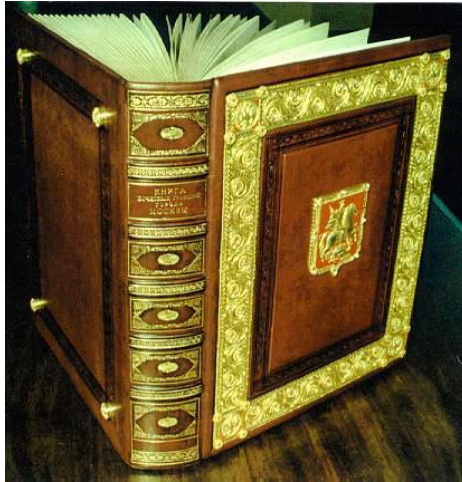


## روانشناسی زنده گام‌های ساده برای خودشناسی



**نادژدا رزنیک‌اوا (Nadezhda Reznikova)، روانشناس  
ترجمه و تدوین: ابراهیم شیری**

### فصل اول

اجازه بدهید با هم آشنا شویم. نوشتن برای شما کمی عجیب است، مخصوصاً نوشتن یک کتاب کامل. زیرا، اصلاً شما را نمی‌شناسم. هر چند از طرفی، مگر تو چه فرقی با من داری؟ من هم برای اولین بار است که دارم زندگی می‌کنم و می‌دانم بار دوم در کار نیست. اما سؤالات زیادی در ذهنم انباشته است. حتی بسیار صریح‌تر خواهم گفت: من نظرات زیادی در مورد آن دارم. و هر روز، درست مثل شما، کتاب زندگی‌ام را بدست می‌گیرم، صفحه نوشته‌شده دیروز را ورق می‌زنم و مجدانه سعی می‌کنم در باره موضوعات متفاوت جالب‌تر، شادتر، خجسته‌تر و لزوماً با معنا و مفیدتر روی صفحه تازه بنویسم. و البته اشتباهات، باورهای نادرست و نادانی من مانع می‌شود. همه چیز مثل بقیه است. همه چیز مثل مال توست.

پس چرا شما باید کتاب مرا بخوانید؟ بعلاوه، صادقانه بگویم، من کتاب‌های روانشناسی را دوست ندارم. آنها بیشتر شبیه کتابچه‌های راهنما هستند که در آنها شخصی شرایط زندگی ابداع‌شده توسط شخصی را تعیین می‌کند، که تحت تأثیر آن مطمئن می‌شود آنچه را که می‌خواهد به دست خواهد آورد. البته نه کتاب، بلکه کتابچه راهنما برای هوس‌های دمدمی مزاج. و شما نمی‌توانید هیچ نوع زندگی، حتی ساده‌ترین زندگی، مطابق یک کتابچه راهنما داشته باشید.

در مجموع، به چنین ادبیاتی اعتماد چندانی ندارم. این فقط طنز سرنوشت است که من چنین کتابی، کتابی در مورد روانشناسی انسان و زندگی او می‌نویسم. سرنوشت کلاً دوست داشت با من شوخی کند و از من یک روان‌درمانگر ساخت. در حالی که من

در کمال صداقت معتقدم همانطور که بین خدا (جهان) و انسان نباید واسطه‌ای وجود داشته باشد، قطعاً نباید رابط سومی بین خود و خود وجود داشته باشد.

شاید، این همان چیزی است که من در مورد آن، در باره زندگی بدون واسطه می‌نویسم. به شما خواننده عزیزم نیز قول نمی‌دهم که پس از خواندن این کتاب، زندگی شما با آهنگ صورتی زیبای والس به رقص درآید، هوا با تمام رنگ‌های رنگین کمانی برق بزند و قناری‌ها و بلبل‌ها در اطراف شما آواز بخوانند و شما نیز هم‌آوا با آنها بخوانید. و تا ابد سرشار از شادی و سرور خواهید درخشید و سرنوشت بزرگ خود را رقم خواهید زد. نه، در بهترین حالت، شما بیشتر متوجه خواهید شد که واقعاً چه اتفاقی برای شما و زندگی شما می‌افتد. شما حتی قدرت درونی خود را باز خواهید یافت تا به روش‌های کاملاً جدید برای خود عمل کنید و رفتار خود را با توجه به درک خود از وضعیت فعلی تغییر دهید. اما آنطور که سایر دستورات عمل‌های آموزشی قول می‌دهند، این ساده و آسان نخواهد بود. نه عزیزم! تو مریض خواهی شد و از آنجائیکه بیشتر از دیگران خواهی دید و بیشتر خواهی فهمید، درد تو شدیدتر و، چه بسا، شاید حتی طولانی‌تر خواهد بود. اگرچه، قطعاً از آن جان سالم به در خواهی برد و احساس شادی و سرور تو که معمولاً به دنبال هر غم و اندوهی می‌آید، نه تنها روشن و قابل توجه، بلکه کمی پایدارتر و طولانی‌تر نیز خواهد بود.

در اینجا چه می‌توانم بگویم؟! راستش را بخواهید، زندگی ما با تمام عواقب بعدی خواهد گذشت و زندگی هیچ انسانی بدون دوست داشتن و متنفر بودن؛ عصبانی شدن و بخشیدن؛ گریه کردن و خوشحال شدن؛ بیمار شدن و بهبود یافتن؛ اندیشیدن و شک کردن؛ درک کردن و اشتباه کردن نیز سپری نمی‌شود. و هیچ کتابی هم آن را تسهیل نمی‌کند. مشکلات همیشه وجود خواهد داشت. با این حال، ابزارهایی در اختیار داریم که برای زندگی با وقار به ما کمک خواهند کرد. اما افراد اطراف شما، سرنوشت و خود ما دائماً خود را به موقعیت‌های جدیدی که در آن باید زندگی کنیم و زنده ماندن را بیاموزیم، سوق می‌دهند. به هر حال، بدون چالش، حرکتی وجود ندارد، و بدون حرکت، زندگی وجود ندارد.

به نظر می‌رسد من و شما آونگی را تکان می‌دهیم و دامنه درک برخی از الگوهای زندگی را گسترده‌تر می‌کنیم. به طور کلی، مسئله زیادی برای صحبت کردن وجود ندارد. **تنها قانونی که واقعا وجود دارد و از زمان‌های قدیم برای همه شناخته شده است، قانون علت و معلول است.** همه چیز از این قانون شروع می‌شود، همه چیز به آن بستگی دارد و همه چیز با آن تمام می‌شود. اما برای دیدن علل بیرونی و درونی، برای ردیابی مسیر از آنها به پیامدهای مختلف - ارزش یک عمر برای کشف آن را دارد!!!

به هر حال، وقتی می‌دانید این یا آن مسیر به کجا منتهی می‌شود، حق انتخاب دارید: آن را دنبال کنید یا به دنبال چیز دیگری بگردید. آیا به این مقصد خاص نیاز دارید یا حتی برای جایی که در انتهای آن خواهید یافت. در اینجا است که آزادی، تنها آزادی ممکن بشر متولد می‌شود و خود را تنها در یک مورد، درست در زمانی که یک فرد با یک انتخاب موسوم به «**آزادی انتخاب**» مواجه می‌شود، نشان می‌دهد.

اما همانطور که معلوم است، رسیدن به آنجا چندان آسان نیست. پس از همه، شما باید بتوانید این انتخاب را ببینید. و نه تنها قسمتی از آن را که فقط به نحوی مشخص به نظر می‌رسد، بلکه طرف دیگر آن را که نیت، احساسات و عواطف واقعی ما را هدایت می‌کند، عمیق‌تر ببینید. در زمان‌های قدیم مردم با مشاهده فوران آتشفشان، آن را به

خشم خدا نسبت می‌دادند. اما اکنون ما بسیاری از فرآیندهای قبل از این رویداد عظیم طبیعی را درک می‌کنیم. علاوه بر این، ما حتی قبل از تعجیل در تسکین خشم خدایان، می‌توانیم آن را پیش‌بینی کنیم. در این حالت، ما برای نجات جان شکننده خود، وسایل‌مان را جمع کرده و از مهلکه فرار می‌کنیم. انسان مدرن یک انتخاب برای زنده ماندن دارد. در زمان‌های گذشته، به دلیل عدم درک آنچه واقعاً اتفاق می‌افتاد، از آنجائیکه مردم چنین انتخابی نداشتند، ناگهان می‌مُردند.

به همین دلیل مهم است که نه تنها به آنچه در سطح دیده می‌شود، بلکه باید به اساس آنچه باعث این یا آن رویداد می‌شود، عمیق‌تر توجه کنیم. وسوسه بزرگی وجود دارد که روی یک اسطوره‌شناسی راحت بنشینیم، چیزی را اختراع کنیم که در واقعیت وجود ندارد، سردرگمی و پیچیدگی ایجاد می‌کند، در این مسیر تا زمان فرسودگی خود و ایجاد بحران و مرگ گام برداریم. این راهی است که هیچ کس آگاهانه نمی‌خواهد آن را طی کند. با این حال، به طرز شیطانی فریبنده‌ای ساده‌تر و سبک‌تر است. اما گاهی اوقات راه آسان، سختی‌های بیشتری را نسبت به سخت‌ترین مسیر دنیا به زندگی وارد می‌کند.

کل روان‌درمانی در این باره که چگونه دنیای واقعی خود را با تمام جریان‌های درونی آن ببینیم. خیلی ساده نیست. گاهی اوقات سخت و حتی غیرقابل تحمل است. اما، فقط با چشمان باز می‌توان با وضوح بیشتری دید که شخص باید به کدام سمت برود. و همه چیز با یک درک ساده شروع می‌شود و شما با اولین انتخاب مواجه می‌شوید: یا چشمان خود را باز کنید و یا آن‌ها را به مدت بیشتری ببندید.

### **چشمانتان را باز کنید یا بگذارید مدت زیادی بسته باشند...**

می‌دانم این چگونه اتفاق می‌افتد. ذهن شجاع مدت‌ها قبل بدیهی‌ترین تصمیم را می‌گیرد. اما تصمیم آشکار همیشه تصمیم درست در زمان حال نیست. و اگر احساس می‌کنید که در گوشه‌ای از درون‌تان راحت زندگی می‌کنید، نباید خود را با بینش‌ها و درک‌ها مجبور کنید. با این حال، به خاطر کنجکاوای که هنوز دارید، این کتاب را بدست گرفته‌اید وگرنه نمی‌گرفتید. می‌توانید آن را برای کسب آگاهی اضافی ورق بزنید و آن را در سطوح آشکار دانش ذهن خود قرار دهید. شاید روزی تجربه‌ای وارد زندگی شما شود که بعد از آن دیدن یک چیز متفاوت، اهمیت فوق‌العاده برای شما کسب کند. این همان زمان خواهد بود که دانشی که زمانی کسب کردید، مانند نخ‌های پشمی در یک ژاکت بافتنی گرم، به طور طبیعی در زندگی شما بافته می‌شود و الگوها، حالات و روحيات کاملاً متفاوتی ایجاد می‌کند...

و همه چیز با این سؤال کوچک شروع می‌شود: چشمان خود را باز کنید یا آن‌ها را بسته نگه دارید؟ زیرا گاهی اوقات بسیار مهم است که مدتی را با چشمان بسته بگذرانید تا مطمئن شوید که در درون شما نه تنها میل، بلکه آمادگی برای دیدن آنچه اتفاق می‌افتد، وجود دارد. فقط از شما می‌خواهم برای پاسخ دادن عجله نکنید. حتی اگر واقعاً بخواهید. حتی اگر فکر می‌کنید که پاسخ شما تنها پاسخ صحیح و مناسب است، باز هم عجله نکنید. گاهی کاهش سرعت یا حتی توقف کامل می‌تواند بسیار مفید باشد.

من یک سنت خوب در خانواده‌ام به خاطر دارم. وقتی برای یک سفر طولانی آماده می‌شدیم، شلوغی، سر و صدا، جنب و جوش حکمفرما می‌شد: نگرانی‌ها، اشیای پراکنده در سراسر منزل، گفتگوها در مورد مشکلات احتمالی در طول راه، بگو-مگوهای

جزئی و شوخی‌های تند. وقتی خانواده‌ام چمدان‌هایشان را جمع می‌کردند، به نظر می‌رسید که فضا به‌طور متناوب از تنش عصبی می‌لرزد. و حالا ساعت «موعود» فرارسیده است. اکنون، پس از چندین دهه، صدای پدر بزرگم را می‌شنوم: «حالا بیائید یک دقیقه بنشینید». و انگار چمدان‌ها را می‌بینم که در حرکت آهسته، آرام آرام از دست‌های ما رها می‌شوند و با صدایی خفیف روی زمین می‌افتند. و ما سبک و آرام، تقریباً مانند پَر، خودمان را روی مبل، صندلی، صندلی راحتی و حتی روی زمین رها می‌کنیم. می‌نشینیم و یک دقیقه سکوت می‌کنیم. فقط ۶۰ بار صدای ثانیه‌شمار را می‌شنویم. ۶۰ قدم کوچک برداشته شده در سکوت، ما را از شلوغی، سر و صدا و هیاهو به دنیای عجیب، به دنیای آرامش سوق می‌دهد. بعد از یک دقیقه مثل افراد کاملاً متفاوت از جا بلند می‌شویم. انگار همین یک دقیقه سکوت، وجود ما را از چنگ اضطراب و نگرانی خلاص کرد. و حالا آماده سفریم و دیگر از هیچ چیز نمی‌ترسیم و فقط به آینده می‌نگریم.

چند مکت کوتاه در مسیر بلند خود بسیار مهم است. آن‌ها در امر ادامه راه، در تعیین مسیر و، البته، در تنظیم روحیات به انسان کمک می‌کنند.

بنابراین، اکنون از شما می‌خواهم که «در مسیر توقف کنید» و به خود یک دقیقه کامل فرصت بدهید. سپس، با تیک تاک ساعت در راه رفتن طبیعی خود همگام شوید و هر چیزی که شما را از قدم بعدی باز می‌دارد، به دست فراموشی بسپارید. این، بهترین انتخاب شماست.

### **آزادی شخصی، واقعی و اصیل در انتخاب متجلی می‌شود.**

شاید کل کتاب، تا این یا آن درجه، با یافتن آزادی درونی فرد ارتباط داشته باشد. آن را با آزادی از تعهدات، جامعه یا هر گونه علایق دیگر اشتباه نگیرید. خود را با توهمات فریب ندهید. آزادی واقعی و فراگیر، عبارت است از تعهدات و بالاتر از همه، تعهدات نسبت به خود. فراموش نکن که آزادی مثل شمشیر داموکلس همیشه بالای سرت آویزان است و با هر خیانتی بی‌محابا بر سرت خواهد کوبید. از این رو، **بودایی‌ها سکوت را بهترین تاکتیک تلقی می‌کنند و توقف گفتگوی درونی را تمرین می‌کنند، در حالی که مکاتب دیگر از جمله، روان‌درمانی به فرد یاد می‌دهد که با خود صحبت کند تا بتواند بشنود و با خود به توافق برسد.**

و البته، بدون جامعه، آزادی انسان غیرقابل تصور است. آزادی بدون جامعه، انسان را از توده‌ها و از محصولات فعالیت حیات آن‌ها، از جمله، از هنر به هر شکل، غذا، پوشاک و غیره جدا می‌کند و کل زندگی یک فرد صرفاً به سطح بقای حیوان تنزل می‌یابد. بنابراین، فکر نمی‌کنم این آزادی همانی باشد که همه ما آرزوی آن را در سر داریم.

و البته انسان نمی‌تواند خود را از هوس‌ها و تمایلات و نیازها رهایی بخشد. بالاخره این طبیعت زنده اوست. این آغاز و راهنمایی است که انسان را در مسیرهای خاص خود هدایت می‌کند. اشتیاق انسان روز، انسان را تغذیه می‌کند. تکان اضافی به برنامه معمول می‌دهد. باعث تپش عصب می‌شود. خون پمپاژ می‌کند. تو نفس می‌کشی، یعنی زنده‌ای.

در واقع، این حداکثر کاری است که یک فرد می‌تواند برای خود- برای یافتن درجه آزادی خود... برای درک شادی منحصر به فرد و شادی خود انجام دهد... زندگی را منحصرأ

با محتوای خود پر کند ... این، یک جاده مادام‌العمر است. و من کاملاً مطمئن نیستم که آیا با ظهور مرگ فیزیکی پایان خواهد یافت یا خیر.

خواننده عزیزم، این سفری است که شما را به آن دعوت می‌کنم. در این کتاب من فناوری‌های اختصاصی جدید، مفاهیم بزرگ یا ایده‌های شگفت‌انگیز خلق نمی‌کنم. من راه‌هایی را برای درک وقایع پیش پا افتاده از طریق تجربیات زندگی‌ام به اشتراک می‌گذارم تا به خرد شخصی تبدیل شوند. در نهایت، خود زندگی در شکل خالص آن بسیار جالب‌تر از هر صحبتی در مورد آن است. پس بیایید شروع کنیم.

## فصل دوم

### تغییر از کجا شروع می‌شود

شاید اشتباه نکنم اگر بگویم همه مردم روی زمین به خوبی می‌دانند که خود زندگی یک معجزه است. همه ما، از پیر و جوان یقیناً این را می‌دانیم. پس چرا وقتی نگاه‌مان را از ایده انتزاعی در باره زندگی برمی‌گردانیم و در وجود خود فرو می‌رویم، با بجا گذاشتن کارهای بزرگ، خستگی‌ها، بیماری‌ها، بدشانسی‌ها و امیدهای مبهم، غم و تلخی‌ها در پشت سر خود، همه شگفت‌انگیزها در برابر دیدگان ما محو می‌شوند؟

صادقانه می‌گویم، من پاسخ قابل اعتمادی برای این سؤال ندارم و خودم نیز از این وضعیت مسخره بیزارم. اما به نظر می‌رسد که به اندازه کافی خوب نیز وجود دارد، که به نوعی در سراسر زندگی ما پراکنده است. بصیرت یا زمان کافی برای متوقف کردن ذهن، توجه به خرده‌های شادی‌بخش و لذت بردن از آنها همیشه وجود ندارد. اینگونه است که اتفاقات خوب در تاریخ چنان گم می‌شوند، که گویی اصلاً وجود نداشته‌اند. انگار آن روز گرم پائیزی، نشانه ورود تابستان هند به سرزمین من، زمانی که برگ‌های زرد مایل به نارنجی به آرامی، به خودی خود بر زمین می‌افتند، به طور اتفاقی زیر پای رهگذران خش‌خش می‌کنند و حال و هوای خاصی را حتی برای حواس‌پرت‌ترین بی‌طرف‌ترین و عجول‌ترین افراد ایجاد می‌کنند، که انگار هرگز اتفاق نیفتاده است. در شهر من بوی پاییز در همه جا می‌پیچد. خورشید می‌درخشد و من و معشوقم بدون عجله برای انجام کارهای غیرضروری، فقط دوربین به دست در پارک قدم می‌زنیم، از دریچه لنز به یکدیگر لبخند می‌زنیم و مانند کودکان از آفتاب لذت می‌بریم. این پائیز خیلی وقت پیش سپری شد و چند روز جنون‌آمیز نیز در پی آن گذشت. زندگی با رنگ‌های مختلف به درخشیدن آغازید و من، معشوقم و کل شهر را در یک ضرب‌آهنگ کاملاً متفاوت چرخانید. تنها چیزی که باقی ماند، همین خاطره کوچک فراموش نشدنی بود که محکم به سرنوشت من پیوند خورد. بالاخره، هر کسی روزهای شاد در زندگی دارد!

افسوس که به انسان این فرصت داده نمی‌شود تا کل زندگی خود را از ابتدا تا انتها در آغوش بگیرد و تمام این لحظات شاد کوچک را، تک تک آنها را بمعنای واقعی کلمه جمع کند تا با چشم خود وزن واقعی آنها را در زندگی ببیند. شاید با انجام این کار، همه ما از شادی عظیم، منحصر به فرد و متنوعی که تجربه می‌کنیم بسیار شگفت‌زده شویم.

یک بار معلم فرهیخته فیزیک مدرسه، ما را برای امتحان از درس خود آماده می‌کرد. او برای اینکه نوعی انگیزه مطالعه برای ما در طول سال ایجاد کند، در مورد نیازهای انسان موضوع ساده‌ای را مطرح کرد: «آیا می‌دانستید که یک نفر در سال در حدود ۱.۵ کیلوگرم نمک مصرف می‌کند و تقریباً ۵ گرم در روز غذا می‌خورد؟ شما وقتی که در طول روز غذا می‌خورید، اصلاً متوجه این ۵ گرم نمی‌شوید. آنها برای شما مفید هستند. و

اصلاً سخت به نظر نمی‌رسند؛ خوردن ۵ گرم برای شما هیچ دشواری ایجاد نمی‌کند. حالا سعی کنید تا یک سال نمک نخورید و در آخر سال، یکباره ۱.۵ کیلوگرم نمک بخورید. این نه تنها دشوار، حتی برای سلامتی شما مضر نیز خواهد بود. انسان با مصرف حدود ۲۰۰ گرم نمک به راحتی خواهد مرد. نمک از یک محصول سالم به سم تبدیل می‌شود. در مورد دانش هم همینطور است. اگر در طول سال در حد مفید مطالعه کنید، قبول شدن در امتحان از درس فیزیک به هیچوجه برای شما دشوار نخواهد بود. به راحتی قبول خواهید شد!» من تحت تأثیر قرار گرفتم. به مطالعه شروع کردم. اما مسئله کاملاً متفاوتی مرا شگفتزده کرد: این پنج گرم روزانه چقدر مهم است و چقدر برای انسان نامرئی است!

روزمرگی دید ما را تاریک می‌کند، مسائل مهمی را که به روزهای ما معنا و محتوا می‌بخشند، از مرکز توجه ما خارج می‌کند. مانند دیدن مجموعه‌ای پوچ پر از حروف بی‌ربط آشفته به جای کلمات است. با چنین رویکردی هیچ شاهکاری از هنر ادبی قابل تشخیص نیست! **الچین سفرلی**، یکی از نویسندگان برجسته زمان ما در این باره گفت: **«خوشبختی نمی‌آید، توانایی دیدن آن به دست می‌آید»**. و ما نمی‌بینیم... چگونه لحظات زیبای زندگی ما به طور اجتناب‌ناپذیر اکنون در مقابل چشم ما به گذشته سرازیر می‌شوند. و ما متأسفانه نمی‌دانیم چگونه توقف کنیم، مانند نوشیدن آب در هوای گرم، خود را با آن‌ها کاملاً سیراب کنیم و به خود اجازه دهیم از هر لحظه زیبا لذت ببریم.

با چنین نگاهی لذت بردن از شادی ممکن نیست. به این دلیل، انسان‌ها به دنبال نوعی «چشم‌پزشک» هستند که قادر به درمان این بیماری باشد. این وسوسه بسیار بزرگی است که کسی را پیدا کنید که زندگی خود را تا انتها گذرانده باشد، همه چیز را در مورد آن درک کرده باشد و بتواند تدریس کند. **این توسط ادیان در قالب تصاویر مسیح، انبیا، رهبران روحانی و غیره به طرز ماهرانه‌ای استفاده می‌شود. اما این کوتوله‌ها هر چقدر هم که ادعای قهرمانی بکنند، تا امروز زندگی ما را درست نکرده‌اند!** بنابراین، معلوم می‌شود، اگر می‌خواهید آن را کشف کنید، باید زندگی کنید تا خود آن را کشف کنید. همه چیز وابسته به ترس و ریسک شماست. شما انتخاب می‌کنید. خودتان زندگی می‌کنید، خودتان آن را تغییر می‌دهید. مسئول عواقب آن هستید.

با این حال، همه چیز به این سادگی که گفته و خوانده می‌شود، نیست. همانطور که یک خار در پا اجازه نمی‌دهد با راحتی و اطمینان، با تمام توان پای خود قدم بردارید، «چیزی» در درون شخص به او آرامش نمی‌دهد.

کسی که با چنین «پای زخمی» زندگی می‌کند، اگر خار از پای دریاورد، بلافاصله بسوی ایجاد شگفتی خواهد دوید! انگار زندگی فوراً، با موج یک عصای جادویی، به یک شربت گوارا، آسان، شیرین و جالبی تبدیل می‌شود که مطمئناً «همه رؤیاهای او را طبق برنامه محقق می‌سازد».

چنین توهمات از هیچ ناشی نمی‌شوند. وقتی با واقعیت آشنا نیستیم، در مورد آن خیال‌پردازی می‌کنیم و افراطی‌ترین نقاط را در عالم خیال خود ترسیم می‌کنیم. هر چند در میان چنین توهمات، موارد بسیار مفیدی نیز وجود دارد. مثلاً، توهم زندگی پس از مرگ. ممکن است چنین توهم مفید باشد. هیچ کس نمی‌تواند با اطمینان کامل این فرض را تأیید یا رد کند. با این حال، هیچ کس استدلال نمی‌کند که چنین باوری الگوی رفتاری فرد را اصلاح می‌کند و به زندگی او معنا، آرامش و اعتماد به نفس می‌بخشد.

اما در میان توهمات مواردی شبیه غده سرطانی نیز وجود دارند. آنها ما را مسموم می‌کنند و هستی ما را متوقف می‌کنند. یکی از مشتریان جوان من که هنوز هیچ شناختی از مهرورزی با یک مرد نداشت، تمام اطلاعات لازم را از سایت‌های پورنوگرافیک و انجمن‌های بدوی زنان جمع‌آوری کرده بود. دختر بیچاره صادقانه از چیزی که قرار بود تجربه کند، می‌ترسید و از نظر ذهنی خود را برای وحشت از رابطه جنسی خود آماده می‌کرد. و در نهایت، قبل از اینکه برای مشاوره پیش من بیاید، تصمیم گرفته بود که هیچ صحبتی از رابطه نزدیک با یک مرد نداشته باشد.

این تصمیم دشوار برای محافظت در برابر خشونت، بی‌ادبی و درد بود که دخترک جوان از منابع احمقانه و مبتذل یافته بود. و همانطور که جذابیت او رشد کرد و بچه‌ها صمیمانه به او توجه کردند، او مجبور شد امنیت خود را با کمک موهای کثیف و لباس‌های مضحک تقویت کند.

گاهی از شجاعت مشتریان بی‌باکم شگفت‌زده می‌شوم. فقط، افراد واقعاً ناامید به معنای خوب کلمه، می‌توانند با ماجرای من که من پیشنهاد می‌کنم، موافق باشند. برای رهایی از توهم خود و آزمایش قدرت خود به شجاعت کمتر از سربازان در خط مقدم نیازی ندارند. هر دُن کیشوت قبل از اینکه غول‌ها را آسیاب‌های بادی معمولی تصور کند، باید با آنها بجنگد.

هر قدمی که به سمت یک توهم برمی‌داریم، دو عنصر قدرتمند را - جهان آن گونه که هست و جهان آن گونه که به آن فکر می‌کنیم، در برابر یکدیگر قرار می‌دهد. تا زمانی که اولین قدم برداشته نشود، آنها به عنوان دنیاها موازی و کاملاً مستقل از یکدیگر وجود دارند. و هر چه شکاف بین آنها بیشتر باشد، رنج بیشتر خواهد بود.

ساختار زندگی به گونه‌ای است که مهم نیست ایده‌های یک فرد چیست، واقعیت همیشه خودش را یادآوری می‌کند. و هر چه تفاوت بین واقعیت و خیال بیشتر باشد، درد شدیدتر تجربه می‌شود.

با این حال، به محض اینکه شخص به دانش جدید مسلح می‌شود، برای پذیرش مسئله جدید و رد هر چیز غیرمنطبق با تصویر او از جهان آماده می‌شود. به این ترتیب، توهم از جلوی چشمانش دور می‌شود و گویی، تصاویر واقعی اشیاء از میان مه غلیظ ظاهر می‌شوند. رهایی در راه است. ترس، درد و رنج از بین می‌رود.

یک چیز واضح است: توهمات یک فرد برای او گران تمام می‌شود. خدا می‌داند از کجا اطلاعات مضحکی در مورد چیزهایی که هنوز تجربه نکرده‌ایم، به دست می‌آوریم، به چه منابعی اعتماد می‌کنیم، آینده خود را به عهده چه کسانی واگذار می‌کنیم و چه کسانی را به عنوان معلم خود انتخاب می‌کنیم!

