

به نام خدا

خودت را به فنا نده

گری جان بیشاپ

گروه مترجمان

نشر آداس

اداس

در آغاز

تابه حال با خودتان فکر کرده‌اید که شبیه یک همستر، روی یک چرخ، با عصبانیت و آشفتگی، در حال طی کردن مسیر زندگی‌تان هستید اما به جایی نمی‌رسید؟

تمام مدتی که درگیر کشمکش‌های درونی هستید که البته به پایان هم نمی‌رسد، صدایی زمزمه‌وار در گوشتان می‌پیچد که مدام می‌گوید خیلی تنبل و احمقید و به هیچ دردی نمی‌خورید. شما حتی متوجه نیستید که تا چه حد از این صدا تاثیر می‌پذیرید یا تا چه اندازه شما را به تباهی می‌برد. شما حتی متوجه نمی‌شوید که تا چه حد به آن اعتقاد دارید یا از آن خسته شده‌اید، فقط روز خود را صرف کار برای غلبه بر استرس‌ها و فشارها می‌کنید، سعی می‌کنید زندگی‌تان را بگذرانید و در مقاطع مختلف با تسلیم شدن مواجه می‌شوید که اگر نمی‌توانی از این چرخ لعنتی خلاص شوی، شاید هرگز در زندگی به جایی که می‌خواهی نخواهی رسید. شاید آن خوشبختی که به دنبالش هستی یا وزنی که می‌خواهی کم کنی یا آن شغل یا رابطه‌ای که هوس می‌کنی باقی بماند.

این کتاب مختص کسانی است که آن کشمکش‌های درونی را تجربه کرده‌اند. طوفان پایان‌ناپذیر شک و بهانه، زندگی روزمره را به هر سمت و سویی می‌کشد. این کتاب سیلی‌ای از سوی دنیاست تا به خودتان بیایید و استعداد و توانایی‌هایتان را کشف کنید، خودتان را به فنا ندهید و برای تبدیل شدن به بهترین نسخه از خودتان تلاش کنید.

بیایید این کار را از جای درست شروع کنیم. در روز دو نوع صحبت وجود دارد:

صحبت با دیگران و صحبت با خودتان. شما ممکن است یکی از کسانی باشید که اصرار دارند، «من با خودم صحبت نمی‌کنم!» اما در حقیقت، بیشتر مکالماتی که روزانه انجام می‌دهید با خودتان است و از تمام این مکالمات در تنهایی تان لذت می‌برید.

چه درونگرا باشید، چه برونگرا، خلاق باشید یا عمل‌گرا، بخش زیادی از زمان خود را صرف صحبت کردن با خودتان می‌کنید. شما این کار را در حین ورزش، کار، خوردن، خواندن، نوشتن، راه رفتن، پیام دادن، گریستن، بحث، مذاکره، برنامه‌ریزی، دعا و مراقبه، به تنهایی و با دیگران انجام می‌دهید. بله، شما حتی در خواب هم این کار را انجام می‌دهید.

حتی در حال حاضر هم مشغول حرف زدن با خودتان هستید.

نگران نباشید، این حرف زدن‌ها علائم دیوانگی نیستند. شاید به این معناست که همه‌ی ما کمی دیوانگی در وجودمان هست، در هر صورت، همه ما این کارهای عجیب و غریب را انجام می‌دهیم، پس بهتر است که از آن‌ها استقبال کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که روزانه پنجاه هزار فکر از ذهن ما می‌گذرد. فکر چیزهایی که با خودتان حرفشان را می‌زنید یا ترجیح می‌دهید به ذهن تان خطور نکنند یا تلاش می‌کنید تا به آن‌ها غلبه کنید و شکستشان بدهید، ما در مقابل افکار واکنشی و خودکار هیچ اختیاری نداریم، درحالی‌که درباره‌ی افکار معنادار اختیار زیادی داریم، آن‌ها بدون علائم قبلی بروز نمی‌کنند!

تحقیقات اخیر در علوم اعصاب و روان‌شناسی به این ایده می‌افزاید که نوع صحبتی که انجام می‌دهید تاثیر عمیقی بر کیفیت زندگی شما دارد. پروفیسور ویل هارت از دانشگاه آلاباما، چهار آزمایش را انجام داد که در آن شرکت‌کنندگان یک رویداد مثبت، منفی یا خنثی را به یاد آوردند یا تجربه کردند. آنها دریافتند افرادی که رویداد خنثی را به گونه‌ای توصیف می‌کنند که نشان می‌دهد ادامه دارد، درحقیقت احساس مثبت‌تری دارند و وقتی رویدادی منفی را به همان شیوه توصیف می‌کنند، منفی‌تر بودن را تجربه می‌کنند. به زبان ساده، زبانی که برای توصیف شرایط خود به کار می‌برید، نحوه دیدن، تجربه و مشارکت

شما در آن‌ها را تعیین می‌کند و به‌طور چشمگیری بر نحوه برخورد شما با زندگی و رویارویی با مشکلات بزرگ و کوچک تاثیر می‌گذارد.

