

ڪتاب

سايڪو سايبرنٽيڪ

روانشناسي تصوير ذهني

علم ڪنٽرل ذهن

ماڪسول مالٽز

## مقدمه

زمانی از چارلی چاپلین پرسیدند حرکت هنری در صحنه ی سینما چیست جواب داد: «حرکتی است که اگر آن را از صحنه ی بازی بردارند به بازی لطمه می زند.»

موضوع کتاب «معجزه تصویر ذهنی»، حلال مشکلات روانی، در صحنه ی مغز و زندگی انسانی همین حالت را دارد. اگر به آن مجهز نباشیم به زندگی ما لطمه وارد می کند. این کتاب از کتاب هایی نیست که بتوانیم تنها راجع به آن بگوییم، کتاب خوبی است، آن را بخوانید؛ کتابی است که عدم اطلاع از آن آسیب می زند، اختلال ایجاد می کند، گرفتاری می آفریند و مشکل به وجود می آورد، آنچنان که در تاریخ بشری و جهان امروز می توانیم مصادیق فراوان آن را ببینیم. مغز انسان از نظر اندیشه احتیاج به کنترل دارد و انسانی که قدرت کنترل اندیشه را پیدا کند، می تواند مشکلات روانی خود را حل کند. سایکوسایبرنتیک علم کنترل مغز است.

اگر بخواهیم در بخش انتخابی و اختیاری سرنوشت انسان سهم به سزایی قائل باشیم، مسلماً فرهنگ انسان است که نقش اساسی دارد. و از موضوعات مهم فرهنگ انسان تصویرهای ذهنی فردی و اجتماعی اوست. پدر، مادر، شوهر، همسر، مربی، معلم، خواهر و برادر اگر تصویر ذهنی اش انسانی مثبت، سازنده، فهیم و لایق و عاشق باشد، و اینها را در خود ایجاد کرده باشد در نتیجه تصویر ذهنی که تبدیل به شخصیت، رفتار، گفتار، عمل و عکس العمل می شود، تأثیر مثبتی بر دیگران خواهد گذاشت و برعکس اگر

تصویر ذهنی انسان منفی و مخرب و نالایق و مردم آزار باشد، آثار منفی اش بر شخص و دیگران گذاشته خواهد شد. به خصوص در موضوع خانواده و کودک، در زندگی روزمره حقانیت تصویر ذهنی سالم بر ناسالم را مشاهده می کنیم. روانشناسان خانواده معتقدند تصویر ذهنی زن و شوهر از یکدیگر تعیین کننده سرنوشت زناشویی آنهاست. اگر زنی یا مردی از خود تصویر ذهنی مظلوم و یا از همسرش تصویر ذهنی ظالم داشته باشد و این تصاویر دور از واقعیت باشد، خدا میداند که چه بر سر این زندگی و کودکان بی گناه می آید.

یا معلمی که تصویر ذهنی نالایقی و بی ارزشی خود را بر شاگردانش فرافکنی می کند، چگونه نطفهی پرورش استعداد و شکوفایی قوه ها را در او می شد. یا مرئوس و ریسی که تصویر ذهنی شان از خود و دیگران ناسالم و نادرست است، به جای کار و خدمت به خلق، با یکدیگر جنگ تصاویر ذهنی دارند.

خلاصه به تمام کسانی که سلامت و آرامش را در همه جا غیر از درون خود جستجو می کنند.

سالها دل طلب جام جم از ما می کرد

آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می کرد

توصیه میکنم به نقش مهم و پنهان تصویر ذهنی خود و دیگران توجه بیشتر داشته باشند و بینند که چگونه تصویر ذهنی ناسالم مثل خوره انسان را می خورد و وجودش را مسموم می سازد و حال آن که تصویر ذهنی سالم به مانند ویتامین موجب تقویت

جسم و روح انسان می شود و توان وی را در مقابل مشکلات و سختی های زندگی و روابط دشوار افزون می سازد. نظر به تجربیات عملی که از این نگرش در کارهای روانی در ارتباط با دانشجویان و مراجعه کنندگان و همکاران داشته ام، شروط اساسی کارسازی آن را بیان می کنم، زیرا بدون این شروط، تغییر تصویر ذهنی امکان پذیر نیست و این بصیرتی است که فقدان آن خود نگارنده را سالها به گمراهی در شیوه های کاربرد روان درمانی کشانده بود.

**به طور کلی مهم ترین مشکل تغییر نکردن انسان در زمینه های روان چیست؟**

۱- عادت و شرطی های ناسالم

۲. عدم اطلاع از روانشناسی «مشکل»

۳. عدم توجه به اهمیت تمرین و تکرار

می دانید که در اهمیت قدرت عادت گفته اند که: «ترک عادت موجب مرض است.» مقصود این است که باید در انتخاب عادت ها بسیار مراقب باشیم که اگر گرفتار یک عادت ناسالم و مضر شویم، برای از دست دادنش مریض میشویم. چون قسمت اعظم شخصیت انسان ناشی از عادت ها و شرطی های اوست. چه سالم و چه ناسالم، چه درست، چه نادرست، بنابراین تصویر ذهنی ناسالم و نادرست متأسفانه در مبتلایان به آن، شرطی و عادت می شود و به همین دلیل با یک بار خواندن این کتاب و یا فهمیدن

مطالب آن، این عادت های ناسالم از بین نمی رود مگر در مواردی که عادت تحت تاثیر تصویر ذهنی ناسالم نباشد. پس درک عادت های بد تنها در حکم مقدمه ای به منظور مبارزه با آنست، هرگز همه ی آن نیست و برای مبارزه ی نهایی و کلی باید مانند مراقبت از کودک نوزاد مواظب خود تصاویر ذهنی بود و از طریق تمرین و تکرار، با صبر و حوصله و پیگیری، به تغییر تصاویر نادرست و ناسالم پرداخت.

به خصوص باید به این نکته توجه کنیم که تصاویر نادرست و ناسالم تا زمانی که به طور قطعی ریشه کن نشوند حمله هایی می کنند و این حمله ها را هم می بایست فهمید و وقوع آنها را اجتناب ناپذیر دانست و بخشی از مبارزه با تصاویر ذهنی منفی تلقی کرد. در خاتمه امیدوارم پدران، مادران، مربیان، معلمین، همسران جوان و هم چنین دانشجویان و کسانی که علاقه مند به خودشناسی و دگرگونی خود هستند بتوانند با درکی درست و مجموعه نگر از این کتاب به بهداشت روانی و سلامت فکری جامعه کمک کنند تا از اشتباهات و برخوردهای نادرستی که به خاطر نشناختن روانشناسی تصویر ذهنی در روابط با یکدیگر و در کار و به خصوص بر روی کودکان و نوجوانان مرتکب می شویم بکاهیم و سهم خود را در برقراری روابط درست انسان با خود، انسان با انسان و انسان با کار ادا کنیم.

**دکتر عیسی جلالی**

## پیشگفتار

### با مطالعه ی این کتاب زندگی خود را تغییر دهید

کشف «تصویر ذهنی»<sup>۱</sup> تحول مهمی در روانشناسی و «شخصیت خلاق»<sup>۲</sup> به شمار می آید.

بیش از ده سال از اثبات حقانیت و اهمیت تصویر ذهنی» می گذرد و با این حال درباره اش مطلب زیادی ننوشته اند. اما، نه به این دلیل که روانشناسی تصویر ذهنی» موفق نبوده است. بر عکس، به این دلیل که به شکل خیره کننده ای کارش را خوب انجام داده است. همان طور که یکی از همکارانم می گوید: «من علاقه ای به انتشار یافته هایم، به خصوص برای مردم غیر متخصص ندارم؛ زیرا حتی اگر بخواهم به شمه ای از تاریخچه ی آن اشاره کنم و پیشرفت های نسبتاً حیرت آور و چشمگیرش در زمینه ی شخصیت را توضیح دهم، به مبالغه گویی، کوشش برای مرسوم کردن یک آیین جدید و یا هر دو، متهم می شوم.»

من نیز همین بی میلی را احساس می کردم، زیرا هر کتابی که احتمالاً در این باره می نوشتم به هر دلیل مورد انتقاد دوستانم قرار می گرفت و به درستی مطالبش شک می

---

<sup>۱</sup> Self-Image

<sup>۲</sup> Creative Personality

کردند. قبل از هر چیز می گفتند: «جراح پلاستیک را چه کار که کتاب روانشناسی بنویسد.» از آن گذشته، از دیدگاه برخی از مراکز علمی، احتمالاً از این نادرست تر آن است که پای را از چارچوب تنگ و باریک «نظام بسته ی علم روانشناسی» بیرون بگذاری و در قلمروی فیزیک، آناتومی، و علم جدید «سیبرنتیک» برای توضیح رفتار انسان به دنبال جواب بگردی.

توضیح من این است که یک جراح پلاستیک، روانشناسی خوانده باشد یا نخوانده باشد یک روانشناس است و باید هم باشد. وقتی صورت کسی را تغییر می دهید و در قیافه اش دست می برید تقریباً همیشه «خود» او را، شخصیت و رفتارش و گاه حتی استعدادها و توانایی های اولیه اش را تغییر می دهید.

## زیبایی همه اش به ظاهر نیست

جراح پلاستیک به تغییر چهره ی آدم اکتفا نمی کند. خویش درونی او را هم تغییر می دهد. کارش سطحی نیست. اغلب تا ژرفای روان آدم را می شکافد. مدت ها پیش به این نتیجه رسیدم که وظیفه ی سنگینی دارم و چون مدیون بیمار و شخص خود هستم باید از کاری که می کنم مطلع باشم. هیچ پزشک متعهدی بدون احاطه به دانش و آموزش تخصصی دست به یک عمل جراحی نمی زند. با این حساب به این نتیجه رسیدم حالا که تغییر صورت شخص، درون او را هم تغییر می دهد، موظف هستم در این زمینه نیز دانش تخصصی کسب نمایم.

## از ناکامی تا موفقیت

در کتابی که حدود ۲۰ سال پیش نوشتم (چهره های جدید - آینده ی جدید) گوشه ای از تاریخچه ی جراحی های پلاستیک و به خصوص جراحی پلاستیک روی صورت را که باب زندگی جدیدی را به روی بسیاری از مردم گشوده بود تحریر کردم. کتاب حکایت تغییرات شگرفی بود که اغلب به طور ناگهانی در شخصیت کسی که چهره اش تحت عمل جراحی پلاستیک قرار گرفته بود بروز می کرد.

از موفقیتی که در این زمینه به دست آوردم تا بخواهید خوشحال شدم، اما این را هم بگویم که من هم مثل «سیرهمفری دیوی»<sup>۳</sup> از ناکامی ها بیش از پیروزی ها درس آموختم.

شخصیت بعضی از بیمارانم پس از عمل کمترین تغییری نمی کرد، اما اغلب، شخصی که صورت بسیار بدمنظری داشت یا در مواردی که بریدگی بدنمایی را روی صورت بیمار عمل می کردم تقریباً بلافاصله اغلب با گذشت ۲۱ روز) اعتماد به نفس و مناعتش بیشتر می شد. اما گاه بیمار همچنان اسیر احساس حقارت و خود کم انگاری باقی می ماند. خلاصه آن که رفتار این دسته از بیماران چنان بود که انگار هنوز صورت کریهی دارند.

از این جا فهمیدم که بازسازی تصویر جسمی، به خودی خود کلید اصلی تغییرات شخصیت نیست. در واقع جراحی صورت بر چیز دیگری اثر می گذاشت، اما همیشه

---

<sup>۳</sup> Sir Humphry Davy



هم این طور نبود. تا زمانی که این چیز دیگر نوسازی نمی شد تغییری در رفتار و شخصیت بروز نمی کرد. تا این «چیز دیگر» تغییر نمی کرد با وجود تغییر زیاد خصوصیات جسمی، شخص همان که بود باقی می ماند.

## صورت شخصیت

چنان بود که تو گویی شخصیت «صورت» دارد. به نظر می رسد که این «صورت شخصیت»<sup>۴</sup> غیر جسمانی عامل حقیقی تغییر شخصیت است. اگر این صورت جراحی دیده بدشکل، زشت و یا حقیر باقی می ماند، بیمار با وجود تغییرات ظاهری جسمانی رفتارش تغییر نمی کرد. اگر امکان بازسازی این صورت شخصیت وجود داشت، اگر میشد جراحات کهنه‌ی احساس را برداشت، در این صورت خود شخص، بدون جراحی پلاستیک هم تغییر می کرد.

وقتی در این زمینه کاوش کردم بیش از پیش پدیده‌هایی در تأیید این حقیقت یافتم که کلید اصلی شخصیت و رفتار هر شخص «تصویر ذهنی» و آن نوع برداشت ذهنی و روحی ای است که او از خود دارد. در این باره در فصل نخست کتاب بیشتر بحث شده است.

---

<sup>۴</sup> Face of Personality

## در جستجوی حقیقت

از جمله اعتقادات همیشگی ام یکی هم این بوده است که برای یافتن حقیقت به هر جا که لازم باشد باید رفت. حد و مرز مفهومی ندارد. سال ها قبل که تصمیم گرفتم در زمینه ی جراحی پلاستیک درس بخوانم پزشکان آلمانی در مقایسه با پزشکان سایر نقاط دنیا بسیار جلوتر بودند، در نتیجه راهی المان شدم.

در جستجوی «تصویر ذهنی» هم باید از مرزهایی هر چند نامرئی عبور کنم. علم روانشناسی گرچه به تصویر ذهنی و نقش مهم آن در رفتار انسان معترف بود اما برای سؤالاتی از قبیل: «چگونه تصویر ذهنی اثر می کند؟» «چگونه شخصیت جدید می آفریند؟»، «با تغییر تصویر ذهنی چه تحولاتی در نظام عصبی انسان بروز می کند؟» جواب قانع کننده ای وجود نداشت.

اغلب جواب هایم را در علم جدید سیبرنتیک پیدا کردم، اعتبار مجدد «حکمت الهی» را در علم دیدم. عجیب است که علم نوپای سیبرنتیک حاصل تلاش فیزیکدانان و ریاضیدانان بود و نه روانشناسان، به خصوص که متوجه می شویم سیبرنتیک با خداشناسی - هدف جویی<sup>۵</sup> رفتار هدف گرای<sup>۶</sup> سیستم های مکانیکی - سر و کار دارد. سیبرنتیک در رابطه با کارکرد ماشین «آنچه را که انجام می شود» و «آنچه را که لازم است انجام شود» با هم مقایسه می کند. روانشناس با تمام ادعای شناخت روان انسان، حتی برای حرکات ساده ای مانند برداشتن سیگار از روی میز و نزدیک کردن آن به

---

<sup>۵</sup> Goal-Striving

<sup>۶</sup> Goal-Oriented

دهان جواب قانع کننده ای نداشت. اما فیزیکدان جوابی داشت. بسیاری از نظریه پردازان روانشناسی در حکم پژوهشگرانی بودند که گویی درباره ی موجودات فضایی و سیاره های دیگر تحقیق می کردند، اما از وجود اشیاء موجود در حیات خلوت منزلشان بی اطلاع بودند.

علم جدید سیبرنتیک تحولی در روانشناسی ایجاد کرد، اما من در این میان نقشی جز تصدیق و تحسین نداشته ام.

این حقیقت که چنین تحولاتی دستاورد فیزیکدانان و ریاضیدانان بوده جای تعجبی ندارد. هر تحولی در علم، معمولاً در خارج از چارچوب آن علم شکل می گیرد. البته متخصصین» هر علم بیش از سایرین با دانش پیشرفته موجود در زمینه ی کاری خود آشنا هستند، با این حال اغلب پیشرفت های جدید از بیرون، و نه لزوماً از ناحیه ی متخصصین آن علم ارائه می شود.

پاستور پزشک نبود. برادران رایت مهندس فضایی نبودند، دوچرخه تعمیر می کردند! انیشتین هم اگر درستش را بگوییم فیزیکدان نبود، ریاضی دان بود. با این حال نظریات ریاضی اش بسیاری از نظریه های علم فیزیک را دگرگون ساخت. مادام کوری هم پزشک نبود، فیزیکدان بود، با این حال به پیشرفت علم پزشکی کمک های شایانی کرد.

## چگونه می توانید از این دانش جدید استفاده کنید.

در این کتاب نه تنها سعی کرده ام شما را با دانش جدید سبیرنتیک آشنا کنم بلکه می خواهم نشان بدهم که چگونه می توانید از آن برای دستیابی به هدف های مهم زندگی خود استفاده کنید.

### اصول کلی

«تصویر ذهنی» مایه ی اصلی شخصیت و رفتار انسان است. با تغییر تصویر ذهنی، شخصیت و رفتار او تغییر می کند.

اما از این هم بیشتر، «تصویر ذهنی» مرزها و حدود فضایل انسان را مشخص می کند، نشان می دهد که چه کاری از او ساخته و چه کاری ساخته نیست. با توسعه ی تصویر ذهنی، دامنه ی عمل توسعه می یابد. پرورش تصویر ذهنی واقع بینانه و مناسب، با ایجاد توانایی ها و استعدادهای جدید در انسان، عملاً شکست را به موفقیت تبدیل می کند.

هنر روانشناسی تصویر ذهنی نه تنها به اثبات رسیده بلکه توانسته به تبیین بسیاری از پدیده های از مدت ها پیش تر شناخته شده، اما درست درک نگردیده، کمک کند. از جمله، امروزه مدارک بالینی بی شک و شبهه ای در زمینه های روانشناسی فردی،

روانپزشکی و روانشناسی صنعتی در مورد وجود «شخصیت های موفقیت طلب»<sup>۷</sup> ، «شخصیت های شکست طلب»<sup>۸</sup> ، «شخصیت های مستعد خوشبختی»<sup>۹</sup> ، «شخصیت های مستعد بدبختی»<sup>۱۰</sup> ، شخصیت های مستعد سلامت»<sup>۱۱</sup> و «شخصیت های مستعد بیماری»<sup>۱۲</sup> در اختیار داریم. روانشناسی تصویر ذهنی، در این زمینه ها و بسیاری از حقایق دیگر مشهود در زندگی بینش تازه ای می آفریند. در زمینه ی «قدرت تفکر مثبت» بصیرت تازه های ایجاد می کند و مهم تر از آن توضیح می دهد که چرا این نگرش در برخی از افراد صادق است و در مورد برخی دیگر صدق نمی کند. «تفکر مثبت» به خصوص وقتی که با تصویر ذهنی «خود» سازگار باشد، به راستی که اعجاز می کند اما در صورت ناسازگاری، مادام که تصویر ذهنی تغییر نکرده، کارگر نمی افتد. برای درک روانشناسی تصویر ذهنی، و برای آنکه بتوانید از آن در زندگی خود بهره گیرید، لازم است درباره ی مکانیزمی که این روانشناسی برای رسیدن به هدفهایش به کار می گیرد اطلاعاتی داشته باشید. براساس مدارک علمی متعددی که در اختیار داریم مغز و دستگاه عصبی انسان طبق اصول شناخته شده ی سیبرنتیک برای رسیدن به هدفهای شخص فعالیت می کند. تا جایی که به عملکرد مربوط می شود مغز و

---

<sup>۷</sup> Success-Type Personalities

<sup>۸</sup> Failure-Type Personalities

<sup>۹</sup> Happiness-Prone Personalities

<sup>۱۰</sup> Unhappiness-Personalities

<sup>۱۱</sup> Health-Prone Personalities

<sup>۱۲</sup> Disease-Prone Personalities

دستگاه عصبی انسان «مکانیزم هدف جوی»<sup>۱۳</sup> پیچیده و شگفت انگیزی است، مجهز به دستگاه هدایت خود کار درون ساخته ای است که در قالب مکانیزم «موفقیت به سود شما» و در قالب مکانیزم «شکست به زیان شما و در جهت خلاف منافع شما» کار می کند، و همه چیز بستگی به این دارد که «شما»ی عمل کننده آن را چگونه و در جهت تحقق کدام هدف به کار می گیرید.

جالب اینجاست سیبرنتیک، که ابتدا در قالب مطالعه ی ماشینها. اصول مکانیکی ارائه شد تا آنجا پیش می رود که حرمت انسان را به عنوان یک موجود منحصر به فرد خلاق تعریف و تعیین می کند.

اما روانشناسی که کارش با مطالعه ی روان انسان شروع شد تقریباً با محروم کردن انسان از روحش، به کار خود خاتمه داد. اما «رفتارگرا» که نه انسان را درک کرد و نه ماشین را، و بنابراین آنها را با هم به اشتباه گرفت اندیشه را صرفاً حرکت الکترونها و آگاهی را تنها یک عمل شیمیایی توجیه کرد. «اراده» و «عزم» به اسطوره ها پیوستند. اما سیبرنتیک، که با مطالعه ماشین های فیزیکی شروع شد هرگز دچار این اشتباه نشد. در علم سیبرنتیک «انسان» نه ماشین که صاحب ماشین است و آن را به کار می گیرد. از آن گذشته، طرز کار این ماشین و مورد استفاده ی آن را توضیح می دهد.

---

<sup>۱۳</sup> Goal Striving Mechanism

## رمز کار تجربه کردن است

تغییر تصویر ذهنی، در هر جهت که باشد، در جهت بهتر شدن یا بدتر شدن، تنها ناشی از خرد، یا ناشی از دانش خردمند نیست، حاصل تجربه کردن است. خواه ناخواه تصویر ذهنی حاصل تجربه های خلاق گذشته است. به همین دلیل هم می توانید آن را تغییر دهید.

این کودک نیست که به او درس عشق می دهند، اما کودکی که عشق را تجربه کرده تبدیل به یک بالغ سالم، شادمان و سازگار می شود.

میزان اعتماد به نفس یا بی تکلیفی امروز ما حاصل تجربه ای است که کرده ایم، حاصل یادگیری اندیشمندانه نیست.

روانشناسی تصویر ذهنی در عین حال با پر کردن شکاف ها، تضاد مشهور میان روش های درمانی امروز را مرتفع می سازد. مخرج مشترکی برای مشاوره ی مستقیم و غیر مستقیم، روانشناسی بالینی، روانکاوی و حتی «تلقین به خود ایجاد کرده، با استفاده از تجربه اندوزی خلاق تصویر ذهنی بهتری ایجاد می کند.

بدون توجه به نظریه های موجود، این چیزی است که در عمل به واقع اتفاق می افتد. برای مثال در «موقعیت درمانی» که توسط مکتب روانکاوی به کار گرفته شده، تحلیل گر هرگز در برابر بیماری که از هراس و خجالت و احساس گناه و کج اندیشی سخن می گوید متعجب نمی شود، لب به انتقاد نمی گشاید و مخالفت نمی کند و دنبال نصیحت و بحث اخلاقی نمی رود.

بیمار شاید برای نخستین بار در زندگی می بیند که در مقام انسانی او را می پذیرند. «احساس» می کند که وجودش ارزش و حرمتی دارد، به خود قبولی می رسد و برای خودش حساب تازه ای باز می کند.

## کشفیات علمی

کشف دیگری، و این بار در زمینه ی روانشناسی تجربی و بالینی، به ما امکان می دهد که از تجربه کردن» به عنوان یک روش مستقیم و کنترل شده برای تغییر تصویر ذهنی استفاده کنیم. تجربه ی حقیقی و واقعی زندگی ممکن است معلم سخت گیر و بیرحمی باشد.

شخصی را به میان آب پرتاب کنید، اگر شنا کردن را تجربه کرده باشد خود را از آب بیرون می کشد، همین تجربه را با شخص دیگری تکرار کنید، ممکن است به غرق شدنش منتهی گردد، خدمت سربازی از بسیاری از پسرهای جوان مردانی استوار می سازد. اما بی تردید همین تجربه ی سربازی برخی را گرفتار اختلال روانی می کند. قرنهایست که می دانیم «موفقیت بیش از هر چیز دیگر ایجاد موفقیت می کند.» با تجربه کردن موفقیت موفق شدن را یاد می گیریم. خاطرات موفقیت های گذشته، مانند «اطلاعات انباشت شدهی درون ساخت» برای انجام کاری که می خواهیم بکنیم به ما اعتماد به نفس می بخشد. اما شخصی که در گذشته تنها شکست را تجربه کرده، چگونه می تواند از خاطرات تجارب موفقیت آمیز گذشته استفاده کند؟ گرفتاری او تقریباً مشابه گرفتاری جوانی است که در اثر نداشتن تجربه نمی تواند شغلی پیدا کند و چون



نمی تواند شغلی بیابد فرصت تجربه اندوزی پیدا نمی کند.

این مشکل هم با کشف دیگری برطرف گردید. بدین شکل که می توانیم با ترکیب تجربه، تجربه بیافرینیم و آن را در آزمایشگاه اندیشه کنترل کنیم. روانشناسان تجربی و بالینی ثابت کرده اند که دستگاه عصبی انسان نمی تواند میان تجربه ی واقعی و تجربه ی خیالی، به شرط آن که زنده باشد و به جزئیات توجه داشته باشد، فرق بگذارد. احتمالاً به ظاهر درست می رسد، و با این حال در این کتاب به بررسی برخی از تجارب آزمایشگاهی کنترل شده، که در آن این تجربه ی ترکیبی عملاً برای بهبود مهارت پرتاب دارت و یا پرتاب شوت در بازی بسکتبال استفاده شده پرداخته ایم. خواهیم دید که چگونه در زندگی افرادی که از آن برای بهبود مهارت صحبت کردن در جمع، غلبه بر ترس از دندانساز، افزایش معاشرت های اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس، فروش کالاهای بیشتر مهارت بیشتر در بازی شطرنج (و تقریباً در هر موفقیت فرضی که در آن نقش تجربه در ایجاد موفقیت به رسمیت شناخته شده است) استفاده کرده اند تأثیر گذاشته است. به تجربه ی شگفت انگیزی نظر می کنیم که در آن دو پزشک برجسته، بیماران روانی را در موقعیتی قرار دادند که با کسب تجارب معمولی از ناراحتی نجات پیدا کنند.

از همه این ها مهم تر خواهیم دید که چگونه افراد مبتلا به کسالت مزمن افسردگی توانسته اند با تجربه کردن «خوشبختی، از زندگی خود لذت ببرند.

می توانید به کمک این کتاب زندگی تان را تغییر دهید. این کتاب تنها برای خواندن نیست، باید آن را تجربه کرد.

با خواندن هر کتاب البته اطلاعاتی به دست می آورید، اما برای آنکه تجربه کنید باید به طور خلاق در مقابل این اطلاعات حساسیت نشان دهید. کسب اطلاعات به تنهایی رفتاری انفعالی است. حال آن که تجربه کردن، پویایی است. وقتی تجربه می کنید درون دستگاه عصبی و مغز شما اتفاقی می افتد. «تغییرات سلولی» جدید و «انگاره های عصبی» در بخش خاکستری رنگ مغز شما به وجود می آید.

این کتاب چنان طرح ریزی شده که شما را به تجربه اندوزی وادار می کند. به شرح احوال و نمونه های تاریخی قالبی عمده توجه زیادی نشده است. در مقابل وظیفه ی شماست که شرح تاریخی سرگذشت خود را با رجوع به قوهی تخیل و حافظه بیان کنید.

برای هر فصل خلاصه نامه ای در نظر گرفته نشده و با این حال از شما انتظار می رود که در پایان هر فصل نکات مهم را یادداشت کنید. اگر در پایان هر فصل به تجزیه و تحلیل بنشینید و خلاصه برداری کنید، مندرجات این کتاب را بهتر درک خواهید کرد. و سرانجام، برای هر فصل تمرینات ساده ای را در نظر گرفته ایم، انجامشان هم کاری ندارد، اما اگر می خواهید حداکثر فایده را ببرید باید آنها را به طور منظم انجام دهید.

## قضاوت را ۲۱ روز به تأخیر بیندازید

اگر روش های پیشنهادی این کتاب برای تغییر ذهنی را به کار بردید و در ظاهر نتیجه ای نگرفتید مایوس نشوید. به جای آن، دست کم به مدت ۲۱ روز به تمرین ادامه دهید و قضاوت را به بعد از این زمان موکول کنید.

معمولاً ایجاد هر تغییر محسوس در تصویر ذهنی دست کم ۲۱ روز طول می کشد. بعد از هر عمل جراحی پلاستیک ۲۱ روز طول می کشد تا بیمار به صورت جدیدش عادت کند. وقتی بازو یا ساق پایی قطع می شود بیمار حدود ۲۱ روز در خیال اندام قطع شده باقی می ماند. برای این که به خانه جدیدی عادت کنید ۲۱ روز وقت می خواهید. این پدیده ها و بسیاری از پدیده های مشهود دیگر نشان میدهند که دست کم ۲۱ روز برای تحلیل یک تصویر ذهنی کهنه و ایجاد تصویر ذهنی جدید لازم است.

بنابراین اگر رضایت بدهید که قضاوت خود را دست کم سه هفته به تعویق بیندازید راضی تر خواهید شد. در خلال این مدت تمام فکر و ذکر تان را متوجه اندازه گیری میزان پیشرفت نکنید. در این ۲۱ روز در بحر تفکر نقطه نظرهای ارائه شده نروید. با خود درباره مؤثر واقع شدن یا نشدن آن کلنجر نروید.

تمرینات را هر اندازه هم که غیرعملی به نظر برسند انجام دهید. در ایفای نقش جدید خود حتی اگر به نظرتان برسد که دارید خود را فریب می دهید پافشاری کنید. حتی اگر تصویر ذهنی جدید جا نیفتاده و غیر طبیعی به نظر برسد، دست برندارید و خود را در قالب های جدی بسنجید.

نقطه نظرها و مفاهیم مطرح شده در این کتاب با بحث و یا صرفا به صحبت کردن نه قابل اثبات اند و نه امکان رد کردن شان وجود دارد. تنها با انجام دادن آنها و قضاوتی که درباره ی نتایج آنها می کنید می توانید آنها را برای خود اثبات کنید.

تنها خواهش من این است که مدت ۲۱ روز قضاوت و تجزیه و تحلیل نتایج را به عقب بیندازید تا بتوانید منصفانه درباره ی اعتبار آن در زندگی خود نتیجه گیری نمایید.

ایجاد تصویر ذهنی مناسب چیزی است که در تمام مدت عمر باید ادامه یابد و مسلما نمی توانید پیشرفت عمری را در سه هفته خلاصه کنید، اما می توانید پیشرفت را در مدت سه هفته تجربه نمایید و گاه پیشرفت کاملا چشمگیر است.

## موفقیت چیست؟

نظر به این که واژگان «موفقیت» و «موفق» در سرتاسر کتاب به کار برده شده اند بهتر است از هم اکنون این واژه ها را تعریف کنم.

آن طور که مدنظر من است «موفقیت» ارتباطی با حیثیت ندارد، با کار خلاق افراد در ارتباط است. اگر بخواهیم درست صحبت کنیم هیچ کس ذاتا یک «فرد موفق» نیست، اما هر شخصی می تواند و باید سعی کند که آدم موفق «باشد». موفق بودن توام با حیثیت طلبی منجر به عصبیت، محرومیت، ناکامی و ناخوشنودی می شود.

تلاش برای موفق بودن نه تنها اسباب موفقیت می شود، بلکه با خود رضایت خاطر، پیروزی و خوشبختی را به همراه می آورد.

فرهنگ وبستر، «موفقیت» را «نیل رضایت بخش به هدف» تعریف کرده است. کوشش خلاق برای رسیدن به هدفی که به خاطر نیازهای عمیق احساسی، آرزوها و استعدادهای تان برای شما اهمیت دارد با خود خوشبختی و نیز موفقیت به دنبال می آورد، زیرا طبق انتظار عمل کرده اید. انسان طبیعتا موجودی هدف جوست، و چون با این خصوصیت آفریده شده نمی تواند خوشبخت باشد، مگر آن که آن طور که قرار است و برای آن ساخته شده به هدف جویی - عمل کند. بنابر این موفقیت و خوشبختی واقعی نه تنها به اتفاق یکدیگر حرکت می کنند، بلکه هر کدام بر دیگری می افزایند.

## فصل اول

### تصویر ذهنی

#### راه زندگی بهتر

طی ده سال گذشته زمینه های روانشناسی، روانپزشکی، پزشکی دستخوش تحولات بی سر و صدایی بوده است.

به لطف تلاش های روانشناسان بالینی، روان پزشکان و جراحان زیبایی، یا آن طور که سابقاً می گفتند، جراحان پلاستیک، نظریه ها و مفاهیم جدیدی در رابطه با «خویش» مطرح شده است. روش های جدیدی به دست آمده که تغییرات قابل ملاحظه ای در زمینه های شخصیت، سلامت روانی، و حتی آن طور که از قرائن پیداست در توانایی ها و استعداد های اولیه ی افراد به وجود آورده است. بسیاری از ناکام ها کامیاب شده اند، دانش آموزانی که نمرات مردودی می گرفتند ظرف چند روز آن هم بدون زحمت اضافی به شاگردان ممتاز مبدل گردیده اند. شخصیت های خجالتی گوشه گیر، آدم های شاد و معاشرتی شده اند.

تی اف جیمز در مقاله ای که در ژانویه ۱۹۵۹ در مجله کازمو پولیتن به چاپ رسید با توجه به نتایجی که توسط روانشناسان و پزشکان مختلف به دست آمده می نویسد:

درک روانشناسی «خویش» می تواند جای موفقیت و شکست، عشق و تنفر، تلخ کامی و شاد کامی را با هم عوض کند. با کشف «خویش حقیقی» می توان ازدواج متزلزلی را نجات داد، می توان به زندگی از هم پاشیده ای استحکام بخشید و قربانیان «شکست شخصیت» را متحول کرد. به زبان دیگر هر وقت «خویش واقعی» را پیدا کردید تفاوت میان آزادی و اجبار را درک می کنید.

## راز زندگی بهتر

کشف «تصویر ذهنی» مهم ترین کشف روانشناسی در قرن حاضر است. هر یک از ما دانسته و ندانسته، پیش طرح یا تصویری از ذهن خویش را یدک می کشیم. البته ممکن است از آن اطلاع زیادی نداشته باشیم و چه بسا که امکان درک آگاهانه ی آن هم وجود نداشته باشد. اما این تصویر ذهنی هست و با تمام جزئیاتش وجود دارد. تصویر ذهنی، همان تصویری است که از خویشتن داریم. بر اساس باورهایی که از خویش داریم ساخته شده است. اما بی آنکه بدانیم اغلب این باورها در اثر تجارب گذشته، موفقیت ها و شکست هایی که داشته ایم، حقارتها، پیروزی ها، و رفتاری که سایرین به خصوص در دوران کودکی با ما کرده اند شکل گرفته اند. از مجموعه ی این تجربه هاست که در ذهن خود یک «خویش» (یا یک تصویری از خویش) می سازیم. وقتی نقطه نظر یا باوری که از خویش داریم وارد این تصویر می شود، حداقل برای خود ما هم که شده، حالت حقیقت پیدا می کند. در درستی اش تردید نمی کنیم، آن را حقیقی می پنداریم و با توجه به آن قدم بر می داریم.

این تصویر ذهنی در اثر در اکتشاف مهم کلید طلایی زندگی بهتر می شود:

۱. همه ی اعمال، احساسات، رفتار، و حتی توانایی هایمان بر اساس این تصویر ذهنی حالت می گیرد.

به عبارت ساده، شما با توجه به تصویری که از خویش دارید عمل می کنید. نه تنها چنین است بلکه حتی اگر هم بخواهید، و هر قدر هم که آگاهانه سعی کنید، عملاً نمی توانید کار دیگری بکنید. شخصیت شکست طلب، بدون توجه به عزم راسخ و نیروی اراده قوی، حتی اگر بخت هم با او یار باشد راهی برای شکست پیدا می کند. کسی که خود را قربانی بی عدالتی می داند. کسی که گمان می کند برای رنج بردن آفریده شده به هر دری میزند تا شرایطی را برای اثبات نقطه نظرش پیدا کند.

تصویر ذهنی، «مقدمه»، پایه یا بنیادی است که تمامی شخصیت، رفتار و حتی کیفیت شما براساس آن شکل می گیرد. براین اساس به نظر می رسد که تجربه های ما، تصاویر ذهنی ما را تأیید و تقویت می کند و بدین صورت دور بسته ای، چه خوب و چه بد، آغاز می شود.

**برای مثال**، شاگرد مدرسه ای که برای خود حساب مردودی باز کرده یا فکر می کند که استعداد ریاضی ندارد در پایان سال نمره ی خوبی هم نمی گیرد و بنابراین باورش به اثبات می رسد. دختر جوانی که خیال می کند مورد پسند قرار نمی گیرد، اما در واقع خود خواسته که با او چنین کنند، حالت محنت زده و کمرو بودنش، دلواپسی از این که مورد پسند واقع نمی شود و یا شاید خصومت ناخواسته نسبت به کسانی که



فکر می کند می خواهند تحقیرش بکنند خواستگاراناش را فراری می دهد. به همین شکل، یک فروشنده یا تاجر هم می بیند که درستی تصویر ذهنی اش در عمل به اثبات می رسد.

در نتیجه، به ندرت کسی پیدا می شود که گرفتاریش را در تصویر ذهنی خود، و یا در ارزیابی که از خویشتن دارد، جستجو کند. به دانش آموز بگویید که فقط «فکر» می کند که نمی تواند مطالب را یاد بگیرد تا به سلامت عقلی شما شک کند. بارها سعی کرده و هنوز نمرهی قبولی نمی گیرد، به فروشنده ای بگویید که خیال می کند نمی تواند از حد معینی بیشتر فروش کند، دفتر فروشش را باز می کند و ثابت می کند که حرفتان درست نیست. خودش می داند چقدر سعی کرده و موفق نشده است. با این حال، همان طور که بعداً خواهیم دید با تغییر ذهنی، هم در نمرهی دانش آموز و هم در میزان فروش تغییرات باور نکردنی ایجاد می شود.

۲. تصویر ذهنی قابل تغییر است. تجربه نشان داده است که برای تغییر تصویر ذهنی، و لاجرم شروع یک زندگی جدید، هیچوقت دیر نیست. برای تغییر تصویر ذهنی، نه کسی بیش از اندازه کم سن و سال و نه کسی بیش از اندازه پر سن و سال است.

اگر تغییر عادت، شخصیت، یا سبک زندگی انسان کار بسیار دشواری به نظر می رسد یک علتش این است که تاکنون تقریباً در هر کوششی که در این زمینه به عمل آمده به جوانب فرعی و حاشیه ای کار توجه شده و هرگز به گنه مطلب پرداخته نشده است. نظیر این جملات را از بسیاری از بیمارانم شنیده ام: اگر منظورتان تفکر مثبت است قبلاً تجربه کرده ام، روی من اثر ندارد. اما با چند پرسش خیلی راحت معلوم می شود

که این افراد «تفکر مثبت» را برای شرایط خارجی خاص، یا برای نقض یک رفتار یا عادت در نظر گرفته اند. «آن شغل را خواهم گرفت.»، «من بعد آرام تر خواهم شد.»، «در این تجارت سود خواهم برد» و غیره. اما هرگز به فکرشان نرسیده که تفکر خود را دربارهی «خویش» تغییر دهند.

عیسی مسیح توصیه کرد که بر لباس کهنه وصله ی نو ندوزیم، فرمانمان داد که شراب تازه را در بطری های کهنه نریزیم. به همین قیاس بدون تغییر تصویر ذهنی، «تفکر مثبت» کاربردی ندارد. در حقیقت، تا زمانی که تصور از «خویش» منفی باشد امکان اندیشه دربارهی یک موفقیت خاص وجود نخواهد داشت. و همان طور که تجربه های متعدد ثابت کرده است وقتی تصور از «خویش» تغییر می کند و تصور مناسب جدیدی جای آن را می گیرد تغییرات خیلی ساده و بدون ناراحتی ایجاد می شوند.

بر همین اساس پری اسکات لکی، یکی از پیشگامان روانشناسی تصویر ذهنی، مدت ها پیش به نتیجه ی جالبی رسید. لکی، شخصیت را نظامی از عقاید» که اصولا باید با هم سازگاری داشته باشند توصیف کرد. عقایدی که با این نظام سازگار نباشند مورد قبول واقع نمی شوند، باور نمی شوند، و روی آنها عملی صورت نمی گیرد. تنها عقایدی که به نظر می رسد با این نظام سازگاری دارند پذیرفته می شوند. درست در مرکز این نظام عقاید - مدار یا سنگ بنا - که همه چیز بر محور آن ساخته می شود، «خودآرمانی»، «تصویر ذهنی» و یا تصویری که شخص از خود دارد مطرح می شود. لکی، در لباس آموزگار دبستان، این نظریه را روی هزاران دانش آموز آزمایش کرد.

به اعتقاد لکی، اگر دانش آموزی در یاد گرفتن درسی با مشکل روبه رو باشد احتمالاً دلیلش این است که موضوع مورد اشاره (از نقطه نظر دانش آموز با باورهای او ناسازگاری دارد. اما به اعتقاد لکی، اگر بتوانید برداشت ذهنی دانش آموز را - که علت نقطه نظر اوست - تغییر دهید طرز تلقی او نسبت به آن موضوع درسی تغییر می کند. اگر بتوان دانش آموز را به تغییر تعریف «خویش» راغب کرد توانایی یادگیری او هم تغییر می کند. درستی گفته ی لکی به اثبات رسیده است. دانش آموزی که در امتحان املائی یکصد کلمه ای پنجاه و پنج اشتباه داشت و به خاطر بد بودن سایر نمراتش اجازه ی رفتن به کلاس بالاتر را پیدا نکرد سال بعد ۹۱ کلمه را درست نوشت و در درس املاء یکی از بهترین دانش آموزان مدرسه شد. دانشجویی که به خاطر نمرات ضعیف از دانشکده اخراج شده بود در کالج کلمبیا به شاگردی ممتاز مبدل شد. دختری که در درس زبان لاتین چهار بار مردود شده بود بعد از سه جلسه صحبت با مشاور روانشناسی مدرسه با نمره ی ۸۴ قبول شد. دانش آموزی که از سوی شورای امتحانات در درس زبان انگلیسی بی استعداد خوانده شده بود سال بعد به دریافت جایزه ی افتخار در ادبیات نائل گردید.

مشکل این دانش آموزان بی استعدادی با پایه های ضعیف نبود. مشکل آنها این بود که تصویر ذهنی مناسبی از خود نداشتند. («من فکر ریاضی ندارم»، «من طبیعت در درس املاء ضعیف هستم»). به خاطر این اشتباهات و ناکامی ها مشهور بودند. به جای این که بگویند «من در آن آزمایش مردود شدم» نتیجه گرفتند که «من مردودم» به جای این که بگویند «در آن درس نمره نیاوردم» گفتند: «نمی توانم نمره بیاورم.» به

کسانی که علاقمند به مطالعه ی بیشتر نوشته های لکی باشند، مطالعه ی کتاب «نظریه ی شخصیت» را توصیه می کنم.

الکی در عین حال از این روش برای درمان کودکانی که به جویدن ناخن عادت داشتند یا با لکنت سخن می گفتند استفاده کرد.

در پرونده های خود من هم از این نمونه ها زیاد است: مردی که در اثر خوف از غریبه ها به ندرت از خانه بیرون می رفت حالا از راه صحبت برای مردم امرار معاش می کند. فروشنده ای که چون فکر می کرد برای فروش ساخته نشده و استعفایش را نوشته بود بعد از شش ماه در می گروه یکصد نفری از فروشندگان رتبه ی اول فروش را به دست آورد.

کشیشی که در اثر موعظه ی هفتگی به قدری تحت فشار عصبی قرار گرفته بود که به فکر بازنشسته شدن افتاده بود حالا به غیر از موعظه ی هفتگی سه برنامه ی سخنرانی دیگر هم اجرا می کند و اصلا نمی داند که در وجودش عصبی هم دارد!

## چگونه یک جراح پلاستیک به روانشناسی تصویر ذهنی علاقه مند می شود

در ظاهر این طور به نظر می رسد که رابطه ای میان جراحی و روانشناسی وجود نداشته باشد. با این حال در اثر کوشش های یک جراح پلاستیک بود که «تصویر ذهنی» مطرح شد و سؤالاتی را مطرح کرد که به دانش روانشناسی کمک فراوان نمود.

وقتی سال ها پیش کار جراحی پلاستیک را شروع کردم از این که می دیدم تغییرات چشمگیری در کنش و شخصیت شخصی که عیبی را از روی صورتش بر می داشتم به وجود می آید تعجب می کردم. به نظر می رسید که تغییر تصویر ذهنی در بسیاری از موارد شخصیت کاملا جدیدی می آفریند. اغلب چاقوی جراحی در دست من عصای جادویی بود که نه تنها قیافه ی بیمار را تغییر می داد بلکه زندگی او را هم متحول می کرد. آدم خجالتی و گوشه نشین، جسور و پر جرئت شد. پسر خرفت و کودن به جوانی روشن و تیزهوش مبدل شد و در یک مؤسسه ی برجسته به مقام بالایی دست یافت. فروشنده ی از خود ایمان بریده های الگوی اعتماد به نفس شد. و شاید از همه ی این ها تکان دهنده تر، مجرمی بود که بارها خلاف کرده بود و تقریبا یک شبه از شخصی اصلاح ناپذیر ، که تا آن زمان کمترین میلی به تغییر در خود نشان نداده بود، به یک زندانی نمونه مبدل شده و به ضمانت قول شرف آزاد شد تا مسئولیتی را در اجتماع قبول کند.

حدود بیست سال قبل در کتابم تحت عنوان «صورت های جدید آینده های جدید» به نمونه های متعددی از این موارد اشاره کردم. بعد از چاپ کتاب و در پی درج مقالات

مشابه در مجلات معتبر، در محاصره‌ی سؤالات روانکاوان، جامعه‌شناسان و متخصصین امور جنایی قرار گرفتم سؤالاتی می‌کردند که جوابش را نداشتم، اما مرا مجبور به تحقیق کردند و عجب آن که از ناکامی‌ها به اندازه موفقیت‌ها درس گرفتم.

توضیح موفقیت‌ها آسان بود. یکی از بیمارانم جوانی بود که گوش‌های بزرگی داشت. به او گفته بودند قیافه‌اش به یک تاکسی شباهت دارد که درهایش را باز کرده باشند. در تمام مدت عمر، و اغلب ظالمانه، او را مسخره کرده بودند. برای او معاشرت با دوستان دشوار بود. چرا از اجتماع بدش نیاید، چرا نباید از مردم دوری می‌کرد و گوشه‌نشین می‌شد؟ آنقدر حرف نمی‌زد که فکر می‌کردند کودن است. وقتی گوش‌هایش را عمل کردم خیلی طبیعی بود که علت خجالت و حقارتش از بین برود و در زندگی نقشی طبیعی بپذیرد و این کار را هم کرد.

یا فروشنده‌ای که در اثر تصادف اتومبیل صورتش از ریخت افتاده بود هر روز صبح که صورتش را می‌تراشید زخم‌زننده‌ی گونه‌اش را که تا دهانش امتداد یافته بود می‌دید. برای نخستین بار در زندگی از قیافه‌اش خجالت می‌کشید، از خودش خجالت می‌کشید و فکر می‌کرد که در نظر دیگران زنده است. از بابت زخم رنج می‌برد، می‌دید که با سایرین فرق دارد. می‌خواست بداند که سایرین درباره‌ی او چه فکری می‌کنند. دیری نپایید که «خودش حتی از صورتش ناقص‌تر شد. اعتمادبه‌نفسش را از دست داد، تلخ و نچسب شد. پس از چندی تقریباً تمام فکر و ذکر او این شده بود که از «خودش حراست کند. نباید کاری می‌کرد که اسباب خجالت و سرافکنندگی‌اش را فراهم کند، به آسانی می‌توان فهمید که چگونه با برطرف کردن عیب صورت و با

طبیعی کردن مجدد آن، یک شبه همه ی چشم اندازها و طرز تلقی ها و برداشتی که از خودش دارد تغییر می کند و برایش موفقیت شغلی بیشتری می آفریند.

اما در باره آن استثنائاتی که تغییر نکردند چه می توان گفت. نظرتان درباره ی آن دختر خانمی که در تمام مدت عمر از خال گوشتی فوق العاده بزرگی که روی بینی داشت خجالت کشیده بود چیست؟ با آن که در اثر عمل جراحی صاحب بینی و صورتی به راستی زیبا شد رفتارش تغییر نکرد. اگر خود چاقوی جراحی جادو می کرد چرا روی این دختر خانم کارگر نیفتاد؟

شخصیت بسیاری از کسانی که پس از عمل جراحی صورت های تازه ای پیدا کرده اند تغییر نکرده است. درباره ی این ها چه می توان گفت؟ یا چگونه می توان واکنش آن دسته از مردمی را که اصرار دارند که عمل جراحی هیچ تغییری در صورتشان نداده توصیف کرد؟ هر جراح پلاستیک این نوع از واکنش ها را تجربه کرده و احتمالا مثل خود من گیج شده است. قیافه ای را به کلی تغییر می دهید و با این حال بیمار می گوید: «همان قیافه ی قبلی را دارم. کاری برایم نکردید.» گاه دوستان و حتی اقوامشان آنها را به جای نمی آورند و چه بسا شیفته ی زیبایی تازه به دست آمده ی آنها می شوند، و با این حال خود بیمار اصرار دارد که تغییری نکرده، قیافه اش بهتر نشده و اگر هم شده جزئی بوده است. گاهی منکر می شوند که اصولا تغییری کرده اند. مقایسه عکس های قبل و بعد از عمل جراحی هم کمک زیادی نمی کند و چه بسا ناراحت ترشان هم می کند. بیمار در اثر یک نیروی غریب ذهنی می گوید: «البته که خال

گوشتی دیگر روی بینی ام وجود ندارد، اما بینی ام تغییری نکرده، همان است که بوده و با: ممکن است جراحی دیده نشود، ولی وجود دارد.»

## زخم های غرور آفرین

هم چنین در بررسی تصویر ذهنی معلوم شد که همه ی جراحتهای، با بدشکل شدن آنها اسباب خجالت و سرافکنندگی نیست. وقتی در آلمان دانشجوی جوان دانشکده ی پزشکی بودم بسیاری از دانشجویان را میدیدم که به خاطر زخم شمشیری که به صورت دارند درست به همان اندازه ای که یک آمریکایی مدال افتخار می گیرد به خود می بالند. این دوئل کننده ها برگزیدگان جامعه ی دانشگاهی بودند و زخمی که روی صورت داشتند موقعیت ممتازشان را حکایت می کرد. برای این جوانها داشتن اثر زخم روی صورت همان اثر روانی برداشتن زخم از روی گونه ی فروشندهی بیمار مرا داشت. در نیواورلئان هم شخصی به خاطر آن که یک چشمش را از دست داده بود و چشم بند میزد مباحثات می کرد. کم کم متوجه شدم که چاقو به خودی خود قدرت جادویی ندارد. بر صورتی زخم می زند و از چهره ای زخم بر می دارد و با این حال اثر روانی مشابهی ایجاد می کند.

## راز توهم زشتی

برای معیوبی مادرزاد، یا کسی که زیبایی صورتش در اثر حادثه ای از بین رفته، جراحی پلاستیک به راستی معجزه می کند. اگر به استناد این موارد صحبت کنیم به راحتی می



توانیم نتیجه بگیریم که شفابخش تمی اختلالات روانی، ناخشنودی، ناکامی، ترس، اضطراب و اعتماد به نفس، جراحی پلاستیک تمام عیار است، که کلیه ی عیوب به - از میان بر می دارد. اما اگر این طور باشد همه ی اشخاصی که قیافه مد طبیعی و مقبول دارند باید از هر نوع اختلال روانی مبرا باشند. باید شاداب، خوشحال و متکی به نفس و عاری از هر گونه اضطراب و نگرانی باشند. اما خیلی خوب می دانیم که این طور نیست.

و در عین حال با این طرز تلقی چگونه می توان رفتار کسانی را توضیح داد که به جراح پلاستیک رجوع می کنند و می خواهند زشتی صد در صد خیالی شان را با عمل جراحی معالجه کنند. با خانم های سی و پنج ساله ای برخورد می کنیم؛ شاکی هستند که پیر نشان میدهند و حال آن که قیافه شان کاملاً طبیعی است و چه بسا که از جذابیت فوق العاده ای هم برخوردارند.

دختران جوانی را می بینیم که چون اندازه ی دهان، بینی، یا دور سینه شان با ملکه ی زیبایی تازه برگزیده ی سینما مطابقت ندارد خود را زشت می پندارند. مردهایی پیدا می شوند که خیال می کنند گوش هایشان بیش از اندازه بزرگ یا بینی شان بیش از حد بلند است. هیچ جراح پلاستیک معتقد به اخلاقیات حتی به فکر انجام عمل جراحی بر روی این افراد نمی افتد، اما متأسفانه بعضی از پزشکان زیبایی، که هیچ انجمنی عضویت شان را نمی پذیرد، از این کارها زیاد می کنند.

«توهم زشتی» بسیار شایع است. تحقیق اخیری که بر روی دانشجویان انجام شده نشان می دهد که ۹۰ درصد دانشجویان به نوعی از قیافه شان راضی نبوده اند، اگر کلمات

«طبیعی» یا «متوسط» معنایی داشته باشد مسلم است که ۹۰ درصد جمعیت ما نمی تواند قیافه ی «غیر طبیعی»، «متفاوت» و یا معیوب داشته باشد. با این حال پژوهش های مشابه نشان میدهد که تقریباً ۹۰ درصد از مردم به دلیلی از شکل بدنی خود خجالت می کشند.

این افراد چنان واکنش نشان می دهند که گویی قیافه ی واقعا زشتی دارند. مانند زشت ها خجالت می کشند و دچار اضطراب و دلواپسی هستند. توانایی زندگی واقعی را به علت موانع روانی از دست می دهند.

«جراحت ها»شان هر چند ذهنی و احساسی - و نه جسمانی - اسباب ضعف آنها را فراهم می کند.

## تصویر ذهنی - جان کلام

با کشف تصویر ذهنی به جواب می رسیم. تصویر ذهنی مخرج مشترک و به عبارتی تعیین کننده ی تمامی نمونه های ناکامی و موفقیت هاست.

جان کلام این است: شما برای زندگی حقیقی، یعنی برای رسیدن به زندگی منطقیاً رضایت بخش، محتاج یک تصویر ذهنی واقع بینانه و شایسته هستید و باید بتوانید با آن زندگی کنید. باید از «خویش» خود راضی باشید، به اعتماد و حرمت نفس مناسبی نیاز دارید، محتاج «خویشی» هستید که بتوانید به آن اعتماد و اطمینان کنید. باید «خویشی» داشته باشید که اسباب خجالت شما نباشد، باید بتوانید آن را آزادانه و به طور خلاق به کار گیرید. به «خویشی» احتیاج دارید که با واقعیت مطابقت داشته باشد

تا بتوانید به طور مؤثر در دنیای حقیقی زندگی کنید، باید خود را بشناسید. از نقاط قوت و ضعف خود آگاه باشید، در هر دو مورد با خود صادقانه برخورد کنید. تصویر ذهنی شما باید در حدود و اندازه های منطقی «شما» باشد، نه بیش از آنچه هستید و نه کمتر از آن.

وقتی این تصویر ذهنی بی عیب و مطمئن باشد، احساس خوشی» می کنید. و وقتی به خطر افتاد احساس دلواپسی و ناامنی به شما دست می دهد. وقتی تصویر ذهنی شما شایسته باشد و بتوانید با اطمینان به آن افتخار کنید احساس اعتماد به نفس می کنید. می توانید آزادانه خودتان باشید و منظورتان را بفهمانید و در حد مطلوب خود عمل می کنید. اگر تصویر ذهنی برای تان مایهی خجالت باشد، پنهانش می کنید. خلاقیت متوقف می شود، آدم نجسبی می شوید، و کنار آمدن با شما دشوار می شود.

اگر جراحی روی صورت تصویر ذهنی را بهتر کند (مورد دونل کننده آلمانی) احترام و اعتماد به نفس بیشتر می شود. اگر جراحی روی صورت به خواری تصویر ذهنی منجر شود (مانند مورد فرو سناره) کاهش احترام و اعتماد به نفس به دنبالش می آید.

وقتی از شکل افتادگی چهره با عمل جراحی پلاستیک اصلاح می شود تنها در صورتی تغییرات شدید روانی به دنبال می آید که به همین اندازه تصویر ذهنی معیوب اصلاح گردد. گاه تصویر «خویش بد شکل» حتی پس از عمل جراحی باقی می ماند. همان طور که امکان دارد عضوی از بدن را قطع کنند و بیمار مدتها در توهم داشتن آن عضو قطع شده احساس درد بکند.

## دوره ی تازه ای را شروع می کنم

تحت تأثیر این مشاهدات به دوره ی جدیدی پا گذاشتم. حدود ۱۵ سال قبل به این نتیجه رسیدم که اشخاصی که به جراح پلاستیک رجوع می کنند به چیزی بیش از جراحی نیاز دارند و بعضی ها اصولاً به جراحی احتیاج ندارند. اگر باید این اشخاص را به عنوان «بیمار» معالجه می کردم و ناراحتی شان را فقط در گوش و بینی و دهان و دست و پا خلاصه نمی دیدم باید به ابزاری دیگر مجهز می شدم. باید می توانستم راهی برای غلبه بر عیوب روحی آنها پیدا کنم، باید جراحات های احساسی شان را هم بر می داشتم، باید به آنها نشان می دادم که چگونه طرز تلقی و افکارشان را همراه با قیافه ی ظاهر تغییر دهند.

از این مطالعه پاداشی نیکو گرفتم. امروز بیش از هر زمان دیگر معتقدم آن چیزی که هر کدام مان دنبالش هستیم «زندگی بیشتر» است. خوشبختی، موفقیت، آرامش خیال، و هر تصور دیگری که از زندگی خویش داشته باشید در زندگی بیشتر خلاصه می شود. وقتی احساسات گستردهی خوشبختی، اعتماد به نفس و موفقیت را تجربه می کنیم از زندگی بیشتری برخوردار می شویم و به همان اندازه که توانایی هایمان را بروز نمی دهیم استعدادهای خداداد خود را سرکوب می کنیم و می گذاریم که از اضطراب، دلواپسی، و خودخوری رنج ببریم عملاً تیشه به ریشه ی نیروی زندگی خود می زنیم و به آن چه خالق مان داده پشت می کنیم. هر اندازه که نعمت زندگی را منکر می شویم به همان اندازه نیستی را در آغوش می کشیم.

## برنامه برای زندگی بهتر

به اعتقاد من روانشناسی در سی سال گذشته نسبت به انسان و استعدادهای بالقوه‌ی او برای تغییر و تکامل، بدبینی بیش از اندازه نشان داده است. این نظریه که روانشناسان و روانپزشکان با مردم «غیرعادی» سر و کار دارند منحصر به جنبه‌های رفتار غیر عادی انسان و به عناد و دشمنی او به خود توجه می‌کند. متأسفانه عده‌ی کثیری از مردم آنقدر از این قبیل چیزها خوانده‌اند که کیفیاتی چون «غریزه‌ی ویرانگری» گناه، خودخوری و سایر صفات منفی را «رفتار عادی انسانها برداشت کرده‌اند. مردم عادی خود را در مصاف با این نیروهای منفی موجود در طبیعت انسانی ناتوان می‌بینند و از نیروی اراده‌ی خویش برای رسیدن به سلامت روانی و خوشبختی استفاده نمی‌کنند. اگر این تصویر حقیقی طبیعت انسان و شرایط او باشد «رشد خویشتن خویش» به راستی که کار عبثی می‌شود.

اما به اعتقاد من، با توجه به تجارب فراوان بیمارانی که داشته‌ام شما دست خالی نیستید. در وجود انسانها غریزه‌ای از «زندگی» وجود دارد که پیوسته در جهت سلامت روانی، خوشبختی و تمام آن چیزهایی که زندگی را شیرین‌تر می‌کند در فعالیت است. این «غریزه‌های زندگی» از طریق آنچه که من «مکانیزم خلاق» و یا وقتی به درستی مورد استفاده قرار گیرد «مکانیزم موفقیت» می‌نامم در وجود هر یک از انسانها و در خدمت او قرار می‌گیرد.

## نگرش جدید علمی به «ذهن نیمه هوشیار»

علم نوپای سایبرنتیک با دلیل و مدرک ثابت می کند «ذهن نیمه هوشیار» هرگز ذهن نیست بلکه یک مکانیزم و بهتر بگوییم یک «سرو مکانیزم»؟ هدف جوست که از مغز و دستگاه اعصاب تشکیل می شود و به فرمان ذهن و در جهتی که او تعیین می کند به کار می افتد. براساس تازه ترین اطلاعات به دست آمده انسان دارای دو ذهن نیست، بلکه دارای یک ذهن، یا به عبارتی یک آگاهی است که ماشین خودکار هدف جویی را به کار می اندازد. این ماشین خودکار هدف جو شباهت زیادی به طرز کار سرو مکانیزم های الکترونیکی دارد اما از هر مغز الکترونیکی ساخته ی دست انسان عالی تر و پیچیده تر است.

این مکانیزم خلاق درون شما قائم به شخص نیست. خودبه خود و بدون دخالت شخصی و در جهت رسیدن به هدف هایی که شما برایش در نظر گرفته اید . موفقیت و خوشبختی یا شکست و بدبختی - کار می کند.

شبهه هر سرو مکانیزم دیگری، برای آن که وظیفه اش را انجام دهد باید دارای هدف واضح و مسئله ای مشخص باشد.

هدف مکانیزم خلاق، دستیابی به تصاویر ذهنی» است که با استفاده از «قوه تخیل» ایجاد می کنیم.

تصویر ذهنی ما تعیین کننده ی هدف فعالیت ماست.

تصویر ذهنی ما محدوده‌ی رسیدن به هر یک از هدف‌ها و به عبارت حیطة‌ی امکان را مشخص می‌کند.

مانند هر سرو مکانیزم دیگری، مکانیزم خلاق ما براساس اطلاعات و داده‌هایی کار می‌کند که آن را در اختیارش می‌گذاریم (افکار، اعتقادات و برداشت‌های ما)، با توجه به طرز تلقی و برداشتی که از موقعیت‌ها داریم مسئله‌ی موردنظر را مشخص می‌کنیم. اگر به مکانیزم خلاق خود اطلاعاتی حاکی بر بی‌ارزش بودن، حقارت، بی‌لیاقتی و ناتوان بودن خود (تصویر ذهنی منفی) بدهیم این اطلاعات بر روی آن مانند سایر اطلاعات آماری تصمیم‌گیری می‌شود.

نظیر هر سرو مکانیزم دیگر، مکانیزم خلاق ما از اطلاعات ذخیره شده حافظه» برای حل مسائل جاری و نشان دادن واکنش نسبت به موفقیت‌های موجود استفاده می‌کند. برای برخورداری از زندگی بهتر قبل از هر چیز باید درباره‌ی این مکانیزم خلاق یا سیستم هدایت خودکار موجود در انسان نکاتی بیاموزیم. باید یاد بگیریم که از آن به عنوان یک مکانیزم موفقیت و نه مکانیزم شکست استفاده کنیم.

خود روش شامل یادگیری، به کار بردن و تجربه کردن عادت‌های جدید، فکر کردن، پنداشتن، به یاد آوردن و عمل کردن برای ۱. ایجا یک تصویر ذهنی واقع بینانه و شایسته و ۲. استفاده از مکانیزم ح برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی در نیل به هدف‌های مشخص باشد.

اگر بتوانید به یاد بیاورید، نگران شوید و یا حتی بند کفستان را ببندید می توانید موفق هم بشوید.

همان طور که بعداً خواهیم دید روشی که مورد استفاده قرار می گیرد شامل ایجاد تصویر ذهنی خلاق، تجربه کردن خلاق از طریق قوهی تخیل، و ایجاد انگاره های جدید واکنش خودکار، به کمک «عمل کردن» و «وانمود سازی» است.

اغلب به بیمارانم می گویم: «اگر بتوانید به یاد بیاورید، نگران شوید، یا حتی بند کفستان را ببندید کمترین مشکلی در استفاده از این روش نخواهید داشت.» کارهایی که انتظار دارم انجام دهید ساده است، اما باید تمرین و تجربه کنید. ایجاد تصویر ذهنی خلاق، دشوارتر از به یاد آوردن صحنه ای از گذشته یا نگرانی برای آینده نیست و به مرحله عمل در آوردن انگاره های جدید، دشوارتر از «تصمیم گیری و به دنبال آن بستن بند کفش به شکلی متفاوت از روزهای قبل، نیست.



## فصل دوم

مکانیزم موفقیت را در خود پیدا کنید

## مکانیزم موفقیت را در خود پیدا کنید

شاید تعجب کنید، اما حقیقتی است که تا حدود ۱۰ سال پیش دانشمندان اطلاعی از قصد و منظور و هدفمندی، مغز و دستگاه عصبی انسان نداشتند و نمی دانستند که چگونه هدف مشخصی را دنبال می کند. تنها با مراجعه به مشاهدات دقیق و سوابق طولانی می دانستند که چه اتفاقی افتاده است. اما نظریه ی واحدی که تمامی پدیده را در قالب معینی بیان کند وجود نداشت. آردلیو جرارد در «ماهنامه علمی، که در ژوئن ۱۹۶۴ به چاپ رسید درباره ی مغز و قوه تخیل نوشت: غم انگیز بود و با این حال حقیقت داشت که بیشتر علم و اطلاع ما از ذهن، در صورتی اعتبارش را حفظ می کرد که کاسهی سر انسان را با پوشال و پنبه پر کرده باشند.

اما وقتی انسان تصمیم به ساختن «مغز الکترونیک» گرفت، وقتی تصمیم گرفت برای استفاده ی خود مکانیزم های هدف جویی بسازد، به ناگزیر باید اصول اولیه اش را کشف کرده و مورد استفاده قرار می داد. به کشف این اصول سؤالاتی برای دانشمندان مطرح گردید: آیا ممکن است مغز انسان هم این طور کار کند؟ آیا ممکن است که پروردگار جهان در آفرینش انسان، او را مجهز به سرو مکانیزمی عالی تر و شگفت انگیز تر از هر مغز الکترونیک یا دستگاه هدایت کننده ی ساخته ی دست انسان کرده باشد که بر اساس همان اصول کار کند؟ به اعتقاد دانشمندان مشهور سیبرنتیک و از جمله دکتر نوربرت وینر، دکتر جان ون نیومان و دیگران پاسخ همه ی این سؤالات مثبت است.

## نظام هدایت درون انسان

هر موجود زنده دارای یک نظام هدایت درون ساز یا دستگاه هدف جویی است که توسط پروردگار در وجود او به ودیعه گذاشته شده تا او را در رسیدن به هدف ها و یا به مفهوم کلی تر برای زندگی کردن کمک کند. در شکل های ساده تر حیات، هدف «زندگی کردن» خیلی ساده در زنده ماندن و تنازع بقا خلاصه می شود. مکانیزم درون ساز در حیوانات به یافتن غذا و پناهگاه، دوری گزیدن از دشمنان و یا مخاطرات، با غلبه بر آنها و تولید مثل برای تنازع بقا ختم می شود.

اما در انسان هدف «زندگی کردن» تنها تنازع بقا نیست، مفهوم وسیع تری دارد. برای زندگی کردن یک حیوان کفایت نیازهای جسمی او ارضاء شود. انسان دارای نیازهای روحی و احساسی است که حیوانات فاقد آن هستند. در نتیجه برای انسان زندگی کردن چیزی بیش از ادامه ی حیات و تولید مثل برای تنازع بقاست. به ارضای روح و احساس هم احتیاج دارد. دامنه ی مکانیزم موفقیت در انسان نسبت به حیوانات بسیار وسیع تر است. این مکانیزم علاوه بر کمکی که به انسان، برای اجتناب از خطر با غلبه بر آن می کند و غریزه ی جنسی که به تنان بقا منجر می شود در یافتن جواب های مسائل، در اختراع، در سرور شعر، در اداره ی یک مؤسسه ی تجاری، در فروش کالا، در پیدا کردن افق های جدید در علم و رسیدن به آرامش خیال بیشتر، در پرورشی شخصیت بهتر با رسیدن به موفقیت و در هر فعالیتی که با زندگی . نسبتی داشته باشد، به او کمک می کند.

## غریزه ی موفقیت

لازم نیست تهیه ی آذوقه را به سنجاب یاد بدهید، و لازم نیست یاد بگیرد که برای زمستانش آذوقه جمع کند. سنجابی که در بهار به دنیا آمده هرگز زمستان را تجربه نکرده است و با این حال در پاییز او را می بینیم که برای ماه های زمستان، که غذا پیدا نمی شود، آذوقه انبار می کند. پرنده احتیاج به آموزش لانه ساختن ندارد، از طی کردن دوره ی آموزش هوانوردی هم بی نیاز است. با این حال پرندگان هزاران کیلومتر پرواز می کنند و گاه از روی دریا می گذرند. روزنامه و تلویزیون ندارند که از وضع هوا مطلع شوند. کتابی از سوی پرندگان سیاح برایشان نوشته نشده که نقشه ی مناطق گرمسیر زمین را برای آنها ترسیم کند. با وجود این پرنده میدانند که سرما به زودی فرا می رسد، از محل هوای گرم، ولو هزاران کیلومتر دورتر، اطلاع دارد.

برای توضیح این قبیل چیزها معمولا می گوئیم که حیوانات دارای غریزه های «به خصوصی هستند که آنها را راهنمایی می کند. با تحلیل این غرایز می بینیم که آنها حیوان را برای روبه رو شدن با محیطش راهنمایی می کند. به طور خلاصه، حیوانات دارای «غریزه ی موفقیت» هستند.

اغلب این حقیقت را فراموش می کنیم که انسان هم غریزه ی موفی دارد که در مقایسه با هر حیوان دیگر تا بخواهید عالی تر و پیچیده تر است. آفریدگار نه تنها از این جهت نسبت به انسان کم لطفی نکرده، بلکه به طور استثنایی منت هم گذاشته است.

حیوانات نمی توانند هدف های خود را انتخاب کنند. بهتر بگوییم، هدفهای آنان (حفظ خود و تولیدمثل) از قبل تعیین شده است. اما مکانیزم موفقیت حیوانات به این تصاویر هدف جوی درون ساز، که ما آن را «غریزه» می نامیم، محدود می شود.

اما انسان چیزی دارد که حیوان ندارد و آن قومی تخیل خلاق است. بدین صورت در جمع تمامی مخلوقات انسان تنها یک مخلوق نیست، خالق هم هست. می تواند با قوه ی تخیل خود هدف های گوناگونی را مشخص سازد. تنها انسان می تواند با استفاده از قومی تخیل و توانایی تصور کردن، مکانیزم موفقیت خویش را هدایت کند.

اغلب گمان می کنیم که قوهی تخیل خلاق تنها خاص شعرا، مخترعین و اشخاصی مثل آنهاست. اما قومی تخیل در هر کاری که می کنیم خلاق است. متفکران بزرگ همه ی اعصار، هر چند نفهمیدند که قومی تخیل چرا و چگونه مکانیزم خلاق را به کار می اندازد، این حقیقت را شناخته و از آن استفاده کرده اند. ناپلئون معتقد بود که «قومی تخیل» بر جهان حکومت می کند، «گلن کلارک می گفت که «قومی تخیل انسان خداگونه است»، دو گلد استوارت فیلسوف شهیر اسکاتلندی می گوید: استعداد قوه ی تخیل، سرچشمه ی عظیم فعالیت انسان و منبع اصلی پیشرفت اوست... با از بین بردن این استعداد، انسان هم ردیف حیوانات می شود.» هنری جی کایزر که بخش اعظم موفقیت بازرگانی خود را مدیون استفاده ی سازنده و مثبت از قومی تخیل خلاق است می گوید: شما می توانید آینده ی خود را تصور کنید.»

## مکانیزم موفقیت چگونه کار می کند

### «شما» ماشین نیستید.!

اما کشفیات جدید در علم سایبرنتیک جمله‌گی به این اشاره دارند که مغز و دستگاه عصبی شما، سرو مکانیزمی را می سازد که شما از آن استفاده می کنید، عملکرد این مکانیزم شبیه یک کامپیوتر الکترونیکی و یک وسیله‌ی هدف جویی مکانیکی است. مغز و دستگاه عصبی انسان دارای مکانیزم هدف جویی است که به طور خودکار برای رسیدن به یک هدف به خصوص، درست مثل اژدری که راه خود را به سوی هدف می یابد فعالیت می کند. سرو مکانیزم درون شما هم مانند یک سیستم هدایت کننده شما را خود به خود در جهت رسیدن به هدف‌ها، یا نشان دادن واکنش مناسب نسبت به محیط قرار می دهد. یک «مغز الکترونیکی» می تواند با حل خودکار مسایل پاسخ‌های موردنظر را بیابد و نقطه نظرها یا «الهامات» جدیدی بیافریند. دکتر جان نیومان در کتاب کامپیوتر و مغز» می گوید که مغز انسان خواص کامپیوتر دیجیتال و آنالوگ را به طور همزمان داراست.

کلمه‌ی سیبرنتیک از یک کلمه‌ی یونانی گرفته شده که در اصل به معنای «مدیر و گرداننده» است.

سرو مکانیزم‌ها چنان ساخته شده‌اند که خود به خود راهشان را به سوی هدف مقصد و یا پاسخ می گشایند.

## دو شکل متداول سرو مکانیزم

سرو مکانیزم ها به دو شکل عمده تقسیم می شوند:

(۱) موردی که در آن هدف، نشانه، با پاسخ مشخص است و هدف در رسیدن به آن و یا انجام آن خلاصه می شود و

(۲) موردی که در آن نشانه با «پاسخ» مشخص نیست و هدف پیدا کردن آن است. مغز و دستگاه عصبی انسان در هر دو جهت فعالیت می کند.

### نمونه ای از نوع اول:

اژدر خود هدایت شونده، یا موشکهای جدا شونده است. در اینجا هدف یا نشانه مشخص است، می تواند یک کشتی با هواپیمای دشمن باشد. منظور اصابت اژدر یا موشک به این هدف هاست. در این حالت نشانه باید مشخص باشد. برای اصابت به هدف به نیروی جلو برندهای احتیاج است تا آنها را در مسیر هدف به جلو براند. باید مجهز به اندام های حسی» (رادار، گرماسنج و غیره) باشند که اطلاعاتی در زمینه نشانه در اختیارشان قرار دهد. «اندام های حسی» در همه ی احوال، چه هنگامی که وسیله ی پرتاب شده در مسیر درست حرکت می کند (بازخورد مثبت) و چه وقتی که مرتکب اشتباه شده و از مسیر تعیین شده منحرف می گردد (بازخورد منفی)، ماشین را در جریان اطلاعات قرار می دهند. ماشین نسبت به بازخورد مثبت عکس العمل نشان

نمی دهد. اما وقتی بازخورد منفی مطرح می شود باید مکانیزم اصلاح کننده ای وجود داشته باشد.

وقتی بازخورد منفی مکانیزم را از وجود انحراف آگاه می کند، مثلا انحراف به سمت راست را گزارش می کند، مکانیزم اصلاح کننده خود به خود وارد عمل شده، تمایلی برای حرکت به جانب چپ به وجود می آورد. اگر در اصلاح حرکت زیاده روی شود و این بار موشک بیش از اندازه به چپ منحرف شود دوباره اشتباه به وسیله ی بازخورد منفی شناسایی شده و مکانیزم اصلاح کننده سکان را چنان حرکت می دهد که موشک یا اژدر به سمت راست هدایت گردد. اژدر راهش را به سمت هدف ادامه میدهد. اشتباهاتش اصلاح می شود، با انجام یک سلسله حرکات زیگزاک در عمل راهش را به سوی هدف می گشاید تا سرانجام به هدف برخورد کند.

دکتر نوربرت وینر که در جنگ جهانی دوم به توسعه ی مکانیزم های هدف جو کمک فراوان کرد معتقد است که در نظام عصبی انسان هم هر وقت قرار باشد فعالیت هدفمندی انجام گیرد . حتی کار ساده ای در حد برداشتن قوطی سیگار از روی میز - اتفاق مشابهی روی می دهد.

اگر می توانیم سیگار را از روی میز برداریم به خاطر مکانیزم خودکاری است که در اختیار داریم. مسئله اراده و تفکر تنهای مغز نیست. تنها کار مغز انتخاب هدف است،



بعد با ایجاد میل ماشه را می کشد، اطلاعاتی در اختیار مکانیزم خودکار قرار می گیرد و دست شما برای رسیدن به سیگار مسیرش را اصلاح می کند.