یک انسان در مورد زندگی نتیجه‌گیری می‌کند و بی‌تردید آن را مانند یک الگو به کل جهان تعمیم می‌دهد. سپس، همه ما این شعارهای قطعی را می‌شنویم: **«دنیا خشن است!»؛ «مردان واقعی از بین رفته‌اند!»؛ «همه زن‌ها عوضی هستند»؛ «مردم به فقر روحی دچار شده‌اند!».**

شاید این نتیجه‌گیری‌ها تحمل بدبختی عمیق برای شخص را آسان‌تر می‌کند. اما، اینکه دنیا فقط با شما خشن است، مردان واقعی از بین رفته‌اند و افراد کوچک در آن حوالی جمع شده‌اند، یک چیز است، اما کل دنیا اینطور است، یک موضوع کاملاً دیگر. انگار دیگر آنقدر احساس درد نمی‌کند. خود را تسکین می‌دهد. زیرا، تصور می‌کند غم و

اندوه، بدبختی و نارضایتی به طور یکسان بین همه پراکنده می‌شود. می‌گوید تو تنها نیستی. تو در میان بسیاران هستی و خیلی کمتر مسئول زندگی خود هستی. وقتی که همه در موقعیتی مشابه تو قرار دارند، به این معنی است که به احتمال زیاد تقصیر تو نیست. بلکه شرایط سیاسی و اقتصادی، پدر و مادر، بچه‌ها، تحصیلات ضعیف، زن و مرد، مذهب و ژن مقصر هستند.

این لیست را می‌توان تا بی‌نهایت ادامه داد. ممکن است بیش از حد قابل قبول، منطقی و معقول به نظر برسد. متأسفانه، همه این توضیحات و توجیحات در جامعه ما بسیار رایج است. زیرا، با کمک آن‌ها، هوشیاری سلب می‌شود، دستگاه عصبی آرام می‌شود و ضرورت انجام هر کاری از بین می‌رود.

سر هر آدمی از این گونه کلی‌گویی‌ها و باورها پُر است. این یک منظومه کامل است که مانند یک نورافکن هوشمند، تنها آن بخش از دنیای واقعی را روشن می‌کند که با دانش، ایده و نظر ما به طور کامل منطبق است. انگار حق تعالی شوخی می‌کند و با ما بازی می‌کند: **«همیشه حق با توست، مرد! مهم نیست در مورد خودت و زندگیت چه فکری می‌کنی!»**. و به نظر می‌رسد که خود فرد به دنبال اثبات و نوعی تأیید تصورات خود است. برای او مهم است که حق با او باشد. مهم است که مطمئن شود. اما متأسفانه، بهای نسبتاً بالایی که او برای محکومیت خود می‌پردازد، در متن گم می‌شود.

براستی، هر باوری همیشه برای اثبات خود تلاش می‌کند. اگر ناگهان دوست شما مطمئن شود که مردم همیشه دروغ می‌گویند، این فقط به این معنی است که او به دنبال دروغ است. در این دنیا، بیش از هر چیز دیگر، واقعاً دروغ و دغل و ریا وجود دارد. او دروغ خود را دیر یا زود خواهد یافت. حتی اگر کمی ناراحت باشد، احساس رضایت خواهد کرد. و او از نظر درونی بدون توجه به اینکه به جز دروغ‌های «عالم‌گیر» چه ثروت دیگری در این جهان دارد، متوقف می‌شود. دوست شما با نادیده گرفتن این نکته ظریف و مهم، بر اساس این اصل که «انگار فقط دروغ وجود دارد»، به عمل دست می‌زند.

این می‌تواند از بیرون بسیار ناجور به نظر برسد. تصور کنید که دوست شما یک بشقاب سوپ خوشمزه در مقابل خود دارد، اما او با اطمینان، با مهارت، چاقو و چنگال را برمی‌دارد و طور رفتار می‌کند که «انگار» دارد یک تکه کباب خوشمزه می‌خورد.

زندگی مملو از سوپ و گوشت و بسیاری غذاهای فوق‌العاده دیگر است. اما اکنون این سوپی است که جلوی انسان بوی معطر می‌دهد. این یعنی برداشتن قاشق کافی، منطقی، و مهمتر از همه است.

شما فکر می‌کنید زندگی چنین فردی در نهایت به چه چیزی تبدیل می‌شود؟ «دانش قابل اعتماد» او که همه اطرافیانش دروغ می‌گویند، چقدر سوءتفاهم و سردرگمی به سلامتی، نگرش و زندگی او وارد خواهد کرد؟

معلوم است که او تنها خواهد ماند. زیرا، رابطه همیشه مستلزم اعتماد است. اما حتی اگر جرئت کند یا خوش شانس باشد، ازدواج کند، ازدواج باعث ناراحتی زیادی برای او، از حسادت شدید تا کج‌خیالی خواهد شد. راه‌اندازی یک کسب و کار نیز برایش دشوار خواهد بود. زیرا، کسب و کار مستلزم برقراری ارتباطات و مشارکت‌هایی است که بر اساس توافقات و باز هم تأکید می‌کنم، بر اساس اعتماد ایجاد می‌شود.

دوست دارید جای همچون آشنایی باشید؟ اشتباه فاحش او چیزی جز غرور نبود. او ناگهان متوجه شد که او را چندین بار فریب داده‌اند - این تمام تجربه غنی زندگی اوست. او به گذشته خود اعتماد داشت و با تصور اینکه یک آدم باهوش است، آن را به تمام حال و آینده خود تعمیم می‌دهد.

به همین راحتی ما برده تجربه خود می‌شویم. ما بارها و بارها گذشته را بازسازی می‌کنیم و ایده‌های یک طرفه و محدود خود را تأیید می‌کنیم. انسان فقط آنچه را که می‌داند، می‌بیند و فقط آنچه را که می‌بیند می‌داند!

و اما، جهان بزرگتر از آن است که یک فرد در مورد آن فکر می‌کند. این بیش از آن را که در تصور شما می‌گنجد، شامل می‌شود و در آن خیلی بیشتر حد انتظار فرد اتفاق می‌افتد.

و مهم نیست که چگونه یک شخص سعی می‌کند دنیای بیرون را تغییر دهد. باورها و شیوه معمول دیدن او بارها و بارها همان الگوی واقعیت شناخته شده برای خود را می‌سازد. به هر حال، اگر در زندگی خود کنکاش کنیم و در همه جا فقط غم، بی‌عدالتی و درد را به یاد آوریم، این را در هر گوشه‌ای از زندگی می‌توانیم بیابیم. اما، اگر در کنار پدیده‌های دیگر، با پشتکار به دنبال چیزی برای شادی بگردیم، قطعاً چشمان ما کمک خواهد کرد تا آن‌ها را ببینیم، بیابیم و بیشتر لذت ببریم. دنیا همین است! بی‌دلیل نیست که حکمت عامه می‌گوید: «**جوینده، همیشه یابنده است**» و همچنین، خردمندان در کتاب مقدس می‌نویسند: «**دق الباب کن تا در به رویت باز شود**».

البته دومی تضمین نمی‌کند که همه آرزوها با سرعت برق برآورده شوند و وجود شیرین و بی‌ابر از آب درآید. اما این به فرد امکان می‌دهد حتی در یک دوره سخت، قوی، خلاق و فعال باقی بماند. آخر، این مهمترین مسئله است - داشتن منابعی برای کنار آمدن با ناملايمات زندگی و نگه داشتن لحظات شاد تا زمانی که ممکن است.

هر نظام معنوی یا مذهبی همه را به فراتر رفتن از آگاهی خود دعوت می‌کند. این بدان معناست که دور باطل را بشکنید و جهان را کمی بیشتر از تجربه بلاواسطه زندگی خود ببینید.

البته، دیدن فقط آغاز کار است. بسیاری از مردم آن را می‌بینند. اما بجز حسادت نسبت به کسانی که بهتر زندگی می‌کنند، باعث چیز دیگری غیر از یک احساس کاملاً ناخوشایند، سنگین و اعتیاد آور نمی‌شود! در اینجا، در باتلاق‌های حسادت، اکثریت از خود زندگی فاصله می‌گیرند. اما ما متوقف نخواهیم شد. بیایید با جسارت پیش برویم. بیایید فقط به نحوه زندگی دیگران نگاه نکنیم، بلکه فکر کنیم و یک سؤال بسیار مهم مطرح کنیم:

**این افراد چه درک و نگرشی نسبت به زندگی دارند که آن را شاد، سالم یا خلاق می‌کنند؟ آن‌ها هنگام نگاه به آنچه من می‌بینم، چه می‌بینند؟**

مثلاً همکار شما ترفیع درجه گرفت، اما شما نه. اغلب، افرادی که توهین یا حسادت می‌کنند، فقط به ویژگی‌های منفی اشاره می‌کنند که برای بالا رفتن از نردبان ترقی به یک همکار کمک می‌کنند. او ممکن است یک متعصب یا تازه کار باشد. و کاملاً محتمل است که این درست باشد. با این حال، من از شما تقاضا نمی‌کنم که جزو اکثریت باشید. بیشتر آن‌ها به سادگی زبان شیطانی خود را تیز می‌کنند و برای همیشه در جای خود در جا می‌زنند. از شما می‌خواهم فراتر بروید و از آن طرف به همکاران نگاه کنید. به شما

پیشنهاد می‌کنم از او بیاموزید. زیرا، او در به دست آوردن آنچه که شما همیشه می‌خواهید، عالی است. پس چه چیزی در مورد این شخص به او کمک می‌کند تا به پیش برود؟

یا اگر مدت زیادی است که در نظر دارید ازدواج کنید و سن شما نیز مناسب است و والدین شما هم خواستار نوه هستند، اما رابطه شما با عزیزانتان خوب نیست، در این صورت به آن دسته از آشنایان که در این امر کاملاً موفق هستند، توجه کنید. یعنی توجه به آن‌هایی که از مدت‌ها قبل ازدواج کرده‌اند و با وجود همه اختلافات و فراز و نشیب‌ها، می‌دانند چگونه ازدواج و رابطه را حفظ کنند، منطقی است.

برای درک روشن‌تر، تفاوت‌ها را در نظر بگیرید، تشخیص دهید و یادداشت کنید! فقط همین توانایی دیدن و درک آنچه که در این دنیا عادت ندارید به آن توجه کنید، شما را از هدف و حتی زندگی مورد نظرتان جدا می‌کند. دیدن و درک کردن یک توانایی خوبی است. اگر بخواهید می‌توانید آن را یاد بگیرید!

ایده‌ای که الان بیان می‌کنم، اصلاً جدید نیست. از میلتون اریکسون تا بندلر و گریندر مستقیماً به ما رسیده و در هر کتابی در مورد برنامه‌ریزی عصبی-زبانی، خودسازی و روانشناسی توضیح داده شده است. ماهیت آن عبارت از این است که به خود اجازه دهید به همان روشی که زمانی در دوران کودکی داشتید، به درک ایده‌ها، دیدگاه‌ها و باورهای جدید ادامه دهد. تنها تفاوت قابل توجه این است که اکنون نه تنها والدین، بلکه کل جهان می‌توانند به عنوان یک معلم عمل کنند!

در آن زمان، به عنوان یک کودک، بسیار آسان‌تر بود. هنوز چیزی در ذهن، قلب و تجربه زندگی وجود نداشت که بتواند مخالفت خود را با پیشنهاد والدین بیان کند. این، هم یک مثبت و هم یک منفی در چنین سن حساس است. کودک به سادگی درک می‌کند. یک فرد بالغ برای کاشتن ایده جدید در آگاهی خود، به یافتن مکان، به توجیه و توضیح نیاز دارد. و برای جوانه زدن آن، هماهنگی کامل، هماهنگی با همه آنچه که برای مدت طولانی در داخل وجود داشته، ضروری است.

به همین دلیل، تغییر بسیار دشوار است. برای تصمیم‌گیری در این باره، گاهی اوقات باید یک گل را با یک دسته علف‌های هرز مقایسه کرد!

آری، این برای هر انسان معمولی و عادی نیست. گاهی اوقات، تنها یک حادثه غم‌انگیز یا فاجعه‌بار می‌تواند فرد را با انگاره معمول ادراک خود مواجه سازد. و این مملو از یک خطر بسیار بزرگ است - یا نابود می‌شود یا حرکت می‌کند. چرا وقتی می‌توانید خیلی آرام‌تر و بدون تلاش اضافی هر کاری را برای خود انجام دهید، به چنین مسیر افراطی بروید؟

هنگامی که به مرزی می‌رسید که تغییر به دنبال دارد، اساساً از تفکر آگاهانه خود فراتر می‌روید. آگاهی ما، علم ما از گذشته است که با هر روز جدید با موفقیت تکرار می‌شود. یادگیری و تغییر تنها زمانی آغاز می‌شود که از دانش خود فراتر رفته و چیزهایی را که هنوز از تجربه زندگی خود نمی‌دانید، لمس کنید. و علم گذشته شما دیگر به سادگی بر اساس یک قالب تکرار نمی‌شود، بلکه با دانش و ایده‌های تازه تکمیل می‌شود.

ارتباط شما با تجربه جدید، پاسخ شما به این سؤال است: **«چه چیزی به دیگران کمک می‌کند تا شاد، خلاق، سالم و راضی باشند»؟** خوب است اگر در اطراف خود

آشنایانی داشته باشید که بتوان از نمونه‌های آنها برای فهمیدن مسائل استفاده کرد. به دنبال توجیه شادی دیگران در گذشته آنها نباشید، به دنیای باورها و اعتقادات، دیدگاه‌ها و مواضع اخلاقی آنها عمیق‌تر بنگرید.

**خشم و شاید حتی ناامیدی مطمئن‌ترین نشانه درونی این است که شما به تغییرات نزدیک هستید. از آنجائیکه تمام دنیای درونی شما با باورها و دیدگاه‌های جدید در تضاد قرار گرفته، با خودت می‌گویی: «من نمی‌دانم چگونه می‌توانم جدید را ببینم و مطمئن شوم که چگونه می‌توانم آن را بپذیرم. زیرا، آن غیرطبیعی، بیگانه و بی‌ربط به زندگی من به نظر می‌رسد»!**

این همان نقطه‌ای است که زندگی جدید شروع می‌شود! آگاهی شما نمی‌داند و بنابراین، نمی‌تواند گذشته را بازسازی کند. عقب‌نشینی می‌کند و ناخودآگاه وارد عرصه می‌شود و به همان شکل کودکانه و کنجکاو، شیطنت‌آمیز و شجاعانه می‌گوید: «من نمی‌دانم، مطلقاً نمی‌دانم، اما بسیار علاقه‌مندم بدانم!!!» و درست مثل دوران کودکی، حتی بدون ترس از سیلی احتمالی بعدی، با از خودگذشتگی به بازی شروع می‌کند!

بله، بازی! زمانی که ما با علاقه‌مندی و کنجکاوی یاد می‌گیریم از چیزی که هنوز نمی‌دانیم استفاده کنیم، نام این عمل همین است: بازی! دانش همراه با لذت- بازی همین است. به کودکان توجه کنید، بازی برای آنها لذت‌بخش است. آنها عمل می‌کنند و به راحتی از یک پزشک به یک آتش‌نشان، از یک آتش‌نشان به یک شکارچی تبدیل می‌شوند. آنها شخصیت و خلق و خوی خود را مانند آفتاب‌پرست تغییر می‌دهند. به همین گونه کودک کارد و چنگال را برمی‌دارد و با آن بازی می‌کند تا بعداً نحوه استفاده از آن را بیاموزد. دختران در بازی «مادر-دختری» مادر شدن را می‌آموزند و پسران در بازی‌های «رزمی» شجاعت و جسارت می‌آموزند!

بازی توانایی درونی فرد را رها می‌کند، آزاد می‌سازد، او را سرزنده و با اعتماد به نفس می‌کند. در بیشتر موارد به این دلیل است که اهمیت هر عملی را سلب می‌کند. هیچ وسواسی روی نتیجه نهایی یا روی یک حادثه خاص وجود ندارد.

ما در عصر مسائل مهم زندگی می‌کنیم. متأسفانه، اغلب آنها پدید آورندگان مهم‌تر هستند. مهم است که تحصیل کنید، شغلی داشته باشید، مقدار مشخصی پول به دست آورید و در تاریخ مشخصی ازدواج کنید. چیزهای بسیار مهمی وجود دارد که در آنها خود را به راحتی گم کردن و کاملاً گیج شدن سخت نیست.

انگار که فرد به چیز مهمی وابسته شده و وابسته به آن می‌ماند. همانطور که یک معتاد به مواد مخدر نمی‌تواند بدون آن زندگی کند و از نبود آن به شدت درد می‌کشد، فرد معتاد به اهمیت نیز بیش از حد روی نتیجه تمرکز می‌کند.

او شکست را به عنوان مرگ واقعی و فروپاشی همه چیز درک می‌کند. چنین استنباط می‌شود که اگر امر مهمی محقق نشود، آنگاه فرد این شکست را به عنوان درد و رنج غیرقابل تحمل تجربه می‌کند. هیچ کس دارای عقل سلیم نمی‌خواهد در چنین طوفانی از احساسات غوطه‌ور شود. اینجاست که تنش و ترس شدید متولد می‌شود.

یک فرد از ترس اینکه مبادا در موقعیتی دیگری غیر از آنچه که می‌خواهد، قرار بگیرد، اصلاً به اطراف نگاه نمی‌کند. او در شرایط مختلف، هیچ مسیر جایگزین، هیچ فرصت دیگری، هیچ گزینه دیگری را نمی‌بیند. او صرفاً وقت یا انرژی برای انجام این کار ندارد. همه منابع خارجی و داخلی را بر روی یک چیز متمرکز می‌کند.

در واقع، من به شما توصیه می‌کنم که **ایدهٔ بیش از حد مهم بودن** را کنار بگذارید. کنجکاوی، علاقه و میل به از دست ندادن فرصت در زمان مناسب - این چیزی است که شما نیاز دارید! و برای انجام این کار، باید به خوبی درک کنید که اگر مشکلی پیش بیاید، چه خواهید کرد. مادرم به من آموخت: **«به بهترین‌ها امیدوار باش و برای بدترین‌ها آماده شو».**

به نظر می‌رسد که من تازه به درک اهمیت حکمت مردمی در زندگی عادی انسان شروع کرده‌ام. تنش عظیم مانند مه در نور آفتاب گرم، زمانی محو می‌شود که متوجه می‌شوید در هر موقعیتی قرار بگیرید، مهم نیست. زیرا، در هر صورت قادر به مقابله با آن هستید.

مثلاً، اگر بیم و نگرانی یک فرد آشنا از امتحان را در نظر بگیریم. نمرهٔ قبولی خوب برای او بسیار مهم است. حتی مهمتر از آن این است که فقط نمرهٔ قبولی بگیرد (دانشجویان مرا خوب درک می‌کنند). خود امتحان فوق‌العاده مهم است! و تا زمانی که نمرهٔ امتحان صد برابر بیشتر از خود دانش مهم باشد، این ترس مجدانه علیه صاحبش عمل می‌کند.

از شما می‌خواهم که بر اساس عمیق‌ترین ارزش‌های خود، که در آن نتیجه فقط یک نقطهٔ عبور است، به این فرآیند فکر کنید. بنابراین، در مثال امتحانی که در بالا توضیح داده شد، چنین ارزش، دانش است. به عبارت ساده، دانشجو از آنچه که یاد می‌گیرد، لذت می‌برد. او می‌خواهد بداند. او سودمندی این دانش را درک می‌کند. او آماده است تا آن‌ها را در زندگی یا در کار حرفه‌ای خود به کار گیرد. این یک کار ادامه‌دار است. در اینجا نمره فقط یک نتیجهٔ کوچک در مسیر دانش بیشتر، حتی رضایت و لذت بیشتر است.

به همین دلیل، فکر می‌کنم که صرف وقت برای درک ارزش‌های خود و تخصیص روزهای خود به تضمین و تحقق آن‌ها منطقی است. از این منظر، تمام تنش‌های غیرضروری از بین می‌رود. شما آنچه را که مهم است، کشف می‌کنید. درک و فهم قدرت می‌بخشد و چشم‌انداز را باز می‌کند.

و به این ترتیب، فرد با دست کشیدن آرام از آنچه که محکم گرفته بود و با کنجکاوی در ارزش‌ها و لمس دقیق آن‌ها، به طور اتفاقی آزادی خود را با هر سلول خود درک می‌کند. و ما درست در اینجا به بازی برمی‌گردیم! زیرا، بازی فداکارانه با آنچه زندگی به ارمغان می‌آورد، بالاترین تجلی آزادی روح است!

لطفاً خود را از چنین گنجی مانند یک بازی محروم نکنید! هر ایده و باوری را مانند یک دختر لباس‌های جدید را، نقش‌های جالب را مانند یک بازیگر، بدون ترس امتحان کنید! تا زمانی که آن را کامل به دست آورید، سعی کنید، بازی کنید و وانمود کنید! در این باره پیگیر باشید! هیچ چیز به اندازهٔ پشتکار شما را به تغییر نزدیک نمی‌کند.

شاید این مهم‌ترین شرط باشد. به اطراف نگاه کنید! این استعداد نیست که باعث خوشحالی مردم می‌شود - در هر یک از دو خانه، یک بازنده با استعداد وجود دارد! تحصیل باعث خوشحالی نمی‌شود! افراد باهوش ناشناخته زیاد هستند!

علاقه، عزم و استقامت تنها همراهان وفادار تغییر هستند که انسان را به عمل فرامی‌خوانند و وامی‌دارند!

با این حال، ترس از انجام یک کار اشتباه یا نادرست می‌تواند او را در این مسیر متوقف کند. اما افسوس که زندگی فرآیندی است که در آن هر روز جدید، جدید است و قبلاً تجربه نشده. بنابراین، وقتی تصمیم می‌گیرید صبح چشمان خود را باز کنید، خود را محکوم به اشتباه می‌کنید. به این معنی که زندگی فرآیندی است برای یادگیری خود بودن. و تا زمانی که در حال یادگیری هستیم، اشتباه هم می‌کنیم. زیرا، ما برای اولین بار و تنها برای یک بار در این دنیا زندگی می‌کنیم.

و هنگامی که به خود حق می‌دهی اشتباه کنی و حتی بررسی، فضا برای شجاعت و جسارت، یعنی همراهان وفادار در بازی زندگی آزاد می‌شود. اما برای تصمیم‌گیری، هر فرد عاقل باید خطرات مرتبط با رفتار جدید را درک کند. بنابراین، یک موقعیت خوب برای شروع این است که از خود بپرسید:

### **چه عاملی مرا متوقف می‌کند؟ وقتی شروع به تغییر کردم، ممکن است چه چیزی را از دست بدهم؟ چه چیزی را می‌توانم به خطر بیندازم؟**

این یک ترس کاملاً منطقی است. علیرغم این واقعیت که زندگی امروز ممکن است دشوار و حتی غیرقابل تحمل به نظر برسد، اما چیزهای مهم و ارزشمند زیادی در آن باقی می‌ماند. یک ایده بسیار خوب این است زمانی که به خود اجازه می‌دهید خودتان باشید، پیشاپیش اطمینان حاصل کنید که ارزش‌های شما از بین نمی‌روند. برخی از ارزش‌ها ممکن است مهمتر از کل زندگی باشند. از ارزش‌های خود محافظت کنید و مطمئن شوید که تغییرات درونی شما آن‌ها را فقط تقویت می‌کند و توسعه می‌دهد.

و تنها پس از اینکه گرانبهاترین ارزش در امان باشد، می‌توان به پاسخ سؤال مهم زیر اندیشید: **چرا همه این کارها را می‌کنم؟**

برای اینکه اگر این کارها برای شما اعتبار زنده، مهیج و نشاط‌آور در پی نداشته باشد، حرکت و تلاش، تقلا و تشدید فعالیت معنی ندارد. این منطق را مبنا قرار دهید. منطقی که تمام زندگی شما را توجیه می‌کند. و درست در همان لحظه‌ای که ناگهان متوجه می‌شوید که دیگر نمی‌توانید پیش بروید، در این لحظه محرمانه است که ماشین حرکت دائمی خود را، انگیزه خود را کاملاً لمس خواهید کرد...

معمولاً دو نوع انگیزه وجود دارد: «انگیزه از» و «انگیزه به». ما با تمام وجود، برغم همه موانع برای بدست آوردن چیزی تلاش می‌کنیم و بنا به دلایلی حاضرم حتی به انتهای جهان بشتابیم.

زنی که شوهر معتاد خود را ترک می‌کند، تنها به این معنی نیست که او را رها می‌کند، بلکه از نگرانی‌ها، پریشانی‌ها و عذاب‌های خود نیز رها می‌شود. او حرف‌های زشت و رفتارهای زننده را پشت سر می‌گذارد. شاید او از دعوا و بی‌ادبی و فقر فرار می‌کند. اما در عین حال به سمت آزادی حرکت می‌کند.

در همه چیز همیشه این دو جزء تشکیل‌دهنده وجود دارد: از کجا شروع می‌کنید و به کجا می‌روید. تمام رؤیاهای ترس‌ها، امیدها و نگرانی‌ها، آرزوها و نیازهای شما بین این دو عنصر زندگی می‌کنند. شاید در اینجاست که فردیت متولد می‌شود، فردیتی که یک فرد را منحصر به فرد و خاص می‌کند. شاید اینجاست که مهم‌ترین تفاوت، تفاوتی که سرنوشت انسان‌ها را بسیار متفاوت از دیگران می‌کند، ظاهر می‌شود. و آنگاه درک انگیزه‌های خود در همه حال به این معنی است که به تمام دنیا اعلام می‌کنی: «من هستم! من اینجا هستم! من زنده‌ام!»

خواننده عزیزم، من جسارت می‌کنم و از شما می‌خواهم از خود بپرسید:

### **از چه شروع می‌کنم؟ و قصد دارم در نهایت به چه برسم؟**

و بهتر است برای پاسخ دادن عجله نکنید. وقتی سؤالی از خود می‌پرسید، پیدا کردن پاسخ‌های زیبای مناسب همین جا و همین حالا وسوسه‌انگیز است. اما متأسفانه، این شکل کار جواب نمی‌دهد. برای دادن پاسخ باید منتظر ماند تا از اعماق آگاهی، ناخودآگاه یا روح شما تراوش کند. این سؤال انگار بذری است که در گلدان روی پنجره‌ات کاشته‌ای. بذر شما به زمان نیاز دارد تا در خاکی که برای آن آماده کرده‌اید، به راحتی ریشه زند. آن را آبیاری کنید و آن را در مرکز توجه خود قرار دهید. مطمئن باشید، این سؤال که در اعماق وجود شما جای گرفته است، دیر یا زود جوانه خواهد زد. و در یک روز خوب، پاسخ در برابر چشم شما ظاهر می‌شود. به همان اندازه طبیعی و ساده ظاهر می‌شود که یک غنچه گل زیر پرتو آفتاب صبحگاهی می‌شکفتد. بگذارید باشد. با اراده و ذهن، لطفا خود را مجبور نکنید.

و اگر این کتاب را نه برای ضبط یکسری دیگر از «اطلاعات مفید» در حافظه خود، بلکه برای شروع حرکت و تغییر در زندگی خود، به دست گرفته‌اید، در این صورت آماده باشید که صفحات آن را به آرامی، با دقت و متفکرانه مرور کنید. برای اینکه دنیای باطنی هیاهو را تحمل نمی‌کند. به آرامی و در آرامش و سکوت تغییر می‌کند. پس بیایید کمی بیشتر حواسمان را به این متمرکز کنیم که چه فضایی برای دنیای درونی ایجاد می‌کنیم، چه رؤیایها، اهداف، دیدگاه‌ها و عاداتی را در آن جای می‌دهیم.

### **فصل سوم**

#### **عادت‌ها و سبک زندگی خود را چگونه تغییر دهیم.**

شاید شما هم توجه کرده‌اید که چقدر روزهای تکراری از سر می‌گذرانیم. روزهای یکسان در هفته‌های یکسان که در عرض ماه تکرار می‌شوند، اضافه می‌شوند. ما هر روز صبح با احوال-روحیه یکسان از خواب بیدار می‌شویم. هر روز خود را با افکار و عمل یکسان سپری می‌کنیم. ما حتی هر روز همان خواسته روز قبل را می‌خواهیم.

