

خودِ برتر

خودت باش، فقط کمی بهتر

نویسنده: مایک بایر

مترجم: الهه علوی

کتاب کوله‌پشتی

این کتاب را تقدیم می‌کنم به مادرم، آینا بایر، که به من یاد داد مهم نیست روزی خوب داشته باشم یا روزی بد؛ مهم این است که هر روز به دیگران کمک کنم، و به پدرم، رونالد بایر، که به من آموخت صداقت مهم‌تر از یافتن فرصت است؛ و به من آموخت که همیشه درست‌ترین کار را انجام دهم.

همچنین کتاب را به شما که در جست‌وجوی خودِ برترتان هستید، تقدیم می‌کنم.

امیدوارم سفری هیجان‌انگیز و ارزشمند پیش‌رو داشته باشید.

مقدمه

از دکتر فیل مک گرا^۱

بیایید یک محاسبه سریع انجام دهیم: اگر شما ۲۵ ساله باشید، تاکنون ۹۱۲۵ روز زندگی کرده‌اید، اگر ۴۰ ساله باشید تاکنون ۱۴۶۰۰ روز زندگی کرده‌اید و اگر ۵۰ ساله باشید ۱۸۲۵۰ روز. قول می‌دهم از بین این هزاران روز تنها تعداد انگشت‌شماری از روزهایتان شاخص‌تر از بقیه روزها بوده‌اند. چه مثبت و چه منفی، تنها چند روز محدود وجود دارند که شما از آنها به عنوان نقطه عطف زندگی‌تان یاد می‌کنید.

باز هم قول می‌دهم از بین صدها یا حتی هزاران انسانی که در زندگی ملاقات کرده‌اید، تنها تعداد اندکی بوده‌اند که تأثیری فراموش‌نشدنی روی فردی که شده‌اید گذاشته‌اند. تعداد محدودی هستند که توانسته‌اند اسم خود را روی لوح وجودی آنچه اکنون هستید برای همیشه حک کنند.

با خواندن و درک کتاب «خود برتر: خودت باش، فقط کمی بهتر»^۲ اثر مایک بایر^۳، راهنمای زندگی، می‌توانید یکی از آن افراد فراموش‌نشدنی را به مرکز تیم خود اضافه کنید.

هرکس با یک کارت‌ویزیت و یک کیف سامسونت می‌تواند اسم خودش را راهنمای زندگی بگذارد، اما تعداد کمی توانسته‌اند

تحصیلات، تجربه و دانش واقعی را در این زمینه کسب کنند و این تجربه و دانش تنها از طریق کمک کردن به انسان‌های نیازمند و هدایت زندگی دشوار و ناهموار آنها در این جهان فعلی و پراز تغییر امکان‌پذیر است.

مایک یک استاد حرفه‌ای و واقعی است و «خودِ برتر» کتاب مقدس اوست؛ کتابی که به شما نشان می‌دهد چگونه استعداد‌های نهانی خود را به بالاترین سطح ممکن برسانید و در تأثیرگذارترین راه ممکن، بهترین انسانی که می‌توانید باشید کشف کنید. مایک بایر فقط اهل حرف زدن و سخنرانی نیست، او یک راهنمای باشعور و اهل عمل است که به شما نشان می‌دهد چگونه از جایی که اکنون هستید به جایی برسید که می‌خواهید باشید، آن‌هم در تمام زمینه‌های زندگی‌تان؛ شخصی، خانوادگی، کاری، معنوی یا در همه زمینه‌های فوق. نمی‌گویم که مایک دستی در هر چیزی دارد، بلکه فقط فرمانروای تمام جنبه‌های زندگی‌تان را به شما نشان می‌دهد و آن شخص کسی نیست جز خود شما. همه چیز برای رسیدن به «خودِ برتر» از خود شما آغاز می‌شود و به خود شما ختم می‌شود.

مایک واسطه‌ای بی‌نظیر در تغییر زندگی افراد است. او همان کسی است که دنبالش بوده‌اید: باهوش، متفکر، صادق، بااخلاص، صریح و متعهد. او به من کمک کرده است تا بتوانم برای تغییر زندگی انسان‌ها به آنها کمک کنم و تلاش کنم که زندگی بهتری داشته باشند و از زمانی که او را شناختم و با او کار کرده‌ام تمام این خصوصیات را که بیان کردم در عمل از او دیده‌ام. افتخار

می‌کنم که او را دوست خود بنامم، افتخار می‌کنم که جزو تیم دکتر فیل است و افتخار می‌کنم که عضو هیئت مشاوران ماست. مایک در کتاب «خودِ برتر» تمام حرف‌هایش را بازگو می‌کند. این کتاب جزو آن دسته کتاب‌هایی است که هنگام اتمامش شما را در حالی ترک می‌کند که بهتر از قبل شده‌اید. در خلال صفحات کتاب، مایک راهنمای زندگی شما خواهد بود و در طول این سفر شما را با سؤالاتی تأمل‌برانگیز و تحریک‌کننده که هرگز با آنها مواجه نشده‌اید هدایت می‌کند.

مایک انسان‌ها را دقیقاً همان جایی که قرار دارند ملاقات می‌کند، بدون کوچک‌ترین قضاوت و با مهربانی و آرامش آنها را به سمت خودِ واقعی‌شان راهنمایی می‌کند. در طول خواندن این کتاب و بررسی تمام جنبه‌های زندگی‌تان در مسیر بهتر شدنِ خود، این مهربانی را کاملاً حس خواهید کرد.

همان‌طور که اغلب اوقات می‌گویم، نمی‌توانید چیزی را که به آن واقف نیستید تغییر دهید. اکنون زمان آن فرارسیده که صداقت را آغاز کنید. شاید فکر کنید تغییر واقعی برایتان غیرممکن است یا اینکه آسیب‌های وارد شده به روابطتان جبران‌ناپذیرند یا زندگی‌تان نابود شده یا از رؤیاهای‌تان بیش‌ازحد فاصله گرفته‌اید. من اینجا هستم تا به شما بگویم که هیچ‌کدام از اینها حقیقت ندارد، البته اگر مشتاق باشید که این کار را انجام دهید و قبول کنید که می‌شود کاری انجام داد. قطعاً باید ابزار موردنیاز را هم در دست داشته باشید؛ عقیده‌ای که بتوان تغییر داد، اشتیاقی که بتوان این کار را انجام داد و همچنین کتاب خودِ برتر اثر مایک بایر.

گذشته تمام شده و آینده هنوز فرانسیده است. زمان اصلی، اکنون است و راهنمای شما، کتاب خود برتر.

شهر کتاب (nbookcity.com)

پیشگفتار

هوایما در حال فرود بود و از نیم ساعت قبل، اثرات پرواز را روی خودم حس می‌کردم. متأسفانه هیچ پرواز مستقیمی از لوس‌آنجلس^۴ به اربیل^۵ کردستان^۶ وجود ندارد-واقعاً هم مسیر رایجی نیست-به‌همین دلیل یک روز کامل در راه بودم. باوجود تمام این سختی‌های جسمانی سفر، هیجانی در درونم موج می‌زد که با هر لحظه فرود هوایما مرا برای رسیدن مشتاق‌تر می‌کرد. اکثر افراد دوروبرم معتقد بودند که این سفر من دیوانگی محض است و از گفتنش ابایی نداشتند، اما آنها چه می‌دانستند؟ آنها متوجه کششی نبودند که نسبت به این مکان داشتم. باید کمک می‌کردم. مردم شکست‌خورده و گم‌شده این شهر رنج زیادی کشیده بودند. هرچه هوایما به زمین سفت شهر نزدیک‌تر می‌شد من بیشتر و بیشتر مطمئن می‌شدم که چرا با میل خودم کمر همت بستم و به‌عنوان یک آمریکایی دنبال تحقق رؤیایم راه افتادم و خودم را راهی سرزمینی کردم که از آن به‌عنوان قلب تاریکی یاد می‌کنند.

تاریکی؛ سرزمین جالبی است-به دور از هرگونه نور. گاهی اوقات نیاز داریم در تاریکی راه برویم تا ارزش نور را درک کنیم. تاریکی برای من چیز تازه‌ای نبود. من شانزده سال پیش با آن رودرو شدم، درست زمانی که بعدازیک هفته می‌گساری چشمم به صورت نحیف و بیمارم در آینه افتاد و فهمیدم که نور درونم در اثر اعتیاد به شیشه، تاریک شده است. طبق گفته تمام کسانی که در مسیر

بهبودی اعتیاد به شیشه به سر می‌برند، شیشه بیش از هر مادهٔ مخدري روح شما را می‌دزد و شعورتان را به‌یغما می‌برد. شما کاملاً بی‌خواب می‌شوید، غذا نمی‌خورید و بسیار کم آب می‌نوشید، بنابراین بدنتان ذخیره‌ای ندارد، اما جنب‌وجوش دارید و حس می‌کنید باهوش‌ترین فرد در آن محیط هستید. در آن زمان من بیست‌ساله بودم و نمی‌توانستم درک کنم چگونه از یک بازیکن فرعی بسکتبال دانشگاه فوردهام^۷ تبدیل به یک زامبی شده‌ام؛ زامبی‌ای که کاملاً با واقعیت غریبه بود و در دنیای کج‌اندیشی محض خودش زندگی می‌کرد. درواقع به نقطه‌ای رسیده بودم که شک نداشتم شیطان مرا احاطه کرده است. خیلی دردناک بود؛ هیچ کنترلی روی خودم نداشتم. قبل از اینکه پاک شوم این تصویر وحشتناک از خودم را برای مدتی می‌دیدم، اما هرچیز دیگری که در زندگی‌ام اتفاق افتاد نتیجهٔ مستقیم سفر شخصی‌ام از تاریکی اعتیاد بوده است.

درحالی که هواپیما ترمز کرد تا سرعتش را روی باند کم کند تکانی خوردم و خاطرات از ذهنم پریدند. کمربند ایمنی بود که مرا محکم در صندلی‌ام نگه‌داشت. با برگشت به واقعیت، ذهنم را روی زمان حال متمرکز کردم و به فکر فرو رفتم. هنگامی که از هواپیما خارج شدم و به سرعت با چند مرد با کت‌وشلوار مشکی‌پوش - که همگی مسلح بودند- از روی پله‌ها به سمت یک ماشین شاسی‌بلند ضد گلوله اسکورت شدم، فهمیدم که «جهانی دیگر» مناسب‌ترین توصیف درمورد این کشور است. در صدم ثانیه مانند باد از جادهٔ فرودگاه رد شدیم، تقریباً شبیه فیلم‌های سینمایی، اما از نزدیک دلهره‌آورتر از تماشای فیلم روی صفحهٔ تلویزیون بود. به ساختمانی رسیدیم و من از گمرک رد شدم. در اولین فرصت، سراغ سرویس بهداشتی را گرفتم و آنها به دري اشاره کردند.

من هم به سمت در رفتم.

وقتی دستگیره در را می چرخاندم به امکانات داخل سرویس فکر نمی کردم؛ اصلاً. آن قدر به سرویس نیاز داشتم که امکانات برایم اهمیتی نداشتند. یادم نمی آید چند بار در همان موقعیت قرار گرفته بودم (شاید هزاران بار) اما هرگز بار اول را فراموش نمی کنم. از آن روز دوازده سال می گذرد- حتی تصورش هم مشکل است. اگر آن زمان می دانستم که سرویس بهداشتی روزی به پشت و پناه من در زندگی تبدیل می شود، قطعاً مردد می شدم که شروعش از آن مکان باشد، اما واقعاً منطقی ترین مکان همان سرویس بهداشتی بود. در هر کجا که زندگی جریان دارد- خانه، میوه فروشی، فرودگاه، سالن موسیقی، مکان های فیلم برداری- یک سرویس بهداشتی پیدا می شود و یکی از جاهایی است که به احتمال خیلی زیاد می توانید کمی حریم خصوصی داشته باشید (البته زیاد هم نه، چون در طول تمام این سال ها همیشه افرادی هستند که به من نگاه می کنند و فکر می کنند دیوانه شده ام و هنوز هم کمی خجالت می کشم).

این سرویس مثل بقیه سرویس ها استاندارد بود- چندین توالت، یک سری روشویی و یک آینه سرتاسری کنار در. همه چیز عالی! کیف هایم را روی زمین گذاشتم، دو دستمال کاغذی از مخزن برداشتم و خیلی آرام زمین را تمیز کردم، روی زانوهایم مقابل یکی از روشویی ها نشستم و برای دقایقی چشمانم را بستم. این اولین قسمت از آیین تشریفاتی من قبل از هر فعالیت کاری است و

نشانه‌ای از خضوع و تواضع. من برای خوش‌گذرانی به کردستان نرفته بودم، رفته بودم تا به دیگران خدمت کنم. من همیشه با این شیوه کارم را شروع می‌کنم. قرن‌هاست که روی دوزانو نشستن یک نوع یادآوری جسمانی است از اتصال روح معنوی ما با خداوند، یا هر نیروی برتری که به آن معتقدیم. این کار برای من جواب می‌داد، کاری بسیار مؤثر برای غلبه بر نفسم، غلبه بر ترس‌هایم و جداکردن درونم از نتیجه کار، چون تا زمانی که با اخلاص کار می‌کنم نتیجه کار اهمیتی ندارد.

دوباره روی پاهایم ایستادم و درآینه به خودم نگاه کردم- این هم دومین قسمت از روش همیشگی من است. من تنها آمریکایی در آن حوالی بودم، با حدوداً دو متر قد و برایم عجیب نبود که باعث جلب‌توجه دیگران می‌شوم، اما به‌قدری به عمق درونم فرومی‌رفتم که اگر کسی وارد سرویس بهداشتی می‌شد و از رفتار غیرعادی من تعجب می‌کرد متوجه تعجبش نمی‌شدم. شاید زمانی تمام این کارها را مضحک می‌دانستم اما دیگر برایم اهمیت نداشت چون این کار لازم بود.

عمیق به چشمانم در آینه خیره شدم. بااینکه نادیده‌گرفتن کیف‌های مشکی‌ام روی زمین و چروک‌های لباسم بعد از آن سفر طولانی کار سختی بود، اما کم‌کم تمام زیبایی‌ها در نظرم محو شدند. هدف از این تمرین، نادیده‌گرفتن شرایط بیرونی و نگاهی عمیق و مستقیم به درون است. با این کار، خودم را آماده می‌کردم و قبل از اینکه حتی یک قدم دیگر برای این سفر بردارم مطمئن می‌شدم که کاملاً به درونم متصلم و قرار است با اخلاص کامل کارم را انجام دهم.

این آیین تشریفاتی کاملاً ساده است- در آینه به خودت خیره می‌شوی تا ذهنت را آماده کنی- اما عمیقاً ژرف و پرمحتواست. در طول این مدت یاد گرفته‌ام که برخی کارهای ساده می‌توانند جزو تأثیرگذارترین کارهای زندگی انسان باشند. می‌دانستم تا زمانی که با حوصله وارد سرزمین عمیق درونم شوم، ذهنم را آرام کنم و مطمئن باشم که تصمیماتم ریشه در آگاهی درونی دارند، قادر خواهم بود بهترین بُعد وجودم را نمایان کنم و تمرکز کامل روی مددجویم داشته باشم؛ به عبارتی دیگر، این کار کمک می‌کند تا بدون در نظر گرفتن خودم وارد تمام موقعیت‌ها شوم.

بنابراین در آن سرویس بهداشتی در کردستان، با فاصله‌ای چند سانتی‌متری از آینه به چشمانم زل زده بودم که مانند دفعات قبل، تصویر ذهنی برخی از مددجویانی که در گذشته با آنها کار کرده بودم از جلوی چشمانم رد شد؛ درست مانند یک پرده نمایش. درواقع به همان میزان که این آیین تشریفاتی کمک می‌کند تا به ژرفای وجودم فروبروم، به همان میزان هم کمک می‌کند تا خاطرات افراد دیگر به ذهنم سرازیر شود و در نتیجه بتوانم به درونم، هدفم و عشقم متصل شوم. اینها افرادی هستند که تا قعر چاه همراهی‌شان کرده‌ام و از آنها بابت تمام آن تجربیات سپاسگزارم.

تصویری که آن روز جلوتر از همه در ذهنم ظاهر شد تصویر وات^۸ بود؛ مدیرعامل ثروتمند و چاقی که گونه‌هایش از خشم گل انداخته و چشمان پف کرده‌اش را خون گرفته بود. این تقریباً پانزدهمین وساطتی بود که در دوران کاری‌ام انجام می‌دادم و

سالیان سال از آن قضیه می‌گذرد، اما هنوز هم این مورد خاص ذهنم را رها نمی‌کند. سارا^۹، همسر درماندهٔ وات، که دیگر به زور شوهرش را می‌شناخت و از او وحشت داشت، از من خواسته بود تا به منزلشان بروم و به این خشونت خاتمه دهم. وات که زمانی پدری دوست‌داشتنی و دل‌سوز بود، مقابل چشمان وحشت‌زدهٔ چهار فرزندش گلوی سارا را گرفته بود تا او را خفه کند. کسب‌وکارش در حال ورشکستگی بود چون موقع سخنرانی از عصبانیت غرش می‌کرد و کارمندانش از ترس به گوشه‌ای پناه می‌بردند و دیگر از این شرایط خسته شده بودند. عصبانیتش به قطاری مهارنشده تبدیل شده بود و هیچ‌کس نمی‌دانست تا کجا پیش خواهد رفت. در همان تماس اول سارا فهمیدم که من مناسب‌ترین آدم برای حل این معضل هستم.

باید کمی خرید می‌کردم تا برای این وساطت آماده می‌شدم. سارا به من هشدار داده بود که اگر بدون کت‌وشلوار و کراوات بروم شانسی برای موفقیت نخواهم داشت. درخواست عجیبی بود، باوجوداین طبق خواسته‌اش پیش رفتم به این امید که از این مرد خودخواه کمی احترام کسب کنم. این‌گونه شد که با کت‌وشلواری رسمی و البته قرضی (آن زمان استطاعت خرید لباس نداشتم) در لابی طلاکوب آن عمارت به انتظار ایستادم.

ناگهان صدای قدم‌هایش را از تالار ورودی شنیدم. با طنین صدای هر قدمش که در خانه می‌پیچید تنش در فضا بالا می‌گرفت. او ظاهر شد و ناگهان با دیدن من چینی به ابروهایش افتاد، اما حرفی نزد، سپس مثل یک شیر گرسنه دور من چرخید و چپ‌چپ

نگاهم کرد و درنهایت دندان‌هایش را به هم فشرد و پرسید: «تو کی هستی و چرا بدون اجازه وارد خونه من شدی؟»

«اسم من مایکه و همسرتون من رو دعوت کرده، پس بدون اجازه وارد خونه شما نشدم، درضمن از ملاقاتتون خوشحالم.»

با عصبانیت گفت: «همسر، ها؟ خب اون نمی‌تونه جلوی من رو بگیره که با یک آردنگی از در پرت نکنم بیرون.»

با آرامش گفتم: «اگه من برم اونم می‌ره.» سارا که از حضور من قدرت گرفته بود سرش را به نشانه موافقت تکان داد، درواقع من نقش حامی‌اش را بازی می‌کردم.

وات به سرعت دو قدم به سمت من برداشت و در یک چشم‌به‌هم‌زدن مستقیم روبه‌روی هم قرار گرفتیم. نعره‌ای زد و گفت: «بگو ببینم فکر کردی کی هستی؟ همین‌الآن گم شو بیرون.» به جای اینکه متقابلاً به او خیره شوم پوزخندی زدم، به طرف مبل فانتزی‌ای که در لابی قرار داشت رفتم، کفش‌های براق چرم مشکی‌ام را که به‌تازگی برای این روز خریده بودم از پا درآوردم، چهارزانو روی کاناپه نشستم و دستانم را از دو طرف روی پشته‌ها گذاشتم. دلیل رفتارم این بود که یاد گرفته بودم اگر چیزی جواب نداد از راه اجبار وارد نشو و با بودن آدمی مثل وات، باید خودت را کنترل‌ناپذیر نشان دهی و به‌قدری مسخره و مضحک عمل کنی که تعادلش را به هم بریزی-یکی از آن ملاقات‌هایی بود که به دیوانه‌بازی نیاز داشت.

«چای دارین؟» واقعاً داشتم تلاش می‌کردم او را آزار دهم و البته داشت جواب می‌داد. وات طوری به من نگاه کرد که انگار دیوانه

شده‌ام.

سارا که در نقش میزبان بود پاسخ داد: «البته، چای سیاه داریم.»

«دمنوش گیاهی ندارین؟ مثلاً نعنا؟» می‌توانستم ببینم که وات دارد کم‌کم خودش را می‌بازد. این عالی بود. می‌خواستم او را تحریک کنم چون درد دقیقاً زیر نقاب عصبانی‌اش زندگی می‌کرد. هرچه سریع‌تر به این درد می‌رسیدیم سریع‌تر می‌توانستیم پیشرفت کنیم.

سارا گفت: «نه متأسفانه، فقط چای سیاه داریم.»

«واقعاً؟ جالبه، با یه همچین عمارتی آدم فکر می‌کنه هر نوع چای‌ای که فکرش رو بکنی توش پیدا می‌شه. بسیار خب، همون چای سیاه خوبه و البته با عسل.» سارا به سمت آشپزخانه چرخید.

بووووم! وات منفجر شد.

به سمت سارا حمله کرد و فریاد زد: «واقعاً می‌خوای بذاری این مرد، این غریبه، توی مسائل شخصی زندگی ما دخالت کنه؟» اما سارا بدون اینکه خودش را ببازد بی حرکت ایستاد.

«دقیقاً همین‌طوره و تو باید بشینی و به حرفایی که می‌خواد بزنه گوش بدی، وگرنه من بچه‌ها رو برمی‌دارم از در این خونه می‌رم

بیرون و مطمئن باش این آخرین باریه که ما رو می‌بینی.» خود سارا هم از لحنش تعجب کرده بود. به من نگاهی انداخت و من چشملکی به او زدم. درست مثل قبل که باهم تمرین کرده بودیم توانست با موفقیت کارش را انجام دهد، انگار لغت‌ها خودبه‌خود از دهانش جاری می‌شدند.

از اولین ملاقات من و سارا فقط ۲۴ ساعت می‌گذشت و در همان ملاقات اول بود که متوجه چیزهای مهمی شد. متوجه شد که بچه‌هایش غش کردن پدرشان روی زمین را بارها دیده‌اند. متوجه شد که بچه‌هایش دارند یاد می‌گیرند زن‌ها سزاوار بدرفتاری و خشونت هستند. فهمیده بود که به این خون‌آشام وحشی اجازه داده تا زندگی‌اش را نابود کند. فهمیده بود که خودش و بچه‌ها سزاوار چیز بهتری هستند. البته مهم‌تر از همه اینکه فهمیده بود دیگر نمی‌خواهد بخشی از این مشکل باشد.

وات تلوتلو خورد. نمی‌توانست بفهمد که چگونه قدرت فریبنده‌اش را در برابر همسر مطیعش از دست داده است. با چهره‌ای غضبناک به طرف آشپزخانه رفت. خانه در سکوت فرورفته بود و ما منتظر حرکت بعدی‌اش بودیم. او با شیشه‌ای الکل در دست برگشت.

پرسیدم: «این نوشیدنی مورد علاقه‌تونه؟»

«استرس رو کم می‌کنه.» جرعه‌ای نوشید، نشست و کراواتش را شل کرد. با لحنی پر از کنایه ادامه داد: «کفشای قشنگی داری.»

«ممنونم. این تعریف ازطرف کسی که احتمالاً به اتاق پر از کفش داره خوشاینده.» اما با خودم فکر می کردم چطور مجبور شده بودم روز قبل این کفش ها را بخرم چون هرگز تا این لحظه برای جلسات وساطت نیاز به کفش های باکلاس نداشتم.

دوروبرم را نگاه کردم و چشمم به آسانسوری در گوشه خانه افتاد. پرسیدم: «آسانسور قشنگیه! آخه کی توی خونه ش آسانسور داره؟» معمولاً شوخی باعث می شود که یخ ها باز شوند، اما ازطرفی هم حرکتی ریسک پذیر است. از گوشه چشمش نگاهی به من کرد.

«من دارم. هرچند مزخرفه چون بارها توش گیر کردم.»

مکالمه مان ادامه پیدا کرد و برای چند دقیقه ای مفید پیش رفت، اما ۱ لیوان نوشیدنی به ۵ لیوان تبدیل شد و همین که بحثمان را سمت قسمت اصلی نقشه، یعنی فرستادن وات به مرکز بازپروری کشاندم، دوباره غرورش کنترل اوضاع را در دست گرفت. دقیقاً همان طور که انتظارش را داشتم از کوره دررفت، سارا هم بچه ها را برداشت و به هتل رفت. او بارها تهدید کرده بود که خانه را ترک می کند، اما آن شب تهدیدش را عملی کرد. حتی چمدان هایش را هم از قبل بسته بود.

از خانواده وات عصبانی بعید بود که بتواند او را ترک کند. مانند هر انسان خودشifte دیگری، وات تنها می توانست بر افرادی پیروز شود که از او می ترسیدند، اما خانواده اش دیگر از او نمی ترسیدند و همین باعث وحشتش شده بود.

«یه سری کارهای تجاری دارم که باید انجامشون بدم. نمی‌تونم که یه دفعه ناپدید بشم.»

«من یه جایی مدنظر دارم که می‌تونی هم به تلفن و هم ایمیل دسترسی داشته باشی. می‌تونی کسب و کارت رو از اونجا ادامه بدی.»

مکثی طولانی.

«باشه، اما امشب نه. فردا صبح.»

«۸ صبح می‌آم دنبالت.»

صبح فردا بود که ما در صندلی عقب یک ماشین شانه‌به‌شانه هم نشسته و در راه فصل جدیدی از زندگی وات بودیم. خاطرات را کنار زدم و روی زمان حال دوباره تمرکز کردم و ذکرم را بلند خواندم: «شک ندارم که موفق می‌شی.» البته ذکرم در طول سال‌ها تغییر کرده بود. از «به خودت ایمان داشته باش» شروع شده بود، سپس به «تو دوست‌داشتنی هستی»، «خودت باش» تغییر کرده بود، سپس «تو کافی هستی»، «حقیقت را بیان کن»، «تو دقیقاً همان جایی هستی که باید باشی»، «من عاشق تو هستم» و حالا «شک ندارم موفق می‌شوی». آیین تشریفاتی را همیشه همان‌گونه برگزار می‌کردم، فقط ذکر بود که تغییر می‌کرد. من تمام این تشریفات را اوایل بیست‌سالگی شروع کردم، درست وقتی که در اولین جلسهٔ وساطت احساس کردم دستم خالی است. آن روز همه چیز کاملاً افتضاح پیش رفت. جوهر چاپ‌گرم تمام شده بود. سخنرانی‌ای را که کارفرمایم از من خواسته

بود برای آن خانواده بیان کنم حفظ نکرده بودم. خلاصه همه چیز پشت هم اتفاق افتاد و وقتی جلسه تمام شد آن خانواده با شرکت تماس گرفت تا پولش را پس بگیرد و ادعا کرد که من بی تجربه هستم، اما حس خوبی داشتم چون می دانستم که به خود برترم متصل بوده‌ام.

آن موقع و از آن زمان به بعد، آیین من تمام آنچه را نیاز داشتم به من داده است-حسی شبیه اینکه همیشه پیروز شده‌ام، بدون در نظر گرفتن نتیجه؛ چون کارم را با اخلاص و از اعماق وجودم انجام می‌دادم تا به دیگران کمک کنم. من نمی‌توانستم واکنش‌های آنها را کنترل یا پیش‌بینی کنم، اما می‌توانستم مطمئن باشم که همیشه دارم با خلوص کامل و از ته قلب کارم را انجام می‌دهم و اینکه من کافی هستم.

نفس عمیقی کشیدم و وسایلم را از کف سرویس بهداشتی برداشتم، به تیم محافظان که پشت در منتظرم ایستاده بودند ملحق شدم و مسیرمان را ادامه دادیم. هنوز راه زیادی پیش‌رو داشتیم. رفتن از یک نقطه به نقطه دیگر در کردستان به سرراستی مسیر همیشگی رفت و آمدم در هالیوود نبود، حتی با در نظر گرفتن ترافیک لوس آنجلس. با وجود این احساس می‌کردم در وطن خودم هستم. در واقع هیچ مکانی به اندازه کردستان مهمان‌نواز نیست. آنها با آغوش باز پذیرای تمام مذہب‌ها و انسان‌ها هستند. به همین دلیل است که افراد زیادی خواستار پناهندگی در اینجا هستند. قبل از آمدن به کردستان تلفنی با راهنمای گردزبانم چند

بار صحبت کرده بودم، بنابراین می دانستم قرار است کجا بروم و با چه کسانی ملاقات کنم، اما باز هم آماده کردن خودت برای ورود به کمپ پناهندگان در آن سوی جهان کار مشکلی است. چیزی که از آن مطمئن بودم این بود که نیاز داشتم کمی از رهجویان همیشگی ام فاصله بگیرم، حداقل برای مدت کوتاهی و از توانایی هایم در مسیری جدید استفاده کنم.

همیشه توانسته ام با دنبال کردن قطب های مخالف از واقعیت های موجود، زندگی ام را به تعادل برسانم. این دوگانگی ها به زندگی ام ثبات می بخشند. در اکثر مواقع رهجویانم جزو افراد مشهور بودند و هرگونه منبعی که فکرش را بکنید در اختیار داشتند، درحالی که مردم اینجا با چشم خود ویرانی خانه هایشان را با موشک دیده بودند. آنها کشته شدن اعضای خانواده شان را نظاره کرده و همه چیزشان را از دست داده بودند، به جز آنچه می توانستند روی شانه هایشان حمل کنند.

اما سفر به این مکان را به این دلیل انتخاب نکرده بودم که مردمش به کمک نیاز داشتند و من می خواستم به عنوان یک ناجی به آنجا بروم. درواقع می دانستم بعید است بتوانم در فرصت کوتاه یک هفته ای کار زیادی برای آنها انجام بدهم.

من این قسمت از جهان را قبلاً دیده بودم. هشت سال پیش احساس کردم به سمت افغانستان کشش دارم چون حسی به من می گفت آن چیزی که خبرگزاری های آمریکا درمورد این کشور نشان می دهند- یعنی سرزمینی اشغال شده به وسیله تروریست هایی که هرکدامشان متعصب و وحشی هستند- نمی تواند درست باشد. باید به چشم خود می دیدم؛ به علاوه این کشور

پایتخت افیون جهان بود و در وهله اول می خواستم ببینم که چگونه کشوری است. من همه چیز را به صورت تجربی می آموزم و وقتی می خواهم چیزی را یاد بگیرم باید در آن غرق شوم. در سفرم به افغانستان از مراکز ترک اعتیاد و مراکز بازپروری دیدن کردم.

در بعضی از آنها برای ترک دادن معتادان از روش های وحشیانه ای استفاده می شد. آنها معتادان را به زمین زنجیر می کردند و رهایشان می کردند تا بلرزند، گریه کنند و از درد به خود پیچند تا بدنشان از موادی که به آن اعتیاد داشتند سم زدایی شود. واقعاً دل خراش بود! آنها شدیداً به سرویس های بازپروری و سم زدایی مدرن و علمی نیاز داشتند. (البته ۵ سال است که به آن منطقه نرفته ام، بنابراین احتمال می دهم آن مراکز در حال حاضر شرایط درمانی بهتری ارائه دهند، اما در آن زمان شرایط این گونه بود چون منابع مورد نیاز را در اختیار نداشتند. چیزی که از آن سفر و تمام سفرهای بعدی نصیبم شد این بود که درک عمیق تری از نیاز مردم آنجا به دست آوردم و اینکه مطمئن شدم کمک کردن به آنها یکی از بزرگ ترین اهداف زندگی من است.

وقتی با مقامات دولتی جلسه گذاشتم تا درک بهتری از این موقعیت و خیم به دست بیاورم فهمیدم که کردستان از شروع جنگ در برابر عراق، مهمان نوازترین منطقه برای پناهندگان، از جمله کردهای ایزدی^{۱۰}، مسیحی ها و سوری ها^{۱۱} بوده است. آنها بعد از اینکه خانواده هایشان در جنگ به دست تروریست ها کشته شدند، خانه هایشان را ترک کردند. ثمره این جنگ هزاران یتیم بود. ما

این صحنه‌ها را در اخبار شبانگاهی و صفحه اول روزنامه‌ها می‌دیدیم، اما دیگر زمانش رسیده بود تا خودم از نزدیک شاهد باشم که بحران پناهندگان در زندگی واقعی چه شکلی دارد.

به کمپ خاک‌گرفته‌ای رسیدیم که از ردیف‌ردیف چادرهای ابتدایی تشکیل شده بود و بندهایی بینشان قرار داشت که لباس‌های مندرس از آنها آویزان بود. همان لحظه نظرم به تعدادی کودک جلب شد که مسابقه می‌دادند، می‌خندیدند و با خوشحالی جیغ می‌کشیدند. آنها با یک توپ فوتبال رنگ‌ورورفته بازی می‌کردند که از وسط دو تکه شده بود. از طریق همان تصویر بود که توانستم بفهمم برخلاف تمام چیزهای عجیبی که می‌دیدم، امید در آن منطقه وجود دارد. نور وجود دارد.

وقتی ماشین کنار کمپ توقف کرد، من پیاده شدم و شروع کردم به قدم‌زدن. همان لحظه بچه‌ها با موهای خاک‌گرفته و لباس‌های پاره‌پاره دور من جمع شدند. می‌دانستم اکثر آنها یتیم هستند و باینکه واقعیتهای مشخص بود اما احساس خوشبختی به وضوح در آنها دیده می‌شد. آن تعجب معصومانه در چشمانشان از بین نرفته بود. کسانی که از دنیا کمترین بهره را داشتند دارای بیشترین امید بودند. من به اینجا آمده بودم تا به آنها کمک کنم. باینکه چیزی از سفرم نگذشته بود اما می‌دانستم از این تجربه بی‌نظیر، بهترین‌ها نصیبم خواهد شد. قلبم سرشار از انگیزه شده بود.

من این داستان را با شما در میان گذاشتم، چون آنجا بود که ارتباط روحی و عاطفی من با خود واقعی‌ام ظهور کرد. سال‌ها قبل

اگر به من می‌گفتید که می‌خواهید به کردستان بروید به همان میزان تعجب می‌کردم که می‌گفتید قرار است به کرهٔ ماه کوچ کنید و همین اتفاق خارق‌العاده و غیرقابل‌انتظاری است که در قبال زندگی کردن مطابق با خود واقعی‌تان رخ می‌دهد.

گاهی اوقات دنبال کردن درون به این معناست که خیزی از ایمان برداری و دقیقاً ندانی که قرار است این خیز تو را به کجا برساند. وقتی سوار هواپیما می‌شدم اطمینان کاملی از هدفم نداشتم. می‌دانستم می‌خواهم به جامعهٔ بزرگی از انسان‌ها کمک کنم که قربانی جنگ شده‌اند، اگرچه قدم‌هایم برای رسیدن به این هدف گنگ بود، اما هنگامی که در آن کمپ ایستادم و دوروبرم را آن کودکان یتیم احاطه کردند، تصمیم گرفتم هر کاری که از دستم برمی‌آید انجام دهم تا برنامه‌ای خلق کنم و مشارکتی داشته باشم که بتوانم از شست‌وشوی مغزی آنها جلوگیری کنم تا مبدا به نسل بعدی تروریست‌ها تبدیل شوند. آنها بسیار آسیب‌پذیر و بی‌دفاع بودند، مانند ماهی‌های کوچکی که به دست کوسه‌های خون‌آشام احاطه شده باشند. اگر می‌توانستم به آنها مشاوره دهم و کمکشان کنم تا ارزش وجودی‌شان را بسازند، این احتمال وجود داشت که دست‌کم در دام گروه‌های تروریستی نیفتند. تکه‌های پازل در آن سفر برایم واضح‌تر شدند و علاقهٔ من برای کمک کردن به تغییر زندگی آنها باعث شد این سفر را ادامه دهم.

اینها برای شما چه معنایی دارند؟ می‌خواهم متوجه شوید که سفر همان مقصد است. همهٔ ما مدام در حال تغییر و تحول هستیم و نمی‌دانیم چه چیزی، چه کسی و کجا نهایت دگرگونی ما خواهد بود. در طول مسیر باید پرده از تاریکی‌ها بردارید و از نظر من آن

مکان‌ها دقیقاً همان جاهایی هستند که شما کم‌کم شروع می‌کنید تا زندگی‌تان را مطابق با خودِ برترتان جلو ببرید؛ بنابراین کار ما این است که راهنمایان را روشن کنیم و شما را به تعادل برسانیم.

فصل کتاب (nbookcity.com)

من می دانم که می توانم در رسیدن به این هدف شما را یاری کنم، به این دلیل که در زندگی خودم این کار را انجام داده ام. همان طور که قبلاً به شما گفتم در برهه ای از زمان، زندگی ام به هرچیزی شباهت داشت به جز یک زندگی حقیقی؛ چون در چنگال اعتیاد گرفتار بودم. باینکه واقعاً بارها سعی کردم خودم را از طریق برنامه های درمانی سرپایی پاک کنم اما نمی دانستم چرا دوباره به سمت مواد برمی گردم. هر بار که شیشه می خریدم کمی از آن را استفاده می کردم و بقیه را در توالی می ریختم و با خودم قسم می خوردم که این بار آخر است و دیگر همه چیز تمام شده. اما دوباره بعد از سه روز مواد می خریدم. هیچ گونه درکی از وابستگی به مواد شیمیایی نداشتم و نمی دانستم چرا مدام به سمت مواد برمی گردم، حتی آپارتمانم را رنگ قرمز زده بودم و مطمئن بودم که به وسیله شیطان تسخیر شده ام. مطمئن بودم یک دوربین در چشمی در خانه ام کار گذاشته شده و تمام مدت زیر نظر هستم. فکر می کردم هر زمانی که شیشه نکشم یعنی پاک هستم.

زندگی ام به یک کشتارگاه تبدیل شده بود و کاملاً قدرتم را از دست داده بودم. این قضیه بارها و بارها اتفاق افتاد تا اینکه بالاخره فهمیدم بدون شک باید به مرکز ترک اعتیاد مراجعه کنم و درنهایت این کار را انجام دادم. تک تک توصیه هایی که روی کاغذ نوشته بودند انجام می دادم، چون می خواستم تمام تلاشم را برای بهبودی به کار ببندم. در دوران بهبودی بالاخره راه خلاصی از مواد را یافتم. راه طاقت فرسایی بود و ماه ها طول کشید، اما درنهایت توانستم از تاریکی اعتیاد بیرون بخزم.

به عنوان یک انسان هشیار توانستم با درون خودم ارتباط برقرار کنم و شاید باورتان نشود، اما همه چیز از آن به بعد تغییر کرد. باینکه هرگز در مدرسه شاگرد خوبی نبودم اما ناگهان علاقه‌ای از یادگیری درمورد تمام جنبه‌های توان بخشی الکل و مواد در من پیدا شد. از طریق آن علاقه جدید، اعتماد به نفس پیدا کردم و توانستم کسب و کار پررونقی راه بیندازم و به افراد زیادی در این زمینه کمک کنم.

حدود نیمی از زندگی کاری‌ام را با افرادی که در پایین‌ترین نقطه زندگی‌شان قرار داشتند در گودال گذراندم و به آنها کمک کردم تا راهشان را هموار کنند و نیمی دیگر را با افرادی گذراندم که الزاماً در پایین‌ترین نقطه قرار نداشتند، اما می‌دانستند که می‌توانند زندگی شادتری داشته باشند ولی نمی‌دانستند از کجا باید آغاز کنند. اکثر مراجعه‌کنندگان از راه‌های غیرمنتظره‌ای با من آشنا می‌شدند و معتقدم چون با آغوش باز از آنها استقبال کردم، فرصت‌ها یکی‌یکی در زندگی من شکوفا شدند. من کارکردن با انسان‌هایی را که مشکلات متفاوتی دارند دوست دارم چون به زندگی‌ام تعادل می‌بخشند و همیشه در تمام جوانب زندگی دنبال تعادل بوده‌ام. این مشکلات متفاوت به من دید وسیعی می‌دهند، پس یعنی مهم نیست شما از کجا شروع می‌کنید. من می‌توانم شما را در همان نقطه ملاقات کنم و به جایی که می‌خواهید برسید هدایتان کنم، چون معتقدم قوانین جهانی زندگی برای تمام انسان‌ها کاربرد دارند.

حاضر شرط ببندم اوضاع اکثر انسان‌هایی که با آنها کار کرده‌ام خیلی بدتر از اوضاع شما بوده است. من کارم را به عنوان یک مشاور اعتیاد به مواد و الکل شروع کردم و در بسیاری از مراکز توان بخشی معروف در سطح کشور کار کردم، سپس شغلم را تغییر دادم و به واسطه گری روی آوردم؛ یعنی وقتی شخصی در زندگی هیچ تمایلی به تغییر ندارد، خانواده اش با من تماس می گیرند. این واسطه گری ها معمولاً موقعیت های حساسی هستند. هیچ کس انتظار ندارد به خانه بیاید و ببیند خانواده اش، دوستانش و یک غریبه به صورت آماده باش در سالن نشسته اند و آماده اند تا در زندگی او مداخله کنند. معمولاً موقعیت استرس زا و بعضاً مهیجی است، اما در نهایت موفق می شوم به کسانی که هیچ علاقه ای به تغییر ندارند کمک کنم. اگر شما در حال مطالعه این کتاب هستید پس قطعاً تمایل به تغییر دارید و اولین قدم بزرگ خود را برداشته اید. تغییر خیلی راحت در دستان شما قرار دارد.

وقتی مرکز بازپروری کاست^{۱۲} را سال ۲۰۰۶ باز کردم تنها علاقه ام این بود که تدابیری انسانی خلق کنم تا انسان ها بتوانند با هر نوع مشکلی در زندگی شان مقابله کنند. از همان آغاز که حتی کارمان را از آپارتمان کوچک من در ونیز بیچ^{۱۳} کالیفرنیا جلو می بردیم، روش های شهودی بسیاری را برای کمک به پیشرفت زندگی انسان ها ارائه می دادیم. این کار بسیار فراتر از یک تشخیص ساده است. مشکل اصلی این است: انسان ها طوری زندگی می کنند که با حقیقت خودشان کاملاً ناهمگون است، چون به جای ساختن راه خود، پا جای پای پدر و مادرشان گذاشته اند یا مشغول کاری هستند که ۱۰ سال پیش برای آنها کارآمد بود، ولی در حال حاضر دیگر تأثیر مثبتی ندارد. اما از روی ترس یا هزاران دلیل دیگر، آغوش خود را به روی هرآنچه زندگی برایشان

به ارمغان می‌آورد بسته‌اند. هر موقعیتی برای خودش منحصر به فرد است.

بعضی از انسان‌ها نیاز به دارو دارند، بعضی‌ها ممکن است نیاز به درمان‌های مخصوصی برای افسردگی یا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) داشته باشند. برای بعضی از انسان‌ها درمان رفتارشناختی توصیه می‌شود. ممکن است شخصی غصه‌دار از دست دادن کسی باشد و نتواند زندگی‌اش را ادامه دهد. به نظر من برای تمام این موقعیت‌ها یک برنامه واضح و مختص به آن فرد نیاز است تا او بتواند به این برنامه عمل کند، دوباره سرپا شود و بتواند به زندگی عادی خودش بعد از آن حادثه برگردد.

تصور کنید خانه شما آتش گرفته است؛ ابتدا شما با رعایت ایمنی، خودتان را به خانه می‌رسانید و افراد درون خانه را از ساختمان آتش گرفته خارج می‌کنید، اما قدم‌های دیگری نیز بعد از این وجود دارند، درست است؟ هنگامی که آنها را از خطر بیرون کشیدید اجازه نمی‌دهید که آتش بیش از این نفوذ پیدا کند. آتش‌نشانی از راه می‌رسد، آتش را خاموش می‌کند، سپس درگیر کارهای بیمه می‌شوید، پس مانده‌ها را تمیز می‌کنید، خانه را بازسازی کرده یا از آنجا نقل مکان می‌کنید، اثاثیه نو می‌خرید و غیره. اما وقتی شخصی در زندگی‌اش دچار شکست احساسی می‌شود معمولاً تمامی قدم‌های لازم را برای حل این مشکل از راهی سالم طی نمی‌کند، درست مثل این می‌ماند که آن افراد را به خانه آتش گرفته‌شان برگردانیم و به آنها بگوییم دود و خاکستر و پس مانده‌ها را نادیده بگیرد و به زندگی‌تان ادامه دهید.

من در سال‌هایی که به‌عنوان واسطه کار می‌کردم به افراد زیادی کمک کردم، به قماربازانی که خرج دانشگاه، خانواده و بودجه‌ بازنشستگی‌شان را باخته بودند، به انزوای طلبانی که بعد از مرگ همسرشان ماه‌ها خانه را ترک نکرده بودند، به قربانیان خشونت‌های خانگی، به ستاره‌های موسیقی که نیاز داشتند وسط تور جهانی سروسامان بگیرند، خلاصه هرکسی که فکرش را بکنید، سپس از آن تجربه‌ها نهایت استفاده را کردم و به مقام مدیریت بحران رسیدم. گاهی اوقات نیاز نیست شخصی را برای درمان به مراکز درمانی بفرستیم اما آنها نیاز دارند کمکشان کنیم تا راهشان را وسط بحران پیدا کنند. تمام اینها باعث شد با ستاره‌هایی کار کنم که نیاز داشتند بحران‌های اساسی زندگی‌شان را کنترل کنند.

فکر کنید من نماینده تغییر شما هستم. من می‌دانم چه چیزی انسان‌ها را تغییر می‌دهد. این عقیده فراگیر در جامعه وجود دارد که انسان‌ها نمی‌توانند تغییر کنند. این عقیده ۱۰۰٪ اشتباه است. اگر انسان‌ها نمی‌توانستند تغییر کنند پس من هنوز یک انسان معتاد و فقیر بودم. اگر انسان‌ها تغییر نمی‌کردند هیچ‌کس نمی‌توانست وزنش را کاهش دهد. اگر انسان‌ها تغییر نمی‌کردند هیچ‌کس نمی‌توانست سیگار را ترک کند. اگر انسان‌ها تغییر نمی‌کردند همه محکوم به شکست بودیم. من افرادی را دیده‌ام که بر تمام مشکلات غلبه کرده‌اند- آسیب‌های روحی، ازدست‌دادن بستگان، بیماری‌های روانی، ناتوانی‌های جسمی- تا زندگی‌شان را تغییر دهند. مردم تغییر می‌کنند، انسان‌ها تغییر می‌کنند، همه تغییر می‌کنند، من هم تغییر کردم، پس شما هم می‌توانید.

ممکن است بخشی از وجودتان فکر کند آب از سرتان گذشته و مجبورید شرایط را بپذیرید. خب، باید به شما بگویم اگر زندگی می‌کنید و نفس می‌کشید پس امید هم وجود دارد.

سارا را یادتان می‌آید؟ همان کسی که از سر ناامیدی با من تماس گرفت و گفت که همسرش به یک هیولای وحشی تبدیل شده است. او توانست همسرش را دوباره به آغوش خانواده‌اش برگرداند و یک بار دیگر به زندگی عادی‌اش بازگردد. وات به یک مرکز توان بخشی الکل رفت و در کلاس‌های مدیریت خشم شرکت کرد، اما از همه مهم‌تر این بود که او تشخیص داد کسب و کاری که به ارث برده، روحش را تخریب کرده است. او حدود هفتاد و چند ساعت در هفته روی کسب و کاری که ذره‌ای برایش اهمیت قائل نبود کار می‌کرد؛ بنابراین شرکت خانوادگی‌شان را فروخت و یک مزرعه اسب خرید. از زمان نوجوانی سوار اسب نشده بود، اما این همان چیزی بود که در زندگی‌اش کم داشت. قبل از اینکه متوجه شود، نه تنها صاحب چند اسب مسابقه‌ای بسیار عالی شد، حتی یک کمپ درمان اسب راه انداخت اکنون هر روزش را با یک هدف جدید آغاز می‌کند. معمولاً ایمیل‌های صمیمانه از سارا دریافت می‌کنم با عکس‌هایی از بچه‌هایشان که همگی پرشور هستند و از تصمیمی که وات برای مقابله با مشکلاتش گرفت بهره می‌برند. وقتی شخصی تصمیم می‌گیرد تغییر کند و خود واقعی‌اش را زندگی کند اثرات شگفت‌انگیزی در زندگی‌اش پدید می‌آیند.

سال گذشته وقتی به تمام آدم‌هایی فکر می‌کردم که زندگی‌شان را از طریق مرکز بازپروری‌ام متحول کرده بودند، دلم خواست راهی پیدا کنم تا این راهکارها را با بقیه جهان هم تقسیم کنم. خیلی دوست داشتم به افرادی کمک کنم که خجالت می‌کشیدند درمورد احساساتشان صحبت کنند، یا کسانی که بدون مسیری واقعی فقط با جریان زندگی جلو می‌رفتند، یا کسانی که لیاقت زندگی بهتری داشتند. همین شد که در ۷۰ شهر تور بازپروری راه انداختم، با همراهی سخنرانان انگیزشی و انسان‌های معروفی که از تاریکی خودشان بیرون آمده و قدم به روشنایی گذاشته بودند.

بیش از ۳۰ هزار نفر در برنامه‌های ما شرکت کردند و تقریباً هنگام اعلام برنامه‌ها تمام بلیت‌ها فروش می‌رفتند. مردم تشنه راهکارهای زندگی بهتر هستند. صدها نفر بعد از برنامه‌ها به من رجوع می‌کردند و می‌گفتند که هرگز درمورد کشمکش‌های عاطفی که تحمل می‌کردند حرفی نمی‌زدند، اما اکنون آماده‌اند تا در زندگی‌شان تغییری بدهند و با بهترین بُعد وجودی‌شان همگون شوند. همین‌ها به من کمک می‌کردند تا روبه جلو حرکت کنم و شاهد لحظه اتصال، لحظه قدرتمند شکاف باشم؛ یعنی جایی که ناگهان یک نفر خودش را با هدف زندگی‌اش تطبیق می‌دهد. همه می‌توانند خود برتر باشند، فقط باید شفاف باشند که بهترین بُعد وجودی‌شان چه شکلی دارد و راهی پیدا کنند تا بتوانند آن بُعد انسانی‌شان را در آغوش بگیرند.

این اواخر تحقیقی روی هزاران نفر انجام دادم و یکی از سؤال‌هایی که پرسیدم این بود: آیا معتقدید که دارید بهترین بُعد

زندگی‌تان را زندگی می‌کنید؟ شاید شوکه شوید از اینکه بفهمید هشتادویک درصد مردم جواب منفی دادند اما من به هیچ وجه تعجب نکردم. شما چگونه به این سؤال جواب می‌دهید؟ این هم کلید: همیشه فضا برای پیشرفت وجود دارد.

اگر مشکل دارید که به خودتان بقبولانید زندگی اکنونتان به زندگی‌ای که لیاقتش را دارید به هیچ عنوان شباهتی ندارد، می‌خواهم بدانید که تنها نیستید، اما همان‌گونه که دوستم، دکتر فیل، همیشه می‌گوید: «شما نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید که نسبت به آن آگاه نیستید.» پس باید بدانید که چیزی نیاز به تغییر دارد و من اینجا هستم تا به شما کمک کنم آن تغییر را ایجاد کنید. این هدف اولین کتاب من است. بسیار هیجان‌زده هستم که دیدگاه‌هایم را با شما در میان بگذارم، همچنین درس‌هایی که در طول سال‌ها کارکردن با مشتریان مختلف گرفته‌ام و تمرین‌هایی که به افراد زیادی کمک کرده‌اند تا بتوانند خود برترشان را آشکار کنند.

همگی موافقم که ما فقط یک بار شانس زندگی کردن داریم، اما هیچ قانونی نمی‌گوید که ما مجبوریم در این زندگی برای همیشه گرفتار بمانیم. در طول صفحات این کتاب، من به شما برنامه‌ای شخصی می‌دهم تا به وسیله کشف کردن و تبدیل شدن به خود برترتان، بتوانید زندگی‌تان را مجدداً از نو بسازید. من بارها زندگی‌ام را از نو ساختم. درحقیقت، اکنون که در حال نوشتن این لغات هستم درست وسط یک زندگی جدید قرار دارم. به وجود آوردن آن تغییر به خودتان بستگی دارد، اما وقتی شروع کنید

مطمئنم از اینکه چقدر سریع این اتفاق رخ می دهد شگفت زده می شوید. شما موفق می شوید، پس بیایید شروع کنیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل اول: کشف خود برتر

شما منحصر به فرد هستید. شاید این جمله را قبلاً هم شنیده باشید، اما بگذارید این بار از راه جدیدی بر شما اثر بگذارد. هیچ کس واقعاً نمی‌داند که راه رفتن با کفش‌های شما چه معنایی دارد، چون فقط شما هستید که با آنها راه رفته‌اید. مجموعه تجربه‌ها، افکار، احساسات، ژنتیک و روح شما تنها متعلق به شماست. هرگز شمای دیگری وجود نداشته و نخواهد داشت. شما بهتر یا بدتر از هیچ کس دیگری نیستید. حتی اگر حس نمی‌کنید که به اندازه کافی انسان خوبی هستید، باز هم کافی هستید چون تنها یک حقیقت وجود دارد: شما شما هستید؛ فقط خودتان.

وقتی شما متولد شدید یک سری خصوصیات ذاتی نیز همراهتان آمد تا شما را از بقیه متمایز کند. شما دارای ژن‌های خاصی هستید که از والدینتان به ارث برده‌اید. احتمالاً از والدینتان برای بعضی از ژن‌هایی که به شما منتقل کرده‌اند تشکر می‌کنید، اما آرزو می‌کنید که کاش می‌توانستید بعضی از آن ژن‌ها را به آنها پس دهید. باین حال، دی‌ان‌ای شما تنها بخشی از داستان شماست؛ بخش بسیار کوچکی.

باینکه در کودکی قدرت انتخاب نداریم که چه چیزی و چه کسی در این برهه از زندگی دوروبر ما باشد، اما داستان همه ما از زمان کودکی شروع می‌شود. کودکان لوح‌های سفیدی هستند و در سال‌های اولیه، والدین و دیگران روی آن لوح‌ها می‌نویسند.

با وجود این خیلی مهم است که بدانیم داستان حقیقت ما چه چیزی بوده تا آگاه شویم که آیا به عنوان بزرگ‌تر داریم خودمان را با آن چیزی که واقعاً هستیم تطبیق می‌دهیم یا خیر و از آن مهم‌تر اینکه بفهمیم آیا جنبه‌های منفی داستان حقیقت وجودی‌مان تأثیری روی رفتارهای فعلی ما داشته است یا خیر.

شاید از این تعجب کنید که چگونه ممکن است خودمان را با خودِ واقعی‌مان تطبیق دهیم؛ بنابراین بیاید یک بررسی انجام دهیم و نگاهی به یک مثال رایج تربیتی بیندازیم. شاید این مثال را تجربه نکرده باشید اما با توجه به تجربیاتم در طول سال‌هایی که راهنما بوده‌ام، می‌توانم به شما قول دهم که این مثال زیاد هم از زندگی شما فاصله ندارد.

ما در نحوه بزرگ‌شدنمان هیچ انتخابی نداریم. همه ما در یک سیستم خانوادگی خاص به دنیا می‌آییم. هسته رفتاری هر خانواده کاملاً متفاوت است و ممکن است در سیستم هر خانواده ارزش‌های بنیادین با ارزش‌های شخصی هر فرد تفاوت داشته باشند. ما در فصل روابط، عمیقاً به این موضوع خواهیم پرداخت اما نکته اصلی این است که بخش اعظمی از شخصیت اولیه ما در رفتارهای خانوادگی که در آن بزرگ می‌شویم شکل می‌گیرد. اکثر فعالیت‌های مدرسه و گروهی به ما آموزش می‌دهند که چگونه با دیگران روابط اجتماعی برقرار کنیم و این‌گونه است که عادت‌های ما کم‌کم شکل می‌گیرند. در این نقطه از زندگی کودکی، قدرت تشخیص خوب و بد در ما رشد می‌کند و در نهایت از نظر فیزیکی بالغ می‌شویم و خودمان مسئول مراقبت از خود و

سلامتی مان خواهیم بود.

در مدرسه به ما اهمیت تحصیل کردن را می‌آموزند، اما اکثر ما در زندگی آینده از ایده تحصیل کردن فاصله می‌گیریم و تنها به آنچه آموخته‌ایم بسنده می‌کنیم. اکثراً دنبال اطلاعات جدید می‌رویم چون احساس می‌کنیم چیزهایی که در مدرسه یاد گرفته‌ایم در زندگی آینده ما بی‌فایده‌اند و در نتیجه سطحی از نارضایتی را تجربه می‌کنیم.

اولین ارتباط ما در داخل رحم، با مادر شکل می‌گیرد. سپس هنگامی که از یک نوزاد ناتوان پا به مرحله رشد می‌گذاریم، با اعضای خانواده‌مان ارتباط برقرار می‌کنیم. بلوغ خودش را نمایان می‌کند و موجی از احساسات بر اثر هورمون‌ها در ما جاری می‌شود و اکثر ما اولین عشق رمانتیک را تجربه می‌کنیم.

همین که آماده استقلال می‌شویم مسئولیت‌های مالی را به عهده می‌گیریم. شاید با شغل‌هایی شروع کنیم که واقعاً هدف اصلی زندگی مان نباشند، اما آن شغل‌ها بستری آموزشی فراهم می‌کنند تا ما را به دوران بزرگسالی انتقال دهند.

باتوجه به نحوه تربیت‌مان ممکن است مذهب یا معنویت را در آغوش گرفته باشیم. امکان دارد بعدها تصمیمی آگاهانه بگیریم که آن تمرین‌ها را ادامه یا تغییر دهیم یا یک روند معنوی جدید را در پیش بگیریم.

تمام مسائلی که در بالا ذکر شدند نکات گسترده‌ای هستند- درواقع تصویر بزرگی از اکثر مسیرهای رایج از کودکی به بزرگسالی،

اما من این سؤال را از شما می‌پرسم: در کدام نقطه از این مسیر یاد می‌گیریم که چگونه با خودِ برترمان ارتباط برقرار کنیم؟ مدارس این مهارت را به ما یاد نمی‌دهند؛ والدینمان هم همین‌طور. چون ممکن است خودشان هم ارتباطی با خودِ برترشان نداشته باشند و حتی اگر داشته باشند ممکن است این ارتباط مداوم نباشد. قطعاً دوستانمان هم ابزار لازم را در اختیار ندارند، بنابراین در آینده اکثر ما به مرحله‌ای از زندگی می‌رسیم که احساس بیماری می‌کنیم. شاید کاملاً نتوانیم این حس را بیان کنیم اما می‌دانیم که یک جای کار ایراد دارد. اما مشکل کجاست؟ مشکل اینجاست که ما در بخش یا بخش‌هایی از زندگی، خودِ واقعی‌مان نبوده‌ایم.

زندگی در اطراف ما اتفاق می‌افتد و ما از طریق تجربیاتمان به اینکه چه کسی هستیم معنا می‌دهیم-یا معتقدیم که چه کسی هستیم. بعضی از اتفاقات به ما کمک می‌کنند تا به حقیقت وجودمان نزدیک شویم و بعضی از آنها ما را دور می‌کنند؛ به عنوان مثال، ممکن است کشف کنیم که در درونمان علاقه‌ای به کمک‌های داوطلبانه در حوزه خاصی داریم. این فعالیت ارزشمند کمک می‌کند تا به چند خصلت از خودِ برترمان نزدیک‌تر شویم؛ مانند خصلت بخشندگی و حس بشردوستانه. از طرفی ممکن است نوعی بدرفتاری را تجربه کرده باشیم یا مورد بی‌توجهی واقع شده باشیم که همین‌ها باعث می‌شوند افکاری منفی در ذهنمان شکل بگیرند و ما را از خودِ برترمان دور کنند، حتی باعث می‌شوند حقیقت‌های نادرستی را درمورد خودمان و جهان

اطرافمان شکل دهیم. ذهن ما مانند دوربین می ماند که زندگی را به طور واضح تماشا می کند و از لحظه های خاصی عکس می گیرد. این لحظه ها افکار و احساسات متفاوتی ایجاد می کنند که خاطرات را تشکیل می دهند. بعضی از آنها مهم هستند و از بقیه شاخص تر، آرزو می کنیم کاش بعضی از آنها هیچ وقت به وجود نمی آمدند، هرچند گاهی اوقات در مواقع غیرمنتظره ای به سمت ذهنمان هجوم می آورند.

هنگامی که شما سفر ادیسه وار کشف درونتان را شروع می کنید به یاد داشته باشید که مهم نیست می خواهید در زندگی چه چیزی به دست بیاورید، مهم این است که می توانید برای انجام دادن آن، از ابزار داخل این کتاب استفاده کنید. اگرچه همه ما منحصر به فرد هستیم، سفرهایمان منحصر به فرد است و اهدافمان نیز منحصر به فرد، اما معتقدم ابزارها و عقایدی جهانی وجود دارند که می توانند به همه ما کمک کنند به جایی که می خواهیم برسیم. ما در جهانی زندگی می کنیم که دوست دارد به ما بگوید باید چگونه باشیم- از اینکه چه چیزی بپوشیم گرفته تا چه چیزی بخوریم، به چه سیاستی معتقد باشیم، چگونه خودمان را در جهان عرضه کنیم و حتی از زندگی چه چیزی بخواهیم- اما تمام اینها بی فایده اند. اینها تصمیماتی هستند که هرکسی باید برای خودش بگیرد، مطابق با اینکه چه چیزی واقعاً با درونش هماهنگ و مانوس است. اکثر قانون های جامعه برای ما به عنوان یک فرد کاربرد ندارد و اگر بخواهیم تمام انرژی مان را صرف این کنیم که جامعه از ما می خواهد چگونه باشیم، چه بگوییم و چه بپوشیم، تنها وقتمان را هدر داده ایم. ما می توانیم این وقت را صرف کشف و اتصال به خود برترمان کنیم.

معجزه این کتاب در این است که به شما کمک می‌کند کشف کنید چه حوزه‌هایی از زندگی‌تان نیاز به بهتر شدن دارند و اینکه چگونه این کار را انجام دهید-البته اگر واقعاً تصمیمش را داشته باشید. من در سفر زندگی خودم کشف کردم که علاقه زیادی دارم به دیگران کمک کنم تا خود برترشان را کشف کنند. این چیزی است که هر روز مرا به فعالیت وامی‌دارد. من فهمیده‌ام که بزرگ‌ترین چالش در زندگی انسان‌ها زمانی رخ می‌دهد که زندگی‌شان با درونشان مطابقت نداشته باشد. شاید فکر کنید حرف ساده‌ای است، اما این بارها و بارها به من ثابت شده است. چندی پیش در کارم به نقطه‌ای رسیدم که متوجه شدم دلم می‌خواهد هرچیزی را که طی سال‌های کاری‌ام درباره زندگی کردن طبق خود برتر یاد گرفته‌ام در قالب یک کتاب بریزم. هدفم این است شما را راهنمایی کنم تا بتوانید مشکلاتان را حل کنید و از طریق خود برتری که در درونتان قرار دارد زندگی‌تان را ارتقا دهید.

مهم نیست از کجا شروع کنید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا زندگی‌تان را از راهی قدرتمند و غیرمنتظره ارتقا دهید. شاید از پایین‌ترین نقطه زندگی شروع کنید، شاید در اواسط بزرگ‌ترین چالش زندگی‌تان باشید. مهم نیست. این کتاب به شما کمک می‌کند راهتان را پیدا کنید و با چنان حس قدرتی در مسیر قرار بگیرید که هرگز این حس را تجربه نکرده باشید. حتی شاید حس کنید که زندگی‌تان روی روال است و همه چیز عادی پیش می‌رود، اما در درونتان چیز بیشتری بخواهید. باز این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا هدف‌تان را کشف کرده-دوباره کشف کرده-و از راه‌های غیرقابل باوری به خودتان نیرو ببخشید. حتی ممکن

است حس کنید زندگی‌تان بسیار خوب است و تنها در یکی از زمینه‌های زندگی‌تان مشکلی دارید که نیاز به توجه شما دارد، اما هنوز راه مناسب برای نزدیک شدن به این مشکل را پیدا نکرده‌اید. این کتاب می‌تواند راه مناسب را به شما نشان دهد؛ بنابراین شما می‌توانید هم با آن مشکل روبه‌رو شوید، هم آن را به بهترین نحو ممکن حل کنید.

حتی اگر امید دارید که...

- دوستان بهتری پیدا کنید؛

- رابطه‌تان را با دروشتان بهبود ببخشید، مثلاً از طریق گفت‌وگوهای درونی یا دل‌سوزی و توجه بیشتر به خودتان؛

- سلامتی‌تان را به بهترین نحو در اولویت قرار دهید؛

- با افزایش دانش یا درک درباره هستی، خودتان را بیشتر تغییر دهید؛

- روابطتان را بهبود ببخشید؛

- زندگی کاری رضایت‌بخشی داشته باشید؛

- حس معنوی‌تان را قوی‌تر کنید.

... باز هم از طریق این کتاب می‌توانید به اهدافتان دست یابید و اگر مطمئن نیستید که می‌خواهید چه چیزی را تغییر دهید اما می‌دانید که زندگی کنونی‌تان همان زندگی ایدئالتان نیست، با کمک هم می‌توانیم هدف‌تان را پیدا کنیم و شما را به آنجا برسانیم.

همه می‌دانیم که زندگی پیش‌بینی‌ناپذیر است. از آنجاکه من به‌صورت فیزیکی کنارتان نیستم تا هنگام بروز مشکلات با شما همفکری کنم یا هنگامی که فصل‌های جدیدی در زندگی‌تان آغاز شده، و باعث تغییر هدف‌تان می‌شوند، باید مطمئن شوم که شما یک صدای درونی مشخص و واضح دارید که می‌تواند کمکتان کند. باید بتوانید در شرایط سخت، صدایی معقول، منتقدانه و منطقی برای خودتان بسازید. برای این کار می‌توانید از «الگوی خودِ برتر» استفاده کنید. این الگو از تمریناتی ساخته شده که من سال‌های سال با رهجویانم انجام داده‌ام-از مدیرعامل یک شرکت گرفته تا شخصی که تنها مشکلمش فراهم کردن اجاره‌خانه بوده-این طرح برای همه جواب می‌دهد.

این طرح به شما کمک می‌کند هم خودتان را ارزیابی کنید هم افراد دیگر حاضر در زندگی‌تان را. ما بررسی می‌کنیم که چه چیزی در زندگی شما واقعاً جواب می‌دهد و چه چیزی جواب نمی‌دهد و برای این کار از هفت حوزه زندگی‌تان که شامل همه بخش‌های زندگی شما می‌شود استفاده می‌کنیم-زندگی اجتماعی، زندگی شخصی، سلامتی، تحصیلات، روابط، کار و معنویات-و چون معتقدم افرادی که در زندگی‌تان انتخاب می‌کنید بسیار مهم هستند، نگاهی واقع‌بینانه و علمی نیز به آن اشخاص می‌اندازیم تا مشخص کنیم که به چه کسانی بیشتر نیاز دارید و باید از چه کسانی دوری کنید. این چرخه می‌تواند شما را بشکند یا به شما کمک کند؛ بنابراین قدمی کلیدی در این روند محسوب می‌شود.

دلیل اینکه چرا «الگوی خود برتر» برای افراد مختلف زیادی کاربردی است، این است که من به شما نخواهم گفت چه کسی باشید، بلکه این شما هستید که به خود برترتان معنا خواهید بخشید. البته یک سری ویژگی‌های جهانی وجود دارند که جزو بهترین ویژگی‌ها در همه انسان‌ها به‌شمار می‌آیند و یکی از آنها «صدای درونی» است. قرار نیست ما در درونمان از خود یا دیگران انتقاد کنیم؛ به‌عنوان مثال، من این عقیده را باور ندارم که افراد قلدر و زورگو آدم‌های صادقی هستند. به‌طور کلی معتقدم آن افراد درد درونی‌شان را به شکل خشم بیرون می‌ریزند. همچنین معتقدم کسی که اعتماد به نفس پایینی دارد، خود برترش را زندگی نمی‌کند. تفکر انسانی که خودش را دست‌کم می‌گیرد از یک درد سرچشمه می‌گیرد. من معتقدم تمام افراد جهان از نظر درونی افرادی بدون ترس، بدون خجالت، صادق، قدرتمند، شکرگزار و آزاد هستند.

ما صدای درونی و واقعی شما را با نگاهی دقیق به ویژگی‌هایی که درمورد خودتان دوست دارید پیدا خواهیم کرد، سپس در فصل دوم نگاهی به ضعف‌های شخصیتی شما می‌اندازیم، البته همه ما ضعف شخصیتی داریم و معمولاً تا زمانی که مجبور نشویم آنها را نشان نمی‌دهیم. گاهی هم زمانی بروزشان می‌دهیم که با شخصی مانند خودمان برخورد کنیم. ترجیح می‌دهیم این ضعف‌ها در خفا و تاریکی بماند، اما می‌خواهیم با این کتاب کار جالبی انجام دهیم. می‌خواهیم آن ضعف‌های شخصیتی را وارد روشنایی کرده و از آنها به نفع شما استفاده کنیم. به بیانی دیگر آنها اصلاً ضعف نیستند، آنها بخشی از وجود شما هستند که قرار است به شیوه متفاوتی از آنها استفاده کنیم.

وقتی این بخش از خودمان را شناختیم قرار است کمی خلاق شویم. می‌خواهیم با کمک هم، دو شخصیت شناخته شده (یا حتی در بعضی موارد بیشتر از دو شخصیت-خود من چند شخصیت دارم) را که هر دو در وجود شما قرار دارند خلق کنیم. می‌توانید آنها را فرشته و شیطان بنامید یا قهرمان و دشمن یا هر چیزی که دوست دارید-اما باید دقیق شویم و اسم‌های انتخابی شما را روی آنها بگذاریم و حتی ممکن است از شما بخواهم که آنها را نقاشی کنید. کاملاً در این مورد جدی هستم-هرچه جزئیات بیشتری از این دو شخصیت را بکشید بهتر است، چون آن وقت می‌دانید کدام یک از آنها مسئول برخی از افکار و احساسات و رفتارهای خاص شماست.

این تمرین، قدرتمند و بسیار تأثیرگذار است، بنابراین می‌خواهم مطمئن شوم که شما تمام تمرکزتان را روی آن می‌گذارید و اینکه کار جالبی است.

قدرت یادداشت روزانه

معمولاً این جمله را از مردم می‌شنوم که «ای کاش فرصت داشتیم خاطرات هر روزمان را بنویسیم». خب، همین حالا وقتش رسیده که شروع کنید. قرار است این کتاب از شما بخواهد از طریق نوشتن، بخش اعظمی از روحتان را کشف کنید؛ بنابراین به شما پیشنهاد می‌کنم یا دفترچه یادداشتی بخرید که از نوشتن در آن لذت می‌برید یا اگر ترجیح می‌دهید، اپلیکیشن یادداشت روزانه را روی گوشی‌تان نصب کنید. چیزهایی که قرار است یادداشت کنید، هم برای آینده‌تان مفیدند هم برای زمان کنونی. هر زمان احساس کردید بی‌هدف شده‌اید یا باید تصمیم بزرگی در زندگی بگیرید، به آن رجوع کنید. اصلاً شاید بخواهید اتصال با خود برترتان را مکتوب نگه‌دارید.

هرگاه به این مسیر فکر می‌کنم یاد خاطره‌ای از یک ابرستاره موسیقی می‌افتم که سال‌ها پیش با او کار می‌کردم. این شخص یکی از بخشنده‌ترین، مهربان‌ترین و باهوش‌ترین افرادی است که افتخار همکاری با او را داشته‌ام و از همه مهم‌تر اینکه خواننده‌ای بسیار با استعداد است. یک روز مدیر برنامه‌هایش با من تماس گرفت و از من خواست که به نیویورک بروم و او را ببینم. مدت‌ها

بود همدیگر را ندیده بودیم اما به محض اینکه به هم رسیدیم متوجه شدم کاملاً با دفعهٔ قبلی که دیده بودمش فرق کرده است.

او خوانندهٔ اصلی گروهش بود. دخترها عاشقش بودند و پسرها دوست داشتند شبیه او شوند. حتی در برهه‌ای از زمان به یک ابرستارهٔ درجه یک تبدیل شد، اما مردی که من آن روز دیدم همان پسر شاداب و پرشور قبلی نبود. اعضای تیمش می گفتند از زمانی که گروه از هم پاشید او شروع به درجازدن کرد. بارها از طرف پروژه‌های مختلف به او پیشنهاد داده می شد، او هم بارها یکی را انتخاب می کرد اما ناگهان جا می زد. او در حال کشمکش درونی با هویت تازه اش به عنوان خوانندهٔ تک خوان بود، بنابراین نیاز داشت تا درونش را دوباره کشف کند، زیرا هویتش هنوز در کار گروهی باقی مانده بود.

ما سریع دست به کار شدیم و لیستی از احساسات اخیرش را تهیه کردیم. او از واژه‌هایی مانند افسردگی، مطمئن نبودن و تاریکی استفاده کرد. وقتی از او خواستم برای حس منفی درونی اش اسمی بگذارد، چیزی نگذشت که اسم ماینس^{۱۴} را انتخاب کرد، سپس توضیح داد که ماینس زندگی را برایش جهنم کرده است. پرسیدم این ماینس هر چند وقت یک بار به او حمله می کند، گفت حدود ۸۰ درصد مواقع این اتفاق می افتد.

سپس درمورد بهترین بُعد درونی اش صحبت کردیم که اسمش را رالف^{۱۵} گذاشت. به محض اینکه شروع کردیم به بیان جزئیات رالف، حس کردم اعتماد به نفس بیشتری گرفت. توضیح داد که رالف شبیه یک سنجاب است و عکس او را کشید.



بامزه نیست؟ هرچه رالف بیشتر شکل گرفت، رهجویم متوجه شد که می‌تواند به رالف اجازه دهد تا به جای ماینس در وجودش جولان دهد. البته این تغییر همان لحظه به وجود نیامد-ما مجبور شدیم در رالف وجودش حسابی کنکاش کنیم. او رالف را صمیمی‌ترین دوست خودش دانست و خیلی زود متوجه شد می‌تواند هر زمان که بخواهد برای گرفتن نیرو و انگیزه با رالف مشورت کند. اگر ماینس سعی می‌کرد پایش را از در داخل بگذارد او رالف را صدا می‌زد تا اوضاع را به دست بگیرد و ماینس را بیرون کند-عجب وسیله قدرتمندی!

چیزی نگذشت که رهجویم آهنگی منتشر کرد که بسیار محبوب شد و به خاطر آن آهنگ برنده جایزه‌های مختلفی شد. همان طور که می‌بینید کاری که ما در جهان درونی ذهن یک نفر انجام می‌دهیم تأثیرات قابل‌لمسی در جهان واقعی می‌گذارد و دلیلش این است که این افکار به فعالیت یا رفتار منتهی می‌شوند. اگر شما افکارتان را کنترل کنید در نتیجه رفتارتان مناسب می‌شود. وقتی او کنترل اوضاع را به دست رالف سپرد توانست از افکار، احساسات منفی و عقاید محدودی که ماینس آنها را به وجود آورده و به آنها

دامن زده بود خارج شود. او صدای ماینس را خفه کرد و تمرکزش را روی اعتماد به نفسی گذاشت که از رالف دریافت می کرد. نتیجه این رفتار، خلق موزیک های بدیع و معناداری شد که به دل مردم می نشست، چون از عمق وجودش بیرون می آمدند. من نمی گویم که با تمام شدن این تمرین شما قادر خواهید بود جزو صد انسان برتر شوید، می گویم این تمرین اثرگذار به شما کمک می کند تا دوباره خودتان را کشف کنید یا مسیرتان را به سمت حقیقت وجودی تان که شاید در طول راه آن را گم کرده اید باز یابید.

تجربه منحصر به فرد شما

راه مشخصی برای انجام تمرین های این کتاب وجود ندارد. شما در مسیر سفر کشف خودتان قرار دارید و تنها چیزی که اهمیت دارد این است که در طول راه کنجکاو، صادق، پذیرا و مشتاق باقی بمانید. این کتاب تنها زمانی مؤثر است که شما روی تمرین ها کار کنید؛ پس کار کنید. شما ارزشش را دارید. اگر فقط بخواهید به عنوان یک خواننده غیر فعال این کتاب را بخوانید، به جایی که لایقش هستید نمی رسید. به سؤالات جواب دهید، تمرین ها را حل کنید، عمیق شوید و در نهایت نتیجه مطلوب را خواهید دید. حتی می توانید در آینده نیز دوباره به این کتاب رجوع کنید، البته بستگی به این دارد که زندگی تان چگونه در جریان باشد و تضمین می کنم نتایج متفاوتی خواهید دید. از آنجاکه سفرتان همیشه در حال تغییر است می توانید در هر زمان از زندگی از

«الگوی خود برتر» استفاده کنید.

خصوصیات خود را بنویسید

حالا وقتش رسیده تا بهترین خصوصیات یا ویژگی‌های خودتان را که کاملاً از نظرتان واقعی هستند یادداشت کنید. همین که دارید به این خصوصیات فکر می‌کنید خودتان را در داستان‌های مختلف بگذارید و از خودتان بپرسید که چگونه در آنها می‌درخشید، فقط باید به خصوصیات مثبت فکر کنید. بعداً خواهید دید که تمام این خصوصیات از خود برترتان نشئت می‌گیرد- که ما در آینده از آن به عنوان جوهر، ذات و حقیقت شما یاد خواهیم کرد- البته همه اینها به یک معنی هستند، درواقع به معنای خود واقعی‌تان. من رهجویان و دوستان زیادی داشته‌ام که آن لحظه‌ها را تجربه کرده‌اند، لحظه‌ای که متوجه شدند خصوصیات منفی ایشان بخشی از وجودشان نیست و تنها احساساتی زودگذر است. در درون، همه ما کاملاً مثبت هستیم.

چند سؤال به عنوان نمونه برای شما گذاشته‌ام تا در شروع از خود بپرسید، اما اگر این سؤالات به دل شما نمی‌نشینند مشکلی ندارد. من فقط می‌خواهم ذهن شما جرقه‌ای بزند و برای شروع کمی نیرو بگیرد.

- آیا نسبت به خود و دیگران مهربانید؟

- آیا آدم مثبت‌اندیشی هستید و همیشه نیمه پر لیوان را می‌بینید؟

- آیا کسانی را که سعی کرده‌اند به شما صدمه بزنند بخشیده‌اید؟
- آیا آن قدر شجاع هستید که از خودتان یا کس دیگری دفاع کنید؟
- آیا قدرت تخیلتان بالاست و معمولاً سعی می‌کنید خارج گود را ببینید؟
- آیا نسبت به دیگران با مهربانی رفتار می‌کنید؟ حتی زمانی که کسی حواسش به شما نیست؟
- آیا در محل کار، انسان مفید و کارآمدی هستید؟
- آیا خودتان را دوست وفادار و معتمدی می‌دانید؟

- آیا نسبت به بچه‌ها رفتار خوبی دارید؟

- آیا انسان خلاق هستید و سعی می‌کنید خلاقیتتان را بروز دهید؟

- آیا وقتی در خیابان آشغال می‌بینید آن را از روی زمین برمی‌دارید؟

- آیا سعی می‌کنید اختلافاتی را که به وجود می‌آید حل کنید؟

اینجا فهرستی از خصوصیات مثبت انسان‌ها نوشته شده است. می‌توانید دور خصوصیات که دارید خط بکشید یا آنها را به فهرست خود اضافه کنید.

توانا

هدف‌دار

باهوش

مسئولیت‌پذیر

غنی

وظیفه‌شناس

خلاق

بافراست

فعال

سر مست

بادانش

فرزانه

شایسته

آراسته

امروزی

خشنود

باعاطفه

خوش بیان

شاداب

فاضل

توانگر

همدل

منطقی

استوار

سازگار

پرانرژی

دوست‌داشتنی

از خود گذشته

محتاط

علاقه‌مند

وفادار

خودکفا

رفیق

پر شور

سخاوتمند

حساس

سخنور

منصف

موشکاف

حاذق

حواس جمع

منعطف

تربیت یافته

فرهیخته

مفید

بسیار بخشنده

مثبت اندیش

ورزش دوست

سعادت مند

حامی

با انضباط

معنوی

با استعداد

متمرکز

بابرنامه

ثابت قدم

خیر

بی شیلہ پیلہ

بی طرف

بااراده

لایق

بالغ

میهن پرست

نیرومند

دلربا

وظیفه شناس

آرامش طلب

سخت کوش

دقیق

موقر

تیزهوش

فهمیده

ملیح

بخشنده

باشخصیت

ریزین

بشاش

پاک نهاد

برانگیزاننده

خوش سلیقه

سرحال

اصیل

سرزنده

یاور

نظیف

خوش طینت

بشر دوست

خوش مشرب

مدبر

دست و دل باز

زیرک

دل سوز

زرنگ

خیر خواه

فرهیخته

تعلیم دهنده

راحت

باوقار

مقتدر

ظریف

خوش بر خورد

شکر گزار

اهلِ عمل

خرد ورز

رحیم

معتبر

موشکاف

مرتب

صلح طلب

خوشبخت

پای بند به اصول

خوش بین

مطمئن

تندرست

به کمال رسیده

مورداطمینان

سازنده

خونگرم

محافظ

فروتن

خونسرد

راست گو

سرسخت

دوران‌دیش

همیار

محترم

خاص

بانزاکت

متفکر

مهمان‌نواز

متخصص

سودمند

خوش‌رفتار

شوخی‌طبع

کامیاب

ریسک‌پذیر

نشر کتاب (nbookcity.com)

بی ادعا

آرمان گرا

سرافراز

توانمند

مبتکر

خیال پرداز

سرزنده

صمیمی

نترس

امین

منطقی

بامحبت

محبوب

نشر کتاب (nbookcity.com)

مستقل

واقع بین

هشیار

مصمم

ابداع کننده

اندیشمند

غریب نواز

فداکار

بی آزار

خردمند

بی عیب

ژرف اندیش

بابصیرت

نشر کتاب (nbookcity.com)

آرام

دانا

منضبط

مشوق

باتدبیر

تابع

فروتن

الهام بخش

باادب

باغیرت

اگر ویژگی مثبتی دارید که آن را در فهرست بالا نمی بینید، آن را در سطرهای پایین بنویسید:

بهترین

ویژگی های

خود

برترم:

.....

.....

.....

.....

نوشتن بهترین ویژگی‌ها به وسیله خود آدم کار سختی است، چون معمولاً عادت نداریم مدام بنشینیم و فکر کنیم که چقدر خوب هستیم. این در ذات انسان‌ها نیست، ما انسان‌ها گرایش داریم که ویژگی‌های منفی‌مان را بازگو کنیم. خوشبختانه انتهای این کتاب شما متوجه تمام ویژگی‌های خوبتان خواهید شد و آنها را تصدیق خواهید کرد-این تمرین بسیار سازنده و تأثیرگذار است.

شما خیلی زود نگاهی بی‌طرفانه به خودتان خواهید انداخت، انگار از خارج گود به درونتان نگاه می‌کنید و خود واقعی‌تان را می‌بینید. حتی شاید برای اولین بار؛ بنابراین نیاز است به سطح بالایی از خودآگاهی برسیم و در نتیجه ممکن است کمی وقت‌گیر باشد. شاید نیاز داشته باشید از یک انسان معتمد بخواهید که در شروع کار کمکتان کند. اگر این کار را انجام می‌دهید مطمئن شوید که آن شخص نیت و قصد خاصی ندارد و فقط می‌خواهد شما به خود برترتان برسید.

تمرین: خود برترتان را خلق کنید

به فهرست ویژگی‌هایی که نوشته‌اید رجوع کنید؛ همان ویژگی‌هایی که درمورد خودتان دوست دارید. این ویژگی‌ها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید شخصیت خود برترتان را شکل دهید. اینجا می‌خواهم به شما یادآوری کنم که بهتر است در طول این سفر به

شما خوش بگذرد. شما می‌توانید به این تمرین حس شوخ‌طبعی ببخشید یا می‌توانید جدی باشید-هرچور که احساس بهتری دارید.

این سؤال‌ها می‌توانند برای شروع به شما کمک کنند:

- آیا خودِ برترتان جنسیت خاصی دارد؟
- آیا یک حیوان است؟
- آیا یک موجود عرفانی است؟ یا یک صدای درونی؟
- آیا شخصیتی الهام‌گرفته از یک کتاب یا فیلم است؟
- آیا خودِ برترتان شعار خاصی دارد؟
- آیا وقتی با کسی به‌مهربانی رفتار می‌کنید، خودِ برترتان رفتار خاصی از خود نشان می‌دهد؟
- آیا وقتی مورد تهدید واقع می‌شوید، خودِ برترتان رفتار خاصی از خود نشان می‌دهد؟
- خودِ برترتان چه نظری دربارهٔ شما دارد؟
- آیا خودِ برترتان به شیوهٔ خاصی حرکت می‌کند، راه می‌رود یا می‌رقصد؟
- قهرمان شمارهٔ یک خودِ برتر شما کیست؟

حالا اینجا، توصیف کاملی از خودِ برترتان بنویسید:.....

.....

.....

.....

می‌خواهم کمی درمورد خودِ برترم که جادوگری به اسم مرلین^{۱۶} است با شما صحبت کنم. من همیشه در بازی‌های تخیلی آدم بی‌عرضه‌ای بوده‌ام. چندین سال با دوستانم یک بازی با کارت انجام می‌دادم به اسم جادو^{۱۷}. در این بازی هرکسی یک جادوگر است و برای برنده‌شدن باید دیگران را طلسم کند (می‌دانم به‌نظر خسته‌کننده می‌رسد اما خوش می‌گذرد). من و دوستانم همیشه در طول بازی برای هم اسم می‌گذاشتیم. یکی از دوستانم دیو^{۱۸} نام داشت، یکی گذار^{۱۹} و آن یکی دربان^{۲۰}. از نظر من جادوگرانِ دنیای افسانه‌ای نمایانگر عقل، ایمان و غلبه بر شیطان بودند.

من از علاقه‌ام به این بازی الهام گرفتم. در نتیجه خودِ برترم، مرلین، شخصیتی عاقل، مهربان، باهوش، دوست‌داشتنی و زیرک است که به چرخهٔ حیات در جهان ایمان کامل دارد. او فکر می‌کند هرچیزی امکان‌پذیر است و هرگز طبق غرورش عمل نمی‌کند. شخصیت خوبی دارد چون طبق روال خاصی حرکت می‌کند و هرگز یک قدم را هم از دست نمی‌دهد. او هرگز نگران یا دلوپس این نیست که گم شود یا راه را گم کند. او صبور و دل‌رحم است. همان‌گونه که هست خودش را قبول دارد و همیشه به

خودش ایمان دارد. هرگز رنجشی به دل نمی‌گیرد و نسبت به دیگران بخشش کامل دارد، حتی زمانی که دیگران به او بدی می‌کنند.

حالا شما چه راه بهتری سراغ دارید تا تصویر قشنگی از خود برترتان رسم کنید؟ می‌توانید از خودکار، مدادشمعی، ماژیک، مدادرنگی یا هرچیز دیگری که دوست دارید استفاده کنید. وقتی سال‌ها پیش برای اولین بار این تمرین را انجام دادم تصویر مرلین را کشیدم. شکل او هنوز عوض نشده است، درست برعکس ضد خود برترم (که بعداً به آن خواهیم پرداخت).

مهم نیست چه چیزی بکشید، مطمئن باشید همین که دارید تلاش می‌کنید به شما افتخار می‌کنم. همه ما نقاش‌های خوبی نیستیم، بنابراین حتی اگر یک آدمک خطی هم بکشید مشکلی ندارد. تصویری که شما در ذهنتان دارید جزئیاتش بیشتر از آن چیزی است که می‌کشید و همین است که اهمیت دارد. حتی وقتی با مدیران شرکت‌ها جلسه می‌گذارم تا خود برترشان را نقاشی کنند، چهره‌هایشان دیدنی می‌شود اما همیشه نتایج ارزشمندی دارد.

حالا خود برترتان را اینجا رسم کنید.



به عکسی که کشیده‌اید نگاه کنید. برای خودِ برترتان یک اسم بگذارید و آن را بالای عکسی که کشیده‌اید بنویسید. شرط می‌بندم وقتی این کتاب را می‌خریدید تصورش را هم نمی‌کردید که قرار است یک پروژه نقاشی انجام دهید. من هنگام ترسیم مرلین به قدری الهام گرفته بودم که هر روز او را نقاشی می‌کردم تا قدرتش را (و در نتیجه قدرت خودم را) به خود یادآوری کنم. همین باعث شد از یک نقاش به اسم راین پرت^{۲۱} بخوام تا یک نسخه از مرلین برایم نقاشی کند. او تصویر ذهنی خودش را از درخت زندگی ترسیم کرد و داخل درخت هم مرلین را کشید که داشت روی شاخه‌های درخت به خود می‌لرزید. من نقاشی را جلوی ورودی خانه‌ام نصب کرده‌ام و هر روز به آن نگاه می‌کنم. در پایین می‌توانید تصویری از آن نقاشی را ببینید.



شما چگونه خودتان را تعلیم می‌دهید؟

معمولاً مردم مرا به‌عنوان راهنمای زندگی‌شان استخدام می‌کنند چون می‌خواهند در این حیطه از زندگی‌شان پیشرفت کنند. آنها معمولاً در جایی گیر کرده‌اند و نیاز دارند که از آن نقطه بیرون بیایند یا به دیدگاه جدیدی دست یابند. راهنمای زندگی می‌تواند نقش‌های متفاوتی داشته باشد، اما یک راهنمای خوب فقط به شما کمک نمی‌کند تا اهدافتان را شناسایی کنید، بلکه شما را هدایت می‌کند تا به آن اهداف دست پیدا کنید. راهنماهای زندگی باید شما را طوری تربیت کنند که بدانید خودتان مسئول خلق هرچیزی هستید که در زندگی می‌خواهید.

