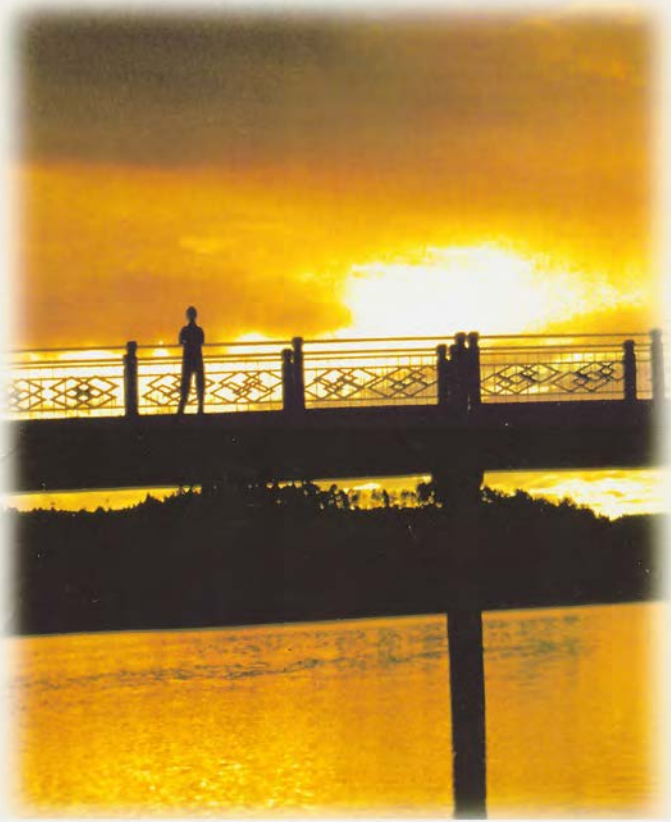
نگرشی بر علل نگرانی و تشویش

روان شناسی

چاپ سوم

اضطراب

رابرت هندلی / مهدی قراچه داغی



ANXIETY & PANIC ATTACKS

THEIR CAUSE & CURE

ROBERT HANDLY

نشر دایره

تهران صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵

شابک: ۳-۹-۹۰۲۶۱-۹۶۴

ارائه شده توسط ایرانیان دانلود
مرجع دانلود کتاب الکترونیکی
ir-dl.com

روان شناسی اضطراب

رویرت هندلی
و
پالین نف

مهدی قراچه داغی

نشر دایره

هندلی، رابرت
Handly, Robert
روانشناسی اضطراب / رابرت هندلی و پالین نف؛ / ترجمه مهدی قراچه‌داغی، ــ تهران: نشر دایره، ۱۳۷۸.
۲۹۶ ص.
ISBN: 964 - 90261 - 9 - 3
چاپ سوم
۱. ترس. ۲. اضطراب. الف. نف، پالین، ۱۹۲۸ ــ ، نـــــویسنده
همکار. ب. قراچه‌داغی، مهدی، مترجم. ج. عنوان.
BF ۵۷۵ / ۹ ه ۴ ت
۱۵۲/۴۶
۱۳۷۸

ارائه شده توسط ایرانیان دانلود
مرجع دانلود کتاب الکترونیکی
ir-dl.com

نام کتاب : روانشناسی اضطراب
نویسنده : رابرت هندلی
مترجم : مهدی قراچه‌داغی
ناشر : نشر دایره
چاپ سوم : تابستان ۱۳۷۸
تیراژ : ۳۰۰۰ جلد
چاپ : سیاره
صحافی : سیاره

مرکز پخش پوریا کتاب، تلفن ۶۴۹۱۴۸۸ ـ همراه ۰۹۱۱۲۲۲۱۴۴۲
صندوق پستی ۶۶۶-۱۶۳۱۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل ۱	
بهای گزاف اضطراب	۹
فصل ۲	
مشکل من چیست؟	۲۵
فصل ۳	
نظریهٔ بشکه آب باران	۵۱
فصل ٤	
اصل اساسی اول ـ رئیس شما	٦۳
فصل ۵	

چگونه برای رئیس خود پیام می‌فرستیم ۷۵

فصل ٦

اصل اساسی دوم: استفاده از تلقین و تصویر ذهنی ۹۵

فصل ۷

اصل اساسی سوم: به تلفن آقای منفی جواب ندهید ۱۱۷

فصل ۸

اصل اساسی چهارم: نقش قربانی ۱٤۱

فصل ۹

اصل اساسی پنجم: نقشهٔ گنج ۱۵۵

فصل ۱۰

هدف تندرستی ۱۸۱

فصل ۱۱

هدفهای جسمانی: غذای مناسب و کنترل وزن ۲۰۱

فصل ۱۲

هدفهای جسمانی: کاستن اظطراب در شرایط بیماریهای جدّی ۲۲۳

فصل ۱۳

هدفهای ذهنی: ترک سیگار، الکل و مواد مخدر ۲۳۵

فصل ۱٤

نیرویی که از آن بی‌خبرید ۲۵۵

فصل ۱۵

هدف ذهنی و معنوی: مناسبات بهتر ۲٦۷

فصل ۱٦

زندگی به علاوه ۲۸۷

بخش اوّل

برنامهٔ پنج‌مرحله‌ای برای غلبه بر هراس

ارائه شده توسط ایرانیان دانلود
مرجع دانلود کتاب الکترونیکی
ir-dl.com

فصل ۱

بهای گزاف اضطراب

مقام بلندپایه با لباسی سنگین و آراسته پشت میز کنفرانس مدیران شرکت، بیقرار نشسته است. بحث داغی در جریان است، امّا به‌دلیلی انگار او سخن سایر مدیران را نمی‌فهمد.

با خود می گوید «چقدر دلم شور می‌زند، چقدر مشوش هستم. حواسم جمع نیست؛ اگر به‌همین شکل ادامه یابد و نوبت صحبت به‌من برسد آبرویم می‌رود، چه باید بگویم، همه‌چیز از یادم رفته، چقدر معده‌ام درد می کند. انگار عضلاتش

را به‌هم تاب داده‌اند، مثل سنگ شده.»

دانشجوی کالج در جلسه امتحان برگه سؤالاتی را که چند لحظه قبل گرفته با عصبانیت زیرورو می کند:

«ابداً سردر نمی‌آورم. به‌چه زبانی نوشته شده؟ من که مطالعه کردم، خواندم خوب هم خواندم. امّا حالا حتّی به یک سؤال هم نمی‌توانم جواب بدهم. انگار دارم از هوش می‌روم. قلبم چه تند می‌زند، چه کار کنم؟»

مادر جوانی در صف صندوق فروشگاه ایستاده است.

«شش نفر قبل از من هستند و این بچّه هم دست از گریه بر نمی‌دارد، نمی‌توانم تحمّل کنم، همه به‌من زل زده نگاه می کنند، احساس می کنم که دارم از حال می‌روم.»

اینها نشانه‌های بیماری وحشت‌زدگی هستند؛ بی‌آنکه علتش را بدانید سراغ شما می‌آیند: گاه شدتشان از اضطراب بیشتر است: عرق کردن دستها، دل به‌هم خوردگی، گیجی در حدّی که نتوانید خوب فکر کنید، تشدید ضربان قلب به‌آن اندازه که شما را به‌رختخواب می کشاند.

ممکن است وحشت‌زدگی به شکل ترسناکتری درآید. ناگهان احساس می کنید که هم‌اکنون بیهوش می‌شوید، قلبتان چنان به‌سرعت می‌زند که یقین می کنید تا چند لحظهٔ دیگر سکته می کنید. نفسهایتان به‌شماره می‌افتد، احساس می کنید که هم‌اکنون کنترل خود را از دست می‌دهید، می‌ترسید ناگهان پیراهن خود را پاره کنید، اتومبیل را از جاده منحرف کنید و یا در میان جمعیّت بی‌اراده فریاد بکشید.

با نخستین تجربهٔ حمله اضطراب به احتمال زیاد سراغ پزشک می‌روید و اغلب جواب می گیرید که جسم شما سالم است. با این حساب به‌خود می گوئید «اشکالی در من نیست. سعی می کنم آرام بمانم؛ مطمئناً حملات وحشت‌زدگی

دست از سرم برمی‌دارد: امّا به‌نظر می‌رسد که هرچه بیشتر تلاش می کنید، سرعت هجوم اضطراب بیشتر می‌شود.

بعد در مقام توجیه بر می‌آئید که «خوب، زندگی همین است باید با ناراحتیهایش کنار آمد. ساکنین کره زمین بیش از حدّ زیاد شده‌اند. در شرایط پرفشاری زندگی می کنیم، در جامعه‌ای هستیم که اگر سرعت به‌خرج ندهیم باید بمیریم. در این شرایط چه تعجب که من نگران و دلواپس باشم.»

امّا این توضیح و توجیه احساس شما را تغییر نمی‌دهد. اضطراب ادامه می یابد و دیری نمی گذرد که همهٔ بدن شما از معده گرفته تا سروگردن ناراحت می‌شود. فشارخونتان بالا می‌رود و روحیه‌اتان ضعیف می‌شود. نمی‌توانید بخوابید، هر روز احساس می کنید که حالتان از روز قبل بدّتر شده است.

و سرانجام تصمیم می گیرید با ناراحتی خود کنار بیائید. اغلب داروی آرام‌بخش، قرص مسکن، یک پاکت سیگار، یکی دو لیوان مشروب و حتّی موادمخدّر دم‌دست پیدا می‌شود. شاید هم سر همسر یا فرزندان خود فریاد بکشید، هرچه پیدا می کنید بخورید یا روزی ۱۲ ساعت در رختخواب دراز بکشید تا از شر احساسات بد در امان بمانید.

این امکان هم وجود دارد که گرفتار فوبیا شوید. بی‌دلیل از مسافرت با هواپیما می‌ترسید، از سوار شدن در آسانسور وحشت می کنید، عبور از پلها هم هراس برانگیز می‌شود. دل به‌هم خوردگی هم احتمالاً به کلیت یا زخم معده منتهی می‌شود و فشارخون زیاد حمله قلبی را تدارک می‌بیند، سرگیجه و سردرد جدّی‌تر شده به‌شکل میگرن درمی‌آید و کمردرد به‌یک اسپاسم عضلانی ادامه‌دار تبدیل می‌گردد.

حتّی ممکن است به جدّی‌ترین اختلال ناشی از اضطراب دچار شوید که ترس از ترسیدن است. خود را در خانه زندانی می کنید و از آن می‌ترسید که در

صورت ترک منزل گرفتار یک حملهٔ وحشت دیگر شوید.

امّا با همهٔ اینها کنار می‌آئید، سراغ پزشک می‌روید و نسخه‌ای می‌گیرید. چرا بجنگم، زندگی یعنی همین.

حقایق عجیب درباره اختلال وحشت

فرهنگ لغت وحشت‌زدگی را «ترس بی‌مقدمه و شدید و به خصوص وحشت ناگهانی ناشی از یک علت بی اهمیّت و یا یک سوءتفاهم از خطر» تعریف می‌کند که در اثر آن شخص را بدون هر گونه دلیل منطقی راهی جای امن و بست‌نشینی می‌سازد.

عجیب است که میلیونها انسانی که از اختلال اضطراب رنج می‌برند معتقدند که نشانه‌های اضطراب ناگهانی آنها جزیی و کم‌اهمیّت است. می‌دانند که اضطراب ناشی از ایستادن در صف یا فروشگاه مخالفت کردن با همسر و یا سخنرانی در حضور جمع نمی‌تواند آنقدرها خطرناک باشد. معتقدند که جسم آنها نباید در برابر این نشانه‌ها واکنشی نشان دهد که آنها را از زندگی معمولی دور کند. با این حال باید بگوئیم که اضطراب و اختلال وحشت‌زدگی یکی از واقعیات زندگی ماست. تازه‌ترین گزارش «موسسّه ملّی سلامت روان» حاکی از آن است که در جمع بالغها از هرنه‌نفر یکی گرفتار فوبیاست و با این حساب می‌توان گفت که شایع‌ترین بیماری در ایالات متحده است که حتّی از الکلیسم رواج بیشتری دارد. در عین‌حال، بسیاری از درمانگرها و متخصصّین روانشناسی معتقدند که گروه وسیعی از معتادین به الکل از ناراحتی فوبیا رنج می‌برند و با پناه بردن به الکل درواقع می‌خواهند این ناراحتی خود را نقاب زده باشند.

فوبیا و سایر اختلالات اضطرابی اشخاص را از زندگی طبیعی محروم می کند. در مناسبات شخصی اشخاص دخالت کرده راه را برای بیماریهای شدیدتر هموار می‌سازد. تاکنون به کسی که از ناراحتی اضطراب یا اختلال وحشت رنج می‌برد برخورد نکرده‌ام که نخواهد از شر این ناراحتی خلاص شود. مسئله این است که اغلب اشخاص راه آنرا نمی‌دانند.

روش من برای درمان اضطراب

روش درمان اضطراب یا درمان اختلال وحشت‌زدگی که در این کتاب شرح می‌دهم بیشتر مبتنی بر روانشناسی رفتاری است، امّا در عین‌حال به‌اصول تفکر مثبت، اصول شناخت درمانی و استفاده خلاّق از ذهن ناهشیار توجّه داشته‌ام. برخی از این روشها در «مرکز فوبیای ساوت‌وست» دالاس تدریس می‌شوند. روان‌درمانگرهای این مرکز تاکنون به‌بیش از ۱۳۰۰ بیمار کمک کرده‌اند تا برانواعی از اختلالات فوبیایی خود غلبه کنند. از آنجایی که من شخصاً از ناراحتی اگورافوبیا[1] که بدترین نوع فوبیاست نجات پیدا کردم، نمونه زنده‌ای هستم که ثابت می کنم نه‌تنها بازگشت به‌زندگی طبیعی، بلکه رسیدن به‌یک زندگی بهتر از آن امکان‌پذیر است. می‌خواهم راه بهبود را با شما هم در میان بگذارم.

هم‌چنین برخی از تمرینهای مهّم و موثّری را که به خصوص به‌درمان من کمک کردند برای شما بازگو می کنم. همهٔ این روشها را در آنچه به‌آن برنامهٔ پنج مرحله‌ای نام داده‌ام خلاصه کرده‌ام که درواقع مبتنی بر پنج اصل اساسی هستند. در

---

1. Agoraphobia

فصلهای بعد، راه استفاده از این روشها را با شما در میان می گذارم. باید بتوانید با مطالعهٔ آنها و با پاسخ به فهرستی که به‌همین منظور تهیّه کرده‌ام از موقعیّت زندگی خود آگاه شوید. با آنکه ممکن است نتوانید موقعیّتها را تغییر دهید می‌توانید از این پنج اصل اساسی برای تغییر واکنشهای خود استفاده کنید. خواه اضطراب شما از نوع ساده یا از نوع وحشت‌زدگی پیچیده باشد می‌توانید از روشهای پیشنهاد شده برای احاطه برزندگی خود و کنترل آن استفاده کنید.

حملات وحشت من، همانطور که اغلب اتفّاق می‌افتد بی‌مقدمّه شروع شد. در آن هنگام ۳۳ ساله بودم. در ظاهر عیب و ایرادی نداشتم و راستش را بخواهید از اغلب اشخاص موفّق‌تر بودم. شش سال قبل از موسسّه تحقیقاتی که برای آن کار می کردم بیرون آمدم و به کار آزاد برای خودم مشغول شدم. خیلی زود و بدون کمترین اشکال برنامهٔ جابه‌جایی انجام شد. زن علاقمند و حمایت گری داشتم که اسمش سیندی بود. خانهٔ زیبایی داشتیم. با هم به‌بازی گلف می‌رفتیم، مسافرت می کردیم و از مصاحبت با دوستان متعدّد خود لذّت می‌بردیم. دیگران درباره من نظر خوبی داشتند و معتقد بودند که از جمله اشخاصی هستم که همه‌چیز بر وفق مراد من است. «عالیست باب، چه موفقیّت بزرگی.»

امّا درون من حکایت دیگری داشت. به نظرم می‌رسید که سایرین همه بهتر از من عمل می کنند و موفق‌تر از من هستند. در شرایط فقدان احساس ایمنی و امنیّت خاطر مردد و با احساس حقارت زندگی می کردم. خود را به‌اندازه دیگران موفقّ نمی‌دیدم، احساس می کردم که در مقایسه با آنها از شایستگی کافی برخوردار نیستم. وقتی اتفّاق خوبی می‌افتاد به‌خود می گفتم که سزاوار آن نیستم. معتقد بودم که همه‌چیز بستگی به‌قرعه شانس دارد.

آن روزها متوجّه نبودم امّا حالا می‌دانم که بخش عمدهٔ احساس حقارت من ناشی از تجربه‌های دوران کودکی من بود. به‌طور مادرزاد یک پایم کج بود. با

آنکه بعداً با یک عمل جراحی پایم به‌حالت طبیعی باز گشت ساق پایم کمی چرو کیده باقی ماند. در کود کی به‌خاطر این پا ناراحتی زیادی تحمّل کردم. خود را حقیرتر از دیگران و فاقد احساس امنیت‌خاطر می‌پنداشتم. کم کم این باور در ذهنم قدرت گرفت که توان انجام کارهایی را که به‌آن علاقمند بودم ندارم. بعد از اتمام کالج در مدّت هفت‌سال شش‌بار شغل عوض کردم. وقتی برای مصاحبه استخدامی می‌رفتم، حتّی وقتی برای مدیریت فروش یک مؤسّسه داوطلب شدم، از استخدام من استقبال کردند. خوب شروع می کردم امّا در پایان سال، کار برجسته‌ای صورت نداده بودم.

دیگران مرا موفّق می‌پنداشتند امّا در نظر خودم موفّق نبودم. به‌یقین معتقد بودم اگر برای خودم کار می کنم از آن روست که برای دیگران نمی‌توانم کار کنم. از آن گذشته معتقد بودم که درآمد کافی هم ندارم. پیوسته خود را به‌این دلایل سرزنش می کردم. اضطراب، افسرد گی و احساس حقارت انیس همیشگی من بودند.

برای توجیه ناراحتیهای جسمانی‌ام می گفتم که کلیت یا بیماریهایی از این قبیل ناراحتی است که همه دارند، معده‌ام همه روزه می‌سوخت و تیر می کشید. برای درمان آن قرص می‌خوردم تا روی زخمها را لعاب بگیرد و با این کار از شدّت ناراحتی‌ام می کاستم.

نخستین حمله

روزی که نخستینِ حملهٔ آگورا فوبیا را تجربه کردم همانِ ذهنیّت همیشگی را داشتم. در بزرگراه به سمت دفتر کارم می‌راندم و به‌هراتومبیلی که جلو من

می پیچید لعن و نفرین می‌فرستادم. وقتی یکی از اتومبیل‌ها از نزدیک من سبقت گرفت با صدای بلند به‌او ناسزا گفتم.

در حالیکه مشت گره کرده‌ام را به‌او نشان می‌دادم فریاد کشیدم «احمق!» بعد به‌خود گفتم «اگر مواظب این افراد نباشی بالاخره سراز بیمارستان درمی‌آوری. آنوقت با آن دو مشتری که روی دستت می‌ماند چه می کنی؟»

در چهارماه گذشته برای دو شخص برجسته سرگرم کاریابی بودم. قرار بود با شروع به کارکردن آنها ۳۰ تا ۴۰ هزار دلار نصیب من شود. علی‌الاصول باید به‌خود تبریک می گفتم که چنین موفقیّتی نصیبم شده بود. امّا به‌جای آن مرتّب فکر بد می کردم که اگر فلان اشکال پیش‌آید چه می‌شود. حتماً دست خالی می‌مانم. اگر کسی به‌من می گفت که منفی‌بافی می کنم جوابش می‌دادم که خیر حوادث را قبل از اتفّاق ارزیابی می کنم، «علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد.»

حتماً باید در مورد دیک که چشم‌انداز استخدامی بهتر داشت فکری می کردم. اخیراً گفته بود که به‌جای کار پیشنهادی من ممکن است به‌یک ترفیع درون سازمانی خود رضایت دهد. اگر می‌توانستم شرکت استخدام کننده را متقاعد کنم که به‌او پول بیشتری بدهند، دیک از خیر ترفیع می گذشت و من به‌درآمدم می‌رسیدم. احساس کردم که باید همین امروز این کار را بکنم. دستهایم فرمان اتومبیل را می‌فشرد.

بعد به یاد جیم مشتری دوّم خودم افتادم. ظاهراً شرکتی که من جیم را برای استخدام معرفی کرده بودم تصمیم گرفته بود که جای خالی را از درون سازمان پر کند. لعنتی. باید به‌آنها می‌فهماندم که جیم چه کارمند برجسته‌ای می‌تواند باشد. برای این دومشتری زحمت زیاد کشیده بودم.

وقتی به ساختمان محّل دفترم وارد شدم متوجّه درخت کریسمس که در سرسرا گذاشته بودند نشدم. به‌هر صورت ماه دسامبر ماهی نیست که آدم را

به هیجان بیاورد. تعطیل عید مادرم را از همیشه افسرده‌تر می کرد. بعد از مرگ پدرم که سال پیش در اثر یک حمله قلبی اتفاق افتاد مادرم به‌زندگی بی‌علاقه شده بود. مادرم را متقاعد کرده بودم که به‌دالاس اسباب کشی کند تا من و سیندی بتوانیم از او مراقبت کنیم تا به‌تدریج فوت پدرم را از یاد ببرد. امّا به‌نظر می‌رسید که تلاش ما بی‌فایده است هر کاری که می کردم روی او اثر نداشت. خود را به‌خاطر افسردگی مادرم مقصّر می‌دانستم و احساس گناه می کردم.

از آن گذشته خود من هم از فوت پدرم ناراحت بودم. او پدر فوق‌العاده خوبی بود. با آنکه به ندرت برای راهنمایی به پدرم رجوع می کردم، امّا، همین اندازه که می‌دانستم کسی هست در صورت نیاز به‌من کمک می کند برایم قوت‌قلب بود. پدرم برای من مثل صخرهٔ جبل‌الطارق بود. امّا حالا او دیگر در میان ما وجود نداشت و مسئولیت من به‌دلیل نگهداری از مادرم بیشتر هم شده بود. هرچه می گفتم به حالش تأثیر نمی کرد. از همه اینها بدتر احساس می کردم به تدریج دربرابر مادرم شکیبایی را از دست می‌دهم. راستی چرا تا این حد غیرمنطقی فکر می کردم؟

در داخل دفتر کیفم را باز کردم. چند تا کاغذ از آن بیرون کشیدم و به دیوار خیره ماندم. راستی چقدر بد بود که کارمندهایی که سابقاً برایم کار می کردند از پیشم رفته بودند. بعد از استخدام آنها فهمیدم که بیش از حدّ گرفتار مسایل شخصی خودشان هستند. باید ساعتها وقت می گذاشتم تا به‌صحبتهای آنها گوش بدهم. و سرانجام متقاعدشان کردم که جای دیگری برای خود کار پیدا کنند. امّا حالا تنهایی کار کردن در دفتر هم چیز جالبی نبود. احساس تنهایی می کردم.

بی‌علاقه پاهایم را روی میز گذاشتم و به‌خواندن روزنامهٔ «وال‌استریت» مشغول شدم و آن وقت بود که این اتفاق برایم افتاد؛ بدون هر گونه اطلاع قبلی. ضربان قلبم بالا رفت و عرق بر پیشانیم نشست. معده‌ام زیرورو می‌شد. صاف روی صندلی نشستم. انگار کنترل حواسم را از دست داده بودم. یاد بدترین حوادث

دوران کودکی‌ام افتادم. تصویر بی‌رنگ پدرم را که در کفن پوشانده بودند در برابر چشمانم ظاهر شد. چه اتفاقی می‌افتاد؟

بعد انگار که در رویا بودم. صدای زنگ تلفن را به‌آهستگی شنیدم. گوشی را برداشتم، مادرم بود. انگار که از فاصله دوری می‌آمد. «مادر خدای من، اتفاق ناگواری دارد برای من می‌افتد! احساس می کنم که دارم بیهوش می‌شوم.»

«باب! پسرم، قلبت ناراحت شده؟» مادرم دچار حمله قلبی شده بود، پدرم هم در ۵۸ سالگی در اثر حمله قلبی مرده بود. حالا نوبت من بود.

«بله فکر می کنم از قلبم باشد.»

مادرم جیغ کشید که «همین حالا می‌آیم.» چند دقیقه‌ای که مادرم رسید انگار که ساعتها بود. قلبم می‌زد، مثل اینکه می‌خواست از قفسه‌سینه‌ام بیرون بیاید. عرق از همه‌جای صورتم سرازیر بود. دلم می‌خواست از اتاق بیرون بدوم. امّا می‌ترسیدم که از هوش بروم.

تشخیص اشتباه

عجیب بود، امّا قبل از آنکه مادرم از راه برسد قلبم به حالت طبیعی برگشته بود. توانستم تا کنار اتومبیل او راه بروم. در مطب پزشک به‌حالت طبیعی و همیشگی خود برگشته بودم. الکترو کاردیوگرام، فشارخون و خلاصه همهٔ معاینات نشان دادند که هیچ اشکالی در من نیست.

دکتر گفت «احتمالاً زیاد کار می کنی.»

در جواب او گفتم «بله شاید». حالم طبیعی بود امّا خجالت می کشیدم.

مادرم مرا به‌دفتر کارم رساند و رفت. امّا به‌محض اینکه سوار آسانسور شدم

بار دیگر ضربان قلبم بالا رفت، به‌قفسه‌سینه‌ام فشار می‌آورد. ترس سراسر وجودم را گرفت. «دکتر احمق اشتباه کرد.» در شرف مرگ بودم: همین حالا و آنهم داخل آسانسور. تکمه طبقه بعدی را فشار دادم. آسانسور ایستاد. با قدمهای لرزان از آن خارج شدم و در حالیکه دست روی قلبم گذاشته بودم به‌نزدیکترین دفتر رفتم.

به کارمندی که هاج‌وواج نگاهم می کرد فریاد کنان گفتم «هرچه زودتر به‌زنم اطلاع بدهید: دارم بیهوش می‌شود، دارم می‌میرم». در حالیکه خانم متصدی دفتر شماره‌ای را که به‌او داده بودم می گرفت روی کاناپه افتادم. دهانم کاملاً خشک شده بود. در انتظار مرگ بودم. تردید داشتم که از مخمصه نجات پیدا کنم، امّا به تدریج ضربان قلبم آرام گرفت. تا وقتی سیندی از راه رسید، تقریباً سلامتی‌ام را باز یافته بودم. با او به‌منزل رفتم. از روی همدردی با من صحبت می کرد وقتی به‌منزل رسیدم احساس خوبی داشتم. از حوادثی که برایم اتفاق افتاده بود هردو گیج شده بودیم.

آنشب مثل سایر شبها بود. صبح که شد با خود گفتم امروز دیگر مشکلی پیش نمی‌آید و روانه دفتر کارم شدم. امّا این‌بار هنوز نرسیده به‌در ساختمان مَحَل دفترم ناراحتی شروع شد و همان نشانه‌های بیماری دیروز بروز کرد و همراه‌آن ترس بدون دلیل وحشتناکی بر من حاکم گردید. به‌این می‌ماند که کسی لوله تفنگ را روی شقیقه‌ام گذاشته و هرآن می‌خواهد ماشه را بچکاند. امّا از ترس کاری از من ساخته نبود. به‌سرعت خودم را به‌پزشک رساندم.

به‌او گفتم «آقای دکتر باید کاری بکنید.»

امّا دکتر با تأکید جوابم داد که «باب تو از نظر من از سلامتی کامل برخوردار هستی. احتمالاً از اعصاب توست. بگذار چند قرص آرامبخش برایت بنویسم.»

تاحدّی که جرات داشتم قرصهای آرامبخش را می‌خوردم، امّا هربار هنوز

به‌دفترم نرسیده «حملات قلبی» عجیب و غریب به‌سراغم می‌آمد. بعد این اتفاق در جای دیگری نیز تکرار شد. به‌اتفاق سیندی برای صرف غذا به‌رستوران رفته بودیم. داخل صف ایستادیم تا نوبت به‌ما رسیده میزی برای ما خالی شده بود، امّا در این موقع به‌قدری ناراحت بودم که به‌سیندی اصرار کردم از رستوران بیرون برویم.

شب دیگری برای خرید عید بیرون رفته بودیم. داخل فروشگاه بزرگ چند طبقه‌ای ناگهان ضربه‌های قلبی‌ام شروع شد به طوریکه مجبور شدم به‌عجله از ساختمان بیرون بدوم. داخل سینما هم از ترس اینکه ناگهان از جایم بلند نشوم و دادوفریاد به‌راه نیاندازم، دسته‌های صندلی را چسبیدم. شاید حق با دکتر بود، از اعصابم بود... شاید داشتم دیوانه می‌شدم.

نشانه‌های اجتناب

حالا من و سیندی نه می‌توانستیم با دوستان خود بنشینیم و حرف بزنیم و نه می‌توانستیم به‌دیدار اقوام برویم. زیرا هراس وحشتناک فوراً از راه می‌رسید. سعی کردم هرطور شده به‌دفترم بروم. قرصهای آرامبخش را خوردم و در حالیکه اعصابم تخدیر شده بود روانهٔ دفتر شدم. امّا با این حالی که داشتم کار کردن برایم غیرممکن بود. پس از شش ماه تلاش بالاخره به‌این نتیجه رسیدم که کاری از من ساخته نیست. تصمیم گرفتم در منزل خانه‌نشین شوم.

امّا در منزل بست‌نشستن هم به کارم لطمه می‌زد، باید به شرکتهای مختلف زنگ می‌زدم و با مسئولین مصاحبه استخدامی صحبت می‌کردم. امّا وقتی برای برداشتن روزنامه به‌حیاط منزل می‌رفتم وحشت وجودم را فرا می‌گرفت.

در تمام مدّت ناراحتی سیندی از من مراقبت می‌کرد. به من سخت

نمی گرفت و مرا زیر فشار نمی گذاشت و از گفتن جملاتی مانند «البته که می توانی سر کار بروی، امتحان کن» خودداری می ورزید. حالا که از فوبیا علم و اطلاع بیشتری دارم می دانم که زنم درست رفتار کرده بود. امّا هردو ما به قدری از اتفاقی که می افتاد می ترسیدیم که تصمیم گرفتیم اصولاً درباره مشکل من فکر نکنیم. سیندی در یکی از دفاتر حقوقی فدرال کار می کرد. شغل خوبی داشت. از آن گذشته پس اندازی داشتیم که می توانستیم با آن زندگی کنیم. امّا احساس بی ارزش بودن به شدّت آزارم می داد. هرروز صبح وقتی سیندی مرا ترک می کرد از حالت نگاهش که در آن افسوس را می دیدم ناراحت می شدم و خود را یک شکست خورده تمام عیار می دانستم.

حالا نوبت افسردگی بود که از راه برسد. هر روز صبح، هراسان و نگران چشم از خواب باز می کردم. مأیوس و نومید بودم. میل به غذا نداشتم. چه زندگی بدی، به نظرم رسید که خودکشی تنها راه نجات باشد.

راه درمان من

وضع به این شکل ادامه داشت تا اینکه روزی در روزنامه مقاله‌ای درباره یک بیماری عجیب به نام اگورافوبیا خواندم. ماجرای زنی را نوشته بودند که نشانه های بیماری او دقیقاً مانند نشانه های بیماری من بود. این زن هرآینه به فروشگاه می رفت و یا رانندگی می کرد به تپش شدید قلب دچار می شد و تقریباً به حالت بیهوش درمی آمد. خیس عرق می شد، احساس می کرد که هم اکنون کنترل خود را از دست می دهد. او هم برای نجات از این دشواری در منزل خانه نشین شده بود و درست مانند من خود را در خانه حبس کرده بود.

امّا در مقاله نوشته شده بود که این زن راهی برای درمان این حملات پیدا کرده است. دکتر جیم ویلسون[1] روان پزشک مرکز فوبیای دالاس به این زن گفته بود که بیماری او ناشی از واکنش جسم او به استرس شدید است. روان پزشک مزبور او را درمان نکرده بود امّا راههای کنار آمدن با دشواری را به او آموخته بود. حالا می توانست در رستوران غذا بخورد، با اتومبیل از مدرسه تا منزل رانندگی کند و حتّی در انجمن خانه و مدرسه حضور یابد. این زن حالا مثل یک آدم نرمال زندگی می کرد. به قدری تحت تأثیر قرار گرفتم که به سرعت به جانب تلفن دویدم تا از دکتر جیم ویلسون وقت بگیرم.

از دکتر ویلسون از همان آغاز آشنایی خوشم آمد. مردی بلندقد، آرام و با این حال پرطراوات بود. وقتی نشانه های بیماری ام را شرح دادم، ظاهراً تعجبّ نکرد. بعد از چند سؤال ساده به من اطمینان داد که مشاعرم را از دست نداده ام. واقعیت این بود که من از اگورافوبیا رنج می بردم: بیماری من برای خود، هم اسمی داشت و هم راه درمان.

وقتی دکتر ویلسون بیشتر توضیح داد فهمیدم مسئله ای که آنرا جسمانی تلّقی کرده بودم درواقع هم ناشی از جسم و هم ذهن بود. دکتر ویلسون گفت که قبل از هرچیز حمله وحشت واکنش طبیعی از سوی بدن در برابر خطراست. دوّم اینکه او به من گفت باید بیاموزم تا با نفوذ به عمیق ترین ژرفای ذهن ـ نه اراده و نه عزم جزم بتوانم شرایط زندگی خود را که درواقع مرا کنترل می کردند در کنترل خود داشته باشم و سوّم اینکه باید از ذهن و جسم برای حساسیت زدایی خود در برابر ترس ترک «مکان امن» استفاده می کردم.

---

1. DR. Jim wilson

درمانی که به زندگی منجر شد

در شش ماهی که کار نکردم بهای سنگینی برای حملات وحشت پرداختم. به‌قدری افسرده بودم که حتی به فکر خودکشی افتادم. امّا حالا که به عقب نگاه می کنم می‌بینم بهای سنگینی که می‌پرداختم در عین حال قدم نخست من برای خودیابی و خودشناسی بود که نه‌تنها بهبود مرا در پی داشت، بلکه به‌زندگی صددرصد جدیدی منتهی می‌شد که عالی بود و من این زندگی را «زندگی به‌علاوه» نامیده‌ام.