#### **چیزی تغییر نمی‌کند.**

#### **از یک طرف این حتی خوب است.**

کاملاً بدون استهزا می‌گویم در این شرایط ثبات و نظم در زندگی حاکم است. از مدت‌ها قبل مشخص شده که از زندگی چه انتظاری باید داشت و در برابر آن چه باید کرد.

عجیب است. اما این از منظر حفظ نیرو و توان خوب است. برای اینکه فرد با چنین سبک و ریتم زندگی به ابداع رفتار، بینش و فکر جدید، جهان‌بینی متفاوت یا گسترده‌تر، در یک کلام، به تغییر نیاز ندارد. همه چیز به طور خودکار، بدون نگرانی بی‌مورد اتفاق می‌افتد.

حتی مغز هم اینطوری کار می‌کند! هر یک از پاسخ‌های ما به آنچه اتفاق می‌افتد، همانطور که در فصل قبل اشاره کردیم، بر اساس تجربه گذشته داده می‌شود. بلی، این مقرون به صرفه و سریع است. لازم نیست شخص هر بار واکنش جدید نشان دهد. همه چیز به صورت ابتدایی اتفاق می‌افتد. حادثه مشابه تجربه گذشته اتفاق می‌افتد، پس از

آن با مورد یا موارد قبلی مقایسه می‌شود و «ناگهان» یک پاسخ حاضر و آماده دریافت می‌کنید.

بدینگونه انسان به دام می‌افتد! مثل یک سنجاب در گردونه، گذشته را بارها و بارها تکرار می‌کند. چنین است که عادت‌ها، کلیشه‌های رفتاری و ذهنی این گونه شکل می‌گیرند. بدین نحو انسان خود را از آینده دیگر محروم می‌کند.

در واقع، وجود یا عدم وجود هر چیزی در زندگی که انسان توسعه داده، ساخته و ویران کرده، به قالب‌ها و عاداتی که او استفاده می‌کند، بستگی دارد.

مشکلات تنها زمانی شروع می‌شوند که انسان یک روز، ناگهان، به طور تصادفی، بخواهد یا احساس کند که به چیز دیگری، به چیزی که در چارچوب زندگی امروز او نمی‌گنجد، نیاز دارد.

آه، وحشتناک است وقتی ناگهان متوجه می‌شوی که با تمام توانایی‌ها و استعدادهایت، مدام به کاری مشغول هستی که تو را حتی بیشتر در باتلاق فرو می‌برد. اما چه کار دیگری می‌توان کرد، هنوز نمی‌دانی.

بعد از مدتی انسان متوجه می‌شود که باید دوباره به روش جدید و متفاوت بیاموزد! باید تغییر کند، بسیاری از آنچه را که فکر می‌کرد و می‌کند، باید تغییر دهد. باید بپذیرد که اشتباه می‌کند، همه چیز را نمی‌داند و درک نمی‌کند. مهم نیست که واقعا چقدر دانا و باهوش هست! باید از فردی که منحصراً مانند یک رکورد-دار زندگی می‌کند و گذشته خود را مدام تکرار می‌کند، به فردی که آینده را انتخاب می‌کند، تبدیل شود. انتخاب می‌کند. زیرا، با یک عادت تا زمانی که از آن آگاه شود و آن را ببیند، نمی‌توان کاری کرد. و سپس می‌تواند به انتخاب خود عمل کند - یا آن را ادامه دهد یا گزینه دیگری را بجوید.

از یک سو، این‌ها همه بدیهیات هستند. اما چرا افراد زیادی ترجیح می‌دهند چیزی را تغییر ندهند؟ ممکن است دلایل واقعی زیادی وجود داشته باشد. در میان آن‌ها موارد نامطلوب زیاد است. اما من همچنان این را به کمبود ابزار نسبت می‌دهم. انسان نمی‌داند چگونه از قالب‌های خود فراتر رود.

بنابراین، در این فصل می‌خواهم چند تکنیک و ابزار ساده معرفی کنم که به شما امکان می‌دهد تا از میان همه آنچه زندگی به شما می‌دهد، انتخاب کنید: این را به تجارب خود اضافه کنید یا از کنار آن با آرامش بگذرید.

و مثل همیشه، باید از همان ابتدا که گاهی اوقات به سخت‌ترین لحظه در طول راه تبدیل می‌شود، شروع کنید. صبور باشید و کمی به خودتان باور داشته باشید. و چند سؤال از خود بپرسید:

### **من از چه چیزی راضی نیستم؟ چه چیزی مرا قانع نمی‌کند؟**

نه در دیگران، بلکه در خود. این می‌تواند هر چیزی باشد، عادت به سیگار کشیدن، تکبر، عادت به بحث کردن، بی‌ارزش کردن خود و غیره. اگر ناگهان معلوم شود که از خود بسیار راضی هستید و همه چیز برای شما مناسب است، این نیز اتفاق می‌افتد (!)، اما «دیگران» مانع از زندگی کامل شما می‌شوند. در این صورت، به پرسش دیگری پاسخ دهید: **این چگونه به من وصل شده است؟**

خوب، مثلاً، شما یک زن زیبا و کامل هستید، اما شوهر شما به شما خیانت می‌کند. این واقعیت باید برای شما بسیار ناامید کننده باشد! در هر حال، از خود می‌پرسید: من چه کار می‌کنم که شوهر از من روی برمی‌گرداند؟ و بر حسب قیاس، چند سؤال دیگر: من چه کار می‌کنم که از من قدردانی نمی‌شود (همه از من ناراضی هستند، به خود اجازه می‌دهند بر سرم داد بزنند و غیره)؟، بسته به اینکه به آن چیزی که اهمیت می‌دهید، شما را ناراحت می‌کند.

هنگامی که پاسخ سؤال اول واضح و مشخص شود، می‌توان با خیال راحت به جلو حرکت کرد: **چه می‌خواستید که طور دیگری شد؟**

بی‌جا نیست به شما یادآوری کنم که توضیحات شما باید مثبت باشد، یعنی آنچه را که فکر می‌کنید ممکن است در زندگی شما وجود داشته باشد، به راحتی، از خودگذشتگی و با اشتیاق توصیف می‌کنید.

با این حال، همه چیز به این سادگی نیست. مثلاً، به جای سیگار کشیدن، نباید نگرش آرام نسبت به سیگار را تصور کنید. دنیایی که شما به این شکل می‌سازید، همچنان حول محور سیگار خواهد چرخید. همانطور که استانیسلاوسکی بزرگ گفت: «اگر روی صحنه اسلحه‌ای را ببینید، به زودی در یکی از نمایش‌ها خواهید دید که چگونه شلیک می‌کند». این بدان معنی است که دیر یا زود دست شما به سمت سیگار می‌رود، درست همانطور که دست کودک به سمت همان اسباب‌بازی می‌رود که به تازگی به میدان دید او وارد شده است.

**هر چیز «بُرنده، خنده و سلاح گرم» را از صحنه زندگی خود خارج کنید. و به جای آن‌ها، چیزهای کاملاً متفاوت بگذارید که بتواند چشمان شما را روشن کند و روح شما را نوازش دهد.**

در این زمینه بهتر است سؤال قبلی را کمی دقیق‌تر کنیم: **دنبال چه جایگزینی برای عادت خود هستید؟**

کلمه کلیدی در این سؤال «آمادگی» است. قطعاً همه ما می‌خواهیم تمامی عادات بد را ریشه‌کن کنیم، ورزش کنیم و درست غذا بخوریم، هرگز عصبانی نشویم، همه را دوست داشته باشیم و درک کنیم. اما افراد زیادی برای انجام این کار آماده نیستند. و نه به این دلیل که سخت است و واقعاً هم سخت و دشوار است، بلکه، به این دلیل که اصلاً معلوم نیست چگونه باید این کار را انجام دهیم. همه روش‌ها، به بیان ساده، با خود اجباری ارتباط دارند: یا با استفاده از قدرت اراده باید خود را مجبور کرد یا باید در خودکاوی عمیق غوطه‌ور شد و درون خود را کاوید و انتخاب کرد. همه این‌ها ملال‌آور هستند و نتایج سالمی به همراه ندارند.

وضعیت با این واقعیت پیچیده‌تر می‌شود که هر عادت فقط یک پدیده روانشناختی انتزاعی نیست. این یک مبنای فیزیولوژیکی جدی دارد که به طور مستقیم با فعالیت دستگاه عصبی مرکزی انسان مرتبط است. به عبارت دیگر، عادت، اتصال قوی چند هزار نورون است که با ظاهر شدن محرک مناسب، باعث تحریک عادت می‌شود و نورون‌ها یکدیگر را با شدت بالا تحریک می‌کنند. تنها با عملی به نام «عادت» می‌توان این هیجان را از بین برد و دستگاه عصبی را آرام کرد.

به همین دلیل است که هیچ روش روانشناختی برای رهایی از یک عادت، با تجزیه و تحلیل دقیق علل و پیامدها کارساز نیست، بلکه فقط آن را تغذیه و تقویت می‌کند. همه

این روش‌ها بر محتوا، یعنی به همان چیزی که عمل را هدایت می‌کند، تمرکز می‌کنند. در زمانی که شما و درمانگرتان روی دلایل، عواطف و احساسات مرتبط با عادت کار می‌کنید، عواطف و احساساتی که به وجود می‌آیند نیز مسیرهای عصبی منتهی به عادت را تحریک می‌کنند. این، یک دور باطل است. حتی پیچیده‌ترین روان‌درمانی نیز در چنین مواردی جواب نمی‌دهد.

برای غلبه بر یک عادت، باید ماهیت فیزیولوژیکی آن را که بر اساس اصل «آنچه استفاده نمی‌شود از بین می‌رود»، در نظر داشت. این اصل به معنای واقعی کلمه در همه شئون زندگی انسان نفوذ می‌کند. مهم نیست که چقدر نوازنده با استعداد هستید، اگر مرتب ساز مورد علاقه خود را نوازید، استعداد شما ناگهان از بین می‌رود و در میان رؤیاهای، امیدها و نظر فردی شما پراکنده می‌شود. و یک روز شما به عنوان فردی که حتی با عملکرد متوسط فاصله دارید، از خواب بیدار خواهید شد.

مغز انسان نیز به همین صورت عمل می‌کند. اگر شبکه اتصالات عصبی برانگیخته نشود، به تدریج از هم می‌پاشد. بنابراین، وقتی به این سؤال: «من حاضر چه چیزی را جایگزین عادتم بکنم؟»، پاسخ می‌دهیم، ما در واقع در حال ایجاد یک شبکه عصبی دیگر هستیم که ممکن است با شبکه قدیمی کاملاً رقابت کند. با کمک چنین «درمانی»، ما آنقدرها هم عادت‌های ناخواسته را از بین نمی‌بریم. بلکه، عادت‌های جدیدی را که برایمان جالب‌تر هستند، به وجود می‌آوریم.

در کل این فرآیند، یافتن جایگزین مطمئناً دلنشین، بسیار مهم است. زیرا، وقتی که احساس خوبی داریم، بدن ما دوپامین تولید می‌کند. دوپامین اتصالات عصبی جدید را تقویت می‌کند. بنابراین، هنگامی که به سؤال فعلی پاسخ می‌دهید، مطمئن می‌شوید که عادت جدید چیزی است که واقعا از انجام آن لذت می‌برید.

و هنگامی که پاسخ دریافت شد، می‌توانید تصویری کامل از رفتار یا احساس جدید خود را همراه با تمام تفاوت‌های ظریف آن تصور کنید. نه تنها کاری را که بطرز متفاوت انجام می‌دهید، بلکه احساسی را نیز که به شما القا می‌کند، در آن بگنجانید. در ارتباط با انتخاب جدیدتان وقایع به شکل متفاوت ظاهر می‌شوند، موقعیت‌های جدید پیش می‌آیند، حتی افراد جدیدی در زندگی شما ظاهر می‌شوند. با این روش ساده شما به ایجاد یک عادت جدید شروع می‌کنید. بنابراین، هر گونه جزئیات قابل قبول برای خود را با خیال راحت ترسیم کنید. این تصویر شماست! و پس از آن، مانند بازیگری که یک نقش جدید را امتحان می‌کند، تمام وجود خود را در آن زندگی کنید، با آن بازی کنید، آن را با واقعیت خود تطبیق دهید.

هر عادتی از طریق احساسات قوی و تکرار مکرر در مغز ما نقش می‌بندد. از این واقعیت نیز نباید غافل شد. سعی کنید تصویر خود را با احساسات و برداشت‌های مثبت پُر کنید. به این ترتیب، یک مؤلفه احساسی به ارمغان خواهید آورد. اما و البته، به محض ایجاد آن، آن را فراموش نکنید. من شما را فریب نمی‌دهم، اما تغییر مسیر، تا خودتان را صد و هشتاد درجه بگردانید، زمان می‌برد. بمنظور پیدا کردن آن برای خودتان تنبلی نکنید. شما قبل از خواب فقط به ۱۰ دقیقه وقت نیاز دارید، تا وقتی راحت دراز کشیدید و هیچ کس و هیچ چیز مزاحم شما نیست، چشمان خود را ببندید و در این ایده جدید زندگی کنید، به واقعیت جدید، تصویر جدید، جهت جدید زندگی به معنای واقعی کلمه عادت کنید. و پس از مدتی حتی متوجه نخواهید شد که مناظر اطراف شما چگونه به تدریج،

به راحتی و به طور طبیعی تغییر می‌کنند و به آرامی در زندگی جدید در زیر آسمان متفاوت و با افق‌های متفاوت غوطه‌ور خواهید شد.

روانشناسان هزاران تکنیک در زرادخانه خود دارند که به تحقق هر رفتاری، شکل دادن هر نگرشی و ایجاد هر عادت‌ی کمک می‌کند. و با این حال نباید فراموش کنیم که یک شخص یک کامپیوتر نیست! نمی‌توان هر برنامه دلخواه را به آن داد! بنابراین، تصویری که شما آن را ترسیم می‌کنید، باید با ارزش‌ها و اولویت‌های شما، اولویت‌هایی که بیشتر در فصل اول توضیح دادیم، مطابقت داشته باشند.

این هنوز فقط آغاز است. اما زمانی که یک فرد به طور ناگهانی، با توجه به شرایطی که آن را ایجاد کرده، مسیر خود را انتخاب می‌کند، ممکن است مانند یک ماجراجویی شگفت‌انگیز به نظر برسد. و در این انتخاب نگرانی‌های زیادی وجود دارد. اما، اجازه ندهید که نگرانی‌ها شما را آزار دهند. برای اینکه راه مقابله با آنها وجود دارد.

## فصل چهارم

### تنش بیش از حد را چگونه از بین ببریم

شاید کل این کتاب درباره این باشد که چقدر ما خرسندی در سرمان تلنبار می‌کنیم! گاهی عمداً برای این کار تلاش می‌کنیم و گاهی تصادفاً کاری انجام می‌دهیم و حتی گاهی چیز مفیدی در آن نفوذ می‌کند. اما در اصل، این یک لایه عظیمی از انواع زباله‌ها و آشغال‌های غیر لازم است. هر کسی وقتی با چیزی در درون خود مواجه می‌شود که دائماً او را از داشتن یک زندگی رضایت‌بخش و شاد باز می‌دارد، این را احساس می‌کند. در سرت، مثل سطل آشغال، می‌توانی هر چیزی پیدا کنی! و در میان همه این‌ها، رفتارهای پنهان و حيله‌گرانه والدین نهفته است.

و اکنون به مواردی از آنها خواهیم پرداخت که در نگاه اول بسیار معقول و مثبت به نظر می‌رسند، اما در اصل، حامل بار مخرب قدرتمندی هستند.

از آنجایی که من زیاد با دانش‌آموزان کار می‌کنم، متوجه شده‌ام والدینی که صمیمانه به آینده فرزندان خود اهمیت می‌دهند، چگونه مدام به فرزندشان می‌گویند: «سعی کن! تلاش کن! کوشش کن!». این گفته‌ها بدین جهت بسیار عجیب هستند، که اگر بچه‌ها به کاری مشغول شوند، واقعا تلاش می‌کنند. این ویژگی جهان‌بینی کودکان است. کودک در دوره کودکی و نوجوانی به انجام هر کاری مشغول شود، روی آن تمرکز می‌کند.

اما حالا برگردیم به باور. باور یعنی چه؟ این چه پیامی را به کودک منتقل می‌کند؟ سخت کار کن تا اتفاق خوبی بیفتد! و از آنجایی که زور زدن همیشه ناخوشایند است، والدین اساساً از فرزندان خود می‌خواهند که برای مقابله با حجم کاری که بزرگسالان می‌خواهند، به خود فشار بیاورند.

چنین فرد خردسال به راحتی به یک جنگجوی شجاع- شهید در مسیر دشوار، اما نسبتاً پیچیده، بغرنج، خاردار در زندگی تبدیل می‌شود. زیرا، تنها از طریق عذاب و سختی، نگرانی، خستگی و درد می‌توان به نتیجه خوبی رسید.

**ضمناً، امیدوارم مذهبی‌ها مرا ببخشند. این مدعا مرا به یاد این نوع دعوت به زندگی برخی ادیان می‌اندازد: «زمین پر از درد و رنج است، اما پس از مرگ شما مستقیماً به بهشت خواهید رفت».** بر اساس این پیام، کودک می‌تواند چنین

نتیجه بگیرد؛ انسان تنها از طریق رنج و عذاب (خستگی، درد، محرومیت، بدبختی، نگرانی، بیماری) می‌تواند به سعادت برسد.

و این اصل در زمینه‌های کاملاً مختلف زندگی اثر خواهد کرد. بنابراین، دختر دارای رابطه نزدیک با مرد جوانی که برای رابطه آن‌ها ارزش قائل نیست، با این توهم خود را دلداری می‌دهد که این دوران سخت به زودی می‌گذرد. بالاخره برای خوشبختی باید جنگید! و سپس آن‌ها با خوشی زندگی خواهند کرد و البته، یک روز هم خواهند مرد.

همینطور برای پسر جوانی که هم اکنون می‌تواند به راحتی کسب‌وکار خود را به راه اندازد، مهم است که تمام راه‌ها را برود؛ در نزد عمو و عمه، دایی و خاله‌اش کار کند؛ برای خودش تخصص و حرفه کسب کند؛ کارهایی غیرضروری انجام دهد؛ وقتش را تلف کند؛ با رنج و زحمت زیاد، به سر کسب‌وکار خود برود، تا بعدها با خوشحالی به فرزندان و نوه‌هایش بگوید قبل از اینکه تصمیم بگیرد آقای خودش باشد، چقدر زحمت و دردسر کشیده است.

به این ترتیب، نتیجه اصلی این پیام والدین این است که هر قدر رنج و محرومیت، خستگی و زحمت بیشتر بکشد، همانقدر نتایج مطلوب بیشتری خواهد گرفت. بزرگترین مزخرفات و وحشیانه‌ترین جفنگیات! فقط به این دلیل که این مسیر مستقیماً به فرسودگی جسمی و روحی منجر می‌شود. در حالیکه زندگی همچنان به توان و قدرت نیاز دارد، انسان را از درون و بیرون تضعیف می‌کند.

بهترین روش تغییر این باور «خودت را بشناس!» و «تلاش کن!» است. مگر همیشه جالب نیست که بینی قادر به انجام چه کاری هستی، بویژه هیچ یک از ما نمی‌دانیم که توانایی تو چقدر است!! بسیار شگفت‌انگیز و در عین حال، هیجان‌انگیز است که هر بار دوباره می‌فهمی قادر به انجام چه کار دیگری هستی!

این کار را بکن! آنقدر ادامه بده که برایت جالب است! امتحان کن! آنقدر انجام بده که صلاح می‌دانی! خودت را درک کن! این‌ها همه باورهایی هستند که ارزش دارد به زندگی خودت وارد کنی.

و من شما را به یک سفر هیجان‌انگیز دیگر دعوت می‌کنم. هیچ باوری به این راحتی موقعیت خود را حداقل به این دلیل که طی مدت طولانی به شما خدمت کرده و شما به معنای واقعی کلمه عادت کرده‌اید به شیوه مشخص عمل کنید و فکر کنید، رها نمی‌کند. اما برای انجام کار به روش دیگر، کفایت سه گام ساده بردارید:

۱- **به موقعیت‌هایی توجه کنید** که در آن‌ها خود را مجبور به تلاش می‌کنید، به‌جای اینکه همه چیز را با اشتیاق و علاقه انجام دهید، آرام و آهسته اجازه دهید تا کلمه خلاقیت به معنای واقعی خود در شما جاری شود.

۲- **توقف کنید!** کار مهمی را که برایتان خوشایند نیست، انجام ندهید. به خود فرصت دهید تا هماهنگ شوید، تمرکز کنید و وارد وضعیت سازنده خود شوید و راه خودتان را پیدا کنید. مثلاً، من مانند هر روان‌شناس به مشتری نیاز دارم، اما مردم را با تبلیغات بمباران نمی‌کنم و در مورد راه‌های سریع، مؤثر و، افسوس، نادرست برای رسیدن به چیزی صحبت نمی‌کنم. من گزینه خودم را پیدا کرده‌ام. دیدگاه‌ها و ایده‌ها، کارها و تأملات، نتیجه‌گیری‌ها و برداشت‌هایم را از طریق مقالات، کتاب‌ها و اظهار نظرات به اشتراک می‌گذارم.

۲- **خود را مجاب کنید** و برای تلاش کردن دل به دریا نزنید، اما تلاش کنید. در اصل، به خودتان اجازه دهید کارها را به روشی که به خودی خود انجام می‌شوند، انجام دهید. **چینی‌ها آن را «وو وی» یعنی «انجام دادن بدون انجام دادن» می‌نامند.** فکر می‌کنم ارزش این را دارد که یک بار دیگر تأکید کنم که این انفعال نیست. بلکه، حالت خاصی است که در آن آزادانه آنچه را که به آن علاقه دارید انجام می‌دهید. شما این کار را با سرعت و ضرب‌آهنگ خود، به روش خود، به روش راحت خود انجام می‌دهید. حداقل یک بار، صرفاً به عنوان یک آزمایش، به خودتان اجازه دهید امتحان کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

خواننده عزیز من، اقدام کن، دل به دریا بزن و تلاش کن، بفهمی که واقعا چقدر می‌توانی انجام دهی! و اجازه ندهید هیچ شک و تردیدی شما را در مسیر خود متوقف کند. زیرا، راه‌هایی برای کنار آمدن با آنها وجود دارد!

## فصل پنجم

### چگونه خود را از دست شک و تردید مداوم خلاص کنیم

با تردید جدی به موضوع «شک» می‌پردازم. همانطور که خواهید دید، من هم گاهی از این بیماری رنج می‌برم. واضح است که حد معینی از شک و تردید باعث ایجاد تفکر انتقادی سالم می‌شود که بدون آن تصمیم‌گیری درست در زندگی دشوار است. اما از سوی دیگر، همین تردیدها از بسیاری جهات عملاً زندگی انسان را مختل می‌کند. به دلیل همین تردیدهای لعنتی، قابلیت‌ها و توانایی‌های یک فرد به طور کامل درک نمی‌شود. مثل ماشینی که در گل و لای گیر کرده، چرخ‌ها در جای خود می‌چرخند. نیرو و انرژی صرف می‌شود، اما حرکت نمی‌کند. اینگونه گذران تمام عمر و توقف در یکجا علیرغم ایده‌ها و افکار جالب، غم‌انگیز است.

یک فرد شک‌دار چیز زیادی نمی‌خواهد. او فقط سعی می‌کند به نحو احسن انجام دهد. اما دقیقاً از آنجائیکه هیچ کس نمی‌داند چه کاری واقعاً بهترین است، این آشفتگی‌های درونی اتفاق می‌افتد و سردرگمی ایجاد می‌شود.

شک و تردید مرحله تفکیک‌ناپذیر در تصمیم‌گیری است. این نقطه آغاز است. در واقع، شما بر سر دوراهی و انتخاب راه قرار گرفته‌اید. و، البته انتخاب شما خیلی به این بستگی دارد که اصولاً قرار است به کجا بروید، آیا این جاده، شما را از مسیرها و اهداف اصلی خود دور می‌کند یا خیر. اما این‌ها هنوز مسائل مهمی هستند و در عمل، از آنجایی که قرعه به نام شما افتاده، لازم است تصمیم بگیرید، منطقی است که درک کنید و اولین و مهمترین پرسش را از خود بپرسید:

### چه چیزی برای من بهترین است؟

این سؤال تمام ناعدوستی، خودخواهی، ترس‌ها و تعصبات شما را بیدار می‌کند. اما از آنجایی که شما کسی هستید که زندگی خود را می‌گذرانید و کسی هستید که بیشترین مسئولیت را برای اتفاقاتی که در آن اتفاق می‌افتد بر عهده دارید، این حق را دارید که بفهمید کدام گزینه برای شما بهترین است. و همه این‌ها بدین منظور است که بتوانید صادقانه ببینید که چرا بهترین گزینه خود را در واقع رد می‌کنید.

شما را نمی‌دانم، اما این مسئولیت بود که مرا برای مدت طولانی در تردید نگه داشت. این کلمه به نوعی دست و پاگیر و سنگین است. همه امور مسئولیتی به طور

غیرمعمول وقت‌گیر و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند. واقعاً هم، باید صد بار با دقت بیاندیشید که آیا چنین باری را روی شانه‌های خود بگیرید یا خیر، آیا قدرت کشیدن آن را دارید؟ و بدترین وضعیت زمانی است که تلاش نکنید نمی‌توانید به این سؤالات به همین راحتی و تضمینی پاسخ دهید. و همه این‌ها باعث دشواری‌های اضافی می‌شوند و توده انبوهی از اعصاب و ترس‌ها را در یک کلاف محکم درگیر می‌کند که باز کردن آن با هر معجزه‌ای غیرممکن به نظر می‌رسد.

و همه به این دلیل است که ما واقعاً نمی‌دانیم با چه چیزی سر و کار داریم. از دوران کودکی به همه ما گفته شده: «پاسخگو باش!، پاسخگو باش!» تا کیفیت مثبتی مانند مسئولیت را به ذهن مان القا کنیم. این را اغلب زمانی شنیده‌ایم که خواسته‌های کسی را چه در خانه و چه در مدرسه، برآورده نکرده‌ایم. از زبان بزرگسالان جز انتقال این درخواست: «اطاعت کن! اطاعت کن!» به گوش کودکان شنیده نشده است.

چنین «مسئولیتی» برای هیچ کودک «زنده‌ای» خوشایند نیست. او به طرق ممکن از آن دوری خواهد کرد و حق با اوست. این مسئولیت نیست. این اطاعت می‌تواند به القای روحیه نوکری فراروید. در اطراف هر کس یک «فرد عمیقاً مسئول» که می‌تواند به طور نامحدود مورد استفاده قرار گیرد، حتماً وجود دارد. بیچاره حتی نمی‌تواند امتناع کند. زیرا، تحت پوشش مسئولیت به او القاء شده است که بی‌قید و شرط مطیع باشد.

### پس مسئولیت چیست؟

مسئولیت جسارت است! توانایی انتخاب، علاقه‌مندی و در صورت لزوم، تلاش و گرفتن آن به عهده خود است. تمایل شخصی همیشه اساس هر مسئولیتی است. یک کتاب بزرگ در مورد تاریخ توسعه یا حتی خلقت انسان می‌تواند به راحتی با این کلمات شروع شود: «و اما انسان یک زمانی می‌خواست...». فقط یک آرزو کافی نیست... این مانند مقایسه گوشت خام با کباب خوشمزه‌ایی است که از همان گوشت پخته می‌شود. صرفاً با آرزو کردن، بدون هیچ امیدواری به کباب اشتهاآور، با گوشت گندیده در دستان خود خطر می‌کنید.

مسئولیت، ترکیبی از علاقه‌مندی و آمادگی به قبول بی‌قید و شرط اجرای آن است. به سخن دیگر، انگیزه شخصی باعث ایجاد حس مسئولیت می‌شود. در این حالت، آن اصلاً سنگین و سخت نخواهد بود. این یک احساس سبک و تقریباً الهام‌بخش مانند پلی بر روی رودخانه خروشان است، که شما را به آینده وصل می‌کند.