همان‌طور که در این کتاب جلو می‌رویم من به شما کمک خواهم کرد تا نقاط کور و تله‌های پنهان زندگی‌تان را شناسایی کنید؛ چون اینها می‌توانند بسیار مشکل‌ساز باشند. من از شما می‌خواهم که نگاه شفافی داشته باشید و منظورم از نگاه شفاف این است

که تمرکزتان کامل باشد تا دیدگاهتان تحت تأثیر غرور قرار نگیرد. همهٔ ما رفتارها یا الگوهای فکری خاصی داریم که تأثیرات منفی روی زندگی مان می‌گذارند و مانع می‌شوند تا تغییر و رشد کنیم؛ به عنوان مثال، بعضی از ما کمبود تقاضا داریم یا نیازی سیرنشده به اینکه همیشه حق با ما باشد. حالا وقتش رسیده که با این خصوصیات بد مقابله کنیم چون وقتی این رفتارها ما را در جهت مثبت تغییر نمی‌دهند باید آنها را رها کنیم و با رفتارهای مثبت جایگزینشان کنیم. اگر شما احساس می‌کنید که در بخش‌هایی از زندگی‌تان دچار شکست شده‌اید، ما این احساس را سرکوب خواهیم کرد. از آنجاکه من کنار شما نیستم تا برای هر تصمیمی که می‌گیرید با شما همفکری کنم، باید مطمئن شوید که شخصیت خود برترتان ویژگی‌های یک راهنمای زندگی را به دست آورد تا بتواند به جای من تا آخر عمر کنارتان باشد.

اینجا چند سؤال مطرح شده است که می‌توانید با کمک آنها شبیه یک راهنمای زندگی فکر کنید:

- چگونه خود برترتان به شما کمک می‌کند تا شجاع و نترس باقی بمانید؟
- چگونه خود برترتان به شما کمک می‌کند تا برای آنچه در زندگی هستید خجالت نکشید؟
- چگونه خود برترتان به شما کمک می‌کند تا با خودتان و دیگران صادق بمانید؟
- چگونه خود برترتان به شما کمک می‌کند تا همان صدای مهربان و دل‌رحم درونی‌تان را نگه دارید؟
- چگونه خود برترتان به شما کمک می‌کند تا در تمام موقعیت‌ها احساس قدرت کنید؟

- چگونه خودِ برترتان به شما کمک می‌کند تا قدردان بمانید؟

- چگونه خودِ برترتان به شما کمک می‌کند تا برای آنچه هستید احساس آزادی کنید؟

خصوصیات «راهنمای زندگی» خودِ برترتان را در صفحه بعد یادداشت کنید:

.....

.....

.....

.....

.....

همین‌طور که ما با برنامه این کتاب جلو می‌رویم، سؤالاتی را که از شما می‌پرسم از خودِ برترتان بپرسید تا او را آموزش دهید که بتواند شما را در طول زندگی راهنمایی کند و همیشه مطابق با حقیقت وجودی‌تان پیش برود. به سؤالاتی که درمورد افکار، احساسات، رفتار و طرز فکرتان می‌پرسم دقت کنید تا بتوانید در آینده همین سؤالات را از خودتان بپرسید.

من در شروع کتاب از شما سؤالاتی پرسیدم تا خودِ برترتان را خلق کنید، چون اگر تصویر شفاف‌تری از خودِ برترتان داشته باشید می‌توانید در ادامه کتاب بهتر عمل کنید.

شکرگزاری

بیان کردن شکرگزاری همیشه راه بی‌نظیری برای ارتباط با خودِ برتر است. تضمین می‌کنم وقتی به جنبه‌هایی از زندگی‌تان که شکرگزارشان هستید فکر می‌کنید، حال روحی‌تان بسیار خوب می‌شود. من هر روز همراه با قهوه صبحانه برنامه شکرگزاری‌ام را می‌نویسم، چون این بهترین راه شروع روز برای من است. شاید بعضی‌ها فقط هنگام بروز شرایط سخت این فهرست را می‌نویسند تا دیدگاهشان را دوباره شکل دهند. لیست شکرگزاری زمان زیادی نمی‌برد. درواقع، من چند نمونه از این فهرست را که با دوستانم نوشته شده است به شما نشان می‌دهم.

لیست شکرگزاریِ ادی^{۲۲}:

من شکرگزارم بابت...

۱. خانواده‌ام

۲. شغلم

۳. سلامتی‌ام

۴. دوستانم

۵. تحصیلاتم

۶. فرهنگ اسپانیایی ام

۷. دوزبانه بودنم

۸. توانایی های جسمانی ام

۹. مذهبم

۱۰. داشتن کودکی عالی ام

لیست شکرگزاری جان^{۲۳}:

من شکرگزارم بابت...

۱. سلامتی و توانایی های جسمانی ام

۲. خانه ام

۳. امنیت و رفاهم

۴. شریک زندگی ام

۵. مادر و پدرم

۶. لوسی^{۲۴}، کاشی^{۲۵}، ویدا^{۲۶} (سگ هایم)

۷. دوستانم

۸. حقوق ثابتم

۹. مشتری‌هایم

۱۰. ارتباط معنوی‌ام

لیست شکرگزاری کیسی^{۲۷}:

من شکرگزارم بابت...

۱. ایمانم

۲. خانواده‌ام

۳. شغل رضایت‌بخشم

۴. توانایی‌ام در یادگیری و جذب اطلاعات جدید

۵. بدنم که به من اجازه می‌دهد ورزش کنم و زندگی بدون دردی داشته باشم

۶. خانه‌ام که امن و دنج است

۷. توانایی‌ام برای خرید غذای سالم

۸. تمام هنرهای زیبای دنیا

۹. جامعه‌ای دوست‌داشتنی از انسان‌های اطرافم

۱۰. هر نفس از هوایی که به شش‌هایم وارد می‌کنم

لیست شکرگزاری شما چیست؟

حالا به ده چیزی که شکرگزارش هستید فکر کنید و آنها را بنویسید. یادتان باشد که هیچ چیز کم‌اهمیتی وجود ندارد. اگر احساس می‌کنید قدردان صندلی راحتی هستید که روی آن می‌نشینید حتماً آن را یادداشت کنید یا اگر برنامه‌ای تلویزیونی باعث شده احساس خوبی داشته باشید، آن را هم بنویسید. گاهی ممکن است شکرگزار ترافیک غیرمنتظره باشید، چون به شما اجازه می‌دهد کتاب صوتی‌تان را کمی بیشتر گوش دهید یا تا رسیدن به خانه بیشتر در افکار خود غرق باشید. پیدا کردن چیزهای جدیدی که قدردانش هستیم تمرینی بی‌نظیر و راهی جالب است برای برقراری رابطه با خودِ برترمان در زمان حال. همین‌طور که به هر گزینه فکر می‌کنید، بپذیرید که این مورد چه حسی به شما می‌دهد و اجازه دهید آن حس در وجودتان تجلی یابد و بدرخشد.

بعد از اینکه این ده مورد را نوشتید، درونتان را چک کنید. آیا حس بهتری نسبت به زمانی که شروع کردید ندارید؟ خوشحال‌تر چطور؟ اگر این‌طور است پس بدانید یک تمرین ساده پیدا کرده‌اید که به شما کمک می‌کند روز محشری برای خودتان خلق

کنید یا کمک می کند خودتان را از افسردگی و کج خلقی رها سازید. این تمرین همیشه به من کمک می کند تا دوباره به تعادل برسم.

لیست شکرگزاری

من سپاسگزارم بابت...

۱.
۲.
۳.
۴.
۵.
۶.
۷.
۸.
۹.

حال که فصل اول را کامل کردیم باید بدانید که تا آخر کتاب، خودِ برترتان تغییر شکل می‌دهد. احتمال دارد شخصیت‌های جدیدی بگیرد، تنظیم شود، یا کلاً شکلش تغییر کند. ممکن است به خودی که خلق کرده‌اید نگاه کنید و بگویید «وای خدای من! خیلی بیشتر از اون چیزی‌ام که فکرش رو می‌کردم.»

در فصل بعدی قرار است همین تمرین را انجام دهیم، اما برای ضدِ خودِ برترتان. این هم برای اکثر انسان‌ها به همان اندازه اهمیت دارد و حتی قوی‌تر است، زیرا همان چیزی است که شما را از داشتن یک زندگی قدرتمند بازداشته است. ضدِ خودِ برترمان دقیقاً روبه‌روی خودِ برترمان قرار دارد و اولین قدم برای کم کردن قدرتش این است که آن را بشناسیم.

فصل دوم: شناخت ضد خود برتر

او در ترافیک نشسته بود. بهتر است بگویم اتوبان کاملاً قفل بود- درواقع از آن نوع ترافیک‌هایی که اتوبان به پارکینگ شباهت بیشتری دارد. هوا در سن ورناندو ولی^{۲۸} لوس آنجلس وحشتناک داغ و خفه بود. با خودش فکر کرد: «ساعت اوج ترافیک؟ بهتره اسمش رو بذارن ساعت بی حرکتی و سکون.» به نظر می‌رسید هر لحظه ممکن است ماشین‌ها خودبه‌خود بسوزند و به خاکستر تبدیل شوند. دودستی به فرمان چسبیده بود، باد گرمی از کولر ماشین به صورتش می‌خورد و می‌توانست ریزش عرق را روی کمرش حس کند. تلفنش زنگ خورد.

با لحن نامحسوسی از عصبانیت جواب داد: «بله؟»

«سلام سوزان، یه لحظه وقت داری؟» صدای مرا شنید و لبخند بزرگی روی صورتش نشست. حتی اگر در این ترافیک احساس بدبختی می‌کرد، دست کم می‌توانست برای دقایقی با یکی از دوستان خوبش صحبت کند.

«سلام مایک! حتماً. چه خبرا؟ من توی ماشینم. دارم از سر کار می‌رم سمت خونه.»

«خوایم ببینم پنجشنبه شب وقت داری شام بریم بیرون؟ باید ببینمت.»

«چرا که نه! حتماً بریم.»

«عالیه! پس جزئیات دقیق رو برات پیامک می کنم. ساعت ۸ شب مناسبه برات؟»

«آره، عالیه. مشتاق دیدارت هستم.»

«ممنون، پس بعداً می بینمت. مراقب خودت باش.»

«خدا حافظ.»

به محض اینکه صحبت ما تمام شد دوباره صورتش درهم رفت، آه بلندی کشید و اطرافش را نگاه کرد. کم کم ماشین ها در حال سرعت گرفتن بودند. شاید می توانست بعد از یک قرن انتظار بالاخره به خانه برسد. ناگهان ماشینی بدون زدن راهنما جلویش پیچید و راهش را سد کرد.

او... از کوره... دررفت.

«شوخی ت گرفته لعنتی؟ احمق! چه غلطی کردی؟» و همین طور با جمله هایی رکیک جیغ می کشید، دست هایش را با خشم تکان می داد و ماشینش از شدت تکان های او تکان می خورد. سوزان کنترلش را از دست داده بود.

بعد از یک دقیقه فوران ناسزا از دهانش، که به گدازه های آتش فشان شباهت داشت، طوری دستش را روی بوق گذاشت که دیگران هم عصبانی شدند و برایش بوق زدند، سپس نفس عمیقی کشید، راهش را در ترافیک باز کرد و خودش را کنار ماشینی

که جلوی پپیچیده بود رساند؛ اما قبل از اینکه شروع کند به تحقیر راننده، متوجه شد پیرزنی دوست داشتنی پشت فرمان است که فقط قصد داشته خودش را از نقطه الف به نقطه ب برساند؛ درست مانند سوزان.

همان هفته من و سوزان برای شام باهم قرار داشتیم. ما در استیک فروشی مورد علاقه مان نشسته بودیم و داشتیم سالاد می خوردیم.

«راستی، اون روزی که بهت زنگ زدم و توی ماشین بودی، استرس داشتی؟»

«خب، مثل همیشه بودم. کارام سنگین شدن، اما دارم مدیریتشون می کنم. چرا می پرسی؟»

«خب چون وقتی خدا حافظی کردیم تو یادت رفت گوشی رو قطع کنی. من عصبانیتت رو حین رانندگی شنیدم.»

خشکش زد و دهانش باز ماند. «اوه خدای من! از خجالت آب شدم.» سپس خندید. «شرط می بندم نمی دونستی می تونم این جوری فحش بدم.»

«راستش نمی دونستم. به هر حال تو انتخاب های دیگه ای هم داشتی که بتونی از اون لغت ها استفاده کنی. همیشه این کار رو می کنی؟»

«چی؟ داد کشیدن سر احمق هایی که می پیچن جلوم؟ معلومه. اینجا لوس آنجلسه. یه جورایی مکان زندگی تأثیر می ذاره روی

رفتارهای آدم. نگو که خودت تا حالا سر کسایی که مثل دیوونه‌ها رانندگی می‌کنن داد نکشیدی، چون همه این کار رو می‌کنن.»

«راستش ترافیک این جووری روی من اثر نمی‌ذاره. من تعجب می‌کنم از کسایی که موقع رانندگی عصبی می‌شن. راننده‌ای که توی اون یکی ماشینه نمی‌تونه صدای آدم رو بشنوه. همه شیشه‌ها بالاست. پس هدف از دادزدن چیه؟»

«موضوع سر این نیست که اون آدم صدای من رو می‌شنوه یا نه، موضوع اینه که از حس تنش رها می‌شم.»

«و این باعث می‌شه که بعدش احساس بهتری داشته باشی؟»

این سؤال باعث شد مکثی کند. «دلم می‌خواد این جووری فکر کنم اما راستش رو بخوای بعضی وقت‌ها این قدر کارم زیاده که احساس می‌کنم قلبم داره از سینه می‌زنه بیرون، پس فکر می‌کنم جواب منفیه.»

«چند تا دستمال بیار. می‌خوایم یه تمرینی انجام بدیم.»

«وای، شروع شد! یک تمرین دیگه.»

«بی خیال، خودتم می‌دونی که عاشق تمرینی. این یکی خیلی باحاله. ازت می‌خوام تموم ویژگی‌هایی که درمورد خودت دوست نداری یادداشت کنی، حتی اونایی که تو رو عقب نگه می‌دارن و نمی‌ذارن پیشرفت کنی. هرچیزی که باعث می‌شه حس کنی کمتر به خود برترت نزدیکی.»

چشمان سوزان گرد شدند، اما لبخندی زد و موافقت کرد که به حرفم گوش دهد. وقتی دوستانم با من بیرون هستند به این جور چیزها عادت دارند و سوزان هم از این قاعده مستثنا نبود. پنج سال بود که همدیگر را می‌شناختیم و حتی باهم روی پروژه‌ای کار کرده بودیم. احترام متقابلی به هم می‌گذاشتیم. زیاد طول نکشید که فهرستش را نوشت و وقتی تمام شد آن را با اوقات تلخی به من داد.

«بسیار عالی! حالا می‌خوایم ضد خودِ برترت رو خلق کنیم.»

«چی رو؟»

«ضد خودِ برتر. همه ما یه دونه یا چند تا ازش داریم. همون بُعدمون که به وسیله چیزای منفی به وجود می‌آد؛ مثل ترس‌ها و تنش‌هامون. هدف این تمرین اینه که خصوصیات ضد خودِ برترت رو بهت معرفی کنه و همچنین چیزایی رو نشونمون می‌ده که باعث می‌شن این بُعد ما روی کاریاد تا بتونیم کنترلش کنیم. مطمئناً نمی‌خوای ضد خودِ برترت اوضاع رو به دست بگیری.»

«پس یعنی اون بُعد من که وقتی پشت فرمون کنترل رو به دست می‌گیره و بددهن و کینه‌توزه، رجینا^{۲۹}، ملکه خشونت‌های جاده‌ای، یا یه همچین چیزیه؟»

«دقیقاً! و حالا برای اینکه این قضیه قابل لمس تر بشه ازت می‌خوام شکش رو روی این دستمال سفره بکشی.»

«باشه. خب، بذار بینم. رجینا! من فکر می‌کنم تو یه صورت بزرگ و خبیث داری با ابروهای پرپشت و عضلات قلمبه‌سلمبه و یه جفت شاخ روی سرت.» سپس رجینا را روی دستمال کشید و به من داد.

«عالیه! حالا سؤال بعدی: به جز مواقعی که توی یه ترافیک وحشتناک گیر می‌کنی، چه چیز دیگه‌ای باعث می‌شه رجینای تو بیرون بیاد؟»

سوزان لحظه‌ای فکر کرد. «تقریباً هروقت که صبرم لبریز می‌شه. انگار هی تحمل می‌کنم و تحمل می‌کنم، اما دیگه صبرم لبریز می‌شه و نمی‌تونم اون چیزی رو که آزارم می‌ده تحمل کنم. اینجاست که تبدیل می‌شم به رجینا و دیگه همه باید حواسشون رو جمع کنن. فقط کافیه از همسرم پرسی.»

«قبلاً هم این حس رو داشتی؟ که هروقت صبرت لبریز بشه اون بُعد از شخصیت سرش رو بلند کنه؟»

«راستش رو بخوای نه، اما حالا که دارم بهش نگاه می‌کنم می‌بینم می‌تونم کارهایی انجام بدم که ازش جلوگیری کنم.» پرسیدم: «مثل چی؟»

«خب، مثلاً می‌تونم با همسرم یا هرکس دیگه‌ای که داره دیوونه‌م می‌کنه زودتر درموردش حرف بزنم، به جای اینکه از قضیه چشم‌پوشی کنم و این قدر تحملش کنم تا یه‌هو بترکم. فقط کافیه به همسرم بگم حموم رو خشک کنه تا کپک‌ها رشد نکنن، نه

اینکه بذارم کپک‌ها رشد کنن و کل حموم رو بگیرن بعد سرش جیغ بکشم.»

«درسته، حالا که موضوع بحث ما اینه، ویژگی دیگه‌ای هم از ضدِ خودِ برترت داری که دوسش نداشته باشی؟»

«قطعاً، اما خیلی با رَجینا فرق داره. این ویژگی می‌ره توی خودش، خجالتی می‌شه و از حرف‌زدن دست می‌کشه. هروقت توی موقعیت جدیدی قرار می‌گیرم یا احساس می‌کنم که بی‌تجربه‌م یه جورایی دهنم بسته می‌شه.»

«شکلش رو بکش.» سوزان بلافاصله شروع کرد به کشیدن. این بُعد از شخصیتش را هم خیلی خوب می‌شناخت. یک آدم کوچک کشید که پشت یک میز کنفرانس بزرگ نشسته و سرش را پایین انداخته بود. موهایش مانند زره دورش ریخته و زانوهایش را در شکمش جمع کرده و دست‌هایش را دور آنها حلقه کرده بود.

پرسیدم: «این عکس حرف‌های زیادی برای گفتن داره. اسمش چیه؟»

«نِل.^۳»

«خب، پس هروقت سر کار توی موقعیت سختی قرار می‌گیری سروکله نِل پیدا می‌شه؟»

«دقیقاً. یا حتی توی هر موقعیتی که احساس می‌کنم آماده نیستم. یادمه توی دوران مدرسه اکثر مواقع غایب می‌شدم چون وقت‌هایی که مریض بودم نمی‌تونستم درس بخونم و برای امتحان آمادگی نداشتم. سر کلاس بهترین شاگرد بودم، اما اگه

نمی‌تونستم حتی یک سؤال رو جواب بدم خشکم می‌زد. اون لحظه رو هزار بار توی بحث‌هایی که زیاد ازشون سر رشته ندارم تجربه کردم.»

«پس حس می‌کنی توی اون موقعیت‌ها نمی‌تونی درست فکر کنی و به غریزه رجوع کنی؟»

«دقیقاً! فلج می‌شم. درواقع نل فلج می‌شه.»

«کاملاً درسته. حالا که می‌دونی چی تحریکش می‌کنه، فکر می‌کنی بتونی کنترلش کنی؟» در عرض چند ثانیه حالت چهره سوزان از ناامیدی به امیدواری تغییر کرد. با شناخت چهره و گذاشتن اسم برای آن شخصیت، سوزان توانست نسبت به او حس قدرت و برتری پیدا کند.

«می‌دونی چیه؟ فکر کنم بتونم کنترلش کنم. احساس می‌کنم این شخصیت رویه جور عجیبی توی وجودم نگه‌داشته بودم و بهش اجازه داده بودم کنترلم کنه. به نظرت دیوونه نبودم؟»

«نه، اصلاً. خیلی عادیه، اما حالا که فهمیدی می‌تونی کنترلش کنی دیگه نباید بذاری کنترلت کنه.»

«مایک! هروقت ما باهم هستیم من ازت یه چیزی یاد می‌گیرم، اما این سری قضیه خیلی جدی‌تر از همیشه بود. واقعاً خوشحالم که صدای عصبانیت من رو پشت فرمون شنیدی.»

«منم همین طور. حالا دیگه جرئت می‌کنم توی ماشین کنارت بشینم؛ چون اون روز یه لحظه تصمیم گرفتم بهت بگم که دیگه حق نداری رانندگی کنی.»

«اوه! این جوری هم نیست. رجینا از قصد به کسی حمله نمی‌کنه.»

با این حرفش کمی ابروهایم را بالا انداختم. «بسیار خب، درست می‌گی. کی می‌دونه این رجینای دیوونه چه کارهایی می‌کنه؟ خوشحالم که دیگه رفته.»

حسابی خندیدیم و از ادامهٔ شام لذت بردیم. تا چند هفته بعد هم با سوزان تماس می‌گرفتم تا ببینم آیا خبری از رجینا و نل شده است یا نه و باید با خوشحالی بگویم که سوزان هم از آنها خبری نداشت.

شناخت شخصیت‌های خودِ برترتان تمرینی ارزشمند است و بدون اغراق می‌گویم که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد. بارها افرادی را دیده‌ام که به بالاترین مراحل زندگی‌شان رسیده‌اند فقط به این دلیل که نگذاشته‌اند ضدِ خودِ برترشان راهشان را سد کند.



مثال دیگری از یکی دیگر از رهجویانم برایتان می‌زنم که ضد خود برتر را در وجودش کشف کرده بود. او مشکلاتی تکراری در روابطش با مردان داشت و نمی‌توانست یک رابطه سالم و محکم را با هیچ مردی نگه‌دارد. مدام با یک مرد وارد رابطه می‌شد، همه چیز عالی شروع می‌شد اما خیلی زود اوضاع به هم می‌ریخت. تمام کسانی که اطرافش بودند به او می‌گفتند که با اشخاص مناسبی وارد رابطه نمی‌شود، اما او حرف آنها را نمی‌پذیرفت و به دوستانش اجازه می‌داد او را تحقیر کنند، بر او مسلط شوند، به او خیانت کنند و حتی او را مورد آزار روحی و جسمی قرار دهند... آن‌هم بارها و بارها.

وقتی از رهجویم پرسیدم که تعریفش از یک رابطه خوب چیست؟ طوری حرف زد که انگار درمورد یک فیلم یا رمان عاشقانه حرف می‌زند؛ یک فانتزی خالص! برای اینکه به او کمک کنم تا افکارش را درمورد رابطه خوب امتحان کند، او را بیرون بردم و چندین زوج عاشق و رابطه محکم و سالم را به او نشان دادم؛ این زوجها دارای همان چیزهایی بودند که او می‌خواست. نکته

جالب اینجاست که تمام زوج‌های دوروبر ما یا سرگرم تلفن‌های همراهشان بودند و به هم توجهی نداشتند یا کاملاً باهم عادی رفتار می‌کردند-یعنی زوج‌هایی که شاید سر یک میز در کنار هم می‌نشستند اما از حرکات بدنشان و نداشتن ارتباط چشمی مشخص بود که هزاران مایل از هم دور هستند. البته زوج‌هایی هم بودند که باهم مکالمه‌های جذاب و حتی هوس‌انگیز داشتند اما از خیره‌شدن‌های عمیق در چشم و گرفتن دست‌های یکدیگر سر میز خبری نبود. هرچه بیشتر به اطراف نگاه می‌کردیم بیشتر متوجه می‌شد که توقع افسانه‌وارش از یک رابطه عاشقانه در دنیای واقعی وجود خارجی ندارد؛ بنابراین اسم این ویژگی از ضد خود برترش را راپونزل^{۲۱} گذاشت.

نمی‌خواهم بگویم که روابط عادی در دنیای واقعی وجود ندارند، البته که وجود دارند. زوج‌های بسیاری وجود دارند که درگیر روابط عاشقانه، رضایت‌بخش، عاطفی و پرشهووت هستند، اما نکته اینجاست که آنها هر روز روی ابرها پرواز نمی‌کنند، لباس‌های مجلل نمی‌پوشند، طرف مقابل را شیفته خود نمی‌کنند و آدا‌های عاشقانه از خود در نمی‌آورند. زندگی که فیلم نیست. وقتی رهجویم به واقعیت پی برد و حقیقت روابط عاطفی در نظرش آشکار شد، انتظاراتش از یک رابطه منطقی‌تر شد.

در رابطه بعدی‌اش توانست از خودش بپرسد که آیا افکار و احساساتش ناشی از خود برترش است یا بعد راپونزلش؟ سپس توانست به راحتی تمام افکاری را که به افکار افسانه‌ای شباهت داشتند شناسایی کرده و آنها را پس بزند. خوشحالم از اینکه اعلام

کنم چند سال است رابطه‌ای سالم، عالی و عاشقانه را شروع کرده و آن را حفظ کرده است. او دیگر تمرکزش را از پیدا کردن شاهزاده‌رؤیاهایش که او را شیفته کند و با اسب سفید نجاتش دهد برداشت و به جایش دنبال یک مرد نجیب و موقر و باثبات رفت و توانست همسر مناسبی پیدا کند. درست است که هر زمان همدیگر را می‌بوسند پرندگان به پرواز در نمی‌آیند، اما خدا را شکر این قضیه دیگر باعث نمی‌شود تا رابطه را ترک کند.

راپونزل هنوز کمی در درون او زندگی می‌کند، اما خیلی کمتر از قبل تحت تأثیرش قرار می‌دهد، چون رهجویم او را شناخته و حواسش کاملاً جمع است. من متوجه شده‌ام که شناخت این شخصیت خیلی قوی‌تر از این است که فقط به مشکلاتمان برچسب بزنیم. اگر من به مشکلاتی که در روابطش داشت نزدیک می‌شدم و به او می‌گفتم که «وای! تو داری تصمیمی اشتباهی می‌گیری»، یا «واقعاً از حقیقت دوری و داری هذیون می‌گی»، یا «تو به عشق اعتیاد پیدا کردی»، هیچ‌کدام از اینها به گوشش نمی‌رفت. او باید خودش به این نتایج می‌رسید و سپس این شخصیت را کامل در وجودش خلق می‌کرد و آن موقع بود که می‌توانست جلوی او را بگیرد تا در زندگی‌اش دخالت نکند.

یک مثال دیگر برایتان می‌زنم. یکی از رهجویانم داستانی در مورد ضد خود برترش برایم تعریف کرد: من و همسر من شب بی‌نظیری را در کنسرتی که مدت‌ها برایش برنامه‌ریزی کرده و منتظرش بودیم گذرانیدیم. آهنگ‌های

مورد علاقه‌مان را خواندیم و حسابی خوش گذراندیم، به قدری که دلمان نمی‌خواست آن شب تمام شود.

از جانی پرسیدم: «نمی‌شه قبل از اینکه بریم خونه یه نوشیدنی دیگه بخوریم و یه کم بیشتر بمونیم؟ هنوز دلم نمی‌خواد برم خونه.»
«آره، چرا که نه. به نظر عالیه.»

به کافه کوچک و دنجی در همان نزدیکی‌ها رفتیم. متصدی کافه دختری خونگرم و صمیمی بود و به گرمی از ما استقبال کرد. وقتی با جانی صحبت می‌کرد او را زیر نظر گرفتم. دختر زیبایی بود و شخصیت جالب و جذابی داشت. حس حسادت در سرم پیچید و بعد شروریا همان ضد خود برترم خودش را نشان داد.

این ویژگی که اسمش را حسودک گذاشته‌ام زودخشم، آتشین و پرشور است و نسبت به همسرش حس مالکیت دارد و همان‌طور که از اسمش پیداست حسود است. او ضعیف است و احساس می‌کند در برابر دیگران سطحش پایین‌تر است. همچنین باور دارد که همسرش دیگران را به او ترجیح می‌دهد.

وقتی می‌دیدم جانی و این دختر باهم معاشرت می‌کنند از خودم پرسیدم آیا جانی جذب او شده؟ وای! به‌نظر می‌رسد خیلی به صحبت‌های او علاقه نشان می‌دهد. دیگر زیاد از حد با ملاحظه و مهربان است. تمام این افکار به ذهنم حمله کردند و به‌جوش آمدم.

ابتدا سرزنش و عصبانیت، انرژی منفی‌ام را نسبت به رفتار او تشدید کرد و سپس به حس ناامنی و مقایسه تبدیل شد. آیا جانی فکر می‌کند این دختر از من زیباتر است؟ آیا جانی از نظر فیزیکی به این نوع دخترها گرایش دارد؟ این دختر لاغر و قدبلند است و من کوتاه و چاق و هرگز هم لاغر و قدبلند نخواهم شد. او همیشه عاشق من است و همیشه به من می‌گوید که من زیبا هستم، اما واقعاً از ته دل می‌گویند؟ شب قشنگ‌مان خیلی سریع محو شد و بدخلقی من بروز کرد. بذر بدبینی در ذهنم کاشته شد و هیچ‌گونه حرف و اطمینان‌خاطری نمی‌توانست به من کمک کند، چون بدترین بُعد وجودم بر من غلبه کرده بود و من تصمیمم را گرفته بودم که چه حسی داشته باشم.

جانی روحش هم خبر نداشت که چه اتفاقی افتاده. او فقط مشغول مکالمه‌ای ساده بود و خودش را درگیر بحث کرده بود. درواقع ذاتش این‌گونه است که با همه صمیمی رفتار می‌کند. وقتی شروع کردم به جدل درمورد این موضوع، حتی نمی‌دانست درباره چه چیزی صحبت می‌کنم. بهترین شب زندگی‌مان تبدیل به بحث‌وجدل شد. وقتی می‌خواهیدم از خودم پرسیدم آیا آن حس واقعی بود یا آن را از خودم ساخته بودم؟

حس حسادت به‌آهستگی وارد می‌شود و این موقعیت‌ها را خلق می‌کند تا آتش‌بیار معرکه شود. این حس، خود را مالک و حسود نگه می‌دارد. او دوست دارد



موقعیت‌هایی خلق کند که واقعی نیستند. اصلاً نیازی نبود آن دختر نسبت به همسرش بدگمان باشد. جانی او را دوست داشت و مجذوبش بود.

تمرین: ویژگی‌های ضد خود برترتان را شناسایی کنید

از آنجاکه زندگی مدام در حال تغییر است، نمی‌توانید توقع داشته باشید که صددرصد با بُعد خود برترتان زندگی کنید، به جایش باید طوری زندگی کنید که تا می‌توانید از ضد خود برترتان فاصله بگیرید و زمان کمتری را با او سپری کنید.

به عنوان مثال، من هم در برخی از جنبه‌های زندگی‌ام سست هستم، بنابراین هدف همیشگی‌ام این است که در هر موقعیتی حس امنیت را در خودم بالا ببرم و روی لذت‌بردن از سفر زندگی تمرکز کنم؛ مثلاً هنگام نوشتن این کتاب هم احساس بی‌تجربگی و ناامنی می‌کردم. همان‌طور که در فصل آینده خواهید دید در مدرسه شاگرد خوبی نبودم، به‌خصوص در کلاس انگلیسی. نوشتن مقاله اصلاً با خصوصیاتم جور در نمی‌آمد؛ بنابراین می‌توانید تصور کنید که وقتی قصد کردم یک کتاب کامل بنویسم چه احساسی داشتم. نگران این بودم که دیگران درمورد آنچه می‌نویسم چه فکری می‌کنند و با خودم می‌گفتم که به اندازه کافی خوب نیستم. درمورد حضور در تلویزیون هم به همین نحو بود و البته هنوز هم دارم روی آن کار می‌کنم. مدام با خودم فکر می‌کردم که تهیه‌کننده و بینندگان چگونه درمورد من فکر خواهند کرد و همین افکار روی اعتمادبه‌نفس من تأثیر

می گذاشت، اما تمام این حس‌ها در اثر ترس به وجود آمده بودند و متوجه شده بودم که این حالت ناامنی من زمانی پدید می‌آید که فکرم را درگیر نظرات مردم می‌کنم و اینکه چگونه درباره‌ی من و کارم فکر می‌کنند؛ ولی از وقتی مرلین (خودِ برترم) روی کار آمده است دیگر به هیچ عنوان احساس ناامنی نمی‌کنم. من معتقدم که ضد خودِ برتر تلاش دارد تا خراب‌کاری کند و هر کاری انجام دهد تا مانع این شود که خودِ واقعی‌مان باشیم. به علاوه می‌تواند مانع شود که از سفر زندگی‌مان لذت ببریم.

ابتدا مانند سوزان، ویژگی‌هایی را که جزو نقص‌های شخصیتی‌تان به حساب می‌آیند یادداشت کنید. بعضی از سؤالات زیر می‌توانند به شما کمک کنند تا در مورد این ویژگی‌ها بیشتر فکر کنید:

- آیا نسبت به خودتان و دیگران گذشت ندارید؟
- آیا زود عصبانی می‌شوید؟
- آیا معمولاً تصمیم‌های ناسالم می‌گیرید؟
- آیا اکثر اوقات عجل هستید؟
- آیا فکر می‌کنید عقلِ کل هستید؟
- آیا معمولاً پیش از رسیدن به هدف، آن را رها می‌کنید؟

- آیا معتقدید به اندازه کافی خوب نیستید؟

- آیا اجازه می‌دهید دیگران با شما بد رفتاری کنند؟

- آیا معمولاً خودخواهانه رفتار می‌کنید؟

از شما می‌خواهم در مورد آخرین باری که رفتاری اشتباه انجام دادید فکر کنید، همان زمانی که بعد از انجام آن کار به خودتان گفتید: «واقعاً اون لحظه خودم نبودم. نتونستم به خوبی از پس اون موقعیت بریام.» شاید به این وضوح هم با خودتان صحبت نکرده باشید- شاید بیشتر شبیه یک احساس بد یا عذاب وجدان بوده است. حتی شاید از آن بُعد شخصیتی خودتان هنگام حرف زدن با شخص خاصی از اعضای خانواده خوشتان نمی‌آید. یک چیزی رخ می‌دهد، عصبی می‌شوید و یک مرتبه گوشی را قطع می‌کنید.

مثال دیگر در مورد زمانی است که مردم یک رابطه را شروع می‌کنند و طبق رفتار اشتباه طرف مقابل، داستان اشتباهی در ذهن خود می‌سازند؛ مثلاً همسری از سر کار به خانه می‌آید و می‌خواهد یک ساعت جلوی تلویزیون استراحت کند. همسرش این حرکت او را می‌بیند و با خودش فکر می‌کند شوهرش دوست ندارد با او وقت بگذراند و احساس می‌کند دیگر برایش همسر جذابی نیست. او می‌تواند در داستانی که خلق کرده بیشتر و بیشتر پیش رود و سپس فکر کند که لایق عشق شوهرش نیست. آنجاست که می‌گوییم ضد خود برتر وارد عمل شده است.

هرچیزی که درمورد خودتان دوست ندارید می‌تواند وارد این فهرست شود. جالب اینجاست که ایجاد این فهرست برای رهجویانم خیلی راحت‌تر از فهرست خودِ برتر است و به‌همین دلیل است که من برای سفر شما در خلال این کتاب بسیار هیجان‌زده هستم، چون درنهایت قرار است داستان شما را ورق بزنیم و زندگی‌تان را بهبود ببخشیم.

این فهرست فقط برای شماست و قرار نیست شخص دیگری آن را ببیند؛ بنابراین خجالت و عذاب وجدان را کنار بگذارید. اگر سرمان را مثل کبک زیر برف کنیم و درمورد بعضی از جنبه‌های شخصیتی‌مان در حال انکار باشیم باعث می‌شویم آن جنبه‌ها قدرتمندتر شوند و بر ما تسلط پیدا کنند. یادتان باشد وقتی چیزی در تاریکی فرورود ترسناک‌تر به نظر می‌رسد، پس بیایید کمی آنها را وارد روشنائی کنیم.

اینجا فهرست رایجی از ویژگی‌های ضد خودِ برتر قرار دارد. می‌توانید دور آنهایی را که درمورد شما صدق می‌کنند دایره بکشید یا آنها را به فهرست اضافه کنید.

ناهنجار

افسرده

دستپاچه

حقه باز

بی هدف

متقلب

غیر منطقی

مرموز

مضطرب

فرومایه

بی مسئولیت

کوته بین

بی غیرت

بی وفا

حسود

متکبر

اهل بحث و جدل

بی نظم

بی حال

دارای افکار بسته

خودرأی

گستاخ

پرسرو صدا

کلاهبردار

متظاهر

مزااحم

بدجنس

ناخن خشک

مردم گریز

ناسازگار

بی ادب

سرد

بی دست و پا

غیر قابل احترام

خسیس

بی سلیقه

تندرو

متعصب

بدبخت

خیانت کار

عبوس

سلطه گرا

گمراه

بی ملاحظه

خسته کننده

کسل کننده

شهر کتاب (nbookcity.com)

پول دوست

دلواپس

وحشی

خود خواه

دیوسیرت

نگران

بی عاطفه

دمدمی مزاج

شلخته

سنگدل

بد خلق

جامعه گریز

خود شیفته

بی نظم

حواس پرت

غیر قابل اعتماد

نیازمند

بیمار

ساده

دروغ گو

موشکاف

نمک شناس

بی تجربه

معتقد به قضا و قدر

نا آگاه

غیر قابل اطمینان

خشن

وسواسی

سرزنش پذیر

نجوش

بی احساس

نادان

عقده ای

ناتوان

بی مزه

آگاه

تک بُعدی

نامهربان

غرُ غرو

حریص

یک دنده

بی هیجان

محکوم کننده

زودباور

تأثیرپذیر

بدقلق

پست

افاده‌ای

منحرف

غیرحامی

ترسو

کینه‌توز

تنگ نظر

تک بُعدی

احمق

بی سواد

کمال گرا

عصبی

جنايت کار

عجول

بدبین

بی ثبات

خام

بی احتیاط

سلطه گرا

شهر کتاب (nbookcity.com)

بی چشم ورو

عیب جو

حقیر

مشکوک

سردرگم

بدپیلہ

پوست کلفت

نادم

انتقام جو

مغرور

بی گذشت

سرخورده

آسیب پذیر

عجیب و غریب

افراطی

دلخور

پوچ اندیش

مکار

بی تفاوت

تشریفاتی

ضعیف

پرتوقع

دمدمی

سخت گیر

ویرانگر

بی روح

مرتجع

هر ویژگی منفی‌ای که در خودتان سراغ دارید اما در فهرست بالا نوشته نشده است، در صفحه بعد یادداشت کنید.

ویژگی‌های ضد خودِ برتر من:

.....

.....

.

.....

.....

خلق ضد خودِ برتر شما

حالا که ویژگی‌های منفی‌تان را در بالا یادداشت کردید، بیایید به ضد خودِ برترتان شکل دهیم. همان‌طور که تصوراتتان را در این تمرین به کار می‌گیرید یادتان باشد که باید درباره‌اش اغراق کنید. من معتقدم ما باید بتوانیم به خودمان بخندیم، حتی شده مقدار کمی.

اگر زیادی جدی باشیم و نتوانیم بعضی اوقات خودمان را مسخره کنیم کمی اوضاع سخت می‌گذرد. باید بتوانیم از این سفر لذت ببریم. همچنین اغراق کردن در مورد ویژگی‌هایمان به ما کمک می‌کند تا آنها را به یاد بیاوریم. در نتیجه وقتی به روشی خاص فکری یا رفتار می‌کنیم می‌توانیم از آن دست بکشیم و خودمان را ارزیابی کنیم: آیا دارم از بُعد خودِ برترم عمل می‌کنم یا ضد خودِ برترم؟ و ما از هر دو بُعد، تصویری قوی و کامل داریم.

یکی از ویژگی‌های ضد خودِ برترم آنجلوس^{۲۲} نام دارد. او عاشق این است که دیگران را خشمگین کند. بسیار عجول است و هر زمان که احساس می‌کند دیگران کمی صادق نیستند سروکله‌اش پیدا می‌شود. رحم ندارد. نمی‌پذیرد که شاید شخصی از روی ترس دروغ مصلحتی بگوید. معمولاً از روی هوس کاری را انجام می‌دهد. نمی‌تواند مکالمات مربوط به اخبار و آب‌وهوا و ورزش را تحمل کند و قابل اعتماد نیست. دوستان من این شخصیت را می‌شناسند و بارها آن را در من نشان داده‌اند، اما صادقانه باید بگویم که این روزها وجود آنجلوس تقریباً به صفر رسیده است.

همین که شما دارید روی ویژگی‌های ضد خودِ برترتان کار می‌کنید به خاطر داشته باشید که ایرادی ندارد اگر چندین شخصیت مختلف که گونه‌های متفاوتی از ضد خودِ برترم را نشان می‌دهند خلق کنید. شما می‌توانید به هریک از آنها اسم و شخصیت متفاوتی بدهید.

دقیقاً همان گونه که یک فیلم نامه نویس قبل از نوشتن حتی یک لغت از دیالوگ های فیلم نامه، ابتدا شخصیت هایش را با جزئیات خلق می کند و به تصویر می کشد. من هم از شما می خواهم تا عکس و درک کاملی از شخصیت های ضد خود برترتان داشته باشید. هرچه تصویر ذهن شما واضح تر باشد برایتان راحت تر خواهد بود که پیش بینی کنید چه چیزی ممکن است او را تحریک کند تا واکنش نشان دهد و روی رفتار شما تأثیر بگذارد.

این سؤال ها می توانند برای شروع به شما کمک کنند تا ضد خود برترتان را خلق کنید:

- آیا ضد خود برترتان جنسیت خاصی دارد؟

- آیا یک حیوان است؟

- آیا یک موجود غیر واقعی است؟

- آیا شخصیتی الهام گرفته شده از یک کتاب یا فیلم است؟

- آیا ضد خود برتر شما شعار خاصی دارد؟

- آیا وقتی با کسی به مهربانی رفتار می کنید، ضد خود برترتان رفتار خاصی از خود نشان می دهد؟

- آیا وقتی مورد تهدید واقع می شوید، ضد خود برترتان رفتار خاصی از خود نشان می دهد؟

- ضد خود برترتان چه نظری درباره شما دارد؟

- ضد خودِ برترتان چه چیزی می پوشد؟

حالا توصیف کاملی از ضد خودِ برترتان را بنویسید:

.

.....

.....

.

.....

.....

حالا پنج موقعیت اخیری را نام ببرید که ضد خودِ برترتان در آنها اوضاع را به دست گرفته بود.

..... ۱.

..... ۲.

..... ۳.

..... ۴

..... ۵

حالا یک خودکار، مداد، ماژیک یا قلم مو بردارید. اینک زمان آن فرارسیده که ضد خودِ برترتان را بکشید-تا جایی که می‌توانید آن را با جزئیات رسم کنید.

ضد خودِ برترتان را اینجا بکشید:



قبل از آنکه ادامه دهیم، لحظه‌ای تأمل کنید و برایش اسم بگذارید و آن اسم را بالای عکس بنویسید.

حالا از خودتان بپرسید اگر از خودِ برترتان استفاده می‌کردید چگونه آن پنج موقعیت را کنترل می‌کردید. درواقع اگر خودِ برترتان مسئول آن موقعیت‌ها بود به شما چه می‌گفت؟

..... ۱

- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

به عکسی که کشیده‌اید نگاه کنید. شرط می‌بندم اینجا یک الگو می‌بینید. می‌خواهم شما را وادار کنم که دقیق‌تر باشید و واقعاً به درونتان نگاه کنید. حتی اگر تا الآن یکی دو بار چشمانتان از تعجب گرد شده‌اند اشکالی ندارد. دلیلش این است که از نقطه امن خود کمی فاصله گرفته‌اید، اما مطمئن باشید که ارزشش را دارد.

می‌خواهم داستانی را با شما در میان بگذارم که در این موقعیت‌ها آنجلوس معمولاً خیلی راحت تحریک می‌شد. به عنوان مدیر یک شرکت، من مجبورم با کارمندان متفاوتی سروکله بزنم. در گذشته وقتی یکی از کارمندا کارش را درست انجام نمی‌داد همان‌جا با او بحث می‌کردم و اصلاً توجه نمی‌کردم که آیا در اتاق، شخص دیگری هم حضور دارد یا نه و اینکه آیا او جلوی دیگران تحقیر می‌شود یا نه؟ البته از روی قصد نمی‌خواستم او را جلوی دیگران تحقیر کنم، اما درمورد احساساتش هیچ وقت فکر نمی‌کردم. این ویژگی من چیزی جز آنجلوس نبود. به جای اینکه فکر کنم چگونه می‌توانم به آن کارمند قدرت ببخشم تا کارش را به بهترین نحو انجام دهد، بدون فکر رفتار می‌کردم. وقتی آنجلوس بر من مسلط می‌شد اهمیت نمی‌دادم که با چه کسی صحبت

می‌کنم. همان لحظه و همان جا او را مورد شماتت قرار می‌دادم. البته می‌دانستم این نوع رفتار در زندگی من آرامش وارد نمی‌کند، بلکه دقیقاً برعکس. این رفتار باعث می‌شد استرس‌های جبران‌ناپذیری به وجود بیایند و معمولاً باعث پیشرفت کار کارمند نمی‌شد. درواقع هر زمان سروکله آنجلوس پیدا می‌شد موقعیت باخت-باخت به وجود می‌آمد.

تحول ضد خود برتر

حالا که درک شفاف‌تری از جنبه‌های مختلف ضد خود برترتان دارید، دفعه بعد که با موقعیتی مواجه شدید که باعث شد این بُعد از شما رو شود، می‌توانید این انتخاب را داشته باشید که اجازه دهید خود برترتان به جای ضد خود برترتان اوضاع را به دست بگیرد. این تصمیمی است که در یک لحظه اتفاق می‌افتد یا شاید زمان بیشتری طول بکشد یا شاید به طور خودکار صورت بگیرد، اما مطمئن باشید کم‌کم ناخودآگاه خود برترتان را به جای ضد خود برترتان انتخاب خواهید کرد تا هر نوع چالش و سدی را که جلوی راهتان هست برطرف کند.

زندگی را کد نیست، مدام در حال حرکت و تغییر است. ضد خود برتر شما هم همین‌طور. تجربیات ما دیدگاه عاطفی و احساسی ما را شکل می‌دهند، پس ممکن است ویژگی جدیدی از ضد خود برتر خود را نمایان کند. شما را تشویق می‌کنم تا هر چند وقت یکبار درون خودتان را چک کنید و این تمرین را از اول انجام دهید. قطعاً از آنچه فکر می‌کنید بیشتر شگفت‌زده

خواهید شد.

هر زمان که تغییری در زندگی‌تان صورت گرفت-شغل جدید، حرفه جدید، مکان جدیدی برای زندگی، ازدست‌دادن یک عزیز و غیره-زمان خوبی است تا آگاهی جدیدی نسبت به ضد خودِ برترتان به‌دست آورید. این کار باعث می‌شود تمام جوانب زندگی‌تان متعادل شوند.

همان‌طور که می‌بینید، روند ساده‌ای که در دو فصل اخیر انجام دادیم می‌تواند به‌طور معجزه‌آسایی در سفر همسوسدن با خودِ برتر به شما قدرت و بصیرت ببخشد. در فصل بعد، تمام موارد مناسب برای ادامه سفر هیجان‌انگیز شما را برایتان مهیا خواهیم کرد.

فصل سوم: سفر منحصر به فرد شما

اصول خود برتر برای تغییر

همه ما هنرمند هستیم. از نظر من، هنرمند کسی است که خود واقعی‌اش را به نمایش می‌گذارد. همگی ما دارای این توانایی هستیم که کار زیبایی انجام دهیم؛ کاری که دیگران از آن بهره می‌برند و منحصر به فرد است. من در مورد هنری که نیاز به قلم و بوم نقاشی دارد صحبت نمی‌کنم، بلکه معتقدم به تعداد انسان‌های روی زمین شکل‌های منحصر به فردی از هنر وجود دارد.

من کاملاً اتفاقی هنر خودم را کشف کردم و فکر می‌کنم اکثر انسان‌ها هم همین‌گونه اتفاقی هنرشان را کشف کرده‌اند. سفر زندگی من همیشه پر از پیچ و تاب، پستی و بلندی و حتی لحظه‌هایی از سکون بوده است و از طریق همان تجربیات است که توانسته‌ام با خود و دیگران ارتباط برقرار کنم. از طریق آن ارتباطات توانستم هنرم را کشف کنم. هنر من کمک کردن به دیگران است تا از قید و بند رها شده و به بهترین بعد خود تبدیل شوند. شاید بتوان این‌گونه گفت که هنر من کمک کردن به شماست تا هنر خودتان را کشف کنید و همین معنای زندگی‌ای است که هم‌اکنون در آن قرار دارید؛ یعنی به کارگیری بهترین شکل از خود برترتان در زندگی.

تمام کسانی که با آنها کار کرده‌ام می‌توانند به شما بگویند که وقتی از آنها می‌پرسم هنر شما چیست با تعجب به من نگاه می‌کنند.

در واقع منظور من از این سؤال این است که آنها چگونه خود واقعی‌شان را در زندگی روزمره نشان می‌دهند. از شغل و حرفه‌شان گرفته تا ارتباط با خانواده و سرگرمی و چیزهای دیگر.

به عنوان مثال، درمانگری که در مرکز بازپروری من کار می‌کند هنر منحصر به فردش را هر روز از طریق کار کردن با مراجعه‌کنندگان نشان می‌دهد، چون بزرگ‌ترین هدفش این است که به آنها کمک کند تا از تله‌ای که در آن افتاده‌اند رها شوند. پرسنلی که در قسمت بازپروری زندگی کار می‌کنند هنرشان این است که به مراجعه‌کنندگان کمک کنند تا مراقبت و عشق‌ورزی را حس کنند. زنی که قبل از همه به مرکز می‌رسد تا اتاق‌ها را تمیز کند هنرش ایجاد فضایی تمیز و مرتب است. مدیر منابع انسانی هنرش این است که تمام تمرکزش را روی برقراری آرامش بگذارد. بودن بین گروهی که هنر منحصر به فرد خودشان را هر روز با هدف مشترکی بروز می‌دهند قابل ستایش است. هدف مشترک این گروه باعث می‌شود الهام و انگیزه بگیرند.

معمولاً مردم به من می‌گویند باید به خودت ببالی چون زندگی کاری‌ات درمورد کمک به بهبود زندگی دیگران است، اما من همیشه این موضوع را رد می‌کنم، چون اگر شما در هر جنبه از زندگی طبق خود برترتان زندگی کنید، دیگر مهم نیست که هنرتان تعمیر لوله باشد، نوشتن برنامه‌های کامپیوتری، سرو غذا در رستوران، ساخت مبلمان، آهنگ‌سازی، پرورش سبزیجات، دکوراسیون خانه یا هر چیز دیگر. شما می‌توانید و باید حس خوبی درمورد خودتان داشته باشید. این تمام چیزی است که برای

شما می‌خواهم.

پنج اصل برای تغییر

فکر می‌کنم در این مرحله از زندگی متوجه شده‌اید که کاملاً معتقدم سفر زندگی شما با سفر هر انسان دیگری متفاوت است، اما بعضی ابزارهای پایه‌ای و مشترک وجود دارند که برای رسیدن به موفقیت در شکل دادن به خودِ برتر لازم هستند. این ابزارها که من آنها را «پنج اصل برای تغییر» نامیده‌ام به ما کمک می‌کنند تا از نظر ذهنی خودمان را برای این مسیر آماده کنیم. برای اینکه ذهنیت درستی از تغییر داشته باشید از شما می‌خواهم مطمئن شوید که به این پنج اصل متعهد هستید:

- کنجکاوی؛

- صداقت؛

- پذیرا بودن؛

- اشتیاق؛

- تمرکز.

کنجکاوی

من ذاتاً آدم کنجکاوی هستم و به خاطر همین سؤالات زیادی می‌پرسم، مخصوصاً وقتی کسی را برای اولین بار ملاقات می‌کنم. حتی خیلی وقت‌ها متوجه نیستم که دارم این کار را انجام می‌دهم، اما از کنجکاوی درونی‌ام درمورد خودم و دیگران بسیار سپاسگزارم، چون به من کمک زیادی می‌کند تا بتوانم به دیگران کمک کنم. اغلب اوقات یک‌سری سؤالات ساده اما پربار می‌پرسم و از همین طریق می‌توانم به دیگران کمک کنم تا نقاط زندگی‌شان را به هم وصل کرده و پیشرفت را حس کنند. من فقط طبق کنجکاوی‌ام جلو می‌روم.

البته می‌دانم که همه این کنجکاوی ذاتی را ندارند و حتی متوجه شده‌ام که خیلی‌ها با کنجکاوی درونی‌شان مبارزه می‌کنند. آنها با جریان زندگی‌شان جلو می‌روند تا وقتی که بحرانی پیش بیاید و آنها را مجبور کند که دوباره اوضاع را ارزیابی کنند، اما وقتی ما درمورد خودمان کنجکاو باشیم همیشه الهام می‌گیریم که تغییر کنیم.

معنای ساده کنجکاوی، یک تمایل نیرومند به دانستن یا یادگیری چیزی است. اگر شما دست از کنجکاوی بردارید نمی‌توانید خودتان را کشف کنید. می‌دانم گاهی اوقات کنکاش در درون، برداشتن لایه‌های قدیمی و غبارروبی چیزی که مدت‌ها در روح و روان شما کاشته شده و ریشه دوانده ترسناک است، اما وقتی به گوشه‌های تاریک ذهن و قلبتان نور بتابید خواهید دید آنچه آنجا قرار دارد آن قدرها هم ترسناک نیست و می‌توانید قدرتان را دوباره برگردانید، طوری که هرگز تصورش را هم نمی‌کردید.

وقتی به کنجکاوی دیگران فکر می‌کنیم تصاویری از بچه‌هایی به ذهنمان می‌آید که دست‌هایشان را داخل شن‌ها فرو می‌کنند و به ریزش شن از لای انگشتانشان خیره می‌شوند، یا با تعجب به دسته‌ای پرنده که از روی زمین بلند می‌شوند نگاه می‌کنند، یا در وانی از کف دست‌وپا می‌زنند و از شادی جیغ می‌کشند. به این نوع یادگیری، یادگیری تجربی می‌گویند. کودکان با استفاده از حواس خود دنیای پیرامونشان را می‌شناسند. درواقع همان شناختی که مربوط به درون شما می‌شود. از شما می‌خواهم کاملاً از الگوی فکری و رفتاری و نحوه حرکتتان در جهان آگاه باشید.

والث دیزنی^{۲۲} می‌گوید: «ما به جلو حرکت می‌کنیم، درهای جدید را باز می‌کنیم و کارهای جدید انجام می‌دهیم، چون کنجکاوی و کنجکاوی ما را به راه‌های جدید هدایت می‌کند.» من فکر می‌کنم این سخن درمورد معنای حقیقی کنجکاوی است و منفعتی که کنجکاوی برای ما به ارمغان می‌آورد؛ البته اگر آن را در آغوش بگیریم و تغذیه‌اش کنیم! اگر در این حوزه از شما می‌خواهم که کنجکاو بمانید، به این دلیل است که دیدگاه درونی‌تان را بسازید، چون این دیدگاه شامل جهان اطراف شما هم می‌شود و باعث خلق ایده‌های جدید، دیدگاه جدید و اعتقادات جدید می‌شود. کنجکاوی وسیله‌ای است که به وسیله آن می‌توانید دانش کسب کنید-بدون کنجکاوی حقیقتاً نمی‌توانید چیزی یاد بگیرید.

هشدار

می‌خواهم چیزی روی ردیاب شما قرار دهم. گاهی اوقات وقتی مردم بیش از حد در مورد خودشان کنج‌کاو می‌شوند اعتماد به نفسشان را از دست می‌دهند. شیرجه عمیق، آنها را به سمت افکار و رفتار منفی می‌کشاند. اگر حس می‌کنید به آن سمت می‌روید همین حالا توقف کرده و مسیرتان را عوض کنید. هدف از کنج‌کاوای این نیست که خودتان را نقد کنید، تنها هدف این است که بین افکار و رفتارتان رابطه برقرار کنید تا بتوانید درونتان را ببینید و منظورم این است که واقعاً ببینید و متوجه شوید چه کسی هستید و می‌خواهید به کجا بروید.

صداقت

هدف اصلی ما این است کاری کنیم تا شما با خودِ برترتان همسو شوید، در نتیجه می‌توانید ببینید که صداقت چقدر در دستیابی به این هدف ضروری است. اگر شما درباره هر چیزی به خودتان دروغ بگویید (کاری که خودِ برترتان هرگز انجام نمی‌دهد-) مثلاً در مورد ترس‌هایی که در طول مسیر زندگی‌تان ساخته شده‌اند- فقط دارید در راه پیشرفتتان موانعی قرار می‌دهید. به گفته توماس جفرسون^{۲۴}: «صداقت نخستین بخش از کتاب معرفت است.» و آیا معرفت همان چیزی نیست که ما دنبالش هستیم؟ بیایید در تمام زمینه‌ها تصمیم عاقلانه‌ای بگیریم. صداقت جایی است که معرفت و شناخت از همان نقطه آغاز می‌شود.

صداقت و درستکاری هر دو یک چیز مشترک و به معنای انجام دادن کار درست هستند. من می‌خواهم شما در طول این مسیر با

خودتان روراست باشید. بدون صداقت کامل قادر نخواهید بود که با خودِ برترتان ارتباط برقرار کنید. شاید فکر کنید اگر رازی را نگه دارید می‌توانید مطابق با خودِ برترتان شوید، اما بگذارید به شما بگویم که حتماً در این راه شکست می‌خورید. اگر سعی کرده‌اید از چیزی دوری کنید الآن وقتش رسیده که با آن مواجه شوید و به شما قول می‌دهم که اقرار به اشتباهات و درنهایت نتیجه‌ای که حاصل می‌شود آن قدرها هم که فکرش را می‌کنید بد نیست. ما به اندازه رازهایمان بیمار هستیم. رازها و شرمساری‌ها می‌توانند ما را به اشتباه بیندازند و نگذارند به هدف مثبتی که در ذهنمان است دست پیدا کنیم. من مشتاقم به شما کمک کنم تا در تمام جنبه‌های زندگی‌تان به آرامش برسید، پس بیایید باهم اتفاق نظر داشته باشیم که بهترین راه برای پیشرفت، انجام کار از روی اخلاص و راستی است.

پذیرا بودن

پذیرا بودن مانند این است که چشم ذهنمان را باز کنیم تا بتوانیم جواب‌هایی را ببینیم که سال‌ها جلوی چشمان قرار داشته‌اند، آن‌هم فقط به این دلیل که کور بوده‌ایم.

از آنجاکه ذهن ما انسان‌ها ذاتاً به بقا کشش دارد، معمولاً پذیرای ایده‌ها و افکار جدید نیستیم. ذهن ما تشخیص می‌دهد که آنچه انجام می‌دهیم به اندازه کافی خوب است، به همین دلیل از تغییر دوری می‌کنیم. معتقدیم خطری ما را تهدید نمی‌کند بنابراین

وضعیت کنونی را حفظ می‌کنیم. معمولاً ذهن ما یک شعار اساسی دارد: سری که درد نمی‌کند را دستمال نمی‌بندند، اما ما درمورد فرار از یک خطر حرف نمی‌زنیم. ما سعی داریم طوری سیستم عملکردمان را بهبود ببخشیم که از مرحله بقا به مرحله شکوفایی و پیشرفت قدم بگذاریم.

ما می‌خواهیم نحوه زندگی شما را ارتقا بخشیده و تنظیم کنیم و برای این کار نیاز به پذیرا بودن شما داریم. بیاید همه چیز را وسط بگذاریم و باهم کار کنیم و کشف کنیم چه موقعیت‌هایی در زندگی‌تان وجود دارد که حتی تغییرات کوچک می‌توانند نتایج مثبت بزرگی به همراه داشته باشند. هرچه نسبت به عقاید جدید پذیرا تر باشید شانس موفقیت شما بیشتر است. پذیرا بودن به معنای مقاومت نکردن در برابر یادگیری است. یکی از بزرگ‌ترین چیزهایی که در زندگی آموخته‌ام این است که انسان باید همیشه پذیرای یادگیری باشد و همین حس، انسان را به آزادی می‌رساند. تضمین می‌کنم اگر شما نسبت به عقاید جدیدی که چیزی درموردشان نمی‌دانید پذیرا باشید، زندگی‌تان رشد می‌کند، اطلاعات جدیدی به اطلاعات قبلی‌تان اضافه می‌شود و می‌توانید هر کاری را بهتر از قبل انجام دهید. اگر یادتان باشد سقراط، فیلسوف بزرگ، می‌گوید: «تنها دانش حقیقی آن است که بدانیم هیچ نمی‌دانیم.» این جمله را بپذیرید. دستانتان را دورش بیندازید و با آغوش باز بغلش کنید، زیرا از لحظه‌ای که بپذیرید هیچ نمی‌دانید، مانند اسفنجی می‌شوید که عقاید و ایده‌های جدید را به خود جذب می‌کنید.

تصور کنید تمام زندگی‌تان را پشت دیواری گذرانده‌اید و هرگز جرئت نکرده‌اید حتی قدمی به آن سوی دیوار بردارید، تا اینکه یک روز دوستی می‌آید و دست شما را می‌گیرد و به‌زور شما را به آن سمت دیوار می‌کشد. آنجاست که برای اولین بار شکوه طلوع خورشید را می‌بینید. بگذارید این کتاب همان دوستی باشد که دست شما را می‌گیرد و بگذارید طلوع خورشید همان زیبایی خود برترتان باشد، پس نسبت به هر چیزی که سرراحتان قرار می‌گیرد پذیرا باشید.

اشتیاق

وقتی بیش از ۱۶ سال پیش پاک شدم و در مسیر بهبودی قرار گرفتم آموختم باید هرچه در توان دارم بگذارم تا پاک بمانم. می‌دانستم نمی‌خواهم به عقب برگردم، بنابراین هر چیز و هر کاری را که با راهنما، حامی و درمانگرانم گفته می‌شد انجام می‌دادم؛ مثل شرکت در جلسات روزانه ۱۲ قدم، تماس گرفتن‌های هرروزه با راهنما، انجام کارهای داوطلبانه در جامعه، خواندن دعای صبحگاهی و مرور کارهای روزانه در شب. بی‌نهایت تشنه یک راه‌حل برای مشکلم بودم، چون دیگر دلیلی برای اعتیادم پیدا نمی‌کردم؛ بنابراین از هرکس که چیزی را که من گم کرده بودم، در اختیار داشت (یعنی آرامش ذهن) پیشنهاد و کمک درخواست می‌کردم. مطمئن باشید هرکسی که در زندگی‌اش تغییری اساسی ایجاد کرده، از پاک‌شدن گرفته تا کم‌کردن وزن یا تغییر شغل، اشتیاقش را در طول مسیر حفظ کرده است. اشتیاق پله حرکت است، باید به انجام کار مشتاق باشید، نه اینکه فقط آن را در ذهنتان پیورانید.

شما هم باید تمام توانتان را برای بهتر شدن درونتان بگذارید. بله، حتی ممکن است نیاز باشد از منطقه امن خود دور شوید؛ بنابراین حتماً باید به این کار مشتاق باشید. همان طور که قبلاً هم گفتم نیازی نیست به خودتان سخت بگیرید، مطمئناً وقتی هدفتان مشخص شد متوجه خواهید شد آن قدرها هم نیاز نیست خودتان را اذیت کنید تا به آن هدف دست پیدا کنید. معتقدم اگر به انجام کاری مشتاق باشید آن وقت است که واقعاً آن را انجام خواهید داد. ریچارد برانسون^{۳۵}، سرمایه گذار گروه های ورجین^{۳۶}، می گوید: «اگر به جای نه بگوئیم بله، زندگی بسیار شیرین تر می شود.» این دقیقاً همان چیزی است که من از شما می خواهم. به اشتیاق جواب مثبت بدهید و سپس وارد عمل شوید. قطعاً ناامید نخواهید شد.

تمرکز

آخرین اصل برای تغییر، تمرکز است که البته می توان از آن به عنوان ماندن در مسیر نام برد. از هر راهنمایی که توانسته به اوج موفقیت برسد سؤال کنید، جواب آنها تنها یک کلمه خواهد بود: تمرکز.

اپرا وینفری^{۳۷} می گوید: «روی کاری که دوست دارید متمرکز شوید تا قدرتش را حس کنید.» به نظر می رسد او از انجام کاری که عاشقش است لذت می برد، این طور نیست؟ وارن بافت^{۳۸} می گوید: «برندگان بازی کسانی هستند که روی زمین بازی تمرکز دارند، نه کسانی که چشم به تخته نتایج می دوزند.» ال ال کول جی^{۳۹} می گوید: «متمرکز باشید، سراغ رؤیاهایتان بروید و

اهدافتان را روبه جلو سوق دهید.» او توانسته هر دوی این کارها را انجام دهد و به شما می گویم که جوابش را هم گرفته است. مارک کوبان^۴، تاجر و سرمایه گذار معروف می گوید: «چیزی که یاد گرفته ام این است که باید تمرکز داشته باشید، خودتان را باور داشته باشید و به توانایی ها و قضاوت هایتان ایمان داشته باشید. تمرکز، کلید اصلی است.»

یک مثال ساده از زندگی روزمره می تواند قدرت تمرکز را به شما نشان دهد؛ یعنی اگر کاملاً روی یک کار متمرکز نباشیم چه اتفاقاتی ممکن است پیش بیایند؟ پیام دادن و رانندگی کردن، ساده ترین و درعین حال رایج ترین مثالی است که در آن افراد سعی می کنند تمرکزشان را بین دو کار تقسیم کنند و واقعاً نتایج کشنده ای به همراه داشته است. طبق آمار انجمن امنیت ملی^۴، متأسفانه ۱.۶ میلیون تصادف از تصادف های سالانه به دلیل استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی است؛ یعنی یک چهارم از کل تصادف ها. حداقل ۹ نفر هر روز به دلیل حواس پرتی راننده کشته می شوند. ما قادر نیستیم در یک لحظه در دو مکان باشیم، چه از نظر فیزیکی و چه از نظر ذهنی. برای اینکه کاری انجام دهیم که زندگی مان پیشرفت کند باید چیزهایی را که سبب حواس پرتی می شوند به حداقل برسانیم و بتوانیم تمام تمرکزمان را روی هدفمان قرار دهیم.

حالا باید مشخص کنیم که تمرکز برای شما چه شکلی دارد. روش منحصربه فرد شما برای متمرکز ماندن چیست؟ من از واژه «منحصربه فرد» استفاده می کنم چون هرکس روش خاص خود را برای تمرکز دارد؛ به عنوان مثال، ممکن است شما موقع

خواندن این کتاب تمرکز بیشتری در اتاق خواب ساکتان با یک فنجان چای و یک خودکار داشته باشید. شاید هم از انرژی اطرافتان به وجد بیایید و در یک کافی شاپ با لپ تاپ بتوانید تمرکز بیشتری داشته باشید. اگر مطمئن نیستید، راه‌های مختلف را امتحان کنید و خودتان را در محیط‌های متفاوت قرار دهید تا متوجه شوید که کدام یک از محیط‌ها باعث می‌شوند تمرکز بیشتری داشته باشید. از همان دقیقه ابتدایی باید مطمئن شویم که شما کاملاً روی کاری که انجام می‌دهید تمرکز کامل دارید. من فقط در محیط مناسب می‌توانم متمرکز بمانم. کافی شاپ برای اکثر افراد جواب می‌دهد اما من نیاز به یک صندلی راحت و آرامش و سکوت محض دارم. همچنین اولویت‌بندی می‌کنم که باید روی چه چیزی تمرکز کنم و بقیه چیزها را از ذهنم دور می‌کنم.

چه چیزی درون شما را شارژ می‌کند؟

آخرین باری که احساس کردید واقعاً دارید زندگی می‌کنید، انگار موتورتان روشن شده است، چه کاری انجام می‌دادید؟ همان زمانی را می‌گویم که حس می‌کردید کاملاً به زندگی‌تان متصل هستید.

جواب این سؤالات ممکن است ناگهان به ذهنتان خطور کند و به شما اجازه دهد تا آن لحظات را به یاد بیاورید، البته ممکن است سر خود را بخارانید و با خود فکر کنید آیا واقعاً این حس را تجربه کرده‌اید، اما من یادآوری این لحظات پر از انرژی را «شارژ کردن

باتری درون» نامیده‌ام. این لحظات در زندگی شما کلیدی و ضروری هستند.

بیایید باهم کنکاش کنیم و ببینیم چه چیزی باتری درون شما را شارژ می‌کند.

- همین حالا کمی وقت بگذارید و فکر کنید چه چیزی باعث می‌شود احساس سرزندگی کنید و همین‌جا آن را یادداشت کنید:

.....

.....

- آخرین باری که آن کار را انجام دادید چه زمانی بود؟

.....

- طبق نوع فعالیتی که باعث شارژ شدن باتری درونتان می‌شود، چه چیزی راجع به خودِ برترتان آشکار می‌شود؟

.....

.....

- چه حوزه‌هایی از زندگی‌تان با خودِ برترتان همخوانی دارند؟

.....

- چه حوزه‌هایی از زندگی‌تان با خود برترتان همخوانی ندارند؟

نشر کتاب (nbookcity.com)

وقتی به اطلاعاتی که در بالا نوشتید نگاه می کنید، آیا به نظرتان کاری که در زندگی انجام می دهید با درونتان سنخیت دارد؟ اگر این طور است که خیلی عالی است چون به این معناست که می توانیم کارمان را روی بهتر شدن و حل مشکلات خاص شما متمرکز کنیم.

از طرف دیگر، آیا فکر می کنید درونتان را زیر خروارها کار ناخوشایند دفن کرده اید؟ بازهم اشکالی ندارد، چون قرار است شروع به کردن کنیم.

حالا به آمادگی تان برای تغییر، نمره دهید

وقتش رسیده که سفرتان را شروع کنید. آیا واقعاً آماده اید؟ از شما می خواهم درمورد پنج اصلی که باهم حرف زدیم به خودتان از ۰ تا ۱۰ نمره دهید: کنجکاوی، صداقت، پذیرا بودن، اشتیاق و تمرکز.

۱ = اصلاً آماده نیستم ۵ = تقریباً آماده ام ۱۰ = صد درصد آماده ام

۱. تا چه میزان کنجکاوی که درمورد خود واقعی تان بدانید، حتی اگر متوجه شوید که خود واقعی تان با کسی که در حال حاضر هستید کاملاً متفاوت است؟

دور یکی از اعداد دایره بکشید: ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۲. برای انجام تمرین‌های این کتاب تا چه حد با خودتان صادق هستید؟ آیا روی تمام جنبه‌های مخفی زندگی و ذهنتان نور خواهید انداخت؟

دور یکی از اعداد دایره بکشید: ۱۰۹۸۷۶۵۴۳۲۱

۳. چقدر پذیرای تغییراتی هستید که باعث بهبود زندگی‌تان می‌شوند؟

دور یکی از اعداد دایره بکشید: ۱۰۹۸۷۶۵۴۳۲۱

۴. تا چه حد مشتاقید که از جان مایه بگذارید، زندگی‌تان را بهبود ببخشید و ارتباطی دائمی با خودِ برترتان برقرار کنید؟

دور یکی از اعداد دایره بکشید: ۱۰۹۸۷۶۵۴۳۲۱

۵. چقدر روی صفحات و تمرینات این کتاب تمرکز دارید؟

دور یکی از اعداد دایره بکشید: ۱۰۹۸۷۶۵۴۳۲۱

اگر در تمام سؤالات دور عدد ۱۰ را خط نکشیده‌اید از خودتان بپرسید: نیاز است همین حالا چه کاری انجام دهید تا به عدد ۱۰ برسید؟
آن را یادداشت کنید:

مطمئن نیستید چه کاری باید انجام دهید تا احساس آمادگی کنید، ادامه کتاب را بخوانید و نگران نباشید، همه چیز در جریان

است. ما با کمک هم به آنجا خواهیم رسید.

مراحل تغییر

حالا که متعهد به پنج اصل کنجکاوی، صداقت، پذیرا بودن، اشتیاق و تمرکز هستید، می‌خواهم چند دقیقه‌ای درمورد مراحل تغییر/پیشرفت با شما صحبت کنم. مراحل از قرار زیر هستند:

مراحل تغییر/پیشرفت

- **پیش از آگاهی:** شما هیچ قصد ندارید رفتارهای کنونی‌تان را تغییر دهید. احتمالاً حتی آگاه نیستید که مشکلی وجود دارد؛
- **آگاهی:** به سطحی از آگاهی رسیده‌اید که می‌دانید نیاز است در برخی از جنبه‌های زندگی‌تان وارد عمل شوید، اما هنوز قصد ندارید تغییر کنید؛
- **آمادگی:** قصد دارید وارد عمل شوید تا مشکل را برطرف کنید. متقاعد شده‌اید که نیاز است چیزی را تغییر دهید و برخی از جنبه‌های زندگی‌تان را بهبود ببخشید و نیز متقاعد شده‌اید که قادرید کارهایی را که نیاز است انجام دهید؛
- **عمل:** شما دارید رفتارتان را تغییر می‌دهید تا زندگی‌تان را بهبود ببخشید؛
- **حفظ:** شما رفتار تغییر یافته‌تان را ادامه می‌دهید و رفتارهای جدید جایگزین رفتارهای قدیمی‌تان می‌شوند.

من سال‌های زیادی به‌عنوان واسطه کار کردم و به افرادی کمک کردم که در انکار و مقاومت محض قرار داشتند، چون آنها از عواقب تغییر می‌ترسیدند. اکثر آنها ۱۸۰ درجه تغییر کردند و حتی برخی از آنها در حال حاضر برای من کار می‌کنند.

همه ما هنگامی نیاز به تغییر را حس می‌کنیم که علائم اخطار خودشان را بروز می‌دهند، اما مثل اکثر افراد دیگر، یا آنها را نادیده می‌گیریم یا از آنها غافلیم، اما من اینجا هستم تا به شما کمک کنم که زنگ‌های خطری را بشناسید که در نواحی مختلف زندگی‌تان به‌صدا درآمده‌اند. این‌گونه می‌توانید رفتارتان را تنظیم کنید و در نتیجه از بروز مشکلات بزرگ‌تر در امان باشید. نباید منتظر بروز بحران باشیم و بعد متوجه شویم که باید خودمان را تغییر دهیم.

وقتی به‌عنوان واسطه کار می‌کردم تماس‌های زیادی از طرف والدینی داشتم که از تغییر بچه‌هایشان ناامید شده بودند. یکی از آن والدین، سیندی^{۲۲} و جان^{۲۳} بودند که درباره پسر نوزده‌ساله‌شان، مارتی^{۲۴}، با من تماس گرفتند. مارتی دانشگاه را رها کرده و به زیرزمین خانه‌شان نقل مکان کرده بود. او اکثر وقتش را صرف بازی‌های ویدیویی می‌کرد، تمام شب را بازی می‌کرد و تا ظهر می‌خوابید، غذایی را که سیندی آماده می‌کرد می‌خورد و در خانه پرسه می‌زد و جالب اینجاست که انگیزه‌ای برای تغییر نداشت. چرا باید تغییر می‌کرد؟ از نظر او زندگی شیرین بود. دانشگاه وصله او نبود، بنابراین به زندانش در زیرزمین رو آورده و وقتش را به استراحت اختصاص داده بود که البته مشخص نبود تا کی می‌خواهد این رویه را ادامه دهد.

بهترین راهی که جان توانست برای انگیزه بخشیدن به زندگی مارتی پیدا کند این بود که او را در شرکتش استخدام کند-در یکی از شعب رستوران‌های زنجیره‌ای محلی. مارتی باید از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر هر روز در دفتر مرکزی رستوران کار می‌کرد تا جان بتواند او را زیر نظر داشته باشد، اما باوجود دریافت حقوق ثابت یک کارمند، تنها چند ساعت در هفته سر کار می‌آمد. حتی اگر روزی به‌موقع هم سر کار می‌آمد کار خاصی در دفتر انجام نمی‌داد و همکارانش گزارش داده بودند که در کار تیمی شرکت نمی‌کند و رفتارشان مطابق با اصول اخلاقی محیط کار نیست-دیر سر کار حاضر می‌شد، مدام در حال پیام‌دادن با گوشی بود و غیره.

من با جان و سیندی جلسه گذاشتم تا موقعیت را ارزیابی کنم. تمام مدت صدای بلند بازی ویدیویی را که از زیرزمین می‌آمد می‌شنیدم-نیاز داشتم تا سیندی و جان را با خودم هم‌نظر کنم. آنها باید متوجه می‌شدند که مارتی تنها در دو صورت برای تغییر انگیزه می‌گیرد: ۱) اگر نمی‌خواهد تغییر کند باید عواقب زندگی واقعی را بپذیرد، یا ۲) به قدری تحت فشار عاطفی، فیزیکی یا روحی قرار بگیرد که دیگر نتواند حتی یک روز دیگر را تحمل کند. هر سه می‌دانستیم که او زندگی بی‌درد و رنجی را سپری می‌کند، بنابراین نیاز بود دچار عواقبش شود؛ آن‌هم فوراً.

جان گفت: «بسیار خب، یعنی باید از خونه بیرونش کنیم و اجازه بدیم زندگی توی خیابون رو تجربه کنه؟»

سیندی با وحشت حرف او را قطع کرد: «جان! داری راجع به بچه‌مون صحبت می‌کنی. معلومه که نمی‌تونیم. منم از اینکه دست‌به‌سینه در خدمتش باشم خسته شدم، اما باید بهش کمک کنیم. اون خودش رو گم کرده.»

گفتم: «این تصمیمیه که مارتی باید برای خودش بگیره. اگه می‌خواد اینجا زندگی کنه باید از قوانینی که اینجا هست پیروی کنه. جان، اگه اون هر روز به‌موقع نیاد سر کار باید عواقبش رو ببینه، وگرنه تو داری برای رفتار اشتباهش بهش پاداش می‌دی. این کار رو برای هیچ‌کدوم از کارمندهای دیگه‌ت انجام می‌دی؟»

جان سرش را با عصبانیت تکان داد: «هرگز!»

من از هر دو، یک سؤال پرسیدم: «خب، پس ایدئال‌ترین راه‌حلی که به ذهنتون می‌رسه چیه؟»

سیندی سریع پاسخ داد: «اگه مارتی می‌خواد اینجا زندگی کنه باید توی کارهای خونه که شامل خرید میوه و سبزی، آشپزی و کارهای خودش می‌شه مشارکت کنه، ضمن اینکه باید توی کارهای روزانه هم بهمون کمک کنه. اون دیگه بزرگ شده و باید مثل یک آدم‌بزرگ رفتار کنه.»

جان سرش را به نشانه موافقت تکان داد: «ما همه راه‌ها رو امتحان کردیم تا مارتی کمی مسئولیت قبول کنه، ولی فکر می‌کنم هر دومون قبول داریم که زیادی محکم و قاطع نبودیم و لوسش کردیم.»

تقریباً در تمام موارد این چنینی والدین آگاهند که فرزندان‌شان را لوس بار آورده‌اند. فقط نیاز به شخصی دارند که به آنها اجازه دهد راه متفاوتی در پیش بگیرند تا بتوانند قدرت‌شان را دوباره به دست بیاورند. اینجا است که من وارد عمل می‌شوم. قدم بعدی این بود که هر سه در کنار هم با مارتی صحبت کنیم؛ بنابراین به اتاقش در زیرزمین رفتیم. ابتدا والدینش وارد اتاق شدند و من پشت سر آنها ایستادم. اتاق درست شبیه همان چیزی بود که انتظارش را داشتم و ده‌ها بار دیده بودم- نامرتب، تاریک، آشغال‌های غذا و قوطی‌های نوشابه که روی زمین پخش بودند و پسری لاغر و دراز در گرمکن ورزشی روی صندلی‌اش لم داده بود- اتاقش بیشتر شبیه یک خوابگاه دانشجویی بود. وقتی والدینش را دید با بی‌میلی چشمانش را چرخاند، اما لحظه‌ای که چشمش به من افتاد کمی صاف نشست و چشمانش گرد شدند- درست مانند یک گوزن. سائز هیکل من طوری است که افراد با دیدنم کمی می‌ترسند و البته برای این موقعیت مفید بود.

پدرش صحبت را شروع کرد: «مارتی! من و مادرت قبلاً درمورد نحوه زندگی‌ت باهات حرف زدیم، اما امروز وقتش رسیده که اوضاع تغییر کنه. ایشون راهنما مایک هستن و ما ازشون خواستیم امروز بیان اینجا.»

«سلام مارتی، از دیدنت خوشحالم.»

ایستاد و نگاهی از بهت روی چهره‌اش نشست: «سلام، باشه. خب بینم اینجا دقیقاً چه خبره؟»

سیندی با آرامش و اقتداری که مارتی تا آن لحظه از او ندیده بود گفت: «می‌دونی که ما خیلی دوست داریم، اما زیادی بهت بها دادیم و این اصلاً کمکی به زندگی نمی‌کنه، بنابراین ادامه‌ی زندگی ت قراره متفاوت بشه.»

ما همان‌جا جلسه گذاشتیم و درمورد برنامه‌ی خاصی که مارتی باید برای ماندن در آن خانه تا زمان مشخصی دنبال می‌کرد صحبت کردیم. به او گفتند که قرار است این کار را در مراحل مختلف انجام دهیم. قرار شد من هفته‌ای یک‌بار تا زمان مشخصی به دیدن آنها بروم و مطمئن شوم که طبق انتظارات هم عمل می‌کنند (هم مارتی از قوانین پیروی کند، هم والدینش بهای زیادی به او ندهند) و سپس هر دو هفته یک‌بار، تا اینکه مراحل برنامه‌ی ما پیشرفت و گسترش پیدا کند. به مارتی اجازه‌ی اعتراض یا مخالفت داده نشد. او حق انتخابی نداشت؛ یا باید با این روند موافقت می‌کرد و سهم خودش را از قوانین انجام می‌داد یا باید همان لحظه خانه را ترک می‌کرد.

همان‌طور که می‌بینید گاهی اوقات قرار نیست یک شخص به‌تنهایی مراحل پیش‌آگاهی، آگاهی و آمادگی را طی کند. در این مورد و با آن شرایط خاص، مارتی هیچ انگیزه‌ای برای عبور از مراحل تغییر نداشت، درواقع او نمی‌خواست تغییر کند. اما از لحظه‌ای که والدینش باهم متحد شدند و به یک نتیجه‌ی مشخصی رسیدند، او را مستقیماً به مرحله‌ی عمل هل دادند. اگر مارتی نمی‌خواست قبول کند که از قوانین جدید پیروی کند عواقب بدی در انتظارش بود که همین عواقب باعث شدند برای تغییر انگیزه پیدا کند.

از لحظه‌ای که وارد مرحله عمل شد- و یادتان باشد خودش تصمیم گرفت که وارد مرحله عمل شود، زیرا والدینش او را مجبور کرده بودند بین تغییر رویه و ترک خانه یکی را انتخاب کند- احساس خیلی خوبی به او دست داد. او دوره تحول را با موفقیت طی کرد، هرچند لحظه‌هایی در آن دوره وجود داشتند که دلش می‌خواست به سبک قدیم خود بازگردد، اما روی هم رفته به جای اینکه فقط در زندگی نظاره‌گر باشد، مشارکت را انتخاب کرد و در نهایت همه موافقت کردیم که بهترین راه حل برای او این است که فعالیتش را گسترش دهد و شغلی خارج از تجارت خانواده پیدا کند؛ بنابراین در یک مصاحبه شغلی شرکت کرد و شغلی برای فروش بیمه به او داده شد. ما جلساتمان را ادامه دادیم و ارزیابی کردیم که آنها چگونه در طول این روند و برنامه‌ریزی جلو رفته‌اند.

هرچه بیشتر مارتی مستقل می‌شد اعتماد به نفسش بیشتر می‌شد و کمتر در برابر والدینش موضع می‌گرفت. او از یک نوجوان لجام‌گسیخته به عضوی تیم‌گرا و فعال در خانواده و جامعه تبدیل شد.

حدود یک سال بعد از اولین جلسه ما، سیندی با من تماس گرفت تا مرا در جریان کارهای روزمره قرار دهد. «مایک! نمی‌تونم تغییری که توی مارتی رخ داده رو باور کنم. اون برای خودش یه آپارتمان کوچیک گرفته. روزی که از خونه ما رفت زیرزمین رو چک کردم تا ببینم چیزی جا نداشته باشه. جعبه بازی‌های ویدیویی رو کنار تلویزیون دیدم و بهش گفتم که جعبه رو جا گذاشتی.

بهم گفت از بازی‌های ویدیویی خسته شده، چون خیلی وقتش رو می‌گیرن؛ باورت می‌شه؟ و می‌دونی دیگه چی شده؟ مارتی با یه دختر آشنا شده. خیلی دختر خوبیه. واقعاً ازت ممنونم.»

«خواهش می‌کنم. شما هم باید به خودتون افتخار کنید. می‌دونم تو و جان خیلی سخت کار کردین تا طبق برنامه جلو برین و واقعاً استقامت به خرج دادین.»

وارد شدن سریع به مرحله عمل ارزشش را دارد، چون همان‌موقع است که ما خودمان را در نور جدیدی می‌بینیم و مشاهده می‌کنیم که قادریم آنچه را لازم است انجام دهیم، چون واقعاً داریم تغییر را شروع می‌کنیم. ما با شیرجه‌زدن و شروع تغییر در زندگی‌مان هیچ‌چیزی را از دست نمی‌دهیم، اما اگر انتخاب کنیم که تغییر را به تأخیر بیندازیم چیزهای زیادی از دست می‌دهیم. آنجاست که روزها به هفته و هفته‌ها به ماه تبدیل می‌شوند و ناگهان متوجه می‌شویم که سال‌ها و قتمان را با انجام کارهایی تلف کرده‌ایم که می‌توانستیم از آن زمان استفاده کنیم تا زندگی‌مان را از راه‌های متفاوت و شگفت‌انگیزی تغییر دهیم و ارتقا ببخشیم.

آماده کردن راه شما

لیدی گاگا^{۴۵} می‌گوید: «هرگز به هیچ شخصی در دنیا اجازه نده به تو بگوید نمی‌توانی خود واقعی‌ات باشی.» حق با اوست. گاهی اوقات این خود شما هستید که سر راه خود واقعی‌تان قرار می‌گیرید. به همین دلیل، قرار است در فصل بعد یاد بگیرید هر

مانعی را که می‌تواند تهدیدکننده پیشرفت شما برای دستیابی به زندگی مطابق با خود برترتان باشد شناسایی کرده و از سر راه بردارید. ما نمی‌خواهیم هیچ چیزی شما را عقب نگه‌دارد.

فکر کتاب (nbookcity.com)

فصل چهارم: شناسایی موانع سر راه شما

در هر سفر باید وجود موانع را انتظار داشت. موانع می‌توانند شکل‌های مختلفی بگیرند و برای هر کدام از ما کمی متفاوت باشند. همان‌طور که روی رسیدن به خودِ برترتان کار می‌کنید از شما می‌خواهم تا چشمانتان را باز نگه‌دارید و نسبت به هر چیزی که مانع موفقیتتان می‌شود آگاه باشید. اگر بتوانید نزدیک شدن موانع را ببینید آن موقع است که می‌توانید یک راه فرعی پیدا کنید.

یک سری موضوعات جهانی در مورد موانع وجود دارند که ما در این فصل به آنها می‌پردازیم تا شما بتوانید هر حوزه از زندگی‌تان که نیازمند تمرکز است یا هر دیواری که نیاز به خراب شدن دارد، شناسایی کنید. اگر واقعاً بفهمید چه چیزی شما را از ارتباط با درونتان بازداشته است، می‌توانید کشف کنید چگونه آن را از سر راه بردارید و به راهتان ادامه دهید.

تست ارزیابی ترس

اکثر مواقع در زندگی تسلیم ترس می‌شویم. شاید تشخیص ندهیم ترس در قلب چیزی قرار دارد که ما به آن اجازه داده‌ایم. راهمان را سد کند، بنابراین گام ضروری این است که تشخیص دهیم چه چیزی مانع ما شده است و چه ترسی در مرکز آن مانع قرار دارد. فرانکلین دی روزولت^{۴۶} در سخنرانی معروفش می‌گوید: «از تنها چیزی که باید بترسیم خودِ ترس است.» چرا این‌گونه است؟ ترس یک دروغ است. ترس باعث می‌شود باور کنید به اندازه کافی خوب نیستید، به اندازه کافی توانمند نیستید، همه شما

را قضاوت می کنند و طبق این نقطه نظر هاست که شما کارهایتان را انجام می دهید. اکثر اوقات چیزهایی که از آنها ترس داریم اتفاق نمی افتند. فکرش را می کردید؟ ما وقت و انرژی مان را صرف نگرانی در مورد چیزی می کنیم که هرگز اتفاق نمی افتند. چه می شد اگر ما قدرت ذهنمان را روی کارهای مثبت می گذاشتیم؟ روی چیزی که کمکمان کند زندگی مان را به سمت جلو سوق دهیم، به جای اینکه مجبور باشیم بی حرکت و ثابت در جایی که هستیم بمانیم؟ ما می توانیم. این کار عملی است. باید ابتدا با خودمان در مورد ترس هایمان صادق باشیم تا آنها نتوانند در ذهنمان مستحکم و جدی شوند.

نمی خواهم هیچ ترسی بین شما و خود برترتان قرار گیرد؛ بنابراین بیاید وقت بگذاریم و مشخص کنیم ترس های شما چه چیزهایی هستند و آنها را یک به یک حل کنیم.

بخش ۱: شما از چه چیزی می ترسید؟

ما می خواهیم این مسیر را با همکاری هم شروع کنیم. من یک سؤال می پرسم و از شما می خواهم هرچه لغت به ذهنتان می آید همان لحظه بنویسید- حتی یک ثانیه هم تردید نکنید، فقط نوشتن را آغاز کنید و تا زمانی که لغت ها تمام یا تکراری نشده اند دست از نوشتن برندارید.

