

ذهنیت رشد برای والدین!

با پیشرفت شخصی خود الهام بخش

رشد و تربیت کودکان باشید

تألیف

تریور سیلوستر

ترجمه

دکتر مهدی پوراصغر

روان‌پزشک، فلوشیپ روان‌درمانی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

مسئول کمیته آموزش و دبیر انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

دکتر میترا مصلحی جویباری

دکتری روان‌شناسی

عضو هیات علمی مؤسسه آموزش عالی فروردین

مسئول کمیته پژوهش و مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

مسعود نیکپور

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی

مؤسسه آموزش عالی فروردین

فاطمه مصلحی جویباری

دانشجوی دکتری روان‌شناسی

مدرس مؤسسه آموزش عالی فروردین



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



کتاب ارجمند

فهرست

مقدمه مترجمان	۷
مقدمه	۹
بخش ۱: این مطلب کاملاً در مورد شماست	۱۵
فصل ۱: این چیزی نیست که برای شما اتفاق می افتد	۱۷
فصل ۲: سموم فرهنگی ما	۳۲
بخش ۲: نسخه «بهتری» از خودتان شوید	۳۹
درس ۱: منبع کنترل درونی داشته باشید	۴۱
درس ۲: می توانید آنچه برای شما مناسب تر است را باور کنید	۵۸
درس ۳: می توانید انتخاب کنید چگونه باشید	۶۳
بخش ۳: بزرگ کردن فرزندان	۷۱
۸ مانترا برای والدین	۷۳
مانترای ۱: شما آنها را تربیت می کنید نه آنها شما را	۷۴
مانترای ۲: آنها هنوز کسی که قرار است باشند، نیستند	۷۸
مانترای ۳: پاداش همواره آنها را خوشحال نمی کند	۸۱
مانترای ۴: خوب است که چیزهای کمتری به آنها بدهید	۸۷
مانترای ۵: شما به زندگی معنی می دهید	۹۰
مانترای ۶: آنها دشوار نیستند، بلکه فقط متفاوت اند	۹۸
مانترای ۷: تربیت فرزندان متمرکز بر منبع کنترل درونی، شجاعت می طلبد	۱۱۹
مانترای ۸: انتظار نداشته باشید	۱۲۶
بخش ۴: رشد کردن در طول سالها	۱۳۳
رشد در طول سالها	۱۳۵
نامهای به جوان ترها: هفت چیزی که می خواهم شما بدانید	۱۵۲
نتیجه گیری	۱۶۵
منابع	۱۶۶
واژه نامه انگلیسی به فارسی	۱۶۷
واژه نامه فارسی به انگلیسی	۱۶۸

بخش ۱

این مطلب کاملاً در مورد شماست

داستان آغاز می‌شود: چگونه به کسی که هستید تبدیل شدید.



فصل ۱

این چیزی نیست که برای شما اتفاق می افتد...

دو برادر زیر دست پدری آزارگر و الکلی پرورش یافتند که مرتب آنها را کتک می زد و از تحقیر و آزار آنها لذت می برد. در بزرگسالی، یکی از برادران عین پدرش شد و با فرزندانش همان قدر بد رفتاری می کرد. برادر دیگر به تاجری موفق و پدری مهربان تبدیل شد. کسی به نوبت از هر یک از آنها پرسید: «چگونه به اینجا رسیدی؟» هر دو یک پاسخ دادند: «با توجه به دوران کودکی ام، چگونه می توانستم طور دیگری باشم؟»

بیست سال است که در اتاق درمان می نشینم و به درد دل افراد گوش می دهم. من صداها داستان از دوران کودکی شنیده ام که به زندگی همراه با درد و محدودیت منجر شده است. تعدادی از آنها همان طور که می توان انتظار داشت دچار سوءاستفاده، ضربه روحی و محرومیت هستند، ولی تعداد زیادی خیلی موفق تر هستند. آیا اتفاقی بد در اولین روز مدرسه به راستی می تواند به ترس از شکست منجر شود؟ آیا لحظه ای طرد، ممکن است به یک سری روابط مصیبت بار منجر شود؟ بی شک این طور به نظر می رسد. با این حال، به ازای هر فردی که از ضربه روحی کودکی رنج برده و هنوز در بزرگسالی این زخم ها را با خود دارد، بزرگسالی وجود دارد که آن تجربه برای او مقدمه خلق زندگی ای پر از معنا و موفقیت بوده است.