دکتر وینر می گفت متخصص آناتومی با تمام عضلاتی که در عمل برداشتن قوطی سیگار دخالت دارند آشناست و اگر شما هم با کار اعضای بدن آشنا بودید نمی گفتید برای بلند کردن بازو باید عضلات شانه ام را منقبض کنم، حالا باید ماهیچه سه سرم را منقبض کنم تا بازویم دراز شود و از این قبیل.» کافی است دست تان را دراز کنید و سیگار را بردارید. از دستوراتی که به هر یک از عضلات صادر می شود بی اطلاعید. توان محاسبه ی میزان انقباض عضلات را هم ندارید.

**با انتخاب هدف و کشیدن ماشه ی عمل، مکانیزم خودکار فعال می شود.**

قبل از هر چیز، شما قبلا هم سیگاری را برداشته اید، یا کار مشابهی را انجام داده اید. مکانیزم خودکار شما مطالبی را برای واکنش صحیحی که بدان نیاز دارید یاد گرفته است. در مرحله ی بعد، مکانیزم خودکار شما از بازخوردهای اطلاعاتی که توسط چشم ها در اختیار مغز قرار گرفته است استفاده میکند. این اطلاعات بازخوردی به مکانیزم خودکار امکان می دهد که به طور دائم حرکت دست را تا رسیدن به سیگار اصلاح کند.

در کودک، فرا گرفتن استفاده از عضلات، اصلاح حرکت دست برای رسیدن به جفجغه، بسیار روشن است. کودک فاقد ذخایر اطلاعاتی زیاد است. دستش به سمت جلو حرکت می کند و چون به شنی مورد نظر می رسد آن را در چنگ می گیرد. این خصوصیت تمامی یادگیری هاست که پس از آن که یادگیری اتفاق می افتد اصلاح پیشرفت می کند. این را در شخصی که تازه رانندگی یاد می گیرد و در خیابان به سمت چپ و راست، به جلو و عقب متمایل می شود به خوبی مشاهده می کنیم.

اما، پس از آن که یک واکنش «موفق» یا «درست» ایجاد می شود برای استفاده آتی در «خاطر» می ماند. مکانیزم خودکار این واکنش موفقیت آمیز را در آزمایش های بعدی به کار می گیرد. حالا «یاد گرفته» که چگونه به طور موفقیت آمیز واکنش نشان دهد. موفقیت های خود را به «یاد» می آورد، شکست ها را فراموش می کند و عمل موفقیت آمیز را بدون تفکر آگاهانه و از روی عادت انجام می دهد.

## مغز چگونه مسائل را حل می کند

حال فرض کنیم که اتاق تاریک است و قوطی سیگار را نمی بینید. میدانید یا امیدوارید که قوطی سیگار روی میز باشد. چیزهای دیگری هم روی میز هست. از روی غریزه، دست شما کورمال روی میز حرکت می کند، به جلو و عقب می رود، اشیاء را یکی پس از دیگری لمس می کند تا به سیگار می رسد. این نمونه نوع دوم سرو مکانیزم است. به یاد آوردن نامی که موقتا فراموش شده، نمونه ی دیگری است. عاملی در مغز، درون حافظه به دنبال اطلاعات ثبت شده می گردد. تا نام مورد نظر را شناسایی کند. مغز الکترونیکی هم مسایل را به همین طریق حل می کند. قبل از هر چیز باید در ماشین اطلاعات مفصلی ریخته و تغذیه شود. این اطلاعات ثبت شده حافظه ی « ماشین به حساب می آید. وقتی مسئله ای را به ماشین می دهند آنقدر درون حافظه ی خود جستجو می کند تا جوابی را که با شرایط مسئله سازگار باشد پیدا کند. طرح مسئله و پاسخ به آن بر روی هم یک موقعیت یا ساخت را تشکیل میدهند. وقتی بخشی از موقعیت یا ساخت (مسئله) به ماشین داده می شود تنها اجزای گم شده را پیدا می کند و اگر بخواهیم مثالی بزنیم، آجرهای مناسب ساختمان می یابد تا کار ساختمان تکمیل گردد.

تا جایی که به طرز عمل مربوط می شود هر چه دربارهی مغز انسان بیشتر یاد می گیریم شباهتش با سرو مکانیزم بیشتر می شود. برای مثال دکتر ویلدر پن فیلد "مدیر مؤسسه ی روانشناسی مونترال، اخیرا در یکی از جلسات آکادمی ملی علوم اظهار داشت

که مکانیزم ثبت کننده ای را در بخش کوچکی از مغز پیدا کرده که ظاهراً هر چه را که شخص تاکنون تجربه و مشاهده کرده و یا یاد گرفته ثبت می کند. هنگام انجام یک عمل جراحی روی مغز که در آن بیمار در بیداری کامل بود آلت جراحی دکتر پن فیلد با بخش کوچکی از کورتکس مغز تماس پیدا کرد، ناگهان بیمار بانگ برآورد که خاطره‌ی حادثه‌ی فراموش شده‌ی او از دوران کودکی در او زنده شده است. آزمایشات دیگری که در این زمینه به عمل آمد به نتایج مشابهی رسید. وقتی بخش‌های معینی از کورتکس لمس می شد بیماران صرفاً تجارب گذشته را به «یاد» نمی آوردند. خاطره در آنها از نو زنده می شد، تمام مناظر، صداها، و شور تجربه‌ی اولیه را، گویی که دوباره اتفاق می افتد، لمس می کردند. انگار حادثه را در ضبط صوتی ثبت کرده اند و حالا از نو آن را پخش می کنند. این که چگونه مکانیزمی به کوچکی حجم مغز انسان می تواند این همه اطلاعات را ذخیره کند هنوز در پرده‌ی اسرار است.

**گری والتر**، عصب شناس بریتانیایی می گوید دست کم ده میلیارد سلول الکترونیکی برای ساختن چیزی شبیه به مغز انسان مورد نیاز است. این سلولها به حدود یک میلیون و نیم فوت مکعب جا نیاز دارند و چند میلیون فوت مکعب دیگر هم برای سیم کشی اعصاب لازم است. برای به کار انداختن چنین مکانیزمی به انرژی ای معادل یک میلیارد وات نیاز هست.

## مکانیزم خودکار در عمل

وقتی دقت فوق العاده‌ی موشک‌های ضد موشک را می‌بینیم که در یک آن حرکت موشک دیگری را تشخیص می‌دهد و چنان به سویش می‌رود که درست در لحظه‌ی مناسب به آن اصابت کند انگشت به دهان می‌مانیم.

آیا وقتی می‌بینیم بازیکنی در میانه‌ی میدان فوتبال، توپ پرتاب شده‌ای را می‌گیرد نباید به همین اندازه تعجب کنیم؟ این بازیکن برای محاسبه‌ی محل فرود توپ باید سرعت حرکت توپ، زاویه‌ی فرود، مسیر باد، سرعت اولیه و کاهش تدریجی این سرعت را در نظر بگیرد و باید به قدری این محاسبات را سریع انجام دهد که بلافاصله پس از رها شدن توپ در مسیر دلخواه حرکت کند. بعد باید حساب کند که با چه سرعتی بدود و در کدام جهت حرکت کند تا درست در زمان مناسب توپ را در اختیار بگیرد. این بازیکن در این باره حتی فکر هم نمی‌کند. مکانیزم هدف جوی موجود در او، با توجه به اطلاعاتی که توسط چشم‌ها و گوش‌ها مخابره می‌شود کار محاسبه را انجام می‌دهد. کامپیوتر داخل مغز او این اطلاعات را دریافت کرده، آن را با اطلاعات قبلا ثبت شده (خاطره‌ی موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی در گرفتن توپ در حال حرکت) مقایسه می‌کند. تمامی محاسبات لازم در یک چشم به هم زدن انجام می‌گیرد و دستور حرکت به عضلات صادر می‌شود و او شروع به دویدن می‌کند.

## علم می تواند کامپیوتر بسازد، اما از ساختن اپراتور عاجز است

به اعتقاد دکتر وینر دانشمندان تا آینده ی قابل پیش بینی موفق به ساختن یک مغز الکترونیکی قابل قیاس با مغز انسان نخواهند شد. او می گوید:

فکر می کنم جامعه ی ابزار دوست ما نشان داده که از امتیازات و نواق دستگاه های الکترونیک، در مقایسه با مغز انسان، آگاهی دارد. مغز انسان در مقایسه با هر دستگاه محاسبی که تاکنون ساخته شده و هر دستگاه که مرحله ی طراحی را می گذراند و در آینده ی نزدیک ساخته خواهد شد کلیدهای بیشتری دارد.»

اما حتی اگر قرار باشد چنین ماشینی ساخته شود فاقد اپراتور و متصدی خواهد بود. کامپیوتر دارای مغز و «من» نیست. نمی تواند برای خود مسئله ای طرح کند. فاقد قومی تخیل است و نمی تواند هدفی را مشخص نماید. نمی تواند بفهمد که کدام هدف ارزشمند و کدام هدف بی ارزش است. فاقد احساسات است. توانایی «احساس» ندارد. تنها براساس اطلاعات جدیدی که توسط اپراتور در او تغذیه می شود و با توجه به اطلاعات بازخوردی که در اندام های حسی اش وجود دارد و براساس اطلاعاتی که قبلا به او داده شده کار می کند.

## آیا عقاید، دانش و قدرت را حدی هست؟

به اعتقاد بسیاری از متفکران بزرگ، اطلاعات ذخیره شده در مغز انسان، به خاطره ی خود او از تجارب گذشته و واقعیاتی که در گذشته اموخته محدود نمی شود. امرسون در مطالعه ی ذهن انسان می گوید: «تمامی انسانها دارای مغز مشترک هستند.»

ادیسون معتقد بود که برخی از عقاید و نظرات خویش را از منبعی که خارج از او قرار داشته تأمین کرده است. یک بار که به خاطر فکر خلاقش مورد تحسین قرار گرفت گفت: افتخار را به من نسبت به عقاید در هوا هستند، اگر من آن را کشف نمی کردم شخص دیگری این کار را می کرد.»

**دکتر جی بی راین**، سر پرست لابراتور پارا روانشناسی دانشگاه دوک به طور تجربی ثابت کرده که انسان، جدا از حافظه ی شخصی، یعنی اطلاعات ذخیره شده ی ناشی از یادگیری یا تجربه، به دانش و عقاید دیگری دسترسی دارد. تله پاتی غیب دانی و پیش آگاهی از طریق تجارب علمی آزمایشگاهی به دست آمده اند. یافته های او مبنی بر این که انسان دارای یک «عامل احساسی اضافی» است و او آن را «سای» می نامد در حال حاضر توسط دانشمندانی که به طور جدی کارهای او را بررسی کرده اند مورد تأیید قرار گرفته است. همان طور که پرفسور اراج تاولس استاد دانشگاه کمبریج می گوید: «درستی این پدیده را باید نظیر هر تحقیق علمی قابل اثباتی در نظر گرفت.»

دکتر راین می گوید: «ما متوجه شده ایم که انسان در کسب دانش دارای استعدادی است که بر کارکرد احساس برتری دارد. به کمک این توانایی بیشتر احساسی مطمئن می توانیم دانشی در زمینه های عینی و به احتمال زیاد ذهنی، دانشی در مقولهی ذات و به احتمال زیاد ذهن به دست آوریم.»

می گویند شوبرت به یکی از دوستانش گفته است که فرایند خلاق خود او شامل به «یاد آوردن آهنگی» است که نه خود او و نه هیچ کس دیگری قبلا درباره اش فکر نکرده است.

بسیاری از هنرمندان خلاق و نیز روانشناسانی که درباره فرایندهای خلاق مطالعه کرده اند تحت تأثیر تشابه الهام خلاق، وحی ناگهانی، شهود یا درک مستقیم و غیره و حافظه ی معمولی انسانی قرار داشته اند.

جستجوی عقاید جدید یا پیدا کردن پاسخی برای یک مسئله، در حقیقت شبیه این است که انسان در حافظه ی خود دنبال اسم فراموش شده ای بگردد. می دانید که اسم را قبلا شنیده اید و در غیر این صورت دنبالش نمی گردید. ردیاب داخل مغز در حافظه ی شما آنقدر می گردد تا اسم موردنظر را پیدا می کند» و یا «آن را نمی یابد.»



## حالا جواب را می دانیم

درست به همین شکل، هنگام جستجوی اندیشه های جدید و یا وقتی دنبال جواب مسئله ای می گردیم باید فرض کنیم که پاسخ در جایی هست و باید دنبالش بگردیم.

همان طور که دکتر نوربرت وینر می گوید: «وقتی دانشمند به مسئله ای حمله می کند که می داند جوابی دارد طرز تلقی اش به کلی تغییر می کند. او در واقع حدود پنجاه درصد را پیدا کردن جواب را رفته است.»

وقتی تصمیم می گیرید کار خلاقانه انجام دهید، خواه در زمینه ی فروش، اداره ی یک شرکت تجاری، غزل سرایی، بهبود روابط انسانی، یا هر چیز دیگر، یا وقتی هدفی را که در نظر گرفته اید و می خواهید به آن برسید شروع می کنید، حتی اگر کمی مبهم باشد، پس از آنکه بدان دست یافتید شناسایی می شود. اگر منظور اصلی شما یک فعالیت اقتصادی است با میل و رغبت تمامی زوایای مسئله را بررسی می کنید، مکانیزم خلاق شما به کار می افتد و ردیابی که قبلا درباره اش صحبت کردیم در میان اطلاعات انباشته شده پاسخی را برایتان پیدا می کند. از اینجا و آنجا نکته ای می یابد، تجارب قبلی را کنار هم می گذارد و آنها را به هم ربط می دهد تا مفهوم معنی داری پیدا کند.

اطلاعات ناقص تکمیل می شود و برای مسئله ی شما جوابی پیدا می شود. وقتی راه حل به دست آمده در خدمت آگاهی شما قرار می گیرد . اغلب در لحظه ای که دارید به چیز دیگری فکر می کنید - و یا شاید حتی در حال رویا و در حالی که آگاهی تان در خواب است اتفاقی می افتد و ناگهان پاسخ مسئله ی خود را پیدا می کنید .

آیا در جریان این فرایند مکانیزم خلاق شما هم به اطلاعات ذخیره شده در ذهن جهانی می افزاید؟ آن طور که معلوم است تجارب متعدد کارگران خلاق این را تأیید می کند. همسر لویس آگاسیس در این زمینه تجربه ی شوهرش را نقل می کند:

می خواست اثر تقریباً مبهم یک فسیل ماهی را روی تخته سنگی بررسی کند. بالاخره گیج و خسته از خیر این کار گذشت و سعی کرد که فکر این کار را از سرش بیرون کند. چند شب بعد از خواب پرید. مطمئن بود که ماهی را صحیح و سالم و با تمام اجزایش در خواب دیده است .

صبح زود به این امید که با نگاه به چند تصویر اطلاعات مورد نظرش را پیدا کند به مؤسسه ی «باغ گیاهان» رفت. اما بی فایده بود، چیز تازه ای دستگیرش نشد. شب بعد دوباره ماهی را در خواب دید، اما پس از آن که بیدار شد مثل بار قبل تصویر از ذهنش

گریخت. به امید آنکه دوباره ماهی را در خواب ببیند شب سوم قبل از خواب قلم و کاغذی کنار تخت خوابش گذاشت .

نزدیکی های صبح ماهی بار دیگر در رؤیایش ظاهر شد. در آغاز درهم و مبهم مینمود، اما بالاخره چنان واضح دیده می شد که دیگر شکی درباره ی خصوصیات حیوان شناسی اش نداشت. در حالی که هنوز در خواب و بیداری بود، در تاریکی مطلق، خصوصیات ماهی را روی ورقه ی کاغذ کنار تختش یادداشت نمود .

صبح که شد از دیدن نقاشی شبانه اش تعجب کرد. اصلا فکر نمی کرد که فسیل مشخصات نقاشی او را داشته باشد. با عجله به «باغ گیاهان» رفت و به کمک نقاشی توانست با زدودن قسمت های اضافی سنگ بخش های پنهان فسیل را پیدا کند. فسیلی که پیدا شد با نقاشی و آنچه در خواب دیده بود مطابقت داشت و بدین ترتیب توانست با سهولت آن را طبقه بندی کند.»

## تمرین شماره ۱

### تصویر ذهنی جدیدی برای خود بسازید

شخصیت ناخشنود و شکست جو نمی تواند تنها به کمک قدرت اراده، یا به صرف اتخاذ تصمیم، تصویر ذهنی جدیدی ایجاد کند. باید زمینه و توجیهی وجود داشته باشد، باید دلیلی باشد که تصویر ذهنی قبلی مردود و تصویر ذهنی جدید مناسب تشخیص داده شود. نمی توانید تصویر ذهنی جدیدی را مجسم کنید، مگر آن که آن را مبتنی بر حقیقتی بدانید. تجربه نشان داده که وقتی شخص تصویر ذهنی خود را تغییر می دهد احساس می کند که به هر دلیل حقیقت را دربارهی خود «دیده» یا درک کرده است.

حقایق ارائه شده در این فصل می تواند شما را از یک تصویر ذهنی کهنه ی نامناسب نجات دهد. مطالب این فصل را چند بار بخوانید، به کاربردهایش فکر کنید و حقانیتش را روی خودتان بیازمایید.

علم حالا، گفته های مدت ها پیش فیلسوفان، متصوفین و سایر اشراقیون را تأیید کرده است. خالق، همه ی انسانها را برای موفق شدن طراحی کرده است. هر انسانی به قدرتی بزرگتر از خود دسترسی دارد.

منظور «شما» هستید.

همان طور که امرسون گفته است: «بزرگ و کوچک مطرح نیست»

اگر شما را برای موفقیت و خوشبختی طراحی کرده باشند در این صورت تصویر کهنه ای که از خود دارید و براساس آن فکر می کنید که بدبخت و برای ناکام شدن ساخته شده اید حتما اشتباه است

این فصل را در ۲۱ روز نخست، دست کم هفته ای سه بار بخوانید. سعی کنید مطالب آن را خوب بفهمید. در تجربه های خود و دوستانتان برایش مصداق پیدا کنید تا مکانیزم خلاق را در عمل نشان دهد...

### **به اصول ساده ای که در اینجا ارائه کرده ایم توجه داشته باشید.**

مکانیزم موفقیت شما با همین اصول کار می کند. برای به کار انداختن سرو مکانیزم خود لازم نیست که مهندس الکترونیک یا فیزیکدان باشید، همان طور که برای راندن اتومبیل لازم نیست آدم مهندس اتومبیل باشد، برای روشن کردن چراغ اتاق هم لزوماً نباید مهندس برق بود. اما لازم است با نکات زیر آشنایی داشته باشید، زیرا با به خاطر سپردن آنها چراغی فراسوی راه شما روشن می شود:

۱. مکانیزم موفقیت موجود در درون شما باید دارای هدف یا «نشانه» باشد. باید فرض کرد که این هدف با نشانه، خواه بالقوه خواه واقعی، در حال حاضر وجود دارد. این

مکانیزم با هدایت شما به سوی هدفی که از قبل وجود داشته و یا با «کشف» چیزی که قبلا وجود داشته کار می کند .

۲. مکانیزم خودکار دارای حکمت الهی است، یعنی در جهت اهداف نهایی کار می کند و یا «باید بکند.» نگران راه رسیدن به هدف های نهایی نباشید. وظیفه ی مکانیزم خودکار است که وقتی هدف را مشخص می کنید راه رسیدن به آن را بیابد. به هدف نهایی بیاندیشید، راه رسیدن به آن مهم نیست.

۳. از اشتباه کردن یا از ناکامی های موقتی ترسی به دل راه ندهید. تمام سرو مکانیزم ها با بازخورد منفی، یا با حرکت به جلو، از توجه به نکات اشتباه و اصلاح فوری اشتباه به هدف می رسند.

۴. یادگیری مهارتی از هر نوع که باشد با آزمایش و خطا صورت می گیرد، هر اشتباه در ذهن آنقدر تصحیح می شود تا یک حرکت یا عمل درست به شکل موفقیت آمیز انجام گیرد، بعد از آن یادگیری باز هم بیشتر شده و ادامه ی موفقیت با فراموش کردن اشتباهات گذشته و به یاد ماندن واکنش های صحیح قابل تقلید ادامه می یابد .

۵. باید به مکانیزم خلاق خود اعتماد کنید، مطمئن باشید که کارش را انجام می دهد. نگران کار کردن و نکردنش نباشید، به عمد آنها را زیر فشار قرار ندهید. به جای این که به کارش بیندازید بگذارید کارش را بکند. اطمینان کردن لازم است، زیرا مکانیزم خلاق بدون اطلاع شما کار می کند و نمی توانید بفهمید در عمق چه اتفاقی می افتد. از آن گذشته ماهیتش ایجاب می کند که خود به خود و با توجه به نیاز موجود کار کند. بنابراین شما از قبل تصمیمی ندارید، با عملی که انجام می دهید خودش به کار می افتد. برای عمل کردن منتظر مدرک نباشید. فرض کنید که این مدرک موجود است و خواهید دید که آن را پیدا می کنید. گفته ی امرسون را فراموش نکنید. «کارتان را بکنید، توانایی انجامش به دنبال آن می آید»

# فصل سوم

قوه ی تخیل

نخستین راهنمای مکانیزم موفقیت



## قوه تخیل: نخستین راهنمای مکانیزم موفقیت

قومی تخیل ما بیش از آن چه متوجه باشیم در زندگی ما نقش بزرگی بازی می کند، من این را بارها در عمل تجربه کرده ام. نمونه ی فراموش نشدنی آن مردی بود که به اصرار خانواده اش به مطب من آمد، مردی بود حدوداً چهل ساله و مجرد که پس از اتمام کار روزانه در اتاق بست می نشست، نه جایی می رفت و نه کاری می کرد. بارها شغل عوض کرده بود، نمی توانست سر یک کار باقی بماند و بنابراین از شغلی به شغل دیگر پریده بود. ناراحتی او این بود که بینی و گوش هایی بزرگتر از حد معمول داشت. خود را مردی زشت می پنداشت، فکر می کرد قیافه ی مضحکی دارد.

به خیالش می رسید که هر کس او را می بیند در دل می خندد. فکر می کرد همه پشت سرش درباره ی او حرف می زنند و مسخره اش می کنند. این خیال آنقدر در ذهنش رشد کرده بود که عملاً از حضور در میان مردم و رفتن به سر کار می ترسید. حتی در منزل هم راحت نبود. مرد بیچاره خیال می کرد که چون «قیافه ی به خصوصی» دارد که «با سایرین» فرق دارد خانواده اش هم به خاطر او خجالت می کشند.

در واقع ناراحتی صورت او آنقدرها هم جدی نبود. بینی «کلاسیک رومی» داشت و گوشه‌هایش با آن که قدری بزرگ بود نظر کسی را جلب نمی کرد. هزاران نفر گوشه‌ایشان به بزرگی او بود. خانواده اش مایوسانه او را پیش من آوردند. می خواستند کاری انجام دهم، دیدم به جراحی احتیاجی ندارد. فقط باید می فهمید که تصویر ذهنی

اش آن چنان مخدوش شده که واقعیت را تشخیص نمیدهد. واقعا زشت نبود و مردم به خاطر قیافه او را مسخره نمی کردند. ناراحتی او همه ناشی از خیال بود. این خیال، مکانیزم خودکار منفی و شکست را در او به وجود آورده بود و داشت با تمام قدرت به حساب او می رسید. خوشبختانه پس از جلسات متعددی که با او صحبت کردم و با کمک خانواده اش تدریجا متوجه شد که ناراحتی او ناشی از خیال است.

تدریجا تصویر ذهنی مناسبی در او به وجود آمد، تصویر مخرب جای خود را به تصویر خلاق داد. «تصور خلاق» خاص شاعرها، فیلسوفان و مخترعین نیست. در همه ی کارهایمان کاربرد دارد. خیال، «تصویر» هدفی را که مکانیزم خودکار روی آن کار می کند مشخص می سازد. برخلاف تصور بسیاری از مردم، اگر موفق به انجام کاری می شویم یا اگر در انجام یک کار شکست می خوریم مسببش اراده نیست، «خیال است.» انسان همیشه با توجه به آنچه دربارهی خود و محیطش درست می پندارد عمل می کند.

این یکی از قوانین اولیه و اصولی ذهن است، در واقع این طوری ساخته شده ایم. وقتی این قانون ذهن را در افراد هیپنوتیزم شده مشاهده می کنیم گمان می کنیم که حتما نیرویی مرموز یا فوق طبیعی در کار است. در واقع آنچه را که می بینیم فرایند طبیعی عمل مغز و دستگاه عصبی انسان است.

برای مثال وقتی به شخص هیپنوتیزم شده می گوییم که او اکنون در قطب شمال است نه تنها می لرزد و احساس سرما می کند بلکه بدنش چنان عکس العمل نشان می دهد

که انگار واقعا سرد است. آزمون مشابهی روی دانشجویان در حالت بیداری انجام شد. از این دانشجویان خواستند خیال کنند یک دستشان را در آب یخ فرو برده اند. حرارت سنج نشان می دهد که در جای دمای این دست به ظاهر در آب یخ فرو رفته کاهش پیدا می کند. به شخص هیپنوتیزم شده ای بگویید که انگشت شما از حرارت سرخ شده است. وقتی انگشتش را لمس می کنید نه تنها احساس درد می کند بلکه سیستم های لنفی و بافتی او چنان واکنش نشان می دهند که گویی انگشت شما واقعا از حرارت سرخ شده است که او را لمس می کند. انگشت او ورم می کند و چه بسا که پوستش تاول هم بزند. وقتی از دانشجویان، در حالت بیداری کامل، خواستند خیال کنند که پیشانی شان داغ شده است در جه ی حرارت پوست بدنشان عملا بالا رفت.

دستگاه عصبی شما تجربه ی خیالی را از تجربه ی واقعی تمیز نمی دهد. در هر دو مورد با توجه به اطلاعاتی که از ناحیه ی مغز در اختیار او قرار می گیرد واکنش نشان میدهد. دستگاه عصبی شما با توجه به آنچه فکر می کنید با خیال می کنید که حقیقت دارد واکنش نشان میدهد.

## قدرت خواب مصنوعی

دکتر تئودور زنونفون باربرا که در زمینه ی خواب مصنوعی تحقیقات مفصلی را در زمان تدریس در دانشکده روانشناسی واشنگتن و نیز در همکاری با آزمایشگاه روابط اجتماعی هاروارد انجام داده است در مجله ساینس دایجست می نویسد:

متوجه شدیم که افراد هیپنوتیزم شده اگر به درستی گفته های شخص هیپنوتیزم کننده معتقد باشند، کارهای حیرت آور می کنند... وقتی هیپنوتیزم کننده بیمار را از درستی گفته هایش مطمئن می سازد بیمار رفتار متفاوتی نشان می دهد، زیرا طرز تفکر و باورش تغییر کرده است.»

«پدیده ی هیپنوتیزم، خواب مصنوعی، همیشه به نظر اسرار آمیز رسیده است. زیرا همیشه فهم این که چگونه «باور» می تواند منجر به رفتار غیر عادی انسان شود دشوار بوده است. با خواب مصنوعی چنان برخورد شده که انگار نیرو با قدرت ناشناخته ای هم در کار است.»

اما حقیقت این است که وقتی شخص را متقاعد می کنند که قدرت شنوایی اش را از دست داده رفتار ناشنوایان را پیدا می کند. وقتی او را قانع می کنید که نسبت به درد حساسیت ندارد می تواند بدون بیهوشی تحت عمل جراحی قرار گیرد. نیروی مرموزی در کار نیست.»

حال با کمی دقت متوجه می شویم چیز بسیار خوبی است که با توجه به آنچه معتقدیم، یا خیال می کنیم که درست است، عمل می کنیم.

## حقیقت تعیین کننده‌ی عمل و رفتار

مغز و دستگاه انسان چنان ساخته شده که به طور خودکار و مناسب در مقابل مسایل و مشکلات محیط واکنش نشان می‌دهد. برای مثال لازم نیست که شخصی در بیابان با یک خرس وحشی روبه‌رو شود و فکر کند که برای حفظ جان‌ش باید فرار کند. او نیازی به تصمیم‌گیری برای هراسیدن» ندارد. واکنش ترس، خودبه‌خود و متناسب با موقعیت، به وجود می‌آید.

قبل از هر چیز فرار می‌کند و بعد مکانیزم‌های درونی عضلات او را چنان به تحریک وامی‌دارد که می‌تواند از هر زمان دیگری سریع‌تر بدود. ضربان قلبش تشدید می‌شود، آدرنالین که محرک قدرتمند عضله است وارد جریان خون شده و تمام فعالیت‌های جسمانی که برای دویدن ضرورت ندارد متوقف می‌شود. کار معده متوقف شده و تمامی خون موجود به سوی عضلات حرکت می‌کند. سرعت تنفس افزایش می‌یابد و عرضه‌ی اکسیژن به عضلات چند برابر می‌شود.

این‌ها البته مطلب تازه‌ای نیستند. اغلب ما در دبیرستان درسش را خوانده‌ایم. اما آنچه را که دیرتر متوجه شده‌ایم این است که مغز و دستگاه عصبی که به طور خودکار نسبت به محیط واکنش نشان می‌دهد همان مغز و دستگاه اعصابی است که محیط را به ما می‌شناساند. واکنش کسی که خرس را می‌بیند بیشتر احساسی است تا فکری. با وجود این در نتیجه‌ی اطلاعات دریافتی از جهان بیرون و ارزیابی آن در مغز است که انسان واکنش احساسی نشان می‌دهد. در اصل اندیشه با اعتقاد علت اصلی بوده و

نه احساسی که در نتیجه ی آن ایجاد شده است. به طور خلاصه، شخصی که خرس را می بیند با توجه به شناخت، باور، با تصویری که از محیط دارد واکنش نشان میدهد. «پیام های محیط از طریق تحریکات عصبی اندام های مختلف حسی به ما می رسند. پس از ارزیابی این تحریکات عصبی در مغز، آن را به صورت اندیشه و یا تصویر ذهنی می شناسیم و سپس نسبت به این تصاویر ذهنی واکنش نشان می دهیم.

عمل و احساس شما، نه بر حسب شکل حقیقی اشیاء، بلکه ناشی از تصویری است که از این اشیاء در ذهن خود دارید. شما درباره ی خودتان، دنیای تان و مردم دوروبر، تصویر ذهنی به خصوصی دارید. با حقیقی پنداشتن این تصاویر است که رفتار تان مشخص می شود.

برای مثال فرض کنیم که خرس مورد اشاره در بیابان یک خرس واقعی نبوده است. فرض کنید که مثلاً یک هنرپیشه ی سینمایی در لباس خرس رفته بوده است. اگر شخص این هنرپیشه را خرس حقیقی تصور کند واکنش های احساس و عصبی او دقیقاً مثل همان زمانی خواهد بود که خرس حقیقی را ببیند. و یا فرض کنید که به جای خرس سگ پشمالوی بزرگی می بیند و آن را با خرس عوضی می گیرد. در این مورد هم به صورت خودکار همان واکنش قبلی را نشان می دهد.

در نتیجه به نظر می رسد که اگر اندیشه و تصاویر ذهنی که از خود داریم مغشوش یا غیر واقعی باشد واکنش ما نسبت به محیط به همان اندازه نامتناسب خواهد بود.

## چرا خودتان را موفق تصور نکنید

اگر قبول کنیم که اعمال، احساسات و رفتار ما نتیجه ی تصاویر و باورهای خود ما است نقش روانشناسی در تغییر شخصیت به وضوح مشخص می شود و دریچه ی روانی جدیدی در کسب مهارت، موفقیت و خوشبختی می گشاید. تصاویر ذهنی به ما امکان می دهد تا صفات و طرز تلقی های جدیدی را تمرین کنیم که در غیر این صورت امکانش وجود نمی داشت. این کار از این رو عملی است که دستگاه عصبی شما تفاوت میان تجربه ی واقعی و تجربه ی کاملاً خیالی را تمیز نمی دهد.

اگر چنان تصور کنیم که کاری را به طرز خاص انجام می دهیم تقریباً مثل آن می ماند که آن کار را انجام می دهیم. تمرین ذهنی کمک مؤثری است.

در یک آزمایش کنترل شده، آرای واندل روانشناس ثابت کرد که تمرین ذهنی برای پرتاب دارت، به این شکل که شخص هر روز مدتی را مقابل هدف نشسته و پرتاب دارت به نشانه را در ذهن خود تصور کند به قدر تمرینات واقعی سبب پیشرفت مهارت پرتاب می شود.

مجله ی ریسرچ کوارترلی به آزمایش در زمینه ی اثرات تمرین ذهنی در افزایش مهارت پرتاب های ایستاده در بازی بسکتبال اشاره می کند.

**گروه اول** دانش آموزان، به طور عملی به مدت ۲۰ روز پرتاب شوت آزاد را تمرین کرد. تعداد توپ های گل شده ی افراد این گروه در روز اول و روز آخر یادداشت شدند.

**گروه دوم**، تنها روز اول و آخر حرکت پرتاب عملی را انجام داد و در فاصله ی بین این دو روز هیچ تمرینی انجام نداد. توپ های به هدف نشسته ی این گروه نیز برای روز اول و آخر یادداشت شد.

**گروه سوم**، پس از آن که روز نخست را به پرتاب شوت گذراند روزهای بعد، هر روز به مدت ۲۰ دقیقه صرفاً در تصور پرتاب توپ به هدف فرو رفت. از آنها خواسته شده بود که اگر فکر می کنند پرتابشان به خطا رفته است پرتاب صحیح را در ذهن خود مجسم نمایند.

گروه نخست که عملاً روزی ۲۰ دقیقه تمرین کرده بود ۲۴ درصد پیشرفت نشان داد. گروه دوم که هیچ نوع تمرینی نکرده بود هیچ پیشرفتی نشان نداد و گروه سوم که در ذهن خود تمرین کرده بود ۲۳ درصد پیشرفت کرد.



## چگونه تمرین تخیل، قهرمان شطرنج ساخت

در آوریل ۱۹۵۵؛ مجله ریدرز دایجست، مقاله ای به قلم ژوزف فیلیپس، تحت عنوان «شطرنج: این را هم ورزش می گویند» به چاپ رساند.

در این مقاله فیلیپس شرح می دهد که کاپابلانکا، قهرمان بزرگ شطرنج، به قدری نسبت به سایر رقبا برتر بود که به اعتقاد صاحب نظران امکان شکست دادن او وجود نداشت. با این حال مقام قهرمانی را به یک شطرنج باز گمنام به نام آلخین که هیچ کس فکر نمی کرد موقعیت کاپابلانکا را حتی به خطر هم بیندازد واگذار کرد.

دنیای شطرنج در بهت فرو رفت. اگر بخواهیم با موقعیت امروز مقایسه کنیم مثل این می ماند که در مسابقه ی بوکس، فینالیست یک مسابقه ی بوکس آماتور و محلی، قهرمان سنگین وزن بوکس حرفه ای دنیا را شکست بدهد.

به گفته فیلیپس، آلخین، درست مانند بوکسوری که خود را برای مسابقه آماده می کند بدنسازی کرده بود. راهی روستا شده بود، کشیدن سیگار و صرف مشروبات الکلی را کنار گذاشته و به تمرینات بدنی پرداخته بود. «مدت ۳ ماه تنها در ذهنش شطرنج بازی می کرد و برای لحظه ی رویارویی با قهرمان آماده می شد.»

## به کمک تصاویر ذهنی کالای بیشتری بفروشید

چارلز بی رایت در کتابش تحت عنوان: «سالی ۲۵۰۰۰ دلار فروش کنیم شرح می دهد که چگونه گروهی از فروشندگان دیترویت با استفاده از یک اندیشه ی جدید توانستند فروش خود را به میزان ۱۰۰ درصد افزایش بدهند.

گروهی دیگر در نیویورک توانست فروش خود را تا ۱۵۰ درصد بالا ببرد. بسیاری از فروشندگان هم با استفاده از این شیوه به طور انفرادی فروش خود را تا ۴۰۰ درصد افزایش داده اند.

و این کدام جادوست که این همه به نفع فروشنده کار می کند؟

چیزی است که آن را «ایفای نقش» می نامند و شما باید از آن مطلع باشید، چه بسا که به دو برابر شدن فروش شما هم کمک کند.

### «ایفای نقش» چیست؟

خب، خیلی ساده باید خود را در صحنه های مختلف فروش تصور کنید، بعد مشکلات را در ذهن خود حل کنید تا هر آینه که این موقعیت در زندگی حقیقی شما پیش آید بدانید که چه بگویید و چه انجام دهید.

همان چیزی است که در بازی فوتبال «تمرین سر زدن» نام دارد. دلیل این که «ایفای نقش» این همه کار انجام می دهد این است که فروش، به عبارت ساده موضوعی است که به ایجاد موقعیت بستگی دارد.

هر وقت با خریداری صحبت می کنید این موقعیت را ایجاد می کنید، مشتری شما حرفی می زند، سؤال می کند یا اشکالی می گیرد. اگر بدانید با حرفهایش چگونه مقابله کنید، اگر بتوانید سؤال او با اعتراضش را پاسخ گویند فروش کرده اید...

فروشنده ی نقش آفرین، شب هنگام که تنهاست این موقعیت ها را برای خود مجسم می نماید. چشم انداز صحبت ها را پیش خود مجسم می کند، پرسش ها را در خیالش تصور می کند و بعد بهترین پاسخ هر سؤال را می یابد...

بدون توجه به موقعیت، می توانید صحنه ی فروش را در ذهن خود مجسم کنید، اشکال تراشی ها و سؤالات خریدار را در نظر بگیرید و برای هر کدام پاسخ مناسب بیابید.»

## استفاده از تصاویر ذهنی برای یافتن مشاغل بهتر

ویلیام مولتون مارستون روانشناس مشهور به اشخاصی که برای دستیابی به مشاغل بهتر به او مراجعه می کردند «تمرین مصاحبه» را توصیه می کرد. می گفت اگر برای شغلی درخواست نامه پر کرده اید و قرار است در مصاحبه ی مهمی شرکت کنید از قبل مصاحبه را برنامه ریزی کنید. در ذهن جزئیات آن را مرور کنید. تمام سؤالات احتمالی را در نظر بگیرید. به جواب هایی که می خواهید بدهید فکر کنید. بعد مصاحبه

را در ذهن تمرین کنید. حتی اگر هیچ یک از سؤالاتی را که فکر می کردید از شما نپرسیدند اهمیتی ندارد. تمرین مصاحبه اثر خود را بر جای می گذارد. به شما اعتماد به نفس می دهد، و حتی اگر در عمل با سؤالات متفاوتی روبه رو بشوید تمرین مصاحبه به شما کمک می کند تا در هر شرایط واکنش مناسبی نشان دهید، زیرا پاسخگویی را تمرین کرده اید.

دکتر مارستون با توضیح این که ما همیشه در زندگی نقش بازی می کنیم می گفت: «نقش بدی بازی نکنید.» چرا نقش مناسبی انتخاب نکنیم، چرا نقش یک آدم موفق را تمرین نکنیم؟

دکتر مارستون در مجله «یورلایف» می نویسد: «برای تصدی هر شغلی معمولاً به تجربه احتیاج دارید تا آنچه را از شما انتظار دارند برآورده سازید. ممکن است شغلی را که کمترین اطلاعی از آن ندارید به دست آورید، اما وقتی بی تجربگی شما به اثبات رسید با احتمال ۹۰ درصد از آن کار کنارتان می گذارند. برای کسب تجربه ی عملی در زمینه ی کاری که می خواهید بکنید تنها یک راه وجود دارد و آن برنامه ریزی «تمرین نمایش» است.

## نوازنده‌ی پیانو هم می‌تواند در ذهنش تمرین کند

آرتور اشنابل پیانیست مشهور جهان تنها مدت هفت سال را به تمرین نواختن پیانو گذراند. از تمرین متنفر بود و به ندرت پشت پیانو تمرین می‌کرد. وقتی از او سؤال کردند که چرا در مقایسه با سایر نوازندگان پیانو تمرین کمتری می‌کند جواب داد «من در ذهنم تمرین می‌کنم.»

سی جی کوپ هلندی، یکی از معلمین بزرگ پیانو، به نوازندگان پیانو توصیه می‌کرد که: «در ذهن خود تمرین کنید.» او می‌گفت قبل از آن که انگشتان دست ردیف مضراب پیانو را لمس کند باید ابتدا تصنیف در ذهن انسان مرور شود، باید آن را به خاطر بسپارید و در ذهن بنوازید.

## با تصویر ذهنی، قهرمان گلف شوید

مجله‌ی تایم می‌نویسد وقتی بن هرگان در مسابقه‌ی گلف شرکت می‌کند درست قبل از وارد کردن ضربه آن را در ذهن خود مرور می‌کند. در خیال، ضربه‌ی وارده به توپ را آن‌طور که می‌خواهد تجسم می‌کند، در نتیجه ضربه‌ی دلخواهش نواخته می‌شود و توپ به هر جا که بخواهد می‌رود. خود را در موقعیت دلخواه وارد کردن ضربه می‌بیند، بعد به سوی توپ می‌رود و آن‌طور که تصور کرده است شوت می‌کند، او معتقد است که عضله حرکت دلخواه را به خاطر سپرده است.

الکس موریسون، که احتمالاً مشهورترین مربی گلف جهان است، عملاً روی تمرین ذهنی کار کرده است. به توصیه ی او روی صندلی راحتی می نشینید و با تمرین ذهنی، آنچه را که او «هفت کلید موریسون» نام داده بر مهارت بازی تان می افزایش دهد. او می گوید ۹۰ درصد بازی گلف ذهنی است، ۸ درصدش به وضعیت جسمانی و ۲ درصد به حرکت مکانیکی شما مربوط می شود. موریسون در کتاب «بدون تمرین، گلف را بهتر بازی کنید» شرح می دهد که چگونه بدون حتی یک جلسه تمرین عملی توانسته «لهر» را به امتیاز ۹۰ برساند.

به دستور موریسون، «لهر» در اطاق نشیمن روی صندلی راحتی می نشست و در این حال استاد طرز صحیح زدن ضربه را برایش به نمایش می گذاشت. خیلی خلاصه از «کلیدهای موریسون» حرف می زد. لهر در هیچ برنامه ی تمرین عملی شرکت نکرد. به جای آن روزی پنج دقیقه با خاطری آسوده روی صندلی راحتی می نشست و در خیال، خود را می دید که «راهنمایی های موریسون» را درست رعایت می کند.

موریسون شرح می دهد که چگونه پس از گذشت چند روز، لهر بدون حتی یک جلسه تمرین عملی، در مسابقات حضور یافت و همگان را به حیرت انداخت.

جان کلام نظام موریسون این است: «برای آنکه عملی را به طور موفقیت آمیز انجام دهید باید تصویر ذهنی واضحی از آن عمل در دست داشته باشید.» با استفاده از روش موریسون، پال وایت من و بسیاری از گلف بازان مشهور توانستند به امتیازات جالبی دست یابند.

جانی بولا، گلف باز مشهور حرفه ای، چند سال قبل در مقاله ای نوشت که در بازی گلف داشتن تصویر ذهنی واضح، از این که می خواهید توپ را به کجا بفرستید و چه کاری انجام دهید، از آمادگی جسمانی مهمتر است. به گفته ی بولا اغلب بازیکنان در آمادگی جسمانی مطلوب قرار ندارند و با این حال می توانند شوت های خوبی بزنند. به اعتقاد بولا اگر بتوانید نتیجه ی غایی را تصویر کنید و ببینید» که توپ به آنجایی که شما می خواهید می رود یا خیر و اگر مطمئن باشید به همان جا که شما می خواهید می رود، ذهن نیمه هوشیار شما وارد عمل شده و عضلاتتان را به طور صحیح راهنمایی می کند. اگر حرکتتان درست نباشد و در بهترین شرایط جسمانی هم نباشید ذهن نیمه هوشیار شما وارد عمل شده و عضلات را در جهتی که عدم آمادگی جسمانی را جبران بکند هدایت می کند.

## راز حقیقی تصویر ذهنی

زنان و مردان موفق مدت هاست که از تصاویر ذهنی» و «تمرین نمایش» برای رسیدن به موفقیت استفاده می کنند. برای مثال ناپلئون مدتها قبل از آن که به یک جنگ واقعی برود در خیال خود سرباز بودن را تمرین می کرد. «وب» و مورگان در کتابشان عنوان کرده اند که با توجه به یادداشت های ناپلئون که بالغ بر چهار صد صفحه می شود او خود را در لباس فرمانده تجسم می کرد و در خیالش نقشه هایی از کورسیکا می کشیده و دربارهی محل قرار دادن ادوات جنگی با دقت زیاد تصمیم می گرفته است.»

کنراد هیلتون، مدت ها قبل از آن که هتلی بخرد خود را متصدی هتل مجسم می کرد، او وقتی کودک بود هتل بازی به راه می انداخت و هتلدار می شد.

هنری جی کایزر گفته است که هر کدام از موفقیت های کسب و کارش، مدت ها قبل از آن که صورت تحقق بگیرند در تصور او نقش بسته اند.

و در این شرایط عجیب نیست که هنر «تصویر کردن ذهنی» را در گذشته گاه «جادو» توصیف کرده اند.

اما علم نوپای سیبرنتیک پرده از راز نتایج شگفت انگیز «تصویر ذهنی» بر می دارد و نشان می دهد که «جادویی» در کار نیست. نشان می دهد که هر چه هست حاصل عملکرد طبیعی و عادی ذهن و مغز ماست.

**علم سایبرنتیک**، مغز، دستگاه اعصاب و نظام عضلات انسان را «سرو مکانیزم» فوق العاده پیچیده ای می داند (ماشین خودکار هدف جویی که با استفاده از اطلاعات بازخوردی و ذخیره شده راهش را به سوی هدف با نشانه می گشاید و هر جا که لازم باشد به طور خودکار دست به اصلاح می زند).

همان طور که قبلا گفته شد این بینش جدید به معنای آن نیست که «شما» ماشین هستید، بلکه به معنای آن است که مغز و پیکر شما به سان ماشینی است که «شما» راننده ی آن هستید.

این مکانیزم خلاق خودکار درون شما تنها در یک جهت کار می کند. باید هدفی برای نشانه روی داشته باشد. همان طور که الکس موریسون می گوید قبل از انجام هر کار



باید آن را به وضوح در ذهن خود ببینید. وقتی چیزی را به وضوح در ذهن می بینید «مکانیزم موفقیت» درون شما وارد عمل شده و بسیار بهتر از آنچه که می توانید با سعی عمدی با قدرت اراده» انجام دهید آن کار را انجام می دهد.

به جای آن که این همه نیرو صرف کنید تا به عمد و به کمک نیروی اراده کاری را انجام دهید، به جای آن که در تمامی لحظات نگران بروز اشکالات و اشتباهات احتمالی باشید خود را راحت کنید، بی جهت به خودتان فشار نیاورید. به این ترتیب شما با تصویر کردن نتایج غایی در ذهن، مجبور می شوید که از «تفکر مثبت» خود استفاده کنید. این تصویر کردن ذهنی به معنی آن نیست که دیگر کوششی برای رسیدن به هدف نمی کنید، بلکه از این کوشش در جهت رسیدن به هدف استفاده می کنید و ذهن شما بیهوده گرفتار تضاد ناشی از اختلاف «تصویر ذهنی» و کاری که می خواهید بکنید» نمی شود.

## بهترین «خویش» خود را بیابید

به کمک مکانیزم خلاق درون می توانید بهترین «خویش» خود را بیابید، کافیست که در خیال، خویش مورد نظرتان را تصویر کنید و خود را در نقش تازه ای که می خواهید ببینید.

ادوارد مک گلدریک، از این روش برای ترک اعتیاد الکل و رسیدن به خویش جدید استفاده می کند. به توصیه ی او شاگردانش همه روزه دقایقی چشمهایشان را می بندند،

بدنشان را تا حد امکان در موقعیت راحتی رها می کنند و در ضمیر، تصویر ذهنی مورد نظر خود را تجسم می کنند. می بینند که انسان های استوار و مسئولی هستند، می بینند که بدون الکل هم می توانند از زندگی لذت ببرند. تنها مک گلدریک نیست که از این روش استفاده می کند، در واقع این یکی از ساده ترین روش هایی است که در مؤسسه ی «بریچ هاوس» مورد استفاده قرار می گیرد، در نتیجه ی استفاده از این شیوه مؤسسه ی بریچ هاوس توانسته بیش از هر سازمان دیگری معتادین به الکل را نجات دهد.

شخصا شاهد بوده ام که چگونه با تغییر تصویر ذهنی، شخصیت افراد به طرز اعجاب انگیزی تغییر می کند. تازه در آغاز راه هستیم، تازه می رویم که قدرت خلاق بالقوه ای را که از تصور انسان ناشی می شود و به خصوص تصویری را که به خودمان مربوط می شود درک کنیم. به عنوان نمونه ای از درستی آن چه می گویم بد نیست به مقاله ای که چندی پیش توسط بنگاه خبر پراکنی آسوشیتدپرس منتشر گردید توجه کنید.

## خودتان را عاقل تصور کنید

سانفرانسیسکو. بنا به اظهار دو تن از روانشناسانی که در موسسه وتران لس آنجلس کار می کنند برخی از بیماران روانی، صرفا با تصور این که آدم هایی معمولی هستند درمان و یا مدت بیماری شان کوتاه می شود.

طبق اطلاعی که دکتر هاری ام گریسون و دکتر لئونارد بی آلینگر به انجمن روانشناسان آمریکا داده اند این شیوه را بر روی ۴۵ بیماری که به خاطر اختلالات عصبی بستری بوده اند تجربه کرده اند.

بیماران ابتدا در یک آزمایش معمولی شخصیت شرکت کردند. بعد آنها را در آزمایش مجدد شرکت دادند و از آنها خواستند با فرض این که از سلامت روانی کامل برخوردارند به سؤالات پاسخ بدهند.

«بنابر گزارش این روانشناسان سه چهارم این عده پاسخ های مناسبی دادند و تغییر پاسخ های بعضی از آنها بسیار چشمگیرتر بود.»

برای این که این بیماران مانند افراد سالم به سؤالات جواب دهند باید رفتار یک آدم سالم را در ذهن تصور می کردند، باید خود را در قالب آدم های سالم می گذاشتند و همین کافی بود تا رفتار و احساس آدم های سالم را پیدا کنند.

حالا کم کم متوجه می شویم که چرا دکتر آلبرت ادوارد ویگام تصویر ذهنی را «قوی ترین نیروی درون شما» می داند.

## حقیقت خود را بشناسید

هدف روانشناسی تصویر ذهنی این نیست که «خویش خیالی» بیش از اندازه قدرتمند، خودبین و نفس پرست که خود را از همه مهم تر می داند، به وجود آورد. این تصویر هم به اندازه تصویر حقارت، ناپسند و غیرواقع بینانه است. هدف ما یافتن «خویش حقیقی» است. اما روانشناسان روی هم رفته معتقدند که اغلب ما خود را از آنچه هستیم

کمتر می پنداریم، خودمان را زود و ارزان می فروشیم. در واقع چیزی به نام عقده ی خود بزرگ بینی» وجود ندارد. آنهایی که به نظر می رسد گرفتار چنین ناراحتی هستند در واقع از احساس حقارت رنج می برند، «خویش برتر» آنها یک افسانه است، پرده ای است تا در پشت آن احساسات عمیق حقارت و زبونی را از خود و دیگران پنهان کنند.

چگونه می توانید حقیقت خود را بیابید؟ چگونه می توانید تحلیل درستی ارائه دهید؟ اینجاست که به اعتقاد من روانشناس باید دست به سوی مذهب دراز کند. در کتب مقدس آمده که خداوند انسان را کمی نازلتر از فرشتگان آفرید و به او حق مالکیت اعطا کرد. خداوند انسان را در تصویر خویش آفرید. اگر به پروردگار قادر مطلق، عاقل دوستدار بندگان معتقد باشیم، در موقعیتی قرار می گیریم تا دربارهی اعجاز آفرینش، یعنی انسان، به نتیجه گیری ای منطقی پردازیم. قبل از هر چیز اگر بپذیریم که نقاش به عمد تصویر بد نمی کشد پس چگونه خالق مدبر و قادر مطلق موجود حقیر می آفریند؟ اگر سازنده ی اتومبیل به عمد دستگاه خراب را در اتومبیل نمی گذارد چگونه ممکن است آفریدگار عالم به عمد بندگان را برای شکست و ناکامی طراحی کرده باشد؟ بنیادگرایان معتقدند که منظور اصلی و دلیل زندگی، تکریم و ستایش خداوندگار است و انسان گرایان به ما می گویند که منظور اصلی انسان این است که خود را آن طور که می تواند توجیه کند.

اما اگر قبول کنیم که خداوند خالق مهربانی است و به اندازه ی پدری که فرزندش را دوست دارد به مخلوقات خود علاقمند است به نظر این طور می رسد که مذهبیبون و

انسان گرایان هر دو یک حرف می زنند. برای یک پدر کدام خوشحالی و افتخار و رضایت از این بالاتر، که فرزندش را موفق و مؤید ببیند، چه از این بهتر که ببیند فرزندش از تمامی استعدادها و توانایی های خود در حد کمال استفاده می کند. آیا تاکنون در کنار پدری نشسته اید که پسر ستاره ی فوتبالش را حین بازی تماشا می کند؟ وقتی مسیح پیامبر نصیحت مان کرده که نور را زیر سرپوش مخفی نکنیم و بگذاریم که بدرخشد و به اطراف نور پاشد نمی توانم باور کنم که خداوند بندگانش را منکوب و زبون، که جرئت سربلند کردن ندارند، ببیند و خشنود باشد.

همان طور که دکتر لسلی دی و درهد می گوید: «اگر... در ذهن، خود را زبون، شکست خورده و بی اهمیت می بینیم باید فوراً خود را از شر این تصویر خلاص کنیم و سرهایمان را بالا بگیریم. این تصویر بدلی است و بدل را باید کنار گذاشت.

خداوند انسان را زنان و مردانی می بیند که کارهای زیادی از عهده شان ساخته است. او ما را انسانهایی روشن، متکی به نفس و بشاش می بیند. در نظر او ما قربانیان مفلوک دنیای هستی نیستیم، اربابان هنر حیات هستیم، به همدردی احتیاجی نداریم، خود به دیگران کمک می کنیم، خوداندیش نیستیم و در خود فرو نمی رویم، وجودمان مملو از عشق و محبت و میل به خدمت است... بیایید به «خویش های واقعی بیندیشیم که لحظه ها را می سازند. بیایید امکان تغییر را بپذیریم و به آن خویشی» که در فرایند شدنش هستیم معتقد باشیم. آن احساس کهنه ی بی ارزش بودن و ناکام ماندن را دور بریزیم. بدلی است و ما به بدل اعتقادی نداریم.»

## تمرین عملی

دکتر هاری امرسون فوس دیک می گوید: «اگر در چشم ذهن خود تصویر بادوامی را مجسم کنید به سویس کشیده می شوید. اگر خود را شکست خورده تصور کنید پیروزی برایتان غیر ممکن می شود و اگر خود را مظفر و منصور ببینید به پیروزی و موفقیت می رسید. یک زندگی عالی با تصویری در خیال، از آنچه می خواهید باشید و انجام دهید، شروع می شود.»

تصویر ذهنی امروز شما براساس تصاویر ذهنی که در گذشته از خود داشته اید شکل گرفته است. حاصل تغییر و تفسیر و ارزیابی ای است که با توجه به تجربه ی خود ایجاد کرده اید. حال قرار است از همان روشی که در گذشته استفاده کردید و تصویر ذهنی نامناسبی ساختید برای ایجاد یک تصویر ذهنی شایسته استفاده کنید.

هر روز ۳۰ دقیقه با خود خلوت کنید. حالت راحتی بگیرید، هر چه راحت تر بهتر. چشمهایتان را ببندید و تخیل خود را به کار اندازید.

خیلی ها در خیال، خود را مقابل پرده ی سینمای بزرگی قرار داده اند.

در خیال، تصویر متحرک خود را روی پرده تماشا کرده اند و نتایج خوبی گرفته اند. نکته ی مهم در اینجا این است که هر چه این تصویر زنده تر باشد و جزئیات بیشتری را در نظر بگیرد بهتر است. باید کاری کنید که تصاویر ذهنی تا جایی که امکان دارد با تجربه ی واقعی شما یکسان شود.

برای این کار باید به جزئیات، منظره ها، صداها، و اشیایی که در محیط تجسم شما وجود دارند دقت کنید. یکی از بیماران من از این تمرین برای غلبه بر ترسی که از دندانساز داشت استفاده کرد. اما تا زمانی که به تمام جزئیات موجود در تصویر ذهنی اش توجه نکرد به بوی داروی ضد عفونی مطب، احساس بوی چرم دسته صندلی، منظرهی ناخن های لاک خوردهی دکتر دندانساز که به سمت دهانش دراز شده بود و غیره، موفق به این کار نشد.

توجه به جزئیات محیط تجسم شده در این تمرین بسیار اهمیت دارد، زیرا شما در واقع سر گرم آفریدن یک تجربه ی عملی هستید و اگر این تصور به قدر کافی زنده باشد، اگر به قدر کافی به جزئیاتش توجه شود، تا جایی که به دستگاه عصبی شما مربوط می شود تمرین خیالی تان معادل تجربه ی واقعی خواهد شد.

نکته ی مهم بعدی که باید به خاطر بسپارید این است که در خلال ۳۰ دقیقه باید خود را آن طور که می خواهید ببینید. ببینید که موفق هستید، در مقابل حوادث واکنش های مناسب نشان می دهید. مهم نیست که دیروز چه کرده اید. مهم نیست بگویید که فردا آن طور که می خواهید عمل خواهید کرد. دستگاه عصبی شما به موقع این کار را می کند، به شرط آن که تمرین را ادامه دهید. خود را آن طور که دوست دارید تجسم کنید، آن طور که دوست دارید احساس کنید. نگویید «فردا چنین و چنان خواهم کرد» به خودتان بگویید: «حالا، در این مدت ۳۰ دقیقه، می خواهم چنین باشم.» تصور کنید، می خواهید در قالب شخصیت موردنظر چه احساسی داشته باشید؟ اگر کمرو و خجالتی هستید در رؤیا چنان تجسم کنید که میان مردم با راحتی و آرامش خیال

حرکت می کنید. و این که چه قدر از این بابت خوشحالید. اگر در مصاف با پاره ای از موقعیت ها هراسناک و نگران بوده اید خود را چنان ببینید که خیلی راحت، با اعتماد به نفس و شجاعانه رفتار می کنید. احساس اطمینان و آزادگی می کنید، برای این که این طور هم هستید.

این تمرین خاطره های جدیدی در مغز و دستگاه عصبی مرکزی شما ایجاد می کند. تصویر جدیدی از «خویش» می سازد. بعد از آن که مدتی را به تمرین گذرانید با تعجب متوجه می شوید که رفتارتان تغییر کرده و حالا بدون آن که سعی کنید کم و بیش خودکار و خودبه خود عمل می کنید. باید هم این طور باشد. احساس تان از روی عمد ناشایست و بی تناسب نیست. احساس ناشایست و عمل نامناسب، خودکار و خود به خود است، زیرا خاطره هایی که در مکانیزم خودکارتان ایجاد کرده اید چه حقیقی، چه مجازی، این طور حکم می کند. خواهید دید که در مورد افکار و تجارب مثبت هم همین طور خودکار عمل خواهد کرد.



## فصل چهارم

بیدار شوید و دست از باورهای کاذب بشوید

## بیدار شوید و دست از باورهای کاذب بشوید

دوست من، دکتر آلفرد آدلر، تجربه ای از دوران جوانی خود را نقل می کرد که نقش پراهمیت باور را روی رفتار و توانایی انسان نشان می دهد. او از همان آغاز در درس ریاضی ضعف نشان داده بود و بنابراین معلمش نتیجه گرفته بود که استعداد ریاضی او خوب نیست. این موضوع را با والدین او هم در میان گذاشته بود. به آنها گفته بود که از فرزندشان انتظار زیادی نداشته باشند و آنها هم این را باور کرده بودند.

آدلر با متانت نظر آنها را پذیرفته بود و نمرات درس حسابش هم ثابت می کرد که حق به جانب معلم اوست. اما یکی از روزها که معلم مسئله ای را روی تخته نوشته بود و شاگردان کلاس از حل مسئله عاجز مانده بودند آدلر جواب مسئله را پیدا کرد و به معلم اطلاع داد که مسئله را حل کرده است. معلم و همه ی دانش آموزان کلاس خندیدند. اما او که از این رفتار ناراحت شده بود پای تخته رفت و در میان حیرت همگان مسئله را حل کرد. فهمید که توانایی درک ریاضی را هم دارد. استعدادش را باور کرد و از آن به بعد یکی از دانش آموزان ممتاز در درس ریاضی شد.

تجربه ی دکتر آدلر شباهت زیادی با تجربه ی یکی از بیماران چند سال قبل من دارد. او که یکی از تجار شهر بود باید در حضور جمعی درباره ی موفقیت فوق العاده ای که در زمینه ی فعالیت دشواری به دست آورده بود سخنرانی می کرد. او صدای خوبی داشت، موضوع صحبتش هم مهم بود، اما جرئت سخنرانی در مقابل غریبه ها را نداشت، علت اصلی ناراحتی او این بود که فکر می کرد قیافه ی جالبی ندارد، فکر می کرد که به هیچ وجه به اندازه ی سایر مدیران موفق نیست.

به همین جهت نمی تواند سخنرانی خوبی بکند و روی حضار اثر بگذارد. این باور آنچنان در او اثر کرده بود که هر وقت در برابر جمعی به صحبت می ایستاد رنج می برد. به اشتباه پیش خود حساب کرد که اگر خود را به دست جراح بسپارد تا قیافه اش را تغییر دهد اعتماد به نفس لازم را پیدا می کند. البته ممکن بود پس از عمل جراحی مشکلش حل شود اما امکان بی تأثیر بودن عمل هم وجود داشت. تجربه ای که با سایر بیماران داشتم نشان داده بود که تغییرات جسمی همیشه و لزوماً به معنای تغییر شخصیت نیست.

وقتی پس از چند جلسه صحبت او را قانع کردم که به خاطر باور منفی است که او نمی تواند در برابر جمعی بایستد و پیام مهمش را مخابره کند مشکلش برطرف شد. باور منفی جای خود را به باور مثبت داد. پذیرفت که باید پیام مهمی را برساند و این که هر قیافه ای هم داشته باشد هیچ کس جز او نمی تواند این پیام را به گوش حضار برساند. به مرور این شخص یکی از بهترین سخنرانان دنیای تجارت شد. تنها باور و تصویر ذهنی او تغییر کرده بود .

### **نکته ی قابل توجه این است:**

آدلر به خاطر باور کاذبی که از خود داشت هیپنوتیزم شده بود. آیا به یاد دارید که در فصل قبل اشاره کردم که قدرت هیپنوتیزم قدرت باور است؟

اجازه بدهید در اینجا توضیح دکتر باربر را از «قدرت» هیپنوتیزم تکرار کنم:

«دیدیم که هیپنوتیزم شده ها، تنها پس از باور کردن صحبت های هیپنوتیزم کننده می توانند کارهای شگفت انگیز بکنند... وقتی هیپنوتیزم کننده به قدری روی بیمار کار می کند که درستی حرف هایش را باور کند رفتار بیمار تغییر می کند، زیرا باورها و افکارش تغییر کرده است.»

به این نکته توجه داشته باشید:

مهم نیست که شما نقطه نظرتان را چگونه و از کجا به دست آورده اید. ممکن است هرگز با یک هیپنوتیزم کننده ی حرفه ای روبه رو نشده و یا هرگز رسماً هیپنوتیزم نشده باشید، اما اگر نظری را از خودتان، معلمین، والدین دوستان، آگهی های تجارتي و یا از هر منبع دیگری پذیرفته باشید و اگر به درستی آن مطمئن باشید برای تان همان تأثیر صحبت های هیپنوتیزم کننده را خواهد داشت .

پژوهش های علمی نشان داده است که تجربه ی آدلر هرگز اتفاقی و نادر نیست بلکه عملاً در مورد اغلب دانش آموزانی که نمرات بد می گیرند صدق می کند. در فصل اول دیدیم که چگونه پرسکات کلی توانست با تغییر ذهنی دانش آموزان دبستانی سطح نمرات آنها را به طرز چشمگیری بالا ببرد. «کلی» بعد از هزاران تجربه و سالها تحقیق به این نتیجه رسید که نمرات ضعیف مدرسه تقریباً در تمامی موارد ناشی از برداشت و باوری است که دانش آموزان از خودشان دارند.

این دانش آموزان عملاً تحت تأثیر تصوراتی نظیر «من کودن هستم»، شخصیت ضعیفی دارم»، «در درس ریاضی ضعیف هستم»، «ذاتا در املاي کلمات دشواری دارم»، «زشت هستم»، «در کارهای دستی بی استعداد هستم» و غیره، قرار دارند. دانش آموزی با این طرز تلقی باید هم نمره بد بگیرد، تا دست کم به خود دروغ نگفته باشد. ناخواسته نمره ی بد گرفتن از جمله خصوصیات او می شود، و در نتیجه اگر هم نمره ی خوبی بگیرد لابد «اشتباهی» رخ داده است؛ در این شرایط حال و روزش شبیه کسی است که خود را آدم صادقی می داند و دست به دزدی هم می زند!

## ماجرای فروشنده ی هیپنوتیزم شده

جان دی مورفی، در کتاب «رمز موفقیت در فروش» شرح می دهد که چگونه املر ویلر، با استفاده از نظریه ی «کلی» فروش برخی از فروشندگان را بالا برده است .

از املر ویلر دعوت شده بود تا به عنوان مشاور فروش برای مؤسسه ای کار کند. مدیر فروش نظر او را به مورد جالبی جلب کرد. یکی از فروشندگان به هر منطقه ای که اعزام می شد سالانه دقیقاً پنج هزار دلار کاسبی می کرد .

نظر به این که این فروشنده در یک منطقه کوچک نسبتاً خوب عمل کرده بود منطقه ی بزرگتر و بسیار بهتری را برای او در نظر گرفته بودند. اما سال بعد، با آن که در این منطقه بهتر فعالیت کرده بود حق العمل فروشش در سطح همان پنج هزار دلار سابق باقی مانده بود. سال بعد حق العمل فروش همهی فروشندگان را افزایش دادند و با این حال در آمد این فروشنده از پنج هزار دلار تجاوز نکرد. او را به یکی از فقیرترین نقاط اعزام کردند و باز همان پنج هزار دلار را کاسبی کرد .

ویلر با این فروشنده صحبت کرد و متوجه شد که مشکل کار منطقه ی فروش او نیست بلکه مسئله ارزشی است که فروشنده برای خود تعیین کرده است. خود را «فروشنده ی پنج هزار دلاری» می دانست و تا زمانی که گرفتار این توهم بود به نظر نمی رسید که شرایط بیرون برایش اهمیت زیادی داشته باشد .

در منطقه فقیر باید تلاش بیشتری می کرد تا به رقم درآمد ۵۰۰۰ دلار برسد، اما در منطقه ی مناسب فروش چون رقم به ۵۰۰۰ دلار می رسید به هر عذر و بهانه دست از تلاش می کشید. حتی یکبار وقتی به رقم ۵۰۰۰ دلار رسید بیمار شد و در محل کارش حضور نیافت. پزشکها نشانه ای از بیماری در او نیافتند. با شروع سال جدید به طرز حیرت انگیزی حالش خوب شد و دوباره سر کار رفت .

## باور اشتباه، مردی را ۲۰ سال پیر کرد

در یکی از کتاب هایم شرح مفصلی از پیر شدن یک شبه ی آقای راسل را نقل کردم و شرح دادم که چگونه آقای راسل تحت تأثیر باور کاذب یک شبه ۲۰ سال پیرتر شد. و بعد که واقعیت را درک کرد تقریبا به همین سرعت جوانی خود را بازیافت. خلاصه ی داستان از این قرار است: لب پایینی آقای راسل را در ازای دریافت حق العمل ناچیزی عمل جراحی کردم. قرار بود به دوست دخترش بگویند که تمام پس انداز زندگی اش را خرج این عمل کرده است. دوست دخترش از این که آقای راسل پولهایش را خرج او بکند مخالفتی نداشت.

می گفت که عاشق اوست، اما تا او لب پایینی اش را عمل نکند نمی تواند با او ازدواج کند. معتقد بود که لب پایینی او بیش از اندازه بزرگ است. اما وقتی آقای راسل او را در جریان عمل گذاشت و با غرور لب جدیدش را به او نشان داد عکس العمل دوست دخترش دقیقا همانی بود که من پیش بینی کرده بودم و آقای راسل پیش بینی نکرده بود. به شدت خشمگین شد و او را به خاطر خرج کردن تمام پس اندازش سرزنش کرد و ابلهش نامید. گفت که نه در گذشته دوستش داشته و نه در آینده او را دوست خواهد داشت و اگر تا این لحظه با او دوستی می کرده برای این بوده که او را سرکیسه کند و پولش را به جیب بزند.

اما ضمنا بیش از حد پیش بینی من تند رفته بود. در حالت خشم و ناراحتی او را نفرین کرده بودم. هم آقای راسل و هم دوست دخترش هر دو در یکی از جزایر آمریکای جنوبی متولد شده بودند و در سرزمین آنها این گونه نفرین کار آدم های جاهل و خرافاتی بود. خانواده آقای راسل آدم های نسبتا مرفهی بودند و خود او هم تحصیل کرده ی دانشگاه بود .

با وجود این وقتی دوست دخترش در حالت خشم او را نفرین کرد حالت عجیبی پیدا کرد و به طور مبهمی ناراحت شد، اما آنقدر اهمیت نداد و فکر خود را مشغول نکرد .

اما کمی بعد لبش از داخل باد کرد و ورم کوچک و سفتی روی آن پیدا شد، به اصرار یکی از دوستانش که از موضوع نفرین خبر داشت به پزشکی مراجعه کرد و پزشک تشخیص داد که ورم داخل دهانش بیماری هولناکی است که «ساس آفریقایی» نام دارد و به تدریج تمام نیرو و توان او را تحلیل می برد. آقای راسل نگران شد و منتظر ضعف و ناتوانی نشست و دیری نپایید که احساس کرد بدنش بی حال و ناتوان می شود. اشتهايش را از دست داد، خوابش نمیبرد .

این ماجرا را از زبان خود آقای راسل شنیدم که چندین هفته بعد از عمل جراحی به مطب من رجوع کرد. پرستار مطب او را به جا نیاورد و تعجیبی هم نداشت. بلند قد بود، جثه‌های تنومند داشت، بدنش درست شبیه ورزشکارها بود، آدم موقری بود، شخصیتش آدم را جذب می کرد. از پوست بدنش شادابی میباید .

اما آقای راسلی که حالا روبه روی من نشسته بود دست کم ۲۰ سال پیرتر نشان می داد، دست هایش مثل آدم های سالخورده می لرزید. چشمها و گونه هایش گود رفته بود. شاید حدود ۳۰ پوند از وزن بدنش را از دست داده بود، ظاهرش چنان بود که ما در زبان پزشکی به آن نشانه های سالخورده‌گی و کهولت می گوئیم .

دهانش را معاینه کردم. به او گفتم که در مدت کمتر از ۳۰ دقیقه او را از شر ساس آفریقایی نجات می دهم و همین کار را هم کردم. ورمی که اسباب آن همه دردسر شده بود فقط بافت گوشتی کوچکی بود که از هنگام عمل جراحی در محل زخم جا مانده و تولید ورم کرده بود. آن را از روی لبش برداشتم، در دست گرفتم و نشانش دادم. نکته ی مهم این است که حقیقت را دید و باور کرد، آهی کشید و خیالش راحت شد. به نظر می رسید که ناگهان تغییر حالت داده است .

چند هفته بعد نامه ای از آقای راسل به دستم رسید. برایم عکسی فرستاده بود که او را با عروس تازه اش نشان می داد. به کشورش برگشته بود و با دختری که از کودکی دوستش داشت ازدواج

کرده بود. آقای راسل در این عکس همان آقای راسل روز اول شده بود. به خاطر باور کاذب ۲۰ سال پیر شد، اما وقتی حقیقت را شناخت نه تنها ترسش ریخت بلکه آثار پیری از چهره اش زدوده شد .

شما هم اگر مثل من آقای راسل را «قبل» و «بعد» از ماجرا دیده بودید دیگر به «قدرت باور» شک نمی کردید. برایتان مشخص می شد که هرگاه اندیشه ای را در مقام حقیقت قبول کنیم به همان اندازه ی هیپنوتیزم قدرتمند می شود .

### آیا همه هیپنوتیزم می شوند؟

اغراق نیست اگر بگوییم همه ی انسان ها، هر کدام تا اندازه ای، تحت تأثیر عقایدی که از دیگران گرفته اند و عقایدی که برای خودشان تکرار شده و بر حقیقی بودنش صحه گذاشته اند هیپنوتیزم می شوند. اندیشه های منفی روی افکار ما درست همان اثر اندیشه های منفی را دارند که توسط متخصص هیپنوتیزم روی شخص هیپنوتیزم شده ایجاد می شود. آیا هرگز نمایش هیپنوتیزم را تماشا کرده اید؟ اگر تماشا نکرده اید اجازه بدهید در این باره با هم صحبتی بکنیم. هیپنوتیزم کننده به بازیکن فوتبال می گوید که دستش به میز چسبیده و او نمی تواند آن را بلند کند. بازیکن با همه

تقلایی که می کند نمی تواند دستش را از روی میز بلند کند، عضلات دست و شانه اش از زور فشار چون طناب کشیده می شود اما دستش همچنان از روی میز تکان نمی خورد .

به قهرمان وزنه برداری می گوید که حتی توانایی بلند کردن مدادی را ندارد این وزنه بردار در حالی که در شرایط عادی ۴۰۰ پوند وزنه را بلند می کند از بلند کردن یک مداد عاجز می ماند .



و عجیب آنکه در مثال های فوق هیپنوتیزم ورزشکاران را ضعیف نمی کند. آنها به صورت بالقوه قدرت همیشگی خود را دارند، اما بدون آنکه بدانند در جهت خلاف نیروهای خود تقلا می کنند. از یک سو سعی می کنند دست یا مداد را بلند کنند و در واقع هم عضلاتشان منقبض می شود. اما از سوی دیگر تصور «نمی توانید این کار را بکنید» سبب می شود که عضلات مخالف در جهت خلاف اراده شان منقبض شوند. از انجام عمل عاجز می مانند، نمی توانند نیروی واقعی شان را به کار گیرند .

در آزمایشی قدرت ورزشکاری را با نیروسنج اندازه گرفتند و عدد ۱۰۰ پوند به دست آمد. هر چه ورزشکار فشار بیشتری آورد عقربه از عدد ۱۰۰ پوند جلوتر نرفت. بعد او را به خواب مصنوعی بردند و به او گفتند که تو بسیار بسیار قوی هستی، قوی تر از آنچه در تمام عمرت بوده ای، بسیار بسیار قوی تر. اگر بدانی چه قدرتی داری حتما تعجب می کنی! یک بار دیگر قدرت بازویش را اندازه گرفتند، این بار عقربه ی نیروسنج به عدد ۱۲۵ رسید.

اینجا هم نکته قابل توجه این است که خواب مصنوعی قدرت واقعی او را زیاد نکرده است. نقش صحبت های تلقین شده در خواب این بود که بر برداشت های منفی او، که از قدرتش میکاست و نمی گذاشت تا از تمام نیرویش استفاده کند، غلبه نماید. به عبارت دیگر چون ورزشکار در شرایط بیداری فکر می کرد قدرتش از ۱۰۰ پوند بیشتر نیست محدودیتی برای قدرت خود ایجاد کرده بود. هیپنوتیزم کننده با برداشتن این مانع ذهنی به او امکان داد تا تمامی نیروی حقیقی خود را به کار گیرد. در واقع در اثر هیپنوتیزم او موقتا از اعتقادات خود محدود کننده ای که از «خویشتن» داشت دست کشیده بود .