نگاه کردن به چیزی که از آن می ترسید یک قدم عینی در این مسیر است، هرچند این تمرین بسیار دشوار است و گاهی عواطف و

احساساتتان را درگیر می‌کند. نورتابیدن به ترس‌هایتان کار سختی است، اما در آخر می‌بینید که ارزشش را دارد. همه ما در این برهه از زندگی مان به ترس اجازه می‌دهیم تا از طریقی قدرتش را بر ما اعمال کند، اما زمانی که بتوانید تشخیص دهید چه چیزی ترس‌های شما را تحریک می‌کند و از همه مهم‌تر چه زمانی شروع می‌شوند، می‌توانید از ریشه‌دواندن ترس جلوگیری کرده و به زندگی‌تان شکل دهید. شما باید برای زندگی‌تان تصمیم بگیرید نه ترس‌هایتان، پس بیایید ترس‌هایتان را شناسایی کنیم.

آماده‌اید؟ بسیار خوب. حالا به مورد زیر پاسخ دهید.

ترس‌هایی را که مانع تغییر شما در زندگی شده‌اند نام ببرید.

.

.....

.

.....

بخش ۲: الگوی ترس

شاید نمی‌دانستید که بعضی از آن ترس‌ها در ذهن شما پرسه می‌زدند یا شاید خودتان از آنها دوری می‌کردید. می‌خواهم بدانید

که فقط شما این گونه نیستید. انسان‌های دیگر توانستند به ترس‌هایی مشابه ترس‌های شما غلبه کنند، پس شما هم می‌توانید. باید جسور و بی‌پروا باشید و بتوانید آن ترس‌ها را مطرح کنید که با این کار اولین قدم را در مواجهه با آنها برداشته‌اید. حالا نوبت قدم بعدی است.

آیا با نگاه کردن به فهرستان الگوی خاصی می‌بینید؟ آیا می‌توانید ترس‌هایتان را در گروه‌های گسترده‌تری طبقه‌بندی کنید؟ مانند ترس از حقارت، ترس از بی‌ارزش بودن، ترس از مخالفت دیگران. شاید اکثر ترس‌های شما در این تفکر خلاصه می‌شوند که شما آدمی دوست‌داشتنی یا ارزشمند برای دیگران نیستید. آیا با نگاه کردن به فهرستان موضوع خاصی می‌بینید؟ برای مثال، آیا می‌ترسید که برای تغییر زندگی‌تان نتوانید به برنامه‌ای که نیاز است متعهد باشید؟ آیا از شکست خوردن هراس دارید؟ از اینکه دیگران چه فکری درمورد شما می‌کنند؟ از اینکه لیاقت بهتر از این را ندارید؟ نگاه دقیقی بیندازید و هرچه می‌بینید اینجا بنویسید. اصلی‌ترین دلیلی که من از تغییر می‌ترسم این است:

بخش ۳: ترس خود را امتحان کنید

شما دارید بسیار خوب پیش می‌روید. نگاه کنید در عرض چند دقیقه چقدر درمورد خودتان چیز یاد گرفته‌اید! وقتی واقعاً شروع به پرسیدن این سؤال‌ها کنیم، خودمان و انگیزه‌هایمان را در سطح جدیدی پیدا خواهیم کرد. حالا بیا ببینیم به خلق کار بزرگی که تا به حال انجام داده‌ایم پردازیم.

به ذهنتان به عنوان یک عضله از بدنتان نگاه کنید. همان‌گونه که به باشگاه ورزشی می‌روید و عضله‌هایتان را از طریق تمرین‌ها قوی می‌کنید، می‌توانید ذهنتان را هم قوی کنید. درواقع چه عمدی و چه غیرعمدی، شما دارید ذهنتان را آموزش می‌دهید تا در جهت‌های خاصی بیندیشد. اگر یک پله آن طرف‌تر را در نظر بگیریم باید بگوییم که شما غیرعمدی به ذهنتان آموزش می‌دهید تا از چیزهایی بترسد که واقعاً نیازی نیست. درست است؛ شاید هر روز دارید کاری انجام می‌دهید و تصمیماتی از روی ترس می‌گیرید که واقعی نیستند.

برای اینکه حرفم را واضح‌تر بیان کنم، مثال ساده‌ای برایتان می‌زنم. بیا ببینیم در نظر بگیریم که خودتان را برای یک سخنرانی در محل کار آماده می‌کنید. تمام نکات سخنرانی‌تان را آماده کرده‌اید، تحقیقات کامل انجام داده‌اید و می‌دانید که قرار است چه

چیزی بگویید، اما هروقت که سخنرانی را تمرین می کنید خشکتان می زند و از ترس فلج می شوید. تصور می کنید پشت میز کنفرانس ایستاده‌اید و تمام همکارانتان با صدای بلند به شما می خندند. احساس می کنید خودتان را در جلسه برهنه می بینید. نکات خاصی را که می خواهید بیان کنید تثبیت کرده‌اید، اما هر بار که سعی می کنید آنها را بیان کنید زبانتان قفل می شود. واقعیت این است که این فقط یک سخنرانی دودقیقه‌ای است و شما کاملاً این توانایی و تجربه را دارید تا از پس آن بربیایید، اما ذهنتان درگیر تارهای چسبناک عنکبوت ترس شده که دیوانه‌وار خودش را گسترش می دهد. اگر دروغ‌هایی را که ترستان به شما می گوید باور کنید، باید منتظر پیامدهای جدی در زندگی تان باشید.

آیا در زندگی روزمره‌تان وقت و انرژی ارزشمندی را صرف ترسیدن از چیزی می کنید که واقعی نیست و هیچ تهدیدی برایتان ندارد؟ آیا اجازه می دهید که تصمیماتتان شما را تا حد زیادی تحت فشار قرار دهند؟ آیا تصوراتتان باعث شده‌اند نتوانید بهترین خود را ارائه دهید؟

به پاسختان در بخش ۲ برگردید- اصلی‌ترین دلیلی که می‌ترسید زندگی‌تان را تغییر دهید چیست؟ حال بیایید آن ترس را آزمایش کنیم:

۱. آیا حقیقتاً این ترس واقعیت دارد؟

۲. آیا این ترس به شما سودی می‌رساند؟

۳. آیا این ترس سبب پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در جهت اهدافتان می‌شود؟

این سؤالات می‌توانند کمکتان کنند تا متوجه شوید که آیا ترستان منطقی است یا نه؟

برای مثال، اگر در شغلتان احساس بدبختی می‌کنید و می‌خواهید کسب‌وکار خودتان را شروع کنید، آیا می‌ترسید که قادر نباشید از پس هزینه‌ها بر بیایید؟ یا می‌ترسید همه چیز را از دست بدهید؟ این ترس کاملاً منطقی است، اما راهی برای مقابله با آن وجود دارد. چه چیزی به شما کمک می‌کند تا بر آن ترس غلبه کنید و کسب‌وکارتان را شروع کنید؟ جواب، داشتن یک شبکه امن مالی است. در این صورت، شما ترس ورشکستگی مالی را شناسایی کرده‌اید، بنابراین راهی که می‌توانید بر آن ترس غلبه کنید تا به واقعیت نپیوندد این است که به اندازه کافی پول ذخیره کنید تا بتوانید برای مدت... ماه (می‌توانید جای خالی را با هر عددی که راحت هستید پر کنید) خود را نجات دهید، قبل از اینکه بخواهید شغل فعلی‌تان را رها کنید. با این کار خطر ورشکستگی را کم می‌کنید و آن ترس را از بین می‌برید. حالا که آن مانع ترس را از سر راه برداشته‌اید، می‌توانید با اعتماد به نفس سافرتان را برای داشتن کسب‌وکار خودتان ادامه دهید.

حالا از شما می‌خواهم تا ترس معقول و منطقی خود را یادداشت کنید، یعنی همان چیزی که مانع انجام کاری در زندگی‌تان شده است و سپس برنامه‌ای بچینید تا از به حقیقت پیوستن ترستان جلوگیری کنید.

..... ترس من این است:

..... این ترس مرا از کارهای زیر بازداشته است:

..... برنامه‌ام برای جلوگیری از به‌وقوع پیوستن آن ترس این است:

.....
به مثال زیر توجه کنید:

ترس من این است: نکند طرد شوم.

این ترس مرا از کارهای زیر بازداشته است: از انجام کارهای جدید، ملاقات کردن با افراد جدید، اجازه‌دادن به زندگی برای پیشرفت روند طبیعی‌اش. این ترس باعث می‌شود با دیدن افراد جدید استرس بگیرم، باعث می‌شود وقتی بین همکارانم هستم احساس کنم خود واقعی‌ام نیستم، چون می‌خواهم آنها مرا دوست داشته باشند و باعث می‌شود احساس کنم باید هرچیزی را کنترل کنم.

برنامه‌ام برای جلوگیری از به‌وقوع پیوستن آن ترس این است: وقتی احساس می‌کنم طرد شده‌ام به خودم یادآوری می‌کنم که زندگی دارد تلاش می‌کند تا چیزی جدیدتر و بهتر به من عرضه کند و من باید خوشبختی را در این باور پیدا کنم.

این تمرین را هر تعداد باری که لازم است برای تمام ترس‌هایی که سد راهتان شده‌اند انجام دهید. هنگامی که به برنامه‌ریزی مناسبی برای آنها برسید می‌توانید قدرتتان را از آنها پس بگیرید و آن ترس‌ها را تضعیف کنید.

بخش ۴: ایمان همیشه ترس را شکست می‌دهد

من معتقدم نقطهٔ مقابل ترس، ایمان است. سال‌ها پیش یک ضرب‌المثل انگلیسی قدیمی را روی دسته‌کلیدم حک کردم. آن ضرب‌المثل می‌گوید: «ترس در زد. ایمان در را گشود. هیچ‌کس پشت در نبود.» اگر ایمان داشته باشید که همه‌چیز درست خواهد شد و به خودتان ایمان داشته باشید که قادرید هرچیزی را که لازم است انجام دهید، تمام قدرتِ ترس را از بین می‌برید و درحقیقت ترستان متوقف می‌شود. اکثر افراد برای موفق‌شدن ترس را رها کرده، و ایمان را جایگزینش می‌کنند.

دفعهٔ بعد که تشخیص دادید ترس دزدانه وارد ذهنتان می‌شود و شما را از تغییرات مثبت باز می‌دارد این تکنیک تصویرسازی را انجام دهید:

۱. چشمانتان را ببندید و ترس را تصور کنید. تمام تصورات ذهنتان را که با ترس همراه هستند جمع کنید، به اضافه احساسات منفی‌ای که آن ترس در درونتان تولید می‌کند؛

۲. حالا تمام آن موارد را داخل یک جعبه بزرگ مقوایی در ذهنتان بگذارید؛

۳. سپس جعبه را کوچک و کوچک‌تر کنید تا اینکه اندازه کف دستتان شود؛

۴. حالا خودتان را تصور کنید که لبه یک دره بزرگ ایستاده‌اید، آن قدر بزرگ که نمی‌توانید ته دره را ببینید؛

۵. جعبه را داخل دره پرتاب کنید و آن را تماشا کنید تا وقتی که از نظرتان خارج شود؛

۶. خودتان را تصور کنید که دور می‌زنید و مقابلتان یک دوش قرار دارد؛

۷. آب را باز کنید و اجازه دهید آب گرم و گوارا روی تمام بدنتان جاری شود؛

۸. چشمانتان را باز کنید و حس تازگی و لطافت را که از طریق ایمان به دست آورده‌اید در آغوش بگیرید.

شما می‌توانید هر زمان که نیاز داشتید این تصویرسازی را انجام دهید، چون می‌تواند به شما قدرت ببخشد و کمکتان کند تا از قید ترس‌هایتان رها شوید.

نفس در برابر خود برتر: این تصمیم شماست

از نظر من نفس بزرگ‌ترین تهدید در برابر توانایی‌هایتان برای رسیدن به خودِ برترتان است. واضح‌تر بگویم: من روان‌کاو نیستم و بنابراین نمی‌توانم از دیدگاه فروید^{۴۷} به نفس نگاه کنم. وقتی درمورد نفس حرف می‌زنم منظورم سطح عمیقی از ترس است، نه ترس واضحی مثل ترسیدن از عنکبوت یا سگ، بلکه ترسی که مربوط به احساسی است که درمورد خودمان داریم و فکر می‌کنیم دنیا چه درکی از ما دارد. اگر اجازه دهیم ترس واقعاً در درونمان ریشه بدواند می‌تواند بخشی از ما شود، انگار روی DNA شخصیتی ما حک شده باشد. موزیانه به نظر می‌رسد، اما می‌دانم که خیلی راحت این اتفاق می‌افتد.

اگر اغلب اوقات می‌بینید که افکار، کارها و حرف‌هایتان با خودِ واقعی‌تان تناقض دارند بدانید که پای نفستان در میان است. زمانی که کسی را سرزنش می‌کنید یا به کسی حمله می‌کنید یا وارد بحث و جدال داغی می‌شوید انگار دیگر نمی‌توانید خودتان را کنترل کنید، بدانید که بازهم پای نفستان در میان است. اگر ادعا دارید در چیزی بهتر هستید درحالی که واقعیت ندارد و فقط می‌خواهید خجالت‌زده نشوید، یا اگر بیش‌ازحد قول می‌دهید و کمتر از حد سرویس می‌دهید، یا حتی اگر یک دروغ کوچک و مصلحتی می‌گویید بدانید که تمام اینها تجلی نفستان هستند. خودتان هم می‌توانید مثال‌های بیشتری بزنید. معمولاً ما گه‌گذاری گرفتار نفس می‌شویم، اما من نمی‌خواهم به شما اجازه دهم تا نفستان سر راه خودِ برترتان قرار بگیرد.

اینجا یک خبر واقعاً جالب برایتان دارم. اگر نگرانید که آیا نفس سر راهتان قرار گرفته، امید داشته باشید. شما قادر خواهید بود

خیلی راحت‌تر از آنچه فکرش را می‌کنید با نفستان کلنجار بروید و من قرار است در این راه به شما کمک کنم. بیایید اول کشف کنیم که چگونه باید نفس را بشناسیم و چگونه آن را به سکوت واداریم.

مرحله ۱: شناخت نفس

برای اینکه واقعاً بفهمیم آیا نفس ما در بعضی از جنبه‌های زندگی‌مان سکان را به دست گرفته یا خیر، نیاز است بفهمیم هنگامی که کنترل اوضاع را در دست دارد چه افکار، احساسات و واکنش‌هایی ممکن است از ما سر بزند و فراموش نکنید نفس همیشه خودش را به شکل مفرط نشان نمی‌دهد. همه ما ممکن است به شخصیت معروفی در فرهنگمان، در زمینه ورزش‌های حرفه‌ای یا سیاست اشاره کنیم و او را خودپسند یا حداقل خودخواه بنامیم. من نمی‌خواهم انگشت اشاره‌ام را سمت کسی بگیرم، بنابراین از اسم بردن خودداری می‌کنم. نکته اینجاست که مثال‌های بی‌شماری از وجود غرور و نفس در جهان وجود دارند، اما ممکن است در مورد شما نفس خودش را از راه‌های زیرکانه‌ای نشان دهد که این برای ما و اطرافیانمان جالب نخواهد بود. من می‌خواهم به شما کمک کنم تا آگاه شوید چه زمانی دارید به جای خود برترتان از طریق نفستان عمل می‌کنید و این گونه می‌توانم کمکتان کنم تا وقت و انرژی زیادی را ذخیره کنید.

اینجا راه‌های رایجی گفته شده‌اند که نفس می‌تواند سروکله کثیفش را در زندگی ما نشان دهد. بعضی از نفس‌ها آشکار و

کله شق هستند اما ترس های پنهان هم وجود دارند که تشخیصشان سخت است و به دست نفس هدایت می شوند؛ بنابراین من این مثال ها را در دو مقوله جدا تقسیم کرده ام. البته این فهرست دقیق نیست، اما می تواند ظاهری کلی از شکل نفس را به شما نشان دهد.

مثال هایی از نفس کله شق و آشکار

حالت تدافعی

- آیا تابه حال شده با کسی صحبت کنید و ببینید که طرف بیش از حد واکنش نشان می دهد؟ یا اگر به او گفته اید که «حالت تدافعی» به خودش گرفته، او حرفتان را قبول نکرده یا انکار کرده که حالتش تدافعی است؟ این خصوصیت از کمبود توانایی در پذیرش انتقاد سازنده نشئت می گیرد.

جنگیدن / نیاز به برنده شدن

- این حالت زمانی پیش می آید که یک نفر خودش را به درودیوار می زند تا ثابت کند چیزی که گفته درست است، حتی ممکن است چند ساعت از وقتش را صرف جنگیدن کند تا ثابت کند حرفش درست بوده است.

غرور / خودشیفتگی

- این شکلی از خودخواهی یا وسواس است، درواقع نیاز دائم داری تا به آدم‌های دوروبرت یادآوری کنی که تو چقدر آدم معرکه‌ای هستی؛ به‌عنوان مثال، به یک ستاره سابق فوتبال فکر کنید که هنوز هم هر وقت فرصتی پیش می‌آید درمورد روزهای باشکوه بیست سال قبلش صحبت می‌کند.

انتقام

- این مربوط به زمانی است که یک نفر از روی عمد به دیگران آزار می‌رساند، چون احساس می‌کند دیگران به او بدی کرده‌اند. آنها از منطق اشتباه برای توجیه کردن کارهایشان استفاده می‌کنند.

- آنها معتقدند پایین آوردن افراد به حس و حالشان کمک می‌کند.

مالکیت

- اینها آدم‌هایی هستند که دوست ندارند چیزی را با کسی قسمت کنند. آنها نسبت به هر چیزی حس مالکیت دارند (حتی نسبت به انسان‌های دیگر) و می‌خواهند آن را برای خود نگه‌دارند.

بدگویی درمورد دیگران

- این انسان‌ها چه در دنیای مجازی و چه در دنیای واقعی عقیده دارند که وقتی درمورد دیگران بد بگویند حس بهتری دارند.

آنها معمولاً از تحقیر کردن و گفتن حرف‌های بد درمورد اشخاص دیگر لذت می‌برند.

نگران ظاهر

- اینها افرادی هستند که در حس ناامنی فرو رفته‌اند و مدام خود را در آینه‌باشگاه، شیشه‌پنجره‌ها، آینه ماشین، موبایل (سلفی) و غیره و غیره و غیره نگاه می‌کنند.

حقه‌بازی

- کسانی که به خاطر ترس از قضاوت، طرد شدن و غیره می‌ترسند که خود واقعی و درستشان را نشان دهند. آنها درمورد خودشان و دیگران به صورت افراطی دروغ می‌گویند تا حقیقت دروغینی خلق کنند، چون آن دروغ را بیشتر از خود واقعی‌شان دوست دارند؛

- آنهایی که با حذف کردن جزئیات مهم از زندگی یا داستان‌سرایی‌شان دروغ می‌گویند تا از نقاب اصلی‌شان محافظت کنند.

زورگویی

- فکر می‌کنم یکی از اصلی‌ترین حالت‌های نفس که وحشیانه خودش را نشان می‌دهد وقتی است که یک نفر متوسل به تهدید کردن یا ترساندن دیگران می‌شود. این مشکلی بسیار جدی در جامعه امروزی و نتیجه مستقیم نفس است.

نقاب قربانی

- این زمانی رخ می‌دهد که یک نفر نمی‌پذیرد در ایجاد مشکلی سهم داشته است. ما قرار است در ادامه این فصل، به بررسی مفصل این موضوع بپردازیم، چون معتقدم این مشکل بسیار شایع شده و نمی‌خواهم شما گرفتارش شوید. نکته مهم: کسانی هستند که قربانی حقیقی شرایط بسیار وحشتناک بوده‌اند، اما من درمورد آن قربانی‌ها صحبت نمی‌کنم. قربانی یک جرم بودن کاملاً متفاوت است با شخصی که از نظر ذهنی قربانی است. اینکه فقط به دست شخصی آزار ببینید از شما یک قربانی نمی‌سازد و به نظرم این بی‌احترامی به قربانیان واقعی است.

مثال‌های نامحسوس درمورد نفس

به دنبال تأییدیه / پاداش بیرونی

- اینها کسانی هستند که اعتماد به نفسشان را فقط از طریق نظرات دیگران می‌سازند.

تحمل نکردن تنهایی

- کسانی که از تنهایی می‌ترسند معمولاً نمی‌توانند تنهایی را تحمل کنند، چون تنهایی نمی‌تواند آن اعتباری را که نیاز دارند به آنها بدهد.

طرف‌داری اشتباه

- اینها کسانی هستند که به دیگران زور می‌گویند، چون نقطه‌نظرشان با دیگران یکی نیست. این یک مسئله رایج در فضاهای دانشگاهی است. همچنین در دنیای مجازی افرادی را می‌بینم که ادعا می‌کنند مدافع سلامت روان هستند اما به‌خاطر عقایدشان به دیگران زور می‌گویند.

رنجش از نقد

- این افراد نقص‌های شخصیتی‌شان را قبول ندارند و نیازی به رشد نمی‌بینند. به‌جای اینکه نقدها را بپذیرند، به آنها رسیدگی کنند و ببینند آیا می‌توانند آنها را در زندگی‌شان به‌کار بگیرند یا نه، فقط احساس می‌کنند به غرورشان صدمه وارد شده و همین باعث می‌شود خشونت به‌خرج دهند.

چسبیدن به گذشته

- کسانی که به زندگی گذشته‌شان چسبیده‌اند، چون زندگی اکنونشان احساس مهم بودن یا تجربه مثبتی را که قبلاً داشته‌اند به آنها نمی‌دهد؛

- جنبه دیگر از تجلی این نفس درمورد افرادی است که تجربیات منفی‌شان از گذشته را به دیگران یادآوری می‌کنند، طوری که احساس عذاب وجدان یا درد زنده می‌شود.

ناامنی / نبود اعتماد به نفس

- کسانی که حس ناکافی بودن فلجشان کرده است؛ کسانی که مدام در بیرون به دنبال جبران حس بی‌ارزشی خود می‌گردند، حالا یا از طریق منزوی کردن خودشان یا از طریق ایجاد حس ناامنی در دیگران.

عذرخواهی مداوم (تاحدی که انگار کار اشتباهی انجام داده‌اید)

- کسانی که مدام می‌گویند «متأسفم» به این دلیل این کار را انجام می‌دهند که تمایل عمیقی دارند از طرف دیگران دوست داشته شده و تأیید شوند، چون خودشان را قبول ندارند.

نگرانی درمورد افکار دیگران

- بعضی‌ها آن قدر درمورد خودشان نگرانند (درمورد ظاهر، رفتار، موقعیت اجتماعی، هوش و غیره) که به خود آزار می‌رسانند و

منتظرند دیگران درمورد اهمیت و ارزش آنها نظر دهند.

گاهی اوقات تشخیص این نوع رفتارها در خودمان سخت است، بنابراین یک راه خوب برای اینکه حقیقت را متوجه شویم این است که از یک معتمد یا شخصی که عاشقش هستیم بپرسیم آیا رفتاری ناشی از نفس و غرور از ما دیده است؟ شنیدن جواب همیشه هم ساده نیست، اما شما را تشویق می‌کنم تا پذیرای این بازخورد سازنده باشید.

یکی دیگر از راه‌های خوبی که می‌توانید از طریق آن افکار و رفتارهایتان را بیازمایید تا ببینید آیا از نفستان برخاسته یا نه این است که از خود برترتان سؤال کنید او چه فکری می‌کند. می‌توانید بین خودتان و شخصیت خود برترتان مکالمه راه بیندازید و درمورد آن موضوع بحث کنید. از خود برترتان بپرسید: «آیا دارم از روی یک سری ترس‌های نهفته در درونم رفتار می‌کنم؟» یا «آیا کارم از خود برترم نشئت می‌گیرد؟» یا «آیا این رفتار نشان‌دهنده خود برترم است یا نشئت گرفته از نفسم؟» این گونه پیام‌ها می‌توانند به راحتی به شما کمک کنند تا پاسخ‌هایتان را درمورد شکل رفتاری یا تفکری خودتان پیدا کنید. به آخرین باری که بسیار خشمگین و پراسترس بودید فکر کنید، حتی به لحظه‌ای که دوستش نداشتید. اگر خود برترتان در آن لحظه بود چه کاری می‌کرد؟ یا خود برترتان نسبت به آن لحظه چه واکنشی نشان می‌داد؟ این دیدگاه می‌تواند کمکتان کند تا به خود برترتان بیشتر دقت کنید.

حالا اگر هر کدام از نقاب‌ها / واکنش‌های نفس که تاکنون در موردشان حرف زدیم شما را به یاد چیزی که گفته‌اید یا کاری که انجام داده‌اید می‌اندازند، یا اگر آنها شبیه برخی از خصوصیات ضد خودِ برترتان هستند که در فصل دوم نوشته بودید، از شما می‌خواهم فکر نکنید بیمارید. شما هیچ مشکلی ندارید. همان‌طور که قبلاً هم گفتم همه ما گاه‌گذاری درگیر نفس می‌شویم. هدف ما این است که بفهمیم این نفس در کدام بخش از زندگی‌تان مشغول به فعالیت است و سپس کنترلش کنیم؛ به جای اینکه اجازه دهیم او ما را کنترل کند.

بازی سرزنش را نپذیرید

اگر قرار باشد یک ذهنیت فراگیر را که از نظر من خطرناک‌ترین ذهنیت در فرهنگ امروزه است انتخاب کنم، ذهنیت قربانی را انتخاب می‌کنم.

بازی کردن نقش قربانی یعنی برای اتفاقات بدی که در زندگی‌مان می‌افتند انگشت اشاره‌مان را به سمت شخصی یا چیزی خارج از وجودمان بگیریم که نامش «مرکز کنترل» است.

کسی که مرکز کنترل درونی دارد معتقد است می‌تواند روی وقایع و اتفاقات بیرونی تأثیر بگذارد، اما شخصی که مرکز کنترل بیرونی دارد، نیروهای بیرونی مانند انسان‌های دیگر، شرایط، یا حتی سرنوشت را مقصر همه‌چیز می‌داند. به هر نقطه از جامعه

امروز که نگاه می‌کنم به‌نظر می‌رسد افراد زیادی دارای مرکز کنترل بیرونی هستند؛ برای مثال، اگر شخصی برای پیدا کردن شغل مشکل دارد و آن را گردن شرایط سیاسی یا اقتصادی موجود در جامعه می‌اندازد درواقع دارد مرکز کنترل بیرونی‌اش را نشان می‌دهد یا اگر سرما بخورد و همکاران و محیط آلوده محل کارش را مقصر جلوه دهد، دارای مرکز کنترل بیرونی است. مثال دیگر درمورد شخصی است که مدام زیر بار قرض است و به‌جای اینکه مسئولیت برنامه‌ریزی و بودجه‌بندی مالی‌اش را بپذیرد، تورم و خرج بالای زندگی را مقصر می‌داند. اگر شخصی طلاق یا جدایی را تجربه کرده باشد و هنوز بعد از پنج سال همسر سابقش را مقصر بداند، یعنی دچار مرکز کنترل بیرونی است، پس هر بار که انگشتان را برای اتفاقات ناگوار زندگی به‌سمت چیزی خارج از خودمان بگیریم، یعنی مرکز کنترلمان بیشتر به‌سمت بیرون تمایل دارد.

مشکل این نوع طرز تفکر این است که قدرت را از شما می‌گیرد. با بازی کردن نقش قربانی درواقع دارید دست‌هایتان را بالا می‌برید و می‌گویید: «خب، من یک قربانی‌ام و هیچ کاری هم نمی‌توانم برایش انجام دهم.» لحظه‌ای که شخص دیگری را برای کاری یا اتفاقی مقصر بدانید، لحظه‌ای است که قدرتتان را از دست می‌دهید و وقتی قدرتتان را از دست بدهید یعنی تصمیم گرفته‌اید اجازه دهید که زندگی برایتان اتفاق بیفتد. شما دارید از زیر بار مسئولیت زندگی خودتان شانه خالی می‌کنید. همان‌طور که تصور می‌کنید این تصمیم می‌تواند مخرب باشد. برای اینکه به خود برترتان متصل شوید باید همیشه مسئولیت چیزی را که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد بپذیرید. باید راهی پیدا کنیم تا کنترل اوضاع را به‌دست بگیریم، حتی در لحظه‌هایی که به‌نظر

می‌رسد دنیا می‌خواهد کنترلش را از دست ما خارج کند.

قطعاً وقایع ناگواری هستند که از کنترل ما خارجند، اما نکته اینجاست- ما صد درصد روی واکنش نشان دادن در برابر آن اتفاقات کنترل داریم. ما می‌توانیم تصمیم بگیریم تا غرق در افسردگی، استرس، عصبانیت، خشم یا رنجش شویم و ملافه را روی سرمان بکشیم یا می‌توانیم واکنشی انتخاب کنیم که هم به سود خودمان باشد هم اطرافیان. اگر در آزمونی قبول نشویم می‌توانیم تحلیل کنیم که چرا این اتفاق افتاده و قبل از آزمون مجدد، مفیدتر درس بخوانیم. اگر مدام سرما می‌خوریم باید یاد بگیریم که چگونه سیستم ایمنی و سلامتی کلی بدنمان را بالا ببریم. این فهرست ادامه دارد- اما حرف آخر این است که ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که: شخص یا چیز دیگری را که نمی‌توانیم کنترل کنیم مقصر جلوه دهیم یا راهی پیدا کنیم که بتوانیم مسئولیتش را به عهده بگیریم و کاری را که انجام می‌دهیم تغییر دهیم تا بتوانیم خروجی‌اش را تغییر دهیم.

در اینجا چند سؤال مطرح شده‌اند که به شما کمک می‌کنند تشخیص دهید در کدام یک از جنبه‌های زندگی‌تان نقاب قربانی گذاشته‌اید:

- آیا فکر می‌کنید در محل کار پیشرفتی ندارید چون ریاستان شما را دوست ندارد؟

- آیا فکر می‌کنید بعضی از مردم خوش شانس هستند اما شما جزو شان نیستید؟

- آیا والدینتان را برای مشکلاتی که در روابط عاشقانه‌تان دارید مقصر می‌دانید؟

- آیا تابه‌حال معلمی را برای نمره پایینتان در کلاس مقصر دانسته‌اید؟

- آیا از افرادی که پولی به دستشان می‌رسد بدتان می‌آید، چون خودتان در مشکلات مالی غوطه‌ور هستید؟

- آیا فکر می‌کنید هرگز نمی‌توانید وزن کم کنید، چون از نظر ژنتیکی مستعد چاقی هستید و به همین دلیل تلاش نمی‌کنید؟

شاید این سؤالات خاص به کار شما بیایند شاید هم نه، اما می‌توانند به شما ایده‌ای دهند که ببینید ذهنیت قربانی چه شکلی دارد. از شما می‌خواهم درمورد تمام جنبه‌های زندگی‌تان آگاه باشید؛ جنبه‌هایی که ممکن است کس دیگر یا چیز دیگری را مقصر عدم موفقیت، شادنبودن یا موقعیت‌های دشوار زندگی‌تان بدانید.

چیز دیگری که باید در خاطرتان بماند این است که مرکز کنترل شما می‌تواند هم در جنبه‌های مثبت زندگی بروز کند هم منفی، پس اگر به موفقیتی دست پیدا می‌کنیم (مانند برنده شدن در چیزی، جمع کردن مقدار مشخصی پول یا حتی داشتن یک روز خوب)، این تصور که موفقیت به دلیل شخص یا چیز دیگری بوده و نه خودمان و اینکه خودمان در آن موفقیت نقش نداشته‌ایم نوعی تمایل به مرکز کنترل بیرونی است. نمی‌خواهم بگویم باید بیش از حد به خودمان اعتبار بدهیم، اما مهم است که متوجه شویم خودمان در تمام جنبه‌های زندگی‌مان نقش داریم.

یادتان باشد ممکن است افراد از قصد کاری انجام دهند یا چیزی بگویند که شما را آزار دهد، ولی درنهایت این شما هستید که تصمیم می‌گیرید آن چیزها چه اثری روی روان داشته باشند. تمام اختلالات بیرونی تنها یک صدا هستند. کنترل آن صدا هم دست شماست؛ بنابراین خاموشش کنید. احساساتتان متعلق به خودتان است. نگذارید دیگران روی آنها اثر بگذارند.

مرحله ۲: صدای نفس را خاموش کنید

هر زمان که با خودمان فکر می‌کنیم «من به اندازه کافی باهوش نیستم تا فلان کار را انجام دهم»، یا «نیاز دارم خودم را در این بُعد از زندگی ام ثابت کنم»، یا «من از... (اخراج شدن، مورد توجه قرار نگرفتن، طرد شدن، شکست خوردن و غیره) می‌ترسم» باید بدانیم تمام اینها صداها یا افکار نفس هستند و همگی مربوط به ترس می‌شوند. کمبود اعتماد به نفس یک نوع ترس است. نیاز به تأیید به وسیله دیگران یک نوع ترس است. هر زمان که بی‌درنگ به خودمان بگوییم از چیزی می‌ترسیم درواقع داریم از روی ترس کاری را انجام می‌دهیم.

خوشبختانه پادزهری قوی برای افکار وابسته به ترس وجود دارد که به آن «افکار و عبارت‌های خودباوری» می‌گویند. درواقع خودباوری‌ها همان حقیقت‌های وجودی ما هستند. به ویژگی‌های خود برترتان در فصل یک نگاهی بیندازید و آن‌گاه می‌توانید فهرست خودباوری‌ای را که درمورد خودتان خلق کرده‌اید ببینید. آن ویژگی‌ها آماده‌اند تا از آنها استفاده کنید. همان‌طور که

می‌دانید این ویژگی‌ها جوهره اصلی شما را تشکیل می‌دهند. با نام‌گذاری و شناختشان آنها را به یک انرژی تبدیل می‌کنید که می‌تواند ترس را از تمرکز شما خارج کند.

یک‌بار با خانمی کار می‌کردم که عقیده داشت خوبی‌ها را در زندگی‌اش جذب می‌کند، چون هر روز مهربان‌ترین و قشنگ‌ترین جملات را به خودش می‌گفت. او یک هنرپیشه معروف بود که از همسرش جدا شده بود و داشت بچه‌هایش را بزرگ می‌کرد. وقتی باهم کار می‌کردیم فهمیدم اظهاراتی که درمورد خودش می‌گوید تنها چیزهایی هستند که نیاز دارد که آرامش کنند.

این خودباوری‌ها مانند غذا برای روح هستند. آنها می‌توانند خیلی جدی انرژی ما را احیا کنند. همیشه از اینکه افرادی که با آنها صحبت می‌کنم چگونه هیچ‌وقت این خودباوری را درمورد خودشان نداشته‌اند تعجب می‌کنم. اصلاً نمی‌دانم چگونه زندگی بدون آن پیش می‌رود. برفرض اینکه خودباوری کار ساده‌ای نباشد، اما واقعاً کاری لازم و مؤثر است.

یادتان باشد راهی درست یا عالی برای انجام دادن این تمرین یا هر تمرین دیگری در این کتاب وجود ندارد؛ یا باید راهی پیدا کنید که در آن احساس راحتی کنید، یا از دستورالعمل‌های زیر استفاده کنید تا الهام بگیرید و بتوانید راه درستی برای خودتان خلق کنید.

تمرین: خودباوری

- به آینه یا تلفن همراهتان نگاه کنید. معمولاً وقتی خودمان را در آینه نگاه می‌کنیم، فقط و فقط به خصوصیات ظاهری‌مان نگاه می‌کنیم: به لباسی که پوشیده‌ایم، به موهایمان یا حتی روی خالی متمرکز می‌شویم که باید آن را درمان می‌کردیم. اما برای اهدافی که در این کتاب داریم باید فراتر از خصوصیات ظاهری را ببینیم. آخرین باری که به درون چشمان خود نگاه کردید-منظورم این است که واقعاً نگاه کردید-چه زمانی بود؟

- با نگاه کردن به درون چشمانتان چه چیزی می بینید؟ شما چه کسی هستید؟ چه چیزهایی هست که واقعاً درمورد خودتان دوست دارید؟ آیا یک آدم قوی را می بینید؟ مهربان؟ بخشنده؟ وفادار؟ دوست داشتنی؟ بامزه؟ معاشرتی؟ آرام؟ به خصوصیاتی فکر کنید که دیگران در شما نمی بینند، بلکه خودتان آنها را در درونتان مشاهده می کنید. لغت های مثبتی که درمورد شما حقیقت دارند، حالا در هر سطحی؛

- نفسی که در درون شماست ممکن است این قضیه را برایتان سخت کند و شاید مجبورتان کند از ویژگی های مثبت به سمت ویژگی های منفی کشیده شوید. حتی شاید به چیز مثبتی فکر کنید، مانند «من یک آدم دوست داشتنی هستم»، اما سپس صدای آن نفس بلند شود و بگوید: «آره، اما اگه مردم واقعاً تو رو بشناسن می فهمن که تو دوست داشتنی نیستی-». مراقب آن صدا باشید؛

- ۵ تا ۱۰ حقیقت را درمورد خودتان یادداشت کنید:

۱. من هستم.
۲. من هستم.
۳. من هستم.

۴. من هستم.
۵. من هستم.
۶. من هستم.
۷. من هستم.
۸. من هستم.
۹. من هستم.
۱۰. من هستم.

حالا همان طور که دارید به خودتان در آینه نگاه می کنید این جمله ها را با صدای بلند برای خودتان بخوانید. شاید امتحان کردن خودتصدیقی برای اولین بار کمی احمقانه به نظر برسد اما به شما قول می دهم با گذشت زمان آسان تر می شود. خودباوری ها زیربنای کاری هستند که قرار است باهم انجام دهیم، چون آنها به عمق کسی که در درون هستید راه پیدا می کنند و کمک می کنند که با خود برترتان در تماس باشید.

صدایش را کم کنید

این روزها بیش از حد اطلاعات دریافت می کنیم، طوری که پردازش این حجم از اطلاعات ممکن نیست؛ بنابراین خیلی راحت به

تمام صداها اجازه می‌دهیم ما را از آنچه می‌خواهیم دور کنند و نگذارند در ذهنمان متمرکز شویم. به همین دلیل است که من خیلی دقت می‌کنم چه نوع اطلاعاتی وارد زندگی‌ام شوند. همان‌گونه که باید مراقب باشیم چه نوع غذایی می‌خوریم تا مطمئن شویم بدنمان سالم تغذیه می‌شود، معتقدم باید در مورد اطلاعاتی که مصرف می‌کنیم نیز دقت لازم را داشته باشیم. باید ذهنمان را تغذیه کنیم، نه اینکه با یک سری اطلاعات بی‌ارزش آن را اشباع کنیم؛ اطلاعاتی که نه به ما خدمتی می‌رسانند و نه علاقه‌مان را تغذیه می‌کنند.

ما به‌طور مداوم با اطلاعاتی که خودمان انتخاب نمی‌کنیم بمباران می‌شویم. مانند این است که مجبور شویم به موسیقی‌ای گوش دهیم که دلمان نمی‌خواهد. به تمام بیلبوردها، تبلیغات، آگهی‌های رسانه‌های خبری و آگهی‌های وب‌سایت‌ها فکر کنید، البته این فهرست تمامی ندارد. تمام آنها را باهم جمع کنید و ناگهان می‌بینید صدای آنها همه‌جا و همه‌چیز را فراگرفته است. نتیجه‌اش می‌تواند واکنش یا عصبانیت زیاد از حد باشد، بدون اینکه بدانیم دلیلش چیست. در گذشته کنترل بیشتری روی اطلاعاتی داشتیم که استفاده می‌کردیم، اما حالا اطلاعات تمام مدت از هر زاویه‌ای بر سرمان می‌ریزند.

شاید در برابر دیدن خبری از تلویزیون، واکنشی عاطفی از خود نشان دهید. فکر می‌کنم بخشی از آن به این دلیل است که هیئتی از کارشناسان در مورد اخبار روز باهم بحث می‌کنند. معمولاً آنها با جزئیات کامل در مورد زندگی مردمی که شخصاً شناختی از آنها

ندارند به بحث و گفت‌وگو می‌پردازند. تصور کنید آن هیئت درمورد شما صحبت کند. آیا آنها می‌دانند که چه چیزی در زندگی شما می‌گذرد؟ واقعاً عجیب است. من معتقدم همه باید درمورد مسائلی که در جهان می‌گذرند اطلاعات کسب کنند، اما می‌خواهم تشویقتان کنم تا آن اطلاعات را از منابع موثقی که اخبار واقعی منتشر می‌کنند دریافت کنید تا در دام گویندگان خبر نیفتید. بعد از شنیدن اخبار باید حس کنید دانشتان بالا رفته، نه اینکه مغزتان از یک سری اطلاعات بیهوده متورم شده است.

یک سؤال از شما می‌پرسم: آیا دارید صدای خودِ برترتان را بلندتر می‌کنید یا صداهای بیهوده بیشتری می‌آفرینید؟ برای عبور از آن صداهای بیهوده یا حتی تبدیلشان به صداهای مفید راه‌هایی وجود دارند؛ به عنوان مثال، می‌توانید اخبار مربوط به رهبران فکری مورد علاقه‌تان را دنبال کنید و همین باعث می‌شود اطلاعاتی را که در سفر زندگی برایتان مفید است بالا ببرید. از طرف دیگر، من یاد گرفته‌ام افرادی که مرا پر از انرژی منفی می‌کنند از دنیای مجازی حذف کنم. شاید شخصیت آن افراد را دوست داشته باشم اما صدایی را که به صورت آنلاین در دنیای مجازی منتشر می‌کنند دوست ندارم. این بدان معنا نیست که نمی‌توانم با آنها دوست باشم، فقط به این معناست که نمی‌خواهم آن صدا را بشنوم.

یک بار با یک موسیقی‌دان بومی کار می‌کردم که تمام ویژگی‌های یک ابرستاره را داشت. او بسیار با استعداد و خوش قیافه بود، اما به صداها اجازه داده بود که وارد زندگی‌اش شوند و او را از استعداد درونی‌اش دور کنند. در این مورد خاص صدا در شکل

حمله‌های اینترنتی ظاهر شد و بی‌رحمانه در شبکه‌های اجتماعی به او حمله شد. هرکس با کوچک‌ترین شهرتی می‌تواند تشخیص دهد که این نوع حملات امری عادی است، اما این هنرمند اشتباه مخربی انجام داد. او خودش را درگیر پیام‌های آزاردهنده دنیای مجازی کرد. هرگز خودتان را درگیر این گونه بحث‌ها نکنید. زمانی که او خودش را در مسیر بحث با این افراد انداخت به نقطه‌ای رسید که هیچ راه برگشتی برایش وجود نداشت و هنگامی که سرش را بالا گرفت فهمید که شغلش دارد در کوره‌ای از آتش می‌سوزد. او نتوانست صدا را کم کند و توانش را نیز پرداخت. دکتر فیل در این باره می‌گوید: «اگر تو با این خوک‌ها مبارزه کنی کثیف خواهی شد و خوک‌ها از این کار لذت می‌برند.»

در طول چند سال گذشته شغل خود من علنی‌تر شده است و مردم بیشتری درمورد من اظهارنظر می‌کنند. دیده‌شدن در انظار عمومی برای من تجربه جدیدی است. تا چند وقت پیش من با جدیت در پشت‌صحنه کار می‌کردم، حتی آن موقع هم صداهاى زیادی وجود داشتند. حالا که کار و زندگی من خیلی علنی‌تر شده، این صدا نیز بلندتر شده است. وقتی صدا از طرف افرادی که آنها را نمی‌شناسید به سمت شما نشانه گرفته می‌شود، یادتان باشد که شما هیچ چیزی به آنها بدهکار نیستید-نیازی نیست چیزی را که آنها می‌گویند بخوانید و قطعاً نیازی نیست که پاسخ دهید، فقط روی اهدافتان تمرکز کنید.

آیا کارهای روزمره مانع پیشرفت شما می‌شوند؟

کارهای روزمره شما، به خصوص عادت‌های صبحگاهی، هم می‌توانند به مأموریت شما برای همسوس شدن با خودِ برترتان کمک کنند و هم می‌توانند سدِ راهتان شوند. شما می‌توانید یک برنامه روزانه داشته باشید تا کمکتان کند آسان‌تر با خودِ برترتان همسو شوید.

من همیشه می‌گویم خیلی مهم است که شما به پیشواز روزتان بروید، به جای اینکه روزتان به پیشواز شما بیاید. منظورم این است که شب ساعت را کوک کرده و اراده کنید تا با یک نیت مثبت از خواب بیدار شوید. همچنین شما را تشویق می‌کنم تا دقایقی از شروع روزتان را صرف تمرکز بر چیزهایی کنید که در زندگی قدردان آنها هستید. وقتی مشغول نوشتن فهرست شکرگزاری هستید سعی کنید به موارد ناملموس فکر کنید. این فهرست بیشتر در مورد هدایایی در زندگی ماست که بیشترین ارزش را در زندگی‌مان دارند و کمتر در مورد مسائل مادی است. آماده کردن این فهرست شکرگزاری می‌تواند روز شما را در مسیر مناسبی قرار دهد. شما می‌توانید این کار را در هر زمانی از صبح که راحت‌تر هستید انجام دهید. وقتی صبح‌ها در خانه هستم چهارزانو روی صندلی مورد علاقه‌ام می‌نشینم و بالشتم را پشت کمرم می‌گذارم تا راحت باشم.

از سفر منحصر به فرد خود لذت ببرید

همه ما گاه‌گذاری در تله مقایسه کردن خودمان با دیگران گرفتار می‌شویم. به نظر می‌رسد در جامعه خبرمحور امروز راه‌های

بیشتری نسبت به گذشته وجود دارند که ما از طریق آنها زندگی مان را با زندگی دیگران مقایسه کنیم؛ به عنوان مثال، من می توانم در اینترنت جست و جو کنم و خودم را با دیگر راهنماها مقایسه کنم- کسانی که طرفداران بیشتری نسبت به من دارند و در کل کشور سخنرانی برگزار می کنند- اما قصد من از انجام این کار این است که ببینم در چه جاهایی از آنها بهتر یا بدتر هستم. البته این چیزی که گفتم از روی نفسم بود، نه از خودِ برترم. من می توانم خودم را گول بزنم و باور کنم که فقط دنبال یاد گرفتن یا تحقیق کردن هستم، اما حرف آخر این است که اگر من در مسیر پیشرفت قرار داشته باشم و هدفم کمک به دیگران باشد باید به جای مقایسه کردن خودم با دیگران، روی انسان هایی که الهام بخش هستند تمرکز کنم.

همه انسان ها احساس بی کفایتی را تجربه می کنند. همه ما بارها و بارها حس کرده ایم که دوست داشتنی نیستیم، که کافی نیستیم. این بخشی از سفر زندگی ماست و همگی دچار این حس می شویم. من با خانواده های زیادی از سرتاسر جهان کار کرده ام- پول دار، فقیر و متوسط- و می توانم به شما بگویم که کشمکش های همه مربوط به درون می شود. برای دفعه بعد که آن حس ها دزدکی به درونتان راه پیدا کردند راه حلی بیابید- حالا که کمی آگاهی پیدا کرده اید زمانش فرارسیده تا چند راه حل بیابید که در زمان نیاز آنها را به کار گیرید.

فراموش نکنید که کار روزمره شما باید با درونتان همسو باشد. از خودتان بپرسید آیا این کار برای من ساخته شده است؟ آیا باعث

می‌شود بتوانم آن‌که هستم را راحت‌تر درک کنم؟ به‌عنوان مثال، اگر هر روز صبح با گریه فرزندتان از خواب بیدار می‌شوید و از آن لحظه به بعد فرصت ندارید به خودتان برسید و نفسی تازه کنید، مطمئن باشید که این کار روزمره سد راه پیشرفتتان خواهد بود. اگر سفر قطار زندگی‌تان هر روز زودتر از وقتی شروع شود که بتوانید دقیقه‌ای را با درونتان بگذرانید مطمئن باشید متصل شدن به خود برترتان دشوار خواهد بود. شما می‌توانید در مسیر رفتن به محل کار درمورد فهرست شکرگزاری خود فکر کنید یا وقتی از خواب بیدار می‌شوید مستقیم به پیاده‌روی بروید و در همان لحظات روی آنچه قدردانش هستید تمرکز کنید-هرچند باید برای تمام این کارها برنامه‌ریزی داشته باشید.

تشریفات مذهبی صبحگاهی دیگر از این قرارند: نوشتن اهداف آن روز، انجام یوگا یا حرکات کششی، گوش دادن به موسیقی ژرف‌اندیشی، شروع کردن روز با غذای سالمی که انرژی بخش است و گفتن عبارت‌های خودباوری درآینه بعد از استحمام. در هر موقعیتی که قرار دارید به شما توصیه می‌کنم چند کار روزمره جدید را امتحان کنید و ببینید کدام‌یک از آنها برایتان دارای بهترین بازخورد است.

خودتان را به قدرت آیین مذهبی متصل کنید

برای اینکه بتوانید با هر چیزی که مانع رسیدن شما به خود برترتان می‌شود مبارزه کنید، مطلبی را با شما در میان می‌گذارم که از

طرق مختلف برای من بسیار کارآمد بوده است-متصل شدن به قدرت آیین مذهبی.

آیا آیین مذهبی ای را که در بخش مقدمه برایتان تعریف کردم به یاد می آورید؟ این آیین هرروزه با درون من مطابقت دارد. من این مراسم را قبل از هر قرار ملاقات مهم انجام می دهم، حتی قبل از نوشتن هر فصل این کتاب این مراسم را انجام داده ام. من همیشه این مراسم را انجام می دهم-حالا نوبت شماست.

تمرین: ذکر شما چیست؟

- به عبارتی فکر کنید که با گفتنش هنگام نگاه کردن به خودتان در آینه، هیجانتان بیشتر می شود، انرژی می گیرید، به درونتان متصل می شوید و درعین حال باعث می شود احساس تواضع کنید تا کاری را از روی نفس انجام ندهید و سعی نکنید خودتان را اثبات کنید؛

- یادتان باشد: مجبور نیستید تا آخر عمر از یک ذکر استفاده کنید-من ذکر را بارها تغییر داده ام. ذکرتان هم باید مثل خودتان تغییر کند. برخی از ذکرهای من از این قرار بوده اند: تو کافی هستی؛ تو می توانی انجامش دهی؛ خودت باش؛ این تدبیر خداست؛ تو بهتر از آن چیزی هستی که فکر می کنی.

هنگامی که ذکرتان را کشف کردید به شما پیشنهاد می کنم آیینی مذهبی برای خود خلق کنید که چگونه این ذکر را به خودتان

درمورد چیزی نگرانید یا احساس ترس می کنید می توانید به اطلاعات و تمرینات اینجا رجوع کنید و یادتان باشد که همیشه می توانید از خودِ برترتان بپرسید که باید چه کاری انجام دهید.

حالا می خواهیم در کمک کردن به شما برای همسوس شدن با خودِ برترتان دقیق تر عمل کنیم تا شما بتوانید زندگی ایدئال خود را در آغوش بکشید. ما قرار است با وارد شدن به هفت حوزه زندگی تان به این هدف دست پیدا کنیم. حالا شما برای این سفر آماده اید و اگر سفرتان را جدی بگیرید می توانید مطمئن شوید که زندگی تان در مسیر تغییرات مثبت است.

فصل پنجم: حوزه زندگی اجتماعی شما

تقریباً در تمام صنایع، ابزار و وسایل ارزیابی و غربالگری وجود دارد. یک پزشک یا درمانگر وسایل پزشکی دارد اما من ابزاری فراهم کرده‌ام که مناسب کارم باشد؛ یعنی راهنمای زندگی. به‌همین دلیل است که حوزه‌های زندگی را درست کردم تا به تمام جنبه‌های زندگی یک شخص پردازد و به او کمک کند تا نقاط ضعف و قدرتش را شناسایی کند. این حوزه‌ها شامل حوزه زندگی، حوزه اجتماعی، حوزه زندگی شخصی، سلامتی، تحصیلات، روابط، شغل و زندگی معنوی می‌شوند.

ما در این بخش روی اولین حوزه که همان حوزه اجتماعی است تمرکز می‌کنیم. برای دستیابی به اهدافمان قرار است به زندگی اجتماعی شما از نظر مهارت روابط اجتماعی نگاهی بیندازیم، اما می‌خواهیم در حس شما هنگامی که با دیگران معاشرت می‌کنید نیز دقیق‌تر شویم. آیا شما قادرید هنگامی که در موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرید خود برترتان باشید؟

ممکن است تعجب کنید که چرا می‌خواهیم وقتی را صرف بررسی زندگی اجتماعی شما کنیم، چون ممکن است از نظر شما این کار در اولویت نباشد. خب همان‌طور که می‌دانید مهم‌ترین هدفی که قصد دارم به شما کمک کنم تا در این کتاب به آن دست یابید رسیدن به آزادی برای همسوس شدن با خود برترتان در همه اوقات است-یعنی وقتی تنها هستید، وقتی با کسانی هستید که دوستشان دارید و وقتی دارید در جهان زندگی می‌کنید. حتماً از نظر درونی این تغییر مسیر را انجام داده‌اید، بنابراین نیاز است

تمرکز کنیم که چگونه می‌توانید از نظر بیرونی نیز در خود برترتان تغییر رویه ایجاد کنید.

در پایان این حوزه و دیگر حوزه‌های این فصل، یک آزمون قرار داده‌ایم که کمک می‌کند به‌طور واضح ببینیم چه چیزی در این بخش از زندگی شما جواب می‌دهد، چه چیزی جواب نمی‌دهد و چه نوع کارهایی کمک خواهند کرد تا هر مانعی را که در این حوزه وجود دارد کنار بزنید. در ابتدا بیایید وارد این فصل شویم و کمی در مورد زندگی اجتماعی شما بیندیشیم.

مزیت‌های معاشرت

ممکن است نتیجه تحقیقات پیرامون قدرت مثبت تعاملات اجتماعی شما را شگفت‌زده کند: گذراندن وقت با انسان‌های دیگر می‌تواند منجر به حس شادی، مبارزه با افسردگی و حتی افزایش قدرت مغز شود.

محققان در دانشگاه میشیگان^{۴۸} کشف کرده‌اند که تعاملات اجتماعی به ذهن افراد کمک می‌کنند. انسان‌ها از طریق معاشرت کردن سودهای ذهنی به‌دست می‌آورند. در واقع وقتی از نظر ذهنی و اجتماعی با دیگران درگیر هستید همان لحظه منفعت‌های ذهنی بسیار بالایی دریافت می‌کنید؛ بنابراین می‌توانید به معاشرت کردن به‌عنوان یک نوع تمرین برای مغز نگاه کنید. معاشرت می‌تواند کمک کند باهوش‌تر شوید، همان‌گونه که ورزش کمک می‌کند بدنتان قوی‌تر شود.

طبق تحقیقات مؤسسه گالوپ^{۴۹} از ۱۴۰ آمریکایی، ما در روزهایی که ۶ الی ۷ ساعت از وقتمان را صرف معاشرت با دوستان و

خانواده می‌کنیم شادتر هستیم. این کشف حرف زیادی برای گفتن دارد. وقتی را که صرف معاشرت با دیگران می‌کنیم مستقیماً با شادی ما در ارتباط است. بازکردن وقت در برنامه‌های روزمره برای تعامل با دوستان و خانواده کار مهمی است و شرط می‌بندم که در طول این مسیر دوستان جدیدی پیدا می‌کنید و زندگی‌تان غنی‌تر می‌شود.

همان‌گونه که سفر منحصر به فرد خود را ادامه می‌دهید در مورد راه‌هایی فکر کنید که کمک می‌کنند تا از انرژی و ایده‌های افراد دوروبرتان بهره‌برداری کنید. شما هیچ‌وقت نمی‌دانید چه زمانی الهام‌پذیری یا یک دوستی واقعی صورت می‌گیرد. شاید در یک گروه مدیتیشن باشید یا صف خرید میوه، اما اگر تک‌وتنها روی مبل در خانه بنشینید هیچ‌وقت این اتفاق نخواهد افتاد.

آزمون مهارت‌های اجتماعی

تمرین زیر به شما کمک می‌کند تا یک قدم به عقب بردارید و ببینید تا چه حد هدفمند با دیگران در تعامل هستید. همان‌گونه که در این تمرین پیش می‌روید قبل از جواب دادن مطمئن شوید که هر سؤال را کامل فهمیده‌اید، سپس با صداقت هرچه تمام‌تر آن را پاسخ دهید.

بخش ۱: فرستادن پیام‌های واضح

اکثراً	گاهی اوقات	به ندرت
۱. آیا حرف زدن با دیگران برای شما مشکل است؟		
۲. وقتی سعی می کنید چیزی را توضیح دهید، آیا دیگران سعی می کنند جملات شما را تمام کنند یا حرف در دهانتان بگذارند؟		

اکثراً	گاهی اوقات	به ندرت
۳. آیا در گفت و گوهایتان لغاتتان همان طور که دوست دارید از آب درمی آیند؟		
۴. اگر نظرتان با نظر اطرافیان متفاوت باشد، برایتان سخت است آن را بیان کنید؟		
۵. آیا تصور می کنید مخاطبتان می داند شما سعی دارید چه چیزی را توضیح دهید، بنابراین ادامه مکالمه را به عهده او می گذارید تا خودش در مورد آن موضوع از شما سؤال پرسد؟		
۶. آیا هنگامی که حرف می زنید دیگران با اشتیاق و توجه کامل به صحبت هایتان گوش می دهند؟		

			۷. آیا هنگام صحبت کردن متوجه واکنش مخاطب نسبت به حرف‌هایتان می‌شوید؟
			۸. آیا از مخاطب خود می‌پرسید نسبت به پیامی که قصد دارید به او منتقل کنید چه احساسی دارد؟
			۹. آیا آگاهی که چگونه ممکن است سخن صدای شما روی دیگران تأثیر بگذارد؟
			۱۰. آیا در گفت‌وگوهایتان دقت می‌کنید که موضوع بحث، هم مورد علاقه شما باشد و هم مخاطبتان؟

بخش ۲: گوش کردن

اکثراً	گاهی اوقات	به ندرت
۱۱. آیا در گفت و گوهایتان تمایل دارید که بیشتر از مخاطب خود صحبت کنید؟		
۱۲. آیا وقتی متوجه صحبت مخاطبان نمی شوید از او سؤال می پرسید؟		
۱۳. آیا قبل از اینکه مخاطبان حرفش را تمام کنند سعی می کنید حدس بزنید منظور چیست؟		
۱۴. آیا هنگامی که دیگران حرف می زنند نسبت به صحبتشان بی توجهی می کنید؟		
۱۵. آیا در مکالمه ها خیلی راحت می توانید تفاوت بین حرف مخاطب و احساسش را تشخیص دهید؟		

			۱۶. آیا بعد از اینکه مخاطب حرفش تمام شد و قبل از اینکه جواب بدهید از او می‌خواهید درباره حرفی که زده بیشتر توضیح دهد؟
			۱۷. آیا در مکالمه‌ها تمایل دارید جملات مخاطبان را تمام کنید یا در ادای لغات به او کمک کنید؟
			۱۸. آیا در گفت‌وگوهایتان فقط به جزئیات دقت می‌کنید و توجهی به لحن عاطفی مخاطب ندارید؟

اکثراً	گاهی اوقات	به ندرت

بخش ۳: دادن و پذیرفتن نظر

اکثراً	گاهی اوقات	به ندرت
۲۱. آیا شنیدن یا پذیرفتن انتقادهای سازنده از سوی دیگران برایتان سخت است؟		
۲۲. آیا از گفتن چیزی که فکر می کنید شخصی را ناراحت می کند یا اوضاع را بدتر می کند خودداری می کنید؟		
۲۳. آیا وقتی کسی به احساسات شما آسیب می رساند درموردش با او صحبت می کنید؟		
۲۴. آیا در گفت وگوها پتان سعی می کنید خودتان را جای مخاطب بگذارید؟		
۲۵. آیا وقتی کسی از شما تعریف می کند معذب می شوید؟		

۲۶. آیا مخالفت کردن با نظر دیگران برایتان سخت است چون می ترسید آنها عصبانی شوند؟		
۲۷. آیا برایتان مشکل است که از دیگران تعریف کنید یا آنها را تحسین کنید؟		

اکثراً	گاهی اوقات	به ندرت
۲۸. آیا دیگران معتقدند که شما همیشه حق به جانب هستید؟		
۲۹. آیا وقتی با عقیده کسی مخالفت می کنید آن شخص حالت تدافعی به خود می گیرد؟		
۳۰. آیا با گفتن احساسات به دیگران کمک می کنید تا شما را بهتر درک کنند؟		

بخش ۴: مدیریت تعاملات عاطفی

اکثرأ	گاهی اوقات	به ندرت
۳۱. آیا وقتی احساسات مخاطب وارد بحث می شوند موضوع را عوض می کنید؟		
۳۲. آیا وقتی کسی با نظر شما مخالفت می کند ناراحت می شوید؟		
۳۳. آیا وقتی از کسی عصبانی هستید نمی توانید درست فکر کنید؟		
۳۴. آیا وقتی مشکلی بین شما و شخصی به وجود می آید می توانید بدون عصبانی شدن درموردش صحبت کنید؟		
۳۵. آیا از مدیریت تفاوت های خود با دیگران راضی هستید؟		
۳۶. آیا برای مدتی طولانی با شخصی که ناراحتتان کرده فکر می کنید؟		

بہندرت	گاهی اوقات	اکثراً	
			۳۷. آیا از کسی کہ بہ احساساتش لطمہ زدہ اید عذرخواہی می کنید؟
			۳۸. آیا اشتباہات خود را می پذیرید؟
			۳۹. آیا وقتی احساسات مخاطب وارد بحث می شوند موضوع را عوض و یا از بحث دوری می کنید؟
			۴۰. آیا وقتی کسی ناراحت می شود ادامہ بحث برایتان دشوار است؟

نحوہ نمرہ دہی

برای تکمیل جدول خستہ نباشید. امیدوارم تا ہمین حالا متوجہ شدہ باشید کہ ارتباط اجتماعی تان با دیگران چقدر اهمیت دارد. حالا برگردید و بہ تمام جواب هایی کہ مقابل ہر سؤال نوشتہ اید نگاهی بیندازید و سپس از این جدول استفادہ کنید و نمرہ درست را بنویسید.

بہ عنوان مثال، اگر پاسخ شما برای سؤال ۱ «اکثراً» است باید در جدول روبہ روی سؤال ۱ عدد ۰ را بنویسید. اگر پاسختان برای سؤال ۲ «بہندرت» است باید عدد ۳ را مقابل سؤال ۲ یادداشت کنید.

ہر بخش از جدول، ۱۰ سؤال دارد. بعد از اینکہ تمام نمرہ ها را دادید ہمہ را جمع بزنید و در قسمت پایین یادداشت کنید. این روند

را برای هر چهار بخش تکرار کنید.

فرستادن پیام‌های واضح	نمره:
گوش کردن	نمره:
دادن و پذیرفتن نظر	نمره:
مدیریت تعاملات اجتماعی	نمره:

کلید نمره‌دهی

سؤال	اکثر اوقات	گاهی اوقات	بهندرت
۱	۰	۱	۳
۲	۰	۱	۳
۳	۳	۱	۰
۴	۰	۱	۳
۵	۰	۱	۳
۶	۳	۱	۰
۷	۳	۱	۰
۸	۳	۱	۰
۹	۳	۱	۰
۱۰	۳	۱	۰
۱۱	۰	۱	۳

•	۱	۳	۱۲
۳	۱	•	۱۳
۳	۱	•	۱۴
•	۱	۳	۱۵
•	۱	۳	۱۶
۳	۱	•	۱۷
۳	۱	•	۱۸
•	۱	۳	۱۹
۳	۱	•	۲۰
۳	۱	•	۲۱

سؤال	اکثر اوقات	گاهی اوقات	بهندرت
۲۲	۳	۱	۰
۲۳	۳	۱	۰
۲۴	۳	۱	۰
۲۵	۰	۱	۳
۲۶	۰	۱	۳
۲۷	۰	۱	۳
۲۸	۰	۱	۳
۲۹	۰	۱	۳
۳۰	۳	۱	۰
۳۱	۰	۱	۳
۳۲	۰	۱	۳

۳	۱	۰	۳۳
۰	۱	۳	۳۴
۰	۱	۳	۳۵
۳	۱	۰	۳۶
۰	۱	۳	۳۷
۰	۱	۳	۳۸
۳	۱	۰	۳۹
۳	۱	۰	۴۰

نمایی از مهارت‌های اجتماعی شما

حالا بیا ببینیم به تفسیر نمره‌ها در هر بخش بپردازیم.

- نمرات بین ۱-۱۵ نشان می‌دهند که چه نقاطی نیاز به پیشرفت دارند؛

- نمرات بین ۱۶-۲۱ نشان می‌دهند که چه نقاطی نیاز به کمی توجه دارند؛

- نمرات بین ۲۲-۳۰ نشان می‌دهند که چه نقاطی قوی هستند.

نقاط قدرت و نقاطی را که نیاز به توجه و پیشرفت بیشتری دارند در زیر یادداشت کنید.

نقاط قوت:

.....نقاطی که نیاز به توجه دارند:

1

نقاطی که نیاز به پیشرفت دارند:

کارهایی که باید انجام دهیم

فرستادن پیام‌های واضح

اگر نمرات شما نشان می‌دهند که در بخش فرستادن پیام‌های واضح نیاز به توجه بیشتری یا جا برای پیشرفت دارید، از خودتان بپرسید چرا این موضوع برای شما یک چالش است. آیا عدم اعتماد به نفس باعث شده نتوانید با افراد ارتباط برقرار کنید؟ آیا ممکن است به چیزی از گذشته‌تان اجازه داده باشید که روی برقراری ارتباط شما با دیگران در زمان حال تأثیر گذاشته باشد؟ آیا دارید از روی ترس یا نفس عمل می‌کنید؟ گاهی اوقات ترس انسان‌ها از این است که شنیده نشوند و همین امر باعث می‌شود به

متکلم و حده تبدیل شوند. درواقع، ترس از جدی گرفته نشدن از جانب دیگران باعث می شود تا به تله «من همه چیز را می دانم» گرفتار شویم. اگر روی پیامی که می خواهید منتقل کنید بیش از اندازه تمرکز کنید نمی توانید به ایده های دیگران گوش دهید؛ بنابراین پیامتان جدی گرفته نمی شود، زیرا بده بستانی در مکالمه شما صورت نمی گیرد و شما تنها گوینده هستید.

نگرانی مخرب اجتماعی

اگر دچار نگرانی اجتماعی هستید بدانید که خبر خوبی برایتان دارم: این نگرانی ها قابل رفع شدن هستند. شما می توانید از یک درمانگر حرفه ای یا یک راهنمای بهبود زندگی کمک بگیرید تا از شر این نگرانی ها خلاص شوید. ما با ساختن خود برترمان دانسته ایم که نگرانی در روابط اجتماعی از خود برتر ما نشئت نمی گیرد. این نگرانی کاملاً تحت اختیار شماست و می توانید بر آن غلبه کنید.

معمولاً افرادی که در حرف زدن با دیگران مشکل دارند، ترس ها و نگرانی هایی برای خود ساخته اند که سد راهشان شده است یا ممکن است کمبود آگاهی از نحوه ارتباط برقرار کردن با دیگران باعث بروز این مشکل شده باشد که اگر این گونه است به سؤالات در بخش ۱ برگردید و آنها را خوب مطالعه کنید. به این بیندیشید که چگونه می توانید اهداف خاصی را مشخص کنید تا قدرت شما را در ارتباط برقرار کردن با دیگران افزایش دهند.

گوش کردن

اگر نمراتان نشان می‌دهند که نیاز دارید روی مهارت‌های شنیداری کار کنید دلایلش را از خودتان بپرسید. گوش‌شنوا بودن به این منظور است که روی چیزی که می‌خواهید بگویید بیش از حد تمرکز نکنید و پذیرای ایده‌های مخاطبتان باشید. آیا از چیزی که ممکن است آنها بگویند هراس دارید؟ آیا فکر می‌کنید شما تنها فرد دارای ایده‌ها و افکار خوب هستید؟ خبر خوبی برایتان دارم: گوش دادن مهارتی است که با کمی تمرین می‌توانید آن را ارتقا دهید. دفعه بعد که با شخصی صحبت می‌کنید سعی کنید چیزی را که آنها می‌گویند بشنوید و سپس به آنها بگویید خب، چیزی که من می‌شنوم این است که... و سپس حرف آنها را تکرار کنید. با این کار می‌توانید مطمئن شوید که حرف‌هایشان را شنیده و نکته آنها را درک کرده‌اید. درواقع می‌توانید شبیه یک آینه برای آنها عمل کنید؛ بنابراین آنها هم می‌توانند ببینند چگونه حرف‌هایشان روی شما تأثیر گذاشته و آیا منظورشان را درست رسانده‌اند یا نه. این تمرین صوتی برای هر دو طرف منفعت دارد. وقتی شما گوش‌شنوای خوبی باشید یعنی دارید همسو با خود برترتان عمل می‌کنید. درواقع، از روی نفستان عمل نمی‌کنید چون کارتان خودخواهانه نیست. به جایش دارید از خودتان برای شخص دیگری مایه می‌گذارید. شما دارید تمرکزتان را روی شخص دیگری می‌گذارید؛ روی افکارش، نیازهایش، ایده‌ها یا تمایلاتش. ارتباط برقرار کردن یک خیابان دوطرفه است؛ بنابراین باید مطمئن شویم در حین کارکردن روی مهارت صحبت کردن، روی مهارت گوش دادن نیز کار می‌کنید.

دادن و گرفتن بازخورد

اگر نمره کلی شما نشان می‌دهد که نیاز دارید بیشتر پذیرای دادن و گرفتن بازخورد باشید، از خودتان بپرسید اولین بار چه زمانی متوجه شدید که در پذیرفتن بازخورد دیگران دچار مشکل هستید، حالا چه بازخورد مثبت و چه منفی. آیا در گذشته کسی به شما زورگویی کرده و حالا به آن تجربه اجازه داده‌اید روی زمان حالتان تأثیر بگذارد؟ آیا معتقدید ارزش تحسین شدن ندارید؟ از طرفی آیا در گذشته به شخصی بازخورد منفی داده‌اید و پاسخ منفی دریافت کرده‌اید؟ برای اینکه بتوانیم رابطه اجتماعی واقعی برقرار کنیم نیاز داریم که آن تجربیات را پشت سر کنار بگذاریم و در زمان حال زندگی کنیم.

دادن و گرفتن بازخورد نکته‌ای کلیدی است، زیرا از همین طریق است که ما به هم کمک می‌کنیم تا ارتقا یابیم و حرکت روبه‌جلو را در جاده پیشرفت ادامه دهیم. اگر شخصی تمایل دارد با شما صادق باشد شما هم برای پذیرش صداقت او باید تمایلتان را نشان دهید؛ به‌عنوان مثال، وقتی شخصی از شما تعریف می‌کند، به‌عنوان هدیه‌ای خالصانه به آن نگاه کنید و با آغوش باز پذیرایش باشید. ارائه‌کردن بازخورد به دیگران بسیار مهم است، بنابراین اگر بازخوردی به دیگران می‌دهید مطمئن شوید آن را طوری انجام می‌دهید که صدایتان شنیده شود. درواقع به‌گلوله‌بستن دیگران با حرف‌های منفی و گفتن اینکه آنها کاری را کاملاً اشتباه انجام می‌دهند ممکن است مفید واقع نشود. هیچ‌کس دوست ندارد موردحمله قرار بگیرد، اما اگر بتوانید اطلاعات را به‌نحوی آرام، دل‌سوزانه و همراه با راه‌حل ارائه دهید، بازخورد شما می‌تواند مفید واقع شود. البته باید مطمئن شوید که مخاطبتان نیز پذیرای شنیدن بازخوردتان است.

مدیریت تعاملات احساسی

اگر نمراتان نشان می‌دهند که نیاز دارید روی مدیریت کردن تعاملات عاطفی بیشتر تمرکز کنید، به لحظاتی که با این موضوع مشکل داشته‌اید فکر کنید. همه ما موقعیت‌های پرتنش را تجربه کرده‌ایم. این موقعیت‌ها می‌توانند ما را معذب کنند، اما بیرون‌بودن از نقطه امن فرصت خوبی است تا بتوانیم با حقیقت وجودمان و همین‌طور با دیگران عمیق‌تر ارتباط برقرار کنیم. به‌جای اینکه در وجودمان را ببندیم و اجازه دهیم هنگام بالا رفتن احساسات، نفس افسار ما را در دست گیرد به راه‌هایی

بیندیشید که می‌توانید حس مخاطبتان را درک کنید و نسبت به او و خودتان مهربان باشید؛ به‌عنوان مثال، باید بدانید اگر شخصی احساساتش را برای شما بیان می‌کند مجبور نیستید او را نجات دهید. مثلاً شاید احساس کنید وقتی شخصی گریه می‌کند باید کاری برایش انجام دهید تا از گریه کردن دست بکشد، اما اگر فقط بگذارید او احساساتشان را بیرون بریزد و شما هیچ پاسخی ندهید، درنهایت او آرام می‌شود و خودش از گریه کردن دست می‌کشد.

معمولاً من در این جور مواقع به شخص یک دستمال کاغذی می‌دهم. بگذارید اگر خودش نیاز به چیزی دارد از شما درخواست کند. اگر کاری از دستتان بریاید به شما خواهد گفت، اما مهم این است که تشخیص دهید شما مسئول احساسات دیگران نیستید، شما فقط مسئول احساسات خودتان هستید. اگر شخصی به دلیلی از دست شما عصبانی است، شما مسئول این نیستید که کاری کنید او از دستتان ناراحت نباشد. اگر کسی بر سر شما داد می‌زند نباید فکر کنید کاری انجام داده‌اید که باعث دادزدن او شده‌اید؛ بنابراین این مشکل شما نیست که بخواهید حلش کنید. این مشکل اوست. البته اگر کار اشتباهی انجام داده‌اید موظفید آن را اصلاح کنید. این دیگر به طرف مقابلتان بستگی دارد که تصمیم بگیرد جبران کردن شما را بپذیرد یا نپذیرد.

گاهی اوقات وقتی میزان احساسات در یک فضا یا مکالمه بالا می‌گیرد، انرژی موجود در آن محیط می‌تواند ناآرام و آشفته شود. در این مواقع، من معمولاً به بالشتی که کنارم قرار دارد چنگ می‌زنم تا احساس نکنم که باید خودم را درگیر ماجرا کنم. اگر درگیر

ماجرایی نشوید پس جزئی از آن ماجرا نیستید. در بعضی خانواده‌ها، دورهمی‌های خانوادگی باعث بالارفتن برخی از احساسات می‌شوند و این قضیه در تعطیلات بیشتر از همیشه اتفاق می‌افتد. شاید نیاز داشته باشید در محیط‌های خانوادگی بیشتر از زندگی شخصی‌تان پناه بگیرید، چون محیط‌های خانوادگی سمی‌تر هستند و باید بدانید که این موضوع هیچ اشکالی ندارد. نیاز نیست خانواده‌تان را درست کنید چون نمی‌توانید آنها را درست کنید. شما فقط مسئول احساسات خودتان هستید، نه هیچ کس دیگر. زندگی پر از دست‌انداز است. آشفته است و گاهی احساسی. درواقع گاهی اوقات ممکن است فکر کنید سوار ترن هوایی شده‌اید. احساسات، بخش مهمی از زندگی ما و یکی از راه‌هایی هستند که می‌توانیم از طریق آنها رشد کرده، و با دیگران ارتباط برقرار کنیم. از احساسات خودت یا دیگران فرار نکن؛ به‌جایش آنها را در آغوش بگیر و برای عمیق‌شدن روابطت با خودت و افرادی که در مدارت قرار دارند از آنها استفاده کن.

هرکدام از ما نخی هستیم که از راه‌های جالب و زیبا به بافتن لحاف جامعه مشغولیم. به زندگی اجتماعی‌تان اجازه دهید تا با در آغوش گرفتن عواطف انسانی که همگی تجربه‌اش می‌کنیم شکوفا شود.

ابزارهایی ساده برای برقراری روابط خالصانه اجتماعی

تعداد کمی از ما با مهارت‌های عالی اجتماعی متولد می‌شویم. بقیه باید این مهارت‌ها را یاد بگیریم و مدام تمرین کنیم تا خودمان

را بالا بکشیم. اینجا چند نکته برای داشتن تجربه مثبت معاشرت آورده شده است که می‌توانید دفعه بعد که در جمعی قرار گرفتید از آنها استفاده کنید.

- در مورد آنچه می‌خواهید با دیگران مطرح کنید چیزی در ذهنتان آماده داشته باشید

در مورد یک یا دو مطلبی که یاد گرفته‌اید یا تجربه‌ای که این اواخر داشته‌اید فکر کنید تا در دورهمی آماده باشید. در این صورت، می‌توانید بدون اینکه در ذهنتان دنبال مطلب بگردید در بحث مشارکت داشته باشید. فقط مطمئن شوید که مطلبتان مناسب با گروه باشد.

- در زمان حال بمانید

وقتی در حال معاشرت هستید سعی کنید در زمان حال بمانید. سعی کنید ذهنتان را متمرکز کنید. در اطرافتان غرق شوید، در مکالمه‌ای که دارید انجام می‌دهید و در افراد دوروبرتان. در این صورت، هم خودتان از معاشرت لذت می‌برید و هم دیگران از مصاحبت شما بیشتر لذت می‌برند. من معمولاً یک ساعت قبل از شرکت در یک رویداد مدیتیشن می‌کنم، آیین مذهبی‌ام را انجام می‌دهم و ذکر را می‌گویم، چون این گونه می‌توانم با خود واقعی‌ام ارتباط برقرار کنم و آن خلوص را برای اطرافیانم بیرون بریزم.

- سؤال پرسید

اکثر اوقات انسان‌ها از صحبت کردن درمورد خودشان لذت می‌برند، پس از آنها درمورد علایق، شغل، سرگرمی یا خانواده‌شان سؤال بپرسید. تظاهر نکنید که به جواب‌هایشان اهمیت می‌دهید- مطمئن شوید که واقعاً به جواب‌هایشان اهمیت می‌دهید.

- شنونده خوبی باشید

بهترین سخن‌پردازان بهترین شنوندگان هستند. با گوش دادن دقیق و درک کردن جواب‌هایی که می‌شنوید، در بطن مکالمه درگیر بمانید. همچنین یادتان باشد وقتی شخصی صحبت می‌کند حرفش را قطع نکنید. شاید عادت دارید که داخل حرف دیگران بپرید، چون استرس دارید که هرچه زودتر چیزی را که در ذهنتان می‌گذرد بیان کنید، اما من شما را تشویق می‌کنم به اینکه زبانتان را نگه‌دارید و صبر کنید تا حرف طرف مقابل تمام شود و سپس عقایدتان را مطرح کنید.

- زبان بدن را حفظ کنید

پیام‌هایی که با زبانتان می‌فرستید بسیار نیرومندند. درواقع برخی می‌گویند که اشاره‌های غیرحرفی تا ۷۰ درصد ارتباط را بر عهده می‌گیرند. با صاف ایستادن و عقب‌دادن شانه‌ها، حالت اعتمادبه‌نفس خود را حفظ کنید. از دست‌به‌سینه ایستادن یا نشستن در مقابل مخاطب دوری کنید تا ناامن و تدافعی به‌نظر نرسید و لبخند را فراموش نکنید، اما مطمئن شوید که لبخندتان واقعی باشد. طبق تحقیقات انجام‌شده در دانشگاه پن استیت^۵، افراد متوجه می‌شوند که لبخندتان واقعی نیست، اما لبخند واقعی

باعث می‌شود افراد شما را فردی دوست‌داشتنی، خوش‌رفتار و شایسته بشمارند. به لبخندزدن با کل صورتتان فکر کنید، نه فقط با دهانتان.

وقتی اولین بار جلوی دوربین ظاهر شدم فهمیدم که موقع گوش دادن به حرف‌های مخاطب، صورتم ترکیبی از حس نگرانی، عصبانیت، بی‌حوصلگی و خستگی به خود گرفته است. چهره‌ام را در بازبینی فیلم دیدم و رو به صفحه دوربین داد کشیدم: «داری چی کار می‌کنی مایک؟ چرا این قدر گیج و گنگی؟» در صورتی که وقتی در موقعیت واقعی هستم مخاطبم را نگاه می‌کنم، به حرکات بدنش توجه می‌کنم، به لغاتی که می‌گوید و لحن صدایش دقت می‌کنم و سعی می‌کنم با آنها ارتباط برقرار کنم. دلیلش این است که همیشه هم نمی‌توان فقط با نگاه کردن به صورت مخاطب فکر او را خواند؛ بنابراین من تمرین کرده‌ام و یاد گرفته‌ام که بیشتر لبخند بزنم. لبخندزدن باعث می‌شود نتایج بهتری بگیرم و احساس بهتری داشته باشم. هنوز هم خود واقعی‌ام هستم، اما سبک‌تر، راحت‌تر و هشیارتر.

- به لحن صدایتان توجه کنید

لحن و تُن صدای شما معناهای مختلفی را به مخاطب منتقل می‌کند. موقعیت‌های متفاوت به لحن‌های متفاوتی نیاز دارند، بنابراین مهم این است که مخاطب و موقعیت را به درستی بشناسید. گاهی لحن رسمی نیاز است و گاه غیررسمی؛ گاه لحن جدی

و گاه همراه با شوخی. گاه مؤدبانه و گاه دور از ادب؛ گاه مشتاق و گاه خشک و بی‌احساس. لحتان را هوشمندانه انتخاب کنید، زیرا لحنی که منتقل می‌کنید به اندازه لغاتی که می‌گویید مهم است.

- گفت‌وگو کنید، نصیحت نکنید

هرکس عقیده‌ای دارد، اما تا زمانی که نظرتان را نخواستہ‌اند آن را جار نزنید. فکر نکنید دیگران درمورد هر موضوعی نیاز دارند نظر شما را بدانند-مخصوصاً موضوعات داغ. اگر در گروهی هستید و بالای منبر بروید ممکن است شخصی را از خود بگریزانید یا برنجانید. نمی‌گویم که احساس و نظرتان را درمورد موضوعی خاص مخفی کنید، بلکه می‌گویم اجازه دهید تا در زمان مناسب درمورد احساسات و عقایدتان صحبت کنید.

- ارتباط چشمی را حفظ کنید

هیچ چیز بدتر از این نیست که با یک نفر صحبت کنید و چشمتان در جای دیگری بچرخد. شما می‌توانید با حفظ ارتباط چشمی با دیگران به شخص این حس را منتقل کنید که حرف‌هایش را می‌شنوید. هر اتفاقی هم که افتاد به گوشی همراهتان یا دست‌هایتان هنگام حرف زدن با کسی نگاه نکنید. متأسفانه امروزه این کار را خیلی زیاد می‌بینم و می‌دانم که موجب رنجش و دلخوری می‌شود. سعی کنید وقتی با کسی غذا می‌خورید گوشی‌تان را روی میز نگذارید و هر زمان که صدا می‌دهد به آن نگاه

نیندازید. یادتان باشد لبخند بزنید و ارتباط چشمی‌تان را هنگام حرف‌زدن با مخاطب حفظ کنید تا آنها بدانند درگیر مکالمه هستید.

- بازخورد مثبت بدهید

وقتی در موقعیت اجتماعی قرار می‌گیرید دقت کنید که می‌توانید نظرات مثبت و حقیقی بدهید. دیگران را تحسین کنید. اگر می‌خواهید افراد دوروبرتان با شما احساس راحتی داشته باشند و نظراتشان را با صراحت بیان کنند، بهترین راه این است که آنها را صادقانه تحسین کنید.

- غریبه‌ها را بشناسید

فقط به‌خاطر اینکه کسی را از قبل ملاقات نکرده‌اید دلیل نمی‌شود که آنها را در موقعیت‌های اجتماعی نادیده بگیرید. به‌سمت غریبه‌ها بروید، با آنها دست بدهید و خودتان را معرفی کنید. معلوم نیست، شاید آن شخص به دوستی همیشگی در زندگی‌تان تبدیل شود.

دنیای مجازی

به‌نظر می‌رسد امروزه بیشتر از هر زمانی زندگی اجتماعی ما با زندگی دنیای مجازی گره خورده است. شکی نیست که دنیای

مجازی به ابزاری ضروری در عصر مدرن تبدیل شده است؛ ابزاری که از طریق آن با دوستان و خانواده در سرتاسر جهان در ارتباط هستیم، همین‌طور ابزاری برای ساختن نشان تجاری یا کسب و کارمان. مانند هر چیز دیگر می‌توانیم انتخاب کنیم که از شبکه مجازی به شکلی سالم و مفید استفاده کنیم یا به شکلی مخرب. نمای شبکه اجتماعی شما اولین برداشتی است که جهان از شما دارد. در واقع این نما بخشی از هویت شما را نشان می‌دهد.

حالا سؤال این است: آیا شما در دنیای مجازی خود برترتان هستید؟ یا ضد خود برترتان را به نمایش گذاشته‌اید؟ وقتی به پروفایل‌های متفاوتتان در دنیای مجازی و نظراتی که در صفحات دیگران می‌گذارید نگاهی می‌اندازید، این سؤال را از خودتان بپرسید.

اینجا چند سؤال مطرح شده که می‌توانید در مورد زندگی دنیای مجازی از خودتان بپرسید:

- آیا مکالمه‌های آنلاین شما مثبت و دلگرم‌کننده هستند؟ به عبارت دیگر، آیا دوستان و آشنایان با دیدن پست‌های شما می‌خندند و لبخند می‌زنند، یا چهره درهم می‌کشند؟

- آیا هویت پروفایل دنیای مجازی شما با هویت دنیای واقعی‌تان مطابقت دارد؟ می‌خواهم به چیزی بالاتر از ابزار ویرایش و فیلتر که ممکن است روی عکس‌ها استفاده شود فکر کنید. آیا حرف‌هایی که به صورت آنلاین به دوستان و غریبه‌ها می‌زنید بازتابی از

خود برترتان است؟

- چقدر زمان صرف دنبال کردن اخبار متفاوت در دنیای مجازی می کنید؟ آیا می دانستید گذراندن دو ساعت وقت در دنیای مجازی برابر با یک ماه در سال است؟ آیا مطمئنید می خواهید این گونه از وقتتان استفاده کنید؟

- آیا خودتان را درگیر پست های منفی دنیای مجازی می کنید؟ پست هایی که به شما حس ناراحتی، عصبانیت، خشم و افسردگی می دهند؟ آیا برایتان فایده دیگری هم دارند؟

- آیا درمورد پست هایی که مشکلات جامعه را مطرح می کنند نظرات خود را می نویسید اما در دنیای واقعی هیچ فعالیتی برای این مشکلات انجام نمی دهید؟

- آیا از دنیای مجازی استفاده می کنید تا از مشکلاتی آگاه شوید که می ترسید در زندگی واقعی با آنها مواجه شوید؟

- آیا به جای اینکه درمورد یک مشکل با شخصی، حضوری صحبت کنید، در دنیای مجازی به او حمله می کنید؟

طبق پاسخ هایتان به سؤالات بالا، آیا احساس می کنید نیاز است درمورد مشغله تان با دنیای مجازی تنظیماتی انجام دهید؟ درحالی که آزمون زیر را درمورد دنیای مجازی انجام می دهید، پاسخ های بالا را نیز در ذهنتان نگه دارید.

آزمون حوزه زندگی اجتماعی شما

بخش ۱: به زندگی اجتماعی تان از ۱ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۱ به این معناست که زندگی اجتماعی تان در تنگنای شدیدی قرار دارد و نیاز است سریع به آن رسیدگی کنید. نمره ۱۰ به این معناست که احساس می کنید زندگی اجتماعی تان در شکلی عالی قرار دارد و نیاز به اصلاح کمی دارد یا هیچ اصلاحی نیاز نیست. جوانب زندگی اجتماعی تان را که باید هنگام مشخص شدن نمره ها در نظر بگیرید شامل موارد زیر است:

- مهارت های ارتباطی شما، مانند اینکه چگونه به حرف های دیگران گوش می دهید، چگونه بازخورد دیگران را قبول می کنید و چگونه به دیگران بازخورد می دهید؛

- کیفیت و کمیت تعاملات اجتماعی شما؛

- زندگی اجتماعی دنیای مجازی شما؛

- و از همه مهم تر، آیا این خود برتر شماست که در تمام موقعیت های اجتماعی خودش را نشان می دهد؟

نمره زندگی اجتماعی: در تاریخ:

بخش ۲: حالا فهرست برخی از رفتارهایی که در زندگی اجتماعی تان کارآمد هستند و دلیل کارآمد بودن هریک را بنویسید.

مثال:

- هنگام معاشرت احساس می‌کنم خودم هستم و اعتماد به نفس دارم؛

- برای قوی کردن زندگی اجتماعی‌ام وقت می‌گذارم.

رفتارهایی که در زندگی اجتماعی من کارآمد هستند:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۳: رفتارهایی که مانع شده‌اند تا به آنچه در زندگی اجتماعی می‌خواهید دست یابید چه هستند؟

مثال:

- معتقدم که در روابط اجتماعی خوب نیستم، بنابراین تمام تلاشم را می‌کنم تا از آن دوری کنم؛

- هنگام تعاملاتم با دیگران در موقعیت‌های اجتماعی و دنیای مجازی، خود واقعی‌ام نیستم.

رفتارهایی که در حوزه زندگی شخصی برایم کارآمد نیستند:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۴: طبق چیزهایی که یادداشت کردید، از شما می‌خواهم به این فکر کنید که نیاز است چه کاری انجام دهید تا از نمره فعلی‌تان به نمره ۱۰ در این حوزه زندگی برسید.

برای انجام این کار باید ببینید چه رفتارهایی را ادامه دهید، چون کارآمد هستند و چه رفتارهایی را متوقف کنید چون شما را از آنچه می‌خواهید بازداشته‌اند و چه رفتارهایی را باید آغاز کنید.

برای اینکه در زندگی اجتماعی نمره ۱۰ بگیرید

باید این کارها را ادامه دهم:

باید این کارها را متوقف کنم:

باید این کارها را شروع کنم:

وقتی تمام حوزه‌ها پایان یافتند فصلی خواهید دید که به چگونگی ساختن و به دست آوردن اهداف جدید برای هر جنبه از زندگی‌تان می‌پردازد. شما به سفر جذابی که در زندگی اجتماعی‌تان داشته‌اید رجوع کرده و از اطلاعاتی که کشف کرده‌اید استفاده خواهید کرد تا سفرتان را پیش ببرید و زندگی‌تان را بهبود بخشید.