در فصلهای آینده دربارهٔ رسیدن به «زندگی به علاوه» مطالب بیشتری می خوانید. امّا در این مرحله اگر اجازه بدهید توضیح بدهم که بعد از شروع برنامهٔ زندگی به‌علاوه در سال ۱۹۷۹ چه حوادثی را تجربه کرده‌ام. به‌قدری تحت‌تأثیر بهبودی‌ام واقع شده بودم که ماجرای خودم‌را برای دیگران باز گو کردم. وقتی موکلیّن و دوستانم ابراز نگرانی می کردند، وقتی از ناراحتی معده و گرفتاری عضلات حرف می‌زدند، وقتی می گفتند که از اسهال مزمن رنج می‌برند، اگر از میگرن و افسردگی خود صحبت می کردند، وقتی مسئله شکایت خانوادگی خود را مطرح می‌ساختند، تجربهٔ حملّه وحشت خودم را تعریف می کردم و آنها هم به‌سهم خود از هراسها و نگرانیهایشان حرف می‌زدند. اغلب اوقات این اشخاص مسایل خود را با همسر یا دوستان نزدیکشان در میان نگذاشته بودند.

این دوستان برای نخستین‌بار در زندگی می‌توانستند با خیال راحت بنشینند و از فرزندان، همسر، اقوام، مشاغل، سرگرمیها و سلامتی خود لذّت ببرند. بعد به‌مرحله‌ای رسیدم که دیدم می‌توانم به‌دیگران کمک کنم. از زندگی لذت می‌بردم.

کمی دیرتر به‌جمع دکتر جیم ویلسون و همکار او دکتر رابرت اینگرام[1] در مرکز فوبیای دالاس پیوستم و به‌اتفاق آنها سمینارهای متعددی برای شرکتهایی که علاقمند بودند تا همکارانشان راه برخورد و کنار آمدن با استرس و اضطراب را فرا گیرند دایر نمودم. من که همیشه از صحبت در حضور جمع می‌ترسیدم، در برابر جمع بیماران می‌ایستادم تا با آنها از تجربه‌هایم حرف بزنم. به‌تدریج حرفه تازه‌ای پیدا کردم و در هیبت آموزش‌دهندگان منابع انسانی درآمدم و چقدر این کار را دوست داشتم. پس از همکاری قابل ملاحظه با دکتر ویلسون و به کمک او برنامهٔ پنج مرحله‌ای خود را برای غلبه بر اضطراب و حملات وحشت تدوین کردم. شما هم می‌توانید از برنامه پیشنهادی من برای رهایی از اضطراب و حملات وحشت استفاده کنید و به‌زندگی به‌علاوه برسید.

اگر مشتاقانه خواهان رویارویی با اضطراب و حملات وحشت هستید، برنامهٔ پنج مرحله‌ای پیشنهادی من تقریباً بدون استثنا به‌شما کمک می‌کند. مطمئنم از گفتن عباراتی نظیر «چه کنم زندگی همین است.» خلاص می‌شوید و چون من به‌زندگی به‌علاوه می‌رسید.

---

1. DR. Robert Ingram

فصل ۲

مشکل من چیست؟

اضطراب شما می‌تواند به همان شدّت اضطراب من یا خفیف‌تر از آن باشد. پس از خواندن سر گذشت من ممکن است حتّی به‌اینکه نشانه‌های ناراحتی شما اختلال وحشت باشد تردید داشته باشید. با خواندن فهرست اضطراب زیر و با علامت گذاری آنها با «درست» یا «غلط» می‌توانید از اضطراب داشتن یا نداشتن خود مطمئن شوید:

۱ـ با آنکه شب را خوب می‌خوابم اغلب احساس خستگی می کنم.

۲ـ گاهی اوقات قلبم بی‌اختیار تپش پیدا می کند و پزشک معتقد است که من ناراحتی قلبی ندارم.

۳ـ اغلب شبها بی‌خواب می‌شوم.

٤ـ بدون دلیل کمردرد پیدا می کنم.

۵ـ به خاطر سوءهاضمه، اسهال، یا سردرد اغلب نمی‌توانم کارهایم را آنطور که مایلم انجام دهم.

٦ـ می توانم بدون اینکه نفسهای عمیق بکشم یا تنگی‌نفس پیدا کنم با یک قرص آرام‌بخش یا صرف کمی الکل با موقعیتهای دشوار روبرو شوم.

۷ـ گاهی اوقات به خاطر روابطم با دیگران احساس عصبیّت می کنم.

۸ـ اغلب بیش از همکارانم کار می کنم و بعضی از کارهای اداره را در منزل انجام می‌دهم.

۹ـ دست کم یک عادت بد دارم که نتوانسته‌ام آن را رفع کنم.

۱۰ـ معتقدم که در حدّ و اندازه دیگران نیستم.

اگر به‌اغلب عبارات فوق جواب آری داده‌اید ممکن است در مرحلهٔ آغازین اختلال اضطراب باشید. به‌عنوان نخستین قدم برای رهانیدن خود باید نیاز به تغییر را باور کنید. دیگر اینکه بدانید می‌توانید تغییر را انتخاب کنید و بالاخره باید خود را برای این تغییر متعهّد سازید. منتظر چه هستید؟ همّت کنید به‌جست‌وجوی تنعّم، عشق، شادی، صلح و آرامش، موفقیّت، سلامتی و عزّت‌نفس بروید و بدانید که شایستهٔ همهٔ اینها هستید. در حال حاضر به‌تنهاچیزی که احتیاج دارید تصمیم گیری برای تغییر کردن است.

سؤالات احتمالی شما

اکنون که در لباس درمانگر برای تخفیف اضطراب و حملهٔ وحشت بیماران تلاش می کنم می بینم سؤالاتی که مأیوسانه انتظار داشتم دکتر جیم ویلسون به‌من جواب دهد، سؤالاتی است که همهٔ مضطرب‌ها دارند و مطرح می کنند.

نخستین بار که به کلینیک دکتر ویلسون رفتم مشتاق یافتن جوابهایی بودم که از مدّتها پیش از طرح آن با پزشکها صرفنظر کرده بودم. کسانی که من با آنها مشورت می کردم جوابی برای این سؤالات من نداشتند.

طرح بیماری اضطراب با دوستان و اقوام بی‌مورد بود. متقاعد ساختن آنها به‌اینکه چقدر رنج می برم و چه حالی دارم و چقدر قلبم درد می کند، یا اینکه تنگی نفس دارم و احساس می کنم که هوش و حواسم را از دست می‌دهم دشوار بود. بسیاری از دوستان دلداری‌ام می‌دادند که «ببین باب دکتر که گفته هیچ اشکالی نداری؛ بلند شو، روحیه‌ات را نباز، می‌توانی این مشکل را از میان برداری.» وقتی به‌آنها می گفتم که سعی خودم را کرده‌ام امّا هنوز از این نشانه‌های بیماری رنج می برم، می دیدم که سری تکان می‌دهند. احساس می کردم که پیش خود می گویند «بیچاره باب، واقعاً مشاعرش را از دست داده است.»

ممکن است شما هم این را تجربه کرده باشید. به همین دلیل است که می خواهم قبل از بحث درباره نظرات دکتر ویلسون به پرسشهای احتمالی شما جواب بدهم.

آیا حملهٔ اضطراب به‌معنای خل شدن و از دست دادن مشاعر است؟

به هیچ‌وجه. معنای آن این است که احتمالاً تحت‌تأثیر بی‌تعادلی شیمیایی در برابر احساسات نگران کننده و دلواپسی‌ها خلع سلاح شده‌اید. هم‌چنین به‌این

معناست که راه کنار آمدن با استرس را نمی‌دانید و در نتیجه اضطراب شما به‌حملهٔ وحشت منتهی می‌شود. ذهن شما بیمار نیست امّا اگر تحت‌تأثیر هراس غیرمنطقی نتوانید به‌امور روزمرهٔ زندگی خود بپردازید، احتمالاً گرفتار فوبیا هستید. فوبیا در اصل یک اختلال روان پریشانه است که به‌اشکال مختلف جلوه گر می‌شود. امّا خبر خوبی که برای شما دارم این است که به‌اعتقاد رفتار درمانگرها، درمان فوبیا در مقایسه از درمان سایر اختلالات روان پریشی ساده‌تر است. این روانشناسها به‌شما برچسب مضطرب یا افسرده روان رنجور نمی‌زنند و معتقد به‌این نیستند که شما به‌روانکاوی همه‌جانبه و وسیع احتیاج دارید. به‌جای آن به‌شما ابزارهای ذهنی می‌دهند تا با نشانه‌های جسمانی خود روبرو شوید.

نظر به اینکه هیچ پژوهشی تا این زمان سبب‌شناسی حملات وحشت را به‌طور قطعی مشخص نکرده است، نظریه‌های مربوط به‌علل جسمانی آن از بی‌تعادلی هورمونی و شیمیایی تا ناتوانی‌هایی از نوع اشکال دریچه میترال، کم شدن قندخون، پر کاری غدد تیروئید، کم‌خونی یا حساسیت بی‌تناسب نسبت به کافئین، به‌عنوان علّت حمله وحشت یاد کرده‌اند.

با توجّه به‌تجربیات به‌دست آمده می‌توان گفت که آسیب پذیری در برابر حملات اضطراب و امکان ابتلای به‌آن با طبیعی نبودن حساسیت‌های فیزیولوژیکی ارتباط دارد. به‌استناد بررسیهای اخیر اگر اشخاصی که قبلاً حمله اضطراب را تجربه کرده‌اند در معرض موادی از نوع سدیم لاکتیک یا گاز کربنیک قرار گیرند، نشانه‌های هیجان در آنها پدیدار می‌شود. هم‌چنین نشانه‌هایی در دست است که این حساسیت جسمانی به ارث منتقل می‌شود. باتوجّه به‌بررسیهای انجام شده، امکان ابتلای اشخاصی که اقوام آنها به حملهٔ وحشت دچار شده‌اند بسیار افزایش می‌یابد. به‌طوری که از هر چهار نفر این گروه یک نفر به‌حملهٔ وحشت دچار می‌شود و حال آنکه امکان ابتلای اشخاص به‌حمله وحشت در سطح

جامعه تنها ۲ درصد است.

۷۰ درصد بیماران فوبیایی را زنان تشکیل می دهند. دوره‌های اضطرابی زنها قبل از شروع قاعدگی و در اوایل سالهای بچه‌داری که میزان هورمون مربوط به‌دوران قبل از حاملگی در آنها زیاد است بیشتر می‌شود. به‌همین دلیل برخی از پزشکان هورمون زنانه را با اختلال وحشت در ارتباط می‌دانند. گروه دیگری از پزشکان معتقدند که میزان آدرنالین در خون بیماران اگورا فوبیایی، اعم از زن یا مرد به‌اندازه غیرطبیعی زیاد است. به‌اعتقاد این پزشکان، بیمارانی با این خصوصیات با بدکاری سیستم مغز روبرو هستند. طرز تلقی این پزشکان به گونه‌ای است که انگار ترموستاتی که باید مانع تولید بیش از حد آدرنالین شود تنظیم شده نیست و در نتیجه بیمار در معرض حمله وحشت قرار می گیرد.

بسیاری از متخصصین اعتراف می کنند که در تشخیص اینکه آیا بیماران با اختلال وحشت روبرو هستند یا علت ناراحتی آنها نارسایی دریچه میترال قلب و یا کم شدن قندخون است با دشواری روبرو هستند. نشانه‌های کم شدن قندخون ـ ناآرامی، اضطراب شدید، لرزش اندام، تپش قلب، عرق کردن، احساس ضعف و بیقراری ـ شبیه نشانه‌هایی است که در حمله وحشت و اضطراب شدید مشاهده می‌شوند. به‌همین شکل فروافتادگی دریچه میترال قلب منجر به‌احساس گیجی، تپش، تنگی نفس خستگی و وحشت می‌شود. دکتر فردریک نومان[1] معاون «کلینیک فوبیای وایت پلین»[2] در جلسه سال ۱۹۸٤ «انجمن فوبیای آمریکا» اعلام کرد که فروافتادگی دریچه میترال و کمی قندخون در سطح جامعه بسیار زیاد مشاهده می‌شود و با این بیان نتیجه گرفت که بدون تردید بسیاری از اشخاصی که از حملات وحشت رنج می برند، هم‌زمان با فروافتادگی دریچه میترال و کمی

---

1. Dr. Frederic Neuman
2. White Plains Phobia Clinique

قندخون روبرو هستند و به‌همین دلیل احتمالاً بهتر است برای هر دو ناراحتی خود تحت درمان قرار گیرند. اشخاصی که با شرایط جسمانی اضطراب روبرو هستند و هم‌زمان از بی‌تعادلی شیمیایی رنج می‌برند.

اگر مهارتهای لازم برای کنارآمدن با آنرا فرا نگیرند. به احتمال زیاد اضطراب را تجربه می کنند.

روانشناسان مکتب رفتار درمانی از سوی دیگر معتقدند که اختلال وحشت صرفاً ناشی از واکنش فراگرفته شده در برخورد با یک ترس غیرمنطقی است. به‌اعتقاد رفتار درمانگرها حمله اضطراب ناشی از یک عادت است و به‌عبارت دیگر، بیمار چنان به تجربه کردن اضطراب ناشی از بی‌تعادلی شیمیایی عادت می کند که تلاشی برای جنگیدن با آن از خود نشان نمی‌دهد. مسئله این‌جاست که بیمار نمی‌تواند. اگر با استرس به‌شکل گیری برخورد کند می‌تواند از این احساسات ناخوشایند در امان باشد. در نتیجه در یک مارپیچ اضطرابی گرفتار می‌شود که در نهایت به‌اختلال وحشت منجر می گردد. رفتار درمانگرها بیمار را راهنمایی می کنند که نسبت به‌عامل ترس به شکل دیگری واکنش نشان دهند درست به‌همان گونه که می‌توان اشخاص را آموزش داد از خوردن یا جویدن ناخنهای خود خودداری کنند.

همانطور که ممکن است بی‌تعادلی شیمیایی را به‌ارث ببرید این امکان هم وجود دارد که حساس‌تر از دیگران متولّد شوید. ممکن است شما را چنان تربیت کرده باشند که شخصیت کمال‌طلب یا مهرطلب داشته باشید و یا اینکه به‌این معتقد باشید که باید همه را راضی کنید. این خصوصیّات شما را در معرض ابتلا به‌اختلال وحشت قرار می‌دهند. امّا می‌توانید با آموختن شیوه‌هایی خود را از این مهلکه نجات دهید.

از آنجایی که شخصاً توانستم با استفاده از روشهای روانشناسان معتقد

به‌مکتب رفتار درمانی و برخی از شیوه‌های خود بر بیماری اگورا فوبیای خویش پیروز شوم، معتقدم حملات اضطراب ناشی از بد کاری ذهن با نشانه‌های جسمانی است. وقتی نگران می‌شوید، منفی فکر می کنید و یا در برخورد با استرس طرز تلّقی تصویر زنده‌ای از موقعیّت ترسناک را در ذهن خود به‌نمایش می گذارید. جسم شما برانگیخته می‌شود، انگار موقعیّتی که شما تصوّر می کنید در حال اتفاق است. تحت تأثیر شرایط آدرنالین وارد خون شده، نشانه‌های اضطراب را در جسم شما به‌نمایش می گذارد. بنابراین اگر بتوانید نگرانی را بر طرف کنید، اگر بتوانید تفکر منفی و طرز تلقیهای نادرست در قبال استرس را کنار بگذارید، می‌توانید بر اضطرابی که به‌حمله وحشت می‌انجامد غلبه کنید.

اگر استرس شدید داشته باشید و راه کنار آمدن با آنرا ندانید، بدن شما برانگیخته می‌شود زیرا از ناحیهٔ محرّک تولید کننده اضطراب در معرض بمباران دائم قرار می گیرد. بدن انسان برای حمایت از خود واکنش نشان می‌دهد. وقتی با خطری روبرو می‌شوید، برای برخورد و کنار آمدن آن یا به‌خطر حمله می کنید و آنرا پس می‌زنید و یا راه گریز در پیش می گیرید و از روبرو شدن با آن خودداری می کنید. وقتی به‌دستور مغز دربارهٔ آنچه به‌جنگ یا گریز مشهور است تصمیم می گیرید، هورمونهایی بنام کورتیکواستروئید[1] آزاد می‌شوند. این هورمونهای قدرتمند رگهای خونی بخشهای جانبی بدن را منقبض می‌سازند تا خون را به‌سمت مغز و عضلات بزرگ درگیر هدایت نماید. تپش قلب بیشتر می‌شود، برنامهٔ هضم غذا متوقف شده، تنفّس تشدید و عضلات تنگ و سفت می‌شوند.

واکنش جنگ یا گریز در سه مرحله به‌اجرا گذاشته می‌شود. مرحلهٔ اوّل

---

1. Cortico steroids

مرحلهٔ اعلام خطر است که دربارهٔ آن صحبت کردیم. اگر اضطرار ناگهان از بین برود و شما از خطر فرار کنید، بدن شما مرحلهٔ اعلام خطر را به طریق معکوس فعال می کند و شرایط فیزیکی را به حالت نخست خود باز می گرداند. امّا اگر تهدید ادامه یابد. مرحلهٔ دوّمی به‌نام «مرحلهٔ مقاومت» ظاهر می‌شود. واکنشهای فیزیولوژیکی مانند سخت شدن عضلات و شرایط هضم غذا حالت ادامه‌دار پیدا می کند. اگر بدن مجبور به این شود که مرحلهٔ مقاومت را مدّت زمانی طولانی حفظ کند و یا اگر تهدید به‌قدر کافی تکرار شود، مرحلهٔ سوّم شروع می‌شود که مرحلهٔ فرسودگی و خستگی است. بدن توان تطبیق خود با تهدید را از دست می‌دهد و نظامهایش مختل می گردد.

به‌دلیل خصوصیات ارثی و عوامل محیطی هرشخص نسبت به مرحلهٔ فرسودگی به‌شکلی واکنش نشان می‌دهد. در گروهی عضلات و در گروهی دیگر معده و اندامهای درونی و بالاخره در گروهی عروق و مجاری متأثر می‌شوند.

واکنش نشان دهنده‌های عضلانی دچار ناراحتیهایی در ناحیه گردن و شانه‌ها می‌شوند که در نتیجه آن سردرد شروع می‌شود. در مواردی تنش تا پایین ستون فقرات امتداد پیدا می کند جالب این است که ۹۵ درصد پشت دردها و کمردردها ناشی از استرس است. اشخاص با این شرایط که راه قرار و آرام گرفتن را نمی دانند هر قدر تلاش می کنند از ناراحتی عضلانی خود خلاص نمی‌شوند. در نتیجه بر شدّت ناراحتی و نومیدی آنها اضافه شده، که این نیز به سهم خود موجب دردهای بیشتر در ناحیه عضلات می گردد.

واکنشهای بطنی و شکمی معمولاً روی عضلات معده تأثیر می گذارند و تولید ناراحتیهایی از نوع زخم معده و کلیت می کنند.

و بالاخره به‌سومین واکنش سیستم بدن می‌رسیم که تحت‌تأثیر استرس روی رگها تأثیر می گذارد. با سخت شدن و تنگ شدن رگها در ناحیهٔ سر سردردهای

میگرنی شروع می‌شوند زیرا با تنگ شدن گروهی از مویرگها خون به جانب سایر مویرگها هجوم می‌برد و از آنجائیکه ظرفیت عبور خون در این مویرگها مشخص است فشار وارده سردردی ایجاد می‌کند که به‌میگرن مشهور است. اشخاصی که در معرض استرس اینگونه واکنش نشان می‌دهند ممکن است دستها و پاهای سردی داشته باشند.

به‌اعتقاد بسیاری از دانشمندان انگیختگی مزمن می‌تواند سیستم دفاعی بدن را به‌هم بریزد و در نتیجه انسان را در معرض بیماریهایی از نوع سرطان، فشارخون‌زیاد، کلسترل زیاد، حمله قلبی و سکته آسیب‌پذیر سازد. حتی اگر از اضطراب شدید یا حملات وحشت رنج نبرید، اطلاع از طرز کار مغز برای کاهش اثرات جسمانی استرس می‌تواند به‌شما کمک کند.

باتوجه به امکان بی‌تعادلی بیوشیمیایی، آیا این امکان وجود ندارد که با دارودرمانی حملات اضطراب و سایر نشانه‌های بیماری در ارتباط با استرس را درمان کنیم؟

چرا پزشکان داروهایی پیدا کرده‌اند که می‌تواند مانع از حملات اضطراب شود. در اوایل دهه ۱۹۷۰، دکتر دونالد کلین[1] عضو مرکز پزشکی کلمبیا در نیویورک به‌این نتیجه رسید که می‌توان با مصرف ایمی‌پرامین (تفرانیل) که یکی از داروهای ضدافسردگی از گروه تری‌سیکلیک است مانع از بروز حملهٔ وحشت شد. کمی دیرتر. داروهای از خانواده وقفه دهنده‌های ام، آ، اُ[2] که با نام تجارتی ناردیل و پارنیت به‌بازار عرضه شدند، نشان دادند که در مقایسه با داروهای تری‌سیکلیک بهتر می‌توانند از حملات اضطراب جلوگیری نمایند.

امّا این کشفیات درمان اختلالات اضطرابی را متحوّل نساخت. اشکال

---

1. Dr. Donald Keelin
2. M.A.O INHIBITORS

هردو گروه از داروهای فوق اثرات جانبی و عوارض ناشی از مصرف آنهاست که از جمله می توان به افزایش ضربان قلب، گیجی، لرزش اندامها، تار شدن دید چشم، خشکی دهان و سردرد اشاره کرد. نظر به اینکه بیماران هنگام حمله اضطراب بسیاری از این ناراحتیها را تحمّل می کنند، اغلب آنها یا از مصرف این داروها صرفنظر می کنند و یا به اندازه کافی دارو مصرف نمی نمایند.

گرچه پزشکان هم چنان داروهای قدیمی از خانواده آرامبخشهای بنزودیازپین (والیوم، لیبریوم، سراکس، آتی وان)[1] و نظایر آنرا برای جلوگیری از حملات اضطراب تجویز می کنند، ثابت شده است که این داروها مانع حملات اضطراب نمی شوند. بلکه میزان اضطراب قابل پیش بینی (استرس ناشی از پیش بینی یا ترس از نشانه های اضطراب) را کاهش می دهند و بیماران هم به مصرف آنها اعتراض نمی کنند. امّا بیمارانی که به این آرام بخشها عادت می کنند به ندرت بهبود می یابند زیرا این طرز دارودرمانی مانع حملات اضطراب نمی شود. سالها داروی آرامبخش مصرف می کنند و حال آنکه حالشان احتمالاً وخیم تر می شود.

درمان دارویی اختلالات اضطرابی و اگورا فوبیا در اوایل دهۀ ۱۹۸۰ با به بازار آمدن آل پرازولام[2]، (زاناکس)[3] به مقدار زیاد بهبود یافت. این دارو که در حال حاضر برای خود کلاسی درست کرده، با آرامبخشهای بنزودیازپین شبیه است. امّا به لحاظ بالینی از خاصیت ضدافسردگی برخوردار است. این دارو می تواند اضطراب و حمله آنرا کنترل کند. باتوجه به دوبررسی جداگانه زاناکس برای درمان افسردگی نیز به اندازه تفرانیل و الاویل موثّر است.

---

1. Benzodiazpine Tranquilizers
2. Alprazolan
3. Xanax

اثرات جانبی زانا کس مشابه اثرات آرامبخشهاست. مصرف دارو می تواند ایجاد حالت تخدیر کند که با کاستن از میزان دارو می توان این تأثیر ناخواسته را از بین برد. پزشکان معمولاً مصرف نصف قرص ۰/۲۵ زانا کس را چهاربار در روز بعد از صرف غذا تجویز می کنند و به تدریج باتوّجه به نیاز و توانایی تحمّل بیمار مصرف دارو را ٤ تا ۸ میلی گرم در روزافزایش می دهند. زانا کس مانند سایر داروهای آرامبخش اعتیادآور است. به همین دلیل بیمار در پایان درمان باید به تدریج از میزان مصرف خود بکاهد تا نشانه های ناخوشایند قطع دارو بروز نکند. به اعتقاد پزشکان فایده زانا کس به قدری هست که بیماران عوارض ناخوشایند مصرف دارو را تحمّل کنند.

باتوّجه به یک بررسی انجام شده مقدار کمتری از زانا کس را می توان با داروهای بازدارنده بتا[1] مانند ایندرال مصرف نمود. با این حال برای اطلاع از موفّق بودن این شیوه درمان به بررسیهای بیشتری نیاز است. از آنجایی که محققیّن تا این زمان به حساسیت غیرطبیعی جسمانی که منجر به حمله اضطراب می شود پی نبرده اند، براساس دارودرمانی های موجود نمی توان دربارهٔ قاطعیت درمان اظهارنظر نمود. اغلب بیمارانی که برای درمان اضطراب خود دارو مصرف می کنند امیدوارند که روزی بتوانند بدون مصرف دارو زندگی طبیعی داشته باشند. با این حال ممکن است. بیماران شفایافته نیز پس از چندسال به حملات خفیف اضطراب دچار شوند. به همین دلیل حتی پزشکانی که به دارودرمانی اصرار می کنند از بیماران می خواهند خود را به ابزار رفتار درمانی مجهّز کنند تا از برگشت اضطراب درامان بمانند.

اگر بیمار پس از دارودرمانی و پس از ترک دارو مجدداً با حمله اضطراب

---

1. Beta Blockers

روبرو شد، به توصیه پزشکان مدّتی مجدداً دارو مصرف می کند. این احتمال هم وجود دارد که پزشکان به بیمار توصیه کنند که همیشه دارویی با خود داشته باشد تا در صورت بروز اضطراب آنرا مصرف نماید. به‌اعتقاد روان پزشکها با آنکه بعضی از بیماران بدون دارودرمانی سلامتی خود را باز می یابند، مصرف دارو، رفتار درمانی را که بخشی از برنامه درمان است تسریع می‌نماید. این عده معتقدند که دارودرمانی برای بیمارانی که با نشانه‌های شدید ناراحتی روبرو هستند یک ضرورت است. بسیاری از درمانگرها با تجویز دارو برای درمان حمله وحشت موافق و بسیاری با آن مخالفند.

برای شروع درمان به‌چه کسی مراجعه کنیم؟

قبل از هر کس دیگر بهتر است به یک پزشک عمومی مراجعه کنید تا از علّت جسمانی داشتن یا نداشتن نشانه های اضطراب خود آگاه گردید. امّا این راهم در نظر بگیرید که برخی از مختصصّین در امر درمان با نشانه‌های فوبیا یا اضطراب آشنا نیستند. ممکن است همانطور که گفتم مشتی قرص آرامبخش بخورد شما بدهند. بی‌آنکه توجه داشته باشند که شما از شدّت اضطراب در معرض انفجار هستید به کمک داروهای آرامبخش شما را کرخت و بی‌حال می کنند. بسیاری از پزشکان یا روان‌پزشکان نگران هم سالها با شما صحبت می کنند تا ارتباطی میان حوادث دوران کودکی و اضطراب امروز شما بیابند. قصد کوبیدن روانپزشکی یا روانشناسی را ندارم، درواقع برای آموختن شیوه‌های کنار آمدن با فوبیای خودم به سراغ یک روانشناس رفتم و به کمک روشهای رفتار درمانی با سرعت به‌نسبت زیادی بهبودی یافتم. تنها منظور من این است که اگر از اضطراب رنج می‌برید بدانید که به کجا و چه اشخاصی رجوع می کنید.

وقتی نشانه های اضطراب را برای پزشک باز گو می کنید او چاره‌ای جز تجویز دارو ندارد. من معتقد نیستم که این همیشه بهترین کاری است که می توان

انجام داد. در جلسه‌ای که با دکتر جیم‌ویلسون داشتم از او پرسیدم که چرا دچار حمله اضطراب شده‌ام و برای درمان خود چه کاری از من ساخته است. وقتی موضوع را تشریح کرد رجوع مجددّ به‌او نیاز نشد. اگر به راستی از اختلال اضطراب رنج می برید، به اعتقاد من ممکن است دچار یک بی‌تعادلی بیوشیمیایی باشید. با این حال دچار اختلال اضطراب نمی‌شوید مگر آنکه راهی برای کنارآمدن با استرس را پیدا نکرده باشید. می‌توانید بر عادتهای خود غلبه کنید. لزومی به‌این نیست که جلسات طولانی با متخصصین روان درمانی صرف وقت کنید.

نظر به‌اینکه بدون مصرف دارو توانستم بر اگورا فوبیای بسیار شدید خود پیروز شوم، روشی را به شما پیشنهاد می کنم که آنرا «روش کلّی‌نگر» می‌نامم. من به‌سلامت جسم و ذهن هر دو اعتقاد دارم و معتقدم که برای درمان باید هم به‌جسم و هم به‌ذهن توجه نمود. گرچه می‌دانم اشخاصی که مدتها از حمله اضطراب رنج کشیده‌اند می‌توانند با مصرف دارو برای ممانعت از این حمله در زمانی که شرطی کردن دوباره ذهن را می‌آموزند در موقعیّت بهتری قرار گیرند نمی‌دانم آیا خطرات این اقدام ارزش فایده آنرا دارد یا نه. آیا به‌راستی هنگام مصرف دارو برای تغییر انگاره‌های رفتاری خود که موجب حملات اضطراب می‌شدید اقدام می کنید؟ آیا اغوای یک نیمچه زندگی به جای برخوردار شدن از یک زندگی تمام‌عیار بر شما حاکم نیست؟ به‌اعتقاد من برای ممانعت از حمله اضطراب تنها در صورتی باید دارو مصرف کنید که به‌خود قول بدهید در اسرع وقت مصرف دارو را کنار بگذارید. در صورت پیوستن به گروههای حامی که شرح مفصل آنرا در فصل هشتَ کتاب می‌خوانید، بهتر می‌توانید به‌این هدف خود برسید.

ـ تفاوت میان نشانه‌های اضطراب و فوبیا چیست؟

تفاوت این دو بر سر شدّت آن است. هردو واکنشی در قبال یک هراس غیرمنطقی هستند و هر دو ممکن است شما را عصبی، ناآرام و یا بقدری هراسان

کنند که موقتاً نتوانید زندگی طبیعی داشته باشید. تنها زمانی نشانه‌های اضطراب به‌فوبیا منجر می‌شود که درصدد اجتناب از نقطه‌نظر، موقعیّت یا آن شیء بیرونی برآئید که هراس غیرمنطقی شما متوجّه آن است.

گاهی اوقات اطلاع از اینکه آیا شما به‌واقع از فوبیا رنج می‌برید دشوار است. پاولین‌نف[1] هرگز نمی‌دانست که فوبیای صحبت در حضور جمع دارد. این را زمانی فهمید که خواست در نوشتن این کتاب به‌من کمک کند. این را می‌دانست که هرآینه در حضور جمعی صحبت می‌کند صدایش می‌لرزد، دستهایش عرق می‌کند؛ زانوانش می‌لرزد به طوری که حفظ تعادل برای او دشوار می‌شود. نتیجه این هراس او این بود که از صحبت در حضور جمع خودداری می‌کرد. تا اینکه او به گروه حامی پیوست و به کمک اعضای آن توانست برهراس خود از صحبت در حضور جمع پیروز شود. پاولین در شرایطی به‌فوبیای خود پایان داد که حتی از حضور آن در خود بی‌اطلاع بود.

یکی از مقامات عالی‌رتبه یک شرکت بزرگ از اینکه فهمید او نیز فوبیا دارد حیرت زده شد. این مدیر هنگام مصاحبه با خبرنگاران آشفته می‌شد. ضربان قلبش بالا می‌رفت، دستپاچه می‌شد، لکنت‌زبان پیدا می‌کرد و نمی‌توانست به‌سؤالات خبرنگاران پاسخهای منطقی بدهد. آن‌روزها من هم نمی‌دانستم که او از فوبیا رنج می‌برد. نمی‌دانستم که چه‌آسان می‌تواند این ناراحتی را از خود دور کند و به‌مقام و منصبی که شایسته او بود دست یابد.

زن جوان بسیار متناسبی را می‌شناسم که هرگز تن به‌مصاحبت با کسی نداده است. حتی فکر اینکه می‌تواند با یکی از دوستانش بیرون برود یا جایی غذا بخورد او را به‌وحشت می‌اندازد. نفسش به‌شماره می‌افتد. او هم نمی‌دانست که گرفتار

---

1. Pauline Neff

فوبیاست.

ممکن است بدون فوبیا نشانه‌های اضطراب در شما وجود داشته باشد. مثلاً وقتی در صفی می ایستید، احساس ناآرامی می کنید. به‌ضیافتی می روید که افراد حاضر در آنجا را نمی‌شناسید. میل غریبی در شما پیدا می‌شود که مجلس را ترک کنید. شب در رختخواب دراز می کشید امّا تحت‌تأثیر نگرانی از کار فردا، از روابط شخصی و خصوصی یا از آینده خواب به‌چشمان شما راه پیدا نمی کند و ضربان قلبتان تشدید می شود. قبل از بیماری این قبیل احساسها در من زیاد بود. امّا تازمانی که از رفتن به‌نقاطی که مرا دچار وحشت می کرد خودداری نکرده بودم، فوبیا نداشتم. شما هم تا از انجام کاری که شما را به‌وحشت می‌اندازد خودداری نکنید مشمول فوبیا نمی‌شوید.

بسیاری از اشخاصی که دارای یک فوبیای ساده هستند می‌توانند با موفقیّت از صحنه هراس برانگیز ـ صحبت در حضور جمع، مصاحبه، قرار ملاقات گذاشتن، تنها غذاخوردن، سوار شدن در آسانسور یا پرواز با هواپیما که منجر به‌اضطراب در آنها می‌شود خودداری کنند. این اشخاص بی‌آنکه از همهٔ توانائیها و استعدادهای خود استفاده کنند در سطحی که آن را طبیعی می‌دانند زندگی می کنند.

امّا اگر شما از موقعیّت یا صحنه‌ای نظیر آنچه به‌آن اشاره کردم اجتناب کنید. اگر تحت‌تأثیر شرایط به ناچار مجبور شوید که در آن موقعیت قرار گیرید با دشواری جدّی روبرو می گردید مثلاً ممکن است به خود بگوئید که نمی‌توانید در حضور جمعی بایستید و آنطور که مایلید صحبت کنید اگر قرار باشد که به‌درخواست سرپرست اداره خود به‌چنین کاری تن دهید چه احساسی پیدا می کنید؟ فرض کنیم شما به خود می گوئید که از مصاحبهٔ استخدامی می ترسید. در این شرایط اگر شغل فعلی خود را از دست بدهید چه اتفاقی می‌افتد. اگر زن جوانی از فکر اینکه نمی‌تواند با مردها تنها باشد مضطرب و هراسناک شود، چه

اتفاقی می‌افتد اگر به‌حکم شرایط کار مجبور به فعالیت در اداره یا واحدی شود که اغلب همکارانش را مردها تشکیل می‌دهند؟

در این مواقع می‌توانید خود را مجبور به‌سخنرانی، مجبور به مصاحبه، یا مجبور به‌مصاحبت با مردها کنید. امّا اگر هم‌چنان به‌خود بگوئید که از قرار گرفتن در این موقعیّت ناراحت می‌شوید، ممکن است خود را در معرض یک اختلال واقعی اضطراب قرار دهید. اندیشهٔ منفی ناهشیار شما را برای تولید اضطراب بیشتر تشویق می‌کند. در فصل ٤ توضیح دادم که چگونه ناهشیار شما حتّی زمانی که به‌خود می‌گوئید مضطرب نمی‌شوید در شما تولید اضطراب می‌کند. امّا در این‌جا توجّه به‌این نکته مهم است که اگر از قرار گرفتن در موقعیّتی به‌دلیل مضطرب شدن خودداری می‌کنید باید پیش از آنکه شرایط از این حد که هست دشوارتر شود. فکری به‌حال آن بکنید.

