

چرندیاتی که به خود می‌گوییم

چهل راه حل برای رهایی از خودگویی‌های منفی آزارنده

تألیف

کیتی کرایمر

مددکار اجتماعی بالینی

ترجمه

سروه ویسی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، زوج‌درمانگر



newharbinger
publications
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

فهرست مطالب

سخن مترجم.....	۱۱
دیگه چرند نگو.....	۱۳
۱: «من نمی‌تونم تغییر کنم».....	۲۱
۲: «ذهنم آزارم میده».....	۲۵
۳: «هر فکری که به سرم بزنه، درسته».....	۲۷
۴: «نمی‌تونم در لحظه زندگی کنم».....	۳۱
۵: «می‌دونم که قراره بدترین اتفاق بیفته».....	۳۴
۶: «من قطعاً شکست می‌خورم پس چرا خودم رو به زحمت بندازم و تلاش کنم».....	۳۶
۷: «حقیقت تلخه».....	۳۹
۸: «به‌نظرم جدا شدن از افکار و هیجاناتم غیرممکنه».....	۴۳
۹: «نمی‌تونم به این موضوع فکر نکنم».....	۴۷
۱۰: «نمی‌تونم».....	۴۹
۱۱: «من باید...».....	۵۲
۱۲: «خیلی سخته که بعد از زمین خوردن دوباره سرپا بشی».....	۵۴
۱۳: «بیشتر وقت‌ها احساس گناه می‌کنم».....	۵۷
۱۴: «نمی‌تونم نسبت به خودم مهربون باشم».....	۵۹
۱۵: «من همینم که هستم».....	۶۲
۱۶: «آخ اگه می‌تونستم گذشته رو تغییر بدم».....	۶۵
۱۷: «من از عدم قطعیت متنفرم».....	۶۸
۱۸: «من یه آدم به درد نخورم».....	۷۰
۱۹: «عمر خوشی‌ها کوتاهه».....	۷۴
۲۰: «من یه آدم منفی‌بافم».....	۷۷
۲۱: «همه‌چیز سیاه و سفیده».....	۸۰
۲۲: «من باید کامل باشم».....	۸۳
۲۳: «دیگران از من بهترند».....	۸۶

- ۲۴: «من همیشه در حال فرضیه‌پردازی‌ام»..... ۹۱
- ۲۵: «نمی‌خوام این احساس رو داشته باشم»..... ۹۳
- ۲۶: «زندگی ناعادلانه است»..... ۹۵
- ۲۷: «من مسائل رو بیش از حد شخصی‌سازی می‌کنم»..... ۹۸
- ۲۸: «احساس می‌کنم مسئولیت دیگران به عهده من»..... ۱۰۲
- ۲۹: «فکر می‌کنم تا ابد در این وضعیت می‌مونم»..... ۱۰۵
- ۳۰: «فقط من این مشکل رو دارم»..... ۱۰۸
- ۳۱: «نگرانم که دیگران درباره من چه فکر می‌کنند»..... ۱۱۰
- ۳۲: «من همیشه..... من هرگز.....»..... ۱۱۳
- ۳۳: «تا این لحظه از زندگی‌ام به اون جایگاهی که باید، نرسیدم»..... ۱۱۵
- ۳۴: «من بی‌ارزشم»..... ۱۱۷
- ۳۵: «البته، اما...»..... ۱۲۰
- ۳۶: «من هیچ استعداد یا مهارتی ندارم»..... ۱۲۳
- ۳۷: «من باید موفق شوم»..... ۱۲۵
- ۳۸: «احساس می‌کنم شکست‌خورده‌ام»..... ۱۲۸
- ۳۹: «به‌نظرم مشکلات من اونقدرها مهم نیستند»..... ۱۳۰
- ۴۰: «من ناکافی‌ام یا از سر جهان زیادم»..... ۱۳۱
- منابع..... ۱۳۵
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۳۷
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۳۹
- درباره نویسنده..... ۱۴۱

سخن مترجم

بر خود خیمه زنیم، سایبان آرامش ما، ماییم
ما پروازیم و چشم به راه پرنده‌ایم
تراوش آبیم و در انتظار سبوییم

- سهراب سپهری

سه دانش‌آموز را تصور کنید که هرساله، سال آخر دبیرستان هستند، در یک رشته درس می‌خوانند، سر یک کلاس نشسته‌اند، منابع کنکور را مطالعه کرده و با هم تست کار کرده‌اند اما با اعلام نتایج کنکور، مشخص می‌شود که نتایج آنها چنگی به دل نمی‌زند.

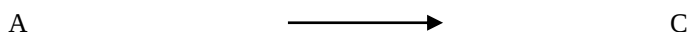
یکی از این دانش‌آموزان با یادآوری تمام تلاش‌ها، شب‌نخوابی‌ها، تست زدن‌ها، مهمانی‌ها و تفریحاتی که قیدشان را زده، به خودش می‌گوید این عادلانه نیست، بسیاری از دوستانم اصلاً برای‌شان مهم نبود که درس بخوانند اما من تمام تلاشم را کردم و هیچ نتیجه‌ای حاصل نشد، او طوری رفتار می‌کند که گویی دنیا به آخر رسیده و هیچ شوربختی‌ای در عالم بالاتر از این نیست که رتبه کنکور انسان خوب نباشد، او با این افکار به‌حدی احساس اندوه می‌کند که به زندگی خود پایان می‌دهد. دانش‌آموز دوم نیز به قدری آشفته است که فکر می‌کند باید از راه دیگری غیر از درس خواندن، به رؤیاهایش جامه عمل بپوشاند و تمام اهدافش را رها می‌کند و وارد کار آزاد می‌شود.

اما سرنوشت دانش‌آموز سوم چه می‌شود؟ او نیز مانند هم‌قطارانش پر از احساس اندوه است، در اتاقش نشسته و بر سر کوهی از کتاب و جزوه و تست سوگواری می‌کند؛ اما پس از مدتی گریه و زاری، به تحلیل سؤال‌های کنکور می‌پردازد. او متوجه می‌شود که ایراد کار کجاست و حس می‌کند نیاز به کمک دارد. با والدینش صحبت می‌کند و به مشاور تحصیلی مراجعه می‌کند تا با تغییر شیوه مطالعه و شرکت در آزمون‌های آزمایشی، بهتر درس بخواند.