همان طور که دکتر باربر گفته وقتی در جلسه ی هیپنوتیزم اتفاقات حیرت انگیز را می بینیم خیلی راحت پیش خود می گوئیم که حتما خواب کننده دارای قدرت جادویی است. می بینیم که آدم الکن در اثر تلقینها به آسانی صحبت می کند، آدم کمرو، خجالتی و گوشه گیر، اجتماعی می شود،

با مردم می جوشد و سخنرانی های هیجان انگیز می کند. شخص دیگری که در حالت بیداری بدون ماشین حساب در عمل جمع با دشواری روبه روست، اعداد دو سه رقمی را به طور ذهنی ضرب می کند.

تنها دلیلش این است که هیپنوتیزم کننده به او تلقین کرده که از عهده ی انجام این کار بر می آید. برای شاهدان ماجرا کلام هیپنوتیزم کننده قدرت جادویی دارد، اما این طور نیست. قدرت و توانایی اولیه ی انجام این کارها در تمام مدت و حتی قبل از آنکه این اشخاص هیپنوتیزم کننده را ملاقات کنند در آنها وجود داشته است اما توانایی استفاده از این قدرت را نداشتند، زیرا خود آنها هم از وجود این قدرت بی خبر بوده اند. در اثر باورهای منفی، خودشان جلوی این توانایی ها را مسدود کرده بودند. در واقع آنها ندانسته خود را هیپنوتیزم کرده بودند، باور کرده بودند که از عهده ی انجام این کارها بر نمی آیند. در این شرایط درست تر آن است بگوییم که خواب کننده، به جای خواب کردن، در واقع آنها را از یک خواب مصنوعی، که خودشان مسئولش هستند، بیدار کرده است .

درون شما، هر کس که می خواهید باشید و هر اندازه که فکر کنید شکست طلب هستید، نیرویی نهفته است که می توانید با آن هر کاری را که برای خوشبختی و موفقیت احتیاج دارید انجام دهید. همین حالا درون شما نیرویی نهان است که می توانید کارهایی که در خواب هم تصور نمی کردید انجام دهید. همین که باورهایتان را تغییر دهید این نیروی پایان ناپذیر در اختیار شما قرار می گیرد. کافیست خود را از خواب مصنوعی بیدار کنید. برداشت هایی مثل: «نمی توانم»، «ارزش ندارم»، «استحقاق ندارم» و سایر طرز تلقی های خود محدود کننده را کنار بگذارید .

## می توانید عقده‌ی حقارت را درمان کنید

دست کم ۹۵ درصد از مردم تا حدی گرفتار عقده‌ی حقارت هستند و در میلیون‌ها نفر این احساس به قدری جدی است که آنها را از رسیدن به موفقیت و خوشبختی باز می‌دارد.

به یک مفهوم هر کسی که روی زمین زندگی می‌کند نسبت به شخص یا اشخاصی ضعیف‌تر است. من میدانم که نمی‌توانم به قدر پل اندرسون، قهرمان وزنه برداری جهان، وزنه بلند کنم. می‌دانم که نمی‌توانم وزنه‌ی ۸ کیلویی را به اندازه پاری ابراین، قهرمان پرتاب وزنه، به مسافت دور پرتاب کنم، به خوبی آرتور موری هم نمی‌توانم برقصم.

این را می‌دانم، اما احساس حقارت نمی‌کنم، فکر نمی‌کنم چون نمی‌توانم به مهارت آنها کاری را انجام دهم پس کارم بی‌خود است، آدم بی‌خود و بی‌ارزشی هستم. این را هم می‌دانم که هر کسی را که بگویی، از روزنامه فروش گوشه‌ی خیابان گرفته تا رئیس بانک، در زمینه‌هایی نسبت به من برتری دارند. اما آنها هم هیچکدام نمی‌توانند عمل جراحی پلاستیک انجام دهند و خیلی از کارهای دیگر را هم به خوبی من انجام دهند و مطمئنم که آنها هم از این بابت دچار احساس حقارت نیستند.

منشاء احساس حقارت آنقدرها در واقعیت و یا در تجربه نیست. ناشی از نوع نتیجه‌گیری است که از واقعیت می‌کنیم، ناشی از ارزیابی ما از تجربه‌هاست. برای مثال این حقیقتی است که من در وزنه برداری یا رقصیدن آدم ضعیفی هستم، اما این حقیقت نمی‌تواند از من یک «شخص حقیرتر» بسازد. پل اندرسون و آرتور موری که نمی‌توانند عمل جراحی پلاستیک انجام دهند «جراحان حقیری» هستند اما «اشخاص حقیری» به حساب نمی‌آیند. همه چیز بستگی به این دارد که خود را با کدام ارزش و ارزش کدام شخص مقایسه کنیم.

اطلاع» از کمی مهارت یا دانش، ما را دچار عقده‌ی حقارت نمی‌کند و بر زندگی ما اثر نمی‌گذارد، این «احساس» حقیر بودن است که این کار را انجام می‌دهد .

و این احساس حقارت تنها به یک دلیل به وجود می‌آید: خود را با هنجار خویش مقایسه نمی‌کنیم. بلکه هنجار دیگران را ملاک مقایسه قرار می‌دهیم. و وقتی این کار را می‌کنیم همیشه، بدون استثنا، در ردیف دوم قرار می‌گیریم. اما چون فکر می‌کنیم و فرض می‌کنیم که باید در رابطه با هنجار شخص دیگری قیاس شویم احساس زبونی می‌کنیم. احساس می‌کنیم که در درجه‌ی دوم اهمیت هستیم و نتیجه می‌گیریم که حتما اشکالی در کارمان هست.

نتیجه‌ی منطقی این طرز استدلال آن است که به «بی‌ارزش» بودن خود رأی می‌دهیم، فکر می‌کنیم لیاقت موفقیت و احساس خوشبخت شدن را نداریم و درست نیست که بدون عذرخواهی و گناه، استعدادها و توانایی‌هایمان را در حد کمال بروز دهیم؟ علت همه‌ی این احساسات این است که اجازه داده ایم فقط به خاطر این باور رایج که: «من باید مثل فلانی و بهمانی باشم» یا «باید شبیه هر کس دیگری باشم» هیپنوتیزم شویم. اگر کمی در این باره تعمق بیشتری بکنیم اشکال این نقطه نظر به خوبی روشن می‌شود، زیرا هیچ استاندارد ثابتی که بتوان آن را برای «هر کس دیگر» تعمیم داد وجود خارجی ندارد. «هر کس دیگر» شامل افرادی می‌شود که هیچ دوتایشان یکسان نیستند .

شخصی که دارای عقده‌ی حقارت است با تلاش برای اثبات برتری خود، اشتباهاتش را دو چندان می‌کند. احساسات او ناشی از پندار اشتباهی است که دارد و خود را حقیرتر می‌بیند. براساس این پندار اشتباه، مجموعه‌ای از «تفکر منطقی» و احساس ایجاد می‌شود. اگر از گرفتاری عقده‌ی حقارت ناراحت است چاره‌اش این است که به خوبی دیگران بشود و اگر می‌خواهد حالش خیلی خوب بشود باید خودش را برتر از سایرین ببیند، اما این برتری جویی برایش اسباب دردسر می‌شود، ناکامی بیشتری تولید می‌کند و گاه به بروز اختلالات روانی منجر می‌گردد که قبلا وجود

نداشته است. بیش از هر زمان دیگری پست و رقت انگیز می شود و هر چه سعی بیشتری می کند نگون بختیاش بیشتر می شود .

کهنتری و مهتری دو رویه ی یک سکه اند، اما برای این که راه علاجی پیدا کنیم باید به این نکته برسیم که خود سکه هم بدلی است .

در رابطه با شما حقیقت این است :

«پست تر» نیستید .

«برتر» نیستید. خیلی ساده، شما خودتان» هستید. شما «شما» هستید.

«شما» به عنوان یک شخصیت با هیچ شخصیت دیگری رقابت نمی کنید. چون خیلی ساده روی کره زمین، شخصیت دیگری مثل شما، یا در طبقه ی خاص شما پیدا نمی شود. شما یک فرد هستید، منحصر به فردید. «مثل» هیچ شخص دیگری نیستید و هیچ وقت نمی توانید «مثل» شخص دیگری بشوید. «قرار نیست» مثل دیگران شوید و دیگران هم قرار نیست» مثل شما شوند .

خداوند انسان را در قالبی نیافریده که بگوییم «همین است و بس»، هر کسی را که آفریده منحصر به فرد است، همان طور که هر دانه ی برفش منحصر به فرد است .

خداوند مردم را کوتاه و بلند، ریز و درشت، لاغر و چاق، سیاه و زرد و قرمز و سفید آفریده است. هیچ جثه، شکل یا رنگی را به دیگری ترجیح نداده است. آبراهام لینکلن زمانی گفت «چون خداوند اکثر مردم را معمولی آفرید، حتما از آدم های معمولی خوشش می آمده است.» اما او اشتباه می کرد. «انسان معمولی» مفهومی ندارد. آدم قالبی نداریم، انگارهی مشترکی پیدا نمی شود. درست تر بود که می گفت: «خداوند حتماً عاشق تنوع و جور به جورها بوده، زیرا اکثر آدم ها را طوری آفریده که با هم فرق دارند»

«عقده ی حقارت» و تحلیل های ناشی از این عقده را می توان در آزمایشگاه روانشناسی از میان برد. تنها کاری که باید بکنید این است که یک حد «اعتدالی» یا «هنجاری» ایجاد کنید و بیماران را با آن بسنجید. یکی از روانشناسان می خواست ببیند که احساس حقارت چگونه بر توانایی حل مسائل اثر می گذارد، او به شاگردانش سؤالی داد و بعد با اطمینان اعلام کرد که یک دانش آموز متوسط می تواند آزمون را در یک پنجم زمانی که برای امتحان اعلام شده است انجام دهد. وقتی در جریان آزمون زنگ به صدا در آمد و اعلام شد که زمان جواب دادن برای دانش آموزان متوسط تمام شده است بعضی از بهترین شاگردها ناراحت شدند، فکر کردند که آدم های کودنی هستند و به همین دلیل نمرات خوبی نیابردند .

خود را با استانداردهای «آنها» قیاس نکنید. شما «آنها» نیستید و هرگز نمی توانید قیاس بشوید. «آنها» هم نمی توانند با استانداردهای شما سنجیده شوند، و این کار را هم نباید بکنند. حال که با این حقیقت ساده نسبتا بدیهی آشنا شدید، آن را بپذیرید و باور کنید. احساس حقارتتان از میان خواهد رفت .

چندی پیش دکتر نورتون ال ویلیامز روانکاو، خطاب به یک اجتماع پزشکی اظهار داشت که اضطراب و تشویش انسان امروز از آنرو است که خود را نشناخته است. به اعتقاد او احساس آسایش خیال تنها در صورتی ایجاد می شود که انسان خود را یک شخص منحصر به فرد و متمایز از دیگران، آن طور که منظور خداوند در خلق انسان بوده است، به حساب آورد. به اعتقاد دکتر ویلیامز انسان در صورتی خود را می شناسد که منحصر به فرد بودن خود، به عنوان یک «انسان» را، باور کند .

## با آرامش خیال از خواب مصنوعی بیدار شوید

آرامش جسم نقش مهمی در فرایند از خواب بیدار شدن بازی می کند. باورهای موجود ما، خوب یا بد، درست یا نادرست، بدون فشار و بدون اعمال قدرت اراده» ایجاد شده است. عاداتهای ما، خوب و یا بد هم به همین شکل ایجاد شده است. بنابراین به نظر می رسد که برای ایجاد باورها و عادت های جدید باید از فرایند مشابهی استفاده کنیم و به عبارت دیگر برای رسیدن به این منظور باید وجودمان در حالت آرامش قرار گیرد.

بارها تجربه شده است که استفاده ی عمدی، یا به کار بستن نیروی اراده، برای تغییر باورها و یا درمان عادت های ناپسند، نه تنهایی فایده است بلکه اثر معکوس بر جای می گذارد. امیل کو داروساز فرانسوی که در سال ۱۹۲۰ با اعلام نتایج به دست آمده از تأثیرات نیروی تلقین دنیا را به حیرت فرو برد اصرار داشت که کوشش عمدی و ارادی افراد یکی از دلایل اصلی ناکامی مردم در استفاده از نیروهای درونی آنها بوده است. او می گفت: «برای دستیابی به هدف های آرمانی باید عمد را کنار بگذارید» یکی از دیگر نقطه نظرهای مشهور «کو قانون» «کوشش عمدی معکوس» بود: «وقتی اراده و تخیل در تضاد با یکدیگر باشند تخیل بدون استثنا برنده می شود.»

دکتر نایت دونالدپ از جمله کسانی بود که عمری را به مطالعهی عادت ها و فرآیندهای یادگیری گذراند و احتمالاً در این زمینه تجربه اش از هر روانشناس دیگری بیشتر است. با استفاده از روش های دکتر دونالدپ امکان درمان عادت هایی چون جویدن ناخن، مکیدن انگشت، حرکات اضافی صورت، و عادت های جدی تری که سایر روش ها از درمانش عاجز مانده بودند فراهم شد. جوهر نظریه ی دونالدپ این بود که کوشش عمدی یکی از موانع بازدارندهی درمان عادت ناپسند و یا در ایجاد یک عادت جدید است. دکتر دونالدپ متوجه شد که کوشش عمدی برای کنار گذاردن یک عادت، در واقع آن عادت را تقویت می کند. تجارب او ثابت کرد که بهترین راه از بین بردن یک عادت ایجاد یک تصویر ذهنی روشن از فایده ی نهایی درمان آن و صرف وقت برای رسیدن

به این هدف، بدون توسل به عمد است. دکتر دونالد متوجه شد که هم «تمرین مثبت» (کنار گذاشتن عادت) و هم «تمرین منفی» (اجرای آگاهانه و داوطلبانه ی عادت) تنها در صورتی مفید واقع می شود که نتایج غایی و نهایی امور به طور دائم در ذهن باقی بماند .

او می گفت: «اگر قرار است عادت جدیدی ایجاد شود و یا واکنشی تبدیل به یک عادت شود ضروری است که یاد گیرنده از واکنش مورد نظر و تغییری که در اثر این واکنش جدید در محیط ایجاد می شود مطلع باشد... خلاصه آن که دو عامل مهم یادگیری، یکی فکر کردن به هدف مورد نظر است و دیگری علاقه ی رسیدن به آن هدف.»

در بسیاری از موارد آرامش خیال، یا فشار آگاهانه ی بیش از اندازه کافی است تا انگاره ی رفتار منفی ریشه کن شود. دکتر جیمزاس گرین، بنیان گذار بیمارستان ملی مخصوص ناراحتی های تکلمی در نیویورک، شعاری داشت: «وقتی خود را راحت احساس کنید می توانید صحبت کنید.» دکتر ماتیان چیل خاطر نشان کرده که اگر بخواهیم با کوشش عمدی و با استفاده از نیروی اراده به جنگ نگرانی برویم آن را تشدید و به ادامه ی نگرانی کمک می کنیم .

اگر بتوانیم همه روزه مدتی جسم خود را در حالت راحت و آرام قرار دهیم به «آرامش ذهنی» و «طرز تلقی آرام» می رسیم و در نتیجه مکانیزم خودکار خود را با آگاهی بهتر کنترل می نماییم. آرامش جسمی عامل مؤثری است تا از شر برداشت ها و انگاره های واکنش منفی نجات پیدا کنیم .



## چگونه می توان از تصویر ذهنی برای رسیدن به آرامش استفاده کرد؟

### دفترچه تمرینات فصل ۴

#### این تمرین را دست کم روزی ۳۰ دقیقه انجام دهید

روی یک صندلی راحتی بنشینید یا به پشت بخوابید و بدنتان را به حالت آزاد و رها نگهدارید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد و بی آنکه به خود فشار بیاورید عضلات بدن شل و آزاد و رها باشد. آگاهانه روی قسمت های مختلف بدن تان تمرین کنید و لحظه ای را در این حال بگذرانید. مطمئن باشید که داوطلبانه و بدون کمک دیگران می توانید تا اندازه ای به آرامش برسید و خود را سبک کنید. اخمتان را باز کنید، بگذارید عضلات پیشانی حالت راحتی پیدا کنند. آرواره ها را شل کنید، دست ها، بازوها، شانه ها و ساق های پا را در وضعیت آزاد و رها قرار دهید. پنج دقیقه را به این کار اختصاص دهید و بعد از فکر عضلات بیرون بیایید. تا اینجا را آگاهانه کار کرده اید. از این به بعد اجازه بدهید که مکانیزم خلاق شما به کار افتد و شما را به حالت راحتی برساند. خلاصه آن که می خواهید از تصاویر ذهنی موجود در تخیل خود استفاده کنید و اجازه دهید که مکانیزم خودکارتان این هدف های شما را درک کند.

## تصویر ذهنی شماره ی ۱

در چشم خیال مجسم کنید که روی تختی دراز کشیده اید. فکر کنید که پایتان را از سنگ و سیمان ساخته اند. پاهای تان آنقدر سنگین است که قدرت حرکت دادن شان را ندارید. پاهایتان از سنگینی در تشک فرو رفته است. حالا خیال کنید که دست ها و بازوهای شما را از سنگ و سیمان ساخته اند، آنها هم از زور سنگینی و فشار در تشک فرو رفته اند. چه فشاری به تخت وارد می کنند! حالا در چشم خیال، دوست خود را ببینید که وارد اتاق می شود و می خواهد پاهای سنگین شما را بلند کند. پای شما را می گیرد، می خواهد آنها را بالا بکشد، اما پاهایتان سنگین تر از آن هستند که بلند شوند. او نمی تواند این کار را بکند. این کار را در مورد دست ها، گردن و سایر اعضای بدن تکرار کنید.

## تصویر ذهنی شماره ی ۲

خیال کنید بدن شما عروسک خیلی بزرگی است. دست ها با نخ خیلی شل به مچ هایتان وصل شده اند. ساعدها هم با بازوها تماس شلی دارند. بازوها را با نخ شل به شانه ها وصل کرده اند. پاها، ساقها و رانها هم به کمک نخ به وصل هستند و گردنتان اصلا یک نخ نازک است. نخهایی که آرواره و لبهای شما را بهم متصل کرده اند آنقدر شل شده و کش آمده اند که چانهی شما روی سینه تان آویزان شده است. همه ی نخ هایی که اجزای مختلف بدن شما را به هم متصل می کنند شل و آزاد هستند و بدن تان آرام روی تخت دراز کشیده است.

### تصویر ذهنی شماره ی ۳

همه ی بدن تان از بادکنک های پر از باد تشکیل شده است. روی کف های پای تان سوراخی ایجاد می شود و هوای موجود در ساق های شما بیرون می رود، ساقهای شما آنقدر کوچک می شود که به شکل بادکنکهای لاستیکی بدون باد درآمده و روی تختخواب ولو می شود. حالا سوراخی روی سینه ی شما باز می شود و در حالی که هوای بدنتان خارج می شود تنه تان روی رختخواب شل و بی وزن رها می شود. این تجسم را با بازوها، سر و گردن ادامه دهید .

## تصویر ذهنی شماره ی ۴

به اعتقاد بسیاری، این تمرین بیش از هر تمرینی شما را سبک و راحت می کند. در ذهن خود بگردید و صحنه ای لذت بخش و آرامش بخش از گذشته ها را پیدا کنید. تقریباً همه، این لحظات را در زندگی تجربه کرده اند. این تصویر آرامش بخش گذشته را در ذهن مجسم کنید. تمام لحظات و وقایعش را در خیال بیاورید.

ممکن است تصویر انتخاب شده منظره ی آرام کنار یک دریاچه و در پای کوهی باشد که برای ماهیگیری یا استراحت به آنجا رفته اید. جزئیات محیط را در ذهن زنده کنید، نگاه کنید، موج روی آب را ببینید، چه بی صدا حرکت می کند،

چه صدایی شنیدید؟

صدای به هم خوردن آرام برگها را شنیدید؟

شاید یادتان باشد که مدت ها پیش در نهایت آرامش و خواب آلوده مقابل شعله های مطبوع آتش نشسته بودید.

صدای سوختن شاخه های چوب را می شنوید؟

منظره را توصیف و تشریح کنید، چه می بینید؟

چه صدای دیگری به گوشتان می رسد؟

شاید تصویر روزی را انتخاب کرده اید که زیر آفتاب روی ساحل دریا دراز کشیده بودید. آیا

تماس ماسه با بدنتان را لمس می کنید؟

آیا گرمای دلپذیر خورشید را روی بدن تان احساس می کنید؟ لمسش نمی کنید؟ آیا در آن روز نسیمی می وزید؟ پرنده ای بر ساحل بال می گشود؟ هر چه بتوانید جزئیات بیشتری را به یاد آورید و در خیال تصویر کنید موفق تر خواهید شد.

با تمرینات روزانه ی تصاویر ذهنی خاطرات شما روشن و روشن تر می شوند، اثر یادگیری هم تدریجا زیاد می شود. در اثر تمرین ارتباط میان تصویر ذهنی و احساس جسمانی مستحکم تر می شود و در رسیدن به آرامش تدریج ورزیده می شوید و این خاطرات را در جلسات تمرین بعدی به خاطر می آورید.

## فصل پنجم

استفاده از قدرت تفکر منطقی

## استفاده از قدرت تفکر منطقی

بسیاری از بیمارانم وقتی موضوع ساده ای چون استفاده از قدرت خداداد اندیشه و استدلال را به عنوان روشی برای تغییر باورهای منفی و رفتارشان به آنها تجویز می کنم هاج و واج می مانند. به نظر بعضی از آنها استفاده از این گونه روش ها ابلهانه و غیر عملی است، با این حال مزیتی دارد، مؤثر واقع می شود و همان طور که بعداً خواهیم دید مبتنی بر اصول دقیق علمی نیز هست.

بعضی ها به غلط تصور می کنند که تفکر منطقی مستدل و آگاهانه اثری بر روی فرایندها یا مکانیزم های ناخودآگاه ندارد. به اعتقاد این عده برای تغییر احساس و رفتار و باورهای منفی باید تا ژرفای وجود نفوذ کرد و بخش «ناخودآگاه» را لایروبی کرد .

مکانیزم خودکار شما، و یا آنچه طرفداران مکتب فروید «ناخودآگاه» می خوانند مطلقاً غیر شخصی است، مانند ماشین کار می کند و «اراده» ای از خود ندارد. همیشه با توجه به باورها و برداشتی که نسبت به محیط و اطراف دارید واکنش نشان می دهد. همیشه به دنبال آن است که شما را به احساسات مناسب تجهیز کند و به هدف های مورد نظر برساند. مکانیزم خودکار فقط براساس داده های اطلاعاتی که شما به شکل نقطه نظرها، باورها، تعبیرها و عقاید به او تغذیه می کنید کار می کند .

تفکر آگاه «کلید کنترل» ماشین ناخودآگاه شماست. بر اثر اندیشه ی آگاه، اگرچه احتمالاً غیر منطقی و غیر واقع بینانه، بود که ماشین ناخودآگاه، انگاره های منفی و نامناسب را توسعه داد و تنها با تفکر منطقی است که می توانید انگاره های واکنشی خودکار را تغییر دهید .



دکتر جان ای شیندلر عضو برجسته ی کلینیک مونرو در ویسکانسین، از جمله کسانی است که به خاطر موفقیت چشمگیرش در کمک به افراد بدبخت و روان رنجور، برای باز یافتن لذت زندگی و بازگشت به زندگی مولد و شاد ، در میان مردم اعتبار و شهرتی کسب کرده است. درصد کسانی که با روش او معالجه شدند در مقایسه با بیمارانی که از طریق روانکاوی به سلامت روانی رسیدند بسیار بیشتر بود. یکی از نکات مهم روش درمان او چیزی بود که خودش آن را کنترل تفکر آگاه» می نامید .

به اعتقاد او «بدون توجه به کمبودها و نعمت های گذشته، شخص باید در حال حاضر به دنبال کمالاتی باشد تا امکان آینده ی بهتر، در مقایسه با آن چه در گذشته داشته، فراهم شود. حال حاضر و آینده، همه اش بستگی به یاد گرفتن عادت های جدید و نگرش تازه نسبت به مسایل قدیمی دارد. با کنکاش دائمی گذشته نمی توان به آینده ای رسید. در هر بیمار مسئله ی احساسی قضیه دارای خصوصیت های مشترکی است، بر این اساس بیمار یا فراموش کرده و یا هرگز یاد نگرفته که چگونه تفکر فعلی خود را برای رسیدن به لذت و شادمانی کنترل کند.»

## تجارب ناخوشایند گذشته را فراموش کنید

این حقیقت که خاطره‌ی شکستها و تجربه‌های تلخ و ناخوشایند گذشته در ناخودآگاه انسان مدفون است بدین معنا نیست که باید آنها را بیرون کشید، دوباره مطرح شان کرد و به بررسی شان نشست تا تغییراتی در شخصیت به وجود آورد. همان طور که قبلاً گفتیم یادگیری مهارت‌ها از طریق آزمون و خطا صورت می‌گیرد، بدین صورت که پس از انجام هر آزمایش میزان اشتباه و کم و کیف آن به خاطر سپرده شده و با تکرار آزمایش، یک عمل اصلاح می‌گردد تا این که سرانجام عمل صحیح انجام می‌شود. انگاره‌ی واکنش موفق به خاطر سپرده می‌شود و در آزمایش‌های بعدی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این امر در پرتاب دارت، خواندن آواز، رانندگی، بازی گلف، معاشرت با سایر انسانها و یادگیری هر مهارت دیگری صادق است. به این ترتیب تمام سرومکانیزم‌ها تحت تأثیر طبیعت شان پرونده‌ی خاطراتی از اشتباهات، ناکامی‌ها، و تجارب تلخ و دردمند را نگهداری می‌کنند. این تجربه‌های منفی مزاحم فرایند یادگیری نیستند، برعکس به آن کمک هم می‌کنند و تا زمانی که بتوان به درستی از آنها به عنوان «داده‌های بازخوردی منفی» و به عنوان انحراف از هدف مثبت، که مطلوب و مدنظر است، استفاده کرد مؤثر واقع می‌شوند.

اما پس از آن که اشتباه شناخته شده و عمل اصلاح می‌گردد، نکته‌ی مهم این است که عمل اشتباه آگاهانه فراموش شده و عمل موفقیت آمیز به خاطر سپرده می‌شود.

خاطرات ناکامی‌های گذشته، تا زمانی که اندیشه‌ی آگاه و دقت ما متوجه هدف مثبتی باشد، که باید تحقق یابد، لطمه‌ای نمی‌زند. بنابراین بهترین کار این است که تجارب ناخوشایند گذشته را فراموش کنیم.

اشتباهات، ناکامی ها، و حتی گاهی اوقات حقارت های مان، قدم های لازم در فرایند یادگیری بوده اند. اما این ها، نه خود هدف، که وسیله ی رسیدن به هدف بوده اند.

پس از آن که وظیفه ی خود را انجام دادند باید فراموش شوند، اگر آگاهانه با اشتباه زندگی بکنیم، یا آگاهانه به خاطر ارتکاب این اشتباه احساس تقصیر بکنیم و مرتب خود را از بابت آن سرزنش نماییم، بدون آن که بخواهیم اشتباه یا ناکامی خود تبدیل به هدفی» می شود که آگاهانه در حافظه یا خیال ما باقی می ماند. مصیبتی از این بالاتر نیست که انسان با اصرار و با یادآوری گذشته ها، به طور دائم به خاطر اشتباهات یا گناهی که مرتکب شده خود را سرزنش کند .

هرگز یکی از خانم های بیمارم را فراموش نمی کنم که به خاطر گذشته ای تلخ آنقدر خود را عذاب می داد که هرگونه امکان خوشبخت شدن خود را از میان می برد. به خاطر داشتن لب شکری سال ها از اجتماع کنار کشیده و در رنج و مرارت زندگی کرده بود. به مرور برای خود شخصیتی درست کرده بود که از همه چیز دنیا بدش می آمد، از همه چیز آن انتقاد می کرد و با همه چیزش عناد داشت. دوستی نداشت، زیرا خیال می کرد کسی حاضر نیست با آدم بد شکل و زننده ای مثل او دوستی کند.

عماد از مردم اجتناب می کرد و از این بدتر، به خاطر ترشروی و طرز تلقی تدافعی همه را با خود دشمن کرده بود. ناراحتی جسمی او با یک عمل جراحی از میان رفت، سعی کرد خود را با قیافه ی جدید تطبیق دهان، با مردم سازش و کنار آنها زندگی کند، اما می دید که گذشته دست از سرش بر نمی دارد، احساس می کرد که با وجود قیافه ی جدیدش نمی تواند با دیگران دوستی کند و خوشبخت شود، زیرا هیچ کس رفتار گذشته او را فراموش نمی کند. با تکرار اشتباهات گذشته، تلخکام و بدبخت باقی مانده بود. در عمل، و تا زمانی که حوادث ناخوشایند گذشته را، که پایش را به مطب جراحی باز کرده بود، فراموش نکرد نتوانست خوشبختی را در آغوش کشد .

اگر خود را پیوسته به خاطر اشتباهات گذشته ملامت کنید نه تنها به جایی نمی رسید بلکه اشتباه را در ذهن تان جاودانه می کنید. خاطرات گذشته می تواند بر عملکرد امروز اثر بگذارد. اگر با به یاد آوردن ناکامی های گذشته، از روی نادانی نتیجه بگیرم که چون دیروز شکست خوردم پس امروز هم شکست خواهم خورد، کار امروز را خراب خواهم کرد. اما این ثابت نمی کند که انگاره های واکنشی ناخودآگاه، خود چنان قدرتی دارند که می توانند تکرار شوند و همیشگی باقی بمانند، و این به معنی آن نیست که برای تغییر رفتار ابتدا باید همه ی خاطرات شکست و ناکامی گذشته را ریشه کن کرد.

سبب ناراحتی، ذهن ناآگاه ما نیست، مسئولیت بر عهده ی اندیشه ی ذهن آگاه است، زیرا در اثربخش بودن اندیشه ی شخصیت ماست که نتیجه گیری و تصاویر هدف را انتخاب می کنیم، در همان لحظه ای که ذهنمان را تغییر می دهیم و برای گذشته قدرتی قایل می شویم نیروهای قدرت را از گذشته و اشتباهاتش می گیریم .

## ناکامی های گذشته را فراموش کنید و به آینده بیندیشید

در این جا هم خواب مصنوعی قضایایی را اثبات می کند. وقتی در حالت خواب مصنوعی به یک شخص خجالتی و کمرو می گویند که او «باور» دارد و «فکر» می کند که سخنران پردل و جرئت و متکی به نفسی است انگاره های واکنشی اش فوراً تغییر می کند. در آن لحظه با توجه به باور جدیدش عمل می کند، حواسش در بست در خدمت هدف مطلوب مثبت قرار می گیرد و ناکامی های گذشته را به هر شکل که بوده اند فراموش می کند .

دورتا براند در کتاب خوب «بیدار شوید و زندگی کنید» شرح می دهد که چگونه به کمک این طرز تلقی توانسته در کار نویسندگی به موفقیت بیشتری دست یابد و از استعدادها و توانایی هایی که هرگز از وجودشان خبر نداشت استفاده کند. او که از تماشای یک برنامه هیپنوتیزم حیرت کرده و کنجکاوی اش برانگیخته شده بود برحسب اتفاق جمله ای از نوشته هام اف ام اچ میرز "روانشناس را خواند و معتقد است که همین جمله زندگی او را تغییر داده است. براساس جملهی میرز، استعدادها و توانایی هایی که شخص خواب شده نشان می دهد به خاطر تطهیر خاطر» از ناکامی های گذشته، در حالت خواب، است. خانم براند از خود پرسید: «اگر بتوان در شرایط خواب مصنوعی چنین کاری کرد، اگر مردم معمولی فقط در اثر خاطرهی ناکامی های گذشته نتوانند استعداد، لیاقت و توانایی شان را بروز دهند، چرا نتوان در وضعیت بیداری، با فراموش کردن ناکامی های گذشته و با این باور که هرگز ناکام نمی شویم، به موفقیت دست یافت؟» بنابراین مصمم شد که این را در خود بیازماید، فرض کرد که شخص توانا و پرقدرتی است و می تواند از این توانایی ها استفاده کند. ظرف یک سال نوشته هایش چند برابر شد، فروشش هم چند برابر گردید. با تعجب دید که می تواند در مقابل جمع صحبت کند، بنابراین صحبت هایش هم خواستاران فراوانی پیدا کرد و این در شرایطی بود که قبلاً نه تنها کمترین استعدادی برای صحبت در خود ندیده بود بلکه از این کار به شدت اکراه داشت.

## روش برتراند راسل

برتراند راسل در کتاب «غلبه ی خوشبختی» می نویسد: «من خوشبخت به دنیا نیامدم، کودکی که بودم دنیا را کسالت آور و پر از گناه می دانستم... در جوانی از زندگی متنفر بودم، پیوسته در لبه ی پرتگاه خودکشی حرکت می کردم، اما چون میخواستم ریاضیات بیشتری یاد بگیرم از فکر خودکشی گذشتم. حالا برعکس از زندگی لذت می برم. تقریباً می توانم بگویم که با گذشت هر سال از زندگی بیشتر لذت می برم... بیشتر علتش این است که از شر مشغله ی ذهن خلاص شده ام. تحت تأثیر آموزش های مذهبی بودم، عادت کرده بودم به گناهان و اشتباهات و قصورهائیم بیندیشم. در نظر خودم موجود مفلوک و نگون بختی بودم، تدریجاً یاد گرفتم که نسبت به خود و کمبودهایم بی تفاوت باشم، به بودنی های جهان توجه کردم: اوضاع و احوال جهان، رشته های مختلف دانش، افرادی که به آنها احساس محبت می کردم.»

راسل در همین کتاب به شرح روش خود برای تغییر انگاره ی واکنش خودکاری که مبتنی بر باورهای کاذب است می پردازد. «کاملاً» امکانش هست که با استفاده از روش های مناسب بر القائات بچه گانه ی ناخودآگاه غلبه کرد، می توان حتی محتوای ناخودآگاه را تغییر داد. هر وقت برای عملی که به حکم عقل تان شرارت آمیز نیست احساس پشیمانی کردید دنبال علت احساس پشیمانی بگردید.

نامربوط بودنش را برای خود تشریح کنید، بگذارید باورهای آگاه شما آنقدر زنده و مؤثر باشد تا چنان بر ناخودآگاه تان اثر گذارد که از این لحاظ با نفوذ مادر یا پرستار دوران طفولیت شما برابری کند. به این راضی نباشید که میان عقل و بی عقلی حرکت کنید، با بی عقلی صمیمانه

برخورد کنید، اما نه احترامش بگذارید و نه مقهورش شوید. وقتی افکار و احساسات احمقانه را به آگاهی تان سرازیر می کنید با آن برخورد ریشه ای کنید و پس از بررسی دقیق کنارشان بگذارید، اجازه ندهید که موجود در حال نوسان باشید، نیمی تابع عقل و نیمی تابع حماقت بچگانه ...

اما اگر قرار باشد که طغیان به خوشبختی فردی بیانجامد و امکان زندگی براساس یک استاندارد را فراهم سازد، اگر قرار باشد مانع نوسان بین دو موقعیت گردد، لازم است که انسان عمیق درباره ی آن چه عقل به او حکم می کند بیندیشد. اغلب انسان هایی که خرافات دوران کودکی را به طور سطحی کنار می گذارند و فکر می کنند که کار دیگری باقی نمانده است متوجه نیستند که این خرافات هنوز در زیر زمین به انتظار نشسته اند.

وقتی به عقیده ی محکم و منطقی می رسیم لازم است که رویش تعمق کنیم، به پیگیری نتایجش بنشینیم، لازم است که در خود به دنبال باورهای ناسازگار با این برداشت جدید بگردیم. پیشنهاد من این است که انسان باید ذهن خود را با باورهای منطقی تجهیز کند، نباید گذاشت که باورهای غیر منطقی، بی تعمق کنار گذاشته شوند. مسئله استدلال کردن در لحظاتی است که به کارهای بچه گانه اغوا می شوید، اما استدلال، اگر به قدر کافی موکد باشد می تواند خیلی خلاصه باشد.»

## عقاید، نه بر حسب «اراده»، که توسط عقاید دیگر تغییر می کند

به نظر می رسد که روش برتراند راسل برای یافتن نظراتی ناسازگار با عقاید عمیقا درک شده ی انسان، در اساس همان روشی است که توسط پری اسکات کلی» با موفقیت چشمگیری آزمایش شده است. در روش کلی بیمار در موقعیتی قرار می گرفت که ناسازگاری یک طرز تلقی منفی را با آن چه عمیقا باور کرده بود «تماشا» می کرد. کلی معتقد بود که طبیعت خود «ذهن» ایجاب می کند که تمامی عقاید و برداشت هایی که مجموعه ی محتوای «شخصیت» را می سازند باهم سازگار باشند. اگر ناسازگاری عقیده ای به طور آگاهانه شناسایی شود باید کنار گذاشته شود.

یکی از بیمارانم فروشنده ای بود که وقتی مسئلهی فروش های عمده پیش می آمد دست و پایش می لرزید، ترس و خجالتش تقریبا در یک جلسه عیادت برطرف شد. در این جلسه از او پرسیدم: «وقتی برای فروش به نزد خریدار عمده می روی آیا جسما به زانو می افتی و درب اتاقش را می گشایی؟» با تعجب جواب داد: «نه، فکر نمی کنم.»

- پس چرا از لحاظ ذهنی به حالت چهار دست و پا در می آیی؟

سؤال دیگر: آیا موقعی که به دفتر خریدار می روی مثل گداها دستت را دراز می کنی و برای نوشیدن یک فنجان قهوه پول خرد گدایی می کنی؟

- مسلما نه

- فکر نمی کنی وقتی سراغ خریدار می روی و همهی حواست پرت این است که آیا او از تو خرید می کند یا نمی کند در واقع همین کار را می کنی؟



آیا متوجه نیستی که دست دراز کرده ای و نظر موافق خریدار را گدایی می کنی؟

کلی متوجه شد که برای تغییر باورها و برداشت ها دو اهرم قدرتمند وجود دارد، باورهای استاندارد وجود دارد که تقریبا همه به آن اعتقاد راسخ دارند، این باورها عبارتند از

۱: این احساس یا باور که انسان توانایی انجام کارهایی را دارد و دارای استقلال معینی است

۲: این باور که چیزی در درون شما وجود دارد که باید حرمتش را نگه داشت.

## ارزیابی مجدد باورها

یکی از دلایل باقی ماندن قدرت اندیشه ی منطقی این است که به ندرت از آن استفاده میشود.

یکی از باورهای پس پرده ی رفتار منفی تان را که درباره خود، جهان، یا سایرین دارید انتخاب کنید. آیا فکر می کنید تا موقعیتی در دسترس تان قرار می گیرد «همیشه اتفاقی می افتد» و آن را از چنگتان می رباید؟ احتمالا به ندرت خود را مستحق رسیدن به آن نمی دانید. آیا با مردم گرفتاری دارید؟ شاید فکر می کنید از آنها کم ارزش تر هستید و شاید هم به این نتیجه رسیده باشید که سایرین با شما خصومتی دارند، رفتارشان دوستانه نیست. آیا در مواقع عادی که اتفاق غیرمنتظره ای هم نیفتاده بدون علت نگران می شوید و هول می کنید؟ شاید تصور می کنید دنیایی که در آن زندگی می کنید پر از خصومت و خطر است، دوستانه نیست، شاید هم احساس بکنید که «مستحق تنبیه» هستید.

فراموش نکنید که رفتار و احساس، هر دو ناشی از باور هستند. برای ریشه کن کردن باوری که مسبب احساس و رفتار شماست از خود بپرسید «چرا؟» آیا کاری هست که دلتان بخواهد بکنید؟

آیا می خواهید در جایی ابراز وجود کنید، اما گرفتار احساس «نه من نمی توانم» می شوید؟ از خودتان پرسید: «چرا؟»

- «چرا فکر می کنم که نمی توانم»

بعد از خود پرسید: «آیا دلیل خاصی دارد؟ آیا پیش فرضی دارم؟»

آیا نتیجه گیری اشتباه کرده ام؟

بعد از خود سوال کنید:

۱. آیا برای این باور دلیل منطقی وجود دارد؟

۲. آیا ممکن است که این باور اشتباه باشد؟

۳. آیا در موقعیت مشابه من نسبت به سایرین همین نتیجه گیری را می کنم؟

۴. اگر دلیل موجهی ندارم چرا می گذارم این عمل و احساس در وجودم تکرار شود؟

از روی سؤالات سرسری نگذیرید، با آنها کشتی بگیرید، روی آنها تعمق کنید. درباره شان احساسات به خرج دهید، آیا متوجه هستید که سر خود کلاه گذاشته اید؟ آیا قبول دارید که بدون دلیل و صرفاً به خاطر یک باور اشتباه خود را ارزان فروخته اید؟ اگر چنین است بگذارید کمی برنجید، اوقاتتان تلخ شود، حتی عصبانی بشوید، رنجیدن و عصبانیت گاه شما را از باورهای کاذب نجات می دهد. آلفرد آدلر از خود و معلمش خشمگین شده و توانست که برداشت منفی اش را به دور افکند. این تجربه آنقدرها هم کم شمار و اتفاقی نیست.

یک زارع مسن تعریف می کرد، یکبار سیگارش را منزل جا گذاشته بود. برای برداشتن آن پیاده راه منزل را که در فاصله سه کیلومتری واقع بود در پیش گرفت. در راه به این نتیجه رسیده بود

که بی جهت در اثر یک عادت خود را رنج می دهد. عصبانی شد، از رفتن به منزل صرفنظر کرد، به مزرعه برگشت و دیگر لب به سیگار نزد.

کلارنس دارو، وکیل مشهور تعریف می کرد که موفقیتش از روزی شروع شد که به خاطر تهیه ی یک وثیقه دو هزار دلاری برای خرید منزل آن قدر خشمگین شد که نزدیک بود دیوانه بشود. درست وقتی معامله داشت سر می گرفت زن کسی که قرار بود پول را قرض بدهد به میان پرید و به شوهرش گفت: مگر خل شده ای که می خواهی پول قرض بدهی؟ او هیچ وقت آنقدر درآمد نخواهد داشت که پولت را پس بدهد، خود «دارو» هم نگران بود که نتواند بدهی اش را پرداخت کند اما وقتی این حرف را شنید «اتفاقی افتاد»، از آن زن و از خود رنجید، و تصمیم گرفت که به موفقیت برسد.

یکی از دوستانم هم تجربه ی مشابهی داشت، تاجری بود که در چهل سالگی در کار تجارت شکست خورده و حالا نگران حوادث بود. از خودش نگران بود و به شایستگی اش تردید داشت. به نتیجه ی فعالیت هایش اطمینان نداشت و در این احوال می خواست ماشین آلای را به طور نسبه خریداری کند. همسر فروشنده چون فکر می کرد که او هرگز از عهده ی پرداخت پول ماشین آلات برنخواهد آمد با این فروش مخالفت کرده بود. دوستم ناراحت شده بود، چرا باید با او چنین رفتاری می شد، چرا باید پیوسته در بیم شکست به سر می برد؟ در نتیجه شمعی در درونش روشن شد. «خویش جدیدی» یافت که با تصور آن زن و برداشتی که شخصا از خودش داشت ناسازگار بود. احساس کرد که تحقیر شده است. نه پولی در بساط داشت و نه اعتبار و نه راهی که ماشین آلات را خریداری کند. اما راهی پیدا کرد و ظرف سه سال به آنچه خوابش را نمی دید رسید، نه تنها در آن زمینه ی فعالیت، بلکه همزمان در سه کار مختلف به پیروزی های چشمگیر دست یافت.

## قدرت اشتیاق

برای آن که اندیشه ی منطقی بتواند باور و رفتار انسان را تغییر دهد باید با اشتیاق شدیدی همراه باشد.

پیش خود ببینید می خواهید به کجا برسید، دنبال چه هستید و بعد لحظه ای فرض کنید که خواسته ی شما عملی شده و به آنچه می خواهید دست یافته اید. اشتیاق عمیقی در خود برانگیزید، شیفته ی آنها بشوید، در ذهن مرورشان کنید، با آنها زندگی کنید. باورهای منفی حاصل اندیشه و احساس است. اگر بتوانید احساسات و هیجانات عمیقی را در خود برانگیزید، افکار و اندیشه های جدیدی ایجاد می کنید تا شما را از شر باورهای منفی نجات دهند.

اگر خوب تحلیل کنید می بینید که از فرایندی استفاده می کنید که قبلا هم اغلب از آن استفاده کرده اید، نگرانی! تنها تفاوتش این است که جای هدف های منفی را با هدف های مثبت عوض کرده اید. هنگام نگرانی، قبل از هر چیز بیم دارید که به هدف نرسید، می ترسید نتیجه ی کار شما نامطلوب باشد، این باورها به طور زنده در خیال شما مجسم می شوند. بی آن که بخواهید و بدون آنکه اراده کرده باشید به «نتیجه ی غایی» فکر می کنید. پیوسته در فکر آن هستید، با آن زندگی می کنید، عملی شدنش را در ذهن می بینید و پیش خود می گوئید که «ممکن است چنین اتفاقی بیفتد؟»

متناسب با تکرار دایمی تفکرات، «نتیجه ی نهایی» دربارهی امکان پذیر بودنش، به تدریج در نظرتان واقعی تر ظاهر می شود. بعد از گذشت زمانی احساسات و هیجانات مناسب خودبه خود

به وجود می آیند و این بار به خاطر نتایج غایی نامطلوب دچار بیم و نگرانی و دلسردی میشوید. حال اگر «تصویر هدف» را تغییر دهید به همان آسانی می توانید هیجانات مطلوب را در وجود خود ایجاد کنید. به طور دائم هدف مطلوب را در ذهن خود تصویر کرده و با آن زندگی کنید، امکان دستیابی به هدف برای تان حقیقی تر می شود و بار دیگر هیجانات مطلوب، اشتیاق، شادابی، دلگرمی و خوشبختی خود به خود ایجاد خواهد شد.

دکتر نایت دان آلپ می گوید: «برای ایجاد عادت های احساسی مطلوب و از بین بردن عادت های احساسی نامطلوب باید ابتدا با اندیشه و عادت های تفکر برخورد کرد. انسان همان چیزی است که در دلش می گذرد.»

## کاری که از اندیشه‌ی منطقی ساخته است

به خاطر داشته باشید که مکانیزم خودکار شما به همان سادگی که می‌تواند «مکانیزم موفقیت» باشد می‌تواند مکانیزم شکست بشود. همه‌اش بستگی به این دارد که چه اطلاعاتی را در اختیار آن می‌گذارید و چه هدفی را برایش تعیین می‌کنید. در اصل مکانیزمی هدف جوست. بر عهده‌ی شماست که چه هدفی برایش در نظر بگیرید، بسیاری از ما ناخواسته و بی‌آن که منظوری داشته باشیم با توسل به طرز تلقی منفی، شکست را در تصور خویش تصویر می‌کنیم و در نتیجه هدفهای ناکامی را در وجود خود می‌کاریم.

فراموش نکنید که مکانیزم خودکار اطلاعات دریافتی را مورد سؤال قرار نمی‌دهد، کاری به صحت و سقم آن ندارد، صرفاً اطلاعات را استخراج کرده و نسبت به آن واکنش‌های مناسب نشان می‌دهد.

در نتیجه بسیار مهم است که از محیط اطلاعات حقیقی در اختیار مکانیزم خودکار قرار گیرد و این هم وظیفه‌ی تفکر آگاه منطقی است که حقیقت را بشناسد و ارزیابی، برآورد و نتیجه‌گیری معتبری ایجاد نماید.

در این رابطه اغلب ما خود را کمتر از آنچه هستیم و طبیعت مشکل را بیش از آنچه هست برآورد می‌کنیم. در این رابطه امیل کو توصیه می‌کند: «اگر کاری را آسان گرفتید آسان هم می‌شود.» دانیل دبلیو جوزلین "روانشناس می‌گفت: «برای یافتن علل اصلی اقدام آگاهانه‌ای که ذهن متفکر را به انجماد می‌کشد آزمایش‌های متعددی انجام داده‌ام، و ظاهراً همیشه هم به یک نتیجه رسیده‌ام. به نظر من علتش این است که ما مشکل را بیش از اندازه بزرگ می‌کنیم، بیش از اندازه جدی می‌گیریم و می‌ترسیم که توان انجام آن را نداشته باشیم. خیلی‌ها که در جلسات غیررسمی سخنران‌های خوبی هستند به محض رفتن پشت تریبون زبانشان بند می‌آید.

خیلی ساده است. اگر بتوانید همسایه دیوار به دیوارتان را جلب کنید می توانید نظر همه ی همسایه ها را هم جلب کنید، می توانید دنیایی را متوجه خود کنید، مقهور اندازه های بزرگ نشوید.»

## وقتی وارد گود میشوید خودتان متوجه خواهید شد

وظیفه ی اندیشه ی آگاه و منطقی آن است که پس از تحلیل و بررسی پیام های دریافتی، درستها را بپذیرد و نادرستهایش را کنار بگذارد. دوستی را ملاقات می کنید، می گوید: «مثل این که امروز صبح حالت آن قدرها تعریفی ندارد.» همین خاطر نشان اتفاقی دخل خیلی ها را می آورد. این قبیل حرفها روی بسیاری اثر می گذارد، با خود فکر می کنند که حتما حالشان خوب نیست. اغلب ما همه روزه در معرض این تلقین های منفی قرار داریم. اگر ذهن آگاه ما کار کند هر اظهارنظری را کورکورانه قبول نمی کنیم. چه بهتر که در این گونه مواقع به خود بگویید: «نه، لزوما هم درست نمی گوید.»

وظیفه ی اندیشه آگاه و منطقی است که نتیجه گیری های درست و مستدل بکند. این که «چون در گذشته یک بار ناکام ماندم حتما در آینده هم شکست خواهم خورده استدلال درستی نیست، منطقی ندارد. اگر بدون تلاش و بدون استدلال منطقی عبارت «نه من نمی توانم» را از قبل به زبان جاری کنیم طبیعتا کار عقلانی نکرده ایم، باید بیشتر شبیه کسی باشیم که وقتی از او پرسیدند: «آیا می توانی پیانو بزنی؟» جواب داد: «نمی دانم.» و چون از او پرسیدند: «منظورت چیست که نمیدانی؟» جواب داد: «تاکنون امتحان نکرده ام.»

## مهم این است که چه می خواهید

وظیفه اندیشه ی آگاه و منطقی است که دربارهی خواسته ی شما تصمیم بگیرد و هدف های مورد نظر را برای تان مشخص کند. روی این هدف ها تمرکز کنید. مهم چیزی است که می خواهید و نه آنچه که نمی خواهید. در جریان جنگ جهانی دوم که آیزنهاور هنوز به مقام ریاست جمهوری نرسیده بود و ژنرال ارتش بود در جواب به این سؤال که اگر سربازان متفقین در حمله به ایتالیا شکست بخورند و به دریا ریخته شوند چه عواقبی خواهد داشت گفت: «خیلی بد می شود، اما هرگز به خودم اجازه نمیدهم به خاطر این موضوع ذهنم را به دردسر بیندازم.»

## مواظب باشید

وظیفه ی ذهن آگاه است که به کارهای در دست اجرا و به آنچه در حول و حوش شما می گذرد توجه دقیق داشته باشد. مکانیزم خودکار باید به طور دایم در جریان اوضاع و احوال قرار گیرد تا در وقت نیاز واکنش های مناسب ایجاد گردد.

اما وظیفه ی ذهن آگاه و منطقی ایجاد یا انجام کار نیست. وقتی از اندیشه ی آگاه آن طور که قرار است استفاده نمی کنیم، و یا وقتی می خواهیم که از آن به طرزى که برای آن ساخته نشده استفاده نماییم تولید اشکال می کنیم. نمی توانیم به طور ارادی از مکانیزم خلاق اندیشه ی خلاق استخراج کنیم. وقتی می خواهیم چنین کنیم و نمی توانیم احساس ناکامی می کنیم. مکانیزم خودکار ناخود آگاه است. نمی دانیم که آن زیرها چه اتفاقی می افتد و چون با توجه به نیازهای جاری و آنی کار می کند هرگز نمی توانیم از قبل به پیدا شدن جواب اطمینان داشته باشیم.

مجبوریم که به آن اطمینان کنیم و تنها با اطمینان کردن است که به چیزهای باور نکردنی می رسیم.



به طور خلاصه، اندیشه ی آگاه و منطقی هدف را انتخاب و اطلاعات لازم را گردآوری می کند. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده نتیجه گیری، ارزیابی و برآورد موفقیت صورت گرفته و چرخها به حرکت در می آیند. اما اندیشه ی آگاه منطقی مسئول نتایج نیست، باید باد بگیریم که کار خود را انجام دهیم و با توجه به بهترین فرضیات موجود عمل کنیم. نتایج موردنظر خود به خود عاید می شوند.

## فصل ششم

در کمال آرامش

مکانیزم موفقیت

را به خدمت بگیرید

## در کمال آرامش مکانیزم موفقیت را به خدمت بگیرید

این روزها واژه ی «فشار روانی» چنان در زبان تکلم مردم جا باز کرده که در شمار یکی از رایج ترین کلمات در آمده است. چنان صحبت می کنیم که انگار صفت مشخصه ی دنیای ما «فشار» است. و در این احوال، نگرانی، اضطراب، بی خوابی و زخم معده را به عنوان یکی از ضروریات دنیایی که در آن زندگی می کنیم پذیرفته ایم.

با همه ی این اوصاف، به اعتقاد من لزوما این طور نیست. می توانیم خود را تا حدود زیادی از زیر بار سنگین فشار برهانیم و از شر اضطراب و نگرانی نجات پیدا کنیم، و لازمه ی همه ی اینها توجه به این حقیقت است که آفریدگار با تدبیر و ایجاد مکانیزم خلاق در درون انسان به او امکان داده که نه تنها در این عصر، بلکه در هر عصری زندگی لذت بخش و موفق داشته باشد.

اشکال در اینجاست که مکانیزم خودکار خلاق را نادیده می گیریم و می خواهیم که همه ی مسائل را به کمک اندیشه ی آگاه یا « تفکر مغزی» حل کنیم.

کار مغز را می توان با کار متصدی مغز الکترونیکی با هر سرو مکانیزم دیگر مقایسه کرد. در اثر فعالیت مغز است که به «من» می اندیشیم و احساس هویت می کنیم. در اثر کار مغز است که هدف هایمان را تعیین می کنیم، توسط همین مغز است که جمع آوری اطلاعات، مشاهده، ارزیابی اطلاعات دریافتی و قضاوت انجام می گیرد.

اما مغز قدرت آفریدن ندارد. کاری بیش از آنچه متصدی یک مغز الکترونیکی می تواند بکند از دستش ساخته نیست.

وظیفه ی مغز است که مسائل را طرح و شناسایی کند، اما وظیفه ی حل مسئله به او واگذار نشده است. مهندسی اش فرق می کند.

## صرافت زیاد به خرج ندهید

با این حال این دقیقا همان کاری است که انسان امروزی می کند و می خواهد کلیه ی مسائل را از طریق اندیشه ی آگاه حل کند. عیسی مسیح می گفت: انسان هر قدر هم که بیندیشد قدش بلند نمی شود و امروزه دکتر وینر می گوید انسان به کمک «اراده» یا اندیشه آگاه حتی نمی تواند سیگاری را از روی میز بردارد.

انسان امروزی در اثر وابستگی به مغز دقت بیش از اندازه می کند، بیش از اندازه نگران است، از نتیجه ی کار می ترسد و نصیحت مسیح پیامبر که می گفت نگران فردا نباشید یا گفته ی سنت پل که «نگران چیزی نباشید» امروزه کمترین معنا و مفهومی ندارد.

و هنوز، این دقیقا همان اندرزی است که سالها پیش ویلیام جیمز در مقام عالی رتبه ی روانشناسان آمریکا به ما می کرد. او در مقاله ی کوتاهی تحت عنوان «انجیل آرامش خیال» نوشت که انسان امروزی بیش از اندازه مضطرب، بیش از اندازه به فکر نتیجه و بیش از حد نگران است و این تازه سال ۱۸۹۹ بود. به اعتقاد او راه های بهتری هم وجود دارد. اگر می خواهیم قطار اندیشه و اراده مان وسیع، متنوع و مؤثر باشد باید عادت کنیم که اندیشه را از شر بازتابهای نهی آمیز نجات دهیم و ذهن را از نگرانی نتایج کار برهانیم. این عادت هم مثل سایر عاداتها ایجاد کردنی است. دورانیشی، وظیفه مندی، عزت نفس، هیجان بلندپروازی و هیجانان اضطرابی البته باید سهمی در زندگی داشته باشند، اما باید حتی المقدور محدود به زمان تصمیم گیری نشوند. در جزئیات دخالتشان ندهید. وقتی تصمیمات را گرفتید، وقتی نوبت اجرای تصمیم رسید، دیگر مطلقا به نتیجه ی کار فکر نکنید. قفل دستگاه خرد و عمل را باز کنید، بگذارید آزادانه کارش را بکند. مطمئن باشید که این طوری نتیجهها بهتر می شوند.»

## پیروزی یا تسلیم شدن

بعدا جیمز در سخنرانی های متعدد به نمونه های بیشمار از اشخاصی اشاره کرد که توانسته بودند با کنار گذاشتن تلاش آگاهانه و با متوقف ساختن حل مسائل از طریق اندیشه ی آگاه خود را با موفقیت از شر اضطراب، نگرانی، احساس حقارت و احساس گناه نجات دهند. جیمز معتقد بود در این شرایط راه رسیدن به موفقیت، آن طور که بسیاری هم آن را تجربه کرده اند، تسلیم شدن، موضع انفعالی گرفتن و آرامش خیال است. احساس مسئولیت را تخفیف بدهید، سرنوشت را به قدرت های برتر واگذار کنید، نسبت به حوادث آتی بی تفاوت باشید... به «خویش متشنج و بی آرام تان استراحتی بدهید، این گونه به نتایج بهتری می رسید. نتایج توأم خوشبینی و امیدواری هر چه باشد، تدریجی یا ناگهانی، بزرگ یا کوچک، ناشی از واقعیت بی چون و چرای طبیعت انسان است.»

## راز اندیشه و کار خلاق

با نگاهی به تجربه ی نویسندگان، مخترعین و سایر خلاق های زمان، درستی گفتارمان به اثبات می رسد. بدون استثناء می بینیم که اندیشه های خلاق ناشی از تفکر آگاه مغز نبوده بلکه نتیجه ی خود به خود و بی اختیار موقعیتی هستند که در آن ذهن آگاه درگیر مسائل دیگری بوده است. مسلمة اندیشه ی خلاق محتاج آگاهی است. افکار آگاه اولیهای لازم هستند، تمامی قرائن حکایت از این می کنند که لازمه ی به نتیجه رسیدن این است که انسان به حل مسئله ای راغب باشد، دنبال جوابی بگردد. باید آگاهانه فکر کند، هر اطلاعاتی را که لازم می داند جمع آوری کند، همه ی اتفاقات احتمالی را در نظر بگیرد و از همه مهم تر در اشتیاق حل مسئله بسوزد. اما پس از مشخص شدن مسئله، پس از آن که نتایج مطلوب مورد نظرش را در خیال مجسم کرد، پس از آن که همه ی اطلاعات و حقایق لازم را گرد آورد، از این به بعد هر تلاش اضافی و حرص و جوش و نگرانی نه تنها کمکی نمی کند. برعکس یافتن راه حل ها را به عقب می اندازد.

فهر، دانشمند مشهور فرانسوی می گفت که عملاً تمامی اندیشه های خوب وقتی به سراغش آمده که مستقیماً روی آن زمینه کار نمی کرده است. فهر معتقد بود که کشفیات هم عصران او نیز به همین گونه وقتی حاصل شده که سرگرم کار دیگری بوده اند.

مشهور است که هر وقت توماس ادیسون در بحر مسئله ای فرو می رفت و جواب را نمی یافت روی تخت دراز می کشید و چرتی میزد.

چارلز داروین در شرح این که چگونه پس از آن که ماه ها درباره منشاء موجودات اندیشیده و به جایی نرسیده بود و ناگهان به موضوع وقوف یافته می نویسد: «سوار درشکه در جاده میرفتم که ناگهان جواب را یافتم.»

چندی پیش لنوریلی لوهر رئیس شرکت ملی سخن پراکنی در مقاله ای پرده از راز موفقیت تجاری اش برداشت: «به اعتقاد من اِشراف زمانی دست می دهد که آدم سرگرم انجام کاری است که به مغزش فشار زیادی وارد نمی کند. از جمله ی این مواقع زمانی است که صورت تان را اصلاح می کنید، در حال رانندگی، تجارت، ماهیگیری، یا شکار هستید. شاید هم با دوستی درباره موضوع جالبی بحث می کنید. من برخی از بهترین نقطه نظرهایم را کاملاً به طور اتفاقی و در شرایطی پیدا کردم که با کارم هیچ ارتباطی نداشت» سی جی سویتز سرپرست تحقیقات جنرال الکتریک می گفت که تقریباً تمامی کشفیات حاصله در آزمایشگاه های تحقیقاتی در زمان استراحت و آرامش و به دنبال یک دوره ی فشرده ی تفکر و جمع آوری اطلاعات به دست آمده است.

برتراند راسل می گفت: «به این نتیجه رسیده ام که هنگام نوشتن یک مطلب دشوار بهتر است چند ساعت یا چند روز به شدت و تا جایی که مقدوراتم اجازه می دهد رویش فکر کنم. بعد از این مرحله کار به صورت زیرزمینی انجام می شود. بعد از چند ماه به موضوع برمی گردم و می بینم که انجام شده است. قبل از این که این روش را کشف کنم تمام مدت نگران بودم، زیرا پیشرفتی مشاهده نمی کردم. در نتیجه مدت زمان میان تفکر و نتیجه گیری به هدر می رفت، در حالی که حالا می توانم این زمان را صرف کارهای دیگر بکنم.»

## «کارگر خلاق» هستید

یکی از اشتباهات ما این است که خیال می کنیم فرایند «اندیشه ی ناآگاه» خاص نویسندگان، مخترعین و کارگران خلاق» است. همه ی ما از خانم های خانه دار که در آشپز خانه کار می کنند تا آموزگاران مدارس، دانش آموزان و تجار کارگران خلاق هستیم. همه دارای مکانیزم موفقیت» مشابهی هستیم که می توانیم از آن برای حل مسائل شخصی، فعالیتهای اجتماعی و یا فروش محصولات استفاده کنیم.

برتراند راسل به خوانندگان آثارش توصیه می کرد که از شیوه ای که او برای نوشتن استفاده می کند برای حل مسائل شخصی و دنیوی خود استفاده کنند. دکتر جی بی راین استاد دانشگاه دوک می گوید که به اعتقاد او آنچه را که ما «نبوغ» می نامیم فرایند یا راهی طبیعی است که برای حل مسایل از آن استفاده می کنیم و حال آن که به اشتباه «نبوغ» را صرفا برای نویسندگان و نقاشان به کار می بریم.

## راز رفتار و مهارت «طبیعی»

مکانیزم خلاق می تواند همان طور که «اندیشه های خلاق» تولید می کند، کارهای خلاق هم بیافریند. لازمه ی کسب مهارت در هر کار، در ورزش، در نواختن پیانو، در مکالمه و یا فروش کالا تحت فشار گذاشتن تفکر آگاه نیست. با آرامش خیال بهتر می توان به نتیجه رسید. آسوده خاطر باشید و بگذارید که کارها به نحو بهتری انجام شوند. عمل خلاق خودبه خود و «طبیعی» است، عمدی و اختیاری نیست. ماهرترین نوازنده ی پیانو جهان هم نمی تواند در حال نواختن حتی یک تصنیف ساده از اندیشه ی آگاه خود استفاده کند و بگوید که کدام انگشت باید بر کدام مضراب ضربه وارد کند. در واقع این کار را قبلاً هنگام تمرین و یادگیری انجام داده، بارها تکرار کرده، تا ملکه ی ذهن و عادت او شده است. در واقع او از آن هنگام تبدیل به یک نوازنده ی ماهر شده که توانسته تلاش آگاهانه را کنار بگذارد و نواختن را به مکانیزم عادت ناخودآگاه، که بخشی از مکانیزم موفقیت است، واگذار نماید.

## مانع حرکت ماشین خلاق نشوید

تلاش آگاهانه مانع حرکت مکانیزم خلاق خودکار می شود. علت این که بعضی ها در موضع اجتماعی خود آدم های خجالتی و ناراحت هستند این است که بیش از اندازه دلواپس و نگران درست کار کردن هستند، به حرکتشان می اندیشند، روی هر عملشان فکر می کنند. می خواهند نتیجه ی تک تک جملاتشان را بدانند، اینها را آدم های «با مانع روانی» می نامیم و به واقع هم که چنین است. اما درست تر این است که بگوییم این «شخص» نیست که با مانع روبه روست، بلکه این شخص مکانیزم خلاق خود را منع کرده و اجازه ی حرکتش را گرفته است. اگر این اشخاص می توانستند خودشان را از قید نهی و ممنوعیت ها نجات دهند، نگرانی بی مورد را کنار بگذارند و آنقدر دلواپس و مواظب نتیجه ی رفتارشان نباشند می توانستند به طور خلاق و با اطمینان عمل کنند و خودشان باشند.



## پنج قاعده برای آزاد کردن ماشین خلاق

۱- نگرانی را محدود به زمان قبل از شرط بندی کنید. وقتی شرط را بستید

مزاحم حرکت چرخ ها نشوید.

در ارتباط با عبارتی که برای تان انتخاب کرده ام بگذارید تجربه ی یکی از بیمارانم را نقل کنم که در واقع یکی از مقامات بلند پایه ی یک شرکت تجارتي بود. نصیحت ویلیام جیمز را برایش تکرار کردم. گفتم که هنگام برنامه ریزی و تصمیم گیری انجام یک کار احساس نگرانی و دلواپسی قابل توجیه است. اما پس از آن که تصمیم را گرفتید و نوبت اجرای تصمیم رسید دیگر مطلقاً نگران نتیجه کار نباشید. دستگاه ذهن و عمل را در یک کلمه رها کنید، بگذارید آزادانه حرکت کند.»

چند هفته بعد با خوشحالی و چهره ای شاد به مطب آمد. مثل نوجوانی بود که برای نخستین بار عشق را تجربه کرده است. گفت در لاس وگاس» به حرف شما رسیدم! نصیحت شما را گوش کردم، حق با شماست.»

پرسیدم: «منظورت چیست که حق با من است؟»

نصیحت ویلیام جیمز را می گویم. وقتی از آن صحبت می کردید آنقدرها رویم اثر نگذاشت. داشتم رولت بازی می کردم که یاد گفتهی شما افتادم. دیدم خیلی ها موقع انتخاب شماره اصلاً

ناراحت نیستند. ظاهراً برایشان اصلاً اهمیت نداشت که چه شماره ای را برای شرط بندی انتخاب می کنند. اما همین که چرخ بازی به دور می افتاد انگار خشکشان می زد، تازه نگرانی شان شروع می شد که آیا شماره ی آنها برنده می شود یا نه.

با خود فکر کردن راستی که احمقانه است. اگر قرار است که نگران بشوند و روی انتخاب شماره حساسیت نشان دهند موقعش قبل از انتخاب شماره است. قبل از انتخاب است که باید فکر کرد. می توانی همهی احتمال ها را در نظر بگیری و شماره های انتخاب کنی. می توانی تصمیم بگیری که اصلاً بازی نکنی و خود را به خطر نیندازی. اما وقتی که شماره ای را انتخاب کردی و گردش چرخ شروع شد بهتر این است که دیگر نیرویت را صرف نکنی و با خاطری آسوده و راحت بنشینی و منتظر نتیجه بمانی.

بعد به فکر رسید که در کار تجارت و در زندگی خصوصی تا به حال دقیقاً همین کار را کرده ام. اغلب بدون آمادگی کافی، بدون در نظر گرفتن تمامی جوانب و انتخاب بهترین راه چاره ها تصمیم گرفته و کاری را شروع کرده ام، اما پس از به حرکت درآوردن چرخها تازه نگران شده ام که آیا کار درستی انجام داده ام یا نه.

در آن لحظه با خود عهد کردم که از این به بعد همه ی نگرانی ها، تمام فکر و مشغولیت ذهنی ام را به قبل از تصمیم گیری محدود کنم. با خود عهد کردم که پس از گرفتن تصمیم و به حرکت درآوردن چرخها دیگر نگران نتیجه نباشم. باور کنید بسیار مؤثر افتاده است. نه تنها حالم بهتر است، نه تنها بهتر می خوابم و بهتر کار می کنم، بلکه روزگرم هم بهتر می گذرد.

در عین حال متوجه شدم که این موضوع در صدها مورد مختلف صادق است. مثلاً سابقاً از رفتن به دندانسازی و بسیاری از کارهای دیگر ناراحت بودم. بعد با خود گفتم خیلی احمقانه است. قبل از این که تصمیم به رفتن بگیری می دانی که ناخوشایند است.

اگر این ناخوشایندی به حدی است که همه ی فکر و حواس آدم را می گیرد و ارزش ناراحتی را ندارد می توانی خیلی راحت تصمیم بگیری که نروی. اما اگر معلوم شد که رفتن به دندانسازی آنقدرها دشوار نیست و بعد تصمیم گرفتی که آن کار را بکنی دیگر تمام است، موضوع را باید فراموش کنی. قبل از حرکت چرخها تصمیم بگیری. در گذشته هر وقت می خواستم در جلسه ی هیأت مدیره سخنرانی کنم شب قبل از سخنرانی ناراحت می شدم.

بعد به خودم گفتم یا باید سخنرانی بکنم یا نکنم. اگر تصمیم بر این است که سخنرانی بکنم دیگر نباید به فکر سخنرانی نکردن بیفتم یا این که در ذهنم از آن فرار بکنم. متوجه شده ام که بسیاری از ناراحتی های عصبی و نگرانی ها برای این است که آدم در ذهنش می خواهد از تصمیمی که گرفته فرار بکند. اگر تصمیم بر انجام کاری است دیگر لزومی ندارد که در ذهن دنبال راه فرار بگردیم. سابقاً از حضور در مجالس اجتماعی نفرت داشتم، تنها به خاطر همسرم یا به دلایل شغلی در این مجالس شرکت می کردم و با کسی نمی جوشیدم.

بعد تصمیم گرفتم که اگر قرار شد در اجتماعی شرکت کنم ذهنم هم در آن اجتماع شرکت کند و ذهنیت مقاومت را کنار بگذارم. دیشب نه تنها در اجتماعی که سابقاً از آن بدم می آمد شرکت کردم بلکه با کمال تعجب دیدم که کلی هم از آن لذت می برم.»

## ۲. نگران فردا نباشید، همه ی حواس خود را متوجه لحظه ی حال کنید.

از مکانیزم خلاق شما برای فردا کاری ساخته نیست، تنها به درد امروز می خورد. برای فردا برنامه ریزی بلند مدت لازم است، اما سعی نکنید که در فردا یا در گذشته زندگی کنید. زندگی خلاق، حساسیت و واکنش نشان دادن خود به خود نسبت به محیط است. مکانیزم خلاق شما تنها در صورتی می تواند نسبت به محیط موجود حساسیت مناسب و موفق نشان دهد که تمام حواس را متوجه محیط موجود بکنید و اطلاعاتی را درباره حوادث فعلی در اختیارش قرار دهید. هر چه می خواهید برای آینده برنامه ریزی کنید.

برایش تدارک ببینید اما نگران واکنش فردا و حتی پنج دقیقه دیگر هم نباشید. اگر حواستان را متوجه اتفاقات حال بکنید مکانیزم خلاق شما با رعایت «حال» واکنش مناسب نشان خواهد داد. فردا هم همین کار را می کند، نمی تواند نسبت به حوادثی که ممکن است اتفاق بیفتد واکنش موفقیت آمیزی نشان دهد برای مکانیزم خلاق، مهم حوادث فعلی است.

### در محدودهی امروز زندگی کنید

دکتر ویلیام اسلر معتقد بود که این عادت ساده، که نظیر هر عادت دیگر ایجاد شدنی است، تنها رمز خوشبختی و موفقیت او در زندگی بوده است. او به شاگردانش نصیحت می کرد که «در محدوده ی امروز زندگی کنید. از دایره ی ۲۴ ساعت آینده و ۲۴ ساعت گذشته خارج نشوید. هر چه می توانید در امروز زندگی کنید، اگر امروز را خوب زندگی کنید، فردای تان بهتر می شود» مطالعه ی مقاله ی کوتاه و عالی او تحت عنوان راهی برای زندگی» را به همه ی کسانی که تاکنون موفق به خواندن آن نشده اند توصیه می کنم.

ویلیام جیمز در تعبیر این فلسفه، به عنوان یکی از اصول مهم روانشناسی و مذهبی که می تواند در خدمت درمان نگرانی قرار گیرد اظهار داشت: «در روایات آمده است که کاترین مقدس جنوا همه چیز را به صورت توالی و لحظه به لحظه، و آن طور که به او الهام میشد دریافت می کرد. برای روح مقدسش لحظه ی خدایی، لحظه ی حاضر بود... و وقتی لحظه ی حاضر در «خود» و با توجه به روابط خودش برآورده می شد، و وقتی که وظیفه ی محوله انجام می گرفت اجازه ی گذشتن می یافت و چون می گذشت انگار که هرگز وجود نداشته، جایش را به چهره ها و وظایف جدیدی می داد که از راه می رسید.»

انجمن مبارزه با الکلیسم هم از همین اصل پیروی می کند. به الکی ها می گویند: «نمی خواهد مشروب را برای همیشه کنار بگذارید» کافیت بگویند: «امروز مشروب نخواهم نوشید.»

### **بایستید، نگاه کنید و گوش دهید**

با تمرین، محیط دوروبر همین حالای خود را بهتر بشناسید. چه مناظر، کدام صدا و رایحه هم اکنون دوروبر شما هست که از آن آگاه نیستید؟

نگاه کردن و گوش دادن را آگاهانه تمرین کنید، اشیاء محیط زندگی تان را لمس کنید. راستی هرگز اتفاق افتاده روی پیاده رو راه بروید و سنگفرش های زیر پای تان را واقعا احساس کنید؟ سرخپوستان آمریکایی و مهاجرین سالهای پیش این کشور برای ادامه ی زندگی مجبور بودند که به مناظر و صداها و احساس محیط توجه کنند. انسان امروزی هم همین وضع را دارد. دلیلش فرق می کند: نه به خاطر خطرات طبیعی، بلکه به خاطر خطراتی که از ناحیه ی «اختلالات عصبی»،

که حاصل اندیشه های درهم و فقدان زندگی خلاق و ناتوانی در نشان دادن واکنش مناسب است، متوجه اوست.

آگاهی یافتن از آنچه هم اکنون در حال انجام است و واکنش نشان دادن تنها به آنچه که اکنون در حال اتفاق افتادن است در آرامش بخشیدن به زندگی شما اثری به راستی جادویی دارد. این بار که هیجان زده شدید و احساس ناراحتی اعصاب کردید فوراً از خود بپرسید «اینجا» و هم اکنون» دارم به چه چیزی حساسیت نشان میدهم؟

چه کاری از من ساخته است؟

بسیاری از ناراحتی های عصبی از آن رو است که انسان ندانسته می خواهد کاری بکند که حالا و اینجا امکان پذیر نیست. به خاطر عمل ناشدنی خود را تحت فشار می گذارید. همیشه به یاد داشته باشید که وظیفه مکانیزم خلاق شما این است که نسبت به محیط حاضر، اینجا و در حالا، واکنش مناسبی نشان دهد. در بسیاری از مواقع اگر نایستیم و فکر نکنیم خودبه خود نسبت به محیط گذشته واکنش نشان می دهیم.

به جای آنکه روی لحظه و موقعیت فعلی واکنش نشان دهیم، نسبت به حادثه مشابهی که در گذشته اتفاق افتاده حساسیت نشان می دهیم و خلاصه آن که، نه به یک حقیقت، بلکه به یک افسانه واکنش نشان می دهیم. با شناخت کامل موضوع و درک اهمیت آن اغلب ناراحتی ها به سرعت برطرف می شود.