در فصل بعد با هم به زندگی شخصی شما سفر می کنیم و اطلاعات جدیدی در مورد مهم ترین رابطه تان- رابطه با خودتان- کشف خواهیم کرد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل ششم: حوزه زندگی شخصی شما

در فصل قبل، در این مورد صحبت کردیم که در جهان حقیقت شما چگونه وجود خود را در موقعیت‌های اجتماعی بیرون بریزید. حالا در این فصل می‌خواهیم بر درونتان متمرکز شویم و مهم‌ترین ارتباط زندگی‌تان را بررسی کنیم؛ یعنی ارتباط با خودتان.

مهم‌ترین هدف در این صفحات این است که مطمئن شویم شما برای خودتان احترام و محبت فراوانی قائل می‌شوید. به نظر واضح می‌آید، درست است؟ اما شگفت‌زده می‌شوید از اینکه بفهمید این امر چقدر برای بعضی انسان‌ها مشکل است یا شاید هم اصلاً شگفت‌زده نشوید، چون خودتان گرفتار این حس هستید و کسی را که هستید دوست ندارید، اما بدانید زمانی که وقف مراقبت از خودتان و پرورش دادن حقیقت وجودتان می‌کنید زمان بسیار باارزشی است و منفعت‌های خیلی زیادی در تمام حوزه‌های زندگی شما خواهد داشت.

در این فصل قرار است به ارزیابی و اصلاح این بخش‌های کلیدی بپردازیم: مکالمه درونی و مراقبت از خودتان و احساساتان در سرگرمی‌ها و بازی‌ها. باتوجه به زندگی اکثر دوستان و رهجویانم متوجه شده‌ام که حوزه زندگی شخصی به راحتی در مشغله زندگی روزانه گم می‌شود. اگر به حوزه‌های دیگر اجازه دهید می‌توانند سایه‌های بزرگشان را روی زندگی شخصی شما پهن کنند و به راحتی زندگی درونی‌تان را محو کنند. به همین دلیل است که من مجذوب جمله‌ای از رابین مک‌گرای^{۵۱}، همسر دکتر فیل،

شده‌ام. به نظرم این جمله واقعاً ارزشمند و پرمعناست و پیام مهمی به همراه دارد: «به هیچ وجه خودخواهانه نیست اگر بخواهی اول از خودت مراقبت کنی.» این جمله بسیار ساده است، اما به راحتی می‌توانید فراموش کنید که اول باید از خودتان مراقبت کنید. رابین در زندگی من بسیار الهام‌بخش بوده و چیزهای مهمی در زندگی‌اش کشف کرده است. او می‌داند که والدین با این مقوله مشکل دارند چون عمیقاً بهترین‌ها را برای فرزندان‌شان می‌خواهند و در نتیجه خودشان را از فهرست اولویت‌ها کنار می‌گذارند.

رابین این مقوله را برای اولین بار در مادر خودش مشاهده کرد. او در کتاب سن چه ربطی به این موضوع دارد؟ داشتن شادترین و سالم‌ترین زندگی^{۵۲} می‌نویسد: بیشترین خاطراتی که از مادرم دارم به انجام دادن کار برای دیگران مربوط می‌شود: آشپزی برای خانواده هفت نفره‌مان، پختن کیک‌های مورد علاقه‌مان برای تولدها، اتو کردن پیراهن‌های پدرم، خم شدن روی چرخ خیاطی و دوختن لباس برای ما و سال‌ها بعد پرستاری کردن و عشق‌ورزیدن به نوه‌هایش. حتی مادرم در آخرین لحظات زندگی‌اش به جای تمرکز روی خود، روی دیگران متمرکز بود. روش زندگی مادرم دقیقاً این‌گونه بود. من در آن زمان سی و دو سال داشتم و تازه با فیلیپ به خانه جدیدمان اسباب‌کشی کرده بودیم. اسباب‌کشی آن‌طور که برنامه‌اش را ریخته بودیم به خوبی پیش نرفت-یک تأخیر کوتاه باعث شد تا باربرها بعد از نیمه شب برسند و بارندگی شدید تمام کارتن‌های وسایل را به مقواهایی خیس و مرطوب و بدبو تبدیل کرد، در حالی که وسایل غرق در آب را جابه‌جا می‌کردم مادرم یک کیک کدو حلوايي برایم پخت تا مرا

تسکین دهد و این آخرین کاری بود که قبل از مرگش انجام داد. تصور کنید او در حال ورز دادن خمیر کیک بود که در اثر حمله قلبی فوت کرد. هنوز بعد از دو دهه وقتی به مادرم فکر می‌کنم اشک‌هایم جاری می‌شوند. من همیشه او را تحسین می‌کنم و سعی می‌کنم دنباله‌رو خصوصیات بی‌نظیر و بی‌شمار مادرم باشم؛ مانند ایمان مسیحی‌اش، عشق بیش‌ازحدش به خانواده و استقامتش در طول دشواری‌ها. اما تصمیمش برای نادیده گرفتن وجود خودش خصوصیتی نیست که آن را دنبال کنم. از روزی که فوت کرد با خودم قسم خوردم تا میراث نادیده گرفتن خود را ادامه ندهم.

برای اینکه بتوانی به عنوان یک پدر یا مادر، یک الگو، یک کارمند، یک کارفرما، یک دوست، یک پسر، یک دختر، یک خواهر، یک برادر و غیره خود برترت را نشان دهی باید اول خودت را دوست داشته باشی. اگر از خودت مراقبت نکنی انرژی احساسی یا فیزیکی کافی نخواهی داشت تا بتوانی از اشخاصی که دوستشان داری آن‌طور که واقعاً دلت می‌خواهد مراقبت کنی؛ بنابراین پیشنهاد می‌کنم از امروز هزاران بار این نکته را به خودتان یادآوری کنید تا زمانی که ملکه ذهن‌تان شود. حال بیایید با این تفکر شروع کنیم.

مکالمه‌های درونی

آیا تا به حال به حرف‌هایی که با خودتان می‌زنید گوش کرده‌اید؟ چندین تحقیقات جالب نشان داده‌اند که اگر نحوه حرف زدن با

خودمان را تغییر دهیم قادر خواهیم بود ساختار مغزمان را عوض کنیم. این ایده برای من بسیار جالب است. فکر می‌کنم اکثر ما معتقدیم که مغز ساختاری تثبیت شده دارد و قادر نیستیم آن را تغییر دهیم، اما عصب‌شناسان کشف کرده‌اند که مغز انسان قابل انعطاف است. این مقوله به انعطاف‌پذیری مغز معروف است و دانشمندان آن را توانایی سیستم عصبی در پاسخ به محرک‌های درونی و بیرونی می‌دانند که با تنظیم دوباره ساختار، عملکرد و ارتباط‌های مغز به وجود می‌آید.

یعنی مغز و سیستم عصبی در طول زندگی ما در پاسخ به وقایعی که داخل بدن و خارج از بدن ما اتفاق می‌افتند تغییر می‌کنند. همچنین شما می‌توانید انعطاف‌پذیری مغز را به عنوان توانایی مغز برای تغییرات سازگار با محیط مرتبط با ساختار و عملکرد سیستم عصبی در نظر بگیرید.

چیزی که واقعاً مرا در مورد آخرین اکتشافات در انعطاف‌پذیری مغز شگفت‌زده می‌کند این است: شما مجبور نیستید مغزتان را همان‌گونه که هست تحمل کنید، شما قادرید آن را تغییر دهید و بدانید که راه‌های زیادی برای انجام این کار وجود دارند. من می‌خواهم در این مورد صحبت کنم که شما چگونه می‌توانید ساختار و عملکرد مغزتان را از طریق صحبت‌های درونی با خودتان-یعنی همان پیام‌هایی که ذهن به مغز می‌فرستد-تغییر دهید. اگر ما به خودمان بگوییم که توانا هستیم، قوی هستیم و باهوش هستیم، مغز ما هم همین‌گونه عمل می‌کند. اگر به خودمان بگوییم بی‌فایده، ضعیف و کم‌هوش هستیم، مغزمان تمام این

سفارش‌ها را جدی می‌گیرد. شما نسبت به حقیقتی که به خودتان می‌گویید، زندگی می‌کنید. در تحقیقی که محققان مؤسسه روان‌پزشکی، روان‌شناسی و عصب‌شناسی کینگز کالج لندن^{۵۳} انجام گرفت، نشان داده شد که تکرار افکار منفی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. در تحقیقی دیگر محققان دریافته‌اند که وقتی ما کنترل کردن خودمان را تمرین کنیم می‌توانیم توانایی ذهنمان را برای کنترل کردن افزایش دهیم. همگی برحسب اتفاق این حرف را شنیده‌ایم، اما حالا مدرکی علمی وجود دارد که ثابت می‌کند ذهن ما توانایی دارد تا مغزمان را تغییر دهد.

در طول این سفر شما در صندلی راننده نشسته‌اید. شما به مغزتان می‌گویید که چه کاری انجام دهد و او نیز اطاعت می‌کند. برعکس این قضیه هرگز اتفاق نمی‌افتد، پس بیایید موج صدا را تنظیم کنیم و به پیام‌هایی که به درونمان می‌فرستیم گوش دهیم و سپس آن را در دنده‌ای جدید قرار دهیم. شما به مغزتان بگویید که دوست دارید چه کسی باشید و دوست دارید چه زندگی‌ای داشته باشید و در نتیجه آن چیزها در واقعیت آشکار خواهند شد.

تمرین زیر به شما کمک خواهد کرد تا روی عادت‌ها و الگوهایتان تمرکز کنید و سپس شما را از چنگال گفت‌وگوهای منفی با خودتان رها خواهد کرد.

تمرین ۱: شما در یک روز معمولی چه چیزهایی به خودتان می‌گویید؟

آیا هر چند وقت یک بار دست از کار می کشید تا به آنچه به خودتان می گوئید گوش دهید؟ اکثر مردم هرگز یا به ندرت گفت و گو با درونشان را تحلیل می کنند، اما این کار واقعاً ارزشمند است و دلیلش این است: افکار ما، احساساتمان را می سازند، سپس این احساسات، افکار بیشتری دیکته می کنند و با توجه به شرایط می توانند به افکاری منفی تبدیل شوند، مگر اینکه متوجه بروز این اتفاق شویم، ترمز بگیریم و مسیر را عوض کنیم.

خشن ترین نقدهای شما بین دو گوشتان زندگی می کنند، اما می دانید چیست؟ بهترین و مشوق ترین دوستان نیز می تواند بین دو گوش شما زندگی کند. حالا می خواهم با چیزهایی که در طول روز به خودتان می گوئید بیشتر آشنا شوید. شما می توانید آن افکار را داخل این کتاب، داخل یک دفترچه، داخل گوشی همراه یا تبلت خود یادداشت کنید. شما می توانید این تمرین را به مدت یک روز یا یک هفته انجام دهید- بستگی به خودتان دارد. این تمرین راه بسیار خوبی است تا با صدای درونتان همسو شوید و بتوانید پیام هایی را که به خودتان می فرستید تشخیص دهید.

از همین حالا شروع کنید و هر دو ساعت یک بار دست از کار بکشید و چند دقیقه را صرف چک کردن درونتان و پاسخ دادن به سؤالات زیر کنید. تمام چیزهایی را که در موارد زیر به خود می گوئید یادداشت کنید.

- درمورد کاری که طی دو ساعت گذشته انجام داده اید

.....- درمورد هوشتان

.....- درمورد تجربتان

.....- درمورد مهارت‌ها و توانایی‌هایتان

- درمورد ارزشتان-هم ارزشی که خودتان برای خودتان قائل هستید و هم ارزشی که دیگران برای شما قائلند

.....- درمورد ظاهر تان

اگر ترجیح می‌دهید به جای هر دو ساعت یک‌بار، همان موقعی که دربارهٔ موارد بالا به خودتان چیزی می‌گویید جمله را یادداشت کنید، همین کار را انجام دهید. مهم این است که بتوانیم درک شفافی از آنچه به درونمان می‌گوییم داشته باشیم، بدون اینکه برنامهٔ روزانه‌مان را مختل کنیم.

تمرین ۲: شما وقتی تحت فشار قرار دارید چه چیزهایی به خودتان می‌گویید؟

تصور کنید قرار است فردا در محل کاریک سخنرانی انجام دهید. چندین مشتری کلیدی، چند تن از همکاران و رئیس‌تان در این سخنرانی حاضر خواهند بود و شما را تماشا خواهند کرد. الآن شب قبل از سخنرانی است. شما در تاریکی تختتان دراز کشیده‌اید و به سخنرانی فردا فکر می‌کنید. چه چیزهایی به خودتان می‌گویید؟

صادقانه وقت بگذارید و پیام‌هایی را که از ذهنتان می‌گذرند به دقت بررسی کنید. در مکالمه‌ای که با خودتان خواهید داشت چه چیزهایی به خودتان می‌گویید؟ تا جایی که می‌توانید مکالمه خود را با جزئیات یادداشت کنید. آن قدر عمیق شوید که تصور کنید این موقعیت واقعاً در حال وقوع است.

تمرین ۳: برخی از موضوعات رایج در مکالمه با درونتان چیست؟

به آنچه در تمرین ۱ و ۲ نوشته‌اید نگاهی بیندازید. آیا موضوع یا جریان فکری رایجی در هر دو دیده می‌شود؟ اگر این طور است آنها را اینجا شرح دهید:

تمرین ۴: لحن شما هنگام حرف زدن با خودتان چگونه است؟

وقتی به تمرین ۱ و ۲ نگاه می‌کنید، لحن و حالت صحبتتان را هنگام حرف زدن با خودتان چگونه توصیف می‌کنید؟

- آیا معمولاً مثبت و سر حال است؟

- اگر مثبت است، آیا منطقی هم هست؟ به عبارت دیگر، آیا پیام‌های مثبتی که به خودتان می‌فرستید واقعی هستند؟

- آیا منفی‌گرا یا بدبینانه است؟

- آیا در بعضی از حوزه‌هایی که با خودتان صحبت می‌کنید، لحتان تند و انتقادی است؟

- آیا مکالمه با درونتان فقط در برخی حوزه‌ها مثبت‌گرا و تمجیدآمیز است و در حوزه‌های دیگر این‌طور نیست؟

- دور تمام چیزهایی را که در مکالمه‌های درونی‌تان به شدت مثبت یا به شدت منفی هستند خط بکشید.

تمرین ۵: مرکز کنترل شما چگونه است؟

به نوشته‌هایتان در تمرین‌های ۱ و ۲ نگاهی بیندازید و این سؤال را از خودتان پرسید: نوشته‌هایتان چه چیزی در مورد مرکز

کنترل شما می‌گویند؟ در واقع تا چه میزان معتقدید روی چیزی که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد کنترل دارید؟

- آیا باور دارید که تحت کنترل زندگی (مرکز کنترل درونی) قرار دارید یا زندگی‌تان به دست عوامل و اشخاص بیرونی (مرکز

کنترل بیرونی) به شما تحمیل می‌شود؟ یا معتقدید هر چیزی بستگی به شانس دارد-یعنی قرعه به این نام بیفتد که شما روز

خوب یا بدی داشته باشید؟

- پاسختان را یادداشت کنید:

تمرین ۶: شما چگونه راهنمایی برای خودتان هستید؟

باتوجه به اطلاعات ارزشمندی که درمورد مکالمه‌های درونی با خودتان جمع کرده‌اید، از شما می‌خواهم فقط یک کار دیگر را انجام دهید. درواقع، هدف این است که بتوانید راهنمای زندگی درونی خود را اصلاح کنید، چراکه من هر روز کنارتان نیستم؛ بنابراین از شما می‌خواهم مهارت‌هایی خلق کنید که شما را هدایت کنند و به آنچه می‌گویند گوش دهید. آیا راهنمای درونی زندگی شما خبیث است و هنگامی که از مسیر خارج می‌شوید توبیختان می‌کند؟ یا یک مربی مشوق است؟ درحالی که به نوشته‌هایتان نگاه می‌اندازید به سؤال زیر پاسخ دهید: شما در طول روز چطور راهنمایی برای خودتان هستید؟ طبق پاسخ‌هایی که در تمرین‌های ۱ و ۲ نوشتید مشخص می‌شود که آیا می‌توانید روی مربی درونتان حساب کنید تا به شما کمک کرده و

تشویقتان کند یا اینکه نابودتان می‌کند و ترس‌هایی را که درمورد خودتان دارید تشدید می‌کند؟ این شما هستید که تمام روز و هر روز با خودتان صحبت می‌کنید. آیا دارید محیطی ناسالم برای خودتان خلق می‌کنید و به‌طور منفی در تجربیاتی که از جهان می‌گیرید اثر منفی می‌گذارید؟ یا پیام‌هایی که به خودتان می‌دهید منطقی، خوش‌بینانه و مؤثر هستند؟

به‌عنوان مثال، اگر تصمیم بگیرید آخر شب کمی پیتزا و بستنی بخورید، آیا به خودتان می‌گویید: «نگاش کن، دوباره شروع کرد! داره چیزایی رو که نباید بخوره می‌خوره-تو اصلاً اراده نداری، تو یه بازنده‌ای.» آیا با خودتان فکر می‌کنید «هی! خودتو سرزنش نکن. این مزه‌ش عالیه. تو که همیشه پیتزا و بستنی نمی‌خوری. به این فکر نکن صبح که بلند شی دو کیلو چاق شدی.» یا به خودتان می‌گویید: «خب، همین الان هم آب از سرت گذشته. به‌نظرم بهتره یه پیتزای دیگه هم سفارش بدی-راند دوم.» یا شاید فکرتان این‌گونه باشد: «سری بعد بهتره که یه جشن پیتزا و بستنی بگیرم و بعضی از دوستانم رو دعوت کنم.» نکته را گرفتید؟ شما می‌توانید انتخاب کنید که درمورد هر نوع فعالیت یا تصمیم چگونه از راه‌های مختلف با خودتان صحبت کنید. آن صدا، راهنمای زندگی درونی شماست و هدف این است که این راهنما کمکتان کند تا با خودِ برترتان همسو شوید. شما چه نوع راهنمایی برای خودتان هستید؟ با جزئیات شرح دهید:

با کامل کردن این تمرین‌ها شما توانسته‌اید دیدگاه مفیدی بیابید که چگونه با خودتان صحبت کنید. در سر همه ما مکالمه‌ای مداوم در جریان است که با شناخت و گوش دادن به اینکه چه چیزی به خودمان می‌گوییم می‌توانیم آن مکالمه را بازآفرینی کنیم. حالا که متوجه شده‌اید در چه حوزه‌هایی به خودتان پیام‌های نامهربان و دلسردکننده می‌فرستید، می‌توانید ریشه آن افکار را بکنید و آنها را با ذکر مخصوص خود یا جملات خودباوری جایگزین کنید. دفعه بعد که فکری منفی درموردتان شروع به شکل‌گیری کرد، تصور کنید زنگ خطاری در سرتان به صدا درمی‌آید. هنگامی که آن زنگ خطار را می‌شنوید همان لحظه از آن افکار دست بکشید و پیام جدیدی را انتخاب کنید.

به عنوان مثال، فرض می‌کنیم قرار است خودتان را برای یک رویداد اجتماعی آماده کنید که در این رویداد فرصت ساختن شبکه‌ای اجتماعی و تماس با دیگران برقرار است. همین که مشغول لباس پوشیدن و آماده شدن می‌شوید تا از در خارج شوید، در

آینه نگاهی به خودتان می‌اندازید و با خودتان فکر می‌کنید: «اصلاً نمی‌دونم چرا به خودم زحمت این چیزا رو می‌دم؟ من هیچ‌وقت نمی‌دونم باید به افراد جدید چی بگم. من خجالتی و کم‌رو هستم.» یا شاید با خودتان فکر کنید: «چقدر پیر و خسته به‌نظر می‌آم. این چربی‌های دور کمرم چیه؟» حالا به‌محض اینکه این افکار به ذهنتان می‌رسند تصور کنید صدای دینگی آزاردهنده در گوشتان می‌شنوید. دوباره در آینه به خودتان نگاه کنید و با صدای بلند بگویید: «من در ارتباط برقرار کردن با دیگران اعتماد به نفس دارم. من لبخند می‌زنم، دوستانه رفتار می‌کنم، از دیگران سؤال می‌پرسم و دوستی‌ها و روابط جدید و ارزشمندی خواهم ساخت.» به‌قدری این حرف‌ها را تکرار کنید تا افکار مثبت به سمت شما بیایند و به‌طور طبیعی در ذهنتان جای بگیرند. با این کار شکل جدیدی به مغزتان می‌دهید. نتیجه‌اش این است که به‌طور خودکار رفتارتان مثبت شده، و دیدگاهتان نسبت به خودتان از این‌رو به آن‌رو می‌شود. همان‌طور که قبلاً هم توضیح دادم، من مدام در آینه با خودم صحبت می‌کنم، چون می‌خواهم بهترین بُعد خودم باشم. اگر هنوز هم این برایتان عجیب به‌نظر می‌رسد روش دیگری پیدا کنید. فقط کاری انجام دهید که حرف‌های منفی‌ای که به خودتان می‌زنید، از سرتان خارج کند. ما می‌خواهیم روشی پیدا کنیم که به‌طور طبیعی برای شما کارآمد باشد.

مراقبت از خود

زندگی می‌تواند گاهی با قدم‌های خشن حرکت کند-مانند رودخانه‌ای مواج بعد از طوفانی سهمگین. گاهی متوجه می‌شویم که

با موج‌های پرسرعت روزانه از چیزی به سمت چیزی دیگر پرتاب می‌شویم. به‌همین دلیل است که می‌خواهم زمانتان را صرف تمرکز روی مراقبت از خودتان بکنید. معمولاً وقتی در حال تلاشیم تا در فشار کار، خانواده، دوستان و دیگر مسئولیت‌ها غرق نشویم، اولین کاری که نادیده می‌گیریم مراقبت از خود است، اما من می‌خواهم در این مورد به شما هشدار دهم. مراقبت از خود برای داشتن یک زندگی ایدئال امری اساسی است.

مراقبت از خود یعنی داشتن رفتاری دل‌سوزانه و محبت‌آمیز با خود. برای اکثر انسان‌ها بسیار راحت‌تر است که نسبت به دیگران مهربان و دل‌سوز باشند تا نسبت به خودشان، اما من معتقدم هرچه انسان نسبت به خودش دل‌سوزتر باشد بیشتر می‌تواند نسبت به دیگران نیز دل‌سوزی کند. اگر مخزنتان پر باشد بیشتر می‌توانید به بقیه ارزانی کنید.

چند روش کارآمد وجود دارند که می‌توانید از طریق آنها نسبت به خودتان مهربان‌تر شوید. اولین راه، مدیریت درست استرس است. می‌خواهم به شما ابزاری کارآمد و سیستمی معرفی کنم که بتوانید از طریق آنها کمتر دچار استرس شوید، اما در ابتدا بیایید سنجشی روی سطح استرس کنونی‌تان داشته باشیم. ۲۰ سؤال زیر را با صداقت پاسخ دهید، بعدازآن باهم کار می‌کنیم تا ببینیم نمره شما چه خواهد بود.

آزمون استرس

۱. هر چند وقت یک بار احساس می کنید نمی توانید از پس تقاضاهایی که روی دوستان گذاشته شده اند بر بیایید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۲. آیا با خوابیدن یا خواب عمیق داشتن مشکل دارید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۳. آیا متوجه شده اید که وقت کمی را با دوستان و خانواده و همکارانتان می گذرانید و حتی برنامه ها را کنسل می کنید یا

تلفن های دیگران را نادیده می گیرید چون احساس می کنید آنها هم بار اضافه ای هستند که باید به دوش بکشید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۴. آیا احساس می کنید بیشتر از قبل کار می کنید اما نتیجه کمتری می گیرید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۵. آیا از تصمیم گرفتن می ترسید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۶. آیا استرس دارید؟ قلبتان تند می زند و کف دستانتان عرق می کند؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۷. آیا حس انقباض دارید؟ به عنوان مثال، آیا عضلاتتان سفت و منقبض هستند، شانه‌ها را به سمت گوش‌هایتان برده و عضلات گردن و کمرتان منقبض شده‌اند؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۸. آیا احساس نگرانی می‌کنید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۹. آیا بی‌قرارید و نمی‌توانید آرام بنشینید؟ آیا حس می‌کنید اگر برای لحظه‌ای بنشینید و نفس عمیق بکشید اتفاق بدی خواهد افتاد، چون در آن لحظه نگران نیستید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۰. آیا بابت مسائل جزئی عصبانی و ناسازگار می‌شوید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۱. آیا وقتی چیزی درست پیش نمی‌رود دیگران را مقصر می‌دانید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۲. آیا نسبت به تلاش دیگران دیدی انتقادی دارید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۳. آیا هنگامی که اعضای خانواده‌تان مشکلات استرسی دارند خودتان را مسئول می‌دانید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۴. آیا در مکالمه با دوستان و خانواده از مسائلی که ذاتاً استرس‌زا هستند دوری می‌کنید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۵. آیا با کسانی که دوستشان دارید، مانند همسر یا بستگان درجه یک، در مورد مسائل ناچیز دعوا می‌کنید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۶. آیا با دوستان و خانواده‌تان حس رضایتمندی بالایی ندارید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۷. آیا آگاه هستید که دارید استرس را تجربه می‌کنید و این استرس روی زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۸. آیا نشانه جسمی از استرس در خودتان دیده‌اید؟ مانند فشارخون بالا، عضلات منقبض یا خستگی؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۱۹. آیا بعد از استرس وقت می‌گذارید تا ذهن و بدنتان را درمان کنید؟ برای مثال بعد از یک اتفاق استرس‌زا، فعالیت‌های مراقبت

از خود را نادیده می‌گیرید؟ فعالیت‌هایی مانند یک خواب نیروبخش، مدیتیشن، ورزش یا نوشیدن آب کافی؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

۲۰. آیا بی‌دلیل ناراحت و افسرده هستید؟

همیشه ☐ اکثر اوقات ☐ به ندرت ☐

نمره‌دهی آزمون استرس

اگر حداقل برای یکی از سؤالات، «همیشه» یا «اکثر اوقات» را تیک زده‌اید ممکن است سیستم مناسبی برای کنترل کردن و مدیریت استرس در دست نداشته باشید. بسیار مهم است که قدم بردارید تا این رویه را عوض کنید، چراکه استرس می‌تواند به مشکلات جدی‌تری تبدیل شود اگر آنها را چک‌نکرده رها کنیم!

اگر برای بیش از ۵ سؤال، «همیشه» یا «اکثر اوقات» را تیک زده‌اید بسیار ضروری است که یک راهکار برای مدیریت استرس در زندگی‌تان بسازید. شما مجبور نیستید این‌گونه زندگی کنید، اما اگر شروع کرده‌اید به اولویت‌بندی برای مراقبت از خود و تشخیص داده‌اید که در اولویت قراردادن خودتان کاری خودخواهانه نیست، می‌توانید استرس را کنترل کنید-هرگز دیر نیست.

ساخت سیستم مدیریت استرس

هدف این است که برای کنترل کردن استرس سیستمی بسازیم تا قبل از اینکه دچارش شویم جلوی آن را بگیریم، نه اینکه وقتی کامل بر ما غلبه کرد دنبال راه‌حلی باشیم. این تفاوت پیشگیری و درمان است. جلوگیری کردن از استرس بسیار راحت‌تر از درمانش است-دقیقاً مثل بیماری‌های جسمانی.

۱. تمرین‌های عمیق تنفسی انجام دهید

زمانی که فکری استرس‌زا وارد ذهنتان می‌شود یا وقتی اتفاقی می‌افتد که معمولاً تعادلتان را به هم می‌ریزد و شما را غمگین

می‌کند، راهی پیدا کنید تا آن احساس را تغییر دهید؛ مانند عوض کردن شکل تنفس. با تمرکز کردن روی تنفس و کشیدن سه تا چهار نفس عمیق و داشتن دم و بازدم می‌توانید عامل استرس‌زا را کنترل کنید. ذهنی که پر از استرس است مانند طوفانی عصبی می‌ماند و قوی‌ترین و سریع‌ترین پادزهرش تمرکز روی تنفس است.

تنفس ریتم‌دار همراه با توجه کامل تمرین جدیدی نیست و به همین دلیل است که قرن‌ها در سرتاسر جهان کارآمد بوده است. تمرین تنفس را بخشی از کارهای روزمره خود قرار دهید، زیرا هرچه بیشتر آن را انجام دهید مبنای عملکرد مغزتان آرام‌تر می‌شود. از این طریق اگر چیزی استرس‌زا رخ دهد به قضیه بغرنجی تبدیل نمی‌شود و شما را به مرز جنون و دیوانگی نمی‌رساند. این گونه بنیاد شما قوی می‌شود و ورزش بادهای زندگی نمی‌تواند تکانتان دهد.

این به خودتان بستگی دارد که چگونه روی تمرین تنفس کار کنید. می‌توانید هر روز صبح قبل از اینکه روزتان را شروع کنید چند دقیقه‌ای را به این امر اختصاص دهید، سپس اواسط ظهر و دوباره قبل از خواب. اگر برنامه‌ای متفاوت دارید که برایتان بهتر عمل می‌کند، آن هم خوب است، فقط مطمئن شوید که به عنوان بخشی از سیستم مدیریت استرس، حداقل یک بار در طول روز روی نفس کشیدن تمرکز کنید.

۲. تمرین‌های فیزیکی انجام دهید

اگر حتی ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در طول روز و ۵ روز در هفته نرمش کنید از نظر شیمیایی مغزتان را بازسازی می کنید و باعث می شوید پایه های مدیریت استرستان تقویت شود. در فصل سلامتی، دقیق تر به منافع ورزش کردن بر روی مغز و دیگر ارگان های بدن انسان خواهیم پرداخت، اما برای اکنون فقط بدانید که ورزش کردن بخشی از برنامه مراقبت از خود به شمار می رود. مهم نیست چه نوع ورزشی انجام می دهید؛ دویدن، پیاده روی سریع در آپارتمان، دوچرخه سواری، کار با دستگاه های کاردیو در باشگاه، وزنه برداری یا حتی نرمش در اتاق پذیرایی. همه اینها عالی هستند. کاری پیدا کنید که از آن لذت می برید، منتظر انجام دادنش هستید و به شما احساس خیلی خوبی می دهد. اگر از انجام آن فعالیت لذت نبرید فایده چندان نخواهد داشت.

۳. زندگی تان را جشن بگیرید

نباید منتظر روز تولدتان باشید تا زندگی تان را جشن بگیرید. هر روزی که در این دنیا سپری می کنیم یک هدیه واقعی است و اگر فقط چند دقیقه در روز را با شادی و خنده سپری کنید و چیزهای خوب زندگی را در آغوش بگیرید، به مغزتان فرمان می دهید که به جای غرق شدن در استرس، شادی را انتخاب کند.

در احساس شادی ارزشی درمانی وجود دارد و این احساس می تواند و باید از درون سرچشمه بگیرد. این احساس هر شکلی که برایتان داشته باشد مهم نیست، مهم این است که هر روز برای خودتان یک جشن کوچک بگیرید. من به شخصه دوست دارم

صدای موزیک را زیاد کنم و در اتاق نشیمن برقصم. سگم دوست دارد در این خوش گذرانی مرا همراهی کند، حتی وقت گذاشتن برای رفتن به طبیعت و حس کردن زیبایی و پیچیدگی هایش یک نوع جشن است. روی نیمکت پارک بنشینید، هوا را تنفس کنید، گلبرگ های یک گل را به دقت نگاه کنید یا علف های نرم را زیر پاهایتان حس کنید. لبخند بزنید و اجازه دهید حسی از شادی در وجودتان بنشیند. برای شکرگزاری درمورد چیزهایی که در زندگی تان دارید کمی از وقتتان را در تنهایی بگذرانید تا بتوانید آن را روی ویژگی های مثبت زندگی تان و جهان اطرافتان بازتاب دهید، یا دوستان و خانواده تان را به یک شام دوستانه دعوت کنید... بدون دلیل!

راه دیگر جشن گرفتن زندگی این است که زمانتان را برای شخصی که به آن زمان نیاز دارد تقدیم کنید. وقف کردن خود برای دیگران همیشه راهی تأثیرگذار برای تجربه کردن شادی در زندگی است. صرف نظر کردن از این نوع فعالیت ها کار آسانی است اما این فعالیت ها می توانند لحظاتی تأثیرگذار و الهام بخش در زندگی ما به وجود بیاورند.

۴. عادت خوابیدن را درست کنید

پزشکان معمولاً درمورد بهداشت خواب صحبت می کنند. بهداشت خواب به عادت ها و روال همیشگی ما برای داشتن خواب مناسب اشاره دارد تا بتوانیم در ساعت های بیداری هشیار بمانیم.

در ارتباط با ضداسترس کردن مغز، خواب نقشی اساسی ایفا می‌کند. اگر طبق عادت منظمی بخوابید توانسته‌اید یکی از مهم‌ترین بخش‌های مراقبت از خود را تیک بزنید، و گرنه تأثیرات مخربش می‌تواند زیان‌بار باشد. نشان داده شده که کمبود خواب به‌طور منفی روی ادراک، واکنش و حتی بُعد عاطفی ما اثر بد می‌گذارد. اگر سعی دارید زندگی‌تان را با خواب کم بگذرانید، کار را برای بودن با خودِ برترتان سخت می‌کنید؛ بنابراین می‌خواهم شما را تشویق کنم تا متوجه شوید که بدن و ذهنتان به چه میزان خواب مداوم نیاز دارند.

آزمایش سه‌روزه‌ای انجام دهید تا بفهمید برای اینکه در طول روز احساسی عالی داشته باشید نیاز به چه میزان خواب در شب قبل دارید. شب اول به محض اینکه کمی خوابتان گرفت سریع بخوابید. ساعت را کوک نکنید تا به‌طور طبیعی از خواب بیدار شوید، سپس یادداشت کنید که چند ساعت خوابیده‌اید. حواستان باشد که در طول روز چه احساسی دارید. آیا نیاز داشتید کافئین یا محرک‌های زیادی مصرف کنید تا بتوانید متمرکز بمانید؟ یا احساس می‌کردید متمرکزید و حواستان جمع است؟ شب بعد ۳۰ دقیقه زودتر از شب قبل بخوابید و باز هم به‌طور طبیعی بیدار شوید. تعداد ساعت‌ها را به همراه حسی که در طول روز داشتید یادداشت کنید. در شب آخر یک ساعت بیشتر از زمان قبلی بیدار بمانید تا جایی که احساس بی‌حالی و گیجی به شما دست دهد و یک ساعت زودتر از روز قبل ساعت را کوک کنید تا بیدار شوید. چند ساعت خوابیدید و در طول روز چه احساسی داشتید؟ از این آزمایش چه چیزی متوجه شدید؟ آیا توانستید بفهمید به چه میزان خواب نیاز دارید تا برای روز بعد بهترین و

کارآمدترین عملکرد را داشته باشید؟

برخی می‌گویند اگر بیش از ۷ ساعت بخوابند، روز بعد احساس گیجی و بی‌تمرکزی دارند. عده‌ای این گونه‌اند که اگر یک دقیقه کمتر از ۸ ساعت بخوابند عملکرد ضعیفی خواهند داشت. باید پیدا کنید که میزان بهینه ساعت خوابتان چقدر است، سپس عاداتی روزمره برای خود بسازید که هر شب در زمان مشخصی بخوابید تا بتوانید هنگام بیدار شدن احساس طراوت کنید. انواع و اقسام تکنیک‌ها برای اصلاح خواب وجود دارند؛ از اسانس روغن اسطوخودوس روی روبالشتی گرفته تا صدای پنکه یا موزیکی آرام؛ پس وقت بگذارید و متوجه شوید چه چیزی بهترین شرایط را برای خوابتان فراهم می‌کند.

من فهمیده‌ام که حداقل به ۸ ساعت خواب نیاز دارم. وقتی به اندازه کافی نمی‌خوابم احساس می‌کنم در طول روز نیاز دارم کمی چرت بزنم، عصبی‌تر هستم، تمرکز کم‌تر است، حالم تغییر می‌کند، صبرم کم می‌شود و نمی‌توانم خودم را برترم باشم. همچنین در طول روز کشش زیادی به سمت کافئین و انرژی‌زاها دارم که در نهایت فاجعه رخ می‌دهد، حتی پوستم نیز از بی‌خوابی رنج می‌کشد.

من برای ساعت‌های شبم روالی همیشگی دارم. ابتدا مطمئن می‌شوم که ۲ ساعت قبل از خواب چیزی نخورم. می‌دانم اگر بدنم روی هضم غذا کار کند خوابم مختل می‌شود، سپس موقع خوابیدن سگم را به اتاق خوابم می‌برم، ده دقیقه بازی‌های آنلاین

انجام می‌دهم، سپس روزم را مرور می‌کنم تا ببینم چه چیزهایی در آن روز دوست داشتم و از خودم می‌پرسم آیا به کسی عذرخواهی بدهکارم یا نه؟ به روزم از زاویه خرسندی نگاه می‌کنم، سپس چراغ را خاموش می‌کنم و می‌خوابم.

۵. از تکنولوژی دور شوید

ما در دنیای وابستگی-به تکنولوژی-زندگی می‌کنیم و همین وابستگی، توانایی ما را برای کنترل کردن استرس کم می‌کند. اگر در تمام روز و به‌طور مداوم زیر رگبار تماس و دینگ و صداهای مختلف از گوشی، تبلت یا کامپیوترتان هستید بدانید که توانایی‌تان برای کنترل کردن حوادث استرس‌زا در معرض خطر قرار دارد. دلیلش این است که مغز ما برای مختل شدن مداوم می‌که تکنولوژی مسبب آن است طراحی نشده. تمرکز، بسیار مهم است و اگر همیشه تمرکزتان را بین کار و دنیای مجازی تقسیم کنید مغزتان هرگز نمی‌تواند در حالت آرامش به‌سربرد.

هر روز کمی زمان بگذارید تا کاملاً از تکنولوژی دور باشید. بدون تلویزیون، بدون دستگاه‌های هوشمند و هر وسیله مرتبط به تکنولوژی-فقط زندگی کنید.

حتی این زمان می‌تواند برای انجام تمرین‌های تنفسی‌تان مناسب باشد. ممکن است در ابتدا سخت باشد، اما خیلی زود به جایی می‌رسید که برای رسیدن زمان قطع ارتباط با تکنولوژی لحظه‌شماری خواهید کرد و مغزتان نیز از شما سپاسگزار خواهد بود.

۶. با آرامش ارتباط برقرار کنید

چه چیزی باعث می‌شود عمیقاً احساس آرامش کنید؟ قطعاً پاسخ شما خاص خودتان خواهد بود. چیزی که اهمیت دارد این است که واقعاً بفهمید آرامش چه حسی دارد و چه چیزی باعث می‌شود این حس در شما به وجود بیاید. برخی حتی با نگاه کردن به یک میز ماساژ احساس می‌کنند تپش قلبشان آرام می‌شود و فشارخونشان پایین می‌آید. بعضی‌ها هنگام شنا کردن یا فرورفتن در آب گرم وان احساس راحتی می‌کنند، حتی افرادی را دیده‌ام که می‌گویند هنگام دوچرخه‌سواری یا قدم زدن زیر نور آفتاب احساس آرامش می‌کنند یا درمورد خودم، زمانی که بازی‌های کامپیوتری انجام می‌دهم احساس آرامش می‌کنم.

معمولاً از اطرافیان می‌پرسم آیا مدیتیشن انجام می‌دهند یا نه و اکثراً می‌گویند که نمی‌دانند چگونه مدیتیشن انجام می‌شود. حتی بعضی‌ها از ایده مدیتیشن فراری هستند. مدیتیشن فقط آرام کردن ذهن، ارتباط برقرار کردن با تنفس و حس کردن زمان حال در بدن است. مدیتیشن روشی ساده و سریع برای آرام کردن خودتان و ارتباط برقرار کردن با خود برترتان است.

اگر مطمئن نیستید چگونه خودتان را به آرامش برسانید، یا اگر می‌خواهید چیز جدیدی امتحان کنید، شما را تشویق می‌کنم تکنیک تصویرسازی را امتحان کنید که نوعی مدیتیشن به شمار می‌رود. می‌توانید اپلیکیشن‌های موجود را روی گوشی‌تان دانلود کنید و با هدفون به آنها گوش دهید یا حتی می‌توانید چیز ساده‌ای مانند این را امتحان کنید:

نمونه‌ای از تکنیک تصویرسازی

۱. در مکانی راحت و خلوت بنشینید، چشمانتان را به‌طور مستقیم روی یک جسم که روبه‌رویتان قرار دارد و به شما حس آرامش می‌دهد متمرکز کنید.
۲. تا جایی که می‌توانید از تمام افکاری که به ذهنتان می‌آیند دوری کنید و فقط چشمتان را روی آن شیء متمرکز کنید.
۳. به محض اینکه احساس کردید ضربان قلبتان پایین آمده است اجازه دهید دیدتان کمی تار شود و آهسته چشمانتان را ببندید.
۴. تصور کنید مشغول انجام کاری هستید که به شما آرامش می‌دهد یا دوستش دارید. این کار می‌تواند قدم‌زدن در ساحلی شنی زیر نور آفتاب باشد یا وزیدن نسیمی به صورتتان و شنیدن صدای شلپ‌شلپ امواجی که به پایتان برخورد می‌کند. حتی می‌تواند نشستن بالای یک کوه و خیره‌شدن به منظره زیبای اطرافتان باشد، یا درازکشیدن به‌پهلوی داخل ایوانی چوبی و بزرگ، با مزرعه‌ای از گل‌های وحشی در برابرتان. هر تصویری که قلب شما را گرم و روحتان را آرام می‌کند، باید آن تصویر را تجسم کنید.
۵. تا جایی که می‌توانید بی‌حرکت بمانید و تا می‌توانید در زمان حال حضور داشته باشید. به محض اینکه افکار دیگر به ذهن شما می‌آیند تا بر تصویر ذهنتان غلبه کند، تصور کنید که آنها را به آرامی با پشت دست پس می‌زنید.
۶. وقتی آماده هستید آهسته چشمانتان را باز کنید، سه نفس عمیق و آهسته بکشید و سپس ذکر شخصی‌تان را بلند بگویید (شما

در فصل چهارم ذکر شخصی تان را ساخته اید).

شهر کتاب (nbookcity.com)

مهم نیست چه چیزی شما را به آن نقطه خلوت می‌رساند، مهم این است که هر روز وقت بگذارید تا آرام شوید، سپس یک الی دو بار در ماه برنامه‌ریزی کنید تا برای مدتی طولانی در آن مکان ساکت و پراز آرامش فروروید؛ چیزی حدود ۱ الی ۲ ساعت. به عنوان مثال، من اغلب خودم را مجبور می‌کنم تا تلفن همراهم را در خانه جا بگذارم و بدون آن به دل طبیعت بزنم- ساحل، کوه یا حتی یک پارک زیبا. این تمرین استرس را در لحظه کم می‌کند و همین‌طور هنگام بروز استرس، از شکل‌گیری یک معضل جلوگیری می‌کند. دوباره تکرار می‌کنم: این تمرین به منظور کم کردن بنیان استرس شماست تا هرگز در سطح بالایی از استرس قرار نگیرید و هر چیز کوچکی به مضطرب شدن شما منتهی نشود.

علاقه

سومین مؤلفه از حوزه زندگی شخصی شما، علاقه‌تان است. چه چیزی باعث می‌شود احساس کنید به جریان زندگی متصل هستید و در بالاترین فرکانس آن قرار دارید؟ اگر دیگر مطمئن نیستید یا مدتی طولانی است که این سؤال را از خودتان نپرسیده‌اید، حالا بهترین زمان است که به درون خود نگاه کنید و دوباره علاقه‌تان را کشف کنید. به محض اینکه علاقه‌تان کشف شد باید راهی پیدا کنید تا آن را انجام دهید. حالا این علاقه می‌تواند شکل دادن به یک سرگرمی باشد، نوعی از یک بازی باشد یا داوطلبانه انجام دادن یک کار. ممکن است شما طیف گسترده‌ای از علایق داشته باشید که بتوانید از راه‌های مختلف به آنها جامه عمل بپوشانید. حرف من این است: بروید دنبال تمام علایقتان.

اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید می‌توانید کمی تفریح کنید و چیزهای جدیدی را که قبلاً هرگز انجام نداده‌اید امتحان کنید. خودتان را به چالش بکشید و از منطقه‌امنتان فاصله بگیرید.

در یک کلاس رقص ثبت‌نام کنید. به پناهگاه انسان‌ها یا حیوانات بی‌خانمان بروید و کارهای داوطلبانه انجام دهید. کمی وسایل طراحی بخرید و نقاشی بکشید. در تئاتر محله‌تان به تماشای یک نمایش یا کنسرت بنشینید. هنگامی که در رفت‌وآمد هستید یک زبان جدید یاد بگیرید. فهرست فعالیت‌هایی که اینجا هستند بسیار محدودند و همه چیز به تصورات شما بستگی دارد. باید ببینید آخرین باری که واقعاً احساس زندگی کردید مشغول انجام چه کاری بودید، سپس آن احساس را به‌طور منظم در زندگی‌تان بازسازی کنید.

یک‌بار با خانمی به نام دبور^{۵۴} که در بخش شرقی بالای منهتن^{۵۵} زندگی می‌کرد کار کردم. ارث بزرگی به او رسیده بود و باوجود داشتن چند فرزند بزرگ از همسرش جدا شده بود اما در زندگی‌اش به هیچ چیزی علاقه نداشت. به جایی رسیده بود که اصلاً آپارتمان خود را ترک نمی‌کرد. همه چیز را سفارش می‌داد. حتی یک سالن آرایش کوچک در خانه‌اش داشت با چند خدمتکار و کسانی که برایش خریدهای شخصی انجام می‌دادند و غیره. او محیط خانه‌اش را طوری طراحی کرده بود که به هیچ عنوان نیاز نداشت پایش را از در خانه بیرون بگذارد. در نتیجه از ارتباطش با جهان خارج دست کشیده بود. وقتی با او ملاقات کردم، در

ماه‌های اول هم این چالش را داشتم که او را قانع کنم از آپارتمانش بیرون بیاید و هم موبایل و کیف پولش را در خانه بگذارد و فقط مقداری پول برای تاکسی بردارد تا بتواند برای چند ساعت به بخش‌هایی از شهر برود که هرگز به آن مکان‌ها نرفته است.

در اولین گردش همراهی‌اش کردم و به او نشان دادم که چگونه می‌تواند دربارهٔ انسان‌های اطرافش کنجکاو باشد و چگونه جادوی زندگی در منهن، یعنی یکی از عجیب‌ترین، جالب‌ترین و متفاوت‌ترین شهرهای دنیا را کشف کند. چیزی طول نکشید تا اینکه متوجه شد چقدر از زندگی فاصله گرفته است. در ابتدا کمی مقاومت می‌کرد اما اواخر روز بود که دوباره سرزنده شد، انگار پیش از آن زندگی‌اش را روی دکمهٔ توقف گذاشته بود و فقط یک گردش ساده در شهر، صحبت کردن با غریبه‌ها و غرق شدن در مناظر، صداها و شور و حال شهر به او کمک کرده بود تا دوباره در جریان زندگی قرار بگیرد. همان‌طور که می‌بینید وقتی ما با جهان بیرون ارتباط نداریم نمی‌توانیم به چیزی علاقه داشته باشیم. او اجازه داده بود تا زندگی‌اش کوچک و کوچک‌تر شود. دבורا از کمبود علاقه پُرمرده شده بود. انسان‌ها به سادگی می‌توانند درگیر شکلی از زندگی شوند که هر کاری را به‌طور مداوم انجام دهند و علاقه نمی‌تواند در آن تکرار رشد کند، اما شما قادرید تا هر چیزی را تغییر دهید، از شکل یا روال همیشگی بیرون بیایید و به روش‌های ارزشمند جالب و جدید متصل شوید.

شما لایقش هستید. این کار باعث می‌شود انسانی چندبُعدی شوید و اتصالات با خودِ برترتان از راه‌هایی که حتی فکرش را هم

نمی‌کنید قوی‌تر شود. من حتی رهجویانی داشته‌ام که به خودشان اجازه داده‌اند علایقشان را کشف کنند و متوجه شده‌اند که از راه علاقه‌شان می‌توانند پول در بیاورند. البته قرار نیست این هدف نخستین شما باشد، اما واقعاً جالب است که بتوانید شغل‌تان را حول و حوش کاری خلق کنید که انجام دادنش درونتان را زنده می‌کند. یادتان باشد که می‌توانید علایق زیادی در زندگی داشته باشید؛ به عنوان مثال، من کارمندان مخصوصی در مرکز بازپروری دارم که شغلشان خوشامدگویی به مشتریانی است که وارد مرکز می‌شوند. آنها نقش بسیار مهمی دارند، زیرا اولین افرادی هستند که مشتری با آنها برخورد می‌کند. همیشه اطمینان حاصل می‌کنم که این افراد علاقه‌مند به ارتباط برقرار کردن با دیگران باشند. دوست دارم تک‌تک آنها افرادی اجتماعی باشند، نه فقط به خاطر اینکه در شغلشان بهتر عمل کنند (هرچند این قضیه واقعاً کمک می‌کند) بلکه به این دلیل که می‌دانم آنها از شغلشان لذت خواهند برد. می‌خواهم آنها غرق عشقی شوند که به مردم دارند و در نتیجه از شغلشان لذت کامل ببرند. شما حدود نیمی از زندگی‌تان را کار می‌کنید و پول درمی‌آورید. آخر چرا باید شغلی داشته باشید که به شما احساس زندگی ندهد؟ فقط کافی است شخصیتان را بشناسید و بدانید از چه چیزهایی در زندگی لذت می‌برید. همین‌ها به شما می‌گویند که چه نوع شغلی برایتان بالارزش خواهد بود. همسوسدن با حوزه‌های زندگی از این راه (زندگی شخصی + کار) می‌تواند سرنوشت‌ساز باشد. درباره شناخت خودِ برترتان صحبت کنید.

اگر دارید این مطلب را می‌خوانید و با خودتان فکر می‌کنید: «آره مایک! من حتماً بهش می‌رسم. بین این همه لباس کثیف،

درست کردن شام، سر کار رفتن و چند ساعت خوابیدن، پیام کاری انجام بدم که بهش علاقه دارم؟» اما من شما را تشویق می‌کنم تا به فصل سوم برگردید و نگاهی به برنامه‌تان بیندازید. تضمین می‌کنم وقت کافی در برنامه روزانه‌تان، در محدوده ۳۰ روز، پیدا می‌شود تا کاری را انجام دهید که به آن علاقه دارید. من با کسانی در این دنیا کار کرده‌ام که بی‌نهایت مشغله دارند. از ۵ صبح تا ۱۰ شب سخت کار می‌کنند، اما بازهم برای علاقه‌شان وقت می‌گذارند، پس شما هم می‌توانید.

زندگی کردن با خود برترتان به این معناست که برای علاقه‌تان وقت بگذارید، چون اغلب اوقات این علاقه‌مندی بازتابی از هنر شماست. هیچ کس از وقت گذاشتن برای انجام علاقه‌مندی‌اش پشیمان نشده است. واقعاً هیچ ضرری ندارد، پس نگذارید حتی یک روز خورشید غروب کند و شما به کاری که به آن علاقه دارید نپرداخته باشید-تک‌تک روزها را درک کنید.

برای آنهایی که رنج می‌کشند

قبل از اینکه فصل زندگی شخصی‌تان را ببندم می‌خواهم درمورد رنج عاطفی و عمیق با شما صحبت کنم. باتوجه به شغل فهمیده‌ام که دو نوع رنج وجود دارد: رنج طردشدن و رنج ازدست‌دادن. وقتی طردشدن را تجربه می‌کنید-حالا می‌تواند یکی از اعضای خانواده‌تان باشد، یا شریک قبلی‌تان، یا حتی فرزندان-بخشی از کشنده‌بودن این رنج مربوط به این می‌شود که آن شخصی که معتقدید می‌تواند این رنج را درمان کند زنده است، راه می‌رود و به‌نظر می‌رسد شاد و خوشحال مشغول زندگی‌اش

است، بدون اینکه شما را وارد آن زندگی کند. رنج از دست دادن هنگامی رخ می‌دهد که مرگ یکی از عزیزانتان را تجربه می‌کنید. ممکن است احساس کنید زندگی‌تان در لحظه‌ای که آنها برای همیشه ترکتان می‌کنند درهم شکسته می‌شود. حالا فرقی نمی‌کند که انتظار مرگ آن شخص را داشته‌اید و برایش آماده بودید، یا این مرگ اتفاقی رخ می‌دهد و شوکه می‌شوید.

می‌خواهم دقیقه‌ای وقت بگذارم و درمورد هر دو شکل رنج عاطفی با شما صحبت کنم؛ چون وقتی در فصل غمناکی از زندگی‌تان قرار دارید ممکن است احساس تنهایی کنید و این رنج هرگز پایان نمی‌یابد، اما بدانید که تنها نیستید و رنجی که می‌کشید فروکش خواهد کرد.

گاهی اوقات به قدری رنج می‌کشیم و قلبمان به درد می‌آید که نمی‌دانیم چه کنیم. دلمان می‌خواهد آن را کنار بگذاریم، از جلوی چشمان دورش کنیم، جایی عمیق در ذهنمان قفلش کنیم و کلیدش را داخل اقیانوس بیندازیم. حتی ممکن است زمانی برسد که به تلفن جواب دهید و خبری را بشنوید که برایتان باورناپذیر باشد. انگار این موضوع نمی‌تواند برای شما و کسی که دوستش دارید اتفاق افتاده باشد. گاهی اوقات سؤال‌هایی پیش می‌آیند که هیچ جوابی برایشان نیست. گاهی لحظاتی می‌رسند که قادر نیستید حرف بزنید. تنها کاری که از دستتان برمی‌آید نفس کشیدن است که حتی آن هم گاهی دشوار می‌شود. دلتان می‌خواهد دکمه عقب‌گرد را بزنید تا زمان به عقب برگردد. شاید روزی در زندگی‌تان برسد که فکر کنید صدای شکسته شدن دنیایتان را

می شنوید. بی شک می فهمید که زندگی تان در یک آن برای همیشه عوض شده است، فقط یک چشم به هم زدن طول می کشد و زندگی دگرگون می شود.

من دوستی به نام سیندی داشتم که از نظر همه دختری بسیار عاطفی بود. او کاملاً احساساتی بود و عاشق برادر بزرگ ترش ویان^{۵۶}. برادرش فقط دو سال از او بزرگ تر بود، اما همیشه نقش حامی او را بازی می کرد. وقتی نوجوان بودند ویان خواهرش را با خودش بیرون می برد. آنها به مهمانی های محلی می رفتند و با دوستان ویان دور هم جمع می شدند. او مانند برادر بزرگ تری رفتار می کرد که هر خواهری آرزویش را داشت.

در طول سال اول و دوم دبیرستان هر روز خواهرش را به مدرسه می رساند. سیندی هیچ وقت به تنهایی در یک جمع احساس غرور نمی کرد، اما کنار برادرش حس اعتماد به نفس خاصی داشت. ویان می دانست که سیندی از نظر عاطفی به چه چیزی نیاز دارد. سیندی در حضور او خود واقعی اش بود. وقتی زمان آن رسید که ویان به کالج برود، او هم کالج نزدیکی را انتخاب کرد و هنوز می توانست آخر هفته ها خواهرش را ببیند. او از برادرش بتی ساخته بود و افتخار می کرد که خواهر اوست.

سال سوم دبیرستان، سیندی در کلاس انگلیسی نشسته بود که به او خبر دادند باید فوراً به دفتر مدیریت برود. ته دلش حس می کرد اتفاق بدی افتاده اما هرگز تصور نمی کرد قرار است در آن لحظه ناظم مدرسه چه چیزی به او بگوید. برادر عزیزش صبح

آن روز خودکشی کرده بود. سیندی صدای جیغی را که از دهانش خارج می شد نمی شنید. او مشت هایش را گره کرده بود، به سقف نگاه می کرد و جیغ می کشید: «چرا؟» احساس می کرد نمی تواند نفس بکشد. سینه اش سنگین شده بود. تمام افرادی که دوروبرش بودند تلاش می کردند او را آرام کنند.

ماه ها بعد یاد خاطراتی افتاد که در آن زمان نوشته بود؛ درمورد طوفان آتش زایی که از زمان مرگ ویان درونش را متلاطم کرده بود-نوشته بود که تلاش می کند تا احساساتش را کنترل کند، شعله های آتش غم را به اندازه یک شعله شمع پایین بیاورد، اما بی اراده دوباره منفجر می شود. نوشته بود: «این احساس، احساسی واقعی است. انگار واقعاً در بدن من اتفاق می افتد، اما هنوز من پشت میزم در مکانی امن نشسته ام. اصلاً جور در نمی آید. خیلی عجیب است. چگونه می توانم این قدر راحت راه بروم و همه ببینند که سالمم، درحالی که از درون می سوزم. این از توان من خارج است، اما بازهم در درونم، در مرکزی ترین نقطه وجودم که با قلبم حمایت می شود، آرامش وجود دارد.

در من بخش دست نخورده ای وجود دارد-بخشی که آرام و ساکن باقی مانده است: چشمان این طوفان آتش زا. این تکه از سرزمین مقدس کمی دورتر از بقیه وجودم قرار دارد. این نقطه قدرتمند است؛ ممکن است ساکت باشد، اما قدرت زیادی در وسعت کوچک خود متمرکز کرده، آن هم فقط به یک دلیل-چون مستقیماً از طریق ایمانم به خداوند متصل است. اگرچه در سایه

مرگ راه می‌روم، اما آرامم؛ درست مانند زمانی که در کلیسا می‌گوییم «قدرت توست که مرا آرام می‌کند». بااینکه هنوز هم می‌توانم غم را حس کنم و سیل اشک‌هایم را لمس کنم که از عمیق‌ترین رودخانه‌های غمگین وجودم جاری است، اما باز هم می‌توانم آرامش داشته باشم؛ چون می‌دانم خدا مرا در کف دستانش نگه داشته است.»

گاهی اوقات جواب‌هایی را که دلمان می‌خواهد نمی‌گیریم و اغلب اوقات خودکشی را درک نمی‌کنیم. نمی‌دانیم دلیلش چیست، اما سیندی توانست با وجود مرگ برادرش به آرامش برسد. اگرچه زندگی‌اش هرگز مانند قبل نشد، اما می‌دانست که می‌تواند به جلو حرکت کند. سیندی می‌دانست برادرش نمی‌خواهد او تا ابد سوگوار مرگش باشد-او می‌خواست سیندی زندگی‌اش را ادامه دهد.

درد اجتناب‌ناپذیر است. گاهی اوقات حس می‌کنید باید تسلیم شوید، البته این بدان معنا نیست که باید اجازه دهید رنج بر شما پیروز شود، بلکه بدین معناست که شما انسانید. این قضیه ربطی به بردوباخت ندارد. زندگی از یک‌سری تجربیات تشکیل می‌شود-رنج بخشی از تجربه زندگی است.

اگر امروز رنج می‌کشید به خودتان اجازه دهید تا تسکین پیدا کنید. تسلی از طرف خداوند، از طرف خانواده، از طرف دوستان و همکاران را بپذیرید. اگر ترجیح می‌دهید با کسی ناشناس صحبت کنید مراجع زیادی وجود دارند. می‌توانید به اینترنت وصل

شوید و به سایت www.doctorondemand.com بروید و با یک متخصص سلامت روان در حوزه رنجتان صحبت کنید یا می‌توانید به دکترتان زنگ بزنید و از او بخواهید تا یک درمانگر به شما معرفی کند. هرچیزی که باعث می‌شود احساس راحتی‌تری داشته باشید، یا اگر احساس می‌کنید در تاریکی فرورفته‌اید و دیگر هیچ گزینه‌ای برای ادامه زندگی ندارید، به وبسایت www.suicidepreventionlifeline.org مراجعه کنید. هر قدر هم در عذاب باشید آنها به شما کمک می‌کنند.

میل به تسلی دادن یک صفت جهانی خود برتر است. ما دوست داریم همدیگر را آرام کنیم. هر قدر پذیرفتن همدردی، همدلی و مراقبت از طرف دیگران برایتان سخت است، باز هم آن را بپذیرید. پذیرفتنش روح شما را آرام خواهد کرد.

آزمون زندگی شخصی شما

بخش ۱: به زندگی شخصی‌تان از ۱ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۱ به این معناست که احساس می‌کنید زندگی شخصی‌تان در وضعیت وخیمی قرار دارد و باید به سرعت وارد عمل شوید. نمره ۱۰ به این معناست که حس می‌کنید زندگی شخصی‌تان شکلی عالی دارد و نیاز به هیچ گونه اصلاحی نیست. جنبه‌های زندگی شخصی‌تان که باید آنها را هنگام نمره دادن در نظر بگیرید از قرار زیر هستند:

- مکالمه درونی- هر روز چه پیام‌هایی به خودتان می‌فرستید؛

- مراقبت از خود- سیستم مدیریت استرس شما، چگونگی رفتارتان با بدن و ذهن؛

- علایق-سرگرمی‌ها، زمان بازی.

نمره زندگی شخصی: در تاریخ:

بخش ۲: حالا رفتارهایی را که در زندگی شخصی‌تان کارآمد هستند فهرست کنید و دلیل هریک را بنویسید.

مثال:

- من در حال اصلاح کردن مکالمه درونی‌ام هستم تا بتوانم آن را به وضعیتی مثبت و واقعی تبدیل کنم؛

- من هر روز فعالیت‌های مراقبت از خود را در اولویت قرار می‌دهم؛

- من برای خوش گذراندن و لذت بردن از زندگی هم وقت می‌گذارم.

رفتارهایی که در زندگی شخصی من کارآمد هستند:

.

بخش ۳: رفتارهایی که می‌دانید شما را از آنچه در زندگی شخصی‌تان می‌خواهید دور نگه داشته‌اند.

مثال:

- ساعت‌های زیادی را با حالت سستی جلوی تلویزیون می‌گذرانم یا فعالیت‌هایی انجام می‌دهم که هیچ علاقه‌ای به آنها ندارم؛

- به مکالمه درونی ام اجازه می‌دهم که افکار منفی را درمورد خودم و توانایی‌هایم تقویت کند.

رفتارهایی که در حوزه زندگی شخصی ام کارآمد نیستند عبارتند از:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۴: طبق تمام چیزهایی که نوشتید از شما می‌خواهم در این مورد فکر کنید که چگونه می‌توانید نمره‌تان را در این بخش از زندگی به ۱۰ برسانید.

برای انجام این کار باید به رفتارهایی نگاه کنید که نیاز است آنها را ادامه دهید، چون برای شما کارآمد هستند و رفتارهایی که نیاز است از انجام‌دادنشان دست بکشید، چون شما را از آنچه می‌خواهید دور نگه‌داشته‌اند و همین‌طور رفتارهایی که باید شروع به انجام‌دادنشان کنید.

برای اینکه احساس کنم زندگی اجتماعی ام در سطح ۱۰ قرار دارد،

باید این رفتارها را ادامه دهم:

..... باید از این رفتارها دست بکشم:

..... باید این رفتارها را شروع کنم:

آنچه در فصل بعدی خواهید خواند...

حالا که بهتر با احساساتتان و رابطه با خودتان آشنا شده و مشغول اصلاح بخش‌هایی از حوزه شخصی‌تان شده‌اید که نیاز به تغییر دارند، زمان آن فرارسیده که به حوزه سلامتی‌تان پردازیم. اگر سلامتی‌تان همسو با خود برترتان نباشد، یا اگر سلامت جسمی‌تان را در اولویت قرار ندهید، تمام حوزه‌های زندگی‌تان تحت‌تأثیر قرار خواهند گرفت. بیاید خود برترتان را از نظر فیزیکی سالم کنیم تا بتوانید هر روز را در کامل‌ترین بُعد زندگی کنید.

فصل هفتم: حوزه سلامتی شما

خودِ برتر شما می‌خواهد هر کاری انجام دهید تا از سلامت فیزیکی‌تان مراقبت و محافظت کرده و آن را ارتقا ببخشید. چرا؟ چون اگر سالم نباشید نمی‌توانید در هیچ‌یک از حوزه‌های زندگی‌تان به‌طور کامل عمل کنید. سلامتی شما نقشی اساسی دارد. وقتی احساس خوبی دارید ممکن است اصلاً به این قضیه فکر نکنید، اما وقتی مشکلی در ارتباط با سلامتی‌تان به‌وجود می‌آید می‌تواند هرچیز دیگری را در زندگی‌تان تحت‌الشعاع قرار دهد. در این فصل هدفمان این است که مطمئن شویم شما در راستای منافع خودِ برترتان عمل می‌کنید، آن‌هم هنگامی که پای سلامتی‌تان در میان است. برای اینکه خودِ برترتان باشیم نیاز است بهترین را در وجودمان احساس کنیم و برای اینکه بهترین را در وجودمان احساس کنیم نیاز است که سلامتی‌مان را پیوسته چک کنیم. وقتی سلامت فیزیکی ما در بالاترین سطح خود قرار داشته باشد می‌توانیم به موفقیت‌های نامحدودی در جهان دست پیدا کنیم. من می‌خواهم شما این حس را تجربه کنید.

من می‌خواهم این قضیه را با داستانی درمورد یکی از دوستان خوبم شروع کنم. او مشکلات اساسی درمورد سلامتی‌اش داشت که ممکن است این مشکلات تاحدی به شما هم مرتبط باشند. جیمز^{۵۷} می‌گوید من از بچگی کودک تپلی بودم. یادش می‌آید آن‌قدر کره روی پوره‌های سیب‌زمینی می‌مالید تا شبیه رودخانه‌ای کوچک می‌شد و بازهم درخواست کره بیشتری می‌کرد. هروقت با والدینش از جلوی یک رستوران فست‌فود رد می‌شدند جیغ می‌کشید تا برایش یک همبرگر و سیب‌زمینی سرخ‌کرده

بخرند. یکی از اولین خاطراتش مربوط به تابستان قبل از کلاس اول می‌شد که در یک فروشگاه کنار مادرش ایستاده بود، درحالی که مادرش درخواست یک جفت شلوار جین سایز بزرگ کرده بود. او هم سرش را از خجالت و شرم پایین انداخته بود. برعکس تمام بچه‌های چاق که در مدرسه شکنجه می‌شوند، جیمز هرگز به خاطر وزن زیادش مورد زورگویی قرار نگرفت و دلیلش این بود که همیشه دو پله جلوتر از تحقیر شدن گام برمی‌داشت. او پشت میز ناهارخوری در بوفه مدرسه می‌نشست و با صدای بلند می‌گفت: «همه برین کنار، چاقالو وارد می‌شه.» حس شوخ‌طبعی، سپر او بود و برایش کارساز بود. در مدرسه بسیار معروف و محبوب بود تا حدی که هر سال به عنوان مبصر کلاس برگزیده می‌شد. آخر هفته‌ها بچه‌ها در خانه او جمع می‌شدند و گروهی متشکل از دوستان بسیار خوب داشت. پسر فوق‌العاده فعالی بود. در ساحل شرقی زندگی می‌کرد و می‌توانست هر روز هفته به اسکی برود. این کار مورد علاقه‌اش بود.



این تفسیر جیمز از ضدِ خودِ برترش است. «نام ضدِ خودِ برترِ ویرانگر من استیو^{۵۸} است. او در زندگی به درازکشیدن، تماشا کردن

تلویزیون و خوردن تنقلات علاقه دارد. استیو کاملاً خودش شسته و نسبت به دیگران بی اهمیت است و هرگز خودش را سرزنش نمی کند.»

حول و حوش سیزده سالگی، جیمز در حین اسکی دچار سانحه می شود و زانویش آسیب جدی می بیند. به همین دلیل سبک زندگی اش بی تحرک تر از قبل می شود. همان طور که می توانید از عادت های خوردنش حدس بزنید، وزنش به شدت بالا می رود. روزی مادرش که به تازگی الکل را ترک کرده بود کنارش می نشیند و به او می گوید که به نظرش جیمز اختیاری در خوردن ندارد. او شخصیت معتادی را که خودش با آن درگیر بوده در جیمز هم می بیند و گمان می کند هرچه زودتر جیمز از اعتیادش به غذا آگاه شود، زودتر می تواند از آن دست بکشد. البته مادرش از روی عشق و دل سوزی این حرف را به پسرش می زند چون بهترین را برای او می خواهد، اما نتیجه ای که انتظارش را دارد حاصل نمی شود. در عوض، روش مادر باعث می شود جیمز حسی از عذاب وجدان و خجالت در رابطه با غذا پیدا کند.

سپس جیمز شروع می کند به پنهان کردن غذاها و یواشکی خوردن آنها پشت درهای بسته. او نان شیرینی حلقوی خود را به کره آغشته می کند و پنیر خامه ای روی آن می مالد تا بتواند کالری های بیشتری برای خود ذخیره کند. مادرش دیگر دسر درست نمی کند، چون نگران بالارفتن کالری زیاد خانواده و مخصوصاً جیمز است. جیمز به منزل یکی از دوستانش می رود و دور از چشم

مادرش شش نوع دسر می خورد. او خودش را با غذا تجهیز می کند و از آن به عنوان وسیله ای در برابر خودش استفاده می کند. به محض اینکه دوران بلوغ شروع می شود و همشاگردی هایش دوبه دو در مدرسه باهم دوست می شوند، جیمز تنها می ماند و این قضیه آزارش می دهد. یکی از دوستانش او را زیر پروبال خود می گیرد و هر دو باهم شروع می کنند به ورزش کردن. او به جیمز آموزش می دهد که ورزشکاران کالج چه غذاهایی می خورند؛ بنابراین هنگام ناهار غذاهای سالم تری انتخاب می کند. جیمز خیلی زود حدود ۲۷ کیلوگرم وزن کم می کند و پس از مدتی این عدد را به حدود ۹۰ کیلوگرم می رساند. نقشه آنها جواب می دهد و جیمز برای اولین بار وارد رابطه ای عاشقانه می شود، اما از آنجاکه عشق های دوران دبیرستان ثبات ندارند، عشق آنها به سرعت فروکش می کند و او مجدداً برای رسیدن به آرامش به غذا پناه می برد. جیمز نتوانسته بود مشکل واقعی را که زیر وزنش پنهان شده بود حل کند. تنها انگیزه او برای کم کردن وزن، رسیدن به اندام مناسب بود.

این رژیم که بیشتر شبیه یویو بود سال ها ادامه پیدا می کند و او از وزن ۱۸۵ کیلوگرم دیگر روی ترازو نمی رود و همین طور ورزش اضافه می شود. برای مدت کوتاهی خیلی سخت به رژیم و ورزش می چسبد و می تواند با تمرینات سخت ۸۰ کیلوگرم کم کند، اما دوباره اتفاق دیگری در زندگی اش رخ می دهد- مانند شکستن استخوان- و دوباره از آن سوی بام می افتد و معمولاً سنگین تر از وزن قبلی اش می شود. یادش می آید یک بار در حالی که کنار ظرف شویی آشپزخانه ایستاده بود، ۸ قالب کاکائو را باز می کند و یکی

بعد از دیگری آنها را می بلعد.

بعد از بیست و چند سال، جیمز از این چرخه کاملاً خسته می شود و با وجود دانش بسیار باارزشی که در طول سفرش در مورد تغذیه و ورزش به دست آورده، نمی تواند راه حل مناسبی پیدا کند که برای همیشه ادامه دار باشد. او به خاطر فشار خون تحت درمان قرار می گیرد و تشخیص داده می شود که به دیابت غیرالکلی مبتلا شده است؛ یعنی کبد چرب. تمام مفاصلش درد می کنند و انرژی کمی در طول روز دارد، همیشه حالش بد است و سبک زندگی اش باعث می شود مخارج زیادی بابت سلامتی روی دستش بماند. سلامتی و زندگی اش واقعاً در معرض خطر قرار می گیرند. نمی تواند هیچ یک از فعالیت هایی را که عاشقشان بوده انجام دهد؛ مانند اسکی. یادش می آید یک بار سعی کرده بود پایش را داخل چکمه اسکی کند و حسایی دردش آمده بود. همه جای بدنش درد می کرد و حسایی افسرده شده بود. همسرش از او حمایت می کرد اما این تنها کاری بود که از دستش برمی آمد. او هیچ چاره ای نداشت جز اینکه تصمیم بگیرد یک بار و برای همیشه کنترل سلامتی اش را در دست بگیرد.

او به سن ۳۵ سالگی می رسد و می داند که در لبه پرتگاه ایستاده است؛ یا باید تصمیمی جدی بگیرد یا همه چیز را رها کند. می ترسد شکست بخورد. از خودش می پرسد: «آیا کافی هستم؟» او دیگر به ته خط می رسد و در نهایت تصمیمش را می گیرد و معده اش را طی یک عمل جراحی کوچک می کند.

یک سالی می‌شود که از عمل جراحی جیمز می‌گذرد. حالا او کاملاً سالم است و به وزن دلخواهش رسیده است. از همه مهم‌تر اینکه ارتباطش با غذا را بهبود بخشیده و دیدگاهش نسبت به زندگی تغییر کرده است. او متوجه شده که سالیان سال ضد خود برترش کنترل زندگی او را در دست داشته و به محض اینکه اجازه داده خود برترش سکان را به دست بگیرد حس بیداری را تجربه کرده است. او سال‌ها با خودشیفتگی زندگی‌اش را می‌گذراند و فقط به دلیل منافع شخصی کاری برای کسی انجام می‌داد. یادش می‌آید زمانی تنها دلیلش برای کمک کردن در خانه این بوده که همسرش از او تشکر کند و غیرازاین هرگز کارهای داوطلبانه برای جامعه انجام نمی‌داده است. به سادگی می‌توان گفت او غرق در خودشیفتگی بوده اما حالا از کمک کردن به دیگران لذت می‌برد و در ارتباطش با دیگران مؤثرتر عمل می‌کند. او تبدیل به انسانی صبور، با ملاحظه و مهربان شده است. تمام اینها خصوصیات خود برترش هستند.

و درمورد سلامتی‌اش باید بگویم که کاملاً روی فرم آمده است؛ آن‌هم نه به خاطر اینکه مانند یک ورزشکار حرفه‌ای به باشگاه می‌رود. جیمز فقط چند روز در هفته ورزش می‌کند، اما غذاهایش را هوشمندانه انتخاب می‌کند و در نتیجه کبدش سالم شده و دیگر تحت هیچ درمانی نیست. دکترش خوشحال است که فشارخونش دوباره به حالت عادی برگشته است. جیمز با این کارش ثابت کرده که روح انسان‌ها دارای این قدرت است که در شرایط ناممکن همه چیز را ممکن کند و کنترل اوضاع را به دست بگیرد.



این تفسیر جیمز از خودِ برترش است که جولی جانیتور جیمز^{۵۹} نام دارد. او به کمک دیگران توانست خوشبختی را درک کند، خودش را وقف دیگران کند و خودخواهی را کنار بگذارد.

من داستان جیمز را برایتان مطرح کردم، چون مثال بارزی است از آنچه می‌تواند رخ دهد، مخصوصاً اگر ضد خودِ برترمان مانند بختک روی سلامتی‌مان افتاده باشد. چیزی که در درون ما رخ می‌دهد خودش را در بدنمان آشکار می‌کند. این امر اجتناب‌ناپذیر است. شما در ابتدا بدنی سالم یا ناسالم را با ذهنتان خلق می‌کنید و مانند جیمز می‌توانید تصمیم گرفته و کنترل اوضاع را در دست بگیرید. ممکن است چالش‌های شما به اندازه چالش‌های او بااهمیت باشند یا نباشند. مهم نیست از کجا شروع کنید، مهم این است که مسئولیت سلامتی‌تان را به عهده بگیرید و آن را اولویت زندگی خود قرار دهید.

من پزشک نیستم و ادعا نمی‌کنم که می‌توانم به تمام سؤالات شما در این حوزه پاسخ دهم، اما می‌دانید که زمان زیادی را برای انتخاب تیمم صرف کرده‌ام و یکی از هم‌تیمی‌های باارزشم، دکتر جورج ای رودریگز^{۶۰} یا همان دکتر جورج، مدیر بخش پزشکی در

مرکز بازپروری من است که ایشان پزشکی بسیار سرشناس هستند. دکتر جورج اطلاعات و تحقیقات پزشکی پیچیده را طوری خلاصه کرده است که برای انسان‌های عامه به راحتی قابل فهم باشد و این هدیه‌ای است از طرف ایشان که در این فصل، این هدیه پزشکی را به شما ارائه می‌کند. دکتر جورج مطالعات و تحقیقات عمیق پزشکی را به تکه‌های کوچک تقسیم کرده است تا شما بتوانید در زندگی روزمره‌تان از آنها استفاده کنید.

همان طور که همه ما می‌دانیم، میلیون‌ها کتاب، مقاله، وبلاگ و محتواهای دیگر در مورد رسیدن و نگه داشتن سلامتی دلخواه وجود دارند. به علاوه اطلاعات پزشکی مدام در حال تغییر است، زیرا دانشمندان تحقیقات و اکتشافات جدیدی انجام می‌دهند. در این فصل به جای اینکه تمام آنچه را در مورد سلامتی‌تان نیاز دارید مطرح کنیم (که باعث می‌شود این کتاب بسیار طولانی شود و قطعاً زمانی که به چاپ برسد اطلاعاتش منسوخ خواهند بود) می‌خواهیم بعضی موارد را واقع بینانه مورد بررسی قرار دهیم.

در ابتدا شما باید سلامتی‌تان را ارزیابی کنید و تشخیص دهید که در کدام قسمت‌ها نیاز به تلنگر یا تغییرات بزرگ دارید تا مطمئن شوید خود برترتان مسئول سلامتی‌تان است. مهم‌ترین قسمت، آگاهی است. من می‌خواهم شما به آن نقطه برسید.

همچنین قرار است روی اهداف و ابزار خاص، جدید و جالبی که مربوط به سلامتی شما هستند متمرکز شویم، زیرا عقیده دارم اینها می‌توانند به شما کمک کنند تا حس بهتری داشته باشید. این ابزار و موضوعات عبارتند از:

- ارتباط مستقیم بین مغز و شکم؛

- «تغذیه جدید» که من آن را راهی درست برای تغذیه نامیده‌ام و از زندگی شما مطابق خود برترتان حمایت می‌کند؛

- ورزش، زیرا با ذهن، بدن و روح شما ارتباط دارد؛

- گزینه‌هایی برای سالم‌بودن و جلوگیری از بیماری.

تمام اطلاعات این فصل می‌توانند تأثیر بسیار مفید و مثبتی روی کیفیت زندگی شما بگذارند و به شما چهارچوب فیزیکی و کاربردی موردنیازتان را ارائه دهند تا بتوانید در تمام حوزه‌های زندگی طبق خود برترتان عمل کنید. به گفته بودا^۴ نگاه‌داشتن بدن در سلامتی کامل یک وظیفه است، درغیراین‌صورت، ما قادر نخواهیم بود ذهن را قوی و شفاف نگاه‌داریم. من می‌دانم که مصداق این جمله را در زندگی خودم دیده‌ام. وقتی خوب از بدنم مراقبت نمی‌کنم ذهنم نه قوی است و نه شفاف. پس بیاید کشف کنیم که چگونه می‌توان بدن را در سلامتی کامل نگاه‌داشت.

هشدارهای قرمز سلامتی

قبل از اینکه جلوتر برویم می‌خواهم شما را درمورد موضوعی هشیار کنم. اگر مشکل سلامتی خاصی دارید که نیاز است به آن رسیدگی شود یا باید از راه جدیدی با آن روبه‌رو شوید، شما را تشویق می‌کنم تا همین امروز این کار را انجام دهید. اکثر آدم‌ها می‌ترسند با مشکل بیماری‌شان روبه‌رو شوند، چون از پاسخ نامعلوم پزشک هراس دارند، اما همین تعلل می‌تواند بسیار بدتر از

خود مشکل باشد، پس ترستان را کنار بگذارید، فعال شوید، کنترل را به دست بگیرید، به دکتر مراجعه کنید و اگر لازم است نزد متخصص بروید. درمورد تعلل خود تجدیدنظر کنید. به مشکلاتان از زاویه دیگری نگاه کنید. هر قدمی که نیاز است بردارید اما هیچ گاه نگذارید مشکل سلامتی به تعویق بیفتد. این موضوع باید همیشه اولویت اول زندگی تان باشد.

چه احساسی دارید؟

حالا می خواهم کاری به نام اسکن بدن را با شما انجام دهم. معمولاً ما با بدنمان ارتباط برقرار نمی کنیم-یعنی زمان نمی گذاریم تا واقعاً چک کنیم که چه احساسی داریم. چشمانتان را ببندید و فهرستی از فیزیک بدنتان تهیه کنید. از بالای سرتان تا انگشت های پایتان را چک کنید. آیا در شکمتان احساس سنگینی می کنید؟ آیا در گردنتان احساس گرفتگی می کنید یا سردرد دارید؟ ما به درجه کم یا حتی زیاد از درد عادت داریم، اما درد در بدن ما نمایانگر این است که مشکلی در جایی پنهان شده است. در اکثر موارد با بدنمان شبیه خانه مان رفتار می کنیم-صبر می کنیم تا بنا فروبریزد، سپس به بررسی مشکل نهفته می پردازیم.

نتایج اسکن بدن

احساسی که در سرم دارم

احساسی که در کمرم دارم

احساسی که در پاهایم دارم

شهر کتاب (nbookcity.com)

احساسی که در قلبم دارم

احساسی که در دست‌هایم دارم

احساسی که در شکم / سیستم گوارشی‌ام دارم

احساسی که در نفس کشیدنم دارم

در کل این احساس را دارم

اکثر مشکلات سلامتی بخشی از خود ما و بعضی از آنها نتیجه عادت‌های ما هستند. بیاید از رفتارهایی که ممکن است روی سلامتی‌مان تأثیر بگذارند فهرستی تهیه کنیم. به فهرست زیر نگاهی بیندازید و دور رفتاری را که درمورد شما صدق می‌کند خط بکشید و اگر رفتار منحصر به فردی در شما وجود دارد که در زیر مشاهده نمی‌کنید آن را به فهرست اضافه کنید.

رفتارهایی که روی سلامتی‌تان اثر می‌گذارند

- سیگار کشیدن؛

- زیاده‌روی در مصرف خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها؛

- داروهای مخدر؛

- کمبود خواب؛

- استرس.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که روی سلامتی شما تأثیر گذارند

- نوشیدنی‌های قنددار؛

- پرخوری؛

- غذا خوردن آخر شب؛

- غذاهای نمک‌دار؛

- غذاهای سرخ‌شده؛

- غذاهای فرآوری شده؛

- عدم مصرف به اندازه میوه و سبزیجات؛

- بیش از حد رستوران رفتن؛

- کم نوشیدن آب.

مشکلات سلامتی جسمی

- درد مزمن؛

- مستعد بیماری بودن؛
- آلرژی‌های بد؛
- درد عضلانی؛
- درد مفاصل؛
- مشکلات عضوی از بدن (مانند بیماری‌های قلبی / بیماری‌های ریوی / مشکلات تنفسی / مشکلات کلیه یا کیسه صفرا و غیره).

تندرستی

- ورزش نکردن یا نداشتن تمرین؛
 - انجام ورزش یا تمریناتی که ممکن است به شما آسیب برسانند؛
 - انجام ورزش یا تمریناتی که مناسب نیستند.
- اگر مشکلی در سلامتی‌تان دارید که در فهرست بالا گفته نشده، آن را بنویسید:

حالا به مواردی که دور آنها خط کشیده‌اید برگردید و صادقانه از خود پرسید آیا می‌خواهم این موارد را تغییر دهم؟ اگر جواب مثبت است، صبر کنید تا در فصل اهداف، برایش برنامه‌ای بریزیم.

اگر جوابتان منفی است بنویسید چه چیزی باعث می‌شود احساس کنید نمی‌خواهید آنها را تغییر دهید. درواقع، چه خط فکری‌ای دارید که نمی‌خواهید از آن عبور کنید؟ یا شاید اصرار دارید که در مرحله خاصی باید این تغییر را انجام داد. پس یادداشت کنید که دلیلتان برای این مقاومت چیست. شاید هم در مرحله انکار قرار دارید. اگر حالا نگران تغییر مشکل سلامتی‌تان نیستید، در چه مرحله‌ای می‌خواهید آن را تغییر دهید؟

شما متعهدید که برای رسیدن به تغییراتی که مربوط به خود برترتان می‌شوند کنجکاو، صادق، پذیرا، مشتاق و متمرکز باشید. این فصل سعی ندارد شما را به بهترین حالت سلامتی برساند، بلکه می‌خواهد شما سالم‌تر از قبل خود شوید. همان‌طور که از داستان جیمز برمی‌آید، او به جای پرداختن به ریشه اصلی چالش‌های سلامتی‌اش مانند یویو به عقب و جلو حرکت می‌کرد و فقط تغییراتی سطحی انجام می‌داد و همین امر باعث می‌شد مشکلات سلامتی‌اش بیشتر شوند و رنج بیشتری بکشد و درنهایت مسیر بهبودی‌اش دچار مشکل شد؛ بنابراین ما قصد داریم به شما کمک کنیم. منظورم این است که مجبور نیستید صبر کنید تا به مرحله «ته خط» که همه از آن مطلع هستیم برسید. به جای اینکه صبر کنید تا سلامتی‌تان به نقطه‌ای برسد که به بستری‌شدن در بیمارستان یا بدتر از آن نیاز پیدا کنید، بیاید تا فرصت عمل کردن و نتیجه‌دادن هست، راهی بیابیم، کمکتان کنیم و شما را به سطح قابل قبول‌تری هدایت کنیم.

وقتی صحبت از مشکلات سلامتی و نیاز به تغییر به میان می‌آید، اغلب مردم می‌گویند: «داریم روی آن کار می‌کنیم»، اما وقتی از آنها می‌پرسیم چگونه دارند این تغییر را ایجاد می‌کنند هیچ ایده خاصی ندارند. تمام اینها در حد حرف است و هیچ عملی همراهش دیده نمی‌شود. من می‌خواهم شما بهترین خود باشید و برای این کار نیاز است از خود برترتان بخواهید تا با دقت مشکلات سلامتی شما را بررسی کند. حتماً این مکالمه را با خودتان داشته باشید، چون احتمال اینکه از آن مکالمه دوری کنید زیاد است و همین باعث می‌شود گرفتار رنج بسیاری در مسیرتان شوید.

احساسی که در شکم دارید

دکتر جورج بارها به من آموخته‌اند که ارتباط مستقیمی بین مغز، احساسات و دستگاه گوارش وجود دارد. چند بار اتفاق افتاده که از فرط نگرانی یا ترس شکمتان سفت شده است؟ دلیلی وجود دارد که شما ترس یا نگرانی را در سیستم گوارشی خود حس می‌کنید-شکم و مغز شما از راه‌های بسیار جالبی به هم گره خورده‌اند.

سال‌هاست که تحقیقات شگفت‌انگیزی درمورد ارتباط بین مغز و ریزاندامگان همزیست دستگاه گوارش^{۶۲} انجام شده است. اگر برایتان تعجب‌برانگیز است باید بدانید که این ریزاندامگان به باکتری‌های درون دستگاه گوارش اطلاق می‌شوند. شما تریلیون‌ها باکتری دارید که داخل شکمتان زندگی می‌کنند و نقشی حیاتی در سلامتی‌تان دارند. آن باکتری‌ها برای تعادل بدن و سلامتی دلخواه ما ضروری هستند. هنگامی که این باکتری‌ها در تعادل متناسبی قرار بگیرند ما را سالم نگه می‌دارند، اما اگر این تعادل به هم بخورد سیستم ایمنی ما درهم می‌پיچد. اگر شما مستعد بیماری یا دچار یک بیماری هستید (حتی فقط سرماخوردگی یا آلرژی)، بیماری‌های التهابی یا بیماری‌های خودایمنی، اولین کاری که باید بکنید این است که تعادل باکتری‌های داخل شکمتان را از طریق پروبیوتیک و پری‌بیوتیک بهبود ببخشید.

شاید یکی از مهم‌ترین کشفیات در زمینه ریزاندامگان همزیست این باشد که این باکتری‌ها قادرند ذهن ما را کنترل کنند-اصلاً شوخی نمی‌کنم. نوع مخصوصی از دسته باکتری‌ها به نام میکروارگان‌ها وجود دارند که نقش بزرگی در محور شکم-مغز ایجاد

می‌کنند؛ یعنی ارتباط بین شکم و ذهن شما. درواقع در آینده‌ای نه‌چندان دور پزشکان دیگر از داروهای رایج امروزه، SSRI (مهارکننده‌های بازجذب سروتونین که نوعی داروی ضدافسردگی است) و دیگر داروهای تقویت‌کننده عملکرد که شما را از طریق سیستم عصبی درمان می‌کنند استفاده نخواهند کرد و به‌جایش نسخه‌های مخصوص پروبیوتیک و پری‌بیوتیک تجویز خواهند کرد.

اما مشکل افسردگی یا اضطراب تنها دلیلی نیست که شما باید ریزاندامگان همزیست بدنتان را در حالت تعادل نگه‌دارید. حالت روحی هرکسی می‌تواند با تعادل این باکتری‌ها بهبود پیدا کند. قدرتی که آن باکتری‌های کوچک زنده در شکل سیستم گوارشی شما دارند بسیار شگفت‌انگیز است. درواقع، این میکروب‌های شکمی تنها دلیل افسردگی، اضطراب یا آلزایمر نیستند، اما علم ثابت کرده است که آنها در این زمینه نقش ایفا می‌کنند. حالا که به این آگاهی دست پیدا کرده‌ایم می‌توانیم از راه جدیدی روی سلامتی‌مان تمرکز بیشتری داشته باشیم.

در کتاب انقلابی در میکروبیولوژی، حالت، غذا و علم جدید ارتباط مغز و شکم^{۶۳} نوشته شده است: مشکلات شکم مانند بیماری التهاب روده و سندرم روده تحریک‌پذیر، ارتباط مستقیمی با افسردگی و اضطراب دارند، اما این ارتباط اکثر مواقع نادیده گرفته می‌شود. درمان‌های نهفته بیماری‌های معده و روده‌ای اغلب می‌توانند مشکلات ذهنی را حل کنند، ولی بدون نشانه واضحی از

سوی شکم، اکثر مردم درمان مناسبی انجام نمی‌دهند. اگر شما برای استراحت یا افسردگی به پزشک متخصص مراجعه کنید به‌ندرت دکتر درمورد مشکلات شکمی از شما می‌پرسد، اما محتمل است که این اوضاع تغییر کند و ارتباط بین شکم و مغز بیشتر جا بیفتد.