اکنون یک سؤال از شما دارم: چرا یک اتفاق واحد، واکنش‌های متفاوتی در ما برمی‌انگیزد؟ و پاسخ اینجا است: تصور ما به‌طور معمول این است که «چون کنکور قبول نشدم، خودکشی کردم. چون همسرم را از دست دادم، افسرده شدم. چون کارم را از دست دادم، سیگاری شدم. چون فرزندم در امتحاناتش خوب عمل نکرد، عصبانی شدم و سر او داد زدم.»

این جملات دو بخش دارند؛ دلیل رفتارمان و رفتاری که مرتکب شده‌ایم. بیایید با استفاده از

ادبیات درمان شناختی رفتاری (Cognitive Behavioral Therapy) این دو بخش را تفسیر کنیم. در CBT مرسوم است که بخش نخست جمله Activating event یا واقعه فعال‌ساز (A) است و بخش دوم Consequence یا پیامد (C) آن واقعه؛ یعنی ما فکر می‌کنیم که A به منجر C شده است و اگر این منطق را قبول کنیم، یعنی پذیرفته‌ایم که مانند دستگاهی الکترونیکی هستیم که رفتارمان کنترل می‌شود اما این کنترل، جایی خارج از ما و در دست وقایع و آدم‌های دیگر است، آنها با فشار دادن دکمه‌های مختلف تصمیم می‌گیرند که ما چه واکنشی نشان دهیم.



اما حقیقت ماجرا چیز دیگری است، A به‌طور مستقیم منجر به C نمی‌شود، در حد فاصل این دو، فعل و انفعالاتی در ذهن ما رخ می‌دهد و دلیل واکنش‌های متفاوت آدم‌ها همین است: Believes نظام باورهای (B) ما یا فکری است که پس از وقوع A با خود در تفسیر آن داریم و باعث واکنش خاص ما C می‌شود.



سال‌ها است که درمانگران بی‌نظیر CBT در پی یافتن روش‌هایی برای اصلاح اصلی‌ترین عامل یعنی باورها و افکار خودویرانگرانه ما هستند، مایی که امیر خسرو دهلوی می‌گوید:

هر جانور که باشد بگریزد از بلایی من خود بلای خویشم از خود کجا گریزم

پس پاسخ تمام پرسش‌های عالم نزد خود ما است، کافی است نگاهی به باورها، افکار و خودگویی‌های مان بیندازیم. خودگویی‌هایی که هر کدام برای تخریب یک کوه کافی هستند. در واقع ما بر A و C کنترل مستقیمی نداریم اما بر B داریم و این برای مان کافی است. با تغییر باورها و افکارمان، دنیای ما متحول می‌شود. ما نمی‌توانیم رنج، اندوه، بی‌عدالتی، بی‌ثباتی، بی‌معنایی یا اتفاقات ناخوشایند زندگی را حذف کنیم اما می‌توانیم با اصلاح خودگویی‌ها و افکارمان، شیوه واکنش خود را طوری تغییر دهیم که با وجود تمام ناخوشی‌ها، بالنده و غنی زندگی کنیم. این کتاب نیز که براساس درمان شناختی رفتاری نوشته شده، به چهل مورد از رایج‌ترین خودگویی‌های منفی ما می‌پردازد و راهکارهایی برای مقابله با آنها و بازسازی شناختی به ما معرفی می‌کند. اگر برآیند که افکار و خودگویی‌های منفی‌تان را بشناسید و کنترل رفتارتان را در دست داشته باشید، کتاب درستی انتخاب کرده‌اید. امیدوارم از خواندن آن بهره‌مند شوید.

سروه ویسی

درمانگر خانواده

زمستان ۱۴۰۲

دیگه چرند نگو

ناخوشایندترین بخش کار درمانگران، شنیدن خودگویی‌های چرند افراد است. بالغ بر هشت سال گذشته به شیوه‌های مختلف با این موضوع مواجه شده‌ام. بخشی از این گفته‌ها آشکارا حاکی از خودبیزاری و بخشی از آنها پنهان و شیوه‌های غیرمستقیم خودویرانگری هستند.

ما می‌توانیم رابطه رضایت‌بخش‌تر و مطلوب‌تری با زندگی، مشکلات و ذهن پر مشغله خود برقرار کنیم. اگر چرندیاتی که به خود می‌گویید، مانعی بر سر راه‌تان شده‌اند، خوش‌شانس هستید، چون من راه حلی برای‌تان دارم؛ این کار لعتی را انجام ندهید؛ به همین سادگی. اگر خودتان از عهده ترک این اعتیاد برمی‌آیید، فاکتور خود را پیدا کنید و این کتاب را پس بدهید، تا با خواندن آن، احساسات دشوار سراغ‌تان نیایند. در غیر این صورت پیشنهاد می‌کنم خونسردی خود را حفظ کنید، زیرا تغییر عادات ذهنی به طرز وحشتناکی دشوار است.

با این حال شاید اگر بدانید که قرار است توسط متخصصی خبره آموزش ببینید، حالتان خوب شود؛ متخصصی که خود منفی‌اندیش بوده و بهبود یافته خودگویی است. من نیز در گذشته بی‌خوابی می‌کشیدم، تمام عمر نگران بودم و بیش از حد فکر می‌کردم، حملات مکرر پانیک داشتم، استاد نشخوار ذهنی بودم و هنوز در حال بهبودی از کمال‌خواهی هشتم (باقی فهرست چرندیات ذهنی درمانگران در ادامه آورده خواهد شد).

در بیست و سه سالگی با فردی که فکر می‌کردم قرار است با او ازدواج کنم، نامزد کردم و یک هفته بعد نامزدی‌مان به هم خورد. نتوانستم به‌خوبی با این موضوع کنار بیایم و غرور لعتی‌ام به‌حدی زیاد بود که اجازه نمی‌داد از کسی کمک بخواهم. تمام این اتفاقات زمانی روی داد که در دوره کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی درس می‌خواندم و با مشکلات پیچیده سلامت روان دست‌وپنجه نرم می‌کردم. قصه‌های عاشقانه‌ای که روی آنها حساب می‌کردم، در برابر چشمانم به انتها می‌رسید.