## به جنگ توهمات گذشته نروید

یکی از بیماران من در جلسات اداری، تئاتر، کلیسا و یا در هر اجتماع رسمی ناراحت و مضطرب می شد. مخرج مشترک تمامی موارد ناراحتی او «دسته های اشخاص» بود. بدون آن که متوجه باشد در واقع نسبت به محیطی از گذشته ی خود واکنش نشان می داد که در آن دسته های اشخاص» عامل پراهمیتی بودند.

به یاد داشت آن روزها که به مدرسه می رفت یکبار شلوارش را خیس کرده بود و معلم بی توجه او را سر کلاس و در حضور سایر دانش آموزان تحقیر کرده بود. آن روز به شدت خجالت کشیده و احساس حقارت کرده بود. در نتیجه حالا هم با مشاهده ی عده ای که دور هم جمع می شوند به یاد گذشته واکنش نشان میداد. وقتی متوجه موضوع شد، وقتی فهمید خود را در موقعیت یک کودک ده ساله مدرسه قرار میدهد و خیال می کند که فلان سرگروه معلم ستمگر مدرسه اش است اضطرابش از بین رفت.

از جمله نمونه های دیگر، می توان به زنهایی اشاره کرد که به خاطر تجربه ی ناخوشایندی که از گذشته نسبت به مردی داشته اند، در رابطه با هر مرد دیگری واکنش ناخوشایند نشان میدهند، یا مردی در اثر تجربه گذشته، با هر مسئولیتی که روبه رو می شود، احساس ناراحتی می کند.

### ۳. سعی کنید که در آن واحد تنها به یک چیز بیندیشید.

یکی دیگر از علل آشفتگی ذهنی که ناراحتی های عصبی، عجله و اضطراب به همراه دارد، این است که عادت کرده ایم، و چه عادت بدی، که چند کار مختلف را در آن واحد انجام دهیم. مثلا دانش آموز در حین خواندن درس، تلویزیون هم تماشا می کند، مدیر شرکت به جای اینکه همه حواسش متوجه نوشتن نامه‌ی در دست تهیه باشد در ذهن خود تمام کارهایی را که باید در مدت روز و یا حتی هفته انجام دهد مرور می کند و ناخواسته برای هر کدام جواب و راه حل هم پیدا می کند.

این عادت به خصوص، طبیعت غافلگیر کننده ای دارد، زیرا به ندرت خود را نشان می دهد، وقتی به فکر انبوه کارهایی که باید بکنیم می افتیم نگران، مضطرب و عصبی می شویم. این احساس نگرانی ناشی از کار نیست، ناشی از برداشت ذهنی ماست که فکر می کنیم باید همه ی این کارها را انجام دهیم»، عصبی می شویم، زیرا سعی می کنیم که کار غیر ممکن را انجام دهیم و چون به جایی نمی رسیم، ناراحت می شویم.

حقیقت آن است که در هر لحظه تنها می توانیم به یک کار برسیم. اگر مطلب را آن طور که هست درک کنیم، در هر لحظه تمام آگاهی و حساسیت مان را متوجه انجام یک وظیفه می کنیم و وظایف مراحل بعد، به آینده موکول می شوند. وقتی با این طرز تلقی کار کنیم به آرامش خیال می رسیم، از شر احساس بی قراری و اضطراب نجات پیدا می کنیم.



## از ساعت شنی درس بیاموزید

در سال ۱۹۴۴ دکتر جیمز گوردن گیلکی یک سخنرانی مذهبی تحت عنوان «رسیدن به تعادل احساسی» ایراد کرد. این سخنرانی که بعداً در مجله ی ریدرز دایجست به چاپ رسید یک شبه ره صد ساله را پیمود و اعتبار فوق العاده ای یافت. او در طی سال ها سخنرانی و موعظه به این نتیجه رسیده بود که یکی از علل اصلی ناراحتی های عصبی، تشویش و نگرانی و انواع مشکلات شخصی به خاطر این است که خیال می کنیم باید چندین کار را در آن واحد انجام دهیم.

او در حالی که به ساعت روی میزش نگاه می کرد به نکته ای دست یافت. درست همان طور که ماسه ها یکی یکی از مجرای عبور ماسه می گذرد ما هم در هر لحظه تنها می توانیم به یک کار برسیم. مسئله بر سر خود کار نیست، مسئله این است که ما درباره ی این کار چه فکر می کنیم.

دکتر گیلکی می گفت، تشویش و بی قراری اغلب ماها به این خاطر است که تصویر ذهنی کاذبی از وظایف و مسئولیت ها در وجودمان شکل می گیرد. در این شرایط زیر فشار قرار می گیریم، خیال می کنیم که در آن واحد باید چند کار را با هم انجام دهیم و مسایل مختلفی را حل کنیم.

در نتیجه اعصابمان ناراحت می شود. دکتر گیلکی معتقد بود که هر اندازه هم که ذاتاً تند و تیز باشیم این تصویر ذهنی به کلی اشتباه است. حتی در روزهایی که سر ما بیش از هر وقت دیگری شلوغ باشد، حتی در ساعات هایی که بیش از هر موقع دیگری کار داریم، بدون توجه به این که چند مسئله برای حل کردن داریم، باید به هر کدام یکی یکی و در قالب پرونده های کاملاً جداگانه رسیدگی کنیم و این تنها راه انجام کار است.

دکتر گیلکی می گفت اگر خواهان تصویر ذهنی حقیقی هستید یک ساعت شنی را در نظر مجسم کنید که دانه های شنی یکی یکی از مجرای عبور شنی به پایین می افتد. به کمک این تصویر ذهنی به تعادل احساسی می رسید. حال آن که تصویر ذهنی کاذب با خود احساس بی قراری را به ارمغان می آورد.

من هم برای درمان بیمارانم از سیاست مشابهی استفاده می کنم. به آنها می گویم: «مکانیزم موفقیت می تواند شما را در انجام هر کار یا وظیفه ای یاری دهد، می توانید به کمک آن تمام مسایل خود را حل کنید.

وقتی وظایف یا مسایلی را به مکانیزم موفقیت خود واگذار می کنید، کار دانشمندی را می کنید که مسایلی را در اختیار مغز الکترونیک قرار می دهد. مکانیزم موفقیت شما در هر لحظه تنها می تواند به یک وظیفه رسیدگی کند. همان طور که مغز الکترونیکی نمی تواند سه مسئله ی مختلف را در آن واحد حل کند مکانیزم موفقیت شما هم از انجام آن عاجز است. خود را از شر فشار آسوده کنید، در هر لحظه به بیش از یک مسئله نیندیشید.

## ۴. خواب را فراموش نکنید

اگر تمام مدت روز با مسئله ای کشتی گرفته اید و نتیجه ای حاصل نشده، سعی کنید موضوع را از ذهن تان دور کنید. کمی بخوابید و بعد تصمیم بگیرید. فراموش نکنید که مکانیزم خلاق زمانی بهتر کار می کند که «من» آگاه در کارش دخالت بیش از حد نداشته باشد. در حالت خواب، به شرطی که چرخها را به گردش انداخته باشید، مکانیزم خلاق فرصت ایده ای دارد که بدون دخالت ذهنی خود آگاه کارش را انجام دهد.

داستان پینه دوز و کوتوله ها را به یاد بیاورید. پینه دوز متوجه شده بود که اگر چرم را مناسب کفش برش دهد کوتوله ها در حال خواب او کفش را برایش میدوزند.

بسیاری از افراد خلاق از شیوه ی مشابهی استفاده کرده اند. خانم توماس ای ادیسون می گفت که شوهرش هر شب قبل از خواب کارهای فردا را در ذهنش مرور می کرد. گاهی فهرستی از کارهای فردا و مسایلی را که امید به حلشان داشت تهیه می دید.

می گویند سر والتر اسکات هر وقت عقلش در زمینهای قد نمیداد به خود می گفت: «اهمیتی ندارد، فردا صبح ساعت هفت ترتیبش را می دهم.»

وی بچتروف در این زمینه می گوید: «بارها اتفاق افتاد که شبها درباره سرودن شعری فکر می کردم، صبح روز بعد که قلم را بر می داشتم کلمات بدون اراده ی من جاری می شدند.»

چرت زدن مشهور ادیسون تنها برای رفع خستگی نبود. ژوزف روسن من در کتاب روانشناسی اختراع می گوید: «وقتی ادیسون از موضوعی کلافه می شد در کارگاهش دراز می کشید و برای رفع مشکل از ذهن در خوابش کمک می گرفت.»

**جی بی پرستلی** ، سه قطعه از آثارش را با تمام جزئیاتش در خواب دید.

به گفته اسقف کانتربری تمام اندیشه ها در پشت صحنه شکل می گیرند، کمتر از زمان اتفاقشان خبر داریم... مسلما بسیاری از آنها در حال خواب به وقوع می پیوندند. هنری وارد بیچر زمانی هیجده ماه را همه روزه به سخنرانی گذراند. آیا میدانید او از چه روشی استفاده می کرد؟ وی چند اندیشه را مدنظر قرار می داد و هر شب قبل از آنکه خوابش ببرد یکی از آنها را برمی گزید و روی آن کاملا فکر می کرد و چون صبح می شد برای اجرای یک سخنرانی مذهبی آمادگی کامل داشت.

کشف معمای ملکول بنزن در خواب توسط کوله ، کشف اتولوی که برایش جایزه نوبل را به ارمغان آورد و اندیشه های رابرت لويس استیونسون " که به خلق «براونیز» منجر شد و خودش می گفت که تمامی علم و اطلاع مربوطه را در خواب به دست آورده، همگی موارد شناخته شده ای هستند. اما آنچه کمتر از آن می دانیم این است که بسیاری از شخصیت های جهان اقتصاد هم از همین روش استفاده می کنند. برای مثال هنری کوبز فعالیت اقتصادی را در اوایل دهه ی ۱۹۳۰ بایک اسکناس ده دلاری شروع کرد و حالا در میامی شمالی در فلوراید به تجارت چندین میلیون دلاری میوه مشغول است، او دفتر و قلمی کنار رختخوابش می گذارد تا به محض بیدار شدن اندیشه های خلاق را یادداشت کند.

وقتی ویک پوکر از مجارستان به آمریکا آمد، نه پولی در بساط داشت و نه زبان انگلیسی می دانست. با جوشکاری شروع کرد و برای آموختن زبان انگلیسی به کلاس شبانه می رفت و پولهایش را پس انداز می کرد. دوران کسادی پس انداز او را بر باد داد. اما در سال ۱۹۳۲ به هر زحمت که بود یک مغازه‌ی کوچک جوشکاری باز کرد و اسمش را «ساخته‌های فولادی» گذاشت. امروز آن دکان کوچک و بی مقدار به یک مؤسسه‌ی اقتصادی چند میلیون دلاری پر منفعت تبدیل شده است. او می گوید به این نتیجه رسیده ام که همه چیز دست خود ما است. گاه در خواب برای مسایل راه حلی پیدا می کنم و چون بیدار میشوم می بینم جواب را یافته ام. بارها اتفاق افتاده که ساعت ۲ صبح از خواب بیدار شده و یکراست به کارگاه رفته ام تا فکری را آزمایش کنم.

## ۵. با آرامش کار کنید

### تمرین عملی فصل ششم

در فصل چهارم دیدیم که چگونه می توان در حالت استراحت به آرامش جسمی و ذهنی دست یافت.

تمرین آرامش را مرتب تکرار کنید تا در انجام آن مهارت لازم را به دست آورید.

می توانید فعالیت روزانه را هم با احساس و رفتار آرام انجام دهید. کفایت احساس دلچسب آرامشی را که تجربه کرده اید در خاطر نگهدارید. در حین کار گهگاه به خود استراحت کوتاهی بدهید و جزئیات دلچسب برنامه ی آرامش را به یاد آورید. به یاد بیاورید که بازوها، ساق پا، پشت، گردن و صورت تان چه احساسی داشتند. گاه ایجاد این تصویر ذهنی که روی تختی دراز کشیده یا روی یک صندلی راحتی لمیده اید به ایجاد احساس آرامش در شما کمک می کند.

تکرار مکرر و تلقین عبارت «چه حال خوب و راحتی دارم» هم کمک مؤثری است. این را روزی چند بار تمرین کنید. نمی دانید که چقدر خستگی را از تن تان بیرون می کند و چقدر بهتر می توانید با معضلات زندگی روبه رو شوید. به کمک آرامش و خیال راحت از شر اضطراب، گرفتگی و ناراحتی های عصبی که مخل فعالیت کارای مکانیزم خلاق هستند، نجات پیدا می کنید.

به تدریج آرامش خیال برای تان عادت می شود و دیگر نیازی به تمرین آگاهانه نخواهید داشت.

## فصل هفتم

می توانید به خوشبختی عادت کنید

## می توانید به خوشبختی عادت کنید

در این فصل می خواهیم با شما از خوشبختی صحبت کنم. کاری به فلسفه ی خوشبختی ندارم، می خواهیم جنبه های پزشکی آن را برای تان شرح دهم. دکتر جان ای شیندلر خوشبختی را این طور تعریف می کند: «کیفیتی از ذهن که اندیشه از زمان لذت می برد.» چه از نظر پزشکی و چه اخلاقی، فکر نمی کنم تعریفی از این ساده تر بتوان ارائه کرد و این موضوعی است که در این فصل می خواهیم درباره آن صحبت کنم.

### خوشبختی داروی شفابخش

خوشبختی کیفیت فطری اندیشه ی انسان و دستگاه جسمانی است. وقتی خوشحال هستیم بهتر فکر می کنیم، نتیجه کارمان بهتر می شود، حالمان بهتر شده و احساس سلامتی بیشتر می کنیم. اندام های حسی ما هم بهتر کار می کند. کی کچیف روانشناس روسی مردم را در حالت اندیشیدن به افکار خوشایند و ناخوشایند مورد آزمایش قرار داد و متوجه شد که وقتی اشخاص در اندیشه ی افکار خوشایند هستند قدرت بینایی، شنوایی، بویایی و چشایی شان بهتر می شود، حس لامسه ی بهتری پیدا می کنند. دکتر ویلیام باتز ثابت کرد که قدرت بینایی به محض آنکه انسان در بحر افکار خوشایند فرو می رود و یا مناظر زیبایی را در ذهن مجسم می کند افزایش می یابد.



مارگارت کوربت به این نتیجه رسیده که انسان در بحر اندیشه های خوشایند حافظه ی بسیار بهتری پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می گیرد. پزشکی روان تنی ثابت کرده است که وقتی خوشحال هستیم معده، کبد، قلب و تمامی اندام های داخلی بدن ما وظایف شان را بهتر انجام میدهند. هزاران سال قبل پادشاه مدبر سولومون در ضرب المثل هایش آورده که «دل شاد مثل دارویی شفابخش است، اما روحیه ی شکسته، استخوان را می خشکاند.» یهودیت و مسیحیت خوشی، شادمانی، امتنان و تشکر و شادابی را راهی به سوی تقوی و زندگی خوب توصیف کرده اند.

روانشناسان هاروارد درباره ی همبستگی میان خوشبختی و جنایت تحقیق کردند و نتیجه گرفتند که ضرب المثل قدیمی آلمانی که می گوید:

آدم های خوشبخت هرگز شرارت نمی کنند، از لحاظ علمی هم اعتبار دارد. این روانشناسان متوجه شدند که بخش اعظم جنایتکارها متعلق به خانواده های غیر خوشبخت هستند و اغلب روابط ناپسند انسانی را تجربه کرده اند. در جریان ده سال تحقیقی که در دانشگاه پیل در زمینه ی ناکامی صورت گرفت، معلوم شد که بخش اعظم آنچه که آن را مغایر اخلاقیات و ناسازگاری با دیگران می دانیم، ناشی از ناکامی و خوشبخت نبودن است. به گفته ی دکتر شیندلر بدبختی تنها مسبب بیماری های روانی است و تنها درمانش خوشبختی است. خود کلمه ی «بیماری» به معنی حالتی از ناراحتی و بدبختی است. براساس تحقیقی که اخیراً انجام گرفته معلوم شده که تجار

خوشبین و شاداب، که همیشه رویه ی خوب قضایا را نگاه می کنند، تا حدود زیادی بیش از تجار بدبین موفق می شوند.

چنین به نظر می رسد که در زمینه ی اندیشه ی خوشبختی جای اسب و گاری را اشتباه بسته ایم. می گوییم «خوب باش تا خوشبخت شوی.» به خودمان می گوییم «اگر بتوانیم موفق و سالم باشیم، خوشبخت خواهیم بود» می گوییم: «با مردم دوستی کن و دوستشان بدار تا خوشبخت شوی.» احتمالاً درست تر این بود که می گفتیم: «خوشبخت باش تا بتوانی آدم خوبی بشوی، سالم تر باشی، احساس بهتری پیدا کنی و با دیگران مهربان تر باشی.»

## تعبیر نادرست از خوشبختی

خوشبختی اکتسابی نیست، استحقاقی نیست. خوشبختی مسئله ی اخلاقی نیست. به همان اندازه که گردش خون در بدن انسان با اخلاقیات رابطه دارد، خوشبختی هم دارد. اما هر دو برای سلامت و رفاه انسان ضروری هستند. خوشبختی کیفیتی از ذهن است که اندیشه از زمان لذت می برد. اگر به انتظار بنشینید تا «استحقاق» اندیشیدن به تفکرات خوشایند را پیدا کنید، احتمالش هست که دربارهی بی ارزشی های خود به فکر تفکرات ناخوشایند برسید. اسپینوزا می گوید: «خوشبختی پاداش تقوی نیست، بلکه خود تقوی است.»

## دنبال خوشبختی رفتن خودخواهی نیست

خیلی ها به گمان این که تلاش برای خوشبخت شدن، «خودخواهی» یا عملی «اشتباه» است، به دنبال خوشبختی نمی روند. خودخواه نبودن به خوشبختی کمک می کند، زیرا نه تنها ذهن ما را از خویش و خویش نگری و تقصیر و گناه و زحمت (افکار ناخوشایند و یا تکبر دور می کند، بلکه به ما امکان می دهد که به صورت خلاق ظاهر شده و به کمک دیگران بشتابیم. یکی از خوشایندترین اندیشه ها برای هر انسان این است که احساس کند به او احتیاج دارند. ببیند که به قدر کافی شخص مهمی است که می تواند به خوشبختی هم نوعانش بیفزاید. اما اگر تنها به زمینه ی اخلاقی موضوع خوشبختی توجه کنیم و آن را به حساب پاداش خودخواه نبودن بگذاریم، در این صورت چه بسا که تلاش برای خوشبخت شدن را گناه تلقی کنیم. خوشبختی ناشی و ملازم خودخواه نبودن و عمل خودخواهانه نکردن است، جایزه ی آن نیست. اگر به خاطر خودخواه نبودن پاداش بگیریم، منطقا به این نتیجه می رسیم که هر چه مفلوک تر و زبون تر ظاهر شویم، خوشبخت تر خواهیم بود. به این نتیجه گیری پوچ می رسیم که راه خوشبخت بودن این است که بدبخت باشیم.

اگر بحث اخلاق مطرح باشد، در جانب خوشبختی است و نه بدبختی. ویلیام جیمز می گوید: «طرز تلقی بدبختی، نه تنها دردناک، بلکه زشت و ناپسند است. آیا چیزی بدتر از ترشروی، غرغر و ناله و دلتنگی حال به هر دلیل که باشد، سراغ دارید؟ آیا چیزی بیش از اینها دیگران را ناراحت می کند؟ مشکلی بزرگتر از اینها می شناسید؟ با این روحیه ناراحتی جاودانه می شود و موقعیت را از آنچه هست خراب تر می کند.»

## خوشبختی موضوع آینده نیست، موضوع حال است

پاسکال می گوید: «ما هرگز زندگی نمی کنیم، بلکه به امید زندگی نشسته ایم، برای رسیدن به خوشبختی چشم به راه آینده ایم و در نتیجه هرگز خوشبخت نمی شویم.»

به این نتیجه رسیده ام که یکی از علل رایج احساس خوشبخت نبودن بیماران من این است که روی آینده سرمایه گذاری می کنند. زندگی نمی کنند، از زندگی امروز خود لذت نمی برند، پیوسته منتظرند که در آینده اتفاقی بیفتد. وقتی ازدواج کنند خوشبخت خواهند شد، وقتی شغل بهتری به دست آوردند به خوشبختی خواهند رسید، وقتی پول خرید خانه را پرداختند، وقتی بچه هایشان را راهی دانشگاه کردند، و وقتی کاری را به اتمام رساندند و پیروز شدند، آن وقت است که به خوشبختی خواهند رسید. این افراد بدون استثناء مایوس می شوند. خوشبختی یک عادت ذهنی است، یک برداشت ذهنی است، اگر آن را یاد نگیریم و همین حالا روی آن تمرین نکنیم، هرگز تجربه اش نخواهیم کرد. حس خوشبختی داشتن نمی تواند به تنهایی به حل مسئله ای موکول شود. با حل هر مسئله، مسئله دیگری بروز می کند، زندگی مجموعه ای از مسئله هاست. اگر قرار است که خوشبخت شوید، باید خوشبخت باشید.

خلیفه عبدالرحمن می گوید: «پنجاه سال است که در سایه ی صلح و پیروزی حکومت می کنم، مردم کشور دوستم دارند و دشمنان از هیبتم میلرزند و دوستان و یاران احترام می گذارند. ثروت و افتخار، قدرت و لذت در انتظار اشاره ام لحظه شماری می کنند،

چیزی در این جهان دور از چنگم نیست، با تمام این وجود، وقتی خوب حساب کردم دیدم که در تمام مدت عمرم بیش از ۱۴ روز خوشبختی خالص و ناب نصیبم نشده است.»

**خوشبختی عادت‌ی ذهنی است،**

**می‌توان آن را کاشت و پرورش داد**

**آبراهام لینکلن می‌گفت:**

**«بیشتر مردم به اندازه‌ی استعداد ذهنی‌شان خوشبخت می‌شوند.»**

دکتر ماتیوان چاپل معتقد است که «خوشبختی یک کیفیت کاملاً درونی است. حاصل اندیشه‌ها، عقاید و برداشت‌هایی است که با فعالیت‌های خود انسان و بدون توجه به محیط ایجاد می‌شود و پرورش می‌یابد.»

هیچ کس، مگر معصوم، نمی تواند در صد در صد اوقات زندگی خوشبخت باشد و همان طور که جرج برناردشاو خاطرنشان کرده احتمال نگون بختی هست، اما می توانیم به کمک اندیشه و با گرفتن یک تصمیم ساده به خوشبختی برسیم و در بخش اعظم زندگی با وجود همه ی حوادث جزئی و وقایعی که حالا میان ما و خوشبختی فاصله انداخته شاد و شادکام زندگی کنیم. اغلب ما عادت کرده ایم که از حوادث و اتفاقات و ناکامی های جزئی و بی اهمیت و نظایر آن احساس رنجش کنیم، خاطرمان را بیازاریم و غرولندمان بلند شود. مدت ها روی این طرز واکنش سرمایه گذاری کرده ایم، حالا عادت ما شده است.

بخش اعظم این واکنش های عادت شده از آن جا سرچشمه گرفته که حادثه ای را اهانت به خویش تلقی کرده ایم. راننده ای بدون دلیل پشت سر ما بوق میزند، کسی بدون توجه به این که مشغول صحبت هستیم به وسط می پرد و صحبت ما را قطع می کند، دوستی برخلاف انتظار با ما سخن می گوید. چه بسا حوادث غیر شخصی را اهانت به خویش تلقی می کنیم و نسبت به آن واکنش نشان می دهیم. اتوبوس چون دیر کرده در ایستگاهی که در آن منتظر ایستاده ایم توقف نمی کند، قرار بازی گلف گذاشته ایم و باران می گیرد، برای سوار شدن به هواپیما عازم فرودگاه هستیم و ترافیک بند می آید باز هم ناراحت می شویم، خشم می گیریم و عکس العمل نشان می دهیم و به عبارت دیگر به ناخوشبختی می رسیم.

## دستخوش حوادث نشوید

به اعتقاد من بهترین داروی شفا بخش این ناراحتی این است که از سلاح بدبختی یعنی مناعت، برای مقابله با خود آن استفاده کنیم. از بیماری پرسیدم: «آیا تاکنون به تماشای ضبط یک برنامه شو تلویزیونی نشسته ای؟ یادت هست که تهیه کننده چگونه تماشاگران را هدایت می کرد؟ تابلوی «کف بزنی» را بلند می کند و همه کف می زنند، بعد تابلوی خنده» را بلند می کند و همه می خندند. تماشاچی ها گوسفندوار عمل می کنند، برده وار هر واکنشی را که مسئول تهیه ی برنامه می خواهد نشان می دهند. شما هم در واقع همین کار را می کنید. اجازه میدهید

حوادث و سایر مردم شما را به ساز خود برقصانند، به میل آنها واکنش نشان می دهید. چون بردهای مطیع هستید و به فرمان هر حادثه ای واکنش نشان می دهید. «عصبانی شو»، «ناراحت شو» یا حالا وقت آن رسیده که احساس بدبختی بکنی.»

وقتی عادت خوشبختی را فرا گرفتید، دیگر برده نیستید، ارباب می شوید و یا همان طور که روبرت لوئیس استیونسون گفت: «عادت خوشبخت بودن به ما امکان می دهد که از سلطه ی شرایط بیرون بیاییم، آزاد، یا تا حدود زیادی آزاد شویم.»

## عقیده ی شما می تواند حوادث ناخوشایند را بیشتر کند

حتی در رابطه با شرایط اندوهبار و جو نامناسب هم می توانیم، حتی اگر احساس خوشبختی کامل نکنیم اما کمی خوشبخت تر باشیم. کافیت احساسات رنجش و عقاید مخالف خود را به معرکه اضافه نکنیم. همسر یک مرد الکلی از من پرسید: «چگونه می توانم خوشبخت باشم؟» جواب دادم: «نمی دانم، اما دست کم می توانی بر ناراحتی های خود اضافه نکنی. دست کم رنجش و خودخوری را به بدبختی اضافه مکن، این طوری خوشبخت تر می شوی.»

تاجری پرسید: «چگونه می توانم خوشبخت باشم در حالی که همین دیروز در بازار اوراق بهادار ۲۰۰.۰۰۰ دلار ضرر کردم؟ زندگیم تباه شده است.»

یکی از توصیه های اپیکتتوس را برایش نقل کردم. این حکیم می گفت: «ناراحتی انسانها نه در اثر بروز حوادث، بلکه به خاطر نظری است که درباره ی این حوادث دارند.»

وقتی گفتم که می خواهم پزشک بشوم گفتند امکان ندارد، زیرا خانواده ام پولی در بساط ندارند. در حقیقت مادرم پولی در بساط نداشت، اما این که هرگز نمی توانم



پزشک شوم نظر آنها بود. بعدا به من گفتند که نمی توانم در آلمان ادامه تحصیل بدهم. می گفتند که چگونه یک جراح پلاستیک می تواند دست از کارش بکشد و در نیویورک به تجارت مشغول شود. اما من همه ی این کارها را کردم. آنچه در این جریان به من کمک کرد این بود که پیش خودم حساب می کردم که در واقع این نظر آنهاست که «غیر ممکن است» و لزوما حقیقت ندارد. نه تنها به هدف هایم رسیدم بلکه در تمام این مدت حتی وقتی از روی ناچاری پالتویم را فروختم تا کتاب های پزشکی مورد نیاز را بخرم، حتی وقتی از صرف ناهار می گذشتم تا با پول آن نعشی برای تشریح تهیه کنم.

خوشبختی را حس می کردم. عاشق دختر زیبایی بودم و او باشخص دیگری ازدواج کرد. اینها همه حقیقت بودند. اما همیشه به خود می گفتم که فقط نظر من است که این حادثه یک فاجعه است، تصور من است که این زندگی ارزش ندارد. نه تنها بر آن غلبه کردم، بلکه بعدها برایم ثابت شد که در واقع یکی از خوش بیارترین حوادثی بوده که می توانسته برایم اتفاق بیفتد.

## طرز تلقی خوشبختی

قبلا گفتم که چون انسان موجودی هدف جوست، هرگاه در راستای هدف مثبتی قرار گیرد، طبیعتا و به طور عادی در جهت تحقق به آن هدف تلاش می کند. خوشبختی نشانه ای از عملکرد طبیعی و عادی است و وقتی انسان به عنوان یک هدف جو عمل می کند، بدون توجه به شرایط، احساس خوشبختی می کند. دوست جوان من به خاطر از دست دادن ۲۰۰,۰۰۰ دلار ناراحت بود.

آزمایشگاه یک میلیون دلاری توماس ادیسون، که بیمه هم نبود، در آتش سوخت. کسی از او پرسید: «حالا می خواهی چه کار بکنی؟» ادیسون جواب داد: «از فردا صبح شروع به ساختن مجدد آن می کنم.» روحیه ی تهاجمی اش را حفظ کرده بود. با وجود این بدبختی او هنوز به دنبال هدف بود و چون این روحیه ی هدف جویی را حفظ کرده بود مطمئنا به خاطر این حادثه احساس نگون بختی نمی کرد.

اچال هولینگ ورس روانشناس در جایی گفته است که لازمه ی خوشبختی، «وجود مسئله» به اضافه ی یک طرز تلقی ذهنی، برای حل آن مسئله است.

ویلیام جیمز معتقد بود: «بخش اعظم آن چیزی را که بدبختی و مصیبت می نامیم، صرفا ناشی از طرز تلقی است که از این پدیده داری اغلب می توانیم با تغییر طرز تلقی

کسی که با ناراحتی روبه روست، مسیر جریان را تغییر دهیم. کافست که جای ترس را با تهاجم عوض کنیم، می توانیم با قیافه ای بشاش به مقابله با مشکل برخیزیم و زحمت را تحمل کنیم.

باید بدانیم که با وجود بسیاری از مشکلات، که آرامش آدمی را به خطر می اندازد، می توان به عزت و افتخار رسید. حتی اگر بدبختی شدید باشد، بد بودنش را قبول نکنید، نادیده اش بگیرید، به چیزهای دیگری بیندیشید و تا جایی که به شما مربوط می شود، با آن که ممکن است حقایق همچنان موجود باشند، خصلت شیطانی و بدشان دیگر برایتان مفهومی نخواهد داشت. چون اندیشه ی شماست که از حوادث، خوب و بد می سازد، در نتیجه باید تمام فکر و ذکرتان متوجه این اندیشه باشد.»

وقتی به زندگی گذشته ی خود نگاه می کنم، می بینم که در میان بهترین سالهای عمر من، زمان دانشجویی ام بوده که در دانشکده ی پزشکی درس می خواندم و با شدیدترین گرفتاری های مالی دست به گریبان بودم. اغلب گرسنه بودم، از سرما می لرزیدم. دست کم روزی دوازده ساعت کار می کردم. اغلب نمی فهمیدم اجاره ی ماهانه ی اتاقم را چگونه پرداخته ام، اما در آن زمان هدفی داشتم. در شوق رسیدن به این هدف می سوختم عزمی راسخ داشتم که مرا در جهت تحقق هدف پیش می برد.

با رعایت همه ی این ها، به دوست جوان بازرگانم گفتم که علت اصلی احساس نگون بختی او از دست دادن ۲۰۰,۰۰۰ دلار نیست. علت ناراحتی او این است که هدفش را گم کرده، روحیه اش را از دست داده و به جای آن که با روحیهی تهاجمی واکنش نشان دهد، حالت انفعالی گرفته است.

بعدها به من گفتم: «حتما عqlم را از دست داده بودم. چطور نمیدانستم که علت ناراحتیام از دست دادن پول نبوده، اما از راهنمایی ای که کردید بسیار خوشحال هستم.» از آن پس دیگر در اندوه از دست دادن پول ماتم نگرفتم، برای خود هدف جدیدی در نظر گرفتم و دست به کار شدم. در مدت پنج سال، نه تنها به پولی که در تمام دوران زندگی او بی سابقه بود دست یافت، بلکه برای نخستین بار در کار مورد علاقه اش به فعالیت مشغول شدم.

## تمرین عملی:

عادت واکنش مثبت را در رویارویی با مسایل و مشکلات به وجود آورید. عادت هدف جویی را، بدون توجه به اتفاقاتی که پیش می آید، در تمام اوقات در خود تقویت کنید. برای این کار طرز تلقی تهاجمی مثبت را برای تمامی حوادث روزانه و نیز در تصور خود تمرین کنید. در تصور، خود را چنان ببینید که برای حل یک مسئله، یا رسیدن به یک هدف، اقدام مثبت و هوشمندانه ای می کنید. ببینید که به استقبال خطر می روید، از آن فرار نمی کنید، با مشکلات روبه رو می شوید و با آنها برخورد هوشمندانه می کنید.

بولور لیتون ، داستان پرداز انگلیسی می گوید:

«اغلب مردم تنها در مقابله با خطراتی که خود را در ذهن یا در عمل بدان عادت داده اند، شجاعانه رفتار می کنند.»

## سالم اندیشی را به طور منظم تمرین کنید

رالف والدو امرسون ، اخلاق گرای مشهور می گوید: «معیار سلامت روانی این است که انسان در همه چیز دنبال خوبی بگردد.»

وقتی برای اولین بار به بیماری می گویم که می توان خوشبختی یا شاد نگه داشتن اندیشه را در فضای آرام و با تمرین منظم به وجود آورد، خنده اش می گیرد. با این حال تجربه نشان داده این کار نه تنها شدنی است، بلکه تنها راه کاشتن ریشه ی خوشبختی در وجود انسان است. قبل از هر چیز، خوشبختی، به طور اتفاقی نصیب کسی نمی شود. برعکس خود شما درباره آن تصمیم می گیرید.

اگر منتظر بمانید تا خوشبختی خود را به شما برساند، یا این که بر حسب اتفاق نصیب شما شود، یا دیگران آن را برای تان بیاورند، احتمالاً باید همه ی عمر را به انتظار بگذرانید.

هر روزی از عمر شما آمیخته ای از خوشی ها و ناخوشی هاست. هیچ روزی صد در صدش خوشی نیست. دنیا پر از حقایق جوربه جور است و در زندگی خصوصی، هر کسی می تواند بین بدبینی و نتیجه ی آن ترشرویی، و خوشبختی و نتیجه ی آن خوشحالی، دست به انتخاب بزند. همه چیز به انتخاب و توجه و تصمیم گیری ما بستگی دارد. خوشی به همان اندازه ی ناخوشی، حقیقت زندگی است. مسئله این است که می خواهیم به کدام حقیقت بها بدهیم و چه افکاری در ذهن خود پیورانیم.

انتخاب آگاهانه ی اندیشه ی خوشحالی چیزی بیش از تسکین و آرامش است، می تواند نتایج عملی فراوانی به بار آورد. کارل ارسکین، بازیکن مشهور بیس بال می گوید که اندیشه ی بد بیش از بازی بد رنجش داده است. او معتقد بود موعظه ای در زندگی بیش از هر مربی به او کمک کرده است. جان کلام اینجاست: مثل راسو که برای فردا آذوقه انبار می کند، باید لحظات خوشبختی و پیروزی را انبار کرد.

این طوری می توانیم در لحظات بحران، با خاطره ی آن بر مشکلات غلبه کنیم. وقتی کودک بودم، در کنار نهر کوچکی، نزدیک شهر ماهی می گرفتم. منظره اش چه خوب در نظرم باقیست.

محوطه را مراتع سبز و درختان بلند در بر گرفته بود و هوای دلچسبی داشت. حالا، هر وقت در میانه ی میدان مسابقه، یا هر جای دیگر، زیر فشار اعصاب قرار می گیرم، این منظرهی آرامش بخش را در خیال زنده می کنم، گره های درونم از هم باز می شوند.

جین تونی تعریف می کند که چگونه به خاطر توجه به حقایق نادرست، نخستین مسابقه ی بوکس را به جک دمپسی باخت. از کابوس تعریف می کند: «خواب خودم را می دیدم. حالم بد بود، خون از بدنم می رفت، خسته و درمانده روی رینگ بوکس افتاده بودم و داور شمارهها را می خواند، می لرزیدم، احساس کردم که با قهرمانی وداع کرده ام، چه وحشتی! چه کاری از من ساخته بود؟ در این حالت از خواب پریدم. فکرم را به کار انداختم. علت ناراحتی را حدس زدم. درباره ی مسابقه راه اشتباه رفته بودم. روزنامه ها را خوانده بودم، و همه ی آنها در تعریف و تمجید از جک دمپسی و درباره باخت جیم تونی قلم فرسایی کرده بودند. مسابقه را به خاطر این روزنامه ها باخته بودم.»

مشکل به سادگی برطرف می شد. نباید روزنامه ها را می خواندم، باید مشت آهنین جک دمپسی و حمله کوبنده اش را فراموش می کردم. خیلی ساده باید درهای ذهنم را به روی اندیشه های مخرب می بستم و آن را متوجه چیزهای دیگری می کردم.»



## فروشنده ای که به جای بینی باید اندیشه اش را جراحی می کردم

فروشنده ی جوانی که تصمیم گرفته بود از حرفه ی فروشنده گی دست بکشد برای جراحی بینی به من مراجعه کرد. بینی اش با آن که کمی بزرگ بود به هیچ وجه جلب توجه نمی کرد و با این حال معتقد بود خریدارها بدون این که به روی خود بیاورند در دل به بینی او می خندیدند.

حقیقتی» بود که او بینی بزرگی داشت، «حقیقتی» بود که سه تن از مشتریان به خاطر رفتار بد از او شکایت کرده بودند، «حقیقتی» بود که رئیسش او را به طور مشروط و آزمایشی استخدام کرده بود و دو هفته می گذشت که دیناری فروش نکرده بود. احتیاجی به عمل بینی نداشت، به او گفتم که در واقع اندیشه اش را باید عمل کند. روی او کار کردم.

ظرف مدت سی روز اندیشه های منفی را کنار گذاشت، حقایق ناخوشایند سرراهش را نادیده گرفت و عمدا در بحر اندیشه های دلنشین فرو رفت. در پایان سی روز نه تنها حالش بهتر شده بود بلکه به طور واضح خریدارها با او بهتر تا می کردند، و رفتارشان دوستانه شده بود، مقدار فروشش به تدریج افزایش یافت و به سطحی رسید که رئیس شرکت در حضور دیگران از کار او قدردانی کرد.

## دانشمندی نظریه ی اندیشه مثبت را آزمایش می کند

دکتر الوود ورسستر در کتاب «جسم، ذهن و روح» به گفته ی دانشمند مشهوری اشاره می کند:

تا پنجاه سالگی آدم نگون بختی بودم، به هیچ دردی نمی خوردم. در این مدت هیچ اثر مشهوری از من منتشر نشد... در هراس شکست زندگی می کردم. از همه بدتر، هفته ای دو روز گرفتار چنان سردردی می شدم که هیچ کاری نمی توانستم بکنم.

فصولی از کتاب «اندیشه ی نو» را خوانده بودم. به اعتقاد ویلیام جیمز باید به خوبی ها توجه می کردم و بقیه ی چیزها را نادیده می گرفتم. یکی از توصیه هایش به دلم نشست: «شاید مجبور شویم فلسفه ی بدی را به کلی فراموش کنیم، اما آیا برای خوشی و خوبی رقیبی می شناسید؟» تا آن وقت توصیه های جیمز را آن طور که باید درک نمی کردم و آنها را استعاری می پنداشتم. اما از طرف دیگر می دیدم که روحم بیمار است و حالم مرتب وخیم تر می شود. تحمل زندگی را از دست میدادم. تصمیم گرفتم اندرزهای ویلیام جیمز را به مرحله ی عمل بگذارم. تصمیم گرفتم که مدت یک ماه تلاش آگاهانه را کنار بگذارم. با خود حساب کردم که این یک ماه باید برای اثبات درستی نقطه نظرهای جیمز کافی باشد.

در این مدت محدودیت هایی برای اندیشه ام قایل شدم. قرار گذاشتم که اگر به فکر گذشته افتادم تنها صحنه های دلچسب و دوست داشتنی را به خاطر بیاورم، دوران خوش کودکی و صحبت های معلمین و اوقات خوش زندگی کاری ام را در نظر مجسم

کنم، در اندیشه‌ی حال که می‌رفتم به عناصر دلچسب، به خانه‌ام، به فرصتی که در اثر تنها زیستن برای کار کردن داشتم و غیره توجه می‌کردم. تصمیم گرفتم که از این فرصت‌ها حداکثر استفاده را بکنم و نگران بی‌نتیجه بودن آن نشوم. در اندیشه‌ی آینده که فرو می‌رفتم آرزوهای دور و دراز را در دسترس خود احساس می‌کردم. البته اوایل به نظرم مسخره می‌رسید، اما با توجه به نتایجی که تاکنون نصیب شده می‌بینم که تنها نقص برنامه این بود که به قدر کافی بلند پروازی نکرده‌ام!»

او در جای دیگر در رابطه با سردردش می‌گوید که ناراحتی بعد از یک هفته از بین رفت و حالش از هر وقت دیگری بهتر شد و با وجود همه‌ی این دلایل معتقد است که: «تحولات بیرونی زندگی‌ام بیش از تحولات درونی‌ام بوده است، بسیاری از صاحب‌نظران برجسته آثارم را تأیید کرده‌اند و حتی یکی از آنها دعوت‌م کرده تا معاونتش را بپذیرم. همه‌ی آثارم را منتشر کرده‌ام، با من قراردادی بسته‌اند که تمام نوشته‌های آینده‌ام را منتشر کنند. به خاطر تحولی که در من به وجود آمده از همکاری صمیمانه دوستانم برخوردار شده‌ام. قبلاً مرا تحمل نمی‌کردند... وقتی به پشت سر نگاه می‌کنم و این همه تغییر را می‌بینم به نظرم می‌رسد با کاری که کردم تمام نیروهایی که زمانی در جهت خلاف من کار می‌کردند حالا در جهت موافق من به کار افتاده‌اند.

## چگونه یک مخترع از «اندیشه های خوشبختی» استفاده کرد

پروفسور المرگیت، عضو مؤسسه ی اسمیت سونیون بی شک یکی از موفق ترین مخترعین و یکی از نوابغ دنیا است. او همه روزه «یادآوری خاطرات و اندیشه های خوب و دلچسب» را تمرین می کرد و معتقد بود که این تمرین ها به او در انجام کارهایش کمک می کند. او می گفت اگر کسی بخواهد حال بهتری داشته باشد باید: «احساسات لطیف خیرخواهی و مثمر ثمر بودن را در خاطر زنده کند، باید این کار را مثل ورزش صبحگاهی به طور مرتب انجام دهد و تدریجا بر زمان این ورزش روان بیفزاید.» او در پایان ماه از تغییرات شگرفی که در درونش ایجاد شده تعجب خواهد کرد و به عبارت دیگر «خویش» سابق خود را در موقعیت بسیار بهتری خواهد دید.

## به خوشبختی عادت کنیم

تصویر ذهنی و عادت های انسان با هم در ارتباطند. با تغییر یکی از آنها، دیگری هم خودبه خود تغییر می کند. در زبان لاتین واژه ی عادت از کلمه ای به مفهوم لباس پوشیدن گرفته شده است. با توجه به این مفهوم ماهیت عادت را بهتر درک می کنیم. عادت در واقع جامه ی شخصیت است و بر حسب تصادف به وجود نیامده است. عادت ها قوارهی وجود انسان هستند. با تصویر ذهنی و انگارهی شخصیت او سازگاری

دارند. وقتی آگاهانه عادت بهتری در خود ایجاد می کنیم تصویر ذهنی جدیدی جای عادت های قدیمی را می گیرد و انگارهی جدیدی را پرورش می دهد.

وقتی با بیمارانم از تغییر انگاره های عملی یک عادت صحبت می کنم، وقتی به آنها می گویم که باید انگاره های رفتاری جدید را آنقدر تمرین کنند تا به صورت خود به خود در آید گیج و مبهوت می شوند. «عادت» را با اعتیاد» به اشتباه می گیرند. اعتیاد با جبر انجام کار همراه است، آثار و نشانه های بسیار بارزی دارد، البته درمان اعتیاد، از حوصله ی بحث این کتاب خارج است.

اما «عادت» صرفاً بازتابی است که بی نیاز از «تفکر» یا «تصمیم گیری» است. آن را به طور خودبه خود انجام می دهیم، در واقع مکانیزم خلاق ما آن را انجام می دهد. حدود ۹۵ درصد رفتار، احساس و واکنش ما از روی عادت است.

نوازنده ی پیانو برای زدن مضراب ها نیاز به تصمیم گیری ندارد. بالرین هم در این مورد که کدام پای را در کدام جهت قرار دهد محتاج تصمیم نیست. این گونه از واکنش ها خودکار و بدون تفکر انجام می شود.

درست به همین شکل، طرز تلقی، احساسات و باورهای ما از روی عادت هستند. قبلا دیدیم که طرز تلقی احساسی و اندیشه‌ی انسان، با توجه به موقعیت‌های به خصوصی ایجاد می‌شوند. حالا درست به همین شکل می‌خواهیم هر وقت با موقعیت مشابهی روبه‌رو شویم، اندیشه و احساس و عمل مشابهی از ما سر بزنند.

نکته در اینجا است که برخلاف اعتیاد، عادت اصلاح‌شدنی است. می‌توانیم آن را به کلی تغییر دهیم، کافی است که تصمیم آگاهانه‌ای بگیریم و روی آن تمرین کنیم. نوازنده‌ی پیانو می‌تواند از روی آگاهی تصمیم بگیرد که مضراب متفاوتی را فشار دهد. بالرین می‌تواند آگاهانه تصمیم بگیرد که رقص‌های جدیدی بیاموزد و مشکلی هم پیش نمی‌آید. کافیست که مواظب باشد و تمرین کند تا انگاره‌ی جدید را خوب یاد بگیرد.

## تمرین عملی فصل هفتم

از روی عادت ابتدا لنگه کفش راست یا لنگه کفش چپ را می پوشید. از روی عادت یا بند راست را به دور بند چپ گره می زنید، یا بر عکس بند چپ را به دور بند راست می بندید. با توجه به عادت که دارید ببینید فردا صبح کدام کفش را اول می پوشید و کدام بند را گره می زنید. حالا به طور آگاهانه تصمیم بگیرید که در ۲۱ روز آینده عادت جدیدی در خود ایجاد کنید. ترتیب پوشیدن کفش را تغییر دهید و بند کفش ها را هم برخلاف ترتیب گذشته ببندید. حالا، هر روز صبح که کفش را به شکل جدید می پوشید به یاد تغییر سایر عادت های خود برآیید. مثلا در حالی که بند کفش تان را گره می زنید به خود تلقین کنید که می خواهم امروز را بهتر از گذشته آغاز کنم. بعد در تمام مدت روز آگاهانه روی نکات زیر تعمق کنید:

۱. سعی می کنم هر چه بیشتر خندان و سر حال باشم.
۲. سعی می کنم نسبت به سایرین دوستانه رفتار کنم.
۳. از مردم کمتر انتقاد می کنم! از تقصیرها، کج رویها و اشتباهات آنها می گذرم، حرکات شان را به خوبی تعبیر می کنم.
۴. حتی الامکان طوری رفتار می کنم که گویی غیر از موفق شدن چاره ی دیگری نیست. خود را در قالب شخصیت مورد علاقه نگاه می کنم. سعی می کنم رفتارم با این شخصیت جدید منطبق باشد.

۵. بدبینی و منفی بافی را کنار می گذارم.

۶. دست کم روزی سه بار تمرین لبخند می کنم.

۷. بدون توجه به حوادث، هوشمندان و با خونسردی با قضایا روبه رو می شوم.

۸. از کنار حقایق منفی و بدبینی هایی که امکان تغییر آنها را ندارم بی تفاوت می گذرم.

ظاهره آنقدرها هم دشوار نیست. اما به هر کدام از این توصیه ها که عادت کردید تأثیر سازنده ای روی تصویر ذهنی خود ایجاد می کنید. تمرین را ۲۱ روز ادامه دهید و ببینید که احساس تقصیر و گناه جایش را به اعتماد به نفس می دهد.



## فصل هشتم

اجزای شخصیت موفقیت جو

## اجزای شخصیت موفقیت جو

درست همان طور که پزشک با مشاهده ی آثار ناخوشی بیماری را تشخیص می دهد، شکست و موفقیت هم تشخیص دادنی است. علتش این است که انسان بدون وجود زمینه ی قبلی به موفقیت یا شکست نمی رسد. او بذره‌های شکست و موفقیت را در شخصیت و کردار خویش جابه جا می کند.

به اعتقاد من یکی از مؤثرترین راه های تجهیز شدن به شخصیت شایسته یا موفق این است که ابتدا شکل و شمایل آن را بشناسیم. فراموش نکنید که مکانیزم هدایت خلاق هدف جوست و بنابراین شرط لازم استفاده از آن داشتن یک هدف یا نشانه ی واضح است. اغلب مردم ترقی خواه هستند، دنبال شخصیت بهتری می گردند. اما از جهت ترقی و پیشرفت اطلاع دقیقی ندارند، از صفات بارز شخصیت خوب» هم بی خبرند. شخصیتی زیبنده است که امکان روبه رو شدن مؤثر با محیط و حقیقت را فراهم کرده و به شما امکان می دهد که با دستیابی به اهداف مهم به رضایت خاطر برسید.

بارها و بارها به اشخاصی برخورد کرده ام که حتی وقتی برای آنها هدف یا نشانه ای مشخص گردیده بوده اند. از جمله ی این اشخاص می توانم به یکی از بیمارانم اشاره کند که در مؤسسه ی تبلیغاتی کار می کرد. این شخص پس از آن که ارتقاء شغلی مهمی پیدا کرد به طرز غریبی دچار احساس نارضایی شد. او می ترسید شغلش را از دست بدهد.

## لازمه ی نقش جدید، تصویر ذهنی جدید است

می گفت: «اصلاً معنایی ندارد. برای رسیدن به این مقام تلاش فراوان کردم. مرتباً خواب این مقام را می دیدم. حالا به این مقام رسیده ام، میدانم که از عهده ی انجام آن هم برمی آیم و با این حال بدون دلیل اعتماد به نفسم را از دست داده ام. دفعته از خواب میپریم، انگار خواب دیده ام. از خود می پرسم: «چگونه من حقیر می توانم چنین وظیفه ی مهمی را انجام دهم؟ این چه دنیایی است که من بی مقدار بتوانم چنین وظیفه ی مهمی را انجام دهم؟» نسبت به قیافه اش حساس شده بود، فکر می کرد چانه ی بدشکلی دارد. احتمالاً تقصیر را به گردن چانه ی خود می انداخت، می گفت: «اصلاً

قیافه ی شخصیت های اقتصادی را ندارم»، تصور می کرد که با عمل جراحی پلاستیک مشکل او حل خواهد شد.

نمونه ی دیگر خانم خانه داری بود که از فرزندانش عصبی میشد. تحمل شوهرش را نداشت. دست کم هفته ای دو بار بدون دلیل دعوا به راه می انداخت. از من علت ناراحتی اش را می پرسید، می گفت: «بچه های خیلی خوبی دارم، شوهرم هم مرد بسیار خوبی است، همیشه پس از هر دعوا و مرافعه از خودم خجالت می کشم»، فکر می کرد که پس از عمل جراحی خانواده اش قدر او را بیشتر خواهند دانست.

مشکل این دو و بسیاری دیگر قیافه ی ظاهر نیست، مشکل اینها تصویر ذهنی است. خود را در نقش تازه ای می یابند، اما نمی دانند که نقش جدید را چگونه بازی کنند. شاید هم هرگز تصویر ذهنی واضحی از خویش برای ایفای هیچ نقشی ایجاد نکرده اند.

## تصویر موفقیت

در این فصل برای شما همان نسخه هایی را می نویسم که اگر به مطب من می آمدید می نوشتم.

برای شناخت شخصیت موفق باید اجزای تشکیل دهنده اش را بشناسیم :

۱. موقعیت شناسی

۲. تفاهم

۳. شهامت

۴. خیرخواهی

۵. مناعت

۶. اعتماد به نفس

۷. خودشناسی

## ۱- موقعیت شناسی

مدیر ارشد بنگاه تبلیغاتی در مدت کوتاهی درمان شد و اعتماد به نفسش را باز یافت. فهمید که در این چند سال که دنبال هدفش می رفته خواهان حفظ سمت قبلی خود هم بوده است. تحت تأثیر هر دو هدف فعالیت کرده بود، اما پس از ارتقاء شغلی نظرش تغییر کرده بود، حالا همه اش در این فکر بود که سایرین از او چه انتظاری دارند، نگران بود که آیا مطابق معیارها و هدفهای دیگران زندگی می کند یا نه. کارش شبیه سکاندار کشتی بود که سکان را به حال خود به این امید رها کرده که کشتی در جهت موردنظر حرکت کند.

چون کوهنوردی بود که چشم به راه قله، مشقت ها می کشد و سختی ها را تحمل می کند، اما پس از رسیدن به قله می بیند که صعود بیشتر امکان ندارد و چون پایین را نگاه می کند دلش فرو می ریزد. حالا که در مقام جدید باید از موقعیتش دفاع کرد از حالت تهاجمی دست کشیده و روحیهی تدافعی گرفته بود، رفتار انسانهای هدف جو را نداشت.

وقتی برای خود هدف های تازه ای برگزید، وقتی از خود پرسید: «از این شغل چه انتظاری دارم؟ می خواهم به کجا بروم؟» اعتماد به نفسش را بازیافت.

به او گفتم: «میدانی کار آدم شبیه کار دوچرخه است، تعادل دوچرخه تا زمانی حفظ می شود که در جهتی حرکت کند. تو دوچرخه‌ی خوبی داری. اشکال اینجاست که می خواهی بدون حرکت و بدون مقصد تعادلت را حفظ کنی، برای همین است که احساس تزلزل می کنی.»

انسان دارای مکانیزم هدف جوست، این طوری طراحی شده، ما را این طوری ساخته اند. وقتی فاقد هدف مشخص باشیم، وقتی به چیز خاصی علاقه نداشته باشیم، در واقع گرد دایره ای می چرخیم. احساس گم شدن می کنیم، زندگی را پوچ و بی هدف می بینیم. ما برای غلبه بر محیط، برای حل مسایل و دستیابی به هدف ساخته شده ایم، بدون داشتن هدف، بدون میل غلبه بر محیط، هرگز به رضایت و خوشبختی نمی رسیم. آنهایی که زندگی را پوچ و بی ارزش می دانند در واقع منظورشان این است که شخصا هدف با ارزشی ندارند.

**تجویز:** برای خود هدف با ارزشی تعیین کنید و مهم تر از آن طرحی برای دستیابی به آن بریزید. ببینید دنبال چه می گردید، به دنبال یافتن یک هدف باشید، به آینده بیندیشید و از گذشته دست بردارید، به جای گذشته به آینده فکر کنید، این طوری جوان و شاداب می مانید.

بدون هدف جسم هم وظیفه ی خود را انجام نمی دهد. به همین دلیل است که بسیاری از اشخاص در فاصله کوتاهی پس از بازنشسته شدن می میرند. وقتی هدفی دارید، وقتی به آینده چشم ندوخته اید در واقع زندگی نمی کنید.

علاوه بر هدف های شخصی هدف غیر شخصی هم لازم است. ببینید چگونه می توانید به همکاران تان کمک کنید و آن را نه به خاطر احساس وظیفه، بلکه چون می خواهید، انجام دهید.

## ۲. تفاهم

لازمه ی تفاهم ارتباط مناسب است. هیچ سیستم هدایت کننده و هیچ کامپیوتری بدون ارتباط قادر به کار نیست. اگر اطلاعات دریافتی نادرست باشد، یا شما آن را آن طور



که هست درک نکنید، نمی توانید واکنش مناسبی نشان دهید. به اعتقاد بسیاری از پزشکان گیجی عنصر اصلی اختلالات عصبی است. برای برخورد مؤثر با مسایل باید از ماهیت واقعی آن اطلاع داشته باشید. اغلب ناکامی های ما در روابط انسانی حاصل «سوء تفاهمات» است.

با توجه به مجموعه ای از واقعیات یا شرایط انتظار داریم که دیگران هم مثل ما واکنش و حساسیت نشان دهند، انتظار داریم که آنها هم به نتیجه گیری ما برسند. فراموش نکنید که انسان با توجه به تصاویر ذهنی خود نسبت به مسایل واکنش نشان می دهد. اغلب، واکنش شخص دیگر نسبت به ما لزوماً برای آزار دادن ما از روی لجاجت و یا بدخواهی نیست. خیلی ساده، علتش این است که او موقعیت را طور دیگری درک و تفسیر می کند. با توجه به آنچه به ذهن واقعی می رسد عکس العملی نشان می دهد. واکنش نامناسب او را به حساب صمیمیتش بگذارید، فکر کنید حتماً از دستش در رفته و اشتباهی کرده و منظور خاصی نداشته است. این گونه، سطح تفاهم بالا می رود. از خود سؤال کنید: «او موضوع را چگونه می بیند؟»، «موقعیت خود را چگونه تفسیر می کند؟»، «دربارهی آن، چه احساسی دارد؟» سعی کنید دلیل واکنش او را بفهمید.

## حقیقت در برابر گمان

اغلب نظر شخصی خود را در امور دخالت می دهیم و نتیجه گیری اشتباه می کنیم. حقیقت: شوهر با انگشتانش بازی می کند و از آن صدا در می آورد.

گمان: زنش نتیجه می گیرد: «این کار را برای ناراحت کردن من انجام می دهد.» حقیقت: شوهر پس از غذا خوردن انگشتش را لیس می زند. گمان: زنش نتیجه می گیرد «اگر برای من احترام قایل بود رفتارش را اصلاح می کرد.» حقیقت: می بینید دو تن از دوستانتان در گوشی صحبت می کنند و تا شما را می بینند دست از صحبت می کشند. گمان: نتیجه می گیرید «حتما دارند دربارهی من حرف می زنند، دارند برایم شایعه می سازند.»

خانم خانه داری که قبلا از او یاد کردم دریافت که رفتار شوهرش عمدی نیست، قصد ناراحت کردن او را ندارد. وقتی نظرش تغییر کرد و عمل شوهر را به حساب توهین نگذاشت واکنشش تغییر کرد و فرصت یافت تا با درک موقعیت واکنش مناسبی از خود نشان دهد.

## حقیقت را ببینید

اغلب، اطلاعات دریافتی را به تشویش ها، نگرانی ها و یا امیال خویش کره می زنیم. اما برای برخورد مؤثر با محیط باید با حقایق برخورد صمیمانه داشته باشیم. تا حقیقت را درک نکنیم نمی توانیم واکنش مناسبی نشان دهیم.

باید بتوانیم حقیقت را ببینیم و آن را، خوب یا بد، قبول کنیم. برتراند راسل می گفت یکی از دلایل شکست هیتلر در جنگ جهانی دوم این بود که موقعیت را آن طور که بود درک نکرد. هر کس خبر بدی برای می آورد تنبیه میشد. دیری نگذشت که هیچ کس جرئت گفتن نفت را نداشت و چون از حقایق بی خبر بود نمی توانست واکنش مناسب نشان دهد.

بسیاری از ما همین اشتباه را می کنیم. اشتباهات، تقصیرها و اشکالات خود را نمی پذیریم، حتی قبول نمی کنیم که جانب اشتباه را گرفته ایم، قبول نمی کنیم که شرایط جز آن است که دوست داریم، بدین صورت خود را فریب می دهیم و چون حقیقت را نمی شناسیم، نمی توانیم قدم مناسبی برداریم. به قولی، چه خوب می شد که هر روز یکی از حقایق ناخوشایند مربوط به خود را برای خویش بازگو می کردیم.

شخصیت موفقیت جو نه تنها سر دیگران کلاه نمی گذارد و نه تنها به دیگران دروغ نمی گوید، بلکه با خود هم برخورد صادقانه می کند، خلوص و صمیمیت، یعنی آن که با خود صادقانه روبه رو شویم. او که به خود دروغ می گوید و دنبال توجیه می گردد، مخلص نیست.

**تجویز:** درباره خود، مسایلی که دارید، سایرین با شرایط موجود، خوش و ناخوش، دنبال حقیقت بروید. «مهم نیست که حق با کیست، مهم خود حق است.» سیستم هدایت خودکار به کمک بازخوردهای منفی کارش را اصلاح می کند، اشتباه را می گیرد و آن را اصلاح می کند. شما هم باید همین کار را بکنید. اشتباهات و ندانم کاری های خود را بپذیرید، اصلاح کنید و پیش بروید. در رابطه با مردم سعی کنید موقعیت را هم از دید آنها و هم از دید خود نگاه کنید.

### ۳. شهامت

داشتن هدف و درک شرایط کافی نیست. شهامت نیازمند عمل است.

تنها با عمل کردن می توان اهداف، امیال، و باورها را به حقیقت تبدیل کرد.

شعار شخصی آدمیرال ویلیام اف هالسی اقتباسی از دریاسالار پلسون بود. نلسون می گفت: «اشتباهی از این بزرگتر نیست که ناخدایی کشتی را کنار کشتی دشمن قرار دهد. بهترین دفاع حمله‌ی کوبنده و رعایت اصول و مقررات نظامی است.» اما کاربرد این شعار فراتر از جنگ می رود، تمامی مسایل، چه مالی، چه مبارزه و هر چیز دیگر با برخورد و مواجهه‌ی رو در رو تخفیف می یابد.

### چرا روی خود شرط نبندید

در این دنیا چیز صد در صد مطمئن و تضمین شده وجود ندارد. اغلب تفاوت میان آدم موفق و ناموفق در نقطه نظرها و توانایی های بهتر نیست. مسئله بر سر شهامتی است که او روی نقطه نظرهای خود نشان میدهد، خطرات حساب شده را می پذیرد و دست به عمل می زند.

اغلب وقتی صحبت از شهامت می شود یاد دلاوری های میدان نبرد یا کشتی درهم شکسته ی دستخوش امواج یا چیزهای مشابه می افتیم. اما اگر خواهان موفقیت هستیم لازمه ی آن شهامت است.

بی تحرکی و دست روی دست گذاشتن انسان را در مواجهه با مسایل عصبی و ناتوان می کند و ممکن است منجر به انواع ناراحتی های جسمانی شود.

من به این قبیل افراد می گویم: «موقعیت را خوب مطالعه کنید، جوانب مختلف را در نظر بگیرید. ببینید چه درهائی به روی شما گشوده است، چه کاری می توانید بکنید، عواقب احتمالی اقدام را در نظر بگیرید، راه درست تر را انتخاب کنید و پیش بروید. اگر آنقدر صبر کنید و دست روی دست بگذارید تا از نتیجه ی کاری مطمئن شوید مطمئناً هرگز قدمی برنخواهید داشت. هر کاری که بکنید ممکن است اشتباه از آب در آید.

هر تصمیمی ممکن است اشتباه باشد، اما هیچ کدام از این ها نمی تواند و نباید شما را از پیگرد هدفی که دارید باز بدارد. باید شهامت اشتباه کردن و ناکام ماندن را بپذیرید. اشتباه رفتن بهتر از این است که عمری را در نقطه ای ثابت بمانید. در حال حرکت و پویایی می توانید اشتباهات خود را اصلاح کنید. در حالت ایستایی از سیستم هدایت خود کار شما کاری ساخته نیست.»

## ایمان و شهامت «غرایز طبیعی»

آیا هرگز به ذهنتان رسیده که میل به قمار هم از جمله غرایز انسان است؟ به اعتقاد من این تمایل جهانی غریزه ای است که اگر از آن درست استفاده شود باید به شرط بندی روی خود ما منجر گردد تا امکانات خلاق خود را بیازماییم. وقتی ایمان داریم و با شهامت عمل می کنیم در واقع روی استعدادهای خدادادهی خلاق خود دست به قمار و بخت آزمایی می زنیم.

در عین حال به اعتقاد من کسانی که زندگی خلاق را رد می کنند و از این غریزهی طبیعی بهره ای نمی گیرند در واقع «تب قمار» را در وجود خود بالا می برند و معتاد میزهای قمار می شوند. کسی که روی خود بخت آزمایی نمی کند، باید روی چیزهای دیگر شرط ببندد. و کسی که با شهامت عمل نمی کند گاه در جستجوی احساس شهامت، کارش به بطری مشروبات الکلی می کشد. ایمان و شهامت غرایز طبیعی انسانی هستند که باید یک جایی و به شکلی آنها را بروز دهیم.

**تجویز:** برای رسیدن به مقصود از اشتباه نهراسید، کمی ناراحتی را به جان بخرید، خود را دست کم نگیرید. ژنرال چمبرز رئیس بخش روانشناسی و روانکاوی ارتش می گوید: «اغلب مردم نمی دانند از چ شهادتی برخوردارند، در حقیقت بسیاری از قهرمانان بالقوه، اعم از زن و مرد، زندگی خود را در شکست و تردید سپری می کنند. اگر آنها می دانستند صاحب چه منابع عظیمی هستند، می توانستند بر اغلب مسایل و حتی بر بحران های بزرگ غلبه کنند.» شما منابع لازم را در اختیار دارید، اما اگر اقدام نکنید و اجازه ندهید که این منابع در خدمت شما قرار گیرند از وجودشان بی خبر می مانید.

**پیشنهاد خوب دیگر** این است که در رابطه با «چیزهای جزئی» هم شجاعانه رفتار کنید. منتظر نشوید که بحران بزرگی پیش آید تا شما قهرمانانه از آن سرافراز بیرون بیایید. در زندگی هر روزتان به شهادت احتیاج دارید. با اعمال شهادت در موارد جزئی، قدرت و استعداد عمل شجاعانه را در اغلب موضوعات مهم تر به دست می آورید.



#### ۴. خیرخواهی

شخصیت های موفق به سایرین هم اهمیت می دهند و برای هم نوعانشان احترام قایل می شوند، مسائل و نیازهایشان را در نظر می گیرند، به حرمت شخصیت انسان ارج می گذارند و با دیگران همان طور که زینبدهی انسانهاست رفتار می کنند. برایشان سایرین افراد بی اهمیتی نیستند، معتقدند که هر انسان فرزند خداست، شخصیت منحصر به فردی است که شایسته ی احترام است.

از جمله واقعیات روانی آدمی یکی هم این است که ارتباطی میان احساسی که نسبت به خود و دیگران داریم برقرار است. وقتی نسبت به سایرین احساس خیرخواهی بیشتری می کنیم بدون استثنا نسبت به خودمان هم خیرخواه تر می شویم. کسی که می پندارد «مردم آنقدرها مهم نیستند»، نمی تواند برای خودش هم اهمیت زیادی قائل شود.

به خودش هم احترام نمی گذارد، زیرا «خود» هم یکی از مردم است و آن طور که درباره سایرین قضاوت می کند ناخواسته خودش را هم همان طور مورد قضاوت قرار می دهد. یکی از بهترین شیوه های شناخته شده برای مبارزه با احساس گناه و تقصیر

این است که گناه را به گردن سایرین نیندازید، آنها را به خاطر اشتباهاتشان سرزنش نکنید. وقتی برای مردم ارزش بیشتری قائل شوید، تصویر ذهنی بهتری پیدا می کنید. کسی که شخصیت موفق دارد نسبت به سایرین احساس خیرخواهی می کند. مردم البته که مهم هستند. نمی توانید با مردم چون حیوانات و ابزار بی جان و در نهایت افراد بی ارزش روبه رو شوید.

**تجویز:** نسخه ی خیرخواهی از سه بخش تشکیل می شود:

**(۱)** سعی کنید با درک حقیقت درباره مردم، ارج و قرب آنها را پیش خود بالا ببرید. فراموش نکنید که مردم اولاد خداوند هستند، شخصیت های منحصر به فرد و موجودات خلاق هستند.

**(۲)** به خود زحمت بدهید کمی دربارهی احساسات، نقطه نظرها، امیال و نیازهای سایرین فکر کنید. ببینید چه می خواهند و چه احساسی باید داشته باشند. یکی از دوستانم درباره ی همسرش به شوخی می گفت: «هر وقت از من می پرسد که آیا دوستش دارم کمی تأمل می کنم و به فکر فرو می روم و بعد جواب میدهم «آری.»»

حقایق زیادی در این گفته وجود دارد. بدون تأمل و اندیشه نمی توانیم احساسی نسبت به سایرین داشته باشیم.

**(۳)** مردم را مهم بدانید و با این روحیه با آنها برخورد کنید، برای احساساتشان احترام قائل شوید. رفتاری که با دیگران نشان می‌دهید رابطه‌ی مستقیم با احساس شما دارد.

## ۵. مناعت

چندین سال قبل در رابطه با جمله‌ای که به نقل از توماس کارلایل در مجله‌ای چاپ شده بود، «افسوس که هولناک‌ترین ناباوری، ناباوری نسبت به خودتان است»، نوشتم: از میان تمامی دام‌ها و پستی و بلندی‌هایی که در زندگی وجود دارد نداشتن مناعت نفس‌گشنده‌تر از همه و غلبه‌بر آن از هر کاری دشوارتر است. علتش این است که چاله‌را به دست خود کنده‌ایم، قبول کرده‌ایم که «فایده‌ای ندارد، این کار از عهده‌ی من ساخته نیست.»

به خاطر تسلیم شدن تاوان سنگینی می‌پردازیم، هم خود شخص از پاداش مادی محروم می‌شود و هم جامعه از پیشرفت باز می‌ماند.

به عنوان یک پزشک باید بگویم که شکست‌گرایی جنبه‌ی دیگری هم دارد که به ندرت کسی روی آن دست می‌گذارد. به احتمال خیلی زیاد آنچه به اقتباس از کارلایل

نقل کردیم اعتراف خود کارلایل به شرایطی است که در پس قاطعیت شدید و اخلاق تند و تعصب زیادش وجود دارد.

البته کارلایل مورد حاد قضیه بود. اما آیا روزی که بیش از همیشه به خود شک می کنیم و خود را از انجام وظیفه ای قاصر می بینیم بیش از هر زمان دیگر در معرض «ناباوری هولناک» قرار نمی گیریم؟

خیلی ساده باید در ذهن خود فرو کنیم که دست کم گرفتن خویش فروتنی و شکسته نفسی نیست، عیب و گناه است. برای مثال حسادت که پیوند بسیاری از ازدواج ها را قطع می کند تقریبا همیشه ناشی از خود شکی است. شخصی که به اندازه ی کافی مناعت نفس دارد نسبت به دیگران احساس دشمنی نمی کند، به زور در صدد اثبات چیزی بر نمی آید، حقایق را واضح تر می بیند و مدعی دیگران نیست.

خانم خانه داری که فکر می کرد با عمل جراحی احتمالا مورد قدردانی بیشتر شوهر و فرزندان قرار می گیرد در واقع باید قدر خودش را بیشتر می دانست. میانسالی و چند چین و چروک و چند تار موی سفید سبب شده بود که مناعتش را از دست بدهد. این خانم بعدا نسبت به اعمال و رفتار صادقانه ی خانواده اش حساسیت بیش از اندازه ای پیدا کرد.

**تجویز:** تصویر ذهنی آدم های شکست خورده و بی ارزش را فراموش کنید. حیف شده نیستید. قربانی بی عدالتی نیستید. با استفاده از تمرینات این کتاب برای خود تصویر ذهنی شایسته ای بسازید. مفهوم کلمه «مناعت» این است که قدر و ارزش خود را می دانید.

چرا انسان در هیبت ستارگان، ماه و عظمت دریا و زیبایی گل یا غروب خورشید می ماند و در عین حال خود را کم بها می بیند؟

آیا خالق آنها آفریدگار انسان نیست؟ قدر ارزش های خود را دانستن نفس پرستی و خودبینی نیست مگر آن که گمان کنید که خود، آفریدگار خویش هستید و اعتبار آفرینش خویش را به خود نسبت دهید. اگر نتوانسته اید از وجود خویش آنچنان که باید و شاید استفاده کنید رأی به کم بهایی آن ندهید. کودکانه گناه خود را به گردن محصول میفکنید. سخن آن دانش آموز دبستانی را تکرار نکنید که می گفت: «این ماشین تحریر است که املاء بلد نیست.»

اما بزرگترین راز مناعت این است: از مردم قدردانی بیشتری بکنید. برای فرد مردم احترام قایل شوید، زیرا همه ی آنها فرزندان خداوند هستند و بنابراین موجود با ارزشی به شمار می روند و عجیب آن که مناعت خود شما با این روحیه بالا می رود. مناعت نفس حقیقی حاصل کارهای عظیمی که کرده اید نیست، حاصل دارایی و ثروت

نیست ارتباطی با ساخته های شما ندارد، بلکه ناشی از قدری است که برای موجودیت خود، به عنوان اولاد خداوند، قایل هستید. اما وقتی این را درک می کنید باید لزوماً نتیجه بگیرید که سایرین هم به همین دلیل ارزشمندند و باید مورد قدردانی واقع شوند.

## ۶. اعتماد به نفس

اعتماد به نفس با تجربه کردن «موفقیت» ایجاد می شود. وقتی کاری را برای نخستین بار شروع می کنیم از نتیجه اش آنقدرها اطلاعی نداریم، علتش این است که موفقیت را تجربه نکرده ایم. یاد گرفتن دوچرخه سواری، صحبت در حضور دیگران و انجام عمل جراحی از همین مقوله اند. در واقع باید گفت که موفقیت تولید موفقیت می کند. حتی یک موفقیت کوچک می تواند قدمی برای موفقیت های بعدی باشد. مربیان بوکسورها در انتخاب حریف برای مسابقه دقت زیادی به خرج می دهند. سعی می کنند شاگردان خود را به نبرد حریفانی بفرستند که امکان چند پیروزی پشت سر هم برایشان وجود داشته باشد. ما هم می توانیم از همین شیوه استفاده کنیم. به تدریج و با موفقیت های کوچک شروع کنیم.

روش دیگر ایجاد عادت یادآوری موفقیت ها و فراموش کردن ناکامی های گذشته است. ظاهرا کامپیوتر الکترونیک و مغز انسان، هر دو از همین شیوه استفاده می کنند. در اثر تمرین مهارت و موفقیت در بازی های بسکتبال، گلف، چوگان یا فروشندگی بیشتر می شود، اما نباید این را به حساب ارزش تکرار گذاشت. اگر تکرار اهمیت داشت باید اشتباه کردن را یاد می گرفتیم.

هنگام تمرین ضربه زدن به توپ، در واقع تعداد ضربات خطا بسیار بیشتر از ضربات صحیح است. اگر میشد صرفا با تکرار حرکت مهارت بیشتری به دست آورد، در این صورت بازیکن باید در نواختن ضربات خطا مهارت پیدا می کرد، زیرا ضربات خطا را بیشتر تمرین کرده است.

اما، گر چه احتمالا تعداد ضربات خطا ده برابر ضربات صحیح است، بر مهارت ما افزوده می شود. علتش این است که کامپیوتر مغز انسان، حرکات صحیح و موفق را در خاطر نگه می دارد و ضربات خطا را فراموش می کند.

در واقع هم کامپیوتر الکترونیک و هم مکانیزم های موفقیت ما، هر دو، موفقیت را اینطوری یاد می گیرند.

با این حال بسیاری از ما موفقیت های گذشته را فراموش می کنیم و شکست ها را در خاطر نگه می داریم و در نتیجه اعتماد به نفس را از بین می بریم.

نه تنها ناکامی ها را به یاد می آوریم بلکه آن را با احساس پیوند می زنیم و به خورد ذهن مان می دهیم. خود را تحقیر می کنیم و با این عمل اعتماد به نفس بر باد می رود.

مهم نیست که در گذشته چند بار ناکام شده اید. موفقیت است که باید به خاطر بماند و تقویت شود. باید با خاطره ی موفقیت ها زندگی کرد.

شلال کترینگ معتقد است کسی که می خواهد دانشمند شود باید پیه نود و نه شکست را به تن خود بمالد و کمترین خللی به اراده اش وارد نشود.

**تجویز:** برای پیروز شدن از اشتباهات پند بگیرید، و بعد اشتباه را از ذهن خود بزدايید. موفقیت های گذشته را به خاطر آورید، آنها را برای خود تصویر کنید. هر کسی بالاخره یک روز هم که شده موفقیت را تجربه کرده است. به خصوص وقتی می خواهید کار



تازه ای را شروع کنید تجربه ی موفقیت قبلی را، حتی اگر جزئی، در ذهن خود زنده کنید.