زمانی که در طوفان شرایط و مسئولیت‌های خدشه‌ناپذیر، ندای درونی قدرتمند خود شخص نهیب می‌زند که «من هستم»، مایل مسئولیت را به مثابه گفت‌وگو با دنیا تعریف کنم. و در ادامه، کمی بلندتر و با اطمینان بیشتر بگویم: «من انتخاب می‌کنم؛ من حق دارم؛ من آنچه را که انتخاب می‌کنم به دست می‌آورم». و جهان ممکن است تحت شرایطی واکنش نشان دهد، کمک کند یا به تأخیر بیاورد. اما، همیشه و در نهایت، فرد را به جایی می‌برد که دائماً ناخودآگاه حرکت می‌کند.

اما در این حالت، سؤال «چه چیزی برای من بهترین است؟»، ممکن است کمی متفاوت به نظر برسد:

### چه چیزی برای خود انتخاب کنیم؟

بسیاری‌ها ممکن است به طور اتفاقی این موضوع مهم را اشتباه متوجه شوند. وسوسه یافتن تنها پاسخ صحیح بسیار زیاد است. اما متأسفانه، هیچ پاسخ، انتخاب یا راه‌حل درستی وجود ندارد. هر انسان با هوش می‌تواند جنبه‌های مختلف یک پدیده را که ممکن است با یکدیگر در تضاد باشند، ببیند.

همه این را در نمونه خیانت همسر خوب می‌دانند. چه کسی مقصر است؟ مردی که عاشق زن دیگری شده یا همسرش که سال‌ها از عمرش سرد و بی‌تفاوت مانده است؟ من واقعاً می‌خواهم مرد را برای همه گناهان سرزنش کنم. زیرا، او نخستین کسی بود که قانون را زیر پا گذاشت. اما چه کسی او را به این کار وادار کرد؟ چه کسی زندگی را در اطراف او طوری ساخت که در آن یا بمیرد یا خیانت کند؟ و در اینجا میل به سرزنش زن ایجاد می‌شود. اما او در تمام این مدت خیلی تلاش کرد؛ خانه را تمیز کرد؛ غذا پخت؛ بچه بزرگ کرد؛ سر کار رفت؛ پول در آورد؛ برای او حتی فرصت و توان کمی باقی نماند تا به شوهرش صرف کند. او خود به شدت به گرمی آغوش، عشق و مراقبت نیاز داشت. پس مقصر کیست؟ سعی کنید پاسخ صحیح این سؤال را پیدا کنید. شما از آنجائیکه دو طرف کاملاً متفاوت را می‌بینید، بلافاصله در شک و تردید کامل غرق خواهید شد. اینجا جواب دقیق و درستی وجود ندارد. این بحث قرن‌ها است، اگر نگوئیم هزاره‌ها.

### پس چگونه می‌توان حداقل انتخاب کرد؟

تنها یک راه وجود دارد: به دنبال بهترین گزینه برای خود باشید، اما بدانید که قطعاً اشتباه است. به یک معنا، این به شجاعت نیاز دارد. شجاعت انجام کارها به روش خودت.

در تمام زندگی به ما یاد داده‌اند که در مورد دیگران فکر کنیم، همه اطرافیانمان را در نظر بگیریم. و این درست است. بالاخره ما در یک جامعه زندگی می‌کنیم. برای اینکه یک بازیکن موفق در آن باشید، باید اعضای آن را بشناسید و به آن احترام بگذارید. اما من گذشته از هر چیز، از شما می‌خواهم در مورد خودتان فکر کنید و بسیار خودخواهانه رفتار کنید: روی خواسته‌ها، دیدگاه‌ها و نیازهای خود تمرکز کنید؛ با در نظر گرفتن معیارها، اصول و ارزش‌های درونی خود، بر اساس بهترین گزینه برای خود، انتخاب‌های اشتباه نکنید. چون جامعه هر چقدر هم که توسعه یافته باشد، یک هیولای خونخوار عظیمی است که اگر مانند پلانکتون در اقیانوس عاری از ویژگی‌های شخصی همراه با جریان شناور شوید، در همان دقیقه اول شما را به کام خود می‌کشد و می‌بلعد. با آن مخالفت کن! شاید امروز فرصتی برای خوردن نداشته باشید.

همانطور که متوجه هستید، اکنون شما را به سمت یک گزینه سوق می‌دهم. به شما می‌گویم که راه‌کار صحیح زندگی این است که روی خودتان تمرکز کنید و نودوستی همیشه خوب نیست. من دوباره در ذهن شما درگیری ایجاد می‌کنم. اما نه برای این که با شما میدان بحث یا دعوای جدید باز کنم، بلکه، برای با هم دیدن اینکه زندگی را نمی‌توان با دید یک طرفه به صورت قابل اعتماد توصیف کرد. و بدرستی این شک و تردید است که باعث سؤالاتی می‌شود و شخص را وادار می‌کند تا همه گزینه‌های ممکن را با دقت بیشتری درک کند، مهمترین حقیقت را بیاموزد: زندگی در تنوع خود کاملاً متفاوت است. این بدان معناست، که در کل، مهم نیست که در نهایت چه انتخابی می‌کنید. همیشه چیزی در جهان وجود خواهد داشت که از شما در این امر حمایت می‌کند و شما را بیشتر به سمت گزینه‌های بعدی راهنمایی می‌کند. و تنها راهنما در تمام این حرکت بی‌پایان فقط یک چیز خواهد بود - ارزش‌ها و جهت‌های درونی شما، و در هر موقعیت خاص، ممکن است متفاوت باشند.

## و حالا کم کم داریم به سؤال مهم بعدی می‌رسیم: برای انتخاب بهترین گزینه چه چیزی مانع می‌شود؟ چه چیزی مرا متوقف می‌کند؟

زندگی ما اینگونه رقم خورده است که هر انتخابی ارزش خود را دارد. ما هزینه‌ها را انتخاب، حتی امتناع از انتخاب را به طور کامل پرداخت می‌کنیم. این فقط به چگونگی تغییر زندگی ما مربوط نمی‌شود؛ کدام افراد در آن ظاهر و کدام یک گم می‌شوند؛ کدام رویدادها امکان‌پذیر خواهند بود و کدام یک هرگز باز نمی‌گردد. این بدان نیز مربوط می‌شود که در درون خود نگران خواهیم شد، که چه حال و وضعیتی برای ما قابل دسترس‌تر می‌شود، قلب ما از چه چیزی خرسند می‌شود یا به درد می‌آید. خوب، ما اگر این هزینه‌ها را در همان ابتدا درک می‌کردیم!

### انتخاب من چه هزینه‌ای برایم خواهد داشت؟

#### چه هزینه‌ای خواهم پرداخت (در دنیای بیرون شما چه اتفاقی خواهد افتاد)؟

و پس از آن همه تردید و تأمل، لازم است در یک مقطعی یک قدم بردارید، جهش کنید، اگر می‌خواهید، پرش کنید. هر ایده‌متولدشده به اجرای آن نیاز دارد. اگر آن با برخی از استانداردها مطابقت نداشته باشد، یا باید دفن شود یا به دنیای واقعی تبدیل شود. نگه داشتن آن در حالت معلق، برای روان بسیار دشوار و خطرناک است. این انرژی گیر کرده در بدن هیچ چیز خوبی را به دنبال نخواهد داشت. خیلی طول نخواهد کشید که افسردگی، اضطراب، حالات وحشت‌زدگی شروع خواهد شد.

و با این حال، مهم نیست که چقدر سبک-سنگین می‌کنید، تجزیه و تحلیل می‌کنید، به شهود یا احساسات دیگر خود گوش نمی‌دهید، عادت به شک می‌تواند تمام کارهای انجام شده را خراب کند. در حالت کلی، فقط یک راه برای تغییر آن وجود دارد: **شک به شک خود!** آری، این کاری است که هر یک از ما به طرز شگفت‌انگیزی قادر به انجام آن هستیم- شک! پس چرا از مهارت‌های خود به نفع خود استفاده نکنیم تا جهت آن را فقط کمی تغییر دهیم؟

آخ! آیا شک می‌کنید که شاید کار شما به نتیجه نرسد؟ پیشنهاد می‌کنم آزمایش کنید و با تمام وجود انجام دهید، به شک خود که ممکن است چیزی برای شما مناسب نباشد، شک کنید! یا اگر شک دارید که انجام کاری منطقی است یا خیر، شما را به شک خالص دعوت می‌کنم: آیا انجام ندادن آن فایده‌ای دارد؟ در این باره مثال‌های بی‌شماری می‌توانم ذکر کنم. از آنجایی که ما خیلی دوست داریم شک کنیم، پس چه فرقی می‌کند به چه چیزی شک کنیم؟

برای فهمیدن، شک کن! برای تفنن، به خودت شک کن! و سپس جسور باش و شجاع باش! آنگاه غیرممکن، ممکن خواهد شد!

### فصل ششم

#### چگونه بر ناتوانی خود غلبه کنیم

هیچ چیز غم‌انگیزتر از درک محدودیت‌های خود نیست. تنها بدتر از آن فقط این می‌تواند باشد که بیشتر این مرزها توسط خود فرد ساخته می‌شود. در نگاه اول، با این

هیچ کاری نمی‌توان کرد. زیرا، محدودیت‌های داخلی دنیایی از امکانات را ترسیم می‌کند. هر چیزی که در این منطقه قرار می‌گیرد، واقعی و قابل قبول است. یعنی کاملاً می‌تواند روی دهد. هر چیز دیگر کاملاً نادیده گرفته می‌شود و در ردیف «غیرممکن» و «غیرواقعی» قرار می‌گیرد.

چنین ویژگی روانی نمی‌تواند مدت طولانی در قلمرو علاقه معطل بماند. بسیار سریع به روانشناسی تجربی و جامعه‌شناسی علاقه‌مند شد. این در سال ۱۹۶۴، زمانی اتفاق افتاد که مارتین سلیگمن و تیمش این سؤال را مطرح کردند: «چرا برخی از مردم به اندازه کافی به خود اطمینان دارند که می‌توانند زندگی خود را در هر جهت دلخواه تغییر دهند، اما برخی‌های دیگر، تحت هر شرایط مساعد، همچنان در باتلاق خودساخته در جا می‌زنند؟» همانطور که در روانشناسی تجربی مرسوم است، برای یافتن پاسخ، فوراً، به حیوانات مراجعه کردند. و حیوانات نیز به نوبه خود تصویر شگفت‌انگیزی که ایده یک فرد در زمینه اعتماد به نفس و موفقیت را به طور اساسی تغییر داد، نشان دادند.

دانشمندان سه سگ را به این آزمایش جلب کردند. البته، تعداد آن‌ها در اصل بسیار بیشتر بود. بمنظور مطالعه، آن‌ها را به سه گروه تقسیم کردند. اما برای پدیداری و رنگارنگی روایات، بیائید از انبوهی که در پس آن فردیت گم شده است، صرف نظر کنیم و فقط سه سگ را تصور کنیم.

در عالم خیال خود می‌توانید آن‌ها را به هر شکلی ترسیم کنید. همین الان با هم اولین سگ را مورد توجه قرار می‌دهیم. اجازه دهید نام این سگ درشت اندام مو سرخ، شاد و سرزنده، **لوسی** باشد. او بی‌خیال در قفس خود زندگی می‌کند و اصلاً نمی‌داند که چرا او را به اینجا آورده‌اند. گاهی اوقات حوصله‌اش سر می‌رود، اما مرتب برایش غذا می‌آورند. او احتمالاً بیشتر وقت خود را صرف تماشای افراد بسیار باهوش سفیدپوش می‌کند. شاید او حتی به چیزی می‌اندیشد یا با نگاهش به امید اینکه کسی با او بازی کند، آن‌ها را با ناراحتی دنبال می‌کند.

اما سگ دوم، بسیار جدی و مسئولیت‌پذیر است- **رکس** سگ چوپان، نژاد آلمانی. او دقیقاً در قفس مشابه قفس لوسی زندگی می‌کند. به او هم مرتب غذا می‌دهند، اما هرگز حوصله‌اش سر نمی‌رود. او از آنجایی که جریان الکتریکی به کف اتاقک‌اش وصل می‌کنند، علاقه‌مندی زیادی به او نشان می‌دهند، همیشه منتظر افراد سفیدپوش است. اگر رکس می‌توانست حرف بزند و شما از او در مورد شرایط زندگی‌اش سؤال می‌کردید، درست در روی شما فحش می‌داد. جریان برق بسیار ناخوشایند و دردناک است. اما رکس از آن‌هایی نیست که سریع ناامید و تسلیم شود. با گذشت زمان، او تخته جالبی را در قفس پیدا کرد که می‌توانست آن را با بینی خود در کف اتاقک قرار دهد تا جریان الکتریک باعث دردش نشود.

اما تشخیص نژاد سگ سوم دشوار است. امروز او بیشتر شبیه یک دورگه معمولی ناراضی به نظر می‌رسد. اسم این اعجوبه را چه بگذاریم؟ شاید **ناقلا**؟ ناقلا بیچاره، به نظر می‌رسد، در شرایط مساعدی زندگی می‌کند. او نیز قفس خاص خودش را دارد و درست مانند دو همسایه دیگرش به طور مرتب تغذیه می‌شود. اما نگاه همیشه غمگین، مضطرب و نگران او نشان می‌دهد که یک تفاوت جزئی اما بسیار مهم در وجود او در این آزمایشگاه وجود دارد. جریان برق به کف قفس او نیز وصل است. از همه بدتر این است که ناقلا هرگز نمی‌داند وقتی که کف قفس به ضربه زدن به پنجه‌های او شروع می‌کند،

این عذاب کی متوقف می‌شود. او هر کاری می‌کند، اما نمی‌تواند بر وضعیت تأثیر بگذارد. واقعیت این است که جریان الکتریک فقط زمانی که رکس تخته را با بینی خود فشار می‌دهد، متوقف می‌شود. تنها کاری که ناقلای بیچاره می‌تواند بکند، این است که صبر کند، تحمل کند، گاهی ناله کند و دوباره منتظر پایان باشد. بنابراین، ناقلای یکی از آن سگ‌های عاقل است که به تجربه خود به خوبی می‌داند: «بدی‌ها به مرور زمان، خود به خود از بین می‌روند. فقط باید کمی صبور باشد و زخم‌های خود را لیس بزند».

به این ترتیب، لوسی، رکس و ناقلای مدتی را در قفس گذراندند، تا اینکه سرانجام دانشمندان امکان انتخاب دیگری به آن‌ها دادند و به اصطلاح، احتمالات جدیدی را برایشان فراهم کردند. یک روز خوب، برق را وصل کردند و در قفس‌ها را گشودند.

در اینجا چه روی داد؟ به نظر می‌رسید که لوسی منتظر این بود که به بیرون برود. از زندانش بیرون برید و با خوشحالی نمی‌دانست به کدام سو باید بدود، با اشتیاق به اطراف آزمایشگاه دوید.

رکس با تیزبینی و قاطعیت خاص خود مانند گلوله از قفس بیرون جهید و کاملاً فراموش کرد که آیا اکنون به فشار دادن تخته با دماغش برای جلوگیری از جریان برق نیاز دارد یا خیر.

و تنها ناقلای که مانند یک توپ جمع شده بود، آرام در گوشه قفس‌اش ناله می‌کرد و گهگاه با سردرگمی به نحوه حرکت افرادی سفیدپوش در آزمایشگاه نگاه می‌کرد. نه باز شدن در قفس، نه تجربه همسایه‌هایش و نه حتی کمک دانشمندانی که او را با همه ظرافت‌های دنیای سگ به آنجا جلب کرده بودند، او را مجبور به بیرون آمدن نکرد. او صبورانه منتظر بود تا جریان خود به خود تمام شود تا بتواند دوباره زخم‌هایش را التیام بخشد و مدتی در آرامش زندگی کند.

به این ترتیب، ناقلای در قفس ماند. اما در آزمایش واقعی، تمام سگ‌های این گروه از فرصت باز شدن در قفس استفاده نکردند. همه، صرفنظر از درد، علیرغم غریزه حفظ خود، سر جای خود ماندند.

سلیگمن یک نتیجه واضح گرفت: «اعتماد به نفس و تدبیر با توانایی کنترل فرآیندهای زندگی رابطه مستقیم دارد». به سخن دیگر، فرد در آن حوزه‌هایی از زندگی که دائماً هیچ فرصتی برای تأثیرگذاری بر موقعیت نداشته باشد، احساس ناتوانی می‌کند. تجربه زندگی هنوز اتفاق نیفتاده و هر سلول بدن انسان در انتظار آن است. بدین منوال، مانند یک بار سنگین، یک تنش پایدار و مزمن مستولی می‌گردد و پس از آن خیلی سریع به خود اتهامی و نارضایتی از خود تبدیل می‌شود.

متأسفانه، داستان دلخراش ناقلای تقریباً در وجود همه ما تکرار می‌شود. برخی از ما هرگز نمی‌توانیم به یک متخلف پاسخ دهیم و همیشه توهین را می‌بلعیم. برخی از مردم هرگز آنچه را که می‌خواهند، انجام نمی‌دهند و همیشه در خدمت دیگران زندگی می‌کنند. و برخی‌ها هرگز آت-آشغال‌ها- روابط منسوخ، لباس و کفش کهنه را از زندگی خود دور نمی‌کنند. همه چیز روی پوسیده‌ها و کهنه‌ها تلنبار می‌شود. من افرادی را می‌شناسم که هرگز جرئت نمی‌کنند. زیرا، می‌ترسند یا به این دلیل که هیچ تضمینی وجود ندارد. همچنین کسانی را می‌شناسم که منتظرند تا تغییر به خودی خود روی دهد. من خودم و افرادی مثل خودم را می‌شناسم، که اغلب به خودشان باور ندارند و کارهای مهم بسیاری را انجام نمی‌دهند.

این امر در واقع هیچ ایرادی ندارد. انسان با هر رنجی سازگار می‌شود. علاوه بر این، او می‌تواند هر مشکلی را به طور منطقی برای خود توجیه کند، به آن باور کند و با شکست‌های طبیعی خود در آرامش زندگی کند. درد تسکین می‌یابد. زندگی ادامه دارد. مثل همان کلیشه‌ی ناقلا که هرگز قفس خود را ترک نکرد.

اما اگر کسانی هستند که این برای آن‌ها کافی نیست و اگر کسانی هم هستند که نمی‌خواهند مانند یک سگ آموزش‌دیده به تکانه‌های زندگی خود واکنش نشان دهند، منطقی است که صریح از خود بپرسند: **«آیا دلایل کافی برای تغییر این دارم؟»**

برای اینکه در تمام طول مسیر، این دلایل تنها عواملی خواهند بود که می‌توان تضمین کرد که شما را از بازگشت سریع و برق‌آسا به درماندگی دنج خود باز می‌دارد. تکرار می‌کنم:

آیا دلایل کافی، نه قدرت و منابع، نه دانش، مهارت و توانایی، نه اعتماد به نفس و شخصیت، بلکه **دلایل کافی** برای تغییر دارید؟

وقت بگذارید و دلایل خود را بدون توجه به اینکه چقدر پیش پا افتاده، پر زرق و برق، ابتدایی یا حتی کاملاً غیرواقعی به نظر می‌رسند، بیابید. هندی‌ها می‌گویند: **«گاهی برای شنیدن خودت چند روز سکوت لازم است»**. سخن بسیار حکیمانه‌ای است. برخی افراد به چند روز، برخی دیگر به چندین هفته نیاز دارند. افرادی هم هستند که ناگزیرند چندین ماه با این موضوع زندگی کنند. با این حال، پاسخ، هزینه‌ی زمان صرف‌شده برای جستجوی آن را به طور کامل می‌پردازد. این آغاز است.

دلایلی که در وجود شما روشن می‌شود، کلید اصلی است که تمام درهای لازم را باز می‌کند. اگر درون شما هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد، نگران نیست، خوشحال یا هیجان‌زده نمی‌شود، بیشتر جستجو کنید. این بدان معناست که این‌ها دلایل طبیعی زندگی درونی شما نیستند. به احتمال زیاد، این یک دانش معمولی از آنچه باید باشد است، یا شما ناآگاهانه آن را از افراد دیگر به عاریت گرفته‌اید. به وجود خود گوش فرادهید، اگر پاسخ دهد، پس آن را انجام داده‌اید - محرک خود را پیدا کرده‌اید.

و اگر به دادن پاسخ به سؤال مطرح شده شروع کرده‌اید، یعنی خود متوجه نشده‌اید که چگونه به یک حالت خاص، به شکل دیگری از فعالیت حرکت کرده‌اید. به جستجو شروع کرده‌اید، شما به دنبال نقطه‌ی تماس با وضعیت هستید تا آن را از جای کهنه‌ی خود جابجا کنید. شما اکنون تصمیم می‌گیرید که زندگی خود را چگونه و در چه جهتی توسعه دهید.

در علم، اصطلاح خاصی برای این حالت وجود دارد - **«جستجوی فعال»**. وادیم سیمینوویچ روتنبرگ و ویکتور ولفاویچ آرشوسکی، دو روانشناس همکار اتحاد شوروی در سال ۱۹۷۹، این حالت را مخالف «عجز اکتسابی» (آموخته‌شده) تعریف کردند. آن‌ها این را نوعی رفتار نامیدند که در آن فرد در شرایط عدم قطعیت کامل عمل می‌کند. عدم اطمینان به نتیجه‌ی نهایی، یکی از ویژگی‌های بارز جستجوی فعال است. شخص نمی‌داند، اما بر اساس دلایل خود در جهت اهداف خود حرکت می‌کند. و تنها در این مسیر می‌آموزد، اشتباه می‌کند، خودش را تغییر می‌دهد و زندگی پیرامون خود را دگرگون می‌سازد.

به این یا آن نحو، در هر حال اتفاق می‌افتد. شخص زندگی می‌کند - یعنی چیز جدیدی وارد زندگی او می‌شود... و مهم نیست که او برای آن آماده است یا نه. زندگی منتظر نمی‌ماند. نه فقط ادامه، بلکه جریان دارد... و اگر حتی یک فرصت کوچک پیش

بباید که می‌تواند تنظیمات خود را نماید تا به تنهایی کمی رنگ به زندگی بیافزاید، چرا آن را امتحان نکند؟ و در آن لحظاتی که شک غلبه می‌کند یا باد شدیدی شما را از مسیرتان خارج می‌کند و چیزی برای تکیه کردن وجود ندارد، همیشه می‌توانید لحظه‌ای توقف کنید و از خود بپرسید: **«و اگر آنچه من خیلی می‌خواهم، واقعاً ممکن است (ممکن است!)، در حالیکه هیچ کس، حتی خود من، با اطمینان نمی‌دانم که همه چیز در آینده من چگونه ممکن است روی دهد، پس اکنون چه کاری باید بکنم»؟**

تنها راه برای جسورتر شدن، آموختن و دیدن آینده امیدبخش این است که از تخیل خود استفاده کنید و یک بازی ساده کودکانه با خودتان بکنید: «مثل اینکه». در حالت درماندگی، زمانی که حتی یک گزینه مثبت به ذهن نمی‌رسد، مطلقاً چیزی برای تکیه کردن وجود ندارد، توسل به تخیل اصلاً عجیب نیست.

فقط به خود اجازه دهید، به عنوان یک آزمایش، تمرین یا تعمق، کمی در این حالت زندگی کنید که گویی «آنچه برای شما غیرممکن به نظر می‌رسد، امکان‌پذیر است». به خود اجازه دهید با این واقعیت جدید بازی کنید. ۱۰-۱۵ دقیقه حس جدید به خود روا دارید. در این صورت، هیچ نیازی به انجام کار خاصی نیست. فقط زندگی خود را زندگی کنید، تمام کارهای روزمره و مسئولیت‌های خود را انجام دهید. و چند دقیقه یک فکر جدید به زندگی خود اضافه کنید: «اگر واقعا امکان‌پذیر باشد چه می‌شود!» و این لحظه از زندگی عادی خود را با یک ایده جدید زندگی کنید. هر روز به این صورت بازی کنید و متوجه نخواهید شد که چگونه ممکن و غیرممکن برای شما در یک چیز واحد و ضعیف ادغام می‌شوند. و شما دیگر نمی‌توانید با اطمینان بگوئید چه چیزی واقعاً برای شما ممکن است و چه چیزی ممکن نیست. برای اینکه تمام این مفاهیم «ممکن» و «غیرممکن»، در نهایت فقط یک بازی ذهنی است. ما نمی‌توانیم از میان همه ممکن‌ها واقعا ممکن را پیش‌بینی کنیم. اما اعتقاد ما به غیرواقعی بودن می‌تواند ما را در جایی که همه درهای لازم به روی ما باز است، متوقف کند.

من به هیچوجه از شما نمی‌خواهم که خود را مجبور کنید تا نقاط قوت و توانایی‌های خود را باور کنید یا متقاعد شوید. آنچه من پیشنهاد می‌کنم هیچ ربطی به دروغ و خشونت ندارد. این، با بازی ارتباط مستقیم دارد. زمانی که به صورت ذهنی گزینه‌های مختلف را برای صاحب‌های مهم باز می‌کنید؛ زمانی که برای سخنرانی آماده می‌شوید و به سؤالاتی فکر می‌کنید که باید به آنها پاسخ دهید؛ زمانی که در حال برنامه‌ریزی برای کار خود یا فقط برای روز فعلی و یا تعطیلات آینده هستید؛ حتی زمانی که به گفتگوی آینده فکر می‌کنید و در ذهن خود با آن ارتباط برقرار می‌کنید، در همه این موارد و در بسیاری موارد دیگر، تخیل وارد عمل می‌شود و یک بازی که محتوا و قواعد آن مستقیماً با توانایی شما در خیال‌پردازی و تعمق در یک موضوع، مانند دنیای واقعی مرتبط است، شروع می‌شود. و در این لحظه همه جادو پنهان می‌شود. با تغییر محتوای تخیل خود، ناخواسته تصاویری را که در ذهن خود تصور می‌کنیم، تغییر می‌دهیم و بنابراین، افکارمان نیز تغییر می‌یابد و به دنبال آن عواطف و احساسات ما نیز تغییر می‌کند. در این حالت، شخص حتی متوجه نمی‌شود که چگونه همه چیز خیلی وقت پیش تغییر کرده و با چشمان دیگری به جهان می‌نگرد.

این فرآیند ممکن است ناخودآگاه اتفاق بیفتد. مانند اینکه تمام ترس‌ها، نگرانی‌ها، افکار، احساسات، آرزوها و رؤیاهای ما در یک خمره جادویی می‌جوشد. ممکن است ما تأثیر زیادی در این روند نداشته باشیم. با این حال، ما قطعاً می‌توانیم ذره‌ای از اراده خود

را به این معجون جادویی بیافزاییم. بخصوص اینکه، در اصل، هیچ هزینه‌ای هم ندارد؛ بدون زحمت با این امکان بازی کنید و ببینید چه چیزی از آن حاصل می‌شود.

خواننده عزیزم، در این ماجرا برای شما موفقیت آرزو می‌کنم. و اگرچه گذر عمر یک میدان برای عبور نیست، اما برای اولین بار می‌گویم که به احتمال زیاد زندگی کردن در این مسیر آسان نخواهد بود. بلکه مهم نیست که در مورد خود چه فکری می‌کنید، مهم نیست که چه نوع فردی هستید، شما این حق را دارید که به خودتان فرصت بدهید. پیش خود حریص نباشید، به خودت سخت نگیرید. بخودتان فرصتی هدیه کنید، که خرسندی ساده انسانی به دنبال خواهد داشت.

## فصل هفتم

### چگونه شادی را به زندگی خود بازگردانیم

آیا تا به حال دقت کرده‌اید که شاد بودن کودکان چقدر طبیعی است؟! آن‌ها واقعاً بی‌غل و غش هستند و اغلب می‌خندند. حتی آن دسته از کودکانی که در بهترین شرایط زندگی نمی‌کنند، باز هم چیزی برای خندیدن از عمق جان پیدا می‌کنند تا از ته دل شادی کنند.

مایه شرمساری است اگر واقعا نتوان تشخیص داد که کودک در چه مرحله‌ای از زندگی این توانایی را از دست می‌دهد. شاید از آن جا باشد که رشد او شروع می‌شود؟ به تدریج، تقریباً بطرز نامحسوس، جدیت سنگین جای شادی را می‌گیرد. ابتدا به طرز دلپذیر و آرام در بر می‌گیرد و سپس به طور نامحسوس و دردناکی تمام شخصیت انسان را منقبض می‌کند. و آزادی را بی‌سر و صدا، با جانفشانی سلب می‌کند و در نتیجه نهایی، حرکت، تفکر و احساس را بطور کامل متوقف می‌کند. و سپس به طور کامل خشک می‌شود و به اسکلتی بی‌حرکت، مملو از قوانین ابتدایی و نگرش‌های غیرضروری تبدیل می‌شود.