یکی از دوستانم کتابی در زمینه ذهن‌آگاهی به من داد؛ نخستین کتابی که با این موضوع مطالعه کردم، نویسنده کتاب، پما چودرون و اسم آن وقتی اوضاع از هم می‌پاشد، پندی صمیمانه برای لحظات دشوار بود. این کتاب زندگی‌ام را دگرگون کرد، از جمله متوجه شدم چقدر نوای درونم آسیب‌زا است و آموختم ترس القاشده و نفرت درونم را از بین ببرم.

من شیوه گفت‌وگو با خود را آگاهانه تغییر دادم و در تمرین ذهن‌آگاهی غوطه‌ور شدم تا بیشتر در لحظه باشم و کمتر قضاوت کنم. وقتی زندگی دشوار می‌شد، با هر لحظه شفقت به خود، خودگویی‌ام مهرورزانه‌تر می‌شد. یاد گرفتم قصه‌های منفی ذهنم را بشناسم و گفت‌وگوی سالم‌تری با خود داشته باشم.

با استفاده از رویکردهای مختلف این کتاب، با ذهن خود هم‌چون دوستی برخورد خواهیم کرد که عشق می‌ورزد، نه دشمنی که خصومت می‌کند. ما با هم به بررسی شیوه‌های خلاقانه‌ای می‌پردازیم تا مهرورزی به خود، هشیاری ذهن‌آگاهانه، سهل‌گیری و مثبت‌گرایی را جایگزین قضاوت خود و تفکر منفی کنیم.

هنگام خواندن این کتاب، دفتر ثبت وقایع روزانه یا دفترچه‌ای برای انجام تمرین‌ها با خود داشته باشید (یا در گوشی‌تان یادداشت‌برداری کنید). برای پرسش‌ها وقت بگذارید و به‌طور کامل آنها را پاسخ دهید و در نقل تجارب روراست باشید.

بنابراین، پیش از آنکه این کتاب هم در قفسه‌ی پر از کتاب‌های معروف روان‌شناسی خوانده‌نشده، جا خوش کند و خاک بخورد، دفترچه‌ی خود را بیاورید و پرسش‌های زیر را مهرورزانه پاسخ دهید:

آیا چرندیاتی که به خود و درباره‌ی خود می‌گویید، فایده‌ای داشته‌اند؟

آیا پیامد بی‌ارزش کردن خود، ایجاد تغییرات مثبت و ماندگاری است که همیشه خواستارش بوده‌اید؟

آیا شرم‌نامه کردن خود، انگیزش و اعتماد به نفس‌تان را تقویت کرده است؟

آیا با طعنه‌هایی که از سر بی‌مهری به خود می‌زنید، انگیزه می‌گیرید تا به رؤیاهای‌تان جامه عمل بپوشانید؟

آیا دیدگاه‌تان نسبت به موانع، زندگی را ساده‌تر یا رضایت‌بخش‌تر کرده است؟

اگر پاسخ‌های شما بین «نه... نه دقیقاً» در نوسان هستند، کتاب درستی انتخاب کرده‌اید. من در جایگاه درمانگر و مربی رشد فکری، با مراجعانی کار می‌کنم که ارزش پژواک درون خود را دست کم می‌گیرند، باورهای بازدارنده دارند و مارپیچ افکار، تقریباً بر تمام تجارب زندگی‌شان سایه افکنده است. من می‌بینم که چگونه پژواک درونی مزخرف، تجربه‌ی مراجعان از شگفتی‌های زندگی را ضایع کرده است.

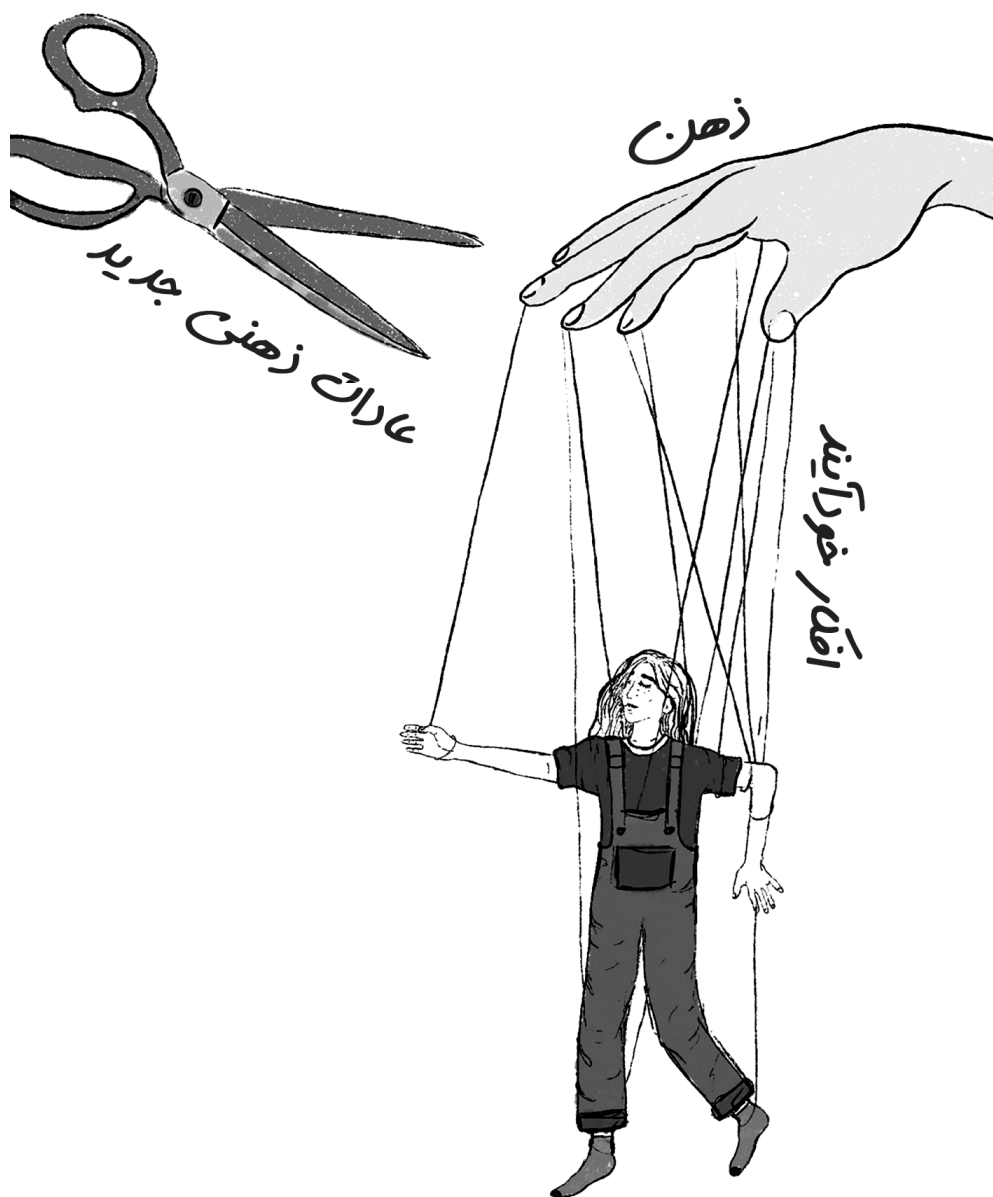
اکنون همان چیزی را که به مراجعانم می‌گویم، برای شما نیز بازگو می‌کنم: امروز باید به نتیجه برسید که طرز فکر و نحوه‌ی گفت‌وگوی شما با خودتان، دیگر کارایی ندارد. شما باید اقرار کنید که به خودآگاهی‌تان آسیب می‌زنید و مسئولیت انتخاب عبارات خودگویی را به عهده بگیرید.