ـ بسیار خوب منهم مثل سایرین اضطرابهایی دارم، امّا آیا امکان تبدیل آن به‌یک فوبیای از پای درآورنده کم نیست؟

شاید تعجّب کنید امّا در آمریکا ۲۸ میلیون از فوبیا رنج می‌برند به‌طوریکه اضطراب را بیماری این دهه نامیده‌اند. نیوزویک در شماره ۲۳ آوریل ۱۹۸٤ خود نوشت. اگر دههٔ ٦۰ دههٔ اسکیزوفرنی بود، اگر دههٔ ۷۰ دههٔ افسردگی بود، دهه ۸۰ بدون شک دههٔ فوبیاست.

از میان فوبیاهای مختلف اگورافوبیا رواج بیشتری دارد. باتوجّه به‌آمار موجود، ۷۰ درصد فوبیاها اگورا فوبیا هستند.

برخلاف تعاریف متعارف در فرهنگهای لغت، اگورافوبیا، ترس از مکانهای باز یا میادین وسیع فروش کالا نیست. بهتر است بگوئیم که اگورافوبیا خیلی ساده ترس از ترسیدن است. اشخاص مبتلا به‌آن به قدری از قرار گرفتن در موقعیتی که یکبار به حمله اضطراب دچار شدند می‌ترسند که ممکن است در اثر حمله این

ترس دچار حمله اضطراب دیگری شوند. وقتی نشانه‌های اضطراب دائمی می‌شود، مکانها یکی پس از دیگری اضطراب‌آفرین می‌شوند و شخص مبتلا هرروز شرایط رفت‌وآمد خود را محدودتر می‌کند و کار به‌جایی می‌کشد که مضطرب تنها در یک نقطه که آنرا مکان امن می‌شناسد ـ این مکان اغلب منزل بیمار است ـ خانه‌نشین می‌شود.

دوّمین گروه متداول فوبیا، فوبیای ساده است و این شرایطی است که ترس بیمار به‌یک یا دومورد یا موقعّیت محدود می‌شود. کسی که از سوار شدن در آسانسور می‌ترسد و ترجیح می‌دهد به‌جای سوار شدن در آن ده‌طبقه را با پله بالا برود، فوبیای ساده دارد. ممکن است کسی به‌قدری از سوار شدن در هواپیما بترسد که ساعتها وقت گرانبهای خود را در اتوبوس یا قطار صرف مسافرت نماید. ممکن است عبور از پلها به‌قدری ترسناک باشد که شخص به‌مجرد نزدیک شدن به‌آن فرمان اتومبیل را دودستی بگیرد و بلرزد.

فوبیای حیوانی. سوّمین گروه از فوبیای متداول ترس از حشرات، مارها، سگها و سایر حیوانات است. این فوبیا اغلب ریشه در دوران کودکی دارد که خیلی ساده به‌دوران بلوغ منتقل می‌شود. فوبیای اجتماعی نیز گونه دیگری از مجموعه فوبیاهاست که از جمله مظاهر آن می‌توان به‌ترس از صحبت در حضور جمع، یا به‌تنهایی غذا خوردن در رستوران و نظایر آن اشاره کرد.

اگر شما از هر یک از این فوبیاها رنج می‌برید و یا اگر اسیر اضطراب‌های دیگر هستید می‌توانید به‌همان روشی که من اقدام کردم و موفق شدم، اقدام کنید و موفّق شوید.

ـ زندگی من پراز فشار روانی است. آیا ممکن است فشار روانی به‌حمله اضطراب منجر شود؟

خیلی‌ها استرس را علّت حملهٔ اضطراب خود می‌دانند، امّا موضوع به‌این

سادگی نیست. دکتر هانس سلی[1] محقّق برجسته در زمینهٔ استرس به‌این نتیجه رسید که استرس بخش جدا نشدنی از اشخاص در طول حیات است. هیچ کس نمی‌تواند از آن فرار کند. درواقع دکتر سلی، استرس را ادویه زندگی نامیده و معتقد است که استرس می‌تواند بهترین مشوّق و انگیزه برای رسیدن به‌عظمت باشد.

اغلب صاحب‌نظران میان اوسترس[2] و درماندگی[3] تفاوت قایل می‌شوند. ناراحتی از نوع نخست اضطرابهای متداول ناشی از زندگی است که شخص نمی‌تواند با آنها کنار بیاید و آنها را پشت‌سر بگذارد. امّا نوع دوّم که درماندگی و پریشانی است ممکن است به‌فوبیا و حملات اضطراب ختم شود. درک شخص از محرک تنش‌زا به عنوان یک عامل به‌شدّت خطرناک روی دستگاه عصبی ما تأثیر می‌گذارد و در نتیجه هورمونهایی از نوع آدرنالین و نور آدرنالین تولید می‌شود که شخص را برای اقدام آماده می‌سازد. این هورمونها به‌بدن فرمان می‌دهند تا همهٔ اکسیژن دریافتی را به‌عضلات و کبد گسیل دارد تا قند اضافی که در حکم سوخت برای عضلات است تولید شود. ضربان قلب به‌میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته، فشارخون بالا می‌رود و با افزایش اسیداوریک خون هیستامین تولید می‌شود و سرعت گردش خون بالا می‌رود.

انگیختگی دایم در برابر اضطراب زندگی می‌تواند حملات اضطراب را در پی داشته باشد من به‌این نتیجه رسیدم که بعد از فوت پدرم زیر فشار شدید قرار گرفتم و چون راه کنار آمدن با آنرا نمی‌دانستم گرفتار حملهٔ وحشت و اضطراب شدم.

---

1. Dr. Hans Selye
2. Eustress
3. Distress

اگر فشارهای روانی در زندگی بیش از حدّ نرمال باشد و راه کنار آمدن با آنرا ندانید در خطر بیشتری هستید که با حمله اضطراب روبرو گردید. پرسشنامه شدّت تأثیر استرس ناشی از حوادث مختلف را مطالعه کنید و ببینید که در سال گذشته با کدام یک از موارد آن روبرو بودید. توجّه داشته باشید که این حوادث هم مثبت و هم منفی هستند زیرا حوادث مثبت نیز می توانند ایجاد فشار کنند.

امتیاز کمتر از ۱۵۰ بدان معناست که یک به‌سه در خطر جدّی هستید. امتیاز ۱۵۰ تا ۳۰۰ امکان ناراحت شدن را به ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. اگر امتیاز شما از ۳۰۰ فراتر رفت امکان حمله اضطراب به ۹۰ درصد می‌رسد مگر آنکه راه کنار آمدن با ناراحتیها را پیدا کنید.

اگر امتیاز دریافتی شما بالا بود مأیوس نشوید. توجه داشته باشید که طرز تلّقی و چگونگی برخورد شما با حوادث زندگی است که آسیب پذیری شما در برابر استرس را مشخص می‌سازد. از آن گذشته بدانید که می‌توانید طرز تلقّی خود را تغییر دهید. اگر نگران و دلواپس هستید، اگر منفی می‌اندیشید.

حوادث زندگی و استرس ناشی از آن

حوادث زندگی	میانگین
مرگ همسر	۱۰۰
طلاق	۷۳
جدا شدن از همسر	۶۵
به زندان افتادن	۶۳
مرگ یکی از افراد نزدیک خانواده	۶۳

بیماری یا جراحت شخصی	۵۳
ازدواج	۵۰
اخراج از کار	٤٧
آشتی با همسر	٤۵
بازنشستگی	٤۵
تغییر سلامتی افراد خانواده	٤٤
بارداری	٤۰
مشکلات جنسی	۳۹
تولّد فرزند جدید	۳۹
تغییرات شغلی	۳۹
تغییر اوضاع مالی	۳۸
مرگ دوست نزدیک	۳۷
تغییر نوع شغل	۳٦
تغییر تعداد مشاجره با همسر	۳۵
گرفتن وام زیاد در حد خرید خانه	۳۱
مشمول واقع نشدن برای دریافت وام	۳۰
تغییر مسئولیت‌های شغلی	۲۹
ترک کردن فرزند	۲۹
اختلاف با اقوام همسر	۲۹
موفقیّت برجسته	۲۸
دست کشیدن یا شروع به کار کردن همسر	۲٦
شروع یا پایان مدرسه	۲٤
تغییر در شرایط زندگی	۲۵

تجدیدنظر در عادات شخصی	۲۴
گرفتاری با سرپرست	۲۳
تغییر شرایط یا ساعات کار	۲۰
تغییر محل سکونت	۲۰
تغییر مدرسه	۲۰
تغییر در تفریح و سرگرمی	۱۹
تغییر در فعالیتهای مذهبی	۱۹
تغییر در فعالیتهای اجتماعی	۱۸
وام گرفتن برای خرید لوازم منزل	۱۷
تغییر عادات خواب	۱۶
تغییر در گردهم‌آیی‌های خانوادگی	۱۵
تغییر در عادات غذاخوردن	۱۵
تعطیل	۱۳
عید	۱۲
تخلفات قانونی جزیی	۱۱

اگر مستعد افسردگی هستید و انتظار حوادث ناخوشایند را می کشید میزان پریشانی و درماندگی خود را افزایش می‌دهید. اگر مثبت‌اندیش هستید، اگر چشم به‌راه حوادث خوشایند و خوب هستید، اگر شیوه‌های به حالت آرام درآمدن (رلاکس) را می‌دانید، اگر ورزش نمی کنید، در این صورت در موقعیّت فشار خفیف ناشی از حوادث معمول زندگی قرار دارید. می‌توانید به‌حالت طبیعی برگردید، می‌توانید با حوادث استرس‌زا برخورد سازنده داشته باشید. این نوع استرس در زندگی انسان انباشت نمی‌شود و حال آنکه استرس از نوع پریشانی و

درماندگی روی هم انباشت می‌شود. در این کتاب شما را با مهارتهایی آشنا می کنیم که پریشانی را به‌اضطراب معمولی تبدیل کنید.

ـ چگونه به‌منفی‌اندیش بودن خود پی ببرم؟

متأسفّانه بسیاری از منفی‌اندیش‌ها نمی‌دانند که منفی‌اندیش هستند. (خود منهم یکی از همین اشخاص بودم). تصویر ذهنی ضعیف مهمترین عامل منفی‌اندیشی است. برای اطلاع از اینکه تصویر ذهنی شما مثبت یا منفی است به‌سئوالات زیر جواب دهید:

۱ـ آیا اغلب دیگران را با خود مقایسه می کنید و معتقدید هرگز نمی‌توانید به‌قدر آنها آرام، به‌قدر آنها شاد، و یا به‌قدر آنها موفق باشید؟

۲ـ آیا وقتی دست به‌اقدام تازه‌ای می‌زنید به‌امکان شکست آن فکر می کنید؟

۳ـ آیا معتقدید اگر دیگران مزاحم من نباشند کارهایم را بهتر انجام می‌دهم؟

٤ـ آیا معتقدید در مقایسه با دیگران حوادث ناگوار بیشتری برای شما اتفاق می‌افتد؟

۵ـ آیا دیگران پیوسته شما را به‌منفی بودن متهّم می‌سازند؟

اگر به اغلب این پرسشها جواب مثبت داده‌اید و اگر از اضطرابی به‌هر اندازه رنج می‌برید بدانید که می‌توانید طرز برخورد جدید و مثبتی در قبال خود ایجاد کنید. ممکن است نتوانید شرایط زندگی را تغییر دهید، امّا می‌توانید آگاهانه با این منابع مزاحم چنان برخورد کنید که به‌جای اینکه آنها بر شما مسلط باشند، شما بر آنها احاطه داشته باشید.

نوع دیگری از حملهٔ اضطراب

ـ شما گفتید که تصویر ذهنی بد و ترسهای غیرمنطقی می‌توانند به‌اضطراب منجر شوند. امّا اضطراب من ناشی از ترسی است که غیرمنطقی نبود. منظورم دورانی است که در جنگ ویتنام شرکت داشتم، آیا من در طبقه‌بندی شما از اختلال اضطراب قرار می گیرم؟

بله به‌نظر می‌رسد که شما از اختلال اضطراب ویژه‌ای رنج می برید که روانشناسها آنرا اختلال استرسی ناشی از حوادث گذشته نامیده‌اند. سربازان جنگ ویتنام تنها اشخاصی نیستند که با این اضطراب روبرو هستند. زنانی که مورد تجاوز واقع شده‌اند، کودکانی که مورد سوءاستفاده عاطفی، جسمی، یا جنسی واقع شده‌اند. کسی که شاهد یک جنایت، یک خشونت شدید یا یک حادثه وحشتناک بوده، حتی بیمارانی که در اثر جرّاحی نقص عضو پیدا کرده‌اند نیز با این استرس مواجه می‌شوند. بعضی‌ها به‌تدریج با وحشت حوادث گذشته کنار می‌آیند و از این اختلال مصون می‌مانند. جمعی هم مانند شما، ناراحتی را در خود فرو می‌نشانند یا آنرا سرکوب می کنند. امّا با سرکوب کردن خاطره، حادثه ناگوار محو نمی‌شود. بعداً وقتی حادثه دیگری اتفاق می‌افتد و شما را به‌یاد حادثهٔ وحشتناک قبل می‌اندازد، عملاً باترس، وحشت و کابوس مواجه می‌شوید. ممکن است احساس تقصیر کنید و افسردگی بر شما حاکم گردد.

با آنکه ترس شما در جبهه جنگ و در شرایطی که شاهد مرگ سربازان و ویران شدن شهرها بودید غیرمنطقی نبوده با این حال اگر سالها از وقوع آن حادثه می گذرد، اضطراب موجود شما غیر منطقی است. امّا در این حالت نیز مانند سایر انواع فوبیاها می توانید با حساسیت‌زدایی از این ناراحتی خلاص شوید. می توانید

در حضور سایرین و در جمع گروه‌های حامی، این ناراحتی را فراموش کنید. در این گروهها، شرکت کنندگان دربارهٔ تجربه‌های زمان جنگ از مورد تجاوز واقع شدن و غیره صحبت می کنند. بعضی ها نیز تحت درمان انفرادی قرار می گیرند. در حالیکه پنج اصل اساسی پیشنهادی مرا می‌آموزید، می‌توانید از این کمک ها هم استفاده کنید.

ـ آیا می‌توان یکبار و برای همیشه از اضطراب خلاص شد؟

بله حتماً. از ۱۳۰۰ بیمار فوبیایی که در مدّت ده‌سال در مرکز فوبیای دالاس تحت‌درمان قرار گرفتند، ۷۵ درصد درمان شدند. این بیماران در حال حاضر زندگی طبیعی دارند. همه‌ساله هزاران بیمار خود را از هراسهای اضطرابی نجات می دهند و راههای جدیدی از اندیشیدن را می‌آموزند که درمان کامل را میسّر می‌سازد.

گروهی از کسانی که خود را از ناراحتی اگورا فوبیا نجات داده‌اند می گویند «بله می توانم از منزل بیرون بروم. می توانم به‌خرید بروم، می‌توانم به‌رستوران و میهمانی بروم، امّا هنوز از انجام این کارها لذّتی نمی برم. همیشه کمی اضطراب در من هست که مبادا حمله اضطراب مجدداً شروع شود.» این اشخاص باید به‌این توجّه داشته باشند که حمله اضطراب مرگ‌بار نیست.

توجّه داشته باشید که وجود اضطراب ناچیز در این حدّ بخشی از فرایند حساسیت زدایی است و مرحلهٔ لازمی است تا ذهن خود را از این ناراحتی بشوئید. در حال حاضر که سرگرم نوشتن این کتاب هستم، شش‌سال است که حتّی احتمال بازگشت حمله اضطراب به‌ذهنم نرسیده‌است، به‌اروپا پرواز کرده‌ام، در برابر جمعیّت‌های چندهزار نفری سخنرانی داشته‌ام، با آنها بحث کرده‌ام و هرجا که می‌روم از مصاحبت با دوستانم لذّت می‌برم. ممکن است در جریان یک بحران به‌منفی اندیشیدن وسوسه شوم. تفاوت میان راه زندگی من و راه زندگی بسیاری از

بیماران اگورافوبیا این است که من راههایی آموختم تا گرفتار اندیشه‌های منفی و مخرّبی که حالا به‌اضطراب ختم می‌شود نشوم. با رعایت «پنج اصل اساسی» مجبور نیستم با این وسوسه‌ها روبرو شوم. اغلب اوقات کاملاً احساس راحتی می کنم. حتّی می توانم بگویم که در مقایسه با اوقات زندگی قبل از بیماری نیز حالا از حال و احساس بهتری برخوردارم.

اکنون می‌توانم بگویم روزی که نخستین حمله اضطراب را تجربه کردم، بهترین روز زندگی من بود. اختلال اضطراب مرا مجبور کرد که «پنج اصل اساسی را برای رهایی یافتن از اندیشه‌های منفی و رسیدن به‌اعتماد به‌نفس بیاموزم و از توان فوق‌العاده ذهن ناهشیار برای از بین بردن اضطراب و حملهٔ وحشت کمک بگیرم.

معتقدم همه کسانی که اختلال اضطراب دارند مانند من می‌توانند از آن به کلّی راحت شوند. برای رسیدن به این مقصود باید از طرز کار جسم و ذهن خود در این خصوص که چگونه تولید اضطراب می کنند و نشانه‌های وحشت را ایجاد می‌نمایند مطلّع گردیم.

فصل ۳

نظریه بشکه آب باران

در نخستین جلسه ملاقات با دکتر جیم ویلسون آموختم که چگونه بدن می‌تواند درحالیکه کاملاً وظایف خود را به‌طور طبیعی انجام می‌دهد، گرفتار حملهٔ اضطراب شود.

دکتر ویلسون می گفت «حمله اضطراب چیزی بیش از واکنش جنگ یا گریز در برخورد با یک عصبانیت ناگهانی نیست. تصور کنید که خرس وحشی ناگهان مقابل شما ظاهر می‌شود، یا فرض کنید منزل شما دستخوش حریق

گردد، چه واکنشی بروز می‌دهید؟

باید اعتراف می‌کردم که در این شرایط وحشت می‌کردم.

«بله همینطور است. در حالت ترس ضربان قلب تشدید و دهان خشک می‌شود. به‌حکم طبیعت برای مشخص نمودن واکنش خود در برابر ترس، نیازی به‌فکر کردن نیست. تمام مکانیزم‌های دفاعی بدن در کمتر از یک‌ثانیه گوش به‌زنگ می‌شوند. یا با آنچه شما را تهدید کرده می‌جنگید یا از آن فرار می‌کنید. نظر به‌آنکه بدن شما خود را با این برخورد آماده می‌کند، این کارها را بهتر و سریعتر انجام می‌دهید.»

«در جریان برانگیختگی، رگهای سطح بدن تنگ و منقبض می‌شوند تا خون بیشتری به عمق بدن و به عضلات رسیده، آنها را تقویت کند. قلب با سرعت بیشتری کار می‌کند تا خون اکسیژن بیشتری را به سلولها برساند. غدد بزاقی خشک می‌شوند تا آب بیشتری برای تنفس که تسریع می‌شود فراهم باشد. سایر فعالیتهای بدن و از جمله هضم غذا که در «جنگ یا گریز» شرکت ندارند، متوقف می‌شود تا انرژی بیشتری ذخیره گردد.»

«در این مرحله ممکن است بدن شما به‌قدری برانگیخته باشد که به‌سلاح دیگری برای جنگ یا گریز نیازی نداشته باشید. امّا اگر مغز نیاز بیشتری را تشخیص دهد به سلاح هسته‌ای خود یعنی آدرنالین فرمان عمل می‌دهد. این هورمون قدرتمند می‌تواند نیروی تمام بخشهای درگیر بدن در برانگیختگی را تا ده‌برابر افزایش دهد. در نتیجه ممکن است احساس هراس شدید بکنید و میل فرار در شما افزایش یابد. در این شرایط از توان فوق‌العاده‌ای برای جنگ یا گریز بهره‌مند می‌شوید.»

اندیشه منفی

در بسیاری از موارد حادثه ترسناک منجر به‌تولید آدرنالین نمی‌شود. همانطور که گفتیم حتی اگر خطری واقعی در میان نباشد، تلّقی من از عامل استرس‌زا در زندگی است که احساس خطر می کنم.

دکتر ویلسون می گفت «توانایی بدن در تحمّل استرس به بشکه‌ای شباهت دارد که آنرا زیر باران بگذارید. وقتی بشکه از آب پر شود، قطرات بعدی از لبهٔ آن به پائین می ریزد همهٔ ما بشکه‌های آبی داریم که استرس را در خود نگه‌می‌دارد. وقتی این بشکه‌ها پر می‌شوند، احساس بی‌خوابی و سردرد که ناشی از این انگیختگی است به‌ما دست می‌دهد. وقتی بشکه درون ما از استرس پر می‌شود و به‌مرحلهٔ لبریز می رسد، باتوجّه به‌آمادگی بدن گرفتار بیماریهای جدّی از نوع زخم معده و حمله قلبی، یا اگورافوبیا می‌شویم.»

پرسیدم «اگر بدن ما نوعاً آمادگی بیماری اضطراب را داشته باشد، آیا می‌توان پای عوامل ژنتیکی را به‌میان کشید؟»

دکتر ویلسون جواب داد «بله به‌احتمال زیاد عوامل ژنتیک نقش‌آفرین هستند و بعد در مقام توضیح با اشاره به‌مطالعاتی که روی دوقلوهای یکسان انجام شده نتیجه گرفت، اگر یکی از دوقلوها گرفتار اگورافوبیا شده باشد، به احتمال ۴۰ درصد دوقلوی دیگر نیز به این ناراحتی گرفتار می‌شود. امّا در مورد دوقلوهای غیریکسان، امکان اینکه هردو به‌اگورافوبیا دچار شوند، تنها ۵ درصد است و نظر به‌اینکه دارو می تواند مانع حمله اضطراب شود، در نتیجه می‌توان گفت که موقعیّت شیمیایی بدن هم ایفای نقشی را برعهده دارد.»

او گفت «امّا نهایتاً این برداشت و تلقّی شما از عامل تنش‌زا در زندگی است

(باتوجه به اینکه آنها را خطرناک ببینید یا نبینید) که سبب تولید آدرنالین در خون می‌شود و این عادتی است که می‌توانید از شرّ آن خلاص شوید.

«در مورد خود تو، ذهنت به‌اندازه‌ای تحت‌تأثیر استرس‌های روزمره قرار گرفته بود که نمی‌توانست خطر آنرا تحمّل کند و به‌همین دلیل واکنش جنگ یا گریز را در تو ایجاد کرد. اگر تلقّی مثبت‌تری می‌داشتی تا این حد واکنش نشان نمی‌دادی.»

گفتم «بسیار خوب، وقتی به‌دفتر محّل کارم می‌رفتم استرس ناشی از کارهای زیادی که باید می کردم رویم تأثیر می گذارد، این درست، امّا علت بروز اضطراب من در رستوران، سینما و فروشگاههای بزرگ چه بود؟»

دکتر ویلسون گفت «هر فوبیا یک واکنش هراسی غیرمنطقی و از حدّ اعتدال خارج شده نسبت به‌چیزی است که نباید اصولاً هراسی تولید کند. تو درواقع از این مکانها نمی‌ترسیدی، بلکه از خود حمله‌ها می‌ترسیدی. به‌هر جا می‌رفتی نگران بودی که اضطراب به‌سراغت بیاید و آنگاه مثل حادثه‌ای که در دفتر کارت اتفاق افتاد، ممکن است بیهوش شوی و نتوانی اقدامی صورت دهی. از همهٔ اینها مهمتر نگران بودی که در حضور دیگران رفتار مسخره‌ای بروز دهی. این اضطراب بشکهٔ آب تو را لب‌ریز کرد و آنچه را که از آن هراس داشتی به‌سراغت آمد، در نتیجه مرتب مکانهای بیشتری را به‌خود محدود کردی تا اینکه به‌موقعیّتی رسیدی که مجبور شدی در منزل خانه‌نشین شوی.»

به‌فکرم رسید نخستین حمله اضطراب من در دفتر کارم دست داد زیرا بشکه آب بارانم آنجا لبریز شد. دوّمین حمله اضطراب من هم دوباره در دفتر کارم دست داد. زیرا بازگشت به‌دفتر کار مرا به‌یاد هراسی انداخت که بار نخست تجربه کرده بودم. هربار که به‌حملهٔ اضطراب دچار می‌شدم ترسم بیشتر می‌شد و در نتیجه بشکه آب باران من در مکانهای تازه‌ای لبریز می‌شد و من از آن مکان دوری

می‌جستم. درواقع دایرهٔ بسته‌ای ایجاد شده بود.

دکتر ویلسون گفت «بله همین‌طور است امّا می‌توانی از شر این هراسها نجات یابی.» بعد، از من خواست که قبل از هر کار روی حساسیت زدایی خود از فوبیا کار کنم. به‌من توصیه کرد که به‌دفترم باز گردم. اگر اضطراب به‌سراغم می‌آمد باید بدانم که جسمم به‌من بلوف می‌زند. بله حتماً ضربان قلبم تشدید می‌شود، امّا با تشدید ضربان قلب نمی‌میرم. با حملهٔ قلبی روبرو نیستم. وقتی می‌توانستم به‌دفتر کارم باز گردم و مضطرب نشوم، می‌توانستم تدریجاً به‌جاهای دیگر هم بروم.

کار دوّمی که باید می کردم شناسایی موقعیّت‌های استرس‌زا در زندگی من بود. باید راههای مثبت‌تری برای برخورد با آنها پیدا می کردم. بعد فشارهای ناشی از کار و نگران بودن از مادرم را با دکتر ویلسون مطرح ساختم.

او گفت «مهم داشتن استرس نیست. همه استرس دارند امّا می‌توانی به‌جای اینکه مقهور استرس شوی برآن تسلّط گردی.»

دکتر ویلسون توصیه کرد که دربارهٔ طرز کار مغز چند کتاب بخوانم. از جمله آنها یکی «سایکوسیبرنتیک»[1] یا روانشناسی تصویر ذهنی بود. دکتر، ماکسول مالتز، جراح پلاستیک، در این کتاب توضیح می‌دهد که چگونه بسیاری از بیماران با چهره‌های طبیعی به او رجوع می کنند و می‌خواهند که او با عمل جراحی پلاستیک چهره آنها را تغییر دهد. این بیماران در چشم ذهن، خود را به‌قدری زشت می پنداشتند که حاضر بودند درد و هزینه زیاد جراحی پلاستیک را تحمّل کنند و حال آنکه چهره‌های آنها در حدّ متوسّط، مانند دیگران، و در

---

1. Psychocybernetics

دو اثر ارزنده از دکتر ماکسول مالتز با عناوین «سایکوسیبرنتیک، روانشناسی تصویر ذهنی» و «سایکوسبرنتیک، روانشناسی خلاقیت» قبلاً توسط این جانب به فارسی بر گردانیده شده است. م

مواردی بهتر از آنها بود. از این مهمتر اینکه بسیاری از این اشخاص پس از عمل جرّاحی و پس از اینکه چهره به‌راستی زیبایی پیدا می کردند. خود را زشت و نازیبا می‌دانستند.

چگونه تصویر ذهنی بد تولید اضطراب می کند

وقتی توصیف دکتر ماکسول مالتز را خواندم، اینکه چگونه با تصویری که از خود داریم واقعیّت را مخدوش می کنیم، انگار زندگی در من به صدا درآمد. همه مرتبّ از موفقیّت‌های من تعریف می کردند، امّا من خودم را موفقّ نمی‌دانستم، برعکس خود را شخص شکست خورده و ناشایسته‌ای می‌دانستم که در مدت هفت سال شش بار شغل عوض کرده است. معتقد بودم که باید بسیار بیش از درآمدی که دارم درآمد کسب می کردم. خود را انسان شکست‌خورده می پنداشتم زیرا معتقد بودم باید کاری می کردم که مادرم احساس بهتری داشته باشد. آیا این افکار به‌راستی معتبر بودند؟ آیا من هم مانند بیماران دکتر مالتز خود را بدتر از آن که بودم تصوّر می کردم؟ دکترویلسون معتقد بود که من با تصویر کردن خطر در ذهن مقدمهٔ حمله اضطراب را فراهم می‌سازم. میلی که به بهبودی داشتم باعث شد که برای به‌دست آوردن تصویر ذهنی بهتری تلاش کنم.

به تدریج دریافتم با آنکه هرگز خود را یک انسان منفی نمی‌دانستم، مرتب اشکالاتی را که ممکن بود بروز کند در نظر می گرفتم. از آن گذشته هرآینه کاری را ناتمام می گذاشتم و هرآینه کاری را در سطحی که می خواستم انجام نمی‌دادم به‌خود سرکوفت می‌زدم. حالا به‌این نتیجه رسیده‌ام که ذهن من مرتّب در اندیشهٔ محدودیتها، استرس بیشتری به بشکه آب باران من می ریخت. بی‌دلیل نبود که سر

می‌رفتم.

نکته مهم دیگری از یافته‌های دکتر مالتز این بود که ذهن انسان تفاوت میان واقعیّت و آنچه را به‌ذهن خود سرازیر می کند تشخیص نمی‌دهد. اگر به ذهن خود بگوئیم که از عهدهٔ انجام کاری برنمی‌آئیم، در آن کار شکست می‌خوریم، هرچند ممکن است توانایی انجام آن را به‌خوبی داشته باشیم. این ما هستیم که در شرایطی که می‌توانیم برنده باشیم به‌خود فرمان باخت می‌دهیم.

حساسیت زدایی

در این باره که به‌بهبود تصویر ذهنی و برنامه‌ریزی برای رسیدن به‌موفقیّت نیاز دارم خوب فکر کردم و بعد تلاش در این زمینه را شروع کردم. امّا در عین حال کوشیدم که از روش حساسیّت زدایی استفاده کنم، راستش را بخواهید قبل از این برنامه هم گاه گاهی با مصرف چند قرص آرامبخش از روی ضرورت به دفتر کارم رفته بودم. همانطور که گفتم خودم را از قرص آرامبخش پر می کردم. وقتی خوب بی حال و کرخت می‌شدم به‌دفتر می‌رفتم و به‌سرعت کاری را که داشتم انجام می‌دادم و با شتاب تمام به‌منزل باز می گشتم. بنابراین به‌پیشنهاد دکتر ویلسون تصمیم گرفتم که دقایق کوتاهی بیرون از منزل سر کنم. مثلاً با اتومبیل تا سوپرمارکت می‌رفتم. دکتر ویلسون به من گفته بود که اگر اضطراب به‌سراغم آمد خیلی ساده در اتومبیل بنشینم و کمی همانجا بمانم تا اضطراب راهش را بگیرد و برود. برای خودم هم دلیل قانع کننده‌ای داشتم. حمله اضطراب مرا نمی کشد. اگر آرام می‌نشستم تا نشانه‌های اضطراب می‌رفتند، می‌توانستم به‌راه خود ادامه دهم. بعد از هر خروج موفقیّت‌آمیز در نوبت بعدی باید بیشتر راه می‌رفتم و دقایق

بیشتری بیرون از منزل صرف می کردم. باید با رفتن به فروشگاه شروع می کردم. بار دیگر باید به‌فروشگاه می‌رفتم، اتومبیل را در پارکینگ فروشگاه پارک می کردم و از آن بیرون می‌آمدم. بار سوّم باید کمی جلوتر می‌رفتم؛ باید تا در فروشگاه می‌رفتم امّا بدون ورود به‌آن به‌سمت اتومبیلم می‌رفتم و برمی گشتم و سرانجام در نوبت بعد باید داخل فروشگاه می‌شدم و اجناس موردنیازم را می‌خریدم و بالاخره در موقعیّتی قرار می گرفتم که می‌توانستم خرید کنم. باید در صف صندوق می‌ایستادم و پول اقلام خریداری کرده را می‌پرداختم.

دکتر ویلسون برای تقویت روحی من، فهرست اشخاصی را که تحت‌نظر او به‌همین ترتیب معالجه می‌شدند به‌من داد و گفت همه اینها از روش حساسیت زدایی در برابر اضطراب استفاده می کنند. با این فهرست و باتوجّه به‌توصیه‌های روان‌پزشک تصمیم گرفتم که برنامه را شروع کنم.

برایم عجیب بود که توانستم اتومبیل را چندصدمتری برانم. وارد پارکینگ فروشگاه شدم و پارک کردم، امّا بلافاصله مجدداً اتومبیلم را سوار شدم و به‌منزل مراجعت نمودم. البته برای انجام این کار، قرصهای آرامبخش به مقدار زیاد مصرف کردم. وقتی نخستین خیابان را پشت‌سر گذاشتم دستهایم خیس‌عرق شد. کمی دیرتر قلبم به تپش افتاد و تا زمانی که رسیدم احساس کردم که تا بیهوشی فاصله چندانی ندارم. امّا در مجموع با حمله اضطراب روبرو نشدم. آرام در پارکینگ نشستم و به‌خود یادآور شدم که قرار نیست در اثر اضطراب بمیرم. به‌تلقین به خود گفتم که بدنم واکنش نشان داده و اگر از اینهم بدتر شود، احساس واکنش جنگ یا گریز خواهم کرد. با اتومبیل به‌منزل برگشتم، اتومبیل را پارک کردم و به‌آرامی وارد منزل شدم و روی صندلی افتادم. به‌محض اینکه احساس بهتری پیدا کردم به‌یکی از کسانی که او هم مانند من درصدد حساسیت زدایی از اضطراب بود و اسم او را در فهرست داشتم زنگ زدم و احساس خودم را با او درمیان گذاشتم.

به‌من گفت «چه عالی! خیلی خوب پیشرفت می کنی.» و این برای من قوت‌قلب بود.

روز بعد، به‌برنامه ادامه دادم. به‌خود متذکّر شدم که دیروز هم این کار را کرده‌ام و با این حساب دلیلی وجود ندارد که امروز نتوانم. امروز هم موفق می‌شوم. روز بعد کمی دورتر و تا جایی رفتم که تپش قلبم شروع شد.

پیشرفت من در برنامهٔ حساسیت زدایی کم، امّا یکنواخت و منسجم بود. مصمم بودم که از شر اضطراب خلاص شوم. خود را متعهّد به‌این کار کرده بودم، هرچند که هنوز به‌شدّت می‌ترسیدم. به‌نظر می‌رسید که حساسیت زدایی برنامهٔ دشواری است.