ارتباط بین آنچه می‌گوییم و احساسمان صدها و نه هزاران سال است که شناخته شده است. فیلسوفانی مانند ویتگنشتاین، هایدگر و گادامر همگی از اهمیت و مفهوم زبان در زندگی ما آگاه بودند. ویتگنشتاین می‌گوید: «هماهنگی بین اندیشه و واقعیت را می‌توان در دستور زبان یافت».

خبر خوب این است که مطالعات و تحقیقات به اثبات رسانده‌اند که خودگویی‌های مثبت ذهنی، به‌طور چشم‌گیری می‌تواند روحیه فرد را بهبود ببخشد، اعتماد به نفسش را افزایش دهند، بهره‌وری را تقویت کنند و همچنین پیامدهای مثبت دیگری را نیز به همراه داشته باشد.

درحقیقت، همان‌طور که پروفیسور هارت و مطالعات او نشان می‌دهد، می‌تواند یکی از مولفه‌های کلیدی برای یک زندگی شاد و موفق باشد و خبر بد هم این است که برعکس آن نیز صدق می‌کند: خودگویی منفی نه تنها می‌تواند ما را در خلق و خوی بد قرار دهد، بلکه باعث می‌شود احساس درماندگی کنیم. می‌تواند مشکلات کوچک را بزرگ‌تر جلوه دهد و حتی مشکلاتی را در جایی که قبلاً وجود نداشت، ایجاد کند. خبر فوری این است که باید نسبت به این خودگویی‌ها آگاه باشید، چون از راهی که فکرش را هم نمی‌کنید نابودتان می‌کند.

با در نظر گرفتن تمام این‌ها، اجازه دهید یک چیز را برایتان مشخص کنم. اگرچه این کتاب در مورد استفاده از زمان درست و مناسب برای بهبود کیفیت زندگی است، با این‌همه به هیچ وجه پیشنهاد نمی‌کنم که طرز فکرتان را تغییر دهید یا اظهارات شخصی مثبت را شروع کنید. به آن موضوعات تا حدی پرداخته شده است که تا حدودی موفقیت‌آمیز هم بوده و قطعاً دلیلی برای پرداختن به این موضوع در این کتاب وجود ندارد.

من از شما می‌خواهم که تصور کنید یک ببر هستید و حیوان خشمگین درونتان را آزاد

کنید. اما شما که یک ببر نیستید. این کتاب ممکن است برای خیلی از افراد موثر واقع شود و حتی روش‌هایش هم برای بیشتر افراد کارساز باشد، اما من یک اسکاتلندی هستم. اگر کسی از من بخواهد که این توصیه‌ها را عملی کنم، مانند این است که مشکلات تاریخ گذشته را به زور به خوردم بدهند. آه، ممنونم، نمی‌خواهم از تمام «بچه مثبت‌ها» در این کتاب عذرخواهی می‌کنم چون که قرار است در این کتاب آن‌ها را سمت و سوی دیگری بکشانم. این کتاب مانند کسی است که دلسوز شماست و می‌خواهد کمک کند تا به مراتب عالی‌تری دست پیدا کنید.

تفاوت بین موفقیت و شکست

«اگر عواطف انسانی عمدتاً ناشی از تفکر باشد، ممکن است با کنترل افکار خود یا با تغییر جملات درونی شده یا صحبت با خود که در مرحله‌ی اول تا حد زیادی احساس را با آن‌ها ایجاد می‌کند، احساسات خود را به میزان قابل توجهی کنترل کند.» این نقل قول از آلبرت آلیس، یکی از پیشگامان روانشناسی جدید است. آلیس دریافته است که طریقه تفکرمان یا حرف زدن درباره‌ی تجربیاتمان می‌تواند حس ما را در مقابل آن‌ها تغییر دهد. به‌طور خلاصه، افکار ما با احساسات ما همراه هستند. او همچنین دریافت که طرز فکر ما اغلب می‌تواند کاملاً غیرمنطقی باشد. در نظر بگیرید که چند بار به خود گفته‌اید: «خیلی احمقم» «من همیشه گند می‌زنم.» «زندگی‌ام نابود شده.» یا توصیف‌های منفی و شبیه به این «این بدترین اتفاق عمر من است.» اگر تا به حال جزء آن دسته از افرادی بودید که نسبت به موضوعات واکنش شدیدی نشان می‌دهید و بعد دوباره آن را مرور می‌کنید و متوجه می‌شوید که خیلی هم مهم نبوده‌اند، دستتان را بلند کنید.