پس از شناخت قصه‌های قدیمی آزارنده، هر لحظه‌ی زندگی فرصتی می‌شود تا آگاهانه انتخاب کنید

که سالم، مهرورز و واقع‌بینانه با خود گفت‌وگو کنید. البته باید توجه داشته باشید که پوشش دادن تمام جنبه‌های تفکر منفی کاری ناممکن است. هیچ کتابی نمی‌تواند به شما بگوید دقیقاً چه کار کنید. کتاب من هم از این قاعده مستثنا نیست، اما مهم‌ترین مسئله این است که اگر عادات ذهنی‌تان را تغییر ندهید و خود را به کاوش و بینشی‌رهایی‌بخش متعهد نکنید، رنج ادامه خواهد یافت. امیدوارم این کتاب موضوعی را برای شما روشن کند: یا باید خودگویی‌تان را تغییر دهید یا کماکان رنج بکشید. همه چیز به خود شما بستگی دارد.

نگاهی اجمالی به خودگویی منفی

شما در کارگاه کوچک من دیدی کلی از چرنдіات ذهن خود به دست می‌آوردید. بیایید ابتدا به اصول اولیه بپردازیم. افکار در مغز ما توسط نورون‌هایی که در مسیرهایی مانند مدار الکتریکی گسترده‌اند، خلق می‌شوند. افکار ممکن است منفی، مثبت یا خنثی و بر خود، دیگران یا جهان اطراف متمرکز باشند.



انواع فکرها عبارت‌اند از: نگرانی‌ها، فرضیات، برداشت‌ها، مفاهیم، ایده‌ها، ادراک‌ها، پرسش‌ها، نظرات، باورها، روایت‌ها و بسیاری دیگر. خودگویی سخن یا فکری است که در مورد خود داریم، درست مانند تک‌گویی درونی اما بی‌بهره از استعداد شکسپیر. خودگویی همچنین رفتار آگاهانه‌ای است که در واکنش به افکار یا تجارب خاصی از آن استفاده می‌کنیم که طیف آن روی پیوستار، از انتقاد خودویرانگر تا خودمهرورزی حامیانه گسترده شده است. خواه خودگویی منفی به صورت خودآیند باشد و خواه آگاهانه، با گذشت زمان حس ما از خود، خودارزشی و عزت نفس مان را خدشه‌دار می‌کند.

مغز ما طوری تکامل یافته است که بقا را نسبت به درون‌نگری در اولویت قرار می‌دهد. قدیمی‌ترین بخش مغز برای مراقبت از خود شکل گرفته و جریان تکامل آن را برای دفاع در برابر ماهیت پیچیده تهدید ایگو یا هیجانات، آماده نکرده است. اجداد ما وقتی صدایی مانند خش‌خش برگ‌ها در جنگل را می‌شنیدند، فقط وقتی به آن واکنش نشان می‌دادند که خطری برای قبیله خود حس می‌کردند و لازم نمی‌دیدند که برای تحلیل درون خود وقت بگذارند. واکنش ستیز یا گریز ذهن با تدارک پاسخی بهینه در برابر خطرات بالقوه از آنها محافظت کرده است.

مغز انسان تمایل دارد به تجربیات منفی بیشتر از تجربیات مثبت توجه کند. در گذشته‌های دور کسانی که در برابر تهدیدها واکنش مؤثری نشان می‌دادند، موفق به تولید مثل می‌شدند و این موضوع کارکرد بقای مغز را تقویت کرده است.

اجازه دهید به طور مختصر خودمحوری را نیز بررسی کنیم که در تمام نسخه‌های خودگویی منفی نقش دارد، خودمحوری یعنی تمایل ما به بودن در مرکزیت جهان خویش و ناتوانی در دیدن چشم‌انداز دیگران. شغل من همدلی کردن است و هنوز اغلب به اشتباه می‌پندارم که دیگران دنیا را همان‌طور می‌بینند که من می‌بینم.

سوگیری‌های شناختی خطاهایی فکری هستند که درک و تجربه هر فرد از واقعیت خویش را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به این نکته بسیار مهم توجه کنید که واقعیت ذهنی براساس ادراک ما از تجارب ساخته می‌شود نه حقایق عینی؛ بنابراین باورهایی که در مورد خودمان و دیگران حقیقت می‌پنداریم، لزوماً حقیقت نیستند اما تعیین‌کننده‌ی نهایی تصمیمات، رفتارها و قضاوت‌های ما درباره خود و دیگران هستند.

مغز ما محرک‌های منفی را بسیار سریع‌تر تشخیص می‌دهد و اطمینان کسب می‌کند که متوجه این محرک‌ها هستیم. هرچه بیشتر به این محرک‌ها توجه کنیم، ذهن مان در مورد اهمیت آنها بیشتر اغراق می‌کند و چرخه تفکر منفی تداوم می‌یابد. ذهن ما آن قدرها که فکر می‌کنیم، قابل اعتماد نیست و اغلب اطلاعات نامعتبری در اختیارمان می‌گذارد که باعث تحریف حقیقت می‌شود.