دکتر وینفرد آورهلوسرا مقام برجسته ی بیمارستان سنت الیزابت معتقد است که به یاد آوردن لحظات شجاعت، اعتماد به نفس را زیاد می کند. به اعتقاد او بسیاری از مردم تحت تأثیر یکی دو ناکامی تمامی خاطره های خوش گذشته را فراموش می کنند. او می گوید بایادآوری لحظات پیروزی می بینیم که بیش از آنچه فکر می کردیم آدم شجاعی هستیم. دکتر اورولسر می گوید: «هر گاه اعتماد به نفس تان ضعیف شد تجارب موفق گذشته را در ذهن خود زنده کنید، مطمئناً آن را باز خواهید یافت.»

## ۷. خودپذیری

تا زمانی که انسان خود را شناسد به خوشبختی واقعی نمی رسد. مفلوک ترین انسانها آنهایی هستند که همه سعی شان این است که خود و دیگران را به قبول چیزی جز آنچه هستند، مجاب کنند. این عده، تا زمانی که دست از تظاهر برندارند، تا زمانی که خودشان بودن» را قبول نکنند، به رضایت خاطر نمی رسند.

تغییر تصویر ذهنی به معنی تغییر «خویش» با اصلاح آن نیست، منظور از تغییر تصویر ذهن تغییر در برآوردها، برداشت ها و درکی است که از آن «خویش» دارید. نتایج حیرت آوری که در اثر ایجاد یک تصویر ذهنی واقعی و شایسته به دست می آید حاصل تغییر شکل «خویش» نیست، حاصل درک «خویش» و مکاشفه است.

«خویش» شما اکنون همان چیزی است که همیشه بوده و همیشه هم خواهد بود. شما آن را خلق نکرده اید و نمی توانید آن را تغییر دهید.

اما می توانید همان را آن طور که هست بشناسید، می توانید با اطلاع دقیق از تصویر ذهنی خویش واقعی» از آن کمال بهره برداری را بکنید. بی جهت خود را جز آنچه هستید نشان ندهید.

همین هستید که هستید. اگر سرتان به تن تن می ارزد برای آن نیست که یک میلیون دلار پول دارید، بزرگترین اتومبیل محله را می رانید یا در مسابقه ای برنده می شوید، علت همه اینها این است که پروردگار شما را در تصویر خویش آفریده است.

اغلب ما بهتر، عاقل تر، قوی تر و شایسته تر از آن هستیم که می‌پنداریم. با ایجاد تصویر ذهنی بهتر، توانایی‌ها، استعدادها و قدرت‌های جدیدی ایجاد نمی‌کنید، همه اینها را دارید، در واقع آنها را مورد استفاده‌ی بهتر و بیشتر قرار می‌دهید.

می‌توانیم شخصیت خود را تغییر دهیم اما «خویش ذاتی» تغییر دادنی نیست. شخصیت ابزاری است که در رویارویی با جهان از آن استفاده می‌کنیم. مجموعه‌ی عادت‌ها، طرز تلقی‌ها، و مهارت‌های فراگرفته شده‌ای است که از آن برای ابراز وجود استفاده می‌کنیم.

### شما اشتباهات تان نیستید

خودپذیری، یعنی آن که خود را آن‌طور که هستیم، با تمام تقصیرها، نقطه ضعف‌ها، نواقص، اشتباهات و نقاط مثبت و منفی قبول کنیم. اما اگر بپذیریم که این صفات منفی، گرچه متعلق به ما هستند، خود ما نیستند، خودپذیری ساده‌تر می‌شود. بسیاری از خودپذیری سالم‌اکراه دارند، زیرا خود را با اشتباهات‌شان یکی می‌دانند. ممکن است اشتباهی کرده باشید اما این به معنای اشتباه بودن خود شما نیست. ممکن است آن‌طور که باید و شاید ابراز وجود نکرده‌اید، اما بدین معنی نیست که شما آدم خوبی نیستید.

## برای اصلاح اشتباهات و کمبودها ابتدا باید آنها را بشناسیم

قدم اول کسب اطلاع و شناخت زمینه های بی اطلاعی است. قدم اول برای قوی شدن، شناخت ضعف است. به فتوای همه ی مذاهب قدم اول رستگاری اقرار به گناه است. در راه رسیدن به هدف «ایده ال خود شدن» باید از داده های بازخورد منفی استفاده کنیم.

لازمه ی این کار این است که خود را آن طور که هستیم تصدیق کنیم. بپذیریم که شخصیت ما، «خویش ابراز شده» ما، یا آن طور که بعضی از روانشناسان می گویند «خویش حقیقی» ما، دارای نواقص و اشکالاتی است.

انسان هرگز نمی تواند از تمامی امکانات بالقوه ی «خویش حقیقی» خود استفاده کند. در عمل هرگز از تمامی امکانات و قدرت های «خویش واقعی» استفاده نمی کنیم. همیشه امکان یاد گرفتن بیشتر و کردار و رفتار بهتر وجود دارد. خویش واقعی لزوما ناقص است و در تمام مدت عمر در جهت ایده آل حرکت می کند اما هرگز به آن نمی رسد. خویش واقعی ایستا نیست، پویاست. هرگز به حد کمال خود نمی رسد، همیشه در حال رشد است.

باید خویش واقعی را با تمام نواقصش قبول کرد زیرا تنها وسیله ای است که داریم. شخصی که دارای اختلال روانی است خویش واقعی را به صرف ناقص بودنش رد می کند و از آن متنفر است. در عوض برای خود، خویش ایده آلی می سازد که کامل است و فرض را بر آن می گذارد که به این خویش ایده آلی رسیده است. با این کار نه تنها به افکارش فشار می آورد بلکه وقتی این خویش موهوم را به مصاف جهان واقعی می فرستد درمانده و کلافه می شود. شاید اتوبوس بهترین وسیله ی نقلیهی دنیا نباشد، و با این حال از یک هواپیمای جت خیالی و موهومی بهتر است.

**تجویز:** خود را آن طور که هستید قبول کنید. شروع حرکت شما باید از اینجا باشد. نواقص خویش را تحمل کنید. اطلاع از کمبودها لازم است. با این حال خود را به خاطر این کمبودها تکفیر نکنید. میان خویش و رفتارتان فرق بگذارید. انسان در اثر اشتباه ارزشش را از دست نمی دهد. همان طور که اگر یک ماشین نویسکلمه ای را به غلط تحریر کند بی ارزش نمی شود. چه غم که کامل نیستید، خود را ناراحت نکنید، شما خیلی چیزها دارید. همه مثل شما هستند و هر کسی که جز این تظاهر کند خودش را گول زده است.

## همین حالا هم سر به تن تان می آرزو

خیلی ها به صرف این که امیال بیولوژیکی طبیعی را به طور کامل احساس و تجربه می کنند ناراحتند، گروه دیگری چون شکل و شمایل جسمانی خود را منطبق با مد روز نمی بینند مأیوس هستند. یادم هست که در دهه ی ۱۹۲۰ بسیاری از خانم ها به دلیل داشتن پستان خجالت می کشیدند، اما امروز بسیاری از دخترهای جوان به صرف آنکه دور سینه شان به چهل اینچ نمی رسد ناراحت و نگران هستند. در دهه ی ۱۹۲۰، خانم های زیادی پیش من می آمدند و می خواستند با عمل جراحی دور سینه شان را کوچک کنم، امروزه برعکس می آیند و می خواهند که دور سینه هایشان را بزرگ کنم. هر کسی می خواهد مورد توجه قرار گیرد، این غریزهای عمومی است. اما مشکل زمانی بروز می کند که خود را با اشخاص دیگر مقایسه می کنیم. شما هر چه دارید خدا دادی است. خیلی ها به خود می گویند که چون لاغر، چاق، کوتاه، یا بلند و غیره هستم ارزش ندارم. به جای آن به خود بگویید ممکن است آدم کاملی نباشم، ممکن است تقصیرها و نقطه ضعف های زیادی داشته باشم، ممکن است از کاروان جدا افتاده باشم، ممکن است راه درازی در پیش داشته باشم و با این حال برای خودم کسی هستم و از این کسی بودن هم کمال بهره برداری را می کنم.

ادوارد دبلیو بوک می گفت: «جوانی که خود را هیچ می پندارد، ایمانش کم است و او که می گوید من همه چیز هستم و برای اثبات ادعایش کمر همت می بندد، درست فکر می کند. این به معنی تکبر و خود پرستی نیست، اگر دیگران فکر می کنند که تکبر است بگذار که فکر کنند. برای ما همین کافیست که آن را ایمان، اعتقاد، اطمینان و حضور خداوند در وجودمان بدانیم. خداوند ما را به اطاعت دستورات خود فرمان می دهد، فرمانش را اطاعت کنید.»

چرا خود را قبول نکنید و خودتان نباشید. اگر به این «خودتان» پشت بکنید، اگر از داشتنش خجالت بکشید و نخواهید که قبولش کنید، هرگز از امکانات و استعدادهای بالقوه ای که در درون شما منحصراً به فرد وجود دارد، بهره ای نصیب نخواهید برد.

## فصل نهم

مکانیزم شکست:

چگونه میتوانید از آن به

سود خویش استفاده کنید



## مکانیزم شکست: چگونه می توانید از آن به سود خویش استفاده کنید

دیگ های بخار مجهز به دستگاههای فشارسنج هستند. وظیفه ی این دستگاه ها آن است که وقتی فشار به نقطه‌ی خطرناکی می رسد، انسان را از وقوع خطرات احتمالی آگاه کنند تا اقدام اصلاحی لازم را به عمل آورده و از بروز خطر جلوگیری نماید. اگر خیابانهای بن بست، کوچه های کور و جاده های غیر قابل عبور با تابلو مشخص نشود، احتمالاً تولید زحمت کرده، اسباب تأخیر و دیر رسیدن می شود. اما اگر با توجه به تابلوهای راهنمایی مسیر حرکت مشخص گردد، تابلوهای «بن بست»، ورود ممنوع» و غیره می تواند شما را در رسیدن به مقصد کمک کند.

بدن انسان هم برای خود «چراغ قرمز» و «علامت های خطر» دارد که پزشکان به آن نشانه های بیماری یا درد می گویند. بسیاری از بیماران با مشاهده ی نشانه های بیماری مثل وقتی که تب می کنند و جایی از بدن شان درد می گیرد، خود اینها را علت ناراحتی می دانند. اما واقعیت این است که اگر علت بروز علائم بیماری تشخیص داده شود و اقدام درمانی لازم انجام شود این علائم بیماری در واقع در جهت خدمت به بیمار مورد استفاده قرار گرفته اند.

این ها در واقع فشارسنج و چراغ قرمز بدن هستند که به سالم شدن ما کمک می کنند. درد آپاندیسیت ممکن است از نقطه نظر بیمار چیز بدی باشد، اما در واقع در خدمت بیمار است، به ادامه ی زندگی او کمک می کند. اگر احساس درد نمی کرد هرگز برای عمل آپاندیسیت سراغ پزشک را نمی گرفت .

شخصیت شکست طلب هم نشانه هایی دارد. اگر قرار است فکری در این باره بکنیم، قبل از هر چیز باید این نشانه ها را بشناسیم. وقتی علائم ناراحتی را شناختیم، وقتی دانستیم که برخی از علائم در واقع چراغ قرمز شخصیت شکست طلب هستند، می توانیم از آنها به عنوان «بازخوردهای منفی» استفاده کرده و در راه خلاقیت قدم برداریم. فقط آگاه شدن هم کافی نیست. همه آن را احساس می کنند، باید آنها را به عنوان نشانه های نامطلوب» قبول کنیم. بپذیریم که خواهان آنها نیستیم و از همه مهم تر، عمیقا احساس کنیم که با این ها به خوشبختی نمی رسیم .

هیچ کس از این احساسات و برداشت های منفی مصون نیست. حتی موفق ترین شخصیت ها هم بارها شکست را تجربه کرده اند. مهم این است که نشانه ها را آن طور که هستند بشناسیم و اقدام مثبتی در جهت اصلاح به عمل آوریم .

## تصویر شکست

نشانه های «بازخورد منفی» شکست، یا آنچه من به آن «مکانیزم ناکامی» نام داده ام عبارتند از:

۱. احساس ناکامی، درماندگی، بیهودگی

۲. روحیه ی تهاجمی در جهت اشتباه

۳. احساس ناامنی

۴. احساس تنهایی

۵. احساس عدم اطمینان

۶. احساس رنجش

۷. احساس پوچی

## فهمیدن شفافبخش است

هیچ کس را پیدا نمی کنید که عمده این صفات را در خود به وجود آورد، هیچ کدام معلول اتفاق نیستند، نشانه ی نقص طبیعت انسان هم نیستند. هر کدام از آنها از ابتدا به عنوان «راهی» برای حل مشکل انتخاب شده اند. از روی اشتباه گمان می کنیم که ما را از شر مشکل نجات می دهند. هرچند هم مبتنی بر یک اساس اشتباه باشند معنی و مقصودی دارند. فراموش نکنید که انسان طبیعتاً خواهان واکنش درست و مناسب است. تنها با درک صحیح موقعیت می توان آثار شکست را محو کرد. باید فهمید که به سود ما کار نمی کنند. تنها با درک حقیقت می توانیم از شر آنها خلاص شویم و وقتی حقیقت را دیدیم آنوقت همان نیروهایی که سبب انتخاب آنها شد در جهت ریشه کنی آنها به کار خواهد افتاد.

### ۱. احساس ناکامی، درماندگی و بیهودگی

احساس درماندگی زمانی دست می دهد که انسان از رسیدن به هدف و خواسته مهمی باز می ماند. همه ی ما چون انسانیم و ناچار نواقصی داریم در طول زندگی احساس ناکامی و درماندگی را تجربه می کنیم. بزرگ که شدیم به این نتیجه می رسیم که

لزوما امکان دستیابی فوری به تمامی امیال و آرزوهایمان وجود ندارد. در عین حال می بینیم که لزوما عمل و نیت مان یکسان نیست. با این حقیقت آشنا می شویم که کامل بودن نه ضروری و نه لازم است. به حدودی از خواسته هایمان هم که برسیم کافیت. یاد می گیریم که بدون خود باختن حد مشخصی از درماندگی و ناکامی را تحمل کنیم. تنها زمانی که تجربه ی درماندگی منجر به احساس عمیق نارضایی و بیهودگی می شود وقتی است که آن را به عنوان نشانه شکست تلقی می کنیم .

درماندگی مزمن اغلب معنایش این است که هدف های غیرواقعی را برگزیده ایم یا تصویر شایسته ای از خود نداریم و یا هر دو.

## هدفهای عملی در مقابل هدفهای کامل گرایانه

«جیم» در نظر دوستانش مرد موفقی بود، از کارمندی ساده تا سطح معاونت شرکت ترقی کرده بود. در بازی گلف امتیازش به هشتاد می رسید. همسری زیبا و دو فرزند داشت که دوستش داشتند. با این حال به طور دایم احساس درماندگی می کرد، زیرا هیچ کدام از اینها همپای هدف های غیرواقع بینانه او نمی شد.

در هیچ زمینه ای آدم صد در صد کاملی نبود، اما فکر می کرد که باید باشد. فکر می کرد تا حالا باید به مقام ریاست شرکت رسیده باشد، باید در بازی گلف در محدوده ی امتیاز بهتری قرار گرفته باشد. باید چنان شوهر و پدر کاملی باشد که زنش علتی برای اختلاف سلیقه پیدا نکند و از فرزندانش کمترین خطایی سر نزنند. چیزهایی که داشت هیچ کدامش کافی نبود. می خواست مستقیماً به هدف بزند. به او گفتم: «چرا از روش پیشنهادی جکی بورک استفاده نمی کنی؟ لزومی ندارد که توپ به مرکز اصابت کند. دایره ای به وسعت تغار رختشویی را در نظر بگیر. این طوری راحت تر می شود. نتیجه کارت هم بهتر می شود. اگر حرفه ای ها هم این را قبول کرده اند، باید برای تو به اندازه ی کافی خوب باشد.»

### **پیش بینی موفقیتی که شکست را حتمی کرد**

«هاری» نمونه متفاوتی بود، هرگز شاهد موفقیت را در آغوش نگرفته بود، فرصت های زیادی را از دست داده بود. سه بار تا نزدیکی شغل دلخواهش رفته بود اما هر بار «اتفاقی افتاده بود». هر بار که به نظر می رسید به دو قدمی موفقیت رسیده اتفاقی می افتاد و آن را از چنگش می ربود. دوبار هم در ماجراهای عشقی شکست خورده بود.

مشکلش تصویر ذهنی بود. خود را آدم بی ارزش، بی صلاحیت و حقیری می پنداشت که حق موفق شدن و استحقاق لذت بردن از زندگی را ندارد. در واقع بی آنکه بداند می خواست این را به اثبات برساند. فکر می کرد آدم موفق بشویی نیست و همیشه کاری می کرد که این پیشگویی اش به حقیقت پیوندد.

### احساس درماندگی حلال مشکل نیست

احساس درماندگی و ابراز نارضایی تنها در دوران طفولیت راه گشا هستند. کودک گرسنه گرسنه بودنش را با گریه یعنی ابراز نارضایی اطلاع می دهد. دستی نوازشگر از آستین به سویش دراز می شود و غذا در دهانش می گذارد. اگر جایش ناراحت باشد ناراحتی را ابراز می کند، باز همان دست جادویی به سمتش دراز می شود و او را در وضعیت راحتی قرار می دهد. خیلی ها در سنین بزرگسالی هم می خواهند به همین شیوه ادامه دهند. می خواهند با ابراز نارضایی به کمک پدر و مادر بر مشکل خود غلبه کنند. می بینند همین که احساس درماندگی می کنند و آن را بروز می دهند مشکل شان حل می شود.

مسایل اطفال و بعضی از کودکان این طوری حل می شود، اما برای بزرگترها این طرز برخورد مسئله ای را حل نمی کند. با این حال بسیاری از ما می خواهیم با این روش مسایل خود را حل کنیم. احساس نارضایی می کنیم و آن را بروز می دهیم. امیدواریم زندگی مشکل ما را حل کند، به کمک ما بشتابد و مسئله را از میان بردارد. «جیم» هم در واقع بی آنکه بداند می خواست از این روش کودکانه استفاده کند. انتظار داشت جادویی اتفاق افتد و او را به کمال موردنظر برساند. «هاری» آنقدر احساس ناکامی و درماندگی و شکست را تجربه کرده بود که احساس شکست برایش عادت شده بود. در نگاه به آینده انتظار ناکامی را می کشید، احساس عادت شده ی شکست سبب شده بود که خود را یک شکست خورده حساب کند. اندیشه و احساس در کنار هم حرکت می کنند. احساسات حکم خاکی را دارند که اندیشه ها و نقطه نظرها مثل گیاه در آن پرورش می یابد. برای همین است که در سرتاسر این کتاب احساس تصور پیروزی را به شما توصیه کرده ایم. حالا هم همین کار را بکنید .



## ۲. روحیه ی تهاجمی در جهت اشتباه

روحیه ی تهاجمی شدید، اگر در جهت نادرست هدایت شود، بدون استثنا به احساس ناکامی و درماندگی منجر می گردد. این را گروهی از اندیشمندان دانشگاه پیل، در کتابی که چند سال پیش منتشر کردند به اثبات رسانده اند .

بر خلاف نظر برخی از روانشناسان گذشته، روحیه تهاجمی رفتار غیر طبیعی نیست. داشتن روحیه و احساس تهاجمی در رسیدن به هدف بسیار هم لازم است. مسئله در اینجا است که از روحیه تهاجمی چه انتظاری داریم. باید با مسائل برخورد مؤثر کرد، داشتن هدف کافیست که تمایلات تهاجمی را در ما برانگیزد. اما مشکل زمانی آغاز می شود که از پیگرد هدف باز می مانیم یا از رسیدن به منظور ناکام می شویم. اینجا است که احساس تهاجم رم می کند و به دنبال راه خروج می گردد و به نیروی مخربی تبدیل می شود. کارگری که می خواهد با مشت بر دهان رئیسش بکوبد و جرئت نمی کند، به منزل که می رود بر صورت زن و فرزندانش سیلی میزند یا به گربه اش خشم می گیرد، ممکن هم است ناراحتی را متوجه خود کند و درست شبیه عقربی که از زور عصبانیت خودش را نیش می زند و می گشد، دخل خود را می آورد .

## عصبانیت بی مورد است، آتش را مهار کنید

شخصیت شکست طلب از روحیهی تهاجمی برای رسیدن به هدف استفاده نمی کند، به جای آن تهاجم را در مسیری هدایت می کند که به زخم معده، بالا رفتن فشار خون، نگرانی، کشیدن سیگار بیش از اندازه و کار بیش از حد منتهی می گردد. گاه تهاجم متوجه دیگران شده و به شکل بی ادبی، گستاخی، شایعه پراکنی، غرغر و بهانه جویی متجلی می گردد.

و یا وقتی به خاطر انتخاب هدف های غیرواقع بینانه و غیرممکن با شکست مواجه می شود برای حل مشکل فکر می کند که باید بر کوشش های خود بیفزاید و با آن که می بیند سر بر دیوار سنگی می کوبد باز هم فکر می کند که برای حل مشکل باید سرش را محکم تر بکوبد برخورد با خشم، نه از میان برداشتن آن، که فهمیدن آن است. بای کانال های مناسبی برای ابراز خشم پیدا کرد. دکتر گنراد لورنتز پز مشهور اهل وین که مطالعات فراوانی روی حیوانات انجام داده در مرکز تحصیلات عالی روانشناسی نیویورک خطاب به روانپزشکان گفت که در اثر مطالعه ی طولانی روی رفتار حیوانات معلوم شده که رفتار تهاجمی آنها غریزی است، معلوم شده که حیوان قدرت درک یا ابراز محبت را ندارد، مگر این که راه هایی برای ابراز تهاجم برای او به وجود آید.

طبق اظهار دکتر امانوئل کی شوارتز، معاون این مرکز، کشف دکتر لورنتز در مورد انسان نیز کاربرد فراوان دارد و چه بسا که به ارزیابی مجدد چشم انداز روابط انسانی منتهی گردد. به گفته ی او، ظاهراً یافتن راه خروج برای پرخاشگری، مهم تر از عشق و دلسوزی است.

### دانش منبع قدرت است

با درک مکانیزم پرخاشگری می توانیم دایره ی ناکامی پرخاشگری را مهار کنیم. هدایت نادرست روحیه ی تهاجمی در واقع تیراندازی در تاریکی است. فایده ای ندارد و به جایی نمی رسد. راه حل یک مسئله تولید یک مسئله ی دیگر نیست. اگر احساس کردید می خواهید به گوش کسی سیلی بزنید. کمی تأمل کنید، دست نگهدارید. از خود سؤال کنید «آیا احساس ناکامی و درماندگی من به کار نیفتاده؟ از چه ناراحت هستم؟» وقتی به نامناسب بودن واکنش خود پی بردید کنترل آن آسان می شود. وقتی کسی نسبت به شما بی ادبی می کند، اگر متوجه باشید که این کار را از روی عمد انجام نمی دهد بلکه ناشی از مکانیزم خودکار اوست، آنقدرها ناراحت نخواهید شد. به خود بگویید حتماً نتوانسته از روحیه ی تهاجمی برای رسیدن به هدفی که داشته استفاده کند. بسیاری از حوادث رانندگی ناشی از مکانیزم ناکام پرخاشگری است. اگر در

ترافیک کسی از روی بی ادبی ناسزایی گفت به جای این که عصبانی بشوید به خود بگویید :

«او از شخص من ناراحت نیست، شاید زنش صبحانه ی خوبی به او نداده و نان سوخته جلویش گذاشته، شاید نمی تواند اجاره خانه اش را بپردازد، شاید از کار اخراجش کرده اند.»

### سوپاپ ایمنی برای بخار احساس

وقتی به هدف نمی رسید حالت لوکوموتیو بخاری را دارید که نمی داند بخارش را کجا تخلیه کند. شما هم برای تخلیه ی بخار اضافی احساس محتاج سوپاپ ایمنی هستید. انواع ورزش ها برای مهار روحیهی پرخاشگری مفید هستند. به خصوص بازی هایی مثل گلف، تنیس، بولینگ و تمرین مشت زدن به کیسه بوکس که در آن به چیزی ضربه وارد می کنید ورزش های مناسبی هستند. خانم های زیادی به این نتیجه رسیده اند که برای رهایی از شر عصبانیت، حرکات شدید عضلانی مثل جابه جا کردن مبل و صندلی بسیار مفید است .

قلم برداشتن و چیز نوشتن هم بسیار مفید است. به کسی که اسباب ناراحتی شما را فراهم کرده نامه بنویسید. هر چه می خواهید بنویسید، ذهن تان را از شر ناراحتی خلاص کنید و بعد نامه را بسوزانید .

بهترین کار این است که روحیه ی تهاجمی را برای آنچه قرار است مورد استفاده قرار گیرد، یعنی برای رسیدن به هدفی به حرکت درآورید. کار یکی از بهترین داروهای آرام بخش روحیه ی ناراحت است.

### ۳. احساس ناامنی

احساس ناامنی حاصل تصور بجاوری است که از بی صلاحی درونی خویش داریم. وقتی احساس می کنید که در حد انتظار نیستید احساس ناامنی می کنید. بخش اعظم احساس ناامنی به خاطر آن نیست که منابع درونی واقعا بی صلاحیتی داریم، علت اصلی آن این است که از معیار سنجش مناسب استفاده نمی کنیم. توانایی های واقعی خود را با یک ایده ال خیالی، با یک «خویش» مطلق یا کامل مقایسه می کنیم. مطلق گرایی احساس ناامنی تولید می کند .

شخصی که احساس عدم امنیت می کند در جستجوی هدفهای ارزشمند احساس می کند که باید خوب، موفق، خوشحال، شایسته و متعادل باشد. اما این ها دست کم در مفهوم مطلق خود هدف هایی هستند که باید به آن برسد. باید برای رسیدن به آن تلاش کند .

چون انسان موجودی هدف جوست تنها در حرکت به سوی هدف به خواست های خود می رسد. یاد مقایسه ی انسان با دوچرخه بیفتید. تنها انسان در حال حرکت و به دنبال هدف احساس تعادل، موازنه و امنیت می کند. کسی که فکر می کند به هدفش رسیده، شخصی که قانع شده که به مفهوم مطلق کلمه آدم خوبی» است، نه تنها انگیزه ای برای بهتر شدن ندارد بلکه احساس ناامنی هم می کند، زیرا باید از تظاهری که کرده دفاع کند. رئیس یک شرکت بزرگ به من گفت: «مردی که فکر می کند به مرادش رسیده و کاری ندارد در واقع دیگر به درد ما نمی خورد. وقتی کسی به حضرت مسیح گفت که شما «آدم خوبی هستید در مقام اندرز به او جواب داد: «چرا به من خوب می گوئید، خوب فقط خداوند است.» می گویند که سنت پل آدم خوبی بوده با این حال به خودش می گفت: به هدفم نرسیده ام... اما به سوی هدف در حال حرکتیم.»

## پای خود را جای محکمی بگذارید

سعی نکنید بر رأس یک مخروط بایستید. جای امنی نیست. در ذهن خود هم از خر سیاو شیطان پایین بیایید، احساس ایمنی بیشتری می کنید .

فایده‌ی عملی زیادی دارد. می توانیم به مورد ورزش اشاره کنیم. تیمی که خود را در مقام قهرمانی می بیند، دیگر هدفی ندارد که برای آن بجنگد و چون دنبال اثبات برتری نمی رود موقعیتش را از دست می دهد .

سابقاً بوکسوری را می شناختم که قبل از رسیدن به مقام قهرمانی جنگنده ی خوبی بود. اما در نخستین مبارزه‌ی پس از قهرمانی شکست خورد و مقام قهرمانی اش را از دست داد. پس از این شکست دوباره روحیه جنگندگی خود را بازیافت و بار دیگر به مقام قهرمانی رسید.

مربی آگاهش گفت: «تنها زمانی در قالب یک قهرمان می توانی بجنگی که به موضوعی توجه کنی، وقتی قدم به رینگ می گذاری از قهرمانی دفاع نمی کنی، برای قهرمانی می جنگی. قهرمانی در چنگ تو نیست. وقتی از لابه لای طناب های رینگ عبور می کنی در واقع مقام قهرمانی ات را به مسابقه گذاشته ای .

طرز تلقی که به احساس ناامنی ختم می شود در واقع راهی است که تظاهر و وانمود کردن را به جای حقیقت می گذارد، راهی است برای اثبات برتری خود به خویش و به دیگران، اما کارش به شکست می کشد. اگر احساس کردید که از هم اکنون برتر و کامل هستید دلیلی برای مبارزه پیدا نمی کنید، علتی برای تلاش نمی یابید. شاید با خود بگویید: اگر ببینند که تلاش زیادی می کنم حتما می گویند که آدم برتری نیستم.» و با این نوع برداشت تلاش را کنار می گذارید. مبارزه را می بازو و میل به بردن را از دست می دهید .



## ۴. احساس تنهایی

برای هر کسی پیش می آید که تنهایی را تجربه کند. این هم از جمله جرایم طبیعی است که به خاطر انسان و فرد بودن می پردازیم. اما تنها احساس شدید و مزمن تنهایی جدا شدن و دور افتادن از مردم است که نشانه ی مکانیزم شکست به حساب می آید. این نوع تنهایی ناشی از بیگانگی با زندگی است. نشانه ی بیگانگی با خویش حقیقی است. کسی که با خویش حقیقی خود بیگانه باشد با زندگی قطع رابطه کرده است. انسان تنها اغلب اسیر دایره ی بسته است. به خاطر احساس از خود بیگانگی از تماس با سایرین لذت نمی برد، از اجتماع دوری می گزیند و منزوی می شود. در نتیجه رابطه اش با اجتماع قطع می شود و با مردم رابطه ی اجتماعی برقرار نمی کند. با مردم بودن و به اتفاق از زندگی لذت بردن کمک می کند تا خود را فراموش کنیم. وقتی با دیگران هم صحبت می شویم، با آنها تفریح و بازی می کنیم یا هدف مشترکی را پی می گیریم به چیزهایی جز تظاهر و وانمودسازی علاقمند می شویم. هر چه پیش می رویم از تظاهر فاصله بیشتری می گیریم و از «خود بودن» احساس راحتی بیشتری می کنیم.

## «تنهایی» راه بی فایده

«تنهایی» راهی برای در امان قرار دادن خویش است که خطوط ارتباطی با مردم و به خصوص پیوندهای احساسی را قطع می کند. راهی است که خویش آرمان زده» را از ناراحتی تحقیر و تعرض دور نگه داریم .

شخصیت تنها از دیگران بیمناک است. شخص تنها اغلب از نداشتن دوست شکایت می کند، مدعیست کسی را برای دوستی سراغ ندارد. اما اغلب در واقع این خود اوست که با طرز تلقی انفعالی این موقعیت را ایجاد می کند، به خیالش این سایرین هستند که باید سراغش را بگیرند و قدم اول را بردارند تا او گرفتار بودنش را به رخ آنها بکشد. هرگز به فکرش نمی رسد که نسبت به اجتماع و موقعیت اجتماعی دینی دارد .

بدون توجه به احساسی که دارید به زور هم که شده با مردم بجوشید. حتی اگر در آغاز برای تان مشکل باشد، در صورت تکرار از آن لذت می برید. مهارت هایی نظیر نواختن پیانو، بازی تنیس و صحبت کردن و با دیگران جوشیدن را که به خوشبختی دیگران کمک می کند در خود پرورش دهید.

از قدیم و ندیم یکی از اصول روانشناسی این بوده که اگر به طور مرتب خود را در معرض ترس قرار دهید نسبت به آن مصونیت پیدا می کنید. وقتی با سایرین مناسبات اجتماعی برقرار می کنید و در این کار سماجت به خرج می دهید، آن هم نه به صورت انفعالی، بلکه به گونه ای فعال و پویا تدریجا رفتار سایرین را دوستانه می بینید، می بینید که مورد پذیرش سایرین قرار گرفته اید.

خجالتتان می ریزد، کمرویی تان از بین می رود. وقتی انسان در حضور دیگران احساس راحتی بیشتری کرد، وقتی پذیرش آنها را تجربه کرد، به موقعیت خودپذیری می رسد.

## ۵. احساس عدم اطمینان

البرت هیوبارد معتقد بود: «بزرگترین اشتباهی که آدم می تواند بکند این است که از اشتباه کردن بهراسد.»

عدم اطمینان راهی برای اجتناب از اشتباه و فرار از مسئولیت است. حاصل این تصور غلط است که اگر انسان تصمیمی بگیرد، اشکالی پیش نمی آید. در واقع همین «اشکال» است که مسئله ساز است. شخصی که خود را کامل میداند و اشکالی را قبول نمی کند، از دید خودش هرگز راه خطا نمی رود و یا هیچ اشکالی ندارد و در هر کاری خود را کامل می پندارد. اگر به این برداشت کامل بودن خللی وارد شود، تمامی آن «خویش» قدرتمندش در هم فرو می ریزد. در نتیجه تصمیم گیری هایش در حکم مرگ و زندگی می شود .

در این شرایط هر چه کمتر تصمیم گرفتن و هر چه بیشتر طفره رفتن از تصمیم گیری به عنوان راه فرار انتخاب می شود. کار دیگری هم می شود کرد، می توان تصمیمی گرفت و تقصیر را به گردن دیگران انداخت. تصمیم گیری در این شرایط همیشه ناپخته و عجولانه است و کار دشواری نیست. شخصی با این مشخصات خود را انسان کاملی می داند که هرگز اشتباه نمی کند، بنابراین لزومی نمی بیند که به حقایق یا نتیجهی کار توجه کند. اگر تصمیمش به نتیجه ی مطلوب نرسید خیلی راحت خود را مجاب می

کند که تقصیر دیگران بوده است. هر دو گروه راه خطا می روند. یکی پیوسته تحت فشار و توهم است و دیگری که اصلا زحمتی به خود نمی دهد. و جان کلام آن که راه «عدم اطمینان» برای اثبات حقانیت راه درستی نیست .

### همیشه حق با شما نیست

این را بدانید که انسان در همهی اوقات صد در صد کارش درست نیست. هیچ بازیکن بیس بالی از هزار امتیاز ممکن همهی هزار امتیاز را به دست نیاورده است. اگر از هر ده حرکت سه حرکت را درست انجام دهد می گویند بازیکن خوبی است. طبیعت اشیاء حکم می کند که لازمه ی پیشرفت، عمل کردن، ارتکاب اشتباه و اصلاح کردن آن است. برای آن که موشک مجهز به سیستم هدایت شونده به هدف اصابت کند باید به طور پیوسته مسیرش اصلاح شود. اگر بدون حرکت بایستید و دست روی دست بگذارید، چگونه خود را اصلاح می کنید؟ این طوری نمی توانید هیچ چیزی را اصلاح کنید. باید حقایق موجود را در نظر بگیرید، نتایج احتمالی اقدامات مختلف را به حساب آورید و از میان راه حل های مختلف آن را که از همه مناسب تر به نظر می رسد انتخاب کنید. با اراده و مصمم حرکت کنید و در حین حرکت عمل را اصلاح کنید .

## تنها انسانهای حقیر هرگز اشتباه نمی کنند

راه دیگر غلبه بر تزلزل، آشنایی با نقشی است که حرمت نفس و حراست از آن، در ایجاد تردید و تزلزل بازی می کند. بسیاری از مردم نگرانند که اشتباهشان ثابت شود، آبرویشان بریزد و حرمت شان از دست برود. با در نظر گرفتن این حقیقت که: «مردان بزرگ و شخصیت های مهم اشتباه می کنند و آن را می پذیرند، کسی که اشتباه می کند و آن را نمی پذیرد انسان حقیری است»، از حرمت نفس به سود خود و نه در جهت خلاف خویش استفاده کنید .

گلاستون می گفت: «هیچ کس بدون ارتکاب اشتباهات بزرگ و متعدد به جایی نمی رسد.» سیر همفری دیوی می گفت: «من از اشتباه بیش از موفقیت درس آموخته ام.» ساموئل اسمایل معتقد است: شکست بیش از موفقیت آموزنده است. کسی که هیچوقت اشتباه نمی کند به جایی هم نمی رسد.»

همسر توماس ادیسون می گفت: «آقای ادیسون روی هر مسئله تا بخواهید کار می کرد، او روش رفع عیب را به کار می برد. وقتی کسی از او می پرسید که آیا از این همه کار دلسرد نمیشوی جواب می داد: «برای چه دلسرد شوم؟ هر تجربه ای که غلط از آب در می آید، در واقع قدمی است که به جلو برداشته ام.»

## ۶. احساس رنجش

شخصیت شکست طلب برای توجیه ناکامی، اغلب گناه ناکامی را به گردن جامعه، سیستم، زندگی و عوامل دیگر می اندازد. از موفقیت و خوشبختی دیگران رنج می برد و گناه همه چیز را به گردن بی انصافی شرایط می اندازد. احساس رنجش در واقع کوششی برای توجیه شکست است تا گناه ناکامی به گردن عواملی چون رفتار غیر منصفانه و بی عدالتی گذاشته شود.

اما رنجش نه تنها داروی شفابخش ناکامی نیست بلکه آن را تشدید می کند، ستم مهلک روان انسان است که از خوشبختی یک غیر ممکن می سازد و انرژی عظیم انسان را که می تواند در کارهای مفید صرف شود محو و نابود می کند. اینجا هم معمولاً دایره ی بسته ای ایجاد می شود.

کسی که پیوسته با احساس رنجش زندگی می کند برای سایرین همکار و دوست خوبی نیست و چون همکارانش با او گرم نمی گیرند و چون مقام مافوق اشکالاتش را گوشزد می کند دلایل بیشتری برای احساس رنجش پیدا می کند .

## رنجش راه بی فایده ای است

رنجش هم از جمله راه هایی است که به ما احساس مهم بودن میدهد. خیلی ها از احساس مظلومیت لذت می برند. کسی که قربانی بی عدالتی است و با او رفتار غیر منصفانه شده اخلاق برتر از مسببین بی عدالتی است. رنجش نیز «راه» یا کوششی برای از بین بردن بی عدالتی و یا عمل اشتباهی است که قبلا اتفاق افتاده است. شخص رنجیده می کوشد تا حقانیت خود را در برابر دادگاه زندگی اثبات کند.

اگر احساس رنجشش به حدی برسد که بتواند بی عدالتی روا رفته را اثبات نماید نیرویی جادویی با حق به جانب او کردن، اسباب راحتی خیال و توجیه اش را فراهم می کند. بدین مفهوم، رنجش مقاومت ذهنی و نپذیرفتن واقعه ای است که قبلا اتفاق افتاده است.

در واقع رنجش یک بازسازی احساسی و یا دوباره جنگیدن با حادثه ای است که در گذشته اتفاق افتاده است، اما جنگی که در آن امکان بردن وجود ندارد، زیرا دنبال کار غیرممکن هستید، می خواهید گذشته را عوض کنید .



## رنجش، تصویر ذهنی بدی می آفریند

رنجش، اگر ناشی از بی عدالتی و ظلم هم باشد چیز خوبی نیست، زیرا پس از چندی تبدیل به یک عادت می شود. وقتی از روی عادت خود را قربانی بی عدالتی احساس کردید تدریجا خود را به صورت یک موجود قربانی می بینید. احساس درونتان به دنبال یافتن دستاویز خارجی می گردد. در این شرایط پیدا کردن نشانه های بی عدالتی و احساس مظلومیت، حتی در شرایطی که لزوما این طور نیست، کار ساده ای می شود. رنجش به صورت عادت درآمده لزوما به احساس خوددلسوزی» منجر می شود که بدترین عادت احساسی ممکن است و چون جا افتاده و مستقر شد شخص بدون زمینه و علت هم احساس ناراحتی می کند و قدرت تفکر منطقی و طبیعی را از دست میدهد. دنبال بی عدالتی می گردد تا برای احساسش توجیهی پیدا کند. به قولی، این قبیل افراد به جز در حالت فلاکت احساس راحتی نمی کنند.

کسی که با احساس رنجش به حالت عادت درآمده زندگی می کند و خود را آدم حیف شده ای می پندارد، تصویر ذهنی شایسته ای ندارد. خود را قربانی مظلومی می بیند که برای بدبخت شدن متولد شده است.

## علت اصلی رنجش

فراموش نکنید که مسبب رنجش شما دیگران نیستند. گناه خوان شرایط نیست. حاصل واکنش احساسی خودتان است. همه اش دست خود شماست. اگر خود را قانع کردید که احساس رنجش و خود دلسوزی، نه راه خوشبختی و موفقیت، بلکه راه شکست و بدبختی است، می توانید آن را مهار کنید .

تا زمانی که رنجش را پناه داده اید، عملاً نمی توانید انسان متکی به نفس مستقل و مصممی باشید که زمام روان خود را به دست گرفته و حاکم بر سرنوشت خویش است. انسان رنجیده زمام امورش را به دست دیگران می دهد تا به جای او تصمیم بگیرند. چون گدایی دربست وابسته به سایرین می شود.

تقاضاهای غیر منطقی پیدا می کند، مدعی دیگران می شود. وقتی هر شخص دیگری جز خودتان مسئول خوشی شما می شود اگر به خوشی نرسیدید، رنجش بر وجودتان چیره می گردد. اگر احساس کردید که دیگران به شما قدرشناسی و قدردانی ابدی بدهکارند، اگر به این نتیجه رسیدید که همه باید بر ارزش های بی چون و چرای شما سر تعظیم فرود آورند، طبیعی است که اگر دینشان را نپردازند، احساس رنجش کنید .

بدین صورت رنجش با هدف جویی خلاق ناسازگار می شود. در هدف جویی خلاق بازیگر صحنه شما هستید، منفعل نیستید، شما باید که هدفها را تعیین می کنید، کسی مدیون شما نیست. برای دستیابی به هدف ها، این خود شما هستید که کمر همت می بندید. مسئول موفقیت و خوشبختی خود می شوید. در این تصویر، رنجش جایی ندارد و چون ندارد «رنجش یک مکانیزم شکست است.»

## ۷. احساس پوچی

چه بسا هنگام مطالعه ی این فصل یاد کسی افتادید که با وجود ناکامی و روحیه تهاجمی نامناسب و احساس رنجش و غیره آدم موفق بوده است. اما زیاد هم مطمئن نباشید. خیلی ها به ظاهر نشانه های خوشبختی را دارند اما پای عمل معلوم می شود که چیزی در چنته ندارند.

مثل این می ماند که زحمت ها می کشی و پولی می گیری و چون به پول نگاه می کنی می بینی واقعی نیست، قلبی است و به درد نمی خورد. اینها در واقع توانایی لذت بردن را از دست داده اند و چون توانایی لذت بردن از دست رفت نه ثروت بیکران و نه هیچ چیز دیگر به موفقیت و خوشبختی منتهی نمی شود. در واقع گردوی موفقیت را پیدا می کنند و چون آن را می شکنند درونش را خالی می بینند.

کسی که توانایی لذت بردن در وجودش زنده است، از حوادث روزمره و دقایق زندگی لذت می برد و از امتیازات مادی به سود خود استفاده می کند و کسی که استعداد لذت بردن در او مرده از هیچ چیزی لذت نمی برد و از چیزی خوشحال نمی شود.

برای او هیچ هدفی ارزش تلاش کردن را ندارد، زندگی سراسر ملالت است، چیز ارزشمندی وجود خارجی ندارد. کلوپ های شبانه پر از این قبیل آدم هاست که به زور

می خواهند خود را قانع کنند که از زندگی لذت می برند، به امید یافتن لذت از نقطه ای به نقطه دیگر سفر می کنند، میهمانی ها می دهند، و دریغا که همیشه گردوی پوک پیدا می کنند. حقیقت اینجاست که لذت، مستلزم عمل و هدف جویی خلاق است، امکان رسیدن به موفقیت کاذب هست، اما در این موفقیت لذتی در انتظار نیست.

### **زندگی وقتی ارزشمند است که هدف های ارزشمند داشته باشید**

احساس پوچی نشانه ی فقدان زندگی کردن خلاق است. احتمالاً هدف ارزشمندی برای خود تعیین نکرده اید و شاید هم استعداد و تلاش خود را برای رسیدن به یک هدف مهم به کار نگرفته اید. انسان بدون هدف در اسارت بدبینی زندگی را پوچ می بیند و می گوید: «زندگی چیز بی ارزشی است.» کسی که هدف مهمی را دنبال نمی کند مدعیست: «کاری برای کردن وجود ندارد.» اما کسی که فعالانه تلاش می کند یا در جهت نیل به هدف مهمی قدم بر می دارد هرگز به برداشتهای بدبینانه دربارهی بی معنی بودن و بیهوده بودن زندگی نمی رسد .

## احساس پوچی راه موفقیت نیست

تا قدم به میدان نگذاریم و دایره ی بسته مکانیزم شکست را پاره نکنیم، از شر آن خلاص نمی شویم. احساس پوچی که تجربه شد در خدمت توجیه عدم تلاش و عدم قبول مسئولیت قرار می گیرد. برای زندگی غیر خلاق بهانه و مجوزی فراهم می کند. اگر همه چیز بیهوده است، اگر زیر آسمان کبود چیز تازه ای وجود ندارد، اگر در هیچ نقطه ای لذت و خوشی نیست، چرا زحمت تلاش را بر خود هموار کنیم؟

جدیت چه فایده ای دارد؟

اگر روزی هشت ساعت کار می کنیم تا در خانه شب را به صبح آوریم، اگر هشت ساعت می خوابیم تا خود را برای هشت ساعت کار روز بعد آماده کنیم، اگر همه اش همین است، چرا خود را ناراحت کنیم؟ اما همین که دایره ی بسته را پاره می کنیم و پای را از آن فراتر می گذاریم و برای خود هدف ارزشمندی در نظر می گیریم و در جهت تحقق آن کمر همت می بندیم همه ی این استدلال های روشنفکرانه را فراموش می کنیم، طعم خوشی و رضایت خاطر را می چشیم .

## احساس پوچی و تصویر ذهنی ناشایست دو همسفر هستند

احساس پوچی ممکن است نشانه‌ی تصویر ذهنی ناشایست باشد. به لحاظ روانی قبول چیزی که احساس می‌کنید به شما تعلق ندارد یا با «خویش» شما سازگار نیست غیر ممکن است.

شخصی که تصویر ذهنی بی‌ارزشی دارد ممکن است بتواند تمایلات منفی خویش را آنقدر مهار کند تا به موفقیت و پیروزی برسد، اما در این هنگام به لحاظ موقعیت روانی خود نمی‌تواند آن را بپذیرد و از آن لذت ببرد. حتی ممکن است به خاطر آن احساس گناه کند، چنان که گویی این موفقیت را دزدیده است.

تصویر ذهنی منفی گاه سبب پیروزی می‌شود، اما به این دلیل که گاه عقده‌ی حقارت به پیروزی می‌انجامد نباید مورد توجه قرار گیرد. کسی که با این کیفیت به موفقیت می‌رسد چون نمی‌تواند موفقیت را به کار خود نسبت دهد از آن لذتی نمی‌برد.

البته در نظر دیگران آدم موفق است اما خود احساس موفقیت نمی‌کند. احساس حقارت همچنان با اوست، خود را مستحق پیروزی نمی‌داند. در نهایت خود را در هیبت دزدی می‌بیند که نشانه‌های پیروزی را دزدیده است.

این واکنش به قدری عمومیت دارد که روانشناس ها آن را «درد موفقیت» نامیده اند و به عبارت دیگر شرایطی است که انسان با آن که به موفقیت می رسد خود را مقصر می داند، دلوپس است و احساس امنیت نمی کند. به همین خاطر موفقیت به یک واژه ی منفی تبدیل شده است.

موفقیت واقعی هرگز به کسی لطمه نمی زند. تلاش در جهت هدفهایی که برای تان اهمیت دارند و با خواسته های عمیق احساسی تان سازگارند چیز خوبی است. تلاش خلاق برای رسیدن به موفقیت واقعی رضایت خاطر عمیق را به ارمغان دارد، اما تلاش برای رسیدن به موفقیت کاذبی که دیگران را خوشحال کند بی فایده است، رضایت خاطر کاذب تولید می کند .



## به منفی ها نگاه گذرا، روی مثبتها تأمل

اتومبیل ها مجهز به چراغ های زنگ خطر» هستند، به عبارت دیگر هر اتومبیل مجهز به دستگاه هایی است که در مقابل چشم راننده در قسمت جلو اتومبیل نصب شده است و وظیفه دارد که اشکالات پیش آمده در اتومبیل را به اطلاع راننده برساند. مثلا اگر باطری اتومبیل به اصطلاح خالی شده باشد، وقتی فشار روغن پایین بیاید، وقتی موتور بیش از اندازه داغ کند و غیره، نارسایی را به راننده اطلاع می دهد. بی توجهی به این علائم خطر چه بسا اتومبیلی را به کلی از بین ببرد. اما با روشن شدن چراغ خطر لزومۀ راننده خودش را نمی بازد. خیلی ساده کار درست را می کند، به تعمیرگاه می رود تا عیب اتومبیلش رفع شود. روشن شدن چراغ خطر به معنی بد بودن اتومبیل نیست، موتور هر اتومبیلی ممکن است داغ کند .

اما اگر راننده همه ی حواسش متوجه چراغهای آگاه کننده باشد کار خطرناکی کرده و چه بسا که فاجعه ای بیافریند، باید از شیشه اتومبیل مواظب جاده و مسیری که می رود باشد. در واقع کار اصلی او همین است. و فقط هر چند وقت یک بار به آگاه کننده ها نگاه می کند، لزوما در تمام دقایق رانندگی چشم به آنها نمی دوزد و به عبارتی با آنها زندگی نمی کند، پس از هر نگاه دوباره چشم به جاده میدوزد و به هدف مثبت، یعنی جایی که می رود توجه می کند .

## چگونه می توان از تفکر منفی استفاده کرد

در مورد نشانه های منفی هم باید روش کم و بیش مشابهی در پیش بگیریم. به اعتقاد من «تفکر منفی» اگر درست مورد استفاده قرار گیرد چیز خوبی است. تا زمانی که از عیوب اطلاع پیدا نکرده ایم نمی توانیم نسبت به رفع آن اقدام کنیم. کسی که گلف بازی می کند باید از محل قرار گرفتن گودالها با خبر باشد. اما همه ی نگاهش متوجه گودال نیست. در حالی که آن را به طور اجمال مدنظر قرار می دهد متوجه زمین چمن است، این نوع «تفکر منفی» اگر درست مورد استفاده قرار گیرد، می تواند به موفقیت بیانجامد مشروط بر این که:

(۱) به علامت خطر آنقدر حساسیت نشان دهیم که ما را از خطری آگاه می کند.

(۲) به جان کلام مشکل توجه داشته باشیم: چیزی نامطلوب که طالبش نیستیم و به خوشبختی ختم می شود.

(۳) بلافاصله اقدام اصلاحی به عمل آوریم و از مکانیزم موفقیت نیرویی برای مقابله با مشکل بسیج کنیم. با تکرار تمرین، در سیستم هدایت درونی نوعی واکنش خودکار ایجاد می شود. بازخوردهای منفی در حقیقت مانند نوعی کنترل خودکار در جهت رهایی از شکست و حرکت در مسیر موفقیت عمل می کند.

## فصل دهم

جراحات احساس را التیام بخشیم

## جراحات احساس را التیام بخشیم

وقتی بدن شما مجروح می شود، مثلاً وقتی صورت خود را زخمی می کنید بدن در محل بریدگی بافتی محکم تر و ضخیم تر از بافت قبلی ایجاد می کند. وظیفه ی بافت جدید این است که با ایجاد یک پوسته ی حفاظتی در محل زخم، از بدن در مقابل آسیب های بعدی حفاظت کند. اگر کفشی که تازه خریده اید قالب پایتان نباشد، اگر تنگ باشد و پای شما را بزند، قبل از هر چیز درد را احساس می کنید. اما به تدریج طبیعت با ایجاد پینه در محل کفش زدگی از بروز ناراحتی بیشتر جلوگیری می کند.

به همین شکل وقتی احساس مجروح می شود، وقتی کسی اسباب ناراحتی ما را فراهم می کند، مکانیزم مشابهی به کار می افتد و مقاومت روان و احساس ما را بالا می برد. انسان موجود مستعدی است که می تواند با ایجاد نوعی پوسته ی حفاظتی از روان خود در برابر ناملایمات محافظت کند.

## به طبیعت کمک کنید

طبیعت با ایجاد بافت جراحی قصد کمک به ما را دارد. اما در اجتماع امروزی ما، بافت جراحی، به خصوص اگر روی صورت باشد، گاه تنها کمک نمی کند، بلکه چه بسا اسباب ناراحتی هم می شود. بگذارید مثالی بزنم. جرج تی وکیل جوانی بود که آینده ای امیدبخش داشت، مهربان و دوست داشتنی بود. مدارج ترقی را یکی پس از دیگری می پیمود تا این که در اثر یک حادثه ی رانندگی زخم دلخراشی گونه ی چپ تا گوشه ی چپ دهانش را درید.

روی چشم راستش هم زخم شدیدی برداشت. صورتش حالت گریهی پیدا کرده بود. در آینده که نگاه می کرد ناراحت میشد. جراحات حالت نگاهش را تغییر داده بود. بعد از ترک بیمارستان در نخستین دفاع دادگاهی شکست خورد. مطمئن بود که قیافهی کریه صورتش او را بازنده کرده است. احساس می کرد دوستان قدیم از او رویگردان شده اند. می گفت حتی زنش هم از دیدن او ناراحت میشود.

ناراحتی اش بالا گرفت. به الکل روی آورد. روزها هم مشروب می خورد و مست می کرد، آتشین مزاج و دعوایی شده بود، از مردم کناره می گرفت.

بافت جراحی صورت شاید حتی برایش یک سپر محکم در برابر حوادث مشابه در آینده ایجاد کرده بود، اما در جامعه ای که جرج در آن زندگی می کرد به ندرت کسی مجروح می شد. مجروح شدن مجدد صورت بعید بود. اما مشکل جرج جراحی صورت نبود، در واقع روانش مجروح شده بود.

اگر جرج در یک اجتماع عقب مانده زندگی می کرد و صورتش در اثر مثلاً نبرد با یک خرس وحشی زخم بر می داشت، اگر دندان ببری صورتش را میدرید، جراحی ارج و قربش را بالا هم می برد. حتی سربازان بازنشسته و مجروحین جنگ های سال های اخیر آثار جراحی جنگ را با افتخار به نمایش می گذارند و در کشورهایی مثل آلمان که دوئل متداول است زخم شمشیر نشان دلآوری است.

در رابطه با جرج، طبیعت با آن که نیت بدی نداشت محتاج کمک بود. با انجام یک عمل جراحی پلاستیک روی صورت جرج آثار جراحی را از چهره اش پاک کردم و او قیافه ی همیشگی اش را بازیافت.

بعد از عمل شخصیتش به کلی تغییر کرد، دوباره خوش اخلاق و متکی به نفس شد. الکل را کنار گذاشت، روحیه ی پرخاشگری اش رخت بربست، به جامعه بازگشت و بار دیگر عضوی از جامعه انسانی شد و زندگی جدیدی پیدا کرد.

اما این زندگی جدید حاصل غیر مستقیم عمل جراحی پلاستیک بود. شفا بخش اصلی از میان رفتن جراحات احساسی بود. رفع صدمات روحی و روانی و احیای تصویر ذهنی عضو مقبول جامعه به کمک عمل جراحی حاصل گردید.

## جراحت احساسی یعنی بیزاری از زندگی

خیلی ها بدون ناراحتی های جسمی هم از جراحات احساسی رنج می برند. اینها که در گذشته از ناحیه ی کسی لطمه خورده اند برای مقابله با ناراحتی های آتی در واقع یک پوسته یا پینه ی روحی و یا به عبارتی یک جراحت احساسی برای خود ایجاد کرده اند، اما این بافت آنها را نه تنها از شخصی که در ابتدا اسباب ناراحتی شان را فراهم کرده بود، بلکه از کلیه انسانها برحذر می کند، دیواری از احساس کشیده می شود که نه دوست و نه دشمن، هیچ کدام امکان عبور از آن را پیدا نمی کنند.

زنی از مردی آزرده خاطر می شود و با خود عهد می کند که دیگر به مردها اعتماد نکند، کودکی که از دست پدر یا معلم ستمگرش ناراحتی ها کشیده چه بسا پیش خود عهد می کند که هرگز به مسئولین اعتماد نکند، مردی که زنی دست رد به سینه اش زده پشت دستش را داغ می کند که دیگر با کسی رابطه ی احساسی برقرار نکند. نظیر جراحت صورت، دوری کردن بیش از اندازه از منبع اولیه ناراحتی می تواند آسیب پذیری انسان را بیشتر کرده و در زمینه های دیگر مشکل ساز شود. دیوار احساسی که برای مصونیت از شخص به خصوصی می کشیم ما را از سایر انسانها و از خویش های واقعی مان جدا می کند و همان طور که قبلا دیدیم شخصی که احساس تنهایی می کند و از سایرین کناره می گیرد با خویش حقیقی و با زندگی خود هم همین کار را می کند.



## جراحات احساسی اشتباهات جوانی را بیشتر می کند

برنارد هلند روانکاو مشهور معتقد است که گر چه اساساً خطای سنین جوانی را عامل مستقلی دانسته اند و از قرار درباره تنفر جوانان، به خصوص از مقامات مسئول گزافه گویی شده، روی هم رفته سطح اعتراضات در میان جوانها خیلی زیاد است.

### دکتر هلند می گوید:

«اینها که در ظاهر آدمهای خشن و بی انعطافی به نظر می رسند در واقع افراد آسیب پذیری هستند که وابستگی به دیگران را دوست دارند، و چون اطمینان نمی کنند به کسی نزدیک نمی شوند. در گذشته از ناحیهی شخصی که رویش حساب می کرده اند لطمه خورده اند و حالا همه ی فکر و ذکرشان این است که تجربه ی تلخ گذشته را تکرار نکنند. در نتیجه همیشه حالت تدافعی دارند. برای اجتناب از ناراحتی های بیشتر در حمله پیش دستی می کنند و بنابراین کسی را که به آنها عشق می ورزد و قصد کمک دارد فراری می دهند.»

## جراحات احساسی تصویر ذهنی را زشت می کند

جراحات احساسی اثر نامطلوب دیگری هم دارد. تصویر ذهنی زخم خورده و زیان دیده ای به وجود می آورد که مورد قبول سایرین نیست، دیگران چنین شخصی را دوست ندارند و او نمی تواند با سایر مردم به خوبی و خوشی زندگی کند.

جراحات احساسی انسان را از زندگی خلاق باز می دارد. دکتر آرتور دلبیو کامب، استاد روانشناسی دانشگاه فلوراید معتقد است که هدف هر انسان به مقصود رسیدن است. به اعتقاد او انسان با این صفت به دنیا نمی آید، بلکه خصلتی اکتسابی است.

افراد فاقد جراحات های احساسی دارای صفت های زیر هستند :

۱. خود را انسانهای مفید، مقبول، دوست داشتنی و توانا می بینند.

۲. به درجاتی از خودباوری رسیده اند.

۳. خود را با دیگران برابر می دانند.

۴. از منابع اطلاعاتی و دانش زیادی برخوردارند.

اما کسی که به درد جراحی احساس مبتلاست، نه تنها تصویر ذهنی اشخاص نامقبول، دوست نداشتنی و ناتوان را دارد، بلکه در نظرش دنیایی که در آن زندگی می کند سراسر خصومت و دشمنی است. با دنیا رابطه خصومت آمیز دارد و از معاشرت با دیگران لذت نمی برد، در زندگی او تعاون و لذت متقابل جایی ندارد، همهی حواسش را برتری طلبی و مبارزه جویی اشغال کرده است. به دور خود حصار می کشد. خیرش نه به خودش و نه به هیچ شخص دیگری نمی رسد و در این شرایط پرخاشگری و تنهایی تاوانی است که باید بپردازد.

## سه دستورالعمل برای مصونیت از جراحات احساسی

### ۱. تهدید شدنی نیستند

خیلی ها به اندک بهانه ای ناراحت می شوند و اختیار اعصابشان را از دست می دهند. هر کسی در خانواده، اداره، یا در میان دوستانش آدمهای نازک نارنجی و حساسی را می شناسد که دیگران برای آن که مبادا اسباب ناراحتی آنها را فراهم کنند باید به طور دائم هوای آنها را داشته باشند.

از جمله واقعیات روانشناسی یکی این است که اشخاص زودرنج و آنهایی که از موارد جزئی رنجیده خاطر می شوند از مناعت طبع ضعیفی برخوردارند. ما از هر چه که مناعت یا «خویش» ما را تهدید کند صدمه ی روحی می خوریم. اما حتی جراحات به راستی عمیقی که روی آدم های کم مناعت اثرات وحشتناکی بر جای می گذارد بر «خویش» کسی که خود را بر حق می داند و درباره ی خود درست فکر می کند کمترین اثری بر جای نمی گذارد.

اما کسی خود را بی صلاحیت می پندارد، شخصی که به توانایی های خود شک دارد و خود را دست کم می گیرد به هر چیز جزئی حسادت می کند. شخصی که در باطن به

ارزش های خود تردید دارد و در دل احساس ناامنی می کند بی مورد خود را در خطر می بیند، از گاه کوهی می سازد و ناراحتی های جزئی را بزرگ جلوه می دهد.

همه ی ما برای مصونیت از خطرهای حقیقی و خیالی روحی به نوعی سپر و پوسته ی حفاظتی نیاز داریم. البته لازم نیست که سپری به سختی لاک لاک پشت به دست گیریم. این طوری لذت را بر خویش حرام می کنیم. وظیفه ی بخش خارجی پوست بدن است که ما را از گزند میکرب ها و باکتری ها حفظ کند. پوسته ی استحفاظی روان آدمی باید آنقدر محکم و مقاوم باشد که ما را از گزند آسیب ها و جراحات مختصر حفظ کند، اما لازم نیست چنان دژ مستحکمی پیرامون وجود خود بکشیم که در تمامی امورات احساسی ما دخالت کند. بسیاری از مردم فاقد هر نوع پوستهای حفاظتی روانی هستند. هر چه دارند غشایی نازک و حساس است. این عده برای مصونیت از جراحات ساده نفسانی باید این غشاء نازک را تقویت کنند.

تقویت مناعت هم لازم است. باید تصویر ذهنی بهتری برای خود بسازند تا تحت تأثیر حوادث جزئی، احساس خطر نکنند. انسان نیرومند در رویارویی با هر پیش آمد جزئی احساس خطر نمی کند. به همین طریق یک «خود» قوی سالم و منیع هم به سادگی احساس خطر نخواهد کرد.

## تصویر ذهنی سالم به راحتی خراب نمی شود

کسی که احساس می کند ارزش های او با کوچکترین بادی می لرزد، نفس ضعیفی دارد، مناعتش کم است. آدم خودمحموری است، معطوف به خویش است، کنار آمدن با او دشوار است و به عبارت دیگر انسان خودپرستی است. اما راه درمان نفس ضعیف کوبیدن آن نیست، انکار نفس آن را ضعیف تر هم می کند، بی خود شدن هم فایده ای ندارد.

مناعت برای روان به همان اندازه ی غذا برای بدن لازم است. درمان خودمحموری، خودبینی و تمامی امراض مشابه، ایجاد «خود» سالم و قوی از طریق پرورش مناعت است. انسان مجهز به مناعت کافی ناراحتی های جزئی را تحمل کرده و ندیده از کنارشان عبور می کند. انسان منیع جراحات عمیق تر را هم آسانتر از سر می گذراند و اجازه نمی دهد که زندگی اش را مسموم و خوشبختی اش را فاسد کند.

## ۲. اتکای به نفس و طرز تلقی مسئولانه آسیب پذیری را کاهش می دهد

همان طور که دکتر هلند خاطر نشان کرده، جوانان خطا کاری که ظاهری بی لطافت دارند دل هایشان نازک است، می خواهند متکی به دیگران باشند و مورد محبت سایرین قرار گیرند.

به گفته فروشنده ها کسی که در برخوردهای اولیه در برابر فروش مقاومت بیشتری می کند پس از آن که از دیوار دفاعی اش گذشتید آدم نرم و راحتی می شود. خریداری که تابلو «ورود فروشنده ممنوع» را بر سر درب خویش نصب کرده میداند که آدم کم مقاومتی است، با نصب این تابلو در واقع می خواهد از خود حراست کرده باشد.

اشخاصی که در ظاهر از خود سختی نشان می دهند و قیافه می گیرند به غریزه میدانند که دل نازک شان محتاج حراست است. کسی که اتکای به نفس ندارد و اگر دارد کم دارد و خود را به لحاظ احساس وابسته به دیگران احساس می کند در معرض آسیب های احساسی قرار می گیرد. همه انسانها به عشق و محبت احتیاج دارند، اما شخص خلاق متکی به نفس نیاز محبت به دیگران را هم در خود احساس می کند. به همان اندازه یا بیش از آنچه محبت می بیند محبت می کند. انتظار ندارد که عشق را روی سینی نقره ای تقدیمش کنند و در عین حال فکر نمی کند که همه، حتی به زور هم شده باید دوستش بدارند و بر کارش صحنه بگذارند. خیلی راحت قبول می کند که

ممکن است بعضی ها از او خوششان نیاید. در قبال زندگی خود احساس مسئولیت می کند، خود را اهل عمل میداند که با عزمی راسخ دنبال خواسته های خود می رود، شخص منفعلی نیست که همه ی خوبی های زندگی را برای خود بخواهد.

انسان منفعل و وابسته سرنوشتش را به دست دیگران، به دست شرایط و شانس و اتفاق می سپارد. زندگی مدیون اوست و سایرین باید او را رعایت کنند، قدرش را بدانند و عشق و خوشبختی را تقدیمش کنند. خواسته های غیر منطقی دارد، از دیگران طلبکار است و هرگاه به این خواسته های غیر منطقی نمی رسد احساس می کند سرش کلاه رفته و فریب خورده است. و چون زندگی را براین اساس نساخته اند دنبال غیر ممکن می گردد و در نتیجه در معرض صدمات و لطمات احساسی قرار می گیرد. به قول معروف آدمی با شخصیت ناراحت روحی برای همیشه خود را به حقیقت می کوبد.

سعی کنید اتکای به نفس بیشتری به دست آورید. در قبال زندگی و نیازهای احساسی خود پذیرای مسئولیت شوید. به دیگران بیشتر محبت کنید، دوستشان دارید، تصدیق و تأییدشان کنید، خواهید دید که آنها هم متقابلاً با شما همین رفتار را خواهند کرد.



## صدمات احساسی را معالجه کنید

روزی یکی از بیمارانم پرسید: «اگر ایجاد بافت جراحی واکنشی طبیعی و خودبه خود است چرا پس از عمل جراحی پلاستیک بافت جراحی به وجود نمی آید؟»

جوابش این است که اگر صورت خود را مجروح کنید طبیعتاً جوش می خورد و بافت جراحی شکل می گیرد. در واقع در خود زخم و زیر آن تانسینی ایجاد می شود که رویه ی پوست را به سمت عقب می کشد. در نتیجه خلایی به وجود می آید که توسط بافت جراحی پر می شود. جراحی پلاستیک هنگام عمل با بخیه پوست را به سمت هم می کشد و در همین حال مقدار کمی از گوشت زیر پوست را هم بر می دارد. در نتیجه تانسینی ایجاد نمی شود. زخم ملایم و یکنواخت جوش می خورد و در محل جراحی اثری از آن باقی نمی ماند.

جالب اینجاست که در مورد جراحی احساسی هم همین طور عمل می شود. اگر تنشی وجود نداشته باشد، اثر زخم روی احساس باقی نمی ماند.

آیا هرگز متوجه شده اید که وقتی در اثر ناکامی، ترس، عصبانیت یا کسالت روحی ناراحت هستید احساسات شما چه آسان جریحه دار می شود و چه آسان از ناملایمات جزئی ناراحت میشوید؟

به فرض که از چیزی ناراحت هستیم و با همین روحیه باید سر کار هم برویم، دوستی از راه می رسد و لطیفه ای تعریف می کند. معمولا با شنیدن لطیفه خنده مان می گیرد، فکر می کنیم داستان خنده داری تعریف کرده است. چه بسا خود ما هم برای خالی نبودن عریضه لطیفه ای تعریف کنیم.

اما امروز وضع فرق می کند، امروز با تردید و احساس عدم امنیت و نگرانی سر کار آمده ایم. خیال تراشی می کنیم. پیش خود می گوییم که حتما نظر سویی داشته، حتما می خواسته من را تحقیر کند. در نتیجه جراحی احساس شروع می شود.

می بینید که احساسات انسان چه آسان جریحه دار می شود. در اینجا دیگران مقصر نیستند، تقصیر از طرز تلقی و واکنش خود ماست.

## آرامش خیال جراحات احساسی را تخفیف میدهد

وقتی احساس مان جریحه دار می شود، وقتی احساس می کنیم که تحقیر شده ایم، در واقع همه اش ناشی از واکنش خود ماست و به عبارت دیگر این احساس واکنش خود ماست.

باید مواظب این واکنش باشیم، واکنش دیگران مهم نیست. ممکن است عصبانی، نگران یا آزرده خاطر باشیم و احساس ناراحتی بکنیم. با این که می توانیم اصلا واکنشی نشان ندهیم، آرامش وجود خود را حفظ کنیم و ناراحتی به دل راه ندهیم. ثابت شده است که اگر عضلات بدن در حالت آرامش کامل (ریلکس) قرار داشته باشند احساس ترس، عصبانیت، نگرانی و یا به طور کلی هر نوع احساس منفی مطلقا غیر ممکن می شود. مستلزم ترسیدن، عصبانی شدن و با نگرانی کاری را کردن است. دیوگنز' می گفت: «کسی به خودی خود ناراحت نمی شود.»

**سنت برنارد** معتقد بود: «کسی جز خودم نمی تواند به من صدمه بزند. هر چیز که به من لطمه بزند مقصرش خودم هستم.»

تنها خود شما مسئول واکنش های تان هستید. مجبور نیستید از خود واکنشی نشان دهید، می توانید با حفظ آرامش خود را از هر نوع آسیب مبرا کنید.

## کنترل اندیشه زندگی بخش است

نتایج به دست آمده توسط روانشناسان مرکز شرلی در ایالت ماساچوست آمریکا در زمینه ی گروه روان درمانی، بسیاری از عقاید روانشناسی کلاسیک را بی اعتبار کرده است. در اینجا به دو نکته توجه شده است: آموزش گروهی در شرایط کنترل اندیشه» و اجرای برنامه ی روزانه ی ریلکس. هدف بازآموزی ذهن و احساس است تا زندگی شاد و موفق را برای انسان به ارمغان آورد.

در این مرکز به بیماران علاوه بر بازآموزی ذهنی و آموزشی در زمینه ی کنترل اندیشه توصیه می شود که بدن خود را در حالت راحتی قرار دهند و در این حال مدیر برنامه تصویر منظرهی آرام بخش و دلنوازی را برایشان ترسیم می کند. به بیماران توصیه می شود که این تمرین را در منزل هم انجام دهند و سعی کنند که آن منظرهی دلنشین را در تمام مدت روز مدنظر قرار دهند.

یکی از خانم های بیمار که با مراجعه به این مرکز دریچه ی زندگی جدیدی به رویش گشوده شده در نامه ای می نویسد: «بیماری ام هفت سال طول کشید، خواب به چشمانم

نمی رفت، تندخو و عصبی بودم، کسی مرا تحمل نمی کرد، سالها بود که فکر می کردم شوهر کج خلق و بداخلاقی دارم، وقتی از راه می رسید به جای ملاطفت با هم سر ناسازگاری بر می داشتیم و دعوا به راه می انداختیم. حالا حرفی نمی زنم و آرامش خودم را حفظ می کنم، دعوایی پیش نمی آید.

همه ی زندگی ام را براساس مخالفت ورزی گذاشته بودم، مشکلات کوچک را بزرگ می کردم، به فکر خودکشی بودم، به کلاس که آمدم فهمیدم این دنیا نیست که با من سر ناسازگاری دارد، حالا از هر زمان دیگر سالم تر و خوشبخت تر هستم. آنروزها لحظه ای آرامش نداشتم، حتی در خواب هم ناراحت بودم. اما حالا این طور نیست و با آن که به همان اندازه ی سابق کار می کنم خسته نمی شوم.

## از شر جراحات احساسی گذشته خلاص شویم

می توان با رعایت سه دستورالعمل پیشنهاد شده از جراحات احساسی مصون ماند.

اما درباره ی جراحات کهنهی احساسی که در گذشته به وجود آمده اند چه می توان

گفت؟ با ناراحتی ها، کینه ورزی ها و اندوه گذشته چه کار کنیم؟

وقتی احساس جریحه دار شد برای از میان برداشتنش تنها یک راه وجود دارد و آنهم

جراحی است. درست همان گونه که جراحی جسمی را با عمل جراحی از بین می بریم

باید احساس را جراحی کنیم.

## روان خود را عمل کنید

برای از بین بردن جراحات احساسی وظیفه ی عمل به عهدی خود شماست. باید جراح

پلاستیک خودتان شوید و روان خویش را عمل کنید. زندگی تازه ای می یابید و به

آرامش ذهنی و خوشبختی میرسید.

جراحی ذهن و احساس آنقدرها هم کار ساده ای نیست. نمی توان به کمک دار و جراحات احساس را درمان کرد. باید آن را از بیخ و بن برید و دور انداخت. خیلی ها تصور می کنند که با استفاده از انواع مرهم ها می توان جراحات کهنهی احساس را از بین برد. اما بیهوده است.

نمونه بارز آن زنی است که با خیانت شوهرش روبه رو می شود. روانشناس و سایرین به او توصیه می کنند که گذشت کند و از خطای شوهر چشم بپوشد. توصیه ها را می پذیرد و به زندگی با او ادامه می دهد. برای شوهرش غذاهای خوب درست می کند و غیره، اما قلبش سرد است، احساسش جریحه دار شده است.

وقتی شوهر از این بابت لب به شکایت می گشاید جواب می دهد «خب عزیزم تو را بخشیدم، اما نمی توانم عملت را فراموش کنم.» در واقع اگر این زن قبول نمی کرد که شوهرش را ببخشد، اگر او را ترک کرده بود خوشبخت تر می شد.

## گذشت چاقوی کوچک جراحی است که زخم های احساسی را از بین می برد

هنری وارد بیچر معتقد است که: «وقتی می گوئید می توانم ببخشم، اما نمی توانم فراموش کنم در واقع می گوئید که «نخواهم بخشید.» بخشیدن باید چون صفحه یادداشت باطله باشد، پاره اش کنید و بسوزانیدش، آن طور که دیگر نتوانید آن را ببینید.»

گذشت وقتی حقیقی، واقعی و کامل باشد و فراموش شود چاقوی کوچکی می شود که می تواند جراحات کهنه‌ی احساس را از میان بردارد، زخم را جوش دهد و بافت جراحی را از بین ببرد.

بخششی که نسبی باشد یا با تمام وجود نباشد شبیه عمل جراحی نیمه کاره روی صورت است. بخشیدن به حکم وظیفه و تظاهر به گذشت تأثیر چندانی ندارد، تصنعی است.

بخشیدن و فراموش کردن باید همراه با هم باشد، باید از سر تقص گذشت و فراموشش کرد. بخشیدنی که از یاد نرود و در خاطر بیان جراحی را دوباره عفونی می کند. وقتی برای گذشتی که کرده اید بیش از اندازه مغرور شوید، وقتی خاطره‌ی گذشت را در ذهن خود زنده نگهدارید شخص بخشیده شده را مدیون خود می دانید. این طوری دین‌ها را می بخشید و دین دیگری ایجاد می کنید.



## بخشیدن سلاح نیست

در زمینه ی بخشیدن استدلال اشتباه زیاد است. ارزش شفابخشی اش آن طور که باید و شاید شناخته نشده و از این رو بخشیدن حقیقی به ندرت مصداق پیدا کرده است. از جمله بسیاری از فضلا ما را به گذشت تشویق کرده اند. معتقدند انسانی که می بخشد انسان خوبی است. اما به ندرت خواسته اند که ما برای خوشبختی ببخشیم. یکی از اشتباهات دیگر این است که می گویند بخشش به انسان برتری می دهد، می گویند وسیله ای برای غلبه بر دشمن است. می گویند اگر میخواهی بر دشمن پیشی گیری او را ببخش. تیلوتسون، اسقف پیشین کانتربری معتقد است که هیچ پیروزی با شکوه تر از آن نیست که وقتی دشمن را خوار و دلیل دیدید با او مهربانی کنید. در واقع به زبان دیگر می گوئیم که بخشیده سلاح مؤثری برای تلافی است. اما بخشش انتقام جویانه شفابخش نیست بخشش شفابخش برنده، ریشه کن کننده و از بین برندهای تکدر است. انگار قبلا اتفاقی نیفتاده است. بخشش شفابخش حکم جراحی دارد.

