکست در زندگی دارید؟ علایم 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 به‌معنای مبازه با این طرز فکر کهنه و قدیمی است که زندگی شما را به‌مخاطره 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، می توانید عضله روان شناختی خود را تقویت کنید. آگاه شدن بیش تر 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 متفاعد 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 نداشتم. تا اینکه زمانی نقص فنی پیش آمد و من کنار جاده گیر افتادم، بالاخره تصمیم گرفتم کاپوت را باز و به‌طور تصادفی بخش‌های مختلف موتور را وارسی 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 خودرواَم 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. آزمایش نهایی زمانی پیش آمد که من و همسرم در سفرهای صحرایی بودیم. به‌تازگی وارد پارک ملی بدلندز[[1]](#footnote-1) 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 وارسی بی‌هدف خود مشغول می‌شدم، اما حالا می‌دانستم که گزینه‌های درست تری را در اختیار دارم.

از جعبه ابزارم یک پیچ‌گوشتی برداشتم، بااطمینان 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. به‌جای گذراندن یک شب در بدلندز، به مقصد شرق حرکت کردیم و من لبخندی به لب داشتم که تا کیلومترها ادامه داشت.

وقتی صحبت از خودرو می شود، 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 ساده ای 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 نشتی دارد)، لازم نیست علت نشتی 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 چیستی 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 آن‌قدر ضعیف شده‌بود که طبق عادت از درمانگران خود تقاضا می‌کرد که از او در برابر ترس‌هایش مراقبت کنند. در نتیجه، ترس‌ها به‌جای 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 بپرسید: 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 می توانیم انجام دهیم که سرنوشت ما را به‌سمت 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 1

نوید تربیت نفس

فصل اول

تربیت نفس: قدرت را در دست گیرید

باربارا یک فروشنده بیمه 52 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 ناتوان ساز نبودند که به‌دنبال 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 بی علاقه مندانه 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 می رسید 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 رفته ام. از سوی دیگر، این‌قدر دقیق به آن نگاه نپرداخته‌ام.

به‌طور دقیق مطمئن نیستم چه چیزی من را به وضعیت عادی برگرداند، اما این اتفاق افتاد و من احساس سرمستی می کنم! انگار که به یکباره همه چیز روشن شد. زندگی من در مقابل چشمانم شروع به تغییر کرد، و تنها کاری که باید انجام می دادم، 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 مثل همیشه نیستم و تلاش می‌کنم. فکر این که چه کسی بودم (بی‌فکر، 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 انسان ها مخلوقات عادت هستند. اگر مشکل شما هم شبیه باربارا است، به‌احتمال زیاد به این مساله نیندیشیده‌اید، به‌خصوص 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 به‌نظر می‌رسد دیگران موفق‌تر و کاملا 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 آن ها 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 25 سال طبابت خصوصی بسیاری از مسائل را درباره ماهیت انسان یاد می دهد. 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 این گونه است.»

شما هم مانند اغلب افراد فکر می‌کنید که پلنگ ها نمی توانند 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 شده اید، 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 بی‌حاصل و ناخوشایند آموخته می‌شود

به‌نظر می‌رسد این حقیقت که انسان‌ها بی‌لیاقت، غمگین، ناامید یا نا امن، زاده نمی شوند، برای بسیاری از افراد دور از ذهن است. جدای از طرز فکرتان، زندگی شامل الگوهای آموخته شده‌ای از ادراک و واکنش نشان دادن است و اگر در واقع تمام مشکلات‌تان را آموخته باشید، خبر خوب این است که می‌توانید آنها را از یاد ببرید. در فصل‌های بعدی می‌آموزید که درخواست به دست گرفتن کنترل، محرک اصلی بدبختی شماست. اما مهم‌تر از آن، یکی از بهترین رازهای زندگی را یاد می‌گیرید، این که کنترل زندگی یک افسانه است! زندگی را نمی‌توان کنترل کرد.

در این جا فقط یک سؤال از شما دارم: اگر غمگین هستید، چرا به مخالفت با زندگی خود ادامه می‌دهید؟ شاید هرگز به ذهنتان خطور نکرده باشد که مجبور به مخالفت با زندگی نیستید، به‌خصوص اگر با مشکلات‌تان ارتباط برقرار کرده باشید. برای مثال شما ممکن است تسلیم شوید و تائید کنید که «بله، من تنبل هستم، این در ذات من است». در این مورد شما تأیید می‌کنید که هیچ تفاوتی بین شما و تنبلی شما وجود ندارد. دلیل دیگر ممکن است این باشد که شما برده این برداشت نادرست شده‌اید که کنترل بیش‌تر، پاسخی به مشکلات شماست. «من نمی‌توانم 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 پاسخ های کاملا 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 |
| اغلب دمدمی مزاج و یا افسرده هستم | درست | نادرست |
| خیلی نگران هستم/ خیلی فکر می‌کنم | درست | نادرست |
| به‌نظر می‌رسد بدشانس هستم | درست | نادرست |
| اغلب افکاری دارم که با ای کاش شروع می‌شوند | درست | نادرست |
| احساس ناامنی می کنم. | درست | نادرست |
| اغلب خیلی منفی‌گرا هستم | درست | نادرست |
| در شش ماه گذشته یک یا چند حمله عصبی داشته‌ام | درست | نادرست |
| به‌طور معمول احساس می‌کنم به اندازه دیگران خوب نیستم | درست | نادرست |
| زندگی یک مبارزه دائمی است | درست | نادرست |
| همیشه چیزی هست که خراب می‌شود | درست | نادرست |
| تردیدهای فردی زیادی دارم | درست | نادرست |
| یک سهل‌انگار بزرگ هستم | درست | نادرست |
| ترجیح می‌دهم ایمن باشم تا ناراحت | درست | نادرست |
| زمان زیادی را تلف می‌کنم | درست | نادرست |
| اغلب این عبارت را تکرار می‌کنم، چه می‌شود اگر | درست | نادرست |
| اغلب نگران یا پرتنش هستم | درست | نادرست |
| در روابط اغلب احساس رقابت دارم | درست | نادرست |
| از مشکلات جسمی بی‌علت رنج می‌برم | درست | نادرست |
| اغلب کابوس شبانه دارم | درست | نادرست |
| برای رفع اضطراب یا افسردگی تحت درمان بوده‌ام | درست | نادرست |
| همیشه بدترین حالت را انتظار می‌کشم | درست | نادرست |
| سرگرمی یا علاقمندی‌های زیادی ندارم | درست | نادرست |
| خیلی زود خسته می‌شوم | درست | نادرست |
| ولخرج هستم | درست | نادرست |
| شنونده خوبی نیستم | درست | نادرست |
| قدرت اراده ندارم | درست | نادرست |
| تنبل هستم | درست | نادرست |
| همیشه خسته هستم | درست | نادرست |
| به‌سختی به دیگران نه می‌گویم | درست | نادرست |
| زیاد تلویزیون تماشا می‌کنم | درست | نادرست |
| خوب نمی‌خوابم | درست | نادرست |
| از پیری هراس دارم | درست | نادرست |
| اغلب کینه‌ای هستم | درست | نادرست |
| ظاهرم برای من خیلی اهمیت دارد | درست | نادرست |
| در خوابیدن مشکل دارم | درست | نادرست |
| خسیس هستم | درست | نادرست |
| اغلب مست هستم | درست | نادرست |
| سازگاری خوبی با تغییرات ندارم | درست | نادرست |
| هنگام کار تمرکز ندارم | درست | نادرست |
| خیلی با کفایت نیستم | درست | نادرست |
| همیشه به‌دنبال یافتن خطای دیگران هستم | درست | نادرست |
| همیشه عجله دارم؛ هیچ‌وقت، زمان کافی ندارم | درست | نادرست |
| خود را از نظر احساسی، قوی نمی‌دانم | درست | نادرست |

مجموع پاسخ‌های «درست» را جمع بزنید. امتیاز 14 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 15 تا 30 نشان می‌هد 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 31 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.

نیروی‌تان 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، نیروی‌تان 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، آن‌چه هستید و مسیری که زندگی‌تان 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. به‌نظر 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 داده اید، 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 انتخاب‌های‌تان، افکارتان و نگرش‌های‌ خود را به‌عهده بگیرید، زودتر می‌توانید زندگی دلخواه خود را خلق کنید.

تربیت نفس معنادارتر مي‌شود

از آن‌جا که تربیت نفس با روش‌هاي درماني سنتي و روش‌هاي ديگر خودياري بسيار متفاوت است، بهتر است آن را به‌عنوان يك روش درماني در نظر نگيريد. به‌عنوان يك روش تربیت خود به آن نگاه كنيد. تربیت نفس با اين كه در اصول روانشناختی و درمانی ريشه دارد، اما روش متفاوتي براي حل مشكلات نيست، بلكه يك ساختار فكري کاملا جدید است. بنابراين براي پي بردن به علت رنج‌هاي خود، هرگز به فكر روانکاوی مشكلات يا از نو زنده كردن گذشته نباشيد.

همان طور كه در مقدمه اشاره كردم، 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، آيا به‌واقع اهميتي دارد كه چرا اولين سيگار را دود كرديد؟ البته كه نه؛ موضوع مهم اين است كه شما عادت‌تان را ترك كرده‌ايد و اگر هدف شما خلق زندگی دلخواه‌تان است، تنها چيزي كه اهميت دارد، ترك عادت‌هاي كنترل کردن شرایط و ناامنی است كه بر زندگی شما حاکم است و آن را به تباهي مي‌كشد. بنابراين به جاي اين كه دنبال علت ناامنی یا مبارزه و مخالفت خود باشید، پنج مرحله مهم تربیت نفس را بیاموزید که به شما اين اجازه را مي‌دهد كه به اصل مطلب بپردازید و به جای چرا، از چگونه استفاده کنید.

بازي فوتبال من در دوران دبيرستان مي‌تواند به توضيح تفاوت بين روش‌هاي شفابخش قديمي‌تر و قدرت تربیت نفس كمك كند. نيمه بازي بود و روحيه‌هاي ما به اندازه زمان باران ترسناک ماه نوامبر كه حسابی خیس‌مان کرده‌بود ، خراب بود. با از دست دادن سه تاچ‌داون به رختكن رفتيم. سكوت رختكن با سروصدای كفش‌ها بر روي كف سيماني اتاق در هم شكست. پیش‌بینی ما خبر از ورود براون مربی می‌داد. مربي حرف‌هایش را به آرامي شروع كرد و در ادامه صحبت هایش با سرزنش‌ها و داد و بیدادها به اوج هیجان رسيد و در نهايت در حالي كه چشم‌هايش از عصبانيت سرخ شده‌بود، لگدي حواله كلاه‌هاي بچه‌ها كرد. به‌واقع معركه‌اي به راه انداخته بود! به يكباره حال و هوای بازیکنان تغيير كرد. آدرنالين بود كه ترشح مي‌شد و قلب‌هايي كه تندتند مي‌زد و در نهايت ما در قالب مبارزاني مطمئن، جسور و مصمم به زمين بازي برگشتيم.

بازي را در وقت اضافه باختیم، اما در مقايسه با شكستي كه می‌خواستیم در نيمه اول بازي بپذیریم، برای من یک پيروزي كامل و رضايت‌بخش محسوب می‌شد. ما با غرور و افتخار از زمين خارج شديم و اين درست همان كاري بود كه يك مربي مي‌توانست انجام دهد. مربي آتش را شعله‌ور مي‌سازد، نکات منفي را به مثبت تبديل مي كند، نگرش‌های منفی را مغلوب می‌کند و فلسفه مثبت‌انديشي را تزريق مي‌كند.

مي‌توانيد تصور كنيد كه يك روانشناس به‌جاي یک مربي تيم ما را در نيمه بازي خطاب قرار داده‌بود؟ ممكن بود چنين چيزي را بگويد: خب پسرها، بنشینید و یک لحظه تمرکز کنید. چه حسی دارید اگر شلاق بخورید؟ ادامه دهید، نترسید، هیجان خود را تخلیه کنید، اگر ناراحت شدید، دستمال کاغذی برای ریختن اشک داریم. من فكر نمي‌كنم که شما نیاز به روان شناس داشته باشید، به‌نظرم وقتي ما در زندگي غرق در احساس ضعف و منفي‌گرايي می شویم، به يك رویکرد صبورانه و متفکرانه نياز نداريم. برعكس، به يك گپ فعالانه، مشارکتی و دلگرم کننده، نیاز داریم كه موجب شوق و اشتياق شود و نتیجه‌گرا باشد. باید آتش "می توانم" را روشن کنیم. در حالي كه روش درمانی، روشی منفعل، فکورانه و صبورانه است، تربیت نفس روشي فعال، مشارکتی و بی صبرانه است. برنامه آموزشي ساده تربیت نفس به شما ياد مي‌دهد كه چگونه عادت‌های نا امنی و بی‌کفایتی را کنار بگذارید و ابزارهای مناسب برای يك زندگي موفق و ثمربخش را جايگزين آنها کنید.

غلبه بر مشكلات

طي سال‌ها تجربه شخصي، به‌تازگي درباره علل عدم دستیابی افراد به موفقيت و خوشبختي فردی، مطالبی شنیده‌ام. نا امنی 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 شده‌بود، 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 خانوادگی‌اش در هم ریخته بود. والدینش از هم جدا شده‌بودند. او به‌ندرت پدرش را می‌دید و اگر این اتفاق می‌افتاد، کارشان به زدوخورد می‌کشید. رابطه او با مادرش هم تعریفی نداشت و با خصومت و ناسازگاری همراه بود.

می توانید تصور کنید که زندگی اجتماعی جینی چقدر وحشتناک بوده‌است. او به‌طور عمده به‌دنبال مردانی بود که توانایی حمایت مالی از او برای نشئه شدن، داشته باشند. از مدت‌ها 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 راه‌های گریز از یک دنیای غیرقابل تحمل نا آرام ، پریشان کننده و همراه با هرج‌ومرج در خانواده بود، دنیایی که در آن به‌جای امید، بی‌اطمینانی و تلخی موج می‌زد و راه گریزی نداشت.

ما درباره تجربه تلخی که جینی اخیراً با آن روبه‌رو شده‌بود، گفت‌وگو کردیم، او برای پرداخت هزینه بیمه خودرواش نیاز به پول داشت و از پدرش این پول را درخواست کرده‌بود. وقتی پدرش با بی‌حوصلگی جواب رد به او داد، جینی به‌قدری 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 می‌دهد که او برای همیشه محکوم بود که فرزند یک پدر خودخواه و نامهربان باشد که این موضوع او را وادار کرد تا به‌دنبال نشانه‌هایی از پذیرش، حمایت و حتی عشق باشد. بخشی از جینی بود که نمی‌توانست کمبودهای پدرش را بپذیرد. چطور می‌توانست بپذیرد؟ اگر قبول می کرد 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 عمدا 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 نا امنی 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 این ها 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 نا امنی تاکنون مانع این راه‌حل ساده شده‌بود.

به‌خاطر داشته باشید که عادتی مانند عادت جینی یک تصمیم عمدی و آگاهانه نیست مانند اینکه «اکنون احساس نا امنی می‌کنم». عادات های ناامنی از مدت‌ها قبل به موضوعاتی خودکار و واکنشی تبدیل شده اند 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 عادت ها حق انتخاب داریم.

شما چطور؟ عادتی 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 عادات های 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. به‌محض جایگزین شدن اعتماد به نفس به‌جای تردید فردی، زندگی اوج خواهد گرفت. جینی به مرکز ترک اعتیاد رفت و به مصرف الکل و مواد مخدر پایان داد، به تیم والیبال وای‌اِم‌سی‌اِی[[2]](#footnote-2) 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 به‌کار بود، خودرویی را خریداری کرد و 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 می کند!

موفقیت جینی ممکن است برای شما کمی اغراق‌آمیز به‌نظر برسد، اما زمانی که از نیروی درون‌تان بهره‌برداری کنید، این‌طور نیست. هیچ مشکلی به کمک گنجینه نیرومند غریزی اطمینان و اعتماد، برطرف‌نشدنی 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 کنترل کنندگی و شکست‌ناپذیری می کرد. وقتی نشئگی 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 نا امن خود را با نیروی تربیت نفس تغییر دهد.

بازتاب تربیت نفس

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

در فصل 3 به‌طور کامل با مفهوم نا امنی آشنا خواهید شد، اما برای اکنون بدانید که اگر اجازه دهید نا امنی طرز فکرتان را منحرف سازد، بر کیفیت زندگی‌تان تأثیر خواهد گذاشت و این کیفیت آکنده از تردید، بی‌اعتمادی و ضعف خواهد شد. درست همان‌طور 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 16 ساله باشید یا 60 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.

زندگي‌تان را با دو واژه قدرتمند تغيير دهيد

این دو واژه قدرتمند خیلی ساده است: كنترل و عادت. همین دو واژه همه آن چیزی است که برای تغییر زندگی به آن نیاز دارید. كنترل، 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 مشکلات است. ممکن است خیلی ساده یا حتی کمی تخیلی به‌نظر 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.....

تمرين نیروی تربیت نفس

جداي از باور كنوني‌تان، در طي تمرينات دوره ای روزانه، اين باور را در خود پرورش دهيد كه همه آنچه را که برای يك زندگي شاد و موفق لازم است، داريد. ابتدا به مدت چند ثانيه سعي كنيد در آرامش باشيد و اين باور اساسي را بپذيريد. هرگز با آن مقابله نكنيد. ممكن است شك‌ها و ترديدهاي قديمي‌تان مانع پذيرش شما شوند، اما اين باور را به‌عنوان يك باور حقيقي بپذيريد. نكته مهم در اين تمرين اين است كه احساس کنید چگونه بايد تقويت شوید و قرباني زندگي نشوید. سپس در مراحل بعدي برنامه تربیت نفس، با اين باور مخالفتي نخواهيد كرد و به‌طور كامل متقاعد خواهيد 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 همسرم "کارن" به‌سمت "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 ساکتِ صبحگاهی، تغییری آشکار در ظاهر سقف چادرمان توجه مرا به خود جلب کرد. به‌نظر 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 به‌سرمای گزنده، ما به‌سرعت چادرمان را جمع کردیم و جاده شمال را به قصد حرکت به‌سمت جنوب، به‌سمت "گراند کانیون" و مناطق گرم، ترک کردیم. ما "رپیدسیتی" را با رؤیایی از گرمای آتش اردوگاه "آریزونا" برای شب بعد ترک کردیم، همسرم با نگاه به نقشه متوجه شد که جاده‌ای مورب ظاهراً 150 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، به‌سمت جنوب حرکت کردیم.

بعد از حدود 3 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 به‌جاده خوبی خواهیم رسید، لذا به راه خود ادامه دادیم: زمانی که ارتفاعات بالاتر را ترک کردیم، بارش برف به‌باران سبک تبدیل شده بود و همراه با آن گِل و لای پدید آمده بود. بعد از تقریباً یک ساعت حرکت آرام، احساس کردم چرخ‌های اتومبیل قدیمی فورد تورینو به داخل گل فرو رفته است، ابتدا کم بود ولی بعد بیشتر شد. به‌نظر می‌آمد که هر چه زودتر باید راه رفته را برگردیم و یا خطر گرفتار شدن در گِل‌ها را بپذیریم. با بی‌میلی تصمیم گرفتم پیاده شوم وضعیت موجود را بررسی کنم. گله‌های رها شده احشام، 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، به‌دلیل استفاده از میان‌بُرها یا مسیر‌های کوتاه یا اهداف نادرست امکان‌پذیر است. ما خیال می کنیم 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 میان‌بُرهایی 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: به‌دنبال شادی بودن. تنها چیزی که به‌دنبالش 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 نا امنی 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 آن ها دست می یابید.

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 می شود و عکس آن نیز درست است. یعنی زندگی ناشاد و متلاشی شده، حاصل ناامنی ای 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 شمایید که باید آن را به‌دست آورید».

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 جانِ تعریفِ آقای "فرانکلین" از شادی موافق هستم، روی یک واژه آن حرف دارم. از نظر من شادی بیشتر در رابطه با آزاد کردن است تا به‌دست آوردن.

چند هفته پیش دیدم پسرم "جاستین" با سگ شکاری "لابرادور" یکی از دوستان خانوادگی من که از شهر نیویورک به دیدن‌مان آمده بود بازی می‌کرد. "جاستین"، "کوبی" را از قلاده رها کرده بود و توپ تنیس 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 "کِلیِر" 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 به‌‌یاد 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 چالش های 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 تصمیم‌ های ساده هم نبودم. زندگی اجتماعی‌ام به بذله‌گویی با پستچی و سخت گرفتن به بازاریاب های تلفنی می‌گذشت.

چندین گام کوچک را طی کرده بودم و خودم را وادار به انتخاب راه‌های ناشناخته ای می‌کردم که ببینم به کجا ختم می‌شوند. چه فکر ماجراجویانه ای 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 خواسته های واقعی خود بود. تصمیم گرفتم که این 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 شادی‌آور باشد و به‌‌جای آن که طبق معمول نیم‌ساعتی خودم را عذاب بدهم، خطر کردم و به دنبال غریزه 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 توت فرنگی بود. می‌خواستم که مقداری از آن را به‌همسایه های 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 آن ها 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 کمال گرایانه انجام شود، بلکه فقط می تواند 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 قدیمیِ دودلی و ناامنی که فهم و شناخت‌هایم را دگرگون کرده و مرا مدت ها 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 منفی بافی یا احساس قربانی شدن را بپذیرم و این که هر جور 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 می شود. آنچه در زندگی انجام می‌دهید و احساس شخصی‌تان درباره کارها، اغلب موانع بزرگی برای اکثریت افراد به‌حساب 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 اَبی 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 اجتناب ناپذیری از شادی پیوسته و حقیقی، درک می کنید. 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:

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

دقیق‌تر بگویم این که «پیدا کردن معنا و احساس در کارهایی که انجام می دهیم، 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 9 صبح تا 5 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 انتظاراتِ غیرواقعی آلوده کنند. از این‌ها گذشته، هیچ خبرنگار سمجی هر روز به‌دنبال 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؟ به‌نظر 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 به‌دست می‌آوریم. رمز شادی ارتباطی با پله‌ها یا کف اتاق‌ها ندارد، بلکه در این است که این تجربه‌ها چه معنایی برای شما دارند.

«اگر به‌اندازه 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 عجین است که در پایان روز دل کندن 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 عجین می‌شود. چندین بار به من گفته است که ساعت 2 یا 3 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، 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 سرِ سفره، پرداخت قسط خودرو، پس‌انداز 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 اجتناب ناپذیر می رسید که: «خوب، دنیا همین هست دیگه، من هم چاره‌ای جز این ندارم.» و تسلیم می شوید. زمانی شخصی که با من کار می‌کرد، به من گفت: «البته که من کارم را دوست ندارم، به‌همین 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 چنینی 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 رضایت بخش تر به‌یقین انتخاب‌هایی خواهید داشت.