نیازی نیست خودتان را درگیر مطالب زائد علمی پشت این قضایا کنید. تنها چیزی که نیاز دارید بدانید این است: غذاها و مکمل‌هایی که در شکم خود می‌ریزید به‌طور مستقیم ذهنتان را تغذیه می‌کنند و در نتیجه حالت روانی شما تغذیه می‌شود و گاهی اوقات نیز رفتارهایتان. شخصیت شما، احساساتتان و کارهایی که انجام می‌دهید بستگی به چیزی دارند که می‌خورید. محققان با بررسی میکروارگانیسم‌ها دریافته‌اند انبوهی از باکتری‌های مخصوص وجود دارند که می‌توانند حالت روانی شما را ارتقا بدهند و این حوزه از مطالعات هنوز در حال گسترش است. خبر خوب این است که اکثر این باکتری‌ها (و پروبیوتیک‌هایی که این باکتری‌های مهم را تغذیه می‌کنند) در غذاهایی مثل ماست شیرین‌نشده، کفیر و غذاهای تخمیر شده یافت می‌شوند، پس بیاید درمورد رژیم غذایی اخیرتان صحبت کنیم و ببینیم برای تثبیت حالت روحی‌تان، وضوح ذهن و انرژی‌دادن به خودِ برترتان، نیاز است به چه قسمت‌هایی تلنگر وارد کنیم.

تغذیه جدید: چگونه به چیزی که می‌خوریم فکر کنیم

با حجم بی‌پایان اطلاعاتی که درمورد تغذیه و رژیم غذایی وجود دارد، هدفم این است که تا حد ممکن این اطلاعات را برایتان ساده کنم تا شما بتوانید رژیم غذایی خود را ساده‌تر کنید. ممکن است خیلی ساده درمورد اینکه چه بخوریم، چه نخوریم و چقدر بخوریم گرفتار اطلاعات ضدونقیض شویم؛ بنابراین همان‌طور که مشغول بررسی هفت حوزه زندگی‌تان هستید تا خود برترتان را زندگی کنید، از شما می‌خواهم درمورد رژیم غذایی و عقایدتان پیرامون تغذیه تجدیدنظر کنید. من این روند را «تغذیه جدید» نامیده‌ام، چون قرار است شما از راه جدیدی به سمتش بروید-راهی ساده‌تر. قرار است از این‌پس به غذا به‌عنوان سوختی برای خود برتر نگاه کنیم. با هر غذا شما یک انتخاب دارید-آیا قصد دارید به خود برترتان سوخت‌رسانی کنید یا به ضد خود برترتان؟

نکته بزرگی که برایتان دارم این است: چیزی که وارد بدنتان می‌کنید ارتباط مستقیمی با حالت روحی‌تان دارد. اگر رژیم غذایی شما شامل غذاهای پُرشکر و فرآوری‌شده باشد (که خدا می‌داند چه چیزی داخل آنهاست) شما احساس بی‌حالی، خستگی، عدم تعادل روحی و عدم تمایل به انجام فعالیت‌های روزمره خواهید کرد و این خیلی شبیه ضد خود برترتان است، موافقید؟ دلیلش این است: غذاهای فرآوری‌شده اغلب شامل افزودنی‌های شیمیایی هستند و بدن شما نمی‌تواند آن‌گونه که با ترکیبات غذایی طبیعی می‌سازد، با این مواد خودش را مطابقت دهد و شکر خالص تصفیه‌شده قندخون را ناگهان افزایش می‌دهد. افزایش ناگهانی قندخون در بدن باعث آزاد شدن انسولین (هورمون ذخیره چربی) می‌شود که ایجاد خستگی و کسلی می‌کند، انگار مصرف زیاد غذاهای فرآوری‌شده و همچنین نوشابه، بدن شما را سوار ترن هوایی می‌کند. اگر مصرف غذاهای سالم و

مغذی را در اولویت قرار دهید در تمام جنبه‌های زندگی‌تان بهتر عمل می‌کنید؛ هشیار خواهید بود، سرزنده، متمرکز و متعادل. دلیلی که باعث می‌شود این غذاها کمک کنند تا خودِ برترتان باشید این است که سلول‌های شما را با انرژی و آب تأمین می‌کنند، بدون اینکه مواد غیرمفیدی به آنها اضافه کنند. همچنین این مواد دیرتر هضم می‌شوند و شما خیلی احساس گرسنگی نمی‌کنید. برای اینکه به شما کمک کنیم درک بهتری داشته باشید از اینکه چه غذایی باید بخورید تا با خودِ برترتان مطابقت داشته باشید، بیایید از چیزهای پایه‌ای شروع کنیم. سه نوع شکل تغذیه وجود دارد: کربوهیدرات، چربی و پروتئین. شما به هر سه اینها نیاز دارید. ختم کلام: به خوردن ادامه دهید. شوخی کردم! اما حقیقت دارد- شما به هر سه این مواد مغذی نیاز دارید تا سالم بمانید. بیایید نگاه دقیق‌تری به آنها بیندازیم.

۱. کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها ترکیباتی در غذاها هستند که بدن شما برای انرژی سریع از آنها استفاده می‌کند و شامل شکر، سلولز و نشاسته‌اند. می‌دانم رژیم‌های گوناگونی وجود دارند که همگی کربوهیدرات‌ها را دشمن می‌نامند، اما این قضیه صحت ندارد. بدن شما به کربوهیدرات نیاز دارد، چون کربوهیدرات در بدن تبدیل به انرژی می‌شود و ما برای انجام فعالیت‌هایمان به آن انرژی نیاز داریم، پس اگر سعی کنید آنها را حذف کنید حس خوبی نخواهید داشت و قادر نخواهید بود درازمدت به خوبی

عمل کنید.

غذاهای فرآوری شده مثل نان سفید، پاستا، دسرهای بستهبندی شده مانند چیپس، چوب شور، پاپ کورن، آب نبات و هرچیز دیگری که یک وعده غذایی محسوب نمی شود عملکرد ما را کند می کند؛ مخصوصاً با بالا رفتن سن. این خوراکی ها اگرچه خوشمزه هستند اما بدن ما به هیچ یک از آنها نیاز ندارد. درمورد نوشابه ها هم همین طور است- بدن شما به نوشیدنی های قنددار یا شیرین شده نیازی ندارد. ما می توانیم فقط با نوشیدن آب عملکرد کاملی داشته باشیم و همیشه می توان با چکاندن چند قطره عصاره مرکبات، خیار، توت فرنگی و غیره آب را طعم دار کرد.

از طرفی، کربوهیدرات های مغذی و سالم به سوخت رسانی به مغز و بدن شما کمک می کنند. میوه ها و سبزیجات ارگانیک، غلات، آجیل، حبوبات و دانه ها همگی انتخاب هایی عالی برای کربوهیدرات ها هستند. وقتی پای گیاه خواری به میان می آید بهترین راه این است که به جای پختن یا سرخ کردن این مواد، آنها را خام مصرف کرده یا کمی حرارت داد. هرچه این مواد کمتر پخته شوند مغذی تر خواهند بود.

وقتی بچه بودم...

در فصل های قبلی به شما گفتم که در دوران مدرسه کشمکش هایی داشتم. وقتی به گذشته فکر می کنم حس می کنم بخشی از

مشکلاتم به دلیل خستگی زیاد بوده است. یادم می‌آید همیشه خسته‌تر و کسل‌تر از بچه‌های دیگر بودم. آن زمان نمی‌دانستم که پیراشکی‌ها و فست‌فودهایی که برای صبحانه می‌خورم روی من اثر می‌گذارند. رژیم غذایی ناسالم هم مانع شده بود تا در حالت خود برترم قرار بگیرم. مدام اختلالات مغزی داشتم، نمی‌توانستم تمرکز کنم و همیشه خمیازه می‌کشیدم. تمام آن کربوهیدرات‌های ناسالم و بی‌فایده هیچ کمکی به من نمی‌کردند و مطمئن باشید به شما هم هیچ کمکی نخواهند کرد، پس در انتخابتان بهتر از من عمل کنید.

۲. چربی

ممکن است هنوز درگیر افکار قدیمی دوران مدرسه باشید که یک رژیم کم‌چرب به معنای کم‌کردن وزن است، اما ثابت شده که این قضیه صحیح نیست. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که چربی دشمن نیست و درواقع رژیم رایج کم‌چرب که سال‌هاست گریبان‌گیر همه شده بیشتر مضر است تا اینکه فایده داشته باشد. چربی‌ها برای تنظیم هورمون‌ها حیاتی هستند، زیرا هورمون‌ها را با مواد مغذی موردنیاز برای عملکردشان تغذیه می‌کنند. وقتی هورمون‌ها سوخت مناسبی را که نیاز دارند دریافت نمی‌کنند انبوهی از مشکلات جسمی بروز می‌کنند-هرچیزی از خستگی گرفته تا کمبود درک ذهن، ریزش مو، دوره نامنظم قاعدگی در بانوان، کمبود ویتامین و پوست خشک. یادتان باشد که بدن و مغز شما برای عملکردش نیاز به چربی دارد.

نکته مهم در مورد نوع چربی مصرفی شماست. چربی‌های فرآوری شده مانند روغن گیاهی، روغن پنبه‌دانه، روغن دانه کلزا و روغن شیرینی می‌توانند باعث بروز ورم و پُف در بدن، ضعیف شدن حافظه و افزایش وزن شوند (آیا نکته را گرفتید؟ غذاهای فرآوری شده کمک نمی‌کنند تا خود برترتان باشید!) همیشه به دنبال چربی‌های سالم و طبیعی-اشباع شده و اشباع نشده-باشید؛ مانند آوکادو، روغن نارگیل، کره محلی، تخم مرغ محلی و روغن زیتون. این چربی‌های سالم شما را سیر، متمرکز، باهوش و در حال بهتری نگه می‌دارند.

۳. پروتئین

پروتئین از آمینواسیدها تشکیل شده و برای نگه‌داری ارگان‌های بدن، هورمون‌ها و عملکرد بافت‌ها حیاتی است. پروتئین عضلات و سلول‌های بدن را می‌سازد، از جمله عضلات مغز و قلب؛ بنابراین برای نگه‌داشتن بدنمان در وضعیتی مطلوب نقشی اساسی ایفا می‌کند. شما بهترین فرم پروتئین را در تخم‌مرغ، گوشت، لوبیا، حبوبات و آجیل‌های ارگانیک و محلی پیدا می‌کنید که همراه میوه‌ها و سبزیجات محلی در تمام خرده‌فروشی‌ها یافت می‌شود و دیگر کالایی لوکس به‌شمار نمی‌آید. اگر تصمیم دارید پودر پروتئین به آب‌میوه خود اضافه کنید حتماً به شما توصیه می‌کنم از مارکی استفاده کنید که افزودنی‌های خوراکی نداشته باشد- این پودر باید از منابع پروتئین خالص تهیه شده باشد، بدون هیچ شیرین‌کننده‌ای. اگر می‌خواهید آب‌میوه خود را شیرین کنید بهتر است از عسل ارگانیک، خرما یا موز استفاده کنید.

دیگر غذاهای مرتبط با خودِ برتر

برای اینکه دستگاه گوارش خود را سالم نگه‌دارید بهتر است غذاهای تخمیرشده را وارد رژیم غذایی‌تان کنید؛ مثل کامبوچا (امروزه مارک‌های مختلفی از این مواد در هر سبزی‌فروشی‌ای یافت می‌شود- حتماً امتحانش کنید- واقعاً خوشمزه است!) یا ترشی کلم. این غذاها و نوشیدنی‌ها سرشار از پروبیوتیک هستند و می‌توانند به کاهش تورم بدن، کاهش نفخ، بهبود گوارش و کاهش وزن‌تان کمک کنند. همچنین توصیه می‌کنم یک مکمل پروبیوتیک باکیفیت پیدا کرده و هر روز مصرف کنید. مصرف روزانه یک

کاسه ماست شیرین نشده یا کفیر هم ایده بسیار خوبی است، زیرا مملو از باکتری‌های مفیدی است که به شما کمک می‌کنند تا تعادل روحی‌تان را حفظ کنید و در نهایت فیبر است که نقش مهمی در سلامتی روده‌هایتان بازی می‌کند، اما اطمینان حاصل کنید که این فیبر از غذاهای سالم و فرآوری نشده باشد، نه مخلوطی از مواد آماده. دلیلش هم این است که بدن شما می‌تواند از مواد مغذی غذاهایی که فیبر بالایی دارند بیشترین بهره را ببرد؛ مانند بلوبری، تمشک، انواع حبوبات و بنشن؛ پس بچسبید به این مواد غذایی. فیبر نقشی اساسی دارد، زیرا به بدنتان کمک می‌کند تا شکر را آهسته‌تر جذب کند و در نتیجه کمک می‌کند تا روی وزن سالمی بمانید. همچنین غذاهای فیبردار به پاک‌سازی روده شما کمک می‌کنند و در نتیجه خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را کاهش می‌دهند، و جمله معروف را هم که شنیده‌اید-مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند. صحت و سقم این موضوع قابل بحث است، اما خوردن یک سیب آرگانیک در روز ایده بدی نیست (حتی دکتر جورج هم با این امر موافق است!).

خوردن با فواصل زیاد (روزه)

تغذیه جدید نه تنها در مورد مصرف غذاهای سالم (فرآوری نشده)، مغذی و کم‌کالری است بلکه حتی در مورد این موضوع است که چه زمانی بخوریم و چه زمانی نخوریم. علم جدید توصیه می‌کند که روزه گرفتن یا همان خوردن با فاصله زمانی زیاد، باعث ایجاد روندی به اسم تغذیه خودکار می‌شود-مصرف بدن از بافت خودش، توسط بازیافت پسماند تولید شده درون سلول‌های شما به منظور ساخت مواد جدید جهت کمک به بازسازی سلول‌ها. یکی از جالب‌ترین کشفیات نشان داده است که تغذیه

خودکار موجب رشد سلول‌های جدید مغز و اعصاب می‌شود و در نتیجه عملکرد آگاهی را بالا می‌برد، حتی نشان داده شده که حالت روحی انسان را نیز بهبود می‌بخشد.

اگر ایده روزه گرفتن به نظر تان ترسناک می‌آید، این را در نظر بگیرید که شما عملاً هر شب هنگام خواب، برای ساعت‌هایی طولانی روزه هستید و با صبحانه روزه خود را باز می‌کنید. اگر از ساعت ۸ شب پس از شام هیچ چیزی نخورید و دوباره از ساعت ۱۰ صبح روز بعد شروع به خوردن کنید، چهارده ساعت روزه گرفته‌اید، پس کاری انجام‌شدنی است، موافقید؟ و این زمان به بدن تان فرصت می‌دهد تا به جای صرف انرژی جهت هضم غذا، به پاک‌سازی سلول‌ها بپردازد. به علاوه، از غذا خوردن آخر شب که باعث مختل شدن خواب تان و افزایش وزن می‌شود جلوگیری می‌کند.

وقتی شما بشقابتان را پر از غذاهای سالم و مغذی اشباع‌شده کنید شگفت‌زده می‌شوید از اینکه می‌بینید چگونه بدن تان خودش را با مصرف این منابع وفق می‌دهد. شاید یک هفته یا بیشتر طول بکشد که شما به این روند عادت کنید، اما بدن تان به آن عادت خواهد کرد.

ورزش

تحقیقات بی‌شماری نشان می‌دهند که ورزش روزانه نتایج مثبتی روی بدن، مغز و حتی روح انسان دارد، اما لازم نیست به

تمرین‌های سنگین فکر کنید. بهترین تمرین همان تمرینی است که شما انجام می‌دهید. ابتدا ببینید از انجام چه ورزش یا تمرینی لذت می‌برید. آن ورزش باید ضربان قلبتان را به قدری بالا ببرد که باعث شود عرق کنید (واضح است که باید قبل از شروع یک رژیم جدید با دکترتان صحبت کنید-مخصوصاً اگر سابقه چالش سلامتی دارید) و این کار را هر روز یا تا حد توان انجام دهید.

من از رفتن به باشگاه لذت می‌برم، چون همان جایی است که باعث می‌شود الهام بگیرم، خنم پمپاژ کند و مغزم با خون اکسیژن‌دار تغذیه شود. شاید شما در حالتی افسرده به سر می‌برید یا احساس می‌کنید خسته شده‌اید، پس کمی تمرین کردن می‌تواند دوباره شما را سر حال کند.

اگر شغل شما نیازمند این است که برای مدتی طولانی بنشینید ممکن است درد یا گرفتگی را در لگن یا پایین تنه حس کنید؛ بنابراین به شما توصیه می‌کنم روزی ده دقیقه حرکات کششی انجام دهید. حرکات ساده‌ای در کنار میز کارتان مانند پلانک، کرانچ، اسکات و غیره که همه اینها باعث می‌شوند بتوانید به درد خود غلبه کنید. شما می‌توانید به یوتیوب مراجعه کنید، اسم تمرینات بالا را تایپ کنید و ویدیوهای مربوط به این حرکات را که برای بدن‌تان مناسب هستند پیدا کنید.

اگر می‌خواهید تحقیقات بیشتری انجام دهید تا تمرینات مؤثرتری بکنید (یعنی می‌خواهید بیشترین سود را در کمترین زمان ببرید) من شما را به تمرینات تناوبی فشار بالا و تمرینات قدرتی فشار بالا راهنمایی می‌کنم. امروزه این تمرینات به استانداردهای

طلایی تبدیل شده‌اند و می‌توانید حرکات متعدد و بی‌شماری از آنها را بیابید؛ از قبیل دویدن، دوچرخه، شنا، تمرین با کش‌های مقاومتی، تمرین با دمبل و غیره.

ورزش جزو مؤلفه‌های کلیدی خودِ برتر است و من شما را ترغیب می‌کنم تا راهی پیدا کنید که ورزش را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود جای دهید. در فصل اهداف قرار است نگاه دقیق‌تری بیندازیم به اینکه شما چگونه زمان خود را می‌گذرانید؛ بنابراین مدنظر داشته باشید که چگونه می‌توانید ورزش را به‌طور منظم در برنامه‌ی خود قرار دهید.

بهبود سلامتی

در حال حاضر، برای بهبود سلامتی خود چه کاری انجام می‌دهید؟ در واقع چه اقداماتی انجام می‌دهید تا سلامتی خود را در سطح مطلوبی نگه‌دارید؟ چه کاری انجام می‌دهید تا بتوانید از مشکلات بالقوه‌ای که ممکن است قبل از مشکلات جدی رخ دهند آگاه شوید؟

در فصل زندگی شخصی درمورد این ایده صحبت کردیم که در اولویت قرار دادن مراقبت از خود، خودخواهی به‌شمار نمی‌رود. این حرکت صددرصد مربوط به سلامتی شماست، اما فکر می‌کنم دلیلی که اکثر آدم‌ها هنوز به این موضوع توجه نمی‌کنند این است که احساس می‌کنند نیازی نیست به سلامتی‌شان رسیدگی کنند مگر اینکه یک دکتر این موضوع را تشخیص دهد؛ ولی

دکتر شما تصویر کلی از زندگی‌تان ندارد، فقط شما هستید که این تصویر را دارید. به غریزه‌تان گوش کنید و اگر فکر می‌کنید چیزی بیشتر از آنچه دکترتان پیدا کرده وجود دارد حتماً از دکتر دیگری هم مشورت بگیرید و به درمان‌ها یا نظرات دیگر نیز فکر کنید و اگر نمی‌خواهید به هیچ عنوان به دکتر مراجعه کنید سلامتی‌تان را در دست‌هایتان بگیرید و کاری برایش انجام دهید-تا جایی که می‌توانید سلامتی‌تان را در اولویت قرار دهید.

هنگامی که پای سلامتی‌تان در میان است وکیل مدافع خودتان باشید. در دنیای امروزه روش‌های بی‌شماری برای جلوگیری از بیماری و بهبود سلامتی وجود دارند. مهم این است که تحقیق کنید و به پزشک‌هایی که آنلاین پیدا می‌کنید اکتفا نکنید. اطمینان حاصل کنید که دکتر موردنظرتان مدرک معتبر طبابت داشته باشد و قبل از هرگونه درمان جدی مشورت بگیرید، به خصوص در مورد درمان‌های سنتی چینی، پلاکت درمانی (که خود من این درمان را روی شانه‌ام انجام داده‌ام و واقعاً مؤثر بوده است-در این روش کمی از خونتان را می‌گیرند، آن را سانتریفیوژ می‌کنند و سپس آن خون غنی شده از پلاکت را در محلی که نیاز به درمان دارد تزریق می‌کنند. این کار سرعت بهبود را در آن محل بالا می‌برد)، طب سوزنی، گیاه‌درمانی، انرژی درمانی، درمان ریشه‌ای (این درمان روی شناخت ریشه بیماری یا مشکل تمرکز دارد)، درمان لیزر سرد (که از طول موج‌های مخصوصی استفاده می‌کند تا درمان منطقه موردنظر را تسریع کند)، سرم‌درمانی، سونا با اشعه مادون قرمز (در این روش از اشعه مادون قرمز استفاده می‌شود تا گرما تولید کند و بدن شما بتواند سم‌زدایی کند) و این فهرست انتهای ندارد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

از آنجاکه کنجکاوی شما تحریک شده است و می‌خواهید به راه‌های مؤثرتری برای کنترل سلامتی‌تان دست پیدا کنید تا بتوانید در سطح بالاتری عمل کنید، ممکن است بخواهید به روندی به نام خودکاوی نگاهی بیندازید. برنامه‌های صوتی و کتاب‌های فراوانی در مورد این مقوله وجود دارند، اما نکته اصلی این است که ما به دنبال راه میان‌بر برویم و از ترفندی استفاده کنیم که باعث شود بازدهی و عملکرد بدنتان افزایش پیدا کند. افراد بسیاری هستند که خودشان را هک‌های حرفه‌ای می‌نامند و از خودشان به عنوان موش آزمایشگاهی استفاده کرده و محصولات رژیمی و مکمل‌های جدید را آزمایش و امتحان می‌کنند. از شما می‌خواهم اجازه دهید آنها آزمایش‌ها را انجام دهند و خودتان را در معرض چیزهای خطرناک قرار ندهید- شما باید باهوش باشید.

در فصل قبل توافق کردیم که پذیرا بودن نقشی حیاتی در سفر خود برتر دارد. وقتی پای سلامتی در میان است و شما اطمینان حاصل می‌کنید که حالتان عالی است، باید ذهنتان را نیز پذیرا نگه‌دارید. بدانید که گزینه‌های بسیار زیادی آن بیرون وجود دارند، پس اگر تکلیفتان را درست انجام دهید می‌توانید راهی پیدا کنید که هم برایتان کارآمد باشد هم باعث شود حسی عالی را تجربه کنید.

آزمون سلامتی

حالا زمان این رسیده که مشخص کنید در حوزه سلامتی فیزیکی دلتان می‌خواهد چه چیزی به دست بیاورید. این سؤالات به شما کمک می‌کنند.

بخش ۱: در ابتدا به سلامت فیزیکی‌تان از شماره ۱ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۱ به این معناست که احساس می‌کنید سلامت فیزیکی‌تان در وضعیت وخیمی قرار دارد و باید به سرعت وارد عمل شوید، چون در معرض چالش‌های سلامتی قرار دارید. نمره ۱۰ به این معناست که حس می‌کنید سلامت فیزیکی‌تان شکلی عالی دارد و نیاز به هیچ‌گونه اصلاحی ندارد. جنبه‌های سلامت فیزیکی که باید هنگام نمره دادن در نظر بگیرید از قرار زیر هستند:

- از نظر فیزیکی چه حسی دارید؛

- نیاز است چه رفتارهایی را به واسطه تأثیرات منفی‌ای که روی شما می‌گذارند تغییر دهید؛

- بدنتان چگونه به شما کمک می‌کند تا همسو با خود برترتان شوید.

نمره زندگی شخصی: در تاریخ:

بخش ۲: حالا رفتارهایی را که برای سلامتی شما کارآمد هستند فهرست کنید و دلیل هریک را بنویسید.

مثال:

- من به صورت منظم ورزشی انجام می دهم که برای بدنم مفید است؛
 - من غذاهایی می خورم که می دانم از سلامت فیزیکی من محافظت می کنند؛
 - من به طور منظم برای چکاپ به پزشک مراجعه می کنم.
- رفتارهایی که برای سلامتی ام کارآمد هستند و از آن محافظت می کنند:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۳: رفتارهایی که می دانید برای سلامتی تان مفید نیستند و دلایلشان:

مثال:

- بیش از حد از موادی استفاده می کنم که برای بدنم مضر هستند؛
 - برخی جوانب سلامتی جسمانی ام را به علت ترس یا انکار نادیده گرفته ام؛
 - ورزش نمی کنم چون به نظرم تا رسیدن به درجه سلامتی فاصله زیادی دارم.
- رفتارهایی که در حوزه زندگی سلامتی ام کارآمد نیستند عبارتند از:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۴: طبق تمام چیزهایی که نوشتید از شما می‌خواهم به این فکر کنید که چگونه می‌توانید نمره‌تان را در این بخش از زندگی به ۱۰ برسانید.

برای انجام این کار باید به رفتارهایی نگاه کنید که نیاز است آنها را ادامه دهید چون برایتان کارآمد هستند و رفتارهایی که نیاز است از انجام‌دادنشان دست بکشید چون شما را از آنچه می‌خواهید دور نگه‌داشته‌اند و همین‌طور رفتارهایی که باید شروع به انجام‌دادنشان کنید.

برای اینکه احساس کنم سلامت فیزیکی‌ام در سطح ۱۰ قرار دارد،

..... باید این رفتارها را ادامه دهم:

..... باید از این رفتارها دست بکشم:

..... باید این رفتارها را شروع کنم:

حوزه بعدی شما

امیدم این است که شما در حوزه سلامتی‌تان احساس قدرت کنید و بدانید که اگر حالتان مساعد نیست گزینه‌های انبوهی وجود دارند که کمک کنند حالتان بهتر شود. به حس درونی‌تان اجازه دهید تا شما را راهنمایی کند و سلامتی‌تان را همین امروز در دست بگیرد. هرچه جلوتر می‌روید امید دارم پیمانی با خودتان ببندید که درمورد رفتارهایتان صادق باشید، چون حقیقت این است که هر کاری که انجام می‌دهید، هر چیزی که می‌خورید، به هر چیزی که فکر می‌کنید و هر احساسی که دارید تأثیری مستقیم و سریع روی سلامت جسمانی شما و در نتیجه طول عمرتان دارد. بعداً که درمورد اهداف خاص شما به منظور ارتقای هریک از حوزه‌های زندگی‌تان صحبت می‌کنیم سعی کنید حداقل یک هدف مرتبط با سلامتی‌تان را در آن بگنجانید. به گفته دیپاک چوپرا^{۶۴}: «اگر آگاهانه به بدنتان اجازه دهید از شما مراقبت کند، آن‌گاه بدنتان به دوستی بی‌نظیر و قابل‌اعتماد تبدیل خواهد شد-». این نکته را همواره به یاد داشته باشید.

در فصل بعد به حوزه آموزش خواهیم پرداخت. بسیار هیجان دارم که به شما نشان دهم چگونه تا آخر عمر در حالت یادگیری قرار بگیرید. دانش قدرت است و همان چیزی است که از رکود ما جلوگیری می‌کند و کمک می‌کند تا همیشه در حال تغییر باشیم.

فصل هشتم: حوزه تحصیلات شما

در انتهای کلاس نشسته بودم، دفترچه یادداشت و خودکارم آماده بودند. تمام تلاشم را می‌کردم تا با حرف‌های معلم پیش بروم. با عصبانیت شروع کردم به نوشتن تک‌تک لغت‌هایی که می‌شنیدم، اما بعد از گذشت چند دقیقه حواسم پرت شد و شروع کردم به کشیدن صورت‌های کارتونی. چشمانم را تنگ کردم، سرم را تکان دادم و به خودم گفتم: «زود باش، گوش کن! تو می‌تونی.» سپس معلم بدون اطلاع قبلی اعلام کرد که می‌خواهد یک آزمون بگیرد. همان‌طور که به سؤالات مقابلم خیره شده بودم احساس می‌کردم راه گلویم بسته شده است. جواب هیچ‌یک از سؤالات را هم نمی‌دانستم. با اینکه از شخصیت من به‌دور بود اما از ذهنم گذشت که به جواب‌های شاگرد کناری‌ام نگاهی بیندازم. همه می‌دانستند که اگر درس‌هایت را رد شوی باید به کلاس‌های مزخرف تابستانی بروی. من تمام شاگردان ردی را بارها در لیگ تابستانی بسکتبال دیده بودم. تمام آنها شبیه زامبی‌ها هستند؛ نه، ممنونم!

هنگامی که زنگ خورد و من پایم را از کلاس بیرون گذاشتم حتی نمی‌توانستم کوچک‌ترین جزئیات درسی را که معلم انگلیسی آموزش داده بود به خاطر بیاورم. تنها چیزی که با اطمینان می‌دانستم این بود که آن امتحان را قبول نخواهم شد.

از خودم پرسیدم: «کجای کار رو اشتباه انجام می‌دم؟» احساس می‌کردم همه درمورد اینکه چگونه باید در مدرسه درس خواند

یک کتاب راهنما در اختیار دارند. من فقط از روی حدس و گمان جلو می‌رفتم. کتاب‌هایم را از کمد بیرون کشیدم و متوجه شدم که زنگ بعد تاریخ داریم و من کتاب تاریخم را در خانه جا گذاشته‌ام. می‌دانستم که امروز به کتابم نیاز دارم، حتی جلد مخصوصی برای کتاب‌های تاریخم درست کرده بودم که روی آنها نقشه جهان رسم شده بود. در راهروی دبیرستان ایستاده بودم و احساس می‌کردم می‌خواهم تسلیم شوم. همیشه یک قدم عقب بودم. هر قدر هم تلاش می‌کردم باز نمی‌توانستم از نظر درسی با بقیه رقابت کنم. مدرسه برایم شکنجه‌گاهی بیش نبود.

همچنین نمی‌دانستم چرا باید آن درس‌های خاص را که در مدرسه به ما تدریس می‌شدند یاد بگیرم. چگونه می‌خواستم از آنها در زندگی واقعی استفاده کنم؟ حتی حالا هم نمی‌دانم چرا باید وقت می‌گذاشتم تا خط شکسته یا جبر یاد بگیرم.

ورزش و روابط دوستی چیزهایی بودند که بیشتر از همه چیز در مدرسه به آنها علاقه داشتم. چرخه اجتماعی‌ام و تیم بسکتبال به من چنان اعتماد به نفسی بخشیده بود که در زندگی تحصیلی آن اعتماد به نفس را نداشتم. عاشق رفاقت و کار تیمی بودم. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم می‌توانم ببینم که همیشه در کارهای تیمی می‌درخشیدم، وقتی تکالیف گروهی انجام می‌دادیم یا ارائه گروهی در کلاس داشتیم همیشه عالی عمل می‌کردم، اما تنها که بودم گیر می‌افتادم.

معمولاً می‌دانستم که چه روزهایی قرار است کارنامه ما برای والدین پست شود و سعی می‌کردم زودتر از اینکه پُست به دست آنها

برسد خودم را به خانه برسانم، اما آن روز خیلی دیر کردم. همین طور که از در ورودی خانه وارد شدم صدای خواهر و برادرم را می شنیدم که ممتازشدن معدلشان را با پدر و مادر جشن گرفته بودند، (درواقع بگذارید واضح تر بگویم، معدل هر دوی آنها از چهار ممیز سه بالاتر بود-آخر چه کسی معدلش از چهار بالاتر می شود؟) ازطرفی من نتیجه نمراتم را کاملاً فراموش کرده بودم. اوضاع از این بدتر نمی شد. به سمت آشپزخانه چرخیدم و همان لحظه صدای خش خش گرامافون قطع شد و ناگهان تمام چشم ها روی من چرخید. یک پاکت نامه نیمه باز روی پیشخوان آشپزخانه بود که اسم من روی برگه نوشته شده بود. برادر و خواهرم از خوشحالی می درخشیدند و نیاز نبود حتی یک کلمه هم حرف بزنند. همه ما می دانستیم که قرار است چه اتفاقی بیفتد. تمام تلاشم را کردم تا حواس بقیه را پرت کنم، بنابراین گفتم: «سلام بچه ها! شام چی داریم؟» اما تلاشم بیهوده بود، چون مادرم آن پاکت نامه شوم را برداشت و به من داد.

«مایکل! امروز کارنامه ت رسید.»

با لبخندی مصنوعی و دندان های به هم فشردن پاسخ دادم: «آهان، چه عالی!» البته در درونم می دانستم که دوباره پدر و مادرم را ناامید کرده ام، باوجوداین به پاکت نامه حمله کردم؛ دو نمره B دو C و یک D به من خیره شده بودند. شانه هایم خم شدند. کارنامه را روی پیشخوان گذاشتم و در سکوت به سمت اتاقم رفتم.

آخر شب والدینم مرا نشاندهند تا صحبت جدی با من داشته باشند. با این گونه صحبت ها آشنا بودم. خودم را برای سفری سرزنشی آماده کرده بودم. برای نصیحت هایی که چگونه باید نمراتم را بالا ببرم. شاید آنها می خواستند یک معلم خصوصی دیگر استخدام کنند، اما این بار گفت و گو طور دیگری پیش رفت و البته چندان هم خوب نبود.

«مایک! ما فکر می کنیم بهترین تصمیم برای تو اینه که سال هشتم رو دوباره تکرار کنی.» والدینم شروع کردند به توضیح دلایلشان و گفتند یکی از مزیت های این کار این است که می توانم در تیم بسکتبال مدرسه بازی کنم. متأسفانه من نتوانسته بودم پایه پای درس هایم جلو بروم. با شنیدن آن حرف ها احساس کردم دنیایم به دو قسمت تقسیم شد. والدینم داشتند مانع از پیشرفت من می شدند، آن هم در سال آخر دبیرستان. تمام دوستانم در شرف ورود به شغل های دبیرستانی بودند و من باید بین یک مشت بچه کوچک تر از خودم گیر می کردم و تمام کلاس های شومی را که کل سال تحمل کرده بودم دوباره بگذرانم. انگار در وضعیت ابدی فیلم روز گراندهاگ^{۶۵} گیر کرده بودم - چرخه بیست و چهار ساعته فلاکت بار زندگی دوباره و دوباره تکرار می شد. این اتفاق نباید برای من رخ می داد. فقط سرم را به نشانه موافقت تکان دادم. به پاهایم نگاه می کردم، حتی قادر نبودم پاسخی بدهم و به سمت تخته رفتم.

والدینم تصمیم گرفتند مرا در مدرسه کاتولیک بابتیست سنت جان^{۶۶} ثبت نام کنند به این امید که معلم های آنجا نسبت به

معلم‌های مدرسه دولتی‌ام بیشتر به من توجه کنند، اما این قضیه باعث شد بیشتر گیج شوم چون علاوه بر خو گرفتن با محیط جدید باید اعتقادات کاتولیک را هم درک می‌کردم. وقتی به آن مدرسه رفتم متوجه شدم که همه چیز نسبت به مدرسه دولتی متفاوت است. ما یونیفرم می‌پوشیدیم (که باعث می‌شد مجبور نباشم به فروشگاه بروم و لباس بخرم. همچنین خیلی زود متوجه شدم که تمام شاگردها از راهبه‌ای که آن مدرسه را مدیریت می‌کرد بیم دارند). برایم گیج‌کننده بود چون درک نمی‌کردم چرا آدم باید از یک پیرزن کوچک در لباسی سیاه‌وسفید بترسد. من راهبه‌ها را فقط در فیلم‌هایی مانند [سیستر اکت ۶۷](#) دیده بودم و به همین دلیل شناخت محدودی از راهبه‌ها داشتم. من کودکی بودم که هرگز در زندگی‌اش به مریم مقدس سلام نداده بود- حتی هدف از این کار را نمی‌دانستم. باید حسایی خودم را با کلاس‌ها پیش می‌بردم. خوشبختانه در تیم بسکتبال موفقیت‌هایی به دست آوردم و نمراتم کمی بهتر شدند.

سپس با بیش از پنج هزار دانش‌آموز به دبیرستان ماتردی [۶۸](#) که بزرگ‌ترین مدرسه کاتولیک در غرب می‌سی‌سی‌پی [۶۹](#) بود رفتم. ماتردی در دوره‌های ورزشی مدرسه معروفی بود. من بزرگ‌ترین دانش‌آموز سال اولی در کلاس بودم و در آن چهار سال زندگی اجتماعی فوق‌العاده‌ای برای خودم ساختم. وقتی به سال آخر دبیرستان رسیدم کاپیتان تیم بسکتبال شدم و تیم ما جزو بیست و پنج تیم برتر کشوری شناخته شد؛ بنابراین فشار در زمین بازی بسیار زیاد بود.

با اینکه برای من از مدرسه پرنستون ریویو^{۷۰} معلم خصوصی گرفته بودند و تا جایی که می‌شد سعی می‌کردم منظم باشم، اما همچنان نمراتم ضعیف بودند و در امتحان ورودی دانشگاه خوب عمل نکردم. خوشبختانه به خاطر مهارت‌های بسکتبالم توانستم به عنوان دانش‌آموزی فرعی وارد دانشگاه فوردهام^{۷۱} در برانکست^{۷۲} شوم.

به محض اینکه وارد دانشگاه شدم تصمیم گرفتم فقط خوش بگذرانم. تا آن زمان اعتیادم از کنترل خارج شده بود و به مصرف شیشه معتاد شده بودم. خوابم کم شده بود. مدام پشت هم شیشه مصرف می‌کردم و حتی خودم را قانع می‌کردم که به جز اینکه این اعتیاد برایم جنبه سرگرمی دارد به درس‌هایم نیز کمک خواهد کرد، اما کاملاً در اشتباه بودم.

یادم می‌آید یک روز قبل از کلاس فلسفه در دستشویی دانشگاه مقدار زیادی شیشه کشیدم و سه روز بود که نخوابیده بودم (بیشترین زمانی که بدون خوابیدن گذراندم هفت روز بود و تقریباً اواخر آن دوران بود که تصمیم گرفتم زندگی‌ام را عوض کنم). در آن کلاس فلسفه، معلم در مورد دکارت^{۷۳} سخنرانی می‌کرد که من دستم را بلند کردم و با او وارد بحث شدم. انگار این تجربه خارج از بدن من اتفاق می‌افتاد. فکر می‌کردم بسیار باهوش هستم. فکر می‌کردم کلاس را در دست گرفته‌ام. این همان بلایی است که مواد بر سر انسان می‌آورد؛ باعث می‌شود ارتباطات با واقعیت کاملاً قطع شود. حرف‌های بی‌معنی می‌زدم و موقعی به خودم آمدم که دیدم تمام شاگردان برگشته‌اند و خیره خیره به من نگاه می‌کنند. یادم می‌آید به قدری خجالت کشیدم که کیفم را

برداشتم و خیلی سریع کلاس را ترک کردم.

احساس می‌کردم کالج جای من نیست. در نهایت تحصیل را رها کردم و تصمیم گرفتم پاک شوم.

وقتی پاک شدم، در دانشگاه مترو استیت^{۷۴} در مینه‌سوتا^{۷۵} شرکت کردم. کارهایی که هنگام پاکی می‌توان انجام داد شگفت‌انگیزند. در انجمن‌های روان‌شناسی و مشاورهٔ مواد مخدر و الکل بود که زنده شدم. چه چیزی تغییر کرده بود؟ بالاخره توانسته بودم به وسیلهٔ این دوره‌ها با خود واقعی‌ام ارتباط برقرار کنم. تمرکز را گذاشته بودم روی چیزهایی که واقعاً دلم می‌خواست یاد بگیرم. من یک شبه توانستم دانش‌آموزی ممتاز شوم و این حس فوق‌العاده‌ای بود.

وقتی داستان را عوض می‌کنی و وقتی دنبال چیزی می‌روی که عاشقش هستی اتفاقات خارق‌العاده‌ای می‌افتند. صادقانه بگویم، این واقعیت که من شاگرد ممتاز شدم یک معجزه بود، اما وقتی شما درست زندگی کنید معجزه‌ها به واقعیت می‌پیوندند.

هنگامی که در دانشگاه مترو دانشجو بودم دوران کارورزی‌ام را در دو مرکز درمانی متفاوت گذراندم و در دو مرکز دیگر کار کردم. ما روی کمک‌کردن به افراد تمرکز زیادی کرده بودیم تا بتوانند از مواد مخدر و الکل پاک شوند، اما من متوجه شده بودم که کشمکش اصلی آنها با مواد نبود، کشمکش اصلی‌شان با زندگی بود. به نظر می‌رسید اصرار زیادی روی تشخیص بیماری آنها انجام می‌شد، اما به آن افراد آموزش داده نمی‌شد که چگونه بهترین بُعد از وجود خودشان شوند. میزان رجوع افراد به مواد و

الکل بسیار وحشتناک بود. آنها نمی‌توانستند اراده‌شان را طوری مدیریت کنند که بعد از ترک مرکز اعتیاد از مواد و الکل دور بمانند. حتی مجهزترین مراکز بازپروری هم نتایج چندان خوبی نداشتند- از هر بیست و دو مردی که با آنها کار می‌کردم فقط دو نفر در طول درمان پاک می‌ماندند.

در طول کارورزی چیزهای زیادی یاد گرفتم. یاد گرفتم که در کمک‌کردن به مردم مشتاق باشم، نه فقط به کسانی که اعتیاد دارند، بلکه به همه؛ همه کسانی که در کشمکش هستند تا زندگی‌شان را بهبود بخشند. وقتی متوجه این موضوع شدم کتاب خواندم و خواندم و بیشتر و بیشتر خواندم. وقتی از زندگی‌ات راضی هستی به مواد و الکل رو نمی‌آوری. اگر می‌توانستم به مردم کمک کنم تا خوشبختی را کشف کنند مابقی اوضاع روبه‌راه می‌شد.

و همان‌طور که قبلاً به شما گفتم در نهایت مرکز بازپروری کاست را تأسیس کردم؛ مرکزی درمانی که تمرکزش روی همسو کردن انسان‌ها با زندگی مورد علاقه‌شان است تا بتوانند با اعتیاد و دیگر اختلالات ذهنی مبارزه کنند. اغلب می‌گوییم رهجویانمان بعد از اتمام جلسات در مرکز بازپروری، استاد روان‌شناسی می‌شوند، زیرا ما طیف وسیعی از بهترین تمرینات را به آنها تعلیم داده و در برنامه‌مان گنجانده‌ایم. ما سال‌ها وقت صرف کردیم تا الگوی تطبیق را در مرکز بازپروری‌مان خلق کنیم و قطعاً شما متوجه شده‌اید که تمرکز ما روی خودِ برتر انسان‌ها و عملکرد آنها مطابق با درونشان است. نتایج ما بسیار قدرتمندند و من مدام از

رهجویانی که توانسته‌اند زندگی‌شان را کاملاً تغییر دهند الهام می‌گیرم. ما در مرکز بازپروای مان کارهایی را که مراکز بازپروری دیگر در این صنعت انجام می‌دهند دنبال نمی‌کنیم مگر اینکه آن کارها به رهجویانمان کمک کنند تا بتوانند بهترین بُعد خودشان را زندگی کنند.

من به این دلیل سفر تحصیلی‌ام را برای شما مطرح کردم چون وقتی کشف کنید به چه موضوعاتی علاقه دارید از یادگیری لذت خواهید برد. نمی‌گویم شما تجربه مرا خواهید داشت، شما تجربه خودتان را خواهید داشت. از وقتی تصمیم گرفتم که در حرفه سلامت ذهن به‌طور حرفه‌ای کار کنم هرگز از یادگیری دست نکشیدم. من به برنامه‌های صوتی گوش می‌دهم، ویدیوهای یوتیوب را تماشا می‌کنم که برایم الهام‌بخش است، خودم را وادار می‌کنم تا تغییر کنم و آگاه‌تر شوم و درواقع از هر لحظه‌اش لذت می‌برم. تحصیل چیزی است که کمک می‌کند ما تغییر و رشد کنیم و بهتر شویم.

حتی اگر شما هرگز مدرسه را دوست نداشته‌اید، یا فکر می‌کنید نحوه یادگیری‌تان متفاوت است یا روند دریافت اطلاعات جدید را دوست ندارید بدانید که خود برترتان تشنه یادگیری است. تنها وظیفه شما این است که کشف کنید به چه چیزهایی عمیقاً علاقه‌مندید، چه چیزی تشنگی منحصربه‌فرد شما را نسبت به دانش سیراب می‌کند و از آن مهم‌تر بهترین روش شما برای یادگیری چیست. قرار است در فصل بعد به این سؤالات بپردازیم، پس بیاید شروع کنیم.

تمرین: تصویری از تحصیلات اخیر شما

بخش ۱: می‌خواهید چه چیزی یاد بگیرید؟

همین حالا از شما می‌خواهم سه چیزی که یادگیری‌شان را بسیار دوست دارید یا همیشه به خودتان گفته‌اید که یک روزی آنها را یاد می‌گیرید یادداشت کنید. این سه چیز می‌توانند یکی از موضوعات موردعلاقه شما باشند، بنابراین در خودتان عمیق شوید تا آن را بیابید. خود برتر شما به چه موضوعاتی علاقه دارد؟

اگر همیشه فکر می‌کردید دوست دارید به یک زبان دیگر صحبت کنید اما هیچ وقت برای این موضوع وقت نگذاشته‌اید، آن را در این فهرست قرار دهید. شاید متعجب شوید از اینکه شرکت در کلاس سفالگری می‌تواند راه جالبی برای بروزدادن خود واقعی‌تان باشد، پس می‌توانید آن را هم به فهرست اضافه کنید. شاید همیشه آرزوی این را داشته‌اید که گواهینامه موتورسیکلت بگیرید اما هرگز دل به دریا نزده‌اید. شاید یک مستند درمورد موضوعی خاص، انسانی خاص یا زمانی خاص در تاریخ دیده‌اید که کاملاً شما را شگفت‌زده کرده است. می‌توانید آن را به عنوان سرنخی برای یادگیری بیشتر از طریق تحقیق، کتاب، برنامه‌های صوتی و چیزهای دیگر در نظر بگیرید. هرچیزی که از نظر شما خیره‌کننده است و می‌تواند مهارت یا یک سری اطلاعات جدید به شما اضافه کند-اینها همان مواردی هستند که باید به این فهرست اضافه کنید.

دوست دارم موارد زیر را یاد بگیرم:

۱.
۲.
۳.
۴.
۵.
۶.
۷.

بخش ۲: چرا چیزهای جدید یاد نمی گیرید؟

حالا چرا زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید نمی کنید؟ شاید فکر کنید آن قدر سنتان بالاست که نمی توانید یک زبان جدید یاد بگیرید. شاید فکر می کنید نمی توانید در زندگی تان وقت اضافی پیدا کنید یا هرگز آن قدر باهوش نبوده اید که اطلاعات جدید کسب کنید. در بخش اول این تمرین بنویسید که چرا به یادگیری موضوعات جدید نمی پردازید:

۱.

-۲
-۳

بخش ۳: آیا دلایلتان معتبر یا واقعی هستند؟

بیایید دلایلتان را بررسی کنیم. به فهرست دلایلتان برای وقت صرف نکردن در کارهای موردعلاقه‌تان نگاهی بیندازید و ببینید آیا این دلایل درست هستند یا خیر؟

به‌عنوان مثال، اگر یکی از دلایل شما این است که سنتان برای یادگیری چیزهای جدید بالاست، از خودتان بپرسید آیا شخصی سن بالاتر از شما به یادگیری یک مهارت جدید پرداخته است یا نه؟ جواب این سؤال مثبت است. پریسیلا سیتینی^{۷۶}، مامایی از مناطق دهات‌نشین کنیا^{۷۷}، را در نظر بگیرید. او در دوران بچگی هیچ‌گونه تحصیلاتی نداشت و نمی‌دانست چگونه بنویسد یا بخواند اما همیشه علاقه داشت تا تاریخ خاندانش را به نسل بعدی منتقل کند؛ بنابراین تصمیم گرفت با ششمین نسل خودش به مدرسه برود، آن‌هم در سن نودسالگی. ورا وانگ^{۷۸} در چهل‌سالگی توانست طراح مد شود. جوی بهار^{۷۹} یک معلم انگلیسی بود تا اینکه در چهل‌سالگی حرفه‌اش را در صنعت نمایش و سرگرمی شروع کرد. هارلند ساندرز^{۸۰} که همگی او را به‌عنوان کلنل ساندرز^{۸۱} می‌شناسید اولین رستوران KFC را در سن ۶۵ سالگی باز کرد. اگر این آدم‌ها توانسته‌اند در سن بالا مهارت‌های جدید کسب کنند و چیزهای جدید یاد بگیرند، پس شما هم می‌توانید؛ در نتیجه، دلیل «سنم زیاد است» نه درست است و نه معتبر.

اگر یکی از دلایلتان این است که نمی‌توانید در برنامه‌های روزانه زمان پیدا کنید تا چیزهای جدید یاد بگیرید، دنبال ۳۰ دقیقه در هفته باشید تا زمان خود را صرف آن مهارت جدید کنید. اگر بتوانید نیم ساعت پیدا کنید- و هرکسی این نیم ساعت را به خودش بدهکار است- بنابراین دلیل شما درست نیست و در چرخه «نامعتبر» قرار می‌گیرد.

حالا دلایلتان را برای عدم یادگیری موضوعات مورد علاقه‌تان اینجا یادداشت کنید و دور درست یا نادرست دایره بکشید. دور یکی از موارد زیر دایره بکشید.

۱. درست یا نادرست
۲. درست یا نادرست
۳. درست یا نادرست

بخش ۴: متعهد به یادگیری باشید

در صورتی که به این تمرین اجازه عمل دهید می‌تواند تعلیم‌دهنده باشد. هدف این است که متوجه شوید تنها چیزی که شما را از یادگیری بازداشته است بهانه‌های خودتان است. یادتان باشد نیازی نیست در کلاس‌های حضوری ثبت‌نام کنید تا تحصیل کنید. گزینه‌های بی‌شماری برای یادگیری وجود دارند. اگر دوست دارید یک برنامه تحصیلی داشته باشید می‌توانید در کلاس‌های آنلاین ثبت‌نام کنید، یا اگر می‌خواهید روندتان غیررسمی باشد می‌توانید به برنامه‌های صوتی گوش دهید، ویدیوهای آنلاین تماشا کنید و کتاب یا مقاله بخوانید. شاید کسی را می‌شناسید که در چیزی متخصص است. می‌توانید از او بخواهید تا در مورد موضوع یا مهارت مورد علاقه‌تان به شما چیزهایی یاد بدهد.

تحقیقات زیادی انجام شده‌اند که نشان می‌دهند اطلاعات جدید، ساختن مهارت‌های جدید و استفاده از مغز از راه‌های جدید و مداوم از بهترین روش‌ها برای نگهداری سلامت مغز هستند. همچنین می‌توانند روند پیری را کاهش دهند، ریسک ابتلا به زوال عقل را کم کنند و همین‌طور مغز شما را برای آینده و زمان حال هشیار و شفاف نگه‌دارند. هرچه بیشتر از مغز خود استفاده کنید بیشتر می‌توانید از مغزتان کار بکشید. نکته جالبی بود. موافقید؟

از روی عشق یاد بگیرید، نه وظیفه

حالا که چشم‌اندازی از انواع اطلاعات به دست آورده‌اید که خود برترتان می‌خواهد یاد بگیرد، زمانش رسیده که از خودتان بپرسید آیا مشغول یادگیری چیزهایی هستید که واقعاً در حوزه علاقه شما نیستند؟

من سال‌ها با رهجویان زیادی کار کرده‌ام که به دانشگاه رفته‌اند و در رشته‌ای که والدینشان می‌خواستند تحصیل کرده‌اند، یا حتی بر اثر فشار دیگران به مدرسه حقوق رفته یا از مدرسه فارغ‌التحصیل شده‌اند، یا معتقد بوده‌اند که لازم است شغلی را که از آنها انتظار می‌رود انتخاب کنند. باید گفت گاهی اوقات این تصور ذهن ماست که برای دنبال کردن علاقه‌مندی‌مان نیاز است مدرک پیشرفته بگیریم، اما اگر دانشگاه رفتن با شما جور در نمی‌آید بدانید راه‌های دیگری هم برای دنبال کردن علاقه‌مندی وجود دارند. وقتی ۱۲ سال پیش تصمیم گرفتم که یک مرکز درمانی باز کنم و تمرکز را بگذارم روی همسو کردن افراد با زندگی دلخواهشان، فکر می‌کردم قدم بعدی مورد نیاز این است که در رشته روابط اجتماعی مدرک کارشناسی ارشد بگیرم. صدها ساعت صرف تحقیق و دیدار از بهترین مدارس کردم، سپس شروع کردم به درس خواندن برای آزمون GRE که آزمون ورودی دوره کارشناسی ارشد بود.

شبانه‌روز درس خواندم، بی‌وقفه، مداوم، آزمون GRE را زندگی کردم و نفس کشیدم. حتی اگر سنگ از آسمان می‌بارید باید در این آزمون موفق می‌شدم، (هرچند آن لحظه تگرگ از آسمان می‌بارید). روز آزمون از راه رسید. من در آپارتمانم در مینی‌آپولیس^{۸۲}

بودم و بیرون کولاک شده بود. سوار ماشین شدم، سوئیچ را در استارت ماشین قرار دادم و متوجه شدم که ماشین روشن نمی‌شود.

در صندلی راننده نشسته بودم؛ درمانده. قادر نبودم در آزمونی شرکت کنم که تا این حد خودم را برایش آماده کرده بودم. انگار دنیا روی سرم خراب شد. من در مسیر اشتباهی افتاده بودم و کائنات داشتند به من می‌گفتند که دست نگه‌دارم-دانشگاه به درد من نمی‌خورد. درست همان لحظه و همان جا تصمیم گرفتم راه متفاوتی پیدا کنم تا به هدفم برسم، اگرچه نمی‌دانستم چگونه اما در درون می‌دانستم که باید کارهایم را متفاوت از انسان‌های دیگری که در سلامت کامل عقلانی به سر می‌بردند انجام دهم و از راهی به دیگران کمک کنم که معتقد بودم بهترین راه ممکن است و دقیقاً همین کار را کردم. وضعیت موجود را زیر سؤال بردم. روشی را که بقیه استفاده می‌کردند زیر سؤال بردم و خودم در این زمینه پیش‌گام شدم. در طول مدت این سفر، والدینم بسیار خوشحال بودند که من جایگاه و علاقه واقعی زندگی‌ام را پیدا کرده‌ام و همیشه به من افتخار می‌کنند.

می‌خواهم مثال دیگری برایتان بزنم. این اواخر با کسی ملاقات داشتم که شغلش بازاریابی بود، اما از آن رضایت نداشت؛ بنابراین تصمیم گرفت در اواسط سی‌سالگی‌اش به مدرسه حقوق برود. این کار طاقت‌فرسایی بود و حتی کوچک‌ترین لذتی از این روند نمی‌برد، باوجوداین، حقوق را دنبال کرد و همچنین تا جایی که می‌توانست وقتش را صرف والیبال ساحلی و شنا در اقیانوس

کرد؛ دو چیزی که واقعاً عاشقشان بود و باعث می‌شدند احساس زندگی کند. سال آخر دبیرستان در دوران نوجوانی‌اش توانسته بود نجات‌غریق شود و همیشه از آن دوران به‌عنوان بهترین دوران زندگی‌اش یاد می‌کرد.

به‌محض فارغ‌التحصیلی از مدرسه حقوق به یک شرکت معتبر در لوس‌آنجلس ملحق شد. بعد از گذشت کمتر از یک سال به‌عنوان وکیل متوجه شد که دارد وقت گران‌بهایش در زندگی را برای کاری تلف می‌کند که واقعاً به آن علاقه‌ای ندارد و بدتر از آن اینکه این کار به‌طور اساسی با آرمان‌های خود برترش در تناقض است؛ بنابراین استعفا داد، مستقیم به سمت ساحل رفت و شروع کرد به یادگیری مهارت‌های جدید تا نجات‌غریق شود. حالا روزهایش را صرف کاری می‌کند که واقعاً عاشقش است و اصلاً از این کار پشیمان نیست.

می‌دانم تجربه‌اش این درس را به شما می‌دهد که نباید به‌اندازه او صبر کنید. اگر از مسیر تحصیلی‌تان راضی نیستید، یک تغییر ایجاد کنید. درمورد این صحبت نمی‌کنم که باید خودتان را زیر فشار دوره‌های سخت یا اساتید سخت‌گیر خرد کنید، بلکه درمورد احساس درونی‌تان صحبت می‌کنم که نمی‌تواند با اطلاعاتی که واردش می‌کنید ارتباط برقرار کند، یا اینکه نمی‌توانید خودتان را مجبور کنید که آن اطلاعات را دوست داشته باشید. اینها نشانه‌هایی هستند که شما با خود برترتان همسو نیستید و این مشکل چیزی نیست که بتواند به‌خودی‌خود حل شود.

اگر اخیراً در دانشگاه زمان زیادی صرف یادگیری موضوعی خاص کرده‌اید اما احساس خوشایندی ندارید، آیا راه دیگری هست که به هدف‌تان دست پیدا کنید؟ سعی کنید از مسیرهای مختلف دیگر به یادگیری آن موضوع نزدیک شوید تا گزینه‌های جدید خودشان را به شما نشان دهند.

مهم‌ترین درس‌ها در مورد خود شما هستند

تحصیلات، راننده‌ای است که پشت فرمان تحولات خود برترتان نشسته و یکی از مهم‌ترین بخش‌هایش این است که بیشتر در مورد خودتان بیاموزید. خودآگاهی کلید اصلی است. اگر کنجکاوی را ادامه دهید همیشه می‌توانید متوجه شوید که چه چیزی شما را تحریک می‌کند. همچنین می‌توانید محرک‌هایی را که ممکن است منجر به ظهور ضد خود برترتان شوند کشف کنید و کنترل آن محرک‌ها را به دست بگیرید.

همین حالا این سه سؤال را از خودتان بپرسید تا بتوانید بیشتر بیاموزید که چه کسی هستید و دلتان می‌خواهد به چه کسی تبدیل شوید:

- در سال گذشته تحولی داشته‌اید؟

- امروز چگونه قصد دارید تغییر کنید؟

- از امروز تا یک سال آینده قرار است چه تغییراتی داشته باشید؟

اگر قرار باشد به اتاقی پُر از دانش‌آموزان پانزده‌ساله، دوره‌ای به نام «زندگی» تدریس کنید و دانش‌آموزان همگی مشتاق یادگیری باشند- مثل اسفنج-چه چیزی به آنها یاد می‌دهید؟ آن موارد را اینجا یادداشت کنید:

هدف از انجام تمرین بالا این است که اعتقادات پایه‌ای‌تان را نسبت به زندگی کشف کنید. این اعتقادات با گذشت زمان تغییر می‌کنند و ممکن است همین حالا هم به‌خاطر تمریناتی که در این کتاب انجام داده‌اید در حال تغییر باشند. این پاسخ بازگوکننده داستان شما تا همین لحظه است.

بخش ۱: ابتدا به زندگی تحصیلی‌تان از ۱ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۱ به این معناست که احساس می‌کنید این حوزه در وضعیت وخیمی قرار دارد و باید به‌سرعت وارد عمل شوید. نمره ۱۰ به این معناست که حس می‌کنید حوزه تحصیلی‌تان دارای شکلی عالی است و نیاز به هیچ‌گونه اصلاحی ندارد. جنبه‌های زندگی تحصیلی‌تان که باید هنگام نمره‌دادن در نظر بگیرید از قرار زیر هستند:

- تحولات شما در زمینه یادگیری مطابق با علایق خود برترتان باشد؛

- آیا هر روز درباره خودتان چیزی یاد می‌گیرید؟

- آیا هر شب که به رختخواب می‌روید حس می‌کنید نسبت به صبح معلوماتتان بیشتر شده است؟

نمره کار/ یادگیری: در تاریخ:

بخش ۲: حالا رفتارهایی را که برای زندگی تحصیلی شما کارآمد هستند فهرست کنید و دلیل هریک را بنویسید.

مثال:

- من خودم را وادار می‌کنم تا چیزهای زیادی یاد بگیرم و درعین حال تعادل زندگی ام را حفظ می‌کنم؛

- به مطالبی که هر روز یاد می‌گیرم علاقه‌مندم.

رفتارهایی که برای زندگی تحصیلی ام کارآمد هستند و از آن محافظت می‌کنند:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۳: رفتارهایی که می‌دانید برای زندگی تحصیلی تان مفید نیستند و دلایلشان:

مثال:

- من تمام هفته را کار می‌کنم و فقط می‌خواهم آخر هفته‌ها مغزم را تعطیل کنم؛

- من به اطلاعات جدید اعتماد ندارم؛

- من اخبار را تماشا می‌کنم و معتقدم راهی است برای یادگیری، در حالی که واقعاً چیزی جز سرگرمی نیست.

رفتارهایی که در حوزه کار/تحصیلی‌ام کارآمد نیستند:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۴: طبق تمام چیزهایی که نوشتید از شما می‌خواهم درمورد این فکر کنید که چگونه می‌توانید نمره‌تان را در این بخش از زندگی به ۱۰ برسانید.

برای انجام این کار باید به رفتارهایی نگاه کنید که نیاز است آنها را ادامه دهید چون برای شما کارآمد هستند و نیز رفتارهایی که نیاز است از انجام دادنشان دست بکشید، چون شما را از آنچه می‌خواهید دور نگه داشته‌اند و همین‌طور رفتارهایی که باید شروع به انجام دادنشان کنید.

برای اینکه احساس کنم زندگی تحصیلی‌ام در سطح ۱۰ قرار دارد

..... باید این رفتارها را ادامه دهم:

..... باید از این رفتارها دست بکشم:

..... باید این رفتارها را شروع کنم:

تحول خود برتر شما

معتقدم اگر شما هر روز خود را با ذهنی باز، روحیه‌ای کنجکاو، صداقت، اشتیاق به عمل کردن در شرایط لازم و تمرکز زیاد روی کاری که در دست اقدام دارید بگذرانید ذهنتان اساساً آماده‌ی یادگیری اطلاعات جدید خواهد شد. نیاز است این موارد را ادامه دهید تا تغییر کنید و در درون خود برترتان به رشد برسید. نکته‌ی جالب این است که هر روز جدید فرصت‌های جدیدی به شما ارائه می‌دهد تا خودتان را اصلاح کنید و در نتیجه زندگی اطرافیانتان را نیز بهبود ببخشید. مطمئن شوید که همیشه در «حالت یادگیری» قرار دارید.

حوزه‌ی بعدی که قرار است به آن پردازیم حوزه‌ی روابط شماست. کسی که در درون هستید قرار است در تمام روابط نزدیک شما ظاهر شود- رابطه با خانواده، دوستان و همسران. به راحتی می‌توانید با تمام افراد زندگی‌تان بهترین خود باشید.

فصل نهم: حوزه روابط شما

ممکن است فکر کنیم بعضی روابط پیچیده هستند، اما حقیقت این است که اکثر آنها تقریباً ساده هستند. اگر همیشه همه از بُعد خودِ برترشان در تمام تعاملات یک رابطه رفتار کنند، رابطه روندی هموار خواهد داشت. آیا شما گهگاهی با طرف مقابلتان مخالفت می‌کنید؟ طبیعتاً همین‌طور است. آیا انسان‌ها متحول می‌شوند و گاهی اوقات با وارد شدن به فصل جدیدی از زندگی‌شان تغییر می‌کنند؟ قطعاً. اینها وقایعی عادی و قابل‌پیش‌بینی هستند، اما نیازی نیست مخالفت‌های طولانی یا رابطه‌ای سمی بین دو نفر اتفاق بیفتد. نباید گزینه «این رابطه پیچیده است» در روابط دوستی شما وجود داشته باشد.

قسمت سختش این است: شما نمی‌توانید کنترل کنید که آیا افراد دیگر هم در تعاملاتشان با شما از بُعد خودِ برترشان عمل می‌کنند یا نه. تنها شخصی که قادر هستید کنترلش کنید خودتان هستید؛ بنابراین در این فصل قرار است درمورد روش‌هایی صحبت کنیم که شما می‌توانید حقیقت وجودی خود را کنترل کنید و به شما نشان دهیم هنگامی که افراد دوروبرتان خود واقعی‌شان را نشان نمی‌دهند باید چگونه عمل کنید. گاهی اوقات روابط می‌توانند از تعادل خارج شوند، اما با راهکارهایی که من در اختیار شما خواهم گذاشت می‌توانید در سهم خود پویا باشید تا رابطه را به تعادل برگردانید.

خودِ برتر شما هرگز نمی‌خواهد که در روابط ناسالم، بی‌عرضه جلوه کند؛ بنابراین گاهی باید تصمیمات سختی بگیرید و راهتان را

از یک نفر جدا کنید، اما در این فصل ما راه‌هایی را به شما نشان می‌دهیم که بتوانید قبل از رسیدن به این نقطه، روابط مشکل‌دار را حل کنید.

من این فصل را به سه بخش اصلی تقسیم کرده‌ام: ارزش‌های شما (که روی تمام روابط شما تأثیر می‌گذارند)، روابط خانوادگی‌تان و روابط عاشقانه‌تان، اما قلب اصلی این فصل در مورد شماست و اینکه چگونه در تمام روابطی که با دیگران دارید اتصالاتان را با خود برترتان حفظ کنید.

ارزش‌های شما

برای اینکه در تمام روابط زندگی‌تان مکالمه معناداری داشته باشید باید با یک سؤال کلیدی شروع کنید: ارزش‌های اصلی شما چه چیزهایی هستند؟ دلیل مطرح کردن این سؤال این است: در تمام روابطی که ارزش‌های شما زیر سؤال می‌روند به‌طور معمول اختلاف به‌وجود می‌آید.

ارزش‌ها همان قواعد و استانداردهای رفتاری هستند که در زندگی ما نقش مهمی دارند. آنها قوانین شخصی ما هستند؛ درواقع معیارهای ما برای سنجش خوبی و بدی. داشتن ارزش‌ها مطابق با خود برتر کمک می‌کند تا تصمیم‌های بهتری در زندگی و همین‌طور در روابطمان بگیریم. ممکن است درک اولیه‌ای از ارزش‌هایتان داشته باشید یا شاید هم هرگز به آنها فکر نکرده‌اید.

خانواده‌ای که شما در آن بزرگ شده‌اید ارزش‌های خاص خودش را دارد که ممکن است بعضی از آن ارزش‌ها امروز تبدیل به بخشی از شخصیت شما شده باشند و بعضی از آنها هم نه.

شما متوجه خواهید شد که همه ارزش‌هایی که در فهرست زیر قرار دارند مثبت نیستند. اکثر آنها بار معنایی منفی دارند؛ مانند نگرانی، تلخی، تأسف. گاهی مردم برای احساسات منفی‌شان نیز ارزش قائل هستند-به‌عنوان مثال، شخصی را در نظر بگیرید که معتقد است اگر درمورد چیزی نگران نباشد آن چیز درست پیش نمی‌رود و او به شما خواهد گفت که نگرانی‌اش جزوی از ارزش‌های اوست. به‌طورقطع این ارزش نمی‌تواند موردقبول خود برترتان باشد و امید داریم تا این لحظه در این کتاب ارزش‌هایتان را به احساسات و صفات مثبت تغییر داده باشید.

بخش اول از تمرین ارزش‌ها

اینجا فهرستی از ارزش‌های اصلی نوشته شده است. دور آن ارزش‌هایی را که با شما هم‌فرکانس هستند خط بکشید.

اصالت

هماهنگی درونی

اعتماد

شکست

تسلط

دانش

اشتیاق

قضاوت

استقلال

رهبری

خودنظارتی

ترس از ابراز

تعادل

یادگیری

هوش

رخوت

زیبایی

عشق

کارِ تیمی

ناراحتی

جسارت

وفاداری

حقارت

بدگمانی

چالش

پذیرا بودن

هوش اجتماعی

تنهایی

تبعیت

منفی گرایی

حسابگری

شک به خود

اجتماع

آرامش

سپاسگزاری

افسردگی

شایستگی

لذت

بخشش

بدبختی

همکاری

وقار

پشتکار

رنج

خلاقیت

محبویت

عصبانیت

مصیبت

کنجکاوی

قدرت تشخیص

دلسردی

یأس

اراده

دین داری

خصوصیت

نشر کتاب (nbookcity.com)

افسردگی

ایمان

احترام

دلواپسی

تردید

شهرت

مسئولیت پذیری

بی علاقه‌گی

حزن

خوش گذرانی

عزت نفس

طرد شدگی

مثبت اندیشی

رشد

خدمتگزاری

تندی

عقب‌نشینی

بخشندگی

معنویت

خجالت

ناامیدی

صداقت

ثبات

حسادت

گناه

تأثیرگذاری

شهر کتاب (nbookcity.com)

مقام
سرزنش
نگرانی

حالا که تمام ارزش‌هایی را که با شما مانوس هستند نوشته‌اید، هفت ارزش برتر خود را به ترتیب اهمیت فهرست کنید.

۱.
۲.
۳.
۴.
۵.
۶.
۷.

تمام ارزش‌های مثبت این فهرست قدرت شخصیتی شما را نشان می‌دهند. آنها رفتارهایی هستند که به شما انرژی می‌دهند و شما آنها را در روابطتان به دیگران ارائه می‌دهید. با این حال، اگر ارزش منفی در فهرست وجود دارد بدانید که از ضد خود برترتان

نشئت می گیرد و هدف این است که از این جور ارزش ها فاصله بگیرید و ارزش های مثبتتان را در آغوش بکشید.

بخش دوم از تمرین ارزش ها

حالا با یک رنگ دیگر دور ارزش هایی که مربوط به حقیقت وجود خانوادگی تان هستند خط بکشید. ممکن است این ارزش ها با ارزش های شما متفاوت باشند. اشکالی ندارد. می خواهیم ببینیم کدام یک از آنها باهم مشترک هستند و کدام یک تفاوت دارند.

اصالت

هماهنگی درونی

اعتماد

شکست

تسلط

دانش

اشتیاق

قضاوت

استقلال

رهبری

خودنظارتی

ترس از ابراز

تعادل

شهر کتاب (nbookcity.com)

یادگیری

هوش

رخوت

زیبایی

عشق

کار تیمی

ناراحتی

جسارت

وفاداری

حقارت

بدگمانی

چالش

پذیرا بودن

شهر کتاب (nbookcity.com)

هوش اجتماعی

تنهایی

تبعیت

منفی گرایی

حسابگری

شک به خود

اجتماع

آرامش

سپاسگزاری

افسردگی

شایستگی

لذت

بخشش

بدبختی

همکاری

وقار

پشتکار

رنج

خلاقت

محبوبیت

عصبانیت

مصیبت

کنجکاوی

قدرت تشخیص

دلسردی

یأس

شهر کتاب (nbookcity.com)

اراده

دین داری

خصومت

افسردگی

ایمان

احترام

دلواپسی

تردید

شهرت

مسئولیت پذیری

بی علاقه‌گی

حزن

خوش گذرانی

شهر کتاب (nbookcity.com)

عزت نفس

طردشدگی

مثبت اندیشی

رشد

خدمتگزاری

تندی

عقب نشینی

بخشنندگی

معنویت

خجالت

ناامیدی

صداقت

ثبات

حسادت

گناه

تأثیرگذاری

مقام

سرزنش

نگرانی

حالا هفت ارزش برترتان را که در بچگی با آنها بزرگ شده‌اید یادداشت کنید.

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

۶.

بخش سوم از تمرین ارزش‌ها

بیایید برای اینکه تفاوت بین ارزش‌های کنونی و ارزش‌های خانوادگی‌تان را به‌وضوح ببینید آنها را کنار هم مقایسه کنیم.

ارزش‌های اصلی من	ارزش‌های خانوادگی من
۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.
۴.	۴.
۵.	۵.
۶.	۶.
۷.	۷.

بخش چهارم از تمرین ارزش‌ها

آگاه‌شدن از ارزش‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا افراد زندگی‌تان را که ارزش‌هایشان با شما مطابقت دارند بشناسید و آگاه شوید که چرا با افراد خاصی در زندگی‌تان مشکل دارید. برای اینکه به شما کمک کنیم دقیق‌تر شوید به این سؤالات پاسخ دهید:

مردم درمورد نقاط مثبت شما چه می‌گویند؟ به‌عنوان مثال، آیا به شما می‌گویند دوستی وفادار هستید؟ یا اینکه مثبت‌اندیش

هستید؟ یا در کار تیمی عالی عمل می‌کنید؟ درمورد بازخوردهای مثبتی که از دوستان، افراد خانواده، همکاران، بالادستان، زیردستان و غیره دریافت کرده‌اید بیندیشید و آنها را یادداشت کنید. آن نقاط قوت چگونه با ارزش‌های اصلی شما مطابقت دارند؟ آیا حس می‌کنید نیاز است بیشتر کار کنید تا رفتارهای بیشتری که بازتابی از ارزش‌های شما هستند از خود نشان دهید؟

چسبیدن به ارزش‌ها و دنبال کردن همیشگی آنها کار ساده‌ای نیست. این سفر یک عمر طول می‌کشد و جاده‌ای پُریچ‌وخم دارد. یک‌بار با شخصی کار می‌کردم که می‌گفت ارزش اصلی‌اش در کل زندگی «خوش‌گذرانی» بوده است. او یک فیلم‌بردار بود که تخصصش فیلم‌برداری با پهپاد و کارهای دیگر با دوربین بود، اما هرگز پروژه‌ای را قبول نمی‌کرد مگر اینکه می‌دانست قرار است با انجام این پروژه به او خوش بگذرد. او به سراسر جهان سفر می‌کرد و دنبال ماجراجویی‌های جالب می‌گشت. معیار خوب بودن روزش این بود که تا چه حد در آن روز خوش‌گذرانده است، حتی یک همسر عالی هم پیدا کرد-زنی که به‌اندازه خودش برای خوش‌گذرانی ارزش قائل بود. سپس آنها تصمیم گرفتند بچه‌دار شوند و آن مرد نمی‌توانست باور کند که چقدر سریع-تقریباً یک‌شبه-بعد از تولد بچه، ارزش اصلی‌اش از خوش‌گذرانی جلوه خود را از دست داده و ارزش جدیدی جایگزینش شده است: عشق. البته هنوز هم او برای خوش‌گذرانی ارزش قائل است و تمام تلاشش را می‌کند تا راهی بیابد که این ارزش‌ها باهم مطابقت پیدا کنند و در تضاد باهم قرار نگیرند. قسمتی از راه‌حل این بود که خوش‌گذرانی را دوباره برای خودش معنا کند. با اینکه در گذشته معنای خوش‌گذرانی برای او این بود که یک هفته در کوچلا^{۸۳} با پهپاد عکاسی کند، اما حالا معنی‌اش تغییر کرده و تبدیل

شده است به رفتن با خانواده تا پارک بالای خیابان. نکته اینجاست: ممکن است نیاز داشته باشید که با تحول و تغییر زندگی، ارزش‌هایی را که با آنها زندگی می‌کنید از نو برای خودتان تعریف کنید. همان‌گونه که اولویت‌های شما در زندگی تغییر می‌کنند ارزش‌ها نیز تغییر خواهند کرد.

راه دیگری که ممکن است براساس آن ارزش‌های شما به چالش کشیده شوند هنگامی است که شخصی که عاشقش هستید کار اشتباهی انجام دهد. وقتی وقایع غیرمترقبه اتفاق می‌افتند-مانند ازدست‌دادن خانه بر اثر یک بلای طبیعی، متهم‌شدن اشتباهی به چیزی یا بروز یک بیماری-دقیقاً زمانی است که ارزش‌های اصلی به چالش کشیده می‌شوند، اما وقتی با سختی‌ها روبه‌رو می‌شویم بیشتر از همیشه نیاز داریم با ارزش‌های اصلی‌مان ارتباط برقرار کرده و آنها را تمرین کنیم، چون آنها هستند که به ما کمک می‌کنند تا از این سد عبور کنیم.

بخش ۱: روابط خانوادگی

روابط ما با خانواده اولین راهی است که ما یاد می‌گیریم چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم. هیچ‌کس در انزوا پیشرفت نمی‌کند. ما خودمان را از طریق دیگران می‌شناسیم. ارتباطات سالم و امن با خانواده مهم‌ترین عنصر یک زندگی پایدار است. پیوندی که با خانواده‌مان داریم عقاید و رفتار ما را شکل می‌دهد و به ما می‌آموزد که برای داشتن حس امنیت و موردتوجه قرارگرفتن در دوران

کودکی به چه نوع روابطی از سوی دیگران نیازمندیم. این روابط اولیه، الگوی رفتاری ما را برای بقیه عمر شکل می‌دهند. ظرفیت ما برای ارزانی عشق و دریافت عشق، در تجربیات اولیه مان و روند روابطمان با دیگران ریشه دارد و به تبع، عدم ظرفیتمان هم همین‌طور.

ما در مرکز بازپروری مان و با استفاده از روش‌های تطبیقی به بررسی الگوی رفتاری خود و تأثیر آنها روی زندگی امروزمان می‌پردازیم. این الگوهای پیوند و رفتارهای وابستگی هنگامی فعال می‌شوند که نیازهای شخصی ما به صورت ایمنی، امنیت و نزدیکی ظاهر شوند. وقتی این نیازها رفع شوند، آن را وابستگی امن می‌خوانیم.

وابستگی امن سیستمی است که طی آن شخص موردنظر- که معمولاً یکی از والدین یا سرپرستان است- هنگام نیاز در دسترس یا پاسخ‌گو باشد و تکیه‌گاهی مطمئن برای شناخت جهان شما محسوب شود.

جالب است که گاهی یک وابستگی ناامن نیز می‌تواند فرد را به مسیر مثبتی هدایت کند؛ برای مثال وقتی ب^{۸۴} دوران کودکی خود را می‌گذراند پدرش اعتیاد شدیدی به الکل داشت. به خاطر کمبود مراقبت از سوی پدرش، از کودکی یاد گرفت خودش از خودش مراقبت کند. حالا او به سن بزرگسالی رسیده است و می‌داند که چگونه از خودش مراقبت کند و مسئولیت‌پذیر باشد، چون تمام عمر این کارها را انجام داده است.

خبر بد این است که برخی افراد، وابستگی امن را در دوران کودکی تجربه نکرده‌اند، اما خبر خوب این است که شما می‌توانید راهکارهای درست و عادت‌های خوب را در روابط بزرگسالی‌تان گسترش دهید- که این درمورد روابط عاشقانه، دوستی‌ها و حتی روابط با اعضای خانواده صدق می‌کند. راه‌های زیادی برای انجام این کار وجود دارند. شما می‌توانید آگاهی بیشتری پیرامون شناخت نیازهایتان در تمام روابط به‌دست بیاورید، می‌توانید درگیر روابط سالم با افراد دیگر شوید، می‌توانید مرزهای سالمی در روابطتان با دیگران بسازید تا احساس نکنید سوءاستفاده قرار گرفته‌اید و می‌توانید روی مدیریت کردن احساساتان کار کنید تا وقتی انتظاراتتان از دیگران برآورده نمی‌شوند لطمه نخورید.

برای اینکه به شما کمک کنیم تا درمورد روابط خانوادگی‌تان فکر کنید، هم زمانی که بچه بودید و هم در حال حاضر، چند سؤال مطرح شده است که می‌توانید از خودتان بپرسید:

- وقتی بچه بودید خانواده‌تان از شما انتظار داشت چه کاره شوید؟
- آیا خانواده‌تان درمورد بعضی رفتارهای خاص به شما فشار وارد می‌کرد؟
- چه چیزی برای خانواده شما مهم بود؟ (درس خواندن، انجام کارهای روزمره، مراقبت از خواهر یا برادر کوچکتان، یا همه موارد بالا؟)

- خانواده شما بین عدد ۱ تا ۱۰ چقدر برای شما حائز اهمیت است؟ چرا شما این عدد را انتخاب کرده‌اید؟

- رابطه شما با خانواده‌تان بین عدد ۱ تا ۱۰ کدام است؟ نقطه قوت این رابطه چیست؟ درگیری‌تان چیست؟

- با بزرگ شدن در این خانواده چه نقاط قوتی به دست آورده‌اید؟ (برای مثال شما سخت کوش هستید، منضبط هستید، متمرکزید و صادقید.)

- چگونه تضادها را مدیریت می‌کنید؟ آیا نحوه مدیریت شما شبیه والدینتان است یا تفاوت دارد؟ آیا این نحوه مدیریت برای شما کارآمد است؟

- آیا هنوز هم نگرانید که والدین شما تصمیمی را که می‌گیرید دوست دارند یا نه؟ یا رفتار شما را تصدیق می‌کنند یا خیر؟

- آیا لحظاتی منفی از کودکی‌تان وجود دارند که هنوز هم شما را تسخیر کرده باشند؟ آنها چه چیزهایی هستند؟ آیا می‌توانید آن خاطرات را طوری تغییر شکل دهید که به خاطراتی شیرین تبدیل شوند؟

راهکارهایی برای والدین تنها

وقتی شما زمان، عشق و انرژی زیادی را صرف بزرگ کردن بچه‌ها می‌کنید و یک روز می‌بینید که آنها رفته‌اند-به دانشگاه، سربازی، خانه مجردی-خلأ بزرگی در زندگی‌تان حس می‌کنید. مواجه شدن با یک آشیانه خالی می‌تواند شما را احساساتی کند،

اما می‌توانید در مکان خلوت و جدیدتان آرامش بیابید. این هم چند راهکار:

۱. بدانید که احساساتی‌شدن در ابتدای این امر بسیار طبیعی است و سعی نکنید احساساتتان را مخفی کنید. هروقت نیاز است گریه کنید، اما سعی کنید هر زمان که گریه می‌کنید به خودتان یادآوری کنید که شما کار بسیار بزرگی انجام داده‌اید؛ بزرگ کردن بچه‌هایتان - به همین دلیل است که آنها به اندازه کافی حس اعتماد به نفس داشته‌اند تا خانه را ترک کنند؛

۲. فرزند شما از آن خانه رفته است، پس شما هم باید از این موضوع دل بکنید. این زمان مناسبی است که زندگی‌تان را مجدداً بررسی کنید، رابطه‌تان را با خود برترتان دوباره برقرار کنید، سرگرمی‌ها و مسئولیت‌های جدیدی آغاز کنید و هر روز را تمام و کمال زندگی کنید. راه‌هایی پیدا کنید که بتوانید به دیگران کمک کنید؛ مانند انجام داوطلبانه بعضی کارها در جامعه، ارتباط با دوستان قدیمی یا حتی ملحق شدن به یک کلاس ورزشی؛

۳. اگرچه فرزندان با شما زندگی نمی‌کند اما یادتان باشد که شما هنوز والدین او هستید. ممکن است نتوانید مثل قبل در تصمیم‌های روزانه او شرکت کنید، اما هنوز هم منبع معتبری برای فرزندان هستید. هنوز در هر شرایطی نیاز است که کنارش باشید - شما هنوز هم ارزشمند هستید؛

۴. یادتان باشد فرزندان شما را ترک نکرده است، بلکه فقط خانه‌تان را ترک کرده و به سراغ زندگی خود رفته است. وقت

بگذارید تا موفقیتتان را به عنوان یک ولی جشن بگیرید، نه اینکه روی ناراحتی تان که چرا رفته است متمرکز شوید؛

۵. مدام به فرزندان زنگ نزنید. از او نخواهید تا هر روز به دیدنتان بیاید یا کاری نکنید که احساس عذاب وجدان کند. با این کار مانع پیشرفت او می شوید و او احساس می کند که مسئول خوشحال کردن و خوشبختی شماست، در صورتی که نیست. موفقیت او را به خاطر پر کردن خلأ خودتان خراب نکنید.

اگر از دست یکی از اعضای خانواده عصبی هستید

ممکن است به فردی از خانواده یا فامیل اجازه داده باشید تا حرفی بزند یا کاری انجام دهد که موجب آزارتان شده است و فقط به این خاطر تحمل کرده اید که می گویند «خانواده» است. شاید اگر یک دوست یا غریبه همان کار را با شما انجام می داد واکنش متفاوتی نشان می دادید. یک دعوای خانوادگی اصولاً زمانی بروز می کند که یک نفر حرفی می زند یا کاری انجام می دهد که مستقیم یا غیرمستقیم به شما آسیب می رساند. از آنجاکه از بچگی یک درمانگر در اتاق نشیمن کنارمان ننشسته تا ما را همراهی کند، هنگام بروز این گونه موقعیت های دردناک یا آسیب زننده تنها هستیم و نمی توانیم آنها را درک کنیم و اغلب اوقات عدم عفو و گذشت باعث می شود که این دعوها به طول بینجامند. البته این را هم بگویم که هیچ اشکالی ندارد اگر تصمیم بگیرید با بعضی افراد خاص از خانواده یا فامیل رابطه نداشته باشید. خود من با بعضی از افراد فامیل احساس نزدیکی نمی کنم و مطمئنم شما

هم همین گونه هستید. فقط به این دلیل که رابطه خونی با کسی دارید مجبور نیستید با او در ارتباط باشید.

اگر با یکی از اعضای خانواده یا فامیل (خواهر، برادر، پدر، مادر، عمه، خاله، پسرخاله و غیره) بحث و کشمکش‌های مدت‌دار دارید، یا سال‌هاست اختلافی بین شما به وجود آمده یا هنوز هم به خاطر چیزی که در گذشته اتفاق افتاده است (هفته گذشته، سال گذشته، ده سال قبل) از دست او عصبانی هستید، زمانش رسیده که یا کاری کنید این رابطه دوباره اصلاح شود یا رابطه‌تان را قطع کنید.

اگر از یکی از افراد خانواده کینه به دل دارید یا در برابرش موضع می‌گیرید، مهم است از خودتان پرسید که آیا این احساسات در روابط دیگر شما هم خودشان را وارد کرده‌اند یا خیر؟ این احساسات بسیار قوی هستند، حتی اگر فقط خودشان را با یک فرد مشخص بروز دهند و اگر اجازه دهید می‌توانند به تمام حوزه‌های زندگی‌تان وارد شوند و روی روابط دیگران نیز اثر بگذارند؛ به عنوان مثال، شما نمی‌توانید یک خواهر متفاوت، یک مادر متفاوت، یک همسر متفاوت و یک دوست متفاوت باشید. برای اینکه واقعاً با بُعد خود برترتان زندگی کنید نیاز دارید تا خود برترتان را در تمام روابطتان نشان دهید. امکان تقسیم‌بندی وجود ندارد؛ بنابراین شمار را ترغیب می‌کنم تا کاری انجام دهید که رابطه مشکل‌دارتان با آن عضو خانواده ترمیم شود تا بخش‌های دیگر زندگی شما را آلوده نکند. اینجا چند راهکار بیان شده‌اند که به شما کمک می‌کنند خود برترتان وارد عمل شود و این رابطه را

بهبود ببخشد.

- اگر فکر می کنید هر بار هنگام مواجه شدن با آن عضو خانواده می ترسید یا عصبی می شوید و نگران واکنش او هستید از خودتان بپرسید آیا این مشکل واقعاً مربوط به شماست یا خیر؛

- به خودتان اعتماد کنید، از پشت دیوار بیرون بیایید، با آن صحنه مواجه شوید و سپس احساسات را با عشق جایگزین کنید؛

- آیا می‌ترسید آسیب ببینید؟ اگر دلتان برای رابطه با آن فرد از خانواده تنگ شده است به او بگویید، حتی اگر باعث شود آسیب ببینید. شاید می‌ترسید لطمه روحی ببینید، اما مگر در حال حاضر هم به خاطر پنهان کردن احساساتتان رنج نمی‌برید؟ آیا نگه داشتن احساساتتان باعث نشده است که دچار تضاد شوید؟ ریسکش را بپذیرید. نگذارید ترس از آسیب‌پذیری سد راهتان شود؛

- اگر با آن شخص از خانواده که عاشقش هستید در رقابتید بدانید که با فردی از تیم خودتان رقابت می‌کنید. به طور ایدئال اعضای خانواده شما بخشی از تیم حامی شما هستند، نه دشمن شما. اگر مشکل اصلی‌تان رقابت با این شخص است، این مسئله را با خودتان حل کنید و بعید نیست که اگر شما دست از این رقابت بردارید او نیز از رفتارش دست بکشد؛

- اگر نسبت به یکی از افراد خانواده احساس حسادت می‌کنید از خودتان بپرسید آیا واقعاً از موفقیت آنها ناخشنودید؟ یا موضوع چیز دیگری است؛ مثلاً آیا نیازی دارید که از طرف آن شخص تأمین نمی‌شود؟ اگر نیاز دارید آن فرد برای شما توضیح دهد، از حس شما مطلع شود، یا به خاطر چیزی از شما عذرخواهی کند، حتماً به او بگویید؛

- تفاوت‌هایتان را با آن فرد از خانواده بپذیرید و تحت هر شرایطی عاشقش باشید. نیاز نیست شبیه او باشید، نیاز نیست چیزهایی را که او دوست دارد دوست بدارید یا اولویت‌های یکسان داشته باشید، فقط کافی است تا جایی که می‌توانید عاشق هم باشید؛

- در اکثر روابط تصمیم بگیرید تا خودِ برترتان درست‌ترین کار را انجام دهد و بگوید: «من تو را دوست دارم، چه خواهی چه نخواهی.» اگر هر دوی شما این روش را دنبال کنید اتفاقات خوبی خواهند افتاد؛

- کشمکش‌های شما هرچیزی هم که باشند، درنهایت ارزشش را ندارند. اگر شما آن فرد را از دست بدهید آیا بازهم می‌خواهید روی گله‌گذاری تمرکز کنید؟ آیا به خودتان می‌بالید که وقتتان را هدر داده‌اید؟ حتی نگذارید یک روز دیگر بگذرد و آن فرد از خانواده نداند که شما واقعاً در قلبتان چه می‌گذرد.

خشونت در خانواده‌ها

اگر شما قربانی هر نوع خشونت از جانب یکی از اعضای خانواده شده‌اید شما را ترغیب می‌کنم تا دنبال یک متخصص بگردید و از او کمک بگیرید، چون اگر واقعاً به آن رسیدگی نشود روی زندگی شما تأثیر خواهد گذاشت. این روابط عمیقاً تأثیرشان را روی زندگی شما نشان می‌دهند و اگر خشونت، بی‌توجهی یا ترکیبی از هر دو را تجربه کرده‌اید بسیار مهم است که به سرعت وارد عمل شوید تا این قضیه را بهبود ببخشید. اینها مسائل پیچیده‌ای هستند که فقط با خواندن این کتاب حل نمی‌شوند.