پنج اصل اساسی

حالا می‌دانم اگر آن روز با پنج اصل اساسی که برنامهٔ پنج مرحله‌ای من براساس آن استوار است آشنا بودم کارم ساده‌تر می‌شد. پنج اصل اساسی به‌قرار زیراند:

۱ـ از قدرت خلاق ذهن ناهشیار خود برای تغییر دادن خویشتن استفاده کنید.

۲ـ با استفاده از تصویرسازی، تصویر ذهنی خود را تغییر دهید تا به‌جای ترس احساس اطمینان بر شما حاکم شود.

۳ـ از اندیشه مثبت و منطقی برای دیدن خود و موقعیّت حول و حوش خود استفاده کنید. آنچه را مایلید وجود داشته باشد، در ذهن خود تصّویر کنید.

٤ـ طوری رفتار کنید که انگار شخصیتی که می‌خواهید هستید.

۵ـ هدفهایی را برای خود مشخصّ کنید تا کسی را که می‌خواهید بشوید.

این پنج اصل احتمالاً در نگاه نخست چند عبارت و جمله بیشتر به‌نظر نمی‌رسند. امّا بدانید که قدرتمند هستید. در پنج فصل بعد دراین‌باره به‌طور مفصّل بحث خواهم کرد.

خانهٔ ارواح

احتمالاً اغلب شما در کودکی به‌شهرک‌های بازی کودکان رفته‌اید و به‌احتمال زیاد از خانهٔ ارواح یا تونل وحشت یا مراسمی نظیر آن استفاده کرده‌اید. ارواح و اسکلت‌ها و غولها و حیوانات وحشتناک از کنارتان می گذشتند. جوی آب انگار که همه‌اش خون بود و غیره.

امّا اگر در سن بلوغ و در سالهای بعدی عمر به‌خانهٔ ارواح بروید به‌احتمال زیاد می‌خندید. می‌دانید که خونی در کار نیست. می‌دانید که غول و روحی وجود ندارد. چه تفاوتی کرده‌اید؟ مسئله این است که انسان رشد کرده درک و برداشتی از واقعیتها دارد می‌داند که موضوع از چه قرار است. جایی برای ترس باقی نمی‌ماند. درواقع خنده‌دار است.

اضطراب و وحشت شما هم دقیقاً به‌همین شکل است. اگر آموزش در این زمینه نداشته باشید و ماهیت اضطراب را درک نکنید. اضطراب و حمله‌آن بسیار وحشتناک می‌شود. امّا اگر بدانید که ذهن شما چگونه با تولید آدرنالین خانهٔ ارواح می‌سازد، دیگر جایی برای هراس شما باقی نمی‌ماند. اگر از رفتن به‌رستوران یا رانندگی یا نزدیک شدن به گربه می‌ترسید، بدانید که روزی می‌رسد که به‌این هراس خود بخندید.

تا همین جا به شما تبریک می گویم. با خواندن این چند فصل قدم اوّل را

برای از میان برداشتن اضطراب برداشته‌اید: حالا شما به‌سلاح علم مجهز هستید، می‌دانید علّت اضطراب شما این است که بشکه آب باران درون خود را با هراسهای غیرمنطقی پر کرده‌اید. می‌توانید به‌شکل دیگری به‌شرایط زندگی واکنش نشان دهید و از شدّت هراسهای خود بکاهید.

فصل ٤

اصل اساسی اوّل ـ رئیس شما

آن روز که از اضطراب رنج می بردم نمی‌دانستم که رئیس دارم. خیال می کردم که کار آزاد می کنم و رئیس خود هستم. برای خود دفتری داشتم، به‌میل خود رفتار می کردم. با اشخاصی که می‌خواستم ارتباط برقرار می‌ساختم، کنترل افکارم را دردست داشتم. امّا اختلال اضطراب ثابت کرد که من اشتباه می کنم. من در درون خود رئیسی داشتم، رئیسی که من می‌خواستم یا نمی‌خواستم بدن مرا به‌تولید اضطراب فرمان می‌داد.

این رئیس ذهن ناهشیار من بود که هر فرمانی به‌جسم من می‌داد ـ حتّی اگر می گفت که با تولید آدرنالین پدر مرا درآورد ـ اطاعت می شد.

اگر ذهن ناهشیار تا این حدّ قدرت دارد، چرا آنرا در جهت مصالح و راحتی خود به کار نگیریم، چرا می گذاریم که برضد منافع ما کار کند. و این دقیقاً موضوع اوّلین اصل اساسی من است:

اصل اساسی اوّل: از قدرت‌های خلاق ذهن ناهشیار خود کمک بگیرید و تغییر کنید.

طرز کار ذهن ناهشیار

ذهن هشیار همان چیزی است که در تمام مدت روز از آن برای صحبت با دیگران، برای خواندن، برای کار کردن و انجام وظایف استفاده می کنید. شما دقیقاً می‌دانید که در ذهن هشیار شما چه می گذرد. امّا ذهن ناهشیار موضوع دیگری است. هنوز معلوم نیست که ذهن ناهشیار چیست و در کجا قرار دارد. تنها این را می‌دانیم که وجود دارد. وقتی در طول مدّت روز به کارهایتان می‌رسید از ذهن هوشیار خود استفاده می کنید. ناهشیار اطلاعات دریافتی از احساسات شما را انبار می کند. ناهشیار به‌صحبتهای احساسی شما گوش می کند و ناظر بر اداره کردن امور درون شماست. در همین حال، ذهن هشیار به‌قدری سر گرم اتخاذ تصمیمات منطقی است که متوجه نیست که ذهن ناهشیار بی‌وقفه سر گرم فعالیت است. ذهن هشیار به‌طریقی بر ناهشیار تأثیر می گذارد، امّا اغلب ما طرز استفاده از آنرا نمی‌دانیم و حتی از صحبت ذهن ناهشیار خود مطلّع نیستیم. با این حال وقتی تضادی میان این دو ذهن به‌وجود می‌آید، ناهشیار همیشه برنده می‌شود.

اگر مطلب را کمی پیچیده‌تر کنیم باید بگوئیم ذهن ناهشیار تفاوت میان کذب و حقیقت را نمی‌داند. بلکه مانند یک کامپیوتر تنها اطلاعات دریافتی را ثبت و تفسیر می کند.

وقتی به سیندی گفتم «هربار که به دفتر کارم می‌روم با حملهٔ دیگری روبرو می‌شوم.» ذهن ناهشیار من نمی‌دانست که من صرفاً هراسم را با سیندی مطرح کرده‌ام. به‌جای آن این صحبت مرا در بانک اطلاعاتی خود ضبط نمود و آنرا به‌عنوان یک واقعیّت مسلّم درنظر گرفت: هرگاه باب به‌دفتر کارش برود با حملهٔ اضطراب روبرو می‌شود. بعد، وقتی به‌سمت دفتر کارم می‌رفتم، انگار که تکمه مربوط به‌فرمان کامپیوتر را فشار می‌دادم تا دستور حملهٔ اضطراب را صادر کند. ذهن ناهشیار من در حافظهٔ خود جست‌وجو می کرد، برنامه را می‌یافت و مطیعانه طبق دستور نشانه‌های اضطراب وجود مرا بروز می‌داد. و در همین حال ذهن هشیار من فریاد می کشید که نباید مضطرب شوم. امّا رئیس من کنترل همه‌چیز را در دست داشت.

چگونه می توانید از رئیس خود کمک بگیرید.

شاید فکر کنید که اختلال اضطراب یک موقعیت بسیار خاص و خصوصی است. ممکن است بگوئید که چون ذهن ناهشیار من اینطور کار کرد لزوماً گریبانگیر شما نمی‌شود. امّا آیا هرگز اتفّاق افتاده که در جمعی پیش خود گفته باشید، اسم فلانی را فراموش خواهم کرد و بعد در جایی وقتی می‌خواهید او را معرفی کنید، هرچه به‌ذهن خود فشار می‌آورید نتوانید اسم او را پیدا کنید؟ آیا تاکنون اتفاق افتاد پیش خود بگوئید نخواهم توانست فلان برنامه را به‌خوبی اجرا

کنم و روز نوبت اجرای برنامه سرما بخورید؟

وقتی فرانکلین روزولت در خلال بدترین سالهای کسادی به مقام ریاست جمهوری آمریکا رسید در نطقی گفت «تنها چیزی که باید از آن بترسیم، ترس از ترسیدن است.» روزولت به‌خوبی می‌دانست اشخاص اگر بترسند در تجارت ریسک نمی کنند. از آن می‌ترسند که وضع اقتصاد از آنچه هست بدتر شود و باتوجّه به‌این ذهنیت خود رفتار می کنند. روزولت معتقد بود اگر آمریکائیها برترس خود چیره شوند می‌توانند کسادی را به‌رونق تبدیل کنند. ذهن ناهشیار به کمک آنها می‌آید و به‌جای اینکه به‌آنها زیان برساند در جهت منافع آنها کار می کند.

شما هم رئیسی دارید که تاکنون کسی درباره او حرفی به‌شما نزده است، رئیسی که روی شما نفوذ دارد. امّا این را در نظر بگیرید که اگر ناهشیار شما را کنترل کند و اگر شما ناهشیار را برنامه‌ریزی می کنید، می‌توانید او را طوری برنامه‌ریزی کنید که منافع شما را در نظر بگیرد.

همهٔ ما همه روزه‌ناهشیار خود را برنامه‌ریزی می کنیم. تصور کنید که دو دلال معاملات ملکی در شرایط کسادی بازار بخواهند خانه‌ای را بفروشند. دلال اوّلی به‌خود می گوید که نرخهای بهره بیش از حدّ بالا هستند و کسی پول برای پیش پرداخت ندارد. رئیس ناهشیار این واسطه سخن او را ضبط می کند و بنابراین وقتی با یک خریدار به‌صحبت می‌نشیند با ذوق و شوق لازم حرف نمی‌زند. کیست که با واسطه‌ای که پیشاپیش تسلیم شده است معامله کند و در نتیجه، فروش این واسطه از آنچه هست کمتر می‌شود. واسطه دوّم به‌خود می گوید، اگر بتواند ابتکار به‌خرج دهد و امکاناتی برای خریداران به‌وجود آورد می‌تواند در کسادی هم فروش کند. به‌خود قول می‌دهد که با ارائه سرویس خوب، نظر موافق خریداران را جلب کند. اعتماد به‌نفس و اشتیاق او به‌فروش دست به‌دست هم

می‌دهند و او در عمل می‌بیند که فروش بیشتری می‌کند.

یا فرض کنید که دونفر سرطان دارند. یکی از آنها افسرده و درمانده می‌شود، امّا دوّمی الهام می‌گیرد که کارهای بزرگ بکند. تفاوت بر سر صحبتی است که آنها با خود می‌کنند. ذهن ناهشیار صحبتها را همانطور که هست می‌پذیرد و براساس آن برنامه‌ریزی می‌کند.

نوارهای بدی که این نتایج مصیبت‌بار را به‌وجود می‌آورند در ذهن ناهشیار برنامه‌ریزی می‌شوند. بعضی از آنها یادگار دوران کودکی هستند. شاید از مادر خود شنیده‌اید که دختر زشتی هستی، ممکن است گفته باشد «دوست دارم خواهرت زیبا باشد، موهای خوب و فرفری داشته باشد.» این گفته او شما را می‌رنجاند. ذهن ناهشیار شما وارد عمل شده و تصمیم می‌گیرد که شما زشت هستید. مادر این را گفته و از شما کاری ساخته نیست. امّا این نوار را در پنج سالگی دریافت کرده‌اید. اگر کامپیوتر گرانی می‌داشتید، آیا از یک دانش‌آموز دبستانی برای برنامه‌ریزی آن استفاده می‌کردید؟ البته که نمی‌کردید. از شخصیت امروز خود برای پاک کردن نوارهای کهنه استفاده کنید و جای آنها را با نتیجه‌گیری‌های منطقی پر کنید. می‌توانید این کار را به کمک بازسازی شناختی انجام دهید که در فصل ۶ دربارهٔ آن به‌تفصیل بحث خواهیم کرد.

بخش مهّمی از داده‌های کذب‌آلود ناشی از تلاشی است که برای حمایت از خود دربرابر ناکامی می‌کنید. نخستین‌بار که دربرابر جمع سخنرانی کردید احتمالاً مستمعین را شیفته صحبت خود نکردید. از کمی تجربه احساس بدی داشتید. به‌خود گفتید که من سخنران خوبی نیستم. بنابراین خود را از تلاش برای بهبود و پیشرفت معاف نمودید. حالا، هربار در برابر جمعی می‌ایستید گلویتان خشک می‌شود و زانوانتان می‌لرزد. همین اتفاق برای بعضی‌ها هنگام میهمانی دادن، هنگام برخورد با اشخاص و یا در ابراز محبت کردن و اعلام عشق به

دیگران رخ می‌دهد. در همهٔ این موفقیتها با تلاش برای انجام کاری که فکر می کنید در آن ناکام ماندید، تکمه را فشار می‌دهید تا ذهن ناهشیار شما فرمان ناکامی مجددّ صادر کند.

نکته مهمّ در زمینهٔ این رئیس که احتمالاً کسی تا به‌حال از او با شما سخن نگفته این است که احساسات و رفتار شما ناشی از افکاری است که در سردارید. از آن گذشته افکار نقطه‌نظر هستند و لزوماً با واقعیتها مطابقت ندارند. در سنین کودکی تحت‌تأثیر اعمال پدر و مادر و محیطی که در آن زندگی می کردید برنامه‌ریزی می‌شدید و شرایط موجود نیز هم‌اکنون در ذهن شما برنامه‌ریزی می‌شوند. اگر به کمک بخش هشیار ذهن بخواهید بخش ناهشیار آنرا کنترل کنید می‌توانید با تغییر این افکار زندگی خود را برنامه‌ریزی کنید.

متأسفانه با گفتن «بسیار خوب می‌دانم که منفی فکر می کنم، به‌همین دلیل حالا خود را تغییر می‌دهم، از این به‌بعد مثبت می‌شوم، از این به‌بعد خود را ارزشمند و مهّم تلقّی می کنم و موفّق می‌شوم.» در بخش هشیار ذهن به هدف نمی‌رسید.

این بهترین راه مجبور کردن رئیس تا به‌سود شما کار کند نیست. توجّه داشته باشید که این رئیس به گفته‌های ذهن هشیار تقریباً بی‌توجه است. مگر اینکه از روشهای به‌خصوصی استفاده کنید. بنابراین نخستین نکته‌ای که باید بیاموزید چگونگی دسترسی به‌سطح ناهشیار ذهن است. آنگاه می‌توانید روشهایی را بیاموزید تا روی رئیس خود تأثیر بگذارید.

استفاده از ناهشیار

روش رسیدن به ناهشیار تا به بهترین شکل در خدمت منافع و رفاه حال شما باشد بسیار ساده است و به‌آسانی می‌توانید آنرا بیاموزید. برای اینکار باید به‌حالت رلاکس، یا راحت درآمدن را بیاموزید و موج مغز خود را کوتاه کنید تا به‌شرایطی که به‌آن «حالت آلفا» می گویند قرار گیرید. در این حالت تکانهای الکتریکی مغز در حدّ ده دور در ثانیه است. این سطح فعالیت مغز به‌هیچ‌وجه غیرمنطق نیست زیرا هنگام به‌خواب رفتن یا از خواب بیدار شدن، مغز شما در همین سطح فعالیت می کند. در حالت آلفا کاملاً در حالت رلاکس و راحت قرار دارید و در این حالت از پیامهایی که بخش ناهشیار ذهن مخابره می کند آگاه هستید. در این مرحله، حتی مهمتر از اینها می‌توانید روی این ناهشیار تأثیر بگذارید. در فصل ۵ درباره قرار گرفتن در حالت آلفا به‌تفصیل بیشتری بحث کرده‌ام.

با خاموش کردن ذهن هشیار و قرار گرفتن در حالت مراقبه می‌توانید از روشهای ویژه‌ای برای برنامه‌ریزی ناهشیار خود استفاده کنید. این روشها دربر گیرنده دو جزء مهّم تلقین و تجسّم فکری است که بخش مهّم دوّمین اصل اساسی است.

می توانید از روشهای اصول اساسی در سطح هشیار یا ناهشیار استفاده کنید. امّا وقتی در حالت آلفا از آنها استفاده می کنید از کمک رئیس خود بهره‌مند می‌شوید به‌طوری که بعداً، بی‌آنکه بدانید در خدمت شما قرار می گیرد. به همین دلیل است که آموختن استفاده از قدرتهای خلاق ذهن ناهشیار تا این اندازه مهّم است.

نگاهی اجمالی به تلقین و تجسّم فکری

نظر به اینکه تلقین ها و تجسّم های فکری در حالت آلفا نقش بسیار مهّمی بازی می کنند بهتر است به اجمال آنها را مرور کنیم.

تلقین کردن، ذکر این نکته به خویشتن است که در این لحظه به خصوص آنطور که می خواهید هستید. اگر احساس نگرانی و افسردگی دارید باید به خود بگوئید و تأکید کنید در حالت کاملاً آرام، دوست داشتنی و ارزشمند قرار دارید. در حالت آلفا که این خصوصیات را برای خود درنظر می گیرید، ذهن ناهشیار شما پیام را به سادگی بیشتری دریافت می کند. در شرایط ذهنی سالمتری قرار می گیرید و بعد، حتی وقتی در حالت هشیاری به امور دیگری فکر می کنید تلقین های ثبت شده در ناهشیار شما، به همان شکل که ثبت شده اند واکنش نشان می دهند.

تجسّم کردن مشمول تصاویر ذهنی است که از خود ایجاد می کنید تا کاری را که به انجام آن علاقمندید، یا کسانی را که به معاشرت با آنها راغبید در ذهن ببینید. وقتی در رویایی شوید، در اصل تجسّم سازی می کنید امّا تجسّم فکری موردنظر من با سایر تصویرسازیها تفاوت عمده دارد. منظور من از تجسّم فکری این نیست که ذهن خود را آزاد بگذارید تا به میل خود به هر سمت که می خواهد برود. در تجسّم موردنظر من، صحنه را پیشاپیش برنامه ریزی می کنید. این تجسّم مانند یک داستان کوتاه دارای طرح، نقشه، مضمون و یک تصمیم گیری است. در پایان آن با آنچه در ابتدا بودید تفاوت دارید. نظر به اینکه ذهن ناهشیار، آنچه را تصویر می کنید حقیقی می پندارد، می توانید با تصوّر کردن خود در حال انجام کاری که می خواهید رئیس ذهنتان را برنامه ریزی کنید.

سالها بود که می‌خواستم دربازی گلف مهارت بیشتری به دست آورم. سالها تلاش کرده بودم امّا به‌نتیجه‌ای که می‌خواستم نرسیده بودم. کتاب خواندم، بازی بزرگان گلف را تماشا کردم و به‌توصیه‌های آموزشی مربّی‌ها گوش دادم. امّا بی‌فایده بود. در همان سطح قبلی باقی مانده بودم. وقتی تصویر کردن و تجسّم فکری را آموختم سعی کردم منظره بازی گلف را به آن شکل که متخصص‌ها و قهرمانان بزرگ بازی می‌کنند در ذهنم تصویر کنم. خود را مجسّم می‌کردم که دستم باطوم را گرفته و بعد شانه‌ام را می‌دیدم که ماهرانه وهماهنگ‌برای ضربه زدن به‌توپ به‌عقب می‌رود. بعد باطوم را می‌دیدم که چه عالی بر توپ ضربه وارد می‌کند توپ را می‌دیدم که با حرکتی قوسی شکل هوا را می‌شکافد و به‌سمت حفره پیش می‌رود. وقتی در عمل وارد میدان شدم وقت چندانی را به اینکه حرکات درست انجام می‌دهم صرف نکردم. بلکه صرفاً برای لذّت و تفریح بازی می‌کردم. شش ماه بعد از آنکه از روش تصویرسازی استفاده کردم نه امتیاز به‌بازی من اضافه شد.

دکتر اُکارل سیمون‌تن[1] متخصّص غدد به‌بیمارانش توصیه می‌کند که کوچک شدن و ذوب شدن تومورهایشان را در ذهن مجسّم کنند. گرچه او مدّعی سحر و جادو نیست، برخی از بیماران سرطانی که از سوی پزشک بیماریشان پایان یافته اعلام شده، به‌دلیل تصویر ذهنی بهتری که از خود ساخته‌اند بهبود یافته‌اند. تجسّم‌سازی منجر به‌سلامتی بهتر، تغییر رفتار یا هر بهبودی که طالب آن هستید می‌شود.

بسیاری از قهرمانان دو و میدانی در تصّور خود را می‌بینند که از رقبایشان جلو می‌زنند، وزنه‌ها را دورتر پرتاب می‌کنند و بیشتر و بالاتر می‌پرند و در عمل

---

1. Dr. O. Carl Simonton

هم موفق می‌شوند. بسیاری از مربیان تیم‌های حرفه‌ای از بازیکنان خود می‌خواهند تا صحنه‌های پیروزی را در ذهن مجسّم سازند. البته سوای ورزش در فعالیتهای دیگر نیز می‌توانید با استفاده از تصویر ذهنی و مجسّم‌سازی موفق شوید. می‌توانید سلامتی بیشتر را آرزو کنید.

استفاده از ذهن ناهشیار برای حساسیت زدایی

برای نخستین بار از ذهن ناهشیار در دورانی که سرگرم حساسیت زدایی فوبیای خود بودم استفاده کردم و راستی که چقدر حالم فرق کرد. فهمیدم اگر در شرایط آلفا قرار گیرم و خود را در ذهن مجسّم کنم که در آرامش کامل به‌سر می‌برم و با این آرامش در مکانهای ترسناک رفت‌وآمد می‌کنم، در عمل راحتتر و با کارایی بیشتر در مکانهای ترسناک قرار می‌گیرم و مشکل بدون حادثه پشت‌سر گذاشته می‌شود.

نظر به‌اینکه در آن زمان بیشتر اوقات خود را در منزل می‌گذراندم، فرصت زیاد داشتم تا در حالت آلفا قرار گیرم و بعد از تجسّم فکری و تصدیق و تلقین برای بهبود خود استفاده کنم اغلب روزی ۶ بار در حالت آلفا قرار می‌گرفتم - یکبار صبح، هنگام برخواستن از خواب، آنگاه پیش ازظهر، بعدازظهر، غروب و بالاخره قبل از خواب. اگر رفتن به‌رستوران را برنامه‌ریزی می‌کردم، از دو روز قبل بارها در حالت آلفا قرار می‌گرفتم. خود را می‌دیدم که به‌رستوران می‌روم، لیوانی آب می‌نوشم و بعد آنجا را ترک می‌کنم. به‌خود تلقین می‌کردم که در آرامش کامل قرار دارم، احساس خوبی دارم و از زندگی لذت می‌برم.

درست وقتی قرار بود به‌رستوران بروم به‌حالت آلفا رفتم و از روشهای تجسّم

فکری و تلقین استفاده نمودم. وقتی به‌عزم رستوران منزل را ترک کردم، ذهن ناهشیار من خیال می کرد قبلاً این کار را با موفقیّت کرده‌ام و اشکالی پیش نیامده است. در مقایسه با مثلاً زمانی که برای اولین بار به‌فروشگاه رفتم ـ قبل از رفتن به‌فروشگاه قرار گرفتن در حالت آلفا را تجربه نکرده بودم ـ اضطراب بسیار کمتری داشتم. ظرف چندروز با استفاده از ذهن ناهشیار توانستم به رستوران بروم و بی‌آنکه بیقرار شوم غذا بخورم.

استفاده از ناهشیار برای سلامتی و موفقیّت

به‌قدری از کمک ذهن ناهشیار در حساسیت زدایی خود راضی بودم که تصمیم گرفتم از این ابزار جدید برای بهبود سلامت خود استفاده کنم. یکسال‌ونیم قبل از تجربه نخستین حمله اضطراب از ناراحتی انقباض روده بزرگ رنج می بردم. همه‌روزه اسهال داشتم و هر کاری که می کردم درمان نمی‌شدم. وقتی آرام بودن را برنامه‌ریزی کردم، وقتی تصمیم گرفتم که دوست داشتنی و ارزشمند باشم، ذهن ناهشیار من واکنش نشان داد. از آن روز به‌بعد حتی یکبار اسهال نگرفته‌ام. انگار ذهن ناهشیار من بشکه آب باران درون وجودم را خشک کرد و جسم و ذهنم را در حالت آرام قرار داد.

آیا به‌نظر شما جالب نیست؟ وقتی برای نخستین بار این را تجربه کردم حیرت‌زده شدم؛ امّا واقعیّت این است که این روزها دیگر مجبور نیستم برای برخورد با اضطراب و یا حملات وحشت وقت زیادی صرف کنم.

در سالهای بعد از این حوادث از ناهشیار خود برای بهبود امور مربوط به کسب و کار، روابط شخصی و تصویر ذهنی استفاده کرده‌ام. اگر فوبیا نداشتم

راحت نمی‌شدم. از سلامتی بدبرخوردار بودم، در هراس دایم به‌سر می‌بردم و از دیگران کناره می گرفتم. هرگز نمی‌آموختم که بدنم را در حالت راحت قرار دهم و ناهشیار خود را برنامه‌ریزی کنم. به‌همین دلیل است که به‌همهٔ گروههای آگورافوبیک می گویم که آگورافوبیا بزرگ‌ترین حادثه مطلوب زندگی من بوده است.

بسیاری از کسانی که برای دریافت کمک به‌من رجوع می کنند می گویند «من پیرتر از آن هستم که تغییر کنم. زندگی همین است که می‌بینی. من فرصت یاد گرفتن این روشها را ندارم. باور کنید وقتی شروع می کنید می‌بینید این روشها چیزی نیستند که بخواهید روی آنها صرف وقت کنید. چیزی هستند که با میل و اشتیاق به‌آن تن می‌دهید. خواهید دید که از این تجربه لذّت می‌برید.

آیا روشهای من به‌شما هم کمک می کند؟ اگر شما دارای ذهن هشیار و ناهشیار باشید بدانید که آری به‌شما هم کمک می کند و توجّه داشته باشید که همه اشخاص از این هر دو دارند.

فصل ۵

چگونه برای رئیس خود پیام می‌فرستیم

وقتی جسم و ذهن خود را در حالت آرام قرار می‌دهید از قدرت خارق‌العاده‌ای برخوردار می‌شوید تا به کارهایی بپردازید که در غیر اینصورت انجام آنرا غیرممکن می‌پنداشتید. مطلب تازه‌ای نیست. قرنهاست که از این مهم اطلاع داریم.

یکی از روزها، بعد از سخنرانی در کنوانسیونی در نیواورلئان، با تاکسی عازم فرودگاه شدم. راننده که مردی تیره‌پوست بود و به‌لهجهٔ ناآشنایی حرف

می‌زد؛ از سخنرانیم پرسید. وقتی به‌او گفتم که دربارهٔ در حالت آرام قرار دادن ذهن و جسم برای کاهش استرس که ممکن است به‌اضطراب منجر شود سخنرانی کردم، زیرلب خندید و کتابی را که می‌خواند نشانم داد. دربارهٔ مراقبه بود.

راننده گفت «شما آمریکائیها خیال می‌کنید که استفاده از ذهن برای کنترل جسم مطلب جدیدی است. مردم کشور من مدتهاست که چنین کاری می‌کنند.

«اهل کدام کشوری؟»

جواب داد «هند». بحث بسیار جالبی دربارهٔ یوگا کردم. در مذهب هند و یوگی‌ها نه‌تنها در زمینهٔ ذهن و پاکسازی روان، بلکه در زمینهٔ روابط جنسی و برنامه‌های غذایی و محدودیتهای آن صحبت می‌کنند. یاد می‌گیرند که آهنگ تنفّس ثابتی را برای خود حفظ کنند و به‌جای بیرون به‌درون خود بپردازند.

به‌همین دلیل است که یوگی‌ها می‌توانند به‌درجه‌ای از فراست و آگاهی برسند و تن به کارهایی بدهند که برای ما انجامش اسباب حیرت است. یوگی‌های باتجربه درد را تحمّل می‌کنند، می‌توانند ساعتها زیر خاک زنده بمانند. می‌توانند روی زغالهای داغ راه بروند و نسوزند. بعضی از آنها حتی مدعی هستند که هوشیاری آنها می‌تواند از تنشان به‌در رود و دوباره مراجعت کند.

دانشمندان از این کارهای جادوگونه یوگی‌ها سردر نمی‌آوردند تا اینکه دستگاه مغز نگاشت را اختراع کردند و فهمیدند که چگونه یوگی‌ها در حالت مراقبه می‌توانند در زمینهٔ فیزیولوژیک خود تغییراتی ایجاد نمایند. پزشکان به کمک این دستگاه میزان تناوب شارژهای الکتریکی ضعیفی را که در مغز انسان است اندازه گرفتند. معلوم شد که تعداد سیکل‌ها در ثانیه در زمان بیداری بیشتر و فعال‌تر از زمان خواب است. مغز نگاشت ثابت کرد که بعضی از یوگی‌ها می‌توانند در شرایطی که سیکل‌های موج مغزی آنها در سطحی قرار می‌گیرد که اشخاص معمولی به‌خواب می‌روند هشیار و گوش به‌زنگ باشند.

من و راننده تا کسی به‌این نتیجه رسیدیم که در جمع آمریکایی‌ها زیاد نیستند کسانی که حاضر شوند سالها وقت خود را به‌تمرین یوگا بپردازند و یک یوگی تمام‌عیار شوند.

به‌او گفتم «امّا خبرخوش این است که مجبور نیستید تا این حد پیش بروید. با یکی، دوروز تمرین می‌توانید موجهای مغز خود را پایین بیاورید و آنرا به‌سطح آلفا برسانید. وقتی مغز در حالت آلفا قرار می گیرد می‌توانید به‌ذهن ناهشیار خود بگوئید که چه برنامه‌ای در سردارید. ذهن ناهشیار شما تغییرات لازم را طبق درخواست شما در زمینهٔ سلامتی، ذهنی و حتّی روابط شما با دیگران می‌دهد. در مدت کوتاه می‌توانید کارهایی بکنید که یوگی‌های متبحّر قادر به‌انجام آن هستند.

برای رسیدن به‌این آگاهی راههای بسیار زیادی وجود دارد. بسیاری از آمریکایی‌های پر کار و گرفتار از تکنیک‌های رلاکس شدن برای بهبود زندگی خود استفاده می کنند. ذن، مراقبه متعالی و به‌خواب مصنوعی فرورفتن راههای مختلفی برای رسیدن به‌این مهم هستند. پزشکها و روانشناسها با استفاده از ماشین‌های بیوفیدیک ضربان قلب، تنفّس، درجهٔ حرارت و امواج مغزی را اندازه گیری می کنند. بیماران در حالیکه به‌این دستگاهها متصّل هستند، پائین آوردن تناوب امواج مغزی خود را می‌آموزند و بعد به‌جسم خود فرمان می‌دهند تا به‌سلامتی بهتر و بیشتری برسد.

بعضی‌ها با دویدن به‌درجه هشیاری متفاوتی می‌رسند. امّا موضوعی که من درباره آن صحبت می کنم برای آن چیزی است که دوندگان باتجربه به‌آن می‌رسند. صدها هزار نفر در بسیاری از کشورها راه به‌حالت آرام قرار دادن خود و رسیدن به‌موقعیّت آلفا را فرا گرفته‌اند و چون در این وضعیّت قرار می گیرند خود را برای تغییری که در نظر دارند برنامه‌ریزی می کنند.

به‌شما نشان می‌دهم چه‌آسان می‌توانید در حالت آلفا قرار گیرید، امّا قبل از

آن اجازه بدهید که درباره سطوح مختلف، آگاهی و هوشیاری بحث کنیم.

سیکل های مغز و حالات هشیاری

دستگاه مغز نگاشت ثابت می کند که همهٔ ما درجات هشیاری متفاوتی را در طول روز تجربه می کنیم. ساعاتی بیدار و هشیار، ساعاتی ساکت و در ساعاتی در خواب هستیم. به‌لحاظ فیزیولوژیک این حالات باتوجّه به‌اندازه سیکل امواج مغزی تعریف و مشخّص می‌شوند. روی هم‌رفته حالات مغزی به‌چهار گروه تقسیم می‌شوند که عبارتند از:

- بتا، شرایطی است که مغز ۱٤ سیکل و یا بیشتر را درثانیه ثبت می کند.
- آلفا، شرایطی است که مغز ۷ تا ۱٤ سیکل درثانیه را ثبت می کند.
- تتا، شرایطی است که مغز ٤ تا ۷ سیکل درثانیه را ثبت می کند.
- دلتا شرایطی است که مغز کمتر از ٤ سیکل درثانیه را ثبت می کند.

اغلب در ۸۰ درصد اوقات شبانه‌روز در حالت بتا یعنی در حالت ذهن هشیار هستیم، در عین حال می‌دانیم در موقعیّت بتا بخش چپ مغز فعالتر و حالت مستولی دارد. مغز سمت چپ مسئول افکار منطقی است ـ توانایی صحبت کردن، حل کردن مسایل ریاضی، سازمان دادن به‌افکار و مقایسه تجربه‌های گذشته با اکنون. در حالت بتا، کاملاً گوش به‌زنگ و آگاه از همهٔ حواس پنجگانه هستیم و می‌توانیم تصمیم گیری کنیم. در این موقعیّت می‌توانیم بیاموزیم، مطالعه و کار کنیم. در حالت هیجان شدید، تعداد سیکلهای مغزی می‌تواند در هرثانیه به ٦۰ برسد، با این حال هنوز در حالت بتا هستید.

آلفا شرایط خلاقیّت است، وقتی خواب می بینید و یا اینکه در حالت آرام و

رلاکس هستید و نیز در شرایط خواب و بیداری و با این حال هشیار، در موقعیّت آلفا قرار دارید. ممکن است متوجه نشوید که چشمها، گوشها، بینی و حس لامسه به‌شما چه می گویند. با این حال احساسی از هشیاری انفعالی درشما هست.

باتوجّه به اطلاعات موجود در حالت آلفا مغز سمت راست حالت مستولی دارد. در این حالت مغز به‌جای منطق به‌درک مستقیم و غریزی توجّه دارد. در شرایط آلفا، در حالت تصوّر و تصویرسازی فکر می کنید. با آنکه روی سخن گویی و افکار منطقی، یعنی شرایط بتا کنترل فعال ندارید، از موقعیّت حتّی بهتری برخوردار هستید. ممکن است به‌جای اینکه با رجوع به‌دلیل و منطق جوابها را پیدا کنید، در یک چشم به‌هم زدن به‌جواب دلخواه برسید.

حالت آلفا همان موقعیّتی است که می خواهم راه قرار گرفتن در حالت آن را به‌اراده خود قرار گیرید. در این حالت می توانید با رئیس خود تماس بگیرید، رئیسی که می تواند شما را در موقعیّت ناخوشایند، نگران و اگر شما بر او مسلط شوید و زمام امورش را دردست گیرید، شما را در موقعیّت حل مسایل و مشکلات قرار دهد.