من تا زمان انحلال غم انگیز شرکت کیدز، در مقام درمانگر برای آنها کار می کردم؛ خیریه ای که به افراد کم سن و سال آسیب پذیر کمک می کرد. در نتیجه مداوم شاهد جوانانی بوده ام که برای داشتن زندگی بهتر با سرسختی خود را از جریان محرومیت بیرون کشیده بودند؛ آن هم با سرسختی ای که برای من نفس گیر بود. در حالی که زمانی در دفتر خود در خیابان هارلی کار می کردم، گاهی مراجعانی را می دیدم که زندگی مرفهی داشتند، ولی در زندان طلایی افکارشان گرفتار شده بودند؛ اما مانند دو برادر در داستان بالا، به نظر نمی رسد آنچه برای ما اتفاق می افتد، ما را تعریف کند؛ بلکه معنایی که به آنها می دهیم، مهم است. اگر این مسئله درست باشد، اگر زندگی چیزی است که ما آن را می سازیم، چرا آن را به بهترین شکل نسازیم؟ اگر زندگی ای که می سازیم نتیجه تفاسیر ماست، چگونه می توانیم خود و کودکانمان را به جای تفسیر منفی یک رویداد، به تفسیر مثبت هدایت کنیم؟ چگونه می توانیم

تعبیری را انتخاب کنیم که به جای محدود کردن خودمان، به روی دنیا و امکانات آن گشوده باشیم؛ تعبیری که ما را به سمت یک زندگی رشدی سوق دهد تا یک زندگی محافظتی؟ که من را به موضوع اصلی کتاب برمی گرداند.

رشد و محافظت

اگر یکی از سلول‌های بدن‌تان را در ظرف مخصوص کشت با منبعی از مواد مغذی قرار دهیم، به سمت ماده مغذی حرکت می‌کند. اگر ماده مغذی را با ماده سمی جایگزین کنیم، سلول دور خواهد شد. به عبارت دیگر، سلول به سمت موقعیت رشد حرکت کرده یا نیاز به محافظت را تشخیص و به آن پاسخ می‌دهد.

من همچون مجموعه‌ای از ترلیون‌ها سلول پیشنهاد می‌کنم ما هم همین کار را انجام دهیم. فروید این مسئله را در قالب *اصل لذت*^۱ توصیف کرده است، یعنی همه ما تمایل داریم به‌سوی لذت حرکت کرده و از درد دور شویم. از روز اول روی این سیاره، مغز شما تجربیات را تفسیر کرده و شما از آنها برای پیش‌بینی نحوه کار جهان و رویدادهایی که لحظه‌به‌لحظه برای شما رخ می‌دهد، استفاده می‌کنید. هدف این تفسیر، درک درست این مطلب است که آیا در هر موقعیتی، نیاز به محافظت دارید یا رشد امکان‌پذیر است. هرچه بیشتر قادر به رشد باشید، موقعیت‌های بیشتری برای کامیابی خواهید داشت. پیام اصلی این کتاب این است که به انتخاب خودتان بستگی دارد که وقت خود را صرف رشد کنید یا محافظت.

به روشنی می‌خواهم بیان کنم منظور من این نیست که واکنش محافظت چیز بدی است. این واکنش نقش مهمی در بقای گونه ما ایفا کرده است. اینکه می‌خواهیم از فرزندانمان محافظت کنیم، یکی از قوی‌ترین غرایز ماست؛ اما این نقطه قوت می‌تواند موجب شود با آموزش ترس بی‌دلیل به فرزندانمان و یا حتی با هدایت به محدود کردن عقایدشان، کاری کنیم که در طول زندگی آنها را عقب نگه دارد. با خواندن این کتاب ممکن است تشخیص دهید چنین چیزی برای شما رخ داده است. این کتاب به شما می‌آموزد محافظت غیرضروری را از تهدیدهای واقعی تشخیص دهید. این کتاب به نحوه‌های از شر محدودیت‌هایی که تجربه می‌کنید و پرورش ذهنیتی برای رسیدن به رشد و زندگی‌ای سرشار از شادی، موفقیت و پیشرفت می‌پردازد.