بخش ۲: روابط عاشقانه

بیایید بحث درمورد روابط عاشقانه شما را با بررسی دوباره ارزش‌هایتان شروع کنیم و آنها را با شخصی که عاشقش هستید

مقایسه کنیم. حالا این شخص ممکن است همسران، دوستان یا هر فرد دیگری باشد.

تمرینی درباره ارزش های روابط عاشقانه شما

دور ارزش هایی که مختص همسر شما هستند دایره بکشید. بازهم ارزش های مثبت و منفی در این فهرست وجود دارند. ممکن است همسران دارای چند ارزش منفی باشد و اگر این طور است باید تصمیم بگیرید که آیا این رابطه برای شما کارآمد است یا نه؟

اصالت

هماهنگی درونی

اعتماد

شکست

تسلط

دانش

اشتیاق

قضاوت

استقلال

رهبری

خودنظارتی

ترس از ابراز

تعادل

یادگیری

هوش

رخوت

زیبایی

عشق

کار تیمی

ناراحتی

جسارت

شهر کتاب (nbookcity.com)

وفاداری

حقارت

بدگمانی

چالش

پذیرا بودن

هوش اجتماعی

تنهایی

تبعیت

منفی گرایی

حسابگری

شک به خود

اجتماع

آرامش

سپاسگزاری

افسردگی

شایستگی

لذت

بخشش

بدبختی

همکاری

وقار

پشتکار

رنج

خلاقیت

محبوبیت

عصبانیت

نشر کتاب (nbookcity.com)

مصیبت

کنجکاوی

قدرت تشخیص

دلسردی

یأس

اراده

دین داری

خصومت

افسردگی

ایمان

احترام

دلواپسی

تردید

شہرت

مسئولیت پذیری

بی علاقگی

حزن

خوش گذرانی

عزت نفس

طرد شدگی

مثبت اندیشی

رشد

خدمتگزاری

تندی

عقب نشینی

بخشندگی

معنویت

خجالت

ناامیدی

صداقت

ثبات

حسادت

گناه

تأثیرگذاری

مقام

سرزنش

نگرانی

حالا چه اتفاقی می افتد اگر ارزش های شما با ارزش های همسران متفاوت باشد؟ این بستگی دارد که آن ارزش ها چه چیزهایی باشند و اولویت ها چگونه چیده شده باشند. اگر صداقت، اولویت شماره ۱ شما در یک ارتباط است و همسران این ارزش را جزو ۶

اولویت برترش قرار نداده است، ممکن است رابطه به هم بخورد، اما یک بحث باز و خوب در ابتدای یک رابطه درمورد نیازها، انتظارات و ارزش‌های درون یک رابطه می‌تواند مؤثر باشد. شما که قصد ندارید با شخصی که احساسش نسبت به «صداقت» شبیه احساس شما نیست وارد رابطه‌ای عمیق شوید-ارتباط و پذیرا بودن بسیار کلیدی هستند.

آگاهی از اینکه شما چه کسی هستید و برای رشد در یک رابطه به چه چیزهایی نیاز دارید ضروری است؛ بنابراین به سؤالات زیر پاسخ دهید، همچنین شما را تشویق می‌کنم تا از همسران بخواهید همین کار را بکنند-بارها دیده‌ام که وقتی زوجها این تمرین را باهم انجام می‌دهند جوّی حمایت‌کننده، پرمهر و قدرت‌بخش ایجاد می‌شود که باعث می‌شود حس عمیق‌تری بین آنها به وجود بیاید.

- تمایل دارید در یک ارتباط چه چیزهایی را بپذیرید؟

- تمایل دارید در یک ارتباط چه چیزهایی را نپذیرید؟

درحالی که مشغول شکل دادن ارتباطی عاطفی در زندگی‌تان هستید، یا دارید ارتباط فعلی‌تان را شکل می‌دهید و متحولش می‌کنید، این سؤالات در ذهنتان باشند تا مطمئن شوید هرگز نمی‌توانید با شخصی که ارزش‌های اصلی‌اش با شما متفاوت است ارتباط داشته باشید.

افسانه در برابر واقعیت روابط عاشقانه

آیا تابه حال به این فکر کرده اید که رسانه های خبری چگونه به بینش و عقاید ما پیرامون روابط عاطفی شکل می دهند؟ قبلاً داستانی درمورد یکی از رهجویانم برایتان نقل کردم که نام ضد خود برترش را پونزل بود. عقیده و نگرش غیرواقعی او درمورد روابط عاشقانه از پیام هایی نشئت می گرفت که از طریق برنامه های تلویزیونی، فیلم، موسیقی، تبلیغات، آگهی و فرهنگ مختص کشورش بود. او در کودکی دچار معلولیت شده بود و سعی می کرد این خلأ را با روابط زنجیره داری با پدرش پر کند، اما رسانه ها آتش قضیه را بیشتر می کردند. به نظرم این موضوع درمورد اکثر افراد به خصوص خانم ها صدق می کند.

تقریباً هر قسمت از مهمانی عروسی طوری طراحی شده است که به شما نشان دهد این زوج قرار است تا ابد باهم زندگی کنند، هرچند ممکن است در پس ذهنتان همیشه هم مطمئن نباشید که این زندگی دائمی باشد. البته هیچ وقت نباید درمورد این موضوع صحبت کنید، دست کم نه در حضور خود زوج. من مهمان هایی در مراسم های عروسی دیده ام که درمورد زندگی عروس و داماد صحبت می کنند و می گویند شاید زندگی شان به یک سال هم نکشد، آن هم وسط شام عروسی! حضار با ورود عروس زیبا به سالن در لباس سفید شگفت زده می شوند و نفسشان بند می آید، پدر روحانی درمورد خدا و عشق صحبت می کند، درمورد اینکه زوج قرار است در بیماری و سلامتی کنار هم بمانند، سپس ما جشن می گیریم که ممکن است این جشن با مست کردن مهمانان همراه باشد (چون مگر راه بهتری برای جشن گرفتن مراسم مقدس ازدواج وجود دارد به جز اینکه بعد از بیان خطبه،

مهمانان آشغال مصرف کنند؟! وقتی به این موضوعات فکر کنیم کل برداشت ما از عروسی‌ها کمی سطحی به نظر می‌رسد، موافق نیستید؟ ما چگونه به اینجا رسیدیم؟

هفتاد و دو میلیارد دلار خرج صنعت عروسی می‌شود. واقعاً پول هنگفتی است و موضوع ناراحت‌کننده این است که تمام برنامه‌های تلویزیونی، مجله‌ها و رسانه‌های خبری روی «روز بزرگ» تمرکز می‌کنند و اکثر زوج‌ها موضوع اصلی را نمی‌بینند. عروسی فقط یک روز است، اما ازدواج قرار است یک عمر طول بکشد. با این حال، در اکثر مواقع تمرکز اصلی روی شکوه، جلال و کیفیت آن روز گذاشته می‌شود، به جای اینکه تمرکز روی بقیه زندگی زوج گذاشته شود و این عروسی نمی‌تواند هیچ کمکی به آمار پنجاه درصدی طلاق بکند.

به علاوه، این داستان‌ها باعث شده‌اند که ما باور کنیم تنها راه برای خوشبختی در زندگی این است که یک همسر داشته باشیم. به شما گفته می‌شود که اگر مجرد هستید قطعاً مشکلی دارید و باید پیدا کردن یک همدم را در اولویت خود قرار دهید و مبارزه برای پیروزشدن بر این عقاید، آن هم زمانی که از طرف اطرافیان بمباران می‌شوید کمی دشوار است.

برای یک لحظه بیایید نگاهی به یک خط سیر معمولی در قالب مواجهه با برداشت جامعه از عشق بیندازیم. وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند کتاب‌هایی می‌خوانند، فیلم‌هایی می‌بینند و برنامه‌هایی در تلویزیون تماشا می‌کنند که شامل داستان‌های عاشقانه

است و این موضوع تا بزرگسالی ادامه دارد. یک فیلم تابستانی موفق به من نشان دهید که براساس کتاب کمدی ساخته نشده باشد و من هم داستان خیره‌کننده عاشقانه‌ای را در آن فیلم به شما نشان خواهم داد- داستانی مملو از عشقی شکست‌ناپذیر. در فیلم‌ها و داستان‌ها هیچ رابطه دشواری یافت نمی‌شود. حال همه خوب است و بحران‌های میان‌سالی در این فیلم جایی ندارند، پس جای تعجب نیست که انتظارات ما نسبت به روابط عاشقانه کاملاً اشتباه باشند. ما از کودکی در معرض نگرش غیرواقعی عشق قرار می‌گیریم.

هنگامی که به بلوغ می‌رسیم حس‌های جنسی ما وارد بازی می‌شوند و متوجه می‌شویم که جذب کسی شده‌ایم و معمولاً اولین دلدادگی ما این‌گونه به‌وجود می‌آید. اکثر نوجوانان با اولین دلدادگی آینده‌بزرگ خود را تصویرسازی می‌کنند؛ چیزی شبیه عشق همیشگی. کلی هیجان و علاقه به‌وجود می‌آید تا زمانی که می‌فهمیم این عشق تا ابد طول نمی‌کشد و آنجاست که می‌توانیم تفاوت بین شیفتگی و عشق را متوجه شویم، سپس هنجارهایی مانند رقص‌های مدرسه پیش می‌آیند که در آن مهمانی‌ها، پسران جوان باید با حالتی رمانتیک از عشقشان دعوت کنند تا همراهشان به این مهمانی بروند (احتمالاً عبارت «دعوت به مهمانی» را شنیده‌اید؛ به چیزی شبیه خواستگاری ازدواج می‌ماند، اما مربوط به مجالس مهمانی و رقص است و دارد بیشتر و بیشتر رواج می‌یابد) و هر دختری آرزو می‌کند که از او درخواست شود چون ایده‌ی زوج‌شدن از نوجوانی شکل می‌گیرد. اگر شما دارای تمایلات و احساسات متفاوتی هستید این مسیر برایتان کمی گیج‌کننده است و شاید احساس کنید کسی به شما

توجه نمی‌کند. به این دلیل است که الگوهای مهمی برای کودکان وجود ندارند تا بتوانند از آنها پیروی کنند یا گفت‌وگوها و چارچوب‌های مداومی در دسترسشان نیست تا آنها را به سمت چرخه‌های اجتماعی هدایت کنند؛ چرخه‌هایی که ممکن است پذیرای آنها نباشند. اگر به دلیلی نادیده گرفته می‌شوید ممکن است احساس کنید طرد شده‌اید که این موضوع می‌تواند آسیب‌های خطرناکی به اعتماد به نفس شما وارد کند. اگر به این زخم‌ها اجازه دهید می‌توانند ده‌ها سال همراه شما بمانند.

شاید حرف‌هایم به نظر تان عجیب بیاید، اما من معتقدم اگر مجرد هستید هیچ عیب و ایرادی ندارید. چیزی که در ابتدای این کتاب گفتم این بود که همه منحصر به فرد هستند. پاسخ یکسان برای همه انسان‌ها در هر مقوله‌ای وجود ندارد و این موضوع شامل روابط نیز می‌شود، پس بگذارید حرفم را واضح بیان کنم: شما می‌توانید بهترین خود باشید بدون اینکه رابطه‌ای عاشقانه با کسی داشته باشید؛ تمام. شما اجازه دارید تمام شعارهای «باید هرچه زودتر نیمه گم شده‌ات را پیدا کرده و ازدواج کنی» را رد کنید؛ ایده‌هایی که از هر گوشه از فرهنگ به شما فشار می‌آورند، به خصوص از طرف افرادی که حلقه‌های ازدواج و لباس‌های عروسی و کت و شلوار دامادی را برای مخارج زندگی‌شان می‌فروشند. این اعتقادی غلط است و بدتر از آن افرادی هستند که تلاش می‌کنند طبق تعریف‌هایی که جامعه در مورد روابط ارائه می‌دهد زندگی خود را شکل دهند. آنها معمولاً افرادی ناامید و محزون هستند و فکر می‌کنند مشکلی دارند، در صورتی که مشکل از سیستم است. واقعاً این قضیه هم من را خشمگین می‌کند، هم غمگین. زمان آن فرارسیده که ما خودمان و دیگران را بدون در نظر گرفتن جایگاه روابطمان بپذیریم.

حالا می‌خواهم کمی از سکوی سخنرانی‌ام فاصله بگیرم و چیزی را که خودم از زندگی درک کرده‌ام به شما بگویم: اگر شما خودتان باشید و ایمان داشته باشید، پس دقیقاً همان جایی قرار دارید که باید باشید، حالا چه در رابطه باشید چه نباشید. شاید تلاش کنید که به‌زور همه‌چیز را درست کنید، اما اگر تکه‌ها باهم جور در نمی‌آیند بدانید که تلاش شما به شکستن قلبتان منجر خواهد شد.

و این هم نکته مهم دیگر: بیاید فرض کنیم شما ازدواج می‌کنید و سپس هشت سال دیگر جدا می‌شوید. یک لکه ننگ اجتماعی به شما می‌چسبد که ازدواج بدی داشته‌اید، اما ای کاش این‌گونه تصور می‌شد که اکثر دوران ازدواجتان عالی بوده است و فقط شما دیگر عاشق همسرتان نبوده‌اید. چرا نمی‌توانید آن سال‌های عالی را که باهم داشتید جشن بگیرید؟! نباید این‌گونه باشد که شما کل این ارتباط را طبق تمام شدنش معنا کنید. خاطرات خوبتان را گرامی بدارید. زندگی بی‌ثبات است و شما نمی‌توانید آن را کنترل کنید. من فکر نمی‌کنم افرادی که طلاق می‌گیرند ترسو هستند یا مشکلی دارند. هرکس در مسیر سفر خودش قرار دارد. با این ایده من معتقدم که شما به خود برترتان و به خود برتر همسرتان این را بدهکارید (و قطعاً اگر بچه‌ای دارید به بچه‌هایتان هم بدهکارید) که قبل از تصمیم به جدایی سعی کنید روی رابطه‌تان کار کنید. اگر احساس می‌کنید هرچیزی را امتحان کرده‌اید و دیگر زمانش فرارسیده تا این ارتباط به پایانی آرام برسد، آن‌گاه می‌توانید راه‌هایتان را جدا کنید چون می‌دانید هر دو طرف تلاش خود را کرده‌اند.

بسته به اینکه هم‌اکنون در چه موقعیتی از یک ارتباط عاشقانه قرار دارید مهم‌ترین چیزی که باید در نظر بگیرید این است که آیا قادر هستید در این ارتباط، همسو با بُعد خودِ برترتان عمل کنید؟ و بله، این موضوع درمورد مجردها نیز صدق می‌کند چون شما نیاز دارید که هر روز خودِ برترتان را به خودتان نشان دهید و یادتان باشد ارتباط با خودتان مهم‌ترین ارتباط است. شما می‌توانید برای اینکه این موضوع را بهتر متوجه شوید به فصل زندگی شخصی در این کتاب برگردید.

چندین افسانهٔ مخرب پیرامون ارتباط‌های عاطفی وجود دارند که من می‌خواهم همین حالا آن افسانه‌ها را باطل کنم. اگر شما با هر کدام از این افسانه‌ها موافقید، تقریباً این امر را غیرممکن می‌کنید که بتوانید در یک ارتباط، مطابق با بُعد خودِ برترتان عمل کنید. بعد از هر افسانه، من چند حقیقت را درمورد خودِ برتر به شما می‌گویم که شما می‌توانید از آنها در ارتباط‌هایتان استفاده کنید. مهم نیست در ارتباط فعلی‌تان چه حسی دارید و مهم نیست که چند وقت است باهم در ارتباطید، مهم این است که هنوز هم باید از این افسانه‌ها آگاه شوید، پس بیایید نگاهی به آنها بیندازیم.

افسانهٔ ۱#: یک ارتباط عالی نیاز به طرز تفکر یکسان در تمام مسائل دارد.

حقیقت خودِ برتر:

- شما و همسرتان در هر سطحی دو آدم متفاوت هستید و نیاز نیست هر دو دربارهٔ همه چیز یکسان فکر کنید؛

- وقتی در ارتباطتان مشکلاتی دارید سعی نکنید برای رفع آنها افکارتان را دقیقاً با افکار همسرتان تطابق دهید؛ چون این گونه به ارزش‌های اصلی خود خیانت کرده‌اید؛

- یادتان باشد لذت ارتباط عاشقانه از بودن با کسی پدید می‌آید که زندگی‌تان را غنی کند، نه کسی که فقط انعکاسی از خود شماست- تفاوت‌هایتان را در آغوش بگیرید.

افسانهٔ ۲: یک ارتباط عالی نیاز به عشقی عالی دارد.

حقیقت خود برتر:

- هنگامی که در مورد تصورات روز عروسی در مقایسه با زندگی واقعی بحث می‌کردیم این موضوع را مطرح کردیم، اما باید بیشتر به آن پرداخت. اگر شما مدام مجذوب لحظات عاشقانه فیلم‌ها می‌شوید باید بدانید که به مرز نابودی کشیده خواهید شد. آن عشق‌ها به هیچ وجه پایدار نیستند؛

- تفاوت عاشق شدن و عاشق بودن را درک کنید. اگر علاقه و هیجانی که در ابتدای عشقتان داشتید به دلیل رسیدن به مرحله‌ای امن و واقعی کم‌رنگ شده است، به این معنا نیست که اتفاق بدی افتاده است. این تنها یک فاز جدید است. می‌توانید در آن عمق جدیدی از ارتباط را تجربه کنید.

افسانه ۳#: یک ارتباط عالی نیاز به حل مشکل حرفه‌ای دارد.

حقیقت خود برتر:

- به نظرم افراد زیادی معتقدند که برای داشتن یک ارتباط کارآمد باید هر مشکلی را که سر راه قرار می‌گیرد حل کنند- اشتباه محض!

- اکثر مشکلاتی که در یک ارتباط به وجود می‌آیند قابل حل نیستند. مهم اینجاست که نگذاریم این مشکلات به درون ما رسوخ کنند و موجب دلخوری شده و باعث شوند که خصوصیات ضد خود برترمان را قلقلک دهند؛

- یاد بگیرید چگونه اظهار موافقت یا مخالفت کنید. دنبال پایانی عاطفی باشید و نگذارید که مشکلات قبل، دوباره و دوباره زنده شوند و از آنها به عنوان سلاحی در مقابل همسران استفاده نکنید.

افسانه ۴#: یک ارتباط عالی نیازمند علایق مشترک است تا پیوند شما را همیشگی کند.

حقیقت خود برتر:

- البته بسیار عالی است اگر هر دوی شما از موج سواری در آخر هفته ها یا رفتن به مسابقات فوتبال در پاییز لذت می برید، اما اگر یکی از شما از فعالیتی لذت می برد و آن یکی نمی برد، نیاز نیست که از مسیر خودتان خارج شوید و تلاش کنید این فعالیت را یاد بگیرید تا بفهمید آن را دوست دارید یا نه یا مثلاً به خاطر همسران از فعالیت خود دست بکشید؛

- دوباره می گویم: تفاوت های شما برای همسران تعلیم دهنده است، پس هیچ اشکالی ندارد اگر علایق مختلفی داشته باشید.

افسانه ۵#: یک ارتباط عالی، ارتباطی آرام است.

حقیقت خود برتر:

- غیرواقعی است اگر فکر کنیم در هر روز از زندگی آرامش داریم. نباید از جروب بحث های یک ارتباط ترسید و آن را نشانه ای از پیوندی ناسالم دانست. حتی سالم ترین زوج ها هم دعوا می کنند؛

- جروب بحث بخشی از این روند است. اگر درست انجام شود می تواند پیوندتان را محکم تر کند، چون باعث می شود شما استرس و تنشی را که برای خود ساخته بودید رها کنید و به شما آرامش ذهنی می دهد که هیچ اختلافی بین شما به وجود نیامده است و لازم نیست از اینکه تحقیر یا ترک شوید بترسید.

در اینجا چند تکنیک بحث کردن را مطرح می کنم:

- در طول هر کشمکش، به جای اینکه اجازه دهید احساساتتان از طریق ضد خود برترتان کنترل شوند، از خودتان بپرسید که خود برترتان در این موارد چه می گوید یا چه کاری انجام می دهد؛

- در طول مشاجره به ارزش های همسران حمله نکنید. هیچ وقت زمان مناسبی برای ترور شخصیت یک نفر وجود ندارد؛

- تُن صدای خود را در سطحی معمولی نگه دارید. داد زدن کمک نمی کند تا همسران حرفتان را بفهمد؛

- هرگز به خاطر اینکه بحث کردن شما را سر ذوق می آورد آن را شروع نکنید یا واردش نشوید. این نوع رفتارها فقط از ضد خود برترتان ناشی می شوند؛

- موضوع جروب بحث را عوض نکنید. صحبت کردن در مورد موضوعات حل نشده گذشته فقط وخامت اوضاع را تشدید می کند؛

- در طول یک مشاجره انعطاف ناپذیر نباشید؛ یعنی نخواهید حق مطلق با شما باشد، طوری که چشمانتان را ببندید و هر حرفی

را بزنید؛

- با تکرار کردن حرف‌های همسران، به او بفهمانید که حرف‌هایش را می‌شنوید و نکته‌هایی را که می‌گوید درک می‌کنید؛
 - از مشکل فرار نکنید. حتی اگر نمی‌توانید آن را حل کنید دنبال پایانی احساسی بگردید که هر دو بتوانید با آن زندگی کنید.
- افسانه ۶#:** یک ارتباط عالی به شما اجازه می‌دهد تا تمام احساساتتان را بروز دهید.

حقیقت خود برتر:

- حتی در لحظاتی که زخم خورده‌اید، زیر فشار زیادی قرار دارید، خسته، آشفته یا فرسوده شده‌اید یادتان باشد که هنوز هم عاشق همسران هستید و این را به او بدهکارید که نخواهید احساسات کنترل‌نشده‌تان را که می‌توانند آسیب‌رسان باشند به سمتش پرتاب کنید و احترام او را نگه ندارید؛

- بخشندگی در تمام ارتباط‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند، اما به خاطر حرف بدی که در لحظات تنش‌زای جروب‌بحث زده‌اید، التماس نکنید که شما را ببخشند؛

- قبل از اینکه دهانتان را برای گفتن چیزی باز کنید، آن‌هم موقعی که احساس می‌کنید احساساتتان جریحه‌دار شده است، صبر کنید، یک نفس عمیق بکشید و از خود برترتان بپرسید که باید چه کار کنید، حتی شاید بخواهید یک لحظه مکث کنید و

عبارت‌های مثبت یا ذکر شخصی‌تان را بگویید. شوخی نمی‌کنم. حتی اگر مشغول جروب‌بحث باشید می‌توانید یک لحظه صحنه را ترک کنید، به درونتان رجوع کنید، سپس دوباره برگردید و بحث را ادامه دهید.

افسانهٔ ۷#: یک ارتباط عالی هیچ ربطی به ارتباط جنسی ندارد.

حقیقت خود برتر:

- تحقیقات ارتباطی نشان می‌دهند زوج‌هایی که ارتباط جنسی رضایت‌بخشی دارند اذعان کرده‌اند که ارتباط جنسی فقط ۱۰ درصد اهمیت دارد. از سوی دیگر زوج‌هایی که معتقدند زندگی جنسی‌شان رضایت‌بخش نیست اعلام کرده‌اند که ارتباط جنسی ۹۰ درصد مهم است؛ به عبارت دیگر، تا زمانی که ارتباط جنسی نداشته باشید، این شکل از ارتباط در یک ارتباط عاشقانه اهمیتی ندارد؛

- ارتباط جنسی به ما اجازه می‌دهد تا سطحی از نزدیکی، آسیب‌پذیری و اشتراک را با همسرمان تجربه کنیم؛

- واضح‌تر می‌گوییم: منظور از ارتباط جنسی، فقط ارتباط جنسی فیزیکی نیست، هر نوع ارتباطی که باعث شود شما از نظر فیزیکی با همسرتان احساس راحتی داشته باشید می‌تواند به عنوان یک زندگی جنسی رضایت‌مند نام برده شود.

افسانهٔ ۸#: یک ارتباط عالی نمی‌تواند یک همسر دارای نقص را نجات دهد.

حقیقت خود برتر:

- همه ما دو چیز مشترک داریم: همگی منحصر به فرد هستیم و هیچ کدام از ما کامل نیستیم. شما می‌توانید با پذیرفتن این واقعیت که هر دویتان نقص‌هایی دارید یک ارتباط عالی داشته باشید؛

- به جای حساس شدن روی کمبودهای همسران، به صفاتی فکر کنید که در ابتدا شما را جذب خود کردند. حتی شاید در ابتدا جذب یکی از همان عیوب شدید. فقط به خاطر اینکه رفتار طرف مقابلتان مطابق عرف نیست دلیل نمی‌شود فکر کنید ارتباطتان سمی است؛

- اما اینجا نکته مهمی وجود دارد. حواستان را جمع کنید تا تفاوت بین همسر دمدمی مزاج را با همسری که مشکلات جدی دارد تشخیص دهید. مشکلات جدی می‌توانند مخرب یا آزاردهنده باشند؛ مثل سوءاستفاده از مواد مخدر یا الکل، یا سوءاستفاده‌های ذهنی و جسمی. این رفتارها چیزهایی نیستند که شما بتوانید با آنها زندگی کنید، پس اگر چنین رفتارهایی در همسران وجود دارند باید دست به کار شوید و از خودتان و بچه‌هایتان مراقبت کنید.

افسانه ۹#: برای عالی شدن یک ارتباط، هم راه درست وجود دارد، هم راه نادرست.

حقیقت خود برتر:

- هیچ «راه صحیح» و خاصی برای زوج خوب بودن، همسر خوب بودن، یا مدیریت کردن چالش‌های یک ارتباط در زندگی وجود ندارد. تنها راه صحیح همان راهی است که خودِ برتر شما آن کارها را انجام می‌دهد، اگرچه فقط خودتان می‌دانید که آیا دارید از بُعد خودِ برترتان عمل می‌کنید یا به ضد خودِ برترتان اجازه داده‌اید وارد عمل شود؛

- آن چیزی را که برایتان کارآمد است و مطابق با خودِ واقعی شماست انجام دهید. دنباله‌رو استانداردهای قراردادی نباشید که در کتاب‌ها خوانده‌اید، در فیلم‌ها دیده‌اید یا از یک دوست خیرخواه شنیده‌اید. اگر کاری که شما و همسرتان انجام می‌دهید دلخواه هر دوی شماست، همین روند را ادامه دهید. اگر هر دوی شما از ساختار و ارزش‌های جاری راضی هستید می‌توانید قوانینتان را یادداشت کنید؛ به عنوان مثال، در مورد رازهای موجود در یک ارتباط، بعضی زوج‌ها کاملاً باز و رک برخورد می‌کنند و هیچ رازی را از همدیگر پنهان نمی‌کنند. اگر این روش برای شما کارآمد است که عالی است، اما اگر ارتباط شما با نگه داشتن چند رازی که مربوط به معیارهای خاصی هستند (رازهایی که بر سلامتی همسرتان، فرزندان یا غیره تأثیر نمی‌گذارند)، اشکالی ندارد که آن راز را نگه دارید. مهم اینجاست که شما و همسرتان باهم به توافق رسیده باشید.

یادتان باشد در پذیرفتن نحوه بیانِ عشق همسرتان سخت‌گیری نکنید. هیچ «چارچوب خاصی» برای کسی که عاشقتان است وجود ندارد. اینکه همسرتان احساساتش را نسبت به شما از راه متفاوتی بیان می‌کند یا آن‌طور که شما انتظار دارید نیست، باعث

نمی‌شود فکر کنید احساسات او خالص یا ارزشمند نیستند.

افسانه ۱۰#: ارتباط شما فقط زمانی عالی خواهد بود که همسرتان را اصلاح کنید.

حقیقت خود برتر:

- قبلاً هم گفته‌ام و دوباره نیز تکرار می‌کنم: شما فقط بر خود و رفتارهایتان کنترل دارید و نه هیچ شخص دیگری، از جمله همسرتان. شما نمی‌توانید او را تغییر دهید. هنگام مواجه شدن با مشکلی در حین ارتباط فقط باید سهم خودتان را انجام دهید و اگر جنبه‌هایی از همسرتان را به هیچ عنوان نمی‌پذیرید، در دام این عقیده گرفتار نشوید که می‌توان او را تغییر داد. جدایی‌ها این گونه اتفاق می‌افتند-یکی از دلایل تمام شدن ارتباط‌ها؛

- چیزی که قبلاً در این کتاب درموردش صحبت کردیم این بود که وقتی شما خودتان را تغییر دهید و طبق درون، حقیقت وجودی و خود برترتان زندگی کنید آن گاه می‌بینید که چگونه جهان اطرافتان خودش را به سرعت با آنچه شما به بیرون ارائه می‌دهید همسو می‌کند. درواقع شما نمی‌توانید همسرتان را تغییر دهید، اما اگر خودتان را تغییر دهید ممکن است همسرتان هم با گذشت زمان واکنش متفاوتی انجام دهد. اگر شما تغییر کنید چرخه ارتباطتان نیز تغییر خواهد کرد. البته به این معنا نیست که تغییر آن حتماً مثبت خواهد بود، اما قطعاً تغییر خواهد کرد. شما نمی‌توانید توقع داشته باشید که همسرتان مسئول خوشبختی

شما باشد، بلکه خودتان مسئول خوشبختی خودتان هستید و یادتان باشد که عشق دوطرفه است. هرچه بیشتر ارزانی کنی، بیشتر دریافت خواهی کرد. شما باید عاشق باشید و به همسران توجه کنید تا عشق و توجه را متقابلاً دریافت کنید. چیزی به اسم ارتباط بی نقص وجود ندارد، زیرا هیچ کس بی نقص نیست. هر ارتباطی پویایی‌های خودش را دارد که ممکن است کارآمد باشد یا نباشد. اگر بخش‌هایی از روابط شما درست پیش نمی‌روند امیدوارم درموردش مکالمه‌ای صادقانه، بدون محدودیت و مشتاقانه داشته باشید. هدف از کاری که انجام داده‌ایم این است که یاد بگیرید و درک کنید چه چیزی در ارتباط عاطفی شما واقعاً اهمیت دارد.

پرورش کودک طبق خود برترتان

اگر پدر یا مادر هستید، هیچ بخشی از زندگی‌تان مهم‌تر از این نیست که متصل به خود برترتان باشید و بنا به گفته دوستان و رهجویانم که پدر یا مادر هستند، هیچ بخشی چالش‌برانگیزتر از عمل طبق خود برتر به عنوان یک ولی نیست. یادتان باشد که ولی یک اسم، یک فعل و یک شغل بیست و چهار ساعته در هفت روز هفته است.

اگر شما فرزند ندارید و قصد هم ندارید بچه‌دار شوید می‌توانید از این بخش بگذرید. با وجود این برخی از راهکارهای این کتاب برای ارتباط با بچه‌هایی که ممکن است در خانواده یا فامیل داشته باشد مفید هستند، پس بد نیست نگاهی گذرا به این بخش

بیندازید.

در ادامه، راهکارهای خاصی طراحی شده‌اند که در سفر خود برترتان به‌عنوان یک پدر یا مادر کمک می‌کنند تا هم خودتان پیشرفت کنید هم فرزندتان.

راهکار تربیتی خود برتر ۱: هدفمندی

یکی از مهم‌ترین و جالب‌ترین تصمیماتی که می‌توانید به‌عنوان یک ولی بگیرید این است که اهدافی موفقیت‌آمیز برای فرزندتان مشخص کنید. انتخاب، ارتباط و دنبال کردن اهداف واضح و مناسب با سن فرزند می‌تواند به او حس هدفمندی بدهد و هرگاه توانست به آن اهداف مشخص شده در زندگی‌اش برسد احساس پیروزی را تجربه کند. مشخص کردن اهداف موفقیت برای فرزندتان باید مطابق با علایق، توانایی‌ها و مهارت‌های او باشد، نه شما.

فراموش نکنید-فرزند شما مانند شما نیست. او شخصیت منحصر به فرد خودش را دارد و باید از سن پایین یاد بگیرد که چگونه با خود برترش ارتباط برقرار کند. در نتیجه یکی از اهداف قدرتمندی که می‌توانید برای فرزندتان مشخص کنید کمک کردن به او برای کشف خود واقعی، علایق و تعاملشان با جهان است. شخصیت فردی آنها را در طول این مسیر پرورش دهید تا تشویق شوند با خود برترشان ارتباط برقرار کنند. ما با رفتارهایمان به فرزندمان آموزش می‌دهیم، بنابراین با سرمشق قرار دادن نحوه زندگی‌تان

به آنها نشان دهید که خود برتر چه شکلی دارد. اگر آنها ببینند که شما طبق خود واقعی‌تان عمل می‌کنید، آماده می‌شوند تا همین کار را انجام دهند. یکی از مسئولیت‌های اصلی شما به عنوان یک ولی و یکی از بزرگ‌ترین هدیه‌هایی که می‌توانید به فرزندتان بدهید این است که به او آموزش دهید از استعدادهایش استفاده کند و زندگی‌اش را طوری که دوست دارد بسازد.

هدف جالب دیگری که می‌خواهیم روی آن کار کنیم معاشرت است؛ یعنی به فرزندمان کمک کنیم تا یک شهروند مسئول شود، با افراد دیگر سازگاری پیدا کند و روابطی مورداعتماد و عاشقانه بسازد. بسیار مهم است که در این حوزه مهم فرزندتان را تجهیز کنید تا بتواند سروصدای زندگی را خاموش کند و نگذارد هیچ انرژی منفی‌ای از افراد دیگر روی او اثر بگذارد. او را تشویق کنید تا با شما ارتباط برقرار کند. این گونه می‌توانید با هم کار کنید و کشف کنید که چه چیزهایی واقعاً اهمیت دارند و چه چیزهایی صداهای بیهوده زندگی هستند. یکی از راه‌های انجام این کار این است که یک برنامه شبانه داشته باشید و با خانواده‌تان درمورد اتفاق‌های خوب و بد آن روز صحبت کنید. این کار می‌تواند هنگام شام انجام شود یا هر موقعی که برای روال خانوادگی شما مناسب‌تر است. هرکس می‌تواند حداقل یکی از اتفاقات خوبی را که در طول روز برایش رخ داده است به همراه یک اتفاق بد تعریف کند. این ایده کمک می‌کند تا هم در خوشحالی یکدیگر شریک شوید و هم در مسائل سخت به همدیگر کمک کنید. اگر فرزندتان مورد زورگویی یا بدرفتاری واقع شده است می‌توانید به او کمک کنید تا دوباره سرپا شود و بر این حس غلبه کند.

و در نهایت اگر بتوانید در خودتان این توانایی را تقویت کنید که روی سپاسگزاری هدفمند کار کنید، بی اندازه به فرزندان کم می کنید تا درک کند خوشبختی واقعی زمانی اتفاق می افتد که ما در حال و لحظه زندگی کنیم و عمیقاً قدردان چیزهایی باشیم که داریم. راه جالبی پیدا کنید تا به عنوان خانواده هر روز شکرگزاری را تمرین کنید. حالا این شکرگزاری را می توانید دور میز شام انجام دهید و در مورد چیزهایی که قدردانش هستید باهم صحبت کنید و دلایلی را بگویید، یا از جعبه شکرگزاری خانوادگی تان برگه ای بیرون بکشید و بگویید چرا قدردان آن چیز هستید. هر روزتان را این گونه تمام کنید. این کار می تواند فقط چند ثانیه طول بکشد یا بحثی طولانی انجام بگیرد. به هر حال، مهم نیست - اگر با روند زندگی روزمره شما مطابقت داشته باشد. اگر بتوانید با ایده شکرگزاری از خواب بیدار شوید و روزتان را نیز همین گونه به اتمام برسانید، بهترین هدیه را به فرزندان عطا کرده اید که برای یک عمرش کافی است.

راهکار تربیتی خود برتر ۲: شفافیت

اساس تربیت شفاف، ارتباط بین والدین و فرزندان است و این شفافیت نقش حیاتی برای ساختن و برقراری ارتباطی مؤثر و دوستانه ایفا می کند. به عنوان یک ولی باید جو خانه را طوری بسازید که تمام افراد خانواده احساس امنیت، سلامتی، تعلق خاطر، اعتماد به نفس و قدرت کنند، پس برای اینکه به این امر مهم دست پیدا کنید باید در روابطتان کاملاً شفاف باشید.

فرزندان باید حس کنند که در مسائل خانوادگی قدرت و تأثیرات خاصی همراه با حدومرز دارند که اینها را شما برایشان فراهم کرده‌اید. اولین راه برای ارتقاداتن این حس آن است که هنگام برقراری ارتباط به آنها توجه کامل داشته باشید و به دقت بسنجید که می‌خواهند چه چیزی را به شما منتقل کنند. گوش دادن به حرف‌های آنها بسیار مهم است. اغلب اوقات ارتباطی که بین شما و فرزندان صورت می‌گیرد زمانی است که یک بحران به وجود می‌آید یا بازخوردهای منفی به شما داده می‌شود. بسیار مهم است که درمورد مسائل بحرانی خارج از موقعیت استرس‌زا صحبت کنید؛ به عنوان مثال، بحث کردن درمورد ساعت رفت‌وآمد به خانه مربوط به زمانی نیست که فرزندان نیم ساعت دیر به خانه می‌آید. شما نیاز دارید تا آن قوانین را به طور واضح با او در میان بگذارید، آن هم قبل از اینکه فرزندان شب از خانه بیرون برود. اگر او این قانون را شکست، تا صبح روز بعد صبر کنید که آرام‌تر شوید و از روی عصبانیت واکنشی نشان ندهید و آن موقع بهترین زمان است که درمورد عواقب کارش با او صحبت کنید یا اگر فرزند کوچکتان بعضی شب‌ها دندان‌هایش را مسواک نمی‌زند عواقبی برایش مشخص کنید تا دفعه بعدی که قانون مسواک زدن را شکست بتوانید با آرامش به او یادآور شوید که تصمیمش فلان عواقب خاص را به دنبال خواهد داشت. فریاد زدن یا جیغ کشیدن در زمان بحرانی ضعیف‌ترین شکل ارتباط است.

وقتی پای ارتباط در میان است، زمان‌بندی نقش مهمی ایفا می‌کند. فرزندان می‌خواهند شنیده شوند، موردتوجه قرار بگیرند و بدانند که احساساتشان در نظر گرفته می‌شود. آنها می‌خواهند بدانند که اگر چیزی را که از آنها انتظار می‌رود انجام دهند می‌توانند حقوق خاص و امتیازهای ویژه‌ای به دست آورند. می‌خواهند کمی قدرت را درک کنند و توانایی این را داشته باشند که از طریق رفتارشان به خواسته‌هایشان برسند. این روند از سن کودکی آغاز می‌شود-حتی در ماه‌های اولیه زندگی یک نوزاد، اما وقتی فرزندان چیزی از شما می‌خواهد که نباید بخواهد و پاسخ شما منفی است، با او ارتباط چشمی برقرار کنید و به او بگویید که متوجه‌اید او ناراحت است و احساساتی شده است. به او بگویید که عاشقش هستید. اگر فرزندان چیزی را که نباید بخواهد می‌خواهد، عقب نکشید و تسلیم نشوید. حتماً وقت بگذارید تا به او بگویید درکش می‌کنید و احساساتش را می‌فهمید.

با دلایل منطقی به او توضیح دهید که چرا نمی‌توانید چیزی را که می‌خواهد به او بدهید، اما زیاد هم نیاز به توضیح نیست چون ممکن است وارد بحثی طولانی شوید و او فکر کند که می‌تواند شما را قانع کند. دلایلتان را محکم بیان کنید، طوری که مطمئن شود حرف او را فهمیده‌اید و سپس به کارتان ادامه دهید. اگر از ابتدا یا از هر سنی که اکنون فرزندان دارد به این کار عادت کنید برایتان راحت‌تر خواهد بود تا مسائل را از این راه مدیریت کنید و نتیجه مطلوبش این خواهد بود که فرزندان به نوجوانی سرکش یا پُرمدا تبدیل نشود.

راهکار تربیتی خود برتر ۳: مذاکره

زندگی نیازمند مذاکرات فراوان است و تربیت فرزند از این قضیه مستثنا نیست. به عنوان یک ولی نیاز است که نوع شخصیت فرزندان را شناسایی کنید و طبق آن با او مذاکره کنید.

اگر فرزندی بسیار سرکش دارید، لازم نیست مذاکره‌تان از راهی ظالمانه باشد. یکی از اولین قدم‌ها در آموزش اساس یک مذاکره به فرزند این است که مطمئن شوید او می‌تواند عواقب کارهایش را پیش‌بینی کند و برای خروجی رفتارهایی که تولید کرده است احساس مسئولیت داشته باشد. او این‌گونه احساس قدرت خواهد کرد و شما هر دفعه راحت‌تر می‌توانید مذاکرات موفقی داشته باشید.

قدم‌های مذاکره تربیتی از بُعد خود برتر

- طیف را محدود کنید.
- تنها به اختلاف موجود بپردازید و وارد حوزه اختلافات و ناسازگاری‌های اخیر یا گذشته نشوید.
- ببینید که فرزندان دقیقاً چه می‌خواهد.
- شاید بدانید چه چیزی می‌خواهد اما مطمئن شوید که داشتن آن به صلاحش است یا خیر. اگر چیزی است که از هر طریقی

برای او خطرناک است، دیگر موضوع قابل بحث نیست.

- راهی پیدا کنید تا حد وسط را بگیرید.

- مدارا لغتی جادویی در تمام مسائل خانوادگی است، به خصوص با فرزندان. اینکه قادر باشید در یک موقعیت مغایر، حد وسط را بگیرید طوری که همگی احساس کنند برنده شده‌اند می‌تواند مشکلات را به سرعت خنثی کند و مانع از جنگ و جدال‌های جدی شود.

- درباره نتیجه مذاکره و توافق‌تان واضح و دقیق باشید.

- مطمئن شوید که فرزندان تصمیم نهایی شما را کاملاً درک کرده است.

- از توافق‌های مذاکره‌ای کوتاه‌مدت در اوایل تربیت استفاده کنید.

- فرزندان کوچک به سختی می‌توانند توافقی را که حتی چند ساعت پیش صورت گرفته به یاد بیاورند، پس هنگام مذاکره از زمان‌بندی مناسب سن استفاده کنید.

راهکار تربیتی خود برتر ۴: پاداش

اگر می‌خواهید فرزندان درست رفتار کند باید یک سری استانداردهای رفتاری موردنظران را برایش مشخص کنید. اغلب اوقات

والدین تنها روی رفتارهای ناخوشایند فرزندشان تمرکز می‌کنند و در نتیجه نوع تربیت آنها دستخوش شکایت یا واکنش‌های نامناسب می‌شود.

به جای اینکه تلاش کنید رفتار ناپسند او را تغییر دهید، روی گسترش رفتارهای مثبت فرزندان تمرکز کنید و آن وقت متوجه می‌شوید که رفتارهای منفی آن قدر هم کلافه‌کننده به نظر نمی‌رسند. پاداش دادن راه خوبی برای رسیدن به این هدف است. پاداش دادن سیستمی است که از طریق آن در ازای رفتار خوبش به او پاداشی می‌دهید یا از او تشکر می‌کنید. اگر این پاداش در طول رفتار یا درست بعد از آن صورت گیرد، احتمال تکرارش بالا می‌رود.

راه‌های مختلفی برای پاداش دادن وجود دارند و نسبت به سن فرزندان متفاوتند. ستاره دادن به کودکان کم‌سن روش بسیار خوبی است. آنها برای رفتار مثبتشان یک ستاره می‌گیرند و بعد از تعداد مشخصی ستاره، یک جایزه کوچک دریافت می‌کنند-استیکر، حبابک، گچ رنگی. از پاداش دادن هر نوع غذا جلوگیری کنید تا مجبور نباشید خوراکی‌های ناسالمی را که ممکن است برای سلامتی‌اش مضر باشند به او بدهید و با پاداش‌های گران‌قیمت شروع نکنید، وگرنه ممکن است یک‌سری انتظارات بالا و غیرواقعی نمایان شوند. برای کودکان بزرگ‌تر می‌توانید امتیازات خاصی قائل شوید یا زمان اضافه به آنها بدهید تا فعالیت‌های مورد علاقه‌شان را انجام دهند. آنها نشان داده‌اند که مسئولیت‌پذیرند و می‌توانند رفتارهای مثبت را انتخاب کنند.

به محض اینکه متوجه شدید چه چیزی در زندگی فرزند شما ارزشمند است می‌توانید آن را سرمشق قرار دهید و رفتار او را بسازید.

راهکار تربیتی خود برتر #۵: تغییر

وقتی پای تربیت در میان است باید خودتان را با ذهنیت «هر چیزی که لازم باشد» تطبیق دهید. ممکن است به این معنا باشد که مجبور شوید دو هفته از سر کار مرخصی بگیرید و کنار فرزند مریضتان در خانه بمانید. شاید مجبور شوید یک‌سری از خودگذشتگی انجام دهید؛ مانند ماشین ارزان‌تر، نقل مکان به خانه کوچک‌تر، حذف رستوران رفتن یا سفرهای کوتاه مدت، تا بتوانید هزینه مدرسه خصوصی فرزندان را بپردازید، چراکه مدرسه دولتی برایش مفید نیست. آینده شما و فرزندان بسیار ارزشمند است. وقتی پای مشکلات جدی به میان کشیده می‌شود باید راه‌حل‌هایی جدی در نظر گرفته شوند.

وقتی در زندگی فرزندان تغییر ایجاد می‌شود، زندگی کل خانواده تغییر می‌کند. اگر شعار خانوادگی شما «تعهد» باشد هر کس می‌تواند از پس هنجار جدیدش بر بیاید. از این طریق شما قادر خواهید بود سیستمی ارتباطی پیرامون توقعات جدید هر فرد گسترش دهید، از آنها توقع مقاومت داشته باشید و برای تمام دست‌اندازهای درون جاده برنامه‌ای در نظر بگیرید.

راهکار تربیتی خود برتر #۶: توازن

ایجاد توازن در خانواده از اینجا شروع می‌شود که شما مطمئن باشید برای جلب توجه فرزندان با کس دیگر یا چیز دیگری رقابت نمی‌کنید و برعکس. من از بچه‌های زیادی شنیده‌ام که باید از نظر فیزیکی سر والدینشان را بگیرند و از روی گوشی به سمت خودشان بچرخانند تا مستقیم به چشم‌هایشان نگاه کنند و بتوانند با آنها حرف بزنند. از طرفی همه ما می‌دانیم بچه‌ها می‌توانند مثل زامبی جلوی تلویزیون ولو شوند، به صفحه تلویزیون خیره شوند و به آنچه والدینشان به آنها می‌گویند کاملاً بی‌توجه باشند. اگر تلویزیون، گوشی همراه، بازی‌های ویدیویی یا دیگر فعالیت‌های مربوط به تکنولوژی ما را از داشتن توازن در خانواده دور نگه داشته است زمانش رسیده تا اولویت‌های خانوادگی‌مان را مجدداً ارزیابی کنیم.

ابتدا ۱۰ اولویت یک خانواده برتر را فهرست کنید، سپس ۱۰ چیزی را که موجب اتلاف وقت در خانواده‌تان می‌شوند بنویسید. این دو فهرست را باهم مقایسه کنید و مشخص کنید آیا روش زندگی خانواده شما با روشی که زمانش را می‌گذرانند همسو است یا خیر؟ اگر دیدید اولویت‌ها و ارزش‌های فهرست اولتان در انتهای فهرست زمان جای گرفته‌اند، باید شروع کنید به چیدمان مجدد وقت و انرژی خانوادگی‌تان تا بتوانید به اولویت‌های یک خانواده برتر افتخار کنید.

راهکار تربیتی خود برتر ۷: تربیت عملی

قدرتمندترین الگو در زندگی بچه‌ها والدین هستند. این یک واقعیت است که بچه‌ها به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم با مشاهده

رفتار دیگران یاد می‌گیرند و به عواقب کارهای آنها توجه می‌کنند. آنها تماشا می‌کنند که هنگام موفقیت یا شکست چه اتفاقی برای اعضای خانواده‌شان می‌افتد و آن تجربیات مرجعی می‌شوند برای نحوه زندگی آنها در آینده. به این روش الگوبرداری می‌گویند. شما می‌توانید از طریق رفتارها، کلمات، عملکرد و عشق، فرزندان را به همان چیزی که می‌خواهید هدایت کنید.

وقتی تربیت را در عمل به فرزندان نشان می‌دهید سعی کنید با افکار، احساسات و رفتارهای خودتان همسو باشد و آنها را با روشی که خودتان بزرگ شده‌اید ارزیابی کنید. مطمئن شوید تصمیم‌های آگاهانه و هدفمندی می‌گیرید، نه تصمیم‌هایی که براساس میراث منفی خانوادگی شماست. درواقع اجازه ندهید آلودگی وارد سیستم خانوادگی‌تان شود. اگر در بچگی خشونت، کم‌توجهی یا تربیت نادرستی را تجربه کرده‌اید تصمیم بگیرید که این قضیه برای شما به‌عنوان یک پدر یا مادر اتفاق نیفتد. نباید آن را روی بچه‌هایتان پیاده کنید. ما در انتخاب والدین و اصالت خانوادگی‌مان هیچ نقشی نداریم، اما وقتی پای بزرگ کردن فرزندان به میان می‌آید گزینه‌های زیادی وجود دارند. ما می‌توانیم آگاهانه و ناآگاهانه از راه‌های بی‌شماری روی فرزندانمان تأثیر بگذاریم. می‌دانم که فشار زیادی است اما هر کاری که شما انجام می‌دهید و هر حرفی که می‌زنید مهم است- این یادتان باشد.

به فرزندان نشان دهید که چگونه تبدیل به بزرگسالانی خوشحال، متعادل و راضی شوند. به آنها نشان دهید که مطابق خود برترتان زندگی می‌کنید و آنها هم باید همین را یاد بگیرند.

آزمون روابط

حالا زمان آن فرارسیده تا به حوزه روابطتان نمره دهید. من این بخش را به سه مقوله تقسیم کرده‌ام.

ارتباط‌های خانوادگی شما: در ابتدا به ارتباط‌های خانوادگی‌تان از ۱ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۱ به این معناست که این ارتباط‌ها در وضعیت وخیمی قرار دارند و روی زندگی روزانه‌تان اثر بد گذاشته‌اند، بنابراین باید به سرعت وارد عمل شوید. نمره ۱۰ به این معناست که حس می‌کنید ارتباط‌های خانوادگی‌تان از شما حمایت می‌کنند تا مطابق با خود برترتان زندگی کنید و بنابراین نیاز به هیچ گونه اصلاحی ندارند.

چه رفتارهایی در روابط خانوادگی شما کارآمد هستند و چرا؟

مثال:

- برای بستگانی که از من سوءاستفاده می‌کنند حدومرز گذاشته‌ام؛

- من با بستگانم روراست هستم، اما درعین حال احترام آنها را نیز حفظ می‌کنم؛

چه رفتارهایی شما را از آنچه می‌خواهید بازداشته‌اند؟

- من نیازهای بستگانم را اجابت می‌کنم حتی اگر این کار برایم سودی نداشته باشد؛

- من اجازه می‌دهم نظرات بستگانم احساساتم را جریحه‌دار کند و از آنها رنجش به دل می‌گیرم.

ارتباط‌های عاطفی شما: به ارتباط‌های عاطفی‌تان از ۱ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۱ به این معناست که این ارتباط‌ها برایتان مؤثر نیستند و کمک نمی‌کنند تا مطابق با خودِ برترتان عمل کنید. نمره ۱۰ به این معناست که ارتباط‌های عاطفی‌تان سالم و مفید هستند و نیاز به اصلاح چندانی ندارند.

چه رفتارهایی در این زمینه کارآمد هستند و چرا؟

مثال:

- من به نیازهای همسرم گوش می‌دهم و نیازهای خودم را نیز مطرح می‌کنم؛

- من با همسرم صادق هستم.

چه رفتارهایی شما را از آنچه می‌خواهید بازداشته‌اند؟

- من به کسی که از او توقع احترام همراه با وفاداری و صداقت دارم خیانت می‌کنم؛

- من الگوی جواب‌دهی حساسی دارم و معمولاً زود از دست همسرم عصبانی می‌شوم و کنترل‌م را از دست می‌دهم.

(اگر شما هم این‌طور هستید):

زندگی تربیتی شما: ابتدا به این ارتباط از ۱ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۱ به این معناست که زندگی تربیتی شما در عذاب است و می‌دانید که نیاز است فوراً وارد عمل شوید. نمره ۱۰ به این معناست که احساسی عالی نسبت به زندگی تربیتی خود دارید و اکثر

اوقات از بُعد خود برترتان به عنوان والدین عمل می کنید.

چه رفتارهایی در این زمینه کارآمد هستند و چرا؟

مثال:

- من سنت ها و آیین های مثبت خانوادگی را خلق می کنم؛

- هر قدر هم که خسته، پُراسترس یا به هم ریخته باشم باز هر شب به بچه هایم می گویم که عاشقشان هستم.

چه رفتارهایی شما را از آنچه می خواهید باز داشته اند؟

- من مقابل فرزندانم جروبخت می کنم یا صدایم را بالا می برم؛

- وقتی بچه هایم به من احترام نمی گذارند آنها را خوار و خفیف می کنم.

ورود به حوزه کاری شما

شما در این فصل کارهای زیادی انجام دادید؛ احسنت! روابط در مرکز روح ما قرار دارند و می توانند باک ما را پُر از لذت کنند. در

فصل بعد به حوزه کاری شما خواهیم پرداخت و در نظر می گیریم که اکثر ما چقدر زمان صرف کار کردن می کنیم که بحثی حائز

اهمیت است، پس اطمینان حاصل کنید که هنگام کار کردن قادر هستید خود برترتان باشید.

فصل دهم: حوزه شغل شما

با افتخار یاد می‌آید که خانم تاکاهاشی^{۸۵}، معلم سال سوم دبستان والنسیا^{۸۶}، از کل کلاس پرسید که وقتی بزرگ شدید می‌خواهید چه شغلی داشته باشید و این سؤال همیشه این گونه مطرح می‌شد: «می‌خواهی چکاره بشی؟» و پاسخ بچه‌ها هم مشخص بود-ستاره‌شناس، آتش‌نشان، دکتر، رئیس‌جمهور آمریکا. از زمان کودکی از ما خواسته می‌شود تا مشخص کنیم که می‌خواهیم چه شغلی داشته باشیم، نه اینکه چه نوع انسانی باشیم.

تصورش را بکنید اگر در مدارس، درسی به عنوان رشد درون ارائه می‌شد چه می‌شد؟ اگر به بچه‌هایمان یاد می‌دادیم که روی کشف درونشان تمرکز کنند و سپس اجازه می‌دادیم خود زندگی مشخص کند چه شغلی طبق علایق و استعدادهایشان مناسب آنهاست. من معتقدم با این کار و به جای تمرکز کردن روی اینکه چه شغلی در بزرگسالی داشته باشند، میزان استرس و افسردگی در عموم کاهش پیدا می‌کرد.

این اعتقاد عمیقاً در وجودم رخنه کرده بود و همین تئوری باعث شد که برنامه درمانی تشخیص دوگانه را در مرکز بازپروری ام راه بیندازم. خلاصه مطلب این است: ما شما را به آزادی می‌رسانیم تا خود برترتان شوید و از طریق الگوهای ترازگیری که سال‌ها وقت صرف طراحی آنها کرده‌ایم به این امر مهم دست پیدا می‌کنیم. فکر می‌کنم همه انسان‌ها، نه فقط افرادی که مشکل اعتیاد یا

سلامت ذهنی دارند، لیاقت دارند تا این نوع از آزادی را در زندگی‌شان به‌دست آورند. ما می‌خواهیم هر شخصی را که وارد مرکز درمانی ما می‌شود بهترین و نوآورترین درمانگرها و دل‌سوزانه‌ترین برنامه‌های درمانی مرکز ما را همراه با دل‌سوزانه‌ترین مراقبت‌ها دریافت کند. چالش کمک‌کردن به انسان‌ها برای رسیدن به این هدف مستلزم این است که برنامه‌هایمان را با تک‌تک انسان‌ها متناسب کنیم.

مسیر هر انسانی متفاوت است. آیا آسان‌تر نیست که خودمان را با نمونه‌های درمانی رایج مطابقت دهیم؟ البته که هست، اما من تصمیم نداشتم یک کارگاه شیرینی‌پزی راه بیندازم-چون مطابق با حقیقت وجودم، دیدگاه‌ها و علایقم نیست. من در زندگی دریافته‌ام که هیچ‌گونه راه میان‌بری وجود ندارد، اما اگر شما واقعاً دارید از این سفر لذت می‌برید بهتر است راه خوش‌منظره‌تر را انتخاب کنید.

طی این سال‌ها من صدها نفر را در شرکت‌های بزرگ و کوچک مختلف استخدام کرده‌ام-از وکیل گرفته تا درمانگر، دکتر، مدیر داخلی، مسئول پذیرش، مسئول نظافت و غیره و یاد گرفته‌ام که دو نوع کارمند وجود دارد: کسانی که سر کار می‌آیند تا حقوق بگیرند و کسانی که به شغلشان علاقه‌مندند. هنگام مصاحبه شغلی هیچ گوی شیشه‌ای وجود ندارد که شما بتوانید تشخیص دهید آن فرد تنها حقوق می‌خواهد یا به کارش علاقه‌مند است. هیچ تحصیلات و آموزشی نمی‌تواند به یک مدیر بگوید که آن

کارمند چگونه از آب درخواهد آمد، اما آنهایی که عمیقاً علاقه‌مند به کارشان هستند و سر کار به خودِ برترشان متصلند بی‌شک بهترین و خوشبخت‌ترین کارمندان هستند.

چند سال پیش من مشغول جمع‌آوری تیم مرکز بازپروری‌ام بودم و از آنجاکه شرکت به رشد و رونق رسیده بود، شروع کردم به استخدام افرادی که بیست و چند سال در این صنعت فعالیت داشتند. آن زمان مخصوصاً دنبال استخدام شخصی بودم که بتواند پل بین کارهای اداری و کارهای درمانی ما را پُر کند. آن شخص در سمت مدیر اجرایی ما استخدام شد. او زنی فوق‌العاده باتجربه و یک فوق‌ستاره حقیقی بود. یک روز نزد من آمد و به من گفت: «مایک! خبر داری مدیر قسمت بالینی چه کارهایی می‌کنه؟» از حرف‌هایش فهمیدم که بیماران بخش درمانی مشغول اداره مرکز هستند. مدیر بالینی ما در آن زمان ساعت ۱۱ صبح سر کار می‌آمد و سگ‌هایش را هم با خودش می‌آورد (که هم مخل آسایش بودند، هم بوی بد می‌دادند و اصلاً مناسب محل کار نبودند). او در ساعت‌های کاری‌اش به صورت خصوصی با بعضی بیماران در شرکت قرار می‌گذاشت. وقتی درباره این رفتارش با او حرف زدم پرخاش کرد و حتی معتقد بود که باید طرف او را می‌گرفتم، اما در نهایت تصمیم گرفت که استعفا بدهد. به محض اینکه از شرکت رفت، مدیر اجرایی جدیدم توانست همه چیز را در شرکت متحول کند. کلید اصلی اینجا بود: کسی که فقط به خاطر حقوق سر کار می‌آمد هرگز ریسک این را نکرد که اوضاع را متحول کند، اما به دلیل اینکه آن زن عمیقاً به شغلش اهمیت می‌داد و به هدف ما اشتیاق داشت توانست در تمامی سیستم تغییرات مثبت ایجاد کند. اشتیاق او برای کارش مسری است و همه ما در مرکز

بازپروری عاشقش هستیم.

هدف اولیه من در این فصل این است که به شما کمک کنم تشخیص دهید آیا همان گونه که در خانه طبق خود برترتان عمل می کنید، در محل کار هم همین طور هستید؟ من هم در تاریخ شغلی خودم و هم در شغل رهجویانم دریافته ام که اگر نتوانی سر کار خود واقعیات باشی پس داری وقت ارزشمندت را در زندگی هدر می دهی. به نظر می رسد خیلی از انسان ها از ترس اینکه در محل کار کسی باشند که واقعاً نیستند خودشان را گم می کنند. درواقع آنها با همسو کردن خودشان در محل کار و خود واقعی شان در زندگی مشکل دارند. هدف این است که در تمام مراحل زندگی، خود برترمان باشیم. نشانه های زیر به این معنا هستند که شما در محل کار خود برترتان نیستید.

- نگران این هستید که شاید همکاران در محل کار، شما را دوست نداشته باشند؛

- در پایان روز کاری احساس خستگی مفرط می کنید؛

- سر کار حوصله تان سر می رود و با این حس می جنگید؛

- لباس هایی که مجبورید در محل کار بپوشید شما را معذب می کنند؛

- همکارانتان از شما دوری می کنند یا نمی خواهند وقتشان را با شما بگذرانند؛

- احساس می کنید ریاستان همیشه به دیگران زودتر از شما ارتقا می دهد؛
 - احساس می کنید از استعدادهای واقعی تان در محل کار استفاده نمی کنید؛
 - در جلسه ها آرام هستید یا کاملاً سکوت می کنید؛
 - حس می کنید که در حالت اسفنج قرار ندارید؛ یعنی مهارت، ایده و اطلاعات جدیدی در شغلتان یاد نمی گیرید؛
 - برای تمام شدن روز کاری و ترک محل کار بسیار مشتاقید؛
 - کارتان برای شما الهام بخش نیست؛
 - نمی توانید با همکاران یا رئیس خود در مورد اینکه شرکت برای پیشرفت به چه چیزهایی نیاز دارد صادق باشید؛
 - همکارانتان را دوست ندارید؛
 - وقتی محل کار را ترک می کنید تلاش می کنید کارتان را کاملاً فراموش کنید و دیواری بین کار و زندگی تان می کشید؛
 - در محل کار به خودتان یا کاری که انجام می دهید نمی بالید.
- اگر تمام روز مشغول درآوردن حقوق هستید و خود واقعی تان را مخفی می کنید بدانید که پژمرده می شوید، اما ناامید نباشید چون برای همیشه گیر نیفتاده اید. بیاید بررسی کنیم که آیا شغل شما با سبک زندگی واقعی تان مطابقت دارد یا نه و اگر ندارد تغییرات لازم را ایجاد کنیم.

هنر شما چیست؟

یادتان می‌آید که در ابتدای کتاب گفتم همه ما هنرمند هستیم؟ این قضیه صحت دارد، فقط نیاز است که شکل هنر منحصر به فردمان را کشف کنیم. من به هنر شما به عنوان «چرا» ی شما نگاه می‌کنم. اگر تاکنون اسم سیمون سینک^{۸۷} را نشنیده‌اید در اینترنت جست‌وجو کنید. او چیزی به عنوان «حلقه طلایی» درست کرده است که به یک هدف تیراندازی می‌ماند. حلقه بیرونی مربوط به «چه شغلی» می‌شود، حلقه میانی مربوط به «چگونه» و حلقه داخلی مربوط به «چرا» می‌شود. از نظر او عملکرد این حلقه طلایی عمدتاً مختص به کسب و کارهای بزرگ و نشان‌های تجاری است، اما در مقوله کاری و زندگی من حلقه طلایی به شکل زیر است:

چه شغلی = من راهنمای زندگی هستم.

چگونه = من مردم را از طریق روش‌ها و تمرین‌های مختلف راهنمایی می‌کنم.

چرا = تا به مردم آزادی عطا کنم که بتوانند خود برترشان باشند.

تمام پروژه‌هایی که من درگیرشان هستم، از کارهایی که در مرکز بازپروری مان انجام می‌دهیم تا اجراهایم در برنامه دکتر فیل^{۸۸} به «چرای» من برمی‌گردند. وقتی من مطابق با «چرای» خودم عمل کنم کارم هیچ‌وقت ناامیدکننده، اتلاف وقت یا کمرشکن نیست. «چرا» همان جایی است که هنر شما زندگی می‌کند.

من با هر کسی که کار می‌کنم می‌گویم هنرمند است. با بزرگ‌ترین ستاره‌های پاپ روی کره زمین کار کرده‌ام و باید بدانید که هنر شما هیچ چیزی کمتر یا بیشتر از هنر آنها نیست. هنر ما این است که بین خود برترمان و جهان ارتباط برقرار کنیم. برگشتن به عمق درونمان و عمل کردن از آن نقطه اولین قدمی است که می‌تواند هر مشکلی را در حوزه کاری شما حل کند.

یک سؤال از شما می‌پرسم: تعریف اخیرتان از شغل چیست؟ از شما می‌خواهم خودتان را به چالش بیندازید، به خصوص اگر از شغلانتان لذت نمی‌برید یا اگر مؤلفه‌هایی در شغلانتان وجود دارند که آنها را دوست ندارید. تعریف فرهنگ لغت از شغل این است: «یک فعالیت فیزیکی یا ذهنی به منظور کسب درآمد.» من ضمانت می‌کنم که اگر شغلانتان را دوست نداشته باشید به این دلیل است که با چرای خودتان و در نتیجه با تصویر هنری خود همسو نیستید.

افرادی که چنین حسی دارند معمولاً مشتاق رسیدن بعد از ظهر پنجشنبه هستند؛ یعنی پایان هفته کاری و شروع آخر هفته. به علاوه این افراد از شنبه‌ها وحشت دارند و غروب‌های جمعه برایشان حزن‌انگیز است. در بسیاری از گردهمایی‌های اجتماعی این جمله را می‌شنوم: «بیا راجع به کار حرف نزنیم.» این حس شبیه این است که اگر کار را شغل در نظر بگیرید خسته‌کننده به نظر می‌آید. آمریکایی‌ها معتقدند که اگر بعد از ظهرهای پنجشنبه از نظر ذهنی زیاد استرس ندارید و از نظر فیزیکی بیش از حد خسته نیستید، پس در آن هفته به اندازه کافی کار نکرده‌اید. به جای تمرکز روی کارهای مفیدی که در طول هفته انجام داده‌اید،

تأکید زیادی روی ساعت‌های کاری دارند که سر کار گذرانده‌اید و تقریباً تأکید چندانی روی میزان لذتی نیست که سر کار می‌برید، حتی در اکثر صنایع «لذت‌بردن از کار» به حساب نمی‌آید-لذت؟ سر کار؟! و هنگامی که زمان تعطیلات فرامی‌رسد معمولاً افراد درمورد چیزهایی به‌غیر از کار حرف می‌زنند، ایمیل‌هایشان را نادیده می‌گیرند، تلفن محل کارشان را خاموش می‌کنند و غیره، زیرا هنگام فرارسیدن زمان مسافرت به‌شدت از کار زیاد فرسوده شده‌اند. از نظر من اینها نشان می‌دهند که حوزه‌های آنها از تعادل خارج شده‌اند. وقتی من می‌نشینم و با شخصی که دچار فرسودگی شغلی شده است صحبت می‌کنم متوجه می‌شوم که دلیل اصلی خودِ شغل نیست، دلیل اصلی این است که آنها در زندگی‌شان دچار کمبود علاقه و خوش‌گذرانی هستند و خیلی ساده آن را تقصیر شغلشان می‌اندازند، اما اگر شغل شما ظهور و تجلی هنرتان باشد باید به جای خستگی از کار، احساس کنید پر از انرژی هستید.

اینجا یک آزمون کوچک داریم که به شما کمک می‌کند نسبت به کارت‌ان دید شغلی نداشته باشید و بیشتر از منظر هنرتان به آن نگاه کنید.

سه موقعیتی که در چند ماه گذشته داشته و در آن موقعیت‌ها عاشق شغل‌تان بوده‌اید یادداشت کنید.

۱.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۳.

چرا هر کدام از آن تجربه‌ها باعث شدند که شغل‌تان را دوست داشته باشید؟

۱.

۲.

۳.

آیا ممکن است آن تجربه‌ها را در شغل فعلی‌تان افزایش دهید؟

یکی از هنرهایتان را نام ببرید.

آیا در حال حاضر هنگام کار از هنر خود استفاده می‌کنید؟

گاهی اوقات هنگام کار کردن با رهجویانم ساعت‌ها زمان صرف می‌شود تا در نهایت بتوانند هنر را در شغلشان معنا کنند، پس متعجب نشوید اگر این سؤالات کمی سخت هستند؛ به عنوان مثال، شاید فکر کنید هنر شما کمک کردن به دیگران است. این لزوماً هنری نیست که بتوان زیاد از آن لذت برد. کمی گسترده است، پس از چه راه خاصی برای کمک کردن به مردم لذت می‌برید؟ از کمک کردن به چه نوع انسان‌هایی لذت می‌برید؟ ممکن است کمک شما از طریق خدمات مشتری باشد. در این صورت، هنرتان را به عنوان «ایجاد فضا برای شنیده شدن حرف مشتری» در نظر بگیرید.

به محض اینکه متوجه شوید هنرتان «ایجاد فضا برای شنیده شدن آدم‌ها» ست شکل‌های متفاوتی از این هنر بروز می‌کند. مهم این است که هنرتان را شناخته‌اید. اگر شغل فعلی‌تان دستورالعمل دادن پای تلفن برای چگونگی کار با کامپیوتر است، ممکن است این با هنر شما همسو نباشد و ممکن است احساس خرسندی نداشته باشید، پس از چیزهایی که در مورد هنرتان یاد گرفته‌اید استفاده کنید تا راه‌هایی بیابید که بتوانید خودتان را از طریق شغل‌تان نشان دهید. ممکن است احتمالاتی در شغل فعلی‌تان وجود داشته باشند یا شاید هم نیاز داشته باشید در مورد تغییر شغل‌تان فکر کنید.

برادر من دیوید بایر^{۸۹}، مثال بارزی از شخصی است که زمان زیادی را صرف شغل رضایت‌بخشش در زمینه امنیت مالی کرد، اما همیشه حس می‌کرد کمبود هدف دارد. او فارغ‌التحصیل دانشگاه آیوی لیگ^{۹۰} است و پیش‌ازاین در بازاریابی دیجیتال کار می‌کرد. وقتی در ۳۷ سالگی دیگر صبرش تمام شد، شغلش را عوض کرد و راهنمای پرورش درون شد. حالا مدیر یکی از سمینارهای پرورش درون به اسم تجربه زندگی قدرتمند^{۹۱} در کشور است. خلاصه او کسب و کارش را حول محور کمک به مردم بنا کرد تا آنها بتوانند با هنر، علاقه و هدفشان در زمینه شغلی ارتباط برقرار کنند و هیچ وقت هم پشیمان نشد.

کسب درآمد

مردم همیشه به من می‌گویند که ای کاش پول بیشتری درمی‌آوردند و این یک تمایل رایج و قابل درک است. بیایید ارتباط شما با

پول را از طریق سؤالات زیر کشف کنیم.

۱. پول برای شما چه معنایی دارد؟

۲. اولین تجربه‌های شما درباره درک پول مربوط به چه چیزهایی می‌شوند؟

۳. آیا وقایع آسیب‌زا یا استرس‌های شدیدی مرتبط با پول داشته‌اید؟

۴. چه عقاید محدودی را حول محور پول گسترش داده‌اید؟

۵. آیا معتقدید که پول راحت به دستتان می‌رسد؟

من در طول این سال‌ها چند فرد با استعداد را استخدام کرده‌ام و وقتی صحبت درباره پول ضرورت می‌یابد انرژی و فضای اتاق سنگین و عجیب می‌شود. منبع درآمد ما می‌تواند منطقه حساسی باشد. اینجا منطقه رایجی است برای نگه داشتن ترس‌ها و واقعاً هم منطقی است. هیچ‌کس نمی‌خواهد فکر کند که نمی‌تواند از پس مخارجش بربیاید. درمورد بعضی‌ها پای غرور در میان است-اینکه قادر باشیم برای خانواده‌مان کسب درآمد کنیم بسیار مهم است. این ترس درمورد برخی افراد به دلیل تجربیات بچگی‌شان است، چون یا در فقر بزرگ شده‌اند یا والدینشان همیشه سر پول دعوا داشته‌اند. من با افراد زیادی کار کرده‌ام که یادشان می‌آید مجبور بودند کفش‌های پاره برای مدرسه بپوشند یا حتی بعضی شب‌ها گرسنه بخوابند. این تجربیات در خاطرات احساسی ما رسوخ می‌کنند و هرچه سنمان بالاتر می‌رود و مسئول درآوردن خرجی برای زندگی خودمان می‌شویم، می‌فهمیم که

گاهی اوقات هنوز مانند همان بچه بی‌پناه عمل می‌کنیم و شغل‌هایی را انتخاب می‌کنیم که دوست نداریم و فقط به حقوقش نیاز داریم یا از ترس اینکه شغل دیگری به ما پیشنهاد نشود، اولین پیشنهاد شغلی را می‌پذیریم. این قضیه منطقی است اما گاهی اوقات باید به خودتان اجازه دهید تا احتمالات دیگر را نیز بررسی کنید. از خودتان بپرسید اگر پول دغدغه شما نبود از انجام چه کاری لذت می‌بردید.

شاید تحریک شوید و بگویید که تمایل دارید کنار ساحلی لم دهید و هر روز از روی ننوی راحتان غروب خورشید را تماشا کنید، اما نکته اینجا است: این طرز فکر حقیقی نیست و می‌توانم به شما بگویم افرادی که این گونه زندگی می‌کنند اغلب احساس پوچی و تهی بودن دارند، زیرا تنها هدفشان خوش گذرانی و عشق و حال در زندگی است.

پس حالا بیا یک بار دیگر سؤال را بررسی کنیم. این بار از شما می‌خواهم تا طوری به سؤال فکر کنید انگار از بعدِ خودِ برترتان به آن نگاه می‌کنید. خودِ برترتان عاشق انجام چه کاری است؟ چه نوع زندگی کاری‌ای باعث می‌شود حس کنید که دارید از استعدادهایتان استفاده می‌کنید و هنرتان را به اجرا گذاشته‌اید، آن هم از روشی ارزشمند و مؤثر؟ به تصوراتتان اجازه دهید تا بی‌وقفه بتازند و برایشان هیچ حدودمرزی تعیین نکنید. همان‌طور که به درون خود نگاه می‌کنید اجازه دهید تمام ترس‌هایتان کنار گذاشته شوند. شما به هیچ کس بدهکار نیستید. شما آزادید. زندگی‌تان مربوط به خودتان است و می‌توانید چیزهایی را

انتخاب کنید که قلبتان خواستارش است. از خودِ برترتان بپرسید که دنبال چه چیزی می‌گردد.

- بعد از ساختن این دیدگاه به چه چیزی فکر می‌کردید؟

- آیا چیزی سر راه تصورات شما قرار گرفت؟

- آیا فکر می‌کنید این تصورات غیرممکن هستند یا وجود خارجی ندارند؟

- حالا این تصورات را از ذهنتان خارج کرده، و تصور کنید که ممکن است قادر باشید آن را در جهان واقعی پیاده کنید؛

- چگونه می‌توانید معنای شغلی‌ای را که واقعاً می‌خواهید دریافت کنید و یک نقطه شروع واقعی بسازید؟

به عنوان مثال، اگر عاشق این هستید که وقتتان را آخر هفته‌ها در باغتان بگذرانید و تمام دوستانتان از وفور درختان میوه، سبزیجات و گیاهان تازه‌ای که شما پرورش داده‌اید لذت ببرند، ممکن است یک مهد کودک محلی در نزدیکی منزلتان باشد که شما بتوانید آن را با کاشت گل و گیاه رونق دهید یا شاید هنرهای بصری همیشه جزو علاقه‌مندی‌های شما بوده‌اند، پس اگر حتی پیکاسو نیستید، هنوز هم می‌توانید در یک فروشگاه هنری نزدیک محل زندگی‌تان کار کنید و با چیزهایی که عاشقش هستید خودتان را احاطه کنید (و شاید بتوانید برای خرید رنگ و بوم نقاشی تخفیف بگیرید). اگر نویسنده خوبی هستید و همیشه در گرامر و نشانه‌گذاری ماهر بوده‌اید، شغل‌های مستقل آنلاین زیادی وجود دارند که به شما اجازه می‌دهند نویسندگی، ویراستاری یا نمونه‌خوانی انجام دهید و در همین حین کسب درآمد کنید. شاید خرده‌فروش هستید، پس خیلی راحت می‌توانید از قسمت

کفش فروشی که زیاد برایتان خوشایند نیست به قسمت لوازم آرایشی بروید که شاید بیشتر با علایقتان همسو باشد یا مثلاً شاید در بخش مالی یک شرکت هستید، اما نوع کاری که انجام می‌دهید برایتان جالب نیست، چون شما آدمی اجتماعی هستید و شغلتان ایجاب می‌کند که اکثر روزها به‌تنهایی پای کامپیوتر بنشینید. در این صورت، می‌توانید از مهارت‌هایتان استفاده کنید و مشاور مالی شوید و بتوانید روزانه با مشتری‌ها در ارتباط باشید. راه‌های بسیار زیادی وجود دارند که می‌توانید به‌طور مؤثر درآمدتان را با علایق قلبی‌تان پیوند دهید، فقط باید کمی خلاق باشید.

سبک زندگی شما چگونه است؟

دوست دارید سبک زندگی‌تان چگونه باشد؟ به‌عنوان مثال، شاید برایتان مهم باشد در این فصل از زندگی قادر باشید برنامه‌کاری‌تان را آن‌طور که دلخواهتان است انعطاف‌پذیر کنید. راه‌های بی‌شماری وجود دارند که می‌توانید به‌صورت آنلاین پول در بیاورید و از طریق اپلیکیشن‌ها حضورتان را کنترل کنید. هرچیزی از بردن سگ‌ها به پیاده‌روی گرفته تا طراحی گرافیک، خدمات آرایشی و ورزشی در منزل، انجام کارهای خانه و انجام سرویس‌های تعمیراتی برای کسانی که در شهر شما زندگی می‌کنند. اپلیکیشن‌ها و وب‌سایت‌های مخصوصی هستند که در تمام این زمینه‌ها و زمینه‌های بسیار دیگری شما را استخدام می‌کنند. گاهی اوقات هم شما در مسیر خوبی برای شغل‌تان قرار دارید، اما نیاز است تغییری کوچک ایجاد کنید. دوران کارورزی‌ام به‌عنوان مشاور مصرف‌الکل و مواد مخدر به‌هیچ‌وجه چیزی نبود که تصورش را داشتم. ساعت‌ها وقت صرف انجام ثبت مدارک

می‌کردم. ما باید تمام جزئیات را هنگام تعامل با بیماران یادداشت می‌کردیم. هدف از این کار کاملاً منطقی بود و من می‌دانستم که این کار مهمی است، اما برای شخصیت من کار بی‌ارزشی بود. من از مشاوره به وساطت تغییر رویه دادم و واقعاً عاشقش شدم. من آدمی نیستم که اهل کاغذبازی‌های اداری باشم. من آدمی اجتماعی هستم و این بهترین تغییری بود که می‌توانستم انجام دهم و همین تغییر مرا در مسیر درستی قرار داد تا خود واقعی‌ام باشم و واقعاً بابت این قضیه قدردانم.

جنبه مهم دیگر در مورد سبک زندگی شما که باید هنگام پیدا کردن شغل در نظر بگیرید نحوه رفت‌وآمد شماست. اگر ساعت‌های زیادی از خانه به محل کار در رفت‌وآمد هستید و این قضیه دارد روی روابط شما با خانواده‌تان تأثیر می‌گذارد، پس باید خیلی جدی چیزی را که برایتان مهم است سبک‌سنگین کنید و مشخص کنید که آیا نیاز است شغلی نزدیک‌تر به محل زندگی‌تان پیدا کنید، یا حتی منزلتان را به سمت محل کارتان نزدیک کنید. قطعاً نمی‌خواهید حسی از دلخوری و رنجش نسبت به شغل‌تان در شما ایجاد شود، چون احساس می‌کنید مجبورید ساعت‌های کمتری را کنار خانواده‌تان باشید. یادتان باشد که شما و فقط شما این قدرت را دارید که تغییرات لازم را انجام دهید تا سبک زندگی مورد علاقه‌تان را خلق کنید.

و سخن آخر: ممکن است نیاز داشته باشید دیدگاه‌تان را نسبت به کار تغییر دهید. کار فقط پول درآوردن نیست و الزاماً نباید چیز زجرآوری باشد. شکل‌دهی کار کاملاً در دستان شماست. شما می‌توانید و باید کاری کنید که شغل‌تان هم‌جنس با زندگی

درونی تان باشد. به محض اینکه واقعاً به این قضیه ایمان بیاورید بقیه مسائل خودبه خود درست می شوند.

آیا آماده‌اید که تغییری ایجاد کنید؟

ممکن است در حال حاضر شغلتان را به دلایل مختلف دوستش نداشته باشید. به نظر عاقلانه است که در ابتدا نگاهی به این حقیقت بیندازید که چرا ناراضی هستید. اینجا یک ارزیابی کوچک مطرح شده است که من بارها از آن استفاده کرده‌ام و بی شک می‌تواند به شما کمک کند به دیدگاهی درونی دست یابید که آیا وقتش رسیده شغلتان را تغییر دهید یا نیاز است روشی متفاوت را در پیش بگیرید؟ به عبارت دیگر، آیا شغلتان نیاز به تغییر دارد یا روستان؟

- چه چیزی را در مورد شغلتان دوست ندارید؟

- آیا فکر می‌کنید اگر شغلتان را رها کنید و شغل جدیدی پیدا کنید زندگی تان خیلی بهتر می‌شود و اکثر مشکلاتتان حل خواهند شد؟

بله ☐ خیر ☐

- آیا در شغل‌های قبلی‌تان نیز همین مشکل را داشتید؟

بله ☐ خیر ☐

- آیا این شغل کم‌تر یا بیشتر از شغل‌هایی که در گذشته داشته‌اید باعث می‌شود حس کنید با خودِ برترتان همسو نیستید؟

بله ☐ خیر ☐

- آیا هنگامی که سر کار هستید احساس بدی درمورد خودتان و زندگی‌تان دارید، درحالی که وقتی فعالیت‌های دیگر زندگی را انجام می‌دهید این حس را ندارید؟

بله ☐ خیر ☐

- هنگامی که در ابتدا این شغل را شروع کردید چه چیزی باعث شد آن را دوست داشته باشید؟

- خودِ برترتان فکر می‌کند شما باید چه کاری درمورد شغل‌تان انجام دهید؟ (به‌عنوان مثال، هرچه سریع‌تر آن را رها کنید، خودتان را با آن تطبیق دهید، با مدیرتان درمورد نگرانی‌هایتان صحبت کنید و غیره.)

- آیا واقعاً مشکل از خودِ شغل است؟

بله ☐ خیر ☐

اگر شما به سؤال آخر جواب مثبت داده‌اید، آیا ممکن است فکر کنید مشکل از خود شماست نه از شغل‌تان؟ به‌عنوان مثال، آیا مدام در شرکت‌های مختلف با رئیس خود جروب‌بحث می‌کنید؟ یا برای موارد مشابه بارها و بارها تنبیه می‌شوید و از سیاست‌های شرکت پیروی نمی‌کنید؟ اگر یک‌سری مشکلات مشخص را در تمام شغل‌ها می‌بینید، پس فکر می‌کنید اگر در جای دیگری کار کنید متفاوت خواهد بود؟ یا شاید منطقی‌تر باشد که به دروشتان نگاه کنید و کشف کنید چرا مدام این رفتارها را در محل کار تکرار می‌کنید.

ازطرفی هم آیا این امکان وجود دارد که در شرکتی کار کنید اما کاری که انجام می‌دهید مطابق با خود واقعی‌تان نباشد؟ شاید روحیات و اخلاقیات کلی صنعتی که در آن کار می‌کنید با خود واقعی شما همسو نیست و همین‌ها باعث یک‌سری ناهنجاری‌های رفتاری در شما شده‌اند؛ به‌عنوان مثال، شاید در قسمت وام مسکن کار می‌کنید اما دربارهٔ بعضی از وام‌هایی که مشتریان درخواست داده‌اند احساس خوبی ندارید و دارید یک‌سری تضادهای اخلاقی را تجربه می‌کنید یا مثلاً در قسمت فروش محصولات سلامتی کار می‌کنید و می‌دانید که آن محصولات روی حیوانات امتحان می‌شوند و شما با این قضیه مشکل اخلاقی دارید-به همین دلایل است که با شرکت‌تان اختلاف دارید. اگر هرکدام از اینها صحیح هستند پس شاید نیاز داشته باشید که هدف‌تان را وسیع‌تر کنید و دنبال صنعت‌های دیگری باشید که ممکن است برایتان خوشایند باشند.

ازطرف دیگر، اگر به علت کمبود تحصیلات یا مدرک خاصی نتوانسته‌اید در شرکتی که کار می‌کنید ارتقا پیدا کنید، حالا زمان خوبی است تا برای آینده‌تان سرمایه‌گذاری کنید. اگر می‌خواهید رابطه‌تان را با کارتان از نو بسازید، پس باید چیزی را که نیاز است انجام دهید. البته شاید تلاش شما در درازمدت جواب دهد. احتمال دیگری که بارها و بارها درموردش شنیده‌ام این است که شما شغل‌تان را دوست دارید اما افرادی را که با آنها کار می‌کنید دوست ندارید. اگر با اشخاصی که درست رفتار نمی‌کنند یا زندگی کاری شما را سخت کرده‌اند دست‌وپنجه نرم می‌کنید، شما را تشویق می‌کنم که ملاقاتی با بخش منابع انسانی داشته باشید و از آنها بخواهید تا در حل مشکلی که با همکارانتان دارید به شما کمک کنند. یکی از مسئولیت‌های مهم مدیر بخش منابع انسانی این است که کمک کند مشکلات پرسنل حذف شوند و درواقع به‌عنوان یک میانجی ازطرف شما عمل کنند. حتی ممکن است در طول آن مسیر کشف کنید که بعضی جنبه‌های شخصیت ضد خود برترتان در زندگی کاری شما رسوخ کرده‌اند و شما دارید به‌خاطر ویژگی‌هایی که مربوط به خودتان هستند، مشکلاتی را با همکارانتان تجربه می‌کنید. همیشه در یک اختلاف، مشتاقانه و با ذهنی باز سهم و نقش خودتان را بپذیرید تا بتوانید راه‌حلی مؤثر برای مشکل‌تان بیابید.

اگر تحقیقات دقیقی انجام داده‌اید و به این نتیجه رسیده‌اید که زمانش فرارسیده تا از شغل فعلی‌تان خارج شوید، پس نیاز است برنامه‌ی دقیقی داشته باشید. چقدر ذخیره مالی دارید؟ آیا از نظر مالی قادر هستید که بدون پیش‌رو داشتن شغلی جدید، شغل فعلی‌تان را رها کنید؟ اگر این‌طور نیست پس باید هدفی مشخص کنید که شغل جدید ارزشمندی بیابید و سپس هفت قدم

فصل ۱۳ را دنبال کنید تا به هدفتان برسید.

پیدا کردن شغل جدید در ابتدا سخت است و شاید یکی از دلایلی باشد که باعث می‌شود تا حد امکان در شغل فعلی‌تان بمانید، اما به محض اینکه راهکارهایتان را برای به دست آوردن شغل رؤیاهایتان برنامه‌ریزی کنید متوجه می‌شوید که قضیه واقعی‌تر و قابل دسترس‌تر خواهد شد، فقط یادتان باشد: شما لایق آن هستید که شغلی داشته باشید تا با خودِ برترتان همسو باشد، پس خودتان را آسان نفروشید. پشتکار و خلاقیت داشته باشید و شبکه دوستی‌تان را گسترش دهید. قطعاً یک روز به گذشته نگاه می‌کنید و بابت کارهایی که انجام داده‌اید خوشحال خواهید شد.

داستان بیکاری

همه ما تا به حال یک یا چند بار در زندگی‌مان بیکار بوده‌ایم. بیکاری بخشی از سفر در این حوزه است، پس اگر شما در حال حاضر بیکارید یا مطمئنید که آماده ترک شغل فعلی‌تان هستید، حواستان باشد که فعالیت را با بهره‌وری اشتباه نگیرید. ایمیل کردن سوابق کار به صدها مدیر استخدامی که به صورت آنلاین پیدایشان کرده‌اید قطعاً راه خوبی برای شروع است، اما نیاز دارید خیلی بیشتر از این جلو بروید تا به شغل موردنظرتان برسید؛ یعنی باید تماس بگیرید و پیگیر باشید. به جای اینکه تماس بگیرید و درخواست یک مصاحبه شغلی کنید، بخواهید به شما یک وقت برای جلسه‌ای غیررسمی بدهند، سپس به آن شرکت بروید، از

نیازهای فعلی‌شان آگاه شوید و شخصاً آنها را مطلع سازید که مهارت‌های شما با نیازهای آنها مطابقت دارد.

اگر در حال حاضر بیکار هستید یا کمبود موجودی حساب بانکی‌تان به شما فشار می‌آورد یا قرض‌های کارت اعتباری‌تان روی هم تلنبار شده‌اند، باید هر روز زمان بسیار زیادی صرف پیدا کردن شغل مناسب بکنید؛ دقیقاً همان میزان وقتی را که اگر سر کار بودید صرف می‌کردید. هر روز صبح از خواب بیدار شوید و لباس بپوشید، انگار می‌خواهید سر کار بروید و سپس ۸ ساعت دنبال کار بگردید. همیشه به رهجویانم می‌گویم یک ستون پیگیری از تمام شرکت‌هایی درست کنند که با آنها تماس گرفته‌اند؛ با قید اسم، شماره‌تلفن و ایمیل شخصی که با او صحبت کرده‌اند. این کار را ادامه دهید تا وقتی شغلی پیدا شود که پذیرفتنش شما را ذوق‌زده کند.

اگر در وضعیت وخیم مالی قرار دارید می‌توانید شغل‌های مستقل، عجیب و غریب یا نیمه‌وقت انجام دهید؛ هرچیزی که نیاز است تا چراغ شما را روشن نگه‌دارد، سپس در وقت‌های بیکاری‌تان به دنبال شغل جدید بگردید. اگر شده پیتزا تحویل دهید، در کافی‌شاپ کار کنید یا در یک مرکز تلفنی خدمات مشتری به تلفن‌ها پاسخ دهید؛ هیچ مشکلی ندارد، انجامش دهید. همه این کارها را بکنید. هیچ کاری «مایه ننگ» نیست. این عقیده از نفس شما سرچشمه می‌گیرد، پس اجازه ندهید سر راه توانایی شما برای رسیدن به خود برترتان قرار گیرد و مانع شود تا بهترین شغل را انتخاب کنید. خوشبختی‌ای که در آن زیر پنهان شده است

ارزش کشمکش را دارد.