ابتدا، کودک یاد می‌گیرد که رفتار خود را جدی بگیرد. در انظار عمومی، در مغازه‌ها، کافه‌ها و زمین‌های بازی، باید آنطور که لازم است، رفتار کند و نه غیر از آن! سپس جدی گرفتن خلاقیت و کار خود را می‌آموزد. و اکنون او به طور جدی طراحی می‌کند، می‌رقصد، پیانو می‌نوازد، درس می‌خواند، تکالیفش را انجام می‌دهد و الی‌آخر. البته، بازی کردن و به خصوص خلق کردن جداً بسیار خسته‌کننده و دشوار است! پس از آن که کمی به سن بلوغ نزدیک می‌شود، یاد می‌گیرد که افکار و نتیجه‌گیری‌های خود را جدی بگیرد تا به قیمت سلامتی، عشق و دوستی خود بتواند روی پای خود بایستد. خوب، بدون این مراحل، او نمی‌تواند به نگرش مهم نسبت به خودش برسد. در واقع، اینجا پایان کودکی است که یک زندگی کامل و شاد به پایان می‌رسد.

به این ترتیب، معلوم می‌شود که با افزایش سن، کودکان برخی از توانایی‌های خاص خود را به نوعی از دست می‌دهند. صادقانه بگویم، نمی‌دانم این از دست دادن توانایی دقیقاً در چه چیزی نمود می‌یابد. از نظر من فقط این است که بچه‌ها کم و بیش به دنیای درونی خود محکم‌تر متصل هستند. آن‌ها طوری زندگی می‌کنند که گویی در ارتباط نزدیک با آن هستند و در کنش‌ها و واکنش‌های خود نیز به آن تکیه می‌کنند. یک روانشناس با تجربه می‌گوید که کودکان هنوز از درون خود جدا نشده‌اند. یک هیپنوتیست درمانگر متوجه شد که آن‌ها هنوز می‌شنوند و به ناخودآگاه خود متکی هستند. فقط این واضح است:

به محض اینکه یک چیز وسوسه‌انگیز و جالب به ذهن کودک می‌رسد، پاهایش بلافاصله می‌دوند تا با دستانش لمس کند و با چشمانش ببیند و با بینی‌اش بو کند!

با گذشت زمان، دنیای اطراف در زندگی کودک بیشتر و بزرگ‌تر می‌شود. حالا دیگر رفتار کودک از سوی قوانین و هنجارهای جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، دیکته می‌شود. و اگر به هر جا دویدن مرسوم نباشد، انسان دیگر به جایی نمی‌دود حتی اگر پاهایش در یک شروع سریع از تنش به طرز وحشیانه‌ای تحریک شوند.

نه! بر این باور نیستیم که اتکا به بیرون بد است! فقط اتکاء به آن بد است! به هر حال، بسیاری از چیزها در زندگی بدون جلب حمایت جامعه محقق نمی‌شوند. این یک واقعیت است! اما بدون اتکاء به خود و حمایت از خود، قطعاً و دقیقاً هیچ چیز درست نخواهد شد.

در این مورد یک تمرین بسیار خوب وجود دارد. موفقیت این تمرین در رویکرد روشمند آن نهفته است. درک اثربخشی سریع آن بیش از پنج دقیقه طول نمی‌کشد.

فقط به مدت چند دقیقه، تمام امور خود را کنار بگذارید. فضا و زمانی را برای خود در نظر بگیرید. در روز یک دقیقه به خودتان اجازه تنفس راحت، آزاد و کامل بدهید. کاملاً عجیب است. اما یک فرد، در طول فعالیت‌های معمول و تجربیات یکسان و ثابت، ساعت تنفس را فراموش می‌کند. و تنها زمانی که به خود اجازه تنفس دوباره بدهید، از شما خواهی خواست که به توانایی قبلی خود بازگردید - به چیزی که در فصل گذشته در مورد آن صحبت کردیم، گفتیم که مدت زیادی است به آن، به تصورات شما، به چیزی که بدون آن دوران کودکی وجود ندارد، پرداخته‌اید. این همان جای واقعی است که بدون اغراق، زندگی در آن پدیدار می‌شود، انسان خلق می‌شود.

حالا بیایید بنشینیم و کمی فکر کنیم که چه کمبودی در زندگی‌مان داریم. هر چند همه ما با هم متفاوتیم، اما در نهایت برای حالت‌های ساده و طبیعی تلاش می‌کنیم. **یکی بدون عشق زندگی می‌کند. دیگری به سراغ تفکر خلاق نمی‌رود، و آن دیگری اگر از حمایت انسانی معمولی برخوردار شود، حتی کوه را جا به جا می‌کند.**

بنابراین، اکنون تصور کنید، فقط تصور کنید که دیگر به چیزی احتیاج ندارید. شرایط زندگی شما به گونه‌ای پیش رفته است که می‌توانید با خیال راحت به خود اجازه دهید آنچه را برای مدت طولانی می‌خواستید، تجربه کنید.

دیگر به کاهش وزن، گرفتن مدرک برای کسب درآمد کلان و کسب محبوبیت نیاز ندارید. شما دیگر دوست هستید.

الهیة خلاق اکنون از راه رسیده است و تمام جهان دقیقاً به گونه‌ای از شما حمایت می‌کنند که فقط شما می‌توانید حمایت شوید.

شاید متوجه باشید که چگونه بدن شما بلافاصله نرم و انعطاف‌پذیر می‌شود، کمی آرام‌تر می‌شود. زیرا، برای مدتی دیگر به لیاقت، کسب درآمد، اثبات، موفقیت و پیروز شدن نیاز ندارد. ممکن است کمی احساس خستگی کنید، گویی وزنه سنگینی از روی دوش شما برداشته شده است و شما بلافاصله راحت‌تر نفس می‌کشید.

مشکل اینجاست که یک فرد معقول، کسی که خودمان را او در نظر می‌گیریم، برای هر چیزی به بهانه و برهان نیاز دارد. مثلاً، برای اینکه به خود اجازه دهد دوست داشته

باشد یا خوشحال باشد، باید یک کار بزرگ انجام دهد و بهانه‌تراشی کند که چرا ناگهان جرئت کرد شاد باشد. از این گذشته، اگر شخصی به طور ناگهانی به خود اجازه دهد که بدون دلیل ظاهری قانع شود، این از نظر جامعه کاملاً کافی نیست. تعداد کمی از مردم می‌خواهند آگاهانه ناشایست باشند!

تعجب می‌کنم که چنین تقاضای زیاد برای عواطف، احساسات و حالات مثبت از کجا آمده است؟ چرا انسان برای لذت بردن و شادی کردن به دلایل غیرقابل انکار نیاز دارد؟

در اصل از شما می‌خواهم تصور کنید و درک کنید که برای هر شرایطی که در زندگی به دنبال آن هستید، توضیح، توجیه، دلیل یا برهانی دارید. و اکنون که شرایط در تصور شما بسیار خوب شده است، حداقل برای یک دقیقه از آن لذت ببرید.

### **وقتی ناگهان به خود اجازه می‌دهید چیزهایی را احساس کنید که مدت طولانی در انتظار شرایط مساعد برای تحقق‌اش بودید، چه اتفاقی برای شما می‌افتد؟**

به وجود خود اجازه دهید تا با احساسات جدید سازگار شود. زیرا، همانطور که در ادامه این کتاب توضیح خواهیم داد، این همان چیزی است که در دنیای درونی خود تصور می‌کنیم که هدف واقعی برای ضمیر ناخودآگاه ما است. بنابراین، این تمرین نه تنها آرام‌بخش است، بلکه، فرصت می‌دهد تا از حد معمول فراتر بروید! از این گذشته، ما نه تنها طبق الگوی ثابت فکر می‌کنیم، بلکه احساسات خود را از روی عادت نیز احساس می‌کنیم. لحن عاطفی عمومی و دامنه احساسات ما یک عادت است که ناخودآگاه در تمام زندگی ما شکل گرفته است. آیا گسترش آگاهانه افق درونی خود مفید نیست؟ این همان لحظه‌ای است که نباید به دنیای در حال تغییر تکیه کرد و منتظر مائده آسمانی از آن بود! این همان لحظه‌ای است که انسان باید به خود تکیه کند و قبل از هر چیز، به خود اجازه دهد یک تجربه واقعی و حس جدید را لمس کند!

**همانطور که طرفداران سنت‌های شرقی می‌گویند: «همه چیز در مغز ما است»!** بر کسی پوشیده نیست که آموزه‌های باستانی حاوی حکمت بزرگی هستند. علم مدرن تازه به کشف نکاتی شروع کرده که راهبان و بزرگان هزاران سال پیش تدریس می‌کردند. نیاکان و اجداد ما از مدت‌ها قبل درک می‌کردند که احساسات و عواطف ما مانند همان عادت جویدن ناخن در هنگام هیجان و اضطراب است. علاوه بر چنین دانش مهمی، آن‌ها همچنین از خرد و توانایی تغییر قالب‌های درونی موجود یک فرد برخوردار بودند. آن‌ها این کار را به کمک تمرینات ذهنی و حسی بسیار ساده - تفکر و عبادت - انجام می‌دادند. می‌خواهم یکی از این تمرینات را که «**ترویج نیروی زندگی**» نامیده می‌شود، با شما در میان بگذارم. من آن را از استاد معاصر، **مانتک چیا** به عاریت گرفته‌ام. اسمش «**لیخند درونی**» است.

این غور و ژرف‌اندیشی بر پایه ویژگی‌های فیزیولوژیکی بدن انسان استوار است. این یک راز نیست که روان ما بر بدن ما تأثیر می‌گذارد. وقتی ما احساس ناراحتی می‌کنیم، این بلافاصله در حالت چهره ما منعکس می‌شود. **آنا آخمتاوا** می‌گوید: «انسان در سن چهل سالگی دقیقاً چهره شایسته خود را به دست می‌آورد». معلوم می‌شود که این شاعر دارای بصیرت است. با گذشت زمان، علم، سخنان او را تأیید کرد و حتی آن را با واقعیت‌های بیشتر و آزمایشات تکمیل نمود. معلوم می‌شود که زندگی درونی ما نه تنها ظاهر بیرونی ما را شکل می‌دهد، بلکه، بدن و چهره ما نیز به شکل کاملاً مستقیم بر وضعیت درونی ما تأثیر می‌گذارد. حتی یکسری مطالعات انجام‌شده ثابت می‌کند، که

اگر برای چند ثانیه یا چند دقیقه، با اراده، میل یا قصد، حالات صورت هر احساسی را روی صورتش نگه دارد، شخص بلافاصله به تجربه آن شروع می‌کند. دانشمندان این ویژگی را «فرضیه بازخورد» می‌نامند. بنابراین، آنچه اکنون با شما در میان می‌گذارم، تضمین شده است که هم از نظر روانی و هم از نظر فیزیولوژیکی، هم از نظر باطنی و هم از نظر علمی پاسخ می‌دهد.

بهترین زمان ممکن برای این غور و ژرفاندیشی صبح است. برای بیدار شدن و خاموش کردن زنگ ساعت شما طه‌دار عجله نکنید. ۵-۱۰ دقیقه زمان به خود هدیه کنید. این دقایق وقت چندان زیادی نیست، اما تغییرات عظیمی در وضعیت درونی شما در مدت کل روز به ارمغان می‌آورد.

آرام باشید، همینکه بیدار شدید، کمی استراحت کنید، تصور کنید به انجام کار خاصی نیاز ندارید. نه راحت باشید، نه دراز بکشید و یا نه در یک موقعیت مؤثر «خاص» بنشینید. درست مانند دوران کودکی، بدن خود را به سمت بالا بکشید و تمام اعضای بدن خود را صاف کنید. به یاد آورید که چگونه مادرت، صبح زود، بی‌سر و صدا به گهواره‌ات نزدیک می‌شد و با صدای سرشار از عشق و عاطفه کمک می‌کرد تا از خواب بیدار شوی: «دراز بکش، دراز بکش، عزیز من!»، نوازش دستان گرم مادر بر تن کوچک تو... چقدر عالی بود که اینطوری بیدار می‌شدی! انگار تمام بدن دست مادرت را حس می‌کرد و تو با لبخند و لذت از خواب بیدار می‌شدی.

اگر چنین خاطراتی را به خاطر ندارید، مایوس نشوید. شما همیشه می‌توانید آن‌ها را تصور کنید. به این فکر کنید که مادر عزیزتان چگونه می‌تواند شما را صبح بیدار کند. شاید اصلاً به این همه «کشیدن بدن» مانند دوره کودکی نیاز نداشته باشید، اما به کلمات ملایم یا به گرما و عطر چای خوشمزه نیاز دارید که از آشپزخانه به مشام می‌رسد. چیزی را در عالم خیال یا در حافظه خود بیابید که برای احساس لذت به شما کمک کند.

آنگاه که بدنتان نرم شد و عضلاتتان صاف شدند، چشمانتان را ببندید و کمی احساس خوش به خود القاء کنید. در این لحظه، بهتر است که برای خود صبح بخیر آرزو کنید و حس خوش را برای مدتی دیگر ادامه دهید. تصور کنید به خودتان لبخند می‌زنید. مطمئن شوید که لبخند، چشمان شما را لمس می‌کند. و سپس چشمان شما لبخند خواهند زد. حالا لب‌ها و چشمانتان به شما لبخند می‌زنند. احساس کنید، یا بهتر است بگوییم اجازه دهید لبخند تمام صورت شما را لمس کند. صورتتان گشاده می‌شود و چشمانتان شاد و لبانتان خندان. در این لحظه، بسیاری‌ها علاقه‌مندند که یک نفس عمیق و آرامبخش بکشند. گویی تمام سنگینی‌ها، از افکار تاریک، نگرانی‌ها و اضطراب‌ها گرفته تا احساسات سیاه را از خود رها می‌کنید. درنگ نکنید. این نفس عمیق را بکشید و هر چیزی را که باید از بین برود، رها کنید و بگذارید در فضا لایتناهی بدون هیچ ردی ناپدید شود.

و در حالی که به لبخند زدن خود ادامه می‌دهید، بگذارید لبخند تمام وجودتان فراگیرد. لبخند را در بازوها و پاهای خود احساس کنید. به معنای واقعی کلمه با تمام وجود خود به این دنیا لبخند بزنید و تصور کنید که دنیا به شما لبخند می‌زند. آغوش خود را به معنای واقعی کلمه به آن باز کنید. اجازه دهید هر عضو، هر سلول شما وارد این فضای عظیم بشود که زندگی شما در آن آشکار می‌گردد. و خود را برای چند دقیقه در سکوت کامل، در این وحدت خاص، در این حالت طبیعی یکپارچگی همه چیز با همه چیز رها کنید.

حالتی که از طریق این تعمق خود را در آن می‌یابید، به هیچ توصیفی نیاز ندارد. هر کس تجربهٔ منحصر به فرد خود را خواهد داشت. نه تنها صبح، بلکه هر زمان که احساس کردید به نیرو نیاز دارید، به آن بازگردید.

غلبه بر افسردگی، بی‌میلی و خستگی خود، خیلی آسان نیست. ما مردم عادی هستیم و گاهی به یک دست یاری نیاز داریم. مونچاوزن‌های زیادی در این زمین وجود دارند که بتوانند خود را از مو بیرون بکشند این به مونچاوزن اجازه داد تا توانایی‌های خود را مورد توجه قرار دهد و از منابعی مانند هوش، نبوغ و قدرت بدنی خود که قبلاً در اختیار داشت، استفاده کند (مونچاوزن، کارل فریدریش هیرونیموس فوم- داستان‌نویس، اشاره به شخصی است که داستان‌های باورنکردنی تعریف می‌کند. مترجم).

خرسندم از اینکه قهرمان کتاب نیستیم. ما کسی را داریم که به او تکیه کنیم. اما اغلب و دقیقاً همین شرایط - انتظار کمک - ظرفیت و توانایی‌های ما را متوقف می‌کند. به جای انجام آنچه که در حال حاضر در توان ماست، وقت خود را در انتظار ناپایدار، به امید دوست، همسر، والدین، رهبری و خدا که ممکن است به ما کمک کند، تلف می‌کنیم. اما، به نحوی به شیوهٔ خود، کاملاً مؤثر نیست. با این حال، همهٔ ما همچنان به انتظار می‌نشینیم، امیدواریم، ایمان داریم... و مطالبه می‌کنیم...

### **پس، اگر هرگز هیچ کمکی نشود، چه؟**

در دنیای اجتماعی، ما به ندرت تنها به خود متکی هستیم. به ندرت واقعاً لحظاتی پیش می‌آید که در آن شخص بتواند کاری را به تنهایی انجام دهد. ما همیشه به نوعی به دیگران نیاز داریم. به نظر می‌رسد در جامعهٔ مدرن توانایی فرد برای تکیه بر خود از بین رفته است. اما زندگی گاهی به ما فرصت می‌دهد که فقط با چشمان خود می‌توانیم آن را ببینیم، با قلب خود آرزو کنیم و منحصرأ با داستان خود بگیریم.

**بدین نحو، اگر در حال حاضر هیچ کمکی وجود ندارد و نخواهد بود، آیا می‌توانید چند دقیقه وقت خود را برای مرتب کردن جسم و روح خود صرف کنید و سفر خود را با تغییرات کوچک و کاملاً ممکن از درون آغاز کنید؟**

خواننده عزیز من! اگر پاسخ شما «آری» باشد، برای شما موفقیت آرزو می‌کنم. زیرا، این تنها چیزی است که هنوز به آن نیاز دارید. یعنی شما هر چیز دیگر را در اختیار دارید.

## **فصل هشتم**

### **چگونه موفقیت‌ها را به زندگی خود اضافه کنیم**

موفقیت... یک موضوع جالب برای گفتگوی فلسفی در آشپزخانه با دوستان است. اما من وقت زیادی برای فکر کردن در این باره ندارم. زیرا، هر بار که شخص بسیار خسته از مشکلات خود به دیدنم می‌آید، این معما را حل می‌کنم. همه چیز در این مبحث به این سادگی نیست، اگرچه گاهی اوقات آنقدر ساده است که حتی از این همه پیش پاافتادگی و سهولت چنین موضوع مهمی به نوعی ناراحت می‌شوم.

و نکته حتی این نیست که کامیابی تا حدود زیادی به این بستگی دارد که شخص می‌داند چگونه آن را به تنهایی بسازد و با کار، دانش، درک، توانایی‌ها و مهارت‌های خود، به هر فعالیت مؤثر بپردازد. اخیراً با افرادی که در نتایج زندگی خود بسیار مؤثر بوده‌اند، روبرو شده‌ام. خوب، آن‌ها فقط باهوش هستند به تمام معنا! اما هنوز هیچ احساس

خوبی وجود ندارد. و همه، یکپارچه، فریاد می‌زنند: «حداقل کمی شانس، حداقل کمی موفقیت!»

چنین احساس می‌شود که انگار چیزی کم است. و شخص پس از آن، با تردید به نقص، مسئولیت یا حتی گناه خود، به انجام کارهایی که قبلاً انجام داده است، با شور و اشتیاق بیشتر، با پشتکار بیشتر شروع می‌کند و ندانسته، به دنیای سنجابی شناور می‌شود که در گردونه می‌دود. با این حال، نمی‌تواند آنقدر بدود. به نظر می‌رسد نکته این نیست که چیزی در انسان کم باشد، بلکه انگار چیزی در خارج از او اتفاق نمی‌افتد. و اگر کار روان‌درمانی با تأثیرگذاری فرد و به طور کلی با آنچه که به خود او بستگی دارد، ساده است، پس با شانس چه باید کرد؟

در گذر زمان، به قدمت این دنیا، بت‌پرستی و توفیق چیزی بود که از بالا به شخص داده می‌شد. نیاکان محترم ما از خدایان نه خوشبختی، نه رفاه مادی، بلکه توفیق - با ارزش‌تر از همه هدایای ارزشمند تمنا می‌کردند. و همانطور که در آن ضرب‌المثل بسیار حکیمانه گفته می‌شود، «به خدا توکل کن، اما خودت اشتباه نکن!»، مردم می‌پرسیدند و می‌جستند و مدام فکر می‌کردند تا راه‌های مختلفی را برای جلب خوش‌اقبالی به زندگی خود بیابند.

خدایا، انسان چقدر فناوری‌ها، آئین‌ها، طلسم‌ها، نتیجه‌گیری‌ها، افکار و دیدگاه‌های فلسفی مختلف به ذهنش خطوط کرده است! در صورت بی‌توجهی به یک نکته بسیار مهم، هر شخص به راحتی می‌تواند در میان این‌ها گم شود. همه این فنون، روش‌ها و ایده‌ها، حتی آن استدعای بسیار معمولی برای موفقیت از خدا، به انسان کمک می‌کند تا قبل از هر چیزی، ضمیر خود را تغییر دهد. گویی حالت خاص دیگری پیش می‌آید که در آن مجاز است، برغم هرگونه تعصب، اضطراب و ترس، امکان تغییر در زندگی وجود دارد. مثل کاشتن بذر در خاک حاصلخیز است. مطمئناً در مناسب‌ترین زمان، خودش جوانه خواهد زد و کمی بعد به بار می‌نشیند!

تعاریف متفاوتی از این حالت ارائه می‌دهند: معجزه، هیپنوتیزم، خلسه، تغییر یافته یا حالت آگاهی گسترش یافته. همه این‌ها یک چیز است. همه این کلمات مترادف هستند. آن‌ها فرآیندی را نشان می‌دهند که در آن فرد از دید، احساس و ادراک عادی خود فراتر می‌رود.

ما همه زندگی خود را می‌گذرانیم و عادت می‌کنیم به روش خاص خود زندگی کنیم. در درون این، همیشه یک اتفاقی می‌افتد. گاهی اوقات اتفاق غیرمنتظره، خوب یا بد می‌افتد. و گاهی زندگی به یک باتلاق عمیق و کشنده می‌ماند. علاقه‌مندیم به نحوی همه این‌ها را بفهمیم، درک کنیم، و در نهایت بدانیم «چرا این اتفاق می‌افتد؟»، «چرا همیشه در زندگی من اینگونه حوادث روی می‌دهد؟»، «چرا من بدتر هستم؟»، «مشکل چیست؟» و سپس با پاسخ به سؤالات فوق‌الذکر، یاد می‌گیریم که هر چیزی را که برای ما و اطرافمان اتفاق می‌افتد، ارزیابی و تفسیر و تعریف کنیم، توضیح دهیم.

لحظه‌ای فرامی‌رسد که انگار همه چیز در مورد زندگی روشن است. خودمان را به خوبی درک می‌کنیم: «من قدرت کافی ندارم»؛ «من از عهده انجام این کار بر نمی‌آیم»؛ «من زشت هستم»؛ ما افراد دیگر را حتی بهتر درک می‌کنیم («در زمان ما مردان (زنان) واقعی وجود ندارند»؛ «مردم فقط سعی می‌کنند از شانه من بالا روند»؛ ما حتی در مورد جهان به عنوان یک کل، بر همه چیز آگاهییم («جهان ناعادلانه است»); و اگر چنین

دانشی در مورد جهان داریم، پس در مورد خدا چه می‌توانیم بگوئیم؟ «مجازات می‌کند»، «بی‌تفاوت به رنج کشیدن ما تماشا می‌کند».

کل مغز یک فرد از چنین «دانشی» که در سطح ایمان و اعتقادات عمیق در تجربه و روان او ساخته شده، پر است. همه آن‌ها منفی نیستند. نمی‌توان همه آن‌ها را تصورات غلط نامید. اما بسیاری از آن‌ها مداخله‌گر هستند، به طور مزمن مانع از زندگی شخصی می‌شوند که از بدو تولد مستحق آن است.

اما انسان با چشمان در حال پلک زدن زندگی می‌کند: او فقط آنچه را که می‌داند، می‌بیند، متوجه می‌شود و به درون خود راه می‌دهد. این تا حدی خوب است که برخی از توهم تاکنونی، قابل پیش‌بینی بودن، درک و حتی کنترل حفظ می‌شود. گرچه بهای چنین دنیای آشنا بسیار گزاف است! خوب، **فرض کنیم شما متقاعد شده‌اید که مردم فقط منافع خودخواهانه و خودپسندانه را راهنمای عمل قرار می‌دهند. این مثل یک عینک با لنز آبی است. تمام چیزهای پیرامون را به رنگ آبی می‌بینید.** طیف وسیعی از فرصت‌ها برای تجربه کردن جهان به سایه‌های مختلف این رنگ محدود می‌شود. همانطور که هرگز در چنین عینک سفیدی پیدا نمی‌کنید، هرگز یک فرد باز و صمیمی را حتی اگر با اصرار دستانش را درست مقابل چشمان شما تکان دهد، نخواهید دید.

بنابراین، معلوم می‌شود که ما در زندگی فقط آنچه را که قبلاً در تجربه ما و بر این اساس در روان یا به عبارت ساده‌تر، در ذهن ما وجود داشت، آشکار می‌کنیم، متوجه می‌شویم و خلق می‌کنیم. یعنی هر چیزی که توسط یک شخص خلق می‌شود، از هر ایده گرفته تا خود زندگی، ابتدا در درون او شکل می‌گیرد و بعد ظاهر می‌شود. این مانند یک الگوی «از درون به بیرون» است. به همین دلیل است که تمام باورها و عقاید ما در مورد خود، دیگران، خدا و جهان به طور مزمن در زندگی ما به عنوان پیشگویی‌های خودشکوفایی تحقق می‌یابد.

شانس در کجای این دور باطل و سردرگم می‌تواند جای بگیرد؟ برای این، من چند راه حل دارم. از یک طرف، این همان کاری است که اکثر مردم انجام می‌دهند. فقط تا زمانی که خود زندگی تغییر کند، می‌توان صبر کرد؛ شرایط مساعد نمی‌شود، شوهر (همسر) نمی‌فهمد، رئیس نمی‌فهمد، آب و هوا بهبود نمی‌یابد و غیره. احتمالاً این هم می‌تواند اتفاق بیفتد. واقعاً هم خطر بزرگی در این وجود دارد که در تمام عمر اینگونه منتظر بمانید.

از طرف دیگر، اگر در زندگی به هر آنچه که در روان ماست، پی می‌بریم، چرا چیز جدید دیگری را به روان خود وارد نکنیم. طرفه اینکه وقتی خیلی کوچک بودیم، پدر و مادر ما همین کار را می‌کردند. آن‌ها ما را بزرگ کردند، بینش، دانش، اعتقادات خود را در مورد هر چیز موجود در این جهان، از جمله، درباره خودمان را به مغز ما وارد کردند. آن وقت‌ها در دوران گذشته کودکی فرصت چندانی نداشتیم تا جهان‌بینی آن‌ها را با واقعیت مطابقت دهیم و خودمان انتخاب کنیم که با چه چیزی موافق باشیم یا چه چیزی را رد کنیم. اما در حال حاضر، هم اکنون، هر یک از ما، حق انتخاب داریم! و ابزار مناسب نیز موجود است!

دقیقاً همانطور که نگرش‌های والدین در ذهن ما نقش بسته است، می‌توانیم تجربیات و احساسات دیگری را در خودمان نقش کنیم و برای این کار از همان حالت تغییر یافته‌ای که اجداد ما در دوران باستان از آن استفاده می‌کردند، بهره ببریم.

در حالت تغییر یافته آگاهی، به نظر می‌رسد که فرد ادراک خود را از سطح آگاهانه تفکر متحول می‌سازد. لایه دیگری از ادراک پدید می‌آید. من نمی‌دانم که آیا این دسترسی مستقیم به منابع ناخودآگاه است یا اینکه مرزهای ادراک خودآگاهی به سادگی در حال گسترش است، آیا شخص در خود، به خود واقعی خود غوطه‌ور است یا برعکس، از خود بیرون می‌آید و با فضای عمومی ارتباط برقرار می‌کند. صادقانه بگویم، من در اینکه کسی بتواند این را به وضوح توضیح دهد، شک دارم. اما می‌دانم که اگر شما هر مسئله‌ای را آگاهانه حل کنید، به هر طریقی باید در محدوده همین آگاهی با تمام مجموعه موجود در آن بماند. اما اگر لازم باشد چیزی را که در آگاهی ما وجود ندارد، به آن اضافه کنیم، بدون تحول به حالت دیگر نمی‌توانیم آن را انجام دهیم.