در حالت تتا اغلب اشخاص به‌خواب می‌روند. امّا با تمرین می‌توانید مانند یوگی ها در حالت آگاهی انفعالی قرار بگیرید. یوگی ها در موقعیّت تتا جسم و ادراک فراحسی خود را کنترل می کنند ومی‌توانند ازآرامش یا شنگولی برخوردار باشند. اگر بتوانید در موقعیّت تتا ذهن ناهشیار خود را برنامه‌ریزی کنید، غلبه براضطراب و وحشت کار بسیار ساده‌تری است که از عهده انجام آن بر می‌آئید. من با برنامه‌ریزی دوبارهٔ ذهن ناهشیار در حالت آلفا توانستم از اختلال اظطراب شدید خود بهبود یابم.

در حالت دلتا، همه در خواب عمیق و ناهشیاری کامل هستند.

احساس در حالت آلفا

بار دیگر، اجازه بدهید تأکید کنم که همهٔ ما در طول مدّت ۲۴ ساعت از هرچهار حالت فوق گذر می کنیم. در زمینهٔ حالت آلفا، مطلب عجیب و اسرارآمیز خطرناکی وجود ندارد. شما در طول مدت زندگی خود تقریباً همه‌روزه در این حالت قرار گرفته‌اید.

بهترین راه برای درک احساس در حالت آلفا، در نظر گرفتن لحظات قبل از به‌خواب رفتن است. آیا اتفاق افتاده به‌خود گفته باشید «باید این را به‌خاطر داشته باشم؟» اگر جواب شما مثبت باشد در حالت آلفا قرار داشته‌اید. و یا اینکه به‌یاد لحظات بیدار شدن از خواب بیفتید؛ لحظاتی که از خواب بیدار شده‌اید، امّا رختخواب را ترک نکرده‌اید. آیا افکار خلّاق و راه‌حلهای مسایلی که دارید ذهنتان را اشغال می کنند؟ اگر اینها را جایی ننویسید به احتمال زیاد آنها را فراموش می کنید. وقتی مغز سمت‌چپ در حالت بتا حالت مستولی پیدا می کند، ذهن درگیر اطلاعات دریافتی از حواس پنج گانه‌ای است که پیوسته آنرا دریافت می کند.

هنگام مراقبه، یا وقتی می‌خواهید در حالت رلاکس قرار بگیرید، وقتی به‌آرامی چشمان خود را می‌بندید، در رویا می‌روید و یا حتّی در زمان عبادت می‌توانید در موقعیّت آلفا قرار گیرید. پس از شرکت در دوره‌های آموزشی قرار گرفتن در حالت آلفا، فهمیدم قبلاً، بی‌آنکه بدانم خود را در موقعیّت آلفا قرار می دادم. بعد از ملاقات با دکتر جیم ویلسون، ساعات طولانی کتابهای متعددی در زمینهٔ روانشناسی و خودیاری خوانده بودم. تنها در منزل آرام و در حالت راحت بودم. اغلب اتفاق می‌افتاد که کتاب را کنار می گذاشتم تا روی موضوعی که

خوانده بودم به‌طور عمیق فکر کنم. حالا می‌دانم وقتی این کار را می کردم به حالت آلفا می‌رفتم. قرار گرفتن در حالت آلفا به کاهش اضطراب من کمک می کرد. به‌هر صورت در حالت رلاکس و اضطراب هم‌زمان قرار داشتن امکان‌پذیر نیست.

بعد، تصمیم گرفتم قدمی فراتر بردارم و با ذهن ناهشیار خود تماس بگیریم. وقتی در زمینهٔ تفکر مثبت کتابهایی خواندم، باتوجّه به‌توصیه‌های کتاب اغلب به‌خود تلقین می کردم که حالت راحتتر و آرام‌تری دارم. این کار را در شرایطی انجام می‌دادم که گاه می‌دانستم چنین نیست. حالا می‌دانم که این تصدیقها و این تلقین‌ها بی‌آنکه بدانم روی من تأثیر مطلوب می گذاشتند. بر حسب اتفّاق ذهن ناهشیارم را از نو برنامه‌ریزی کردم، امّا چه بهتر اگر بتوانید به‌ارادهٔ خود در حالت آلفا قرار گیرید و این برنامه را روزی چندبار انجام دهید. چه بهتر اگر بتوانید به‌عمد رئیس درون خود را در کنترل بگیرید.

چگونه به‌حالت آلفا برسیم؟

برای رسیدن به‌حالت آلفا نسخه‌ای برای شما می‌نویسم و به‌حتم می‌دانم با رعایت آن در همان جلسه نخست می‌توانید در حالت آلفا قرار گیرید. باید در حالیکه چشمهایتان را آرام می‌بندید و پلکهایتان روی هم قرار می گیرند از کسی بخواهید متن نوشته را برای شما بخواند. می‌توانید اگر بخواهید نوشته را روی نواری ضبط کنید و بعد به‌صدای خود گوش فرادهید.

قبل از هر کار باید تدارکی ببینید. نخست جای ساکتی بیابید که سروصدا و یا اشخاص دیگر حواس شما را پرت نکنند. تا حدّامکان خود را در حالت آرامی

قرار دهید. می‌توانید صاف روی صندلی بنشینید و پاهای خود را برزمین بگذارید. می‌توانید به‌پشت دراز بکشید و دستهای خود را به‌موازات هم در پهلوها قرار دهید. اینکه کدام حالت را انتخاب کنید موضوعیست که صرفاً به‌شما مربوط است. امّا به‌خاطر داشته باشید که چشمان خود را ببندید. پاها را روی هم بیاندازید و دقت کنید که ستون فقرات شما حالت راست و هم‌سطح داشته باشد. باید در حالتی آرام احساس تعادل و توازن داشته باشید.

قدم نخست برنامهٔ پیشنهادی من این است که معنای راحت و رلاکس را به‌جسم خود آموزش دهید. برای رسیدن به‌این مهّم عضلات خود را هرقدر که می‌توانید بکشید تا سخت شوند. از همهٔ نیروهای خود استفاده کنید، لحظاتی بعد عضلات خود را رها کنید تا به‌حالت شل و آزاد قرار گیرند. تفاوت میان تنش و کشیدگی در حالت نخست و آرامش که هنگام شل کردن آنها پیدا می‌کنید همان نشانهٔ آرامش و در حالت رها قرار گرفتن است. باتوجّه به‌برنامه باید همهٔ عضلات خود را سخت و بعد آنها را رها کنید. از عضلات سر شروع می‌کنید و تا پائین پاها می‌روید.

نکته مهّم: اگر برخی از عضلات شما دچار کشیدگی یا ناراحتی هستند، از سخت کردن و کشیدن بیشتر آنها خودداری کنید. فراموش نکنید که هدف رسیدن به‌حالت رلاکس و راحت است.

قدم بعدی برنامه تنفّس کردن عمیق است. به‌طرز نفس کشیدن خود توجّه کنید. عبور جریان هوا از ریه‌ها را احساس کنید. هدف این است که با دیافراگم نفس بکشید؛ درست مانند کودک نوزادی که در خواب تنفّس می‌کند. تمام منطقه شکم شما باید بالا و پائین برود. می‌توانید برای اطمینان از تنفّس کردن عمیق دست خود را روی شکمتان بگذارید. اگر شکم دست شما را بالا بیاورد درست تنفّس می‌کنید. علت کشیدن نفسهای عمیق این است که بسیاری از

اشخاص نگران و مضطرب به کشیدن نفسهای کم‌عمق و کوتاه مدّت عادت کرده‌اند. بعضیها هم با دهان تنفّس می کنند. در تنفّس طبیعی، اکسیژنی که به‌درون ریه‌های خود می کشید کاملاً معادل اکسید کربنی است که بیرون می‌دمید. در این شرایط، تعادلی میان اسید و قلیا در خون شما برقرار می‌شود. وقتی نفسهای کم‌عمق می کشید، اکسید کربن را دفع می کنید امّا به‌قدر کافی اکسیژن به‌بدن خود نمی‌رسانید. به‌هم خوردن تعادل اسید ـ قلیای خون در حکم یک سطل استرس اضافی است که بشکه درون شما را لبریز می کند. بدون تنفّس صحیح به حالت رلاکس نمی‌رسید. باید تمام ظرفیت ریه‌های خود را از هوا پر کنید، هوا را لحظاتی در ریه‌ها نگهدارید و بعد آنرا به‌بیرون بدمید. این گونه از هوا اکسیژن بیشتری می گیرید و آن را به‌جریان خون خود می‌دهید.

هم چنین توجّه به‌آهنگ تنفّس مانع از پرت شدن حواس می‌شود و در نتیجه راحتتر به‌موقعیّت آلفا می‌رسید.

تصویر بسیار مهّم

در مرحلهٔ بعد باید تصویری در ذهن خود مجسّم کنید تا بتوانید به‌موقعیّت آلفا برسید من این تصویر را مکان امن و ساکت می‌نامم زیرا هر کس برای خود تصوّر و تجسّم متفاوتی دارد. باید آرام‌بخش‌ترین مکانی را که می‌شناسید انتخاب کنید و آنرا زنده در برابر چشمان خود قرار دهید. شاید سابقاً در یک منطقه زیبای کوهستانی کنار نهری ماهی می گرفتید، یا شاید کنار دریاچه‌ای آرام روی زمین دراز می کشیدید، شاید کنار استخر و یا روی آب آن استراحت می کردید، شاید در کودکی به‌منزل، مادر بزرگ خود می‌رفتید و روی تشک نرم و دلپذیر او دراز

می کشیدید.

وقتی برای قرار گرفتن در موقعیّت آلفا آماده می شوید، چند لحظه‌ای صبر کنید و از شش مرحلهٔ زیر برای کامل کردن تصویر زیبای مکان امن و آرام ذهن استفاده کنید.

۱ـ چشمها را ببندید و به‌صحنه نگاه کنید. تمام جزئیات آن را در نظر بگیرید.

۲ـ به‌درختها، آسمان، ابرها، آب نگاه کنید. چه رنگی دارند؟ صحنه دلپذیر خود را تمام رنگی ببینید.

۳ـ آیا در مکان امن و آرام شما صدایی به گوش می‌رسد؟ آیا صدای ریزش آب را می‌شنوید؟ آیا صدای پرترنّم وزش باد گوش شما را نوازش می‌دهد؟ آیا صدای پرنده‌ای می‌شنوید؟ به‌همهٔ این صداها گوش فرادهید.

٤ـ چه احساسی دارید؟ آیا وجود آب را احساس می کنید؟ آیا نرمی تشک پر از پری را که روی آن خوابیده‌اید احساس می کنید؟ ملحفه‌ها چگونه‌اند؟ نرمند؟ زبرند؟ زمینی که روی آن دراز کشیده‌اید ماسه‌ای است؟ از چمن نرم است؟

۵ـ آیا رایحه‌ای به‌مشام شما می‌رسد؟ آیا بوی قایق لاستیکی را که روی آن دراز کشیده‌اید و بر جریان آب می‌روید احساس می کنید؟ آیا بوی پرهای تشک را حس می کنید؟ همه را بو کنید.

٦ـ شما در تصویر ذهن خود چگونه ظاهر شده‌اید؟ آیا تبسّمی برلب دارید؟ آیا چهرهٔ شما آرام است؟ آیا بدن شما در حالت راحتی قرار دارد؟ اگر نمی‌توانید خود را ببینید، خیال کنید که به‌تصویری از یک فیلم نگاه می کنید و خود را در آن می‌بینید

به کمک مطالبی که خواندید می‌توانید تصویرسازی خود را موثّرتر کنید.

اگر نمی‌توانید صحنه را به‌روشنی تماشا کنید، ناراحت نشوید و به‌خود فشار نیاورید. در شروع کار به‌احساس‌ها، بوها و صداها بیاندیشید. نگران ثابت ماندن و روشن بودن تصویر نشوید. با ادامه تمرین تصویر به‌تدریج روشنتر می‌شود. جالب اینجاست که می‌توانید اشیاء منظره را تغییر دهید، تا صحنه دقیقاً به‌شکلی که مایلید پدیدار شود.

شمارش معکوس

وقتی در حالت آرام و راحت قرار می‌گیرید با شمارش معکوس از ده تا یک در موقعیّت آلفا قرار بگیرید. چند دقیقه‌ای به‌مکان من و راحت خود پناه ببرید. مسلماً مایلید که مدّتی در این چشم‌انداز روح‌بخش به‌سر ببرید. از زیبایی‌های آن بهره‌مند گردید، جزئیاتش را به‌خاطر بسپارید تا بعد، هرآینه میل آنجا کردید در برابر چشمانتان ظاهر شود. در مکان امن و ساکت احساسات شما گوش به‌زنگ و آماده‌اند. می‌دانید که اطراف شما چه می‌گذرد، به‌افکاری که به‌ذهنتان می‌رسند توجّه کنید. اگر اندیشه‌ها منفی، ترسناک، یا نگران کننده هستند، اقدامی برای کنترل آنها نکنید. استفاده از ذهن منطقی شما را به‌موقعیّت بتا برمی‌گرداند. خیلی ساده، داشتن این افکار اشکالی ندارد. از کنار آنها بی‌تفاوت بگذرید و از صحنه‌ها، صداها، بوها و آرامشی که دارید لذّت ببرید.

خروج از موقعیّت آلفا ساده است. تدریجاً و با شمارشی که به‌خود می‌دهید به‌سطح بتا برسید. منظره دلپذیر گوشهٔ من و ساکت را به‌حال خود بگذارید و آرام چشمهایتان را بگشائید و خود را در موقعیّت بتا ببینید.

نسخه آلفا

به کمک آنچه می‌خوانید می‌توانید به‌سادگی در موقعیت آلفا قرار گیرید. به‌تدریج به‌موقعیتی می‌رسید که بدون دستورالعمل هم هرآینه بخواهید می‌توانید به‌حالت آلفا بروید.

توصیه می کنم که متن را به‌دقت بخوانید، امّا هنگام خواندن مطلب به‌مرحلهٔ آلفا نروید. این کار عملی نیست. هنگام خواندن در موقعیت بتا هستید. وقتی برای رفتن به‌مرحلهٔ آلفا آماده می‌شوید می‌توانید از کسی بخواهید که مطلب را برای شما بخواند. می‌توانید همانطور که متذکر شدم مطلب را روی نواری ضبط کنید و بعد به‌صدای خود گوش دهید:

احساس بسیار راحتی دارید، آرام، خیلی آرام و راحت، تا چندلحظهٔ دیگر به‌موقعیت آلفا می‌روید، به‌سطح خلاق ذهن.

حالا عضلات خود را بکشید و هر کدام را از شماره یک تا چهار، به‌همین شکل حفظ کنید. از عضلات سروشانه‌ها شروع کنید. حالا نوبت به‌سخت کردن عضلات چهره است، آرواره، گردن و شانه‌ها، تنش را احساس کنید. از احساسش آگاه شوید، به‌طوری که وقتی بیدار شدید آنرا به‌خاطر داشته باشید. یک، دو، سه، چهار (مدت خواندن شماره‌ها باید از ۵ تا ۷ ثانیه طول بکشد) نگهدارید، بکشید، دو، سه، چهار، حالا رهایشان کنید، دو، سه، چهار، محکم بکشید، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزادشان کنید، دو، سه، چهار، بکشید، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار، حالا دوباره بکشید، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار، هنگام آزاد کردن عضلات احساس خوب راحت شدن را لمس کنید.

اکنون، با مچ کردن دست، عضلات دست خود را به‌حالت کشیده درمی‌آورید. محکم، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید) حالا نوبت عضلات بازوست؛ هرقدر که می‌توانید عضلات آن را سخت و محکم کنید، محکم، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید)

نوبت عضلات سینه و شکم است؛ محکم بکشید، دو، سه، چهار، نگهدارید دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید)

حالا عضلات ران و لگن خاصره، بکشید، محکم، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید)

می‌رسیم به‌عضلات پا و پنجه‌ها، بکشید، محکم، دو، سه، چهار، نگهدارید دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید)

برویم سراغ عضلات ساقها، محکم کنید، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید).

آزادشدن عضلات را احساس کنید، احساس آرامش و استراحت دارید؛ در کنترل کامل بدن خود هستید، احساس آرامش می کنید.

در مرحلهٔ بعد به‌تنفّس عمیق می‌رسیم نفس عمیق بکشید، با بینی هوا را به‌عمق ریه‌های خود ببرید و بعد، هوا را با دهان به‌بیرون بدمید. با هرنفسی که فرو می برید. روی شکمتان بالا می‌آید. باز هم آهسته تا چهار بشمارید؛ و با چهار شماره هوا را به‌بیرون هدایت کنید، بگذارید که روی شکمتان فرو برود. ریه‌ها پخش پایین شکم را پرمی کنند، یک، منطقه سینه، دو، بالا، بالا، بالا، سه، چهار نفستان را نگهدارید، دو، سه، چهار، هوا را بیرون بدمید، دو، سه، چهار، با هر نفسی که فرو می‌دمید بدن شما سنگین و سنگین‌تر می‌شود. (این حرکت را چهاربار تکرار کنید.)

حالا، بدن خود را آزاد و راحت درنظر بگیرید. در تصوّر خود ببینید که همه ناراحتیها، کشش ها و انقباضها را از خود دور کرده‌اید. احساس کنید که پوست سرشما نرم و شل شده است. آنقدر نرم که تا روی پیشانی‌تان را گرفته است. پوست صورت خود را احساس کنید که نرم و نازک، انگار از دورچشمان شما آویزان شده است. نسیم ملایمی چهره‌تان را نوازش می کند، چه حال خوبی دارید. دهانتان شل و آزاد و رهاست. آرواره‌ها افتاده، همهٔ تنشها را بیرون می‌ریزید. دستهای خود را ببینید که چونان لاستیک از محّل شانه‌ها آویزانند، پاهایتان را احساس کنید که چون نوارهای لاستیکی از باسن آویزان هستند، پاها، انگار که از بدنتان جدا شده‌اند و تنها با نخی به‌آن متصّل هستند.

خیال کنید که در آب گرم و شفّافی شناور هستید، چه احساس آرامشی دارید، جسم و ذهن هردو در اختیار شما هستند، ذهنی سالم و عمیق، احساس می کنید که گوش به‌زنگ و آگاه هستید و می‌توانید به‌هرشکل که بخواهید عمل کنید. از هر پله که پائین می‌روید آرام و راحتتر می‌شوید. از ده تا یک معکوس بشمارید و از پله‌ها پائین بروید. ده، نه، هشت، هفت، شش، پنج، چهار، سه، دو، یک. احساس خوبی دارید. از ذهن بهبود یافته خود برای کمک به‌خویش و به‌دیگران استفاده کنید. شما کاملاً آرام هستید، آرام، آرام، چندلحظه دیگر به‌مکان ساکت و امن خود می‌روید. از سه تا یک می‌شمارید، با شماره یک به‌مکان امن و ساکت خود می‌رسید تا از آرامش، سکوت و خوشایندی آن لذّت ببرید، سه، دو، یک.

پنج دقیقه در این حالت باقی بمانند.

کنترل کامل خود را دردست دارید، خستگی از تنتان به‌دررفته و حال خوبی دارید.

حالا، از یک تا پنج بشمارید، روی شماره پنج چشمان خود را باز کنید؛

بیدار، بیدار هستید، چه احساس خوبی دارید، یک، دو، آرام، آرام، سه، با شماره پنج چشمان خود را باز کنید، حال خوبی دارید، سالم، سالم، چهار... پنج. تأیید کنید که «من بیدارم، احساس خوبی دارم و از سلامت کامل برخوردار هستم.»

بله، شما در حالت آلفا بودید

آیا از این استراحت عمیق و سفر به‌حالت آلفا لذّت بردید؟ همیشه از واکنش اشخاص که برای اولین‌بار از این دستورالعمل پیروی می کنند تعجّب می کنم.

بعضی‌ها می گویند «هرگز حالم به‌این خوبی نبود.» بعضیها هم حرفهای دلسرد کننده می‌زنند «با سایر اوقات تفاوتی نداشت.» بعضیها حتّی شکایت می کنند که «حالت آلفا نبود. می‌توانستم در میانه برنامه بلند شوم و هر کاری را که مایلم انجام دهم.»

همه این واکنشها همان چیزهایی هستند که قرار بود احساس کنید. تفاوتی احساس نمی کنید برای اینکه در گذشته بارها و بارها در موقعیّت آلفا قرار گرفته‌اید. تنها شما کنترل ذهن خود را دردست دارید و هیچ کس دیگری در این موقعیّت نیست. بعضیها هم در خلال برنامه به‌مرحلهٔ تتا می‌روند و می خوابند. اینهم اشکالی ندارد. اگر به‌حالت تتا برسید، نشانهٔ آنست که در مسیر حرکت خود از حالت آلفا گذشته‌اید. اگر به‌برنامه رلاکس ادامه دهید تدریجاً به‌خواب نمی‌روید و یاد می گیرید که خود را در موقعیّت آلفا قرار دهید.

حتّی اگر مطمئن باشید که به‌موقعیّت آلفا رسیده‌اید مطمئن باشید که رسیده‌اید. در این مرحله تنها کاری که باید بکنید این است که مطابق دستور عمل

کنید و پیش بروید احساس خوبی پیدا می کنید، بسیار بهتر و آرامتر از گذشته می‌شوید.

اگر دستگاه بیوفیدبک داشته باشید به‌خوبی درستی گفتارم به‌شما ثابت می‌شود. وقتی به‌نوار گوش می‌دهید سیکل امواج مغزی شما در حد ۱۰ تا ۱۴ قرار می گیرد. امّا مهم این نیست که آیا به‌این سطح رسیده‌اید یا نه. صرفاً مطمئن باشید اگر به‌برنامه ادامه دهید و مطابق دستورالعمل کار کنید در موقعیّت آلفا قرار خواهید گرفت.

وقتی برخی از نتایج برنامه‌ریزی خود را با استفاده از دستورالعمل ارائه شده دیدید، به‌این نتیجه می رسید که به‌مرحلهٔ آلفا رسیده‌اید. اگر متقاعد شدید می‌فهمید احساس آرامش انفعالی که در حال گوش دادن به‌نوار دستورالعمل به‌شما دست می‌دهد، همان حالتی است که هنگام بیدار شدن از خواب دارید.

واقعیّت را بگویم شخصاً در چند تلاش نخست برای رسیدن به‌حالت آلفا مطمئن نبودم که به‌این حالت رسیده‌ام. امّا ادامه دادم، دیری نپائید که احساس آرامش عمیقی به‌من دست می‌داد. تنشی احساس نمی کردم. به‌این نتیجه رسیدم که قبلاً هرگز راه رسیدن به‌حالت رلاکس را نمی‌دانستم. در حالت آلفا فهمیدم که بخش عمده‌ای از زندگی خود را در حالت اضطراب و نگرانی صرف کرده‌ام. امّا حالا در شرایط آلفا از این احساسات مبّرا بودم.

برای شخص دیرباوری با خصوصیات من، باور کردن اینکه می‌توانم رئیس درون خود را به‌سحر و جادو مشغول کنم بسیار دشوار بود. برای اطلاع از اینکه می‌توانید روی ناهشیار خود در وضعیّت آلفا تأثیر بگذارید، می‌توانید آزمایش ساده‌ای بکنید مثلاً می‌توانید وقتی در جریان برنامهٔ رلاکس به‌محّل امن و ساکت ذهن می‌روید به‌خود بگوئید که در میانهٔ شب از خواب بیدار می‌شوید و رویایتان را به‌خاطر می‌آورید. یا می‌توانید به‌خود بگوئید فردا صبح بدون استفاده از زنگ

ساعت از خواب بیدار می‌شوید.

من و سیندی دقیقاً این برنامه را پیاده کردیم. شک داشتیم موفق شویم، امّا قبل از اینکه بخوابیم قلم و کاغذی نزدیک بستر خود گذاشتیم تا رویاهای خود را روی آن بنویسیم و ساعت زنگ‌دار را هم خاموش کردیم. با کمال تعجّب هر کدام از ما چندبار از خواب بیدار شدیم و رویاهای خود را نوشتیم. این نخستین باری بود که سیندی پس از یک مدت طولانی می‌توانست رویایی را در خاطر نگهدارد. و چون ساعت ۷ صبح رسید هردو ما درست به‌موقع از خواب بیدار شدیم. باور کردیم که در موقعیّت آلفا بودیم و روی رئیس خود تأثیر گذاشتیم.

بعد از این تجربه، روزی چندبار خود را در موقعیّت آلفا قرار می‌دادم. صرفنظر از این برنامهٔ نخست که به‌عمد روی ذهن ناهشیارم تأثیر گذاشتم در سایر برنامه‌های هفته نخست اقدامی در این زمینه نکردم. صرفاً به‌آرامش عالی ناشی از برنامه رلاکس اکتفا کردم و از آن لذّت بردم. وقتی به‌جایگاه امن و ساکت ذهن پناه می‌بردم، تنها استراحت می‌کردم. با این حال درچند جلسه نخست، بی‌آنکه بخواهم افکار نگران کننده و وحشتناکی به‌ذهنم خطور می‌کرد. در این زمان هنوز تحت‌تأثیر اضطراب و هراس بودم. ذهن ناهشیار به‌من توصیه‌هایی برای خودکشی و قتل دیگران می‌کرد. افکار غیرمنطقی، خشمگینانه و مسخره به‌ذهنم می‌فرستاد. یادگرفتم بهترین کاری که می‌توانم بکنم این است که در برابر این افکار مقاومت نکنم. موقتی بودند و خودبه‌خود از میان می‌رفتند.

به‌این نکته توجّه داشتم که اینها صرفاً فکر هستند و لزومی به‌این نیست که جامهٔ عمل بپوشند. می‌توانستم وقتی به‌رئیسم می‌رسیدم، به‌او دستوری برای مقابله و تغییر این افکار بدهم. درواقع این افکار به‌خوبی به‌من نشان دادند که چه را باید تغییر دهم. در ذهن ناهشیار خود آموختم که خیال می‌کنم به‌قدر کافی مطلوب نیستم. خیال می‌کنم در مقایسه از دیگران حقیرترم.

با استفاده از این دانش جدید، هدف تازه‌ای برای خود نوشتم، قبلاً فکر کرده بودم که اولویت اوّل من باید این باشد که از رئیسم برای غلبه بر حملات اضطراب کمک بگیرم. امّا بعد دیدم اگر براساس توصیه‌های ذهن ناهشیار خود عمل کنم انجام این مهم به‌غایت دشوار می‌شود. به‌همین دلیل تصمیم گرفتم که به‌حساسیت زدایی ادامه دهم. هدف اوّل من این شد که تصویر ذهنی خود را تغییر دهم. وقتی دانستم که ذهن ناهشیار به‌من کمک می کند تا خود را انسانی خوب و ارزشمند بدانم احساس آرامش خوبی به‌من داد.

برنامه هفته اوّل شما

برنامهٔ هفته اوّل برای قرار گرفتن در موقعیّت آلفا به‌قرار زیر است:

۱ـ اگر اختلال اضطراب شما به‌قدری شدید است که شما را خانه‌نشین کرده برنامه را روزی شش بار تمرین کنید. قبل از صبحانه، قبل ازظهر و آنگاه قبل از ناهار، عصر، قبل از شام و بالاخره پیش از رفتن به‌خواب. اگر گرفتاری شما تا این حدّ جدّی نیست می‌توانید با روزی سه برنامه شروع کنید بعد از بیدار شدن از خواب، قبل از ناهار و قبل از خواب. حتی اگر شغل تمام وقت دارید می‌توانید برنامه را در فرصت ناهار یا فرصت صرف چای انجام دهید. جایی را بیابید تا دقایقی تنها باشید و برنامه را اجرا کنید. اگر این غیرممکن باشد؛ دست کم در حالت آرام قرار گرفتن و کشیدن نفسهای عمیق را در توالت‌ها هم می‌توانید انجام دهید.

۲ـ با افکاری که در حالت استراحت در مکان امن و ساکت به‌سراغتان می‌آید برخورد نکنید. همین‌قدر بدانید که از حضور آنها واقف هستید. داشتن

این افکار هم اشکالی ندارد. به‌جای هرچیز به‌منظره زیبا، به‌صداها، رایحه‌ها و آرامش مکان امن و ساکت خود بپردازید و از آن لذّت ببرید.

۳ـ حالت خود در زمان بیدار شدن و لحظات قبل از خواب را با حالت استراحت در جای امن و ساکت خود مقایسه کنید.

٤ـ احساس آرامش عضلات پس از مرحلهٔ سخت کردن و آزاد کردن آنها را لمس کنید. به‌بدن خود بیاموزید که هرآینه احساس تنش و گرفتگی دارید به‌این حالت راحت درآید. البته دیری نمی‌پاید که برای قرار گرفتن در حالت آلفا نیازی به کشیدن و سخت کردن عضلات نخواهید داشت.

۵ـ برچسبهای آبی‌رنگی تهیه کنید و آنها را در مکانهایی که ممکن است حالت عصبی و بی‌قراری پیدا کنید قرار دهید، می‌توانید برچسبها را روی داشبورد اتومبیل، روی ماشین تحریر، یا روی دستشویی آشپزخانه یا هرجای دیگر بگذارید. هرآینه چشمتان به‌این برچسبها می‌افتد از خود بپرسید آیا احساسی از تنش دارید؟

اگر جواب مثبت است آگاهانه و به‌عمد عضلات خود را درموقعیّت رلاکس قرار دهید. اگر فرصت داشته باشید و از خلوت لازم برخوردار باشید، می‌توانید برنامه رلاکس را اجرا نمائید.

٦ـ نگران رسیدن به‌حالت آلفا نباشید. به‌جای آن به‌تمرین ادامه دهید. عجله نکنید و خود را زیرفشار نگذارید. بدانید که به بدن و آرامش ذهن خود خدمت می‌کنید.

۷ـ اگر افکار ناخوشایند حتی در مکان امن و ساکت شما را تنها نگذاشتند، با کمی صرف وقت راهی برای تغییر آنها بیابید. هنوز زمان برخورد با این افکار ناخوشایند نرسیده، مطالب یادداشت کرده را برای مراحل بعد نگهدارید.

فصل ٦

اصل اساسی دوّم: استفاده از تلقین و تصویر ذهنی

در فصل گذشته با اصل اساسی اوّل آشنا شدید. اکنون در موقعیّتی هستید که با استفاده از دستورالعمل آلفا و یا بدون آن در حالت آلفا قرار گیرید. می‌توانید از احساس آرامش ناشی از قرار گرفتن در حالت آلفا استفاده کنید. در این فصل با طرز استفاده از دو ابزار مهّم یعنی تصویرسازی (تجّسم فکری) و تلقین (به‌مفهوم مثبّت) آشنا می‌شوید. به کمک این ابزار می‌توانید رئیس ناهشیار خود را از نو

برنامه‌نویسی کنید.

اصل دوّم اساسی: از تصویرسازی و تلقین برای تغییر تصویر ذهنی خود و رسیدن از هراس به‌احساس اطمینان استفاده کنید.

دستور آلفا شما را تا اندازه‌ای با ابزار تصویرسازی و تلقین آشنا کرده است. با استفاده از این دستورالعمل، مکان امن و ساکت خود را تصویر کردید و صحنه‌ای را که قبلاً تجربه کرده بودید در ذهن زنده نمودید. به کمک حواس پنجگانه و با به‌خاطر آوردن صحنهٔ خوشایند به‌رئیس خود امکان دادید تا احساسات آرامش و صفا را در شما ایجاد کند.

شما دست کم در پایان برنامه از تلقین هم استفاده نمودید. گفتید «من کاملاً بیدارم. احساس خوبی دارم و در سلامت کافی هستم.» این برخورد مثبت با خود به‌تقویت احساس صفا و آرامشی که در اثر تصویرسازی ایجاد شده بود کمک می‌کند.

حالا در موقعیتّی هستید که می‌توانید صحنه‌هایی را که تا این زمان تجربه نکرده‌اید تجربه کنید و به‌خود تلقین کنید که با آنچه حالا هستید فرق دارید.

آلکس مقاطعه کار جوان و موفقّی است که از تصویرسازی و تلقین برای غلبه بر نشانه‌های اضطراب و وحشتزدگی استفاده نمود. مشکل آلکس این بود که در میان جمع دچار حمله اضطراب می‌شد. آلکس اغلب همکاران و معاشران شغلی خود را به‌تماشای مسابقات فوتبال دعوت می‌کرد؛ تا اینکه یکی از روزها که در استادیوم پر از جمعیّت بود، سرگیجه بدی پیدا کرد. ترس بی‌اساسی در او قوّت گرفت که سقف استادیوم روی سرش خراب می‌شود. بی‌دلیل، سروصدای جمعیّت و انبوه مردم اطراف او و پله‌های بلند و طولانی و نور چراغها او را به‌وحشت انداخت. احساس می‌کرد که نفس کشیدن برای او دشوار شده است. دیری نپائید که آلکس از خیر تماشای مسابقات گذشت و در این میان مشتریان او که اغلب

به‌تماشای مسابقات مجانی دعوت می‌شدند، از طرز برخورد جدید آلکس سردر نمی‌آوردند. او به‌قدری نگران بیهوش شدن در جمعیّت بود که حتی به‌فکر اقدام دیگری برای سرگرم کردن همکاران و مشتریان نیفتاد و حال آنکه خوب می‌دانست که ممکن است در اثر این بی‌توجهی مشتریانش را از دست بدهد.

سرانجام آلکس توانست خود را سرگرم تماشای مسابقات فوتبال تصوّر کند. مجسّم می‌کرد که آرام و راحت در حالیکه تبسّمی برلب دارد سرگرم تماشای مسابقه فوتبال است. به‌خود تلقین کرد که «از اینکه با مشتریانم به‌تماشای مسابقه فوتبال آمده‌ام خوشحالم. احساس شاد و آرام دارم.» آلکس همه‌روزه و قبل از حضور در استادیوم صحنه تماشای فوتبال را برای خود تصویر می‌کرد و به‌خود تلقین می‌نمود که راحت و آرام در حال تماشای مسابقات است. در حال تماشای مسابقه هم این را به‌خود تلقین می‌کرد. آلکس با استفاده از این ابزار توانست برترس حضور در استادیوم‌های ورزشی چیره شود.

طرز عمل تصویرسازی و تلقین

شاید بگوئید که تصویر کردن صحنه‌های خیالی و تلقین‌هایی که وجود خارجی ندارند انکارواقعیّتهاست. امّا واقعیّت این است که به‌حکم طبیعت می‌توانیم به‌رویاهای خود جامهٔ عمل بپوشانیم.

به‌یکی از آرزوهای گذشته خود فکر کنید. مهّم نیست که این رویا تا چه‌اندازه غیر واقع بینانه است. ممکن است خود را ببینید که با یک سفینهٔ فضایی به‌جانب سیاره‌ای پرواز می‌کنید و یا اینکه هم‌اکنون به‌مقام ریاست جمهوری کشور انتخاب شده‌اید. چشمان خود را ببندید، بنشینید و این صحنهٔ رویایی را در

ذهن مجسّم سازید.