فائق آمدن بر خستگی و میل به کناره گیری

ناامنی 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 جداافتادگی است. چه بسا خستگی – جداافتادگی 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 ناامنی را در شما ایجاد می‌کند، شاید واکنش شما این باشد که «من از پس این کار برنمی‌آیم» 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 – جداافتادگی 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 به‌هیچ صراطی مستقیم نیست، گیر کرده‌اید، من مخالف خواسته شما برای داشتن تجربه‌ای شادتر و هیجان‌انگیزتر نیستم. آنچه مدّ 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 انرژی‌تان در کار است که تاثیر مثبتی را ایجاد می‌کند. در فصل های 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 زیربنایی ای را با تفکر برای معنا‌دار کردن بیشتر هر کاری که انجام می‌دهید، شروع کنید. به‌‌جای ادامه دادن به جداافتادگی، تلاش کنید که به اتصال روی بیاورید.

بازتاب تربیت نفس

«جایی که در آن به انجام کاری افتخار می کنید، 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 به‌کار 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 می دهید، سرمایه گذاری کنید، پادزهر خستگی و ملالت را پیدا خواهید کرد و همزمان، چگونگیِ زندگی با معنی‌تر را درخواهید یافت. به‌‌جای ترک کردن، به‌کار خود ادامه دهید و ذکر وصل به‌‌جای فصل را به یاد داشته باشید.

شادی اجتماعی – رابطه‌ای

این مورد آخر مثلث شادی ماست و به‌اندازه 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 به‌دست می‌دهد. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که در هر فرصتی به‌طور طبیعی به‌دنبال ایجاد رابطه هستند. قبل از حادثه صبح یازده سپتامبر سال 2001 هیچ وقت این نکته برای من ثابت نشده بود. در آن صبح سه‌شنبه به‌‌آرامی به‌سوی "مَنهَتَن"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.

همان‌طور که به پل "جورج واشینگتن" نزدیک می‌شدم، به‌خاطر دید کامل به برج‌های دوقلو، انتظار داشتم که تماشاگران زیادی در اینجا جمع شده و راه‌بندان ایجاد شود. همان‌طور که پیش‌بینی می‌شد، شلوغی شروع شد و زمانی‌ که به بالای پل رسیدم، اتومبیل‌ها کاملاً متوقف شدند. اخبار شورش‌برانگیز 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.

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 فصل6 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 انسان ها سعی در محدود کردن و یا به‌حداقل رساندن خطر آسیب‌پذیری می کنند. 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، 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 می شود، 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 بی غل و غش تر خود شوید.

«نباید فکر کند که من از روابط جنسی زیاد لذت می‌برم، در این حالت چه فکری درباره من خواهد داشت؟» یا «باید جلویش را بگیرم، مطمئن نیستم. اگر به او راه بدهم، چه اتفاقی می‌افته؟» وقتی صحبت از رابطه انسانی می شود، 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 پریشان ‌حالی‌ و نا امنی آن ها می‌شود. حرف آخر اینکه خودتردیدی، ناامنی و کنترل کنندگی 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 ارزیابی کننده بدانیم، آنگاه تجربه نشئه‌آور لذت لحظه‌ای حاصل از آن، کاملاً محدود خواهد شد. افکاری که ناامنی پشتوانه آن ها 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 به‌غیر از رها کردن خود ندارید. من می‌پذیرم که اگر به خودتان (یا شریک‌تان) اعتماد نداشته‌اید، این تغییر در نگرش که ممکن است بی فکرانه به‌نظر 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. امّا 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.

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 به‌وسیله کنترل عاطفی و بی طراوتی 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 بپردازید.

اهداف انحرافی: چرا ناراحت هستید؟

«ثروتمند کسی نیست که مال فراوانی دارد، بلکه کسی است که به‌حداقل 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 دقیق آنها را نمی‌دانید. امتیاز در پایان آزمون آورده شده است.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| کمی حسود هستم | درست | نادرست |
| آرزو می‌کنم که به خودم اطمینان بیشتری داشتم | درست | نادرست |
| هرگز به پول کافی نخواهم رسید | درست | نادرست |
| من مردم را از روی لباس‌شان قضاوت می‌کنم | درست | نادرست |
| آدم بسیار رقابت‌جویی هستم | درست | نادرست |
| اگر مسؤول نباشم، خوشحال نیستم | درست | نادرست |
| دوست دارم آدم قلدرتری باشم و در کار دیگران دخالت کنم | درست | نادرست |
| همیشه دوست دارم آدم مشهوری باشم | درست | نادرست |
| من باید بهتر از دیگران ظاهر شوم | درست | نادرست |
| آدم تند مزاجی هستم | درست | نادرست |
| داشتن یک عنوان شغلی یا حرفه‌ای برایم مهم است | درست | نادرست |
| باید مردم را وادار کنم به من احترام بگذارند | درست | نادرست |
| از موفق نشدن می‌ترسم | درست | نادرست |
| مخالف استفاده از مردم، برای پیشرفت نیستم | درست | نادرست |
| با پول می‌توان شادی را به‌دست آورد | درست | نادرست |
| اگر این گران‌ترین نباشد، ترجیح می‌دهم بدون آن سر کنم | درست | نادرست |
| دوست دارم همه چیز را قربانی پیشرفت در زندگی کنم | درست | نادرست |
| ظاهر فیزیکی همسرم خیلی برایم مهم است | درست | نادرست |

پاسخ‌های درست‌تان را جمع ببندید. نمره 6 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 7 تا 12 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 12 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 تحت‌الشعاع 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 تحت‌الشعاع و ناشی از ناامنی باشد، کامل در خدمت «کنترل کردن» است تا کامیابی.» اگرچه صف اهداف انحرافی طویل است، ولی 3 عامل اصلی آن عبارتند از:

1. **پول:** جمع‌آوری پول که مساوی با امنیت و شادی است.
2. **قدرت:** قدرت‌طلبی و نیرومندی که مساوی با مصونیت است.
3. **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 3 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 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 بازمی‌داشت، مشکل بهانه‌جویی بود که این مشکل اشاره به شخصی دارد که به‌دنبال اهداف انحرافی است. هیچ چیز در زندگی به اندازه تندرستی اهمیت ندارد. چیزهای دیگر ناکافی به نظر می رسند. گویی که ما در زندگی به دنبال اهدافی هستیم که ذاتاً بی‌ارزش شده اند و نتیجه نهایی که حاصل می شود، 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 به‌دنبال 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 به‌دنبال هویج (پول) جاودانگی هستند؟ چند شب پیش یک فیلم مستند از ساکنین ثروتمند "پالم بیج" 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 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، به‌نظر می‌رسد که آن ها در این موارد، با اراذل و اوباش همسو هستند.

وقتی بزرگ می‌شدم، مادرم دعا می‌کرد «که هیچ وقت پول‌دار نشوم.» او واقعاً دعایش این بود! این احساس مادرم را به‌خاطر 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 آکیسینجر"

هدف انحرافی دوم، تلاش برای رسیدن به قدرت یا نیرویی است که با آسیب نا ‌پذیری مترادف است. قدرت در فرهنگ لغت به صورت قابلیت کنترل کردن، اقتدار و یا تأثیرگذاری بر دیگران تعریف می‌شود. اگر بحث های اولیه‌مان را به‌خاطر داشته باشید، ناامنی 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 قوی‌تر و والدین بازدارنده و با شرایط طاقت‌فرسا قرار داشته اید. در این شرایط ویژه رشد، می‌توان گفت که برای کسانی که با اعتمادبه‌نفس کم و خود تردیدی و احساس حقارت، گرفتار شده اند، قدرت، اثر نیروبخشی دارد. ولی از طرف دیگر، اگر آن قدر خوش شانس بوده‌اید که در محیط مشوق استقلال و خودمختاری پرورش یافته‌اید، احتمالاً نیازی به تسلط یافتن یا کنترل زندگی دیگران ندارید.

"گلوریا" 31 ساله که ناظر یک کارخانه قلاب‌دوزی است وقتی درباره کارمندانش حرف می‌زند، بسیار احساس قدرت می‌کند. شعار او خیلی ساده بود: «ترس مؤثر است» او می‌داند که شغل فراوان نیست. می‌داند که کارکنانش افراد ماهری نیستند و از این که کاری دارند، شکرگزار هستند و نیز می‌داند که قدرت اخراج یا استخدام کارمندان را دارد.

"گلوریا" با ترساندن، کار را شروع کرده بود. او مدام کارگرانش را تهدید و تحقیر می‌کرد. چند سال این روال را ادامه داد تا این‌که 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 به‌همسرش آسان بگیرد.

این تجربه بر "گلوریا" تأثیر گذاشت. نه به‌طور آنی، بلکه با گذشت زمان او احساس کرد که کنترلش را از دست داده و تقریباً به‌طور 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 می‌کرد با اضطراب و افسردگی مقابله 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 به‌صورتی 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 زندگی ای 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 به‌دست آورید. ( ورزش های رقابتی، پیشرفت در شغل، اشکال متفاوت رانندگی در جاده و غیره).

هدفت 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 به‌شدت 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 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 قلیلی 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 گروه های 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 بی‌ارزشِ بودن‌تان است که با پوشیدن یکی از یونیفرم‌های زندگی جبران می شود.

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 2

مشکلات شما: ریشه‌های تغییر

فصل سوم

چرا احساس ناامنی می‌کنید

زمانی که برای اولین‌بار "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 8 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 52 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 زندگی‌اش 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 3 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 زندگی‌اش 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 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 به‌نظر 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" به‌کار 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 15 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، ناامنی 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 پاسخ های حساس و غیرمتعارف من "آنا" را به چالش گرفته بود. او هیچ گاه تصوری 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 ناامنی 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 میزم گذاشت. معمولاً نگاهم را متوجه‌اش می‌کردم، زیرا تصور می کردم که سکوت غرورآمیز او به خاطر آن است که فکر می‌کند، بهتر از من است. این‌بار با این احساس ناامنی جنگیدم و خودم را مجبور کردم تا بگویم، "تری" تشکر می‌کنم. باید صورت "تری" را می‌دیدید. در حالی که محتاطانه 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 به‌نظر 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

ناکامی ها 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 بی خبر 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 تنشی 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، همان‌طورکه علف‌های هرز باغ را فرا می‌گیرند.

ناامنی چیست؟ به چند واقعیت در مورد ناامنی توجه کنید:

* ناامنی یک احساس آسیب‌پذیری و یا درماندگی است.
* ناامنی از جراحات روانی کودکی -چه واقعی و چه تخیلی- ناشی می‌شود.
* ناامنی همان باور نادرستی است که شما از پس زندگی یا جنبه‌هایی از زندگی برنخواهید آمد.
* ناامنی مداوم، بر تحریف‌هایی از واقعیت و نه حقیقت استوار است.
* ناامنی به عادتی از تفکر و درک تبدیل می‌شود.
* ناامنی امکان برداشت صحیح از توانایی خود را کاهش می‌دهد.
* با گذشت زمان، ناامنی به‌عنوان بخشی طبیعی از شخصیت فرد احساس می‌شود.
* ناامنی به‌مرور زمان بدتر می‌شود.
* مانند هر عادتی، عادت ناامنی را هم می‌توان شکست داد.

لطفاً با صرف یک دقیقه ، سطح عمومی ناامنی خود و ساختار ریشه آن را ارزیابی کنید.

خودآزمون ناامنی

لطفاً پرسش‌های زیر را به‌دقت بخوانید ، ولی به پاسخ‌ها فکر نکنید و دور پاسخ‌های اکثرا درست یا اکثرا 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.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| از غریبه ها خجالت می‌کشم و در حضورشان راحت نیستم | درست | نادرست |
| ترجیح می‌دهم به‌‌جای رفتن به بیرون و ماجراجویی، در خانه بمانم | درست | نادرست |
| آرزو می‌کنم زرنگ‌تر بودم | درست | نادرست |
| من هرگز به‌اندازه کافی پول ندارم | درست | نادرست |
| معمولاً آدم بدبینی هستم | درست | نادرست |
| اغلب آرزو می‌کنم ای کاش خوش تیپ‌تر بودم | درست | نادرست |
| فکر نمی‌کنم به‌اندازه دیگران خوب باشم | درست | نادرست |
| اگر مردم به‌ واقعیت من پی ببرند، نظرشان درباره من عوض خواهد شد | درست | نادرست |
| در روابط به دیگران وابسته هستم | درست | نادرست |
| اگر کسی ساکت باشد، فکر می‌کنم که عصبانی است | درست | نادرست |
| من معمولاً از زیاد نزدیک شدن به دیگران ترس دارم | درست | نادرست |
| اگر این قدر نگران نبودم، بسیار شادمان‌تر می‌شدم | درست | نادرست |
| ترس‌های زیادی در وجودم رخنه کرده‌اند | درست | نادرست |
| دوست دارم احساساتم را مخفی نگه دارم | درست | نادرست |
| در روابط بیشتر کینه جو هستم | درست | نادرست |
| بیشتر توجه‌ام به این است که مردم درباره من چگونه فکر می‌کنند | درست | نادرست |
| به‌سختی اعتماد می‌کنم | درست | نادرست |
| به‌ظاهرم خیلی اهمیت می‌دهم | درست | نادرست |
| نه گفتن برایم سخت است | درست | نادرست |
| آدم خیلی حساسی هستم | درست | نادرست |
| بیشتر اوقات بیش از اندازه محتاط هستم | درست | نادرست |
| از بیمار شدن، نگران هستم | درست | نادرست |
| اغلب احساس گناه می‌کنم | درست | نادرست |
| از عکس‌های خودم متنفرم | درست | نادرست |
| خودم از نظر احساسی آدم قوی‌ای نمی‌بینم | درست | نادرست |

نمره 1 تا 10 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 11 تا 16 گرفته‌اید، دارای سطح متوسطی از ناامنی هستید. ناامنی احتمالاً ظرفیت زندگی موفق و مؤثر شما را تضعیف کرده است. از این کتاب می توانید تغییر مشخصی در دیدگاه و تجربه‌دنیای اطراف را انتظار داشته باشید.

اگر نمره شما 17 یا بیشتر از آن باشد، ناامنی به شخصیت شما لطمه شدید وارد کرده است. اعتمادبه‌نفس و ارزش شخصی شما به‌واسطه 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 به‌دنیا 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 بقبولانید که کودکان در ناامنی به‌دنیا نمی‌آیند. این موضوع حداقل درباره بچه‌های من صدق نمی‌کند. بچه کوچکم همیشه خجالت می‌کشد. تمایلی به امتحان کردن چیزهای تازه ندارد و خیلی ترسو هست. او این شیوه را نیاموخته است. همیشه همین‌طور بوده است.» به‌نظر می‌آ‌ید مشاهدات این مادر با آنچه اکثر مردم درباره کودکان احساس می‌کنند، سازگار است. به‌هر زمین بازی که مراجعه کنید، می بینید بعضی از کودکان نقش رهبری دارند و بقیه پیرو هستند. بعضی بچه‌ها گریه می‌کنند و بعضی عبوس و نالان و عده‌ای منزوی هستند. روشن است که بچه‌ها مستعد نمایش گرایشات ذاتی مشخصی هستند. ولی آیا هیچ کدام از این گرایشات مترادف با ناامنی نیست؟ برای پاسخ‌گویی به این تضاد باید تفاوت بین ناامنی و طبع کودک را درک کرد.

من طبع و سرشت را به‌عنوان یک تمایل ژنتیک به‌سمت بروز ویژگی‌های روانشناسانه و فیزیکی مشخص تعریف می‌کنم. شما می‌توانید به الکل، چاقی، موسیقی، هنر، ریاضیات، ورزش، برون‌گرایی یا درون‌گرایی گرایش داشته باشید، ولی تا زمانی که یک گرایش پذیرفته و تقویت نشود، لزوماً خودش را آشکار نمی‌کند. مورد "مت" را در نظر بگیرید. او آگاهانه تمایلش به چاقی را نپذیرفت، ولی یک‌دندگی او برای عدم قبول حقیقت، به قیمت نابودی رابطه‌اش تمام شد.

تا آنجایی که "مت" به‌خاطر می‌آورد، با اضافه وزنش و عدم اعتمادبه‌نفس‌اش مبارزه کرده بود. در 29 سالگی زنی را ملاقات کرد که اولین رابطه صمیمی را برایش به‌‌وجود آورد، اما متأسفانه حس ناامنی‌اش احتمال هر گونه پیشرفت عشقی را از بین برد. مسخره کردن ها و سر به‌سر گذاشتن‌های دوران کودکی اثر خودش را گذاشت و "مت" به‌شدت درباره چاقی‌اش احساس ناامنی می‌کرد. حالا به‌عنوان یک بزرگسال، به‌طور ناخودآگاه به احساس ناامنی خودش اجازه داده بود تا ارزش شخصی اش را تعریف کند. اگرچه "مت" در کل زندگی‌اش اضافه وزن متوسطی داشت، اما او خودش را آدمی کاملاً تنفرانگیز می‌دید. با وجود خودبی‌زاری 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 می‌دهد که چگونه گرایش طبیعی او به چاق بودن، می‌تواند به‌طور سهوی با روابط نا امن دوران کودکانه درآمیخته شود. وقتی "مت" خودش را از زاویه ناامنی تماشا می‌کند، با خودش این‌طور نتیجه می‌گیرد که هیچ کس او را نمی‌خواهد و یا نمی‌تواند که بخواهد. برای "مت" خواستنی بودن او اهمیت نداشت، بلکه مشکلش این بود که به خودش اجازه نمی‌داد که این موضوع را باور کند.

به او التماس می‌کردند که این موضوع را بپذیرد، ولی "مت" یک‌دنده 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 می‌کرد، بالا رفتن از پله‌ها بود) چاقی بهانه بود و این چاقی نبود که زندگی او را تحت‌الشعاع قرار می‌داد، بلکه احساس ناامنی و اما و اگرهای او و اصرار کودکانه‌اش 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 به‌نام شخصیت جبری ژنتیکی وجود ندارد. به‌یقین شخصیت هر کسی تحت تأثیر طبیعت ژنتیک او قرار دارد، ولی تحت فرمان آن نیست. خواهرزاده‌های من "کریسی" و "کتی" دو قلوهایی 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 خانه نشین

خجالتی خاطرجمع

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 همان‌طور که می‌بینید، شخصیت‌شان اصلا مشابه ‌هم نیست. چگونه چنین چیزی ممکن است. تنها پاسخ منطقی این است که نتیجه‌گیری کنیم، طبع ژنتیکی ما باید با تجربیات منحصر به فردمان در دوران رشد در ارتباط باشد یا به‌عبارتی با تفسیر شخصی‌ما از تجربیات‌ خود در ارتباط باشد.

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

زن و شوهری را در نظر بگیرید که می‌خواهند تعطیلات آخر هفته را در مکزیک بگذرانند و هر دو دوربینی مشابه و تجربیاتی مشترک دارند. بعد از تعطیلات می‌بینیم که عکس‌هایی که گرفته‌اند، نگاه متفاوت آن ها به این تجربه را نشان می دهد. عکس‌هایی که مرد گرفته است، شامل عکس‌های متعددی از ویرانه‌های مایان و حیات‌وحش است که یک حس ماجراجویی بکر را به ما تلقین می‌کند، ولی عکس‌های زن ممکن است شامل عکس‌هایی از فروشگاه‌ها و فرهنگ محلی باشد که جاذبه محلی و زندگی منحصر به فرد مردم آن منطقه را منعکس می‌کند. دوربین‌ها مشابه، ولی نقاط تمرکزشان متفاوت بود. این دوربین نیست که تعیین می‌کند چه عکس‌هایی می گیرید. به‌همین سان، این گرایش و طبع ژنتیکی شما نیست که موفقیت و یا شکست‌ها را تعیین می‌کند.

بنابراین اگر تأثیرات ژنتیکی، سرنوشت و کردار را حذف کنیم، آنگاه در زندگی منحرف شده خود، چه چیزی را می‌توانیم مقصر بدانیم؟ فکر می‌کنم پیشاپیش پاسخ سؤال را می‌دانید: ناامنی. این ناامنی است که زندگی شما را هدایت می‌کند نه خودتان. ولی همچنان این پرسش مطرح است که چگونه دچار ناامنی می‌شویم؟ ناامنی می‌تواند نتیجه تجربیات دلخراش دوران کودکی باشد، ولی غالباً محصول فرعی برداشت‌های نادرست است. کودکان در دنیایی رشد می‌کنند 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 بی‌نقص هم وجود ندارند.) بلکه تحت تأثیر کامیابی‌های تجارب زندگی آنان نیز هست. از آنجا که کودکان در دایره ناپختگی‌هایشان محدود هستند، به‌یقین نتیجه‌گیری‌های نادرست از طرف آنها چیز غیرمعمولی نیست. اجازه می‌خواهم یکی از چنین سوء تعبیرها را با شما در میان گذارم که در زندگی خودم مقدار قابل توجهی از ناامنی به‌‌وجود آورد. شاید هرگز تصور نکنید که گفتگوی ساده پرندگان و زنبورها زمینه ناامنی را فراهم کند، ولی درباره من این اتفاق افتاد.

چگونه می‌توان از نفرین ابدی دوری کرد؟

در دوران کودکی در یک مدرسه کاتولیک کوچک در نیوجرسی شمالی درس می‌خواندم. آن روز را روشن و واضح به یاد می آورم: یک روز بهاری بود و عطر و بوی یاس بنفش از روزنه‌های پنجره کلاس هفتم درس خواندن من پراکنده می‌شد. 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 صندلی‌هایمان 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 به‌‌یاد 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. به‌‌یاد داشته باشید اگر دست‌ها زیر لحاف و پتو برود، این یک گناه است.» وقتی به‌سمت خانه می‌رفتم، تنها چیزی که به‌‌یادم مانده 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 خاطرم جمع بود. هرچه 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 به‌حالت جنون کشاند. فکر می‌کنم که به‌مرور زمان توانستم خودم را آموزش دهم که دست‌ها را بهتر 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 24 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 آسیب پذیری خود، بیشتر آگاه کرد. منظورم این است که من حتی قادر به محافظت از روح ابدی‌ام نبودم. برای یک جوان حساس و کودکی تلقین پذیر، 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 آن ها 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 تأسف‌بار آن است که ناامنی چیزی نیست که به‌سادگی ما را ترک کند. مانند یک زالو به ما می‌چسبد و در سراسر زندگی چاق‌تر و چاق‌تر می‌شود.

به‌همین 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 برای‌تان طبیعی به نظر می رسد و روی انتخاب گزینه‌های سالم‌تر 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 به‌نظر می رسد. آزاد شدن و پی‌ریزی خوداتکایی و اعتماد در گام نخست، کاملاً غیر طبیعی به‌نظر می رسد. انتظار داشته باشید که با این احساس بجنگید، شاید با خود بگویید: «این فقط من نیستم که نمی‌توانم 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، می‌تواند هر چیزی از قبیل ظاهر شما، امکان طرد شدن، اشتباه کردن، تلف کردن وقت و خلاصه هر چیزی باشد که به‌واسطه آن احساس تردید، نگرانی و ناراحتی می کنید. زمانی که روی این ناامنی تمرکز می‌کنید؛ متوجه می‌شوید که احساس ناامنی چه قدر طبیعی به‌نظر می‌آید و چقدر با شما 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 انحرافاتی است که به‌وسیله ناامنی به‌‌وجود 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 تلاش‌تان 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 می کند 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 به‌‌یاد 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 به‌‌یاد بیاورم که نگران چه چیزی بودم.» بعد مادرم گفت: «خب، وقتی آن را به‌‌یاد نمی‌آوری، پس چندان اهمیتی نداشته است» مطمئناً گفتنش برای او ساده بود!