آموختن زودتر از چیزی که فکر می‌کنید آغاز می‌شود

از بدو تولد، مغز کودک می‌کوشد کشف کند کجا فرود آمده است. مثل سرباز چتربازی که در قلمرو

1. pleasure principle

دشمن افتاده، به هر چیزی که چتر بازهای قبلی برای کمک به بقایشان مفید یافته‌اند، مجهز می‌شود. سپس چیزهای مفید را نگه داشته و غیرمفیدها را کنار می‌گذارد. به‌طور مثال، همهٔ نوزادان لبخند می‌زنند ولی اگر پاسخی نگیرند، این کار را متوقف می‌کنند. نه برای همیشه. بلکه فقط ناپدید می‌شود. جالب است که هر پاسخ خوبی (چیزی که در روان‌شناسی آن را ضربهٔ مثبت^۱ می‌نامند) مانند صحبت مهربانانه، در آغوش گرفتن یا قلقلک دادن، توانایی کودک برای لبخند زدن را حفظ می‌کند.

پاسخ‌های نوزاد به دنیای اطرافش، کاری که او کم‌وبیش انجام می‌دهد، توسط نرم‌افزاری هدایت می‌شود که اطلاعات دریافتی از حواس را سازمان‌دهی و تفسیر می‌کند. من تخمین‌هایی را مطالعه کرده‌ام که نشان می‌دهد در هر ثانیه بین هفت تا یازده میلیون بیت اطلاعات از اندام‌های حسی ما عبور می‌کند که پردازش آن برای مغز، بیش‌ازحد زیاد است. پژوهشی مشهور به این نتیجه رسیده که هر بار فقط می‌توانیم نزدیک به هفت بیت اطلاعات پردازیم. می‌توانید در نظر بگیرید، هفت بیت از یازده میلیون. شاید برسید مغز چگونه تصمیم می‌گیرد کدام اطلاعات باید جزو هفت بیت باشند. این نرم‌افزار دنبال چه چیزی می‌گردد؟ نرم‌افزار به دنبال این است که آیا پاسخ محافظت الزامی است و یا کدام اعمال به بهترین شکل به رشد منجر می‌شوند. این کاری است که به هنگام طبقه‌بندی یازده میلیون بیت اطلاعات در هر ثانیه انجام می‌دهد و فقط هفت مورد را برای توجه ما باقی می‌گذارد؛ کشف اینکه چه چیزهایی با رشد یا محافظت مرتبط هستند و چه چیزهایی چنین حالتی را ندارند. ولی از کجا می‌تواند بفهمد؟

پاسخ کوتاه به این سؤال حافظه است.

حافظه: زمان حال یادآوری شده

این حقیقت که حافظه داریم، سؤال جالبی را مطرح می‌کند. آیا روز عروسی‌تان را به‌خاطر دارید؟ یا بدترین روز زندگی‌تان را (امیدوارم این دو روز باهم متفاوت باشند)؟ وقتی در مورد آن فکر می‌کنید، چه فایده‌ای دارد که بتوانیم آنها را به‌خاطر بیاوریم؟

شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد حافظهٔ ما برای درک (بهتر) زمان حال است. حدود ۸۰ درصد آنچه اطرافمان می‌بینیم، در واقع فرافکنی^۲ اطلاعات (قبلی در زمان حال) هستند. وقتی به چیزی نگاه می‌کنیم، آن را همان‌طور که هست نمی‌بینیم، بلکه لایه‌هایی از تفسیر شخصی (مرتبط با حافظهٔ قبلی به آن) اضافه شده است. اگر به یک سیب نگاه کنید، به راحتی می‌توانید از این واقعیت غافل شوید که با نگرشی نسبت به آن همراه است. اینکه آن را دوست داشته یا از آن متنفر هستید؟ سیب قرمز را ترجیح می‌دهید یا سبز؟ سیب قطعه‌قطعه شده یا کامل و یا سیب مستقیم از درخت چیده را ترجیح

1. positive stroke

2. projecting

می‌دهید؟ به یاد سفیدبرفی می‌افتید یا ویلیام تل؟ آن روز که گازی از آن (سیب) در گلویتان پریده یا با آن سربه‌سر دوستان گداشتید؟ یک سیب، سیب است تا وقتی به آن نگاه می‌کنیم؛ سپس تفسیر ما از یک سیب (به آن اضافه) می‌شود.

به دلیل وجود طعم، سبک و اولویت‌های متفاوت نمی‌توانیم آنچه دوستانمان جذاب می‌دانند را درک کنیم. این لایه‌ها توسط حافظه ما فراهم می‌شوند. ما آنچه دوست داشته و یا دوست نداریم را آموخته‌ایم؛ و در طول زندگی نگرشی نسبت به اشیا کسب می‌کنیم.

مغز شما مدام به گذشته رفت‌وآمد می‌کند تا روابط بین اتفاقات کنونی و قبلی را پیدا کند. سپس از روابط یافت شده برای پیش‌بینی استفاده می‌کند؛ پیش‌بینی چیزی که ممکن است بعدها برای شما رخ دهد. اگر مغز بین رویداد کنونی و رویدادی در گذشته یک رابطه منفی پیدا کند، پیامد منفی را تصور کرده و برای دفاع در مقابل آن، یک واکنش محافظتی را آغاز می‌کند؛ واکنشی که کنترل اعمال را از شما گرفته و یک سری رفتارهای قابل پیش‌بینی و طراحی شده برای کمک را جستجو می‌کند (در اصل تغییراتی براساس زمینه جنگ، گریز یا خشک زدن) حتی اگر این رفتارها به درستی کمکی نکنند.

مغز در صورت وجود تهدید، چیزی در اختیار دارد که آن را سیستم *محافظت*^۱ می‌نامم. هر زمان که خطر قریب‌الوقوعی را تصور کند، یکی از سه واکنش را آغاز می‌کند. شما آماده می‌شوید بجنگید، فرار کنید یا بی‌حرکت بمانید. برای انجام این کارها، هورمون‌ها آزاد می‌شوند تا فشارخون را بالا ببرند؛ بنابراین بیشتر می‌لرزد. برای رساندن اکسیژن بیشتر به ماهیچه‌ها، تندتر نفس می‌کشید. دمای بدن افزایش می‌یابد، زیرا ماهیچه‌ها در صورت گرم بودن کارایی بیشتری دارند (بنابراین عرق می‌کنید) و خون از معده منحرف می‌شود تا اکسیژن را به ماهیچه‌هایی برساند که از طریق آنها جنگیده و یا فرار می‌کنید؛ بنابراین احساسی را در شکمتان دارید که در خانواده من معده درد نامیده می‌شد. در نهایت اگر تهدید به قدر کافی جدی باشد، جریان خون به آن بخش از مغز که با تفکر و برنامه‌ریزی سطح بالاتر سروکار دارد، کاهش می‌یابد. علت این است که سیستم *محافظتی* ما بیشتر با چیزهایی سروکار دارد که سعی می‌کنند ما را نابود کنند و تفکر می‌تواند واکنش‌های ما را کند سازد. در نتیجه ضرب‌المثلی وجود دارد که اغلب در اینجا صدق می‌کند: **هیجان‌ات قوی ما را نادان می‌کنند.**

از سوی دیگر، اگر مغز شما موقعیت کنونی‌تان را به رویدادی مثبت در گذشته مرتبط سازد، آینده خوشایندی را پیش‌بینی کرده و به سیستم دیگری تغییر جهت می‌دهد؛ به سیستم *پاداش*^۲. این سیستم دوپامین را در مغز آزاد می‌کند که موجب احساس خوشایندی شده و به شما انگیزه می‌دهد بیشتر آن احساس را جستجو کنید.