حتی ممکن است در یکی از همان شغل‌های سطح‌پایین ارتباطات بی‌نظیری برقرار کنید. هنگامی که به کالج می‌رفتم در دو کافی‌شاپ مختلف کار می‌کردم، همچنین در باشگاه جوانان مسیحی داور بودم و آن تجربیات واقعاً ارزشمند بودند. به جز اینکه یاد گرفتم چگونه کار تیمی انجام دهم، چگونه با دیگران سروکله بزنم و چگونه درمورد افراد صحبت کنم، موضوع مهمی درمورد خود واقعی‌ام کشف کردم-اینکه من هرگز در کارهای مشارکتی پیشرفت نمی‌کنم. اینکه بدانید چه چیزی برای شما ساخته نشده بخشی از سفری است که به شما نشان می‌دهد چه چیزی برای شما ساخته شده است. از تمام اطلاعاتی که کسب می‌کنید استفاده کنید تا حوزه کاری خود را از نو بسازید.

چگونه شاخص‌تر از دیگر متقاضیان باشیم؟

من با صدها متقاضی شغل در مرکز بازپروری مان مصاحبه انجام داده‌ام و اولین معیار مدنظرم این است که آنها تا چه اندازه قبل از مصاحبه کاری درمورد مرکز ما تحقیق کرده‌اند. اگر کسی درمورد فلسفه کاری ما و امکانات ما تحقیق نکرده باشد چگونه می‌تواند ما را به معرض نمایش بگذارد؟ یا چگونه می‌تواند بفهمد که آیا سیستم ارزش‌های پایه‌ای ما با او همسو هست یا خیر؟ و متعجب می‌شوم از اینکه ۸۰ درصد از متقاضیان کار وقت صرف نمی‌کنند تا به وب‌سایت‌های ما سری بزنند و بدون شناخت و

درک از ارزش‌ها برای مصاحبه می‌آیند. این را در نظر بگیرید: دفعه بعدی که می‌خواهید برای یک شغل اقدام کنید، مطمئن شوید که تا حد امکان درمورد آن شرکت اطلاعات به‌دست آورده‌اید تا ببینید به درد شما می‌خورد یا خیر.

شما چطور کارمندی هستید؟

بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید تا مطمئن شوید که به‌عنوان یک کارمند با ریاستان همسو هستید این است که خودتان را جای ریاستان بگذارید. از خودتان بپرسید چگونه می‌توان اوضاع را کارآمدتر پیش برد. به صاحب شرکت فکر کنید، به برترین اهداف و اولویت‌هایش و به روش‌هایی که می‌توانید برای رسیدن به آن اهداف استفاده کنید.

نظراتتان را بگویید و دیدگاه‌ها و عقایدتان را برای ریاستان بفرستید، چون ممکن است چیزی در چنته داشته باشید که آنها آن را نادیده گرفته باشند، یا شاید مشکلاتی وجود دارند که شما می‌توانید آنها را حل کنید.

فعال باشید. این‌گونه نباشید که هر سال دستتان را دراز کنید و دنبال افزایش حقوق بگردید، فقط چون کارمندی وفادار بوده‌اید. هدف‌تان برای افزایش حقوق باید متمرکز روی شرکت باشد، نه خودتان. اگر ایده‌ها و راه‌حل‌های جدیدی دارید که باعث افزایش درآمد و سودآوری شرکت می‌شوند آنها را رو کنید. هیچ ایده‌ای بد نیست. حتی اگر از ۱۰۰ ایده شما یکی هم به نتیجه برسد، ممکن است همان یکی روند شرکت را تغییر داده و آینده‌اش را ارتقا دهد.

من همیشه مبهوت سودمندی و خلاقیت تیم فعلی‌ام می‌شوم. چند نفری که در گذشته برای من کار می‌کردند روی خودشان تمرکز داشتند نه کارهایی که می‌توانستند برای شرکت، مشتریان، نشان تجاری و اهدافمان انجام دهند. آنها به کارکردن در مرکز بازروری به‌عنوان یک شغل نگاه می‌کردند، نه به‌عنوان بخشی حیاتی از یک تیم.

این تغییر دیدگاه ساده است و درعین حال بسیار قدرتمند. آدم‌هایی که همیشه «منم منم» می‌کنند نمی‌توانند توجه مثبتی به خود جلب کنند و سریع ترفیع یا افزایش حقوق بگیرند. معمولاً رؤسا و صاحبان شرکت‌ها به کسانی پاداش می‌دهند که ایده‌های جدید، ذهنیت حل مشکل و گرایش به کار تیمی دارند، پس بیایید آن فرد شما باشید.

بزرگ‌ترین درس از سفر کاری‌ام

وقتی به تغییرات کاری‌ام فکر می‌کنم از صمیم قلب بابت تجربه‌های کاری مختلفی که داشته‌ام خوشحال می‌شوم. آن تجربیات هم خوب بودند، هم بد و هم زشت. تقریباً هرچیزی را امتحان کردم، از متصدی بار گرفته (بدون کوچک‌ترین آموزش، و واقعاً هم جالب بود) تا کار در کافی‌شاپ (یک موقعیت یادگیری دیگه)، سرو غذا در رستورانی پنج‌ستاره (و شکستن بیش از حد بطری‌های الکل) و داوری فوتبال (بدون دانستن قوانین فوتبال). مدتی هم کارهای موقت با دستمزدهای ساعتی انجام می‌دادم؛ از تعویض کاشی‌های کف زمین گرفته تا رنگ‌کردن دیوارها و غیره و غیره. مدتی هم در مرکز اصلاح و تربیت کار می‌کردم و اتاق‌های

مجرمانی را چک می‌کردم که منتظر روز دادگاه بودند. تجربیات من در زمینه شغلی کامل هستند و امیدوارم تجربه کاری شما هم همین‌طور شود.

همان‌طور که به شما گفتم وقتی ۲۲ سالم بود پاک شدم و زندگی‌ام دوباره به جریان افتاد. خانواده‌ام از نظر مالی مرا محروم کرده بودند؛ محرومیت واقعی. بعد از سی روز قصد داشتم به نیویورک برگردم اما هیچ راهی نداشتم تا به آنجا برسم. شاید اگر کمی پول در دست‌و‌بالم داشتم می‌دانستم چگونه مانند یک انسان شایسته رفتار کنم، اما واقعاً آه در بساط نداشتم؛ بنابراین تصمیم گرفتم تا از شغل‌های سطح‌پایین شروع کنم. این شغل‌ها به افرادی که تازه پاک شده‌اند کمک می‌کنند تا دوباره سرپا شوند. من زمین را تمیز می‌کردم و هر پول خُردی را که درمی‌آوردم روی هم می‌گذاشتم تا بتوانم یک ساندویچ بخرم. طی همین شغل بود که یاد گرفتم کارهای درست را انجام دهم.

تا آن زمان من با قوانین خودم بازی می‌کردم و صادقانه بگویم که قوانینم غیر حرفه‌ای و نابالغ بودند، اما در اولین شغل پاکی تمام تلاشم را کردم تا بهترین باشم. یاد گرفتم چگونه جارو کنم و تی بکشم، چگونه تمیزکاری کنم، چگونه به مردم خوشامد بگویم و یاد گرفتم که کافی‌شاپ‌ها همیشه یک آهنگ را پخش می‌کنند (همچنین یاد گرفتم وقتی شیر سویا بجوشد کتری جیغ می‌کشد-واقعیت‌های کوچک!). نکته اینجاست که هیچ راه آسانی برای رسیدن به قله موفقیت وجود ندارد؛ هیچ راه میان‌بری

نیست.

یکی از روزهایی که در مرکز درمانی کار می کردم استادی داشتم که به من گفت وقتی به صورت خودآموز کار می کنی، یا باید رشد کنی یا همه چیز را رها کنی. یا باید همراه زندگی بچرخي یا با زندگی خداحافظی کنی و این دقیقاً همان تصمیمی است که شما نیز باید بگیرید. تا امروز من با همین عقیده زندگی کرده ام. همیشه در حالت اسفنج باشید؛ مهم نیست چه شغلی دارید، مهم این است که درس ها و اطلاعات را از افرادی که دوروبرتان هستند جذب کنید تا بتوانید به عنوان خود برترتان تغییر کنید.

آزمون حوزه کار

حالا زمانش فرارسیده تا آزمون حوزه کار را انجام دهید. کمی باهم فکر کردیم و امید دارم که شما دیدگاه جدیدی پیدا کرده باشید و صادقانه به سؤالات زیر پاسخ بدهید.

بخش ۱: به زندگی کاری‌تان از ۱ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۱ به این معناست که زندگی کاری‌تان در وضعیت مناسبی قرار ندارد و باید به سرعت وارد عمل شوید. نمره ۱۰ به این معناست که از موقعیت شغلی و حوزه کاری‌تان راضی هستید و نیاز به هیچ گونه اصلاحی ندارد.

جنبه‌های زندگی کاری / تحصیلی‌تان که باید هنگام نمره دادن آنها را در نظر بگیرید از قرار زیر هستند:

- لذت بردن از شغل‌تان یا دوران تحصیل؛

- تا چه حد شغل شما زندگی‌تان را از نظر مالی تأمین می‌کند؛

- روابط کاری‌تان؛

- برنامه کاری‌تان تا چه حد با دیگر جنبه‌های زندگی‌تان در تعادل است.

نمره حوزه کاری: در تاریخ:

بخش ۲: حالا رفتارهایی را که در حوزه کاری شما کارآمد هستند فهرست کنید و دلیل هریک را بنویسید.

مثال:

- درحالی که سعی می‌کنم تعادل زندگی‌ام را حفظ کنم خود را وادار می‌کنم تا سر کار به بهترین نحو عمل کنم؛
 - احساس می‌کنم شغلم ارزشمند است؛
 - دیگران را در محل کارم تشویق می‌کنم و روابط مثبت ایجاد می‌کنم.
- رفتارهایی که در حوزه کاری من کارآمد هستند، عبارتند از:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۳: رفتارهایی که می‌دانید شما را از آنچه در زندگی کاری‌تان می‌خواهید عقب نگه داشته‌اند.

مثال:

- نسبت به وظایف کاری‌ام تنبل هستم و همیشه دقیقه نود تمامشان می‌کنم؛
- من به کار اعتیاد دارم-تا حد مرگ کار می‌کنم و نمی‌توانم تعادلی بین شغل و زندگی شخصی‌ام برقرار کنم؛
- از سر حسادت یا رقابت با چند تن از همکارانم رابطه‌ای سمی دارم.

رفتارهایی که در حوزه زندگی کاری‌ام کارآمد نیستند عبارتند از:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۴: طبق تمام چیزهایی که نوشتید از شما می‌خواهم درمورد این موضوع فکر کنید که چگونه می‌توانید نمره‌تان را در این بخش از زندگی به ۱۰ برسانید.

برای انجام این کار باید به رفتارهایی نگاه کنید که نیاز است آنها را ادامه دهید چون برای شما کارآمد هستند و رفتارهایی که نیاز است از انجام دادنشان دست بکشید، چون شما را از آنچه می‌خواهید دور نگه می‌دارند و همین‌طور رفتارهایی که باید شروع به انجام دادنشان کنید.

برای اینکه احساس کنم زندگی اجتماعی‌ام در سطح ۱۰ قرار دارد

باید این رفتارها را ادامه دهم:

باید از این رفتارها دست بکشم:

باید این رفتارها را شروع کنم:

عاشق شغلان باشید

من معتقدم اگر شما هنگام کسب درآمد به درونتان متصل باشید، زندگی فراتر از رؤیاهایتان به شما می‌دهد. قطعاً روزهای سخت وجود دارند-این در تمام مشاغل، برای تمام انسان‌ها و در تمام ایام صدق می‌کند. اگر زمانی شغلان را دوست داشته‌اید اما حالا برایتان خسته‌کننده شده است، دوباره مرور کنید که عاشق کدام بخش از کارتان بودید و کلید شروعش را در درونتان دوباره روشن کنید. کار شما باید برایتان حیاتی باشد، شما را خشنود سازد و به شما انرژی دهد.

باید مأموریتان این باشد که فضای شغلی ارزشمندی برای خودتان خلق کنید تا آینه خود برترتان باشد. حالا می‌توانید تلنگرهای ساده به شغلان بزنید یا کلاً به فکر تغییر شغل باشید-در هر صورت، به سفرتان متعهد باشید و هرچه در توان دارید بگذارید تا از این سفر لذت ببرید. تصمیم بگیرید که هر روز را با مثبت‌اندیشی به‌سوی کار بروید و مطمئن باشید همه‌چیز با این دیدگاه همسو می‌شود.

تا اینجا موضوعات زیادی را پوشش داده‌ایم، اما این سفر هنوز پایان نیافته است. درواقع هرچیزی که تاکنون درموردش بحث کرده‌ایم به آخرین حوزه زندگی، یعنی رشد معنوی شما ختم می‌شود. همان‌طور که می‌بینید در پس همه‌چیز-شغل، روابط،

تحصیلات و حتی سلامت فیزیکی مان، زندگی معنوی مان قرار دارد. شما از نظر معنوی چه کسی هستید؟ از چه روشی زندگی معنوی تان با کل زندگی تان رابطه دارد و خودش را نشان می دهد؟ اینها سؤالات بزرگی هستند که می خواهیم در فصل بعدی به آنها بپردازیم. من بسیار هیجان زده هستم و امیدوارم شما هم همین طور باشید.

کتابخانه (nbookcity.com)

فصل یازدهم: حوزه پیشرفت زندگی معنوی شما

در این فصل می‌خواهیم به زندگی معنوی شماپردازیم. من آگاهانه این بخش را برای آخرین حوزه از هفت حوزه زندگی شما نگه‌داشتم، زیرا حس می‌کردم مهم است قبل از اینکه وارد این حوزه شوید بتوانید ابتدا در دیگر حوزه‌های زندگی‌تان درک بسیار واضحی از اینکه چه کسی هستید به‌دست آورید. من معتقدم که زندگی معنوی شما شالوده‌ای از دیگر حوزه‌های زندگی‌تان است.

بیاید معنویت را در مقوله کاری‌ای که قرار است باهم انجام دهیم معنا کنیم. فرهنگ لغت، معنویت را این‌گونه معنا می‌کند: معنویت به هرآنچه مربوط به روح است گفته می‌شود و در برابر چیزهای مادی و ظاهری قرار دارد. من معتقدم زندگی معنوی ما هرچیز دیگر را در زندگی‌مان مورد حمایت قرار می‌دهد. به‌نظرم خودِ برتر شما درواقع خودِ معنوی شماست. خودِ معنوی شما در درون شما قرار دارد که تمام نورها و خوبی‌ها از آنجا به‌سمت بیرون ساطع می‌شوند؛ یعنی دقیقاً همان جایی که کمال، صداقت، ارزش‌ها و چگونگی رفتار شما با دیگران شکل می‌گیرند.

باتوجه به تجربیات من معمولاً انسان‌ها تمایل به این دارند که زندگی معنوی‌شان را در فشارهای روزانه نادیده بگیرند، اما بازهم هنگامی که مشکل غیرمنتظره‌ای در زندگی به‌سمتشان می‌آید به معنویات خویش چنگ می‌زنند. معمولاً ایمان محکم‌ترین

سرزمینی است که انسان‌ها هنگام وقوع بحران، ترس‌های بزرگ، پشیمانی‌های عظیم یا هرچیز دیگری که خارج از عرف زندگی است در طلب آن هستند. صحبت من این است: به جای اینکه صبر کنیم تا چیزی در زندگی مان منفجر شود، بسیار سودمندتر است تا همیشه ارتباطمان را با خودِ معنوی مان حفظ کنیم، اما دلیلش چیست؟

همیشه شنیده‌ایم که باید تلاش کنیم تا از موضوع دین یا مذهب در مهمانی‌های شام پرهیز کنیم، مگر اینکه به دنبال جروبحتی جدی باشیم. عقاید مذهبی انسان‌ها بسیار قوی و ریشه‌دار است. هزاران مذهب مختلف در سراسر جهان وجود دارند و هریک از آن مذاهب معتقدند که ایمان آنها درست‌ترین ایمان است و البته این اعتقاد منطقی است، زیرا اگر شما به جاودانگی چیزی یا شخصی معتقد باشید می‌خواهید باور داشته باشید که آن چیز یا شخص واقعی و حقیقی است. درواقع من نمی‌خواهم وارد سیستم‌های عقیدتی گوناگونی شوم که شاید برخی از آنها مورد تأیید شما باشند، به همین دلیل به منظور رسیدن به هدف این فصل می‌خواهیم مذهب را از معنویت جدا کنیم.

بدون در نظر گرفتن هیچ‌گونه وابستگی مذهبی، سفر معنوی شما مختص خودتان است. هرکدام از ما روش خودمان را برای پیوستن به معنویاتمان داریم. خود من در یک خانواده مذهبی بزرگ نشدم. ما جزو آن دسته از خانواده‌ها بودیم که هم مراسم کریسمس را جشن می‌گرفتیم هم حنوکا^{۹۲} را، چون مادر من لوتران^{۹۳} است و پدرم یهودی^{۹۴}. روشی که من با معنویاتم در تماس

هستم از طریق یک سری تمرینات مانند مدیتیشن (که نسبت به روز و شرایط شکلش متفاوت می‌شود)، عبارت‌های خودباوری، آیین تشریفاتی و گفتن ذکرهایم است که در فصل‌های قبل در موردشان برایتان توضیح داده‌ام. من هیچ‌کدام از اینها را در کودکی یاد نگرفتم، بلکه در طول زمان آنها را آموختم. تمام آنها به من کمک می‌کنند تا با معنویاتم همسو شوم. عملکرد شخصیت من این‌گونه است-من در تنهایی حس می‌کنم که می‌توانم به خودم متصل شوم و روشی که خودش را در معنویات من نشان می‌دهد این است که به جای رفتن به مکان‌های مذهبی مانند کلیسا، کنیسه (پرستشگاه یهودیان) یا مسجد ترجیح می‌دهم در خلوتم آنها را تمرین کنم. البته می‌دانم برای اکثر انسان‌ها بسیار ارزشمند است که مانند یک جامعه دور هم جمع شوند و خودم هم بارها در کلیسا، شام‌های شنبه یا غیره شرکت کرده‌ام، اما به‌شخصه انتخاب کردم که هنگام تمرین کردن معنویاتم تنها باشم. ممکن است این تصمیم با گذشت زمان تغییر کند، شاید هم همان‌گونه بماند. من پذیرای هرچیزی هستم. به‌نظرم فیلسوف دالاس ویلارد^{۹۵} بسیار زیبا در این مورد صحبت کرده است: «انسان‌های معنوی کسانی نیستند که سرگرم یک سری تمرینات معنوی باشند، آنها کسانی هستند که زندگی‌شان براساس گفت‌وگو با خدا استوار است.» قرار است در این فصل به کشف این موضوع بپردازیم که این رابطه شما با خدا برایتان چه شکلی دارد و شما چگونه می‌توانید با معنویات خود همسوتر شوید.

بعضی از انسان‌ها هرگونه عقیده یا ایمانی نسبت به خدا، نیروی برتری یا انرژی برتر را رد می‌کنند، چراکه در زمان کودکی مذهب خاصی به آنها تحمیل شده و آن تمرینات مخصوص حسی سرد و معذب‌کننده در آنها به جای گذاشته است. حالا به‌عنوان یک

بزرگسال، چسبیدن به آن عقاید نمی‌تواند آنها را با خود برترشان همسو کند. در این گونه موقعیت‌ها رایج‌ترین واکنش این است که معنویات را کاملاً رد کرد، ولی من معتقدم همه ما موجوداتی معنوی هستیم و نادیده گرفتن این موضوع انرژی بیشتری مصرف می‌کند، پس بهتر است معنویاتمان را از روشی که برایمان کارآمد است در آغوش بگیریم. می‌خواهم به شما کمک کنم تا معنای معنویات را برای خودتان مشخص کنید و متوجه شوید که چرا باید از آن محافظت کنید.

سؤال اصلی که قرار است در این فصل روی آن تمرکز کنیم این است: چه میزان از خود برترتان به صورت فعال با ایمان شما همسو است؟ منظورم از ایمان، اعتقاد شما به چیزی است که نمی‌توانید آن را اثبات کنید و فکر می‌کنم یکی از قدرتمندترین روش‌های دگرگون کردن زندگی شماست. همچنین معتقدم که ایمان بدون عمل هیچ فایده‌ای ندارد و از نظر من از طریق عمل است که می‌توانید با ایمانتان همسو شوید، هم از نظر درونی و هم از نظر بیرونی؛ به این معنا که زمان، استعداد و دارایی خود را به دیگران ببخشیم.

همچنین از نظر من ایمان یعنی چیزهایی را که واقعاً در زندگی دوست داریم به سمت کائنات بفرستیم و معتقد باشیم که به سوی ما برمی‌گردند؛ به عنوان مثال، حدود هفت سال پیش متوجه شدم که عاشق کارکردن در زمینه هنرهای خلاق هستم. من در لس‌آنجلس زندگی می‌کنم و افراد زیادی سعی دارند وارد عرصه هنرهای خلاق شوند، اما من قلباً دوست داشتم تا در زمینه هنر

کار کنم، بنابراین شروع کردم به تجسم حس این کار. تجسم کردم که می‌توانم با انسان‌های خارق‌العاده‌ای در تماس باشم و قادر خواهم بود به دیگران کمک کنم تا حزب‌ها و سخنرانی‌های بزرگ‌تری داشته باشند و بتوانند پیام‌های مثبت و تأثیرگذارشان را به میلیون‌ها طرف‌دار در سرتاسر جهان بفرستند و درنهایت توانستم این تجربیات را وارد زندگی‌ام کنم، زیرا از درون معتقد بودم که این سرنوشت من است. من معتقد بودم که این قضیه اتفاق می‌افتد.

تحقیقات نیز نشان داده‌اند که داشتن یک حس معنوی تأثیرات مثبتی در زندگی انسان‌ها به‌خصوص روی سلامت ذهنی و فیزیکی‌شان دارد. نشان داده شده که انسان‌های باایمان بیشتر عمر می‌کنند و کمتر در معرض حملات قلبی قرار می‌گیرند. همچنین گزارش شده است که آنها کمتر در زندگی دچار استرس و آشفتگی می‌شوند، افسردگی کمتر و رضایتمندی بیشتری دارند، به دردهای فیزیکی کمتری مبتلا می‌شوند و بسیار کمتر زیر فشارهای استرس قرار می‌گیرند و کودکانی که از خردسالی با ایمان بزرگ می‌شوند و بذر ایمان در وجودشان کاشته می‌شود کمتر درگیر موادمخدر و روابط جنسی زودهنگام می‌شوند. هیچ بحثی نیست که ایمان می‌تواند زندگی شما را بهبود بخشد و روزهای شما را از روش‌های قدرتمندی غنی سازد که اکثر این موارد از درک و فهم ما خارجند.

ارتباط معنوی ما در طول روز بارها به ما سر می‌زند و یادآور می‌شود که نمی‌توانیم وقایعی را که برایمان اتفاق می‌افتند کنترل

کنیم. چیزی بزرگ‌تر و قوی‌تر از ما تصمیمات را می‌گیرد و ما فقط می‌توانیم انتخاب کنیم که یا با آن تصمیمات همسو شویم یا ارتباطمان را قطع کنیم. اگر تصمیم بگیریم ارتباطمان را قطع کنیم کم‌کم خودمان را گم می‌کنیم، به زندگی بدبین می‌شویم، افرادی را جذب زندگی‌مان می‌کنیم که همسو با خودِ واقعی‌مان نیستند و فکرهای ناجوری درمورد برادر و خواهرمان می‌کنیم. در این جهان بیشتر از بدی، خوبی وجود دارد- شما می‌توانید سوار موج جنگجوی عشق و آزادی شوید یا می‌توانید به بدترین دشمن خودتان تبدیل شوید. ما برای تنها زندگی کردن ساخته نشده‌ایم. وقتی موسیقی با روح شما صحبت می‌کند، وقتی شما حس می‌کنید آزاد هستید، وقتی نفس می‌کشید و حقیقت را می‌یابید، وقتی با کمک کردن به دیگران احساس خوبی دارید، پس یعنی دارید یک زندگی معنوی را تجربه می‌کنید. من با صحبت فیلسوف فرانسوی پیر تیلارت دو شاردن^{۹۶} موافقم که این قضیه را خیلی خوب جمع‌بندی می‌کند و می‌گوید: «ما انسان‌هایی با تجربیات معنوی نیستیم، بلکه موجوداتی معنوی هستیم با تجربیاتی انسانی.»

من می‌خواهم داستانی را درمورد یکی از رهجویانم بازگو کنم که به خاطر بروز یک موقعیت چالش‌زا در حوزه کاری‌اش توانست خود معنوی‌اش را دوباره کشف کند و با آن ارتباط برقرار کند. شاید ابتدا فکر کنید این داستان مربوط به فصل کار می‌شود اما می‌خواهم ببینید که معنویت شما چگونه می‌تواند روی تمام حوزه‌های زندگی‌تان تأثیر مثبت بگذارد، چون او یاد گرفت از راه‌های جدید به ایمانش تکیه کند و کل زندگی‌اش تغییر مثبتی کرد.

هنری^{۹۷} دست‌بسته و زنگ بیداری معنوی‌اش

وقتی من و هنری کارمان را شروع کردیم، او در یک شرکت تبلیغاتی مدیر اجرایی تبلیغات بود. او چهار سال بود که آنجا کار می‌کرد. معمولاً اولین نفری بود که به محل کار می‌رسید و همیشه آخرین نفری بود که آنجا را ترک می‌کرد. او تشنه و مشتاق کارش بود و اراده عمیقی داشت تا در صنعتی به این سختی خودش را ثابت کند، اما شخص بسیار متواضعی بود. برعکس اکثر همکاران متکبرش هرگز هنگام راه‌رفتن پُز موفقیت‌هایش را نمی‌داد. هرگز نیاز نداشت تا در مرکز توجه باشد. او در خانواده‌ای پرجمعیت بزرگ شده بود و به‌عنوان بزرگ‌ترین پسر مسئولیت‌های زیادی برای مراقبت از بچه‌های کوچک خانواده داشت. او این نقش زندگی‌اش را خیلی دوست داشت، چون خودِ برترش شخصیتی پرورش‌دهنده و حامی داشت. هنری از نقشش در انجام کارهای خانه و خوشحال کردن والدینش لذت می‌برد. درکل انسانی بود که دوست داشت دیگران را خوشحال و راضی کند.

در شغلش بسیار ماهرانه با تک‌تک مشتریان کار می‌کرد. او طوری رفتار می‌کرد که مشتریان فکر کنند بخشی از روند درست‌کردن آگهی‌های زیبا و جذابی هستند که نشان تجاری‌شان را معروف خواهد کرد. او کاری می‌کرد که مشتریان احساس کنند حرفشان شنیده می‌شود و چون ذاتاً اخلاق حمایت‌گرانه‌ای داشت می‌توانست خیلی سریع اعتماد مشتریان را به‌دست آورد. مشتریان همیشه از او تعریف می‌کردند-او هدیه‌ای خدادادی داشت.

همچنین هنری در کلیسای محلشان خادم بود و در همان ملاقات اول به من گفت که هر روز نیایش می‌کند و خودش را مرد بالیمانی می‌داند. او و خانواده‌اش فعالانه در مراسم کلیسا شرکت می‌کردند و به خانواده‌ای دوست‌داشتنی و بخشنده معروف بودند که هر کاری برای نیازمندان انجام می‌دهند.

دونالد^{۹۸}، صاحب همان شرکت تبلیغاتی که هنری در آن کار می‌کرد، آن زمان به فرزندخوانده‌اش رانی^{۹۹} اجازه داده بود تا بخش اعظم کارهای شرکت را به‌عهده بگیرد و در نتیجه خودش بتواند کمی از شرکت فاصله بگیرد و روی یک پروژه جدید کار کند. از آنجا که دونالد می‌دانست هنری در ارتباط برقرار کردن با مشتریان بسیار مهارت دارد به او نیز نقش مهمی در شرکت داد و هنری ترفیع گرفت و توانست یک‌شبه به‌خاطر پُست و میزان مسئولیت‌پذیری‌اش به یکی از جوان‌ترین مدیران این صنعت تبدیل شود. هنری احساس می‌کرد باید بیش از اندازه قبول مسئولیت کند، زیرا این فرصت ممکن بود دیگر هرگز پیش نیاید.

مشکل اینجا بود که رانی حتی ابتدایی‌ترین چیزها را درمورد تبلیغات نمی‌دانست و همین باعث شده بود تا از سوی هنری احساس خطر کند. او می‌خواست تمام قدرت دست خودش باشد. متأسفانه رانی از درآمد شرکت استفاده می‌کرد تا به سفرهای تجملاتی برود و با درخواست پول بیشتر از مشتریان بزرگ، قراردادهای را یکی‌یکی نابود می‌کرد. چندین بار کارمندان دیده بودند که رانی با خشم وسایل داخل اتاقش را به دیوار می‌کوبد، تلفنش را روی زمین خرد می‌کند، در دفترش الکل می‌نوشد و با

همکاران خانم رابطه جنسی برقرار می کند-این پسر دیوانه شده بود.

در میان تمام این کارها همین که شرکت بدنام شد، یکی از بزرگترین مشتریان هنری آنها را اخراج کرد و شرکت تبلیغاتی جدیدی را استخدام کرد-یکی از مشتریان گردن کلفتی که دهها سال به این شرکت وفادار بود. با این حرکت دنیا روی سر هنری خراب شد. او نمی دانست که یکی از افراد مهم آن شرکت-یکی از مشتریان سابق هنری-از او پیش مدیران شرکت تبلیغاتی جدید تعریف کرده و درخواست داده تا هنری را به صورت پنهانی شکار کنند و او را در رأس کار قرار دهند تا حسابها را مدیریت کند. کارکردن در این شرکت که جزو یکی از پانصد شرکت برتر آمریکا از نظر درآمدزایی بود جهش بسیار بزرگی برای هنری محسوب می شد و به او حقوق مدیریت و مزایای جانبی پرداخت می شد، اما هنری خبر نداشت که پشت پرده چه می گذرد-او تماس های آنها را از دست داد.

هنگامی که دونالد، سرپرست شرکت، از کارکنانش پرسید چرا یکی از مهم ترین مشتریان را از دست داده اند، رانی ادعا کرد که هنری تنبلی می کند و کارهای سطح پایین تحویل می دهد. او باعث شد پدرخوانده اش باور کند که هنری دلیل از دست دادن این مشتری بزرگ بوده است و حتی اظهارات دروغینی ساخت که هنری با همسریکی از مشتریان ارتباط نامشروع برقرار کرده است. در نتیجه دونالد از هنری خواست تا موقعیت را اصلاح کند، مشتریانی را که از دست داده بودند برگرداند و هر کاری می تواند

انجام دهد تا شرکت را به جایگاه اولیه‌اش بازگرداند- که الزاماً تمام اینها باعث شدند رانی چهره‌ای محبوب شود.

هنری بسیار ترسیده بود که شغلی به این خوبی را از دست بدهد، بنابراین تمام این اتهامات را قبول کرد، اجازه داد این بلاها سرش بیایند و با خودش عهد بست بیشتر از قبل کار کند تا بتواند مشتری‌های جدید و بزرگ‌تری به شرکت بیاورد، اما کم‌کم بدنش واکنش نشان داد. او مورد حملات عصبی فرسایشی قرار گرفت و همیشه مریض بود، حتی به خاطر استرس تمام موهایش ریخت.

«حتی نمی‌دونم چه جوری قراره این موقعیت رو درست کنم! هر کاری می‌دونم درسته رو انجام می‌دم، اما باوجود رانی همه‌ش مثل یک جنگ از پیش باخته می‌مونه.»

اولین بار که دیدمش از او پرسیدم: «تو به من گفتی که یه مرد باایمانی و به کلیسا می‌ری. آیا تا حالا برای موقعیت دعا کردی؟»
«تقریباً همیشه دعا می‌کنم. احساس می‌کنم بیست و چهار ساعت هر روز هفته در حالت دعا هستم و از خدا درخواست می‌کنم که کمکم کنه.»

«به نظر می‌رسه زیاد هم ایمان نداری به اینکه مشکل حل می‌شه!» این جمله مانند تیری درست بین دو چشمان هنری اصابت کرد. فکر می‌کنم انتظار شنیدن چنین حرفی را نداشت!

«منظورت چیه؟»

«خب به نظرم تو داری اجازه می‌دی افراد و موقعیت‌های این شرکت ازت سوءاستفاده کنن و تو رو فریب بدن. به نظر می‌رسه فکر می‌کنی زندگی داره خودش رو به تو تحمیل می‌کنه، نه اینکه بخواد برات اتفاق بیفته.»

«خب چه چاره‌ای دارم؟! نمی‌خوام به عقب برگردم. این مقام عالی و فرصت خیلی خوب بهم داده شده تا بتونم شرکت رو مدیریت کنم. نمی‌خوام از دست بدمش.»

«می‌ترسی!؟»

«وحشت دارم.»

بعد از آن من و هنری تمرین ضد خود برتر را باهم انجام دادیم و شخصیتی که هنری خلق کرد «هنری دست‌بسته» بود. او به دست‌های خودش در این شغل دست‌بند زده و در نتیجه اجازه داده بود تا افراد بالادست آن‌گونه که دلشان می‌خواهد با او رفتار کنند. او یکی از دو قدرت در شرکت بود و می‌ترسید که شایسته این سمت نباشد یا اینکه هیچ‌وقت در زندگی چنین فرصتی دوباره به او روی نیاورد، به همین دلیل خودش را در سنگر ضد خود برترش فرو برده و خودش را قانع کرده بود که لیاقتش این است که ترور شخصیتی‌اش کنند و با او بدرفتاری شود.

«اگه کسی الان توی نقطه‌ای که تو هستی نشسته باشه، درمورد ترسش بهش چی می‌گی؟» او برای دقیقه‌ای فکر کرد.

«بهش می‌گم که ایمان داشته باشه.»

«خب این ایمان چه شکلیه؟»

«یعنی اینکه ریسک کنه، از این کار بیرون بره، سعی نکنه همه‌چیز رو کنترل کنه و موقعیت‌های ناخوشایند رو نپذیره. اینکه خدا بهترین رو براش می‌خواد.» کمی مکث کرد. «و اگه خدا یک‌بار بهترین رو سر راهش قرار داده، پس دوباره این کار رو می‌کنه.»

«آیا این حرفایی که زدی برای خودت هم قابل اجرا هستن؟»

«آره، قطعاً.» او در صندلی‌اش جابه‌جا شد و کمی صاف‌تر نشست، انگار نور داشت به چشمانش برمی‌گشت. «احساس می‌کنم بچه‌ای هستم که داشته سر یه سه‌چرخه قدیمی و قراضه دعوا می‌کرده. حتماً باید یه چیز دیگه‌ای اون بیرون برای من وجود داشته باشه.»

هنری دست‌بسته کنترل اوضاع را در دست گرفته بود، چون ترس در او ریشه دوانده بود، اما هنگامی که هنری دست‌بندها را از دستانش باز کرد، واقعاً باور کرد که معنویاتش قوی هستند و چیزی بیشتر از این شرکت تبلیغاتی کوچک آن بیرون در انتظارش است. بعد از آن، اتفاقات خوشایند یکی پس از دیگری رخ دادند. او دقیقاً دو روز بعد با من تماس گرفت و گفت که ایمیلی در پوشه

تبلیغاتش پیدا کرده که نمی دانسته چگونه به آن توجه نکرده است-این ایمیل ازطرف یکی از بزرگترین شرکت های تبلیغاتی بود که قبلاً صحبتش را کردم. آنها درخواست یک قرار ملاقات با او داده بودند. همچنین دو تماس از سوی آنها را از دست داده بود-به قدری روی حل و کنترل مشکلاتش با رانی تمرکز کرده بود که حتی پیام های صوتی ای را که به مصاحبه کاری دعوتش کرده بودند ندیده بود.

سه سال به سرعت باد گذشت. هنری به آن شرکت بزرگ تبلیغاتی ملحق شد و سپس برای خودش شعبه ای زد و مؤسسه ای خصوصی راه انداخت که بسیار رونق گرفت. هر وقت درمورد آن زمان زندگی اش حرف به میان می آید می گوید: «دیگه هرگز نمی خوام هنری دست بسته رو بپذیریم؛ هرگز. حالا دارم با هنری آزاد زندگی می کنم.»

وقتی ما به خود معنوی مان متصل شویم یا دوباره اتصالمان را برقرار کنیم و به ایمانمان تکیه کنیم چیزهای شگفت انگیزی در زندگی مان اتفاق می افتند. هنری دست بسته مانع از رخ دادن اتفاقات خوب شده بود. او سعی داشت همه چیز را در زندگی هنری کنترل کند، اما این کار را با بستن دستان هنری انجام داده بود. او هرگز نمی توانست به موفقیت برسد. وقتی هنری دست بندها را از دستانش باز کرد، ایمانش را در آغوش گرفت و نیازش را برای کنترل کردن ایمان در زندگی اش به دست آورد، زندگی برایش اتفاق افتاد، نه اینکه به او تحمیل شود.

معنوی بودن به این معناست که معتقد باشید لایق رضایتمندی هستید. شما لایق آن هستید که با شما درست رفتار شود. مؤمن بودن به معنای داشتن عقیده کامیابی است نه ناکامی. خداوند (نیروی برتر، روح برتر، جهان برتر، زندگی برتر، یا هر لغت دیگری که احساس می کنید به شما امنیت می دهد و با آن ارتباط برقرار می کنید) چیز بیشتری برای شما می خواهد و تنها چیزی که نیاز دارید این است که این قضیه را قبول کنید و آن را در قلبتان بپذیرید. هنری داستانی نادرست برای خودش ساخته بود. او معتقد بود اگر جلوی مدیران زورگوش بایستد، تنها فرصت شغلی اش را از دست می دهد و دیگر هرگز نمی تواند مدیر یک شرکت شود. او به قدری کوتاه بین و ترسو بود و به خودش اعتماد نداشت که حاضر شده بود سعادتش را قربانی کند تا بتواند به یک امنیت دروغین بیاویزد.

این موضوعی رایج در تاریخ انسان هاست. ما عادت داریم خودمان را در جعبه هایی پنهانی بگذاریم و نمی پذیریم دنیایی از احتمالات بزرگ و عالی را که اطرافمان را فرا گرفته اند ببینیم. مولوی^{۱۱}، حکیم اسلامی قرن هفتم هجری می گوید: «چرا خودت را در زندان نگه می داری وقتی در کاملاً باز است؟!» آیا تابه حال این را در زندگی تان حس کرده اید؟ اینکه زندانی شده اید، دست و پایتان بسته است و قادر نیستید حرکت کنید، انگار کنترل همه چیز را از دست داده اید و نیازمند ترحم دیگران هستید؟ چیزی که در آن موقعیت ها نمی توانید متوجه شوید این است که در کاملاً باز است، فقط نیاز است تصمیم بگیرید که از آن رد شوید.

حالا در این لحظات بسیار مهم است که باید از خودمان پرسیم خود برترمان چه کاری انجام می‌دهد؟ خود برترتان همیشه مراقب شماست و می‌تواند به شما کمک کند تا از دست‌بندهای خودخواسته رها شوید، اما این قضیه کمی مشکل است و من درک می‌کنم. تیچ‌ناثان^{۱۱}، فعال صلح و راهب صومعه‌نشین می‌گوید: «برای انسان‌ها سخت است که رنجشان را رها کنند. آنها به‌خاطر ترس از ناشناخته‌ها ترجیح می‌دهند رنج را تحمل کنند، چون رنج آشنا است.» فکر می‌کنم عمق مشکل همین است. ما می‌ترسیم کاری متفاوت از حقیقت فعلی‌مان انجام دهیم برای اینکه نگرانیم- که اگر بدتر شود چه؟! دقیقاً به‌همین دلیل است که می‌خواهم به شما کمک کنم تا زندگی معنوی‌تان را طوری بسازید که بتواند ترس‌هایتان را نابود کند و کمک کند قدرت و شجاعتی پیدا کنید تا با ناشناخته‌ها مواجه شوید. حقیقت شگفت‌انگیز درمورد ناشناخته‌ها این است که خیلی بهتر از آن چیزی است که تصورش را می‌کنیم.

معنویات خود را پرورش دهید

درحالی که سیستم اعتقادی و ایمان شما- اگر دارید- ممکن است الهام گرفته از معنویات شما باشد، می‌خواهم به شما کمک کنم تا با خود معنوی‌تان طوری ارتباط برقرار کنید که از ویژگی مذهبی‌تان پا را فراتر بگذارید. درواقع می‌خواهم لایه‌های آن چیزی را که به آن معتقدید برداریم تا به مرکز معنویاتتان برسیم. اینجا چند تکنیک آورده شده است که به‌وسیله آنها می‌توانید با معنویاتتان از روشی معنادار ارتباط برقرار کنید.

۱. یک هدف حول محور معنویات بسازید

شروع این مسیر این گونه است که باید تصمیم بگیرید می‌خواهید در زندگی معنوی‌تان به چه چیزی دست یابید. این قضیه برای هرکسی متفاوت است اما بعضی از مثال‌ها شامل این موارد هستند: کنار گذاشتن وقت بیشتر برای نیایش، شرکت کردن در مراسم‌های مذهبی که در گذشته برایتان رضایت‌بخش بوده‌اند اما دیگر آن‌قدر مشغله دارید که نمی‌توانید در آنها شرکت کنید، انجام روزانه مدیتیشن، پیدا کردن تمرینی معنوی و انجامش با شخصی که عاشقش هستید و غیره. اگر شما با تصمیمی قاطع این کار را انجام دهید احتمال موفقیتتان بیشتر است.

۲. آتش روحتان را شعله‌ور کنید

امروزه چیزهای زیادی در دنیا وجود دارند که می‌توانند الهام‌بخش معنویات شما باشند؛ مانند خواندن جملات معنوی از افرادی که برایتان قابل‌تحسین هستند، خواندن کتاب آسمانی‌تان، خواندن کتاب‌های الهام‌بخش به‌وسیله افرادی که معجزاتی در زندگی‌شان رخ داده است یا بیداری‌های معنوی را تجربه کرده‌اند، گوش دادن به کتاب‌های صوتی از پیشگامان معنوی و غیره. ببینید چه چیزی با شما عجین است و می‌تواند روح شما را تغذیه کند. اکثر ما درگیر دنیای مجازی یا سرگرمی‌هایی هستیم که معنای عمیقی ندارند، پس کاری کنید که درون‌مایه زندگی‌تان را بالا ببرید.

۳. سکوت را جست و جو کنید

زندگی امروز پر از هیاهوست. قبلاً در مورد کم کردن صدای زندگی صحبت کردیم و هنگامی که پای معنویات شما به میان می‌آید، بسیار مهم است که مکان ساکتی در درون خویش بیابید و خود را رها کنید. البته منظور من صدای واقعی که با گوش‌های سر می‌شنویم نیست. در واقع اگر راه متصل شدن شما با صدای درونی‌تان این است که موسیقی راک را زیاد کنید و در اتاق نشیمن برق‌صید پس این کار را انجام دهید. منظور من یک مکان ساکت در درون شماست، جایی که شما دیگر صداها و تأثیرات بیرونی را خاموش کنید. معمولاً زمانی این اتفاق می‌افتد که جوابی که به دنبالش بودیم در سطح ادراک ما خودش را نشان می‌دهد یا حتی وقتی به آگاهی دست می‌یابیم یا چیزی را از راه جدیدی می‌بینیم. روشی که براساس آن می‌توانید از آن مکان ساکت و خلوت در ذهنتان نهایت استفاده را ببرید، نشستن و گفتن چیزی است که به شما ارتعاشی خوب و مثبت می‌دهد؛ به عنوان مثال، ممکن است در تلویزیون یا فیلم‌ها دیده باشید که یک نفر لغتی مثل اووووووممممم را چندین بار تکرار می‌کند و سپس روی ارتعاش آن صدا تمرکز می‌کند و اجازه می‌دهد تمام افکارش آرام بگیرند. اگر شما نیایش می‌کنید، نیایشتان می‌تواند به شما کمک کند تا افکار همیشگی ذهنتان را آرام کنید. یا اگر یک عکس یا اثری هنری شما را به آرامش می‌رساند، زمانی برای خودتان کنار بگذارید تا فقط به آن خیره شوید. رسیدن به سکوت درونی را در اولویت خود قرار دهید و حداقل هفته‌ای یک بار برایش وقت بگذارید.

۴. به نشانه‌ها توجه کنید

چشم معنویتان را مانند چشم بدن‌تان همیشه باز نگه‌دارید و نسبت به نشانه‌هایی که به سمتتان فرستاده می‌شوند هشیار باشید؛ به عنوان مثال، یکی از دوستان من عزادار ازدست‌دادن سگش بود و مدام دعای آرامش می‌خواند. یک روز بعد از ظهر یک رنگین‌کمان در کف اتاق نشیمن افتاده بود، درست همان جایی که سگش بعد از ظهرها می‌خوابید و آفتاب می‌گرفت. او رنگین‌کمان را نشانه‌ای در نظر گرفت که روح سگش زنده است و با آنها زندگی می‌کند. او انتخاب کرد که با این آگاهی به آرامش برسد. نوع دیگری از نشانه‌های معنوی «تکرار پیام» نام دارد. پیام‌رسانی هنگامی اتفاق می‌افتد که شما عبارت یکسانی را چند بار می‌شنوید یا عدد خاصی را در مکان‌های متعددی می‌بینید- همه اینها می‌توانند یک یادآوری ساده از چیزی بزرگ‌تر از شما و ما باشند و اینکه زندگی فقط فعالیت‌های روزانه نیست- اینکه همه ما بخشی از کائناتی هستیم که فراتر از درک ما هستند. شخص دیگری را می‌شناسم که یک بار به من گفت از تماشای فیلم شیرشاه^{۱۰۲} تجربه معنوی ارزشمندی به دست آورده است. یکی از صحنه‌های خاص فیلم به روح او تلنگر زده و ناگهان فهمیده بود که چگونه باید با پسرش در فلان موقعیت خاص رفتار کند. هر چیزی، از آهنگ رادیویی گرفته تا حرف‌های یک غریبه یا یک منظره زیبا در طبیعت، همه اینها نشانه‌هایی هستند که به وضوح می‌توان دید- اگر به شما تلنگر بزنند و قلبتان پذیرای آنها باشد.

همچنین باید بدانید که فرصت‌ها در گوشه و کنار زندگی شما وجود دارند. پذیرای هدیه‌هایی باشید که کائنات به سمت شما می‌فرستد تا نادیده از کنارشان رد نشوید. اگر شخصی به شما پیشنهاد می‌دهد یک فنجان قهوه در صف استارباکس^{۱۰۳} مهمان‌تان

کند، هدیه او را بپذیرید. راب بل^{۱۰۴}، نویسنده مسیحی می گوید: «این نفس و این لحظه و این زندگی یک هدیه است و همه ما در این قضیه باهم هستیم. همه ما انتخاب های بی شماری داریم. می توانیم چشمانمان را روی این هدیه ببندیم یا صاف بایستیم، چشمانمان را باز کنیم، نفس عمیقی بکشیم و به این هدیه جواب مثبت دهیم.» پذیرا بودن در برابر هدایایی که زندگی به سمت من می فرستد قدرتمندترین تصمیم زندگی ام بوده است. اگر من سعی می کردم در تمام جنبه های زندگی کنترل اوضاع را محکم در دست بگیرم، برنامه های دقیقی بچینم و تحت هر شرایطی به آن برنامه ها بچسبم قطعاً قایق اصلی را از دست می دادم... یعنی نمایش زندگی را. هیچ وقت پیش بینی اش را هم نمی کردم که مسیر زندگی مرا به کجاها می برد و سپاسگزارم از اینکه خودم را رها کردم و نسبت به هر چیزی که سر راهم قرار می گرفت پذیرا بودم. قبلاً به خودم می گفتم که نمی خواهم در تلویزیون کار کنم، اما وقتی دکتر فیل از من خواست تا در چند برنامه تلویزیونی شرکت کنم جواب مثبت دادم. جواب مثبت دادم چون فکر می کردم چیز بزرگ تری وجود دارد. حالا که در چندین برنامه تلویزیونی شرکت کرده ام می دانم که حق با من بوده است.

همه جا پر از نشانه است و اگر شما پذیرا باشید، آنها را در موقعیت های باورناپذیری خواهید دید.

۵. قدرشناسی کنید

در حالی که هرچه بیشتر به آگاهی معنوی خودتان متصل می شوید دقت کنید که اگر اتفاق مثبتی برای شما یا شخصی در مدارتان افتاد، نقطه ها را به کارهایی که انجام می داده اید متصل کنید. سعی نکنید همه چیز را به شانس و تصادف نسبت دهید.

درک کنید که معنویاتان به شما کمک خواهند کرد تا از طریق روش‌های شگفت‌انگیز و رمزآلود به خرسندی برسید. یک لحظه وقت بگذارید تا آن ارتباط‌ها را درک کنید و این‌گونه راهنان را در این مسیر شگفت‌انگیز ادامه دهید. تغییرات کوچک، پیشرفت‌های کوچک، حتی لحظات کم‌اهمیت شادی و آرامش، همگی بخشی از این سفر معنوی شما هستند.

۶. تجربه‌های معنوی‌تان را با دیگران قسمت کنید

درباره سفر معنوی‌تان با دیگران صحبت کنید و از آنها بخواهید تا درباره سفرشان با شما حرف بزنند. این‌گونه می‌توانید تجربیات همدیگر را غنی کنید و به یکدیگر الهام ببخشید. البته این را بدانید که همه‌پذیرای این بحث نیستند، پس اگر کسی به شما جواب مثبت نداد قضیه را به خودتان نگیرید. آنها دوست ندارند این مسائل را با کسی در میان بگذارند. سفر آنها منحصر به فرد است، درست مانند سفر شما. تصمیم بگیرید تا نور معنویاتان را به جهان اطراف ساطع کنید و مطمئن باشید بازتاب این نور به زندگی خود شما برمی‌گردد.

۷. همیشه خوش بگذرانید

خنده یک حالت بیرونی از لذت درونی است. شما را تشویق می‌کنم تا در مسیر سفر معنوی‌تان خوش بگذرانید. بخندید، حتی در لحظات سخت. اجازه دهید شادی در درون روح‌تان غلیان کند. حتی در سخت‌ترین روزها می‌توانیم انتخاب کنیم که بخندیم.

می‌توانیم چیزی را انتخاب کنیم که با آن خوشحال شویم و شادی‌مان را با دیگران تقسیم کنیم. می‌توانیم سوار موج شادمانی شویم تا ما را از چالش‌هایمان عبور دهد.

۸. جبران کنید

در اکثر دین‌ها اعتقادی اساسی وجود دارد که از هر دست بدهی از همان دست پس می‌گیری. انجیل می‌گوید: «فریب نخورید. نمی‌توان خداوند را به سُخره گرفت. هرچه بکاریم همان را درو می‌کنیم. کسی که جسمش را شاد کند جسمش او را به ویرانی خواهد کشاند و هر که روحش را تغذیه کند، روحش او را به زندگی ابدی خواهد رساند.» این دقیقاً همان مقوله کارماست. اگر با دیگران رفتاری ظالمانه، کینه‌توزانه و آزاردهنده داشته باشیم و از این راه فقط نفسمان را شاد کنیم، مهم نیست که چقدر نیایش کنیم یا تا چه حد در مراسم مذهبی شرکت کنیم: به ما هیچ پاداشی داده نخواهد شد و منظورم از پاداش این است که قادر نخواهیم بود از بُعد خود برترمان زندگی کنیم. رفتار بد با دیگران شبیه این است که مانعی بزرگ را سر راه خودمان می‌اندازیم.

از روح بخشنده خود نهایت استفاده را ببرید و راه‌هایی پیدا کنید تا خوبی را به جهان اطرافتان ساطع کنید. اگر می‌بینید کسی روز سختی دارد به او پیشنهاد کمک بدهید. راه‌های جدیدی در جامعه‌تان پیدا کنید تا به افرادی که نیاز به کمک دارند یاری برسانید. از دوستان و خانواده‌تان بپرسید که چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید. به جهان از دیدگاه بخشندگی نگاه کنید. نیازی نیست که حتماً این بخشندگی به صورت مالی باشد. روش‌های بسیار دیگری وجود دارند که براساس آنها می‌توانید خودتان را وقف کنید. شما استعدادهایی دارید که می‌توانید با دیگران تقسیم کنید. می‌توانید زمانتان را تقسیم کنید و حتی اگر امیدوارید که از طریق کارهای داوطلبانه یا خیرخواهانه چیزی به دست آورید، مطمئنم به زودی متوجه خواهید شد که بزرگ‌ترین هدیه در «خود بخشندگی» نهفته است.

آیین معنوی صبحگاهی

اگر می‌توانستید هر روز اول صبح کمی وقت اضافه پیدا کنید، آن وقت را صرف چه کاری می‌کردید که همسو با خود برترتان باشد؟ شاید دقایقی از وقتتان را صرف خواندن عبارت‌های الهام‌بخش می‌کردید، یا شاید بیدار می‌شدید و طلوع خورشید را تماشا می‌کردید، یا شاید انتخاب می‌کردید که در آن زمان به نیایش بپردازید. یکی از نیایش‌هایی که بسیار به من کمک کرده تا هر روز خود برترم را ملاقات کنم، قدم سوم نیایش از الکی‌های بی‌نام است.

خداوند! خودم را به تو می سپارم

تا هر آنچه می خواهی برایم بسازی

و هر آنچه می خواهی با من انجام دهی.

مرا از اسارت خویش رها کن

تا آنچه تو می خواهی انجام دهم.

مشکلاتم را از من دور کن

تا پیروزی بر آنها شاهی باشد

برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاری شان خواهم داد.

باشد که همیشه طبق خواسته تو عمل کنم!

ایده پشت این نیایش این است که از خودتان قدم بیرون بگذارید و اجازه دهید یک نیروی برتر، کائنات، یا هر چیزی که دوست

دارید اسمش را بگذارید کنترل اوضاع را به دست بگیرد. جایی که شما نمی توانید او می تواند. من با این عقیده احساس آرامش

می کنم. خلاف این عقیده این است که هر چیزی را روی دوش خودمان بگذاریم، سعی کنیم به تنهایی از پس مشکلات بریاییم و

در اسارت خودمان باشیم؛ مانند این است که خودمان را برای شکست آماده کنیم. پذیرفتن اینکه ما تمام پاسخ ها را نمی دانیم به

معنای پذیرفتن شکست نیست. معنای اصلی پیروزی دقیقاً همین است. اسمش را ایمان داشتن به کائنات، به یک چیز معنوی، یا هرچیزی که دوست دارید بگذارید. اینکه ما نمی‌توانیم آن را ببینیم و درکش کنیم مشکل است، اما در همین سختی‌هاست که می‌توانیم آزادی و آرامش را پیدا کنیم. شما این سخن را بارها از من شنیده‌اید. کائنات روز و شب برای ما کار می‌کند و نیازی نیست خداوند را به بازی بگیریم.

تعریف زندگی معنوی شما

حالا که برخی ایده‌های پیرامون معنویات را درک کرده‌ایم، بیایید مکث کنیم تا بتوانیم بازتاب آن معنویات را در حالت فعلی زندگی معنوی شما ببینیم. این به شما کمک می‌کند تا درک کنید در چه جایگاهی از معنویات قرار دارید و مشخص کنید که نیاز است چه تطابق‌هایی انجام دهید.

- یک زندگی معنوی سالم برای شما چه شکلی دارد؟
- آیا دلالی دارید که باور کنید زندگی به نفع شما در تکاپوست؟
- اگر بله، چرا؟ و اولین بار چه زمانی به این قضیه پی بردید؟
- اگر نه، چرا؟ و اولین خاطرات شما از این حس چه بوده است؟

- آیا جنبه‌هایی از زندگی معنوی‌تان وجود دارند که شما را خرسند کنند و آرزو کنید که ای کاش می‌توانستید آنها را در زندگی روزمره‌تان نیز پیاده کنید؟ اگر چنین است آن جنبه‌ها چه چیزهایی هستند؟

- راهنماهای معنوی‌تان و کسانی که در دنیای معنوی‌تان به آنها ایمان دارید چه کسانی هستند؟ آیا معتقدید روشی که با آن بزرگ شده‌اید روی گسترش معنویت شما تأثیر گذاشته است؟

- تصمیم دارید کدامیک از عناصر را نگه دارید؟

- تصمیم دارید کدامیک از عناصر را رد کنید؟

- اگر هنگام بچگی کمبودی در زندگی معنوی‌تان داشته‌اید، چه کاری می‌توانید انجام دهید تا از آن استفاده کنید؟

- اصول خود برترتان برای یک زندگی معنوی چیست؟ پایه تفکرات معنوی من عبارت است از: صبر، درک دیگران، کمبود نگرانی، الهام گرفتن، داشتن احساس باهوشی و خلاقیت و داشتن این احساس که فرصت‌ها در زندگی من بی‌شمارند.

شعار مأموریت معنوی خود برترتان چیست؟

یکی از روش‌هایی که براساس آن می‌توان ارتباط محکمی را با معنویات و سیستم عقیدتی حفظ کرد این است که یک شعار برای مأموریت معنوی‌تان خلق کنید. برای این کار به ایده‌هایی که در تمرین قبل نوشته‌اید نگاهی بیندازید و آنها را به شعاری عملی

تبدیل کنید؛ برای مثال شعار مأموریت معنوی من این است:

شعار مأموریت معنوی خودِ برتر مایک

من فردی بخشنده، صبور، باملاحظه، باهوش و بی‌دغدغه هستم. من با این عقیده بنیادی که «هرچیزی ممکن است» روزم را سپری می‌کنم. من پذیرای هدایایی هستم که کائنات به‌سویم می‌فرستد و از این طریق تواضع را تمرین می‌کنم. من هدفمندانه از مکان‌های غیرمنتظره الهام می‌گیرم. به‌طور منحصربه‌فردی خلاق هستم و هدف و علاقه‌ام این است که به دیگران کمک کنم تا آزادی را پیدا کنند و تبدیل به خودِ برترشان شوند.

شعار معنوی من چنین است، اما قطعاً شعار شما متفاوت خواهد بود. می‌تواند به هر اندازه که شما می‌خواهید بلند یا کوتاه باشد. می‌تواند در طول زمان تغییر کند، پس باید گهگاهی به شعار مأموریت معنوی خودتان برگردید و آن را بازنویسی کنید.

شما می‌توانید شعار خود را بنویسید و آن را روی یخچال بزنید یا با قلم‌مو روی بوم بنویسید و روی دیوارتان نصب کنید یا آن را روی بالش گل‌دوزی کنید. هر کاری که فکر می‌کنید می‌تواند شعارتان را به شما یادآوری کند انجام دهید، حتی می‌توانید آن را بنویسید و روی صفحه کامپیوتر یا پشت سایه‌بان ماشینتان بچسبانید. تمام اینها کارآمد هستند.

آزمون زندگی معنوی شما

حال زمان آن فرارسیده تا مشخص کنید که در این بخش از زندگی معنوی‌تان خواستار چه چیزهایی هستید. این سؤالات به شما کمک می‌کنند.

بخش ۱: به زندگی معنوی‌تان از ۱ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۱ به این معناست که احساس می‌کنید زندگی معنوی‌تان در وضعیت وخیمی قرار دارد و باید به سرعت وارد عمل شوید. نمره ۱۰ به این معناست که حس می‌کنید زندگی معنوی‌تان شکلی عالی دارد و نیاز به هیچ گونه اصلاحی نیست. جنبه‌های زندگی معنوی‌تان که باید هنگام نمره‌دادن، آنها را در نظر بگیرید از قرار زیر هستند:

- در زندگی معنوی‌تان تا چه حد رشد کرده‌اید؟

- چگونه با استفاده از معنویتان راه رسیدن به خود برترتان را تقویت می‌کنید؟

- زندگی معنوی‌تان تا چه حد برای شما ارزشمند است؟

نمره زندگی معنوی: در تاریخ:

بخش ۲: حالا رفتارهایی را که در زندگی معنوی‌تان کارآمد هستند فهرست کنید و دلیل هریک را بنویسید.

مثال:

- من به طور منظم مدیتیشن می‌کنم و این مدیتیشن کمک می‌کند تا با حقیقت خودم همسو بمانم؛

- من مذهب یا معنویتی را تمرین می‌کنم که منبع خوشحالی‌ام است.

رفتارهایی که در زندگی معنوی من کارآمد هستند:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۳: رفتارهایی که می‌دانید شما را از آنچه در زندگی معنوی‌تان می‌خواهید دور نگه داشته‌اند.

مثال:

- من چندین جنبش مذهبی خاص را دنبال می‌کنم، اما هیچ‌کدام واقعی به‌نظرم نمی‌آیند / مرا راضی نمی‌کنند؛

- به‌قدری از گذشته‌ام خشمگینم که نمی‌توانم درگیر هیچ‌گونه معنویتی شوم.

رفتارهایی که در حوزه زندگی معنوی‌ام کارآمد نیستند عبارتند از:

..... چرا؟

..... چرا؟

..... چرا؟

بخش ۴: طبق تمام چیزهایی که نوشتید از شما می‌خواهم درمورد این مسئله فکر کنید که چگونه می‌توانید نمره‌تان را در این بخش از زندگی به ۱۰ برسانید.

برای انجام این کار باید به رفتارهایی نگاه کنید که نیاز است ادامه دهید، چون برایتان کارآمد هستند و رفتارهایی که نیاز است از انجام‌دادنشان دست بکشید چون شما را از آنچه می‌خواهید دور نگه‌داشته‌اند و همین‌طور رفتارهایی که باید شروع به انجام‌دادنشان کنید.

برای اینکه احساس کنم زندگی معنوی‌ام در سطح ۱۰ قرار دارد

باید این رفتارها را ادامه دهم:

باید از این رفتارها دست بکشم:

باید این رفتارها را شروع کنم:

حرکت جسورانه به سمت جلو

«درست مانند یک شمع که نمی‌تواند بدون آتش بسوزد، انسان‌ها هم نمی‌توانند بدون معنویت زندگی کنند.» این سخن بوداست و من هم شدیداً به آن معتقدم. به من اثبات شده است که شما بدون داشتن ارتعاش معنوی در زندگی‌تان نمی‌توانید

خود برترتان باشید، حالا آن ارتعاش معنوی برای شما هر شکلی که می‌خواهد داشته باشد. ممکن است تمرین یوگا، نیایش، ارتباط عمیق با کلیسا و غیره باشد. در پس هر تمرین معنوی عقیده و اساسی نهفته است که مربوط به چیزی ماورای موجودیت ما می‌شود، چیزی که برایمان سودمند است، اعتقاد به خوبی و زیبایی چیزی که نمی‌توانیم ببینیم.

حالا روی هر هفت حوزه شما کار کرده‌ایم! تبریک می‌گویم. قرار است از تمام اطلاعات مهمی که درمورد خودتان جمع کرده‌اید، تمام بخش‌هایی که دوست دارید تلنگری بخورند، تغییر کنند یا حتی ترمیم شوند استفاده کنید و برایشان برنامه‌ای عملی طرح کنید. آخرین فصل‌های این کتاب نیاز شدیدی به عملتان دارند و خیلی خوشحالم که این ابزار را با شما قسمت می‌کنم. من رهجویان و دوستان زیادی را دیده‌ام که با موفقیت از این ابزار استفاده کرده‌اند و بهترین قسمتش این است که وقتی آنها را در زندگی‌تان به کار می‌گیرید همان لحظه نتایج مثبت را حس خواهید کرد.

فصل دوازدهم: جمع‌آوری بهترین تیم شما

افراد دوروبر ما تأثیر بسزایی روی زندگی ما و تمام حوزه‌هایمان دارند. هر شخص موفق به شما خواهد گفت که هرگز نمی‌توانسته به‌تنهایی به موفقیت‌هایی که کسب کرده است نائل شود. استیو جابز^{۱۰۵} شرکت اپل^{۱۰۶} را به‌تنهایی خلق نکرد. مارتین لوتر کینگ^{۱۰۷} جنبش حقوق مدنی را به‌تنهایی راه نینداخت و شما هم زندگی‌تان را به‌تنهایی نساخته‌اید. اگرچه ممکن است گاهی اوقات حس کنیم که در این چیزی که اسمش را زندگی نامیده‌ایم تنها هستیم، اما این قضیه حقیقت ندارد. رونق و عمق و پیچیدگی زمان ما در کره زمین درواقع از طریق نحوه روابطمان با دیگران و ارتباط‌هایی که با یکدیگر می‌سازیم معنا می‌شود. ما همگی در این مقوله باهم هستیم، چه بخواهیم این قضیه را باور کنیم چه نه و به‌نظر من، ما می‌توانیم و باید تلاش کنیم تا تجربیات یکدیگر را از زندگی بالا ببریم، از دیدگاه‌های یکدیگر درس بگیریم و پذیرای دادن و گرفتن هدایا به یکدیگر باشیم. می‌توانیم در باهم بودن به چیزهای بسیار زیادتری برسیم تا در تنهایی.

هیچ شکی نیست که ما در زندگی‌مان روابط بسیار زیادی با افراد مختلف داریم، اما می‌خواهم قبل از اینکه بیشتر پیش بروم تفاوت مهمی را برایتان مطرح کنم. لازم نیست تمام افرادی که با آنها در ارتباطید جزو «تیم» شما یا درواقع همان دایره درونی‌تان باشند. تیم شما متشکل از افرادی است که آگاهانه آنها را انتخاب کرده‌اید، زیرا می‌توانید در کنار آنها ساده‌تر و روان‌تر با خود برترتان همسو باشید. آنها به شما الهام می‌بخشند، شما نیز به آنها الهام می‌بخشید و روابطتان باهم مثبت است. ما بعداً به‌طور

خاص به ارزیابی و انتخاب تیم شما خواهیم پرداخت، اما نمی‌خواهم احساس کنید که دارم با سردی و بی‌علاقگی درمورد جمع کردن تیم بیسبال صحبت می‌کنم که قرار است هرطور شده در مسابقات جهانی قهرمان شود. این فیلم ورزشی بازی پول^{۱۰۸} نیست، این زندگی شماست. برخلاف یک تیم ورزشی، زندگی شما چیزی فراتر از برنده شدن است-زندگی شما بیشتر درمورد لذت بردن در کنار هم از سفر زندگی است. یادتان باشد که سفر همان مقصد است و شما و تیمتان باید در هر قدم از این مسیر، پیشرفت کنید.

نمی‌توانم به اندازه کافی روی اهمیت این فصل تأکید کنم. تمام رهجویانی که با آنها کار کرده‌ام به شما خواهند گفت که با تحلیل تیمشان توانسته‌اند تغییراتی انجام دهند یا چیزهایی اضافه کنند که زندگی‌شان را به طرز شگفت‌آوری بهبود بخشیده است. قرار است تیمی دوروبرتان بسازید که شما را تشویق کند و الهام‌بخشان باشد تا همسو با خود برترتان شوید. معمولاً ما زمان نمی‌گذاریم تا تمام افراد دوروبرمان را بررسی کنیم و شاید زمانی به ایده «تیم» خود فکر می‌کنیم که بحرانی پیش بیاید و مجبور شویم برای عبور از آن به کمک دیگران تکیه کنیم. شاید یکی از دلایلی که تا به حال وقت نگذاشته‌اید تا افراد دوروبرتان را به دقت بررسی کنید این است که فکر نمی‌کنید سزاوار این باشید که افرادی دوروبرتان باشند تا از شما حمایت کنند و نقش‌های مهمی در زندگی‌تان بازی کنند، زیرا شما به فعالیت‌های اولیه در زندگی معتقدید: کمک کردن، حمایت کردن و خدمت‌رسانی به دیگران. شاید شما شبیه یک جزیره شده‌اید که به تنهایی روی آب شناور است و اتصالی به جایی ندارد. اگر این گونه است پس

بگذارید به شما یادآور شوم که خودِ برترتان معتقد است شما سزاوارید که تیم بی نظیری در کنارتان داشته باشید. همچنین خودِ برترتان می داند برای اینکه بتوانید خودتان را کاملاً وقف دیگران کنید باید قادر باشید قدرت، دانش و کمک را از هم تیمی هایتان دریافت کنید. ممکن است تیم شما مانند یک درِ همیشه باز باشد- شما مدام از این در افراد را وارد می کنید و وقتی شما را ناامید می کنند یا به شما آسیب می رسانند یا اشتباهی مرتکب می شوند آنها را از در بیرون می کنید. این یک شیب لغزنده است و می تواند الگوی خطرناکی باشد، پس هنگامی که این فصل را می خوانید فراموش نکنید که داشتن یک تیم به این معنا نیست که تقصیرات را گردن کس دیگری بیندازید- باید مشکلاتتان را درون حوزه هایتان و از طریق خودِ برترتان حل کنید.

تمرین قبلی که باهم در این کتاب انجام دادیم باعث شد شما از الگوی خودِ برتر و هفت حوزه تان استفاده کنید تا ببینید چه بخش هایی از زندگی تان باهم همسو هستند و چه بخش هایی نادیده گرفته شده اند یا ناقص کار می کنند. در این فصل می خواهیم فهرست دقیقی از افرادی تهیه کنیم که در زندگی تان حضور دارند. می خواهیم ببینیم چه کسی باید حضورش در زندگی تان پررنگ تر باشد و چه کسی را باید از زندگی تان بیرون بکشید یا از روشی زیرکانه حضورش را در زندگی تان کم کنید. همان طور که می دانیم هیچ کس کامل نیست و اگر شما با همه افراد تیمتان از بُعد خودِ برترتان رفتار نکرده اید باید در ابتدا آن را درست کنید و سپس به مزایا و معایب حضور آن افراد پردازیم و تصمیماتی بگیریم.

شما در مرکز زندگی‌تان قرار دارید. مداری که در این کهکشان موزون دور شما می‌چرخد شامل والدین، فرزندان، خانواده، دوستان صمیمی، آشنایان مهم، همکاران و غیره است. بزرگی کهکشان شما مهم نیست، مهم این است افرادی در آن مدار داشته باشید که در هر هفت حوزه حمایتان کنند- که ممکن است باعث شود برداشت جدیدی از روابطتان به دست آورید. ممکن است بعضی افراد کهکشان شما در چند حوزه قرار بگیرند، درحالی‌که افراد دیگر فقط در یک حوزه جا شوند- هیچ اشکالی ندارد. من با افرادی کار کرده‌ام که تیم‌های بسیار بزرگی داشته‌اند و در نتیجه میزان استرسشان نیز زیاد بوده است. آنها نیاز دارند تا کهکشانشان را اصلاح کنند. همچنین با افرادی کار کرده‌ام که تیم‌های کوچکی داشته و همیشه نیازمند حمایت‌های بیشتر بوده‌اند. ما می‌خواهیم از طریق این فصل تیم منحصربه‌فردی پیدا کنیم که بهترین تعادل را در زندگی شما برقرار کند.

در طول زمان، افراد جدیدی وارد مدار می‌شوند و افراد دیگری از مدار محو می‌شوند. هزاران دلیل وجود دارد که چرا این رفت‌وآمد صورت می‌گیرد؛ از تغییر موقعیت جغرافیایی، تغییر شغل و تغییر رفتارهای روان‌شناختی گرفته تا تغییر ناگهانی بینش و ادراک، ظهور علاقه‌های نو، ازدست‌دادن برخی علاقه‌ها و هزاران دلیل دیگر. احتمالاً افرادی در زندگی شما وجود دارند که سال‌هاست آنها را می‌شناسید اما به ندرت همدیگر را می‌بینید. اینها همان افرادی هستند که هنگام تجدید دیدار، همان بحث قبلی خود را با آنها ادامه می‌دهید. حتماً دوستانی هم دارید که در نزدیکی‌تان زندگی می‌کنند و می‌توانید برای درخواست کمک روی آنها حساب کنید؛ آنهایی که با یک تماس نیمه‌شب شما در موقعیت‌های اورژانسی لباس می‌پوشند و به کمک شما

می‌شتابند. همین‌طور افرادی هستند که آنها را درست نمی‌شناسید اما برای خدمات تخصصی به آنها وابسته‌اید؛ مانند حسابداران، باغبانان، آرایشگران، ماساژورتان، مربی شخصی‌تان، مربی تغذیه‌تان و غیره، و همین‌طور افرادی را در زندگی‌تان دارید که هدف از دوستی با آنها نوع متفاوتی از خدمت‌رسانی است؛ مانند دوستی که با او ورزش می‌کنید و همین کار باعث می‌شود سرزنده بمانید، یا افراد باشگاه کتاب‌خوانی شما، یا افرادی که در گردهمایی‌های مذهبی‌تان شرکت می‌کنند و غیره. خلاصه اینکه همه ما تیم منحصربه‌فردی از افراد در زندگی‌مان داریم و می‌خواهیم مشخص کنیم که آیا آنها به شما کمک می‌کنند یا خود برترتان همسو باشید یا خیر؟

شما نیز یک هم‌تیمی هستید

چیزی که می‌خواهم در ذهنتان نگه‌دارید این است که شما یک بازیکن کلیدی در تیم شخص دیگری هستید و آنها بسیار خوش‌شانس هستند که شما را در اختیار دارند، چون شما دارید روی خودتان کار می‌کنید تا بهترین بُعد وجودی‌تان شوید. به نظر من کسی که در این سفر قرار دارد جواهری قیمتی در زندگی هر انسانی است؛ بنابراین همان‌گونه که مشغول بررسی تیم خود هستید درمورد نقشتان در زندگی دیگران نیز فکر کنید و اینکه چگونه می‌توانید نقشتان را ادامه و گسترش دهید. در خصوص مقوله متقابل، در این فصل بیشتر توضیح خواهم داد. فقط می‌خواستم زودتر این موضوع را به شما گوشزد کنم.

بیاید این مسیر را با نگاه انداختن به تیم شما در هفت حوزه زندگی تان شروع کنیم. احتمالاً افرادی در زندگی دارید که در چند مقوله جای می‌شوند. این قضیه کاملاً عادی است. روند ما به این صورت است که بفهمیم زندگی شما چه شکلی دارد، چه چیزی برایتان کارآمدتر است و چه چیزی برای شما بهینه نیست؟

یادم می‌آید چند وقت پیش با یکی از دوستانم به نام الکسیس^{۱۰۹} درمورد مشکلی که با آرایشگر موهایش داشت صحبت کردم. ممکن است آرایشگر شما اولین شخصی نباشد که وقتی به تیمتان نگاه می‌کنید او را ببینید، اما برای الکسیس آرایشگرش، سیندی، چیزی بیش از یک کوتاه‌کننده و رنگ‌کننده مو بود. او حدود ۲۰ سال بود که سیندی را می‌شناخت و در طول آن زمان دوستان صمیمی شده بودند. هر دو طلاق گرفته بودند و هر نوع کمکی به هم می‌کردند؛ وقتی خارج از شهر کار داشتند از سگ‌های هم مراقبت می‌کردند، به زندگی عاطفی هم جهت می‌دادند و حتی وقتی اوضاع سخت می‌شد سگ صبور همدیگر بودند، اما کم‌کم الکسیس متوجه شد که سیندی به کوتاهی و رنگ موهای او بی‌توجهی می‌کند و با وجود درخواست رنگی متفاوت یا کوتاهی بهتر، کارش را درست انجام نمی‌دهد. سیندی به جای تمرکز روی موهای الکسیس آن‌قدر مشغول حرف زدن درباره زندگی‌اش می‌شد که الکسیس سالن را با رنگ‌مویی عجیب و غریب و چتری‌هایی نامرتب ترک می‌کرد. در نهایت صبرش تمام شد و تصمیم گرفت آرایشگرش را عوض کند و همچنین می‌دانست که با این کار خنجر مستقیمی به قلب سیندی فرومی‌کند، اما نمی‌خواست به سیندی خیانت کند و پنهانی به آرایشگاه دیگری برود؛ بنابراین تصمیم گرفت درمورد این قضیه

روراست باشد و یک شب از سیندی درخواست کرد تا برای شام بیرون بروند. آنها مانند همیشه سر شام خندیدند و حرف زدند و سپس الکسیس حرف دلش را زد: «سیندی! من تو رو مثل خواهرم دوست دارم و می‌خوام دوستی‌مون همیشه پابرجا بمونه، اما حقیقت اینه که از موهام دیگه راضی نیستم. می‌خوام برم یه آرایشگاه جدید. واقعاً ازت معذرت می‌خوام. امیدوارم درکم کنی.»

سیندی نوشیدنی‌اش را روی میز گذاشت، در صندلی‌اش تکانی خورد، چشمانش را پایین انداخت و شانه‌هایش کمی لرزیدند. الکسیس ادامه داد: «می‌دونم که تو آرایشگری و اینکه خیلی بااستعدادی، اما فکر می‌کنم دوستی‌مون روی تمرکز تو برای درست کردن موهای من تأثیر گذاشته. من برای دوستی‌مون خیلی ارزش قائلم، پس بیا رابطه‌مون رو ادامه بدیم و محکم‌تر کنیم.»

قطعاً سیندی ناراحت شد اما حرفی که الکسیس زد باعث شد تکانی بخورد و سپس پاسخ داد: «مرسی که باهام صادق بودی. تصورش هم برام سخته که دیگه موهاش رو کوتاه نکنم، اما باهاش کنار می‌آم چون قول دادی که هنوزم می‌تونیم همدیگه رو ببینیم و فقط دیگه توی سالن باهم نیستیم. هرچند می‌دونم هیچ‌کس به‌خوبی من نمی‌تونه با این موهای وزوزی روی کله‌تو کنار بیاد.» آنها خندیدند و همدیگر را بغل کردند. الکسیس با موفقیت توانست سیندی را از یک مقوله‌تیمش به مقوله‌دیگری منتقل کند (و او چند بار قبل از دیدن سیندی موهایش را از قصد نامرتب می‌کرد تا سیندی احساس بدی نداشته باشد).

در اینجا چند روش مطرح شده تا به افرادی که در حوزه‌های مختلف زندگی تان هستند نگاهی بیندازید.

- **زندگی اجتماعی:** از دوستانی که در موقعیت‌های اجتماعی کنارتان هستند گرفته تا صمیمی‌ترین دوستانتان که محرم راز شما هستند. اینها کسانی هستند که شما برای تفریح با آنها بیرون می‌روید (سینما، ورزش، شام، نوشیدنی) یا آنها را دعوت می‌کنید تا در شبی آرام کنارتان باشند و فعالیت مورد علاقه‌تان را باهم انجام دهید؛

- **زندگی شخصی:** هم‌تیمی‌های زندگی شخصی شما کسانی هستند که کمک می‌کنند از نظر درونی بهتر به نظر برسید و حس بهتری داشته باشید. ممکن است آنها افرادی باشند که به شما کمک کنند از نظر ظاهری بهتر به چشم بیایید؛ مانند آرایشگران یا ناخن‌کارتان. همچنین این گروه شامل افرادی می‌شود که می‌توانید با آنها صحبت‌های محرمانه داشته باشید؛ مانند درمانگر، راهنما یا مشاورتان؛

- **زندگی سلامتی:** افراد این گروه ممکن است شامل یک پزشک عمومی یا یک پزشک متخصص باشند. می‌تواند پزشکی متخصص در حوزه داروهای پیشگیری، تغذیه، ماساژدرمانی، طب جامع و غیره باشد. عضو این تیم کسی است که شما در حوزه سلامت فیزیکی خود به او اطمینان دارید، حتی مربی ورزش یا هم‌باشگاهی تان هم در این مقوله جای می‌گیرد؛

- **زندگی تحصیلی:** در این دسته، معلم‌ها، اساتید، مشاوران شغلی، چهره‌های عمومی و هرکسی که اطلاعات جدیدی در حیطه

علاقه‌مندی‌هایتان به شما می‌دهد یا علاقه شما را در زمینه‌ای شعله‌ور می‌کند قرار دارد. ممکن است شما روزانه به برنامه‌ای صوتی یا یک سخنرانی انگیزشی گوش دهید تا اطلاعاتتان بیشتر شود؛ آنها نیز در این مقوله قرار می‌گیرند. ما همیشه در حال یادگیری هستیم و خوشبختانه افرادی در زندگی‌مان وجود دارند که ما را با اطلاعات و دانش جدیدتری تحریک می‌کنند؛

- **زندگی ارتباطی:** در این مقوله روابط صمیمی به معنای سنتی جای می‌گیرند-اعضای خانواده، شرکای عاطفی، والدین، خواهر و برادر، والدین همسر، همسر، شریک زندگی و دوستان جنس مخالفان. یادتان باشد بعضی از افراد در این مقوله ممکن است قابل‌اعتماد نباشند یا شما روابط گسسته‌ای با آنها داشته باشید، اما به دلیل ضرورت‌های خانوادگی در زندگی‌تان حضور دارند؛

- **زندگی کاری:** در این مقوله افرادی قرار دارند که در کنار شما کار می‌کنند؛ شامل رئیس‌تان یا افرادی که زیردستان هستند. همچنین این مقوله شامل کسانی می‌شود که درمورد مسائل مالی به شما مشاوره می‌دهند؛

- **زندگی معنوی:** عضو یک تیم معنوی ممکن است کسی در گروه معنوی‌تان باشد که شما هم در همان گروه عضو هستید، اما درواقع کسی است که معنویات شما را قوی نگه می‌دارد یا کمکتان می‌کند تا با آن مقوله از زندگی‌تان هم‌سوتر شوید.

یکی از دلایلی که با دقت به بررسی تیم شما پرداختیم این است که این افراد می‌توانند نقش والدین شما را داشته باشند. نمی‌توانم بگویم چند بار این جمله را شنیده‌ام که «من وقت ندارم کارهایی را که واقعاً دوست دارم در زندگی انجام دهم.» اما اگر

تیم شما حواسش باشد می‌تواند کمکتان کند که کمی از کارهایتان فاصله بگیرید تا به هر چیزی که دلتان می‌خواهد دست پیدا کنید- شما در این مقوله تنها نیستید.

دلیل دیگری که تیم شما را بررسی کردیم اهمیت آمادگی‌تان برای وقوع بحران در زندگی‌تان است؛ به‌عنوان مثال، ما در کالیفرنیا^{۱۱} چیزی به نام «بسته زلزله» داریم. در این بسته‌ها تمام وسایل موردنیاز قرار دارند که اگر زخمی شدیم و دسترسی به آب تمیز و غذا نداشتیم از آن استفاده کنیم. این وسایل شامل یک دست لباس، دارو، بطری آب و غیره هستند. شما نیز به تیمتان به‌عنوان یک بسته زلزله فکر کنید (اگرچه افراد در زندگی شما نقش مهم‌تر و بزرگ‌تری ایفا می‌کنند). این بسته در دسترس شماست تا هر زمان که نیاز به واکنش سریعی داشتید بتوانید به آنها مراجعه کنید. این گونه، هر بحران درنگی گذرا خواهد بود، نه اینکه تا پایان دنیا طول بکشد. بحران‌ها می‌توانند در شکل‌ها و اندازه‌های مختلف ظاهر شوند و هرچه تیمتان قوی‌تر باشد، برای مدیریت کردن هر چیزی که سرراحتان قرار می‌گیرد مجهزتر خواهید بود.

همان‌طور که قبلاً نیز گفتم تا به حال به صدها نفر کمک کرده‌ام تا تیمشان را در هفت حوزه زندگی بررسی کنند و هر بار مشاهده کرده‌ام که افرادی را به تیمشان اضافه و افرادی را حذف کرده‌اند. بازهم می‌گویم قرار نیست که بی‌فکر و احساس این کار را انجام دهیم، هرچه باشد اینها افراد نزدیک و عزیز زندگی شما هستند و احتمالاً سال‌هاست آنها را می‌شناسید. اگر هر کدام از روابط شما

پیچیده شده یا به هر طریقی در آنها مشکل دارید شما را تشویق می‌کنم تا به فصل روابط برگردید و نگاهی به فهرست ارزش‌هایتان بیندازید. ممکن است تفاوت‌هایی اساسی در آنچه هر دوی شما ارزش می‌نامید وجود داشته باشد، پس مهم است که از همین جا شروع کنید. من زمان زیادی صرف تحلیل دقیق روابط در زندگی‌ام کرده‌ام و مطمئنم که تیمم نیز مانند خودم تغییر می‌کند. من در هر هفت حوزه زندگی‌ام آدم‌های متخصص و مورداعتمادی دارم که شرکای همفکر من هستند. من می‌خواهم روند خودم را با شما در میان بگذارم تا بتوانید تیمتان را تحلیل، بررسی و انتخاب کنید تا نیازهای خود برترتان را پشتیبانی کند.

من به تیم شما به‌عنوان یک موجود زنده نگاه می‌کنم که نفس می‌کشد. قرار نیست فقط این تیم در سفر زندگی‌تان به شما کمک کند، بلکه این یک نیاز دوطرفه است. درست مانند هر چیز دیگری در زندگی، هرچه بیشتر در زندگی‌تان ارزانی کنید بیشتر دریافت می‌کنید؛ بنابراین در طول این فصل یادتان باشد که باید نگاهی دوجانبه به تیمتان داشته باشید. هدف این است که تیمتان را طوری ارزیابی و طراحی کنیم که بتوانید برای رسیدن به خود برتر همدیگر را تقویت کنید.

ممکن است بعضی از اعضای تیمتان آدم‌های تخصصی باشند که شما برای اطلاعات و راهکارهای درست به آنها تکیه می‌کنید. برخی دیگر نیز ممکن است درمورد خلق و خوی شما و آنچه باعث تحریک‌شدنتان می‌شود تخصص داشته باشند، چون

مدت‌هاست شما را می‌شناسند یا حتی به شما تسلط دارند. تمام اینها ارزشمندند و باید سپاسگزار و قدردان همه آنها باشید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

همچنین مهم است که تشخیص دهید و تصدیق کنید که شاید افرادی را در حلقه داخلی یا همان تیمتان وارد کرده‌اید که با این معیارها همخوانی ندارند؛ یعنی ممکن است روابطی صمیمی یا حداقل روابطی نامتعادل داشته باشید. کشف این موقعیت‌ها بخشی از هدف ما در طول این مسیر است، پس اگر کسی در مدارتان قرار دارد که معمولاً شما را به مسیر اشتباهی راهنمایی می‌کند، کسی که تأثیرات بدی رویتان می‌گذارد و باعث می‌شود شما عادت‌های بد را تکرار کنید، کسی که باعث بروز ضد خود برتر شما می‌شود، کسی که مدام از شما طلب می‌کند، اما هیچ چیزی در قبالتش نمی‌بخشد، کسی که چوب لای چرختان می‌گذارد، می‌خواهم همه آنها را در فهرست خود قرار دهید.

حالا زمان آن فرارسیده که حوزه‌های مختلف را بنویسید و اعضای تیمتان را زیر آنها قرار دهید. بازهم تأکید می‌کنم، ممکن است شخصی در چند دسته مختلف قرار بگیرد، پس اسمش را زیر هر دسته بنویسید.

تیم من نسبت به حوزه‌های زندگی

شخصی

نمره: ۵

اجتماعی

نمره: ۵

سلامتی

نمره: ۵

کاری

نمره: ۵

روابط

نمره: ۵

تحصیلات

نمره: ۵

معنویات

نمره: ۵

به تیم خود در هر حوزه نمره دهید

حالا از شما می‌خواهم به تیمتان در حوزه‌های مختلف نمره دهید. شما از ۱ تا ۱۰ به آنها نمره خواهید داد. نمره ۱ به این معناست

که تیم بسیار بدی دارید؛ تیمی که موردپسند شما نیست و چیزی را که نیاز دارید به شما نمی‌دهد. نمره ۱۰ به این معناست که تیمی درجه یک دارید و شدیداً احساس می‌کنید دیگر نیاز نیست هیچ کس را به این دسته اضافه کنید. زیر هر یک از حوزه‌ها یک خط قرار دارد. نمره را در آنجا یادداشت کنید.

با نگاه کردن به نمره‌های هر حوزه می‌توانید به راحتی متوجه شوید که چه حوزه‌ای در زندگی‌تان از تعادل خارج شده است. اگر احساس می‌کنید تیمتان در بعضی از نواحی ضعف دارد خبر بسیار خوبی است؛ چون نیاز را تشخیص داده‌اید. حالا می‌توانید روی پرکردن آن نیاز تمرکز کنید. اگر در یکی از مقوله‌های بالا هیچ کسی را فهرست نکرده‌اید یا شخصی وجود دارد که شما برای دریافت حمایت به او تکیه کرده‌اید اما ارزش‌های لازم را تأمین نمی‌کند، پس به این فکر کنید که چه شخص بهتری را می‌توانید جایگزین کنید. ممکن است نیاز داشته باشید کمی تحقیق انجام دهید اما ارزش تلاش کردن دارد.