من اکنون در مورد یک ابزار بسیار مهم - خودهیپنوتیزم صحبت می‌کنم. فرد با خودهیپنوتیزمی، بینش جدید و تجربه درونی جدید ایجاد می‌کند. و این دیگر یک تغییر است. دقیقاً این همان چیزی است که انعطاف‌پذیری روان شما را تضمین می‌کند. به خود بیاموزید که به گونه متفاوت ارتباط برقرار کند، ببیند و متوجه شود، به آنچه قبلاً به آن توجه نکرده است، توجه کند، احساسات متفاوتی را تجربه نماید و امکانات تعامل خود را با جهان گسترش دهد. این مثل نواختن گیتار است. تو هستی و یک گیتار هست. گیتار و سیم‌هایش همان روح شماست. آهنگ‌هایی هستند که قبلاً آن‌ها را می‌شناختید. این تجربه شماست. و آهنگی که می‌نوازید، نحوه ایفای شما، صدا و حال و هوای شما که با آن آواز می‌خوانید، همه زندگی شماست. و اما هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم نیز هست. این‌ها آن آهنگ‌های دیگری هستند که نه تنها می‌توانید یاد بگیرید، بلکه خودتان نیز می‌توانید آن‌ها را بسازید، آزادانه و به راحتی موسیقی واقعی خود را برای خود تنظیم کنید. آیا این توفیق نیست؟

و جالب‌ترین نکته این است که شما برای انجام این کار به کار پیچیده نیاز ندارید! این کار طولانی بر روی خود نیست، سال‌ها روان‌درمانی طاقت‌فرسا نیست. این یک خواسته و زمان کمی برای خودتان تقریباً نیم ساعت در روز است. من اکنون خودهیپنوتیزم را به همه مشتریانم آموزش می‌دهم.

زیرا، امروزه این ساده‌ترین و آسان‌ترین راه برای رشد خود از طریق تغییر زندگی است.

## فصل نهم

### چگونه هیپنوتیزم زندگی را به هنر تبدیل می‌کند

گاهی اوقات اتفاقات متناقضی برای ما می‌افتد. ما فکر می‌کنیم مسئله‌ای را خوب می‌دانیم، اما بررسی دقیق‌تر، نتیجه کاملاً متفاوتی را نشان می‌دهد. این مانند عشق ورزیدن به کسی است که قبلاً کاملاً ناخوشایند بود. آه، اگر می‌دانستیم که چگونه از دانش خود فراتر برویم، تصور می‌کنم چقدر شگفت‌زده می‌شویم که بفهمیم اصلاً آنچه را که می‌دانیم، نمی‌دانیم!

به این موضوع برای اولین بار زمانی پی بردم که یک روز در حالی که با یکی از دوستانم در یک کافه استراحت می‌کردیم، با یک دختر زیبا آشنا شدم. دوستم مرا به عنوان **هیپنوتیزم‌درمانگر** معرفی کرد. این عنوان در عرض ۱۵ دقیقه عواقب خود را نشان داد. ناگهان، رنگ دختر دلربا پرید. او در نگاه من تأثیر وحشتناکی دید. سپس سرش گیج رفت و نکوهش‌کنان این موضوع را به من گفت.

آن وقت من واقعا خجالت کشیدم. چشمانم را خوب می‌شناختم، اما گم شدن چنین نگاه «موزپانه» در آنجا، در میان نزدیک‌بینی، حتی نمی‌توانست به ذهنم خطور کند. بدون هیچ تواضع بیجا می‌گویم که در آن زمان مرا به هوس انداخت. من خیلی بی‌تجربه یا احمق بودم و چیز مهمی در مورد هیپنوتیزم نفهمیدم. برغم تمام آموزش‌ها و تأییدیه‌های متعددم، عمق کامل این وضعیت و پدیده ذاتی انسانی را به طور کامل احساس نکردم.

این دختر زیبا و فوق‌العاده حساس با تصورات خود در باره هیپنوتیزم، خود را بطور اتفاقی ترساند. این است تمام جوهر هیپنوتیزم. و آن به عنوان تأثیر یک شخص بر کس دیگر وجود ندارد. آنچه که واقعاً هست، «خودهیپنوتیزم» نامیده می‌شود. دانش و افکار، باورها و آرزوها، تعصبات و ایده‌ها و البته ترس‌های ما، ما را بیشتر از تلاش‌های عمدی کسانی که فکر می‌کنند ما را کنترل می‌کنند، به ما الهام می‌بخشند یا بر ما تأثیر می‌گذارند، هیپنوتیزم می‌کند.

به طور کلی، در این زمینه من در مورد تلقین صحبت نمی‌کنم، در مورد ادراک و تأثیرات صحبت می‌کنم. انسان چقدر آماده و قادر است که در سطح احساسات، ادراکات و زندگی زنده، چیزی جدید و تازه وارد زندگی خود کند! انسان چقدر آماده است مانند یک کودک کوچک دنیا را درک کند و تحت تأثیر زندگی قرار گیرد! و اگر حس کنجکاوی و عطش یافتن پاسخ سؤالاتش هنوز در او خاموش نشده باشد، و اگر حداقل یک انگیزه، نشانه‌ای از حرکت به سمت گسترش مرزها در او باشد - هیپنوتیزم خواهد بود! و یک دوست صمیمی یا باران بهاری بیرون پنجره می‌تواند هیپنوتیزم او باشد.

حالت خلسه از هوشیاری پایه هیپنوتیزم است. این یک موازنه قدرتمند برای وجود معمولی است که در آن تمام توجه فرد به دنیای بیرونی - بر قواعد، اقدامات، هنجارها و حقایق آن معطوف می‌شود. او می‌شنود، می‌بیند، لمس می‌کند، استنشاق می‌کند، درک می‌کند، حس می‌کند و خود را می‌شناسد. به همین دلیل در این حالت نمی‌توان تصویری را که شخصاً برای او غیرطبیعی است، به او القاء کرد. او خیلی خوب حس می‌کند و درک می‌کند که واقعاً به چه چیزی نیاز دارد. انجام این کار در حالت بیداری زمانی که یک فرد عمدتاً تجزیه شده و از خودش جدا شده است، بسیار ساده‌تر است.

به طور کلی می‌خواهم بگویم که نه هیپنوتیزم‌کننده و نه هیپنوتیزم‌درمانگر هیچ قدرت پنهانی نسبت به شخص ندارند و نمی‌توانند هم داشته باشند. اگرچه گاهی اوقات یک آدم جالب و خوبی را می‌بینید که پیگیرانه و هدفمند خود را به داخل زباله‌های کنار جاده می‌اندازد، واقعاً می‌خواهید او را به خاک افکنید و کل حافظه‌اش را پاک کنید و دوباره بنویسید تا چشمانش را باز کند و زنده شود. اما افسوس که هرکس به راه خودش می‌رود. هر کس در محدوده آگاهی خود، در مسیر خود پیش می‌رود. و آن، همانطور که در بالا ذکرش رفت، بازتاب کوچکی از دنیای بیرون است. و اگر این دنیا نوازش نکند، محبت خاصی نداشته باشد و دست یاری دراز نکند، پس شادی، سعادت و بالاتر از همه، سلامتی چگونه و از کجا ناشی می‌شود؟

تنها یک منبع برای شادی وجود دارد و آن فقط تا حدی از دنیای بیرونی سرچشمه می‌گیرد. خوب، در این دنیا چیزی در این حد وجود ندارد که انسان بتواند همیشه به آن تکیه کند و با تکیه بر آن از مرزهای تصورات و تفکرات قالبی خود فراتر رود. هیچ تضمینی در اینجا وجود ندارد. همه چیز جریان دارد، همه چیز تغییر می‌کند. اما اگر سرنوشت یک لحظه شاد به شما هدیه می‌دهد، منطقی است که آن را بگیرید، مانند فردی که از تشنگی می‌میرد به چشمه آب می‌رسد، از آن نهایت لذت را ببرید، فقط به محض اینکه

به از دست دادن آن شروع می‌کنید، ذوب می‌شوید و در فضا حل می‌شوید، چنانکه گویی هرگز این اتفاق نیفتاده است. به دنبال چیزی از بیرون نباشید که شما را بلند کند، بالا ببرد. این نردبان در درون شماست. و تنها یک راه برای آن وجود دارد.

همه، مطلقاً همه ادیان با دعاهاى خود این راه را دنبال می‌کنند. شیوه‌های شرقی آن را با مراقبه، مانند فرس به آرامی می‌پوشانند. هیپنوتیزم‌درمانی، هماهنگ با یک شخص، به طرز ماهرانه‌ای او را زیر و رو می‌کند. آری، هرکسی که در خود غوطه‌ور شود، خود را با سرعت برق در آن می‌یابد. و همه این‌ها فقط برای این است که شخص واقعاً بتواند با انتزاع از کل دنیای اطراف خود، خود را لمس کند و ندای درونی خود را بشنود تا برای شروع کردن آن جرئت کند.

به این ترتیب، فرد بر خلاف زندگی که او را آفریده است، به ساختن خود شروع می‌کند. و در این رقص که دو نیرو در آن معاشقه می‌کنند، پیش می‌روند و جای خود را به یکدیگر می‌دهند و گاه تعادل می‌یابند، حقیقت متولد می‌شود. دنیا با شجاعان بازی می‌کند. بقیه قابل مشاهده نیستند، بقیه مواد زنده هستند. و تمام شجاعت در مواجهه کورکورانه با زندگی، مطالبه چیزی از آن یا سرزنش کسی نیست. این بیشتر نادانی و حماقت است، ائتلاف بیهوده انرژی و زمان است.

شجاعت واقعی این است که خود را به دنیا بشناسانید و به ساختن تجربه زندگی خود در درون خود شروع کنید و به معنای واقعی کلمه، فضای اطراف خود را با حالت خود هیپنوتیزم کنید. آن مانند قلابی است که واقعیت به آن چسبیده است. بی‌جهت نیست که حکیمان مشرق زمین می‌گویند: **«انسان‌ها فقط آنچه را که از ضمیر خودشان نشأت می‌گیرد، به زندگی خود جذب می‌کنند»!** به بیان دیگر، جرئت کنید آنچه را که در بیرون جستجو می‌کنید، به دنیا بیاورید، خلق کنید و در درون خود آشکار کنید. مهم نیست که برای این چه ابزاری انتخاب می‌کنید: دعا، ژرف‌اندیشی یا هیپنوتیزم، فقط در روش خود پیگیر و در خواسته‌های خود شجاع باشید و معانی خود را در زندگی خود ایجاد کنید!

## فصل دهم

### چگونه معنای زندگی خود را بیابید و به آن پی ببرید

هر انسان باید حداقل یک بار در مورد معنی زندگی از خود سؤال کند. این پرسش یکی را به سوی اتفاقات معینی سوق می‌دهد، دیگری را به هیچ. و همه ما دیر یا زود خود را در آغاز یک سفر طولانی می‌یابیم. ما مانند محققان شجاع، در جستجوی پاسخ به سفری رفتیم و همه مسائلی را که می‌تواند ما را به نحوی به پاسخ نزدیک کند، پیگیرانه مطالعه می‌کنیم.

روزی چنین مسافر- کاوشگر مسیر خود را طی می‌کرد. خورشید به شدت می‌درخشید. باد شدیدی می‌وزید. و به نظر می‌رسید که تمام فضا در پرده نازک گرد و غبار و زباله‌های کوچک پوشیده شده است. در جایی دور، مردی را دید که به شدت می‌گریست و سنگ بزرگی را می‌تراشید. مسافر ما نتوانست بی‌تفاوت بگذرد. به مرد نزدیک شد و پرسید: چه اتفاق افتاده، چرا گریه می‌کنی؟

مرد چشمانش را که از گرد و خاک و گریه‌های مداوم زخمی و سرخ شده بود، به او دوخت و داستان طولانی و رنگارنگ خود از سختی زندگی‌اش را آغاز کرد و گفت: هر روز

در زیر گرمای سوزان آفتاب در میان گرد و غبار برای تراشیدن این سنگ‌های بزرگ به ازای پول ناچیز، که حتی برای تغذیه خودم کفایت نمی‌کند، زحمت می‌کشم!

مسافر غرق ماجرا شد، به مرد بدبخت رحم کرد و یک سکه به وی داد. و پس از خداحافظی با مرد، به فکر فرو رفت و به راه خود ادامه داد...

شاید شما ضرب‌المثل معروف سه سنگ تراش را قبلاً شنیده‌اید. و با این حال، اجازه دهید ادامه دهم. زیرا، در تصور یا در تخیل من، مسافر بسیار شبیه به کسی است که معمای معنای زندگی را حل کرده است.

و به این ترتیب، مسافر که به مشکلات انسانی فکر می‌کرد، جلوتر رفت تا اینکه با شخص دیگری آشنا شد. او نیز سنگ بزرگی را می‌تراشید. و مسافر که از نزدیک نگاه کرد، دید که مرد اصلاً نه تنها گریه نمی‌کند، بلکه با جدیت و دقت کار می‌کند. این تفاوت بزرگ در بین دو نفر که به انجام یک کار مشابه مشغول بودند، نمی‌توانست قهرمان داستان ما را بی‌تفاوت بگذارد. از این رو، تصمیم گرفت نزدیک‌تر رود و با او هم آشنا شود:

– سلام، خسته نباشید! چه کار می‌کنید؟ مرد جواب داد: من کار می‌کنم. هر روز به اینجا می‌آیم و سنگ می‌تراشم.

معلوم شد که کار برای این شخص نیز سخت است. اما او تلاش می‌کند و آن را به خوبی انجام می‌دهد و هر بار که این کار را هر چه بهتر انجام می‌دهد، پول خوبی نیز دریافت می‌کند. مقدار پول زیاد نیست، اما برایمرار معاش یک خانواده کافی است. و در کل راضی است.

مسافر تعجب کرد و علاقه‌مند شد. یک سکه هم به این مرد کمک کرد. سپس، به راه افتاد و به این فکر کرد که چرا این دو نفر، که بدون خستگی به همان کار مشابه هستند، هنوز به طور حیرت‌انگیزی با یکدیگر فرق دارند و چه چیزی زندگی آن‌ها را تا این درجه متفاوت می‌کند.

و جاده او را باز هم جلوتر بُرد، به جایی رساند که مرد دیگری را در حال تراشیدن سنگ در میان گرد و غبار و در زیر گرمای آفتاب دید. این بار هم مسافر حتی ذره‌ای شک نکرد که باید با او نیز صحبت کند. به طرف مرد رفت و هر چه نزدیک‌تر می‌شد، آواز روح‌نواز و شاد مرد را واضح‌تر می‌شنید. تعجب مسافر حد و مرزی نداشت. از او پرسید:

– تو چه کار می‌کنی؟

مرد با چشمان مملو از شادی و خرسندی به مسافر نگاه کرد و گفت:

– مگر نمی‌بینی که معبد می‌سازم!

وقتی مسافر را در این لحظه تصور می‌کنم، پس از چنین سخنانی، او را در سردرگمی عمیق می‌بینم. می‌خواهم کنارش باشم، دوستانه دست روی شانه‌اش بگذارم و چیزی شبیه این بگویم:

– خودت را اینطوری اذیت نکن! خوب، بله، هر سه نفر آن‌ها در فضای پر از گرد و غبار و در گرمای طاقت‌فرسا همان کار سخت، خسته‌کننده و وحشتناک را انجام می‌دهند. ولی هرکدام به خوبی می‌فهمند که دارند چه کار می‌کنند!

شاید مسافر با نگاهی پرسشگر به من نگاه کند. از او می‌خواهم بنشیند، شاید حتی یک فنجان چای به او تعارف کنم. و سپس بگویم که اولین نفر معنای خود را در تراشیدن سنگ می‌بیند. او چیزی جز سنگ نمی‌بیند.

– سنگ آنقدرها هم برای او جالب نیست. هر روز گرد و غبار، گرما و تکرار همین کار- مسافر اضافه می‌کند، او در راه خود بسیار دیده و بسیار می‌فهمد.

– اما نفر دوم فقط سنگ را نمی‌تراشد، بلکه کار می‌کند. او شاید یک کار مهم انجام می‌دهد، اگرچه هنوز مشخص نیست چه چیزی، اما می‌داند به نفع خود و خانواده‌اش است.

– مسافر دوباره به فکر می‌رود: «اما نفر سوم معبد می‌سازد...».

ای مسافر عزیزم، چقدر عمر کردی! چگونه می‌توانی توضیح دهی که فوق‌العاده خوش‌شانس بودی که با فردی آشنا شدی که می‌تواند یک معبد را در یک سنگ معمولی ببیند، یک رمان آینده را در یک قلم نوشتاری، یک تصویر عمیق را در مجموعه‌ای از آبرنگ‌های معمولی ببیند. طرح، آواز یک روح در هفت نت، فرزند شما یک نابغه است. این مرد ساده می‌داند که چگونه می‌تواند پیوند ناگسستنی هر چیزی را که می‌آفریند با هر چیزی که هنوز در این جهان وجود دارد، ببیند.

همینطور است، هر کاری که ما انجام می‌دهیم با این دنیا به خوبی مطابقت دارد. فضا از افکار، اعمال و در نهایت از خودمان و هر چیزی که می‌توانیم به آن اضافه کنیم، پر است. باید معنی را اینگونه - از طریق ارتباط با فضای اطراف آموخت. اما خود همیشه در درون خود انسان، در رابطه او با کاری که انجام می‌دهد، متولد می‌شود. و هر فرد با تمام شباهت بیرونی خود، در سطح عمیقی با تمام انواع افراد دیگر متفاوت است. به همین دلیل، ممکن است معنای یک شخص الهام‌بخش دیگری نباشد.

در این سفر هرکسی راه خودش را می‌پیماید. و دقیقاً در این جدایی از افراد دیگر آغاز می‌شود. تمایز با افراد دیگر از این جدایی راه آغاز می‌شود. و در آن، همه این منحصر به فرد بودن، اصالت و ویژگی‌های یک فرد خود را نشان می‌دهد. شاید حتی، من از اعتراف به افکار خود نمی‌ترسم، اینجا دقیقاً جایی است که خود روح، خود را با تمام زیبایی شگفت‌انگیز خود نشان می‌دهد. بنابراین، اولین قدم به سوی معنای خود عبارت از یک پاسخ کوچک به یک سؤال نه چندان ساده است. از خودت بپرس:

**– می‌کی هستم، چرا نه مثل همه؟**

**در تئوری، به این می‌گویند تعیین هویت.** اما در عمل، در درمان، فرد به طور ناگهانی متوجه خود می‌شود. به نظر می‌رسد که او کشف می‌شود، ظاهر می‌شود و خود را به جهان نشان می‌دهد. من هستم و این منم. و این به هیچوجه بمعنی برجستگی و چشم‌گیری جنبه‌های زیبا یا زشت، قوی یا ضعیف، مثبت یا منفی فرد نیست. نه! این به رسمیت شناختن تمام خصوصیات فرد است. همانطور که هیچ اندام بد یا خوبی در بدن وجود ندارد، هیچ احساس، کیفیت یا عواطف بد یا خوب هم وجود ندارد. مهم این است که ما با این همه ثروت خود چه کار می‌کنیم، آن را به چه چیزی تبدیل می‌کنیم، آن را تابع چه وظیفه داخلی (معنا) می‌کنیم.

و در ادامه، می‌توان به اطراف نگاه کرد و تمام این جهان را دید. اینجاست که انسان ظهور کرده و زندگی می‌کند. به یک معنا، او والد اصلی، مهمترین مربی و معلم است. و به ناچار یک سؤال دیگر از خود پیش می‌آید:

### چرا این دنیا به من نیاز دارد؟

در تمام ادیان و روان‌درمانی‌ها، پاسخ به این سؤال با رسالت و هدف فرد ارتباط دارد. به نظر من، ژوزف کمبل، متفکر، اسطوره‌شناس و نویسنده خارق‌العاده این را به بهترین نحو بیان کرده است. او از کسی که در راه سرنوشت خود ایستاده بود، خواست سعادت خود را دنبال کند. او سعادت را درک جرقه‌ای معنی می‌کرد که در درون آدمی شعله‌ور می‌شود. در حقیقت، انجام کاری در این دنیا، آوردن چیزی از خود در آن، بخشیدن، تکمیل کردن یا حتی تغییر دادن، یک علاقه شدید است. و هر جا که چنین آتشی شعله‌ور شود، باید در آنجا توقف کرد. زیرا، این مقصود خواهد بود.

به سخن دیگر، به سختی می‌توان به این سؤال فقط آگاهانه پاسخ داد. مقصد شما همان ناحیه، آن عمل خواهد بود که نه تنها ذهن شما علاقه‌مند است، بلکه بدن شما نیز هیجان‌زده می‌شود. همانطور که ساکنان باستانی گینه نو می‌گفتند: «**دانش، تا زمانی وارد عضلات نشود، فقط شایعه است**». در این صورت، این بدان معنی خواهد بود که تمام وجود شما درگیر موضوع است. همه آنچه شما در خود دارید، جالب است. فقط در این صورت تمام سؤالات مربوط به تنبلی و انگیزه ناپدید می‌شوند. انگار این مقوله‌ها از دنیایی کاملاً متفاوت هستند. هیچ چیز شما را متوقف نمی‌کند. هیچ چیز شما را اذیت نمی‌کند.

فقط زمانی که هدف مشخص شود، می‌توان در مورد معنای آن تصمیم گرفت. به موقع خود سؤالی که می‌خواهم از شما بپرسم، مرا در سردرگمی فرو برد. تمام جهان‌بینی من زیر و رو شد و از هم پاشید. خوب، حداقل من هرگز از این منظر به آن فکر نکرده‌ام. اما همانطور که به دنبال پاسخ بودم، انگار دنیا دوباره از قطعات کوچک پازل شروع به جمع شدن کرد و تصویری از یک گونه کاملاً متفاوت را شکل داد. از خودت هم بپرس:

### چرا به آرامش نیاز دارم؟

اگر الان کنارم بودی، از تو خواهش می‌کردم برای پاسخ دادن عجله نکن. در هر صورت، سؤالی که یک بار پرسیده شود، همیشه پاسخ خود را خواهد یافت. و همچنین، از شما می‌خواهم در جستجوی خود خیلی مسئولیت‌پذیر نباشید. زیرا، زندگی در لحظه حاضر بدون داشتن حس شوخ طبعی هم یک پدیده جدی است. سعی کنید به این روند به عنوان یک سفر هیجان‌انگیز بنگرید. خیلی جالب است که ناگهان بفهمی چیزی که با تلاش دیوانه‌وار و سختی به دست آوردی، برای لازم نیست! دور ریختن همه غیرضروری‌ها بمنظور ایجاد فضا برای تجربه یک زندگی جدید، هرچند کمی مهیج، اما بسیار عالی است! خیلی عالی است که از خودتان متعجب شوید و ببینید که چگونه کاری را که حتی از خودتان انتظار هم نداشتید، می‌توانید انجام دهید!

انسان برای همین انسان است که اگر یک بار پا به راهی بگذارد تا آخرش می‌رود! و من نمی‌خواهم برای شما یک جاده صاف و هموار آرزو کنم. برای شما یک سفر طولانی و لعنتی جالب آرزو می‌کنم! و از آنجایی که معانی مشخص شده، می‌توانید به سمت موفقیت خود حرکت کنید.

## فصل یازدهم

### چگونه می‌توان اثربخشی خود را توسعه داد و به موفقیت رسید

آه، از این ریتم زندگی مدرن! اگر کسی به طور ناگهانی یک شیوه زندگی مؤثر انتخاب کند، بلافاصله مورد هجوم انواع بی‌شمار تعهدات و امور واقع می‌شود. و در پشت همه این‌ها، «به شدت مورد نیاز دیروز صبح»، مهم‌ترین مسئله، این که چرا در واقع، ناگهان فرد تصمیم گرفت مؤثر واقع شود، به زودی فراموش می‌شود.

جایگزینی مفاهیم اتفاق می‌افتد. کارایی از طریق آماده کردن خود برای دستیابی به اهداف مهم درونی به یک هدف تبدیل می‌شود. به نظر می‌رسد چرخ از زیر ماشین در رفته است. اما می‌تواند مدتی در امتداد جاده، در همان جهت حرکت خود ماشین چرخ‌زنان به غلتد، اما پس از مدتی ناگزیر در جایی، در یک گودالی سقوط می‌کند و می‌افتد. انسان با چشمان پلک‌زده، با شتاب و در جهتی می‌غلتد که زمانی هدف (یا شاید مأموریت و هدف؟) و انگیزه‌اش برای او فراهم کرده است. اما به محض اینکه هدف در برابر نگاه درونی محو شود، هر تلاشی معنی خود را از دست می‌دهد و به یک حرکت آشفته تبدیل می‌شود.

### مهم‌ترین سؤال گم می‌شود: بالاخره چرا این کار را انجام می‌دهم؟ چرا باید مؤثر واقع شوم؟

کل وجود انسان با هوشیاری، ناخودآگاه، جسم و روحش یک ساختار فوق‌العاده هوشمند و عاقل است. اگر منافع و ارزش‌های حیاتی این نظام در نظر گرفته نشود و از انجام کاری امتناع ورزد، نباید تعجب کنیم. و همانطور که می‌دانید، هر موجود زنده‌ای علایق خاص خود را دارد.

احتمالاً هر فردی می‌تواند دوره‌ای از زندگی خود را به راحتی به یاد آورد که مخصوصاً نمی‌خواهد، اما مجبور به انجام کاری شده است! یا روی دیگر همان سکه: اگرچه من سرشار از قدرت و ایده بودم، اما هیچ فرصتی برای استفاده از خودم وجود نداشت. این دو حالت افراطی با احساس خاصی از افسردگی، بی‌تفاوتی و تنبلی مشخص می‌شوند.

شما را نمی‌دانم، اما من شخصاً به اندازه کافی خوش‌شانس بودم که از طریق این دو افراط زندگی کنم: زمانی آنچه را که انجام می‌دهید مورد نیاز شما نیست و زمانی آنچه را که انجام می‌دهید و دوست دارید مورد نیاز دیگران نباشد. من به این می‌گویم «خوش‌شانسی». این دوره‌ها برای دوستان و خانواده‌ام و حتی برای من اینطور به نظر نمی‌رسید. اما من از تجربه خودم چیزهای زیادی آموختم. می‌توان گفت که علم بزرگ با عبور مستقیم از پوست من، به درون من راه یافت.

یکی از علوم شاید بی‌اهمیت به نظر برسد، بسیار شبیه به شعار در شبکه‌های اجتماعی است. اگر بر اساس منافع، وظایف، اهداف و مأموریت خود زندگی نمی‌کنید، یعنی هنوز با درک علایق، وظایف، اهداف و مأموریت دیگران زندگی می‌کنید. در واقع، شما قدرت، سلامتی، زندگی خود را نه برای خود و عزیزان‌تان، بلکه به خاطر دیگران، شاید، حتی برای افرادی هم که نمی‌شناسید یا عمیقاً دوستشان ندارید، صرف می‌کنید.

### زندگی خود را به چه کسانی وقف می‌کنید؟

زیرا، با همان اشتیاق می‌توانید زندگی خود را به میل و آجو، صحبت‌های بی‌محتوا با دوستان در مورد رژ لب یا یک بازی فوتبال، ترحم به خود، فقط غم و اندوه همگانی، نارضایتی، یأس، خستگی وقف کنید. واضح است که همه این‌ها در زندگی ما وجود دارد. این‌ها همیشه بد نیستند. اما تمام زندگی یا بیشترش را باید به این‌ها وقف کرد؟! و سپس، از جایی بالا، روی سنگ قبر خود بخوانید: «این آرامگاه یک انسان شگفت‌انگیز است! تولیدکنندگان آجو و سیگار بخاطر زندگی بیهوده، از او سپاسگزارند! یا او آدم فوق‌العاده‌ای بود، دوست داشت از پنجره به بیرون نگاه کند و می‌دانست که چگونه از اینکه زندگی‌اش سامان نمی‌یابد، ناراحت باشد».