حالا چه احساسی دارید؟ شنگولی؟ آیا موقتاً نگرانیهای آزاردهنده را فراموش کرده‌اید؟ آیا احساس می کنید که می‌توانید بر هر مسئله‌ای که برای شما پیش آید غلبه کنید؟ در رویا شدن احساس زمان و مکان را می گیرد و این شبیه موقعیتی است که در حالت آلفا به‌مکان امن و ساکت خود پناه می برید. وقتی رویا را کنار می گذارید، احساس در شما باقی می‌ماند که انگار در این موقعیّت مطلوب قرار داشته‌اید، انگار شما نخستین کسی بوده‌اید که برآن سیاره پای گذاشته‌اید.

چرا این اتفاق می‌افتد؟ زیرا وقتی در رویا می‌شوید، در حالت آلفا قرار دارید و رئیس ناهشیار خود را چنان برنامه‌ریزی می کنید تا برای شما احساس مثبت بفرستد.

با آنکه قبلاً در این‌باره فکر نکرده‌اید از تصویرسازی و تلقین برای مخابرهٔ پیام به‌ذهن ناهشیار خود استفاده می کنید. همهٔ ما پیوسته در اندیشهٔ تصاویر زنده هستیم و پیوسته به‌سکوت با خود حرف می‌زنیم. آنچه را که تصویر می کنیم و به‌خود می گوئیم روی احساس و جسم‌ها تأثیر می گذارد. اگر تصاویر ذهنی شما مثبت و شاد باشد، می‌توانید به‌سهولت بیشتری به‌خواسته‌های خود جامهٔ‌عمل بپوشانید. اگر تصویر ذهنی و سخنانی که با خود می گوئید منفی باشد، احساس افسردگی و یأس دارید و بشکهٔ آب باران درون خود را با اضطراب پر می کنید. نتیجه‌این کار می‌تواند اضطراب و بیماریهای دیگر باشد.

تصاویر ذهنی و گپ‌زدن با ذهن روی سلامت روان و جسم ما تأثیر می گذارد. برای مثال به‌دو زنی اشاره کنیم که هردو لباس تازه یکسانی برای خود می‌خرند و امیدوارند که لباس جدید به‌آنها بیاید. امّا تصاویر ذهنی و پیامهای متفاوتی که این دو زن دارند باعث می‌شود که آنها احساسات کاملاً متفاوتی پیدا

کنند.

مارسیا در آینه نگاه می کند و می گوید «چقدر عالی است، چقدر به‌من می‌آید.» مارسیا می‌تواند پیشاپیش تبسّم نامزدش را احساس کند و چون نامزدش را می‌بیند به‌قدری دلربا و زیباست که نامزدش جز تحسین و تمجید از او کار دیگری نمی‌تواند انجام دهد. توانایی مارسیا به‌اینکه زیبا و راحت به‌نظر برسد ناشی از تصویرسازی و تلقین است که مقابل آینه داشته است. او با این رفتار رئیس ناهشیار خود را به‌چنان باوری سوق می‌دهد که انگار قبلاً از نامزدش تعریف و تمجید شنیده است. از آنجایی که مارسیا احساس می کند که در برابر نامزدش جذاب به‌نظر می‌رسد؛ تأثیر تصاویر ذهنی و پیامهای او افزایش می‌یابد. عزّت‌نفس ناشی از این احساس او را در موقعیّت مطلوبی قرار می‌دهد.

ژانت هم همین لباس را می‌خرد. وقتی مقابل آینه لباس را می‌پوشد به‌خود می گوید «به به، چه عالی» امّا در همین حال نگران است که پول زیادی را صرف تهیهٔ لباس کرده باشد. چهره عصبانی شوهرش را می‌بیند و به‌خود می گوید «اگر این لباس را بخرم به دردسر می‌افتم.» مطمئناً رئیس ناهشیار او تصویر و پیام منفی را می گیرد و وقتی لباس را می‌پوشد او را در موقعیّت اضطراب قرار می‌دهد. شوهرش متوجه زیبایی لباس او نمی‌شود زیرا تنها چیزی که به‌چشمش می‌خورد انسان نگران و ماتم‌زده‌ای است که به‌او می گوید «این حقّ توست که از من خشمگین شوی.»

چرا باید کنترل تصویرسازی و تلقین را دردست داشته باشید.

اکنون ببینیم که چگونه اغلب ما مانند ژانت با تصویرسازیها و نجواهای ذهنی با رئیس ناهشیار برای خود مسئله ایجاد می کنیم. فرض کنیم شما را به یک میهمانی اداری دعوت کرده‌اند. فرصت مناسبی است تا با اشخاص مهّم و تعیین کننده ارتباط برقرار سازید. می‌دانید که خوب ظاهر شدن در این میهمانی از اهمیّت ویژه‌ای برخوردار است. امّا وقتی با شخصیّت موردنظر خود سر گرم صحبت می شوید، ذهن به آنچه می گوئید اهمیّت نمی‌دهد. به جای آن به یکی از باورهای منفی شما توجّه دارد. مثلاً به‌این توجّه دارد که شما به اندازه کافی واجد صلاحیت نیستید که با شخص مهّم و پولداری در حدّ او صحبت کنید.

هنگام گفت و گو با شخصیت مهّم، ذهن‌تان تصویر ذهنی بد شما را به‌تفصیل تصویر می کند. رئیس شما تصاویر منفی را می‌بیند، پیام را می گیرد و احساس حقارت شما را تقویت می کند. کاری می کند که تبسّم شما به‌لبخندی از روی اجبار تبدیل شود و خنده‌هایتان عصبی گونه باشد.

امّا وقتی لیوان نوشابه را به‌دهان نزدیک می کنید ذهن به‌شما چه می گوید؟ «کسی این جا طالب شنیدن حرفهای من نیست. می‌دانم که آدم ملال‌انگیزی هستم. من مانند میل نمی‌توانم ابراز وجود کنم، به‌قدر دیان نیز جذّاب نیستم. تا کی باید این شکنجه را تحمل کنم؟» شکنجه و تحمل کردن پیامهای ذهنی منفی هستند؛ درست برعکس تلقین مثبت کار می کنند و روی رئیس شما تأثیر می گذارند. شما او را طوری برنامه‌ریزی می کنید تا به‌نظر ملال‌انگیز و غیرجذاب برسید.

اغلب ما نگران می شویم و بعضی از ما تقریباً همیشه نگران هستیم. در رویا

می‌شویم و صحنه‌های منفی را در ذهن خود مجسّم می‌کنیم. مجسّم می‌کنیم که موفق نمی‌شویم. مجسّم می‌کنیم که اشتباه می‌کنیم یا شرمنده می‌شویم. نظر به‌اینکه نگرانی احساس قدرتمندی است، روی ناهشیار تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای برجای می‌گذارد.

وقتی به‌سادگی می‌توانید با تصویرسازی و نجوای ذهنی و به‌عبارتی با تلقین روی ناهشیار خود تأثیر بگذارید، چرا این تأثیر مثبت نباشد؟

برنامهٔ پنج‌روزهٔ من برای تصویرسازی

می‌توانید با پیروی از روش پیشنهادی من در مدت پنج روز تصویرسازی و تلقین ذهنی را بیاموزید.

روز اوّل: لیمویی بردارید و آنرا در دستهای خود نگهدارید، لیمو را ببوئید، پوسته و شکل آنرا لمس کنید. بعد به‌موقعیّت آلفا بروید و در مکان امن و ساکت خود مستقر شوید. به‌جای هر گونه مشغله ذهنی بگوئید «من لیمو را در ذهنم می‌بینم و از تجسّم آن لذت می‌برم.» بعد شکل بیضی گونهٔ آنرا درنظر بگیرید. دست خود را ببینید که لیمو را گرفته است. پوستهٔ ضخیم آنرا احساس کنید. حالا تصور کنید که لیمو را گاز می‌زنید و پوسته تلخ و آب‌ترش آنرا می‌چشید. اگر ترشح بزاق شما بَیشتر شد تعجّب نکنید. در خیال شدن واکنشهای جسمانی درپی دارد.

اگر نمی‌توانید لیمو را تصویر کنید نگران نشوید. دوباره به‌حالت بتا بروید و بار دیگر لیمو را لمس و وارسی کنید. مجدداً به‌حالت آلفا بروید و لیمو را ببینید. پوستهٔ آن را لمس کنید. رنگ زردش را ببینید و ترشی‌اش را بچشید.

می‌توانید این برنامه را روی نوار ضبط کنید و هنگام رفتن به‌حالت آلفا از آن استفاده نمائید. قبلاً در مورد دستورالعمل آلفا از این‌رویه استفاده کرده‌اید و از کم و کیف آن آگاه هستید. در روز اوّل تمرین هربار به‌موقعیّت آلفا می‌روید تصویر لیمو را در ذهن خود مجسّم سازید.

روز دوّم: به‌موقعیّت آلفا بروید و تصویر یک گل رز قرمز را در ذهن مجسّم کنید. به‌تلقین به‌خود بگوئید «من یک گل رز زیبا می‌بینم.» حالا گلبرگهای مخملی و زیبای گل را ببینید، طراوتش را احساس کنید. ببینید که چگونه هر گلبرگ روی جام گل قرار گرفته است. به‌مرکز زرد گل نگاه کنید، تیغهای روی شاخه را لمس کنید. گل را به‌بینی خود نزدیک کنید و آنرا ببوئید.

به‌احتمال زیاد می‌توانید گل رز را به‌آسانی ببینید. امّا اگر نتوانستید به‌یاد روزی نیفتید که گل رزی دردست داشتید. شاید در ضیافتی از کسی گل رزی گرفتید، شاید مادرتان در باغچه گل رزی داشت که در فصل بهار گل می‌داد. به‌یاد روزی بیفتید که به‌نمایشگاه گل رفته بودید و در تعریف از زیبایی گلها لب به‌تحسین گشودید. می‌توانید بروید و گل رزی تهیّه کنید و عملاً آنرا دردست بگیرید.

هربار که در روز دوّم به‌حالت آلفا می‌روید، تصویر گل سرخ را در ذهن خود تصویر کنید.

روز سوّم: به‌حالت آلفا بروید و تصویر کسی را که دوست دارید در ذهن مجسّم کنید. در تصویر خود او را شادتر از همیشه ببینید. به‌تلقین به‌خود بگوئید: «من چهره او را می‌بینم. چه شاد و بشاش است. از دیدن چهره‌اش لذّت می‌برم.» حالا چشمها، بینی، دهان و موهای او را ببینید. تبسّم او را ببینید. شادی و برق چشمانش را ببینید.

روز سوّم، هرآینه به‌حالت آلفا می‌روید این شخص را در ذهن خود تصویر

کنید و به‌خود بگوئید که از آن لذّت می برید.

روز چهارم: به‌حالت آلفا بروید، صحنه‌ای را در ذهن مجسّم کنید که با جمعی ایستاده‌اید. این‌جا مکانی است که روزی از آن لذّت برده‌اید. شاید این صحنهٔ خوشایند مربوط به‌زمانی است که در یک برنامهٔ تفریحی به‌اتفاق گروهی، از بنای مشهوری دیدن می کردید. حالت چهرهٔ توریست‌های گروه خود را در حال تماشای مثلاً برج ایفل، تاج محل، پل گلدن گیت تصویر کنید. هیجان و حیرت اطرافیان را ببینید. چه لباسی پوشیده‌اند؟ آسمان چه رنگی دارد؟ آیا هوا بارانی است؟ آیا خورشید را می بینید؟ آیا فضا را رایحه‌ای معطّر پر کرده؟ آیا صدایی دلنواز به گوش می‌رسد؟ جزئیات صحنه را در ذهن تصویر کنید. به‌خود بگوئید «از تماشای لذّت می برم و از اینکه آنجا هستم خشنودم.»

هرآینه روز چهارم به‌حالت آلفا می‌روید، این صحنه را در ذهن خود تصویر نمائید.

روز پنجم: به‌حالت آلفا بروید و خود را ببینید. بگوئید «من چهره‌ام را در ذهنم تصویر می کنم. مسلّط بر ذهنم هستم و می توانم جزئیات خود را ببینم. از تصویر کردن چهره خود لذّت می برم.» آنگاه به‌چشمان خود نگاه کنید، بینی، دهان و موهای خود را ببینید. این‌جا دقیقاً مانند برنامهٔ روز سوّم باید جزئیات را تصویر کنید. فراموش نکنید که چهره شما باید در نهایت شادی و شعف باشد.

اگر در تصویر کردن چهره خود با دشواری روبرو هستید، شاید بتوانید خود را در یک فیلم یا ویدیو خانوادگی تماشا کنید. حتّی تماشای تصاویری از خود که در حال انجام کارهای مختلف هستید مؤثّر است. در حالت آلفا پرده سینمای عظیمی را مجسّم کنید و فیلم یا ویدیو خانوادگی را روی آن نمایش بدهید.

باید اعتراف کنم که این کار برای من کمی دشوار بود. برای رفع این مشکل سعی کردم حوادث واقعی زندگی را که اسباب خوشحالی مرا فراهم کرده بود

مجسّم کنم. یکی از شادترین روزهای زندگی من جشن فارغ‌التحصیلی دبیرستان بود و خوشبختانه مادرم نوارش را نگهداری کرده بود. در فلیم، من و بهترین دوستم با آن کلاههای جالب فارغ‌التحصیلی کنار هم بودیم. تماشای فیلم مرا به‌یاد روزگار خوش گذشته انداخت. دانش‌آموز پرجنب‌وجوشی بودم. در جشن فارغ‌التحصیلی به‌قدری شاد بودم که انگار از زندان آزاد شده بودم.

در حالت آلفا ابتدا صحنه جشن را تصویر کردم. همه هم‌شاگردیهایم را دیدم؛ کلاه برسر و جامهٔ مخصوص فارغ‌التحصیلی را پوشیده، منتظر نشسته بودند. می‌توانستم بوی پرده‌های آویزان شده از صحنه را استشمام کنم. صدای صندلی‌هایی را که روی آن نشسته بودیم می‌شنیدم. صدای سرفه یکی از بچّه‌ها به گوشم رسید. بعد نوبت صدای رئیس دبیرستان بود که فارغ‌التحصیلان را یکی یکی صدا می‌زد. صدای دختری را که روی صندلی کنار من نشسته و با دوستش به‌آهستگی حرف می‌زد شنیدم. بهترین دوستم را دیدم که چون صدایش زدند، از پله‌های صحنه بالا می‌رفت.

صحنه را که دقیق نگاه کردم، متوجه چهره خودم شدم. دقیقاً همان تصویری بود که در فیلم خانوادگی دیده بودم. برق چشمانم را دیدم. خود را به‌راستی می‌دیدم و احساساتم را احساس می‌کردم.

استفاده از حوادثی از این قبیل که زنده و پراز احساس و هیجان است، راه مناسبی است تا خود را تصویر کنید. مردی را می‌شناسم که در تصویر کردن چهره‌اش دشواری داشت. امّا وقتی صحنه‌ای از زندگی شغلی خود را مجسّم کرد که در حال گرفتن پاداش است، دشواری‌اش برطرف گردید. خوشبختانه از خود عکسی داشت که این صحنه را به‌نمایش می‌گذاشت. زن دیگری که دیدن چهرهٔ خود برایش دشوار بود آئینه‌ای کنار تلویزیون گذاشت و در حال تماشای فیلم خنده‌دار، گهگاه چهره خندان خود را در آئینه می‌دید. این زن بعداً وقتی در حالت

آلفا قرار گرفت به‌راحتی توانست حالتی را که خود در آئینه دیده بود تصویر کند.

نقش مهّم تلقین

می توانید از تلقین برای حلّ بسیاری از مسایل خود استفاده کنید. مثلاً می‌توانید صحبتها و گپهایی از نوع «هروقت به فروشگاه می‌روم بی‌قرار می‌شوم را از نوار ذهن خود پاک کنید، و به‌جای آن بنویسید «از رفتن به فروشگاه لذت می‌برم.» توجّه داشته باشید که حتّی در شرایط بتا ذهن ناهشیار با مخابرهٔ پیامهای منفی شما را با دردسر روبرو می‌سازد. اگر به‌خود بگوئید که آرام هستید، سطح بشکه باران درون شما درحدّ پائین باقی می‌ماند.

باتوجّه به‌مثال می‌فهمید که می‌توانید از تلقین هم در سطح بتا و هم آلفا استفاده کنید. امّا وقتی از تلقین در سطح بتا استفاده می کنید با یک اضطرار کنار می‌آئید، وقتی از تلقین در مرحلهٔ آلفا استفاده می کنید ذهن ناهشیار خود را برنامه‌ریزی می کنید و تغییری حقیقی و دایمی در خود ایجاد می‌نمائید. به‌همین دلیل است که می گوییم رفتن به‌حالت آلفا، آنهم روزی چندبار تا این‌اندازه مهّم است، باید روزی چندبار در حالت آلفا قرار گیرید و به‌خود تلقین کنید که آرام و شاد هستید. در اینصورت می توانید از اضطرارها اجتناب کنید.

قرنهاست که اشخاص با موفقیّت از تلقین در حالت آلفا و هم در حالت بتا استفاده می کنند ویلیام جیمز فیلسوف و روانشناس نامی قرن نوزده می‌نویسد «باور باارزش بودن زندگی از آن کیفیتی ارزشمند می‌سازد.» ویلیام جیمز شخصاً این توصیه را به‌مورد اجرا گذاشت. او وقتی در دانشکده پزشکی درس می‌خواند در اثر یک ناراحتی بزرگ به‌فکر خودکشی افتاد. وقتی در سال ۱۸۶۹ مدرک

دکترای خود را از دانشگاه هاروارد گرفت توان طبابت نداشت. زیرا به‌اصطلاحی که آن روزها می گفتند از حملهٔ فوبیا رنج می برد. مدّت سه‌سال در منزل پدرش به‌صورت نیمه‌علیل زندگی کرد. در تمام مدت این سه‌سال یا کتاب می‌خواند، یا مطلب می‌نوشت.

به گفته خود او پس از خواندن کتاب چارلزرنوار[1] آرمان گرا که متعقد به«اراده آزاد بود.» بهبود یافت. او می‌نویسد «نخستین اقدام من در خصوص ارادهٔ آزاد، این است که اراده آزاد را باور کنیم.» با این تلقین بزرگ او همه جبر و اضطرارها را کنار گذاشت. به‌عبارت دیگر، ویلیام‌جیمز علیرغم اندیشه‌های علمی زمانه که برای او امیدی به‌بهبود نگذاشته بود به‌خود تلقین کرد که قدرت این را دارد که بهبود بیابد و به‌راستی به‌این مهم نایل آمد. به‌مسافرت رفت، سخنرانیها برپا داشت و چهره مشهوری در صحنهٔ جهان شد.

احتمالاً، وقتی ویلیام‌جیمز دربارهٔ اراده آزاد حرف می‌زد از تلقین و نقش آن آگاه نبود، امّا وقتی به‌خود می گفت که معتقد به‌این است که می‌تواند بار دیگر بهبود یابد، بدون شک پیامهای قدرتمندی به‌ضمیر ناهشیار خود می‌فرستاد که او را از هراس نجات می‌داد.

ذهن ناهشیار ارزش زیستن داشتن یا نداشتن زندگی را از کجا می گیرد؟ یکی از این راهها افکاری است که بارها و بارها به‌خود دربارهٔ جریان زندگی تلقین می کنیم. این افکار در حالت آلفا یا بتا به‌سراغ ما می‌آیند. اغلب ما باورهای غیرمنطقی داریم که مربوط به‌دوران کودکی ماست؛ زمانی که نمی‌توانستیم حوادث محیط خود را به‌شکلی که واقعاً بودند قضاوت کنیم. باور من دایر براینکه به‌دلیل عیب مختصر پا نمی‌توانم در فعالیتهای ورزشی شرکت کنم و در نتیجه به‌مهارت

---

1. Charles Renovier

سایرین در ورزش نمی‌رسم، نمونه‌ای است که می‌توان به‌آن اشاره کرد. این افکار منفی به‌قدری روی‌هم رفتند که زمینه‌هایی از زندگی مرا در بر گرفتند که ظاهراً هیچ ارتباطی با ورزش نداشتند. می‌توانیم این تصویر ذهنی بد را به کمک افکار مثبت و قدرتمندی که به‌خود تلقین می کنیم تعویض نمائیم، می‌توانیم افکار غیرمنطقی را جایگزین کنیم.

در ادامهٔ مطلب به‌نمونه هایی از تلقین‌های مناسب که به‌اشخاص مضطرب کمک می کند، اشاره شده است:

۱ـ من انسانی مهربان و ملاحظه کار و سزاوار موفقیّت هستم.

۲ـ همه روزه در همهٔ امور به‌شخصیت مورد علاقه‌ام تبدیل می‌شوم.

۳ـ من کاملاً مطمئن، آرام و خوشحالم.

٤ـ جسم من سالم و طبیعی است.

۵ـ ذهنم به‌خوبی کار می کند. من راههای تازه‌ای برای خلاّق‌تر شدن پیدا می کنم.

اینها تلقین‌های مناسبی هستند که می‌توانید در حالت بتا برای کنار آمدن با اضطرار از آن استفاده کنید. از این عبارات هرآینه در میان جمع احساس بیقراری می کنید و یا وقتی تصمیم می گیرید کار خود را عرضه کنید، وقتی می‌خواهید با شخص مهمّی ملاقات کنید، وقتی برای سخنرانی می‌روید استفاده نمائید. از این مهمتر در موقعیّت آلفا از این عبارات استفاده کنید تا زمینه ساز موفقیّت همیشگی شما باشد.

اقدام بهتر این است که تلقین‌ها را باتوجّه به‌مشکلاتی که خواهان رفع آن هستید انتخاب کنید. مثلاً بگوئید «می‌خواهم به‌راحتی از فروشگاهها خرید کنم.» یا «هنگام سخنرانی ذهنی آرام و راحت دارم، تدارک خوبی دیده‌ام و شایسته موفقیّت هستم.» یا «من انسان خوب و مهربانی هستم و از آشنایی با اشخاص

جدید لذّت می‌برم.» یا «از اینکه سخنرانی می‌کنم بسیار خشنودم.»

انتخاب تلقین‌ها

می‌توانید تلقینهای ویژه‌ای بیافرینید و به کمک آن مسایل شخصی بیشتری را برطرف سازید. به‌افکار ناخوشایندی که هنگام اقامت در مکان امن و ساکت خود داشتید رجوع کنید. وقتی شخصاً به‌این افکار که به‌من فرمان خودکشی داده بودند رجوع کردم، بلافاصله به‌خود گفتم «زندگی من پراز جنبه‌های مثبت است. من می‌خواهم زندگی کنم و از همهٔ نکات قوّت خود استفاده نمایم.» وقتی احساس کردم تحت تأثیر احساس گناه کلافه شده‌ام به‌خود گفتم «اگر به کسی لطمه‌ای زده‌ام می‌توانم جبران کنم. من خود را دوست دارم و به‌آینده امیدوارم.»

درست کردن تلقینهای خاص خود بسیار ساده و در عین حال موثّر است. می‌توانید برای غلبه براضطراب از آن استفاده کنید. برای بهره‌برداری بهتر به‌نکات اصولی زیرتوجّه نمائید:

ـ همیشه عبارات تلقین را مثبت انتخاب کنید. کلمات منفی پیامهای تحریف شده به رئیس ناهشیار مخابره می‌کنند. مثلاً ممکن است بگوئید «هرگز نمی‌ترسم.» امّا کلمهٔ «ترس» احساس هراس را تداعی می‌کند. حتی اگر قبل از آن کلمه «نه» یا «نمی» گذاشته باشید توّجه داشته باشید که رئیس شما به‌جای اندیشه‌های منطقی بیشتر تحت‌تأثیر احساسات است. ترس احساس قدرتمندی است که سایر مفاهیم موجود در پیام را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. به‌جای آن بگوئید که «من آرام، قوی، و با پشتکار هستم.»

ـ همیشه از تلقین‌های مثبت برای تقویت تصویرسازی خود در حالت آلفا

استفاده کنید. با این طرز برخورد تأثیر بیشتری روی ناهشیار می گذارید. خود را ببینید که با اطمینان کار می کنید و با تلقین مثبت از این تصویرسازی حمایت نمائید.

ـ از تلقین در حالت بتا برای تقویت اندیشهٔ خود در شرایط دلهره و نگرانی استفاده کنید.

ـ از تلقین در حالت آلفا برای آماده شدن جهت قرار گرفتن در موقعیتی که در گذشته اسباب اضطراب شما را فراهم ساخته استفاده کنید.

تزریق عاطفی

پس از آشنایی با هنر تصویرسازی و تلقین می‌توانید به کمک روشی ویژه، رئیس خود را از نو برنامه‌ریزی کنید. این فرایند را من تزریق عاطفی[1] نامیده‌ام. برای انجام این مهّم با رفتن به‌موقعیّت آلفا و تصویرسازی و تلقین یک حادثهٔ خوب در خود احساسات مثبت ایجاد می کنید. بعد این احساسات را به تصویر دیگری منتقل می سازید، تصویری که در آن خود را می‌بینید رفتار در گذشته اضطراب برانگیز را به‌سهولت و با موفقیّت انجام می‌دهید.

تزریق عاطفی به‌تزریق خون شباهت دارد. وقتی بدن در اثر بیماری یا جراحت به‌قدری ضعیف می‌شود که تجویز دارو نمی‌تواند کاری صورت دهد، پزشک دستور تزریق خون از یک انسان سالم می‌دهد. یاخته‌های سفید موجود در خون سالم به بیمار امکان می‌دهد تا بر بیماری خود غلبه کند. به‌همین شکل، وقتی

---

1. Emotional Transfusion

قرار است در فعالیتی شرکت کنید که شما را به خاطر اضطراب ناشی از آن کار ضعیف می کند؛ می‌توانید با استفاده از تزریق عاطفی براحساس اضطراب و هراس خود چیره شوید. لابد می پرسید که این احساسات عاطفی سالم را از کجا باید به‌دست آورید و من جواب می‌دهم از خودتان شما هم اهداء کننده و هم دریافت کننده هستید.

من نخستین بار زمانی از تزریق عاطفی استفاده کردم که هرآینه فرصت فروش پیش می‌آمد ناهشیارم احساس حقارت را در من جاری می ساخت. وقتی در برابر یک مشتری جدید قرار می گرفتم، لکنت پیدا می کردم و از او عذر می‌خواستم. می دانستم که‌روی‌اوتأثیر بدی‌می گذارم و هرچه بیشتر به‌برخورد بدم فکر می کردم بر مشکلاتم اضافه می‌شد. این را هم می‌دانستم که راه درمان این بیماری ایجاد اعتماد به‌نفس در خودم می‌باشد تا بتوانم براحساس اضطراب خود غلبه کنم. علیرغم همهٔ تلاشها رئیس ناهشیار من این اجازه را نمی‌داد.

برای از نو برنامه‌نویسی این رئیس ابتدا به‌حالت آلفا رفتم و تصویری از بازی گلف در ساحل زیبای پبل[1] کالیفرنیا را در ذهنم ایجاد کردم. خود را دیدم که روی چمن های سبز ایستاده و به‌صدای دلنشین امواج گوش می‌دهم. به‌آب دریا نگاه می کردم نسیم ملایم و فرح‌بخش دریا صورتم را نوازش می‌داد. تابش ملایم آفتاب را برپوست صورتم احساس می کردم. خود را دیدم که به‌توپ ضربه می‌زنم. توپ را دیدم که سنیهٔ هوا را شکافت و کمی دورتر روی چمن‌ها فرود آمد و تا لبهٔ سوراخ پیش رفت، چهره‌ام را دیدم که از نشاط شکفته بود. از اینکه توپ خوبی زده بودم مغرور بودم و اعتماد به‌نفس داشتم. لحظاتی در این حالت زیبا باقی ماندم. هرگز تا این اندازه اعتماد به‌نفس نداشتم.

---

1. Pebble Beach

آنگاه با اعتماد به‌نفسی که سراسر وجودم را فراگرفته بود به‌سرعت از اهداء کننده تصویر به‌دریافت کننده آن آمدم. خود را دیدم که با مشتری تازه‌ای صحبت می کنم. از آنجایی که هنوز از شکل و شمایلش خبر نداشتم او را غریبه‌ای دوستانه دیدم که زمانی در موزهٔ هنرها با او آشنا شده بودم. به‌چهره‌ام نگاه کردم، حالت چهره‌ام همان بود که وقتی توپ را با موفقیّت روانهٔ سوراخ کردم. به‌تلقین به‌خود گفتم «از اینکه با مشتریم با همان خوشحالی که ضربه توپ را نواخته بودم صحبت می کنم شادمان هستم.» بعد، چهرهٔ مشتری را دیدم که شاد و هیجان‌زده نگاهم می کند. انگار او هم در آنجا حضور داشت. این روش را روزی چندبار در حالت آلفا تمرین کردم. به‌خصوص لحظاتی قبل از آنکه با مشتری جدید روبرو شوم از این روش استفاده می کردم.

وقتی به‌راستی در برابر مشتری جدید قرار می گرفتم با کمال تعجّب می دیدم که ناهشیار من آنگونه که می‌خواهم برنامه‌ریزی شده است. هراس و اضطرابی که اغلب در این مواقع احساس می کردم گویی بخار شده و به‌هوا رفته بود. گرچه به‌آرامش زمان بازی گلف نبودم، با کمال تعجّب می‌دیدم که مشتری را دوست دارم. احساس می کردم که به‌او به‌عنوان یک شخص علاقمند هستم. حتی از چانه‌زنی با او لذّت می‌بردم.

نکته عالی و جالب در مورد تزریق عاطفی این است که نه‌تنها می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید، بلکه می‌توانید برخورد خلّاق‌تری از یک شخص نرمال داشته باشید. زیرا افکار منفی موجب هدر رفتن انرژی می‌شود. پس از آنکه از تزریق عاطفی چندبار استفاده کردم در شغلم بسیار موفق‌تر ظاهر شدم.

از صحنه بازی گلف در انواع و اقسام کارهایم استفاده کرده‌ام و همیشه موفّق بوده‌ام. شما هم می‌توانید صرفاً با تصویرسازی و با مجسّم کردن تجربهٔ موفّق مربوط به گذشته‌ها و بعد تزریق احساسات آن به‌خود، برای انجام فعالیتی که از

انجامش هراس دارید استفاده نمائید.

برنامهٔ سه روزه برای فرا گرفتن تزریق عاطفی

روز اوّل: به‌حالت آلفا بروید و یکی از جالبترین خاطرات مربوط به گذشته را در ذهن زنده کنید. این صحنه می‌تواند مربوط به‌یک مسابقه ورزش باشد که شما با حرکتی زیبا و ماهرانه امتیاز گرفتید و جمعیت را به‌ابراز احساسات وادار کردید؛ می‌تواند لحظهٔ دیدار نخستین نوزاد شما در اتاق بیمارستان باشد، می‌تواند روزی باشد که رئیس اداره در حضور دیگران از کار عالی شما تمجید کرد؛ می‌تواند مربوط به‌زمانی باشد که تلویزیون خراب خود را تعمیر کردید و به‌تماشای برنامه‌های آن نشستید، می‌تواند زمانی باشد که شنیدید «من شما را به‌عقد ... درمی‌آورم.» تجربه‌ای را انتخاب کنید که روی احساسات شما تأثیر شدید داشته است. بعد جزئیات این حادثه را ببینید، صداها را بشنوید، رایحه را بو کنید، حالتهای چهره خود و دیگران را در نظر بگیرید، به‌خصوص به‌احساسات شادمانهٔ خود توجّه داشته باشید.

روز دوّم: موقعیتی را انتخاب کنید که از آن هراس دارید. این موقعیّت می‌تواند مسافرت با هواپیما، یا عبور از تونل یا پل باشد. به‌حالت آلفا بروید و تصویر زیبای مربوط به‌روز نخست را در ذهن خود مجسّم کنید، تصویری که به‌شما احساس شادی و اعتماد به‌نفس می‌دهد. حالا بلافاصله به‌موقعیّتی که از آن می‌هراسید بروید ـ سوار هواپیما بودن، هنگام عبور از تونل یا پل یا هرچیز دیگر. به‌یاد چهره اطمینان‌بخش در حالت تجسّم قبلی بیفتید. به‌خود تلقین کنید که از کار خود لذّت می‌برید، لذّت به‌همان اندازه که در مقام اهداء کننده تصویر ذهنی

مثبت بودید.

روز سوّم: به کسی بیاندیشید که با او رابطهٔ خوبی ندارید و در نتیجه در برخورد با او مضطراب می‌شوید. این شخص می‌تواند یکی از همکاران شما باشد، می‌تواند همسایه‌ای باشد که با شما سرستیز دارد، شاید هم یکی از بستگان شماست که با او رابطه خوبی ندارید. به‌حالت آلفا بروید و به‌چهرهٔ بشاش و اطمینان بخش خود به‌عنوان یک اهداء کننده دقیق شوید. بعد در هیبت دریافت کننده درآئید. خود را ببینید که با شخص موردنظر رو در رو ایستاده‌اید. اکنون خود را ببینید که با او سر گرم فعالیت پرنشاطی هستید، احساس خوب اهداء کننده را به‌احساس بد دریافت کننده تصویر تزریق کنید. به‌تلقین به‌خود بگوئید که احساس آرامش و شادی می کنید بگوئید که از با او بودن لذّت می برید. طرف مقابل را هم ببینید که با شما شادمانه حرف می‌زند. به‌تلقین به‌خود بگوئید که او را دوست دارید.

من تنها کسی نیستم که از تزریق احساسی استفاده موفّق کرده‌ام. الیزابت معاون مدیرعامل یک شرکت بسیار بزرگ بود. متأسفّانه مدیرعامل او را به‌یاد پدر الکلی‌اش می‌انداخت زیرا اغلب همهٔ اشکالات را متوّجه الیزابت می‌دید و او را سرزنش می کرد. به‌خصوص در جلسات مهّم، وقتی کارش به‌بن بست می کشید الیزابت را سپر بلا می کرد و همهٔ تقصیرها را به گردن او می‌انداخت. اخیراً الیزابت در محّل اداره دچار تنگی نفس می‌شد و چیزی نمانده بود که این شغل عالی خود را ترک گوید. امّا پس از آشنایی با روش تزریق عاطفی مسائلش جملگی ناپدید شدند.

الیزابت برای صحنه دلپذیر اهداء کننده روزی را به‌یادآورد که به‌عنوان یکی از اعضای دسته کر شهر انتخاب شده بود. الیزابت عاشق خواندن بود و صدایی عالی داشت، امّا آموزش رسمی در این زمینه ندیده بود. هرگز فکر نمی کرد که

به‌اندازهٔ سایر افراد دسته کر خوب باشد. وقتی در امتحان ورودی شرکت کرد و جواب گرفت که برای این کار پذیرفته شده است، بسیار خوشحال شد و خود را انسان واجد شرایطی به‌حساب آورد.