تحریفات شناختی تعصبات منفی و افکار غیر منطقی‌ای هستند که هیجانات و خودگویی‌های ما را شعله‌ور و تقویت می‌کنند. این شیوه تفکر با گذشت زمان تقویت و معیار گفت‌وگوی زیان‌بار و

بازدارندهٔ ما می‌شود. در ادامه انواع رایج خودگویی زبان‌بار آورده می‌شود:

خودگویی‌های به‌ظاهر مستند

تقاشی من خوب نیست، خیلی غیر منطقی است که سراغ هنر بروم.
من از ارتفاع می‌ترسم، رفتن به پارک تفریحی بی‌فایده است.
من به او صدمه زدم، پس سزاوار احساس گناه دیرپا هستم.

خودگویی‌های به‌ظاهر واقع‌بینانه

دو هفته است که این برنامهٔ همسریابی را دارم اما فقط یک بار از من تقاضای دیدار شده است.
هیچ‌کس جذب من نمی‌شود.
دو بار در امتحان ریاضی رد شدم، هیچ راهی برای موفقیت در این درس ندارم.

خودگویی‌های مبتنی بر ترس یا احترام

آنها بدون شک من را نمی‌پذیرند.
این کار خوب پیش نخواهد رفت، آن را انجام نمی‌دهم.
باید مطمئن شوم که در آن مکالمه سکوت می‌کنم زیرا آن‌قدرها جذاب نیست.

خودگویی‌های آشکارا ناخوشایند و تحقیرآمیز

من دوست‌داشتنی نیستم.
من احمقم. من شکست‌خورده‌ام.
من هرگز آن‌قدرها باارزش نخواهم بود.

پیامدهای تفکر منفی

گفت‌وگوی ما با خودمان مبتنی بر بی‌مهری و انتقاد است و با وجود این وقتی تغییری اتفاق نمی‌افتد، بی‌رحمانه از خود ناامید می‌شویم. ما بدون زیر سؤال بردن درستی یا حقیقت ماجرا، قصه‌های مفصلی را سر هم می‌کنیم و دائماً در حال نقل روایت‌هایی در مورد هویت و استعدادهای خود هستیم. خود را متقاعد می‌کنیم که هرگز قرار نیست به خواسته‌هایمان در زندگی برسیم زیرا از پایه مشکل داریم. ما زمان باارزش خود را با خودتردیدی و باور به اینکه به اندازهٔ کافی خوب نیستیم، هدر می‌دهیم، همچنین در گذشته گیر می‌کنیم یا به پیشگویی‌های خودکام‌بخش^۱ دربارهٔ آینده روی می‌آوریم. به نوای

۱. در پیشگویی خودکام‌بخش یک پیشگویی دربارهٔ آینده می‌کنیم و سپس خودمان اوضاع را طوری رقم می‌زنیم که همان اتفاق می‌افتد و به این ترتیب فکر می‌کنیم خود را خیلی خوب می‌شناسیم و قادر به پیشگویی آینده هستیم. برای مثال پیشگویی می‌کنیم که درس ریاضی

دفاعی درون‌مان اجازه می‌دهیم تعاملات را خدشه‌دار و در روابط ما تعارض ایجاد کند. ذهن در تحقیر ما مداومت می‌ورزد و ما به شیوه‌هایی مشابه آنچه گفته شد، کماکان با او هم‌دست می‌شویم.

تصور کنید هر بار که به درمانگر یا یکی از عزیزان مراجعه می‌کنید تا مورد حمایت قرار گیرید، سرزنش‌تان می‌کند، به شما شک دارد، تمام شکست‌های‌تان را یادآوری می‌کند، متقاعدتان می‌کند که به اندازه کافی خوب نبوده‌اید، احساسات شما را تصدیق نمی‌کند و رنج‌تان را دست کم می‌گیرد.

آیا مایلید که چنین رابطه‌ای ادامه پیدا کند؟ این قضیه در مورد رابطه شما و ذهن‌تان نیز صادق است. اگر مکالمه‌ای با خود دارید که بر عزت نفس و خودارزشی شما تأثیر منفی دارد، توانایی شما در انجام امور مثبت را محدود می‌کند، تغییرات را به تأخیر می‌اندازد، باعث می‌شود در ترس زندگی کنید و به‌طور دائم شما را از تجربه لذت و آسودگی باز می‌دارد، زمان آن رسیده که این وضعیت لعنتی را تغییر دهید.

را رد می‌شویم. تمام مدتی که فرصت مطالعه داریم با این فرض که خواندن آن فایده‌ای ندارد، سرانش نمی‌رویم. امتحان را رد می‌شویم و می‌گوییم مطمئن بودم از عهدده‌اش بر نمی‌آیم.

«من نمی‌تونم تغییر کنم»



وای رفیق البته که من دوست دارم خوش‌بینانه آغاز کنم!

چه کتاب‌های خودیاری بخوانیم و چه به درمانگر مراجعه کنیم، در هر دو صورت از صمیم قلب باور داریم که می‌توانیم مثل یک قهرمان تغییر و رشد کنیم. خودگویی «من نمی‌تونم تغییر کنم» از نوع پنهان است، زبان و لحنی که در آن برای تحقیر خود به کار می‌بریم، پنهانی است. این خودگویی ما را از انجام فعالیت‌های روزانه‌ای که به عادت‌های فکری سالم‌تر منجر می‌شوند، باز می‌دارد. این موضوع به‌ویژه در مورد کسانی صادق است که خودگویی پرتش دارند؛ نگرش شکست‌گرای فراگیری که با خودتردیدی همراه می‌شود.