نصیحت به‌ظاهر احمقانه مادرم را ندیده گرفتم و تمام آن صبح را به پیگیری تفکراتم پرداختم. به‌هر دلیل وسواسی احساس می‌کردم که باید این موضوع را بفهمم. به‌هرحال، 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 16 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 آن ها درباره هر چیز و هر کسی فکر می‌کنند، در حالی که برای عده‌ای دیگر بستگی به‌ موقعیت ویژه دارد. «دندانم شکست» نکنه که احتیاج به عصب‌کشی داشته باشه؟

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 می شود. اجازه دهید توضیح دهم.

تصورش را بکنید که هر روز صبح با نظم از پیش تعیین شده‌ای از خانه خارج می‌شوید و می خواهید نیم ساعتی را به‌‌آرامی و با لذت روزنامه بخوانید. یک روز هنگام خروج از منزل متوجه کبوترانی می شوید که در اطراف در پروازند و نوک می‌زنند و به‌دنبال کار خودشان هستند. از همراهی آنها لذت می‌برید و صبح روز بعد هنگام خارج شدن از منزل، یک مشت خرده نان به‌همراه 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 به‌‌یاد می آورید؟ بیت اول آن این است، «جنگ به‌چه کاری می‌آید، مسلماً هیچ!!» این چیزی است که در سرآغاز این فصل قرار دارد؛ نگرانی به‌چه کاری می‌آید؟ مسلماً هیچ! در پایان این بخش؛ «این آهنگ را زمزمه خواهید کرد.»

"مارک توآین" می‌گوید: «در زندگی‌ام همیشه نگران هزاران چیزی بوده‌ام که اکثرشان رخ ندادند.»

در زندگی‌تان نگران چه چیزهایی بوده‌اید؟ زندگی خود را فراموش کنید. امروز نگران چه چیزهایی هستید؟ اکثر مردم آرزوی‌شان این است که ای کاش این همه نگرانی نداشتند، ولی چه باید کرد که نگرانی بخشی از زندگی است، این‌طور نیست؟ درست است، نگرانی بخشی از زندگی است، ولی آیا یک بخش طبیعی است؟ سلامتی چطور؟

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

خودآزمون نگرانی

پرسش‌های ذیل به شما در ارزیابی نگرانی‌ها کمک خواهد کرد تا بدانید که آیا آدم نگرانی هستید یا نه. لطفاً پرسش‌ها را به‌دقت بخوانید ولی به پاسخ‌ها زیاد فکر نکنید. دور پاسخ‌های اکثرا درست یا اکثرا نادرست که به زندگی شما مربوط می شوند، خط بکشید. حتی به پرسش‌هایی که در موردشان کاملا مطمئن نیستید هم پاسخ دهید. نمره دهی در پایان آزمون صورت می‌گیرد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| وقتی سعی می کنم بخوابم، ذهنم معمولاً آرام نمی‌گیرد و از فکری به فکر دیگر پرواز می‌کند. | درست | نادرست |
| وقتی کارهایم خراب می شوند، خیلی نگران می‌شوم | درست | نادرست |
| نمی‌توانم تحمل کنم که کسی از من عصبانی شود | درست | نادرست |
| همیشه احساس گناه می‌کنم | درست | نادرست |
| همیشه جملاتم را با «چه خواهد شد اگر ... » شروع می‌کنم | درست | نادرست |
| از آماده نبودن متنفر هستم | درست | نادرست |
| زیاد فکر می‌کنم | درست | نادرست |
| معمولاً آدم عصبی و هیجان زده ای هستم | درست | نادرست |
| نگرانی برای پول مسأله همیشگی زندگی‌ام است | درست | نادرست |
| اخبار باعث نگرانی من می شود | درست | نادرست |
| آدم بسیار محتاطی هستم | درست | نادرست |
| وقتی چیزی نگرانم می‌کند، نمی توانم رهایش کنم | درست | نادرست |
| وقتی کسی دیگر برایم رانندگی می کند، راحت نیستم. | درست | نادرست |
| پرواز را دوست ندارم | درست | نادرست |
| احساس ایمنی نمی‌کنم | درست | نادرست |
| هر کاری که می‌کنم بارها در مورد تصمیمم فکر می‌کنم | درست | نادرست |
| آدم بدبینی هستم | درست | نادرست |
| بیش از حد نگران سلامتی‌ام هستم | درست | نادرست |
| به‌ندرت ریسک می‌کنم، به جای تاسف خوردن ترجیح می دهم ایمن باشم | درست | نادرست |
| ترس‌های زیادی در وجودم رخنه کرده‌اند | درست | نادرست |
| غالباً در ذهنم وحشت و اضطراب دارم | درست | نادرست |
| معمولاً تلاش می کنم رخدادها را پیش‌بینی کنم | درست | نادرست |
| همیشه در نزاع و دعوا، منفی‌ترین جنبه‌ها را در نظر می گیرم | درست | نادرست |
| از آن آدم‌هایی هستم که منتظر پارگی لنگه دوم کفش‌شان هستند و همیشه منتظر خراب شدن کارها هستند. | درست | نادرست |
|  |  |  |

پاسخ‌های درست‌تان را جمع بزنید. نمره 9 یا کمتر نشان می‌دهد که بار سنگین نگرانی به‌دوش‌تان نیست. «تربیت نفس» به شما خواهد آموخت که حس عمیق اعتمادبه‌نفس و خودانگیختگی را در خود پرورش دهید.

نمره 10 تا 15 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 16 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 تغییر خواهد داد. شما به جای تلاش برای پیش بینی زندگی، یاد خواهید گرفت که چگونه خودانگیخته‌تر 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 بخشِ سازگار شده ای از طبیعت‌مان باشد. نگرانی از حضور «ببرهای دندان شمشیری» در زمانی که اجدادمان در جنگل‌های اولیه قدم می زدند، 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 ساختمان های 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 بی نظمی است. این حالت می‌تواند به دلیل پیش بینی رخ دادن رویدادی ناگوار در گذشته باشد: «اگر بهش توهین می‌کردم ممکن بود بر سرکار او هم نسبت به من بددهنی 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 می شود 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 می‌کنید وقتی با چالش زندگی روبرو می‌شوید، چه چیزی به شما خدمت می کند: بررسی واقعیات (دلواپس بودن) یا بررسی تخیلات (نگران بودن)؟

مثال‌های زیر را مطالعه کنید و از خود بپرسید که آیا نگران بودن هیچ فایده‌ای دارد؟

- نگرانی:

اگر این لباس مناسب تنم نباشد چه پیش می‌آید؟

اگر دیر کنم چه می‌شود؟

اگر به من پاسخ "نه" بدهد، چه کار کنم؟

این یک درد عجیبی است. اگر جدی‌تر 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 به‌هرحال زنده می‌مانم.

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

همان‌طور 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 می کند، در حالی که نگرانی را ناامنی ایجاد می کند. 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 می شود 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 چالش های 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 دلواپس چالش‌های زندگی هستیم. مشکلات زمانی به‌‌وجود می‌آیند که میل طبیعی‌مان که همانا دلواپس بودن است، با ورود ناامنی تنزل یافته و تبدیل به نگرانی می‌گردد. این معادله شبیه به فرمول زیر است:

دلواپسی + ناامنی = نگرانی

- فریب نگرانی

شاید نگرانی طبیعی یا غریزی نباشد، ولی به‌یقین 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 به‌‌وجود 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 به‌‌وجود می‌آورد. نگرانی چیزی را حل نمی‌کند، بلکه منفذهای ورودی به سیل نگرانی‌ها، تردیدها و فشارهای بیشتر را باز می‌کند و سرانجام اینکه: «نگرانی 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 به‌‌وجود می‌آورد، نگرانی این توهم را به‌‌وجود می‌آورد که با وجود احساس ناتوانی، شما در واقع می توانید 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. به‌هرحال 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 مساله مهمی است.

"فیل" یک سرآشپز بیکار40 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:

«40ساله هستم. یک عالمه صورت‌حساب پرداخت نشده دارم و هیچ امیدی ندارم. من و همسرم کمتر با هم گفتگو می‌کنیم. حتی به دیدن مسابقات بسکتبال دخترم هم نمی روم. 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 می گذارند. وضعیت اقتصادی بد است و به‌‌جای بهتر شدن بدتر می‌شود.

از دست من سرآشپز بیکار و 40 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 آن ها را انجام دهم. چه قرار است پیش آید؟ شب‌ها خوابم نمی‌برد. افکار ترسناک به‌سراغم می‌آید. اعتمادبه‌نفسم را به کلی از دست داده‌ام و قبلا هم اعتماد نفس نداشتم. همیشه فرد غمگینی بوده‌ام، ولی حالا به مشکل خود می خندم. 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 گرفته ام این است که که در این دنیا هیچ چیزی کاملا 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 چاره ای 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 دارد ؟ برخلاف آنچه که شما ممکن است احساس ‌کنید؛ پاسخ مثبت است. هم منصفانه و هم امکان‌پذیر است.

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

بازتاب تربیت نفس

«نگرانی همانا عادت پیش‌بینی کردن بحران‌ها است.»

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

بازتاب تربیت نفس

«نگرانی زاییده ناامیدی‌هاست.»

**چه چیزی به من خدمت می‌کند و چه چیزی به من صدمه می‌زند؟**

بنابه داستان عامیانه «روز موش خرمایی[[3]](#footnote-3)» 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 6 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 به‌دنبال سرپناه‌های کوتاه مدت است، ولی به‌خاطر 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. 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" به‌کار برد «چه چیزی از من محافظت می‌کند و چه چیزی به من صدمه می‌زند» قابلیت بررسی دقیق‌تر را دارد. نگرانی‌ها به‌طور مشخص چنان درگیر عادت پیش‌بینی بحران می شوند که در آن جای خالی «خودآگاهی» چشم‌گیر است. (همان‌طور که در فصل 6 خواهید دید، این برچسب تجاری «تفکر بازتابی » است.) و اگر این عادت‌ها رها شوند، خواهی نخواهی و بالاجبار بر سراسر زندگی‌تان حکمرانی خواهند کرد و به آن صدمه خواهند زد. دلیل این امر آن است که عادت‌ها دقیق بررسی نمی‌شوند. این پرسش موشکافانه که آیا این مورد از من محافظت می‌کند یا به من صدمه می‌زند، نوری از خود آگاهی را بر عادت‌ها می‌اندازد. عادت‌ها تاریکی را ترجیح می‌دهند و زمانی که آشکار شوند، تحلیل می‌روند. پیشنهاد می‌کنم که این موشکافی ساده را برای هر فکر نگران‌کننده‌ای انجام دهید. متعجب خواهید شد، اگر بدانید که این نگرانی ها به وقت آشکار شدن، چقدر احمقانه به نظر می رسند.

واکنش‌پذیری به‌‌جای کنش‌گرایی

به‌‌جای سپری کردن روزگار در باتلاق سیاه و سفید و پیش‌بینی 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 می دادم 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 این‌که 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 آگهی های 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 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 زندگی‌اش به‌طور طبیعی پیش رود، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

از آنجا که "فیل" اعتراف کرد که در تمام زندگی‌اش آدم نگرانی بوده است، به‌سرعت 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 به‌همراه تمایلش 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، کاملا حاکی از بی احتیاطی بود. با این حال "فیل" می‌دانست که باید عادت‌هایش را ترک کند. ناامنی‌اش 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 منیّت مانند نقطه‌ای در یک جزیره واقع در اقیانوسی پهناور فکر کنید. این جزیره کوچک نشان دهنده منطقه آگاهی منیّت است، یعنی آن بخش از تفکر شما که قابل مشاهده است. منیّت، 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 تفکرتان 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 می گویی، 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 5 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.»

"فیل" راست می‌گفت. او وقتی شروع به خارج شدن از سایه نگرانی‌های عکس‌العملی‌اش کرد، همه چیز بدون تلاش، در جای طبیعی خودش قرار گرفت. تعجب انگیز 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 "مَنهَتَن" مشغول به‌کار 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 علایم اختلالات عصبی و روانی احساس بیماری می کردند. این‌ها آدم‌های نگرانی بودند که با تفکر بیش از حد، مستعد پذیرش تلقین ها 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 به‌‌یاد 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 به‌‌جای این کار، دست او را با قالبی از یخ تماس داد. سپس، فرد هیپنوتیزم شونده ناگاه از جای پرید مثل این که سیگار به‌دستش 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 تأثیر قدرتمند و خورنده نگرانی بر سلامتی خودمان شدم. چیزی که دوست دارم شما انجام دهید این است که: مشکلات و نگرانی‌های بی‌شماری را به‌‌یاد آورید که به زندگی شما وارد شدند و از آن خارج شدند. چه تعداد از مشکلات‌تان را تا به امروز حل کرده‌اید؟ 1000 تا ؟50000 تا؟ به‌هرحال شما به‌طریقی 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 می‌گویم؟ 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 می‌شدم که همچون قطار باربری روی سرم خراب می‌شد. تا بخواهم وضیعتم را تغییرداده و شاهد طوفان باشم، دیگر دیر شده بود. با این که قلاب ماهیگیری‌ام 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 به‌شدت تکان می‌خورد. بالاخره موتور روشن شد. به افق نگاه کردم. نزدیک‌ترین ساحل حدود یک مایلی سمت راستم بود. با حداکثر 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 15 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 کر کننده ای را می داد. 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" 18 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 شرورانه ای 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.

به‌یقین آن روز غریزه بقایم بود که کنترل را به‌عهده گرفته بود و به‌عبارت دیگر من کنترلم را از دست داده بودم و همه وجودم برای ماندن و به‌دست آوردن دوباره کنترل در جنگ بود. ما بسته به‌نوع بحران (یا تفسیر بحران) با انگیزه 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 باشم، در پایان روز تنها تکه‌های قایق پارویی را به ‌همراه باقی مانده "جو لوچیانی" به‌روی 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 برای‌مان مفید نیست، می‌بندد. در واقع، زمانی زندگی شما خراب می شود که به جای کنترل شرایط زندگی، تحت تاثیر نا امنی قرار می گیرید.

زمانی که زندگی شما به‌دلیل 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 به‌‌جای 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 سرسخت ترین 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 خون‌تان بالاست و شما تصمیم می‌گیرید مواظب خوراک‌تان 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 ذهن‌تان از این پهلو به آن پهلو شده و خواب‌تان 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 زیست شناسی عبارت از احتراز از درد و جستجوی لذت است. من هیچ مشکلی با این فرضیه ندارم، اما احساس می‌کنم بحث جالب تر 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 به‌سرعت 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 یافته ای از حرکت اجداد نخستین‌مان باشد که بچه‌هایشان را روی درخت‌ها جابجا می‌کردند و بچه ها برای حفظ کنترل خود به شاخه‌ها چنگ می‌انداختند. وقتی نوزاد «از دست دادن کنترل» را تجربه می‌کند (از ارتفاع پرت می‌شود) غریزه به او می‌گوید که دوباره کنترل خود را به‌دست 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 برای‌تان 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 به‌‌جای وابستگی به شرایط بیرونی، مبتنی بر ادراک ها و افکار درونی است. این شکل از کنترل را کنترل «ناشی از ناامنی» می نامیم.

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 کمربند تحمل می‌کند، نتواند تحمل کند، این را کنترل ناشی از ناامنی می‌نامیم. ممکن است هیچ اتفاقی برای کمربند 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 دوستان‌تان باشید و او بیش از حد ساکت و منزوی باشد، از خودتان خواهید پرسید: «چه مشکلی به‌‌وجود آمده است؟» در این مورد، شما به شرایطی پاسخ می‌دهید که نیازمند کنترل است تا بتوانید توضیحی برای این تغییر غیرمعمول رفتار دوست‌تان ارائه دهد. 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 کناره گیری 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 به‌دست 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 داشت. فعلاً به‌‌یاد 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، احتمالا به‌دنبال کنترل بیشتر خواهید بود و این کنترل بیشتر و بیشتر خواهد شد. یک زندگی کنترلی ناشی از ناامنی به‌سرعت تبدیل به زندگی یک سگ خواهد شد که همواره به‌دنبال 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 اعتمادبه‌نفس، زندگی کنترلی جبرانی، برای شما گریزناپذیر شده است. هدف تربیت نفس این است که به شما بیاموزد تنها یک راه به‌سوی موفقیت و آرامش وجود دارد. این راه سخت گیری و کنترل نیست، بلکه راه زندگی خود انگیخته همراه با بازسازی احساس اعتمادبه‌نفس 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 به‌دقت مطالعه کنید، ولی روی پاسخ‌ها بیشتر از حد فکر نکنید.

به دور پاسخ‌های اکثرا درست و اکثرا 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 گرایشات به سمت کنترل زندگی

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| از آغاز به‌کار تا پایانش آرام نمی‌گیرم | درست | نادرست |
| زمانی که کارها نادرست از آب در می‌آیند، معمولاً ناامید می‌شوم | درست | نادرست |
| بسیار نگران هستم | درست | نادرست |
| اگر روی میزم شلوغ باشد، دستم به‌کار نمی‌رود | درست | نادرست |
| اگر چیزی به‌طور باور نکردنی خیلی خوب باشد، معمولاً خوب است | درست | نادرست |
| تلاش می‌کنم برای هر چیزی که ممکن است رخ دهد، آمادگی داشته باشم | درست | نادرست |
| خیلی برایم مهم است که دیگران مرا دوست داشته باشند | درست | نادرست |
| دیگران از من سوء استفاده می‌کنند | درست | نادرست |
| همیشه برای کاری که می‌کنم دلایل خوبی دارم | درست | نادرست |
| کمتر انتقادپذیر هستم | درست | نادرست |
| به‌ندرت احساس می‌کنم که کارم نادرست است | درست | نادرست |
| به‌طور معمول در پاسخ به نقد یک «بله، اما»می‌آورم | درست | نادرست |
| وقت‌شناسی برایم دشوار است | درست | نادرست |
| در مقابل اشتباهات دیگران بی‌حوصله می‌شوم | درست | نادرست |
| اکثراً دوست دارم خودم رانندگی کنم | درست | نادرست |
| اغلب تصمیم‌گیری برایم دشوار است | درست | نادرست |
| آنچه را بخواهم و در هر زمانی که بخواهم، در اختیار می‌گیرم | درست | نادرست |
| خیلی آدم آسیب‌پذیری هستم | درست | نادرست |
| بیشتر مردم قابل اعتماد نیستند | درست | نادرست |
| همیشه در مغزم در حال تفکر و خیال پردازی هستم | درست | نادرست |
| ترجیح می‌دهم از قبل، چیزها را حدس بزنم تا این که غافلگیر شوم | درست | نادرست |
| وقتی تصمیمم را گرفتم به‌سادگی از آن منصرف نمی‌شوم. | درست | نادرست |
| دوست دارم در تفکراتم سیاه با سفید باشم | درست | نادرست |
| به‌سختی و انعطاف‌ناپذیری متهم شده‌ام | درست | نادرست |
| دوست دارم در هر بخشی آخرین حرف را من بزنم | درست | نادرست |
| بیشتر گرایش به کمال طلبی دارم | درست | نادرست |
| گاهی اوقات جبرگرا می‌شوم | درست | نادرست |
| خودم را آدمی می‌بینم که بیش از حد فکر می‌کنم | درست | نادرست |

پاسخ‌های درست خود را جمع ببندید. نمره ده یا کمتر نشان می‌دهد که شما بیش از حد، کنترل کننده نیستید. تربیت نفس به شما می‌آموزد که حس عمیق خودانگیختگی و اعتمادبه‌نفس را در خود پرورش دهید. نمره 11 تا 17 نشان می‌دهد که «فرد کنترل کننده» 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 17 یا بیشتر نشان می‌دهد که شما یک فرد کنترل کننده هستید. برای شما زندگی فدای نیاز به حفظ کنترل می شود. تربیت نفس بر آن است که چشم‌انداز فکری شما را تغییر دهد. درآن صورت به‌‌جای نیاز به کنترل بیشتر، به اعتمادبه‌نفس بیشتر نیازمند خواهید بود.

اقیانوس‌تان 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 آن ها را می‌خورد. قدرت، پول، موقعیت اجتماعی، کمال‌گرایی، نگرانی و فکر و خیال تنها نمونه‌هایی بالقوه اندکی از این جمع فراگیر زاییده ناامنی است. هر یک از این تجلی‌های کنترل کردن ممکن است تا مدتی از شما مراقبت کنند، ولی سرانجام به‌‌جای مراقبت، شما را در تملک خود در‌می‌آورند. با چسبیدن هر چه بیشتر به این راهبردهای مخرب، با نا امیدی می‌کوشید تا مانع از ناامنی شوید. به‌‌یاد دارم وقتی بچه بودم، روی ماسه‌های نزدیک اقیانوس بازی می‌کردم. تمام روزم صرف ساختن قلعه‌های شنی مجلل می‌شد و زمانی که موج جَزر و مَدی 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 به‌دنبال 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 اعتمادبه‌نفس 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، 28 ساله بود.

کیم در اولین جلسه دیدارمان گیج شده بود، او فکر می‌کرد به زندگی مطلوب‌اش رسیده است. «از اول کودکی‌ام همیشه دوست داشتم آموزگار شوم، حالا که آموزگار شدم، با حمله های عصبی فلج شده‌ام!» این مشکل "کیم" منطقی نبود و باید تصدیق کنم که در اولین قرار ملاقات‌مان، این قضیه به نظر من هم منطقی نمی رسید. از سرگذشتش برایم تعریف کرد که دوران کودکی‌اش در حصار محبت والدین و خواهر و برادرش بوده و یک سگ مهربان به‌نام "فلافی" هم داشته است. "کیم" همیشه مجری برجسته‌ای بود که از طرف دوستان و آموزگارانش ستایش می شد. مدت کوتاهی بعد از فراغت از تحصیل دبیرستان با معشوقه دوره دبیرستانش ازدواج کرد و او هنوز احساس می‌کند در ماه عسل به‌سر می‌برد. در کلاس شبانه شرکت کرد تا بعد از 6 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 نسبتا 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 ناامید کننده باز می داشت. "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 20 بسیار سخت‌کوش بود. (و به کمتر از 20 راضی نمی شد) رویای "کیم" این بود که آموزگار شود و هرگز به مخیله‌اش خطور نمی‌کرد که یک روز بتواند آموزگار عالی ای شود. اولین تجربه تدریسش در یک مدرسه درون شهری در "مَنهَتَن" بود. "کیم" به‌سرعت 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 می کرد 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 کنترل کنندگی "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 بگویم 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 به‌نام 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 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 به‌دست 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 آن ها 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 زندگی‌تان 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 به‌‌یاد 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 منفعل تر شود. او تلاش کرد به‌سادگی 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 به‌آخر خواهد رسید، ولی وقتی کنترل کردن‌ها را کنار گذاشت؛ عملاً دید که دنیا به‌آخر نرسیده است، بلکه تازه آغاز شده است.