## دست از لجاجت بکشید

قبل از هر چیز، باید اشتباه را پذیرفت، نامطلوب بودنش را قبول کرد. انسانی به قطع دستش رضایت می دهد که با اطمینان بداند که داشتن آن دست، دیگر مطلوب نیست. هر چه را که خطر و تهدید باشد باید برید و دور انداخت.

در جراحی صورت ضوابطی حاکم است، بافت جراحی به طور کامل زیر تیغ جراحی بریده و دور انداخته می شود، موقعیتی فراهم می شود که زخم خیلی تمیز جوش بخورد، دقت می شود که صورت درست شکل اولیه خود را پیدا کند، انگار که به طور کلی حادثه ای اتفاق نیفتاده است.

## اگر بخواهید می توانید ببخشید

بخشش شفا بخش دشوار نیست. تنها دشواری این است که خود را راضی کنید تا از احساس محکوم کردن دست بکشید، باید بخواهید بدهی را فراموش کنید تا به کلی از ذهن تان خارج شود.

بخشیدن از آن جهت برای ما دشوار است که احساس محکوم کردن را دوست داریم. تا زمانی که بتوانیم دیگران را محکوم کنیم خود را برتر از آنها می دانیم. وقتی کسی دلش به حال خودش می سوزد، وقتی به حال خودش تأسف می خورد، احساس رضایت خاطر می کند.

### دلایل بخشیدن مهم است

در بخشیدن شفا بخش بدهی دیگران را پاک می کنیم، نه به این دلیل که تصمیم گرفته ایم سخاوتمند باشیم، نه به این خاطر که می خواهیم لطفی در حق او بکنیم و یا این که چون به لحاظ اخلاقی انسان برتری هستیم می توانیم بدهی را صفر کنیم و آن را خط بزنیم و نه به این خاطر طرف مقابل را مجبور کرده ایم که بقدر کافی تاوان کار اشتباهش را بپردازد.

علتش این است که اصل بدهی را دیگر بر حق نمی دانی بخشیدن واقعی زمانی اتفاق می افتد که می توانیم ببینیم و در احساس قبول کنیم که چیزی برای بخشیدن نداریم. از اول هم نباید از این بابت کسی را مقصر شناخته باشیم.

همین چند وقت پیش بود که به یک میهمانی ناهار دعوت شده بودم، چند روحانی هم در ضیافت حضور داشتند. موضوع بخشیدن مطرح شد. صحبت حضرت مسیح پیش آمد که زن زناکار را بخشیده بود. بحث بسیار آموزنده ای در گرفت. صحبت از این شد که چرا حضرت مسیح آن زن را بخشید و چگونه توانست در شرایطی که روحانیون زمان او قصد سنگسارش را داشتند او را ببخشاید.

### حضرت مسیح زن زناکار را نبخشید

آن روز حرفی نزدیم، نگفتم که حضرت مسیح هرگز آن زن را نبخشیده است. در هیچ یک از روایات و در کتب مقدس کلمات بخشش و بخشیدن در این مورد خاص به کار نرفته و حتی اشاره ای هم به آن نشده است. با توجه به حقایق موجود در داستان هم نمی توانیم این طور نتیجه گیری بکنیم.

تنها این را می دانیم که وقتی شاکی های او رفتند حضرت مسیح از او پرسید: «آیا کسی تو را محکوم کرده است؟» و چون جواب منفی داد پیامبر فرمود: «پس من هم تو را محکوم نمیکنم، برد دیگر گناه مکن.»

تا زمانی که کسی را محکوم نکرده اید نمی توانید او را ببخش حضرت مسیح به هیچ وجه آن زن را محکوم نکرده بود، بنابراین موردی برای بخشیدن وجود نداشت. متوجه خطا و گناه او شده بود، اما تنفیری در دلش راه نیافته بود. در واقع آنچه را که من و شما باید در زمینه ی بخشش رعایت کنیم از قبل رعایت کرده بود.

اشتباه ما در این است که وقتی کسی را به خاطر خطایی مقصر می دانیم با وقتی او را محکوم می کنیم و یا صفت خاصی بر او می بندیم، او و عمل او را با هم به اشتباه می گیریم، اشتباه در اینجاست که در ذهن خود به این نتیجه می رسیم که طرف مقابل تا زمانی که دینش را نپردازد مورد عفو و بخشش مآقرار نمی گیرد.

این که در این مورد باید چه کرد از حوصله ی این کتاب و زمینه ی تخصصی من خارج است. تنها به عنوان یک پزشک به شما می گویم با بخشیدن خوشحال تر و سالم تر می شوید، افکارتان صفا و آرامش می گیرد. اما این را هم بگویم که تنها بخشیدن شفا بخش می تواند چنین تحولی را در ذهن ایجاد کند. اگر بخشیدن چیزی غیر از این باشد بهتر است صحبتش را هم نکنیم.

## هم خود و هم دیگران را ببخشید

نه تنها به خاطر دیگران احساسات مان جریحه دار می شود بلکه اغلب ما این جراحات را بر خود تحمیل می کنیم.

با محکوم کردن خویش، با احساس پشیمانی و تأسف خوردن، در واقع به خود لطمه می زنیم. به خود شک می کنیم و با این کار خود را از بین می بریم، با احساس پیوستهی گناه بندهای وجودمان را از هم پاره می کنیم.

با احساس پشیمانی کردن و تأسف خوردن در واقع در گذشته زندگی می کنیم. احساس بیش از اندازه ی گناه، رجوع به گذشته است که کار اشتباه و فکر بیهوده ای است.

استفاده ی صحیح و مناسب از احساس زمانی است که از آن برای واکنش مناسب در برابر واقعیتی از محیط موجود استفاده کنیم. چون نمی توانیم در گذشته زندگی کنیم نمی توانیم واکنش احساسی مناسبی نسبت به وقایع گذشته داشته باشیم. تا جایی که به واکنش های احساسی مربوط می شود می توان گذشته را خیلی ساده فراموش کرد و دفترش را بست. گذشته، گذشته است، آنچه اهمیت دارد مشکلات امروز و هدف فعلی ماست.

منظور بی توجهی به اشتباهات و خطاهای گذشته نیست. تا زمانی که به اشتباه پی نبریم امکان اصلاح پیدا نمی کنیم. بدون پی بردن به خطا، جهت گیری درست غیر ممکن می شود. اما اگر به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده ایم خود را محکوم و از خویشتن متنفر شویم کاری بیهوده کرده ایم.

### همه اشتباه می کنند

یکی از بزرگترین اشتباهات این است که رفتارمان را با «خویش، خود به اشتباه بگیریم. فکر کنیم چون عمل خاصی از ما سرزده حتما اشکالاتی داریم و به عبارت دیگر به خود برچسب بزنیم. باید دانست که اشتباه مربوط به عملی است که انجام می دهیم. بنابراین اشتباه ما متوجه عمل ماست، خود ما مقصر نیستیم.

برای مثال اگر بگویید شکست خوردم، سخن درستی گفته اید و می تواند راهگشای پیروزی های بعدی شما باشد.

اما اگر بگویید من شکست خورده و ناکام هستم، در واقع عمل خود را توصیف نکرده اید، در واقع میخواهید بگویید که کار اشتباه چه بلایی سر شما آورده و از شما یک شکست خورده و مغلوب ساخته است. با این طرز تفکر چیزی یاد نمی گیرید بلکه

اشتباه را در خود مستقر د ماندگار و دائمی می کنید. این را تجربیات روانشناسی بالینی بارها و باره اثبات کرده است.

ظاهرا قبول داریم که همه ی بچه ها هنگامی که راه رفتن را یاد می گیرند بارها به زمین می خورند. می گوییم «به زمین افتاد»، «سکندری خورد». نمی گوییم که «ناتوان و متزلزل است».

اما بسیاری از والدین متوجه نیستند که تمام بچه ها هنگام زبان باز کردن اشتباه می کنند. ادای روان کلمات برای آنها دشوار است و در گفتن هر بخش کلمه باید مکث کنند. بسیاری از پدر و مادرها در این مرحله نگران می شوند و به اشتباه می گویند که کودک ما لکنت زبان دارد. این طرز تلقی که در واقع به جای عمل خود کودک را مورد قضاوت قرار می دهد به ذهن کودک منتقل می شود و او خود را الکن می پندارد. یادگیری حالت ماندگار پیدا می کند و لکنت همیشگی میشود.

به گفته ی دکتر وندل جانسون متخصص مشهور لکنت زبان، سرچشمه ی لکنت زبان چیزهایی از این مقوله است. براساس تحقیقاتی که دکتر جانسون به عمل آورده والدین کودکانی که گرفتاری لکنت زبان ندارند بیشتر از واژه های توصیفی مانند «او صحبت نمی کرده استفاده می کنند و حال آن که والدین کودکانی که با ناراحتی لکنت زبان روبه رو هستند بیشتر واژه هایی مانند «نمی توانست صحبت کند» را به کار می برند.



دکتر جانسون در مجله‌ی ساتردی ایونینگ پست در این زمینه می‌نویسد: «تدریجا به نکته‌ای پی بردم که قرن‌ها کسی به آن توجه نکرده بود. پس از تجربیات متعدد برای مان ثابت شد کسی که لکنت زبان دارد مقصر نیست، مقصر والدین و اشخاص بیش از حد دستپاچه‌ای هستند که از فرایند طبیعی زبان باز کردن کودکان بی‌اطلاعند. در واقع به جای کودک والدین او و به جای صحبت‌کننده شنوندگان باید تحت آموزش قرار گیرند.»

دکتر نایت دانلوپ که به مدت ۲۰ سال در زمینه‌ی عادت‌ها، به وجود آمدن و برطرف شدن آنها و رابطه‌ی آنها با یادگیری دارند مطالعه کرده به این نتیجه رسیده که همین اصل در مورد تمامی «عادت‌های بد» و از جمله عادت‌های احساسی بد صدق می‌کند. به اعتقاد دکتر دانلوپ شرط لازم بهبودی این است که بیمار دست از سرزنش خویش بردارد و از محکوم کردن بی‌جهت خود دست بکشد. دکتر دانلوپ به خصوص به این نتیجه رسید که نتیجه‌گیری‌هایی چون «تباه شده هستم» و «بی‌ارزش هستم» بسیار مخرب است.

## نرم تن نباشید

و بالاخره به نکته نهایی درباره ی جراحات احساسی توجه کنید. برای رسیدن به زندگی خلاق باید کمی آسیب پذیری را قبول کرد، باید کمی جرئت به خرج داد. خیلی ها به پوسته ی احساس ضخیم تری احتیاج دارند. اعتماد کردن، عشق ورزیدن و برقراری روابط احساسی با سایر مردم مستلزم قبول جراحات احساسی است. اگر جراحی برداشتیم یکی از این دو کار را می توانیم بکنیم، می توانیم پوسته حفاظتی ضخیم، یا به عبارتی یک بافت جراحی ایجاد کنیم. به شکل نرم تن درآییم و از جراحات احتمالی آنی برحذر بمانیم و یا این که به روی خود نیاوریم و چون سیلی خوردیم گونه ی طرف دیگر را آماده ی سیلی بعدی کنیم و همچنان آسیب پذیر به زندگی خلاق ادامه دهیم. صدف هرگز مجروح نمی شود، پوسته ضخیمی دارد که او را در مقابل هر عامل بیرونی محافظت می کند. در واقع ایزوله شده است. صدف ایمن هست اما خلاق نیست. نمی تواند دنبال خواسته هایش برود. باید منتظر بماند تا آنها به سراغش بیایند. صدف با هیچ یک از جراحات احساسی در رابطه با محیط آشنا نیست، اما با لذت بردن هم غریبه است.

## با جراحی احساس جوان تر می شوید

سعی کنید روان خویش را عمل کنید. این طوری از زندگی لذت بیشتری می برید. به اکسیر جوانی دست می یابید، احساس جوان تر بودن می کنید، عملاً هم جوان تر می شوید. خیلی ها را دیده ام که با برداشتن جراحات کهنهی احساس قیافه شان پنج تا ده سال جوان تر شده است. اطرافتان را نگاه کنید، آیا نمی بینید کسانی را که سنشان از چهل گذشته و هنوز شادابی جوانی در چهره شان پیداست؟ چند نفر خموده، آزرده خاطر و بدبین می شناسید؟ چند نفر بشاش، خوشبین و خوش خلق سراغ دارید؟

اگر در برابر شخص یا در برابر زندگی جبهه گیری کردید، اگر به دور خود پوسته ی ضخیم حفاظتی کشیدید، حالت کسی را دارید که بار سنگینی را به دوش گرفته و از سویی به سوی دیگر می رود. آنها که با احساسات جریحه دار زندگی می کنند در واقع در گذشته ها سیر می کنند، و این خصوصیت اشخاص مسن است. روحیه ی جوان و شاداب که چروک صورت و روان را بر می دارد و در چشمها نور می دهد در حال سیر در آینده است و چشم به انتظارات بزرگ دوخته است.

با این حساب چرا روان را جراحی نکنیم؟

کافی است خود را از شر تنش های منفی نجات دهید، از جریحه دار شدن احساس جلوگیری کنید، بخشیدن شفا بخش برای از بین بردن جراحات کهنه چیز خوبی است، دنبال زندگی خلاق بروید، از خود حفاظت کنید، اما به پوسته ی لاکی هم نیازی ندارید، کمی آسیب پذیری را به جان بخرید، اشکالی ندارد، گذشته را فراموش کنید، مهم آینده است.

## فصل یازدهم

شخصیت حقیقی خود را بروز دهید

## شخصیت حقیقی خود را بروز دهید

«شخصیت»، این مفهوم پر از اسرار که شناختنش آسان و تعریفش دشوار است بیش از آنچه ظاهری باشد باطنی است.

آنچه را که ما «شخصیت» می نامیم در واقع نشانه ی ظاهری آن خویش خلاق و منحصر به فردی است که در تصویر خداوند ساخته شده است. در واقع نور خداوند در وجود ماست. می توان آن را تعبیر تمام و کمال «خویش واقعی» دانست.

این خویش واقعی از آن هر کس باشد جذاب است و بر سایرین اثر می گذارد و احساس می کنیم که با چیزی حقیقی سر و کار داریم که برای مان کاری می کند.

چگونه است که همه ی مردم بچه ها را دوست دارند؟ مطمئنا به این خاطر نیست که می توانند کاری بکنند، به خاطر دانش و سواد و مال و منال آنها هم نیست. مردم بچه را برای «آنچه هست» دوست دارند. هر نوزادی دارای شخصیت مثبت است. ظاهر سازی و دورویی و تظاهری در کارش نیست. نوزاد با هر زبان، خواه گریه و یا هر صدایی که از دهانش بیرون می آورد احساسات واقعی خود را بروز می دهد. منظورش را می گوید، مگری در کارش نیست. کودک هر چه هست صداقت است.

در واقع مصداق و نمونه‌ی عالی این اندرز در روانشناسی «خودت باش» است. کودک بدون شک و تردید و فارغ از قید و بندها ابراز وجود و ابراز نظر می‌کند.

## هر کس برای خود شخصیتی دارد

هر انسانی دارای چیز اسرار آمیزی است که شخصیتش می‌نامیم. وقتی می‌گوییم فلانی شخصیت خوبی دارد منظور حقیقی ما این است که او نیروی خلاق درونش را آزاد کرده و خویش واقعی خود را ابراز می‌کند.

«شخصیت خوار» و «شخصیت دربند» هر دو یکی هستند. کسی که شخصیت خوار» دارد خویش خلاقش را بروز نمیدهد، آن را در بند کشیده، قفلی به پایش زده و کلیدش را دور انداخته است. شخصیت دربند، شخصیت واقعی خود را محدود می‌کند و به هر دلیل از ابراز آن می‌ترسد، از خودش بودن هراس دارد و به عبارتی خویش واقعی خود را به زندان انداخته است.

نشانه‌های وجود داشتن موانع روحی زیاد و متنوع است که از آن جمله می‌توان به خجالتی بودن، کمرویی، خودبینی، عناد، احساس گناه، بی‌خوابی، عصبیت، تندخویی و ناتوانی در همزیستی و معاشرت با دیگران اشاره کرد.

ناکامی، خصوصیت بارز شخصیت فرو نشسته است. علت اصلی ناکامی او این است که نمی تواند خودش باشد و ابراز وجود کند. سایهی این ناکامی بر هر کاری که می کند گسترده است.

بازخورد منفی بیش از اندازه، علت شخصیت دربند است.

علم سیبرنتیک بینش جدیدی در زمینه ی شخصیت در بند به دست میدهد و راه هایی برای از بند رهانیدن و آزاد کردن روان، از زندان خود ساخته، ارائه می کند.

در یک سر و مکانیزم بازخورد منفی معادل و هم ارز استفاده بهینه است. بازخورد منفی در واقع می گوید اشتباه می کنید، راه خطایی می روید، راهتان را اصلاح کنید.»

اما مقصود بازخورد منفی نه توقف، بلکه اصلاح واکنش و تغییر جهت دادن به آن است.

وقتی بازخورد منفی درست کار کند موشک یا اژدر با یک سلسله حرکات زیگزاگی، با اصلاح مسیر حرکت، به سوی هدف تعیین شده پیش می رود.

اما اگر مکانیزم بیش از اندازه به بازخورد منفی حساسیت نشان دهد سرو مکانیزم بیش از حد نیاز اصلاح می شود. به جای حرکت به سوی هدف، حرکت زیگزاگی اش شدت می گیرد و گاه حرکت به جلو به کلی متوقف می شود.



سرو مکانیزم درون ما هم به همین صورت کار می کند. بازخوردهای منفی برای اصلاح مسیر حرکت و یا برای هدایت ما در جهت رسیدن به هدف مورد استفاده قرار می گیرد.

## بازخورد منفی بیش از اندازه نامطلوب است

بازخورد منفی در واقع همیشه می گوید: «این کار را نکنید، تغییرش دهید، کار دیگری بکنید.» هدف آن اصلاح واکنش یا تغییر درجه ی حرکت به سمت جلوست. هدف، توقف عملیات نیست. بازخورد منفی فرمان «کاری نکنید» نمی دهد، می گوید: «کاری که می کنید اشتباه است.»

اما نمی گوید «هر کاری بکنید اشتباه است.»

با این حال اگر بازخورد منفی زیادتر از اندازه باشد و یا اگر مکانیزم خود ما نسبت به بازخورد منفی حساسیت بیش از اندازه نشان دهد

نتیجه ی کار اصلاح واکنش نیست، بلکه واکنش را به کلی متوقف می کند. وقتی نسبت به یک بازخورد منفی یا انتقاد واکنش بیش از اندازه نشان می دهیم احتمالاً نتیجه می گیریم که نه تنها کمی از حالت تعادل خارج شده ایم، نه تنها اشتباه می رویم، بلکه به جلو رفتن اشتباه است.

جنگلبان یا شکارچی برای این که اتومبیلش را گم نکند جایی را نشان می کند، درخت بلندی را در نزدیکی اتومبیلش در نظر می گیرد که از فاصله ی چند کیلومتری هم قابل دیدن باشد. وقتی می خواهد به سراغ اتومبیلش برگردد دنبال درخت نشان کرده (هدف) می گردد، آن را می یابد و به سویش قدم بر می دارد. گاه درخت را گم می کند، با این حال به تشخیص خود به سوی هدف می رود. هرگاه درخت را می بیند مسیر حرکتش را با آن می سنجد. اگر احساس کرد که مسیر حرکتش مثلا ۱۵ درجه به سمت چپ درخت منحرف شده متوجه راه اشتباه می شود، بلافاصله حرکتش را اصلاح می کند و مستقیما به سوی درخت می رود. اما هرگز نتیجه گیری نمی کند که راه رفتن کار اشتباهی است.

با این حال خیلی از ما نتیجه گیری نادرست می کنیم. وقتی می بینیم که طرز بیان و شکل ابراز وجودمان درست نیست نتیجه می گیریم که: «اصولا ابراز وجود اشتباه است.» و یا این که موفقیت کجا و ما کجا؟»

فراموش نکنید که بازخورد منفی زیاده از اندازه مانع واکنش مناسب شده و چه بسا که آن را به کلی متوقف کند.

## لکنت زبان، نشانه‌ی مانع‌رویی

لکنت زبان مثال خوبی است که نشان می‌دهد چگونه بازخورد منفی بیش از اندازه با ایجاد موانع‌رویی در کار واکنش مناسب‌آخلال می‌کند.

بی‌آنکه بدانیم، هنگام صحبت اطلاعات بازخوردی منفی را توسط گوش و از صدای خودمان دریافت می‌کنیم. به همین علت است که ناشنویان نمی‌توانند صحبت کنند. به هیچ وجه نمیدانند صدایشان چگونه در فضا می‌پیچد، نمی‌دانند که آیا داد می‌کشند، به صدای بلند و یا کوتاه صحبت می‌کنند. به همین جهت اشخاصی که ناشنوا به دنیا می‌آیند صحبت کردن را یاد نمی‌گیرند. گاه حتی به خاطر سرماخوردگی، که قدرت شنوایی ضعیف می‌شود و کری نسبی به وجود می‌آید، شخص از آواز خواندن هماهنگ با دیگران محروم می‌شود.

بنابر این بازخورد منفی خود مانع صحبت یا روانی صحبت نیست، برعکس امکان صحبت درست را فراهم می‌کند. متخصصین امور صوتی برای بهبود کیفیت بیان و لحن صدا توصیه می‌کنند که صدای خود را روی نواری ضبط کنیم و به آن گوش

دهیم. با این کار به اشتباهاتی که در صحبت ما وجود دارد و قبلا از وجود آن بی خبر بودیم پی می بریم. می توانیم اشتباهاتمان را به وضوح ببینیم و آن را اصلاح کنیم.

اما اگر قرار باشد که بازخورد منفی به بهتر صحبت کردن کمک کند باید:

(۱) خود به خود و نیمه هوشیار باشد،

(۲) در حال صحبت اتفاق بیفتد و

(۳) واکنش نسبت به بازخورد آنقدر حساس نباشد که مانع از انجام عمل شود.

سخنگیری آگاهانه ی بیش از حد نسبت به صحبت و مواظبت بیش از اندازه برای ادای صحیح کلمات احتمالا به لکنت زبان می انجامد.

اگر بتوان از شدت بازخورد منفی کاست، اگر بتوان باز خورد منفی را تنها هنگام صحبت دخالت داد و پیشاپیش از آن استفاده نکرد فوری در طرز صحبت پدیدار می شود.

## انتقاد خود آگاه کار را خراب تر می کند

این نکته را دکتر ئی کولین چری اثبات کرده است. دکتر چری در مجله ی علمی «طبیعت» لکنت زبان را ناشی از تذکرهاى بیش از اندازه می داند. او برای اثبات نظریه اش گوشى های متصل به جریان صدای بلند را در اختیار ۲۵ نفر از اشخاصی که از لکنت زبان رنج می بردند قرار داد. وقتی از آنان خواسته شد که متن از قبل تهیه شده ای را به صدای بلند بخوانند پیشرفت قابل ملاحظه ای مشاهده گردید. گروه دیگری از اشخاصی که از لکنت زبان شدید ناراحت بودند در آزمایش سایه خوانی شرکت کردند. از این عده خواسته شد که حتی المقدور صحبت های کسی را که از روی متنی می خواند، یا صحبت های گوینده ی رادیو با تلویزیون را بلافاصله تکرار کنند. این اشخاص بعد از کمی تمرین توانستند تحت این شرایط که پیش انتقادی در کار نبود و عملاً مجبور بودند که تقریباً همزمان با گوینده یا خواننده ی متن صحبت کنند بدون لکنت تکلم کنند. با ادامه ی این تمرین ناراحتی لکنت زبان این عده برای همیشه از بین رفت.

وقتی بازخورد منفی شدید یا انتقاد از خویش از میان برداشته م منع از بین رفت و نتیجه کار بهبود یافت، وقتی مجالى برای نگرانی وجود نداشت، وقتی دقت بیش از

اندازه ای در کار نبود، مشکل تکلم سرعت بهبود یافت. این آزمایش و آزمایش های مشابه نشان میدهد می توان با رهنیدن شخصیت از بند، کارها را بهتر انجام داد.

## دقت بیش از اندازه مایه ی نگرانی است

### آیا هرگز سوزنی را نخ کرده اید؟

اگر نخ کرده باشید و یا اگر در این کار تجربه ای نداشته باشید احتمالاً متوجه شده اید که دست شما قبل از نزدیک کردن نخ به سوزن کمترین لرزشی ندارد. اما وقتی سوزن را به سوراخ ریز سوزن نزدیک می کنید و می خواهید نخ را از سوراخ عبور دهید دستتان می لرزد و نخ به سوزن نمی رود.

هنگام ریختن مایع به درون یک بطری با دهنه ی باریک هم همین مشکل پیش می آید. تا زمانی که مایع را به بطری نزدیک نکرده اید ارتعاش و لرزشی در کار نیست، اما همین که میخواهید مایع را در بطری خالی کنید لرزش دست شروع می شود.

در پزشکی این پدیده را اصطلاحاً «رعشه ی تصمیم» می نامند و نظیر مواردی که ذکر کردیم زمانی بروز می کند که در انجام کاری وسواس و دقت بیش از اندازه به خرج داده شود. در شرایط خاصی از ناخوشی، مانند آسیب دیدن بخش های به خصوصی از مغز، «رعشه ی تصمیم» می تواند شدید شود. مثلاً ممکن است بیماری بتواند تا زمانی

که قصد انجام کاری را ندارد دستش را به طور کشیده و بدون حرکت نگهدارد. اما همین که قصد انجام کاری را می کند، مثلا تصمیم می گیرد در اتاق را قفل کند، دست از کنترل خارج شده و در جهت های مختلف به حرکت در می آید. گاه دست حتی پانزده تا بیست سانتی متر بالا و پایین می رود. ممکن است بتواند مدادی را خیلی راحت در میان انگشتانش نگه دارد، اما همین که تصمیم می گیرد نام خود را بنویسد اختیار دستش را از دست می دهد. حال اگر از این بابت خجالت هم بکشد و به خصوص نخواهد غریبه ها متوجه ناراحتی اش بشوند چه بسا که از عهده ی امضای نامش هم بر نمی آید. این افراد اگر تحت آموزش های آرام سازی، ع. بیش از حد درباره نارسایی شان را فراموش کنند مشکلشان حل می شود.

دقت بیش از اندازه یا نگرانی بیش از حد برای اشتباه نکردن، ن بازخورد منفی شدید است. اینجا هم برای شخصی که از ناراحتی تکل رنج می برد و پیشاپیش نگران صحبت کردن است اشتباه بیش از پیش افزایش می یابد. دقت بیش از اندازه و نگرانی دوستان قدیمند.

هنری وارد بیچر می گفت: «من از این آدم های سرد و دقیق و کاملی که از بیم اشتباه لب به سخن نمی گشایند و از بیم قدمی به اشتباه برداشتن دست به هیچ کاری نمی زنند خوشم نمی آید.»

## نصیحت ویلیام جیمز به دانش آموزان و معلمان

ویلیام جیمز به نقل از حکیمی می نویسد: «می دانید کدام دسته از دانش آموزان درس شان را خوب یاد نمی گیرند؟ آنهایی که می ترسند درس شان را خوب یاد نگیرند. میدانید کدام دسته از دانش آموزان درس شان را خوب حفظ می کنند؟ آنهایی که بی تفاوت تر هستند. چرا همه اش صحبت از این است که زندگی اجتماعی در نیوانگلند در مقایسه با سایر نقاط دنیا خسته کننده تر و ملال آور است؟ علتش این است که مردم نیوانگلند وجدان شان ناراحت است. صحبت نمی کنند مبادا حرف نامربوطی بزنند. و یا برعکس می ترسند حرفی بزنند که تو واضحات باشد. صحبت نمی کنند مبادا به کسی بربخورد، می ترسند " ارزشمندی نگفته باشند. می ترسند، حال به هر طریق، به صحبت شان مناسب شرایط موجود نباشد. چگونه میتوان در میان " دریای بیکران مسئولیت ها و موانع روانی سخن گفت؟ اما در " که مردمش وسواس را کنار می گذارند، عقده های دل را باز می کنند و می گذارند تا زبان به راحتی مکنونات وجود آنها را جاری کند، باب صحبت باز می شود و جامعه روح می گیرد و کسالت و ملال از میان می رود.

امروزه همه ش صحبت سر این است که معلمان قبل از رفتن سر کلاس، خود را برای هر جزء تدریس آماده کنند. این تا اندازه های بد نیست. اما بگذارید از قول یک معلم



برجسته پیامی را برای معلمان بازگو کنم. قبل از حضور در کلاس هر چه می توانید خود را برای تدریس آماده کنید، اما پس از ورود به کلاس به دانسته ها و توانایی های خود به خود خویش اعتماد کنید و دقت بیش از اندازه را کنار بگذارید.

نصیحت من به دانش آموزان و به خصوص به دانش آموزان دختر هم تقریباً همین است. درست همان طور که ممکن است زنجیر دوچرخه های آنقدر تنگ باشد که رکاب زدن را دشوار کند ممکن است در دقت و هوشیاری به قدری افراط شود که اجازه ی فعالیت را از مغز بگیرد. یاد روزهای دشوار امتحانات بیفتید. در این روزها مثقالی آرامش اعصاب از چند تن مطالعه ی مضطربانه ی قبل از امتحان بهتر است. اگر واقعا می خواهید در امتحان موفق شوید و به آنچه شایسته آن هستید برسید روز قبل از امتحان کتاب را کنار بگذارید و بگویید: «دیگر حاضر نیستم لحظه ای این درس را مطالعه کنم. هر نمره ای که بگیرم مهم نیست.» این را از صمیم قلب بگویید. واقعا به آن اعتماد داشته باشید. بروید کمی بازی کنید، یا بخوابید و استراحت کنید، مطمئناً نتیجه ی مطلوبی خواهید گرفت و از این پس از این روش استفاده خواهید کرد.»

## «خودآگاهی» در اصل «دیگران آگاهی» است

رابطه ی علت و معلول میان بازخورد منفی شدید و آنچه ما آن خودآگاهی می نامیم به وضوح قابل رؤیت است.

در هر ارتباط اجتماعی، اطلاعات بازخوردی منفی را از سایرین دریافت می کنیم. یک لبخند، یک اخم، صدها نشانهی تأیید و تکذیب توجیه کردن و نکردن، همه و همه در واقع وضع ما را نشان می دهند. با توجه به این بازخوردهاست که جهت حرکت را می یابیم. در هر موقعیت اجتماعی ارتباطی میان سخنران و شنونده، میان بازیگر و تماشاچی وجود دارد. بدون این ارتباط دائمی روابط انسانی و فعالیت های اجتماعی عملاً غیر ممکن می شود و حتی اگر نشود مطمئناً کسل کننده، ملال آور و بی روح می گردد، به طوری که نشانی از روح و حیات در آن پیدا نیست.

بازیگران و هنرمندان خوب و سخنوران برجسته هنر کارشان را در بین تماشاچیان و حضار احساس می کنند. در واقع اینطوری بهتر می توانند نقش خود را بازی کنند. افرادی که شخصیت نیکو دارند و از وجهه ی اجتماعی خوبی برخوردار هستند در

ارتباط با سایرین، برداشت های آنها را می خوانند و خود به خود و با اطمینان و به گونه ای خلاق واکنش مناسب نشان می دهند. ارتباط با سایرین در واقع بازخوردی منفی است که امکان موفقیت در زمینه های اجتماعی را فراهم می کند. کسانی که در رابطه با دیگران نتوانند عکس العمل نشان دهند در واقع آدم های سرد و نچسبی هستند که مقبول دیگران واقع نمی بدون این ارتباط موجود اجتماعی بی مصرف و آدم نچسبی می شوم مورد علاقه ی هیچکس قرار نمی گیرید.

اما برای ثمربخشی این نوع بازخورد منفی باید خلاق باشه بیش حالت نیمه هوشیار و خودبه خود داشته باشید و جد و ج در آن به کار نبرید.

## مهم نیست دیگران چه فکر می کنند

اگر نسبت به آنچه سایرین فکر می کنند حساسیت بیش از اندازه نشان بدهید، اگر به راضی کردن مردم بیش از حد بها دهید، وقتی بیش از اندازه برای تکذیب حرف ها و قضاوت های درست و نادرست دیگران اهمیت قائل شوید، گرفتار بازخورد منفی و موانع روانی می شوید و در نتیجه کارتان تضعیف می شود.

وقتی به طور دائم و آگاهانه روی هر عمل، هر کلمه و هر رفتاری حساسیت نشان دادید بار دیگر موانعی بر سر راه روح و روان خود ایجاد می کنید.

برای تأثیر گذاشتن روی دیگران به قدری دقت می کنید و توجهشان می دهید که «خویش خلاق» خود را به بند می کشید، محدودش می کنید و مانع فعالیتش می شوید. در نتیجه به عکس آنچه که می خواستید دست پیدا می کنید و به جای وجهه ی خوب، روی دیگران اثر بد می گذارید.

برای آن که روی مردم اثر بگذارید و وجهه ی خوبی از خود بروز دهید سعی آگاهانه فایده ای ندارد، نگران این نباشید که دیگران درباره شما چه فکر می کنند و روی شما چه قضاوتی دارند.

## فروشنده ای بر دستپاچی غلبه می کند

جیمز مانگان فروشنده، مؤلف و سخنور مشهور می گوید وقتی برای اولین بار تصمیم گرفت که خارج از منزل، در سالن غذاخوری مجلل هتل درجه یکی غذا بخورد به شدت دستپاچه بود. وقتی توی سالن راه می رفت خیال می کرد همه ی چشم ها متوجه اوست، خیال می کرد همه به چشم خریدار نگاهش می کنند و از همه چیز عیب می گیرند، نگران کتک حرکات و اعمالش بود، از طرز راه رفتن و نشستن گرفته تا آداب غذا خوردن و خلاصه همه چیز خیال می کرد که جریاد اعمالش همه زشت و ناپسند هستند علت ناراحتی اش را نمی دانست . آداب غذا خوردن و ادب اجتماعی خوبی برخوردار بود. چرا وقتی تو آشپزخانه منزلشان با پدر و مادرش غذا می خورد ناراحت نمیشد؟ به این نتیجه رسید که وقتی در منزل با پدر و مادرش غذا می خورد نگران طرز غذا خوردن نیست. خیلی راحت سر میز غذا می نشیند و ناهارش را می خورد.

جیمز مانگان با به یاد آوردن صحنه ی صرف غذا در آشپزخانه با پدر و مادر و احساسی که در آن لحظات داشت بر ناراحتی خود غلبه کرد. از آن به بعد هرگاه به سالن غذاخوری مجللی پا می گذاشت در ذهن خود صحنه ی غذا خوردن با پدر و مادرش را مجسم می کرد. انگار فکر می کرد که توی آشپزخانه با پدر و مادرش غذا می خورد. ناراحتی اش برطرف شد.

## بازخورد منفی مفرط را ندیده بگیرید تا برازنده شوید

مانگان متوجه شد که پشت تریبون و در هر برنامه ی اجتماعی دیگری هم می تواند با رجوع به خاطره ی غذا خوردن در منزل به راحتی خیال برسد. او در کتاب «فن فروش» به فروشنده ها توصیه می کند که عبارت «دارم به خانه می روم تا با پدر و مادرم غذا بخورم» را هرگز فراموش نکنند. می گوید خودم هزاران بار این جمله را تکرار کرده ام. «این احساس امنیت در مجالس و در برابر غریبه ها و ندیده کر ناشناخته ها و حوادث احتمالی را می توان در قالب واژه ای توضیح د این واژه «احساس برازندگی» است و در مواقعی دست میدمه مند به طور سنجیده هول ناشی از شرایط و احوال جدید و غیرقابل کنترل را از خود دور کنید.»

## به خود آگاهی بیشتری احتیاج دارید

دکتر آلبرت ادوارد ویگام متخصص امور آموزش، روانشناس و سخنران مشهور اخیرا جایی عنوان کرده که در سالهای آغازین تدریس به قدری دستپاچه میشد که توان ارائه ی مطالب را از دست می داد. از مردم دوری می گزید، حرف معمولی اش را هم نمی توانست بزند. همهی تلاش هایش برای غلبه بر این مشکل بی نتیجه مانده بود. مشکل او این بود که به دیگران بیش از اندازه توجه داشت. نسبت به هر آن چه

دیگران فکر می کردند و می گفتند و می کردند حساسیت فوق العاده ای نشان می داد و این توجه زیاد دمار از روزگارش در آورده بود، نه می توانست درست فکر کند و نه می دانست که چه باید بگوید. اما با خود که تنها میشد هیچ مشکلی نداشت. در تنهایی بسیار راحت، برازنده و متعادل بود. گفتنی زیاد داشت. خود را خیلی خوب می شناخت و از کم و کیف وجود خود مطلع بود.

در این احوال بود که تصمیم گرفت خود آگاهی اش را تقویت کند. احساس کرد به خود آگاهی بیشتری احتیاج دارد، دیگران را از ذهن خود کنار گذاشت، تصمیم گرفت که به قضاوت و احساس سایرین اهمیتی ندهد. البته این نادیده انگاشتن عقاید و قضاوت سایرین ناشی از بی عاطفگی، کبر و خودبینی نبود و علاقه اش را به مردم از دست نداد. ریشه کن کردن بازخورد منفی، هر اندازه هم شدید باشد، خطری تولید می کند. اما تلاشی که در جهت مخالف کرد روی مکانیزم بازخورد احساسش اثر مطلوب کداس. ر. س : راه و درب کثیر مردم صحبت می کرد و با سخنرانی برای آنها روزگار می گذراند .

## وجدان همه را ترسو می کند

این گفته ی ویلیام شکسپیر است. روانشناسان و روحانیون امروزی نیز همین عقیده را دارند.

خود وجدان یک مکانیزم بازخورد منفی آموختنی است که با اخلاقیات و آداب اجتماعی سر و کار دارد. اگر داده های اطلاعاتی فرا گرفته و ثبت شده صحیح باشد، اگر مکانیزم بازخورد، حساسیت بیش از اندازه نداشته باشد و اگر واقع بینی در کار باشد از زیر بار اجبار در تصمیم گیری دائمی درباره ی درست و نادرست خلاص می شویم. تا جایی که به آداب اجتماعی و اخلاقیات مربوط می شود وجدان، ما را در مسیر رفتار واقع بینانه، مناسب و صحیح هدایت می کند. وجدان هم نظیر هر نظام بازخوردی دیگر به صورت خودکار و نیمه هوشیار عمل می کند.

اما همان طور که دکتر هاری امرسون فوسدیک می گوید: «وجدان می تواند سر آدم کلاه بگذارد.» وجدان هم ممکن است اشتباه کند، بستگی به این دارد که شما درباره ی درست و غلط چه برداشتی دارید. اگر این برداشت درست باشد، اگر باورهای تان واقع بینانه و معقول باشد، وجدان در معرض جهان واقعی و دریای اخلاقیات چیز ارزشمندی



می شود. حکم قطب نمایی در دست دریانورد را پیدا می کند. ح مشکلات می شود. اما اگر این باورهای اولیه خود اشتباه، نادرست غیر واقع بینانه و به عبارتی نامعقول باشد حرکت را به انحراف میکشه چون آهن ربایی می شود که عقربه های قطب نما را منحرف میکند. با ۲ این کیفیت نه تنها یار و یاور دریانورد نیست بلکه او را به دردسر هم می اندازد.

وجدان می تواند در ارتباط با اشخاص مختلف مفاهیم مختلفی داشته باشد. اگر ذهن تان مثل بعضی ها آن طور پرورش یافته که پوشیدن پیراهن دکمه دار را گناه می داند، هرگاه پیراهن دکمه دار بپوشید گرفتار عذاب وجدان می شوید. اگر آن طور پرورش یافته اید که فکر می کنید بریدن سر انسان و آویزان کردنش از دیوار کار درست و نشانه ی آدمیت است در این صورت اگر نتوانید سر کسی را از بدن جدا کنید خود را گناهکار، بی صلاحیت و بی ارزش خواهید پنداشت.

## وظیفه ی وجدان خوشبخت کردن شماست

وظیفه ی وجدان فراهم آوردن زمینه های خوشبختی و مولد بودن است. اما اگر قرار است وجدان راهنمای رسیدن به سعادت باشد باید مبتنی بر حقایق باشد، باید راه درست را نشان دهد. در غیر این صورت اطاعت کورکورانه از وجدان، نه تنها ما را از گرفتاری نجات نمی دهد، بلکه بر عکس رفتارمان می کند، خوشبختی را از ما می گیرد و از ما انسانهایی غیر مولد می سازد.

## ابراز وجود، بحث اخلاقی نیست

جنبه ی اخلاقی دادن به مسایلی که اصولاً با اخلاقیات ارتباطی ندارد مشکلات زیادی می آفریند.

برای نمونه، «ابراز وجود یا عدم ابراز وجود» اصولاً با مسایل اخلاقی بی ارتباط است. استعدادی است که پروردگار در اختیارمان گذاشته و باید از آن استفاده کنیم.

با وجود این گاه به خاطر دخالت وجدان همین ابراز وجود به لحاظ اخلاقی کار بدی تلقی می شود. شخصی که در دوران کودکی به محض صحبت کردن، ابراز عقیده و یا

خودنمایی مورد شماتت و تحقیر واق شده در اثر دخالت وجدان به نظرش این طور می رسد که ابراز وجر یک اظهار نظر سازنده و حتی صحبت کردن معمولی اشتباه است.

اگر کودک به خاطر نشان دادن عصبانیت تنبیه شود و یا به خاطر ترسویی مورد سرزنش قرار گیرد، یا حتی به جرم ابراز محبت مورد تمسخر واقع شود، ابراز احساسات حقیقی را اشتباه می پندارد. بعضی از بچه ها این طور برداشت می کنند که تنها ابراز هیجانات بد، مثل عصبانیت و ترس، اشتباه و گناه است. اما مسئله در اینجا است که وقتی هیجانات بد را سرکوب می کنید همراه با آن ابراز هیجانات مطلوب هم سرکوب می شود. اصولاً تقسیم بندی احساس به دو دسته ی خوب و بد اشتباه است. «مناسب» و «نامناسب» واژه های بهتری هستند. اگر کسی در بیابان خرسی را دید و ترسید احساس مناسبی را ابراز کرده است. تجربهی عصبانیت هم در بسیاری از مواقع لازم است. عصبانیت، اگر درست هدایت شود و اگر تحت کنترل باشد عنصر مهمی از شهامت و شجاعت به حساب می آید.

اگر هر وقت کودک ابراز عقیده می کند مورد شماتت قرار گیرد و سر جایش نشانده شود خیال می کند درست این است که شخص مهمی نباشد. به این نتیجه می رسد که آدم متشخص شدن حق او نیست و اگر بخواهد آدم متشخصی شود کار اشتباهی کرده است.

وجدانی با این مشخصات به راستی که همه ی ما را بی دست و پا می کند، از ما آدم های ترسو می سازد. در این شرایط حتی وقتی کاری ارزش تلاش را داشته باشد، همه اش گرفتار این ذهنیت می شویم که 'به طور کلی حق موفق شدن را داریم یا نداریم. همهی فکر و ذکرمان می شود که آیا استحقاق این را داریم یا نداریم. خیلی ها تحت تاثیر ممنوعیت های مربوط به وجدان اشتباه، در هر کاری عقب نشینی می کنند. بود را دست کم می گیرند. حتی وقتی به کلیسا می روند فکر می کنند باید در ردیف عقب بنشینند. هرگز به ذهن شان نمی رسد که آنها هم می توانند رهبری کارهایی را به دست گیرند و یا این که همه ی هوش و یاسر شان متوجه این است که دیگران چه می گویند و چه فکر می کنند، می ترسند مردم آنها را آدم های متظاهری به حساب آورند.

هول کردن روی صحنه یکی از پدیده های رایج دنیای ماست. علتش بازخورد منفی بیش از اندازه ای است که از وجدان شرمنده و خموده صادر می شود. «ترس صحنه»، یعنی ترس از ابراز وجود، ترس از ابراز عقیده و اعلام کسی بودن و تظاهر کردن و اینها ویژگیها و خصلت هایی است که ما اغلب در سنین کودکی آن را اشتباه دانسته ایم و چه بسا که به خاطرش تنبیه هم شده ایم. ترس از صحنه نشانه ی بارز این حقیقت است که سرکوب و منع ابراز وجود پدیدهای همه جا گیر است.

## سرکوب نکردن، قدمی بلند در جهت مخالف

اگر شما هم از شمار میلیونها نفری هستید که از سرکوب رنج می‌برند و روی خوشبختی و موفقیت را نمی‌بینند باید به عمد سرکوب نکردن را تمرین کنید. از میزان مراقبت، توجه و دقت خود بکاهید. باید به جای آن که فکر کنید و بعد حرف بزنید، حرف زدن بدون تأمل را تمرین کنید. عمل بدون تفکر، به جای تفکر با توجه دقیق به کاری که می‌خواهید انجام دهید.

معمولاً وقتی دستورالعمل سرکوب نکردن را به بیماری تجویز کم، اغلب از آنها جملاتی از این قبیل می‌شنوم که می‌گویند: شما منظورتان این نیست که باید لاقید عمل کنیم و به عاقبت کار این توجهی نکنیم و دقت و توجه را به کلی کنار بگذاریم. به نظر می‌رسد که دنیا به مقدار مشخصی از منع و نهی احتیاج دارد، در غیر این صورت زندگی ما چون وحشی‌ها می‌شود و زندگی متمدن ان می‌رود. اگر بدون هیچ مانعی ابراز وجود کنیم و احساسات را، هرآن هست، بی حساب بیان کنیم چه بسا از هر کس که با ما مخالفت کر کوبیدن مشت‌ی بر دهانش استقبال کنیم.»

جواب می‌دهم: «بله حق با شماست، قدری منع و نهی لازم است. اما نه برای شما. مسئله بر سر «قدری» است. اما کار شما از «قدری» گذشت است. شما حال بیماری را دارید که در تب ۴۱ درجه می‌سوزد و با این حال بیمار می‌گوید: «حرارت برای

سلامتی لازم است.» انسان موجود خونگرمی است و بدون گرمای لازم نمی تواند زندگی کند. ما همه به حرارت احتیاج داریم، اما شما به من می گوید از حرارت بدنم بکاهم و خطر سرد شدن را هم فراموش کنم.»

وقتی به شخصی که تحت تأثیر هیجان‌ات اخلاقی، بازخورد منفی بیش از اندازه، انتقاد از خویش و موانع روانی، توان صحبت را از دست داده می گویی بازخورد منفی و انتقاد از خویش را به کلی فراموش کن، باز به این قبیل توجیحات متوسل می شود. به انواع کلمات قصار و ضرب المثل‌ها اشاره می کند تا ثابت کند که «اول اندیشه، وانگهی گفتار. می گوید: «مگر نمی دانید که زبان سرخ سر سبز میدهد بر باد.» می گوید: «آدم باید مواظب حرف هایش باشد، باید درباره محتوای سخن و طرز بیانش تعمق کند.» در واقع همه ی حرف های او بدین معنی است که بازخورد منفی چیز مفید و سودمندی است، اما نه برای او. اما اگر توانست بازخورد منفی را به کلی نادیده بگیرد، اگر توانست صدای بلند را نشنیده بگیرد و سایه خوانی کند، درست صحبت کردن را می آموزد.

## میان سلامتی و بیماری فاصله ای نیست

به اینجاست که رعایت اعتدال لازم است. وقتی گرمای بدن بیش از بانه بالا می رود، پزشک برای کاهش حرارت می کوشد و وقتی در جهی حرارت بدن از حد مشخصی پایین تر می رود باید دستوری برای بالا رفتن حرارت بدن تجویز کند.

وقتی کسی نمی تواند به قدر کافی بخوابد داروی خواب تجویز می شود و اگر بیش از اندازه بخوابد باید داروهای تحریک کننده مصرف نماید و غیره. مسئله این نیست که درجه ی حرارت زیاد بهتر است یا درجه ی کم. مسئله بهتر بودن پر خوابی و کم خوابی نیست. راه درمان، قدم بلند برداشتن در جهت مخالف است. در اینجا اصل سیبرنتیک بار دیگر وارد عمل می شود. هدف ما رسیدن به شخصیت خلاق و شایسته است.

راه رسیدن به هدف، رعایت اعتدال است نه منع و نهی بیش از اندازه زیاد و با بیش از اندازه کم. وقتی با موانع روحی زیاد روبه رو هستیم با تمرین فرار از ممنوعیت ها، از شدتش می کاهیم.

## از کجا بدانیم که به منع و نهی احتیاجی نداریم

با توجه به نکات زیر می فهمید که آیا گرفتار موانع روحی بیش از اندازه زیاد با بیش از اندازه کم هستید یا خیر.

اگر در اثر اعتماد به نفس بیش از اندازه اغلب به دردرس میافتید، اگر و بدون دلیل برای خود گرفتاری درست می کنید، اگر قبل از بررسی و پرس و جو دست به عمل می زنید، اگر هرگز اشتباهات تان را نمی پذیرید، اگر پرحرفی می کنید و هنگام صحبت به صدای بلند داد می زنید. احتمالاً باید منع را در خود تقویت کنید. باید قبل از عمل به نتایج کار بیندیشید، به برنامه ریزی دقیق تر احتیاج دارید.

اما حال و روز اکثریت عظیم مردم غیر از این است. اگر آدم محجور هستید و در حضور اشخاص غریبه احساس غریبی می کنید، اگر محافل، ضیافت ها و انجمن ها خودتان نیستید، اگر دستپاچه می شوید اگر همیشه نگرانید و در هر زمینه ای سختگیری می کنید، اگر نگرانید که مبادا عمل خلافی از شما سر بزند، اگر نشانه های ناراحتی های اعصاب در شما مشهود است، مثلاً مژه می زنید، یا صورتتان پرش می کند و نمی توانید به راحتی بخوابید، اگر در گردهم آیی های اجتماعی احساس ناراحتی می کنید، اگر آدم اهل عقب نشینی هستید و همیشه صندلی ردیف های آخر را اشغال می کنید، بدانید که اینها همه نشانه های موانع روحی زیاده از اندازه است، شما دارید بیش از



اندازه مته به خشخاش می گذارید، در هر کاری دقت بیش از حد می کنید، بیش از حد نگران برنامه ریزی هستید. شما به نصیحت سنت پل احتیاج دارید که به مردم می گفت: «در هیچ کاری دقت نکنید.»

## تمرینات عملی فصل یازدهم

۱. از قبل نگران صحبت نباشید.

دهانتان را باز کنید و حرف بزنید. ضمن صحبت می توانید اشکالات را برطرف کنید.

۲. از برنامه ریزی دست بکشید.

فکر فردا نباشید. این همه به نتیجه ی کار فکر نکنید، بروید و کار را انجام دهید و ضمن عمل، خود را اصلاح نمایید. حتما می گوید که خیلی تند می روم، اما این طور نیست. واقعیت این است که همه ی سرو مکانیزم ها باید اینطور کار کنند، موشکی که به سوی هدف پرتاب می شود از قبل درباره همه اشتباهاتش فکر نمی کند، از قبل به فکر اصلاح مسیر نمی افتد. ابتدا باید به سوی هدف پرتاب شود و بعد اشتباهات احتمالی را تصحیح کند. این ای وایت هدا (N. A. Whitehead) می گفت: نمی توان اول فکر و بعد عمل کرد. انسان از بدو تولد، از همان آغاز زندگی، ابتدا عمل می کند و سپس، از تفکر برای هدایت آن عمل استفاده می کند.

### ۳. انتقاد از خود را کنار بگذارید. این همه به خود سرکوفت نزنید.

فرد منع شده پیوسته در عذاب انتقاد از خویش می سوزد. بعد از هر عمل، حتی ساده، با دلواپسی از خود می پرسد: «نمی دانم باید این کار را می کردم یا نه» بعد از آن که کلی جرئت به خرج داد و حرفی زد بلافاصله با خودش می گوید: «شاید بهتر بود این حرف را نمی زدم. نکند فلانی حرفم را بد برداشت کند.» این قدر خودتان را ناراحت نکنید. باز خورد مفید و سودمند به طور نیمه خودآگاه، خود به خود و خودکار وظیفه اش را انجام میدهد. انتقاد از خویش، تحلیل رفتار و خویشتن نگری، البته خوب و مفید است، به شرط آن که به طور دائم ذهن تان را اشغال نکند. در غیر این صورت اگر در تمام لحظات زندگی گرفتار آن باشید فایده ای ندارد. خویشتن نگری بیش از حد بی مورد است. با عزمی جزم خودتان را از شرش خلاص کنید.

### ۴. عادت کنید که از حد معمول کمی بلندتر صحبت کنید.

گرفتاران موانع روحی اغلب آهسته صحبت می کنند. صدای خود را بالا ببرید. لازم نیست که سر مردم داد بکشید و با آنها با عصبانیت صحبت کنید. فقط کمی صدای تان را از حد معمول بالاتر ببرید. صدای بلند به خودی خود موانع روحی را برطرف

می کند و در نتیجه تمامی نیروی موجود در انسان و از جمله آن مقدار نیرویی که به خاطر موانع روحی اسیر و در بند شده آزاد می شود.

## ۵. محبت خود را نشان دهید.

کسی که با موانع روحی دست به گریبان است از ابراز احساسات خوب هم مثل بیان احساسات بد با دارد. می ترسد که اگر ابراز عشق کند احساساتی اش بخوانند می ترسد که اگر دوستی اش را ابراز و یا از کسی تعریف کند مننه به ساده اندیشی و چاپلوسی شود. خود را از شر این بازخوردهای منفی نجات دهید. فراموش شان کنید، دست کم روزانه از سه نفر تعریف کنید. اگر از طرز لباس پوشیدن، صحبت کردن، یا عمل کسی خوشتان آمد بگذارید نظر شما را بداند. با صراحت نظرتان را بگویید. بگویید که: «فلانی از این لباس خوشم می آید»، «چه کلاه قشنگی داری» و یا «این ثابت می کند که تو آدم خوش سلیقه ای هستی» و اگر ازدواج کرده اید، دست کم روزی دوبار به همسرتان ابراز عشق کنید.

## فصل دوازدهم

آرام بخش های ذهنی

## آرام بخش های ذهنی

داروهای آرام بخش که مصرفش در سال های اخیر این همه زیاد شده در واقع با ایجاد یک چتر عملیاتی و با از بین بردن یا کاستن از ناراحتی های عصبی اسباب آرامش ذهن و تسکین روان انسان را فراهم می کنند. درست همان طور که چتر انسان را از باران حفاظت می کند، انواع آرام بخش ها هم با ایجاد یک پرده ی روانی میان ما و محرک مزاحم عمل مشابهی را انجام میدهند.

کسی به درستی از طرز کار دقیق داروهای آرام بخش آگاه نیست و معلوم نیست که این داروها چگونه این چتر را به وجود می آورند. با این حال می دانیم که چرا موجب آرامش می شوند.

داروهای آرام بخش با از بین بردن یا تخفیف حساسیت ما نسبت به محرک مزاحم وظیفه شان را انجام می دهند.

آرام بخش ها محیط را تغییر نمی دهند. محرک مزاحم همانجا سر جای خود هست. آن را در ذهن احساس می کنیم، اما به آن حساسیتی نشان نمی دهیم.

آیا به یاد دارید که در فصل «خوشبختی» گفتیم که احساسات ما نه به عوامل خارجی، بلکه به طرز تلقی ها، واکنش ها و حساسیت های خود ما بستگی دارند؟ داروهای آرام بخش درستی این گفته ی ما را تأیید می کنند.

کارشان این است که از حساسیت بیش از اندازه ی ما نسبت به بازخوردهای منفی بکاهند.

## حساسیت بیش از اندازه عادت ی بد، اما درمان پذیر است

خیال کنید در اتاق روی صندلی راحتی نشسته اید و این کتاب را می خوانید، ناگهان تلفن زنگ می زند، از روی عادت به این محرک خارجی واکنش نشان می دهید. بدون این که فکر کنید، بدون اینکه تصمیم آگاهانه ای بگیرید نسبت به زنگ تلفن واکنش نشان می دهید. از روی صندلی راحتی می پرید و به سوی تلفن می شتابید. محرک خارجی موجب حرکت شما شده است. موقعیت ذهنی و حالت جسمانی و عمل شما را تغییر می دهد. تصمیم گرفته بودید که ساعتی با خیال راحت بنشینید و کتاب بخوانید. خود را برای این کار آماده کرده بودید. حالا در اثر واکنشی که نسبت به یک محرک نشان می دهید همه ی برنامه های تان به هم می ریزد.

نکته ای که می خواهیم به شما بگویم این است که مجبور نیستید به تلفن جواب بدهید، مجبور نیستید که اطاعت کنید. اگر خواستید می توانید زنگ تلفن را به کلی فراموش کنید. اگر خواستید می توانید همان طور که بودید همچنان با خیال راحت روی صندلی بنشینید و کار خود را بکنید. زنگ تلفن را فراموش کنید. برای غلبه بر قدرت محرک بیرونی مزاحم به تصویر ذهنی پیشنهادی ما که می تواند کمک زیادی به شما بکند توجه کنید. در ذهن ببینید که بی خیال و راحت نشسته اید. تلفن زنگ می زند و شما بی توجه به آن کار خود را می کنید. از دستورش اطاعت نمی کنید، صدای زنگ را می شنوید اما اهمیت نمی دهید. در عین حال به این حقیقت توجه داشته باشید که محرک خارجی به خودی خود نمی تواند روی شما تاثیر بگذارد. قدرت تکان دادن شما را ندارد. در گذشته، از روی عادت، از آن اطاعت کرده اید و نسبت به آن حساسیت نشان داده اید، اگر دل تان خواست می توانید عادت جدید حساسیت نشان ندادن را در خود ایجاد کنید.

در عین حال به خاطر داشته باشید که حساسیت نشان ندادن مستلزم انجام عمل خاص، یا تلاش و مقاومت کردن نیست. حساسیت نشان ندادن «هیچ کاری نکردن» است. تنها کاری که باید بکنید این است که به حالت ریلکس درآیید، محرک را نادیده بگیرید، آن را به حال خود بگذارید تا آن طور که هست بماند.



## خود را برای آزمایش شرطی کنید

درست همان طور که خود به خود نسبت به زنگ تلفن واکنش نشان می دهیم به نوعی نسبت به انواع محرکهای شرطی شده‌ی موجود در محیط واکنش نشان می دهیم.

در روانشناسی مفهوم «شرطی شدن»، حاصل آزمایش های مشهور پاولوف روی سگی است که با تکرار شنیدن صدای زنگ در لحظه ای قبل از دریافت غذا، نسبت به صدای زنگ حالت شرطی پیدا کرده بود. آزمایش چندین بار تکرار شد. ابتدا زنگ به صدا در می آمد، چند ثانیه بعد غذا در اختیار سگ قرار می گرفت. تدریجاً با تکرار آزمایش، با شنیدن صدای زنگ بزاق سگ به امید دریافت غذا ترشح می شد. در آغاز واکنش معنی دار بود. با به صدا درآمدن زنگ بزاق ترشح می کرد و چند لحظه بعد غذا در اختیارش قرار می گرفت. اما پس از تکرار آزمایش، هرگاه صدای زنگ بلند می شد، چه غذایی در اختیار او قرار می گرفت و چه می گرفت بزاق سگ ترشح می شد به عبارت دیگر سگ نسبت به صدای زنگ حالت شرطی پیدا کرده بود و با شنیدن صدای زنگ از روی عادت واکنش نشان میداد.

در محیط ما هم زنگ های بی شمار و یا به عبارتی محرکهای مزاحم فراوانی وجود دارند که درست یا غلط نسبت به آنها شرطی شده ایم و از روی عادت نسبت به آنها واکنش نشان می دهیم.

از جمله، خیلی‌ها تحت تأثیر تلقین والدین خود از غریبه‌ها می‌ترسند.

بارها از پدر و مادر خود شنیده‌اند که: «از کسی که نمی‌شناسید شیرینی نگیرید، با غریبه‌ها سوار اتومبیل نشوید» و غیره. برای بچه‌ها احتیاط نسبت به غریبه‌ها چیز بدی نیست، اما خیلی‌ها پس از بزرگ شدن هم از غریبه‌ها دوری می‌کنند. غریبه‌ها حکم «زنگ» را پیدا می‌کنند و در نتیجه واکنش ترس، اجتناب و یا میل به شانه خالی کردن از برقراری رابطه و از رفتن با غریبه‌ها در آنها به وجود می‌آید.

بعضی‌ها هم از جمعیت، فضاهای بسته یا باز، و یا از مقاومت مافوق خود می‌ترسند و در واقع با نگرانی و اضطراب واکنش نشان می‌دهند. در این موارد جمعیت، فضای بسته، فضای باز، مقام مافوق و غیره حکم زنگ را دارند که می‌گوید: «خطر نزدیک است، فرار کن، بترس. و ما از روی عادت از زنگ اطاعت می‌کنیم و دستورش را به اجرا می‌گذاریم.

### واکنش‌های شرطی شده را خاموش کنید

اما می‌توان با تمرین واکنش شرطی شده را از بین برد. اگر بخواهیم می‌توانیم نظیر مورد تلفن زنگ» را ندیده بگیریم. خیلی راحت سر جای مان بنشینیم و بگذاریم که

زنگ هم چنان بزند. کافی است هنگام برخورد با محرک مزاحم به خود بگویید: «تلفن دارد زنگ می زند ام مجبور نیستم جواب بدهم، بگذار هر چه می خواهد زنگ بزند.» این طوری دهن به آرام می رسد و در برخورد با محرک همان حالتی را پیدا می کنید که در هنگام زنگ تلفن بی خیال و راحت سر جای خود داشتید کارتتان را می کردید.

### **اگر نمی توانید واکنش نشان ندهید آن را به تأخیر بیندازید**

خاموش کردن یک حالت شرطی و نشنیده گرفتن صدای زنگ، به خصوص اگر غیر منتظره هم باشد، همیشه آسان نیست. در این موارد می توانید واکنش را به تأخیر بیندازید و به نتیجه ی موردنظر خود برسید.

خانمی را سراغ داشتم که از جمعیت وحشت داشت. این خانم با تمرین روشی که بدان اشاره کردم توانست در اغلب موارد با محرک مزاحم برخورد کند. اما گاه میل فرار از جمعیت در او به حدی قوی می شد که امکان برخورد را از او می گرفت.

از او پرسیدم: اسکارلت آهارا را در فیلم بر باد رفته به یاد داری؟ برای خود فلسفه ای داشت که می گفت: «حالا بهتر است نگران موضوع نباشم. نگرانی باشد برای فردا.» او می توانست با وجود جنگ، آتش سوزی، ناخوشی و عشق نافرجام با به تأخیر انداختن واکنش خود تعادل درونی اش را حفظ کند و با محیط برخورد مؤثری داشته باشد.

به تأخیر انداختن واکنش جلوی کار کرد خودکار شرطی شدن را می‌گیرد و در کارش  
اخلال می‌کند. تا شماره ی «ده شمردن» به هنگام عصبانیت هم بر همین اساس استوار  
است و در واقع نصیحت خوبی است. وقتی عصبانی می‌شوید به جای آن که مشت بر  
میز بکوبید و فریاد یک تا ده را با آرامش بشمارید. با این کار در واقع سر دهید از  
شماره خود را به تأخیر می‌اندازید. «واکنش» در عصبانیت در واقع اس‌چیزی بیش از  
فریاد سر دادن و بر میز کوبیدن است. به عضلات ایجاد می‌شود یک واکنش است.  
اگر عضلات کاملاً در حال راحت و ریلکس باشند احساس عصبانیت یا ترس دست نمی  
دهد. بنابراین اگر بتوانید «احساس عصبانیت» را ده ثانیه به عقب بیاندازید یا واکنش  
را به طور کلی به بعد موکول نمایید می‌توانید واکنش خودکار و شرطی را خاموش  
کنید.

این خانم با به تأخیر انداختن واکنش، ترس از جمعیت را فراموش کرد. وقتی به موقعیتی  
می‌رسید که فکر می‌کرد چاره‌ای جز فرار از جمعیت ندارد به خود می‌گفت: «بسیار  
خوب، این جمعیت را ترک می‌کنم، اما نه همین لحظه، دو دقیقه‌ی دیگر از اتاق خواهم  
رفت. دو دقیقه را می‌توانم تحمل کنم.»

## ریلکس آرام بخش است

فراموش نکنید که مسبب احساسات مزاحمی مثل عصبانیت، کینه، ترس، اضطراب و احساس عدم امنیت، واکنش های خود ما است، عوامل بیرونی نقش ندارند. واکنش با تنش عصبی فرقی ندارد. واکنش نشان ندادن یعنی اعصاب آرام. در آزمایشات عملی آزمایشگاهی ثابت شده تا زمانی که عضلات در حالت آرام و راحتی قرار داشته باشند (حالت ریلکس) احساس عصبانیت، ترس، اضطراب، عدم امنیت و چیزهایی از این قبیل به کسی دست نمی دهد. همه ی اینها در واقع احساسات خود ما هستند. تنش عضلات در واقع مقدمه و پیش درآمد عمل است، دارد برای واکنش نشان دادن آماده می شود، وقتی عضلات خود را در موقعیت راحتی قرار می دهید در واقع راحتی اعصاب و روان را برای خود ایجاد می کنید. بدین صورت در حالت ریلکس قرار دادن بدن یک آرام بخش طبیعی است که پردهای روانی و یا به عبارت دیگر یک مانع میان شما و محرک مزاحم ایجاد می کند.

آرامش جسمانی هم به همین دلیل موانع روحی را برطرف می کند. در فصل گذشته دیدیم که وجود موانع روانی، ناشی از بازخورد منفی بیش از اندازه و یا به عبارتی حساسیت بیش از اندازه نشان دادن به بازخورد منفی است. آرامش یعنی واکنش نشان ندادن. بنابراین در تمرینات روزانه ی ریلکس، در واقع با آرام بخش طبیعی آشنا می

شوید که می توانید از آن در تمامی فعالیت های روزانه خود استفاده کنید. با ایجاد حالت آرامش، خود را از شر محرکهای مزاحم نجات دهید.

### در ذهن اتاق ساکتی بسازید

مارکوس اورلیوس می گفت: «انسان کنج خلوت را دوست دارد. برای همین است که در روستاها، سواحل دریا و کوهستان ها، گوشه ی غزلت می جوید. این خصوصیت اغلب انسان هاست. آزادی بیشتری می خواهد. دوست دارد به دور از مزاحمت دیگران دقایقی بیاساید. اما برای استراحت و آرامش جایی بهتر از روان انسان وجود ندارد. اینجاست که انسان می تواند به آرامش کامل برسد، به اعتقاد من آرامش چیزی جز نظم ذهن و روان نیست...»

در واپسین ایام جنگ جهانی دوم کسی در مقام تعریف از هاری ترومن، رئیس جمهور وقت آمریکا، به او گفت که به نظر می رسد که در مقایسه با سایر رؤسای جمهور مسئولیت ها را بهتر تحمل می کند و با وجود دشواری های دوران جنگ نشانی از ناراحتی در او پیدا نیست. هاری ترومن جواب داد: «در ذهن لانه ای ساخته ام.» بعد توضیح داد که گاه به این لانه پناه می برد و به احدی اجازه مزاحمت نمی دهد.

## خانه ی بیفشار

همه ی ما در ذهن به اتاق ساکتی نیاز داریم. محتاج خلوتکدهای بی سر و صدا هستیم. جایی در زیر آب، در قعر اقیانوس که دست هیچ کس به آن نرسد، در امواج دریایی هر چند خروشان که سکوتش را حفظ کند.

اتاق خلوتی که در تصور خود می سازید خانه ای آرام و بدون فشار است که شما را از ناراحتی های عصبی، نگرانی ها، اضطراب ها و تنش ها نجات می دهد. در آن تجدید قوا می کنید و می توانید با آمادگی بیشتری به رویارویی با مسایل زندگی بروید.

به اعتقاد من هر کسی برای خود خانه ی خلوتی دارد که از گزند مزاحمین محفوظ است. تنها کاری که باید بکنیم این است که این اتاق خلوت درون خود را پیدا کنیم و گهگاه برای استراحت و کمی تجدید قوا به درون آن پناه بریم.

یکی از بهترین نسخه هایی که تاکنون برای بیمارانم نوشته ام پیدا کردن این خلوتکده است. و یکی از بهترین راه هایی که برای ورود به این مرکز آرام پیدا کرده ام بنای اتاق کوچک ذهنی در خیال است. اتاق را با هر چه که به نظرتان با صفا و آرام بخش می رسد تزیین کنید: اگر علاقمند به نقاشی هستید با چشم اندازه های زیبا و اگر اهل شعر و شاعری هستید با شعر، همه جایش را زینت دهید. دیوارش را با رنگ مورد

علاقه ی خود رنگ آمیزی کنید، چه بهتر که رنگ های آرام بخش آبی، سبز کمرنگ، زرد و طلایی را انتخاب کنید. اتاق را با اثاثه ی ساده های مرتب کنید. آن را از هر چه دوست ندارید خالی کنید، اتاقی تمیز و منظم درست کنید، سادگی، سکوت و زیبایی را فراموش نکنید. از پنجره ی کوچک اتاق که نگاه کنید ساحل زیبایی پیداست، امواج خروشان دریا بر ساحل می کوبد و محو می شود، اما صدایی به گوش نمی رسد، چه اتاق ساکتی دارید.

در ساختن این اتاق هر چه می توانید دقت کنید، انگار اتاقی واقعی می سازید، به جزئیاتش توجه کنید.

### **به کمی مرخصی روزانه نیاز دارید**

در هر فرصتی که پیدا می کنید، بین قرارها، سوار بر اتوبوس و غیره، به اتاق ساکت خود پناه ببرید. هر وقت احساس خستگی کردید، هر وقت احساس کردید که ناراحتی عصبی دارد به سراغتان می آید و یا هر وقت احساس دلشوره پیدا کردید لحظاتی به اتاق ساکت خود بروید. هر روز چند دقیقه ای را به استراحت در این اتاق اختصاص دهید. فایده اش زیاد است، وقت تلف کردن نیست، برعکس شما دارید در وقت



سرمایه گذاری می کنید. به خود بگویید: «می خواهم چند لحظه ای در اتاق ساکنم استراحت کنم.»

بعد، در خیال ببینید که از پله ها به سوی اتاق بالا می روید. به خود بگویید: «حالا دارم از پله ها بالا می روم، حالا در را باز می کنم. حالا در اتاق بالا هستم.» در خیال، آرامش و جزئیات را، حتی لمس کنید. ببینید که روی صندلی دلخواه تان نشسته اید. چه آرامشی دارید، چه دنیای با صفایی است، اتاق دنجی دارید، دست هیچ مزاحمی به شما نمی رسد، هیچ گونه نگرانی ندارید، ناراحتی ها را پای پله های اتاق جا گذاشتید و جای هیچ نوع تصمیم گیری هم نیست. نه عجله ای، نه ناراحتی ای و نه هیچ چیز.

### به کمی فرار احتیاج دارید

بله، منظورم «فرار» است. خوابیدن فرار است. چتر برداشتن زیر باران دار است، ساختن یک خانه ی واقعی برای مصونیت از عناصر مزاحم و ب و هوا هم فرار است. به مرخصی رفتن هم فرار است. دستگاه عصبی انسان به کمی فرار احتیاج دارد. در مقابل بمباران بی وقفه ی محرک های بیرونی دستگاه عصبی انسان محتاج مراقبت است. باید آزادی اش تأمین شود. مرخصی سالانه برای فرار موقت از مسئولیت ها و وظایف معمولی چیز خوبی است، باید مدتی از برنامه های عادی دست شست و به خود استراحتی داد.

روان و دستگاه عصبی شما محتاج اتاق استراحت است. همان طور که جسم محتاج استراحت است روان هم به استراحت احتیاج دارد. اتاق ساکت ذهن هر روز لحظاتی دستگاه عصبی شما را به مرخصی دعوت می کند و چون دعوتش را پذیرفتید و به دنیای امن و بی دغدغه اش پناه بردید با فراموش کردن دنیای وظایف، مسئولیت ها، تصمیم گیری ها و فشارهای روزانه به آرامش می رسید.

تصویر، بیش از کلمات بر مکانیزم خودکار اثر می گذارد، به خصوص که معنای سمبولیک هم داشته باشد. بگذارید یکی از تصاویر ذهنی را که به نظرم جالب می رسد برای تان شرح دهم:

به پارک ملی یلواستون رفته بودم. منتظر رسیدن قطار تفریحی بودم تا گشتی بزنم. ناگهان سر و کله قطار پیدا شد و در میان ابری از بخار ایستاد. پسر کوچکی که نزدیک من ایستاده بود از پدرش درباره بخاری که از لکوموتیو بیرون می زد پرسید.

پدرش جواب داد: «خب عزیزم، لکوموتیو هم مثل بقیه ماهاست. هر را جایی تخلیه کند.» چند یک بار پر از فشار می شود و برای این که منفجر نشود باید این فشار با خودم فکر کردم، راستی چه خوب می شد که ما انسانها هم هر وقت از فشارهای احساسی پر می شویم آن را جایی خالی کنیم.

از آن روز به بعد، هر وقت به اتاق خلوت ذهنم پناه می برم از این تصویر ذهنی استفاده می کنم. یاد قطار پارک می افتم و این طوری فشارهای جمع شده را با ملایمت از وجودم خارج می کنم. هر وقت عصبی شدید از این تصویر ذهنی استفاده کنید. خارج کردن فشار از دریچه ی ایمنی، همراه با ملایمت به آرامش روان شما کمک می کند.

### قبل از پرداختن به مسئله جدید روان خود را پاک کنید

هنگام استفاده از ماشین حساب قبل از هر کار باید اعداد و ارقام مربوط به مسئله قبلی را از روی آن پاک کرد. در غیر این صورت بخش هایی از مسئله یا موقعیت قبلی به موقعیت جدید انتقال می یابد و جواب صحیح به دست نمی آید.

با پناه بردن به اتاق خلوت ذهن، در واقع روان خود را پاک می کنید و به همین دلیل استفاده از آن در بین وظایف، مسئولیت ها و محیط های کار که مستلزم طرز تلقی ها و روحیه ی متفاوتی است، بسیار سودمند می باشد.

در زیر به چند نمونه ی متداول از انتقال مسئله یا به عبارت کوتاه تر پاک کردن ذهن اشاره کرده ایم.

یک مقام عالی رتبه ی اداری، مسایل و نگرانی های روزانه ی محل کار را با خود به منزل می برد. تمام مدت روز را پرتلاش و بی وقفه کار کرده، فرصت سر خاراندن

نداشته، مجبور بوده سرعت به خرج دهد و در انجام کارها شتاب کند، چه بسا در مواردی به نتایج دلخواه نرسیده و از این بابت کمی هم ناراحت است. وقتی به منزل می رود جسمش در اداره نیست و با این حال روحیه عصبی، شتابزده و نگران خود را به منزل می برد. هنوز نگران کار اداره است و بنابراین نمی تواند استراحت کند. به زن و فرزندانش نمی رسد، تندخویی می کند. هم چنان نگران اداره است و آن که می داند در منزل کاری از دستش ساخته نیست ذهن را از نگرانی نمی شوید.

### **بی خوابی و تندخویی اغلب معلول احساس منتقل شده است**

خیلی ها ناراحتی را حتی به رختخواب هم می برند، حال آن که رختخواب محل استراحت است. در حالی که در بستر دراز کشیده اند هنوز ذهن شان درگیر مسایل است.

در تمام مدت روز به انواع سازمان بندی های احساسی احتیاج داریم. برای صحبت با مقام مافوق به یک سازمان ذهنی و موقع صحبت با مشتری ها و ارباب رجوع به سازمان ذهنی دیگری نیاز است. اگر هم اکنون با یک مشتری صحبت کرده اید و از برخورد بد او ناراحت هستید، بهتر است بلافاصله با مشتری بعدی صحبت نکنید، در

غیر این صورت احساسات ذهنی مربوط به گفتگو با مشتری اولی به فضای صحبت با مشتری دوم هم کشیده می شود.