به عبارت خیلی ساده، اینها دو سیستم شیمیایی هستند که لحظه‌به‌لحظه، جهت زندگی ما را تعیین

1. protection system
2. reward system

می‌کنند. در شرایط آرمانی، ما یک زندگی با رشد خالص را تجربه می‌کنیم؛ جایی که توسط همگان تغذیه، تشویق، دوست داشته و حمایت می‌شویم. مغز جوان ما هر رویداد را طوری تفسیر می‌کند که اتفاقات خوب بیشتری را پیش‌بینی کند؛ این یعنی هرگز چیزی تهدیدمان نکرده یا موجب احساس ناامنی در ما نشده؛ این بهشت دوپامین است. کسی هست که الان زندگی‌اش را توصیف کرده باشم و در این وضعیت باشد؟ طبیعی است، هیچ‌کس.

اگر خوش‌شانس باشیم، ترکیبی از هر دو را داریم. چیزهای خوب و بد برای ما اتفاق می‌افتد و بین آنها جزئیات بی‌شماری رخ می‌دهد. در اصل، وقتی چیزهای خوب تقویت می‌شوند، ما انگیزه پیدا می‌کنیم کارهایی را انجام دهیم که می‌دانیم در آنها خوب هستیم و وقتی چیزهای بد اتفاق می‌افتند، واکنش‌های محافظتی سالمی در اختیار ما قرار می‌دهند تا ما را از اتفاقات بالفطره بد، دور نگه دارند. ولی حتی اگر تا این حد خوش‌شانس باشید، مغز شما هنوز خطاهای ادراکی^۱ خواهد داشت یا در طول مسیر نتیجه‌گیری‌های اشتباهی خواهد کرد.

همه ما صرف‌نظر از منبع، در برنامه‌نویسی خود خطاهای نرم‌افزاری داریم. بعضی از آنها به این دلیل است که بزرگ‌ترها چیزهای بی‌ارزشی را در قالب حقیقت به خورد ما داده‌اند؛ به‌طور مثال، بچه که بوم مادرم هر رفتاری را که دوست نداشت، می‌گفت خلاف قانون است. بعضی خطاها از اشتباهات خودمان در تفسیر آنچه برای ما و اطراف ما رخ می‌دهد، ناشی می‌شود. اگر پدر یا مادر هستید، به خاطر داشته باشید که گاهی چیزهایی گفته یا کارهایی انجام می‌دهید که به محاسبات اشتباه کودکان‌تان منجر می‌شود. گاهی علت این است که آنها گفته‌ها یا کارهای شما را درست نمی‌فهمند و گاهی به این دلیل که شما از روی عصبانیت، ترس یا ناامیدی صحبت می‌کنید و گاهی هم به این علت که مطلب بی‌ارزشی را منتقل می‌کنید که خودتان درک نکرده‌اید. بعضی از این محاسبات اشتباه، بی‌اهمیت خواهند بود؛ اما سایر محاسبات، کودکان شما و زندگی‌شان را شکل می‌دهند. موضوع دشوار این است که نمی‌دانید کدام مهم است. گاهی کودکان مسائل بااهمیت از نظر شما را فراموش خواهند کرد و چیزهایی که جزئی تصور می‌کردید، در ذهنشان ماندگار خواهد شد. به این علت است که هیچ کودکی، دوران کودکی‌اش را بدون پیامد نمی‌گذرانند و به این علت است که ما در جایگاه والدین باید تلاش برای تربیت بی‌نقص کودکانمان را فراموش نکنیم تا وقتی در این کار موفق نیستیم، خود را سرزنش نکنیم.