الیزابت در حالت آلفا این صحنه را در ذهن مجسّم کرد و چون به‌این صحنه مسلّط شد انگار در هیبت دریافت کننده درآمد و صحنهٔ خوشایند اوّلی را به‌دوّمی تزریق نمود. خود را دید که به‌اتاق مدیرعامل وارد می‌شود. جلسهٔ هیات مدیره لحظاتی قبل تمام شده است. رئیس خود را دید که لبخندی برچهره دارد، همان تبسّمی که هنگام پیروزی همیشه برچهره داشت. بعد چهره شاداب خود را دید که رهبر اکستر او را به‌عضویت دسته کر پذیرفته است. الیزابت به‌تلقین به‌خود گفت «از اینکه با رئیسم درباره مسایل مطرح شده در جلسه هیات مدیره صحبت می کنم خوشحالم زیرا در خود همان صلاحیتی را احساس می کنم که وقتی به‌دستهٔ کر پیوستم داشتم. از استعداد خود راضی هستم.»

الیزابت رئیس شرکت را تبدیل به‌یک معصوم و بیگناه نکرد، امّا توانست بر نگرانی و نفس کشیدن‌های تند و عمیق خود پایان دهد و دیری نگذشت که مدیرعامل تحت‌تأثیر اعتماد به‌نفس الیزابت، دیگر او را بی‌دلیل مقصّر کارهایش تلقّی نکرد.

استفاده از دوّمین اصل اساسی

اکنون که با ابزار تصویرسازی و تلقین آشنا شده‌اید می‌توانید از آنها برای رسیدن به‌تصویر ذهنی اعتماد به‌نفس و مبّرا شدن از هراس استفاده کنید. با استفاده از اطلاعاتی که در حالت آلفا در این مکان و ساکت ذهن به‌سراغ شما

می‌آید، می‌توانید خود را از نو برنامه‌ریزی کنید تا به کسی که می‌خواهید تبدیل شوید.

برای ایجاد یک تصویر خوب و موفّق و برای تلقین عبارات حساب شده به‌نکات زیر توجه کنید:

۱ـ حالت مثبت را فراموش نکنید.

۲ـ تصویر را زنده و با رعایت همه جزئیاتش در نظر بگیرید.

۳ـ احساسات را به‌هم متصل سازید.

٤ـ از این روش به‌دفعات زیاد استفاده کنید.

اگر از تصویرسازی و تلقین با هدف غلبه براضطراب به‌مدّت سی‌روز استفاده کنید، با نتایج مثبت و قطعی روبرو می‌شوید. حساسیت زدایی را به‌سرعت بیشتری انجام می‌دهید و آرام و راحت می‌شوید.

فصل ۷

اصل اساسی سوّم: به تلفن آقای منفی جواب ندهید

اگر از تزریق احساسی برای رسیدن به‌آرامش در شرایطی که قبلاً شما را مضطرب می کرد استفاده کرده باشید، از قدرت ناهشیار آگاهی دارید. متأسفّانه همانطور که در فصل ٦ عنوان شد، اغلب ما احساسات منفی را نیز با تلقین های منفی و تصویرهای نگران کننده به‌ناهشیار خود انتقال می دهیم.

وقتی با حملهٔ اضطراب درگیر بودم «آقای منفی» بر زندگی من حکومت می کرد. خود را به‌خاطر اضطراب از دیگران حقیرتر می دانستم و به‌همین دلیل

معتقد بودم که دوست داشتنی نیستم. نمی‌توانستم به‌هدفهای خود برسم. آن زمان نمی‌دانستم افکار منفی و غیرمنطقی، بشکه‌آب باران مرا با اضطراب پر و جسم را به‌اندازه‌ای برانگیخته و پرتنش می کند که سرانجام کارم به‌واکنش جنگ یا گریز می کشد و مقدمهٔ دائمی شدن حمله‌های اضطراب را فراهم می‌سازد.

درواقع هر حمله جدید اضطراب مرا به‌اندیشه‌های غیرمنطقی‌تر سوق می‌داد. دایرهٔ بسته‌ای ایجاد شده بود: تفکر منفی ایجاد هراس می کرد، در نتیجه آن جنبه‌های منفی پروبال می گرفتند و این نیز به‌اضطراب بیشتر منجر می‌شد. وقتی فوبیا تشدید شد، به‌خود گفتم که به‌عنوان مسئول کسب معیشت خانواده و به‌عنوان یک شوهر، شکست خورده‌ای تمام عیار هستم. هرگز بهبودی نخواهم یافت. احساس می کردم مشاعرم را از دست می‌دهم. مدّت شش‌ماه در حالیکه خود را در منزل حبس کرده بودم. به‌دور از منطق منفی‌اندیشی می کردم. آقای منفی مرا در چنگ خود گرفته بود.

اغلب ما بی‌آنکه بدانیم، در برخورد با مراجعهٔ آقای منفی درست مانند زمانی که تلفن زنگ می‌زند واکنش نشان می‌دهیم. هرگز به‌فکر ما نمی‌رسد که می‌توانیم جواب ندهیم، گوشی را بر می‌داریم، به اطلاعات دریافتی گوش می‌دهیم و بعد، بی‌آنکه لزوماً بخواهیم و مایل باشیم براساس آن واکنش نشان می‌دهیم. البته که باید به‌تلفن جواب دهیم؛ دارد زنگ می‌زند، مگر غیر از این است؟

واقعیّت این است که مجبور به‌جواب دادن نیستید. وقتی می‌دانید افکار غیرمنطقی زندگی شما را نابود می کند می‌توانید جواب ندادن به‌آقای منفی را انتخاب کنید. بگذارید که تلفن زنگ بزند. اگر گوشی را برندارید و به‌تلفن جواب ندهید آقای منفی خسته می‌شود و از خیر تماس با شما می گذرد، تسلیم می‌شود. وقتی دربارهٔ خود مثبت و منطقی می‌اندیشید می‌توانید پیامهای خوبی به‌ناهشیار خود مخابره کنید تا در شما یک تصویر ذهنی مثبت ایجاد نماید.

سوّمین اصل اساسی من به‌دو مسئلهٔ جدا ازهم مربوط می‌شود:

۱ـ از کجا بفهمیم منفی و غیرمنطقی فکر می کنیم؟

۲ـ چگونه می توانیم جای افکار منفی را با افکار مثبت و منطقی عوض کنیم و از شر آقای منفی خلاص شویم؟

اصل اساسی سوّم: با اندیشه مثبت و منطقی به‌استقبال حوادث بروید و آنها را آنگونه که می‌خواهید باشند تصویر کنید.

به کمک اندیشیدن درست و تحریف نشده، تصویر ذهنی منفی را از خود دور می کنید و در موقعیّتی قرار می گیرید که آزادانه به‌آنچه مایلید برسید. من این هدف را به‌پنج قسمت تقسیم کرده‌ام.

ـ آقای منفی بخشی از آگاهی شماست.

ـ صدای آقای منفی را شناسایی کنید.

ـ به‌آقای منفی جواب ندهید.

ـ جای افکار منفی و غیرمستدل را با واقعیتها عوض کنید.

ـ به‌حالت رلاکس درآئید و ذهن ناهشیار خود را برنامه‌ریزی کنید.

آقای منفی بخشی از آگاهی شماست

وقتی مستعّد اضطراب هستیم بسیاری از ما دنیا را از پشت لنز چشم ماهی تماشا می کنیم. همهٔ ۳۶۰ درجه را می بینیم، امّا صحنه تحریف شده است.

بعضی از ما تحت تأثیر شخصیتهای خود و اقعیتها را از غیر واقعیت‌ها تمیز نمی‌دهیم. ممکن است بعضی از ما شخصیت تیپ الف باشیم و با شب و روز کار کردن احساس ارزش کنیم، اگر نتوانیم به‌موفقیّت موردنظر برسیم (توجّه داشته

باشید که برای شخصیت تیپ الف، با فتح هر قله، قلّه دیگری پدیدار می‌شود) یک شکست خورده تمام عیار هستیم.

بعضیها ممکن است تحت‌تأثیر حوادث ناخوشایند دوران کودکی و به‌خاطر معلولیت و یا از کارافتادگی تصویر ذهنی بدی داشته باشند و هنوز گروهی در برخورد با خود حالتی منفی و غیر منطقی دارند زیرا نمی‌توانند به‌سطح توقّعی که دیگران از آنها انتظار دارند برسند.

می‌توانیم لنز عینک خود را تغییر دهیم و اشیاء و امور را آنطور که هستند. ببینیم. می‌توانیم فیلتری برعینک خود بزنیم تا آنچه را در تاریکی پنهان است تماشا کنیم.

اشخاص اگر لنز مناسبی برعینک داشته باشند اطلاعات مفیدی دریافت می‌کنند و از جمله محدودیتهای خود را می‌شناسند. هلن کلر[1] در نوزده سالگی در اثر یک بیماری چشم و گوش خود را از دست داد. با این حال با درجهٔ ممتاز از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد. دو کتاب نوشت، دنیا را سیاحت کرد و به‌آموزش اشخاصی که به‌ناراحتی او دچار شده بودند کمک کرد. هرجا می‌رفت او را به‌خاطر موفقیتهایش می‌ستودند. جف بلات نیک[2] در مسابقات کشتی المپیک ۱۹۸٤ در حالی برندهٔ مدال طلا شد که دوسال قبل از آن به‌بیماری هودجکین[3] دچار شده بود. چگونه این دوبر معلولیت‌های خود غلبه کردند؟ خیلی ساده؛ به‌جای توجه به‌معلولیت‌ها و نقطه ضعفها به‌جنبه‌های مثبت زندگی توجه کردند. برای ذهن ناهشیار خود پیامهای مثبت فرستادند. رئیس آنها معتقد بود که می‌توانند کارهای بزرگ انجام دهند و در نتیجه به‌آنها کمک کرد تا این مهم را

---

1. Helen Keller
2. Jeff Blatnick
۳. Hodgkin نوعی بیماری لنفاوی که به کم خونی منجر می‌شود.

انجام دهند.

قدم نخست برای غلبه بر چشم‌انداز تحریف شده و منفی از خود درک این مهّم است که افکار منفی و غیرمنطقی بخشی از هشیاری و آگاهی هستند. وقتی این امکان را در نظر می گیریم که ممکن است درست فکر نکنیم می‌توانیم لنز جدیدی بر گزینیم و با آن خود را ببینیم تا از امکانات حقیقی خویش آگاه شویم.

۲ـ آقای منفی را شناسایی کنید.

توانایی تشخیص دقیق اینکه چه زمانی منفی و غیرمنطقی فکر می کنید «آگاهی شناختی» و فرایند تغییر این افکار و تبدیل آنها به‌افکار منطقی «بازسازی شناختی» نامیده می‌شود. این درمان که بخش مهّمی از برنامهٔ پژوهشی و عمل روان پزشکی مدرن است براین اساس استوار است که حال و روحیه‌ها ناشی از شناختها یا افکار است. درک شما از اتفّاقی که برای شما می‌افتد ـ و نه لزوماً خود حادثه ـ روی احساس شما تأثیر می گذارد. وضع روانی شما تعیین کننده توانایی شما به‌عمل و شکل موردنظر است. مثلاً در شرایط یأس و هراس راه ورود اضطراب را هموار می‌سازید و با ورود اضطراب اندیشیدن، کار کردن و برقراری تماس با اشخاص و موقعیّتها دشوار می‌شود.

هرآینه احساس یأس، خشم یا هراس می کنید می‌توانید از بازسازی شناختی برای فرایندهای فکری خود استفاده کنید و از مخدوش بودن یا از وجود خطاهای شناختی آگاه گردید. اگر به‌این نتیجه رسیدید که درست فکر نمی کنید می‌توانید خطای شناختی را بردارید و به‌جای آن واقعیّت حادثه را قرار دهید. با استفاده از انگاره‌های فکری منطقی درباره حوادثی که در زندگی شما در جریان است

به بهبود اوضاع روحی و خلق و خوی خود کمک می کنید و با کاستن از اضطراب مانع بروز حملات اضطراب می‌شوید.

به‌استناد پژوهشهای علمی، بازسازی شناختی بیش از داروهای ضدافسردگی به تخفیف افسردگی کمک می کند و احاطه یافتن براین روشها نیز ساده است، می توانید به‌تنهایی و اگر نخواستید به کمک یک درمانگر از این روشها استفاده کنید.

ده خطای شناختی

آنچه می خوانید ده خطای شناختی عمده‌ای است که تقریباً روی همه اشخاص نگران و دلواپس تأثیر می گذارد:

۱ـ کمال‌طلبی ـ تحت تأثیر کمال‌طلبی برای خود و دیگران معیارهای بسیار بالا در نظر می گیرید. اگر کمال‌طلب باشید ممکن است به‌درجاتی برسید که در نظر اطرافیان طبیعی و یا حتّی بالاتر از طبیعی باشید و با این حال خود را یک شکست‌خورده و ناکام بپندارید. واقعیّت این است که به‌هدفهای خود برسید یا نرسید انسان ارزشمندی هستید، شایستهٔ عشق و خوشبختی و خودپذیری هستید. اگر برای خود هدفهای غیرواقع‌بینانه و بیش از حدّ بالا در نظر نگیرید، از شدت اضطراب شما کاسته می‌شود.

۲ـ مبالغه. حوادث جزیی و نه‌آنقدر مهّم را به‌مبالغه می گیرید. مثلاً اگر رقیب شما در امتحانات پیروز می‌شود چنان رفتار می کنید که انگار زندگی شما تباه شده است. وقتی زنی به‌شما بی‌اعتنایی می کند، فرض را براین می گذارید که یک رد شده و مطرود تمام‌عیار هستید.

واقعیّت این است که نباید انتظار داشته باشید همه شما را به‌دیگران ترجیح دهند. هر کس برای خود طرفداران و آشنایانی دارد و شما هم از این قاعده مستثنی نیستید. شما هم خصوصیاتی دارید که به‌نظر دیگران جالب‌توجّه است. برای اثبات درستی این ادّعا، فهرستی از کیفیات خوب و فهرستی از اشخاصی که شما را دوست دارند تهیه کنید.

۳ـ توجّه به‌امر منفی. عادت بدی است که به‌جنبه‌های منفی زندگی خود توجه می کنید امّا از کنار جنبه‌های مثبت بی‌تفاوت می گذرید، مثل این می‌ماند که از پشت میکروسکوپی نگاه کنید که یک سلول سرطانی در احاطه تعداد بیشماری سلّول سالم قرار گرفته است. وجود آن تک‌سلّول را متوّجه می‌شوید امّا آن بیشمار سلولهای سالم را نمی بینید. آن‌روزها به نقص جزیی ساق‌پاهم بیش از حدّ بها می‌دادم. وقتی به‌سن بلوغ رسیدم و بزرگ شدم کسی حتّی کلمه‌ای دربارهٔ پای من حرف نمی‌زد. امّا این مرا خشنود نمی کرد. با آنکه شلوار روی ناراحتی پایم را به‌صورت کامل پوشانده بود و کسی متوّجه‌آن نمی‌شد، فکر می کردم که همه از عیب پای من آگاهند و هرآینه مرکز توجّه قرار می گرفتم از این موضوع رنج می بردم. در نتیجه احساس امنیت خاطر نداشتم و نگران بودم و با این نگرانی چند قطره اضطراب به‌درون بشکه وجود خود می‌ریختم.

حقیقت این بود که پای چپ من اشکال داشت امّا کسی را ناراحت نمی کرد. از آن گذشته کمتر کسی پیدا می‌شود که صددرصد بدنش سالم باشد. افرادی با معلولیّت بسیار شدیدتر از من اسباب اعجاب و حیرت دیگران شده‌اند. راهی برای نجات از موقعیّت توجّه بیش از حد به‌امر منفی این است که به‌حالت آلفا بروید و بعد به‌تلقین به‌خود بگوئید که شما خوب و محترم هستید.

٤ـ بی توجهّی به‌امر مثبت، قدمی فراتر از توجّه بیش از حد به‌جنبه‌های منفی زندگی است. در این جا حتی جنبه‌های مثبت زندگی منفی انگاشته می‌شوند. با

آنکه موسسّه پژوهشی بزرگی از آن خود داشتم و در زمانی که بیش از سی سال از عمرم نمی گذشت به‌سود جالب دست یافتم، خود را در زمینهٔ شغلی یک ناکام بزرگ می پنداشتم. چرا موفقیّت خودم را نمی دیدم؟ تصویر ذهنی بدی داشتم و به‌قدری تحت‌تأثیر افکار منفی دربارهٔ خودم بودم که به‌موفقیتهایم فکر نمی کردم.

اغلب کسانی که‌از اضطراب رنج می‌برند افسرده هستند. یکی از علل افسردگی و بی توجّهی به‌امر مثبت این است که خیال می کنیم نمی‌توانیم از انجام کارهایی که قبلاً از آن لذت می بردیم شاد شویم. ممکن است بگوئید سابقاً از مسافرت لذّت می بردم، به‌تئاتر می‌رفتم، تنیس بازی می کردم امّا حالا اگر این کارها را بکنم مضطرب می‌شوم. واقعیّت این است که به‌جای این فعالیتها طرز تلقّی شماست که تولید اضطراب می کند.

ممکن است با بی‌توجهّی به‌امر مثبت از اینهم فراتر بروید. اگر کسی در مقام تعریف از شما حرفی بزند تعریف او را به‌حساب انتقاد می گذارید. وقتی دوستی از موهای شما تعریف می کند می گوئید «نه با طرز و سبک زندگی من جور درنمی‌آید، قرار است به‌آرایشگاه بروم و طرز موهایم را تغییر دهم.» یا اگر کسی در مقام تعریف از کار شما حرف بزند به‌او می گوئید «نه اتفّاقی بود که درست از کار درآمد شانس آوردم که برنده شدم.» واقعیّت این است که اغلب اشخاص بدون دلیل و اگر نخواهند از شما تعریف نمی کنند. بگذارید کلمات تعریف آنها ذهن ناهشیار شما را نوازش دهد.

بی‌توجهّی به‌امر مثبت عادتی است که می‌توانید آنرا به‌سادگی تغییر دهید. وقتی کسی در مقام تعریف از شما حرفی می‌زند، کافیست که با عبارت «متشکرّم.» به‌او جواب دهید. به کلمه دیگری نیاز ندارید. سرانجام باور می کنید که تعریفها واقعیّت دارند.

۵- پیش بینی منفی. شرایطی است که در آن از حوادث خنثی و یا حتّی مثبت

نتیجه گیری های منفی می کنید. از جمله رایج‌ترین این رفتارها موقعیّتی است که اعمال دیگران را در مقابل خود خصومت‌آمیز تلقّی می کنید و حال آنکه ممکن است دیگران در اثر ناراحتی خود عمل ناخوشایندی صورت داده باشند. مثلاً کارمند فروشگاه با شما تند حرف می‌زند و شما این حرکت را به‌حساب ضدّیت او با خود می گذارید و حال آنکه ممکن است ناراحتی او از آن‌رو باشد که چند لحظه قبل کار اضافه‌ای به او تحمیل کرده‌اند.

قبلاً وقتی یک مشتری برخلاف قول قبلی به‌من زنگ نمی‌زد با خود می گفتم «حتماً به‌قدر کافی مهم نیستم و گرنه به‌من زنگ می‌زد.» هرگز به‌فکرم نمی‌رسید که ممکن است برای انجام کاری از شهر بیرون رفته باشد یا اینکه با یک حادثه غیرمترقبه روبرو شده باشد. به‌جای توجّه به‌حقایق موجود خود را دست کم می گرفتم و در تحقیر خویش برمی‌آمدم.

هم‌چنین در ذهن گمان می کردم هر کاری بکنم خراب می‌شود. می گفتم اگر از منزل بیرون بروم با حمله اضطراب روبرو می‌شوم و آن‌وقت همه به‌من می‌خندند. با این تصویر ذهنی حادثه به‌واقع اتفّاق می‌افتاد، از منزل بیرون می‌رفتم و به‌قدری احساس تشویش داشتم که آدرنالین همهٔ وجودم را پر می کرد.

برای اصلاح این موقعیّت باید به‌حقایق توجّه کنید. بدانید که شما مسئول رفتارهای ناخوشایند دیگران نیستید و نمی‌توانید نتیجه حوادث احتمالی آینده را بدانید. بکوشید برای هر تغییر در زندگی خود عاقبتی خوش درنظر بگیرید.

۶ـ درشت نمایی ـ ریزبینی. عادتی است که براساس آن حوادث را یا بیش از حد بزرگ و یا بیش از حدّ کم‌اهمیّت جلوه می‌دهید و حاصل آن اضطراب است اشتباه مختصری می کنید امّا از آن در ذهن خود فاجعه می‌سازید. مثلاً فراموش می کنید که برای تولّد دوست خود کارت بفرستید. پیش خود می گوئید «او هرگز مرا نمی‌بخشد چطور توانستم تا این اندازه بی‌فکر باشم. اصلاً من احمق و

بی ملاحظه هستم.» و حال آنکه این کوتاهی رایجی است که گریبانگیر بسیاری از مردم می شود و دلیلش هم این است که شرکتهای تولید کننده کارت همه‌ساله میلیونها کارت تبریک دیر شده به‌مناسبت تولّد اشخاص تولید می کنند. می توانید به‌جای زدن برچسب احمق و بی‌ملاحظه به‌خود خیلی ساده از او عذر بخواهید. و حالا تولدّش را تبریک بگوئید، به‌احتمال زیاد بخشیده می‌شوید. اگر او شما را نبخشید مسئله اوست، اوست که خطای شناختی و افکار تحریف شده دارد، نه شما.

به‌همین شکل گاه امتیازات خود را به‌قدری کوچک و کم‌بها می کنید که دیگر متوجهٔ وجود آن نمی‌شوید. وقتی از عمل خود خشنود می‌شوید وقتی صرف کنید و از این کار خود قدردانی نمائید. اگر می توانید به‌صدای بلند از خود تشکّر کنید. موضوع تملّق نیست، مسئله این است که به ذهن ناهشیار خود پیامهای خوب می‌فرستید و درنتیجه آن می توانید بدون اضطراب به زند گی خود ادامه دهید.

۷ـ استدلال احساس. شرایطی است که احساس جایگزین واقعیتها می‌شود. مثلاً چون قرار است امروز به دندانپزشک رجوع کنید احساس می کنید که عصبانی هستید. به خود می گوئید حتماً از دندهٔ چپ از خواب بیدار شده‌ام. به عبارت دیگر، به دلیل عصبانیت خشمگین می‌شوید و رفتارهای خشمانه می کنید. به خود اجازه می‌دهید هراندازه بخواهید غرولند کنید، به خود می گوئید «احساس نگرانی می کنم، پس نگران هستم.» نگران‌تر از آنکه بتوانم به فروشگاه بروم. یا صبح از خواب بیدار می‌شوید و تحت تأثیر خوابی که دیده‌اید احساس اندوه می کنید. درنتیجه به خود می گوئید «من اندوهگین هستم و زند گیم در اندوه می گذرد».

توجّه داشته باشید که این طرز برخورد با حوادث زند گی به افکار منفی منجر می‌شود. به خود تلقین کنید که آرام و شاد هستید. از تزریق احساس برای تغییر احساسات خود در سطح ناهشیار استفاده کنید.

۸ـ «باید ها»، تحت‌تأثیر «بایدها» تابع رئیس ناهشیار خود می‌شوید تا

هرآینه کاری را مطابق میل خود انجام ندادید در مقام سرزنش خویش برآئید «باید به موقع رختخوابم را منظّم کنم.» «باید با فرزندانم مهربان‌تر باشم.» تسلیم بایدها شدن به مفهوم احساس رنجش و گناه است. واقعیت این است که شما مسئول رفتار خود هستید، دیگران مسئول کار شما نیستند. می‌توانید و حق دارید معیارهای مربوط به خود را وضع کنید و مهّم نیست که دیگران در این زمینه چه نظری دارند، دیگران تنها مسئول رفتار خود هستند.

۹ـ مطلق کردن اشتباه. به حرف یک اشتباه خود را «بد» توصیف می کنید. به خاطر یک اشتباه جزیی می گوئید «من کودن هستم.» در حال بازی تنیس سرویس شما به‌تور می‌خورد و نتیجه می گیرید «نه من هیچوقت بازی یاد نمی گیرم.»

واقعیّت این است که همه اشتباه می کنند. در صورت اشتباه کردن هم ارزشمند هستید. در ازاء هر اشتباه کارهای درست فراوان می کنید. توماس ادیسون قبل از اختراع لامپ صدها بار اشتباه کرد. در برخورد با اشتباهات خود بگوئید «اشتباه کردم» و بعد به کار خود ادامه دهید.

۱۰ـ تقصیر به گردن گرفتن. موقعیّتی است که مسئولیت حادثه‌ای را بی‌آنکه در ایجاد آن نقشی داشته باشید برعهده می گیرید. شما اشتباه نکرده‌اید، دیگران به‌خطا کاری صورت داده‌اند و با این حال گناه را به گردن می گیرید و خود را سرزنش می کنید. شوهر شما اشتباه می کند و شما فریاد برمی‌آورید که «تقصیر من است.» این تقصیر من است‌ها تولید اضطراب می کند. بدانید که کسی نمی‌تواند و نباید رفتار دیگران را کنترل کند. هر کس مسئول رفتار خویش است.

چگونه فکر می کنید؟

آیا هنگام خواندن مطالب فوق به‌وجود خطاهای شناختی در خود پی بردید؟ اگر نبردید احتمالاً پرسشنامه زیر شما را از موارد اضطراب‌برانگیز آگاه می کند:

۱ـ از فروشگاهی خرید می کنید. پول صندوق را می‌پردازید و به‌منزل می‌روید. آنجا به صورتحساب که نگاه می کنید می بینید متصدّی صندوق از شما ده‌دلار بیشتر گرفته است. آیا در مقام سرزنش از خود می‌پرسید که چرا همان وقت صورتحساب را نخواندید و متوجّه اشتباه نشدید؟ آیا می گوئید «چقدر احمق هستم.» اگر جواب شما مثبت است بدانید که با خطای شناختی مطلق کردن اشتباه روبرو هستید. البته اشتباه کرده‌اید، بهتر بود که صورتحساب صندوق را همانجا کنترل می کردید. ممکن است حواستان پرت شده باشد، ممکن است بی‌توجهی کرده باشید امّا با این اشتباه شما «احمق» نمی‌شوید. همه اشتباه می کنند. شما هنوز شخص ارزشمندی هستید که مثل سایرین اشتباه می کنید.

۲ـ از دوستی برای صرف شام دعوت می کنید. امّا او نمی‌پذیرد؛ می گوید طبق قرار قبلی باید با کسی به‌تئاتر برود. آیا با خود می گوئید «کسی حاضر به‌دوستی با من نیست. من آدم جالبی نیستم که اشخاصی به‌خواهند با او دوستی کنند؟» اگر جواب شما مثبت باشد گرفتار خطای شناختنی مبالغه هستید. واقعیّت این است که این دوست شما ممکن است از پیش برای رفتن به‌تئاتر دعوت شده باشد. از آن گذشته حتّی اگر دعوت شما را به‌هر دلیل نپذیرد بدین معنا نیست که هیچ کس از مصاحبت با شما استقبال نمی کند. می‌توانید شخص دیگری را دعوت کنید، می‌توانید به‌تنهایی بروید و از خلوت و استقلال خود لذّت ببرید.

۳ـ گزارشی تهیه می کنید. امّا رئیس اداره معتقد است چند نکته مهّم را در گزارش خود ننوشته‌اید. آیا به‌خود می گوئید «من کارمند بدی هستم و هرگز ترفیع و اضافه‌حقوق نمی گیریم»؟ در صورت جواب مثبت شما گرفتار دوخطای شناختی پیش‌بینی امر منفی و درشتنمایی هستید. دربارهٔ نقص گزارش خود درشتنمایی می کنید و ایراد آنرا بیش از حدّی که هست جلوه گر می‌سازید. از آن گذشته تحت‌تأثیر صحبتهای رئیس اداره عواقب ناخوشایندی برای آینده خود در نظر می گیرید. واقعیّت این است که رئیس اداره با صحبت با شما در اصل فرصت دیگری به‌شما داده تا مجدداً روی گزارش کار کنید. اگر گزارش را مطابق‌میل او تکمیل کنید به‌احتمال زیاد راضی می‌شود. شما از ترفیع گرفتن یا نگرفتن خود بی‌اطلاعید. سعی کنید مثبت بیاندیشید، به‌ذهن ناهشیار خود فرصت بدهید تا به‌شما برای افزایش امکان ترفیع کمک کند.

٤ـ یکی از دوستان شما از لباسی که پوشیده‌اید تعریف می کند. آیا به‌او می گوئید « نه‌این لباس قدیمی من است. مال ده‌سال پیش است»؟ در صورت جواب مثبت اسیر بی‌توجهّی به‌امر مثبت هستید. چرا تعریف او را نپذیرید و از اینکه بدون لباس مد روز هم می‌توانید خوب و خوش لباس باشید شادمان نگردید.

۵ـ شب تعطیل آخر هفته به‌اتفاق همسر خود به‌رستوران می‌روید. سعی می کنید با گفتن لطیفه‌ای او را شاد کنید. امّا بی‌فایده است. خونسرد و بی‌توجه از کنار لطیفه شما می گذرد. آیا نتیجه می گیرید که «حتماً اشتباهی کرده‌ام»؟ اگر او مستقیماً اشتباهی را به‌شما نسبت نداده باشد. تحت‌تأثیر خطای شناختی «تقصیر من است.» هستید. شاید در اداره کارش زیاد بوده، شاید خسته است شاید سرش درد می کند.

٦ـ دربارهٔ موضوعی حرف می‌زنید و یک نکته مهّم را جا می‌اندازید. آیا بعد از سخنرانی خود را سرزنش می کنید که «چقدر بد شد، به کلّ خراب کردم،

آبرویم رفت.» با این ذهنیت کمال‌طلب هستید. ممکن است سخنرانی شما صددرصد کامل و بی‌عیب نباشد. امّا به‌معنای آن نیست که مستمعین را راضی نکرده است. به‌احتمال خیلی زیاد حضار اصولاً متوجه نشدند که شما نکته مهّمی را از قلم انداخته‌اید.

۷ـ قرارداد جدیدی برای اجارهٔ آپارتمان امضا می کنید. آیا به‌خود می گوئید «حالا که آپارتمان مال من است حتماً باید اتفاق ناگواری بیفتد»؟ خطای شما این است که بی‌دلیل پیش‌بینی منفی می کنید که حادثه‌ای اتفّاق خواهد افتاد. از کجا می‌دانید درآینده برای آپارتمان شما اتفّاقی خواهد افتاد؟ با درنظر گرفتن بدترین احتمال براضطراب درون خود می‌افزائید. به‌جای آن چه بهتر که به‌سکونت در آپارتمان جدیدی که گرفته‌اید فکر کنید.

۸ـ احساس افسردگی می کنید و با این حال هرچه به‌خود فشار می‌آورید علّتی برای افسردگی خود نمی‌یابید. آیا دنیا را متهّم می کنید که «این دنیا به‌دیناری نمی‌ارزد»؟ اگر این جواب شما باشد احساس را جایگزین عقل و منطق خود کرده‌اید. بله شما افسرده‌اید، امّا دنیای امروز همان دنیای سایر روزهاست. به‌حالت آلفا بروید و سعی کنید علت افسردگی خود را بیابید. بعد با استفاده از تزریق احساسی، فکری به‌حال موجب افسردگی خود بکنید.

۹ـ از کمک به‌صندوق خیریه خودداری می کنید. آیا بعداً در مقام تقبیح خود می گوئید «باید دست کم ده دلار می‌پرداختم؟» اگر جواب شما مثبت باشد، نشانه آن است که تحت اسارت «بایدها» هستید. می‌توانید اگر نخواستید به‌هیچ صندوقی کمک نکنید. مهّم نیست که دیگران در این زمینه چه فکر می کنند.

۱۰ـ پسر شما در درس جبر نمرهٔ قبولی نمی گیرد. آیا به‌خود می گوئید «همه‌اش تقصیر من است باید به‌او برای یادگرفتن درس جبر کمک می کردم»؟ این هم به‌وضوع خطای شناختی «تقصیر من است.» می‌باشد. خود را بی‌دلیل

مقصّر قلمداد می کنید. اگر پسر شما درس نخواند موفق نمی‌شود. شما نمی‌توانید به‌جای او درس بخوانید. از آن گذشته با مقصّر قلمداد کردن خود به‌او کمک نمی کنید.

اگر به‌هر یک از موارد فوق جواب مثبت داده باشید به‌همان اندازه غیرمنطقی فکر می کنید یا متوجّه نبودید که به‌آقای منفی جواب می‌دهید و یا نمی‌دانستید چگونه او را از سخن باز بدارید و این کاری است که بعداً یاد می گیرید.

۳ـ از جواب دادن به‌آقای منفی خودداری کنید.

آشنا شدن با خطاهای شناختی بعد از بیماری مطلبی است و آشنا شدن با آن در جریان شکل گیری اضطراب مطلبی دیگر. آنچه هم‌اکنون می‌خوانید طرز استفاده از خطاهای شناختی و جایگزین کردن آنها با افکار مثبت است.

ـ با استفاده از «روش برچسب آبی» به‌روشنی فکر نکردن خود را مشخّص نمائید. قبلاً به‌شما توصیه کردم که در مکانهای استراتژیک و برابر دیدگان خود برچسبهای آبی بچسبانید تا هرآینه به‌آنها نگاه کردید به‌یاد رلاکس و در راحتی قرار دادن خود بیفتید. در این‌جا می‌توانید از برچسبهای آبی (و اگر نخواهید برچسبهایی با رنگهای دیگر) برای اطلاع از خطاهای شناختی خود استفاده نمائید. هرآینه چشمتان به‌یکی از این برچسبها می‌افتد از خود بپرسید که به‌چه می‌اندیشید.

وقتی شخصاً درصدد استفاده از این روش برآمدم به‌در و دیوار منزل، اتاق کار و حتی داخل اتومبیلم این برچسبها را چسباندم. یکی از برچسبها را روی شیشه ساعتم گذاشتم به‌طوریکه هرآینه به‌آن نگاه می کردم به‌یادم می‌افتاد که به‌افکارم

رجوع کنم. از افکاری که در ذهنم جریان داشت متعجّب می‌شدم. مثلاً پشت چراغ قرمز چشمم به برچسب آبی روی داشبورد اتومبیلم می‌افتاد. در چه فکری بودم؟ «آدم بی فکر، هیچوقت به‌موقع سر قرارت نمی‌رسی باید چند دقیقه زودتر از دفترت بیرون می‌آمدی.» تعجّب می کردم. در این مورد گرفتار خطای درشتنمایی بودم. به‌عبارت دیگر به‌این دلیل که کمی زودتر از دفترم خارج نشده بودم. خود را بدبخت و احمق خطاب می کردم. وقتی به‌محّل قراری که داشتم رسیدم فهمیدم که ذهن ناهشیار من عملاً پیام را دریافت کرده است.