بسیار خوب، دستتان را پایین بیاورید. مردم شما را نگاه می‌کنند و ممکن است برایشان احمق جلوه کنید. اگر به کمی قبل‌تر از این واکنشتان نگاهی بیندازید درمی‌یابید که دچار یک واکنش شدید احساسی شده‌اید که خودتان هم متوجه‌اش نبودید. بله «خیلی سریع

با خودتان حرف زدید. حالا به حرفم رسیدید»

بعضی از کلماتی که به زبان می‌آوریم و یا کارهایی که انجام می‌دهیم منطقی نیستند؛ اما با این وجود نمی‌توانستیم از انجام آن‌ها دست بکشیم! اما متوجه نیستیم که با این خودگویی‌های منفی چه بلایی سر خودمان می‌آوریم. البته این خودگویی‌ها همیشه از روی احساسات نیستند، گاهی اوقات ظریف و هوشمندانه هستند ولی به همان اندازه توانایی‌هایمان را از ما سلب می‌کنند.

اگر روی موضوعی کار می‌کنید، شاید پیش خودتان فکر کنید: «اینکه خیلی سخته، اگه به موقع تمومش نکنم چی؟» یا نگران تمام حالت‌هایی که ممکن است «گند بزیند» باشید که همین باعث می‌شود که شما را در حالت عصبی و یا نگران‌کننده قرار دهد. گاهی منفی‌بافی‌های ذهن‌تان، به خشم، ناراحتی و یا ناامیدی منتهی می‌شوند و در موقعیت‌های نامرتبط سروکله‌شان پیدا می‌شود. این نوع خودگویی زندگی شما را آسان‌تر نمی‌کند. هرچه بیشتر به خودتان بگویید که یک چیزی چقدر سخت است، درحقیقت سخت‌تر به نظر می‌رسد. متأسفانه، از آنجایی که ما دائماً به جریان ثابتی از افکار درونی خودکار خود گوش می‌دهیم و به صدای انتقادی در سر خود عادت کرده‌ایم، اغلب متوجه نمی‌شویم که چطور افکار منفی در هر لحظه بر روحیه و رفتار ما تاثیر می‌گذارد. پس در نتیجه باید دست از این کار بکشیم و به خواسته ذهنی‌مان درمورد ترک یک رفتار گوش دهیم.

به‌عنوان یک ساده، لحظه‌ای به کارهای سخت روزانه‌تان که از شدت وحشت از آن‌ها غول ساخته‌اید فکر کنید؛ ما بعضی اوقات از انجام کارهای ساده پرهیز می‌کنیم، در صورتی که زمان کوتاه و انرژی کمی از ما می‌گیرند؛ مانند: تا کردن لباس‌ها و خالی کردن ماشین ظرف‌شویی. از خیلی مسائل ناچیز چشم‌پوشی می‌کنیم و استدلالمان این است که هیچ فایده‌ای برایمان ندارد و در عوض سراغ مسائل بزرگ‌تری می‌رویم که جز خستگی و درمانده شدنمان از زندگی هیچ فایده‌ای برایمان ندارند.

چرا در زندگی خود در برابر برخی مسائل «مقاومت می‌کنیم»؟ ما یک گفت‌وگوی

شخصی در مورد آن دسته از وظایف داریم که ریشه در برخی عقاید منفی دارد. در زندگی خود به دنبال «گیرافتادگی» خود باشید و منظور من را خواهید فهمید. شما یک انسداد بسیار جدی خودگویی دارید!

چطور زبان زندگی مان را تغییر می دهد

نحوه‌ی صحبت ما فقط در لحظه بر ما تاثیر نمی گذارد، بلکه می تواند در ناخودآگاه ما نفوذ کند و درونی شود و افکار و رفتار ما را در دراز مدت تغییر دهد.