آنچه انجام می‌دهیم در برابر آنچه هستیم

زمانی مراجعی به نام لیزا داشتیم که با شکایت از اعتمادبه‌نفس پایین به دیدن من آمد. وقتی مراجعان در

1. errors of understanding

ابتدا مشکلات اعتماد به نفس پایینشان را شرح می‌دهند، بیشتر با گفتن اینکه «هیچ وقت اعتماد به نفس ندارم» کلی‌گویی می‌کنند. این مسئله به ندرت به کلی درست است. وقتی بیشتر بررسی می‌کنم، محدودتر و وابسته به موقعیت می‌شود. «گاهی اوقات اعتماد به نفس ندارم» نسبت به «هیچ وقت اعتماد به نفس ندارم» خیلی متفاوت است. این ترفند مغز است که با در نظر گرفتن کارهایی که به خوبی انجام نمی‌دهیم، باعث شود در مورد خودمان احساس بدی داشته باشیم. به جای اینکه بگوییم «گاهی اوقات احمقانه عمل می‌کنم» می‌گوییم «من احمقم». «در شرکت زبانم بند می‌آید» به صورت «من حوصله سربر هستم» بیان می‌شود. ما آنچه را انجام می‌دهیم با آنچه هستیم، اشتباه می‌گیریم. چیزی که دریافته‌ام این است که کمک به تغییر افراد برای آنچه/انجام می‌دهند، خیلی آسان‌تر از چیزی است که هستند. همه ما تمایل داریم که باورهای مربوط به هویت خود را به شدت حفظ کنیم، حتی اگر این باورها ما را ناراحت کنند.

در این مورد، گفتگوی لیزا با این جمله شروع شد که «من به قدر کافی خوب نیستم» و این موجب اضطراب در مورد توانایی حفظ کارش شده بود. با چند سؤال، مورد به محل کار وی محدود شد: «من اغلب در محیط کارم نسبت به سایر همکاران، احساس حقارت می‌کنم. می‌دانم که به اندازه آنها می‌دانم، ولی گاهی این مسئله اجازه نمی‌دهد در جلسات مربوط به ارتقا شرکت، اظهار نظر کنم». من در درمان برای کمک به افراد جهت یافتن ریشه مشکلشان، داستان گذشته آنها را دنبال می‌کنم. لیزا دریافت که مشکل او در حدود هشت سالگی و از مدرسه آغاز شد. یکی از معلمان از او خواست بایستد و به سؤالی پاسخ دهد. این کار برای فردی درون‌گرا مثل او (که از اجرا در مقابل دیگران متنفر است) دشوار بود. او دستپاچه و قرمز شد و با لکنت شروع به صحبت کرد. همکلاسی‌هایش خندیدند. متأسفانه معلم او واکنش بدی نشان داد. او را سرزنش کرده و احمق خطاب کرد. عجب نبود پاسخی که او در نهایت موفق به پیدا کردنش شد، به کلی اشتباه باشد! که موجب تفریح بیشتر همکلاسی‌ها و تحقیر بیشتر توسط معلمش شد. لیزا با گریه بیرون دوید. در شغل من، این مسئله را یک رویداد هیجانی مهم^۱ می‌نامیم. در یک زمینه منفی، لحظه‌ای است که مغز به شدت تهدیدی را از نظر جسمی یا اجتماعی نسبت به ما شناسایی می‌کند و ترس از طرد شدن، یکی از مثال‌های تهدید اجتماعی است. در یک محیط مثبت، مغز ما فرصتی را برای رشد تشخیص داده و به ما انگیزه می‌دهد تجربیات مشابه بیشتری را جستجو کنیم. افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس، پیامدهای عادی این تجربیات هستند.