اگر زندگی شما هم قربانی کنترل کردن شده است، احتمالاً با ناکامی، شکست، دلواپسی و افسردگی غریبه نیستید. با این حال با این امور چه کرده‌اید؟ آیا بیشتر نگران شده اید؟ بیشتر کمال‌گرایی کرده اید؟ هر شب به الکل پناه برده اید؟ 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 می کنید ، پس لطفاً به خواندن ادامه دهید که ممکن است کیفیت زندگی‌تان به آن وابسته باشد.

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، شهودات 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، می ماند 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 به‌شکل 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 همان‌قدر که قانع‌‌کننده جلوه می‌کنند؛ بسیار گول‌زننده نیز هستند. این موضوع را می‌توانید از "کریستین" که فکر می‌کرد دیوانه شده است، بپرسید. او درک نمی‌کرد که احساس دیوانگی، روش بی‌نظیر او برای احساس کنترل کردن بوده است. وقتی "کریستین" به‌دنیا آمد، مادرش به افسردگی بعد از زایمان سختی دچار شد و اجباراً 2 سال اول زندگی‌اش را از مادرش جدا زندگی کرد. وقتی 4 ساله بود، ناگهان پدرش در اثر حمله قلبی فوت شد و بعد وقتی 15 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، گفته ها و نگفته هایش (در مورد راهکارهای کنترل‌کننده‌اش) وسواس داشت. گاهی اوقات چندین روز در مورد برداشت‌های ناشی از ناامنی‌اش فکر و خیال می کرد: «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 به‌عنوان 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، 30 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 روان‌ پزشکان زیادی ملاقات داشت و هیچ اشتیاقی برای دیدن روان شناس دیگری نداشت. در ذهنش من روان شناس دیگری بودم که یک بار دیگر او را ناامید خواهم کرد.

به‌دنبال 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 دردسر بکشم و این کار چه فایده ای دارد؟» به‌تدریج به این راهکار جدید به‌نام «تربیت نفس» علاقه‌مند ‌شد. به‌نظر می‌آمد جرقه‌ای در او روشن شده است. از دیدگاه "کریستین" هر علاقه‌ای به‌هر چیزی یک حرکت بزرگ محسوب می‌شد. شاید برای‌تان عجیب باشد که او 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 آن ها خسته خواهید شد.

"کریستین" هم خسته و افسرده شده بود و به‌دنبال آن نوع زندگی بود که تصور می‌کرد غیرممکن است. فقط بدین دلیل غیر ممکن 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 به‌سمت تربیت نفس و بهبودی سوق داد. صادقانه بگویم اگرچه رفتار "کریستین" عجیب جلوه می‌کرد، اما من به‌سرعت 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 ترشرویی 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 کمکم 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 می شود، زیرا همه تلاش‌ها به نوعی به کنترل کردن مربوط می شوند.

ایستادگی در برابر کنترل

من با به چالش کشیدن نظام مند درک کنترل کنندگی "کریستین" شروع کردم. او تصورش این بود که دیوانه است و بنابراین بار مسئولیت زندگی را نمی‌پذیرفت. به‌دلیل ناامنی 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، به‌غیر از خودش. می‌خواستم به او بفهمانم تا زمانی که اصرار بورزد که پاسخ‌ها را می‌داند، هیچ وقت اعتمادبه‌نفسش را به‌دست 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 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 به‌کار 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 دفترم 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 بالاست. 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 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 می داد.

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 به‌سمت 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 حرکت های پیچیده‌تر دست‌ها را نداشتم. ولی همچنان که در تردستی با سه توپ مهارت پیدا می کردم، گاهی نیز کارها بد پیش می‌رفتند. گاهی اوقات پرتقال به‌شدت به دیوار می‌خورد یا توپ‌ها به اشیاء گران قیمت 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 بگویم 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 به‌دوش 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 ‌می دهید، از بین بردن خطر احساس از دست دادن کنترل است. پس چگونه این کار را نوعاً انجام می‌دهید؟ با کنترل 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 می‌ شود 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 10دلار به30 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 باخته‌ ام را بازگردانم. مانند ماشین‌های شرط‌بندی شهر "آتلانتیک" ناامنی 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 می گردید 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 این‌باره وجود ندارد: اگر احساس ناامنی می‌کنید، تلاش برای کنترل زندگی خیلی امن‌تر از خطر خودانگیختگی به‌نظر 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، این‌طور 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 اعتمادبه‌نفس 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 خواهم 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 به‌کار 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 وسواسی 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.

وقتی که این کتاب را می خوانید، تصورم این است که زندگی شما در جایگاهی نیست که مطلوب شماست. انتظارات، امیدها و آرزوهای‌تان هرچه بوده، به‌اندازه 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؟ به‌نظر می‌رسد که به نتیجه نمی رسید. زندگی کنترلی افزایش نمی دهد و افزایش نخواهد داد، چون کنترل به‌‌جای جمع کردن، پراکنده و متفرق می‌کند. واقعیت این است که هر فعالیتی که در خلاف جهت طبیعت حرکت می‌کند، اصطکاک به‌‌وجود 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 می آورد. 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 نمی توان 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 به‌تازگی 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 1955 پدرم در حیاط پشتی رانندگی را یاد گرفتم. اینکه چگونه توانستم بدون ساییدگی صفحه کلاج از دنده‌ 1 به 2 حرکت کنم و بدون ضربه زدن به ترمزها دنده را به دنده عقب جا بیاندازم، چیزی است که هرگز نخواهم دانست. هنوز متعجبم که چطور روند 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 فکرکردم و متوجه شدم که در حین شتاب‌گیری، طوری عمل می‌کنم که انگار شورلت مدل 55 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 عادت های 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 می شود. آیا می‌توانید تصویری از نشستن پشت فرمان ماشین بدون این واکنش های 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 کاراتر می‌کند.

زمانی که فکر کردن غیر ارادی می‌گردد

بیشتر فعالیت های غیر ارادی از جمله رانندگی کردن یا شماره‌گیری یک شماره تلفن آشنا به‌هیچ تفکر جدی ای 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 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 همسرم) 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 به‌سمت 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 تفکرغیر 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 به‌دست هم داده و این لحظه و شخصیت شما را به‌‌وجود 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 به‌نظر رسد، ولی اگر چیزی طبیعی به‌نظر 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[[4]](#footnote-4) می‌نامند. نوع دیگری از انرژی وجود دارد که تحت فرمان ناامنی است. این انرژی، انرژی کاتابولیک[[5]](#footnote-5) یا سوزنده است که نیازمند تلاش، نگهداری و استقامت است.

بازتاب تربیت نفس

تمام تفکرات غیر ارادی سوزنده (کاتوبولیک) هستند.

تفکر غیر ارادی – تفکر سوزنده- به‌‌جای 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 به‌تدریج متوقف می‌گردد. برای مثال "گری" یک دامپزشک 29 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 لوله‌کش40 ساله مثال دیگری است که تأثیرات تفکر غیر ارادی تجمعی در یک فرد را نشان می دهد. ابتدا کمرویی او در جمع بیشتر ایجاد رنجش می کرد 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 (سوزنده) روبرو است. مثال‌های زیر گزینه‌هایی از تفکرات غیر ارادی کاتابولیک و آنابولیک هستند. ببینید کدام‌شان وصف حال شماست.

واکنش های سازنده

- به موسیقی گوش می‌دهد.

- از دیدار دوستانش لذت می‌برد.

- با مراقبه، نماز یا تأمل، آرام می‌گیرد.

- از موفقیت لذت می‌برد.

- به‌دنبال فعالیت های 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.

واکنش های سوزنده

- همیشه در حرکت است، هرگز آرام می‌گیرد.

- به‌‌جای ارتباط با دیگران، کار خود را انجام می دهد- 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 به‌اندازه 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 می کند.

- در رابطه با پایبندی به تعهداتش از جمله برقراری روابط نزدیک با دیگران مشکل دارد، دیر به‌سر 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 اعتمادبه‌نفس، تردید و اما و اگرهای فراوان می باشد. به‌عبارت 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 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 به‌دنبال 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.

1. از آنجا که تفکر غیر ارادی به یک عادت تفکر خودکار بدل شده و به عنوان بخشی از تردستی کنترلی محسوب می شود.
2. 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.
3. از اعتمادبه‌نفس 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 5 گامی که به‌زودی برخواهید داشت تا زندگی خود را دوباره به‌دست آورید، شمه‌ای از آنچه که در پیش است، به شما ارائه می‌دهم تا بتوانید همین الان از طریق چالش با بعضی از واکنش های معمولی، بنای ساده ای برای آمادگی خود پی‌ریزی کنید.

مراجعه به افکار غیر ارادی، باعث تفکیک افکار سالم و بالغ از شیوه‌های دفاعی و مخرب می شود. 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. به‌خاطر داشته باشید که تفکر غیر ارادی به‌صورت خودکار عمل می‌کند و می‌تواند به‌صورت کاملاً مؤثری زندگی شما را تخریب کند. به‌ویژه 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 واقعیت های 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.

- 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 افسرده ای هستم. هیچ چیز به‌نفع من پیش نمی رود.

- از من می‌خواهید به او تلفن کنم؟ این کار از من برنمی‌آید. نمی‌توانم تعارض ها را مدیریت کنم.

- دوست داشتم ایمن‌تر باشم، ولی فقط من نا ایمن نیستم و داشتن ایمنی کامل، طبیعی به نظر نمی رسد.

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 می‌گوید نمی‌توانم با دیگران قاطی شوم. وقتی آرام هستم، می‌دانم که کاملاً قادر به برقراری ارتباط با دیگران هستم.

- البته که چاره ای دارم. این تنها عادت به تردید است که موجب می شود نتوانم نه بگویم.

- حق دارم که کارم را درست انجام ندهم. این فقط تفکر غیر ارادی من است که می‌گوید: باید آدم کاملی باشم.

- عادتم 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 نمی رود! نباید تسلیم سرنوشت و تقدیر شوم.

- این‌طور نیست که نتوانم تعارض ها 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 بگویم 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؟ تفکرسالم، 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 می شود که ناامنی با یک چالش مشروع ترکیب شود.

"ایلین" یک وکیل 34 ساله، از راه سختی با تفکر سالم آشنا شد. وقتی اولین‌بار "ایلین" را ملاقات کردم، گواهی وکالتش معلق شده بود و به‌خاطر خلاف‌کاری 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 به‌سرعت رو به وخامت گذاشت.

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

زمانی که برای شهادت احضار شد، "ایلین" فهمید که نه تنها نمی‌تواند به‌وضوح فکر کند، بلکه دچار عصبیت و هیستری شده بود، به‌طوری که قاضی جلسه دادگاه را به تعویق انداخت. اضطراب به ‌همه زندگی‌اش سرایت کرد. او نمی‌توانست بخوابد، چیزی بخورد و فکر احتمال جدایی از همسرش و خجالت از کودکانش، یک لحظه رهایش نمی‌کرد و فکر می‌کرد آخر، کارش به بیمارستان روانی خواهد کشید. وضعیت قانونی‌اش هر چه قدر هم که ویرانگر می‌نمود، نمی‌توانست وخیم‌تر از پذیرش تفکر غیر ارادی اش باشد. نگرانی و فکر و خیال، "ایلین" را بلعیده بود و می‌دانست که مشکل دارد. در این زمان بود که با من تماس گرفت.

از اولین جلسه، متوجه شدم که "ایلین" را باید هر چه سریع‌تر از محدودیت تفکر غیر ارادی رها کرد و مبنایی را برای تفکر سالم‌تر پی‌ریزی کرد. ابتدا یک کلاس فشرده «گفتگو با خود» برای "ایلین" برگزار کردم و سپس با هم برنامه‌ای 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 آشفتگی نمی‌کرد، شروع به مبارزه‌ای شجاعانه و سر سختانه 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 واکنش های 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 وکالتش دوباره معتبر شد و خانواده‌اش هم محکم تر 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 بهره برداری از منبع انرژی غریزی و شهودی برای موفقیت را تضمین می کند.

**زدن کلید:** من تفکر غیر ارادی را به‌عنوان تفکر عادتی ناشی از ناامنی تعریف کرده‌ام. همان‌طوری که همه می‌دانند، عادت‌ها ظرفیت بالایی برای مقاومت در 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 می زنید، 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 به‌‌یاد 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 جابه جا 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 به‌دلیل تفکر غیر ارادی اش بود که عواطفش را همچون عروسکی کهنه به اطراف پرتاب می کرد. "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 حالم 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. آن ها را خیلی قوی می‌بینم و نمی‌دانم چه باید بکنم. نه، اگر راستش را بخواهید، این کاملا 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. تصوری از این ترس که تو مادر بدی هستی و به خود اجازه می‌دهی که باورش کنی. تو قربانی تفکر غیر ارادی شده‌ای که اصرار دارد نمی توانی به دریافت‌ها و شناخت‌هایت 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 دربرابر 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 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 می شود، دایره بکشید.

حتی به پرسشی هم که کاملاً مطمئن نیستند، پاسخ دهید. نمره‌دهی در آخر آزمون انجام خواهد شد:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| وقتی با خانواده و یا تنها هستم، معمولاً بیشترین راحتی را دارم | درست | نادرست |
| با سرگرم کردن خودم مشکلی ندارم | درست | نادرست |
| اگرچه ممکن است نشان ندهم، ولی معمولاً مراقب دیگران هستم | درست | نادرست |
| دوست ندارم کسی برایم کاری بکند (بیشتر دوست دارم خیر برسانم تا این که به من کمک کنند) | درست | نادرست |
| دوستان نزدیک بسیاری ندارم | درست | نادرست |
| از سرگرمی‌ها و فعالیت‌های فردی (انزواطلبانه) بیشتر خوشم می‌آید | درست | نادرست |
| بیشتر دوست دارم در نوشیدن و مواد مخدر افراط کنم | درست | نادرست |
| راه‌های فرار را دوست دارم (کار، تماشای تلوزیون، بازی‌های ویدیویی، مطالعه، اجرای پروژه‌ها) | درست | نادرست |
| تمیز کردن کمد را به بیرون رفتن با دوستان ترجیح می‌دهم | درست | نادرست |
| حضور مردم برایم ناامیدکننده است | درست | نادرست |
| آدم خجالتی هستم | درست | نادرست |
| بسته به حس و ‌حالم به بعضی تلفن‌ها جواب می‌دهم | درست | نادرست |
| خیلی آدم خودانگیخته‌ای نیستم | درست | نادرست |
| به‌خاطر تنهایی عاطفی و جدا شدگی‌ام زیاد مورد انتقاد قرار می‌گیرم | درست | نادرست |
| فقط حالت تدافعی دارم، تمایل به خصومت در من زنده می‌شود | درست | نادرست |
| دوست دارم احساسات واقعی‌ام را از دیگران مخفی نگه دارم | درست | نادرست |
| ظاهراً با صمیمیت عاطفی مشکل دارم (دوست ندارم از نظر عاطفی با کسی صمیمی شوم) | درست | نادرست |
| خشم و غضبم همیشه کار دستم می‌دهد | درست | نادرست |
| دروغ‌های مصلحت‌آمیز بسیاری می‌گویم | درست | نادرست |
| در برقراری ارتباط با دیگران به مشکل برمی‌خورم | درست | نادرست |

اگر نمره شما بیشتر از 14 است، مطمئناً دچار تمایلات انزواطلبانه هستید و باید اهمیت کنار گذاشتن این عادت ها با استفاده از تربیت نفس را درک کنید. نمره 9 الی14 نشان می‌دهد که یک تمایل ملایم به انزوا در شما وجود دارد. به اخطارهای این فصل توجه کنید و اجازه ندهید به سمت انزوا و فرار از واقعیت پیشرفت کنید. نمره کمتر از 9 نشان می‌دهد تمایلات انزواطلبانه کمی در شما 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 به‌نظر آید- که هست- مادامی که تفاوت اشاره شده در فصل 4 بین تفکر ناشی از شرایط (نوع خوب) و تفکر ناشی از ناامنی (نوع بد) را در نظر داشته باشید. تلاش برای تفکیک انزوای سالم (خوب) از ناسالم (بد) به‌خاطر 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)، منطقی تر، متناسب تر و ملایم تر است. از طرف دیگر توجه کنید چگونه انزوای ناشی از ناامنی (خیالات) به‌صورت واکنشی و تکانشی[[6]](#footnote-6) و نامتناسب با وضعیت موجود، شکل می‌گیرد. همچنین توجه داشته باشید چگونه انزوای سالم تنها مبتنی بر واقعیات است. انزوای ناسالم ممکن است به‌صورت واکنشی نسبت به واقعیات ظاهر شود، ولی دیر یا زود همان واقعیات تبدیل به خیالات می شوند.

انزوای ناشی از شرایط

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

- "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 می کند (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؟

- 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 می خواهد که به جمع آن ها ملحق شوم (واقعیت). فکر می‌کنم امشب بهتر است خانه بمانم، زیرا احساس خستگی می‌کنم و حال بیرون رفتن ندارم. به‌هرحال 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 بیاندازم تا او را ضایع کنم (خیال) از حالا به‌بعد وقتی با کتی بیرون می روم، 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 زندگی‌تان منزوی می‌کنید (با خیالات به‌مانند واقعیات برخورد می کنید)** 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 به‌دلیل 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 به‌دلیل داشتن موش، قطع ارتباط با دوست خود برای این‌که فهمیده‌اید که او با فرد دیگری دوست شده است، سوار نشدن هواپیما به‌دلیل 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 به‌خاطر خستگی مفرط، سپردن بچه‌ها به پرستار به‌خاطر دوری از دعوا با بچه‌های خود و رفتن به تعطیلات آخر هفته، ترک کار و پیاده روی سالم همگی مثال هایی از یک انزوای سالم است.

**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 ماراتن 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 درنمی‌آید، جواب ندادن به تلفن‌های مادرتان پس از آن که در 3 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 به‌بعد از انزوای ناشی از ناامنی به‌عنوان 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 صدف و پوست گورکن آن قدر سخت نباشد، ولی اشتباه نکنید، زمانی که صحبت از احساس کنترل کردن می شود، این پوسته به‌همان اندازه غیرقابل نفوذ است.

اکثر ویژگی‌های روانی را می‌توان به‌روشنی 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 می‌گذراند. موضوع به‌همین سادگی است.

"چارلی" یک معلم ورزش40 ساله در دبیرستان محلی بود که به‌مدت 19 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 پیغام‌گیر 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 به‌تنهایی 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 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 می خورم، 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 می‌گویم؟»

چارلی واقعیت را برعکس فهمیده است. زندگی همین نیست، بلکه این گونه احساس می‌شود! او ناامنی 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 آگاه کننده 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 به‌کار شد. در 19 سال گذشته همیشه یک احساس بی ارزشی و حقارت همراه "چارلی" بود. «باید این موضوع را بپذیرم که وقتی با دختری ملاقات می‌کنم، خجالت می کشم که بگویم که چه کاره هستم. یکی دو بار دروغ گفتم که من جراح هستم. این کار هوشمندانه‌ای نبود، ولی باید احساس می‌کردم که چطوری هست.»

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

1. **تفکر انزوایی:** نام‌گذاری، افکار منفی خودشکنانه، حرف‌های تحقیرآمیز (باید این واقعیت را بپذیرم که یک بازنده هستم) یا این که «من یک شهروند درجه 2 هستم»
2. **اجتناب همراه با انزوا:** خاموش کردن تلفن
3. **اجتناب همراه با انزوا:** دوری از جمع و غیر اجتماعی بودن.
4. **اجتناب همراه با انزوا:** خود را در دفتر کار حبس کردن.
5. **خصومت همراه با انزوا:** احساس ناراحتی و خشم به‌عنوان ابزاری برای ایجاد فاصله.
6. **حالت افسردگی همراه انزوا:** توجیهات عقلانی برای کناره‌گیری و انزوا (انرژی کم، پایمال شدن احساسات، عدم دلسوزی و احساس تأسف برای خود)
7. **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 به‌‌جای تبعیت کورکورانه از تفکر غیر ارادی که مولد خیالات همراه با پشیمانی و افسوس بود). او از کارهایش 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 خود بیزاری به‌سمت 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 به‌‌وجود می‌آید یا تخم‌مرغ؟ من این‌گونه تصادف‌ها را آن قدر فراوان دیده‌ام که نمی‌توانم آن ها را نادیده بگیرم‌. همیشه منفی‌نگری، محصول منفی پرورش می‌دهد. در حالی که مثبت‌نگری، موفقیت را به‌‌وجود 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 به‌نظر می‌رسد که آنچه که واقعا به آن باور داریم، روی تقدیر ما اثر می گذارد.

شادمانی در جستجوی شماست:

یک ضرب‌المثل آلمانی می‌گوید: «بافتن را شروع کن. خداوند نخ را به تو می‌رساند.» خودباوری را آغاز کنید، پاسخ ها 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 شماست، کاهش می‌یابد و همین محاسبات است که فرد را در اولین گام در باتلاق فرو می‌برد. زمانی که فرد کنترل کننده به‌دنبال کشف شاد بودن می‌رود، هر قدر بیشتر تلاش می‌کند، کمتر به‌دست می‌آورد. ممکن است کم ارزش تلقی کردن تفکرات خود و جایگزین کردن آن با رویکردی باز و پذیرا را بی محابانه 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 کنترل کردن زندگی، پاسخ‌های لازم را به شما نمی‌دهد و برعکس، مشکلات بیشتری برای‌تان به‌‌وجود می‌آورد.

شما نیاز به این دارید که هرگونه صدف و حفاظی را که بازنمود 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 هیجانات 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. هیجانات 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 می‌گوید 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 می کنم 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 نمی دهد. 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 تابه‌حال از او دیده‌ام. او معمولاً آدم نجیب و ساده ای 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 آن ها می خواهند او را ببوسند، احساس 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 عادتی 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 برخواسته است.

زمانی که "مارک" را به مبارزه با این برداشت شخصی او دعوت کردم که هیجانات 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 می شوند. "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" به‌‌جای 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 به‌مرور گذشته بپردازند و علت شکست را دریابند، به احتمال بسیار، مثل این است که 5 بازیکن گیج در نیمه دوم به زمین خواهند رفت.

یک مربی خوب، مربی‌ای است که به 3 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 می شد. 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 به‌عنوان 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 می کنند؟ 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 کینه ورزی ناشی از شرایط طبیعی صحبت می‌کنم. وقتی که با چکش به انگشت خود می کوبید، (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 همسرتان 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، اَه»

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 می شود. وقتی این روش هجومی به عادت تبدیل شود، به یکی از خطرناک‌ترین و مخرب‌ترین راهبردهای کنترلی تبدیل می‌شود.

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 به‌کار 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 به‌‌جایی 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 می ‌گذارد. اگرچه کاشتن بذر تفکر غیر ارادی منجر به بیشتر مشکلات ناشی از آن می شود، 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 می سازد.