در شرایط واقعی روزمره، نحوه‌ی صحبت ما با خود و دیگران فوراً نحوه درک ما از زندگی را شکل می دهد و همین درک مستقیماً بر رفتار ما در همان لحظه تاثیر می گذارد. دنبال نادیده گرفتن این ادراک نباشید! بدتر از آن این است که با این توهم زندگی کنید که تصویری ندارید!

اگر با این دیدگاه که زندگی چه قدر «غیرمنصفانه» است به آن نگاه کنید، طبق همین دیدگاه هم رفتار خواهید کرد و همان طور که تحقیقات نشان داده اند حتی در شرایطی که همه چیز خوب پیش می رود هم تلاش کمتری خواهید کرد چون این باور را در ذهن تان گنجانده اید که به نتیجه دلخواهتان دست پیدا نخواهید کرد. دیدگاه ناعادلانه به سرعت به واقعیت شما تبدیل خواهد شد.

از سوی دیگر، شخصی که موفقیت را به گونه ای می بیند انگار موفقیت در نزدیکی است، نه تنها برای رسیدن به آن تلاش می کند، بلکه برای آن انرژی بسیاری دارد و در عین حال بر اساس آن دیدگاه بنیادی موفقیت عمل می کند. برای شفاف سازی منظورم بهتر است بگویم باور به موفقیت، بخش مهمی از طی کردن مسیر موفقیت است. بدون این باور هم، راهی برای طی کردن جاده موفقیت وجود دارد، اگرچه مسیر تا حدودی ناهموارتر خواهد بود.

اگر نگران این هستید که چنین اعتقاد شخصی ای ندارید، ادامه مطلب را بخوانید!
مارکوس اورلیوس، فیلسوف بزرگ امپراتوری روم باستان می گوید: «این قانون را باید

به خاطر بسپارید، زمانی که هر چیزی شما را وسوسه می‌کند که احساس تلخی کنید: این بدبختی نیست، بلکه با تحمل آن شایستگی خوشبختی را دارید.»

این موضوع مشخص‌کننده قدرت ما در نحوه اندیشیدن و چگونگی حرف زدن از مشکلاتمان است. این موارد، هم می‌توانند مایه‌ی رنجش باشند و هم سکوی پرتاب ما، هم می‌توانند ما را به پایین بکشند و هم موجب پیشرفت و ترقی ما شوند.

درحقیقت، فیلسوفان رواقی مانند اورلیوس معتقد بودند که رویدادهای بیرونی هیچ قدرتی بر ما ندارند. ما واقعیت خود را با ذهن‌مان می‌سازیم.

«از آسیب‌تان چشم‌پوشید، درد و آسیب ناپدید می‌شود.»

برای تامل در این مسئله کمی وقت بگذارید و فکر کنید. چقدر مشتاق هستید تا بدانید زندگی شما نه به‌خاطر شرایط یا موقعیت‌ها، بلکه به‌خاطر خودگویی‌هایتان تا این حد رو به سقوط کشیده شده است؟ آیا تصور می‌کنید بیشتر از واقعیت خود زندگی، از طریق بعضی پاسخ‌های ناخودآگاه، می‌توانید مستقیماً روی آن تاثیر بگذارید؟

اگر به اطرافتان نگاهی بیندازید و تلاش کنید با سراسیمگی از شر آن خلاص شوید، پاسخ مشابهی دریافت خواهید کرد؛ بدون قدرت، بدون شادی، بدون سرزندگی. در بهترین حالت، چشم‌اندازی از موفقیت و ناامیدی، شادی و ناامیدی است. گاهی شرایط اصلاً تغییری نمی‌کند و همان‌طور بین هوا و زمین می‌ماند. چه می‌شود اگر اتفاقی که برایش در تلاش هستید و اطمینان دارید که شما را خوشحال‌تر، بهتر و خاطر جمع‌تر می‌کند، برایتان اتفاق نیفتد؟ بعدش چه می‌شود؟ حتی اگر روزی به آن دست پیدا کنید، از حالا تا آن روز چه اتفاقی برای زندگی‌تان می‌افتد؟

این کتاب کمک‌تان می‌کند تا جواب سؤالتان را پیدا کنید، نه در جایی بیرون از خودتان، بلکه در درونتان. این‌طور نیست که شما باید پاسخ را پیدا کنید، شما خود پاسخ هستید. همان‌طور که پیش از این بارها به مراجعانم گفته‌ام، افراد بیشتر وقتشان را صرف سواره‌نظام می‌کنند، درحالی‌که نمی‌دانند خودشان همواره سواره‌نظام هستند. زندگی شما در انتظار شماست تا بالاخره ظاهر شوید.