بسیاری از ما به‌وضوح می‌دانیم که دیگران قادر به تغییرند اما تجربه‌ی عمری زیستن با خود، مطمئن‌مان کرده که بی‌عرضه هستیم. اغلب می‌ترسیم با قدم گذاشتن در مسیر تغییر، نتوانیم برنامه‌های مان را عملی کنیم. ترس طوری ما را فلج می‌کند که بر باور زیربنایی مان در مورد خود صحنه می‌گذاریم که «من نمی‌تونم عادت پسندیده‌ای در خودم شکل بدم، همیشه پیش از اینکه عادت‌ی رو در روال زندگی‌ام قرار بدم، از انجام اون کوتاه می‌آم.» به این ترتیب احساس گناه و شرم از راه می‌رسند، پرونده تغییر بسته می‌شود و تضمین می‌کنیم که خودگویی‌های منفی افزایش یابند و پیشگویی‌های خود را تحقق بخشیم.

متأسفانه بیشتر ما (هنوز) در شفقت به خود مهارت پیدا نکرده‌ایم؛ معجزه‌ای که می‌تواند درد پذیرش این مسئولیت را تسکین دهد که خود ما ذهن را تقویت کرده‌ایم تا به زندگی مان گند بزند. اگر به من بگویید که با وجود مراجعه به درمانگر یا درک بینش حماسی این کتاب، زندگی تان هیچ تغییری نمی‌کند، از شما سؤال خواهم کرد که چگونه آموخته‌های تان را در زندگی به کار می‌گیرید. قول می‌دهم شما نخستین فردی نیستید که علی‌رغم «فهمیدن موضوع» و علم به آنچه «باید انجام شود»، برای پیگیری کاری تا انتها، دچار مشکل شده است. به این ترتیب دست به کار نمی‌شوید و در پی رکود و حس ناتوانی در ایجاد تغییری که به‌ظاهر دیگران قادر به انجامش هستند، سر و کله خودانتقادی پیدا می‌شود.

آیا تسلیم تقدیر شده‌اید، آه حسرت می‌کشید و پاسخ تان در برابر هر راهبردی برای داشتن حس بهتر نسبت به خود، این است که «می‌دونم، می‌دونم» و سپس می‌گویید «خیلی سخته» یا «منی‌دونم» چطوری این کار رو بکنم» یا یک «من نمی‌تونم» در آستین دارید؟

من در جایگاه انسانی هم‌نوع شما که چالش‌های بی‌شماری در کشمکش با منتقد درونی‌ام تجربه کرده‌ام، درک‌تان می‌کنم. در جایگاه نویسندهٔ بددهن این کتاب نیز حرفم این است: «البته که شما می‌دانید چرا و چطور عمل کنید» (کتاب‌های معروف روان‌شناسی، کتاب‌های کار، بینش درمانگرانه و عقل سلیم این را به شما می‌گویند) بلکه واقعاً دشوار است، نه به این دلیل که نمی‌توانید؛ شما با تلاشی که لازم است، آغاز می‌کنید اما می‌ترسید که در انتها به مقصد نرسید.

بدانید که تغییر خواهید کرد

پذیرش مسئولیت رشد پیش‌نیاز تغییرات ماندگار است زیرا هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد. خبر خوب اینکه با بالا رفتن سن، به‌طور طبیعی فرایند تغییر را تجربه خواهید کرد. فراموش نکنید که حتی پس از مرگ نیز اگر هیچ چیز دیگری تغییر نکند، گوش‌ها و بینی ما به رشد خود ادامه خواهند داد. می‌بینید؟ حتی با پایان زندگی نیز امکان رشد وجود دارد.

خوشبختانه مغز ما در یک زمینهٔ اساسی فوق‌العاده عمل می‌کند و این (به‌نوعی) جبران تمام سختی‌هایی است که بر زندگی ما تحمیل کرده است. مغز دارای انعطاف‌پذیری عصبی است؛ نیرویی افسانه‌ای برای ایجاد روابط عصبی جدید که می‌تواند بازسازی شوند و پیامد آن رشد عادت‌های تازه مانند غلبه بر افکار منفی و مصیبت‌بار پی در پی است (دویگه، ۲۰۰۷).

به خود یادآوری کنید که دو گزینه بیشتر نداریم: از گام برداشتن به‌سوی رشد بترسیم و تضمین کنیم که اوضاع به همین شکل باقی بماند یا بدتر شود؛ یا با خودگویی قدیمی‌مان مقابله و خود را تشویق کنیم که شجاع باشیم، با این کار حتی اگر تحولی افسانه‌ای روی ندهد، دست کم مقداری تغییر را تضمین کنیم.

مسئله این است که اگر ریسک خارج شدن از منطقهٔ امن را نپذیرید، حق ندارید بابت نارضایتی از خود یا زندگی‌تان، ناله و شکایت کنید. نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.

تمرین این فصل نخستین گام به‌سوی رها کردن ساختار ذهنی راکد و تقویت ساختار ذهنی رشدیافته است. ساختار ذهنی راکد معتقد است هرچقدر هم تلاش کنیم بهبودی حاصل نمی‌شود. به‌طور معمول افرادی که ساختار ذهنی راکد دارند، بیشتر از شکست می‌ترسند. در ساختار ذهنی رشدیافته منعطف، سرشار از امید و در عین حال واقع‌بینانه با موانع روبه‌رو می‌شویم و در تلاش برای رسیدن به اهدافمان، می‌توانیم زاویهٔ دیدمان را تغییر دهیم تا انگیزهٔ خود را برای ادامهٔ مسیر حفظ کنیم. کسانی که قادرند ساختار ذهنی رشدیافته را حفظ کنند، از تجارب گذشته درس می‌گیرند، رشد را در اولویت قرار می‌دهند و سعی در ساختن بهترین نسخه از خود را دارند (دوک، ۲۰۰۷).

کنکاش ژرف‌تر

تا زمانی که به سطحی از خودآگاهی نرسیده باشیم، نمی‌توانیم تغییرات ماندگاری ایجاد کنیم. برای سنجش تلاش‌تان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

برای خلق عادات خودگویی تازه چقدر و چه تلاش‌هایی کرده‌اید؟

برای گرفتن تصمیم به تغییر، چه موانع واقعی یا ذهنی‌ای پیش پای شما بودند؟

چه ترس‌هایی در مسیر سر بر آوردند؟

در فرایند تلاش برای تغییر چگونه با خود صحبت می‌کردید؟ وقتی «رشد» کافی مشاهده نمی‌کردید، لحن‌تان چگونه بود؟

متعهد شوید که شیوه گفت‌وگو با خود را با نوشتن هدف‌تان از این کار تغییر دهید. بین این تعهد و ارزش‌های درونی خود ارتباط برقرار کنید، چرا تغییر کردن برای شما مهم است؟ برای قدردانی از انعطاف‌پذیری عصبی مغز، با صدای بلند بگویید «سپاسگزارم که مغزم قادر به تغییر است.» اگر شجاعت تغییر را در خود می‌بینید، توانمندی خود را تصدیق و به‌مثابه چالشی مضاعف، به انعکاس خود در جهان بنگرید: «سراسر دیوارها آینه است. یک بار برای همیشه می‌خوام در حضور این آینه‌ها، به چرنديات ذهنم بی‌اعتنا شم.»