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 ناامنی 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 نا امنی در زندگی روی آورید، درخواهید یافت که تمرکز توجه‌تان به‌‌آنچه در زندگی‌تان دارد اتفاق می‌افتد، بیشتر شده است. زندگی شما دیگر کاملا غیر ارادی نیست. اکنون شروع به تفکیک انزوای سالم از ناسالم و تفکیک واقعیت از خیالات می‌کنید که پیش‌نیاز 5 مرحله تربیت نفس است که از آن می توانید برای ساختن زندگی مطلوب‌تان استفاده ‌کنید.

من با افراد بسیاری کار کرده‌ام که از کیفیت خودجوش و فوری خشم و دیگر اشکال منزوی کننده، تعجب می کنند. به نظر می رسد که خشم، ترس یا نیاز به دفاع، کورتان می کند، 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 می توان با تفکرات ناگهانی مبارزه کرد. وقتی درجه حرارت‌تان بالا می رود، 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 لحظه ای می‌شوید، تقریباً غیرممکن است که بتوانید اوضاع را برعکس کنید) احساس می کنیم که روزنه فرصت‌ها برایمان کوچک شده اند و باید سریعاً دست به‌عمل بزنیم. از آنجا که بسیاری از اشکال کنترل از واکنش‌های تکانشی- به‌ویژه خشم و کینه ورزی که از یک نوع پیروی ناآگاهانه تغذیه می‌شوند- ایجاد می شوند؛ 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 آن ها 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 درمسیر خودشان باشند... خوب، ..»

"استیون مارتین"

وقتی 11 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 فروشگاهی پرسه می‌زدم که آن کشتی سه بادبانه را داشت. می‌خواستم مطمئن شوم تا روز تولدم در آنجا می‌ماند. وقتی آن روز بزرگ فرا رسید، نمی توانستم بسته هدیه تولدم را به‌سرعت 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 به‌راحتی 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 به‌کار ساخت کشتی شدم، دقایق به ساعت ها و صبح‌ها تبدیل به شب ها می شد. مادرم به من گوشزد کرد که اگر کنارش نگذارم و نخوابم، 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 هدایتم 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 می کردم. در زمان علاقه شدید خود به تکمیل کردن مدل، این نوشته هشداردهنده را به‌‌یاد آوردم: «بعضی قسمت‌ها باید کاملاً خشک شوند و سپس کار ادامه یابد.» اگر منتظر خشک شدن چسب شوم ، هرگز کار را به‌آخر نخواهم برد. باید ریسک می‌کردم و به اخطار توجه نمی‌کردم. به‌هرحال، 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. به‌سرعت و با خشم چسب بیشتری زدم و باز هم چسب‌کاری! باید مانع فاجعه می‌شدم. چسب دیگر کار نمی‌کرد! ناراحتی به‌سرعت تبدیل به‌ وحشت می‌شد و من تلاش می‌کردم تا دکل را محکم کنم، ابتدا با نخ آن را به‌هر چیزی که می‌توانست کار لنگر را بکند، گره زدم. باز هم کارگر نبود. از قفسه کتاب ها 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 11 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 به طور 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 مبهوت 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 خوردش 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 بی علاقگی 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 کمال طلبی، 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 می خواهید اشکالات زندگی خود را حذف کنید و مورد انتقاد واقع نشوید، باید بدانید که در حال تجربه یکی از مشکل ترین سبک‌های زندگی ناشی از ناامنی هستید.

علی‌رغم فشاری که کمال‌گرایی به زندگی شما وارد می‌کند، احتمالاً هرگز اهداف متعالی زندگی خود را زیر سؤال نمی برید، 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- به‌شرط آن که هدفتان دست یافتنی باشد، قابل مدیریت باشد و زندگی‌تان را نابود نکند. اما به‌‌جای پیش ‌داوری 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 اکثرا درست و اکثرا نادرست که عموماً به زندگی شما مربوط می شوند، 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 انجام دهم | درست | نادرست |
| معمولاً فکر می‌کنم که در زندگی هیچ راه دیگری ندارم | درست | نادرست |
| اغلب دچار تنش و اضطراب هستم | درست | نادرست |
| آدم خیلی انعطاف پذیری نیستم | درست | نادرست |
| وقتی کارها نادرست از آب درمی‌آیند، خیلی نگران می‌شوم | درست | نادرست |
| هر وقت به آینه نگاه می‌کنم، ایرادی در خودم پیدا می‌کنم | درست | نادرست |
| خیلی چاق (یا خیلی لاغر) هستم | درست | نادرست |
| من آدم نگرانی هستم | درست | نادرست |
| برایم اهداف مهم تر از فرایند رسیدن به آنها است | درست | نادرست |
| زمانی که آماده می‌شوم، بسیار هیجان‌زده هستم | درست | نادرست |
| باید همه چیز سرجای خودش قرار بگیرد | درست | نادرست |
| اگر می‌خواهید از انجام درست چیزی مطمئن شوید، باید خودتان آن را انجام ‌دهید | درست | نادرست |
| به‌ندرت دیگران را غافلگیر می‌کنم | درست | نادرست |
| همیشه به‌خاطر خیلی پاکیزه بودن (متعصب بودن یا وسواس داشتن) مورد شماتت قرار گرفته‌ام | درست | نادرست |
| 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 می کنم |  |  |

پاسخ‌های درست 1 تا 8 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 9 تا 17 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 18 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 موهبت های 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 نداشتم (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 می کند. جن‌زدگی من در آن روز دو عنصر داشت. 1- ساختن یک مدل کامل 2- ساختن فوری آن (همین الان). ولی به‌نظر 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 11 سالگی جا افتاده بود که کنترل زندگی را به‌دست 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. به‌عنوان 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 بذرهای 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 به‌عبارت 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 به‌خاطر 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 11 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 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 می گفت 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 به‌دنبال آن بودم، در واقع یک توهم، افسانه و خیال بود: با خود می‌گفتم: «اگر بتوانم این مدل را به‌حد کمال برسانم، به من امنیت خواهد داد.» امنیت هم مانند کنترل، یک توهم است. هرگز چگونگی به‌دست‌آوری امنیت را نمی‌توانید کشف کنید. یا این‌که 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 هیچ کسی در یک دنیای ایده آل رشد نمی‌کند و یا این که هیچ کسی والدین ایده آلی 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 نسبتا ایمنی هستم. دروغ است اگر واژه «نسبتا» را در وصف حال خودم حذف کنم. اگر به شما گفته بودم که فرد کاملا ایمنی هستم و خودم هم به آن باور داشتم، می توانستم ادعا کنم که یک زندگی ایده آل دارم. خدا را سپاس می‌گذارم که دیگر به‌دنبال آن توهم نیستم. آموخته‌ام که زندگی را نباید کنترل کرد و لازم نیست که آدم کاملی باشم تا احساس امنیت کنم. این کنترل نیست که احساس امنیت را به‌دست می‌دهد، بلکه اعتماد و توکل است که امنیت را به‌ارمغان می‌آورد. اما چگونه نوع نگاهم به زندگی نسبت به‌ روزهایی که به‌دنبال کمال بودم فرق کرد؟ آن تفاوت تحول بزرگی را برایم ایجاد کرد و روان‌شناس بودن نیز به من کمک کرد. مانند یک تکنسین رایانه که همواره رایانه خانگی‌اش را به‌روز می‌کند، من نیز چیزهایی که می‌آموختم را به روز رسانی می کردم. تربیت نفس یکی از به‌روز کردن‌های من بود. پذیرفتم که گاهی لکه‌هایی در زندگی من رخ می‌دهد و این اشکالی ندارد. از لکه‌های زندگی‌ام چیزهای زیادی آموختم و روز به‌روز بهتر شدم. در این زمینه، لکه‌ها‌ بخش مهمی از بلوغ من محسوب می‌شدند، ولی مهم‌تر از همه آن است که وقتی به زندگی‌ام نگاه می‌کنم، دیگر فقط به لکه ناشی از قطره چسب نگاه نمی‌کنم. اکنون تصویر بزرگ‌تر را می‌بینم.

بازتاب تربیت نفس

«بلوغ روانی را می‌توان به‌عنوان یک پیشرفت از سمت تفکر غیر ارادی، به سمت زندگی جسورانه تعریف کرد»

موضوع کاملاً بچگانه ای است که فکر کنیم افرادی بدون لکه در این دنیا وجود دارند. این تصورکه 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 به‌دلیل 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 لکه های خودش را دارد، برای یک «ستاره» این مسائل فقط مایه ناراحتی‌ها یا ناکامی های 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 به‌دلیل 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 1: هیچ کسی و هیچ زندگی ای 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. آن ها مردمان باهوشی بودند و می‌دانستند که کمال گرایی 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 آن ها 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 آلوا 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. آن ها با ضرب آهنگ خاصی نیزه‌هایشان را بالا و پایین می بردند 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 می شود.

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 می 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، نزدیک ‌بین‌ترین 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 به‌غیر از آن نمی‌توانید ببینید.

لحظات وقوع پیروزی ممکن است حس کاذبی از امنیت را به‌ فرد کمال‌گرا بدهد: «خودِشه! تمامش کردم! رسیدم! حالا فقط باید به یک هدف دیگر بزنم! و بعد هدف های 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. به‌یقین تا زمانی که به‌هدف می‌زنید، احساس می‌کنید که بر بام جهان جای دارید.»

ولی با یک اشتباه همه چیز به‌هم می‌ریزد و شیرازه از هم می‌پاشد. برای یک فرد کمال‌گرا، حد فاصلِ آشفتگی از رضایت‌مندی از مو هم باریک‌تر است.

اما اکنون زندگی کنید و تیرهای خود را بزنید، اگر به‌هدف زدید، خوشحال باشید، اگر خطا کردید، یاد بگیرید و تغییر لازم را بدهید. فقط به‌خاطر 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 می خورد.

آیینه: آیینه تمام قد

نگاهی به "رندی" داشته باشید. یک دانشجوی حقوق 28 ساله که به باشگاه می‌رفت، نه برای بدن‌سازی ، بلکه به‌گفته خودش، می‌خواست بدنش را بتراشد. 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 می کند. "رندی" می‌گوید: «نمی‌توانم احساس خود را در مورد اینکه تلاش هایم 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 که اگر این یک تفکر غیر ارادی است پس حقیقت چیست؟ خوب می‌دانم که به‌دلیل 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 به‌نظر نمی‌رسند. وقتی از ناامنی خودم کناره می‌گیرم و واقعاً با خودم صادق می‌شوم، می‌توانم بگویم که داشتن یک بدن کامل برایم شادی و خوشحالی به‌ارمغان نمی‌آورد. علت اینکه پذیرش چنین چیزی این قدر برایم سخت است، فریبنده بودن آن هست، چون آن زمانی که هیکلم خیلی میزان است، احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت.

فکر می‌کنم موضوع احمقانه این است که من خوبی‌ام را وابسته به خوش هیکلی کرده‌ام. می‌دانم، همه این‌ها را می‌دانم. همچنین می‌دانم که همه چیز به کنترل کردن زندگی مربوط می شود. می‌دانم ... ولی به دلایلی این را فراموش می‌کنم. حدس می‌زنم به‌همین دلیل است که آن را عادت می نامید.

خلاصه به این نتیجه رسیده‌ام. من باید به خودم بگویم که اگر واقعاً خوش هیکلی اهمیت دارد، باید خوش هیکل 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 خوش هیکل 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، منعطف‌تر 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 کاستی ها 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 "رندی" را به‌سمت کمال هدایت می کرد، بسیار نزدیک به مکانیسم اساسی ای است که اختلالات تغذیه‌ای را دامن می‌زند. "رندی" 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 14 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 این‌طور فکر نمی‌کنم. بله، به‌یقین دوست دارم ظاهرم خوب باشد، سالم باشم و احساس توانمندی کنم، ولی موضوع مهم این است که می‌خواهم چاقی خود را کنترل کنم. پذیرفته ام 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 به‌اندازه 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 می دهد. این وسیله همان کنترل کردن با کاف بزرگ است و چون امنیت چیزی نیست که به‌طور کامل مالک آن شوید، اگر تکیه شما بر محاسبه مصرف کالری باشد تا بگویید که حالت‌‎تان 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 راه‌حل، کمال گرایی است. این یک کارنامه سیاه و سفید بود که به وی تَوَهُم کنترل 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 غیرارادی او را برای دیدن خودش در مقام شخصی که دچار اشتباه، شکست و تحقیر شدن در زندگی نمی شود، 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 تغذیه ای 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 می شود. آن هم کنترلی برای کامل بودن. "لیندا" می‌خواست هر چه بیشتر لاغر شود و "رندی" می‌خواست شکمش را کوچک کند و من در 11 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 "رندی" 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 50 ساله با کت و شلواری 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. 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 می توان 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 لباس ها 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[[7]](#footnote-7)" 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 به‌دنبال 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 کمال گراست 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 می کنید که کمال دست یافتنی و 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 دریابید آنچه خواهانش هستید – یعنی کمال- ارزش به‌دست آوردنش را ندارد. کمال آن قدر جذاب و فریبنده نیست که شما فکر می‌کنید. کمال همان تلاش گمراه کننده ای برای فائق آمدن بر ناامنی است. حالا دیگر می‌دانید و هیچ عذر و بهانه‌ای ندارید. اکنون زمان گفتگو با خود و اصلاح عادت است.

فصل نهم

بیشتر از این دروغ نگویید

«دروغ‌گو کم حافظه است.»

"مارکوفابیوس کوئین تیلیان"

در دوران کودکی همه چیز واضح و آشکار به‌نظر 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 می خواستید، 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 یک‌بار گناه کبیره تو را به ساحل دیگر رودخانه اسفل‌السافلین 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 جوان‌تر 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 می شود 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 متقلب و حیله‌گر هستند که نه به‌دلیل کینه‌جویی بلکه به دلیل ناامنی، احساس می‌کنند که باید به‌هر 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 به‌گونه‌های متفاوت وجود دارد. شاید برایتان پیش آمده باشد که مدتی خود را آلوده به دروغ‌های 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 می‌تواند روح شما را نجات دهد.

از آنجایی‌که فریب به‌عنوان یک راهبرد کنترل کننده می‌تواند 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 پرسش‌های ذیل را به‌دقت بخوانید، ولی به پاسخ‌ها زیاد فکر نکنید. دور پاسخ‌های اکثرا نادرست یا اکثرا درست که به زندگی شما مربوط می شود، یک دایره بکشید. حتی اگر درباره پاسخی کاملاً مطمئن نیستند، باز هم پاسخ دهید. نمره‌دهی در پایان هر تست صورت می‌گیرد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| اجازه نمی‌دهم مردم روی من تأثیر بگذارند | درست | نادرست |
| اکثر اوقات متقاعد کننده هستم | درست | نادرست |
| غالباً مردم را رقیب خود می دانم | درست | نادرست |
| همیشه می‌توان یک جوری کارهایم را توجیه کنم | درست | نادرست |
| خیلی سخت می‌پذیرم که اشتباه کرده‌ام | درست | نادرست |
| در زمان تهدید و فشار، حیله‌گر و حقه باز می‌شوم | درست | نادرست |
| در یک بحث و جدل هیچ وقت تسلیم نمی‌شوم | درست | نادرست |
| تفکر ارزشمندتر از احساس است | درست | نادرست |
| اگر مورد نکوهش و نقد قرار بگیرم، معمولاً می‌توانم اوضاع را تغییر دهم | درست | نادرست |
| هرگز نمی‌توانید بیش از اندازه ایمن باشید | درست | نادرست |
| مادامی که بتوانم دروغ‌هایم را کتمان کنم، مشکلی با دروغ گفتن ندارم | درست | نادرست |
| به‌سادگی براساس شرایط تغییر پیدا می‌کنم و حتی خودم به‌سختی می‌توانم خودم را بشناسم | درست | نادرست |
| گرایش به «بله قربان گفتن» دارم | درست | نادرست |
| معمولاً احساس می‌کنم «تافته جدا بافته» هستم | درست | نادرست |
| اغلب احساس می‌کنم که یک هنرپیشه روی صحنه هستم | درست | نادرست |
| برای برنده شدن در بحث، چیزهایی اختراع می‌کنم که حقیقت ندارند | درست | نادرست |
| خیلی آدم خودانگیخته ای نیستم | درست | نادرست |

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.

نمره 5 تا 9 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 برداشت های شما است و در پی آن باید ریسک کرده و به‌‌حقیقت خودتان اعتماد کنید. می توانید 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

سیاه خاکستری سفید

دروغ سیاه (مضر) دروغ خاکستری دروغ سفید (مصلحتی)

شیادها افراد منفعل راضی‌کننده ها

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 همکاران‌تان بپرسد نظرت درباره موهایم چیست؟ در جواب می‌گویید: عالی به نظر می رسد. واقعا تبدیل به کسی شده ای.» این در واقع یک پاسخ مؤدبانه است. ولی اگر بخواهید خیلی صادقانه جواب دهید، ممکن است بگویید بیچاره موهایت که شبیه به عروس "فرانکیشتاین" 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 واقعی‌مان سرپوش می‌گذاریم تا مانع از نزاع و دعوای غیرضروری از طریق آسیب رساندن به احساسات دیگران شویم. این کار لزوما 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 به‌حداقل رساندن دعواهای اجتماعی به‌کار 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 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 آسیب‌پذیر کند. برای فردی که ناامنی، تخریب‌اش کرده است، این آسیب‌پذیری غیرقابل تحمل است. وقتی دروغ‌گویی تبدیل به یک عادت برای کنترل زندگی می‌شود؛ این تلاش صورت می گیرد که در موقعیتی چالش‌زا، تصور (دروغ) جایگزین حقیقت (راست) گردد که این کار ظاهراً باعث حفاظت از شما در مقابل موشکافی زندگی تان توسط دیگران می شود، به‌ویژه زمانی که برداشت شما این است که شخصی که شما را می‌پاید، پوشش تو خالی شخصیت شما را به‌زودی کشف خواهد کرد.

بنابراین می‌بینیم 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 می‌خواهی به تو بدهم، مانع آزردگی و عصبانیت تو نسبت به خودم می‌شوم و آن زمان است که می‌توانم تو را کنترل کنم.» به خصوص شکل معروف دروغ مصلحتی، ناتوانی در گفتن "نه" است. من این نوع از افراد را راضی‌کننده توصیف می‌کنم. آن ها کسانی هستند که دروغ مصلحتی می‌گویند، زیرا احساس‌شان بر این است که هیچ چاره‌ای ندارند. آنها باید دیگران را راضی کنند تا بر آن ها کنترل داشته باشند. ولی واقعاً در این میان چه کسی کنترل می‌شود؟ به‌یقین شما باعث می شوید که افراد دیگر فکر ‌کنند که شما فرد خیلی خوبی هستید، چون آنها را ساعت 4 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 به‌شکل 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 34 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 شده ام 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 سفردریایی 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 نمی دانست 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 عمل نکنم "پیتر" رابطه‌اش را با من قطع کند. حدس می‌زنم این دلیلش است، اما مطمئن نیستم. به‌هرحال، آخرین چیزی که می‌خواستم، این بود که در سفر دریایی همراه "پیتر" باشم. وقت و علاقه نداشتم یا شاید پولم کم بود. زنگ زدم 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. نمی دانستم 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 نمی توانم همراه او باشم، به "پیتر زنگ زدم و "پیتر" شروع به مجادله با نکته به نکته سخنان من کرد و من دیدم که تسلیم او شده‌ام. در حال شکست خوردگی، تلفن راقطع 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 "درامامین"، 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 به‌نام هلن کار می‌کنم که کمی زورگو است و شخصیتش خیلی شبیه "پیتر" 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 به‌علامت 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. به‌هرحال، در حدود یک ماه پیش، خودم را در موقعیتی دیدم که از سر کار رفتن هراس داشتم. با احساس ضعف و گیجی از خواب بیدار شدم. تنش و اضطراب به‌ویژه در مورد سر کار رفتنم بیشتر شد. اخیراً مرا بیمار خطاب می‌کنند. احساس می‌کنم که نمی‌توانم سر کار حاضر شوم. آخر هفته‌ها حالم خوب است، ولی مدیریت کار برایم غیرممکن شده است. وقتی می‌خواهم از روی منطق به‌‌آنچه اتفاق افتاده است، نگاه کنم، می بینم که با عقل جور در نمی آید. با خودم می‌گویم که " هلن" مادربزرگی شده است که در اواخر دهه چهل زندگی می‌کرده است. او چطور می‌تواند برای من مشکل و نگرانی ایجاد کند؟ اصلا معنی ندارد.

"کارل" کمک چندانی نیاز نداشت تا قانع شود که دیگر این‌گونه 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 حیله است و علت این که او باید موقعیت ها را کنترل می کرد، 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 به‌نظر 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 به‌خاطر دارم که همه را از خود راضی می‌کردم. هر روز شکلات‌های عسلی زیادی را به مدرسه می‌آوردم. خود را به زحمت می انداختم تا همه همکلاسی‌هایم را تحت تأثیر قرار دهم، مانند آنها لباس می‌پوشیدم و آنچه آنها می‌خوردند، من هم می‌خوردم. به‌هر 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 کرده ای. 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 نگرفته ای 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" می شد 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 می کنی اعتبار او را از بین ببری و روشن است که در اینجا نمی خواهیم 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 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 به‌دنبال فرصت می گشت. "پیتر" دقیقاً همان شب به "کارل" زنگ زده بود که با هم بیرون بروند. "کارل" که به‌دنبال 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 به‌همین راحتی «نه» گفت. حدس بزنید چه اتفاقی افتاد، نه تنها دنیا به‌آخر نرسید، بلکه او احساس قدرت می‌کرد و واقعاً احساس خوبی داشت.

"کارل" هر روز اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا می کرد. 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» بنگرد.

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 می شود». 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 روغن‌کاری اجتماعی هم نامید، به‌شکل دیگری از دروغ گفتن می‌رسیم که به بهترین وجه می توان آن را «سایش 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 تمامش 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 خانه‌دار 36 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" به‌مدت دو هفته گفتگو می‌کرد. به‌هرحال، نگذاشتم بفهمد که من مکالمه‌اش را شنیده‌ام و اصرار کردم که می خواهم به "دیسنی" بروم و "مایک" گفت: درباره آن فکر می‌کند.

پس از گذشت هفته‌ها، به‌نظر 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 می‌دانستم او در پی چیست، کم‌کم به این فکر می‌کردم که آنچه او می‌گوید بی‌ربط و نامعقول هم نیست. شاید من کله‌شق بودم و به‌ خطرات توجه نمی‌کردم. اگرچه تلاش می‌کردم تسلیم نشوم، ولی در نهایت تسلیم او شدم. او مرا قانع کرد که اگر به "دیسنی" برویم، من دچار بحران روحی می‌شوم. خنده‌دار اینجا بود که اگر به‌هر دلیلی "مایک" نظرش تغییر می‌کرد و می‌خواست هوایی به "دیسنی" برود، به‌راحتی مرا راضی می‌کرد 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 به‌‌آنچه می‌خواهد برسد، اما چرا همیشه مرا امیدوار می‌کند و سپس ناامید می‌سازد؟ یک بار هم که شده می خواستم خودم تصمیم بگیرم.