یکی از شرکت های بزرگ متوجه شد که یکی از سرپرستان ارشد شرکت به طور ناخواسته با لحنی تند و عصبی و شتابزده به تلفنی جواب می دهد. شاید درگیر یک کنفرانس پر دردسر بوده، شاید هم به هر دلیل از دست کسی یا چیزی عصبانی شده، علت هر چه هم باشد لحن تند و عصبی صدای او روی مخاطب اثر بدی می گذارد. شرکت بخشنامه ای صادر کرد که براساس آن کلیه مقامات ارشد هنگام شنیدن صدای زنگ تلفن باید پنج ثانیه صبر می کردند، لبخند می زدند و سپس گوشی را بر می داشتند.

### **انتقال احساس، حادثه آفرین است**

شرکتهای بیمه و سایر شرکت هایی که درباره علل حوادث تحقیق می کنند به این نتیجه رسیده اند که انتقال احساس بر میزان حوادث رانندگی می افزاید. اگر راننده درست قبل از رانندگی با همسر یا رئیسش دعوا کرده باشد اگر قبل از رانندگی طعم تلخ شکستی را چشیده و عصبانی شده باشد، احتمال تصادف کردنش بسیار بیشتر خواهد شد. علتش این است که طرز تلقی و احساسات نامناسبی را به زمان رانندگی

انتقال می دهد. در اصل از سایر راننده ها عصبانی نیست. حالش تقریباً شبیه کسی است که صبح از رویایی بیدار می شود که در آن عصبانیت شدیدی را تجربه کرده است. خودش هم می داند که خواب می دیده و با این حال عصبانیتش به زمان بیداری گسترش می یابد.

### **ترس هم به همین شکل منتقل می شود، آرامش هم منتقل می شود**

اما از همه اینها مهم تر این است که دوستی، عشق، آرامش، صفا و صمیمیت هم منتقل می شود.

همان طور که قبلاً هم گفتیم در حالت آرامش یا ریلکس کامل، احساس ترس، اضطراب یا عصبانیت غیر ممکن است. بدین صورت پناه بردن به اتاق ساکت ذهن، مکانیزم پاک کننده ی ایده الی برای احساسات و روحیه ها به شمار می آید. احساسات کهنه بخار و ناپدید می شوند. در عین حال آرامش، صلح و صفا و احساس خوشی را تجربه می کنید و این احساس به فعالیت های بعدی شما منتقل می شود. به عبارت دیگر وقت خوش استراحت در اتاق ساکت و آرام ذهن، ماشین روان را پاک و تمیز می کند و برگ تمیز و تازه ای برای حوادث بعدی تدارک می بیند.

من قبل و بعد از هر عمل جراحی استراحت در اتاق ساکت ذهن را تمرین می کنم. عمل جراحی مستلزم تمرکز، آرامش، و تسلط بر اعصاب است. انتقال احساس شتابزدگی، عصبانیت و یا نگرانی های شخصی به هنگام جراحی مصیبت بار می شود. به همین دلیل چند دقیقه ای قبل از جراحی به اتاق ساکت ذهنم پناه می برم و لحظاتی را به حال آرامش تمام در آنجا می گذرانم. از سوی دیگر تمرکز، دقت و مراقبت شدید مورد نیاز در عمل جراحی برای مواقع عادی لازم نیست. به درد اتاق عیادت بیمار و یا ورزش نمی خورد. بنابراین به محض ترک اتاق عمل چند دقیقه ای به اتاق ساکتم بر می گردم تا برای برنامه های بعدی آماده شوم.

### چترهای روان را باز کنید

با تمرین روش هایی که در این فصل آوردیم می توانید چترهای روانی مورد نیاز خویش را باز کنید تا از شر محرک مزاحم نجات یابید و به آرامش ذهنی بیشتری برسید و کارهای تان را بهتر از همیشه انجام دهید.

فراموش نکنید که آرامش خیال، اعصاب آرام، ناراحتی، دلهره و نگرانی و هر احساس مشابه دیگر، ارتباطی با محرک بیرونی ندارد. ارتباط هر چه هست به واکنش و

حساسیت خود شما بستگی دارد. به خاطر واکنش خودتان احساس ترس، نگرانی و عدم امنیت می کنید.

اگر به حوادث دوروبر توجه نکنید، اگر از خود حساسیت نشان ندهید و بگذارید که تلفن زنگ بزند، هرگز ناراحتی را لمس نخواهید کرد. چون موج شکنی باشید که ضربات بی امان امواج را تحمل می کند و استوار بر جای خویش می ماند. توجه داشته باشید که در اصل بازیگر شما هستید. کسی که باید عمل کند شما هستید. در سرتاسر این کتاب صحبت از حساسیت واکنش نشان دادن مناسب با عوامل محیطی کرده ایم. اما انسان در اصل برای واکنش ساخته نشده است. انسان موجود عمل کننده است. بی آن که دست ما باشد نسبت به حوادث و وقایع محیط واکنش نشان می دهیم. ما آن کشتی نیستیم که سکانش را به جهت وزش باد سپرده است. انسان موجود هدف جوست و لازمه ی هدف جویی عمل است. هدف های مان را خودمان تعیین می کنیم، برنامه ی رسیدن به مقصود را خود تدارک می بینیم، آن گاه در مضمون این ساخت هدف جویی است که واکنش و حساسیت مناسب را نشان می دهیم و آن هم به این خاطر که در جهت نیل به اهداف خود قدمی فراتر گذاریم.



اگر حساسیت و واکنشی که نشان می دهیم ما را به هدف نزدیک نکند، اصلا به وجودش احتیاج نیست و اگر واکنشی ما را از مسیر دور کرد، اگر واکنشی به ضرر ما تمام شود، در این صورت بهترین واکنش همانا واکنش نشان ندادن است.

## تعادل احساس

تقریبا در تمامی حالت های هدف جویی، رسیدن به ثبات درونی خود هدف مهمی است. همان طور که گفتیم بازخوردهای منفی در واقع هشدار می هستند مبنی بر این که ما از مسیر منحرف شده ایم. باید نسبت به این هشدارها حساسیت نشان دهیم. از مسیر انحرافی خارج شویم و پیش برویم. اما در عین حال باید کشتی وجود را آرام و متوازن نگه داریم، کشتی وجودمان باید راهش را برود و تحت تأثیر امواج خروشان و حتی طوفان سهمگین از حرکت باز نماند. به قول پرسکات کلی: «در معرض تغییرات محیطی باید مقاوم و با همان روحیه ی قبلی ایستادگی کرد.»

بی اعتنایی به حوادث پیرامونی و به عبارتی بی اعتنایی به زنگ تلفن، تدبیری ذهنی است که تعادل درون انسان را حفظ می کند. مانعی است که باعث می شود تا تحت تأثیر هر موج و هر تغییر جزئی محیطی تعادل مان را از دست ندهیم و از خط خارج نشویم.

## به جنگ با توهم پایان دهید

از جمله حساسیت های بی مورد یکی هم این عادت ناشایست است که در ذهن و احساس نسبت به چیزهایی واکنش نشان می دهیم که وجود خارجی ندارد. بسیاری از ما که از واکنش نسبت به محرکهای کم اهمیت بیرونی ارضا نمی شویم، در خیال خود موجوداتی توهمی می سازیم و همه ی حساسیت مان را سر آن خالی می کنیم. به ناراحتی ها و نکات منفی که به واقع در محیط وجود دارد، نکات منفی و ناراحتی های معلول توهم خود را هم اضافه می کنیم: «نکند این اتفاق بیفتد، اگر این طور شد چه خواهیم کرد؟» بی جهت و در خیال خود نگران حوادث احتمالی می شویم و بعد نسبت به این تصاویر منفی چنان حساسیت نشان می دهیم که انگار واقعی هستند. فراموش نکنید که دستگاه عصبی انسان تفاوت میان تجربه ی حقیقی و چیزی را که صرفاً معلول توهم و خیال است تمیز نمی دهد.

## در برخورد با مسایل غیرواقعی کاری نکردن بهترین واکنش است

در برخورد با این مزاحم هم بهترین کار «کاری نکردن» و بی اعتنایی است. خیلی ساده، هیچ واکنشی نشان ندهید. تا جایی که به احساسات شما مربوط می شود واکنش مناسب نسبت به تصاویر نگران، نادیده گرفتن آنهاست. احساسات خود را متوجه لحظه ی حال

کنید. محیط را تجزیه و تحلیل کنید، از واقعیاتش مطمئن شوید و تنها نسبت به آنها حساسیت نشان دهید. برای این کار باید تنها به حوادث جاری توجه کنید. واکنش شما خودبه خود شکل می گیرد. این طوری فرصتی برای فکر کردن درباره توهمات برای تان باقی نمی ماند.

## کمک های اولیه

به این نکات توجه کنید:

اختلال درونی و یا ضد آرامش همیشه به خاطر حساسیت بیش از اندازه است. علتش این است که صدای آژیر واکنش خود را خیلی بلند کرده اید. وقتی حساسیت نشان ندادن را تمرین کردید، وقتی گذاشتید تلفن زنگ بزند، آرامشی درونی و یا به عبارتی پردهای روانی میان خود و محرک مزاحم ایجاد می کنید.

عادت های کهنه ی حساسیت بیش از اندازه درمان شدنی است. می توانید بازتاب های شرطی شده ی کهنه را در وجود خود خاموش کنید. کافی است به تعویق انداختن واکنش خودکار و بدون منطق عادت شده را تمرین کنید.

به حالت ریلکس در آمدن آرام بخش طبیعی است. برای رسیدن به این موقعیت کفایت حساسیت بیجا را کنار بگذارید، با تمرینات روزانه آرامشی جسمی را تجربه کنید و چون نوبت عمل رسید و خواستید که در جریان فعالیت های روزانه حساسیت نشان ندهید یاد لحظات تمرین ریلکس بیفتید و سعی کنید که به همان حال فرو روید. از روش اتاق خلوت ذهن، به عنوان یک آرام بخش روزانه برای تخفیف حساسیت و برای پاک کردن مکانیزم احساس از انتقال احساسات نامناسب به موقعیت جدید استفاده کنید.

دست از تصاویر ذهنی کشنده بکشید. به جنگ توهم نروید، تنها نسبت به واقعیت های موجود واکنش نشان دهید، بقیه را فراموش کنید.

## تمرینات عملی

در خیال خود، راحت و بی تفاوت روی صندلی راحتی بنشینید، بگذارید تلفن زنگ بزند. بعد در فعالیت های روزانه با به یاد آوردن این تصویر ذهنی، آرامش صحنه ی خیال را منتقل کنید. هر وقت از روی وسوسه خواستید نسبت به زنگ نگرانی و هول و هراس واکنش نشان دهید به خود بگویید: «به من چه که تلفن زنگ می زند، بگذار که بزند.» بعد حساسیت نشان ندادن را در موقعیت های مختلف تمرین کنید: در خیال مجسم کنید که آرام نشسته اید و تماشا می کنید. همکاران سر دعوا دارد، اوقات تلخی می کند، اما شما واکنشی نشان نمی دهید.

روز پر مشغله ای را در خیال مجسم کنید و ببینید که با وجود فشار شدید کار، وظایف تان را در کمال آرامش و بدون هیچ گونه شتاب و عجله، یکی یکی انجام می دهید. همین صحنه را در معرض انواع زنگ های فشار و عجله ای که در محیط زندگی تان وجود دارد تکرار و تمرین کنید. خود را در انواع موقعیت هایی که سابقا اسباب ناراحتی شما را فراهم کرده ببینید و این بار بی اعتنا به اسباب ناراحتی و صرفا با نشان ندادن حساسیت، آرامش را تمرین کنید.

## ترموستات روان

بدن انسان مجهز به ترموستات و یا به عبارت دیگر سرومکانیزمی است که حرارت داخلی بدن را در حد ۳۷ درجه سانتی گراد ثابت نگه می دارد. حرارت محیط چه به صفر برسد و چه از شدت گرما آتش بیارد حرارت بدن انسان ثابت می ماند. از آن جهت کارش را می کند که تحت تأثیر درجه ی حرارت بیرون قرار نمی گیرد. هوا، چه سرد و چه گرم، رویش اثر نمی گذارد.

انسان در عین حال مجهز به ترموستات روانی هم هست که با وجود هوای احساسی محیط، تعادل احساسی او را برقرار می کند. اما بسیاری از مردم به خاطر این که از وجود این ترموستات بی خبرند از آن استفاده نمی کنند. نمی دانند که چنین کاری عملی است و نمی فهمند که مجبور نیستند تحت تأثیر هوای احساسی محیط قرار گیرند. با این حال ترموستات روان، به اندازه ی ترموستات جسم، برای سلامت انسان لازم است. با تمرین روش های پیشنهاد شده در این فصل از ترموستات روان خویش استفاده کنید.

## فصل سیزدهم

بحران را به فرصت خلاق تبدیل کنیم

## بحران را به فرصت خلاق مبدل کنیم

گلف باز جوانی را می شناسم که در مسابقات داخلی قهرمان بی چون و چراست و با این حال هرگز در یک مسابقه ی بزرگ شرکت نکرده است. وقتی تنها با خود یا با دوستانش و یا در مسابقات کوچک و کم اهمیت بازی می کند بازی اش به راستی که حرف ندارد، با این حال وقتی نوبت به مسابقات بزرگ می رسد بازی اش ضعیف می شود. به زبان ورزشکارها فشار او را می گیرد.»

بسیاری از بازیکنان بیس بال هم همین وضع را دارند. خارج از مسابقات مهم خیلی خوب بازی می کنند و بر اعصاب شان مسلط اند، وقتی به میدان مهمی پا می گذارند اختیارشان را از دست می دهند، دست و پایشان می لرزد و به نظر می رسد که قدرت بازی ندارند.

از سوی دیگر بسیاری از ورزشکاران زیر فشار بهتر بازی می کنند. به نظر می رسد که تحت فشار مسابقه و جمعیت قدرت و توانشان بیشتر می شود و آمادگی جسمانی بهتری پیدا می کنند.



## بعضی ها در بحران بهتر ظاهر می شوند

برای نمونه، جان توماس، قهرمان بزرگ پرش ارتفاع که در دانشگاه بوستون تحصیل می کند اغلب در مسابقات بهتر از تمرین ظاهر می شود. او در سال ۱۹۶۰ در شرایطی رکورد جهانی پرش ارتفاع داخل سالن را شکست که قبلا در تمرینات به نزدیکی این رکورد هم نرسیده بود.

در بازی بیس بال، با هر بازی دیگر، لزوما بهترین بازیکن جلسات تمرین در تیم قرار نمی گیرد. مربی به بازیکنانی علاقه مند است که در شرایط فشار مسابقه بازی خوبی ارائه می دهند.

یک فروشنده هنگام معامله با خریدار بزرگ خودش را می بازد و تمام مهارتش را از دست میدهد و فروشنده ی دیگر در همین شرایط بیش از حد انتظار فروش می کند. در واقع این یکی در موقعیت فشار استعدادهای ناشناخته اش شکوفا می شود.

بسیاری از خانم ها با یک نفر، یا یک گروه کوچک غیر رسمی خیلی راحت صحبت می کنند، خوب ظاهر می شوند، گرم و صمیمی هستند، اما وقتی نوبت به یک برنامه ی شام رسمی می رسد و یا وقتی باید در یک گردهم آیی بزرگ شرکت کنند زبانشان بند می آید، شادابی خود را از دست می دهند. از سوی دیگر زن جوانی را می شناسم

که تنها در مراسم و گردهم آیی های بزرگ خود را پیدا می کند. اگر با او تنها شام بخوری خیلی معمولی به نظر می رسد، چیز خاصی ندارد، آدم کسل کننده ای می شود، اما وقتی در یک میهمانی بزرگ شرکت می کند تغییر حالت می دهد، تحت تأثیر موقعیت روح تازه ای پیدا می کند، چشمانش برق می زند، خوش صحبت می شود و توجه همه را به خود جلب می کند. حتی به نظر می رسد که در این حال قیافه اش هم بهتر می شود، به نظرت زن زیبایی می رسد.

بسیاری از دانش آموزان، سر کلاس شاگردهای ساعی و برجسته ای هستند، اما نوبت به امتحان که می رسد خراب می کنند. سر جلسه ی امتحان همه چیز را فراموش می کنند و برعکس دانش آموزان دیگری هستند که سر کلاس درس شاگردان متوسطی هستند اما سر امتحان نمرات بسیار خوبی می گیرند.

## رمز پول درآوردن

تفاوت میان همه ی این اشخاص کیفیت ذاتی خاصی نیست، این طور نیست که بعضی ها ذاتا در شرایط فشار بهتر عمل می کنند و بعضی ها بدتر، مسئله بیشتر اکتسابی است. موضوع از این قرار است که در موقعیت های بحرانی یاد بگیریم که چگونه از خود واکنش نشان دهیم.

در «بحران» انسان یا ساخته و یا خرد می شود. اگر با توجه به موقعیت واکنش مناسب نشان دهید «بحران» می تواند به شما قدرت، توان و درایتی بدهد که در شرایط معمولی از آن برخوردار نیستید و اگر واکنش نامناسب نشان دهید اختیار، توانایی و مهارتی که در شرایط عادی دارید از وجودتان پرواز می کند.

کسی که در موقعیت های خطیر ورزشی، تجارتي و یا فعالیت های اجتماعی بهتر ظاهر می شود، بی پرو برگرد کسی است که خواهی نخواهی واکنش مناسب در شرایط بحرانی را یاد گرفته است.

### **برای خوب ظاهر شدن در شرایط بحران باید:**

(۱) یاد بگیریم که در شرایط بحران واکنش مطلوب نشان دهیم، به تمرین بدون حضور فشار احتیاج داریم.

(۲) یاد بگیریم که در شرایط بحرانی با مسایل با روحیه ای تهاجمی و نه تدافعی برخورد کنیم. هدف مثبت باید در هر شرایط در نظر گرفته شود.

(۳) بحران را آن طور که هست ارزیابی کنیم، بی مورد از گاه کوهی نسازیم، بدون دلیل از هر موضوع کوچک مسئله ی مرگ و زندگی درست نکنیم.

## ۱- تمرین بدون فشار

در شرایط بحران گر چه احتمالاً سرعت یادگیری بیشتر است، اما کیفیتش خوب نیست. اگر کسی که شنا کردن نمی داند در آب بیفتد، تحت تأثیر موقعیت بحرانی احتمالاً شنا کنان خود را از آب بیرون می کشد، به هر صورت که شده شنا می کند و خود را از آب بیرون می کشد، اما هرگز با این کیفیت قهرمان شنا نمی شود. تحت تأثیر ذهنیتی که از شنا پیدا کرده یاد گرفتن شیوه های بهتر شنا کردن برایش دشوار می شود.

دکتر ادوارد سی تولمان روانشناس و متخصص رفتار حیوانات در دانشگاه کالیفرنیا می گوید که انسان و حیوان در هنگام یادگیری نقشه های عقلی» و یا «نقشه های شناختی» از محیط را در ذهن خود ترسیم می کنند. اگر انگیزه بیش از حد نباشد، اگر بحران در مرحله یادگیری بیش از اندازه شدید نباشد این نقشه ها وسیع و عمومی هستند، اما حیوان در شرایط بحرانی انگیزه ی بیش از اندازه داشته و نقشه ی ذهنی اش محدود و باریک می شود. تنها یک راه برای حل مشکلش پیدا می کند. در موقعیت های بعدی، اگر این یک راه حل از بین برود، حیوان درمانده شده و از پیدا کردن چاره های دیگر عاجز می شود. در واقع تنها یک واکنش خشک و یک بعدی را یاد می گیرد و نمی تواند در موقعیت جدید واکنش مناسبی از خود نشان دهد. قدرت عمل فی البداهه و

فوری از دست می دهد و تنها بر اساس یک نقشه ی خشک و بی انعطاف عمل می کند.

## فشار، یادگیری را ضعیف می کند

دکتر تولمان متوجه شد موش هایی که در شرایط مناسب و بدون بحران آموزش می بینند بعدا در بحران بهتر عمل می کنند. برای مثال موش هایی که با داشتن آب و غذای کافی و با شکم سیر آزادانه در خانه های پر پیچ و خم آزمایشگاهی رفت و آمد می کردند به ظاهر چیزی یاد نمی گرفتند. با این حال وقتی بعدا این موشها با شکم گرسنه در همان خانه قرار می گرفتند با کارایی و به سرعت به سوی هدف حرکت می کردند و نشان می دادند که چیزهای زیادی یاد گرفته اند. در واقع گرسنگی این موش ها را در شرایطی بحرانی قرار می داد که نسبت به آن واکنش مناسبی نشان می دادند. آن دسته از موش هایی که باید در شرایط بحران گرسنگی و تشنگی عبور از خانه های پر پیچ و خم را یاد می گرفتند، نتیجه کارشان چندان خوب نبود. در واقع با انگیزهی بیش از حد روبه رو بودند و در نتیجه نمی توانستند نقشه های وسیع در ذهن شان ترسیم کنند. در این شرایط تنها یکی از راههای صحیح منتهی به هدف در ذهن شان

باقی می ماند. اگر در آزمایش بعدی این راه مسدود می شد موش ها در می ماندند و در این حالت پیدا کردن راه دیگر برای شان بسیار دشوار می شد.

هرچه در مرحله ی یادگیری شدت بحران زیادتر باشد، به همان اندازه توان یادگیری کمتر می شود. پرفسور جروم اس برونر استاد دانشگاه هاروارد، دو دسته از موش ها را برای یافتن راه رسیدن به غذا تحت آموزش قرار داد. گروه اول که دوازده ساعت غذا نخورده بود پس از شش بار تلاش به هدف رسید. گروه دوم که سی و شش ساعت غذا نخورده بود به بیش از بیست حرکت احتیاج داشت.

## تمرین فرار از آتش

انسان ها هم به همین شکل عمل می کنند. مدت زمان یافتن راه خروج از یک ساختمان دستخوش حریق دو تا سه برابر پیدا کردن راه خروج همان ساختمان در شرایط معمولی است. بعضی از شرکت کنندگان در این آزمایش به هیچ وجه راه خروج را پیدا نکردند. انگیزه ی بیش از حد در کار عقل اخلاص می کند. در واقع مکانیزم خودکار واکنش، تحت تأثیر تلاش بیش از اندازه گیر می کند و نمی تواند وظایفش را انجام دهد. در این موقعیت توانایی تفکر درست و مناسب از بین می رود. افرادی هم که راه خروج از ساختمان دستخوش حریق را می یابند در واقع یک راه در ذهن شان مستقر می شود.

اگر در ساختمان دیگری قرار گیرند و یا اگر موقعیت حادثه کمی تغییر کند، انگار که تجربه به کلی از نو تکرار شده است. در اینجا هم به بدی تجربه ی اول عمل می کنند. اما اگر همین افراد را در فرار از یک ساختمان به ظاهر دستخوش آتش شرکت دهید، چون خطری در کار نیست بازخورد منفی بیش از اندازه ای که در کار اندیشه ی درست یا عمل مناسب اخلاص کند به وجود نمی آید. افراد می توانند با خیال راحت و در کمال آرامش راه درست خروج از ساختمان را بیابند و بعد از آن که آزمایش را چند بار تکرار کردند می توانند در شرایط حریق واقعی به همین شکل از ساختمان خارج شوند. عضلاتی اعصاب و مغز آنها نقشه ی مفصل، وسیع و انعطاف پذیری را تجربه کرده است. آرامش خیال و اندیشه ی درست از تمرین آتش سوزی ساختگی به آتش سوزی واقعی منتقل می شود. از آن گذشته، آنها خروج از هر ساختمان و یا مقابله با هر شرایط تغییر یافته را یاد می گیرند. میدان عمل شان به یک واکنش مشخص بدون انعطاف محدود نمی شود. فی البداهه عمل می کنند و در رویارویی با هر شرایطی واکنش مناسب آن را نشان می دهند.

موش یا انسان تفاوت نمی کند. قدر مسلم این است که تمرین در شرایط بدون فشار، بر کارایی یادگیری افزوده و نتیجه ی عمل را در شرایط بحران بهتر می کند.

## تمرین سایه زنی برای رسیدن به تعادل

تمرین سایه زنی در بوکس توسط جیم کوربرت متداول شد. در پاسخ به این سؤال که چگونه توانسته به آمادگی مطلوب جسمانی، تعادل جالب توجه و هوک چپ دقیق و حساب شده که کار جان سولیران بوکسور نیرومند بوستونی را یکسره کرد برسد کوربرت جواب داد که در مقابل تمرین کرده است. آینه بیش از ده هزار بار پرتاب مشت چپ را آن طور که می خواسته جیم تونی هم همین کار را کرد. سال ها قبل از آنکه روی رینگ با جک دمپسی روبه رو شود، بیش از صد بار در اتاق خود با جک دمپسی خیالی در نبرد کرده بود. آن قدر فیلم مسابقات جک دمپسی را تماشا کرده بود که با تک تک حرکات او آشنا بود. در تمرینات سایه زنی با دمپسی خیالی نبرد می کرد، در خیالش دمپسی را مقابل خود می دید و در مقابل هر حرکت دمپسی خیالی حرکت مخالفش را انجام می داد.

بسیاری از سخنرانان مشهور، قبل از سخنرانی در خلوت و با فرض حضور شنوندگان تمرین سخنرانی می کنند. متداول ترین نوع سایه زنی در ایراد خطابه و سخنرانی، صحبت کردن در برابر آینه است. مردی را می شناسم که برای تمرین سخنرانی چند صندلی خالی را مقابل خود قرار می دهد و با فرض آن که روی هر صندلی کسی نشسته است برای حضار خیالی سخنرانی می کند.



## تمرین آسان اثربخش تر است

زمانی که بن هوگان گلف باز مشهور به طور مرتب در مسابقات گلف شرکت می کرد در اتاق خوابش چوگانی داشت. هر روز در خلوت با خود تمرین می کرد. چوگان را از روی قاعده تاب می داد و با خیال راحت و بدون فشار و استرس بر گوی خیالی می کوبید. در میدان مسابقه هم قبل از زدن ضربه، حرکت درست را لحظه ای در ذهن مرور می کرد و بعد ضربه را آن طور که می خواست وارد می کرد.

بعضی از قهرمانان دو و میدانی هم در خلوت و در شرایط حداقل فشار تمرین می کنند. خود این ورزشکارها و یا مربیانشان به روزنامه نگاران و خبرنگاران اجازه ی حضور در جلسات تمرین را نمی دهند. در واقع بسیاری از این ورزشکاران برای اجتناب از فشار حتی حاضر نیستند برنامه های تمرینی خود را در اختیار عموم قرار دهند.

سعی می شود جلسات تمرین در شرایط آرام و بدون فشار برگزار شود تا ورزشکاران بدون اضطراب و با کمترین ناراحتی خیال به میدان مسابقه قدم گذارند. در این شرایط ورزشکار می تواند با خیال راحت و اعصاب آرام آنچه را که ضمن تمرین یاد گرفته در میدان مسابقه پیاده کند.

روش «تمرین سایه زنی» یا «تمرین بدون فشار» به قدری ساده و نتیجه اش به اندازه‌های چشمگیر است که بعضی ها آن را به سحر و جادو و این قبیل چیزها ربط می دهند.

از جمله خانمی را می شناسم که از حضور در اجتماعات ناراحت بود و در هر مراسم و هر ضیافتی احساس ناراحتی می کرد. بعد از تمرین سایه زنی در نامه ای برایم نوشت: «... شاید در اتاق نشیمن خیالم حضور میان میهمانان را صد بار و بلکه بیشتر تمرین کرده باشم. در اتاق قدم می زدم و با صدها میهمان خیالی دست میدادم، با لبخند به هر کدام شان حرفی می زدم. راستش را بخواهید بلند هم حرف می زدم. بعد میان آنها حرکت می کردم، اینجا و آنجا با هم صحبت می کردیم. راه رفتن، نشستن صحبت کردن، خوشرویی و اعتماد به نفس را تمرین می کردم.»

«نمی دانید چقدر از این بابت خوشحال هستم، حالا در هر مراسمی به راحتی شرکت می کنم برایم اتفاقات غیر منتظره ای به وقوع می پیوندد. پیش آمدهایی می شود که پیش بینی اش را نکرده ام، اما خیلی راحت با همه ی آنها روبه رو می شوم. اصلا برایم مسئله ای نیست. شوهرم بی تردید می گوید که شما با جادوگرها سر و سری دارید...»

## با سایه زنی ابراز وجود کنید

«ابراز کردن»، به مفهوم لغوی کلمه به معنای اظهار کردن، در معرض گذاشتن و نشان دادن است. «منع» مفهوم کاملاً متفاوتی است که معنای در خود بودن را می‌رساند. «ابراز وجود»، به مفهوم نشان دادن و ابراز توانایی‌ها، استعدادها و نقاط قوت وجود است. مفهومش این است که چراغ را روشن کنید و بگذارید به همه جا نور بپاشد، ابراز وجود واکنش مثبت است و ابراز وجود نکردن و به عبارتی گرفتار موانع روحی بودن واکنش منفی است، روشنایی را خاموش و کم سو می‌کند.

در سایه زنی، ابراز وجود کردن را بدون حضور موانع روحی تمرین می‌کنید. حرکات صحیح را یاد می‌گیرید. نقشه‌ای ترسیم می‌کنید که در حافظه باقی می‌ماند. روش سایه زنی نقشه‌ای گسترده، مفصل و انعطاف پذیر است. در نتیجه، در شرایط بحرانی که موانع روحی حقیقی در صحنه حضور دارد می‌توانید عمل صحیح را در کمال آرام همان طور که یاد گرفته‌اید به اجرا بگذارید. در واقع شرایط تمرین در عضلات، اعصاب و مغز به موقعیت واقعی منتقل می‌شود. از آن گذشته چون یادگیری در حالت آرامش روحی صورت گرفته، می‌توانید هر زمان که لازم شد واکنش مناسب نشان دهید. از یک سو سایه زنی تصویر ذهنی عمل درست و موقعیت را در ذهن ترسیم می‌کند، از سوی دیگر خاطره‌ی تصویر ذهنی موفق به انجام بهتر کار منجر می‌شود.

## تیراندازی با تفنگ خالی

اگر برای نخستین بار تپانچه ای به دست گیرید می بینید تا زمانی که قصد شلیک نکرده اید آن را به راحتی و بدون تکان در دست می گیرید. می توانید تپانچه خالی از فشنگ را بدون لرزش دست به هر سمت که بخواهید نشانه بروید. حالا تپانچه را فشنگ گذاری کنید و در مسابقه تیراندازی شرکت نمایید. خواهید دید که لرزش دست شروع می شود. تپانچه بدون کنترل به بالا و پایین، به چپ و راست حرکت می کند.

تقریباً همه ی مربیان تیراندازی معتقدند که برای رفع لرزش دست باید به دفعات تپانچه ی خالی را به سوی هدف نشانه رفت و ماشه را کشید. تیرانداز تپانچه ی خالی به دست به سوی هدف روی دیوار نشانه می رود و در نهایت آرامش و با راهنمایی مربی شلیک می کند، او در واقع روش صحیح تیراندازی را یاد می گیرد. در هنگام تمرین کسی نگران نتیجه نیست، دقت بیش از اندازه موردی ندارد و در نتیجه دست نمی لرزد، بعد از تکرار زیاد و تمرین با تپانچه خالی، تیرانداز می بیند که می تواند پانچهی پر از فشنگ را در کمال آرامش به سوی هدف شلیک کند.

یکی از دوستانم شکار بلدرچین را هم تقریباً به همین شکل یاد رفت. روز اول شکار دستپاچه بود، از نتیجه ی کارش بیم داشت و به بارت دیگر تحت تأثیر انگیزه ی بیش

از اندازه همه ی تیرهایش به خطا است. بعد با تمرین سایه زنی آشنا شد. در برنامه ی بعدی شکار تفنگ خالی به دست گرفت. این طوری نگرانی موردی نداشت. می دانست که به هر صورت تیری از تفنگ خارج نمی شود. آن روز با تفنگ خالی به سوی تقریباً بیست بلدرچین نشانه رفت. پس از شش بار نشانه روی تمامی نگرانی اش برطرف شده بود. روز بعد در میان حیرت دوستانش، با هشت شلیک هشت پرنده را به زیر کشیده بود و در پایان روز از مجموع ۱۷ بار تیراندازی ۱۵ بلدرچین شکار کرده بود.

### سایه زنی در خدمت زدن توپ

چندی پیش یکشنبه روزی با دوستی در حومه ی نیویورک ملاقات کردم. پسر ده ساله اش در سودای روزی بود که ستاره ی مسابقات بیس بال شود. از کم و کیف بازی اطلاع داشت، وضعش هم بدک نبود اما هر چه سعی می کرد نمی توانست توپ را بزند. پدر توپ را به سویش پرت می کرد، اما توپ از فاصله ی سی سانتی متری چوگان می گذشت و ضربه به خطا می رفت. تصمیم گرفتم کاری بکنم. گفتم: «تو که از فرط دستپاچگی حتی توپ را هم نمی بینی.» به راستی که شدت نگرانی بر قدرت بینایی او اثر گذاشته بود و نمی توانست عکس العمل مناسبی نشان دهد. به عبارت دیگر عضلات بازو فرمان صادره از مغز را اطاعت نمی کرد.

گفتم: «در ده پرتاب بعدی از جای تکان نخور، اصلاً لازم نیست توپ‌ها را بزنی، چوگان را روی شانه ات بگذار. اما مسیر حرکت توپ را به دقت نگاه کن. از لحظه‌ای که توپ از دست پدر رها می‌شود تا وقتی که از کنارت می‌گذرد چشم از آن برنگیر. خیلی راحت بایست و تماشا کن. همهی حواست متوجه حرکت توپ باشد.»

همین کار را هم کرد.

بعد از ده پرتاب به او گفتم: «باز هم مسیر حرکت توپ را نگاه کن. چوگان را همان‌جا روی شانه ات نگهدار. اما پیش‌خودت فکر کن که چوگان را تاب می‌دهی تا آن‌را به توپ کوبی.» بعد از این که این کار را هم انجام داد، از او خواستم که این بار مسیر حرکت توپ را به دقت نگاه کند و در همین حال با توجه به احساسی که در ذهن پیدا کرده خیلی آرام چوگان را به توپ بزند. گفتم:

اصلاً سعی نکن که ضربه‌ی محکمی وارد کنی، خیلی راحت عمل کن. این بار چوگان به توپ اصابت کرد. بعد از چند پرتاب ساده، چنان با مهارت توپ را می‌زد که نگو و نپرس.

## فروشنده ای نفروختن را تمرین می کند

می توانید از همین روش در فروش، تدریس، یا اداره ی یک مؤسسه ی تجاری استفاده کنید. فروشنده ی جوانی پیش من شکایت می کرد که هنگام فروش و هر وقت سر و کله ی مشتری پیدا می شود خشکش می زند، مشکل اصلی اش این بود که نمی توانست برای اعتراض خریدار جوابی پیدا کند. می گفت: «وقتی مشتری در زمینه ای اعتراض می کند یا از کالا انتقاد می کند هر چه سعی می کنم یک کلمه در جوابش پیدا نمی کنم اما بعدا وقتی مشتری گذاشت و رفت تازه متوجه می شوم که چه راحت می توانستم جوابش را بدهم و با دلیل اعتراضش را رد کنم.»

با او درباره تمرین سایه زنی صحبت کردم و مثال تمرین بیس بال آن کودک ده ساله را برایش زدم. گفتم که زدن توپ، یا حاضر جوابی، لازمه اش واکنش درست و بجا است. مکانیزم موفقیت خودکار باید به صورت خود به خود واکنش مناسبی نشان دهد. تنش بیش از اندازه و انگیزه ی زیاد و دلواپس نتیجه بودن مانع فعالیت درست مغز می شود، به او گفتم: «پس از رفتن خریدار از آن جهت پاسخ مناسبی پیدا می کنی که دیگر دلواپس فروش نیستی. فعلا مشکل تو این است که نمی توانی به سرعت نسبت به اعتراض خریدار واکنش نشان دهی. در واقع به توپی که به سویت پرتاب می شود ضربه ای نمی زنی.»

به او توصیه کردم که قبل از هر کاری چند مصاحبه ی خیالی تشکیل دهد. انگار که با خریداری صحبت می کند، به درون اتاق بیاید خود را به مشتری معرفی کند و غیره و بعد انواع اعتراضات احتمالی مشتری را پیش بینی کند و به هر کدام با صدای بلند جواب دهد. در مرحله ی بعد، باید چوگان روی شانه با یک مشتری واقعی صحبت می کرد. هدف مصاحبه در این مرحله فروش نبود فقط باید تمرینی صورت می گرفت. به عبارت دیگر، چوگان روی شانه و تمرین با تفنگ خالی بود.

آن طور که خودش می گفت تمرین سایه زنی چون جادویی کارگر افتاد. خود من وقتی دانشجوی پزشکی بودم سایه زنی را برای جراحی تمرین می کردم. در واقع از تمرین بدون فشار مطالب زیادی آموختم. سایه زنی به جراح آینده آرامش اندیشه و تفکر واضح را آموخت، زیرا همه ی اینها را در موقعیتی که مسئله ی مرگ و زندگی در کار نبود تمرین کرده بود.

### **اعصاب تان را در خدمت خود بگیرید**

کلمه بحران، از یک کلمه یونانی به مفهوم قاطعیت یا «نقطهی تصمیم گیری» گرفته شده است. منظور رسیدن به مرحله ای است که بعد از آن اوضاع می تواند به سود و



یا به زیان ما تمام شود. در پزشکی بحران نقطه‌ی عطفی است که بیمار یا احتمالاً  
حالش بدتر می‌شود و فوت می‌کند و یا بهتر می‌شود و به زندگی ادامه می‌دهد.

بدین صورت، هر موقعیت بحرانی دوسویه است. ورزشکاری که در این مرحله قرار  
دارد با حرکت بعدی یا قهرمانی بزرگ می‌شود یا مسابقه را واگذار می‌کند و شکست  
می‌خورد.

از هاگ کیسی قهرمان نامدار بیس بال پرسیدند که وقتی در شرایط بحران وارد زمین  
می‌شود چه کار می‌کند.

جواب داد: «همیشه درباره‌ی حرکتی که می‌خواهم انجام دهم و آن چه دوست دارم  
اتفاق افتد فکر می‌کنم. برای من حرکت حریف مهم نیست. برایم مهم نیست که در  
اثر حرکت رقیب میدان مسابقه در چه موقعیتی قرار می‌گیرد.» او می‌گفت روی اتفاق  
مورد نظرش فکر می‌کرده و مطمئن بوده که می‌تواند به آن چه می‌خواهد برسد و  
در واقع اغلب هم همین‌طور میشد.

می‌توان با همین سیاست در هر موقعیت بحرانی واکنش مناسب نشان داد. اگر بتوانیم  
روحیه‌ی تهاجمی خود را حفظ کنیم و در رویارویی با تهدید بحران واکنش تهاجمی  
داشته باشیم انگیزه‌ی لازم برای غلبه بر آن را پیدا خواهیم کرد.

چند سال پیش روزنامه ها درباره ی کارهای عجیب غول سیاه پوستی قلم فرسایی می کردند که از عهده ی هیچ بشری ساخته نبود، می گفتند با دست لخت آتش را خاموش می کند.

بعد که این غول را شناختند و هویتش را دانستند معلوم شد که به هیچ وجه غول نیست. چارلز دنیس جونز یک متر و هشتاد و پنج سانتی متر قد و حدود یکصد کیلو گرم وزن داشت. وقتی از او درباره ی عملیات محیر العقولش سؤال کردند جواب داد: «من از آتش متنفرم.» چهارده ماه قبل از آن دختر هشت ساله اش در جریان یک آتش سوزی جان باخته بود.

مرد قد بلند و به نسبت کم بنیه ای را سراغ دارم که وقتی خانه اش آتش گرفت پیانو اتاقش را سر دست بلند کرد و با این وضع از سه پله ی ساختمان پایین آمد و پیانو را روی چمن حیاط گذاشت و این در حالی بود که قبلا برای آوردن پیانو به منزلش از شش مرد قوی استفاده کرده بود، یک مرد نسبتا کم بنیه تحت تأثیر انگیزه ی هیجان و بحران به تنهایی کار شش مرد تنومند را انجام داده بود.

## ۲. بحران قدرت آفرین است

جی ای هادفیلد متخصص اعصاب، مطالعات گسترده ای درباره نیروهای فوق العاده جسمی، ذهنی، احساسی و روانی که در مواقع بحران به کمک افراد عادی می شتابد انجام داده است.

او می گوید: «به راستی آدم باور نمی کند که در مواقع اضطراری چه نیرویی پیدا می کند. اغلب ما محتاطانه زندگی می کنیم و از انجام کارهای دشوار طفره می رویم تا این که روزی برخلاف میل، در معرکه ای می افتیم و تازه متوجه می شویم که چه نیرویی داشته ایم و نمی دانستیم. انگار ناگهان نیروی در بند خویش را آزاد می کنیم. وقتی به ناچار باید با خطر روبه رو شویم شجاعت پیدا می کنیم و چون به مصیبتی گرفتار می آییم احساس می کنیم که نیرویی در وجودمان جان می گیرد. تجربه نشان داده که است وقتی بی واهمه در مبارزه ای شرکت می کنیم خطر یا مشکل به اندازهی شدنش در وجود ما نیرویی تولید می کند.

رمز موفقیت قبول بی واهمه ی شرکت در مبارزه، با روحیه ای مصمم است و این یعنی آن که با روحیه و هدف جویانه و نه با حالت تدافعی و طفره آمیز به رویارویی با مشکل برویم. چه بهتر که به جای «امیدوارم اتفاقی نیفتد» با کلام رسای «هر اتفاقی هم که بیفتد از عهده اش بر می آیم.» به پیشواز مشکل برویم.

## هدف را فراموش نکنید

فایده‌ی اصلی روحیه‌ی پویا، هدف‌گرا باقی ماندن است، یعنی بدر فراموش کردن هدف مثبت از بحران بگذرید و به هدف برسید. هدف اصلی مثبت را جلوی خود می‌گذارید و تحت تأثیر بحران به هدف‌های فرعی اهمیت نمی‌دهید. میل به فرار، پنهان شدن و اجتناب را از ذهن تان دور می‌کنید و یا به گفته ویلیام جیمز: «مبارز هستید، نه از چیزی می‌ترسید و نه قصد گریز دارید.»

در این صورت است که خود بحران محرکی را پیدا می‌کند که شما را در رسیدن به هدف یاری می‌دهد.

به اعتقاد کلی، هدف اصلی احساس، تقویت کردن و به عبارتی تولید نیروی اضافی است و بنابراین نمی‌تواند نشانه‌ی ضعف باشد.

به اعتقاد او تنها احساس اصلی انسان هیجان است که با توجه به هدفی که در هر زمان دارد به شکل ترس، عصبانیت، شجاعت و غیره متجلی می‌شود. همه‌اش بستگی به این دارد که ذهن خود را چگونه بسیج کرده ایم. آیا قصد پیروز شدن داریم؟

آیا می‌خواهیم بر مشکل غلبه و آن را نابود کنیم یا نه؟ قصد گریز داریم؟ مسئله‌ی اصلی نه کنترل احساس، بلکه توجه به این نکته است که این احساس در برخورد با مشکل چه سیاستی اتخاذ می‌کند.

اگر قصد پیشروی دارید و عزم را جزم کرده‌اید که از بحران حداکثر استفاده را بکنید و از معرکه پیروز در آیید در این صورت تحت تأثیر هیجان موفقیت تمایل تان تقویت می‌شود، شجاع‌تر و تواناتر می‌شوید. برعکس اگر هدف اصلی را فراموش کنید و راه گریز از بحران را پیش‌گیرید تمایل به فرار تقویت شده و ترس و اضطراب بیشتری تولید خواهد شد.

## هیجان را به جای ترس نگیرید

خیلی‌ها به اشتباه، احساس هیجان را با هراس و نگرانی یکی می‌دانند و در نتیجه فکر می‌کنند که احساس خوبی نیست.

هر شخص طبیعی که بتواند موقعیت را درک کند پیش از بروز بحران، عصبی و هیجان زده می‌شود. تا زمانی که هیجان در راستای هدفی قرار نگیرد نه ترس است و نه اضطراب، نه شجاعت است و نه اعتماد و نه هیچ چیز دیگر، نشانه‌ی ضعف نیست. در واقع نشانه‌ی توان اضافی است که می‌تواند به انتخاب شما مورد استفاده قرار گیرد.

جک دمپسی، در اوایل، پیش از مسابقه به قدری عصبی می شد که حتی نمی توانست صورتش را بتراشد. هیجانش چنان زیاد بود که بی قرار می شد. اما این هیجان را معادل ترس نمی دانست و قصد فرار از آن را نداشت. در واقع دمپسی از این هیجان برای افزایش کوبندگی ضرباتش استفاده می کرد.

هنرمندان با تجربه ی تئاتر می دانند که احساس هیجان قبل از شروع نمایش چیز بدی نیست. بسیاری از آنها قبل از رفتن روی صحنه در خود ایجاد هیجان می کنند. سرباز خوب درست قبل از شروع نبرد احساس هیجان می کند.

خیلی ها در مسابقات اسبدوانی روی اسبی شرط می بندند که قبل از شروع مسابقه عصبی به نظر می رسد. اسب سوارها هم می دانند که اگر اسبشان قبل از مسابقه سرخوش باشد نتیجه بهتری به دست می آید. در واقع سرخوش بودن کلمه ی خوبی است. هیجانی که قبل از موقعیت بحران دست می دهد در واقع سرخوشی تقویت شده است و چه بهتر که آن را با همین برداشت تفسیر کنیم.

چندی پیش در هواپیما یکی از آشنایان قدیمی را ملاقات کردم. سر صحبت باز شد. پرسیدم آیا به اندازه ی گذشته سخنرانی می کند یا نه. جواب مثبت داد، معلوم شد که در واقع تغییر شغل داده تا بیشتر به برنامه ی سخنرانی ها برسد. می گفت که تقریباً روزی یک بار سخنرانی دارد.

من که از علاقه ی او به سخنرانی اطلاع داشتم گفتم که بله شغل خیلی خوبی است. جواب داد: «بله به یک لحاظ چیز خوبی است، اما به لحاظی آنقدرها هم خوب نیست. سخنرانی هایی که این روزها میکنم به کیفیت سخنرانی های قبلی نیست. سخنرانی دلم را زده است، دیگر کمترین احساس دلشورگی ندارم.»

بعضی ها سر جلسه ی امتحان مهم به قدری هیجان زده می شوند که هر چه می دانند یادشان می رود. قلم توی دستشان بند نمی شود. بعضی ها بر عکس در همین شرایط بهتر هم عمل می کنند. حافظه شان بهتر کار می کند. مسئله خود هیجان نیست، مهم این است که از این هیجان چگونه استفاده می شود.

### ۳. بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد

خیلی ها در موقعیت بحران از میان تمامی اتفاقاتی که ممکن است بیفتد، بدترینش را انتخاب می کنند. ما از تصور و خیال به ضرر خود استفاده کرده، کوهی از مشکلات بی پایه و اساس را علم می کنیم. هرگز از قدرت تحلیل برای درک واقعیت بحران استفاده نمی کنیم بلکه از روی عادت و بدون تأمل در هر موقعیت یا تهدیدی مسئله ی مرگ و زندگی را می بینیم.

اگر در بحران واقعی به هیجان فراوانی احتیاج است باید نکات مثبت هیجان را در خدمت گرفت. اما اگر خطر یا مشکل را زیادتر از حد واقعی اش برآورد کنید، اگر نسبت به اطلاعات اشتباه، مخدوش و غیر واقع بینانه واکنش نشان دهید، هیجانی بیش از آنچه لازم است به وجود می آورید.

و چون تهدید واقعی بسیار کمتر از آن چیزی است که برآورد کرده اید نمی توانید از همه ی هیجان تولید شده استفاده مناسب کنید، نمی توانید با استفاده از تفکر خلاق از شرش خلاص شوید. بنابر این در وجودتان باقی می ماند و به زحمت می افتید. احساس هیجان مفرط نه تنها به انجام عمل بهتر منتهی نمی شود بلکه چون بی تناسب است اسباب ناراحتی می شود.



برتراند راسل فیلسوف و ریاضیدان شهیر با اشاره به روشی که ها برای تخفیف هیجان اضافی استفاده می کند می گوید: «در موقعیت بحران بدترین اتفاق احتمالی را در نظر بگیرید، بعد با در نظر گرفتن این بدترین اتفاق با دلیل و منطق به خود بقبولانید که «خب، آنقدرها هم مصیبت وحشتناکی نیست.»

توجه داشته باشید که این قبیل استدلالها همیشه وجود دارند، زیرا در بدترین حالت ممکن هر اتفاقی هم که بیفتد مسئله ی مرگ و زندگی نیست. وقتی مدتی دربارهی بدترین اتفاق ممکن فکر کردید و پیش خودتان گفتید که «بسیار خوب، به هر تقدیر این حادثه آنقدرها مهم نیست.»

خواهید دید نگرانی تان تا حد زیاد مرتفع می شود. شاید لازم باشد این کار را چند بار تکرار کنید. سرانجام در صورت پیگیری، نگرانی شما به کلی از بین رفته جایش را به شادکامی می دهد.»

## کارلایل شجاع می شود

کارلایل هم با استفاده از این روش به موفقیت رسید. او از ناراحتی شدید روحی رنج می برد: «در هفت آسمان یک ستاره نداشتم... همه ی جهان را دستگاهی عظیم و مرده می دیدم. نسبت به همه چیزش بی تفاوت بودم.»

بعد در اوج این کسالت روحی راه زندگی تازه ای رخ نمود:

«و من از خود پرسیدم: از چه می ترسی؟ بدترین حادثه ای که ممکن است پیشامد کند چیست؟ مردن؟...»

با این طرز تلقی جدید، انگار که همه ی ناراحتی هایم به هوا بخار شد.

ترس از وجودم زدودم، قوی شدم، نیرویی تازه پیدا کردم. از آن به بعد روحیه ی بدبختی و فلاکت از وجودم رخت بر بست.»

راسل و کارلایل در واقع به ما می گویند که چگونه حتی با وجود های جدی و خطرات واقعی می توانیم با روحیه ای مصمم هدف گرا و عالی در صحنه ی زندگی ایفای نقش کنیم.

## صعود از تپه های پوشالی

ما اغلب از کاه کوه می سازیم، در ناراحتی های جزئی و اغلب موهومی مرگ و زندگی را می بینیم و در نتیجه از راه حقیقت منحرف می شویم.

به قولی: «یکی از بزرگترین علل ناراحتی زخم معده، کوه نوردی روی تپه های پوشالی است.»

فروشنده در صحبت با یک مشتری مهم چنان رفتار می کند که انگار مسئله ی مرگ و زندگی اش را رقم می زند.

ورزشکار در میدان مسابقه چنان رفتار می کند که گویی زندگی اش را به حراج گذاشته است.

خیلی ها در مصاحبهی استخدامی چنان دست و پا گم می کنند که گویی کسی قصد جانشان را کرده و غیره و غیره.

شاید این احساس مرگ و زندگی که بسیاری از مردم آن را در هر بحرانی تجربه می کنند میراث گذشته هاست. یادگار زمانی است که شکست برای انسان بدوی، با مرگ و نیستی مترادف بوده است.

اما بی توجه به اساس مسئله و این که این احساس از کجا سرچشمه رشته، تجربه ی کثیری از بیماران نشان می دهد که می توان این ناراحتی را آرامش و تجزیه و تحلیل منطقی معالجه کرد. به جای واکنش ورنه و بدون منطقی در قبال بحران از خود سؤال کنید: گیرم که ست خوردم، بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟

### چه دارید که از دست بدهید؟

با یک تحلیل دقیق معلوم می شود که اغلب این «موقعیت های بحرانی» که همه روزه با آن سر و کار داریم موضوع مرگ و زندگی نیستند. درستش را بگوییم، این موقعیت ها در نهایت فرصتی هستند که با پیشرفت کنیم و یا سر جایمان، همانجا که هستیم، باقی بمانیم. برای مثال بدترین اتفاقی که ممکن است برای یک فروشنده بیفتد چیست؟ یا این که مشتری را قانع می کند و سفارش خرید می گیرد و در آمدی کسب می کند و یا این که در نهایت خریدار متاعش را نمی خرد و در نتیجه وضع مالی اش همان طور که بود باقی می ماند. متقاضی یک شغل یا استخدام می شود یا نمی شود، اگر استخدام نشد در همان موقعیت که بوده باقی می ماند.

خیلی ها به اهمیت موضوع واقف نیستند و نمی دانند که چنین تغییر ذهنی ساده ای چه تحولی در زندگی شان به وجود می آورد. فروشنده ای را می شناسم که با رعایت

همین اصول ساده فروشش را دو برابر کرد. او به جای این که از فروش کردن یا نکردن مسئله‌ی مرگ و زندگی بسازد، به جای این که خودش را ببازد، به جای اینکه بگوید همه‌ی زندگی‌ام بستگی به این فروش دارد، خیلی ساده پیش خود حساب می‌کرد که اگر فروش کنم به همه چیز می‌رسم و در غیر این صورت چیزی را از دست نخواهم داد.

والتر پیگن، هنرمند تئاتر، ناکامی کامل نخستین حضور روی صحنه‌ی خود را تعریف می‌کند. او در واقع از ترس قالب تهی کرده بود، اما در حین بازی و در فاصله‌ی میان پرده پیش خودش استدلال می‌کند:

حالا دیگر چیزی ندارم که از دست بدهم. اگر صحنه را ترک کنم برای همیشه شکست خورده‌ام.» بنابراین چون چیزی نداشت که از دست بدهد در پرده‌ی دوم نمایش با خیال راحت و مطمئن ظاهر شد و به موفقیت بزرگی دست یافت.

فراموش نکنید که در موقعیت بحرانی، مهم‌تر از هر چیز خود شما هستید. روش‌های ساده‌ی پیشنهاد شده در این فصل را تمرین کنید. شما هم مثل صدها نفر دیگر می‌توانید از بحران یک موقعیت خلاق بسازید و از آن به سود خویش استفاده کنید.

# فصل چهاردهم

احساس برنده بودن

## احساس برنده بودن

مکانیزم خلاق شما الهی است. یعنی با توجه به هدف‌ها و حکمت غایی کار می‌کند. وقتی برایش هدف مشخص تعیین کنید می‌توانید به نظام هدایت‌کننده‌ی خودکار آن اطمینان کنید. مطمئناً بهتر از هر اندیشه‌ی آگاهانه شما را به مقصود می‌رساند. «شما» با توجه به نتایج غایی و نهایی هدف را تعیین می‌کنید، بعد نوبت به مکانیزم خودکار می‌رسد تا راه رسیدن به آن را مشخص نماید. اگر قرار است عضلات کاری انجام دهند مکانیزم خودکار آنها را بسیار دقیق‌تر از اندیشه‌ی آگاهانه راهنمایی می‌کند. اگر به فکری احتیاج داشتید مکانیزم خودکار آن را تأمین می‌کند.

## با توجه به امکانات فکر کنید

اما در هر صورت وظیفه‌ی تعیین هدف بر عهده‌ی «شماست» و برای تعیین هدفی که بتواند مکانیزم خلاق را فعال کند باید با توجه به امکانات به نتایج مورد نظر فکر کرد. قابل حصول بودن هدف باید چنان واضح و روشن و شفاف باشد که برای مغز و دستگاه عصبی شما نقش یک حکم حقیقی را پیدا کند و همان احساسی را به وجود آورد که اگر به هدف برسید به شما دست می‌دهد.

برخلاف ظاهر آنقدرها هم دشوار نیست. من و شما در زندگی هر روز خود همین کار را می‌کنیم. چه فایده که به طور دائم نگران نتایج احتمالی آینده باشیم. چنان نگران و دلواپس هستیم که انگار از هم اکنون شکست خورده ایم.

در واقع تصویر شکست را آن هم نه به طور مبهم و کلی، بلکه با جزئیاتش ترسیم کرده، بعد آن را بارها و بارها مرور می‌کنیم و با رجوع به حافظه‌ی خود حتی خاطره‌ی تصاویر شکست گذشته را هم بیدار می‌کنیم.

یاد صحبت‌های قبلی بیفتید: مغز و دستگاه عصبی انسان نمی‌تواند میان تجربه‌ی حقیقی و خیالی تمیز دهد. مکانیزم خلاق خودکار ما همیشه نسبت به محیط، شرایط و موقعیت کنش و واکنش مناسب نشان می‌دهد.

در اینجا عامل اصلی شما هستید. تنها اطلاعات مربوط به محیط، شرایط و موقعیت برای این مکانیزم آن چیزی است که شما آن را در ذهن می‌پرورانید و آن را درست می‌پندارید.



## دستگاه عصبی شکست حقیقی و خیالی را تمیز نمی دهد

بدین صورت اگر با ناکامی زندگی کنیم، اگر به طور دائم ناکامی ها و نامرادی ها را با تمام جزئیاتش چنان در ذهن زنده نگه داریم که برای دستگاه عصبی ما حقیقی بنماید حال و روز شکست خورده ها را پیدا خواهیم کرد، انگار که به راستی شکست خورده ایم.

از سوی دیگر اگر هدف مثبت را در نظر گرفته و آن را چنان زنده نگه داریم که برای دستگاه عصبی ما حقیقی جلوه کند احساس برنده بودن، اعتماد به نفس، شهامت و امیدواری را که نتیجه ی رسیدن به هدف است تجربه می کنیم.

با رجوع آگاهانه به مکانیزم خلاق نمی توان فهمید که برای موفقیت و یا شکست، کدام یک، بسیج شده است.

اما می توانیم آن را به کمک احساس، آن طور که می خواهیم، بسیج کنیم. وقتی این مکانیزم برای موفقیت بسیج شد طعم خوش برنده بودن را احساس می کنیم.

## برای پیروزی بسیج شوید

اگر قرار است رازی در کار عملکرد مکانیزم خلاق ناهوشیار وجود داشته باشد این است: احساس موفقیت را بیدار کنید، در اختیارش بگیرید و آن را به کار اندازید، با داشتن احساس موفقیت و اعتماد به نفس با موفقیت هم عمل می کنید و چون این احساس قوی شد اشتباه به حداقل می رسد.

نه این که فقط داشتن احساس پیروزی به عمل موفقیت آمیز می انجامد بلکه بیشتر نشانه ی این است که کمر برای موفقیت بسته ایم. حکم دماسنجی را دارد که نمی تواند حرارت اتاق را افزایش دهد اما آن را اندازه می گیرد. می توانیم از این گرماسنج به صورت کاملاً عملی استفاده کنیم.

**فراموش نکنید که:**

**وقتی احساس برنده بودن را تجربه می کنید ماشین درون شما برای موفقیت بسیج**

**می شود.**

اما دقت بیش از اندازه و وسواس بیش از حد در صرافت خودبه خود، احتمالاً عمل بی اختیار را از بین می برد. بسیار ساده تر و در عین حال مؤثرتر است که صرفاً به تعیین نتیجه مورد نظر اکتفا شود. آن را واضح و زنده برای خود تصویر کنید. بعد فرض را

بر این بگذارید که به هدف مطلوب رسیده اید. طعم شیرین پیروزی را احساس کنید. در این شرایط به طور خلاق عمل می کنید. آن گاه از قدرت ذهن ناهوشیار کم می گیرید و بعد دستگاه وجودتان برای موفقیت بسیج می شود: هدایت عضلات برای انجام حرکات صحیح، فراهم آوردن زمینه ی اندیشه ها خلاق و انجام هر کار دیگری که برای تحقیق هدف لازم باشد.

### احساس برنده بودن و پیروزی در مسابقات ورزشی

دکتر کاری میدل کاف ورزشکار معتقد است: «احساس برنده بودن رمز اصلی پیروزی در مسابقات است.» او در جایی می نویسد: «سال قبل چهار روز پیش از مسابقه، به پیروزی در مسابقات سراسری اطمینان داشتم، احساس می کردم عضلاتم دقیقاً همان چیزی را که می خواهم انجام می دهند. هنگام مسابقه هم این احساس شیرین وجودم را لبریز کرده بود. می دانستم که تغییر خاصی نکرده ام و بدنم در آمادگی گذشته بود و با این حال آن چه را که قبلاً در ذهن میدیدم به مرحله ی اجرا گذاشتم. با این روحیه کافی بود چوگان را تاب بدهم و بر توپ بکوبم ، بقیه کارها را بر عهده ی طبیعت گذاشتم.»

میدل کاف معتقد است که احساس برنده بودن در واقع رمز پیروزی در مسابقات گلف است: «وقتی احساس برنده بودن کردید اتفاقات عجیبی می افتد، حتی توپ هم به سود شما می چرخد. انگار بخت و اقبال به سوی تان روی می آورد.»

دن لارسن موفق ترین بازیکن طول تاریخ مسابقات گلف تعریف می کند که شب قبل از مسابقه ی فینال قهرمانی جهان احساس غریبی داشته، او می دانست که روز بعد به بهترین شکل ممکن بازی خواهد کرد.

### **دشوار است اما از پس آن بر می آید**

احساس برنده بودن واقعا جادو می کند. می تواند موانع را از میان بردارد و از غیر ممکن ممکن بسازد. حتی می تواند اشتباه را در خدمت موفقیت به کار بگیرد.

جیسی پنی می گوید از پدر در حال احتضارم شنیدم که می گفت:

مطمئنم جیم موفق می شود. از آن زمان به بعد جیم پنی احساس می کرد که موفق خواهد شد و این در حالی بود که نه پول کلانی داشت و نه آدم تحصیل کرده ای بود. فروشگاههای زنجیره‌ای جی سی پنی در فضایی از ناباوری دیگران افتتاح شدند، اما هر وقت پنی مایوس می شد پیش بینی پدرش را به یاد می آورد و احساس می کرد که می تواند مسائل را حل کند.

جیم پنی بعد از آن موفقیت اولیه در جریان یک بحران اقتصادی دار و ندارش را از دست داد. در سنی بود که اغلب مردها دوران بازنشستگی را می گذرانند. پنی خود را در موقعیت دشواری میدید.

کمترین روزنه ی امیدی وجود نداشت. اما بار دیگر به یاد حرف پدرش افتاد، احساس برنده بودن بار دیگر در وجودش زنده شد. ستاره‌ی اقبالش درخشید و ظرف چند سال به موفقیت کم سابقه ای رسید و تعداد فروشگاه‌هایش از هر زمان دیگر بیشتر شد.

هنری جی کایزر می گوید:

«وقتی قرار است کار دشواری انجام شود دنبال کسی می گردم که به زندگی خوشبین باشد، با پشتکار و با اطمینان به جنگ مسایل برود. دنبال کسی می روم که شهامت عمل و قدرت تحلیل داشته باشد و با برنامه ریزی دقیق و سخت کوشی با مسایل برخورد کند. بگوید: «بله ممکن است دشوار باشد، اما می توانم از پیشش برآیم.»

## احساس برنده بودن گیلین را موفق کرد

اس گیلین مؤسس کلاس های مشهور «روابط انسانی گیلین» و نویسنده ی کتاب «چگونه می توان در رابطه با مردم از قدرت و اعتماد به نفس برخوردار بود؟» پس از خواندن نخستین پیش نویس این فصل به من گفت که چگونه تصور همراه با احساس برنده بودن چون جادویی در کارش مؤثر افتاده است.

### لس فروشنده ی موفق بود.

چند سالی هم در سمت مدیر فروش کار کرده بود. در زمینه ی روابط اجتماعی مطالعاتی داشت و به عنوان متخصص در زمینه ی روابط انسانی شهرتی به دست آورده بود.

کارش را دوست داشت اما می خواست زمینه ی کاری اش را گسترش دهد. بیش از همه به مردم توجه داشت و بعد از سالها تحصیل نظری و کار عملی فکر می کرد برای مسایل و مشکلاتی که مردم در ارتباط با دیگران دارند جواب هایی پیدا کرده است. می خواست در زمینه ی روابط انسانی صحبت کند. اما اشکال در این بود که برای سخنرانی در حضور دیگران تجربه ای نداشت.

لیس به من گفت:

«شبی در رختخواب دراز کشیده بودم و در بحر تنها آرزویم سیر می کردم. تنها تجربه ی سخنرانی ام، صحبت برای گروه کوچک فروشندگان در جلسات فروش بود. در ارتش هم زمانی به طور نیمه وقت تدریس کرده بودم. تجربه ی زیادی نداشتم. از فکر این که در مقابل انبوه حضار بایستم و لب به سخن بگشایم موی بر تنم راست می شد. به هیچ وجه فکر نمی کردم از عهدهی انجام چنین کاری برآیم. با این حال با فروشنده های خود به راحتی تمام حرف می زدم. با سربازان هم خیلی راحت صحبت کرده بودم. همان طور که در رختخواب دراز کشیده بودم یاد صحبت هایم با این گروه ها افتادم، احساس موفقیت و اعتماد به نفس را در وجودم لمس کردم. جزئیات صحنه های صحبت را مرور کردم. بعد در خیال دیدم که در مقابل جمعیت کثیری ایستاده ام و درباره روابط انسانی داد سخن می دهم، همان اعتماد به نفس صحبت با گروه های کوچکتر را داشتم. جزئیات حالت ایستادنم را تصور کردم، می توانستم فشار پایم را روی زمین احساس کنم، می توانستم اس های حضار را در قیافه شان بینم، صدای کف زدن هایشان را و سنیدم. دیدم که سخنرانی موفقیت آمیزی کرده ام.

کره و گیری از ذهنم باز شده بود، احساس غرور می کردم ست در همان لحظه دیدم که می توانم از عهده ی این کار برایم احساس موفقیت و اعتماد به نفس گذشته را به

تصویر شغل آینده ام انتقال دادم. احساس موفقیتیم به قدری حقیقی بود که همان لحظه دانستم که از عهده اش بر می آیم. احساس برنده بودن مورد اشاره شما را کردم. گرچه در آن لحظه به نظر می رسید که دری به رویم گشوده نیست و با آن که رؤیایی غیر ممکن می نمود در کمتر از سه سال خوابم تعبیر شد، رؤیایم به حقیقت پیوست. به خاطر آن که آدم نسبتاً ناشناخته ای بودم و به سبب نداشتن تجربه، هیچ مؤسسه ی بزرگی استخدام نمی کرد اما دلسرد نشدم. حالا آنقدر برنامه سخنرانی دارم که فرصت سر خاراندن برایم باقی نمانده است.

امروزه لس گیبیلین را صاحبنظر و مقامی معتبر در روابط اجتماعی می شناسند. گاه در ازای یک سخنرانی چندین هزار دلار دریافت می کند. بیش از دویست مؤسسه ی بزرگ آمریکا هزاران دلار به او حقوق می دهند تا در زمینه ی روابط انسانی بر روی کارمندان شان کار کند. کتابش تحت عنوان «چگونه می توان به اعتماد به نفس و قدرت رسید» در زمره ی کتاب های کلاسیک در زمینه ی روابط انسانی در آمده است. و همه ی اینها با «تصویری در خیال و آن احساس برنده بودن» شروع شد.



## توضیح علمی احساس برنده بودن

علم سبیرنتیک بینش جدیدی در زمینه ی طرز عمل احساس برنده بودن ایجاد می کند. قبلا نشان دادیم که چگونه سرو مکانیزم های الکترونیکی با استفاده از داده های اطلاعاتی ذخیره شده ی چیزی که با حافظه ی انسانی قابل قیاس است می توانند با به خاطر آوردن اعمال موفقیت آمیز آنها را تکرار کنند. یادگیری مهارت، بیشتر از طریق روش آزمون و خطا صورت می پذیرد. تمرین آنقدر ادامه می یابد که انجام حرکت صحیح با موفقیت چند بار تکرار گردد تا به حافظه سپرده شود.

دانشمندان سبیرنتیک وسیله ای ساخته اند و نامش را موش الکترونیک گذاشته اند که می تواند راه خود را در یک لانه ی پر پیچ و خم پیدا کند. موش بار اول اشتباهات زیادی مرتکب می شود. به طور دائم به دیواره ها و موانع موجود برخورد می کند. با هر برخورد ۹۰ درجه می چرخد و حرکت را تکرار می کند. اگر دوباره به دیوارهای دیگری برخورد کند. چرخش دیگری انجام می دهد و دوباره جلو می رود. بالاخره بعد از اشتباهات متعدد و بعد از بارها متوقف شدن و چرخیدن راه را پیدا می کند. اما موش الکترونیک تنها چرخش های موفقیت آمیز را به خاطر می سپارد. در آزمایش بعدی موش خیلی راحت راهش را می یابد و به سوی هدف می رود.

هدف تمرین، تکرار آزمایش‌ها، اصلاح پیوسته‌ی اشتباهات تا زمانی است که حرکت موفق صورت می‌گیرد. وقتی انگاری عمل موفق ایجاد می‌شود سرتاسر این انگارهی عمل، از آغاز تا به آخر، نه تنها در حافظه‌ی خود آگاه ثبت می‌شود بلکه تمامی بخش‌های اعصاب و بافت‌های بدن هم از آن اطلاع پیدا می‌کنند.

### مغز، شکست و موفقیت را ثبت می‌کند

دکتر جان سی اکلز و سر جان سرینگتون، متخصصین مغز، معتقدند که کورتکس مغز انسان از حدود ده میلیارد سلول عصبی تشکیل می‌شود این سلول‌های عصبی خود از رشته‌های متعددی ساخته شده که میان رشته‌های اعصاب یک شبکه‌ی سیم‌کشی بسیار پیچیده ایجاد می‌کند. وقتی فکر می‌کنیم چیزی را به خاطر می‌آوریم و با تصویری می‌کنیم این سلول‌های عصبی جریانی از الکتریسته را آزاد می‌کند که قابل اندازه‌گیری است. وقتی چیزی را یاد می‌گیریم با تجربه می‌کنم انگارهای از ترون‌ها به صورت زنجیره در بافت مغز ایجاد می‌شود. این انگاره بیشتر شبیه یک شبکه‌ی الکترونیکی است، در واقع اتصالات الکتریکی و ترتیب میان انواع سلول‌های عصبی تقریباً شبیه انگارهی مغناطیسی است که روی نوار ثبت شده است. در نتیجه هر سلول عصبی ممکن است در آن واحد بخشی از انگاره‌های متفاوت باشد و بدین ترتیب ظرفیت یادگیری و به حافظه سپردن مغز انسان نامحدود می‌شود.

این انگاره ها برای استفاده آتی در بافت مغز ذخیره شده و با یادآوری تجربه ی گذشته مجددا فعال می شوند.

دکتر اکلینز می گوید: «اتصال های میان سلولهای بخش خاکستری مغز فوق العاده زیاد است. به قدری جامع و پیچیده است که می توان همه ی کورتکس را در قالب یک واحد عظیم فعالیت به حساب آورد. اگر بخواهیم مغز را یک ماشین بنامیم باید بگوییم که پیچیده ترین ماشین موجود دنیاست، با هیچ ماشین ساخته ی دست انسان و هیچ کامپیوتری قابل قیاس نیست.

خلاصه آن که به تأیید علم، برای هر عمل موفقیت آمیز گذشته، انگارهای عملی ثبت شده ای در مغز انسان وجود دارد و اگر بتوانید به نحوی این انگاره های عملی را زنده کنید وظیفه اش را خودبه خود و به طور طبیعی انجام می دهد. کافیت که چوگان را تاب دهید، طبیعت بقیه کارها را انجام می دهد.

وقتی انگاره های عمل موفقیت آمیز گذشته را دوباره فعال می کنید احساس برنده بودن را هم، که لازمه ی آن است، مجددا به جریان می اندازید. وقتی طعم احساس برنده بودن را دوباره چشیدید تمامی اعمال برنده شدن لازم و ملزوم آن را هم انجام می دهید.

## انگاره های موفقیت را در بخش خاکستری مغز ایجاد کنید

چندی پیش ایلیوت رئیس دانشگاه هاروارد درباره آنچه که او آن را عادت موفقیت» می نامد نطفی ایراد کرد. به اعتقاد ایلیوت علت عدم موفقیت بسیاری از دانش آموزان مدارس ابتدایی این است که از همان شروع درس خواندن به آنها تکالیفی که بتوانند آن را با موفقیت انجام دهند داده نمی شود. در نتیجه این دانش آموزان هرگز فرصت ایجاد «فضای موفقیت» و یا آن چه که ما «احساس برنده بودن» می نامیم پیدا نکرده اند. به اعتقاد دکتر ایلیوت دانش آموزی که در آغاز دوران تحصیلی موفقیت را تجربه نمی کند امکان پرورش «عادت موفقیت» را در خود پیدا نمی کند.

به عبارت دیگر این دسته از دانش آموزان اعتماد به نفس لازم برای قبول مسئولیت را پیدا نمی کنند. ایلیوت اصرار داشت که آموزگاران در سالهای نخست تحصیل چنان تکلیف بدهند که دانش آموزان موفقیت را تجربه کنند. تکالیف منزل باید کاملاً در محدوده ی توانایی دانش آموزان باشد، باید به اندازه ای باشد که در دانش آموزان انگیزه و علاقه به درس خواندن را به وجود آورد. به اعتقاد او این موفقیت های کوچک به دانش آموز احساس موفقیت» می دهد که برای آینده ی او بسیار ارزشمند است.

با رعایت توصیه های دکتر الیوت به آموزگاران می توانیم عادت موفقیت را در خود به وجود آوریم. می توانیم در سلولهای خاکستری مغز انگاره ها و احساسات موفقیت را در هر زمان و در هر سنی ایجاد کنیم.

اگر به شکست و ناکامی عادت کنیم به احتمال زیاد «احساسات شکست» را در ذهن خود می پرورانیم و این احساس بر هر مسئولیت جدیدی که تقبل می کنیم سایه می اندازد.

اما اگر برنامه ها را چنان بریزیم که امکان موفقیت در موارد جزئی را پیدا کنیم می توانیم فضای موفقیت را در خود به وجود آوریم و همین فضا است که اسباب موفقیت در کارهای بزرگتر را فراهم می کند.

تدریجا مسئولیت های دشوارتری را تقبل می کنیم و پس از آن که در آنها موفق شدیم می توانیم کارهای از آن دشوارتر را هم بپذیریم. در واقع موفقیت، تولید موفقیت می کند و می توان گفت که «هیچ چیز به قدر موفقیت موجب موفقیت نیست.»

## کار تدریجی رمز پیروزی است

وزنه برداران با وزنه های سبک شروع می کنند و تدریجا بر آن می افزایند. مربیان با تجربه ی بوکس برای شاگردان مبتدی ابتدا حریفان آسانی انتخاب می کنند و تدریجا آنها را به جنگ بوکسورهای با تجربه تر می فرستند.

می توانیم همین اصول کلی را تقریبا در هر فعالیتی رعایت کنیم. براین اساس باید با حریفی شروع کنید که امکان پیروزی برای شما فراهم باشد و تدریجا سراغ حریفان قوی و قوی تر بروید.

در حالی که پاولف آخرین روزهای عمرش را در بستر مرگ می گذراند از او خواستند در زمینه ی موفق شدن نصیحتی بکند و جواب او این بود: «اشتیاق و تدریج» گاه بد نیست حتی در زمینه هایی که قبلا مهارت زیادی پیدا کرده ایم به عقب برگردیم و کار ساده ای را انجام دهیم.

این امر به خصوص در زمینه هایی که انسان به چنان سطحی از پیشرفت می رسد که تلاش برای پیشرفت بیشتر میسر نیست، بسیار سودمند است.

در واقع پس از رسیدن به این مرحله تلاش بی وقفه برای برداشتن قدم های بعدی احتمالاً «عادت های احساسی» ناراحتی و دشواری را در وجود انسان می کارد. در چنین شرایطی وزنه برداران از وزنه های خود می کاهند و مدتی را به تمرینات سبک می گذرانند و بوکسوری که نشانه هایی از موفقیت را بروز می دهد به جنگ حریفان ساده تر می رود.

آلبرت تانگورا، کسی که سالیان دراز در مسابقات تایپ با ماشین تحریر به مقام نخست دست می یافت همین که به نظر می رسید نمی تواند بر سرعت کار خود بیافزاید مدتی را با سرعت آهسته تایپ می کرد. شخصا فروشنده ی موفق را سراغ دارم که از همین روش استفاده می کرد. دست از فروش کلان می کشید، سراغ خریداران سرسخت نمی رفت و به فروش های کوچک به مشتریان است، که از نتیجه کار با آنها صد در صد مطمئن بود اکتفا می کرد.