تخیر انرژی بیاری می‌طلبه



اما به زحمتش می‌ارزد

بله ذهن می‌تواند ما را بیازارد؛ اما از این لحظه به بعد گفت‌وگو دربارهٔ خودگویی‌های مزخرف یا احساسات چرند و اتفاقات چرندی که سر راه‌تان قرار می‌گیرند، ممنوع است (خودگویی دربارهٔ خودگویی ممنوع). من اجازه نمی‌دهم مراجعانم از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنند، شما نیز چاره‌ای جز این ندارید.

زندگی به اندازهٔ کافی سخت هست و نباید با انتقاد از ذهن و افکارش، بر رنج خود بیفزاییم. اگر کنجکاوی که بدانید مرجع درونی ما برای قضاوت تجرب‌مان کدام است، به نمونه‌های زیر توجه کنید: «بدم می‌آد که هنوز در حال فکر کردن به این موضوع هستم»، «نباید این‌طوری فکر کنم»، «از این احساس خسته شدم»، «می‌دونم که احمقانه به نظر می‌رسه»، «احمقانه است که احساس ناراحتی کنم»، «از دست خودم عصبانی‌ام که نمی‌تونم رها کنم»، «از اندوه متنفرم»، «به نظرم چرندیات ذهن دیگران به اندازهٔ ذهن من بی‌سر و ته نیستند».

شرط می‌بندم که تک‌تک جملات بالا را شنیده‌ام. ما اساس ذهن خود را زیر سؤال می‌بریم که چرا عملکردش مانند ذهن است. مثل این است که بخواهیم در جهت خلاف جاذبهٔ زمین حرکت کنیم؛ نبردی که بی‌حاصل و خسته‌کننده است.

آیا تاکنون متوجه شده‌اید که بیشتر وقت‌ها بابت افکارتان یا در میان گذاشتن آنها با دیگران، دست به عذرخواهی یا توجیه می‌زنید، حرف‌های خود را انکار و یا احساس خجالت و شرم می‌کنید؟ آیا پیش آمده به جای پذیرش انسان بودن خود، به خودتان سخت بگیرید؟ آیا به خود انتقاد کرده‌اید که چرا خودانتقادگر هستید؟

ابتدا باید هنگام قضاوت و مؤاخذه به خود واقف شویم و با عادی‌سازی فعالیت ذهن‌مان، در این کار مهارت پیدا کنیم. طبیعی است که با پی بردن به صدمات ناشی از افکار یا احساساتی که به‌نظرمان بد یا ناخوشایند هستند، شگفت‌زده یا مضطرب شویم. وقتی در عمل، بارها و بارها به منتقد درون‌مان واقف شویم، واکنش خود در برابر آن را آگاهانه تغییر می‌دهیم. سپس می‌توانیم شروع به اصلاح محتوای واقعی افکار کنیم.

کنجکاو باشید

طبیعی است که وقتی ذهن مشغول قضاوت است، قادر به کنجکاوی نباشیم اما وقتی با کنجکاوی

نسبت به امور واکنش نشان دهیم، نوعی قدرت ماورایی بی‌بدیل کسب خواهیم کرد. من پس از سال‌ها تمرین مداوم، زبان پیش‌فرض ذهنم را به کنجکاوی تبدیل کرده‌ام، قضاوت را کشتم و حوالی زمان دبیرستان که آن را آموخته بودم، دفن کردم. اکنون تمام سخنانم این است؛ اگر من می‌توانم قضاوت نکنم، شما نیز قادر به این کار هستید.

وقتی با افکارمان تا مرز دیوانگی می‌رویم یا بدن در برابر تهدید هیجانی درک‌شده، واکنش نشان می‌دهد، همواره دو گزینه پیش روی ما هست: اجازه دهیم که ترس، صحنه را در دست بگیرد و با منش قضاوتی خود، رنج را به جان بخریم یا با کنجکاوی به بخش‌های مختلف تجربه درونی خویش بنگریم و بدون قضاوت، این تجربه را مشاهده کنیم، طوری که گویی دانشمندیم و شیوه فکر، احساس و رفتار مغزمان را مطالعه می‌کنیم. دانشمندان می‌کوشند رفتار طبیعی آزمودنی را کنترل نکنند. افزون بر این با انتخاب کنجکاوی، آگاهانه دست از قضاوت می‌کشیم و سعی نمی‌کنیم ماهیت ذهن را تغییر دهیم.

به‌جای «آه و پیف» بگویید «آهان»

در آینده هرگاه محتویات ذهن خود را دوست نداشتید، به‌جای تسلیم شدن در برابر وسوسه قضاوت، از این فرصت برای پرسیدن سؤال‌هایی از خود استفاده کنید. یکی از تحولاتی که قادر به خلق آن هستید، تغییر لحن صدا هنگام گفت‌وگو با خود است. فقط با تغییر لحن می‌توان پرسشی را مؤاخذه‌گرانه یا با حسی از شگفتی پرسید.

با کنار گذاشتن مؤاخذه می‌توانید پرسش‌های معتبر زیر را از سر کنجکاوی بپرسید:

«در عجبم که چرا این فکر رو دارم؟»

«اگه به اندوه اجازه بدم مدتی اینجا بمونه، چه اتفاقی می‌افته؟»

«اگه بپذیرم که تغییر این روایت زمان می‌خواد چی میشه؟»

«اگه به‌جای دیوونه خطاب کردن خودم به خاطر این طرز فکر، اون رو به طرز فکر معمول

انسانی بدونم، چی می‌شه؟»

«از این لحظه یا این تجربه چی می‌تونم یاد بگیرم؟»

به‌جای غر زدن به جان عضوی از بدن که تو را زنده نگه داشته، به پرسیدن چنین پرسش‌هایی ادامه بده. تو در آستانه تلنگری برای کامیابی هستی.