همان‌طور که می‌بینید، منفعل ها، دروغگویان حیله‌گری هستند، شاید "مایک" برنده می‌شد و مسافرت خانوادگی تابستانی را لغو می‌کرد. ولی شاید ازدواج و زندگی مشترکش به‌خطر می‌افتاد. اگر با دروغ خود مدام مشغول کنترل و راضی کردن دیگران یا دادن قول‌های بیهوده باشید، وقت آن رسیده که ببینید آیا ناامنی دست به فریب شما زده است! از خودتان بپرسید: آیا می‌توانم بیشتر انعطاف نشان دهم؟ آیا با بده بستان های طبیعی مشکل خواهم داشت؟ آیا می‌توانم خیال را از واقعیت جدا کنم و یا بدتر از آن، آیا با خیالات همانند واقعیت برخورد می‌کنم؟ آیا فکر می‌کنم که نظر من غالب می‌شود؟ 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 آسیب های 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 به‌دنبال بستن چشم شما و گول زدن، فریب دادن و به‌طریقی کنترل کردن شماست. چنین افرادی قانع‌کننده، زیرک، حیله گر و غالباً منحرف کننده 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 37 ساله داروخانه است که بدبختانه طعمه یک فرد حیله‌گر 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 به‌دنبال فردی مثل تو بوده ام. بعد از 3 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 به‌نظر جنون‌آمیز می رسید، به‌‌یاد دارم وقتی این واژه‌ها را می‌شنیدم، شوکه شده بودم. البته، صحبت هایش 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 می شود!؟ درباره روز نامزدی و با هم قدم زدنمان 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.»

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 می تواند آنها را نادیده بگیرد. داستان کودکانه درباره مورچه و ملخ را به‌‌یاد 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 حیله‌گر که به مورچه به‌عنوان یک احمق می‌نگریست، کل تابستان را به شادی ‌گذراند. با آمدن زمستان مورچه خوب تغذیه می شد 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 می آموزد 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 بگویید تا کارتان راه بیفتد؟

پاسخ، پژواکی از «بله» است. این نوع فریب شرورانه 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 زیرپاگذاشتن حقوق دیگران، فقط به سود شخصی خود اهمیت می دهید؟

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.

1- 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.

2- قرار است یک ترفیع به شما بدهند، اما می‌ترسید که "سالی" همکارتان 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 تابه‌حال 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.

3- شما پدر و مادر دیگری را در مدرسه دخترتان می‌بینید و مایل هستید که برداشت خوبی از خود به‌جا 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!

4- به‌خاطر 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. به‌کار 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 دردسر نیفتم کار دیگری نمی‌توانم بکنم، به جز اینکه به او رشوه پیشنهاد دهم.»

5- 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!

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.

6- وقت زیادی ندارید و مسؤول تهیه یک گزارشید، 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 حاضرم تمام شب را اینجا بمانم. مسخره اش کرده ام، 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 می گویم.

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.

1- پاسخ

الف) منفعلانه، راضی‌کننده ب) راضی‌کننده ج)شیادی

2- پاسخ

الف) شیادی ب) شیادی ج) منفعلانه، راضی‌کننده

3- پاسخ

الف) شیادی ب) راضی‌کننده ج) راضی‌کننده، شیادی

4- پاسخ

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

5- پاسخ

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

6- پاسخ

الف) راضی‌کننده 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 نسبتا 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 به‌دلیل) اضطراب و ناامنی ام، مجذوب حیطه روان‌شناسی شدم. به‌نظرم می‌رسید که با یک تیر می توانم 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 به‌دنبال پول، مقام، کنترل کردن و دیگر اهداف کوته‌بینانه 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 تمرین های 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 اعتمادبه‌نفس است!

پرسش‌های زیر برای کمک به شما تهیه شده است تا به‌روش‌های متفاوت صدمه دیدن اعتمادبه‌نفس‌تان آگاه شوید. لطفاً پرسش‌های ذیل را به‌دقت بخوانید و روی پاسخ ها زیاد فکر نکنید. دور پاسخ‌های اکثرا درست و یا اکثرا 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 |
| نمی‌توانم تغییر کنم | درست | نادرست |
| به ‌سرنوشت اعتماد ندارم | درست | نادرست |
| نگران سلامتی‌ام هستم | درست | نادرست |
| به انگیزه‌های آنی خودم اعتماد ندارم | درست | نادرست |
| معمولاً به دیگران بی‌اعتماد هستم | درست | نادرست |
| به‌‌خوبی از پس چالش ها برنمی‌آیم | درست | نادرست |
| همیشه نیاز دارم کنترل شوم | درست | نادرست |
| از پرواز هراس دارم. (آسانسورها، پل ها و ...) | درست | نادرست |
| به‌‌آنچه دیگران می‌گویند باور ندارم | درست | نادرست |
| به انگیزه‌های مردم مشکوکم | درست | نادرست |
| 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 می دهد که آگاهی ژرف‌تر، خودانگیختگی و لذت بردن بیشتر از زندگی را در خود پرورش دهید.

نمره بین 8 تا 13 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 14 یا بیشتر حاکی از آن است که کیفیت زندگی شما در اثر ناامنی و بی‌اعتمادی به خود، به‌شدت تهدید شده است. تربیت نفس می‌تواند در کیفیت زندگی‌تان تفاوت بزرگی را ایجاد کند.

بازتاب تربیت نفس

**زندگی پیروز و موفق بر پایه اعتمادبه‌نفس استوار است.**

اعتمادبه‌نفس چیست؟ به زبان ساده، اعتمادبه‌نفس 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 ارعاب، 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 اعتمادبه‌نفس 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 تردستی های کنترل زندگی گرفتار شده‌اند. اگرچه آزمون و خطای آموزش اعتمادبه‌نفس به خودم سالیان دراز طول کشید، اما من توانسته‌ام آنچه را که آموخته‌ام در برنامه‌ای ساده و سرراست که اکنون در دستان شماست، خلاصه کنم.

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 سفت کننده که زمانی احساسش کردم، بلکه به‌عنوان یک کاتالیزور برای یک زندگی طبیعی پر از انرژی، شور و هیجان و علاقه، تجربه کنم. آنچه که به عنوان محدودیت منفی ناکامی در زندگی احساس می کنید، 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، می توان 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 به‌بعد 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 اعتمادبه‌نفس موثرتر از یک زندگی صرفاً بر پایه بیماری کار کردن زیاد یا وسواس است؟

این پرسشی است که چند روز پیش "ارین" زنی 39 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.

همان‌طور که مشاهده خواهید کرد، تلاش "ارین" نسبتاً سنتی است و به‌عنوان یک الگوی مناسب در خدمت شماست و به شما کمک می‌کند تا اهمیت « اعتماد به نفس» را در متحول کردن زندگی‌تان بیشتر درک کنید، به‌ویژه 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 به‌‌وجود 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، موهایم خاکستری شده است، دکتر، متوجه هستید؟ نمی‌توانم اجازه دهم همه چیز روال طبیعی خودش را طی کند، من دیگر وقت ندارم.

بی‌قراری مزمن "ارین" به‌دلیل آن بود که نمی‌توانست به خودش یا به زندگی‌اش اعتماد کند. هیچ چیز به‌اندازه کافی خوب نبود. زمانی که همه چیز روال خوبی داشت، او حتماً اشکالی پیدا می‌کرد، چون اوضاع به‌اندازه 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 همسایه غازه. بدون اعتمادبه‌نفس کافی، شما هم مانند "ارین" فقط یک راه چاره دارید، به‌‌جای آن که به‌دنبال زندگی طبیعی و خودانگیخته مشغول باشید، باید به‌دنبال زندگی کنترلی بروید. همان‌طور که آموخته‌اید، عادت‌های کنترل و تفکر غیرارادی در بهترین حالت فقط توهم موقتی از امنیت را به‌دست می‌دهند. بدتر این که انرژی روانی ای که برای سوخت کنترل زندگی مصرف می‌گردد، همیشه از توانایی طبیعی‌تان برای خوداتکایی می کاهد: هر چه بیشتر به‌دنبال کنترل باشید، همان‌قدر از توانایی اعتمادتان کاسته می‌شود. "ارین" زمانی به درمان روی آورد که مخزن اعتمادش تقریباً خالی شده بود؛ به‌همین 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؟» این اما و اگرهای لعنتی!! از آنجایی که امیال واقعی "ارین" توسط ناامنی و عدم اعتمادش تیره و تار شده بودند، او به‌طور خودکار رو به‌سوی زندگی کنترلی آورده بود. تفکر غیرارادی نه تنها او را با اما و اگرهای پی در پی احاطه کرده بود، بلکه با گرایش 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 وسواسی همیشگی، یا پیگیری‌های بی‌فایده‌اش وجود نداشت. هرچه بیشتر احساس فشار می‌کرد، بیشتر از کوره درمی‌رفت و هرچه بیشتر از کوره درمی‌رفت، وضعیتش به‌هم ریخته تر می شد. 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 به‌اندازه 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. به‌دلیل 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، نیرویم را صرف مقابله با این احساس آشفتگی می‌کردم. همان اوایل دلقک کلاس شدم و کارم به اینجا کشید که مرتب در دفتر مدیر مدرسه بودم. به‌نظر می‌آمد بچه‌ها مرا دوست دارند، ولی وضعیت خوبی نداشتم. آموزگارانم از استعداد بالای من برای پدر و مادرم تعریف می‌کردند و می‌گفتند فقط تنبل هستم. 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 اعتمادبه‌نفس او شد و هر چه بزرگ‌تر می‌شد، تخریب آن هم بیشتر می شد. 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 15 دلیل دیگر بمباران می‌شد که چرا به‌دنبال یک کار سودمندتر نیست. این اتفاق برای کسی که با ناامنی 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 به‌سوی 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 برخورد کردید، آگاه باشید! از آنجایی که هیچ بودایی در خارج از شما وجود ندارد، خواهید دانست که این فرد حتماً باید بودای قلابی باشد (واقعیت کاذب) کشتن بودا به‌معنای کشتن فعالیت های کاذب بیرونی ناشی از ناامنی است. ممکن است این گفته کمی تند و خشن به‌نظر آید. ولی به خاطر داشته باشید که واقعیت های کاذب هم اکنون زندگی شما را تباه می‌کنند. من و "ارین" از تمرینات خیلی ساده «تربیت نفس» شروع کردیم. از "ارین" خواستم کمی شهامت به‌خرج بدهد و به خود اعتماد داشته باشد. مثلاً غذای رستوران و فیلم مورد علاقه‌اش را انتخاب کند. به او گفتم: «اگر به امیال خود گوش کنی و غذایی را بخوری که ممکن است عالی نباشد، بهره بیشتری به‌دست می‌آوری 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 بی‌اعتماد شده‌ای 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 سال‌ها غفلت بوده است. در این سال ها، به‌‌جای این که به تمایلات و غرایز خودانگیخته و طبیعی‌تان اعتماد کنید، در توده متراکمی از افکار ناامنی در نوسان بوده‌اید. به‌‌جای این که اجازه ایمان داشتن را به خودتان بدهید، خودتان را مجاب کرده‌اید که راه حل، در کنترل کردن زندگی است و تابه‌حال، زندگی‌تان را براساس تفکر غیرارادی پیش برده‌اید. کلام آخر آن که ماهیچه های اعتمادبه‌نفس‌تان تحلیل رفته است و نیاز به کمی احیاء و بازتوانی دارند.

بیایید این ورزش ماهیچه‌های «اعتمادبه‌نفس» را با چند چالش ایمن و ساده شروع کنیم. این تمرین می‌تواند 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 چالش‌ها در برابر شما قرار می‌گیرند، از شما خواهش دارم، شجاع و جسور باشید. به‌‌یاد داشته باشید که این‌ها گزینه‌های بی‌اهمیتی هستند، فعلاً این تمرین را برای چالش‌ها و مشکلات مهم به‌کار 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 می‌افتد.

در ابتدا، خودانگیختگی ممکن است به‌صورت بی‌پروایی جلوه کند! اشکال ندارد، اما ارزش ریسک کردن را دارد، به‌‌یاد داشته باشید که این عمل فقط به‌خاطر مقایسه با سبک زندگی کنترلی شماست که جسورانه به‌نظر می‌رسد. سرانجام، درخواهید یافت که زندگی مبتنی بر خودانگیختگی بی‌نهایت مهیج است. جوهره این تمرین عبارت از جدا کردن شما از وابستگی به تفکر غیرارادی و جایگزینی آن با واکنش‌های 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 به‌تمام 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 مزمنش را تغییر دهد. او متوجه طبیعت عادتی این تمایلات شد و بالاخره دریافت که عدم اعتماد به خودش به این خاطر بوده که از ریسکِ 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 به‌نام «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 ریسک نهایی را انجام داد: اصرار داشت که خوب است. ریسک نهایی موجب شد که واقعیت آشکار شود. از این نقطه به‌بعد 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 به‌دنبال 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 خیال های شخصی‌اش نمی‌گذاشت وی آرام بگیرد:

«او باید راز خوب نبودن حال خود را از همه پنهان می کرد. » ناامنی، "ارین" را مستقیم به‌سمت یک دیوار آجری پیش می‌راند. «تربیت نفس» به "ارین" آموخت که او دیگر نباید مسافر این سفر پر برخورد زندگی باشد و او با اعتمادبه‌نفس کافی می‌توانست فرمان را به‌دست بگیرد و زندگی‌اش را به سمت مطلوب هدایت کند. تغییر "ارین" چقدر کامل بود؟ همان‌طور که "روبرت فروست" در شعرش به‌نام «جاده بی‌مسافر» می‌گوید: «تعداد برخوردها در سفر کمتر شده و همه تفاوت‌ها در اینجاست.» "ارین" دوباره وارد دانشگاه شد، این‌بار در رشته جنگل‌داری، با این تفاوت که او اکنون با آرامش و اعتمادبه 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 پستالی از "ارین" دریافت کردم که نشان می‌دهد تعطیلاتش را در پارک ملی "یلو اِستون" می‌گذراند. او نوشته بود که : «از خوشحال بودن برای این می‌ترسیدم که فکر می‌کردم ممکن است بعدا برای آن تأسف بخورم. ولی الان نمی‌ترسم.»

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 اعتمادبه‌نفس‌تان بیدار شود، ناراحتی و فکر و خیال، ترس و دودلی‌تان به‌سرعت کاهش می‌یابد و شما درخواهید یافت چگونه می‌توان بدون هیچ تلاش خاصی زندگی را پیش برد.

بازتاب نفس

**« مخالفت ها زمانی متوقف می شوند که مسئولیت خود در قبال موفقیت‌تان را به عهده بگیرید.»**

همان‌طوری که موفقیت یک بازیکن بیسبال از یک یا دو بار رفت و برگشت توپ به‌دست 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 زندگی‌تان از سمت تلاش و درگیری به‌سوی موفقیت است. این امر به شما بستگی دارد و نه به کسی دیگر.

بازتاب تربیت نفس

موفقیت و پیروزی = اعتمادبه‌نفس + تجربه زندگی

درگیری و تلاش = ناامنی+ تجربه زندگی

بخش3

پنج مرحله گفتگو با خود

**گفتگو با خود در پنج مرحله:** بخش دو به‌صورت ویژه برای پایه‌گذاری فهم و آگاهی طراحی شده بود تا دریابید که چرا در زندگی تلاش و درگیری دارید. حال با تأثیراتی 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 می کند، بلکه آن زندگی ای را خلق می کنند 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 می‎‌نشاند، به‌طوری که تشخیص می‌دهید چه کسی افکار شما را هدایت می کند، 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 نمی آمد. از آنجا که موقعیت خرید خودروی دیگری را نداشتم، بایست به بهترین نحو با این مشکل خود را تطبیق می دادم. 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 به‌تدریج الگوی رفتاری خودروام را پیش‌بینی کردم و بر آن مسلط شدم. سرانجام، مکانیکی را پیدا کردم که مشکل را حل کرد. معلوم شد تَرَکی در طرف چپ چرخ به‌‌وجود آمده بود و هر وقت که گردش به چپ می‌کردم، آب از تایرها به داخل ترک می‌ریخت و یک سیم برق لخت اتصالی می‌کرد. منظور از این بحث آن بود که تا زمانی که تغییرات ضروری را در زندگی‌تان ایجاد نکرده‌اید، پیش‌بینی نقاط ضعف خیلی مهم است تا این که به‌صورت ناگهانی متوقف نشده و یا دچار مشکل نگردید. آموزش «گفتگو با خود» با گام نخست آغاز می‌شود. در این مرحله عادت‌های کنترلی ای که زندگی شما را دچار اتصال کوتاه کرده است، شناسایی می شوند. توانایی پیش‌بینی این عادت‌ها نخستین گام به‌سوی 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 عادت‌های کنترلی تان را به‌درستی تشخیص دادید، می توانید از تلاش‌های گفتگو با خود به‌منظور حل و رفع تلاش‌ها و درگیری‌های خود استفاده کنید. همه این‌ها با ارزیابی دقیق ضعف‌هایتان آغاز می‌شود.

**حل معما:** فرض کنید در مقابل‌تان یک معمای پیچیده هزار قطعه‌ای 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.

وقتی در جلسات درمانی به‌روشی مشابه به بیمار نزدیک می‌شوم، با جستجوی آن قایق پارویی قرمز، به‌دنبال سرنخ‌هایی از کنترل می گردم. 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 می کنم از زمانی که با فهمی قوی درک کنید که چگونه به خود اجازه داده اید 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 می کنید و می گویید «ولی آن را ندزدیدم، 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 اگراین کار را کنم چه می شود:** «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 این‌که کسی از واقعیت آینده خبر ندارد، به خودتان می‌گویید که «اگر بتوانم رخدادها 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 می شوید 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 نروم 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 نچشید 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 می کند 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 می کنید 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.

**خصومت و کینه‌جویی:** «از نظر من، جای تو در جهنم است» کینه، باعث بیزاری و دفع می شود. 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.

**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 کاه، کوه ساختن**: تعمیم دادن تلاشی برای آمادگی مواجهه با بدترین‌هاست. اگر فاجعه‌ای به‌‌وجود آید و آن را پیش‌بینی کرده بودید، برای مواجهه با آن آماده خواهید بود. این کار برای جلوگیری از ناآگاهی یا غافل‌گیر شدن است. اگر دنیا به‌آخر هم برسد، بهتر است از آن آگاه شوید تا بتوانید برای آن آماده باشید.

تفکر قضا و قدری/ سرنوشت و تاریکی

با تفکر از کاه، 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 توپ ها مانند راهبردهایی است که می توانید آنها را در زندگی به‌کار 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 به‌واسطه ناامنی، تصور می‌کنید که از اداره آن عاجز هستید (اگر از مطالب قبلی به‌‌یاد آورید) هر نوع تردستی در نهایت و با خسته کردن شما، تبدیل به تلاشی ناامیدانه برای ممانعت از فروپاشی شما می‌گردد.

**به‌‌تصویر کشیدن:** همسرم 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.

1- 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 تهیه خواهید کرد. پیشنهاد می‌کنم برای امیال غالب و برتر دایره‌های بزرگ‌تر و برای تمایلات ضعیف‌تر، دایره‌های کوچک‌تری بکشید.

2- هر چه در برنامه «تربیت نفس» خود پیش می‌روید و نگاه شما به زندگی تغییر می کند و بینش های جدیدی کسب می کنید، از تعداد توپ‌ها کاسته می‌شود و یا به آنها اضافه می‌شود.

ترسیم تفکر غیرارادی شما

همچنان که به‌ترسیم نمودهای تصویری‌تان ادامه می‌دهید، مایلم 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 می باشد. بسته به‌شدت نشانه‌های ویژه شما، متوجه خواهید شد که بعضی از تفکرات در راستای تفکر سالم قرار دارند، در حالی که سایر تفکرات به‌سمت تفکر غیرارادی گرایش دارند.

به فهرست راهبردهای کنترلی که به‌عنوان بخشی از تردستی‌تان به‌کار 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 عادت های تفکر غیرارادی ارائه شود. توانایی دیدن گرافیکی این امیال، ابزاری قدرتمند برای کمک به جلوگیری از آشفتگی شما در زمان آموزش تربیت نفس می باشد. همچنین تمرین قبلی را به‌‌یاد 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 می شود.

**تفکر غیرارادی[[8]](#footnote-8) / تردستی کنترلی**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | 19 18 17 16 15 14 | 13 12 11 10 9 8 | 7 6 5 4 3 2 | 1 |
| تفکر غیرارادی  شدید | تفکر غیرارادی  متوسط تا شدید | تفکر غیرارادی  متوسط | تفکر غیرارادی  متوسط و ضعیف | تفکر  سالم |

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 14-19/ 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.

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 8-13/ 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 2-7 / اختلال متوسط تا ضعیف تردستی درکنترل 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، ناکامی های

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 به‌مدت 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 شخصیتی:** مایلم به فصل‌های 3-5 و7-10 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 عادت ها، این کار مانند رانندگی با چشمان بسته است. خود تصمیم بگیرید کدام یک معقول‌تر است؟

چارت الگوی کنترل

نام: "جین دو"

تاریخ: 27 ژوئن سال 2004

1- تمایلات شخصیتی عمده (به آزمون‌های فصل‌های 3-5 و7-10 مراجعه کنید)

الف) ناامنی متوسط (نمره 16 خودآزمون فصل 3)

ب) نگرانی شدید (نمره 16 خودآزمون فصل 4)

ج) مسائل کنترلی ضعیف (نمره 9 خودآزمون فصل 5)

د) انزوای متوسط (نمره 10 خودآزمون فصل 7)

ه )کمال‌گرایی وسواسی متوسط (نمره 15 خودآزمون فصل8)

و) تمایلات فریبنده طبیعی (نمره 3 خودآزمون فصل 9)

ز) توانایی محدود برای اعتماد کردن به خود (نمره 8 خودآزمون فصل 10)

2- عادت‌های کنترلی

الف) چه می شود اگر ‌ها

ب) سیاه و سفید فکر کردن

ج) مردد بودن

د) تفکر «باید»

ه) تفکر بهتر است.

3- تفکر غیرارادی

تمام تمایلات این شخص در حیطه اختلال ضعیف قرار دارند (نمره حدود 4 تا 7 نشان دهنده نگرانی، وسواس و کمال‌گرایی خفیف، نارضایتی ضعیف از زندگی، ناخشنودی شغلی، نارضایتی از خود و زندگی و روابط و همچنین تنبلی است)

4- 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 می کنم تا کمتر اشتباه کنم. با این که آخر روز، خسته هستم، ولی به‌سختی خوابم می‌برد. صبح ها وقتی بیدار می‌شوم، خسته، نگران، ناامن و اخمو و بداخلاق هستم. کم توجهی‌ام به‌همسرم هم کم‌کم موجب نگرانی ام شده و به من فشار می آورد. کم‌کم دچار بحران روحی می شوم!

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 این‌حال 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" به‌سمت 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 به بایدهای زندگی‌اش بیندازد که تلاش‌های وسواسی اش برای در کنترل بودن اوضاع را نشان می‌دهد. او می‌خواهد در اوج باشد و اوضاع را خراب نکند. او به‌دلیل ناامنی‌اش احساس می‌کند برای دوری از هر نوع اشتباه کردن باید این راهبردهای کنترلی پیش‌بینی‌کننده را به‌کار 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 به‌یقین 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 دردسر بکشم؟ از آنجا که میل به انزوا همچنین ممکن است در زمینه های 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 دوره ای 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 می شوید که نمرات و ارزیابی‌هایتان تغییر کرده اند.