## انگاره های موفقیت تجربه شده را به جریان بیندازید

هر کس با رجوع به گذشته ی خود می بیند که موفقیت هایی داشته است. لازم نیست که موفقیت های بزرگی باشد، می تواند به کم اهمیتی ایستادگی در برابر گردن کلفت مدرسه یا پیروزی در یک مسابقه ی ورزش داخل دبیرستان یا پیدا کردن دوستان باشد. می تواند خاطره ی فروشی کلان و شاید هم موفقیتی تجاری باشد. موضوع و زمینه ی موفقیت نیست که اهمیت دارد، آنچه مهم است احساس موفقیتی است که در اثر موفقیت به دست می آید. مهم موفقیتی است که داشته اید، مهم این است که می خواستید کاری بکنید و موفق شدید. می خواستید به جایی برسید و رسیدید. مهم احساس موفقیت کردن است.

به حافظه تان رجوع کنید، تجربه های موفقیت گذشته را در یاد زنده کنید. در خیال خود تصور موفقیت را با تمام جزئیاتش احیاء و بازسازی کنید. در چشم ذهن تنها به سخنرانی، معاملهی بازرگانی، مسابقه ی ورزشی و یا هر آنچه لازمه ی موفقیت است اکتفا نکنید.

چه صدایی بود؟

هوا چگونه بود، سرد بود یا گرم؟



و چیزهای مثل این. هر چه جزئیات بیشتری را به یاد آورید بهتر است. اگر جزئیات موفقیت را در ذهن زنده کردید، خواهید دید که احساس موفقیت گذشته را دوباره لمس می کنید.

به خصوص سعی کنید احساس زمان موفقیت را به یاد آورید. اگر بتوانید احساسات گذشته را به یاد آورید، طعم شیرین موفقیت را دوباره احساس خواهید کرد. اعتماد به نفس دوباره پیدا می کنید، زیرا اعتماد به نفس حاصل خاطرات موفقیت های گذشته است.

حال بعد از بیدار کردن این احساس موفقیت عمومی، به یاد فروش مهم، سخنرانی در کنفرانس معامله ی تجاری، مسابقه ی ورزشی و چیزهای دیگر که فعلا می خواهید در آن موفق شوید بiftید. از تصور خلاق خود استفاده کنید. اگر موفق شده بودید چه حالتی داشتید؟ احساس لذت موفقیت را در ذهن تصور کنید.

## نگرانی مثبت و سازنده

ذهن را متوجه موفقیتی بی چون و چرا کنید. به خودتان فشار نیاورید، ذهن خود را بی مورد خسته نکنید. صرفاً کاری کنید که اگر نگران یک هدف مثبت و نتیجه‌ی مطلوب بودید می‌کردید. نگران هدف منفی و نتیجه‌ی نامطلوب نگرانی خوبی نیست.

موفقیت صد در صد لازم نیست. برای شروع کار این خیلی زیاد است. از اهمیت تدریج غافل نشوید. درباره نتیجه‌ی مطلوب، به همان نگرانی از نوع نگرانی برای آینده اکتفا کنید. این طوری نتیجه را نامطلوب نمی‌بینید.

به تدریج شروع می‌کنید، کارتان معمولاً با «فرض» همراه است، در ذهن فرض می‌کنید که چنین و چنان می‌شود، این را چندین بار تکرار می‌کنید، با آن بازی می‌کنید، بعد نوبت به احتمال بروز حادثه می‌رسد. می‌گویید «خب ممکن است چنین اتفاقی بیفتد.» بعد نوبت به تصور ذهنی می‌رسد.

همه احتمالات منفی را در نظر می‌گیرید و آن را چند بار مرور می‌کنید. از جزئیات هم نمی‌گذرید، تا این که تصویر شکل واقع‌تری می‌گیرد و احساساتتان بر همین اساس شکل می‌گیرد. گویی نتیجه‌ی خیالی حاصل شده است. نوعی ترس و اضطراب وجود شما را پر می‌کند.

## امید و شجاعت خویش را زیاد کنید

ایمان و شجاعت هم به همین شکل زیاد می شود. تنها هدفها فرق می کنند. اگر قرار است نگران باشید چرا نگرانی از نوع سازنده نباشد؟ مطلوب ترین نتیجه ی ممکن را در نظر بگیرید، با این فرض شروع کنید. فرض کنید که مطلوب ترین نتیجه ی ممکن را به دست آورده اید. بعد به خود تلقین کنید که ممکن است واقعا چنین اتفاقی هم بیفتد. البته در این مرحله هنوز نمی گوئیم که اتفاق خواهد افتاد، می گوئیم ممکن است اتفاق بیفتد. فراموش نکنید که امکان رسیدن به این نتیجه ی خوب و مطلوب وجود دارد.

می توانید امید و خوشبینی را در ذهن خود بکارید. پس از آن که نتیجه ی مطلوب را یک احتمال قطعی تلقی کردید در ذهن خود شکل و شمایلش را تصور کنید. تصویر ذهنی نتیجه ی مطلوب را مرور کنید. از جزئیاتش غافل نشوید. مرور را به دفعات تکرار کنید. وقتی از جزئیات مطلع شدید، وقتی آن را بارها و بارها تکرار کردید، خواهید دید که بار دیگر احساسات مساعد در وجود شما شکل می گیرد، انگار نتیجه ی مطلوب به واقع حاصل گردیده است. این طوری احساس امید اعتماد به نفس، شجاعت و با همه ی این ها روی هم، یعنی «احساس برنده بودن» را لمس می کنید.

## با ترس مشورت نکنید

از ژنرال جرج پاتون دلاور جنگ جهانی دوم پرسیدند که آیا هرگز اتفاق افتاده که قبل از نبرد هراس به دل راه دهد. پاتون جواب داد: «بله بارها قبل از شروع نبرد و گاه در خلال آن ترس وجودم را می گرفت.» و بعد اضافه کرد: «اما هرگز با ترس به مشورت ننشستم.»

اگر شما هم مثل خیلی ها، گاه قبل از انجام کارهای مهم احساس منفی شکست، یعنی ترس و نگرانی را به دل راه می دهید آن را نشانه ی شکست ندانید وجود حس ترس و نگرانی به معنی آن نیست که حتما شکست خواهید خورد.

همه چیز بستگی به این دارد که شما چه واکنشی نشان می دهید. اگر به ترس گوش دادید و فرمانش را اطاعت کردید احتمالا نتیجه ی خوبی عاید شما نخواهد شد اما لزوما نباید این طور باشد.

قبل از هر چیز توجه به این مطلب مهم است که احساسات ناکامی، ترس، نگرانی و نداشتن اعتماد به نفس ملکوتی نیست. در ستاره ها نوشته نشده، انجیل مقدس نیست.

سرنوشت مقدر شده هم نیست، چیزی نیست که از قبل درباره اش حکم داده باشند، ناشی از ذهن خود شماست. تنها نشانه‌ی طرز تلقی ذهن شماست.

عوامل بیرونی دخالت ندارند. معنایش این است که توانایی‌های خود را کمتر از آن چه دارید برآورد می‌کنید و در عوض اندازه و طبیعت مشکل را بزرگ می‌کنید و به جای این که خاطره‌ی خوش موفقیت‌های گذشته را در ذهن زنده کنید خاطره‌ی شکست‌ها را به یاد می‌آورید. جز این معنایی ندارد. با حقیقت حوادث آتی کاری ندارد. تنها نشانه‌ی برداشت ذهن شما درباره حوادث آتی است.

حال به خود شما مربوط است که این احساسات منفی شکست را قبول یا رد کنید. مطیع آن شوید و با آن به مشورت بنشینید و یا نصیحتش را نادیده بگیرید و به پیش بروید. از آن گذشته در موقعیتی هستید که از آن به سود خود استفاده کنید.

## با احساسات منفی برخورد کنید

اگر با احساسات منفی پویا و مثبت برخورد کنید توانایی تان بیشتر می شود. اگر با مشکل و عامل تهدید کننده به طور انفعالی رو به رو نشویم و با آن برخورد فعال کنیم نیروی بیشتری را در وجود خود بیدار می کنیم. در فصل گذشته دیدیم که اندازه ی معینی از هیجان، به شرط آنکه درست تفسیر شود و به طور مناسب مورد استفاده قرار گیرد، نه تنها نتیجه ی کار را خراب نمی کند بلکه به بهتر شدن نتیجه هم منتهی می شود.

همه چیز به فرد و برداشت های او بستگی دارد. بستگی به این دارد که از احساسات منفی به شکل دارایی استفاده می کند یا آن را به حساب بدهکاری ها می گذارد. نمونه ی بارز، تجربه ی دکتر جی بی راین رئیس آزمایشگاه پارا روانشناسی دانشگاه دوک است. دکتر راین می گوید معمولا تلقینات منفی، اختلال حواس و ناباوری ها روی امتیاز بیماری که در معرض تست روانشناسی قرار گرفته اثر منفی می گذارد. در حالی که تمجید و تشویق تقریبا همیشه به گرفتن امتیاز بیشتر کمک می کند.

مأیوس کردن و القائات منفی بلافاصله و به مقدار زیاد روی نتیجهی آزمون اثر منفی می گذارد. اما گاه شخص در معرض آزمون تحت تأثیر القائات منفی حتی بهتر هم عمل می کند و امتیاز بیشتری می گیرد. نمونه اش شخصی به نام پیرس بود که

امتیازات بسیار خوبی گرفته بود. دکتر راین تصمیم گرفت امتیازات او را باز هم بالا ببرد. بدین منظور، هنگام پاسخ دادن به هر سؤال به او می گفتند که شرط می بندند که او جواب بعدی را درست نخواهد داد. این تلقین نه تنها روی پیرس اثر بدی گذاشت بلکه او را چنان برانگیخت که به تمامی پرسش ها جواب درست داد.

لیلیان نه ساله، وقتی نگران نتیجه ی کار نبود، از حد متوسط امتیاز بیشتری می گرفت. در مرحله ی بعد باید تحت فشار جزئی در آزمایش شرکت می کرد. به او گفتند که اگر به همه ی سؤالات جواب درست بدهد، بیست و پنج سنت دریافت خواهد کرد.

هنگام پاسخ دادن به تست لبهایش تکان می خورد، مثل این بود که دارد با خودش صحبت می کنند. در پایان آزمون معلوم شد که به همه ی سؤالات پاسخ درست داده است. وقتی از او پرسیدند که با خودش چه می گفت جواب داد: در تمام مدت آرزو می کردم که بیست و پنج سنت نصیبم شود!

## روحیه ی منفی را کنار بگذارید

خیلی ها با یک جمله ی «از عهده ی این کار بر نمی آیی» دیگران خودشان را می بازند و صحنه را خالی می کنند، برعکس کسانی هم هستند که با شنیدن همین جمله، با اراده تر از همیشه، مصمم به انجام کاری می شوند. یکی از همکاران هنری جی کیزر می گوید: «اگر نمی خواهید هنری فلان کار را بکند بهتر است به او نگوئید که نمی تواند آن کار را انجام دهد. نگوئید این کار عملی نیست، زیرا در این صورت حتما آن کار را انجام خواهد داد.»

لزومی ندارد که منفی بافی همیشه از ناحیه ی دیگران باشد. می توانیم با نظر منفی خودمان هم به همین شکل برخورد کنیم و از شرش خلاص شویم.

## با خوبی بر بدی پیروز شوید

با قدرت اراده ی مستقیم نمی توان زمام احساس را در اختیار گرفت. احساس مثل شیر آب نیست که بتوان هر وقت اراده کردیم آن را باز کنیم و ببندیم. اما اگر نمی توانیم احساس را تحت فرمان خود بگیریم بهتر است با آن از سر نرمی و ملاحظت رفتار کنیم. اگر به طور ارادی و مستقیما مهار شدنی نیست می توان غیر مستقیم اختیارش را به دست گرفت.



احساس بد با کوشش آگاهانه یا قدرت اراده برطرف شدنی نیست. باید با احساس دیگری به جنگش رفت. اگر نمی توان با یورشی رو در رو احساس منفی را از صحنه ی وجود بیرون کرد، می توان جایش را با احساس مثبت عوض کرد و به منظور رسیدن فراموش نکنید حقایقی را که از محیط برداشت می کنیم در حالت می گیرد. هرگاه دیدیم که سیاسی نامطلوبی را تجربه می کنیم، چه بهتر که روی احساس نامطلوب

مرکز نکنیم. فکر بیرون راندنش هم بی مورد است. به جای این کار چه بهتر که فوراً سراغ تصور مثبت برویم. ذهن مان را با خاطرات و تصاویر مطلوب و مثبت پر کنیم. این طوری احساسات منفی از بین می روند، خیلی راحت محو و بخار می شوند. با رجوع به تصاویر جدید احساس تازه ای موافق حال ما شکل می گیرد.

از سوی دیگر اگر همه ی حواس متوجه بیرون راندن و حمله ی مستقیم به افکار نگران باشد، لزوماً باید روی جنبه های منفی متمرکز شویم و حتی اگر بتوانیم اندیشه ی نگران را از وجود خود بیرون بریزیم چه بسا اندیشه ی منفی جدیدی، بدتر از اولی، جایش را بگیرد زیرا جو ذهنی گذشته هنوز منفی است.

## روش جایگزینی برای درمان نگرانی

دکتر ماتیو چاپل روانشناس هم در کتاب چگونه نگرانی را مهار کنیم» دقیقا به همین روش اشاره کرده است. دکتر چاپل می گوید برای آن نگران هستیم که نگرانی را تمرین می کنیم، آن قدر آن را تمرین می کنیم که متخصص در امور نگرانی می شویم! از روی عادت تصاویر منفی گذشته را در خیال زنده می کنیم و آن را به آینده انتقال می دهیم. تنش تولید می شود. اینجاست که شخص نگران تصمیم می گیرد که نگرانی دیگر بس است و تازه می بیند که گرفتار دایره ی بسته ای شده است. از یک سو هر کوششی در این مورد بر شدت تنش می افزاید و از سوی دیگر تنش، جو نگرانی را تشدید می کند. به اعتقاد دکتر چاپل بهترین راه رفع نگرانی این است که به محض احساس نگرانی تصاویر ذهنی دلنشین را به جای تصاویر نگرانی قرار دهید. خاطره ی خوشی را به دو آورید، به یاد آینده ی نوید بخش بیفتید، مطمئن باشید که نگرانی با آن. تدبیر شما از بین می رود، نگرانی، محرک ضد نگرانی می شود. به اعتقاد دکتر چاپل وظیفه ی شخص نگران این نیست که به منبع خاصی از ناراحتی غلبه کند. وظیفه ی او این است که عادت های ذهنی خود را تغییر دهد. تا زمانی که ذهن را در دنده ی انفعالی و ناکامی گذاشته اید، مادام که با طرز تلقی «امیدوارم اتفاقی نیفتد» به جنگ ناراحتی می روید همیشه موردی برای نگرانی خواهید داشت.

دیوید سی بوری روانشناس معتقد است که بهترین نصیحت پدرش به او این بود که وقتی در معرض احساسات منفی است، روی تصویر ذهنی مثبت تمرین کند. این طوری احساس منفی حکم «زنگ»، در تجربه‌ی پاولف را پیدا می‌کند که افکار مثبت ذهن را به صورت بازتاب شرطی شده بیدار می‌کند.

یادم هست دانشجوی پزشکی بودم. روزی استاد آسیب شناسی پای تخته دعوتم کرد، او می‌خواست درس را به طور شفاهی جواب دهم. جلوی کلاس در مقابل سایر دانشجویان ترس و اضطراب سراسر وجودم را پر کرده بود و نتوانستم پرسش‌ها را آن‌طور که باید جواب دهم. با این حال در آزمون‌های کتبی و یا هر وقت که باید به میکروسکوپ نگاه می‌کردم و جواب‌ها را می‌نوشتم شخص دیگری می‌شدم. با آرامش خیال و اعتماد به نفس کامل به سؤالات جواب می‌دادم. درس را بلد بودم به عبارتی «احساس برنده بودن داشتم و موفق می‌شدم»

با گذشت زمان فکری به سرم زد. تصمیم گرفتم وقتی جلوی کلاس و مقابل سایر دانشجویان درس جواب می‌دهم، وانمود کنم که نه هستم، خیال کنم که دانشجویی در کلاس نیست یا فرض کنم دارم ترک میکروسکوپی را تماشا می‌کنم. این طوری آرامش پیدا کردم، «احساس برنده بودن» را به جای احساس منفی گذاشتم. در پایان ترم هم در امتحان کتبی و هم در امتحان شفاهی نمره‌ی خوبی گرفتم.

احساس منفی سر انجام حکم «زنگی» را پیدا کرده بود که به صورت بازتاب شرطی، «احساس برنده بودن» را در من بیدار می کرد.

امروزه در هر اجتماعی، در هر نقطه ای از دنیا که باشد، بدون کمترین نگرانی سخنرانی می کنم، دیگران را هم در بحث شرکت می دهم، کاری می کنم که آنها هم احساس آرامش کنند.

در مدت بیست و پنج سال جراحی پلاستیک روی سربازان و مجروحان جبهه های جنگ، روی کودکان بدشکل، روی زن ها و مردها و کودکانی که در اثر حوادث رانندگی و سایر حوادث مجروح شده بودند عمل کردم. اغلب این بدبیارها احساس می کردند که هرگز احساس برنده بودن را لمس نخواهند کرد. با این حال پس از عمل، پس از آن که به حالت طبیعی برگشتند احساسات منفی را از وجود خویش زدودند و به آینده امیدوار شدند. زمینه سازی می کردم تا بیمارانش آن احساس برنده بودن را لمس کنند. در نتیجه خودم در داشتن همین احساس مهارتی پیدا کردم. در اثر کمک به آنها برای بهتر کردن تصاویر ذهنی، تصاویر ذهنی خودم هم بهتر شد. اگر طالب زندگی بهتری هستیم، باید با زخمهای درونی و احساسات منفی هم همین کار را بکنیم.

## انتخاب با شماست

شما در خود انبار ذهنی وسیعی از تجارب و احساسات گذشته، از کامیابی گرفته تا شکست، ذخیره دارید. بخش خاکستری مغز شما شبیه نوار کاستی این تجارب و احساسات را ثبت کرده است. حوادث اعم از خوب و بد، هر دو ثبت شده اند. هر دو حقیقت دارند، هر کدام به قدر دیگری واقعیت دارد. انتخاب با شماست که کدام را برای پخش مجدد انتخاب کنید.

نکته ی علمی جالب دیگر در این زمینه این است که درست همان طور که می توان نوار ضبط شده را تغییر داد و مثلا روی صدای قدیمی صدای جدیدی ضبط کرد، تجربه و احساس ضبط شده در بخش خاکستری مغز هم قابل اصلاح است، می توان آن را تغییر داد.

دکتر اکلز و دکتر سرینگتون معتقدند تجربه و احساس ثبت شده در بخش خاکستری رنگ مغز انسان، هر بار که آن را در ذهن مجسم کنیم کمی تغییر می کند و تا حدودی تحت تأثیر روحیه، تفکر و طرز تلقی فعلی ما قرار می گیرد. در عین حال هر سلول عصبی ممکن است بخشی از شاید یکصد انگارهی جداگانه و مجزا شود.

نورون موجود در نوار (انگرام) اولیه، که بخشی از آن بوده، برخی از خصوصیات نوارهای بعدی را که به عضویتش در می آید می گیرد و با این کار نوار اولیه را تا حدودی تغییر می دهد. این امر نه تنها جالب توجه، بلکه مایه ی امیدواری است. می توان باور کرد که بر خلاف نظر روانشناسان سالهای قبل، تجارب ناخوشایند دوران کودکی لزوماً تا ابد ماندگار نیستند.

حالا می دانیم که نه تنها گذشته بر حال تأثیر می گذارد، بلکه حال هم بر گذشته اثر می کند. به عبارت دیگر محکوم به زندگی در خاطرات گذشته نیستیم. اگر از گذشته و از دوران کودکی تجارب ناخوشایندی داریم بدین معنا نیست که باید همه ی عمر با آن بسازیم.

بدین معنا نیست که تجارب ناخوشایند گذشته تغییر ناپذیرند. اندیشه ی فعلی ما، عادت ذهنی امروز ما، آن طرز تلقی که از تجارب گذشته ی داریم و آنچه از آینده برداشت می کنیم همه و همه روی تجارب ضبط شده قدیمی تأثیر دارند. گذشته را می توان تغییر داد، اصلاحش کرد و جایش را با اندیشه ی نو عوض نمود.

## ضبط های قدیمی را می توان تغییر داد

نکته ی جالب توجه دیگر این است که یک نوار هر چه فعال تر شود، هر چه بیشتر به ذهن بیاید، قوی تر و موثرتر می شود. اگلز و شرینگتون معتقدند که تأثیر گذاری پایدار نوارها ناشی از کارایی بخش اتصال تأثرات عصبی است و کارآیی این یکی هم بستگی به میزان استفاده از آن دارد. هر چه بیشتر از آن استفاده کنیم کارایی اش بیشتر و هر چه کمتر استفاده کنیم کارایی اش کمتر می شود.

در اینجا بار دیگر با رجوع به یافته های عملی می توانیم تجارب ناخوشایند گذشته را فراموش کنیم و روی خوشاینها متمرکز شویم. با این کار نوارهای ثبت شدهی مرتبط با خوشبختی و موفقیت را تقویت و نوارهای ثبت شدهی مرتبط با بدبختی و ناکامی را تضعیف می کنیم.

این ها که می گوئیم ساخته و پرداختهی تصورات بی اساس و خیال پردازی نیست، حاصل تحقیقات انسان به عنوان فرزندان خداوند را ثابت می کند. ثابت می کند که انسان می تواند به جنگ گذشته ها برود و برای آینده برنامه سازی کند. ثابت می کند که انسان اسیر تجربیات گذشته نیست.

اما مسئولیت جدیدی بر دوش شما گذاشته می شود. دیگر حق ندارید با سرزنش والدین، جامعه، تجارب سالهای نخست زندگی و بی عدالتی که در حق تان روا رفته موقعیت امروزتان را توجیه کنید. این ها نشان می دهند که بر شما چه گذشته است، اما این که از اینجا به کجا می روید مسئولیت خود شماست.

انتخاب کننده خود شما هستید. می توانید نوار می را بارها و بارها گوش دهید، بی عدالتی های گذشته را زنده دارید، خود را به خاطر اشتباهات گذشته سرزنش کنید که این ها همه دردهای شکست و احساسات ناکام گذشته را زنده نگه می دارند و اجازه دهید که این خاطرات قدیمی بر حال و آینده تان حکومت کند.

و یا اگر انتخاب کردید می توانید نوار جدیدی را در دستگاه پخش بگذارید و انگاره های موفقیت و آن احساس برنده بودن را فعال کنید تا زندگی امروزتان را بهتر کند و نوید زندگی امیدبخشی از آینده را فراهم آورد.

وقتی دستگاه ضبط صوت آهنگ مورد علاقه ی شما را پخش نمی کند خشونت کردن با آن بی مورد است. برای شنیدن آهنگ مورد نظر زور کارگر نمی افتد، ضبط صوت را به زمین کوبیدن جاهلانه است، تغییر آهنگ ضبط شده هم ناممکن است.



اگر از نوار خوشتان نیامد خیلی راحت می توانید نوار را عوض کنید. در برخورد با موسیقی که از دستگاه ضبط صوت درون به گوش می رسد نیز همین کار را بکنید. تا زمانی که تصویر ذهنی خود را عوض نکرده اید هر کاری بکنید بی فایده است. به جای هر کاری نوار ذهن را عوض کنید، نوار جدیدی به جایش بگذارید، تصویر ذهنی خود را تغییر دهید، تا احساس شما آن طور که می خواهید عمل کند.

## فصل پانزدهم

عمر طولانی و لذت بیشتر

## عمر طولانی و لذت بیشتر

آیا همه ی انسان ها از چشمه ی جوانی برخوردارند؟

آیا مکانیزم موفقیت می تواند شما را جوان نگه دارد؟

آیا مکانیزم ناکامی فرایند پیری را تسریع می کند؟

راستش را بخواهید علم پزشکی به هیچ یک از این پرسش ها پاسخ قطعی نداده است. با این حال به اعتقاد من با توجه به علم و اطلاع موجود گفتنی زیاد است. در این فصل می خواهم درباره ی بعضی از باورهایی که فایده های عملی زیادی هم داشته با شما صحبت کنم.

ویلیام جیمز می گفت که هر کس و از جمله ی این هر کس دانشمندان، معتقد به حقایقی هستند که لزوما درست بودن شان هنوز به اثبات نرسیده است. و درستش را بخواهید همین طور هم هست. فرضی که نسبت به اهداف آینده داریم و اغلب آن را نمی توانیم ببینیم، تعیین کننده ی اقدامات امروز ما است. کریستف کلمب قبل از کشف سرزمین آمریکا از پیس فرض بر این کرده بود که باید در غرب قاره ی اروپا سرزمین باوری وجود داشته باشد. در غیر این صورت به عزم یافتن این سرزمین دریا را در

پیش نمی گرفت و اگر هم می گرفت نمی دانست به شرق ای به غرب، راه جنوب در  
پیش گیرد یا راه شمال.

تحقیق علمی تنها به خاطر امید به تحقق فرضیه ها امکان پذیر است. تجارب و آزمایش  
های تحقیقاتی هرگز بی هدف نیست، بلکه هدایت شده است و هدفی را دنبال می کند.  
دانشمند ابتدا حقیقتی را فرض می کند فرضی نه مبتنی بر واقعیت، بلکه مبتنی بر  
اشارات و استدلالهای ضمنی تا بتواند بر اساس آن آزمایش کرده و صحت و سقم  
فرضیه را کشف کند.

در فصل آخر میخوام با شما درباره ی بعضی از باورها و فرضیه های خودم، نه به  
عنوان یک پزشک، بلکه به عنوان یک انسان معمولی سخن بگویم. همان طور که دکتر  
هانس سیلی معتقد است حقایقی وجود دارد که مورد استفاده ی پزشک قرار نمی گیرد  
اما بیمار می تواند از آن استفاده کند.

**پس ما همراه باشید...**

## نیروی حیات، اسرار شفا، راز جوانی

به اعتقاد من جسم انسان شامل مغز و دستگاه اعصاب، ماشینی مرکب از انواع مکانیزم های کوچکتر است که هر کدام در راستای هدفی فعالیت می کند. اما معتقد به ماشین بودن انسان نیستم. به اعتقاد من جوهر آدمی آن چیزی است که این ماشین را به حرکت در می آورد. در ماشین منزل می کند، آن را به سوی هدفی حرکت می دهد و زمانش را در دست دارد. انسان خود ماشین نیست، همان طور که الکتریسته که از سیم عبور می کند خود سیم نیست. به اعتقاد من جوهر آدمی آن چیزی است که دکتر جی بی راین آن را «ماورای جسمانی» نامیده است: زندگی، آگاهی، فراست و احساس شعوری که «من» نامیده می شود.

سال ها دانشمندان مختلف، روانشناسان، زیست شناسان و فیزیولوژیست ها در این فکر بوده اند که آیا انرژی یا ماده، کدام یک حیات بخش واحدی هست که ماشین انسان را به حرکت در می آورد و اگر چنین است مقدار این انرژی موجود و طرز استفاده از آن چگونه است که بعضی ها، در مقایسه با دیگران، در مقابل امراض بیت بیشتری می کنند. چرا بعضی ها زودتر از سایرین پیر می شوند و عنه است که برخی بیش از دیگران عمر می کنند. و تقریبا مسلم بود که منبع و نوع این انرژی اساسی - حال هر چه که می خواهد باشد - و از آن انرژی است که با مصرف مواد غذایی به دست می

آوریم، انرژی از نوع کالری. این که چرا بعضی ها پس از عمل جراحی سریع تر از سایرین بهبود می یابند و یا چگونه است که برخی از آدم ها فشارهای طولانی را بیشتر از سایرین تحمل می کنند، چرا عمر بعضی ها بیشتر است و غیره و غیره را توضیح نمی دهد.

چند سال پیش دکتر جی ای هادفیلد "نوشت: «درست است که ما مقدار معینی از انرژی دریافتی از مواد غذایی و هوا و... را ذخیره می کنیم، اما بسیاری از بزرگترین روانشناسان و به خصوص روانپزشکان که باید با امراض واقعی انسانها مقابله کنند معتقدند که منبع نیروی درون انسان ماهیتی متفاوت دارد. آن چه را که ژان «انرژی ذهنی» نامیده نیرویی است که در تار و پود انسان سالم به جریان می افتد. یونگ صحبت از «لیبیدو» می کند و آن را نیرویی می داند که در انسان به اشکال مختلف متجلی می گردد. برگسون آن را نیروی خلاق مسئول رشد و تکامل ارگانیسم می خواند. براساس این نظریات، ما تنها یک مخزن بستیم، بلکه کانال های انرژی به شمار می آییم. حیات و نیرو در ما ذخیره است، بلکه در وجودمان جاری است. نیروی انسان را نباید با عمق آب د چاه اندازه گرفت، بلکه اندازه اش دریای بی انتهای بارانی است که ای بهشتی می بارد... این که این نیرو را انرژی دنیوی، نیروی حیات یا هر چیز دیگر بنامیم چیزی است که محققان باید نظر بدهند.»

## علم نیروی حیات را کشف می کند

امروزه با تلاش های دکتر هانس سلی، استاد دانشگاه مونترال، این نیروی حیات به عنوان یک حقیقت علمی مورد قبول واقع شده است. دکتر سلی از سال ۱۹۳۲ دربارهی مسایل فشار و تنش تحقیق کرده است. او در کلینیک ها و در آزمایش های متعدد آزمایشگاهی ثابت کرده است که یک نیروی حیاتی در کار است و او آن را «انرژی تطبیق پذیری» نام داده است. انسان از بدو تولد تا لحظه ی مرگ باید خود را با شرایط فشار تطبیق دهد. حتی فرایند حیات خود شامل فشار با تطبیق پذیری دائمی است. دکتر سلی به این نتیجه رسیده است که بدن انسان دارای انواع مکانیزم های دفاعی برای حراست وجود از فشارهای خاص و مکانیزم دفاعی عمومی، برای حراست در مقابل فشارهای عمومی است. فشار شامل هر چیزی است که مستلزم تطبیق پذیری انسان باشد. از جمله این ها می توان به سرما و گرمای شدید، حمله میکرب ها، تنش های احساسی و یا فرایند پیر شدن اشاره کرد.

دکتر سلی می گوید: «وقتی از واژهی انرژی تطبیق پذیری استفاده می کنیم منظورمان این است که این انرژی با آن انرژی کالریک که از مواد غذایی دریافت می کنیم فرق دارد. با این حال این هم جز نامی بیش نیست و بر ماست که ماهیت دقیق آن را پیدا

کنیم. به نظر می‌رسد که هر تحقیقی در این زمینه جالب باشد، زیرا از قرائن این طور پیداست که به اسرار پیر شدن پی خواهیم برد.»

دکتر سلی دوازده کتاب و صدها مقاله در توضیح تحقیقات کلینیکی اش انتشار داده است و در اینجا اثبات نظریه هایش ضرورتی ندارد و تنها همین اشاره کافی است که نقطه نظرهایش مورد تأیید متخصصین پزشکی در سرتاسر دنیا قرار گرفته است و اگر بخواهید اثری از میان آثارش را مطالعه کنید من کتاب «خیابان حیات» را توصیه می‌کنم.

برای من نکته‌ی واقعا مهمی که دکتر سلی ثابت کرده این است که بدن انسان چنان بسیج شده که سلامت‌ش را تأمین و امراضش را درمان کند. چنان ساخته شده که با موفقیت به جنگ آثار سن پیری می‌رود و سربلند بیرون می‌آید. نه تنها ثابت کرده که بدن توانایی درمان خود را دارد بلکه در نهایت خودش تنها درمان حقیقی است. دارو، جراحی و انواع شیوه‌های درمانی بیشتر با تحریک مکانیزم‌های دفاعی خود بدن کارشان را انجام می‌دهند. اگر مکانیزم‌های دفاعی کم کار باشند، آنها را پر کار و اگر پر کار باشند آنها را کم کار می‌کنند. انرژی تطبیق دهنده آن چیزی است که در نهایت بر بیماری غلبه می‌کند، زخم و سوختگی را از بین می‌برد و بر سایر عوامل به وجود آورنده‌ی ناراحتی پیروز می‌شود.



## راز جوانی

این نیروی حیات یا انرژی تطبیق دهنده و یا هر اسمی که می خواهید بر آن بگذارید، به اشکال مختلف انجام وظیفه می کند. آن نیرویی که زخم را التیام می بخشد همان نیرویی است که ادامه ی فعالیت همه ی اندامهای بدن را میسر می سازد. وقتی این نیرو در حد مطلوب باشد تمام اندام های بدل بهتر کار می کند، با روحیه و پر نشاط هستیم، زخم ها سریع تر التیام پیدا می کنند، مقاومت مان در مقابل امراض بیشتر می شود، از ناخوشی سریع تر بهبود پیدا می کنیم، احساس جوانی و نشاط می کنیم و شادابی در حرکات مان پیدا می شود و در نتیجه حتی به لحاظ زیستی جوانتر می شویم. بدین صورت می توانیم تمامی مظاهر این نیروی حیات را به هم نسبت دهیم، می توانیم منطقه فرض کنیم که هر چیز که سبب حضور بیشتر این نیروی حیات بشود، هر چیز که جریان حیات بیشتری را در وجود سبب گردد و هر چه سبب شود تا از این نیروی انباشت شده ی حیات بهتر استفاده کنیم در عمل به سودمان تمام می شود.

می توانیم نتیجه بگیریم که هر درمان عمومی که سبب التیام بیشتر زخم های ما شود به جوان تر شدن ما کمک می کند. هر عامل تسکین دهنده ی درد و ناراحتی، مثلا به بهتر شدن جسم منتهی می شود و این دقیقا همان جهتی است که حرفه ی پزشکی در پیش گرفته و چشم انداز امیدوار کننده ای دارد.

## علم در جستجوی اکسیر جوانی

مطمئناً جالب ترین و امیدوار کننده ترین زمینه ی تحقیقات پزشکی پیدا کردن راهی است که انسان در موارد خاص بدون استفاده از دارو بر امراض غلبه کند و یا به طور کلی از ابتلای به آنها مصون بماند. تاکنون پیشرفت های زیادی هم عاید شده است. از جمله موفقیت هایی که به دست آمده یکی کشف «کورتیزون» است که به طور کلی مقاومت عمومی بدن را در مقابله با امراض افزایش می دهد.

بوگومولت به خاطر «سرم جوانی» اش در دهه ی ۱۹۴۰ شهرتی به دست آورد. این سیرم که از اسپرز و مغز استخوان درست میشود، به عنوان داروی شفابخش تمامی بیماری ها مدت ها زبانزد خاص و عام و اخیر دکتر پل نیهانز سویسی به خاطر «سلول درمانی اش» برای تمام امراض و از جمله امراض ناشی از فاسد شدن سلول ها، که خاص دوران و است، شهرتی به دست آورده است. نیهانز این دارو را روی کنراد ادنائر صدراعظم سابق المان غربی و بسیاری از اشخاص صاحب نام آزمایش کرده است. در حال حاضر بیش از پانصد پزشک در سرتاسر اروپا به تبعیت از نیهانز با بیماران خود برخورد می کنند. معالجه نسبتاً ساده است. بافت تازه را از گوشت تازهی کشتارگاه تهیه می کنند. این سلول های تازه و جوان به بدن بیمار تزریق می شود. اگر کبد خوب کار نکند سلولهای کبدی حیوان مورد استفاده قرار می گیرد. اگر کلیه ها وظیفه شان را

درست انجام ندهند بافت کلیه‌های حیوان به بدن انسان تزریق می‌شود و غیره. بدون این که دلیلی پیدا شده باشد بسیاری از بیماران به این شکل تحت معالجه و درمان قرار گرفته‌اند. براساس این نظریه سلول‌های جوان موجب شادابی و جوانی اندام‌های فرسوده بدن انسان می‌شوند.

## آیا می‌توان با آرئی اس به جنگ پیری رفت

به اعتقاد «کن»، سلول‌درمانی از نظر دیگری حیات بخش است. بر طبق مطالعات پرفسور هنری آرسیمز (استاد کالج پزشکی و جراحی دانشگاه کلمبیا، دکتر جان اچ هلر "عضو مؤسسه‌ی تحقیقات پزشکی نیوانگلند، ستر سانفورد ایبرز"، پزشک بیمارستان زیون در سانفرانسیسکو و بسیاری از محققین دیگر باید رمز اصلی عمر طولانی‌تر و مقاومت در مقابل امراض را در بافت‌های پیوند دهنده‌ی بدن، که به اختصار آرئی اس نامیده می‌شود، جستجو کرد. آرئی اس در هر بخش بدن، از پوست گرفته تا اندام‌ها و استخوان‌ها وجود دارد. دکتر سلی بافتهای پیوند دهنده را به سیمانی تشبیه می‌کند که سلول‌های بدن را بهم متصل می‌کند. آرئی اس وظایف مهم دیگری را هم انجام می‌دهد و از جمله به شکل اسپری محافظتی مورد استفاده قرار می‌گیرد و در عین حال با مهاجمین مزاحم خارجی برخورد کرده و آنها را نابود می‌کند.

ویلیام الرانس در نیویورک تایمز می نویسد: «اطلاع از نقش حراستی آرئی اس، باب جدیدی در تحقیقات پزشکی گشوده که می تواند به تحولات شگرفی در حرفه ی پزشکی منجر شود. هدف این است که با استفاده از روش های شیمیایی محرکی غیر طبیعی برای فعالیت سلولهای آرئی اس به وجود آید. هدف این است که محرک، به جای مقابله با تک تک بیماری ها، مقاومت طبیعی بدن را در برابر انواع بیماری ها و از جمله ناراحتی های ناشی از کهولت سن افزایش دهد.

## آرئی اس عوامل رشد و ضد رشد را کنترل می کند

دکتر کورت استرن استاد دانشکده پزشکی شیکاگو به این نتیجه رسیده است که سلول های آرئی اس روی مکانیزم های رشد و ضد رشد بدن هم اثر می گذارد.

در حال حاضر این طور به نظر می رسد که آرئی اس بهترین چشمه ی جوانی است که در بدن انسان وجود دارد. این طور پیداست که وقتی آرئی اس وظایفش را درست انجام می دهد نیروی ذخیره ی حیات و یا انرژی تطبیق پذیری بیشتری تأمین می شود. هنگام بروز عفونت در بدن، یعنی وقتی بدن به دفاع بیشتری نیاز دارد، آرئی اس بسیار فعال تر می شود. همان طور که دکتر سلی خاطر نشان کرده، مکانیزم دفاع عمومی

بدن تحت تأثیر ناراحتی های عمومی (بروز عفونت، شوک الکتریکی، شوک انسولین، ترسیدن و غیره) فعالیت بیشتری پیدا می کند.

به اعتقاد خود من سلول درمانی دکتر نیهانز نیز به همین طریق کار می کند. این طور نیست که سلول های جوان کبدی، کبد انسان را جوان می کند، بلکه ورود پروتئین خارجی سبب فعال شدن ناگهانی آرئی اس می شود. از مدت ها پیش ثابت شده بدن انسان در اثر تزریق پروتئین خارجی واکنش شدیدی نشان می دهد و گاه شدت این واکنش به حدی است که به مرگ انسان منتهی می شود. به نظر می رسد که سلول های جوان دکتر بهانز چنین اثری داشته باشند. شاید علتش جوانی این سلولها باشد. اما به اعتقاد من درست به همان شکل که مایه کوبی آبله و ورود میکروب ضعیف شده به بدن مقاومت بدن را در برابر میکروب معمولی آبله بالا می برد، پروتئین های خارجی آرئی اس های بدن را فعال تر می کند.

شاید ادعای دکتر اسلان در بخارست مبنی بر این که تزریق نوعی نووکین HC سبب جوان تر شدن افراد مسن می شود به سبب انجام فعل و انفعالات شیمیایی باشد که در اثر شکسته شدن HC در بدن صورت می گیرد و در نتیجه ی آن آرئی اس ها تحریک می شوند.

## درمان عمومی برای التیام جراحی به بیمار احساس جوانی بخشید

داروهایی از قبیل آنتی بیوتیک ها، ضامدها و مرهم ها برای التیام جراحی مصرف می شوند. در سال ۱۹۴۸ روی داروهایی عمومی از نوع سرم تحقیق می کردم و امیدوار بودم که راهی برای التیام سریعتر زخم های جراحی پیدا کنم. نتایج تحقیقاتم را در نوامبر همان سال در مجله ایمونولوژی به چاپ رساندم.

فرضیه هایی که به انجام آن تحقیقات منتهی شد بدین قرار بود:

وقتی انگشت خود را می برید دو مکانیزم جداگانه برای التیام زخم به فعالیت می افتد. یک مکانیزم از طریق آرئی اس عمل می کند. در اثر کارکرد این مکانیزم سلول های کاملاً جدیدی تولید می شوند که ما آن را بافت جراحی می نامیم. این سلول ها جای سلول های قدیمی و از بین رفته را پر می کند. سلول های جوانی تولید می شوند. مکانیزم دیگر که آنهم از کانال آرئی اس کار می کند عامل کنترل کننده است. در واقع مکانیزم ضد رشد است و مانع تولید سلولهای جدید می شود. در غیر این صورت در بافت جراحی آن قدر سلول تولید می شود که چه بسا طول انگشت به قدر ساق پای انسان رشد کند.

این دو مکانیزم در ارتباط با هم و به طور همزمان فعالیت می کنند تا مقدار رشد مورد نیاز حاصل شود. در واقع یکی حکم بازخورد منفی دیگری را دارد. اگر عامل رشد زیاد باشد، اسباب تشدید فعالیت عامل ضد رشد را فراهم می کند. از سوی دیگر، افزایش عامل ضد رشد، شبیه ترموستاتی که هوای داخل منزل را میزان می کند، فعالیت عامل رشد را تنظیم می کند.

این کنترل تا زمانی که زخم در حال التیام است وجود دارد. اما پس از التیام جراحی، فعالیت عوامل رشد و ضد رشد متوقف می شود. با کامل شدن بافت جراحی فعالیت عامل رشد متوقف می گردد. به همین دلیل در مرحله ی پایانی التیام زخم کمی عامل ضد رشد در محل باقی می ماند.

### **سرم ضد رشد به التیام سریع تر زخم کمک می کند**

سرم بافتی ضد رشد من که از پاره های گوشت نو بالا آوردهی زخم در حال التیامی تهیه شده بود، پس از به حالت محلول در آمدن به گوش ها تزریق می شد تا واکنش آنها در مقابل این بافت گوشت نو بررسی شود. این آزمایش به لحاظ علمی به استناد همان اصل بود که با پایین آوردن عمدی حرارت هوای اطراف ترموستات می توانید

بر میزان فعالیت تولید حرارت اضافه کنید. این سرم غنی از عامل بافتی ضد رشد باید به ایجاد بافت جدید جراحی سرعت بیشتری می بخشد و این طور هم شد.

با آزمایشاتی که روی موش ها انجام گرفت معلوم شد که بدون تزریق سرم التیام کامل جراحی هشت روز طول می کشد. همین آزمایش روی دسته ی دیگری از موش ها که سرم ضد رشد به آنها تزریق شده بود نشان داد که مدت التیام کامل جراحی به پنج روز کاهش می یابد. وقتی سرم در دورترین فاصله از جراحی به موش تزریق گردید سرعت التیام چهل درصد بیشتر شد. طبق پیش بینی تزریق زیادتر از اندازه ی سرم از سرعت التیام جراحی کاست.

نتایج به دست آمده مایه دلگرمی بود تا با اصلاحاتی در زمینه انسان مورد استفاده قرار گیرد. وقتی مصرف این سرم را روی انسان های بیمار شروع کردم کاملاً امیدوار شدم که می توان از آن برای تسریع التیام جراحی در عمل جراحی استفاده کرد.

میلیون ها زن میانسال در اثر رقابت جوانترهای تازه وارد، با وجود سال ها تجربه و با وجود شایسته بودن دست از کار می کشند. بسیاری از ادها برای عمل جراحی پلاستیک می آیند و می خواهند که آثار بالا رفتن من را از پلکها و صورت شان بردارم تا جوان تر به نظر برسند، به این امید که بتوانند ده سال دیگر به کارشان ادامه دهند. طبیعتاً



در این گروه سنی آثار جراحی عمل روی بعضی ها آن طور که باید و شاید به خوبی از بین نمی رود. به این دسته از بیماران سرم بافت ضد رشد را تزریق کردم.

آنچه را که پیش بینی نکرده بودم این بود که بسیاری از اشخاصی که سرم به آنها تزریق شده بود بعد از چند ماه پیش من آمدند و گفتند که احساس جوان تر بودن می کنند. مدعی بودند که نیروی شان بیشتر شده می گفتند که بعضی از دردها و ناراحتی های شان از میان رفته است. در بعضی از این بیماران تغییرات ظاهری جسمانی بسیار چشمگیر بود. توی چشمانشان برقی بود که قبلا چند ماه پیش وجود نداشت، پوستشان با طراوت تر بود، با قامتی استوار و کشیده و خاطر جمع راه می رفتند.

به عنوان یک پزشک نتیجه گیری نکردم، حقایق پزشکی نمی تواند به استناد احساسات بیمار و یا نظر پزشک او بیان شود. برای اثبات یک نقطه نظر پزشکی آزمایش های کنترل شده ی متعددی لازم است. اما اگر بخواهم به عنوان یک شخص معمولی، و نه یک متخصص، نظر داده باشم. باید بگویم که به اعتقاد من این تجربه نشان می دهد که نظر من در این مقوله که هر عاملی (احساسی، ذهنی، روانی) که باعث تحریک نیروی حیات در وجود انسان می شود به طور کلی و نه به طور اخص چیز خوبی است، درست است.

و در عین حال به عنوان یک فرد عامی معتقدم که شاید در اثر آشنایی با بافت ضد رشد به راز طول عمر بیشتر نزدیکتر شده ام. بافت گوشت تازه بالا آمده در حقیقت به لحاظ بیولوژیکی یک بافت پیوندی تازه به دنیا آمده است. می توان گفت که تولد مجدد زندگی در یک بخش از بدن است. بافت ضد رشد تولید شده از این عنصر بیولوژیکی باید آرئی اس را به طریقی طبیعی تر از هر ماده ی شیمیایی دیگر تحریک کند.

### افکار، طرز تلقی و احساسات، شفابخش های عمومی

دنبال عوامل دیگری می گشتم، می خواستم مخرج مشترکی پیدا کنم تا معلوم شود که چرا جراحات بعضی ها سریع تر از دیگران خوب می شود. سرم روی بعضی ها بیشتر اثر می گذاشت، این تفاوت آدم را به فکر می انداخت. نکته ی قابل توجه این بود که سرم روی همه موش ها یکسان می کند. معمولا موش ها نگران و افسرده نمی شوند اما می توان با جلوگیری از حرکت احساس افسردگی و فشارهای احساسی را در موش ها به وجود آورد. جلوی حرکت هر حیوانی را که بگیرد ناراحت می شود. تجارب آزمایشگاهی نشان میدهد که در شرایط فشار و احساس افسردگی به ندرت زخمی سریع تر التیام پیدا می کند. برعکس جراحات بدتر می شود و گاه التیام غیر ممکن می

شود. در عین حال، معلوم شده که غده‌ی آدرنال هم درست به همین شکل نسبت به فشارهای احساسی و فشارهای ناشی از جراحات بافت انسان واکنش نشان می‌دهد.

## مکانیزم شکست آسیب می‌زند

بدین صورت شاید بتوان گفت که افسردگی و فشارهای احساسی عواملی که قبلاً آنها را مکانیزم ناکامی توصیف کردیم) هنگام جراحی در واقع نمک بر زخم می‌پاشد. اگر آسیب جسمی بسیار خفیف باشد امکانش هست که در اثر فشار احساسی مکانیزم دفاعی بدن را به فعالیت بیندازد، اما اگر جراحی و آسیب شدید باشد فشار احساسی به وخامت اوضاع و ناراحتی می‌افزاید. علم به این مطلب ما را به فکر وا می‌دارد.

اگر همان طور که اغلب متخصصان معتقدند پیری در اثر مصرف انرژی تطبیق پذیر دست دهد در این صورت گرفتار مکانیزم ناکامی شدن می‌تواند اسباب پیری زودرس گردد. فیلسوفان مدت‌ها پیش و پژوهشگران پزشکی در تأیید آنان گفته‌اند که رنجش و دلگیری بیش از هر کسی به خود ما لطمه می‌زند.

## راز زود خوب شدن

در میان بیمارانی که سرم به آنها تزریق نمیشد بعضی ها به سرعت بیمارانی که سرم را دریافت کرده بودند خوب می شدند. تفاوت سنی، برنامه ی غذایی، ضربان نبض، فشار خون و چیزهایی از این قبیل چیزی را معلوم نمی کرد، اما همه ی کسانی که زود خوب می شدند صفت مشترکی داشتند:

همه آنها خوشبین، بشاش و آدم های مثبتی بودند که نه تنها انتظار داشتند که به سرعت حالشان خوب شود بلکه بدون استثنا برای سریع خوب شدن شان دلیلی داشتند. چشم انتظار چیزی بودند، نه تنها آدم های امیدواری بودند، بلکه می خواستند به خاطر هدفی حالشان زودتر بهتر شود.

«باید سرکارم برگردم»

«باید هر چه زودتر از بیمارستان مرخص شوم تا به برنامه هایم برسم»

اغلب آنها جملاتی از این قبیل را به زبان می آوردند.

به طور خلاصه، طرز تلقی و خصوصیات این دسته از بیماران آن گونه بود که قبلا در مکانیزم موفقیت شرح دادم.

و این تنها نظر من نیست. دکتر کلارنس ویلیام لیب می گوید: «تجربه نشان می دهد که بدبینی یکی از عوارض عمده‌ی پیر شدن زود هنگام است که اغلب در اثر اشکالات جزئی جسمانی شکل می گیرد.»

دکتر لیب اضافه می کند: «برای بررسی تأثیر اختلالات شخصیتی روی تشنج آزمایش های متعددی به عمل آمده است: در یکی از بیمارستانها معلوم شد که متوسط مدت بستری شدن در بیمارستان برای بیمارانی که گرفتار اختلالات شخصیتی هستند، چهل درصد بیشتر می شود.»

در اینجا اشاره به این مطلب جالب است که رقم ۴۰ درصد تقریباً همان عددی است که شخصا در آزمایشاتی که در زمینه ی بافت های ضد رشد انجام دادم به دست آوردم. آیا امکان دارد با افزایش خوشبینی، اعتماد به نفس، امیدواری، خوشحالی و احساسات خوب بتوان زمان التیام را سرعت بخشید؟ آیا می توان با این کار جوان تر ماند؟ آیا مکانیزم موفقیت ما نوعی سیم جوانی طبیعی نیست که می توانیم با استفاده از آن نیرو و زندگی بیشتری پیدا کنیم؟

## اندیشه بر جسم و کار کرد اندام های بدن تأثیر می گذارد

این قدر می دانیم که طرز تلقی ذهنی می تواند روی مکانیزم التیام انسان اثر بگذارد. مدت هاست که قرص های قند یکی از اعجازهای پزشکی تلقی می شوند. این کپسول ها حاوی هیچ نوع داروی پزشکی نیست که بتواند بیمار را معالجه کند. با این حال وقتی این قرص ها برای تعیین اثربخشی یک داروی جدید به افراد تحت مراقبت داده می شود گروهی که این قرص های در ظاهر دارو را مصرف کرده اند نشانه هایی از بهبودی در آنها ظاهر می شود. گاه می شود که این افراد تقریباً به قدر افرادی که قرص واقعی خورده اند حالشان بهتر می شود. دانش آموزانی که این قرص ها را مصرف کرده بودند بیش از دانش آموزانی که قرص های ضد سرماخوردگی مصرف کرده بودند در مقابل سرماخوردگی مصونیت پیدا کردند.

در نمایشی که به ابتکار نشریه ی پزشکی نیویورک تشکیل شد شرکت کنندگان به تأثیر قرص های قند برای برطرف کردن بی خوابی و بهتر شدن اشتهای بیماران اشاره کردند: «حالم خیلی بهتر است»، «انگار که قوی تر شده ام»، «از وقتی این قرص ها را مصرف می کنم بیشتر می توانم پیاده روی کنم»، «درد سینه ام از بین رفته». در این میز گرد مدارکی ارائه شد که نشان می داد، این قرص ها، علیرغم آن که حاوی هیچ نوع دارویی نبودند، در بسیاری از موارد جای داروهای واقعی کار کرده بودند.

در خلال جنگ جهانی دوم نیروی دریایی کانادا داروی جدیدی را برای جلوگیری از دریازدگی آزمایش کرد. یک گروه داروی جدید را مصرف کرد. گروه دیگر قرص های قندی را خورد. از این گروه تنها ۱۳ درصد به دریازدگی مبتلا شدند و این در حالی بود که ۳۰ درصد از گروه سوم که اصلا دارویی مصرف نکرده بود به دریازدگی مبتلا شد.

مهم این است که مصرف کنندگان این قرص ها نباید از کاذب بودن آنها کمترین اطلاعی داشته باشند. بیماران باید فکر کنند که داروهای واقعی مصرف می کنند و در نتیجه با مصرف این داروها حالشان خوب خواهد شد.

نکته در اینجاست که بیمار با مصرف دارو انتظار شفا پیدا می کند، در واقع تصویر هدف بهبود یافتن در ذهنش نقش می بندد. در این شرایط مکانیزم خلاق به کمک مکانیزم های التیام بخش اسباب شفای بیمار را فراهم می کند.

## آیا گاه احساس پیری نمی کنیم؟

وقتی انتظار پیر شدن را می کشیم، وقتی شما پیش خود ناآگاهانه حساب کردید که اگر به فلان سالگی برسیم پیر شده ام، در واقع عکس آنچه را که گفتیم به جریان می اندازید.

دکتر رافائل گیز برگ در کنگره‌ی بین المللی در سنت لوئیس اعلام کرد: این تصور مرسوم که انسان حدود هفتاد سالگی دیگر پیر و از کار افتاده است یکی از علل از کارافتادگی انسانها در سنین هفتاد سالگی است. به اعتقاد دکتر کینزبرگ باید هفتاد سالگی را در آینده میان سالگی انسان در نظر گرفت.

بعضی ها در فاصله سنی چهل تا پنجاه سالگی احساس پیری می کنند.

قیافه شان هم پیر نشان می دهد و این در حالی است که سایرین در همین سن و سال رفتارشان هم چنان مثل جوانهاست. تحقیقات انجام شده نشان می دهد که آن دسته از اشخاصی که در حدود چهل و پنج سالگی احساس پیری می کنند کسانی هستند که فکر می کنند از خط الرأس تپهی زندگی گذشته و در سرایشی گام بر می دارند، در حالی که کسانی که در همین سن جوان نشان می دهند چنین تصویری ندارند، خودشان را هنوز در این سمت تپه می بینند.



انسان به دو طریق به فکر سال های پیری می افتد. در انتظار پیر شدن در یک سن و سال مشخص ممکن است به صورت ناخودآگاه تصویر ذهنی منفی برای پایان فعالیت مکانیزم خلاق خود درست کنیم و یا این که در انتظار پیری و هراس از عواقب آن ممکن است دست به اعمالی بزنیم که پیر شدن را به جلو بیندازد و چه بسا فعالیت ذهنی و جسمانی خود را متوقف می کنیم. با قطع کامل فعالیت های بدنی از انعطاف پذیری مفاصل خود می گاهیم. در اثر ورزش نکردن مویرگهای بدن از بین رفته و در نهایت نقصان پیدا می کنند و در نتیجه خون لازم حیات بخش به تمامی بافت ها نمی رسد. در نتیجه مواد زائد بدن هم آن طور که باید دفع نمی شود. دکتر سلی در جریان یک سلسله آزمایش های پزشکی با ایجاد یک کانال باریک سلول های حیوانی را در بدن حیوان زنده ی دیگر قرار داد. به دلیلی نامعلوم داخل این کانال سلول های جوان و جدید به وجود آمدند، اما پس از گذشت یک ماه هیچ کدام از این سلول های جدید زنده نماندند. در آزمایش های بعدی معلوم شد که اگر مایع داخل کانال ها همه روز تمیز می شد و مواد زائد درون آنها تخلیه می شد سلول ها به طور نامحدود زندگی می کردند، جوان باقی می ماندند، نه پیر می شدند و نه می مردند. دکتر سلی معتقد است که ممکن است این مطلب مکانیزم پیر شدن را نشان دهد و این که اگر چنین باشد می توان با کاستن از میزان تولید مواد زائد بدن و یا با فراهم آوردن اسبابی که به دفع مناسب مواد زائد کمک کند از سرعت پیر شدن کاست. در بدن انسان مواد زائد توسط

مویرگها دفع می شوند و این را می دانیم که در اثر توقف فعالیت های ورزشی و تحرک جسمانی مویرگها خشکیده و از بین می روند.

## فعالیت یعنی زندگی

وقتی تصمیم می گیریم که از فعالیتهای اجتماعی و ذهنی بکاهیم خود را بی اثر می کنیم، متوقف می شویم و از انتظارات بزرگ دست می کشیم.

تردیدی ندارم که می توانید ظرف مدت پنج سال از یک مرد سی ساله پیرمردی بسازید. کافی است او را متقاعد کنید که سن پیری او فرا رسیده و هر نوع فعالیت جسمانی برایش خطرناک است و فعالیت ذهنی هم به دردش نمی خورد. اگر بتوانید تشویقش کنید که تمام مدت روز روی یک صندلی راحتی بنشیند، از تمامی آرزوهایی که برای آینده داشته است بکشد، اگر بتوانید علاقه ی او را نسبت به عقاید جدید از بین ببرید و کاری کنید که خودش را آدم بی ارزش، کم اهمیت و غیرمولد به حساب آورد مطمئنا می توانید از او پیرمردی خلق کنید.

دکتر جان شیندلر در کتاب مشهورش «چگونه سالی ۳۶۵ روز زندگی کنیم» می نویسد که به اعتقاد او هر انسانی دارای شش نیاز اصلی است:

۱. نیاز به عشق

۲. نیاز به امنیت

۳. نیاز به خلاقیت

۴. نیاز به شناخت

۵. نیاز به تجارب جدید

۶. نیاز به مناعت

و من به این شش نیاز، نیاز اساسی دیگری را اضافه می کنم، نیاز به زندگی بیشتر، نیاز به تصور فردا و آینده ای پر از خوشی و نیکبختی.

## به آینده چشم بدوزید و زندگی کنید

می خواهم از باور دیگری برای تان صحبت کنم.

به اعتقاد من خود زندگی تطبیق پذیر است، زندگی خود هدف غایی نیست، زندگی راه رسیدن به مقصود است. زندگی وسیله ای است برای رسیدن به هدف های مهم این راه، راه رسیدن به مقصود است. این را در تمام اشکال حیات، از آمیب گرفته تا انسان مشاهده می کنیم. برای مثال خرس قطبی برای آنکه بتواند سرمای قطب را تحمل کند به پوستی پر از پشم احتیاج دارد، باید بتواند برای فرار از دشمن و مصون ماندن، هم رنگ طبیعت شود، باید که پناهگاهی داشته باشد. نیروی حیات در خدمت اوست تا به این هدف هایش جامه ی عمل بپوشاند. نیروی حیات در جهت تحقق این هدف خرس قطبی را مجهز به پوستی سفید کرده است. این تطبیق پذیری زندگی برای روبه رو شدن با مسایل محیط تقریب بی حد و اندازه است. بر شمردن یکایک آنهم موردی ندارد. صرفاً می خواهم به نتیجه گیری از صحبت‌هایم اصلی را مطرح کنم:

اگر زندگی به نحوی خود را برای رسیدن به هدفی تطبیق دهد، آیا نمی توان منطقه فرض کرد که اگر در موقعیتی قرار بگیریم که با توجه به هدفی که برگزیده ایم به زندگی بیشتری احتیاج داشته باشیم و آن را در خدمت خواهیم گرفت.

اگر انسان را موجودی هدف جو بدانیم، می توانیم نیروی حیات و یا انرژی تطبیق پذیر را سوخت و یا نیرویی به حساب آوریم که برای رسیدن به هدف های انسان مصرف می شود و او را به جلو می برد. اتومبیلی که بی حرکت در گاراژ ایستاده احتیاجی به بنزین ندارد. انسان هدف جوی بدون هدف هم در واقع به نیروی زندگی چنان زیادی احتیاج ندارد.

به اعتقاد من وقتی به آینده چشم می دوزیم، وقتی انتظار داریم که از فردای مان لذت ببریم، و از همه مهم تر وقتی که کار مهمی داریم، وقتی سر منزل مقصودی برای خود تعیین کرده ایم نیاز به نیروی حیات را در خود می کاریم.

## برای زندگی بیشتر نیازی بیافرینید

خلاقیت مطمئنا یکی از خصوصیات نیروی حیات است و جوهر خلاقیت در جستجوی هدف به آینده نگریستن است. خلاقها به نیروی حیات بیشتری احتیاج دارند و از قرائن این طور پیداست که همین طور هم هست. کارگران خلاق به عنوان یک گروه شامل پژوهشگران، مخترعین، نقاشان، نویسندگان و فیلسوفان نه تنها از کارگران غیرفعال عمر بیشتری می کنند بلکه مدت بیشتری مولد باقی می مانند. میکل آنژ برخی از بهترین آثار نقاشی اش را بعد از ۸۰ سالگی کشید. ادیسون در ۹۰ سالگی هم اختراع می کرد.

از عمر پیکاسو ۸۵ سال گذشته و هنوز بر دنیای هنر حکومت می کند. رایت در ۹۰ سالگی خلاق ترین مهندس آرشیفتکت است. برنارد شاو در ۹۰ سالگی هنوز نمایشنامه می نوشت. گراند ماموزس نقاشی را تازه در سن ۷۹ سالگی شروع کرد.

برای همین است که به بیمارانم توصیه می کنم که اگر می خواهند مولد و زنده باقی بمانند به جای گذشته نگران آینده باشند. برای زندگی مایه دلگرمی درست کنید، برای زندگی دلیلی بیشتر بیابید. به این ترتیب مطمئن زندگی طولانی تر خواهید داشت.

تعجب نکرده اید که اغلب هنرمندان تئاتر و سینما از سن حقیقی شان جوان تر به نظر می رسند؟ ندیده اید که در پنجاه سالگی و بعد از آن چه با نشاط هستند؟ آیا برای این نیست که اینها به جوان بودن احتیاج دارند؟ آیا به این خاطر نیست که به قیافه ی ظاهرشان علاقمندند و بر خلاف اغلب ما که به میانسالگی می رسیم به این سادگی ها دست از هدف جوان ماندن بر نمی دارند؟

دکتر آرنولد ا. هات اشنکر می گوید: «ما نه در اثر گذشت سالهای عمر بلکه در اثر واکنش های احساسی که نسبت به این گذشت نشان می دهیم پیر می شویم.» روبنر، متخصص فیزیولوژی به این نتیجه رسیده که آن دسته از زنان روستایی که به عنوان نیروی کار ارزان در مزارع برخی از نقاط جهان کار می کنند، علیرغم شکستگی صورت، نیروی جسمانی و استقامت شان تحلیل نمی رود. می توانیم نتیجه بگیریم که این زنان

به خاطر دست کشیدن از رقابت زنانه، به خاطر آنکه تمام فکر و ذکرشان در خدمت کار کردن قرار گرفته صورت های شان شکسته شده، زیرا کارشان را نیاز به زیبایی نیست، تنها چیزی که لازم دارند سلامت و قدرت جسمانی است که آن را حفظ کرده اند.

هات اشنکر هم چنین در این مقوله که چگونه بیوه شدن برخی از خانم ها را پیر می کند و روی برخی دیگر کمترین تأثیری ندارد توضیحاتی می دهد: «اگر بیوه ای فکر کند که زندگی به پایان رسیده و دیگر کسی را ندارد که به خاطرش زندگی کند کم آثار پیری در چهره اش بارز می شود و این در حالی است که بیوهی دیگر با سن بیشتر شروع به شکوفایی می کند. شاید برای پیدا کردن شوهر جدید با سایر زن ها وارد رقابت شود و شاید هم کاری بوده که دوست داشته انجام دهد و فرصت نمی کرده و حالا وقت انجامش را پیدا می کند.»

امید، شجاعت، علاقه، خوشبینی و آینده نگری به ما زندگی جدید و بیشتری می بخشد. احساس بیهودگی، بدبینی، دلسردی، در گذشته زندگی کردن، نه تنها خصوصیت سال های پیری هستند بلکه پیر شدن را سرعت می بخشند.

## بازنشستگی از کار بسیار خوب، بازنشستگی از زندگی هرگز

خیلی ها بعد از بازنشستگی به سرعت از سرایشی پیری پایین می روند. احساس می کنند که زندگی مولد و پویای آنها به سر رسیده و وظیفه شان تمام است. به دنبال چیزی نیستند. کسل کننده می شوند. دست از فعالیت می شویند و اغلب مناعت شان را هم از دست می دهند، زیرا به گمان شان کارشان تمام است. خیال می کنند که دیگر نمی توانند آدم مهمی باشند. در ذهن خود، تصویر ذهنی بی فایده بودن، بی ارزش بودن و عاطل و باطل بودن را ترسیم می کنند. بسیاری از این بازنشسته ها در فاصله‌ی یکی دو سال اولیه ی بازنشستگی فوت می کنند.

در واقع این بازنشستگی شغلی نیست که کشتار می کند. این افراد از آن جهت فوت می کنند که از زندگی بازنشسته شده اند. این احساس بی ارزش بودن، از بین رفتن مناعت، شهادت و اعتماد به نفس است که بازنشسته ها را هلاک می کند. اما باید دانست که اینها برداشت های درستی نیستند. مفاهیمی غیر علمی هستند. در حدود پنجاه سال پیش روانشناسان خیال می کردند که قدرت ذهنی انسان در ۲۵ سالگی به اوجش می رسد و به تدریج راه نزول در پیش می گیرد. آخرین کشفیات علمی نشان می‌دهد که اوج درایت ذهنی انسان ۳۵ سالگی اوست و اینکه انسان می تواند این موقعیت را حتی تا بعد از هفتاد سالگی حفظ کند. چرندیاتی از این قبیل که نمی توانید



به پیرها درس تازه ای بیاموزید دیگر خریداری ندارد. قدرت یادگیری هفتاد ساله با هفده ساله برابر است.

## تصورات باطل پزشکی

دریولوژیست ها قبلا تصور می کردند که هر نوع فعالیت جسمانی برای افراد بالای چهل سال مضر است. ما پزشکها هم که به بیماران بالای چهل سال سخت نگرفتن، ورزش نکردن و چیزهایی از این قبیل را توصیه می کنیم مستوجب سرزنش هستیم. بیست سال قبل یکی از نویسندگان برجسته تا آنجا پیش رفت که بگوید که از چهل سال گذشته ها اگر بتوانند بنشینند هرگز نباید بایستند، و اگر بتوانند دراز بکشند هرگز نباید بنشینند، مبادا که نیرو و توانشان هدر رود. فیزیولوژیست ها و پزشکان و از جمله متخصصین برجسته ی قلب آمریکا حالا به این نتیجه رسیده اند که تمرینات شدید بدنی نه تنها اشکالی ندارد بلکه برای سلامت جسمانی انسان در هر سنی که باشد لازم است. برای ورزش کردن هیچ وقت دیر نیست. در هر سنی می توانید ورزش کنید. البته اگر به شدت بیمار باشید و یا از تمرینات ورزشی دور بوده اید و اگر مدتی فعالیت جسمی را کنار گذاشته اید ممکن است حرکات تند و غیر ورزشی برای تان خوب نباشد.

بنابراین اگر به تمرینات شدید ورزشی عادت ندارید به شما توصیه می‌کنم که سخت نگیرید، حرکات ورزشی را تدریجا زیاد کنید. دکتر تی کی کورتون که در زمینه تربیت بدنی افراد چهل تا هشتاد ساله کار کرده است معتقد است که افراد فاقد تمرین برای انجام حرکات شدید ورزشی دست کم به دو سال وقت احتیاج دارند.

اگر سن تان از چهل گذشته فکر گذشته‌ها را از ذهن دور کنید، مهم نیست که وقتی دانشکده میرفتید چند کیلو وزنه بلند می‌کردید، مهم نیست که با چه سرعتی میدویدید. تمرین را با پیاده روی در اطرافتان شروع کنید. کم کم بر مسافت پیاده روی بیافزایید و در هر جلسه دو کیلومتر، سه کیلومتر و بیشتر راه بروید. چه بسا بعد از شش ماه تمرین بتوانید هشت کیلومتر راه بروید. در مرحله ی بعد، نرم دویدن را هم اضافه کنید کمی بدوید و کمی راه بروید. روز اول حدود یک کیلومتر را با سرعت کم بدوید کمی بعد می‌توانید حدود ده کیلومتر بدوید.

در روزهای بعد تمرینات بالا کشیدن از میله‌ی بارفیکس، نرمش زانوها و شاید تمرین با وزنه‌های سبک را به برنامه اضافه کنید. دکتر کورتون با این روش توانسته ظرف دو یا سه سال مردان ۵۰، ۶۰ و حتی ۷۰ ساله را روزی هفت تا هشت کیلومتر بدواند. این‌ها نه تنها احساس می‌کنند که حال‌شان بهتر شده است بلکه آزمایش‌های پزشکی نشان می‌دهد که قلب‌شان هم بهتر کار می‌کند.

## چرا به سحر و جادو اعتقاد دارم

حال که از باورهائیم با شما صحبت کردم بگذارید این را هم اضافه کنم که به جادو هم معتقدم. علم پزشکی مدعی نیست که دلیل طرز کار انواع مکانیزم های انسان را می داند. درباره ی چگونگی کار این مکانیزم ها و اتفاقاتی که می افتد البته اطلاعاتی داریم. می توانیم درباره ی طرز کار مکانیزم های بدن هنگام التیام یک جراحت حرف هایی بزنیم، اما این اطلاع با توضیح دقیق مسئله فرق دارد. هنوز نمی فهمم که انگشت بریده چگونه التیام پیدا می کند و خود به خود خوب می شود.

نه از چگونگی نیروی حیاتی که مکانیزم التیام را به کار می اندازد سر در می آورم و نه می دانم که این نیرو چگونه کار می کند و چه عاملی باعث کار کردنش می شود. نمی دانم این مکانیزم ها چگونه به وجود آمده اند و چگونه هدایت می شوند.

دکتر الکسیس کارلا در مقاله ای در باب نظرات شخصی خود درباره ی التیام می نویسد:

«تنها مطلبی که به عنوان یک پزشک می توانا- بگوید این است که فرایندهای طبیعی التیام بدن که در مدت معین سبب التیام می شوند تحت تأثیر امیدواری شدید به خوب شان سرعت پیا- می کند.»

همان طور که دکتر کارل می گوید: «به هر صورت آنچه برای من مطرح است این است که زخم جراحی چگونه التیام پیدا می کند. این که جراحی ظرف دو دقیقه یا دو ماه التیام پیدا می کند، مهم نیست. برای من مهم این است که التیام چگونه شکل می گیرد و این چیزی است که اصلا سر در نمی آورم.»

### علم پزشکی، امیدواری، زندگی، همه ناشی از منبع واحدی هستند

دوبوا جراح مشهور فرانسوی در اطاق عمل شعار بزرگی نوشته بود:

«جراح، زخم را پانسمان می کند و خداوند آن را التیام می بخشد.»

شاید بتوان گفت که این مطلب در مورد هر دارویی از آنتی بیوتیک ها گرفته تا شربت سینه درد صدق می کند. با این حال نمی توانم بفهمم که چگونه یک شخص منطقی می تواند به این خاطر که پزشکی را مغایر با ایمان و اعتقاد خود می داند از کنار آن بی تفاوت عبور کند. به اعتقاد من مهارت و کشفیات پزشکی در اثر همان فراست و همان نیروی حیاتی که سبب التیام می شود شکل خارجی گرفته اند و به همین دلیل به اعتقاد من هیچگونه تناقضی میان علم پزشکی و مذهب نمی تواند وجود داشته باشد. التیام پزشکی و التیام عقیدتی هر دو از منبع واحدی الهام می گیرند و باید به اتفاق کار

کنند. ممکن نیست هیچ پدری را پیدا کنید که در تماشای سگی وحشی که به فرزندش حمله کرده از جایش تکان نخورد و بگوید: این کار بر خلاف اعتقاد من است. او کمک همسایه ای را که برای مقابله با سگ چوب یا تفنگی برایش آورده رد نمی کند. با این حال اگر اندازه ی سگ وحشی را یک تریلیون بار کوچک کنید تا به اندازه ی یک باکتری یا ویروس برسد همین پدر ممکن است کمک پزشک همسایه را که وسیله ای به شکل کپسول، قرص یا آمپول را برایش آورده رد کند و آن را نپذیرد.

### زندگی را محدود نکنید

در انجیل آمده است که وقتی پیامبر در بیابان گرسنگی می کشید، خداوند از بهشت سفره ای پر از غذا فرستاد. به نظر پیامبر غذای خوبی نیامد. آلوده و ناپاک بود. با این حال پروردگار بر او عتاب کرد که چرا تحفه ی خداوند را ناپاک خوانده است.

امروزه بعضی از پزشکان و دانشمندان از هر چه که بوی مذهب می دهد روی بر می گیرند. بعضی از مذهبی ها هم همین کار را می کنند و با هر چه که علمی است سر عناد بر می دارند.

همان طور که در آغاز گفتم هدف واقعی همه زندگی بیشتر است. انسان طبیعت می خواهد عمر طولانی تری داشته باشد. برای خوشبختی هر تعریفی که داشته باشید می

توانید با عمر طولانی تر خوشبختی بیشتری را تجربه کنید. زندگی بیشتر یعنی جامه ی عمل پوشاندن بیشتر به اهداف، رسیدن به هدفهای ارزشمند، مورد عشق قرار گرفتن، و عشق ورزیدن بیشتر، سلامت و لذت بیشتر، خوشبختی بیشتر هم برای شما و هم برای دیگران.

به نظر من زندگی یکی است، تنها دارای یک منبع است. اما این یک دم به در دی محلف متجلی می گردد. اگر بخواهیم از عمر خویش بهره بیشتری بگیریم، باید از ایجاد محدودیت برای زندگی رواداری کنیم، باید مقدم زندگی را از هر جا که آماده از علم، مذهب، روانشناسی و هر چیز دیگر گرامی داشت.

عامل مهم دیگر سایرین هستند، دست کمک دیگران را رد نکیا. خوشبختی و لذت پیشنهادی آنها را بپذیرید و اگر می توانید همین خدمت را شما در حق آنها بکنید. با غرور بی جا کمک دیگران را رد نکنید. در کمک کردن به آنها هم خست به خرج ندهید. تحفه ی سایرین را هر چند با نقطه نظرها و تعصبات شما تفاوت داشته باشد قبول کنید و بر آن ارج بگذارید.

## بهترین تصویر ذهنی

و سر انجام این که بی ارزش شمردن خویش خطاست. توهین به پروردگار است. خداوند بر ما منت گذاشته و ذهنیت خودباوری را به ما اعطا کرده تا به خوشبختی برسیم. توهین به خداوند است که این نعمت ها را ندیده بگیریم. اگر انسان این اشرف مخلوقات خداوند را بی ارزش، ناتوان و بدون اهمیت بدانیم مرتکب گناه شده ایم. مهم ترین و واقع بینانه ترین تصویر ذهنی این باور است که شما در تصویر خداوند ساخته شده اید. همان طور که دکتر فرانک جی اسلاتر می گوید: «غیر ممکن است که قلبا و با اعتقاد کامل خود را تصویر خدا بدانید و از این بابت نیرو و توانی پیدا نکنید.»

نقطه نظرها و تمرینات ارائه شده در این کتاب به بسیاری از بیماران می کرده تا از زندگی خود لذت بیشتر ببرند. امیدوارم و معتقدم که این اتفاق برای شما هم خواهد افتاد.