بعید است که به هیچ یک از حوزه‌های زندگی‌تان عدد ۱۰ داده باشید، بنابراین می‌خواهم از خودِ برترتان پرسید که در هر مقوله، نمره ۱۰ برای تیمتان چه شکلی دارد؟ چگونه عمل می‌کند؟ در هر مقوله چه کسی جای می‌شود؟ چه چیزی باعث می‌شود حس کنید که بهترین حمایت را در هر حوزه دارید؟

نمره ۱۰ تیم ایدئال من این خصوصیات را دارد:

تیم اجتماعی ام:

تیم شخصی ام:

تیم سلامتی ام:

تیم تحصیلی ام:

تیم روابطم:

تیم کاری ام:

تیم معنوی ام:

اگر کاملاً مطمئن نیستید که نمره ۱۰ تیم شما چه شکلی دارد نگران نباشید. این یک روند است و شما در حال ساختن آگاهی تان هستید. هرچه آگاهی شما نسبت به خودتان بیشتر شود پذیرا تر خواهید شد، هرچه نسبت به ملاقات افرادی که می توانند به شما کمک کنند تا خود برترتان شوید پذیرا تر باشید، فرصت های بیشتری از سمت این گونه افراد به طرف شما می آید. من معتقدم که جهان این گونه کار می کند. اگر شما پذیرا باشید، فرصت ها بیشتر به سمتان می آیند. اگر ذهنیتی غیرواقعی دارید، پس بگذارید مثالی برایتان بزنم. دوست من کریستینا^{۱۱۱} دنبال پرستاری برای پسرش بود چون تصمیم داشت بعد از مرخصی کوتاه زایمان سر کار برگردد. او می خواست پرستاری پیدا کند که به عنوان عضوی از خانواده قبولش داشته باشد، بی نهایت صادق و قابل اعتماد

باشد، پسرشان را دوست داشته باشد و به او عشق بورزد اما برایش حدودمرزی مناسب نیز تعیین کند. او می‌دانست که این فهرست بلندبالایی است اما به کمتر از این راضی نبود. یک روز بعد از ظهر سر ناهار با یکی از دوستانش در این مورد مشورت کرد. به او گفت: «می‌دونم شخص مناسبی سر راهم قرار می‌گیره، برای همین ترجیح می‌دم در کنار جست‌وجوی خدمات آنلاین، از دوستان و آشنایان هم پرس‌وجو کنم.» ناگهان چشمان دوستش برقی زد و گفت: «می‌دونی چیه؟ من یه شخص مناسب برات سراغ دارم. البته شاید دیوونگی به نظر بیاد چون هیچ‌وقت پرستار نبوده، اما سه تا بچه بزرگ داره و دوتا نوه و شیرین‌ترین و دل‌سوزترین زنیه که توی زندگی‌م دیدم. اون توی یه مغازه توی مرکز شهر کار می‌کنه، اما خیلی براش سخته چون ازش بیگاری می‌کشن. باید حتماً باهاش مصاحبه کنی.» و هفته آینده این مصاحبه انجام شد. کریستینا و همسرش بلافاصله توافق کردند که او شخص مناسبی برای خانواده‌شان خواهد بود و باینکه هیچ‌گونه آموزش پرستاری ندیده بود، زنی دوست‌داشتنی، مهربان و دل‌سوز بود که می‌توانست از پسر آنها به بهترین نحو مراقبت کند. این قضیه مربوط به چهار سال پیش است و آن زن هنوز پنج روز در هفته کنار آنهاست و عضو مهمی از تیم آنها به‌شمار می‌رود، همچنین بهترین پرستار برای بچه‌شان است. پسرشان او را دوست صمیمی خود می‌داند. کریستینا نسبت به موقعیت‌هایی که ممکن بود بروز کند پذیرا بود و به‌همین دلیل از راهی غیرمنتظره یک هم‌تیمی پیدا کرد.

وقتی من این تمرین را با رهجویانم انجام می‌دهم اکثر آنها متوجه می‌شوند که باید چه اشخاصی را از تیمشان حذف کنند، چون

یا دیگر قابل اعتماد نیستند یا بیشتر از اینکه دهنده باشند گیرنده هستند یا دنبال منافع آنها نیستند، یا با کمال گرایی آنها مطابقت ندارند. همه ما فصل‌هایی در زندگی مان داریم که گاهی اوقات یک نفر در زمانی خاص مناسب زندگی ماست، اما همین که رشد می‌کنیم متوجه می‌شویم که آن شخص دیگر مناسب ما نیست. زمان آن فرارسیده تا به شدت با خودتان صادق باشید. اگر به این دلیل که نمی‌خواهید دچار اختلاف با کسی شوید او را نزدیک خود نگه داشته‌اید و درواقع نباید نزدیکتان باشد، شما را ملزم می‌کنم راهی پیدا کنید تا به آرامی نقش آن شخص را در تیمتان عوض کنید. یک مثال رایج مربوط به تغییر روابط عاشقانه می‌شود، چون هر دوی شما جدا از هم رشد کرده‌اید.

سال‌ها پیش دوستی داشتم که در دایره اعتمادم قرار داشت، اما با گذشت زمان متوجه شدم که دارم برای رفتارهای منفی‌اش توجیه می‌آورم. او بارها در موقعیت‌های متفاوت به من دروغ گفت و چندین بار هنگام برنامه‌ریزی، کارهایی انجام داد که نسبت به او بی‌اعتماد شدم و رفتارهایش نشان دادند که دیگر نمی‌توانم آن‌گونه که شایسته است به رابطه‌مان احترام بگذارم. او با ضربه‌های روحی بسیار زیادی بزرگ شده بود و من با او احساس همدردی می‌کردم، اما بااینکه درمورد مشکلاتی که با رفتارش داشتم بارها با او بحث کرده بودم، دریافتم که نمی‌خواهد خودش را تغییر دهد. آن قدر که من در این رابطه مایه می‌گذاشتم چیزی دریافت نمی‌کردم، پس دوستی ما دوطرفه نبود.

باینکه از بودن در کنار او لذت می‌بردم، چون هم جذاب بود و هم دوست‌داشتنی، اما وقتی نکات منفی‌اش را با نکات مثبتش سبک‌وسنگین کردم متوجه شدم که دیگر نمی‌توانم در حوزه تیمی‌ام به او اعتماد کنم. البته به این معنی نبود که باید دعوا کنیم و برای همیشه از هم جدا شویم. من فقط تشخیص دادم که او هم تیمی خوبی برای من نیست. این تصمیمات همیشه هم آسان نیستند، اما بسیار اهمیت دارند. زمان و انرژی شما به قدری ارزشمند هستند که نباید برای افرادی که دهنده نیستند مصرف شوند.

بررسی جزئیات

حالا که تیمتان را دسته‌بندی کرده و هویتشان را شناخته‌اید، بیایید بیشتر دقت کنیم و از خودمان چند سؤال پرسیم.

- وقتی با چالشی روبه‌رو می‌شوید به چه کسی می‌توانید اعتماد کنید تا واقع‌گرایانه با شما همفکری کند؟ تعریف من از شریک همفکر، کسی است که باتوجه به شناختی که از شما دارد کمکتان می‌کند تا درباره مشکلاتتان راه‌حل پیدا کنید. آنها به شما نمی‌گویند به چه چیزی نیاز دارید، به جایش کمکتان می‌کنند تا درمورد مشکلاتان فکر کنید و خودتان جوابش را بیابید؛

- آیا تشابهی بین افرادی که اجازه داده‌اید در تیمتان باشند وجود دارد؟ این تشابه‌ها چه چیزی را در مورد شما بیان می‌کنند؟

- چه کسی در زندگی، شما را تشویق می‌کند تا مطابق بُعد خود برترتان عمل کنید؟ آیا کسانی در تیمتان هستند که هرگز خواهان تغییر بخشی از شخصیت شما نباشند؟ آیا کسی در زندگی‌تان هست که در کنارش نمی‌توانید خود برترتان باشید؟ آیا کسی در زندگی‌تان هست که موجب می‌شود ضد خود برترتان بروز کند؟ آیا کسی وجود دارد که مجبورید خودتان را در کنارش سانسور کنید و نظرات حقیقی‌تان را بیان نکنید؟

- چه کسی به جای در نظر گرفتن منافع خودش، منافع شما برایش اولویت دارد؟

- آیا شخصی در تیمتان وجود دارد که شما را فریب دهد یا از شما به نحوی سوءاستفاده کند؟

- و همین‌طور آیا شما تلاش می‌کنید شخصی را کنترل کنید یا سر او را شیره بمالید تا به چیزی که می‌خواهید برسید؟

- آیا بعضی از هم‌تیمی‌هایتان مانع رسیدن شما به موفقیت می‌شوند یا کارشکنی می‌کنند؟

- آیا هم‌تیمی‌هایتان باعث می‌شوند به وجد بیایید، شما را سر ذوق می‌آورند و به شما الهام می‌بخشند تا خلاقانه‌تر فکر کنید؟

ممکن است این سؤالات چرخ شما را راه بیندازند و مجبورتان کنند تا واقعاً آنها را از خودتان بپرسید. لطفاً وقت بگذارید تا تیمتان را ارزیابی کنید. اگر در طول این مسیر کشف کردید که بعضی افراد در حلقه درونی‌تان وجود دارند که شما نمی‌توانید در کنارشان خود برترتان باشید، یا طبق تعهدشان نسبت به شما عمل نمی‌کنند، ارتباطتان را دوباره ارزیابی کنید. وقتی کسی به

شما خودِ واقعی‌اش را نشان می‌دهد شما باید آنها را باور کرده و طبق خودِ واقعی‌تان با آنها رفتار کنید. البته هیچ رابطه‌ی نقصی وجود ندارد، پس اگر تلاش می‌کنید تا روابطِ بی‌نقصی داشته باشید؛ بدانید که غیرمنطقی فکر می‌کنید، اما اگر به‌عنوان مثال، فهمیده‌اید که یک نفر در محل کار همیشه درمورد همکاران دیگرش بدگویی می‌کند، باید بدانید که یا درمورد شما هم بدگویی می‌کند یا هدفش دریافت منفعتی در حیطه‌ی شغلی‌اش است.

متوجه هستم که این سؤالات می‌توانند کمی نسبت به اعضای خانواده یا فامیل زننده باشند. وقتی ما به این دنیا می‌آییم نمی‌توانیم اعضای خانواده‌مان را انتخاب کنیم. اما فقط به این دلیل که آنها هم‌خون ما هستند نباید اجازه دهیم به ما آسیب برسانند، مانع از پیشرفت‌شان شوند یا از ما سوءاستفاده کنند. اگر عضوی از خانواده یا فامیل‌تان هست که به شما کمک نمی‌کند خودِ برترتان باشید، هیچ اشکالی ندارد راهی پیدا کنید که تماس‌تان را با آن شخص کم کنید و به حداقل برسانید. شما مجبور نیستید به خاطر یک سری الزامات، به روابط زیان‌بار ادامه دهید.

عشق دوطرفه

بیاید از دیدگاه مهم دیگری تیم شما را بررسی کنیم. بیاید مطمئن شویم برای هرکسی که در فهرست شما قرار دارد روابطی دوطرفه وجود دارد. از خودتان بپرسید من چه چیزی برای آنها فراهم می‌کنم؟ نگه‌داشتن مساوات امری کلیدی است و شما

می‌توانید آن را از طریق عشق دوطرفه انجام دهید که البته من این اسم را برایش انتخاب کرده‌ام. عشق دوطرفه مقوله‌ای اساسی است اما خیلی راحت مورد غفلت قرار می‌گیرد. وقتی پای روابط شخصی به میان بیاید شما نیاز دارید به اندازه‌ای که دریافت می‌کنید دهنده باشید-حتی بیشتر.

این سؤال را از خودتان بپرسید: آیا به زندگی دیگران شادمانی ارزانی می‌کنید؟ آخرین باری که عمداً کاری انجام دادید تا لبخند روی صورت یکی از دوستانتان بنشیند چه زمانی بود؟ شاید اخیراً این کار را انجام داده‌اید که بسیار عالی است. اگر هم انجام نداده‌اید باز هم اشکالی ندارد-قطعاً نمی‌خواهم کاری کنم که احساس عذاب وجدان داشته باشید. می‌دانم درگیر شدن در زندگی روزمره می‌تواند باعث شود از قدرت ارزانی کردن شادمانی و عشق به اطرافیان غافل شوید و حتی اهمیتش را شناسید، اما بگذارید به شما بگویم که این کار بسیار مؤثر است. اگر در زندگی کنونی‌تان هیچ چیز را متفاوت انجام نمی‌دهید به شدت به شما پیشنهاد می‌کنم که چند دقیقه وقت بگذارید و به کسی که برایش اهمیت قائلید کمی خدمت کنید و هیچ چیزی در قبالش نخواهید، چون هدیه واقعی در همان وقف کردن (کمک کردن به دیگران) نهفته است.

اگر به تیمتان همان گونه اهمیت دهید که به باغتان اهمیت می‌دهید، رونق می‌گیرد و گل می‌دهد. اگر مدام از تیمتان انتظار دریافت داشته باشید، اما هیچ اهمیتی به آنها ندهید، ارتباط شما در سطح بالایی عمل نخواهد کرد. همین طور که پیش می‌روید

بدانید اگر حتی کوچک‌ترین چیزی به تیمتان بدهید در قبالش چیزهای بیشتری دریافت می‌کنید. خود من به‌شخصه بین افراد مختلف ارتباط برقرار می‌کنم (البته ارتباط‌هایی که مطمئن هستم مثمر‌تر خواهند بود) و از این قضیه لذت می‌برم. لذت می‌برم از اینکه افراد همفکر را به هم معرفی کنم تا به همدیگر در سفرشان کمک کنند. این یکی از راه‌هایی است که می‌توانید نسبت به تیمتان دهنده باشید. از افراد تیمتان پرسید به چه چیزی نیاز دارند و چگونه دوست دارند از شما کمک بگیرند. شما نمی‌توانید ذهن آنها را بخوانید؛ آنها هم همین‌طور، پس همه نیاز دارید تا از یکدیگر پرسید که چه کاری برای هم انجام دهید.

اعتماد و انتظارات

مانند اکثر انسان‌ها، شما هم کسانی دارید که احساس می‌کنید غیرمستقیم می‌توانید به آنها اعتماد کنید. ممکن است افرادی باشند که فقط در بعضی موارد به آنها اعتماد می‌کنید، نه در همه چیز. ممکن است افرادی به دلایل خاصی در زندگی‌تان باشند اما از قصد به آنها نزدیک نمی‌شوید و افراد دیگری هم هستند که خارج از دایره جهان‌تان قرار دارند و شما مراقب آنها هستید و درنهایت افرادی وجود دارند که آرزو می‌کنید ای کاش هرگز آنها را ندیده بودید- کسانی که نمی‌توانید به آنها اعتماد کنید و می‌دانید که به شما آسیب می‌رسانند.

آیا به هرکسی که در تیمتان قرار دارد اعتماد دارید؟ یادتان باشد فقط به این دلیل که شخصی آشنای شماست دلیل نمی‌شود

اعتمادتان را به خودش جلب کرده باشد. دکتر فیل می‌گوید: «ما هرگز نباید به همه اعتماد صددرصد داشته باشیم.» اگر شما شخصی را به هسته مرکزی خود راه داده‌اید، به این دلیل که آن شخص را کس دیگری ضمانت کرده یا دوست دوستان است اما قابلیت اعتماد کردن را از خودش نشان نداده است، از شما درخواست دارم که هشیار باشید. کورکورانه به هرکسی اعتماد نکنید. البته موضوع سر بدگمانی یا شک نیست، موضوع سر این است، همان‌طور که نمی‌توانید به سرعت انتظار داشته باشید کسی بدترین بُعد خودش را به شما نشان دهد، نباید انتظار داشته باشید که به همان سرعت بهترین بُعد خودش را نشان دهد. بیاید به جای برپا کردن انتظارات غیرواقعی اجازه دهیم تا با رفتار و اعمالشان خود واقعی‌شان را به شما نشان دهند. حقیقت این است که انتظارات شما از طرف افراد دیگر معمولاً می‌تواند باعث رنجش شود زیرا اگر کسی خود واقعی‌اش را به شما نشان ندهد شما چگونه می‌توانید بفهمید چه چیزی از او انتظار داشته باشید؛ به عنوان مثال، من زیاد از آژانس استفاده می‌کنم. اوایل، انتظار داشتم ماشین تمیزی برایم بفرستند، صدای موزیکشان را زیاد نکنند و برای جابه‌جا کردن وسایل به من کمک کنند، اما انتظارات من زیاد بودند و معمولاً ناامید می‌شدم. از وقتی که انتظاراتم را پایین‌تر آورده‌ام به جای اینکه آزرده خاطر شوم شگفت‌زده می‌شوم. انتظارداشتن از دیگران برای انجام کارهایی که با استانداردهای ما مطابقت دارند اشتباه است، زیرا ممکن است آنها با استانداردهای متفاوتی عمل کنند.

برای اینکه به شما کمک کنم تا به ارزیابی اعتماد و انتظاراتی که از تیمتان دارید بپردازید، چند سؤال بسیار ساده مطرح کرده‌ام تا

درمورد اشخاص تیمتان از خودتان بپرسید و آنها را به صورت هدفمند ارزیابی کنید.

تست انتظارات

۱. آیا معمولاً به شخصی که رأس ساعت مشخص شده برسد و هیچ توجیه و دلایل بی اساسی نیاورد اعتماد می کنید؟

بله ☐ خیر ☐

۲. آیا وقتی آن شخص به شما می گوید قرار است فلان اتفاق بیفتد دقیقاً همان اتفاق می افتد؟

بله ☐ خیر ☐

۳. وقتی آن شخص درمورد اتفاق یا بحثی با شما صحبت می کند، معمولاً شما درمورد آن واقعه یا بحث اطلاعات مشابهی را از زبان شخص دیگری می شنوید؟

بله ☐ خیر ☐

۴. طبق شناخت شما، آیا آن فرد تابه حال به کسی دروغ گفته یا تصور کرده که شما به خاطرش دروغ بگویید-آیا او دروغ را به صداقت ترجیح می دهد؟

بله ☐ خیر ☐

۵. طبق شناخت شما، آیا این شخص اطلاعات مهمی را از شما مخفی نگه داشته است تا از بروز اختلاف با شخصی جلوگیری کند؟

بله ☐ خیر ☐

۶. آیا تا به حال رفتاری ریاکارانه از این شخص دیده‌اید؟ برای مثال رفتاری از او سر بزند که دیگران را دقیقاً به خاطر همان رفتار قضاوت کند؟

بله ☐ خیر ☐

۷. آیا این شخص برای برخی رفتارهایش عذر و بهانه می‌آورد، به جای اینکه آنها را بپذیرد؟

بله ☐ خیر ☐

۸. آیا این شخص همیشه وفاداری‌اش را نشان داده است؟

بله ☐ خیر ☐

حالا می‌توانید بر طبق پاسخ‌ها، انتظاراتتان را با افراد خاصی از تیمتان تطبیق دهید. بعضی آدم‌ها وقت‌شناس نیستند، پس نباید از آنها بخواهید که دنبالتان بیایند و شما را به فرودگاه برسانند، باین حال ممکن است افراد صادقی باشند، یا حتی سنگ‌صبوری مناسب. شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌های هم‌تیمی‌هایتان کمک می‌کند تا بدانید برای چه کاری باید به چه کسی مراجعه

کنید.

یک بار یک مشتری داشتم که می گفت جدا از اعتماد و انتظارات، مهم ترین چیز برایش این است که «جاذبه عاطفی متقابلی» با تیمش داشته باشد. درواقع می دانست که بعضی از افراد تیمش در عمل کردن به وعده هایشان ضعیف هستند اما او انتظاراتش را نسبت به برخی از آنها کمی پایین آورده بود و مشکلی با این قضیه نداشت. خلاصه اینکه، آگاهی نقش کلیدی ایفا می کند-افراد را بشناسید، سپس آنچه را می توانند به شما بدهند از آنان انتظار داشته باشید. آن وقت است که نه ناامید می شوید و نه شکست خواهید خورد.

«جاذبه عاطفی متقابل» به ارتباط نامحسوس با شخص دیگری گفته می شود-ممکن است بنا به دلایل زیادی با شخصی جفت و جور نباشید، اما فقط در یک حوزه خاص باهم مرتبط باشید. هنرمندان ارزش خاصی برای جاذبه عاطفی متقابل نسبت به بقیه چیزها قائلند. اگر شما نسبت به شخصی جاذبه داشته باشید احساس امنیت می کنید و ذهنیتان باز می شود؛ مثلاً ممکن است نسبت به دوستان جنس مخالفان جاذبه عاطفی متقابل داشته باشید، اما اگر ارزش هایتان باهم مطابقت نکند به مشکل خواهید خورد یا ممکن است این جاذبه را نسبت به یک همکار یا شریک پروژه تان داشته باشید و این عالی است. اما بدانید که ممکن است آن جاذبه محدودیت هایی داشته باشد-به عبارتی، ممکن است آن همکار، دوست خوبی باشد یا نباشد. نکته اصلی

این است که باید نسبت به افراد تیمتان آگاهی داشته باشید؛ یعنی چه چیزی از آنها می‌خواهید، چه انتظارات واقع‌بینانه‌ای از آنها دارید و چه چیزی برایتان بیشترین اهمیت را درمورد هریک از آنها دارد.

عناصر کلیدی: الهام‌بخشی، نشاط و تذهیب‌نفس

همان‌طور که می‌بینید تیم شما نقش مهمی در ارتباط شما با خود برترتان در تمام حوزه‌های زندگی ایفا می‌کند، اما بازهم قضیه فراتر از این حرف‌هاست. همه‌چیز در سطحی عمیق‌تر اتفاق می‌افتد. اگر شما انتخاب کنید که در مسیر زندگی‌تان کنار افرادی سفر کنید که به شما الهام، نشاط و تذهیب‌نفس می‌بخشند، می‌توانید تجربه‌ای کاملاً جدید و شگفت‌انگیز به‌دست آورید. با همسو کردن تیمتان با خود برترتان می‌توانید بیش از همیشه خود را به‌سمت مسیر مثبت هدایت کنید، فقط به این دلیل که آن افراد به شما انگیزه می‌دهند.

تیم شما یا دست‌کم برخی از هم‌تیمی‌های شما باید چشمه‌بی‌انتهایی از الهام برایتان فراهم کنند. شما باید افرادی داشته باشید که ترغیب‌تان کنند چیزهای جدید را امتحان کنید و از نقطه‌امنتان کمی خارج شوید. باید تبادل بی‌منت ایده‌های جذاب بینتان برقرار باشد. باید با برخی یا همه افراد تیمتان احساس امنیت کنید تا بتوانید در تصوراتتان گشتی بزنید، روی آنها تمرکز کنید و هنرتان را صیقل ببخشید. یادتان باشد-همه ما هنرمند هستیم و تیمتان باید به شما کمک کند تا شکل هنرتان را بشناسید و آن را

ارتقا ببخشید.

خصوصیات، دیدگاه‌ها و ایده‌های منحصر به فردی که همراه تیمتان می‌آیند باید به شما احساس نشاط دهند- احساسی که در سطح بالاتری از خوشبختی و اشتیاق به زندگی است. به طور ایدئال آنها باید چیزی توصیف‌ناپذیر را در روحتان به حرکت دریاورند و باعث شوند حس کنید جهانی در آن بیرون وجود دارد که متعلق به شماست و باید در آن گردش کنید. شاید آنها مشغول انجام کارهایی جالب در زندگی خودشان هستند یا به چیزهایی دست پیدا کرده‌اند که مورد تحسین شماست و تمایل دارید خودتان نیز آنها را انجام دهید. هم‌تیمی‌های شما باید دارای خصوصیات بی‌نظیری باشند.

همه ما مشغول یادگیری بی‌وقفه اطلاعات جدید هستیم و تیم شما هم باید همواره در حال آموزش دادن به شما باشد. امیدوارم وقتی شب‌ها به رختخوابتان می‌روید حس کنید اطلاعاتتان نسبت به صبح همان روز بیشتر شده است. شما و تیمتان باید از روش‌های مختلف به اطلاعات هم اضافه کنید. افق‌هایتان را از طریق قدرت تیمتان گسترش دهید و بدانید این تصورات شماست که باعث می‌شود کارهایی را که می‌توانید انجام دهید یا موفقیت‌هایی را که می‌توانید کسب کنید محدود کند.

همان‌طور که در ابتدای این فصل اشاره کردم، قرار نیست در یک جزیره زندگی کنید. ارتباطات درونی بین انسان‌ها دقیقاً همان نقطه‌ای است که معجزه رخ می‌دهد. تیم شما همان چیزی است که می‌تواند در تمام حوزه‌های زندگی‌تان به شما کمک کند و

باعث پیشرفتتان شود و تجربیاتتان را عمیق تر و غنی تر کند. از مزایای قدرتی که یک تیم عالی می تواند برایتان فراهم کند نهایت استفاده را ببرید.

نشر کتاب (nbookcity.com)

فصل سیزدهم: هفت قدم برای دستیابی به اهداف خود برتر شما

حالا که به دقت هریک از حوزه‌های زندگی‌تان را بررسی کرده‌ایم، توانسته‌ایم از نواحی مختلف زندگی‌تان که از تعادل خارج شده‌اند درک بهتری به دست بیاوریم و شما را در مسیر زندگی همسو با خود برترتان نگه داریم. حالا وقت آن فرارسیده که اهدافی قابل لمس بسازیم تا در دستیابی به آنچه در زندگی می‌خواهید، نیاز دارید و لایقش هستید کمکتان کنند. اینجاست که باید ایده‌ها را به مرحله عمل برسانیم. زمان تغییر زندگی‌تان فرارسیده است.

به حوزه‌هایتان نگاهی بیندازید

به ارزیابی‌هایی که در هر حوزه انجام داده‌اید نگاهی بیندازید و در جدول زیر نمره فعلی‌تان را برای هر حوزه بنویسید و یادداشت کنید که اولین چیزی که در هر حوزه به تمرکز نیاز دارد کدام است؟ به عنوان مثال، اگر می‌دانید رابطه خاصی وجود دارد که باید روی آن کار کنید، آن را در حوزه روابط بنویسید. اگر نیاز است تا با ورزش کردن مداوم سلامتی‌تان را در اولویت قرار دهید، آن را در قسمت سلامتی یادداشت کنید.

سپس درمورد حضور تیم خود در هر حوزه بیندیشید. شما باید در هر حوزه اهدافی پیرامون پرورش تیمتان طراحی کنید. جدول زیر به شما کمک می‌کند تا افکارتان را دسته‌بندی کنید.

پس شما یک سری اطلاعات را پیرامون حوزه‌هایی که نیاز به پیشرفت دارند جمع کرده‌اید. حالا ما از آن اطلاعات استفاده می‌کنیم و با استفاده از هفت قدمی که برای دستیابی به اهدافتان ضروری هستند آنها را به اهدافی واقعی تبدیل می‌کنیم. این روند در مورد تبدیل امید، آرزو و تمایلات شما به واقعیت است. قدرت تنها در دست شماست و فقط خود شما هستید که می‌توانید زندگی دلخواهتان را خلق کنید تا رؤیاهایتان به واقعیت تبدیل شوند. من شما را تشویق می‌کنم تا به این قدرت چنگ بزنید و آن را ادامه دهید، چون زندگی جدیدتان در آن سوی این هفت قدم منتظر شماست.

حوزه‌ها	نمره حوزه‌ها	نمره تیم	نکات مهم تیم	نکات مهم حوزه‌ها
زندگی اجتماعی				
زندگی شخصی				
زندگی سلامتی				
زندگی تحصیلی				
زندگی ارتباطی				
زندگی کاری				
زندگی معنوی				

هدف اصلی

حالا زمان آن فرارسیده تا به خود برترتان نگاهی بیندازید و مطمئن شوید که هریک از اهداف شما با خود واقعی‌تان همسو است، نه با نفستان. انگیزه شما برای دستیابی به اهدافتان باید از جایی مثبت و روشن در درون شما نشئت بگیرد و بازتابی از اشتیاق صادقانه شما برای پیشرفت زندگی‌تان باشد.

وقتی فکر می‌کنید از حوزه‌های مختلف زندگی‌تان چه می‌خواهید، بسیار مهم است که مطمئن شوید تمایلات شما مربوط به خود واقعی‌تان باشد. گاهی اوقات فکر می‌کنیم چیزی را می‌خواهیم چون شخص دیگری در زندگی ما آن را دارد یا چون جامعه می‌گوید باید آن را داشته باشیم یا چون داشتن آن چیز باعث می‌شود شخص دیگری در زندگی‌مان احساس خوشبختی کند، اما اینها تمایلات واقعی نیستند. همان‌طور که در طول این تمرین پیش می‌روید درونتان را مدام چک کنید و مطمئن شوید هر چیزی که می‌گویید از درون خود برترتان نشئت می‌گیرد.

اگر قصد دارید تلاش جدیدی بکنید اما با خود واقعی‌تان همسو نیست دور بزنید و هدف مشابه دیگری پیدا کنید که با خودتان همسو باشد. من معتقدم دستیابی به موفقیت به‌خاطر خود موفقیت هدف مثبتی نیست، بیاپید تمرکزمان را روی پاداش اصلی بگذاریم؛ یعنی خوشبختی همیشگی و واقعی.

قدم ۱: هدف‌تان را طبق رفتارها یا وقایع خاص مشخص کنید.

شاید به نظر تان این جمله واضحی باشد اما فهمیدن اینکه چه چیزی می خواهید، واقعاً چه چیزی می خواهید، اولین قدم است. منظورم را این گونه بیان می کنم: شما باید قادر باشید هدفی را که مدنظر تان است از روش خاصی مشخص کنید؛ به عنوان مثال، شما نمی توانید هدف تان را روی رسیدن به احساس خاصی بنا کنید. رسیدن به هدف خوشبختی بسیار گنگ و نامفهوم است. اگر بتوانید هدف تان را طبق رفتارها یا اتفاقات خاصی بنا کنید رسیدن به آن هدف برایتان آسان تر می شود. اگر می خواهید در زندگی خوشبخت شوید ابتدا باید مشخص کنید چه چیزی شما را خوشحال تر می کند؛ مثلاً فرض کنید شما از سفر با دوستانتان احساس خوشبختی می کنید و می دانید که اگر سفری در پیش رو داشته باشید لذت خواهید برد، پس باید هدف تان را طبق رفتارها و اتفاقات این گونه بیان کنید: «هدف من این است که برنامه ریزی کنم و پول جمع کنم تا با دوستانم به مسافرت بروم.» این گونه می توانید یک ایده نامفهوم را که خوشبختی نام دارد به هدف مشخصی که یک رفتار یا اتفاق است تبدیل کنید.

این قدم اول در مسیر رسیدن به هدف تان می تواند بازی را عوض کند. اگر شما همیشه چنین حس می کنید که برای رسیدن به هدف تان قدرت کافی ندارید احتمالاً دلیلش این است که آن هدف را برای خودتان معنا نکرده اید. هرکسی که به پیروزی بزرگی رسیده است ادعا کرده که در ابتدا اسمی برای پیروزی اش گذاشته است.

پس یک نقطه مقصد روی نقشه زندگی تان مشخص کنید و شروع کنید.

حالا نوبت شماست. هدف‌تان را طبق اتفاقات یا رفتارهای خاص یادداشت کنید.

هدف من این است:

.

قدم ۲: هدف‌تان را طوری بیان کنید که قابل اندازه‌گیری باشد.

دومین قدم در راه دستیابی به اهداف‌تان این است که آن را از راه قابل‌سنجشی بیان کنید. این‌گونه قادر خواهید بود سطح پیشرفت‌تان را در طول مسیر مشخص کنید و متوجه شوید با موفقیت به جایی که می‌خواستید رسیده‌اید؛ به‌عنوان مثال، اگر هدف‌تان این است که خرت‌وپرت‌های خانه را دور بریزید تا آرامش بیشتری پیدا کنید و بازدهی‌تان افزایش یابد، قصد دارید چه اتاق‌ها یا کمدهایی را تمیز کنید؟ آنها را یکی‌یکی فهرست کنید - مثلاً شاید بگویید می‌خواهم کمد، اتاق خوابم و انباری‌ام را مرتب کنم. حالا هدف شما قابل‌اندازه‌گیری است - شما سه فضا برای تمیزکردن دارید و می‌دانید که چه زمانی به هدف‌تان رسیده‌اید چون آن فضاها در آن تاریخ مرتب و تمیز شده‌اند.

هدف من برطبق چیزی که بتوان آن را اندازه‌گیری کرد این است:

.....

قدم ۳: هدفی را انتخاب کنید که بتوان آن را کنترل کرد.

چیزهایی در زندگی ما وجود دارند که می‌توانیم کنترلشان کنیم، مثل: X و X ، و چیزهایی در زندگی ما هستند که از کنترل ما خارجند مانند: Y و Y . خلق هدفی که خارج از کنترل شما باشد هیچ فایده‌ای ندارد. دنبال کردن هدفی که به چیزهای ماورای کنترل ما متصل است مأموریتی احمقانه است و فقط باعث می‌شود احساس ناامیدی و شکست کنیم و در انتها خواهیم فهمید تنها چیزی که می‌توانیم کنترل کنیم خودمان هستیم.

شما فقط می‌توانید رفتار یا اعمال خودتان را کنترل کنید و این بدان معناست که هدف شما نمی‌تواند به شخص دیگری تکیه کند. شما در صندلی راننده زندگی خودتان نشسته‌اید، پس اهداف شما نمی‌تواند متکی به افراد یا نیروهای خارج از خودتان باشد.

آیا هدفتان قابل کنترل است؟

بله ☐ خیر ☐

اگر نیست به هدفتان فکر کنید و آن را طوری تغییر دهید که بتوان کنترلش کرد، سپس اینجا یادداشتش کنید:

هدف قابل کنترل من این است:

قدم ۴: راهکاری را برنامه‌ریزی کنید که شما را به هدف‌تان برساند.

ساختن یک راهکار مشخص برای رسیدن به هدف‌تان بسیار جالب است، چون گزینه‌های بسیار زیادی در دست هستند و شما باید ببینید که کدام‌یک از آنها برای شما کارآمد است. همچنین نیاز دارید تا موانعی را که ممکن است سر‌راحتان قرار بگیرند در نظر بگیرید و راهکارهایی پیدا کنید تا بر آن موانع غلبه کنید. هنگامی که برای رسیدن به هدف‌تان یک راهکار طراحی می‌کنید، بدانید که محیط شما جدول زمانی و مسئولیت‌پذیری همگی نیازمند این روند هستند.

بارها دیده‌ام که رهجویانم در مسیر رسیدن به هدفشان در تله‌هیجان افتاده‌اند؛ یعنی به‌قدری برای رسیدن به هدفشان هیجان‌زده هستند که در دام احساسات عاطفی می‌افتند و حس می‌کنند اراده‌شان آنها را به موفقیت خواهد رساند. این یک تفکر غلط است. خیلی راحت می‌توان درمورد یک تعهد جدید احساس اشتیاق کرد، اما وقتی این اشتیاق فروکش کند چه؟! ما خیلی راحت می‌توانیم اشتیاقمان را از دست بدهیم و از مسیر خارج شویم. من نمی‌خواهم این اتفاق برای شما بیفتد؛ بنابراین

برنامه‌ریزی راهکارتان امری ضروری است.

هرچه واضح‌تر راهکارتان را مشخص کنید کمتر امکان دارد از آن منحرف شوید. برنامه‌ریزی کردن برای روزهایتان به‌منظور دستیابی به اهدافی که با نیروی مثبت خلق می‌کنید بسیار ضروری است؛ مثلاً فرض کنید قرار است یک دوی نیمه‌ماراتن شش‌ماهه را برنامه‌ریزی کنید. می‌توانید انواع و اقسام برنامه‌های آموزشی را با جزئیاتشان به‌صورت آنلاین پیدا کنید تا به شما بگویند که چگونه ذهن و بدنتان را برای ۱۳.۱ مایل دویدن آماده کنید. راهکاری پیدا کنید که روش سبک زندگی‌تان معنا دهد و سپس هدف‌تان را تقسیم‌بندی کنید. ببینید چه روزهایی از هفته می‌خواهید بدوید، حرکات نرمشی انجام دهید، حرکات استقامتی انجام دهید، مدیتیشن کنید، یا هرچیز دیگر که نیاز است. می‌توانید محیط‌تان را با خریدن لباس و کفش‌های مناسب برای دوندگی آماده کنید. اگر از قبل سفری رزرو کرده‌اید که درست در وسط برنامه آموزشی‌تان قرار گرفته است، مشخص کنید که چگونه می‌توانید وقتی در سفر هستید برنامه‌تان را ادامه دهید تا در آن وقفه‌ای ایجاد نشود. در سطرهای پایین، تمام جزئیات را یادداشت کنید. برنامه‌ای را که مناسب رسیدن به هدف‌تان است به‌طور دقیق مشخص کرده و سپس شروع کنید.

راهکار من برای دستیابی به هدفم این است:

قدم ۵: هدف‌تان را قدم به قدم معنا کنید.

تغییرات اصلی زندگی قدم به قدم اتفاق می‌افتند. بیا یاد مطمئن شویم که شما تمام قدم‌هایی را که بین نقطه شروع و هدف‌تان قرار دارند تک‌تک می‌شناسید. شما که نمی‌خواهید به نیمه راه برسید و هیچ ایده‌ای در مورد اینکه قدم بعدی چیست نداشته باشید؟ قبل از اینکه شروع کنید، هر قدمی را که نیاز است در این مسیر بردارید، بنویسید.

به عنوان مثال، کم کردن وزن یک هدف رایج است و همه ما می‌دانیم که یک شبه اتفاق نمی‌افتد، هرچند که می‌گوییم ای کاش این اتفاق می‌افتاد. قدم‌هایی هستند که ما باید برای کم کردن وزنمان یکی‌یکی آنها را در طول زمان برداریم. از ابتدا باید مشخص کنیم آن قدم‌ها چه هستند تا بتوانیم هر زمان که نیاز داریم به آنها رجوع کنیم. بدانیم خودمان در طول این روند در کجای کار قرار داریم و نیاز است چه کار دیگری انجام دهیم؛ بنابراین (مثال کاهش وزن را ادامه می‌دهیم) بیا یاد در نظر بگیریم که شما می‌خواهید یک رژیم غذایی را انتخاب کنید و متعهد شده‌اید تا چهار روز در هفته طبق یک برنامه کاهش وزن، چهل و پنج دقیقه ورزش انجام دهید؛ بنابراین قدم‌های شما این گونه خواهند بود: برنامه بریزید تا برای رسیدن به موفقیت، آشپزخانه‌تان را از تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی که برای رسیدن به هدف کاهش وزن مفید نیستند پاک کنید. به فروشگاه مواد غذایی بروید و

آشپزخانه‌تان را با غذاهایی که مطمئن هستید حامی شما در روند کاهش وزن هستند پُر کنید. یک برنامه غذایی هفتگی برای خود بسازید و آخر هفته‌ها غذاهایتان را آماده کنید تا در طول هفته درگیر آماده کردن غذاها نباشید و در تقویمتان مشخص کنید که چه زمانی به باشگاه بروید تا هیچ بهانه‌ای برای انجام ندادن تمرین‌ها نداشته باشید.

قدم‌های مشخصی که نیاز دارم تا به هدفم برسم اینها هستند:

.

.....

.....

قدم ۶: یک جدول زمانی برای هدف‌تان مشخص کنید.

آیا تا به حال دقت کرده‌اید که اگر فشاری نباشد خیلی راحت می‌توان کارها را ناتمام رها کرد؟ برخی آدم‌ها اجازه می‌دهند خانه‌شان نامرتب و کثیف شود تا زمانی که بفهمند مهمان دارند. من افراد زیادی را می‌شناسم که درس خواندن برای امتحان را تا دقیقه نود پشت گوش می‌اندازند. قدرتِ زمان، انکارناپذیر است- اگر پای موعد مقرر در میان باشد بیشتر احتمال دارد که کار را تمام کنیم تا اینکه هیچ تاریخی مشخص نشده باشد که نیاز داشته باشیم کار را تا آن موقع تمام کنیم. این ذات انسان‌هاست.

از آنجا که می‌دانیم اگر یک موعد مقرر داشته باشیم بیشتر محتمل است که کاری را به اتمام برسانیم، پس بسیار منطقی است که برای اهدافتان موعد مقرر مشخص کنید. این موضوع باعث می‌شود حس ضرورت و هدف در شما بیدار شود و به شما انگیزه دهد تا در مسیر بمانید.

این قدم فراتر از آن است که زمان مشخصی را انتخاب کنیم تا به هدفمان برسیم، بلکه نیاز است برای تک‌تک قدم‌های رسیدن به هدف، زمان مشخصی را معین کنیم؛ به عنوان مثال، هدف شما این است که مدرکی بگیرید. شاید این مدرک نیاز به بیست ساعت آموزش عملی داشته باشد. اگر بدانید که می‌توانید چهار ساعت در هفته وقتتان را آزاد کنید تا آن آموزش‌های عملی را انجام دهید پس می‌توانید تا پنج هفته آینده تاریخی را روی تقویمتان مشخص کنید که باید این تمرین تمام شود. مثلاً اگر امروز دهم اوت باشد، پس شما باید این آموزش عملی‌تان را تا چهاردهم سپتامبر تمام کنید.

حتی اگر بخواهید دقیق‌تر شوید می‌توانید آموزش‌ها را روزهای جمعه انجام دهید؛ بنابراین می‌توانید هر جمعه بین دهم اوت تا چهاردهم سپتامبر را در تقویمتان علامت بزنید تا چهار ساعت به این تمرین بپردازید. با این کار در زمان‌بندی خود قفل می‌شوید. در زیر تاریخ‌های کلیدی‌ای که می‌توانید تا آن زمان بخشی از هدف‌تان را کامل کنید بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند تا نسبت به هدف‌تان مسئول بمانید.

تصور کنید چقدر جالب است که به تقویمتان نگاه کنید و ببینید دور تاریخ خاصی برای رسیدن به هدف‌تان دایره کشیده‌اید. این تمرین واقعاً مؤثر است! و هنگامی که به هدف‌تان برسید می‌توانید به همان تقویم نگاه کنید و ببینید که تلاشتان نتیجه داده است و می‌توانید آن را روی تقویمتان ببینید.

جدول زمانی من برای هدفم

موعد مقرر:

تاریخ‌های مهم دیگر:

قدم ۷: برای پیشرفت در هدف‌تان مسئولیت‌پذیر باشید.

آخرین قدم در این فرمول آزمایش‌شده برای دستیابی به اهداف‌تان این است که مسئولیت‌پذیر بمانید. در فصل قبل تیم شما را

اصلاح کردیم و اینجا فرصت مناسبی است که از تیمتان در عمل استفاده کنید. کسی را انتخاب کنید که در هدف شما یک شریک قابل اعتماد و مسئولیت‌پذیر است. به او تمام جزئیات برنامه‌تان را برای رسیدن به هدفتان بگویید و از او بخواهید تا شما را مسئولیت‌پذیر نگه دارد. باهم توافق کنید که در طول این مسیر گزارش‌های نوبتی به او (یا به آنها، در صورتی که احساس می‌کنید به بیش از یک نفر نیاز دارید) بدهید. در این صورت، شما می‌توانید خطر وقت‌تلف کردن، طفره رفتن، تعلل کردن یا رها کردن هدفتان را کم کنید.

حامی یا حامیان من در مسیر رسیدن به هدفم عبارتند از:

«حالا یک روز» ممنوع

من معتقدم آرزوها و تمایلات در گوشه و کنار ذهن همه ما جا گرفته‌اند. وقتی به سطح آگاهی ما فوران می‌کنند ناخودآگاه آنها را عقب می‌زنیم، از جلوی چشمان می‌رانیمشان یا آنها را نادیده می‌گیریم. چرا؟ چون این کار بسیار آسان‌تر از این است که به آنها توجه کنیم و به فهرست کارهای تمام‌نشده زندگی مان اضافه‌شان کنیم. با خودمان می‌گوییم: «خب، یه روزی انجامش می‌دم.» یک روزی! آن یک روز دقیقاً چه زمانی است؟ چه زمانی قرار است به آرزوهای درونی قلبمان جامه عمل بپوشانیم؟ زمان

تحقق بخشیدن به رؤیاهایمان فرارسیده است. تعلل ممنوع. زندگی کوتاه است و نقش ما در این جهان بیشتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنیم.

به شما گفته بودم که این فصل قرار است فصلی متکی به عمل باشد و آن عمل از خود شما سرچشمه می‌گیرد. زمان معجزه فرارسیده است. شما باید این «یک‌روز» ها را به روزهای هفته‌تان تبدیل کنید. باید همین حالا زندگی را در رؤیاهایتان نفس بکشید.

شما قرار است این کار را انجام دهید، چون تا اینجا قدم بسیار مهمی برداشته‌اید و با خواندن این کتاب به اندازه کافی روی خودتان تمرکز کرده‌اید. شما وقت گذاشته‌اید تا نوری روی خود برترتان بیندازید و هر گوشه و کنار و شکاف و برآمدگی زندگی‌تان را با آن لنز بررسی کرده‌اید. اگر وقت گذاشته و تمام این تلاش‌ها را انجام داده‌اید پس آمادگی یک تغییر را دارید؛ آمادگی برای تغییری بهتر و همیشگی.

اهداف درون حوزه‌های شما

حالا که روند طراحی و دستیابی به اهدافتان را یاد گرفته‌اید زمان آن فرارسیده تا اهداف واقعی، قابل کنترل و ضروری هر هفت حوزه زندگی‌تان را مشخص کنید.

حتی اگر در این لحظه احساس می‌کنید اهدافتان بزرگ و غیرقابل دسترس هستند آنها را بنویسید. مهم نیست در گذشته چقدر اضطراب‌آور بودند یا چندین بار تلاش کرده و شکست خورده‌اید؛ بازهم آنها را یادداشت کنید. مهم نیست که واقعاً باور دارید شایسته این اهداف هستید یا خیر، بازهم آنها را بنویسید. حتی اگر شکل کاملی ندارند یا حتی اگر آنها تنها زمزمه‌هایی هستند بین قلبتان و صدای درونی‌تان، بازهم آنها را یادداشت کنید.

این تمرین به این منظور است که به درونتان دست بیابید، انتقادپذیر شوید و درباره حقیقت رؤیایها و آرزوهایتان که اینجا کشف کرده‌اید با خودتان حرف بزنید. یادتان باشد نام‌گذاری، اولین قدم مهم در مورد رسیدن به اهدافتان است.

حوزه‌ها	هدف
زندگی اجتماعی	
زندگی شخصی	
زندگی سلامتی	
زندگی تحصیلی	
زندگی ارتباطی	
زندگی کاری	
زندگی معنوی	

برگه تمرین ۷ قدم برای دستیابی به هدف

من پیشنهاد می‌کنم هدفی که پایین‌ترین نمره را در یکی از حوزه‌هایتان دارد هدف اول قرار دهید تا روی آن کار کنید، چون بسیار ضرورت دارد که به آن هدف توجه بیشتری شود. از برگه تمرین زیر استفاده کنید تا برنامه‌ریزی‌ای انجام دهید که چگونه می‌خواهید به آن هدف و هدف‌های دیگری که پیش‌رو دارید دست پیدا کنید. این یک ابزار بسیار مفید است پس از آن درست مصرف کنید.

قدم ۱: هدف‌تان را طبق وقایع یا رفتارهای خاص مشخص کنید.

هدف من:

قدم ۲: هدف‌تان را طبق چیزی که بتوان آن را اندازه گرفت بیان کنید.

هدف	من	طبق	معیارهای	اندازه‌گیری:
.....				

قدم ۳: هدفی انتخاب کنید که بتوان آن را کنترل کرد.

آیا هدفتان قابل کنترل است؟

بله ☐ خیر ☐

اگر نیست آن را به هدفی قابل کنترل تبدیل و اینجا یادداشت کنید:

هدف قابل کنترل من:

.

قدم ۴: به برنامه ریزی برای راهکاری پردازید که شما را به هدفتان می‌رساند.

راهکار مشخص من برای رسیدن به هدفم:

قدم ۵: برای اهدافتان چندین مرحله مشخص کنید.

مراحلی که برای رسیدن به هدفم نیاز دارم:

•
.....
قدم ۶: برای هدف‌تان موعد مقرر مشخص کنید.

موعد مقرر هدف من

موعد مقرر:

.....

دیگر تاریخ‌های کلیدی:

قدم ۷: حامیان مسئولیت‌پذیری انتخاب کنید تا شما را به سمت هدف‌تان همراهی کنند.

حامی (حامیان) مسئولیت‌پذیر من هنگام تلاش برای رسیدن به هدفم:

تاریخ‌هایی که قرار است کارهایم را با حامی‌ام هماهنگ کنم:

عواقب هماهنگ نکردن کارهایم با حامی‌ام:

مثال‌هایی درمورد «روند هفت قدم» در دستیابی به اهداف

برای اینکه به شما کمک کنم تا این روند را بهتر متوجه شوید بد نیست دو مثال از رهجویانم برایتان بزنم که در حوزه‌هایشان به

کمک نیاز داشتند و اهدافی پیرامون نیازهایشان خلق کردند تا به موفقیت برسند.

مارگارت^{۱۱۲} زمان و انرژی زیادی را صرف راه‌اندازی یک حرفه موفق کرده بود و سبک زندگی دلخواهش را در خانه جلو می‌برد و با این دو کار کاملاً درمورد پراهمیت‌ترین جنبه زندگی‌اش یعنی حوزه معنوی‌اش غفلت کرده بود. کمبود ارتباط با سیستم اعتقادی معنوی‌اش آثار مخربی روی تمام حوزه‌های زندگی‌اش گذاشته بود. خیلی زود از دست بچه‌هایش عصبی می‌شد، سر کار با همکارانش صبوری نمی‌کرد و تاحدی همسرش را از خود بیزار کرده بود که او در اتاقی جداگانه می‌خوابید، حتی طوری شده بود که برای غریبه‌هایی مانند پیشخدمت‌های رستوران یا افرادی که در صف فروشگاه می‌ایستادند بشکن می‌زد تا برایش کاری انجام دهند. این نوع رفتار آزاردهنده اصلاً در ذات او نبود و هنگامی که اولین بار شروع به صحبت کرد خودش نمی‌دانست که چگونه به این نقطه رسیده است، اما یک چیز را به‌طور حتم می‌دانست. می‌ترسید اگر این طرز رفتار را ادامه دهد تمام چیزهایی را که برایشان زحمت کشیده است از دست بدهد.

همین‌طور که باهم صحبت می‌کردیم متوجه شد که مشکلش در درون حوزه معنویاتش نهفته است. او در گذشته بسیار به کلیسا می‌رفت و در کمک‌کردن به انجمنشان بسیار مشتاق بود، اما کم‌کم آن فعالیت‌ها را در زندگی‌اش کم کرده بود تا برای پیشرفت در شغلش فرصت بیشتری بگذارد و بیشتر به خانواده‌اش توجه کند. می‌دانست برای اینکه دوباره به مسیر قبلی‌اش برگردد باید

یکسری اهداف را در این حوزه بسازد. ما به تیم فعلی‌اش نگاهی انداختیم و او به سرعت متوجه شد که تیم معنوی‌اش کمبود دارد و می‌دانست نیاز دارد افراد همفکر بیشتری را که در عقاید معنوی با او اتفاق نظر داشتند پیدا کند تا بتواند با آنها حرف بزند، از آنها یاد بگیرد و با آنها رشد کند؛ بنابراین هدفی مشخص، قابل کنترل و قابل اندازه‌گیری خلق کرد تا سه فرد جدید را به تیم معنوی‌اش اضافه کند، سپس راهکاری طراحی کرد تا در گروه‌های داوطلبانه کلیسای آنها شرکت کند و تصمیم گرفت که حتماً دو روز در هفته به مدت دو ساعت با افراد جدید ملاقات کند و همین‌طور به انجمنشان خدمت کند. به‌علاوه تصمیم گرفت دخترش را هم به کلیسا ببرد که او هم از تجربه شادی و کارهای داوطلبانه برای افراد نیازمند سود ببرد.

او با خودش قرار گذاشت که پنجشنبه آینده به جلسه داوطلبانه برود و ببیند که چه موقع می‌تواند به همراه دخترش به دیگران خدمت کنند و سپس یک زمان مقرر برای خودش مشخص کرد. می‌دانست که می‌خواهد سه نفر را تا نود روز به تیم معنوی‌اش اضافه کند. او یکی از دوستانش را که قبلاً در کلیسا حاضر می‌شد به‌عنوان حامی خود انتخاب کرد. مارگارت همیشه شخصی کمال‌گرا بود و این موقعیت هم از بقیه مستثنا نبود. نه تنها خود و دخترش از طریق این روند به هم نزدیک‌تر شدند، بلکه همسرش نیز به آنها پیوست. حالا هر سه نفر آنها به‌طور مداوم در مراسم کلیسا شرکت می‌کنند و واقعاً لذت می‌برند و حتی چهارشنبه‌شب‌ها مراسم خواندن انجیل را در خانه‌شان برگزار می‌کنند. او برای رسیدن به هدفش متعهد بود و آثار مثبت در سرتاسر بخش‌های زندگی خودش و تیمش مشاهده می‌شد.

مثال بعدی درمورد موريس^{۱۱۳} است. او می دانست که سلامتی اش دچار مشکل شده است به دلیل اینکه بیش از اندازه غذا می خورد. به خصوص شب ها. بنابراین یک هدف مشخص، قابل کنترل و قابل اندازه گیری برای خودش خلق کرد که بعد از ساعت ۹ شب دیگر چیزی نخورد. راهکارش این بود که شامش را از ساعت شش بعد از ظهر به هفت و نیم منتقل کند تا دیرتر احساس ضعف کند، زودتر بخوابد و برای اینکه دقیقاً بداند قصد خوردن چه چیزی را دارد غذایش را زودتر درست کند. او می خواست این روند را در طول دو هفته اجرا کند، بنابراین تاریخی را روی تقویمش مشخص کرد تا شروع روندش را بداند. او یکی از همکارانش را که می دانست درمورد برنامه خوراکی خودش بسیار جدی است انتخاب کرد و آنها موافقت کردند تا سه بار در هفته به هم پیام دهند و از این طریق در مسیر بمانند. او دو ماه بعد از شروع قدم هایش به من گزارش داد که پیشرفت بسیار خوبی کرده است. او حدود هفت کیلوگرم وزن کم کرده بود و انرژی بیشتری داشت و دکترش نیز از پیشرفتش بسیار راضی بود. از او پرسیدم تفاوت این رژیم با دفعات دیگری که تصمیم گرفته بودی وزن را کم کنی چه بود؟ گفت مهم ترین تفاوت، انتخاب کردن یک هدف مشخص و قابل دسترس است و همین طور نوشتن مراحل که نیاز است یکی یکی طی شوند. هرچه بیشتر موفقیت خودش را می دید بیشتر انگیزه می گرفت تا برنامه اش را ادامه دهد.

همان طور که می بینید با دنبال کردن هفت قدم و ساختن یک راهکار، به محض اینکه تصمیم بگیرید می توانید به سرعت برنامه ای برای رسیدن به اهدافتان ترسیم کنید، این قضیه کاملاً واضح است.

کالای بازگشتناپذیر: زمان

راه‌های بسیار زیادی وجود دارند که شما می‌توانید تقویمتان را پر کنید. درست است. شما می‌توانید هر روزتان را با کارهای خانه و نیازهای همیشگی روزمره پر کنید و حس کنید پُرمشغله‌ترین انسان جهان هستید یا شاید دوست دارید تقویمتان را با ضرورت‌های اجتماعی و برنامه‌هایی که هیچ فکری پشت آنها نیست پر کنید. حالا یا در همه آنها شرکت می‌کنید یا سعی می‌کنید شرکت کنید و همه اینها به شما احساس خرسندی می‌دهند. اگر سعی کنید روزهایتان را به صورت ماشینی و روزمره سپری کنید در معرض خطر بزرگی هستید. خیلی زود خودتان را گم می‌کنید، ارتباط با خود واقعی‌تان را از دست می‌دهید و به جای اینکه در لحظه‌هایتان حضور داشته باشید با وسواس به برنامه‌هایی که برای خودتان چیده‌اید می‌چسبید.

من نمی‌خواهم به شما پیشنهاد کنم که از شستن لباس‌های کثیف دست بردارید، سر کار نروید یا خرید نکنید، قطعاً تمام اینها فعالیت‌های به‌خصوصی هستند که باید برای سلامت، بهداشت و تغذیه خوب آنها را انجام دهید، اما می‌خواهم شما را نسبت به این حقیقت بیدار کنم که بدون درون‌گرایی هدفمند ممکن است روزی متوجه شوید که تمام وقتتان را صرف چیزهایی کرده‌اید که در تصویر بزرگ زندگی اهمیت خاصی ندارند و بدتر از آن دیگر شما را ذوق‌زده نمی‌کنند. شاید به نقطه‌ای برسید که دیگر احساس کنید انرژی ندارید و هیچ شور و شوق و نیرویی برای برآورده کردن اهداف زندگی‌تان وجود ندارد. ممکن است به جایی برسید که فکر کنید فقط دارید با جریان زندگی جلو می‌روید، اما این چیزی نیست که بابتش به این جهان آمده باشید دوست

من و اگر کمی با این تصویر ناراحت کننده ارتباط برقرار کرده‌اید به خواندن ادامه دهید چون می‌خواهیم کاری کنیم تا این قطار روبه جلوی زندگی برعکس حرکت کند.

بیاید نگاه دقیقی به برنامه روزانه شما بیندازیم. این تمرین می‌خواهد آینه‌ای باشد برای شما که چگونه و کجا اکثر اوقات خود را سپری می‌کنید. دیدن چگونگی گذراندن وقت ارزشمند شما روی کاغذ بسیار مهم است. از شما می‌خواهم بنویسید که چگونه یکی از روزهای عادی زندگی خود را می‌گذرانید. هرچیزی را که معمولاً انجام می‌دهید بنویسید؛ ساعت به ساعت. برای تطبیق دادن زمانتان نسبت به برنامه خواب و بیداری راحت باشید. هرچه جزئیات بیشتری را بنویسید بهتر است. همچنین اگر کارتان موقت است و در روزهای غیرکاری مسئولیت‌های دیگری دارید و در نتیجه باعث می‌شود روزهای هفته‌تان کاملاً متفاوت باشند، می‌توانید چند روز متفاوت را یادداشت کنید.

تمام جزئیات روزانه شما مهم است چراکه قرار است باهم روی آنها کار کنیم تا روزهایتان را هدفمندتر کنیم. از شما می‌خواهم به دقت فکر کنید و درمورد این تمرین صادق باشید. در زیر بعضی شاخص‌های اولیه را مشاهده می‌کنید.

۱. کنار ساعتی که معمولاً چشم باز می‌کنید زمان بیدارشدنتان را بنویسید و سپس یادداشت کنید اولین کاری که بعد از بازکردن چشمانتان باید انجام دهید چه کاری است. آیا به سرعت از رختخواب خود خارج می‌شوید و زیر دوش می‌روید؟ آیا پانزده دقیقه

در شبکه‌های مجازی می‌چرخید؟ آیا پنج بار تکرار ساعت بیدارباش را قطع می‌کنید؟ آیا بچه‌ها را از خواب بیدار می‌کنید؟ آیا مستقیم به آشپزخانه می‌روید تا صبحانه درست کنید؟ جزئیات اینکه چگونه صبح خود را آغاز می‌کنید بسیار اهمیت دارد؛

۲. با خودتان صادق باشید. این تمرین و تمام تمرین‌های این کتاب مختص شما هستند. شما با تقلب کردن به جایی نمی‌رسید؛ به‌عنوان مثال، اگر وقتتان را صرف چیزی می‌کنید که واقعاً به آن افتخار نمی‌کنید-هرچیزی را از خوردن بستنی ساعت ۱۰ شب گرفته تا زیاده‌روی در رابطه‌ای نادرست-یادداشت کنید. قرار است فقط خودتان این یادداشت‌ها را ببینید.

..... ۵ صبح:

..... ۶ صبح:

..... ۷ صبح:

..... ۸ صبح:

..... ۹ صبح:

..... ۱۰ صبح:

..... ۱۱ صبح:

..... ۱۲ ظهر:

..... ۱ بعد از ظهر:

..... ۲ بعد از ظهر:

..... ۳ بعد از ظهر:

..... ۴ بعد از ظهر:

..... ۵ بعد از ظهر:

..... ۶ عصر:

..... ۷ عصر:

..... ۸ شب:

..... ۹ شب:

..... ۱۰ شب:

..... ۱۱ شب:

..... ۱۲ نیمه شب:

حالا بیا ببینیم روی آخر هفته‌هایتان تمرکز کنیم (اگر برنامه کاری شما شامل کارکردن آخر هفته نیز می‌شود یک روز را انتخاب کنید که سر کار نمی‌روید و سپس آن را پر کنید). آخر هفته شما چه شکلی است؟ آیا بیش از روزهای عادی می‌خوابید؟ آیا در مراسم مذهبی شرکت می‌کنید؟ آیا به سینما می‌روید؟ آیا با دوستانتان شام می‌خورید؟ همه آنها را اینجا بنویسید.

۵ صبح:

۶ صبح:

۷ صبح:

(nbookcity.com)

..... ۸ صبح:

..... ۹ صبح:

..... ۱۰ صبح:

..... ۱۱ صبح:

..... ۱۲ ظهر:

..... ۱ بعد از ظهر:

..... ۲ بعد از ظهر:

..... ۳ بعد از ظهر:

..... ۴ بعد از ظهر:

..... ۵ بعد از ظهر:

..... ۶ عصر:

..... ۷ عصر:

..... ۸ شب:

..... ۹ شب:

..... ۱۰ شب:

..... ۱۱ شب:

..... ۱۲ نیمه شب:

یک لحظه وقت بگذارید و به برنامه‌تان نگاه کنید. یادتان باشد که این تصویر قبلی شماست، یعنی همان تصویری که حالا وقتتان را می‌گذرانید. از آنجا که فقط می‌توانید انتظار داشته باشید نتایج یک کار طبق زمانی باشد که صرف آن کار می‌کنید، پس راحت‌تر می‌توانید طبق برنامه فعلی‌تان انتظار نتیجه خاصی داشته باشید. من از یادگیری یک زبان جدید به عنوان یک مثال استفاده می‌کنم. اگر وقتتان را صرف به‌روزترین سریال تلویزیون می‌کنید یا مدام در شبکه‌های مجازی هستید می‌توانید آن وقت را صرف درس خواندن کنید. اگر وقتتان را صرف گوش دادن به کتاب‌های صوتی به آن زبان خاص کنید یا صرف حرف زدن با کسانی کنید که به آن زبان صحبت می‌کنند زودتر می‌توانید در آن زبان ماهر شوید. این فرمول یادتان باشد: زمان + تلاش = نتیجه

اگر می‌خواهید زندگی‌تان را تغییر دهید باید نحوه گذراندن وقتتان را عوض کنید. بیایید کمی در مورد سؤال‌های زیر دقیق شویم.

شما اکثر وقتتان را صرف انجام چه کاری می‌کنید؟.....

.....

درمورد فعالیتی که بیشتر وقت ارزشمندتان را صرف آن می‌کنید چه احساسی دارید؟

.....

آیا حسی که در بالا نوشته‌اید یک حس مثبت است یا منفی؟ دور آن را دایره بکشید.

مثبت ☐ منفی ☐

عمل

اگر شما دور منفی دایره کشیده‌اید، پس باید راهی بیابید تا آن فعالیت را با فعالیتی که به شما احساس مثبت می‌دهد جایگزین کنید. درواقع، خود برتر شما چگونه آن را مدیریت می‌کند؟

به عنوان مثال، فرض کنید از کارهایی که در این کتاب انجام داده‌اید متوجه شده‌اید زمانش رسیده تا به یک رابطه خاتمه دهید، چون در طول زمان، این رابطه سمی شده است. شاید با بررسی برنامه روزانه‌تان متوجه شوید زمانی را که با این فرد می‌گذرانید معمولاً به جروب‌بحث منجر می‌شود یا دیگر احساس خوشایندی درمورد خودتان یا زندگی‌تان ندارید؛ بنابراین اولین کاری که می‌کنید این است که زمان بگذارید تا با آن شخص درمورد رابطه‌تان صحبت کنید. زمانی را مشخص کنید که هر دوی شما آرام هستید و مکانی را برای بحث‌تان مشخص کنید که کاملاً خنثی باشد. طبق شرایط خاص، شما ممکن است بدانید که این رابطه

قطعاً باید به‌تمام برسد یا ممکن است بخواهید درمورد مسائل و مشکلاتتان باهم صحبت کنید تا ببینید آیا راه‌حلی به ذهنتان می‌رسد یا نه؟ بستگی دارد که مورد شما کدام‌یک از موارد بالا باشد، اما بسیار مهم است که اول وقتتان را تنظیم کنید تا با آن شخص دربارهٔ این موارد صحبت کنید، سپس زمانی را که باهم می‌گذرانید و منجر به خروجی‌های منفی می‌شد با چیزی که به شما الهام می‌بخشد، مشوق شماست، می‌توانید از آن چیزی یاد بگیرید و غیره جایگزین کنید. حتی می‌توانید آن زمان را صرف مدیتیشن کنید یا حتی کاری که باعث می‌شود کمی به سکون، سکوت و تنهایی خود بپردازید. باید به خودتان فرصت دهید تا از تجربهٔ سمی آن رابطه بهبود یابید.

در بعضی موارد ممکن است درمورد زمانی که می‌گذرانید احساس بدی داشته باشید، نه به‌خاطر کاری که در آن زمان انجام می‌دهید، بلکه به‌خاطر ترسی که در اطرافتان است. در این صورت می‌خواهیم به شما نشان دهیم که چگونه با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید و بر آنها غلبه کنید. در بعضی موارد فقط نیاز است که یک جفت عینک جدید به چشمتان بزنید، نه اینکه محیط را کاملاً عوض کنید. درواقع شاید نیاز باشد کمی آگاهی‌تان را تغییر دهید و این تغییر آگاهی زمانی اتفاق می‌افتد که تصمیم بگیرید آن ترس را رها کنید.

حالا به چیزی فکر کنید که دوست دارید وقت بیشتری برای انجام آن داشته باشید، اما آن وقت را در برنامهٔ روزانه‌تان پیدا

نمی‌کنید؛ مثلاً شاید دوست داشته باشید وقت بیشتری را به پیاده‌روی بگذرانید تا سلامتی‌تان را بهبود ببخشید یا کتاب‌های بیشتری بخوانید که برایتان الهام‌بخش هستند یا یک زبان جدید بیاموزید. شاید همیشه گفته‌اید که دوست دارید کارهای داوطلبانه انجام دهید. به چیزی که همیشه به دیگران می‌گویید فکر کنید، مثل اینکه «خیلی دلم می‌خواد کارای روزانه‌م رو یادداشت کنم ولی وقت نمی‌کنم!» یا «خیلی دوست دارم به عنوان یه مادر غذاهای سالم درست کنم، ولی همیشه دارم از بیرون غذا سفارش می‌دم چون وقتم خیلی پره.» حتی شاید بدانید نیاز به خواب بیشتری دارید، زیرا با وجود خستگی، مدام کار می‌کنید اما بازهم تا نیمه‌های شب بیدار می‌مانید و در شبکه‌های مجازی چرخ می‌زنید.

اگر چیزی هست که آرزو می‌کنید ای کاش می‌توانستید زمان بیشتری برای انجامش کنار بگذارید آن را اینجا یادداشت کنید:

.....

با نگاه کردن به برنامه فعلی‌تان، آیا حس می‌کنید ممکن باشد بتوانید برای انجام کاری که دوست دارید کمی وقت بگذارید؟ با دقت به برنامه‌تان نگاه کنید و ببینید در کجا می‌توانید یک تغییر کوچک ایجاد کنید؛ به عنوان مثال، شما شب‌ها ۳ ساعت جلوی تلویزیون وقت می‌گذرانید، درحالی‌که می‌توانید ۲ ساعت آن را صرف کاری کنید که به آن علاقه‌مندید یا شاید حس می‌کنید

می‌توانید هر روز نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوید.

حالا هر کاری می‌توانید انجام دهید تا کمی وقت برای انجام کار موردعلاقه‌تان فراهم کنید و آن را اینجا یادداشت کنید.

.....

.

.....

عمل:

امروز به تقویمتان زمانی را اضافه کنید تا کاری را که مدت‌هاست دوست دارید انجام دهید در آن بگنجانید، حتی شده برای ۱۵ دقیقه. این ثابت می‌کند که شما می‌توانید برای کار موردعلاقه‌تان وقت بگذارید. همین‌طور چیزی را که برایتان مفید نیست حذف کنید. اگر برای کاری وقت می‌گذارید که فکر می‌کنید می‌توانید از زمانش مفیدتر استفاده کنید راه‌حلی پیدا کنید تا آن فعالیت را کمتر انجام دهید.

اگر واقعاً غرق در زندگی هستید و تمام این تمرین را انجام داده‌اید به خودتان تبریک بگویید-این اولین قدم، قدمی بسیار مهم در

جهت خلق زندگی رؤیایی شماست.

دکتر فیل روی ایده استفاده از فعل در جمله‌هایش تأکید زیادی دارد و من درمورد این قضیه با او موافق هستم. افعال، لغت‌های عملی هستند و ما برای تغییر باید عمل کنیم. وقتی من رهجویی را هدایت می‌کنم و کاملاً محرز می‌شود که او نمی‌خواهد هیچ عملی انجام دهد، ممکن است یک‌سری تاکتیک‌های متفاوت به کار ببرم، اما اگر آن رهجو تصمیم بگیرد هیچ عملی انجام ندهد به او پیشنهاد می‌دهم که شخص دیگری را برای راهنمایی پیدا کند. البته این امر به این دلیل نیست که نمی‌خواهم به آن شخص کمک کنم، بلکه می‌دانم اگر نخواهد هیچ حرکتی انجام دهد هرگز نمی‌تواند به‌طور واقعی زندگی‌اش را تغییر دهد و تأثیراتش را ببیند.

این تمرین به شما کمک می‌کند که بفهمید چگونه اولویت‌هایتان را تغییر دهید و رفتارهایی (رفتار = عمل) را شروع کنید که شما را به موفقیت برسانند. بهترین راهی که می‌توانید بفهمید اولویت‌هایتان در کجا قرار گرفته‌اند این است که ببینید ارزشمندترین دارایی‌تان-زمان-را چگونه می‌گذرانید. حالا که با این واقعیت روبرو شده‌اید متوجه خواهید شد که آیا چیزی نیاز به تغییر دارد یا خیر؟ زمان، تنها منبع تکرارنشدنی در زندگی ماست. به این قضیه فکر کنید. وقتی کسی می‌گوید ای کاش می‌توانستم آن ۱۵ دقیقه از زندگی‌ام را دوباره برگردانم، حتی اگر شوخی باشد، حقیقتی محض در جمله‌اش نهفته است، این طور نیست؟! وقتی

زمانمان را هدر می‌دهیم چیز باارزشی را گم می‌کنیم. باوجود مشغله زندگی نیاز داریم زمان خلق کنیم تا زندگی را آن‌طور که واقعاً می‌خواهیم زندگی کنیم.

زمانی که صرف می‌کنیم تا حقایقی درمورد خودمان کشف کنیم و زندگی دلخواه‌مان را طراحی کنیم، زمان بسیار مؤثری است. محال است شما در پایان زندگی‌تان برگردید به زندگی نگاه کنید و بگویید ای کاش زمان بیشتری صرف می‌کردم تا عکس‌های دیگران را در صفحه‌های مجازی نگاه کنم یا ای کاش بیشتر کار کرده بودم یا ای کاش بیشتر به بار رفته بودم. وقتی ساعت شنی زندگی ما آخرین دانه‌های شن را از خودش عبور می‌دهد آرزو خواهیم کرد که ای کاش در زندگی‌مان بیشتر از قبل دنبال اهداف و علایقمان رفته بودیم. همین حالا کارهایی را که برایتان مهم هستند در اولویت قرار دهید تا بعداً پشیمان نشوید.

مدام در طلب اهداف جدید باشید

رسیدن به هدف از این‌پس باید روش زندگی شما باشد. الگوی خودِ برتر درمورد تغییر دادن بخشی از زندگی و سپس دست‌کشیدن از آن نیست. امیدوارم چیزهایی که هنگام کارکردن در این کتاب به‌دست آورده‌اید به شما نشان دهند که خودِ برترتان مدام در حال تغییر است و این بدین معناست که باید پیوسته حوزه‌هایتان را بررسی کنید و ببینید برای رسیدن به اهدافتان به چه تغییراتی در چه زمینه‌هایی نیاز دارید.

ممکن است بعضی از اهداف شما کوچک و ساده باشند. شاید حس کنید نیاز به برگه‌های تمرین یا تمرینات زیادی ندارید تا به آن اهداف برسید! یا ممکن است چند هدف بسیار بزرگ داشته باشید که می‌خواهید به‌طور هم‌زمان روی آنها کار کنید و نیاز دارید تا برایشان برنامه بریزید. برنامه‌هایی با جزئیات کامل تا بتوانید در مسیر بمانید. ممکن است موقعیت شما هر چیزی باشد. من امیدوارم که هیچ‌وقت نگوئید «باید روی این موضوع کار کنم»، بلکه به‌جایش دقیقاً مشخص کنید که در چه نقطه‌ای و چه زمانی می‌خواهید به آن هدف برسید و تا موعد مقرر آن را به‌اتمام برسانید-دیگر گفتن «یک روزی» ممنوع. فقط همین امروز.

سخن آخر

ماشین شاسی بلند مشکی درست همان طور که گفته بودند رأس ساعت ۷ صبح مقابل خانه مان نگه داشت. من کیف هایم را برداشتم، از در خانه بیرون رفتم و سوار ماشین شدم. راننده یک کلاه مشکی به سر و لبخندی عمیق به لب داشت. در طول مسیر، کتاب ۱۳۰ صفحه ای را برای صدمین بار ورق زدم. هر بار که کتاب را دوره می کردم چیز جدیدی دستگیرم می شد. من این کتاب را با همه افراد تیمم دوره کرده بودم و آنها نیز مانند من تحت تأثیر میزان اطلاعات مهم این کتاب قرار گرفته بودند. کتاب پر از مصاحبه، عکس، اطلاعات فردی، خودارزیابی، اسناد دادگاه و غیره و غیره بود.

ما وارد شهر شدیم و ترافیک صبحگاهی شروع شد. صداها در سر من کم کم بلند و بلندتر شدند و تردیدها شروع کردند به خزیدن در ذهنم. آنها مانند یک توپ پینگ پنگ در ذهنم بالا و پایین می رفتند. «نکنه با خودم زیادی لباس آوردم! اگه این دفعه کارم خوب نباشه چی؟ اصلاً صلاحیتش رو دارم؟» داشتم وارد دنیای جدیدی می شدم. من همیشه پشت صحنه فعالیت کرده بودم، اما همه چیز در حال تغییر بود. من در منطقه ای قرار داشتم که کاملاً برایم غریب بود و حس های ناامن کم کم کله های زشتشان را بالا می آوردند.

زیر سؤال بردن خودم و ادامه دادن آنچه در این صحنه برای عرضه داشتم: آیا من کافی بودم؟

ناگهان یادم آمد. اینها نواهایی قدیمی بودند که مثل موزیک یک آسانسور در ذهنم پخش می شدند. آیا اینجا سرزمین جدیدی برایم بود؟ بدون شک. آیا این مجمع بزرگ، بین تمام رسانه‌ها بهترین سکوی ملی و بین‌المللی در نوع خودش بود؟ قطعاً. رتبه‌بندی‌ها دروغ نمی‌گویند. این سبک سالیان سال است که مختص دکتر فیل است، حتی مجلس سنای ایالات متحده آمریکا مدام با او تماس می‌گیرد تا با اعضای کمیته‌های دوحزبی‌اش درمورد مشکلات سلامت ذهن مشورت کند. او معروف‌ترین متخصص سلامت ذهن در جهان است. منظورم این است که دکتر فیل و فروید پاسخ تمام معماها هستند، پس بله، این یک مجمع بزرگ بود.

و باز یادم آمد: دکتر فیل از من خواسته بود تا به برنامه آنها ملحق شوم! یک لحظه صبر کن! چه کسی؟ دقیقاً! درست شنیدید. من از او درخواست نکرده بودم! او از من خواسته بود! من توانسته بودم به دنیای بی‌همتای موفقیت او وارد شوم؛ جایی که افراد بسیار زیادی نتوانسته بودند به آن راه پیدا کنند. می‌بینید؟ کسی که بیشتر از یک دماسنج درجه دارد «من» را دعوت کرده بود، نه یکی از هزاران متخصصی که تا به حال ملاقات کرده بود. زمانش فرارسیده بود تا موعظه‌هایی را که به دیگران می‌دادم بیشتر تمرین کنم و این حقیقت را درمورد خودم مرور کنم که من چیزهای زیادی برای ارائه به دیگران دارم و مردمی که برایم قابل احترام هستند این موضوع را مانند خودم می‌فهمند. تواضع بیش از اندازه می‌تواند مخرب باشد و باعث شود استعداد خدادادی را نادیده گرفت. ناگهان متوجه شدم جلوی پایم در آن ماشین شاسی بلند فضای زیادی وجود دارد. چرا؟ فهمیدم که

خیلی صاف نشسته‌ام. هنگامی که گفت و گوی درونی‌ام تغییر کرد، زبان بدنم نیز تغییر کرد-هرکدام بر دیگری تأثیر می‌گذاشتند. راننده پرسید: «استرس داری؟» و مرا از افکار عمیقم خارج کرد.

«راستش استرس داشتم، اما الآن فقط ذوق زده‌م. دارم با خودم فکر می‌کنم "همه چیز رو بسپار به راهنما، راهنما!" من آماده‌م.» «فقط خودت باش. اگه نصف اون چیزی هم باشی که ازت شنیدم، پس بازم مثل طلا می‌مونی.» لبخندی زد؛ من هم همین‌طور. افکار منفی‌ام رخت بر بستند.

«نصیحت خوبی بود. ممنونم.» سرش را به نشانه موافقت تکان داد و من به حقیقت آن جمله ساده فکر کردم. این جمله واقعاً در هر موقعیت زندگی کاربرد دارد. خودت باش؛ خود برترت! همه ما گهگاهی به یادآوری نیاز داریم؛ از طرف خودمان و دیگران.

به خیابان ملرز^{۱۱۴} پیچیدیم. همین‌طور که به نرمی حرکت می‌کردیم پوشش پنجره را بستم و نفس عمیقی کشیدم. به تاریخی‌ترین دروازه هالیوود^{۱۱۵} نزدیک شدیم، اما من به «هالیوود» فکر نمی‌کردم، به موقعیت بزرگی فکر می‌کردم که پیش‌رویم بود. به اینکه از این مجموعه تفریحی بزرگ برای کسب علم و تجربه و تغییر سریع استفاده کنم، نه تفریح کردن. شاید برای اولین بار در زندگی معنای واقعی «نهایت استفاده بردن» را می‌فهمیدم. ما درست مقابل سکوی ۲۹ پارک کردیم؛ یک سکوی صوتی به بزرگی یک فروشگاه عظیم. از راننده تشکر کردم و از ماشین پیاده شدم.

یک خانم با لبخندی ملیح به استقبال آمد. ابتدا از او سراغ سرویس بهداشتی را گرفتم. آیین تشریفاتی‌ام در این روز نقش مهمی داشت. او سرویس قدیمی مدرسه‌ای را نشانم داد که صف درازی از توالت‌های قدیمی داشت و باعث شد یک بار دیگر یاد اولین دفعه‌ای بیفتم که این تمرین را انجام داده بودم. آرزو کردم ای کاش مجبور نبودم همیشه این کار را در سرویس بهداشتی انجام دهم- اگر کسی داخل می‌شد چه؟

بسیار خُب.

وارد شدم. کیف‌هایم را روی زمین گذاشتم و مقابل روشویی و آینه زانو زدم. چشمانم را بستم، نفس عمیقی کشیدم و اجازه دادم سکوت درونم بر من غالب شود. در سکوت عبارت‌های مثبتم را تکرار کردم. با خودم گفتم: «همون جایی هستی که باید باشی. کائنات برات یه نقشه داره. خودت باش!» سپس ایستادم، به آینه نگاه کردم و با صدای بلند گفتم: «این برنامه درباره‌ تو نیست، درباره‌ کمک به دیگرونه.» سپس برگشتم و با حسی قدرتمند و متمرکز از در خارج شدم و اراده کردم برای هرچه در ادامه‌ روز انتظارم را می‌کشید براساس بُعد خود برترم عمل کنم.

هنگامی که گریم صورت، مو و انتخاب رنگ لباس تمام شد، گوشه‌ای ایستادم و مانیتورها را تماشا کردم. می‌دانستم که تحت هر شرایط و اتفاقی، روی صحنه، هدف اصلی و واقعی من این است که به دیگران خدمت کنم. پای غرورم در میان نبود. این فرصتی

بود تا آنچه را عاشقش بودم انجام دهم؛ یعنی به مردم کمک کنم پاسخ‌هایشان را در درونشان بیابند تا خود برترشان را کشف کرده و بتوانند با آن زندگی کنند.

زندگی یک سفر است نه یک مقصد. سفر شما تحت‌کنترل‌تان نیست مگر اینکه آن را محکم نگه‌دارید و اگر این کار را بکنید هیچ چیزی جز رنج و عذاب نصیب‌تان نمی‌شود. زندگی، شما را تا قعر چاه می‌کشاند تا زمانی که بالاخره مجبور شوید آن را رها کنید.

کائنات می‌خواهد شما با خود برترتان همسو شوید. کسی که هستید دقیقاً همان کسی است که باید باشید. در این قضیه مسئولیت‌پذیری منحصربه‌فردی وجود دارد.

وقتی به چشمان مهمانی که درست مقابلم نشسته بود نگاه کردم، همه پروژکتورهای نورانی، جمعیت فشرده حضار، ۷ دوربین بزرگ تلویزیونی و آرم دکتر فیل در سرتاسر صحنه از نظرم ناپدید شد. از او خواستم چند تمرین انجام دهد. این تمرینات کمکش کردند تا نقاط اتصال خودش را به هم وصل کند و در آخر برنامه پیشرفت خوبی کرد.

برایم واقعاً ارزشمند بود وقتی بعد از آن قسمت از برنامه، دوباره دکتر فیل از من خواست تا در قسمت بعدی برنامه‌اش نیز شرکت کنم و دوباره در قسمت بعدی. من هرگز انتظارش را نداشتم، حتی چیزی نبود که عمداً در طلبش باشم یا حتی آرزویش را در سر

بپرورانم، اما به خودِ برترت که متصل باشی این اتفاق‌ها می‌افتند-زندگی شما را شگفت‌زده می‌کند. بعد از سومین حضورم در برنامه، دکتر فیل از من دعوت کرد تا به دفتر کارش بروم و از من پرسید: «چه فکری می‌کنی؟»
گفتم: «درمورد چی؟»

«فکر می‌کنی تونستیم بهشون کمک کنیم؟ انگار راه‌های خیلی خوبی براشون داشتیم.»
«موافقم. این بخش از برنامه برای خانواده‌های زیادی ابزارهای آموزشی خیلی خوبی به‌همراه داره.»
«تمرینی که با اون انجام دادی خیلی عالی بود. واقعاً جواب داد.» حرفم را باور کنید. شنیدن این حرف‌ها از دهان دکتر فیل بسیار لذت‌بخش بود. «می‌دونی باید چی کار کنی؟ باید یه کتاب بنویسی.»
«کتاب؟»

«آره و تو باید این کار رو یک ماه پیش انجام می‌دادی.» دکتر فیل اهل تعارف نیست؛ وقتی برنامه‌ای در سرش داشته باشد آن را بیان می‌کند.

«درمورد چی باید بنویسم؟»

«خب، درمورد خودِ برتر بنویس؛ درمورد حقیقت وجودی و تمریناتش بنویس. قطعاً مثرثمره و به مردم کمک می‌کنه.»

«باشه، حتماً شروع می‌کنم.»

و این‌گونه بود که کل پروژه این کتاب شروع شد. من هرگز قصد نوشتن کتابی نداشتم، حتی در مخیله‌ام هم نمی‌گنجید، اما حالا که تمام شده است واقعاً شکرگزار هستم. نوشتن این کتاب به من یاد داد چگونه دیدگاه‌هایم را واضح بیان کنم، مرا از نقطه امنم خارج کرد، از راه‌های جدیدی مرا به چالش کشید و وادارم کرد تا تغییر کنم. به من یاد داد چگونه خودم باشم، فقط کمی بهتر. من بهتر یا بدتر از شما نیستم- ما همه در یک مسیر هستیم. چیزی که من فهمیدم این است که گذشته چیزی غیرضروری است. میراث ما ربطی به ما ندارد. آینده پیش‌بینی‌ناپذیر است، فقط این لحظه است که می‌تواند لحظه شما باشد. یا رشد کنید یا بروید. تصمیم بگیرید رشد کنید و آن وقت زندگی درهای جدیدی به‌سوی شما باز خواهد کرد که تصورش را هم نمی‌کردید. تا می‌توانید با بهترین بعد خودتان در تماس باشید تا بتوانید نهایت استفاده را از زندگی ببرید؛ حالا و برای همیشه.

درمورد نویسنده

مایک بایر که به مایکِ راهنما معروف است، بنیان‌گذار و مدیرعامل مرکز بازپروری کاست است؛ کلینیکی که هنرمندان، ورزشکاران، مدیران و هرکسی که می‌خواهد زندگی موفق‌تر، شادتر و معنادارتری داشته باشد به آنجا مراجعه می‌کند. بایر یک راهنمای شخصی و ارتقای زندگی است که مأموریتش کمک به انسان‌هاست تا به سلامت ذهن برسند و به خودِ برترشان تبدیل شوند. همچنین مایک مرکز کاست را تأسیس کرد تا از طریق آن آگاهی انسان‌ها را افزایش دهد و تغییراتی اجتماعی و فرهنگی ایجاد کند و به این وسیله مشکلات سلامت ذهن آنها را حل کند. همچنین مایک عضو هیئت مشاوران دکتر فیل مک‌گراست و به‌عنوان مایکِ راهنما در برنامه‌های دکتر فیل شرکت دارد.

یادداشت‌ها

[←۱]

McGraw Phil .Dr

[←۲]

Better Only You Be :Self Best

[←۳]

Bayer Mike

[←۴]

Angeles Los

[←۵]

Erbil

[←۶]

Kurdistan

[\[←٧\]](#)

University Fordham

[\[←٨\]](#)

Wyatt

[\[←٩\]](#)

Sarah

[\[←١٠\]](#)

Kurds Yazidi

[\[←١١\]](#)

Syrians

[\[←١٢\]](#)

Centres CAST

[\[←١٣\]](#)

Beach Venice

[\[←۱۴\]](#)

Minus

[\[←۱۵\]](#)

Ralph

[\[←۱۶\]](#)

Merlin

[\[←۱۷\]](#)

Magic

[\[←۱۸\]](#)

Beast

[\[←۱۹\]](#)

Gozar

[←۲۰]

Gatekeeper

[←۲۱]

Pratt Ryan

[←۲۲]

Eddy

[←۲۳]

John

[←۲۴]

Lucy

[←۲۵]

Kashi

[←۲۶]

Vida

[\[←۲۷\]](#)

Casey

[\[←۲۸\]](#)

Valley Fernando San

[\[←۲۹\]](#)

Regina

[\[←۳۰\]](#)

Nell

[\[←۳۱\]](#)

Rapunzel

[\[←۳۲\]](#)

Angelos

[\[←۳۳\]](#)

Disney Walt

[\[←۳۴\]](#)

Jefferson Thomas

[\[←۳۵\]](#)

Branson Richard

[\[←۳۶\]](#)

Group Virgin

[\[←۳۷\]](#)

Winfrey Oprah

[\[←۳۸\]](#)

Buffett Warren

[\[←۳۹\]](#)

J Cool LL

[←۴۰](#)

Cuban Mark

[←۴۱](#)

Council Safety National

[←۴۲](#)

Cindy

[←۴۳](#)

John

[←۴۴](#)

Marty

[←۴۵](#)

Gaga Lady

[\[←۴۶\]](#)

Roosevelt .D Franklin

[\[←۴۷\]](#)

Freud

[\[←۴۸\]](#)

Michigan of University the

[\[←۴۹\]](#)

Gallup-Healthways

[\[←۵۰\]](#)

State Penn

[\[←۵۱\]](#)

McGraw Robin

[\[←۵۲\]](#)

Life Healthiest and Happiest Your Living :?It with Do to Got Age What's

[\[←٥٣\]](#)

London College King's at Neuroscience and Psychology ,Psychiatry of Institute The

[\[←٥٤\]](#)

Deborah

[\[←٥٥\]](#)

Manhattan East Upper

[\[←٥٦\]](#)

Wayne

[\[←٥٧\]](#)

James

[\[←٥٨\]](#)

Steve

[←۵۹]

James Janitor Jolly

[←۶۰]

Rodriguez .E Jorge .Dr

[←۶۱]

Buddha

[←۶۲]

Microbiome: میکروبیوم یا همان ریزاندامگان همزیست به تمامی باکتری‌ها و قارچ‌ها و میکروب‌هایی گفته می‌شود که به‌طور بومی در بدن همه انسان‌ها زندگی می‌کنند.

[←۶۳]

Connection Gut-Brain the of Science New the and ,Food ,Mood :Revolution Psychobiotic The

[←۶۴]

Chopra Deepak

[\[←٦٥\]](#)

Day Groundhog

[\[←٦٦\]](#)

School Catholic Babtist the John .St

[\[←٦٧\]](#)

Act Sister

[\[←٦٨\]](#)

School High Dei Mater

[\[←٦٩\]](#)

Mississippi

[\[←٧٠\]](#)

Review Princeton

[\[←٧١\]](#)

University Fordham

[\[←۷۲\]](#)

Bronx

[\[←۷۳\]](#)

Descartes

[\[←۷۴\]](#)

University State Metro

[\[←۷۵\]](#)

Mineesota

[\[←۷۶\]](#)

Sitienei Priscilla

[\[←۷۷\]](#)

Kenya

[\[←۷۸\]](#)

Wang Vera

[\[←۷۹\]](#)

Behar Joy

[\[←۸۰\]](#)

Sanders Harland

[\[←۸۱\]](#)

Sanders Colonel

[\[←۸۲\]](#)

Minneapolis

[\[←۸۳\]](#)

Coachella

[\[←۸۴\]](#)

Beth

[\[←۸۵\]](#)

Takahashi

[\[←۸۶\]](#)

Valencia

[\[←۸۷\]](#)

Sinek Simon

[\[←۸۸\]](#)

Show Phil .Dr The

[\[←۸۹\]](#)

Bayer David

[\[←۹۰\]](#)

League Ivy

[\[←٩١\]](#)

Experience Living Powerful

[\[←٩٢\]](#)

Hanukkah

[\[←٩٣\]](#)

Lutheran

[\[←٩٤\]](#)

Jewish

[\[←٩٥\]](#)

Willard Dallas

[\[←٩٦\]](#)

Chardin de Teilhard Pierre

[\[←٩٧\]](#)

Henry

[\[←۹۸\]](#)

Donald

[\[←۹۹\]](#)

Ronnie

[\[←۱۰۰\]](#)

Rumi

[\[←۱۰۱\]](#)

Hanh Nhat Thich

[\[←۱۰۲\]](#)

King Lion The

[\[←۱۰۳\]](#)

Starbuds

[\[←۱۰۴\]](#)

Bell Rob

[\[←۱۰۵\]](#)

Jobs Steve

[\[←۱۰۶\]](#)

Apple

[\[←۱۰۷\]](#)

King Luther Martin

[\[←۱۰۸\]](#)

Ball Money

[\[←۱۰۹\]](#)

Alexis

[\[←۱۱۰\]](#)

California

[\[←۱۱۱\]](#)

Christina

[\[←۱۱۲\]](#)

Margaret

[\[←۱۱۳\]](#)

Maurice

[\[←۱۱۴\]](#)

Melrose

[\[←۱۱۵\]](#)

Hollywood