## **پس، می‌خواهید زندگی خود را به چه چیزی وقف کنید؟ چگونه می‌خواهید وقت باقی‌مانده را پر کنید؟**

بنابراین، اثربخشی شخصی صرفاً با مشخص کردن علایق، نیازها و اهداف خود شروع می‌شود. و پس از آن، گویی با سحر و جادو، تمام فعالیت‌ها و کارهای روزانه شما به ترتیب اولویت‌بندی می‌شوند.

تنها کاری که باید انجام دهید، این است که دست به کار شوید. و اگر مسیر زندگی و وظیفه اصلی به درستی انتخاب شود، انگیزه و تبدیلی جایی نخواهد داشت. من می‌خواهم در این راه فقط یک چیز آرزو کنم - **باور به خودت!**

باور، مفهوم خطیری است! بی‌دلیل نیست که همه منابع دینی تا این حد به این مفهوم توجه دارند. به طور کلی، این احتمالاً تنها مفهومی است که می‌تواند در وجود شما باقی بماند. ممکن است عزیزی عاشق دیگری شود، کسب‌وکاری از میان برود، عزیزی بمیرد... اما تنها باور و ایمان چراغ راه و نوری است که قطعات کوچک زندگی آینده شما را روشن می‌کند.

لطفا خودتان را انکار نکنید! به هیچ چیز بستگی ندارد. هیچ کس شما را از باور به خودتان باز نمی‌دارد، حتی وقتی همه چیز خلاف این را می‌گوید. این موضع شخصی شما در رابطه با خودتان است. آن از همه چیز سنگین‌تر و پیچیده‌تر در اطرافش، قوی‌تر است. این تمام تناقض ایمان است. گاهی اوقات با عقل سلیم در تضاد قرار می‌گیرد. وقتی که نمی‌توانم کاری بکنم، چگونه می‌توانم به خودم باور کنم؟ بلی، به همین دلیل این یک تناقض است؛ عقل سلیم هنوز نمی‌تواند توضیح دهد که این چگونه عمل می‌کند. انسان صرفاً با ایمان، جرئت می‌کند از خود پیروی کند، نه از آنچه بوده، پذیرفته شده و منطقی‌تر یا درست باشد. و این راه عقل نیست. حرکت روح است. و باور و ایمان انگیزه‌ای است که پیوسته از مسیر متفاوت عبور می‌کند و چنینش مناظر اطراف زندگی را از طریق شما تغییر می‌دهد. آیا نگره داشتن رازی که همیشه و در هر شرایط بدی، شما را سرپا نگه دارد، شگفت‌انگیز نیست؟!

باور به انسان، استقامت، پایداری و از همه مهمتر، انعطاف‌پذیری می‌بخشد. و انعطاف‌پذیری منبع دیگری از اثربخشی شخصی است. شاید علامندان سیر و سفر حالا مرا به خوبی درک می‌کنند. ممکن است مواردی باشد که شما جاده را خوب می‌شناسید. اما آن‌ها برای کسانی که جرئت می‌کنند به راه خاص خودشان بروند، مناسب نیستند. افراد شجاع و کمی دیوانه فقط تصور مبهمی از این دارند که چگونه می‌توانند به جایی که می‌خواهند برسند. انگار آن‌ها نقشه نه، بلکه یک طرح شبیه به کروکی ساده در دست دارند. باید با حس لامسه راه افتاد و واقعیت را دائماً با نقشه مقایسه کرد تا در صورت لزوم برای تغییر مسیر یا حتی جهت، زمان داشت.

این توانایی سازگاری با شرایط متغیر را انعطاف‌پذیری می‌نامند. جدید را دنبال کنید و به قدیمی‌ها که نه خود را توجیه می‌کنند و نه مانع می‌شوند، متوسل نشوید. درک می‌کنم که دست کشیدن مثلاً از یک باور قدیمی چندان آسان نیست. اما این زمانی کاملاً ممکن است که آنچه به زندگی شما روشنایی می‌بخشد، کل زندگی شما را به حرکت درمی‌آورد، هر چه بیشتر در کفه ترازو گذاشته شود. این همان چیزی است که وقتی افراد ناگهان متوجه می‌شوند که به دلیل یک چیز غیرضروری یا قدیمی، چیز مهم و لازم برای خود را از دست می‌دهند، به روانشناسان و روان‌پزشکان مراجعه می‌کنند. گویی زندگی آن‌ها می‌تواند بسیار بزرگتر و جالب‌تر باشد. این احساس مبهم باعث نارضایتی می‌شود و انسان را به عمل، حرکت، تحرک و جستجوی راه خروج و در نهایت، تغییر وادار می‌کند.

به خودتان اجازه تغییر بدهید، بیاموزید و آنچه را که مدت‌هاست از بین رفته، رها کنید، چیز جدیدی بسازید و شکل دهید، به جلو حرکت کنید. گاهی اوقات مهم است چیزی را که شاید زمانی ارزشمند بود اما، زمان مهم بودنش گذشته و تنها ترس، رکود یا ویرانی به همراه دارد، رها کنید. شجاعانه به جلو بنگرید. فرار ممکن نیست. در همه حال آنجا خواهید بود. اما اینکه فردای شما مانند امروز خواهد بود یا چیز متفاوتی را به زندگی خود وارد خواهید کرد، تا حد زیادی به این بستگی دارد که بر چگونگی پذیرش جدید چقدر آگاهی دارید.

آماده انعطاف‌پذیری باشید! آماده باشید تا با باور خدشه‌ناپذیر به خود و کسب و کارتان در جهت تحقق اهداف و ارزش‌های خود اقدام کنید! در اینجا سه شرط وجود دارد که اثربخشی شخصی را در تمام عرصه‌های زندگی برای شما به راحتی فراهم می‌کند.

اما آیا می‌توان تنها با اشتیاق، نیروی اراده، آگاهی و درک پیش رفت؟ در زندگی و کارم با افراد زیادی که همه چیز را کاملاً خوب می‌دانند و درک می‌کنند، دیدارها داشته‌ام. اما «افسوس» زندگی آن‌ها مانند یک رودخانه معمولی و خسته‌کننده جریان می‌یابد. چنین افرادی، اتفاقاً من خودم هم تا حدودی یکی از آن‌ها هستم، مرا به یاد سوارکاران تهی معز می‌اندازند. در این دنیا کار زیادی نیست که بتوان بدون بدن انجام داد. آیا به همین دلیل نیست که هر معلولیتی اینقدر حاد و دردناک تجربه می‌شود؟! بنابراین، در صورت صرف بیشتر قدرت و نیروی خود برای مبارزه با بیماری‌ها یا هضم خورده‌ها، در باره اثربخشی شخصی نمی‌توان صحبت کرد.

شاید این اصلاً شرط چهارم نباشد. اما مهمترین مسئله این است که مراقب سلامتی خود باشید! بدن واقعیتی است که به شما نیرو می‌دهد تا صبح از خواب بیدار شوید، استراحت خوبی داشته باشید، هوشیار و آماده زندگی کنید، تمام روز دوندگی کنید، شب بعد از یک روز کاری ۱۸ ساعته با سر پر از ایده، پر از اشتیاق و علاقه به تلاش برای اجرای برخی از آن‌ها در روز بعد، به خانه برگردید.

روح و تن بواسطه یک رشته قوی نامرئی به هم متصل‌اند. اگر تن ضعیف و ماهیچه‌ها شل و ول باشند، نمی‌توان در سطح روانی احساس هوشیاری و فعالیت کرد. به همین دلیل فعالیت بدنی بیشتر بسیار مهم است. هندی‌ها در این رابطه ضرب‌المثل خوبی دارند: «**آیا واقعاً فکر می‌کنید اسب بسته در طویله قوی می‌شود؟**»، با تربیت بدن خود، روح خود را تربیت کنید!

ورزش و رژیم غذایی متعادل ابزارهایی هستند که به انسان نیرو می‌بخشند تا بتواند برای هر چیزی در زندگی خود، از جمله اثربخشی شخصی و تحقق چشم‌انداز خود صرف کند.

خوانندگان عزیزم، مراقب سلامتی خودتان باشید. سلامتی ایده‌های متهورانه و جسارت مهیج به شما به ارمغان می‌آورد! و اعجازها، خیلی منتظر شما نخواهند ماند!

## فصل دوازدهم

### معجزه چگونه روی می‌دهد

روان‌درمانی را من به این دلیل دوست ندارم که هیچ تأثیر جادویی در آن وجود ندارد! انسان در زندگی معمولی فاقد معجزه است. انسان هیچ ابزار جادویی در اختیار ندارد که بتواند خود را از تمام گرفتاری‌های زندگی، از همه مشکلات، ناملایمات و بن‌بست‌ها بیرون بیاورد!

و در واقع، گاهی اوقات این احساس غلبه می‌کند که فقط یک پدیده فراطبیعی می‌تواند وضع را اصلاح کند یا حرکت دهد. با این حال، آنچه انسان از دانش و مهارت، تجربه و ایده دارد، به او فرصت نمی‌دهد از بن‌بست مسحور [سحر شده] خارج شود. او مانند یک حصار بواسطه تجربه خود احاطه می‌شود. و هر چه بیشتر به روش معمول زندگی خود بچسبید، حصار، بلندتر و چشم‌اندازش محدودتر می‌شود.

تنها امیدواری به یک معجزه باقی می‌ماند. و به این امید او مانند یک سالخورده افتاده به بن چاه، در سردرگمی کامل از اینکه چگونه به اینجا افتاده،... به امید یک معجزه به تنهایی در مقابل زندگی خود می‌ایستد. هیچ فکر یا عمل دیگری کمکی نمی‌کند، بلکه فقط به سردرگمی و ناامیدی بیشتر منجر می‌شود. گویی خود را در باتلاق می‌یابد و با هر حرکتی حتی بیشتر در باتلاق ناامیدی فرومی‌رود. و متوجه نمی‌شود که چگونه دست‌هایش تسلیم می‌شوند و ناگهان، جسم و روح خود را در چنگال یأس و درماندگی می‌یابد.

از منظر درد و تحمل‌ناپذیری، هیچ احساس دیگری با ناامیدی قابل مقایسه نیست. حتی گاهی خشم و اندوه لذتبخش است. به سخن دیگر، شما می‌توانید به نوعی با هر احساسی کنار بیاوید و تحمل کنید، اما با ناامیدی که به خودی خود نشان می‌دهد هیچ کاری نمی‌توان کرد، چه باید کرد؟

پاسخی که می‌خواهم به این سؤال بدهم، ممکن است از نظر خیلی‌ها افتضاح و تحریک‌آمیز به نظر برسد. بعید است که جامعه از آن حمایت کند. از این گذشته، در ارتباط با این، بیش از آتش و جدام، از ناتوانی و ناامیدی اجتناب‌ناپذیر می‌ترسد. برای مبارزه با آن، راه‌های ناموفق زیادی، از شعارهای غرا مانند «هرگز تسلیم نشو!» و «همیشه به پیش حرکت کن!» تا انواع دستورالعمل‌ها مانند «چگونه شاد زندگی کنیم»، «چگونه یک میلیون درآمد داشته باشیم»، «چگونه ظرف دو هفته ازدواج کنیم»، وجود دارد! و در همه حال، بن‌بست اجتناب‌ناپذیر است. در مسیر هر زندگی چند مکان صعب‌العبور وجود دارد. و همه به این دلیل است که سیر طبیعی حوادث را نمی‌توان متوقف کرد. و اگر خود شخص از درون بی‌احساس شود و افکار و اعمال او مفید بودنشان را از دست بدهند، دیر یا زود زندگی او را به مرکز بن‌بست شخصی می‌کشاند.

این، در واقع آنقدرها هم بد نیست. به هر حال، طبیعت انسان توسط جهان به طور کامل اندیشیده شده است. و اگر چیزی برای تغییر کردن وجود داشته باشد، باید تغییر کند. زیرا، به جز از آن، نمی‌توانست به جای بهتری فکر کند. در اینجا، در یک بن‌بست، هیچ چیز جواب نمی‌دهد. دانش جواب نمی‌دهد و عمل بی‌نتیجه می‌ماند. در چنین حالتی، آگاهی چیزی برای تکیه دادن ندارد. از این گذشته، وقتی مشکلی پیش می‌آید، بلافاصله به تجربه گذشته ما روی می‌آورد، با دقت به دنبال چیز مشابه می‌گردد، راه‌حل قدیمی را برای موقعیت جدید پیدا می‌کند و به کار می‌برد. بدین منوال، فرد روز به روز، به طرز نامحسوس برای خود، گذشته را در زندگی فعلی خود بازتولید می‌کند.

اما بودن در بن‌بست مانند گرفتاری در برزخ است. به دلیل ناتوانی در استفاده از کلیشه‌های قدیمی، فرد به تدریج از خود جدا می‌شود و به آن‌ها عادت نمی‌کند و در نهایت، خود را از قید و بند آن‌ها رها می‌کند. به هر حال، وقتی ناامیدی بر روح آدم مستولی می‌شود و هوشیاری خسته، دست‌هایش را بالا می‌برد و با تمام دانش صد در صد و باورهای قابل اعتمادش به سایه‌ها عقب‌نشینی می‌کند، انسان، شاید برای اولین بار، بدون واسطه، تنها با واقعیت، به جهان باز، غیر مسلح و آسیب‌پذیر رها می‌شود.

خود آسیب‌پذیری که موجب استرس بزرگ برای کل ارگانیزم می‌شود، باعث تشدید ادراک می‌گردد. این واکنش تا حدی فیزیولوژیکی و تا حدی عمیق روانشناختی برای وادار کردن فرد به توجه به جهان اطراف خود، در صورت امکان، همانطور که هست، طراحی شده است. از این لحظه، چشم‌بندها از چشم‌ها می‌افتند و یک فرآیند عظیم آغاز می‌شود که تجربه آن - پذیرش آن، اغلب از نظر احساسی دشوار است.

قبول ناامیدی خود، ناتوانی خود، ضعف خود؟ این ایده هنوز هم خون در گونه‌هایم می‌دواند. عبور از این گذرگاه همیشه برای من سخت است. به نظر می‌رسد اگر فردی در یک لحظه از زمان، ناامیدی را بپذیرد، کلاً از جستجوی راه خروج به این معنی که همه چیز تمام شده، آینده‌ای وجود ندارد، امتناع می‌کند.

با این حال، هیچ اشکال و ایرادی در پذیرش واقعیت خود وجود ندارد. از قضا، انرژی و قدرت زیادی صرف رویارویی می‌شود. در مبارزه، احساسات بسیاری وجود دارد که ذهن را تیره و تار می‌کند و پرده‌های مقابل چشم را ضخیم‌تر و تیره‌تر می‌کند. بنابراین، قوی‌ترین آن‌ها، به عنوان مثال، در میان غم و اندوه انسان دقیقاً در دوره‌ای رخ می‌دهد که فرد با واقعیت یک رویداد غم‌انگیز مخالفت می‌کند.

اما به محض شروع پذیرش، طوفان آرام می‌شود، احساسات فروکش می‌کند و فضا برای عملکرد ذهن باز می‌شود. بنابراین، پذیرش همیشه با **درک و آگاهی** همراه است. و لحظه‌ای فرامی‌رسد که شخص مسیری را، همه و هر چیز را، از افکار و عقاید گرفته تا گفتار و کردار که او را به اینجا، به بن‌بست خود رسانده، می‌بیند.

و سپس خسته‌کننده می‌شود. به نظر می‌رسد چنین فرد باهوشی آنجا نشسته است: او همه چیز را می‌داند، می‌فهمد و بر همه چیز آگاه است! تقریباً روشن شده! و زندگی همانطور که در جویبار ناچیزش جاری بود، بی‌تفاوت به جریان خود ادامه می‌دهد. کاری جز شروع آرام آرام برای بهتر شدن، برای انجام دادن باقی‌مانده است. بسیاری از مردم به سادگی در زندگی خود غوطه‌ور می‌شوند. آن‌ها کارهای معمول روزهای عادی خود را انجام می‌دهند. این حالت خاصی است که در آن کسی عجله ندارد. آری، به کجا باید فرار کنیم؟ تمام راه‌ها به طور نامحدود بسته است. در این مسابقه سریع بین مرگ

و زندگی، این فرصت وجود دارد که از سرعت خود بکاهیم و نگاه دقیق‌تری به فضای زندگی اطراف خود، به قطرات باران که به آرامی از شیشه پنجره سرازیر می‌شوند... به لب‌های یکی از عزیزان... به عطر کودکی در خواب... بیندازیم.

جزئیات کوچک، تقریباً نامحسوس در برابر پس زمینه کلی، حاوی تمام عصاره زندگی ما، تمام جوهر، عمق و اساس آن است. فرصتی برای ساده زیستن و ساده بودن باز می‌شود. درون من، روح من، آسوده و آرام می‌شود. فروتنی آغاز می‌شود.

این واژه «تواضع» کلمه بدی نیست. زمینه مذهبی در سطح روزمره چیزی مانند بردگی به آن اضافه کرد. با این حال، متواضع بودن به معنی زندگی در صلح با خود و کل دنیای اطراف است. دیگر هیچ خط تقسیم‌بندی وجود ندارد. همه چیز در یک جریان واحد، متحد و تفکیک‌ناپذیر زندگی می‌کند. جهان نفس تازه می‌کند - ما نفس تازه می‌کنیم، تن، ذهن و روح خود را با عطر و طراوت پر می‌کنیم. ما نفس تازه می‌کنیم - جهان نفس می‌کشد، ما را در انواع شکل‌ها و رنگ‌ها می‌آراید و غوطه‌ور می‌سازد. و در این نقطه است که آرامش روی می‌دهد و احساس حمایت و امنیت درونی عمیقاً تا هسته اصلی نفوذ می‌کند.

این گونه است که انسان به طور نامحسوس، به تدریج، از ناامیدی به آرامش می‌رسد که آزادی درونی، آزادی افکار و اعمال را به دنبال دارد.

یاد سخنان پروست افتادم. او گفت: «**برای التیام درد، باید آن را به طور کامل تجربه کرد**». به راستی هم که خرد انسان از اشک‌ها و مصیبت‌ها، تجربیات و افکار رشد می‌کند. پس، از شما می‌خواهم از ناامیدی فرار نکنید! با آن دعوا نکنید! بلکه، باور کنید و در آن غوطه‌ور شوید. آن را کاملاً هضم کنید تا سرحال و آزاد بیرون بیایید. در اینجا، مانند شن و ماسه غربال شده در غربال، درد و ناامیدی از بین می‌رود و راه برای معانی جدید و تأثیرات تازه باز می‌شود. چنانکه گویی انسان بال پرواز درآورده و از طریق ناامیدی به واقعیت جدید خود پرواز می‌کند.

و در آن طرف، ناگهان اتفاق غیرعادی، اتفاقی که در تجربه عمومی گذشته نمی‌گنجد، شروع به رخ دادن می‌کند. شاید کسی به یاد بیاورد که چگونه این را چند بار تجربه کرده است: یک ملاقات اتفاقی مهم که مسیر زندگی را کاملاً تغییر داد... یا ایده‌ای خود به خودی که تمام سرنوشتت را زیر و رو کرد... یا شاید یک اقدام تکانشی که جریان بی‌پایانی از وقایع را آغاز کرد... این اتفاقات نفس‌گیر است! و به نظر می‌رسد این همان معجزه است، همان چیز فراطبیعی است که در آغاز به آن امیدوار بودید. و هیچ کس نمی‌بیند چه مسیر عظیمی پشت سر مانده است.

من علاقه‌مندم تناقض‌ها را مورد توجه قرار دهم. به نظر می‌رسد تمام زندگی از آن‌ها تشکیل شده است. آیا این حیرت‌انگیز نیست که وقتی در ناامیدی غرق می‌شوی، معجزه‌ای خلق می‌کنی؟ یا شاید این قدرتهای برتر هستند که ما را در بن‌بست گرفتار می‌کنند، منتظر تغییر ما هستند، و سپس دری را به روی ما می‌گشایند تا تازه و نو شویم، بدون زباله‌های بی‌مورد در روح و جانمان، با جسارت بیرون برویم، زندگی کنیم و نفس بکشیم؟

خوشبختانه، روان‌درمانگرها مرشد و راهنما نیستند! و من نیازی به پاسخ به این سؤال ندارم. اما برای شما خواننده عزیز آرزو می‌کنم که در مسیر زندگی خود شجاع باشید و به مشکلات خود باور کنید و به ناامیدی خود عشق بورزید. این‌ها گام‌های پنهانی

هستند که ما را به لایه‌های متفاوت زندگی، با رنگ‌های متفاوت، به سوی موسیقی‌های متفاوت سوق می‌دهند... و من به سهم خودم سعی کردم کاری بکنم تا این مسیر برای شما ترسناک و ناشناخته به نظر نرسد.

## فصل سیزدهم

### چگونه طولانی و جالب زندگی کنیم

همه آنچه که در اینجا درباره آن صحبت می‌کنیم با زندگی، با زندگی بزرگ، روشن، زیبا، مؤثر، شاد، خوش، رضایت‌بخش و معنادار مرتبط است. به طوری که ما زندگی می‌کنیم و مستقیماً احساس می‌کنیم که داریم زندگی می‌کنیم. بنابراین، تعداد سال‌های زندگی چندان مهم نیست. بسیار مهمتر از آن این است که فرد چه چیزی به زندگی اضافه کرده است، که با آن خود و دنیای اطراف خود را پر کند. زندگی طولانی پوچ، بی‌معنی و کسل‌کننده چه فایده‌ای دارد؟! سال‌های زیاد، فقط بی‌معنایی و عذاب را طولانی می‌کند. بنابراین، به یک معنی، باید از وجود مرگ تشکر کرد، که به رنج بسیاری‌ها پایان می‌دهد.

من آنچه را که کاستاندا زمانی گفته بود، دوست دارم. او گفت: «در هر تصمیمی که می‌گیرید، با مرگ خود مشورت کنید». شاید برای گوش‌های غیرعادی ترسناک به نظر برسد. اما، اگر با دقت بیشتری گوش دهید، می‌توانید معنی پنهان آن را کشف کنید. هنگامی که در حال خستگی به چیزی تکیه می‌کنید، مرگ مستقیماً به چهره می‌نگرد، بسیاری از ناشناخته‌ها شروع به شکل‌گیری روشن می‌کنند. در این نگاه نزدیک، همه چیز بدون ابهام و قابل درک به نظر می‌رسد: هم چه بگوئیم، هم چگونه عمل کنیم، هم چه تصمیمی بگیریم. برای قانع شدن در این باره، کافی است نگاهی به زندگی افرادی بیندازیم که با مرگ احتمالی یا قریب‌الوقوع مواجه هستند. ناگهان نظم فرامی‌رسد، اولویت‌ها به خودی خود ردیف می‌شوند و مسیر زندگی در پیش پا با وضوح کامل دیده می‌شود.

در همین رابطه، در روان‌درمانی یک تمرین کوچک، البته، نه برای افراد دارای اعصاب ضعیف وجود دارد، که بی‌شک به اندیشیدن در باره سوژه تمام خلاقیت‌های زندگی انسان وامی‌دارد:

یک زمانی قطعاً خود را در محیطی آرام و دنج خواهید یافت. خلوتی آرام شما را با یک فنجان چای عصرگاهی، جایی بین این افکار پیدا می‌کند که «همه دیگر در خوابند» و «وقت آن است که به رختخواب بروم». شب، غرور روزمره را با حجاب تاریک خود می‌پوشاند و همه چیزهای کوچک خالی در زندگی در سایه آن حل می‌شوند. وقت آن است که استراحت کنید و همه نقش‌ها و نقاب‌های خود را به حال خود رها کنید، روح خود را با دقت به کمال و وسعتش بگسترانید. همانطور که خستگی خود را عمیقاً رفع می‌کنید، احساس خواهید کرد که نفس کشیدن دوباره چقدر آسان و ساده است، گویی نور و نسیم تازه دریا را استنشاق می‌کنید. و در همین لحظه، همه چیز در اطراف یخ می‌زند و شما صدای ضریان قلب خود را خواهید شنید. چنانکه گویی جهان در انتظار پاسخ سرنوشت‌ساز این سؤال متوقف می‌شود:

«هنگامی که آخرین نفس‌های زندگی‌ام را می‌کشم، چه احساسی خواهم داشت؟»

آیا این مایهٔ تأسف خواهد بود که در تمام عمرم با کنار گذاشتن آنچه که واقعا مهم یا جالب بود، در انتظار لحظهٔ مناسب یا کمک، کاری جز «سستی و کاهلی» نکردم؟! یا دل از شادی و روح از خاطرات روشن، حداقل گاهی و نه با خاطرات ساده، پر خواهد شد؟!

این آخرین نفس لعنتی خیلی مهم است. حتی مهمتر از تمام نفس‌های قبلی یک انسان روی زمین. مانند پایان یک رمان، خطی را ترسیم می‌کند و یک طعم خفیف باقی می‌گذارد، که پس از مرور روزهای زیادی، به آینده کشیده خواهد شد. انسان مانند یک عطر گرانبه با زندگی وداع می‌کند و با پشت سر گذاشتن ردپایی سبک از معانی و احساسات، ادراکات و عواطف، تمام فضایی را که بر جای می‌گذارد، پر می‌کند. این یک راه متناقض است که یک شخص می‌رود و در عین حال، خود را تداوم می‌بخشد. انگار تمام بذرهایی که در طول زندگی به جا گذاشته، ناگهان بیدار می‌شوند و در هرکسی که لمس می‌کند، جوانه می‌زنند. و سپس: «عاقبت شما چیست»؟

تکه‌هایی از کلمات، تصاویر، افکار... همانطور که یک آهنگ از روی نت‌ها کنار هم چیده می‌شوند و عاقبت یک آهنگ متولد می‌شود. این تمام جوهر و معنای زندگی شما را در برمی‌گیرد. چراغ راه شما اینجاست و منطقی است که مسیر زندگی خود را به سمت آن هدایت کنید.

ممکن است شما به عاقبت خود آگاهی دارید. شاید چیزی شبیه به این به نظر برسد: «آه! او یک نقاش فوق‌العاده بود! تمام عمرش منتظر الههٔ الهام و «تغییر شرایط» بود. او بدون اینکه حتی یک نقاشی رسم کند، درگذشت. گزینهٔ دیگری نیز هست: «او مردی با روح شگفت‌انگیز بود! او همیشه می‌ترسید که هیچ گاه موفق نشود، درگذشت. و هیچ چیز درست نشد». امروز در حال رانندگی از رادیوی ماشین، قسمتی از یک عبارت را شنیدم: «او سرنوشت غم‌انگیزی داشت. بدون اینکه کاری بکند، مرد». عاقبت جان‌گداز!

زندگی‌های بسیار زیادی به خاطر بهانه‌های پوچ سپری شده است. اما در مقابل نگاه تیزبین مرگ، همهٔ آن‌ها مانند سوسک پراکنده می‌شوند. به همین دلیل، فراموش نکردن پایان دنیوی خود و احترام گذاشتن به آن بهتر است. و آنگاه ممکن است نتیجه کاملاً متفاوت باشد: «او می‌ترسید، اما جرئت کرد! شک کرد، اما پیش رفت! خسته بود، اما کار کرد! و به همه چیز لبخند جذابی زد». خوب، حداقل من چنین کلمات به یاد ماندنی را برای خودم می‌خواهم.

بیهوده نیست که من برخلاف سنت اسلاو به نام صلح شروع کردم و به نام سلامتی به پایان خواهم برد. اگر چیز ارزشمندی برای هستی طولانی پیدا نمی‌کنید، ادامهٔ جستجوی راه‌های عمر طولانی معنی ندارد. افسوس که روح (یا ذات انسانی) تهی بودن را بر نمی‌تابد. همانطور که در زندان، بدن انسان ابتدا پژمرده می‌شود و سپس به طور کامل می‌میرد و قفس‌اش به خاک تبدیل می‌شود. **بنابراین، اولین راز طول عمر برای من آشکار است: خلاقیت!**

هیچ کجا آدمی به اندازهٔ خلاقیت پر از زندگی نیست! و این تناقض است: خلاقیت در ذات خود چیزی بالاتر از یک فرآیند فداکاری نیست. و مهم نیست که به چه کسی یا به چه چیزی اهمیت بدهید: عمل، حرف، نقاشی، رقص، موسیقی، مردم. انسان فقط در مقابل خود، زندگی‌اش را به خود برمی‌گرداند. با چنین تبادل حيله‌گرانه در طبیعت. طبیعت تو را خلق کرد و تو با عبور از آن، اشکال و تصاویر جدید آن را خلق می‌کنی.