«هر فکری که به سرم بزنه، درسته»

موقعیتی را تصور کنید که در آن چنین می‌اندیشید: وقتی بهترین دوستم به من نیاز داشت، کنارش نبودم. من مزخرف‌ترین دوست دنیا هستم. سپس ادامه دهید و شواهدی در جهت تأیید آن فکر پیدا کنید: بله، کار من کاملاً احمقانه است. دوست خوب چنین گندی نمی‌زند.

در حالی که در پی این فکر، احساس شرم سراغ‌تان می‌آید، با خود می‌گویید بهتر است دیگر به دوست‌تان پیام ندهید، زیرا به هیچ شیوه‌ای نمی‌توانید کارتان را جبران کنید. شما پیش از اینکه متوجه شوید دوست‌تان را از دست می‌دهید، نه به دلیل مأیوس کردن او، چون کار خود را اشتباهی احمقانه در نظر گرفته‌اید (بله حتی اگر کاری تحسین‌برانگیز انجام داده باشید) و تمام ارزش خود در جایگاه دوست را حول محور این اشتباه تعریف می‌کنید. هشدار افشاگرانه: به‌زودی می‌آموزید که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان دائم در حال گند زدن هستند و این باعث نمی‌شود که انسان مزخرفی باشند. افزون بر این میلیون‌ها انسان، میلیون‌ها فکر در سرشان دارند که بیشتر آنها برپایه فرضیه‌پردازی‌ها هستند نه حقیقت (و لازم به ذکر است که رگه‌هایی از سوگیری نیز در این افکار وجود دارد).

وقتی فرد دیگری به خود سخت می‌گیرد، نه تنها نسبت به گرفتاری‌هایش شفقت می‌ورزیم بلکه او را متوجه خودقضاوتی و سخت‌گیری‌هایش نسبت به خود می‌کنیم. ما شک نداریم که استدلال او ضعیف است و تعجب می‌کنیم چرا به ساختار فکری‌ای چسبیده که به او احساس بی‌ارزشی می‌دهد. به لحظاتی فکر کنید که یکی از دوستان‌مان افکار خودآزارگرانه ذهنش را به زبان می‌آورد و پاسخ می‌دهیم «نه این حقیقت نداره!» من عاشق برملا کردن منطق مزخرف مراجع‌انم هستم اما برخی از آنها تا حد مرگ با من می‌جنگند که ثابت کنند از این قاعده مستثنا هستند.

افکار حقیقت نیستند

ذهن که در طول روز به‌طور متوسط پنجاه تا هفتاد هزار فکر تولید می‌کند، فرصتی برای راستی‌آزمایی تک تک این افکار ندارد. افکار ذاتاً درست یا غلط نیستند، آنها فقط نشانه‌های عصبی هستند که شعله‌ور می‌شوند و ذهن به‌سرعت به تفسیر روی می‌آورد. چون اغلب این نشانه‌ها به خلق‌و‌خو، رویدادهای تسریع‌گر و ادراک ما از جهان بستگی دارند، تفسیر ما از افکار، این قدرت را به آنها می‌دهد که مطابق نظر ما درآیند و در نهایت بر ما چیره شوند. بسیاری از افکار ما، نظرات و ادراکاتی هستند که طی سال‌ها و شرایط مختلف شکل گرفته‌اند. پیامد جدی گرفتن بیش از حد افکار منفی این

است که به زحمت خود را باور می‌کنیم، از ترس فلج می‌شویم و خودارزشی‌مان رو به زوال می‌رود. یادتان می‌آید که فکر می‌کردید تمام هم‌سالان‌تان از شما بهترند؟ شما یقین داشتید که این فکر حقیقت است، یا زمانی که می‌گفتید *لیاقت* ندارید برای خودتان وقت بگذارید تا از فشار کار بکاهید و به همین دلیل دچار فرسودگی شغلی شدید. به خاطر دارید که حتی وقتی دیگران شما را می‌بخشیدند، با احساس گناه و خودگویی منفی، حال خود را بدتر می‌کردید؟ آیا در چنین موقعیت‌هایی می‌توانستید منطق خود را زیر سؤال ببرید؟

برای راستی‌آزمایی فکرتان، از خود بپرسید که آیا این فکر در صد درصد موقعیت‌ها صد درصد درست است؟ اگر این فکر را با صد نفر غریبه در میان بگذارید، همه با آن موافق هستند؟ برای مثال تصور کنید که مصرانه ادعا دارید به اندازه کافی جذاب نیستید که بتوانید کسی را به خود جذب کنید، آیا تمام آدم‌های دیگر با این ادراک شما از خودتان موافق‌اند؟ (فراموش نکنید که زیبایی در چشمان بیننده است) وقتی دست از چسبیدن به باورهای خود بردارید، شگفتی زندگی به شما روی خواهد آورد و متوجه می‌شوید که قادر به انتخاب هستید؛ می‌توانید به فکرتان اجازه دهید که بر شما تأثیر منفی بگذارد یا شیوه‌ای حقیقی و حامیانه‌تر از گفت‌وگو با خود بیابید. با استفاده از سه ترفند زیر می‌توانید افکار خود را ارزیابی کنید:

۱. هرگاه فکری به ذهن‌تان خطور می‌کند، جویا شوید که آیا در آن لحظه هیجانی هم دارید. فراموش نکنید هیجانات هم بر شما تأثیر می‌گذارند و هم قادر به تحریف افکار و دست بردن در آنها هستند.
۲. به آغوش علم پناه ببرید. افکار روابط عصبی در مغز هستند. سر و کله نوروها یکی پس از دیگری پیدا می‌شود، پس این پیچ نامفهوم را جدی نگیرید. افکار شامل اطلاعاتی هستند که ارزش شنیدن دارند اما مجبور نیستید هر کاری که می‌گویند، انجام دهید.
۳. بین «من» و فکرتان تمایز قائل شوید. به جای «من می‌دونم که شکست می‌خورم.» بگویید «من فکر می‌کنم که شکست می‌خورم.» با این کار به مغز کمک می‌کنید در دام منفی‌گرایی نیفتد.