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.

"جویس" که پرستاری40 ساله است، در مورد مقابله‌اش با یک میمون به‌نسبت 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 به‌‌یاد دارم، باید از آسانسور دیگری استفاد 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 به‌صدا 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.

**هاید یا جکیل[[9]](#footnote-9): 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 تابه‌حال 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 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 می دهد 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 شیزوفرنی است؟» مطمئن باشید این تفکیک ربطی به شیزوفرنی، 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

«ناامنی شخصیت واقعی‌تان را تحریف می‌کند و از شکل طبیعی می‌اندازد. ولی آن را تغییر نمی‌دهد.»

اگر در جنگ با عادت‌های تفکر ناامنی هستید، بهتر است که این دوگانگی واقعیت در برابر خیال را ذهن‌تان داشته باشید. به مثال‌های زیر توجه کنید:

«شک دارم آیا می‌توانم از پس کار برآیم یا خیر؟ واقعیت یا خیال؟»

ممکن است از خودتان بپرسید، آیا واقعیت دارد که من نمی‌توانم از پس کار برآیم؟ (از آنجا که نمی‌دانید آیا می‌توانید این کار را انجام دهید، مگر اینکه آن را امتحان کرده باشید، پس نتیجه می‌‎گیرید که این یک خیال است. تنها اگر در جهت انجام کار تلاش کردید و شکست خوردید، می‌توانید اذعان کنید که واقعیت بود)

«من 54 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 پیش‌بینی می‌کنید، فارغ از این که آمار و احتمالات درباره آن چه می‌گویند، به‌خاطر 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 می‌زد؟ روشن است مرا دوست ندارد. واقعیت یا خیال»

خواندن ذهن واقعی نیست. مانند پیش‌بینی کردن آینده، احتمال درستی تفسیرتان مهم نیست و مادامی که تصور «نه» خود را اثبات نکرده‌اید، 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، پیش‌بینی ها و یا تلاش ها برای خواندن ذهن واقعیات نیستند. با آنها به‌مانند واقعیت‌ها برخورد نکنید»

دایره ناامنی منطقه ای است که واقعیت با خیال اشتباه می شود و این همان جایی است که میمون‌های مزاحم در آن زندگی می‌کنند. از آنجایی که همه، میمون‌هایی دارند (تردیدها، ترس‌ها، سوء‌تفاهم‌ها، منفی‌گرایی و غیره) شما این انتخاب را دارید که آن ها 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 میمون هاست. 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 گزینه ای دارید، قدم بسیار بزرگی است! همین مورد، دیدگاه کلی‌تان را نسبت به زندگی به‌سرعت 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 به‌نحوه تفکرتان بیفکنید. از بیشتر 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 می توانم 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" مچ دستش 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 داده ام که هیجان زده شوم یا به خیالم که می گوید آن قدر خوب نیستم، اجازه داده ام که روزگارم 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 خیال های 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.

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)

"گِرک" که در اوایل سی و چند سالگی است، این نکته را روشن‌تر می‌کند. او به من گفت که احساس ناامنی و تنهایی می‌کند. نتیجه‌گیری‌اش این بود که «هرگز دوستی پیدا نخواهم کرد» "گِرک" از یکی دوستانش با من حرف می‌زد که به او زنگ زده و قانعش کرده که در یک مهمانی آخر هفته شرکت کند. "گِرک" 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، می دید. 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" به‌‌حقیقت 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 می‌کرد، 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، می‌دانی چند نفر پیشم آمدند و پرسیدند: «گرک چش شده؟» فردی که تو را به او معرفی کرده بودم، به من می‌گفت که تو جذاب، ولی تودار هستی. او فکر می‌کرد که تو خیلی مغرور هستی و افاده داری.

"گرک" متوجه شد که این مشاهدات، فکرش را روشن کرده است. سرانجام متوجه شد، وقتی می‌گویم «تو همان چیزی که فکر می‌کنی، شده‌ای» منظورم چیست؟ درست درآمدن پیشگویی "گرک" نشان می‌دهد که چرا تفکیک واقعیت از خیال این قدر مهم است. اگر اجازه دهید که ناامنی سراسر وجودتان را بگیرد، زندگی شما دقیقا همان چیزی خواهد شد که انتظارش را دارید، یک زندگی نیمه مشحون از مشکلات و عدم قطعیت‌ها که در آن، مشکلات مرتب تکرار می‌گردند.

بازتاب تربیت نفس

«آنچه فکر می‌کنید همان می‌شوید!»

**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 می‌گذرد، آسان ‌تر خواهد بود. برای کمک به فهم این مفهوم، دوست دارم یک تمرین کوچک انجام دهید. روی برگه‌ای سفید 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 همذات پنداری می کنید. در مثال فوق شما با خودتان می‌گویید: «خیلی ناراحت هستم...» اگر این فکر را بپذیرید، ناراحت خواهید شد. زیرا با آنچه که می‌شنوید همذات پنداری کرده‌اید. ولی شما می‌توانید آنچه را که می‌شنوید، پس بزنید 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 نمی کنیم، این گفتگوها نادیده گرفته می شوند. 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 می بینید در درونتان چه می‌گذرد و بر عادت خود، آگاهی را اضافه می‌کنید، می‌فهمید که تفکیک واقعیت از خیال تقریباً به صورت خودبه‌خود انجام می شود.

تفکیک واقعیت از خیال و عمل به آن

اگر شما هم مانند اکثر مردم هستید، عادت‌های ناامنی که زندگی‌تان را آلوده می‌کند، احتمالاً به‌صورت 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 همذات پنداری می‌کنید! با گفتن اینکه «افسرده» یا مضطرب، ناراحت، منفی، مردد، عصبی، وسواسی و چیزهایی از این دست هستم، در واقع می‌گویید «من خودِ افسردگی‌ام» و وقتی این کار را می‌کنید، دیگر بین شما و «افسردگی» هیچ تفاوتی وجود ندارد. همان‌طور که آموخته‌اید، وقتی که صحبت از واقعیت روان‌شناسانه شما می شود، 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 بی طرفانه تری قرار می‌دهد و با کمی عینیت‌گرایی، شناخت بین واقعیت و خیال راحت تر 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 شده اید 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 که شما برای رسیدن به زندگی دلخواه خود و نه این زندگی که در آن اسیر شده‌اید، حق انتخاب دارید.

رفتارهای بچه گانه

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 به‌دقت 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 به‌‌وجود آمده است و به همین دلیل، تأثیر آن بر زندگی امروز شما به‌صورت 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 به‌خاطر گرفتن اسباب‌بازی از دست آنها یا نخریدن بستنی گریه می‌کنند و برای رفتن به خانه فریاد می زنند یا بداخلاقی می‌کنند، گاهی هم بچه‌های لوس وننری می شوند که قهر می کنند. وقتی بیاموزید چگونه به‌دقت به افکارتان گوش دهید، بسیاری از این تمایلات مشابه را پیدا خواهید کرد. آنها همگی مثال‌هایی از بقایای دوران کودکی شماست که موجب می شود نتوانید زندگی خود را اداره کنید. بیچاره بچه کوچولو!

تمرین قدرت تربیت نفس

از حالا به‌بعد 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. درخواهید یافت این تمایلات مانند زنگ خطر هشداردهنده ای برای آگاهی از دنبال کردن عادت عمل می کنند.

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 به‌‌یاد 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 می شود، 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

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 مادرتان یا این که در کودکی فقیر، غنی یا یتیم بوده‌اید، کاری ندارد. این که علت شروع عادت ناامنی شما چه بوده است، مهم نیست، بلکه ما به‌دنبال 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! مادربزرگم 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 مادربزرگم 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 به‌بعد اجازه ندهید این افکار لای موهای ذهن‌تان، لانه درست کنند.

این دفعه، شاید ناامنی با صدای بلند فریاد بزند و تلاش کند به‌هر طریقی شما را قانع کند. ولی شما در گام نخست آموختید که ناامنی 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 صداهای 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 می شوید، 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 «سرقت 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.

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» به‌معنی «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 می‌شوید. اگر این حرف‌ها را تأیید کنید، به شما می‌گویم که این ها واقعیت نیستند. شما ضعیف و ناتوان نیستید، فقط احساس‌تان این چنین است! این‌ها تنها بخشی ازعادت 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 می ‌شوید، به‌ویژه اگر عادتی 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 به‌سرعت به‌دنبال فکر دیگری بروم و قبل از این که به خود بیایم، به‌دنبال نگرانی دیگری رفته ام. شاید ده دقیقه در این چرخه نگرانی دست و پنجه می‌زنم ولی اصلا متوجه آن نیستم. خیلی عجیب است که مغزم چگونه کار می‌کند.»

"لیندا" تلاش داشت گوش ندهد. ولی موفق نمی‌شد. چرا موفق نمی شد؟ به‌همان دلیل که وقتی ساعت زنگ می‌زد، از رختخواب جدا نمی شوید. 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 به‌کار "لیندا" می آید) از همین الان می‌خواهم که راهی ساده و کم استرس را برای خود پیدا کنید که نیازمند گوش ندادن به افکار ناشی از ناامنی شما می باشد. برای مثال، شاید تصمیم گرفته باشید «امشب هنگام خواب غذای پرکالری نمی خورم و به آن «نه» خواهم گفت.» یا « شاید نمی خواهم کاری را به تعویق بیندازم. امروز صبح حتماً صورت‌حساب‌هایم 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 به‌هر فکری که در کار پرداخت صورت‌حساب‌ها 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 به‌‌یاد 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، به‌‌یاد 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 کارخود را استفاده از نیروی اراده یا انضباط شخصی بگذارید. به‌هرحال 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 تخیل‌تان**:

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» می شود، خلق تصور ذهنی درست می‌تواند بسیار موثر باشد. به‌طور جدی پیشنهاد می‌کنم که تصویری را پیدا کنید و به‌کار بگیرید که برای‌تان 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 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 می دهید، 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 مجموعه ای 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 زندگی‌تان بیرون نمی‌رود. مگر آن که خیلی خوش‌شانس 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 به‌راه 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»، به‌خاطر 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 هلیم 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 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 می‌خواهم پیشنهاد کنم، شاید کمی با آنچه تا حال انجام داده‌ایم در تناقض باشد. چرا که برای اولین‌بار نمی‌خواهیم درباره چیزی که می‌خواهیم انجام دهیم، فکر کنیم و یا حداقل نمی خواهیم 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 به‌بعد 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 3) اهل منطقه "وودستاک" در ایالت "نیویورک" هستند. یک تابستان مرا قانع کردند در انجام کاری به‌نام تیوب سواری به آنها بپیوندم. همان‌طوری 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 می کردم این نباید ضروری باشد، ولی اشتباه کرده بودم. تیوب سواری واقعاً یک تجربه‌ جالب بود که در نگاه اول فریبنده به‌نظر 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 ذهن‌مان 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، به‌‌جای 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 می شوید، شاید توجه نکنید که به‌سمت چه جریان‌های خطرناکی می‌روید که می‌تواند شما را به‌سرعت وارد جریان عادت‌های ناامیدی، اضطراب، استرس و یا حتی افسردگی ‌کند. از زمانی که شما در این جریان قرار می گیرید، سررشته زندگی از دست‌تان خارج می‌شود و متوقف کردن آن به‌نظر ناممکن می‌نماید. وقتی آن روز در داخل تیوب قرار گرفتم و زمانی کوتاه در جریان آب قرار گرفتم، 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 می شوید، 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 می شود. ولی این دفعه این حقیقت را می دانید که جریان ناامنی فقط تا کمر شما عمق دارد.

کمتر، بیشتر است

بیشتر کسانی که زیاد فکر می‌کند یا انواع کنترل را به‌کار 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 می کنید، خطری متوجه شما نیست.

اکنون نیاز است به چالشی دست بزنید که به آن عادت ندارید، یعنی فکر نکردن، یا رها کردن. به‌همین 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 می گویم «فکر نکنید» شاید فکر ‌کنید که من دیوانه شده‌ام. شما سالیان درازی درگیر افکاری بوده‌اید و حالا ایده توقف افکار برای‌تان به‌نظر 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 همسرم تازه ازدواج کرده بودیم و وقتی یک روز از سر کار برمی‌گشتم با یک نامه سفارشی از دادگاه "کویین" در "نیویورک" روبرو شدم. در این نامه آمده بود که یک حکم برای دستگیری من صادر شده است! در نامه آمده بود که همسرم به‌نام "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 "کویین" 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 کاه‌هایم 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 درنمی‌آمد. (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 به‌خاطر تفکر زیاد بود که همه چیز مرا آزار می‌داد. پرسش «اگر آن فکرها را نداشتم، چه به‌سرم می‌آمد؟»چندین بار به ذهنم خطور کرد. آیا می‌دانید پاسخ چه بود؟ پاسخ آن بود که اگر این فکرها را نداشتم، حالم خوب می بود. مطمئناً نگرانی داشتم، ولی باید بر حقیقت آماری زندگی‌ام (واقعیت‌های پیشین زندگی‌ام) اعتماد می‌کردم و می‌دانستم که به‌هر طریقی شده، همه چیز حل خواهد شد و دوباره آرامش برخواهد گشت. باید به‌‌جای اضطراب، می‌خوابیدم و کمتر نگران می شدم و نمی‌گذاشتم موهایم 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 می کنند؟ 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 کاری انجام ندادن و رها کردن مشکل و انتظار کشیدن در زندگی تا زمانی که اطلاعات بیشتری به‌دست آید، آسان‌ترین و مؤثرترین راه حل امور است و گاهی نیز مانند قضیه پدر خسته من، رها کردن تنها کار ارزشمندی است که می‌توان 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. به‌کارگیری همزمان این سه روش که با رضایت قلبی به شما پیشنهاد می کنم، به‌یقین اشکالی نخواهد داشت. این سه روش عبارتند از تغییر کانال، بی‌پروایی درمانی و مراقبه و حالا از ساده‌ترین آنها یعنی تغییر کانال زندگی شروع می‌کنیم.

تغییر کانال

وقتی رانندگی می‌کنم دوست دارم به موسیقی کلاسیک گوش بدهم. دیروز وقتی از سر کلاس یوگا برمی گشتم، با احساس کاملاً آرامی به موسیقی"موتزارت" گوش می‌دادم و از چشم‌انداز پر از برف لذت می‌بردم. افکار آرام و خیال‌پردازانه من با صدای جیغ یک فروشنده دوره‌گرد پاره شد که فریاد می‌زد، 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، بازگشت به برف، آرامش و رؤیا چه کار آسانی بود. وقتی به رادیو گوش می‌دهید، به‌طور طبیعی خواهان چیزی هستید که رضایت شما را جلب کند و لذا کانال را تغییر می‌دهید. 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 می‌کند زندگی حاوی منفی‌گرایی، تردید و ترس را به شما بفروشد.

بار دیگر که آرامش خود را مختل یافتید، خود را در حالی تصور کنید که دست به‌عمل می‌زنید و کانال را عوض می‌کنید. در اینجا با تمرین ساده‌ای روبرو هستید که به شما نشان می‌دهد، 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 ذهن‌تان 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 برگه‌ای سفید، تجربه منفی و در طرف دیگر تجربه‌ مثبت را یادداشت کنید و حالا برای تقریباً 30 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 خواسته‌هایتان فکر کنید. در پایان 30 ثانیه صفحه را برگردانید و خود را مجبور کنید تا به تجربه‌های 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 ذهن‌تان را پر کنند و سپس در هر نقطه‌ای بدون فکر کردن صفحه را برگردانید و به تفکر مثبت بپردازید. هرچه با 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 کانال ها 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 برنمی‌آمدم. ولی آنچه بدتر از همه بود، واکنش کودکانه من برای مقصر دانستن خودم بود که به من می‌گفت: چرا پولت را هدر دادی و نباید این چیز احمقانه را می‌خریدی (همسرم هنوز این موضوع را به‌‌یادم 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 مطمئناً توانایی اداره زندگی را داریم، ولی وقتی با ناامنی غیرارادی آلوده می‌شویم، حقیقت بی‌معنا می‌شود. حقیقت معنا دارد و می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد، البته در صورتی که تفکر غیرارادی را متوقف کنید و به‌‌جای خیال با واقعیت روبرو شوید. تغییر کانال راهی برای شکستن تفکرات سریع خفه‌کننده‌ای است که به قول "هنری" برای شما چیزی به جز ناراحتی به‌بار نخواهند آورد.

3- بی‌پروایی درمانی

ناامنی و کنترل به یک نوع زندگی سرکوب کننده منتهی می‌گردد و شما را فردی همواره هشیار و در انتظار مشکل ‌بار می‌آورد. در این روال شما تبدیل به آدمی زیاده‌اندیش می شوید که در زمان مقابله با چالش‌های زندگی، بیش از حد خود را هوشیار، سرسخت، محتاط، محدود، ترسو و بی‌اعتماد 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 می‌دهد. گاهی اوقات زمانی که با مردم حساس نسبت به کنترل کردن زندگی صحبت می‌کنم و مفهوم «رهایش کن» را به‌کار می‌برم با مقاومتی سخت روبرو می‌شوم. «آقای دکتر شوخی می‌کنید. نمی‌توانم آن افکار را رها کنم. چگونه می‌توانم چیزی را که به من گفت فراموش کنم؟ اگر در خیابان دیدمش چه برخوردی با او داشته باشم؟ اگر به دوستانش بگوید، 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 تلاش‌هایتان، شما را در برابر زندگی محافظت می‌کنند. به همین دلیل، اگرچه رهایی فکری، نداشتن نگرانی و اعتماد به نفس داشتن، ایده‌هایی معقولی به‌نظر می‌رسند، ولی در عین حال ممکن است خیلی پرخطر هم به‌نظر برسند.

تمرین قدرت تربیت نفس

گفتگوهای تهییجی

وقتی اولین بار تربیت نفس را معرفی کردم، به‌شدت برروی 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 به‌شدت انجام آن را به شما توصیه می‌کنم. فقط خود را به‌عنوان یک مربی تصور کنید که از رختکن عبور می‌کند. احساسات ناامنی، ترس، ناراحتی و کنترل کردن، شامل ورزشکارانی می شوند که احساس بی رمقی و شکست‌خوردگی می‌کنند. ولی به‌‌یاد 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. به‌نظر 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 خودتان که تسلیم شده است، گفتگوی تهییجی انجام دهید. سروصدا به‌راه 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 به‌دنبال 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 داشتم.

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 مهارکننده ها را شل می‌کند و شخصی که الکل می‌خورد، به‌واسطه کاهش ترس‌ها و تردیدهایش، بدون فکر کردن کارهایی را می‌کند و این خطر اولیه نوشیدن است. همچنین، اعتمادبه‌نفس کاذب بالایی را به شما می بخشد که با حس کفایت بزرگ‌نمایی شده ای 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 نمی‌خواستم از الکل و مشروب به‌عنوان یک استعاره مثبت استفاده کنم، 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 وسوسه ای است که به افراد کنترلی و زیاده اندیش کمک می کند 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 درمان کننده. بی‌پروایی مخرب را در رابطه با لاابالی‌گری و بی فکری، ورود به دعوا، سرقت پول و مست شدن می‌شناسیم. بی‌پروایی درمان کننده به‌دنبال رهایی از کنترلگری ناشی از ناامنی است و نه چیز دیگر. شاید بی‌پروایی درمان کننده 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 می شوید 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 کنترل کنندگی» 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 (بحث ما در فصل چهارم درباره نگرانی و دلواپسی را به‌خاطر 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.

1- زمانی که صحبت از اعتمادبه‌نفس می شود، به خود بگویید که می‌خواهم بی‌پروا باشم و باور کنم که رو به‌راه هستم.

2- 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.

3- فرض کنید یک «مشروب روان‌شناسانه» خورده‌اید و مست کرده‌اید و اعتمادبه‌نفس پیدا کرده‌اید.

4- به‌‌یاد 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.

5- 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 به‌عمل بزنید، تعجب خواهید کرد، چون به‌تدریج 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 می شوند.

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 می دادم؟ پس از تفکر بسیار به این نتیجه رسیدم که با تمرکز بر روی تنفس خود و رها کردن فکرهای منحرف ‌کننده، می توانم راه خروج از خودآگاهی طبیعی را پیدا کنم. این همان جایی بود که نگرانی‌ها و مشکلات و خواسته‌ها در آن کمین 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 آموزه‌هایم از بند تفکر غیرارادی رهایی یابم؟ این موضوع را امتحان کردم و موفق شدم. برای مثال اگر ترس و نگرانی داشتم، می توانستم چند نفس عمیق بکشم تا ذهنم پاک شود و بدون درگیری و نزاع افکار انحرافی را رها کنم. اگر خودم این تمرین را انجام نمی دادم و به این رها کردن افکار در مراقبه نمی‌پرداختم، آن را ساده می پنداشتم. 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 آشناکند، 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 به‌کارگیری 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. به‌‌آرامی 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 به‌یقین 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 بالشتک 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.

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 منحرف کننده 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 ذهن‌تان شناور شوند و در نهایت از ذهن دور شوند. اختیار ذهن‎‌تان را به عهده بگیرید و به دم و بازدم فکر کنید و همواره به تنفس خود بازگردید.

بعضی از افراد درمی‌یابند که به ساختار بیشتری نیاز دارند. اگر این آموزه‌ها برایتان مبهم و نامعلوم است، ممکن است شمردن نفس‌ها راه خوبی برای‌تان باشد. (هر دم و بازدم را یک نفس بشمارید) می‌توانید از 20 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 انحرفی تمرکزتان را به‌هم 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 برمی گردم و شروع به شمارش می کنم. 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 ناکام کننده بود ، اما بسیاری از افراد می‌گویند که از این چالش خوش‌شان می‌آید. ببینید این چالش برای شما چگونه است؟ مهم است که به‌‌یاد داشته باشید که ذهن‌تان 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 دقیقه باشد، استقبال کنید. در طول زمان درخواهید یافت که زمان قبل از انحراف تنفستان طولانی‌تر و طولانی‌تر شده است. سرانجام تجربه‌ای غیرمنتظره‌ای داشته و درخواهید یافت که شما با تفکر آگاه و طبیعی‌تان زیست می‌کنید. در حالی که زمانی فقط با آنچه در سرتان می‌گذشت، یکسان پنداری می‌کردید، اکنون به این نتیجه رسیده‌اید که فکر کردن تنها یک رودخانه است که در درون شما جریان دارد. وقتی پا را از این رودخانه بیرون می‌گذارید، این تجربه رهایی‌بخش را دارید که دیگر با افکارتان یکسان پنداری نمی‌کنید؛ شما هنوز خودتان هستید، ولی دیگر خود را با آنچه فکر می کنید، یکسان پنداری نمی‌کنید. به‌عبارت دیگر شما در واقع همان «خود» پشت پرده‌ افکارتان هستید.