من اکنون در مورد نوعی هنر که به مهارت‌ها و توانایی‌های خاصی نیاز دارد، صحبت نمی‌کنم. **در خلاقیت است که فرد خود را نشان می‌دهد.** هر روز انسان خود را از طریق گفتار و افکار، اعمال و کردار، عواطف و احساسات به دنیا می‌نمایاند. بنابراین، خواهی نخواهی، اکنون در حال خلق هستید. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که آرامش داشته باشید و کمی بیشتر از خود واقعی، خود را وارد این فرآیند بکنید. وقت خود را به دروغ صرف نکنید. دروغ می‌میرد. و تعجب خواهید کرد که زندگی شما چقدر سریع مملو از محتوا می‌شود. چنین محتوای عمیق و گرانبهایی به شکلی قابل اعتماد و بادوام نیاز دارد. **بنابراین، دومین راز طول عمر عبارت است از: فعالیت بدنی!**

شاید کسی خود را یک نماد تناسب اندام تصور کند و گیج یا حتی ناراحت شود. اگرچه این ایده نیز بسیار خوب است، اما من در مورد آن صحبت نمی‌کنم! بدن ما شاخص مخصوص به خود را دارد که نیاز خود را در این دنیا مطابق آن تأمین می‌کند. این حرکت است. هر چه بیشتر فعال باشید، احتمال اینکه زندگی طولانی و پربراری داشته باشید، بیشتر است. یک امر بدیهی پیش پا افتاده، که کمتر کسی آن را جدی می‌گیرد. با این حال، بدن ضعیف مقدار ناچیزی نیرو و انرژی تولید می‌کند که به نوبه خود به یک زندگی پوچ و کسل‌کننده منجر می‌شود. انسان‌ها چقدر از اینکه توان زندگی ندارند، شاک می‌خورند! این دقیقاً همان چیزی است که در مورد آن صحبت می‌کنیم.

قدر بدن خود را بدانید و آن را طوری تربیت کنید که توانایی مقاومت در برابر طیف وسیع احساسات و قدرت ایده‌های خلاقانه را که روح شما با آن پر شده، داشته باشد!

خواننده عزیزم، برای شما به عنوان یک هنرمند واقعی که همیشه تصویر خود را با رنگ‌های روشن و در مکان‌های روشن به سبک و روش خاص خود ترسیم می‌کنید، عمر طولانی آرزو می‌کنم. و فراموش نکنید، که زندگی نه با تعداد روزهای زندگی، بلکه با لحظاتی که واقعاً در آن زنده هستید، سنجیده می‌شود!

## فصل چهاردهم

### این است همه روانشناسی: چند قانون برای یک زندگی خودکفا و رضایت‌بخش

فکر نمی‌کنم بتوان زندگی کسی را ناقص نامید. من درباره هیچ فردی به عنوان یک انسان بی‌نیاز قطعاً صحبت نمی‌کنم. هیچ یک از ما، حتی با بصیرترین ما، به اعماق وجود دیگری آگاه نیستیم. بنابراین، نباید مردم و زندگی آن‌ها را طوری قضاوت کرد که انگار کاملاً مطمئن هستیم، گویی می‌دانیم یک زندگی کامل واقعی چیست و خودکفایی چگونه است. در این مورد نباید به قضاوت‌ها و عقاید خود اعتماد کرد. این فقط نوک کوه یخی است که چند «تایتانیک» افسانه‌ای روی آن سقوط کرده است.

حرفه من یک دانش مخفی به من آموخته است: **«ما هرگز نمی‌دانیم که یک فرد برای قضاوت در مورد اینکه چقدر خوب یا ضعیف با آن کنار آمده، چه مسیری را پشت سر گذاشته است.»** به مرور زمان، احترام به زندگی در تمام جلوه‌های انسانی آن ظاهر می‌شود. زیرا، هیچ تضمینی وجود ندارد که خودتان چقدر خوب این یا آن مسیر را طی کرده‌اید. و بعد از این، احترام به خود، به تجربه خود، به دردها و موفقیت‌های خود تقویت می‌شود.

با این حال، مهم نیست که یک شخص چگونه زندگی می‌کند، او به برخی دستورات عمل‌ها، پشتیبانی‌هایی که در این اقیانوس طوفانی زندگی به عنوان چراغ‌های

راهنما عمل می‌کنند، نیاز دارد. فکر می‌کنم به همین دلیل است که ادبیات هنری خوب، دین، فلسفه و آموزه‌های باطنی بسیار محبوب هستند. در این دنیای همیشه در حال تغییر، داشتن حداقل یک چیز پایدار، ابدی و اساسی بسیار مهم است.

انسان در تمام طول تاریخ خود در جستجوی یک چیز تغییرناپذیر بوده است. در این مدت، طیف باورنکردنی حدس و گمان‌ها، قواعد و قوانین شهودی متجلی شده است. من در این فصل، تنها ذره کوچکی از آنچه را که خود شایسته توجه و تأمل می‌دانم، قواعدی که البته خودم به ذهنم نرسیده و از متفکران بزرگ همه زمان‌ها و اقوام به عاریت گرفته‌ام، با خوانندگان در میان می‌گذارم.

## قانون آئینه

دنیا یک آئینه است. با نگاه کردن به هر فرد، ما خودمان را در آن می‌بینیم و آنچه را که نمی‌خواهیم در خود اعتراف کنیم، اما در دیگران به خوبی می‌بینیم. هر رویدادی در زندگی، تقریباً بازتابی از دنیای درونی معنوی ما است. چهره واقعی ما مانند یک آئینه در اطرافیانمان منعکس می‌شود. اتفاقاتی که برای ما رخ می‌دهد، گویی گوهر انسانی ما را در یک آئینه منعکس می‌کند.

نکته در اینجا حتی این نیست که ما حالات صریح و ضمنی یکدیگر را منعکس می‌کنیم، بلکه این است که نوعی انگیزه از خودمان به جهان می‌آوریم که به راحتی برداشت و منتشر می‌شود. گویی کلام، افکار، کردار و عملکرد ما دنیای اطراف ما را بنوعی رنگ می‌آراید. و اگر رنگ سیاه انتخاب کنیم، یک لکه بسیار تاریک در اطراف ما شکل می‌گیرد. و هر چه بیشتر یک رنگ کنیم، فضای اطرافمان تک رنگ‌تر می‌شود. اینگونه افراد نزدیکمان، همسر و فرزندان، دوستان، کارمان، آب و هوا، کشور و حتی کل دنیا را تزئین می‌کنیم. و افراد نزدیک به ما، همسر و فرزندان، دوستان، کار، آب و هوا، کشور و حتی کل جهان مشتاقانه، ناخودآگاه این رنگ را مانند یک اسفنج جذب می‌کنند و پاسخ کاملاً متقابل به ما می‌دهند. چون خود دنیا تصویر آینه‌ای ما است. این چیزی بیشتر از آن نیست که ما به آن داده‌ایم.

بدین نحو، فرد دنیای درونی خود را با جدیت به بیرون منتقل می‌کند و واقعیت خود را می‌سازد. این جهان هیچ تفاوتی با آنچه در درون خالقش می‌گذرد، ندارد. **اگر فردی مثلاً مملو از نارضایتی باشد، دنیای بیرون از پنجره را از منشور نارضایتی درک می‌کند.** این نوع بینش توانایی ناراضی بودن را تربیت می‌کند. و در نتیجه، فرد فضایی را در اطراف خود پدید می‌آورد که در آن بتواند نارضایتی خود را به طور کامل شکل دهد و ابراز کند. این فضا به دل شب تاریکی می‌ماند که همه چیز در اطراف سیاه جلوه می‌کند. اما، اگر از نزدیک نگاه کنی می‌توانی ستاره‌ای را ببینی و ستاره‌های دیگر را. و در پایان، می‌بینی که چگونه کل آسمان پر است از اجرام آسمانی رنگین کمانی درخشان.

## قانون مسئولیت

انسان مسئول تمام افکار و اعمال، عکس‌العمل‌ها و رفتار خود صرفاً به این دلیل است، که هر تجلی انسانی پیامدهای خود را دارد. می‌توان گفت که شخص در طول زندگی خود با جهان گفتگو می‌کند. درست مثل مردم، وقتی با بی‌احترامی، بی‌خردانه و بی‌ادبانه صحبت می‌کند، خطر مواجه شدن با همان پاسخ را دارد. هرگونه توجیهی برای خود بی‌معنی و بی‌فایده است.

صرفنظر از این که **خودتوجیهی** واقعاً بی‌فایده است، اما شخص واقعاً به آن نیاز دارد. با کمک آن می‌تواند خود را آرام کند و شکست خود را به طور منطقی توضیح دهد. بهانه‌ها دست‌ان هرنمند را می‌بندد. حالا هرنمند نمی‌تواند خلق کند. و هرگز حتی به ذهن کسی خطور نمی‌کند که از یک هرنمند دست بسته انتظار نقاشی داشته باشد. این گونه است که انسان چهره خود را با بهانه‌گیری در مقابل دیگران حفظ می‌کند. دنیا پر است از افراد باهوش و فهیم. اگر تصویری رسم نشده و یا صفحه خالی است، به این دلیل نیست که هرنمند بد است، فقط دست او بسته است. او مقصر نیست. دردناک خواهد بود در شرایط بهتر متوجه شویم که خودمان با بهانه‌هایمان دست و پایمان را بسته‌ایم و فرصت‌ها را از دست داده‌ایم.

و فرصت ما، به یک معنی، در مسئولیتی ذخیره می‌شود، که به عهده خود می‌گیریم. بسیاری از مردم نگاه عصبی به این کلمه دارند. ما قبلاً در این باره صحبت کرده‌ایم. با این حال، **مطلقاً هیچ چیز، جز قول به خود برای مراقبت از خود وجود ندارد.** مثلاً، دختری که احساس می‌کرد اضافه وزن دارد و تصمیم گرفت آن را با کمک یک مرکز تناسب اندام کاهش دهد، به خود قول داد که مرتباً به آنجا برود و از این طریق مراقب سلامتی و شاید زیبایی خود باشد.

مسئولیت‌پذیری چیزی نیست جز این که مطمئن شوید آن بخشی از آرزو که تحقق آن به شما بستگی دارد، تحقق یافته، انجام می‌شود، برآورده می‌شود. قبول مسئولیت زمانی بسیار آسان است که متوجه شوید واقعاً چه می‌خواهید و دقیقاً چه کاری باید برای تحقق آن انجام دهید.

## قانون خطا

«یقیناً نمی‌دانم»، مهمترین شعار فردی است که فداکارانه به ذهن محدود خود متکی است. ادامه آن «اما من خیلی کنجکاو که بدانم» است که شرایط اساسی توسعه و تغییر را فراهم می‌آورد.

دانش ما همیشه در یک نوع چارچوب محصور است. دیروز مطمئن بودیم که زمین مسطح بر روی سه فیل ایستاده بر پشت یک لاک‌پشت شناور در اقیانوس بی‌کران قرار دارد. دانش امروز ما کمی خسته‌کننده، اما قابل قبول‌تر است. دل‌بستگی به دانش خود دیر یا زود به فاجعه شخصی منجر می‌شود. کسی که به تصویر خود از جهان ایمان دارد، خود جهان را نمی‌بیند. و او به خاطر هر تلاشی برای تحمیل قوانین بازی خودمان به او، بی‌دلیل از ما انتقام می‌گیرد.

زندگی یعنی حرکت! فقط انعطاف‌پذیری درونی و نرم‌خویی فرد به او کمک می‌کند تا هر بار با چالش‌های زندگی مقابله کند.

از کودکی به ما آموختند که نظرات خود را توسعه دهیم، اصولی باشیم، به اعتقادات خود پایبند بمانیم. این موضوع هیچ اشکالی ندارد. اما هیچ کس «به ما توضیح نداد» که این یک فرآیند یکبار مصرف نیست. ما باید این را بعداً، در گذشته، از طریق اشتباهات خود و، به طور کلی، از طریق کل تجربه زندگی خود درک کنیم. زمانی که یک موقعیت شکل بگیرد، می‌تواند در رابطه با موقعیت خاصی که در آن پدید آمده، عالی باشد. اما در شرایط دیگر، حتی در شرایط مشابه، می‌تواند فاجعه‌آمیز باشد.

برای یک فرد ضروری است که دائماً نظرات و عقاید خود را اصلاح و تکمیل کند و هر بار آن‌ها را با واقعیت انطباق دهد.

## قانون سازگاری

در زندگی ما، تنها چیزی که خود ما از لحاظ درونی با آن مطابقت داریم، ذاتاً وجود دارد. این در همه حوزه‌های زندگی یک فرد صدق می‌کند: از روابط، پول و شغل گرفته تا مقصود، معنا و موفقیت. بنابراین، همه ادعاهای در باره بی‌عدالتی بی‌معنی است. انسان از درون تغییر می‌کند و سپس دنیای بیرونی او تغییر می‌یابد. روی دیگر همین روند این است که هر چیزی که یک فرد به صورت درونی روی آن تمرکز کند، وارد زندگی او می‌شود. هر چیزی که او دوست دارد، می‌ترسد یا انتظار دارد، به طرز عجیبی، تقریباً در هر نفس او متجلی می‌شود.

در این باره ضرب‌المثل خوبی بدین مضمون هست: «روی هر آنچه که حساب می‌کنی، به همان دست خواهی یافت». کلمه خوب روسی «روی آن حساب کردن»، شامل انتظارات، اضطراب‌ها، و تصاویری می‌شود که در سر خود ترسیم می‌کنیم و آنچه را که باطناً با آنها هماهنگ می‌شویم. **بهتر است برای کنار آمدن با شرایط مختلف سرنوشت خود، به هر چیزی، یعنی، برخورداری از منابع فیزیکی، مالی و روانی کافی آماده باشیم.** در عین حال، خلق و خوی شخص، نشان‌دهنده هدف نهایی درونی او، همان نقطه مقصدی است که فرد در نهایت خود به خود از میان همه این پرسش‌ها، مشکلات، دشواری‌ها و تصورات غلط به آن می‌رسد. اگر در ظاهر همه چیز در زندگی برخلاف خواست یا انتظار پیش می‌رود، به دنبال جستجوی اختلاف بین اهداف و خواسته‌ها و خلق و خوی درونی خود باشید.

این نگرش اسرارآمیز درونی تنها با چیزی مانند آمادگی یا دانش مطابقت ندارد، بلکه یک گرایش درونی و برخی بازنمایی حسی و پیش‌بینی چیزی است که شما با آن، حتی اگر هنوز در زندگی واقعی وجود نداشته باشد، مطابقت دارید. به عبارت دیگر، این بمعنی آمادگی است برای وارد کردن یک چیز جدید به زندگی، بدون هیچ تلاش برای تغییر یا تحریف آن با درک نادرست خود. بدین معنی، یک زن مجرد می‌تواند خود را قانع کند و هر چقدر که می‌خواهد برای زندگی مشترک با یک مرد آماده شود، اما اگر او بدون مرد احساس برتری کند، هرگز نمی‌تواند در یک خانواده زندگی کند.

این را نمی‌توان فقط در یک سطح عقلانی کشف کرد. این یک تجربه کاملاً حسی است. اما اگر یک زن احساس کند که یک فرد طرفدار خانواده است، به هر طریقی خود را وارد خانواده می‌کند. زیرا، دنیای درونی او با واقعیت‌های خانوادگی مطابقت دارد.

از این منظر، به نظر من، هیپنوتیزم‌درمانی یکی از بهترین راه‌ها، در همه سطوح، برای توسعه همسویی درونی شما است با آنچه که واقعاً برای آن تلاش می‌کنید.

## قانون تناقض

عشق و نفرت، شادی و غم، وصل و هجران، حیات و ممات، کشف و خسران، دوستی و دشمنی، شب و روز - کسی هست که این یاران همیشگی زندگی بشر را ندیده باشد؟ شاید، زندگی بمعنی تعامل این عناصر متضاد و از نظر قدرت برابر باشد. انتظار نداشته باشید کسی پیروز شود. این دشمنی نیست. جنگ و مبارزه هم نیست. این یک ارتباط تنگاتنگ است. این یک گفتگو است. این یک رقص ابدی مولد زندگی است.

این دنیای تعامل اجتناب‌ناپذیر است. این دنیای رقصیدن و بازی عناصر، انرژی‌ها، موجودات و مردم است. می‌خواهی زندگی کنی؟ پس، بازی کن! می‌خواهی زندگی کنی؟ پس، برقص! در حرکات، انتخاب‌ها و تصمیمات خود انعطاف‌پذیر و سبک‌بال باش!

حرف شریک زندگی‌ات بشنو! قواعد خودت را به زندگی تحمیل نکن! در عوض، یاد بگیر که روند آن را احساس کنی، قوانین آن را درک کنی، و سپس، شاید، قاعده خود را جاری کن.

و هر مسیری که انتخاب کنی با تناقضات خود همراه خواهی بود. می‌توانی دوست داشتنی و منفور، مهربان و بدخلق باشی. این یعنی کامل بودن. این در اذعان به برابری همه ماهیت تو کشف می‌شود. زیرا، با خلاص شدن از شر بخشی از وجود خود، ناگزیر بخش باقیمانده را از انرژی محروم می‌کنی. نیروهایی که در جهت مخالف عمل می‌کنند، یکدیگر را متعادل، حمایت و تغذیه می‌کنند. درک عشق و قدردانی از آن بدون آگاهی از بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی غیر ممکن است. درک خیر بدون آشنایی با شر ممکن نیست. یکی بدون دیگری نمی‌تواند وجود داشته باشد.

انسان هیچ جایی برای گریز از نیروهایی که او را از جهات مختلف می‌خراشد، ندارد. هیچ رشد شخصی، روشنگری و آگاهی او را از تنها تصمیم درست نجات نخواهد داد. تمام آنچه که برای گریز از این بدبختی‌ها باقی می‌ماند، این است که تمامیت اصلی آن، یعنی انگیزه‌های کاملاً متفاوت آن را خوب بشناسیم، آن‌ها را مطالعه کنیم و به آن‌ها اجازه دهیم رقص خارق‌العاده خود را با یکدیگر برقصند و حرکات ناشناخته جدیدی را در روح روشن ایجاد کنند تا از طریق روال عادی به دنیایی پر از علاقه، اشتیاق و موفقیت راه یابد.

به عبارت دیگر، آنچه ما را منحصر به فرد می‌کند، با پوزش از جناس، کمال نیست، نقص است. از آزمایش با خودتان و از توسل به زور برای تغییر عادت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی‌تان دست بردارید. توقف کنید. وقت‌تان را برای شناخت خود صرف کنید. همچنان که کودک خردسال ابتدا اسباب بازی را برمی‌دارد، واریسی می‌کند، مزه‌اش را می‌چشد، حتی قبل از اینکه بفهمد چگونه با آن بازی کند، قطعات آن را از هم جدا می‌کند، همانطور هم شما، قبل از اینکه بفهمید با همه این‌ها چگونه می‌توانید کار کنید، چگونه آن‌ها را به کار ببرید و تغییر دهید، تمام احساسات، عواطف، حالات و مظاهر خود را به کار بگیرید.

دنیای درونی ما با تمام فرآیندهایی که در روان اتفاق می‌افتد، چیزی منفک و جدا از فضای اطراف نیست. به این معنی، تمام فرآیندهای ذهنی پاسخ درونی فرد به اتفاقاتی است که در اطراف او اتفاق می‌افتد و به شخص او مربوط می‌شود.

رنجش، خشم، حسادت، غم و اندوه- این‌ها احساسات ناگهانی نامناسبی نیستند. اضافه وزن، حساسیت، برونشیت، بیماری‌های تصادفی نیستند. خیانت، بی‌وفایی، چاپلوسی، دروغ- این رفتارها خودجوش و مستقل نیستند. همه این‌ها و بسیاری دیگر پاسخ به اتفاقاتی است که برای یک فرد در زندگی می‌افتد. با نادیده گرفتن آن یا تلاش برای رهایی از آن، فرصت مقابله با موقعیتی را که به وجود می‌آورد، از خود سلب می‌کنیم. این بدان معنی است که هر قدر هم که از شر آن خلاص شویم، دوباره و دوباره ظاهر می‌شود.

تمام احساسات، عواطف، حالات و تجلیات ما، به عنوان نشانگر، واقعیت ما را برای ما ترسیم می‌کند، آن را قابل مشاهده می‌سازد، و مسیرهایی را که در آن درد یا شادی در انتظار ماست، به ما نشان می‌دهد. با انکار یک تجلی خود، خود را از بخشی از واقعیت محروم می‌کنیم. ما آن را برای خود نامرئی می‌کنیم. همه چیز به سایه می‌رود. و ما خود را به زندگی مانند یک بچه گربه کور محکوم می‌کنیم که به دلیل نابینایی، هر از چند

گاهی به اشیاء مختلف واقعیت زندگی خود برخورد می‌کند. و این دردناک است. این باعث رنج می‌شود، منجر به درگیری می‌شود و به بیماری می‌انجامد.

به این معنی، که زندگی در عین زنده ماندن تنها به یک روش امکان‌پذیر است؛ ایستادگی در مقابل حساسیت خود با در نظر گرفتن تمام احساسات و عواطف، حالات و تجلیات. زیرا، آن‌ها کلید حرکت و تغییر هستند.

مثلاً حسادت! حس فوق‌العاده! به اهدافی اشاره می‌کند که دیگران به آن می‌رسند نه شما. در حالی که با حسادت در خود دست و پنجه نرم می‌کنید، این فرصت که روزی خود را جمع و جور کنید و نحوه رسیدن دیگران به آن را با دقت بررسی کنید، از بین رفته است. اما پشت خشم، نارضایتی نهفته است و پشت نارضایتی، اغلب درماندگی پنهان است. بدون شناختن آن، قدرت خود را نخواهید شناخت. در این باره در یکی از فصول به تفصیل صحبت کردیم.

این‌ها قوانین خیلی ساده نیستند! خواننده عزیز، واقعاً می‌خواهم که آن‌ها به شما خدمت کنند. زیرا، صرف نظر از اینکه چه عقایدی در هوا وجود دارند، درست یا نادرست، تا زمانی که سودمند باشد، ما را زنده، راضی، شاد و حتی خوشبخت می‌کند.

## فصل پانزدهم

### چند کلام پایانی

خواننده عزیزم، به این ترتیب، گفتگوی ما رو به پایان است. و یادآوری می‌کنم که یک کتاب، هر قدر هم که جالب و مفید، هوشمندانه و شایسته باشد، فقط یک کتاب است. دنیای آن ما را با ایده‌آل بودن و خطاناپذیری خود اغوا می‌کند. می‌خواهم در آن فروبروم و به همان تمیزی و پاکی حروف چاپ شده با فونت نفیس روی صفحات سفید برفی، داستانم را زندگی کنم. و سپس آن را به موقع با یک یادداشت فوق‌العاده، پر از الهام، نور و امیدهای محقق‌شده تمام کنم.

اگرچه زندگی واقعی با نسخه کتاب همیشه متفاوت است، اما می‌توانیم از کتاب ایده‌ای را اخذ کنیم که در صورت پذیرش، تمرکز درک ما را تغییر می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا به امکاناتی دست بیابیم که قبلاً محقق نشده‌اند.

به این معنی که کتاب یک جعبه پر از ابزارهای جالب است. در هر زمان لازم می‌توان آن‌ها را به دست گرفت و استفاده کرد. و البته کتاب انسان را تغییر نمی‌دهد. ما خودمان را تغییر می‌دهیم. انگیزه‌های درونی ما است، که ما را به سمت یک هدف خاص در این مسیر تغییر مداوم هدایت می‌کند. این یک حرکت نرم و ظریف است که همیشه بلافاصله متوجه نمی‌شویم. و در کل مسیر زندگی ما زمانی نمایان می‌شود که قسمت قابل توجهی از راه را طی کرده باشیم. مانند یک کودک، متوجه نمی‌شود که چگونه رشد می‌کند و فقط علائم روی ظروف غذای او تغییرات واقعی را نشان می‌دهد.

خواننده عزیز من، اگر همه چیز آنطور که می‌خواهید پیش نمی‌رود، نگران نباشید. در نهایت، تغییر این نیست که یک فرد چه می‌خواهد، بلکه به این بستگی دارد که چگونه می‌تواند در هماهنگی با خودش زندگی کند. به این معنا، تغییر چیزی جز راه به سوی خود نیست. من حتی درباره مسیر صحبت نمی‌کنم. برای اینکه، ما مجبور نیستیم جایی برویم یا به دنبال کسی بگردیم. ما همین جا هستیم. ما قطعاً خودمان هستیم. به

احتمال زیاد، تغییرات، یعنی زمانی که ایده‌ها و دیدگاه‌های درونی واقعی‌مان با کل زندگی‌مان همخوانی داشته باشد، این یک ارتباط با خودمان است.

در روان‌درمانی، «نظریه تغییرات متناقض» بسیار رایج است. در آن گفته می‌شود که: **«تغییر زمانی روی می‌دهد که فرد تبدیل به چیزی شود که هست، اما نه زمانی که سعی کند چیزی شود که نیست»**. ما به معیارهای بیرونی می‌رسیم و غفلتاً از خود دور می‌شویم. این زمانی بدتر است که ما به خاطر عدم کفایت خود در برابر آنها، به متنفر شدن از خود شروع کنیم. اکنون ما را افراد دارای اضافه وزن که به تلاش‌های دامنه‌داری برای کاهش وزن خود دست می‌زنند و حداقل به نحوی به شاخص‌های بدن مد روز نزدیک می‌شوند، به خوبی درک خواهند کرد. افرادی را در اختیار جامعه قرار دهید که در قالب اختراع‌شده توسطه کسی هدایت می‌شوند. امروز لاغر‌ها پسندیده هستند. اما همین صد سال پیش برعکس بود.

توده مردم متفاوت بودن را به هیچ شکلی نمی‌پذیرند. قاطبه مردم خواستار تسلیم شدن هستند و می‌گویند: **«خواهی نشوی رسوا، هم‌رنگ جماعت شو!»** اما این یک پرسش عمیقاً فردی در مورد تعادل بین این دو عنصر است: **مثل دیگران بودن یا خود بودن**.

انسان بودن دشوار است. زندگی در جامعه و حفظ خود آسان نیست. جای تعجب نیست که یک فرد اغلب به خاطر جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، دچار لغزش می‌شود و به خود خیانت می‌کند. این برای او خوشبختی به ارمغان نمی‌آورد، به شادی او نمی‌افزاید. همانطور که افراط در حالت دیگر نیز زمانی که فرد فقط به دنبال منافع خود باشد، نشاط آور نیست. به نظر من، خوشبختی در تعادل پایدار بین یک فرد و محیطی است که در آن زندگی می‌کند.

در این کتاب، سعی کردم همه ما را با ایده‌هایی مسلح کنم که به ما کمک می‌کنند به خود نزدیک‌تر شویم و به تعادلی برسیم که بتوانیم در آن راحت، اگرچه نه همیشه ایده‌آل و روان زندگی کنیم.

خوانندگان عزیزم، سفر خود را با شهامت آغاز کنید، آغوش خود را به روی تجربیات جدید بگشائید، جسورانه اشتباه کنید و پیگیرانه بیاموزید! زیرا، هیچ چیز زیباتر از زندگی نیست که اراده و استعداد‌های انسان در آن آشکار شود. و من همیشه آنجا خواهم بود. در مسیر بعدی پیش می‌روم و ایده‌های جدیدی را که ممکن است به کتاب جدیدی تبدیل شود، با شما در میان می‌گذارم.

همه شما را صمیمانه در آغوش می‌کشم. با سپاسگزاری و آرزوی بهترین‌ها برای شما، نادژدا رزنیکووا.

مأخوذ از:

[https://royallib.com/book/reznikova\\_nadegda/givaya\\_psihologiya\\_prostie\\_shagi\\_navs\\_trechu\\_k\\_sebe.html](https://royallib.com/book/reznikova_nadegda/givaya_psihologiya_prostie_shagi_navs_trechu_k_sebe.html)