وقتی یک رویداد هیجانی مهم رخ می‌دهد، مغز تصویری با وضوح پایین می‌گیرد که اطلاعاتی از هر پنج حس را در خود دارد. حافظه ما از این تصویر، برای مقایسه بین آن رویداد و تجربیات بعدی‌مان استفاده می‌کند؛ بنابراین در مورد لیزا، هر چیزی که در این لحظه رویداد هیجانی یعنی واقعه

1. Significant Emotional Event (SEE)

مدرسه وجود داشت، می‌توانست موجب مرتبط کردن رویدادهای بعدی با آن شود، به‌طور مثال نگاه کردن افراد به او، اینکه شخص مهمی سؤالی از او می‌پرسد، در واقع حتی رنگ دیوارها. تا حدی مثل بازی با کارت است. هر لحظه زندگی شما، مانند کارتی است که مغز با مجموعه‌ای از کارت‌های رویدادهای هیجانی مهم مقایسه می‌کند. اگر مطابقتی را تشخیص دهد، فریاد می‌زند خودش است. اگر یک کارت محافظت باشد، شما را به واکنش محافظت وامی‌دارد. اگر یک کارت رشد باشد (یک رویداد هیجانی مهم مثبت) شما را به واکنش رشد وامی‌دارد. در مورد لیزا، همه موقعیت‌های پیشنهاد شده در مطابقت با رویداد اولیه، به منزله تهدید تلقی می‌شوند. واکنش مغز به یک تهدید، پناه بردن به واکنش محافظت است تا موجب شود بجنگیم، یا مثل مورد لیزا فرار کنیم یا خشک‌زده و بی‌حرکت بمانیم. مشکل این است که وقتی یک احساس منفی مانند ترس از احمق به‌نظر رسیدن، اعمال ما را هدایت می‌کند، منجر به همان چیزی می‌شود که سعی می‌کنیم از آن اجتناب کنیم.

برای نمونه، حین درمان خانمی که با تاریخچه‌ای از روابط شکست‌خورده آمد، متوجه این باور شدیم که وی خود را غیرقابل تحمل می‌دانست. در هر رابطه‌ای انتظار طرد شدن داشت. پاسخ او به این ترس این بود که بیش‌ازحد عاطفی، وابسته و حسود باشد. به خاطر تلاش‌هایش برای نگه‌داشتن مردها، هر بار آنها را فراری می‌داد. مثال دیگر مردی است که باور دارد به‌قدر کافی خوب نیست. برای جبران، بیش‌ازحد کار می‌کند؛ به خاطر تردید نسبت به خودش، همه چیز را بارها بررسی می‌کند. او از زمان‌بندی‌هایش عقب می‌ماند، دودل است و کارکنانش را خوب مدیریت نمی‌کند. بازده بخش او افت کرده و شغلش را از دست می‌دهد که باور اولیه‌اش را تقویت می‌کند؛ اینکه او به‌اندازه کافی خوب نیست.

من گاهی رویدادهای هیجانی مهم را رویدادهای «پروانه‌ای» بعد از «اثر پروانه‌ای»^۱ می‌نامم؛ این ایده که بال زدن بال‌های پروانه‌ای در آمازون، می‌تواند یک ماه بعد موجب طوفانی در استرالیا شود. در موضوعی به پیچیدگی آب‌وهوا یا مغز، هر چیز کوچکی می‌تواند با گذشت زمان، اثری بزرگ داشته باشد. آغاز هر رویداد به‌نسبت کوچکی در کودکی، ممکن است به مسئله به‌راستی مهمی در بزرگسالی منجر شود. هر چه مسئله‌ای بیشتر رخ دهد، مغز ما بیشتر باور می‌کند این اتفاق دوباره رخ خواهد داد. در موقعیت‌هایی به‌جز رویدادهای هیجانی مهم، مغز تصمیمات اولیه را بر اساس یادگیری قبلی به‌روزرسانی خواهد کرد. به‌طور مثال، من همیشه وارد اتاقی پر از آدم‌هایی می‌شوم که منتظراند به آنها تدریس کنم. وقتی وارد می‌شوم، احساس هیجان و شادی را تجربه می‌کنم؛ اما همیشه این‌طور نبود. وقتی اولین بار شروع به تدریس کردم، پاهایم در مسیر کلاس می‌لرزید. من از ابتدا عاشق تدریس بودم، ولی وارد شدن به اتاقی پر از شرکت‌کننده و متمرکز ماندن، دشوار بود. من در این مشکل تنها