اگر قربانی تفکر غیرارادی شده‌اید، تاکید می کنم که یادگیری تجربه رها کردن افکارتان بسیار مهم است.

مراقبه بیشتر از هر تجربه دیگری برای‌تان روشن می‌کند که شما همیشه یک راه چاره و انتخاب دارید. هر تفکری که ناشی از ناامنی باشد، چه اختلال وسواسی یا اجباری، فقط گزینه‌هایی هستند که می توانید آنها را انتخاب کنید. وقتی این ایده را بپذیرید که افکار به‌ویژه تفکر غیرارادی را می‌توان به‌سادگی رها کرد، می‌توانید ادعا کنید که به‌درستی در مسیر آزادسازی شخصی خودتان قرار گرفته‌اید. در نهایت، به مراقبه به‌عنوان یک ابزار برای درک زندگی نزدیک نشوید و آن را به‌عنوان یک هدف دست‌یافتنی 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.

1- 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. همان‌طوری که قبلاً ذکر شد، اگر ناامنی بتواند شما را به ناامید بودن امور قانع کند، می‌تواند بر شما سیطره داشته باشد.

2- اطمینان دارم غرایز و شمّ و شهودم به‌کارم 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 می توان 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 می‌دهند، تغییر می‌کنند و عوض می‌شوند که شما تفکر در تنگنا بودن را متوقف کنید.

3- هر مسأله‌ای یک راه‌حل دارد و گاهی اوقات باید منتظر پاسخ ماند.

بخشی از ریسک، درک منطقی این نکته است که هر مسأله‌ای یک راه‌حل دارد. باید خود را به‌اندازه کافی منضبط کنید تا به خود بگویید ممکن است مجبور شوید که انتظار بکشید. ناامنی بی‌صبر و ناشکیباست. وقتی که اضطراب و ترس درونی‌تان رشد می‌کند، بر دریافت پاسخ و رسیدن به آن پافشاری بیشتر و بیشتری می کنید. همین الان پاسخ می خواهید. چون پاسخ را نمی‌دانید به این معنی نیست که پاسخی وجود ندارد. پاسخ فقط در ورای چشم‌انداز 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 به‌‌یاد 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. به‌محض این که شیپور به‌‌صدا 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 3 یا 4 سانتیمتر و بعد چند سانت دیگر. تیم قرمز به‌‌آرامی 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 30سانتیمتر به‌سمت تیم آبی کشیده شد و سپس 30 سانتیمتر دیگر و ... از زمانی که این حرکت در ریسمان ایجاد شد، زنگ خطر در گوش تیم قرمز به‌‌صدا 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 به‌طرف 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 سو است 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.

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 به‌آخر دنبال کردن**: اگر تا حال ورزشی کرده باشید، چه ورزش گلف، تنیس، بیس‌بال یا بولینگ، شاید اهمیت «ضربه خود را تا به‌آخر 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 به‌آخر دنبال کردن» می‌نامیم.

اگر انتظار پیروزی در خلق زندگی دلخواه‌تان را دارید، «گفتگو با خود» را باید تا به‌آخر دنبال کنید.

تا به‌آخر 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 می شویم. «تا به‌آخر 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 به‌آخر 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 خارج‌شده تفکر غیرارادی متوقف کنید و سرانجام آموختید که رهایش کنید.

اگر به‌خاطر وجود عادت‌های درازمدت ناامنی نبود، می‌توانستید آموزش را در همین نقطه به پایان ببرید. ولی همان‌طور که به‌‌خوبی می‌دانید، عادت‌ها فقط با چالش های 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 اینجاست 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 می شود و انگیزه به عامل نگرش. معادله شبیه به مورد زیر است:

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 یک‌جور 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 5/1 کیلو وزن کم کرده اید 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 33 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. همسرم "لاری" کاملاً غیرقابل کنترل شده است و اخیراً هم بدزبانی می‌کند. بله 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 تصمیم گیری 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 پسش 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 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 کاملا بی‌پروا عمل کردم. "جنیفر" از انرژی سرشار شده بود.

"جنیفر" نیرو گرفته بود و اکنون با نیروی فزاینده، عمل می‌کرد. از این مرحله به‌بعد 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 اخیرا شنیدم که او به همراه "لاری" یعنی همسرش در برنامه‌های مشاوره ازدواج شرکت کرده اند و کارشان خوب ‌پیش می‌رود. نیروی فزاینده و انرژی موجب شد که او را در راه مستقیم زندگی دلخواهش قرار گیرد.

با موفقیت های 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، به‌نظر 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 به‌صورت 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 زندگی ای 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.

انگیزه: انگیزه چیزی بیش از تفکر مثبت است.

اکثر مردم وقتی برای اولین‌بار 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. به‌همین دلیل است که اکثر برنامه‌های انگیزشی و کتاب‌های خودیاری، در انتها منجر به ناامیدی و یأس می‌گردند. به‌‌یاد 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

6 نوامبر 1988 در «مَنهَتَن» یک روز تاریک، غم‌زده برایم بود. در آن صبح دلگیر من هم یکی از 27 هزار دونده ماراتن "نیویورک" بودم که به‌صف ایستاده بودند. آن لحظه به‌‌یاد 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 به‌هم چسبیده 27 هزار نفری که از 90 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 6 ماه انتظار بود. سرانجام صدای شلیک تفنگ در فضا پیچید و ما را برای یک دویدن 42 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 6 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 6 کیلومتری یک مسیر 42 کیلومتری دچار درد شوید، تاول حکم یک روز طولانی را برای شما خواهد داشت. بعد از ماه‌ها آماده‌سازی، تصمیم گرفتم 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 "کویین" بالا می‌رفتم، متوجه شدم که بیشتر از پای سوزانم، باید نگران موارد دیگر باشم. انگار همه چیز داشت حل می شد. 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 20 کیلومتر از مسابقه را پیش رفته بودم. حال چه راه بروم و چه بدوم، لازم بود 16 کیلومتر دیگر را طی کنم تا به پارک مرکزی برسم. احساس ناامیدی و افسردگی و به تله افتادن به من دست داد. بعد از 6 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 به‌اندازه 2 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 به‌هرحال اولین‌باری 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، کاملا باور کنم. مانند یک معجزه بود. تردیدهایم را خُرد و متفرق کرد. انگار که همه این دودلی‌ها صرفاً افکار کودکانه بیهوده‌ای بود که باید رهایشان می‌کردم. هر وقت که توجه‌ام به له شدن کف پای دردناک یا سوختن ماهیچه‌های پایم برمی‌گشت، خودم را توبیخ می‌کردم و دوباره با پافشاری می‌گفتم: «فقط انجام بده!»

من مسابقه را در زمان آبرومندانه 4 ساعته به پایان رساندم. علی‌رغم ناراحتی بعد از مسابقه، فریاد خوشحالی سردادم. با توجه به احساس رنجی که در 16 کیلومتری مسابقه داشتم، 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 به‌سادگی فرمول "نایک" بود. وقتی تفکر مثبت را با «باور راسخ» ترکیب می‌کنید، اغلب نتیجه معجزه‌آسایی حاصل خواهد شد. فرمول انگیزشی که دوست دارم به شما معرفی کنم به‌صورت زیر است:

موفقیت=50درصد باور مثبت + 50 درصد تفکر مثبت

ناامنی، منفی‌گرایی و تردید به خود، می‌توانند یک هرم قوی 3 رکنی تشکیل دهند که می‌تواند در برابر واژگون شدن مقاومت کند. برای پیروز شدن باید با افکار حامی هر کدام از این پایه‌های 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 می‌دهید و هر چالشی را در زندگی حل می‌کنید. زمانی که نگرش خود مبنی بر خطرناک بودن باورکردن 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 4 حقیقت است.

**1**- **درد:** نزاع و تلاش شما دردناک است. زندگی شما بیانگر آلودگی ناشی از ناامنی و کنترل است و شما از آن خسته شده‌اید. شما خواسته بیشتری دارید و شایسته آن نیز هستید. وقتی از این نبرد خسته شوید، همین درد و خستگی، انگیزه‌بخش است.

**2- 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 2 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.

**3- 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 می توانید از کنترل کردن خارج شوید را در شما تقویت می کند و این موفقیت نیز تولید انگیزه می‌کند.

**4- 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 کوته‌فکری 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 واکنش های خراب‌کاری‌ شایع در ذیل که از بین‌برنده انگیزه است، نگاه کنید و نیز پاسخ فعالی را بررسی کنید که طریقه مقابله با این چالش‌ها را بیان می‌کند.

|  |  |
| --- | --- |
| **تفکر خرابکارانه** | **هدایت فعالانه** |
| بله، اما ... | 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. |
| ایکاش . . . | من از کی تاحالا این چنین بی‌رمق شدم؟ به‌‌جای امیدواری به‌ کاراتر بودن، قصد دارم که چنین باشم! امیدواری فقط تعلل‌زاست. دیگر تعلل نمی‌کنم. |
| نمی‌توانم ... | * آاینجا یک برنامه تریبون آزاد وجود دارد! چه کسی می‌گوید من نمی‌توانم؟ دیگر تحمل تفکر غیرارادی را ندارم. فقط به نظر می رسد که نمی‌توانم، اما واقعیت این است که می‌توانم، می‌خواهم و قطعا می توانم. |
| باید . . . | هیچ وسواس اجباری ندارم. تابه‌حال چه کسی زندگی‌ام را پیش برده است؟ وقت آن است که ببینم چه کاری می‌خواهم انجام بدهم تا این که چه کاری را باید انجام دهم. |
| مجبور هستم . . | چه کسی می‌گوید؟ می‌توانم تصمیم بگیرم و به‌ هدف‌هایم برسم. از حالا به‌بعد هر چه بخواهم انجام می‌دهم، نه هر چه مجبور به انجام آن هستم. |
| چه می شود اگر ... | همیشه افکار منفی را فرافکنی می‌کنم. اگر تصمیم بگیرم می‌توانم آنچه زندگی به ‌سمتم روانه می کند را اداره کنم. نباید نگران چه می شود اگرها باشم. |
| به اندازه کافی باهوش و خوش تیپ نیستم. | بهانه دیگر. وقت آن است که حقیقت را بپذیرم و پشت ترس های خود پنهان نشوم. تنها راهی که می شناسم تلاش کردن است. |
| سخت است ... | طفلی! خب سخت باشد؟ من که سخت‌تر هستم. من هرآنچه که در ذهنم طرح‌ریزی می‌کنم، می‌توانم انجام دهم. از تسلیم شدن قبل از هر تلاشی خسته شده‌ام. |
| هرگز چیزی برای من درست از آب درنمی‌آید. | از حالا به‌بعد هر چه در پیش رویم وجود دارد، برایم مهم است، نه چیزهایی که قبلاً اتفاق افتاده است. به‌عنوان یک شکست خورده به من فکر نکنید. |

انگیزه: بخش تربیتی

«تربیت نفس» بر این نکته پافشاری می‌کند که شما هر چه به آن نیاز دارید را از قبل دارید. به‌خاطر وجود تردید به خود، بی‌اعتمادی و ناامنی، از منبع واقعی نیروی‌تان دل‌سرد 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 به‌سوی مانع ایجاد شده توسط تردید حمله‌ور می‌شود. زمانی که این طرح آماده شد، وظیفه مربی است که جرقه آتش اشتیاق را در تیم روشن کند و به تیم انگیزه دهد و نیروی فزاینده و انرژی آفرین را در تیم ایجاد کند.

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 انرژی ای است که شما در زمان باور به توانایی تغییر زندگی خودتان، احساس می‌کنید.»

بخش 4

زندگی کردن همراه با قدرت تربیت نفس

فصل شانزدهم

از قدرت‌تان استفاده کنید

اکنون وقت آن رسیده یک گام به عقب بگذارم و اجازه دهم که شما قدرت و توانمندی‌تان 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 زندگی‌تان 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 به‌نظر می‌آید. خوشبختانه این حس فقط موقتی است. زمانی که یک زندگی خودانگیخته و همراه با اعتماد به نفس را مزمزه می‌کنید، دیگر نمی توانید 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 زندگی‌تان 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 حصاری بسته با دیوارهای سنگی با ارتفاع 24 فوت محصور شده‌اید. تصور کنید که از اول تولد تا کنون خارج از این 4 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 جابه جا شده با باد بوده است. اگر از شما بپرسند چه نظری در مورد زندگی دارید، شاید شانه های خود بالا انداخته و بر این نکته پافشاری کنید که دنیا یک مکان خسته کننده 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. به‌نظرم می‌آید که شما اکثر اوقات از تنهایی و نبود صمیمیت در زندگی احساس ناراحتی می کنید.

در آن 4 دیواری سنگی هیچ کدام از موارد گزارش شده از سوی شما اشتباه نخواهد بود و واقعیتی است که نشان دهنده شرایط بد زندگی شما می باشد. عادلانه نیست که بگوییم واقعیت شما تحریف شده است، فقط کمی محدود شده است. این دیدگاه محصور در 4 دیواری دقیقاً همان چیزی است که کنترل کردن بر زندگی شما تحمیل می‌کند. این دیدگاه، میدان دید شما را محدود می‌کند و قانع‌تان 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 4 دیواری تفکر غیرارادی در انتظار شماست. از یک چیز مطمئن هستم. 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 به‌‌جای خیال است. برای تغییر لازم است درک کنید که هیچ کس و هیچ چیز به‌غیر از خود شما نمی تواند شما را تغییر دهد. با این موضوع، کلنجار 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 می باشند.

لغت عادت را چندین بار تکرار کنید؛ حال یک گام به جلو بردارید. همه عادت‌ها آموخته می‌شوند و هر عادتی 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 5 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 برنمی‌آیم» را کاهش دهید. "دان" یک کارگر تنومند ساختمانی است که حدود 25 سال سن دارد و دچار اضطراب، نگرانی دائم و مشکلات در خوابیدن 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. به‌نظرم 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 برنمی‌آیید. اگر احساس‌تان این گونه است، دلیل نمی شود که واقعیت داشته باشد.

عادت‌ها به‌سادگی، روی نگرش شما تاثیر می گذارند. 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 می کنم 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 می شود 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 بچه گانه ناامنی هستید، سخت تلاش کنید که به باور احمقانه خود و به این مهملات بخندید (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 یاوه‌های 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 سکته 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 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 عادتی

1- 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.

2- به تفکر غیرارادی بچه گانه خود توجه کنید. به خود بگویید: «اگر این تفکرم 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.

3- 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.

4- 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

به‌مدت یکی دو روز به‌ گفته‌های افراد بالغ به‌دقت گوش دهید. در گام اول شاید توجه به کیفیت بچه گانه افکار آنها آسان‌تر باشد. ببینید چند بار یک فرد به‌ظاهر طبیعی و بزرگسال، همانند یک کودک ضعیف و ترسان و دستپاچه عمل می‌کند: «از پس‌اش برنمی‌آیم، خیلی سخت است. آن قدر قوی نشده‌ام که از پس‌اش برآیم» یا «خدای من، اگر او با من حرف نزند چه کنم؟ چه کار خواهم کرد؟ زندگی‌ام از هم خواهد پاشید» یا «خیلی افسرده هستم. تنهایم بگذار. نیاز به این دارم که تنها باشم.» تشخیص ارتباط کودکانه با مسائل، نگاهی اجمالی به شما می دهد 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 می شوید که عادت‌های بد، دیدگاه کلی‌تان را تغییر خواهند داد. امیدوارم تا حالا از حرف های 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.

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 به‌نظر آید، ولی این امر تنها به آن دلیل است که به زندگی غیرارادی عادت کرده‌اید.

این کنه لعنتی را دور اندازید.

گاهی اوقات به‌کار 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 به‌‌وجود 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 می شود، عادت شکل می‌گیرد و نیروی حیاتی شما همچنان که عادت قوی‌تر می‌گردد، کاهش پیدا می کند.

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، واه! 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 به‌هم 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 غدّه 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 کنه ها 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[[10]](#footnote-10)" 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 نیاز به یک فرض اولیه دارد. اما اگر اصرار بورزید که شاید موجودات فضایی به منزل شما نفوذ کرده‌اند، این توضیح برای نتیجه گیری نیازمند چند فرض اولیه است. (فرض اول این است که بپذیریم موجودات فضایی وجود دارند.)

وقتی صحبت از تخته سقف می شود، به‌نظر موضوع ساده ای می‌رسد و نیازی به فکر ندارد که تقصیر باد بوده است. به نظر 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 دوستتان ناراحت می شوید، 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 می شود، مدام از خود بپرسید: «این موضوع چه رابطه‌ای با کنترل کردن دارد؟» اگر سؤال نکنید و اگر به‌دنبال 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 نویدهای 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 به‌دست 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 به‌طول 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. 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 به‌‌وجود 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 به‌سمت 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 پسش 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 به‌عهده‌ام نبوده است. ناراحتی دوری همسرم، 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 به‌اندازه 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 تلفن‌کننده کمک کنم که بداند اولویت اول او بازگرداندن حالت انعطاف‌پذیری است. او برای مقابله با مشکل نبود همسرش، باید بینش و چشم انداز خود را باز می‌یافت. تماس‌گیرنده 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 تماس‌گیرنده 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 می شود 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.

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 ناملایمتی بود. اما در مقابل چالش‌های مزمن و مداوم باید چارچوب ذهنی منضبطی پیدا کنید. این چارچوب ذهنی سازگارشده با چالش ها، 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 مشتی می‌مانند که وقتی دست‌تان را باز ‌می‌کنید دیگر ناپدید شده است. شما موانع و چالش های بی‌شماری را در زندگی مدیریت کرده‌اید و به‌گونه‌ای همه آنها را پشت سر گذاشته‌اید. حدس بزنید چه شده؟ مشکلات هنوز تمام نشده اند. 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 به‌بعد، از پیشگویی خبری نیست. همانند توصیه‌ای که به تماس گیرنده نمایش تلویزیونی کردم، به شما هم توصیه می کنم 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 نگویید 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 به‌بعد وضع بدتر می‌شود. مدت زیادی ناراحت بوده‌ام، ولی اکنون دچار حالتی شده‌ام که واقعاً پریشانم کرده است. نسبت به همه چیز بی تفاوت شده ام. 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 بگوید 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 احتمالا همین آرزو را داشتم تا دوباره بیست ساله شوم. خوب، چیزی که می‌خواهید بگویید این است که روزی خواهد رسید که وضع فعلی خودم را متفاوت و کمتر منفی ببینم. می‌دانم که واقعیت دارد، ولی هر کار می‌کنم، احساسم بهتر نمی‌شود.

این امر وضعیت "جولی" را بهتر نمی‌کرد، چون او هنوز کج خلق بود و می‌خواست چیزهای بد زندگی‌اش را ببیند. این بخشی از تردستی کنترل‌کننده‌اش بود که از زمان جوانی و در تلاشی غیرواقع بینانه و بیهوده به آن چسبیده بود تا زندگی‌اش را کنترل کند. اگرچه خیلی ابتدایی به نظر می رسید و چنان که می‌دانید، راهکارهای کنترلی، واقعا ابتدایی هم هستند، ولی او می‌خواست حتی با سحر و جادو هم که شده جوان بماند.

خوشبختانه این مقاومت کودکانه دیری نپایید و او توانست تصویر بزرگ‌تری را ببیند. تصویر بزرگ‌ترش 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 روزه‌اش را با علاقه و لذت بیشتری شروع کرد و به‌‌جای احساس ترس و برداشت های منفی از زندگی، یادگرفت که با شجاعت بیشتری به آینده نگاه کند و دیگر به‌دنبال پیشگویی نباشد. شرط می‌بندم که می‌دانید چه می خواهم بگویم. پنج سال از دیدن "جولی" می‌گذرد، به‌تازگی عکسی از او دریافت کردم که او و همسرش را در کنار برج ایفل نشان می‌دهد. لبخند "جولی" مرا خوشحال می‌کند.

بازتاب تربیت نفس

«گذشته نمی‌تواند 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[[11]](#footnote-11) شده بودم. ما درباره مرگ و مردن و هر نوع ترس های 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، به‌‌یاد می‌آورم که من زنده هستم و تا زمانی 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 نکند، خوشحال نخواهند شد. اگر شادمانی وابسته به آن سوی قله کوه است، پس به‌خاطر 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 به‌خاطر 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 می توانید 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 می برید 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 چالش ها و فرصت هاست. 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 سختی ها دوری کنید. بله، کنترل می‌تواند نامحسوس، اغواکننده، قانع کننده 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 تربیت نفس است. کنترل کردن شما را قانع می کند که اگر به‌اندازه کافی تلاش کنید، می توانید از هر چه شما را می‌ترساند، دوری کنید. اما در واقع باید بدانید که می‌توانید با ناملایمات مقابله کنید. اگر توکل داشته باشید، لازم نیست درباره چگونگی و چرایی انجام کارها چیزی بدانید. اگر هم به‌صورتی 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 می‌کنید. زندگی متعادل زمانی تحقق پیدا می کند که با میل و رغبت مسئولیت را بپذیرید، چه این کار مسئولیت پرداخت صورت‌حساب 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 می‌کنند. 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 آرامشی به ما عطا کن تا چیزهایی را که نمی‌توانیم تغییر دهیم، بپذیریم و شهامتی 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 نمی‌توانیم تغییر دهیم، با آرامش بپذیریم» موانع در زندگی همه وجود دارد. این موانع شامل محدودیت‌های روانی، فیزیکی، تقاضاهای بیرونی و مسئولیت‌ها یا شرایط منحصر به فرد دیگر است و گاهی که با ناملایمات مهمی روبرو می‌شویم، ترحم جویی می کنیم و احساس قربانی شدن به ما دست می‌دهد. یک زن جوان20 ساله به‌نام "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 نکیند 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 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 اولین‌بار 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 پیاده کننده «تفکر غیرارادی» را می‌دانید و به‌راحتی 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 می دهید 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 به‌عهده بگیرید و اکنون زمان آن فرا رسیده است. آیا به‌اندازه کافی رنج و عذاب نکشیده‌اید؟ فقط شما می‌توانید در این مورد تصمیم گیری کنید.

پایان

1. . Badlands [↑](#footnote-ref-1)
2. . YMCA [↑](#footnote-ref-2)
3. 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. [↑](#footnote-ref-3)
4. 1. آنابولیک (سازنده): فرآیند متابولیکی است که به سنتز مواد منتهی می‌شود (مترجم) [↑](#footnote-ref-4)
5. 2. کاتابولیک (سوزنده): فرآیندی دگرگون شونده در بدن موجودات زنده که در آن مواد غذایی دریافتی می‌سوزند و انرژی آزاد می‌شود (مترجم) [↑](#footnote-ref-5)
6. 1. کسی که از روی انگیزه آنی و بدون فکر قبلی عمل می‌کند. [↑](#footnote-ref-6)
7. . Dante [↑](#footnote-ref-7)
8. . تفکر غیرارادی = Reflexive Thinking [↑](#footnote-ref-8)
9. 1. Robert tois Stevenson نام کتابی است به‌همین نام نوشته [↑](#footnote-ref-9)
10. . William Occam [↑](#footnote-ref-10)
11. . PIG = Personal Identity and Growthرشد و هویت شخصی [↑](#footnote-ref-11)