یا اینکه مثلاً منتظر یکی از مشتری‌ها در دفترم نشسته بودم. به‌ساعتم نگاه می کردم و چشمم به‌برچسب آبی می‌افتاد. حالا به‌چه فکر می کردم؟ «تو را به‌خدا به‌مبلمان این اتاق نگاه کن چگونه آدمی در حد و قوارهٔ من توانست این قرارداد را ببرد؟» مشخصاً خطای شناختی من توجّه به‌امر منفی بود. در حقیقت به‌ذهن ناهشیار خود می گفتم که من آدم ضعیفی هستم. با این حساب حق من نبوده که برنده این قرارداد شوم.

وقتی از این خطاهای شناختی آگاه می‌شدم، بلافاصله در مقام تأیید خویشتن به‌خود تلقین می کردم که من آدم ضعیفی نیستم. من انسان ارزشمند و شایسته موفّق شدن هستم. نظر به‌اینکه قبلاً اینها را در حالت آلفا در ذهن خود دیده و در مقام تأیید و تلقین آنها برآمده بودم می‌توانستم در همان سطح احساس این خطاهای شناختی را متوقف کنم و به‌همین دلیل این اندیشه‌های مخدوش به‌عمل تبدیل نمی‌شد. از ایجاد موفقیّتهایی که برایم تولید گرفتاری می کرد اجتناب می کردم.

ـ از روش نوار لاستیکی برای تقویت اندیشیدن واقع بینانه استفاده کنید. دکتر جیم ویلسون به‌من گفته بود که کش نازکی به‌دور مچ دستم ببندم. هرآینه درمی یافتم که دربارهٔ خود منفی فکر می کنم، باید این کش را کمی می کشیدم و بعد رها می کردم. با درد و سوزش حقیقی که روی پوست مچ دستم احساس

می کردم باید به‌واقع گرایی برمی گشتم و افکار مخدوش را از ذهنم می‌زدودم. مانند سگ پاولف[1] به‌زودی آموختم که به‌صورت اتوماتیک به‌این محرک واکنش نشان دهم. کشیدن نوار کشی کافی بود تا اندیشه‌های مثبت به‌ذهنم سرازیر شود.

ـ عبارات منفی خود را لغو کنید. راهی سریع و مؤثر برای خودداری از جواب دادن به‌زنگ تلفن آقای منفی این است که هرآینه احساس می کنید منفی می‌اندیشید و منفی حرف می‌زنید به‌خود بگوئید «لغو کن، باطل کن.» این روش به‌خصوص در مذاکره و گفت و گو کاربرد دارد. اگر در حالیکه با کسی گرم گفت‌وگو هستید و می‌شنوید که به‌خود می گوئید «چرا این حرف را زدم؟ چقدر خنگ هستم.» بلافاصله دستور لغو و ابطال این توصیف را صادر می کنید.

ـ از کسی بخواهید که عبارتهای منفی شما را شناسایی کند. وقتی از سیندی برای این کار خواهش کردم با کمال تعجّب متوجّه شدم که در بسیاری از اوقات منفی می‌اندیشم و گرفتار افکار منفی هستم. مثلاً می گفتم «فکر می کنم بتوانم توپ را خوب بزنم» یا «هروقت آشنایان را می‌بینم نامشان را فراموش می کنم.» و «هروقت سخنرانی می کنم تنم می‌لرزد.»

اگر سیندی این عبارتهای با مفهوم «من نمی‌توانم...» را به‌من گوشزد نمی کرد، هرگز نمی‌فهمیدم که چنین حرفهایی می‌زنم و در نتیجه در مقام لغو و ابطال آن برنمی‌آمدم و از تلقین «من می‌توانم» استفاده نمی کردم. ذهن ناهشیار من پیامهای منفی را ثبت می کرد و مطابق دستورالعملی که خود صادر کرده بودم برای ناکام کردن من دست به کار می‌شد.

درواقع به‌این نتیجه رسیدم که عبارات منفی لزوماً به‌شکل «من نمی‌توانم»

---

1. Pavlov

نیستند. فهمیدم بسیاری از جمله‌های اشخاص بی‌آنکه لزوماً از فعل منفی استفاده کنند. منفی است. مثلاً «هروقت در صف می‌ایستم عصبی می‌شوم.» یا «از شدت نگرانی برای شوهرم دارم. بیمار می‌شوم.» این جملات در اصل مفاهیم. منفی دارند. عصبی شدن و بیمار شدن واژه‌های منفی هستند که به‌ذهن ناهشیار مخابره می‌شوند. رئیس ناهشیار با دریافت این پیامها، شرایط محقّق آنها را فراهم می‌سازد.

اگر از دیگران برای پیدا کردن عبارات منفی خود کمک بگیرید، به‌سادگی متوجه می‌شوید که شما و یا دیگران تا چه‌اندازه پیامهای منفی به‌خود مخابره می‌کنید.

٤ـ افکار منفی و غیرمنطقی را با واقعیتها عوض کنید.

در این مرحله باید جای افکار منفی را با افکار مثبت عوض کنید تا ذهن ناهشیار شما از نو برنامه‌ریزی شود. لازمه این کار برنامه‌ریزی از قبل است. خطاهای شناختی خود را مشخص می‌کنید و بعد با واقعیتها به‌مصاف آنها می‌روید. ساده‌ترین راه انجام این کار این است که قلم و کاغذی بردارید و کاغذ را به‌سه ستون تقسیم کنید. عناوین هریک از این ستونها به‌قرار زیر است.

۱ـ اندیشه‌های مسئله‌ساز

۲ـ خطاهای شناختی

۳ـ عبارت منطقی و مثبت

گوشه خلوتی بیابید و به‌طور جدّی به‌اتفاقات زندگی فکر کنید. در ستون «اندیشه‌های مسئله‌ساز» افکار مسبّب احساسات منفی را بنویسید. اینها معمولاً

افکاری هستند که شما را از رسیدن به‌احساسات مثبت باز می‌دارند و مانع از آن می‌شوند که با عزیزان و دوستان خود روابط شاد برقرار کنید. افکار منفی شما را از رسیدن به‌موفقیّت در بسیای از امور و از جمله امور مالی محروم می کند.

فرض کنیم که شما عصبانی هستید زیرا وقت و تلاش زیادی را برای خرید لباسی برای شرکت در ضیافت سالانه شرکت شوهرتان صرف کرده‌اید. شوهرتان با یک نگاه اجمالی به‌لباس نظر می‌دهد که این لباس مناسب شما نیست و برای جوانترها دوخته شده است. به‌شدت عصبانی می‌شوید، پیش خود می گوئید که شوهر بی‌ملاحظه و نمک‌نشناسی دارید. در عین حال به‌خود می گوئید «من زشت هستم، کسی مرا دوست ندارد. و نخواهد داشت. هر کاری بکنم شوهرم راضی نمی‌شود.» این افکار را در ستون اوّل یعنی ستون اندیشه‌های مسئله‌ساز یاداشت کنید.

در ستون دوّم، یعنی ستون مربوط به‌خطهای شناختی توضیح دهید که از جمع ده خطای شناختی، کدام یک مشمول این اندیشه شما می‌شود. در ستون سوّم «عبارات منطقی و مثبت واقعیّت ماجرا را بنویسید. می‌توانید بنویسید «من جذاب هستم زیرا...» و بعد امتیازات و نکات مثبت خود را یادداشت نمائید. می‌توانید بنویسید «لازم نیست شوهرم از همهٔ لباسهای من تعریف کند، من این لباس را چون دوست دارم می‌پوشم.»

برای راهنمایی بیشتر به‌عبارت زیر توّجه کنید: واکنش منطقی به «دلم شور می‌زند، نمی‌توانم سخنرانی خوبی بکنم، همه متوجه نگرانی من خواهند شد.» می‌تواند این باشد «همه قبل از سخنرانی نگران می‌شوند. کمی نگرانی قبل از ایراد سخنرانی اشکالی ندارد. من به‌خوبی می‌توانم از عهدهٔ آن برآیم.» می‌توانید جمله غیرمنطقی «هیچ کس مرا دوست ندارد.» رابا جمله «دست کم سه یا چهار نفر را می‌شناسم که مرا دوست دارند» عوض کنید. به‌جای جملهٔ خودم را دوست

ندارم زیرا تا به‌حال اشتباهات زیادی کرده‌ام.» می‌توانید بگوئید» همه اشتباه می کنند، می‌توانم خود را مورد عفو قرار دهم. از آن گذشته من خصوصیات مثبت و جالب هم زیاد دارم.»

وقتی خصوصیات مثبت خود را روی کاغذ می‌نویسید راهی برای برقراری ارتباط با ذهن ناهشیار خویش انتخاب می کنید. به‌رئیس ناهشیار خود قاطعانه می گوئید که احساسات منفی او مورد قبول شما نیست. وقتی به‌نوشتن عادات منفی و دادن جوابهای منطقی به‌آن عادت کردید، می‌فهمید که چگونه می‌توانید به‌تلفن های آقای منفی جواب ندهید.

۵ـ با آرامش ذهن ناهشیار را از نو برنامه‌نویسی کنید

می‌توانید ذهن ناهشیار خود را از نو برنامه‌ریزی کنید و از شر تلفنهای آقای منفی به کلّی نجات یابید. این کار با در حالت آرام قرار گرفتن و رفتن به‌موقعیّت آلفا و استفاده از تصویرسازی و تلقین حساب شده که قبلاً در فصل ٦ آموختید عملی می‌شود.

وقتی با حملات اضطراب روبرو بودم، اغلب این فکر غیرمنطقی در سرم بود که اگر از منزل بیرون بروم با حمله اضطراب دیگری مواجه می‌شوم؛ یا در اثر حملهٔ قلبی می‌میرم و یا اینکه کنترلم را از دست می‌دهم، در خیابانهای دوّم، لباسهایم را پاره می کنم و فریادهای بلند سرمی‌دهم. البته به‌خود یادآوری می کردم که این نشانه‌ها صرفاً واکنش بدن من در کنار آمدن با موقعیّت جنگ یا گریز است. به‌خود می گفتم که کسی از حمله اضطراب نمی‌میرد، با این حال ترس شدیدی بر من حاکم می‌شد. هرآینه حمله اضطراب را در ذهنم تصویر می کردم،

هرآینه با نگرانی با خود حرف می‌زدم، در اصل به‌ذهن ناهشیار خود فرمان صدور اضطراب بیشتر می‌دادم.

برای خنثی کردن پیش بینی اندیشه منفی، خود را با واقعیّتها رودررو قرار می‌دادم «جسم طبیعی دارم و راه برخورد با اضطراب را هم می‌دانم. بعد به‌حالت آلفا می‌رفتم و با تلقین ذهن ناهشیارم را از نو برنامه‌ریزی می کردم «بیرون از منزل در راحتی کامل هستم از ترک منزل لذّت می برم.» و بعد خودم را می‌دیدم که به‌هرجایی که دوست دارم می‌روم و در اثر خشنودی ناشی از آن تبسّمی برلبانم نقش بسته است.

بعد از رویارویی با اندیشه‌های مخدوش و بعد از جایگزین کردن افکار مثبت در موقعیّت آلفاء آنهم روزی چندبار، ذهن ناهشیار من باور کرد که می توانم به‌هرجایی که می خواهم بروم و از آن لذّت ببرم. در این شرایط، وقتی عملاً منزل را ترک می کردم ذهن ناهشیار در مقام حمایت از من پیامهای خوب و مثبت را مخابره می کرد. به‌این صورت حتی زنگ تلفن آقای منفی شنیده نمی‌شد.

می توانید از این روش برای اندیشیدن به‌هر مسئله‌ای استفاده کنید. ممکن است به‌خود بگوئید «جذاب نیستم زیرا قدم کوتاه است... قدم بیش از اندازه بلند است... بیش از حدّ لاغر... یا بیش از اندازه چاق هستم.» اندیشه‌های مخدوش خود را یاداشت کنید و بعد، تمام واقعیّات مربوط به‌خود را بنویسید. می توانید ده امتیاز برای خود در نظر بگیرید، ممکن است پوست خوب و دندانهای سالم داشته باشید؛ شاید موهای خوب، گونه‌ای زیبا داشته باشید، ممکن است شخصیّت دوست داشتنی و قلب رحیم داشته باشید. مسلماً همه می توانند ده خصوصیت جسمانی و شخصیتی خوب داشته باشند. اینها را فهرست کنید و بعد دقایقی در حالت آلفا قرار گیرید. جنبه‌های مثبت را در ذهن خود تصویر کنید. عبارات خوب را در وصف خود بگوئید. به‌تعجّب متوجّه می‌شوید که بعد از تمرین کافی

احساس زیبایی و جذابیت بیشتر می کنید. چرا؟ دلیل روشنی دارد. ذهن ناهشیار شما به‌جای احساسات بد و ناخوشایند، احساساتی در جهت تایید و حمایت از شما مخابره می کند و در این شرایط راهی جز آنکه جذّاب به‌نظر برسید باقی نمی‌ماند.

به‌طور خلاصه برای جلوگیری از مزاحمت آقای منفی اقدامات زیرا را انجام دهید:

۱ـ افکار مخدوش خود را بنویسید.

۲ـ آنها را با واقعیتها رودررو کنید.

۳ـ ده خصوصیت مثبت خود را بنویسید.

٤ـ به‌حالت آلفا بروید و این واقعیتها را در ذهن خود تصویر کنید و در مقام تایید آنها حرف بزنید.

۵ـ در حالت آرام قرار گیرید و بگذارید تا ذهن ناهشیار تصویر ذهنی شما را نوسازی کند.

ایجاد امر مثبت

اکنون می‌دانید که چگونه خطاهای شناختی بر شدّت اضطراب می‌افزایند. این را هم می‌دانید که افکار ناشی از مغز شما هستند. می‌توانید به کمک افکار مثبت به‌آرامش بیشتری برسید، همانطور که می‌توانید افکار منفی تولید کنید و برشدت اضطراب خود بیافزائید.

بدانید که مدیر این کارخانهٔ تولیدی خود شما هستید. می‌توانید نوع افکار تولیدی خود را انتخاب کنید. شخصاً با اطلاع یافتن از اینکه می‌توانم انتخاب کننده

باشم سود بسیار بردم و متحوّل شدم. مجبور نبودم بگذارم تا افکار منفی بر زند گی من مسلّط گردد. با رودررو قرار دادن خطاهای شناختی و واقعیتّها و آنگاه بابرنامه‌ریزی برای مثبت اندیشیدن، مانع از آن شدم که آقای منفی به‌درونم راه یابد.

فصل ۸

اصل اساسی چهارم: نقش قربانی

یکی از روزها مردی که او را جری صدا می‌زنم به‌من زنگ زد. ظاهراً مسئله‌ای داشت و مشکلش بود که آنرا با من مطرح کند. در یک دوره آموزشی شرکت کرده بود قصد تغییر شغل داشت. امّا شرکت در این دوره به‌قدری او را بی‌قرار می کرد که نمی‌توانست حواسش را جمع کند. سرانجام به‌مدرسّ دوره اطلاع داده بود که قصد ترک دوره را دارد. از آنجایی که مدرسّ دوره یکی از دوستان من بود به‌او توصیه کرده بود که با من تماس بگیرد.

اینطوری شروع کرد «ظاهراً شما ناراحتی مشابه من را داشته‌اید که برآن غلبه کرده‌اید. امّا فکر نمی کنم بتوانید مشکل مرا حل کنید. پنج سال است که چنین حالی دارم. وقتی از خانه بیرون می‌روم نگران می‌شوم. نمی‌توانم جلو گریه‌ام را بگیرم. به‌قدری خجالت می کشم و دست پاچه می‌شوم که نمی‌توانم تحمّل کنم. چرا این ناراحتی به‌سر من آمده است؟»

به‌طور مشخّص جری خود را قربانی شرایطی می‌دید که به‌حکم اجبار باید باقیمانده سالهای عمر خود را در منزل خانه‌نشین شود. به‌او گفتم که دقیقاً احساسش را درک می کنم. خود من هم سابقاً خود را قربانی احساس می کردم.

به‌او گفتم «امّا می‌توانی از این ناراحتی نجات پیدا کنی. خیلی ساده است به‌شرط آنکه مسئولیت انجام این کار را بپذیری.»

جری جواب داد «هرچه بگوئید می کنم، چه باید بکنم؟» نخست به‌او توصیه کردم که به‌یک روانشناس مراجعه کند تا از علّت پرشدن «بشکه‌آب باران درون خود آگاه شود. بعد باید راه استفاده‌از ابزار تصویر کردن و تلقین نمودن را برای مقابله با رئیس ناهشیار خود می‌آموخت. باید رئیس ناهشیار خود را از نو برنامه‌ریزی می کرد، تا او را شخصی آرام و شاد بپندارد. باید رئیس ناهشیار خود را فریب می‌داد و چنان وانمود می کرد که بیرون از منزل همیشه آرام و راحت است.

جری به‌توصیه من عمل کرد. بعد از چند هفته به‌قدری از پیشرفت خود به هیجان آمده بود که به‌من گفت مطلبی نوشته و عنوان آنرا «اعلامیهٔ مسئولیت شخصی» گذاشته است. نوشته بود:

اخیراً می‌توانم آرام باشم و با دیگران روابط خوبی برقرار کنم. من جسم و ذهنی طبیعی دارم. وقت بشکه‌آب باران من از شدّت اضطراب لبریز می‌شود بدنم از واکنش جنگ یا گریز استفاده می کند. علتش این است که من از تصویرسازی و تلقین استفاده نکرده‌ام و نمی‌توانم مسایل را به‌روشنی ببینم. حالا متعهّد شده‌ام که از

این ابزار برای برنامه‌ریزی ذهن خود استفاده کنم.

با آنکه جسم من هنوز به‌طور کامل از نشانه‌های اضطراب خلاص نشده می‌دانم که می‌توانم یک انتخاب کننده باشم. می‌توانم چنان رفتار کنم که گویی همان کسی که می‌خواهم هستم و با این کار ذهنم را برنامه‌ریزی کنم. در عین حال می‌توانم این کار را نکنم و نگران و دلواپس باقی بمانم. حالا مصمّم هستم که ابتکار عمل را به‌دست گیرم و برای آرام شدن و راحت کردن خود تلاش کنم.

از جری به‌خاطر تغییر این طرز تلقّی‌اش تعریف کردم. دیگر مایل نبود که نقش قربانی را بازی کند.

از او پرسیدم «چگونه می‌خواهی تصمیمت را به‌اجرا بگذاری؟»

جواب داد «طرز و سبک زندگی‌ام را تغییر می‌دهم. او در اثر مطالعه و شرکت در دوره آگاهی شناختی به‌این نتیجه رسیده بود که دارای شخصیّت از تیپ (الف) است. به‌همین دلیل تصمیم گرفته بود که از کمال‌طلبی دست بکشد. قصد داشت به کمک حساسیت زدایی بر ترس خود از حضور در جمع فایق آید. قرار بود که اگر یک روزه درمان نشد از سرزنش خویش خودداری کند. از آن گذشته تصمیم گرفته بود که هفته‌ای دست کم یک بعدازظهر را به‌انجام هر کاری که مایل است اختصاص دهد و از آن احساس گناه نکند. تصمیم گرفته بود که همه‌روزه کمی ورزش کند تا بهتر بتواند به‌حالت رلاکس درآید. در محّل کار هم درصدد بود که رویه و مشی خود را تغییر دهد. با خود قرار گذاشته بود که دیگر به‌طور هم‌زمان به‌دو کار مشغول نشود. از جمله آنها اینکه در حالیکه گوشی تلفن به‌دست انتظار برقرار شدن ارتباط را می‌کشد از نوشتن و یادداشت کردن موضوعات دیگر خودداری نماید. در عین حال تصمیم گرفته بود به‌جای آنکه همهٔ کارها را خود انجام دهد انجام بعضی از مسئولیتها را به‌دیگران واگذار نماید.

مشخص بود که جری می‌خواست اصل چهارم مرا در همهٔ کارهایش دخالت

دهد.

اصل چهارم اساسی: طوری عمل کنید که انگار همان که می‌خواهید هستید. درواقع به‌شکلی که می‌خواهید و قصد زندگی دارید رفتار می کنید. برنامه‌ای برای تغییر رفتارهای موجب اضطراب تهیه می بینید و بعد انگار که برنامه به‌تحقق پیوسته است رفتار می کنید.

اکنون ببینیم که دستور صدور اضطراب چگونه متوقف می‌شود. فرض کنید که مغز شما عضله‌ای است که در اثر تکرارهای بسیار زیاد مهارت پیدا می کند. وقتی برای نخستین‌بار پشت پیانو قرار می گیرید، انگشتان شما که توسط بخشی از مغز که مسئول حرکت اندامهاست باید هدایت شود ناپخته و بی‌انعطاف است. با انگشتانی با این خصوصیت آهنگ دلنشین از پیانو بلند نمی‌شود. امّا شما به‌تمرین ادامه می‌دهید. بعد از هفته‌ها آموزش مهارت و تمرینات مربوط به‌انگشتان کمی پیشرفت می کنید و حالا با انگشتان دودست می توانید آهنگ بسیار ساده‌ای را بنوازید. اگر به کوشش خود ادامه دهید، انگشتان شما بالاخره یاد می گیرند که بدون آنکه شما به‌هرحرکت آنها فکر کنید روی کلیدهای پیانو حرکت کنند. امّا البته این انگشتهای شما نیستند که جاز می‌زنند. انگشت‌ها به‌فرمان مغز کار می کنند و در کنترل او هستند و مغز شما نیز از آنجهت این مهارتهای جدید را آموخته که ابتدا قصد نواختن پیانو کرده‌اید و بعد همه‌روزه به کمک تمرین مهارتهای جدید خود را تقویت نموده‌اید.

اگر بخواهیم نمودار نواختن پیانو را بیاموزیم به‌چیزی شبیه نمودار زیر می‌رسیم:

قصد ← تمرین (برون‌ریزی) ←

تغییر در مغز ← مهارت حرکتی اندامها

همین پویایی موجب حملات وحشت می‌شود. فرض کنیم که شما از روی

عادت منفی اندیشی می کنید و یا به‌خود می گوئید که افسرده، عصبی و نگران هستید و یا اینکه نمی‌توانید منزل را ترک کنید. شاید هم به‌خود بگوئید که دیگران مرا دوست ندارند. گرچه مسلماً خواهان حملهٔ اضطراب نیستید، خود را به‌انجام برنامه‌ای که مانع از بروز حمله اضطراب شود متعهّد نمی کنید. مغز بی‌اطلاعی شما از چگونگی فائق آمدن براضطراب را ترجمه می کند. این پیام که شما افسرده هستید و نمی‌توانید از خانه بیرون بروید، رسا و خوانا به‌ذهن ناهشیار شما می‌رسد و در نتیجه موقعیّتی فراهم می‌شود که شما به‌راستی افسرده و نگران باشید. بعد وقتی مشکل خود را با دیگران در میان می گذارید یا وقتی در منزل خانه‌نشین می‌شوید این احساسات منفی را تقویت می کنید. در اثر رفتاری که بروز می‌دهید بشکه آب باران درون شما لبریز می‌شود. نمودار این فرایند یادگیری منفی شبیه نمودار زیر است.

نداشتن قصد ← برون ریزی منفی ←

تقویت فرایندهای فکری منفی ← ادامهٔ حملهٔ اضطراب

از سوی دیگر می‌توانید همه‌روزه به‌حالت آلفا بروید و با تلقین و تصویر از خود شخصی شادتر بسازید. اکنون رفتار شما به گونه‌ای است که انگار با دیگران راحتتر هستید. و روحیهٔ بهتری دارید و بنابراین مغز خود را به‌مثبت اندیشی تشویق می کنید. دیری نمی گذرد که بی‌آنکه بدانید چرا، موسیقی دلنشینی می‌نوازید؛ هرجا که بخواهید می‌روید و احساس آرام و خوبی دارید. نمودار این فرایند یادگیری مثبت به‌مشکل زیر است:

قصد (تصویر و تلقین) ← تقویت مثبت ← تغییر

واکنش مغز ← احساسات آرام.

با قصد کردن و برون‌ریزی در مغز تغییرات حقیقی به‌وجود می‌آوریم. اگر ساده‌تر بگوئیم نظام عصبی یک انسان طبیعی از مغز، نخاع و اعصاب تشکیل

می‌شود. محرّک ناشی از محیط با تأثیر گذاردن روی عصبهای احساسی فرمانهایی را از طریق رشته‌های نخاعی صادر می‌کند و عصبهای حرکتی این فرمان را به‌عضلات و غدد می‌رسانند. پژوهشهای سرجان اکلز[1] برنده جایزه نوبل سال ۱۹٦۳ نیز به‌همین موضوع اشاره دارد. او ثابت کرد بخش مکمّل حرکتی مغز را می‌توان انبار همه برنامه‌های مغزی فرا گرفته شده حرکتی دانست. قصد شما به‌انجام یک عمل به‌خصوص با استفاده از اطلاعات موجود این انبار، حرکت موردنظر را ایجاد می‌کند.

دوقانون یادگیری

با وانمود به‌انجام هرعمل از دو قانون مهّم روانشناسی حاکم بر یادگیری استفاده می‌کنید. قانون تداعی را قبل از همه ارسطو مطرح ساخت. او به‌این نتیجه رسید که انسان در معرض یک محرک معیّن یا یک موقعیّت عمومی می‌تواند واکنشی متفاوت از رفتار سنّی خود نشان دهد. در قرن بیستم ایوان پاولف از قانون تداعی[2] برای انجام تجربهٔ مشهور خود در زمینهٔ بازتابهای شرطی شده استفاده نمود. او هر آئینه به سگ مورد آزمایش غذا می‌داد زنگی را به صدا در می‌آورد. پس از مدّتی تمرین بدون اینکه غذایی در کار باشد زنگ را به صدا در می‌آورد و به‌این نتیجه رسید که غدد بزاقی سگ ترشح کرد. برای حیوان صدای زنگ دریافت غذا را تداعی می‌کرد. با وانمود کردن از قانون تداعی استفاده می‌کنید و در نتیجه جسم شما به حالت آرام و جدید واکنش نشان می‌دهد.

---

1. Sir John Eccles
2. The Law of association

رفتار وانمودی هم چنین از روش یادگیری که روانشناسها به‌آن شرطی شدن عامل[1] می گویند استفاده می کند. پژوهشگران توانسته‌اند با آموزش به گربه‌ها برای باز کردن در قفسه بسته او را به‌انجام این کار تشویق کنند. به‌این شکل که گربه را در برابر در بسته‌ای قرار می‌دهند تا با پنجه‌هایش با قفل در بازی کند. هرآینه برحسب تصادف حرکت دست گربه منجر به باز شدن درب قفس می‌شد به‌او غذا می‌دادند. رفتار درمانگرها برای رفع عادات منفی بیماران از شرطی کردن عامل استفاده می کنند و به‌هر رفتار مطلوب بیمار پاداش یا جایزه می‌دهند. با تظاهر به‌انجام عمل برنامهٔ شرطی شدن عامل را روی خود پیاده کنید. دیگران با تشویق خود به‌شما پاداش می‌دهند. خود شما نیز از اینکه رفتار درستی انجام داده‌اید احساس موفقیّت می کنید. وانمود به‌انجام عمل پیام روشنی به‌مغز است که می گوید می‌خواهید آرام و شاد باشید. مغز شما با دریافت این پیام در مخزن اطلاعاتی خود جست‌وجو کرده به غدد فرمان می‌دهد که از تولید ادرنالین خودداری کند. مغز شما تحت‌تأثیر نیّت و رفتار شما با واکنش جدیدی در قبال محرکی که در گذشته شما را نگران می کرده برنامه‌نویسی می‌شود.

چگونه وانمود کنیم

در شروع تمرین وانمودسازی ممکن است احساس عجیبی داشته باشید. ممکن است به‌تلقین به‌خود بگوئید «در مرکز خرید کاملاً آرام و راحت خواهم بود» امّا وقتی شما به‌واقع با اشخاص روبرو می‌شوید، وقتی سالن‌های بلند و طویل

---

1. Operant Conditioning

را می بینید، وقتی صداهای درهم را می شنوید، وقتی هوا را بو می کنید و نورها را می بینید، ممکن است ضربان قلب شما تشدید شود. ناهشیار شما می گوید «آه نه قرار نیست آرام باشی، قرار است حمله اضطراب را تجربه کنی.» امّا وقتی ادامه می دهید و سعی می کنید که در کمال آرامش باشید، نیّت و قصد خود را به مغز مخابره می کنید تداعی جدیدی در زمینه خرید در مراکز بزرگ فروش خلق می کنید: احساس می کنید که کاملاً آرام هستید. درست همانطور که می توانید ناهشیار خود را با تلقین و تصویرسازی فریب دهید می توانید با وانمودسازی هم ناهشیار خود را فریب دهید. وقتی علیرغم ناراحتی فشار می آورید، ناهشیار شما با دریافت پیام، پیامهای مثبتی درزمینهٔ خرید درفروشگاههای بزرگ مخابره می کند.

ویلارداسکات[1] مسئول اعلام برنامهٔ هواشناسی در تلویزیون و یکی از اعضای «انجمن فوبیای آمریکا» اغلب پیش از آنکه دوربین روی او قرار گیرد نشانه های اضطراب را بروز می داد. اسکات برای درمان فوبیای خود اقدام کرد و با اتخاذ روشهایی توانست آرامش خود را حفظ کند. به اعتقاد من او با آموزش ذهن ناهشیار خود برای نشان دادن واکنشهای متفاوت توانست به آرامش کامل برسد.

می توانید از وانمودسازی به غیر از موارد حساسیت زدایی نیز استفاده کنید. پس از آنکه به خطاهای شناختی مسبب تصویر ذهنی بدم توجه کردم تصمیم گرفتم که از وانمودسازی برای تقویت برنامه ریزی دوباره خود استفاده کنم. قبل از اتخاذ این تصمیم به همه از بدی روزگار شکایت می کردم و از زندگی ملالت بارم حرف می زدم. امّا پس از شروع برنامهٔ وانمودسازی به همه می گفتم «به به! چه روز خوبی، حالم از هرروز بهتر است» و به راستی که بهتر می شدم.

وقتی دربرخورد با مادر و یا یکی از همکارانم شکیبایی از دست می دادم

---

1. Willard Scott

نه تنها به‌خود تلقین می کردم که آرام و دوست داشتنی هستم، بلکه به‌عمد و از روی وانمود با آنها برخورد نرم و خوشایند می کردم. با آنکه درونم در جوش و خروش بود به‌این نتیجه رسیدم وانمود به‌اینکه من شخصی آرام هستم دستگاه عصبی مرا آموزش می‌داد تا پیامهای متفاوتی به‌نخاع و مغز من مخابره کنند. این اقدامات دشوار در اصل در حلم داروهای تلخی بودند که شفای مرا در پی داشتند.

داروی درمان‌بخش

ممکن است بگوئید «در حالت عصبانیّت چگونه می‌توانم تظاهر به‌آرامش کنم؟» به‌شما اطمینان می‌دهم که شخصاً این کار را کرده‌ام. قبل از بروز احساس خشم در حالت آلفا قرار می گرفتم و خود را در حالت آرامش می‌دیدم. به‌خود آرام بودن را تلقین می کردم. وقتی از روش دوباره برنامه‌ریزی استفاده کردم و با وانمودسازی آنرا تقویت نمودم احساسم تغییر کرد. به‌راستی آرام بودم، اضطرابم کاهش یافت.

شرطی‌سازی عامل هم‌نقش خود را ایفاء کرد. در برخورد با هر حادثه ناراحت کننده به پشت‌روی زمین می‌خوابیدم، از خود احساس بهتری پیدا می کردم و با تصویر ذهنی بهتر از شدّت حساسیتم کاسته می‌شد.

این توصیه من احتمالاً بانظر بسیای از روانشناسان که به‌اصرار از بیماران می‌خواهند احساسات واقعی خود را بروز دهند در تضاد آشکار است. این روانشناسها بیماران خود را تشویق می کنند که «خجالت را کنار بگذار، عصبانی شو، مشت بربالشت بکوب، فریاد بزن؛ جیغ بکش.» من نمی گویم که شما هرگز عصبانی نخواهید شد، نمی گویم بر هر کسی یا چیزی خشم نخواهید گرفت و

نمی گویم که ناراحتی و خشم خود را هرگز بروز ندهید، نمی گویم که مرگ عزیزان و یا حوادث غم‌انگیز شما را مأیوس نخواهد کرد. به‌جای آن می گویم تقویت این روحیه در خود که شما قربانی شرایط هستید و چاره‌ای جز قبول آن ندارید برخلاف مصالح شماست.

با ایفای نقش قربانی، وقتی فریاد سر می‌دهید که «ببین با من چه کرد؟» احتمالاً نیمساعت از وقت خود را صرف این ناراحتی می کنید که او از شما سوءاستفاده کرده است. با این شیوه تنها کاری که می کنید این است که به‌ذهن ناهشیار خود پیامهای احساسی می‌فرستید تا در نتیجه آن خشمگین، درمانده و مضطرب شوید.

می توانید با درمانگر یا با دوست صمیمی خود حرف بزنید و عمیق‌ترین احساسات مسئله ساز خود را با او در میان بگذارید، امّا احساس خود را به گونه‌ای مطرح سازید که نیت خود را به‌آنچه می‌خواهید باشید نشان داده باشید و بعد با وانمودسازی پیام خود را تقویت کنید.

یکی از سیاستمداران مشهور که می‌خواست فرماندار یکی از ایالات بزرگ آمریکا شود از سوار شدن در هواپیما می‌ترسید. امّا خوب می‌دانست که نمی‌تواند این ایالت بزرگ را با اتومبیل زیرپا بگذارد و به‌همین دلیل تصمیم گرفت که بر فوبیای خود چیره شود. قرار براین گذاشت که با حساسیت زدایی بر فوبیای خود غلبه کند. ابتدا به‌فرودگاه رفت، بار دیگر چندقدمی تا داخل هواپیما پیش رفت و سرانجام به یک پرواز کوتاه تن داد. وقتی مبارزات انتخاباتی شروع شد هنوز از سوار شدن به‌هواپیما می‌ترسید، امّا طوری وانمود کرد که گویی کمترین مشکلی در این‌باره ندارد. او در امتحانات پیروز شده و از آن زمان به‌بعد به‌اقصی نقاط جهان پرواز کرده است. به‌اعتقاد من وانمودسازی او را در انتخابات پیروز کرد تا یکی از سیاستمداران برجسته کشور باشد.

طرز استفاده از وانمودسازی

هر کس وانمودسازی را به‌طرز خود انجام می‌دهد زیرا هر کدام از ما در موقعیّتهای متفاوت اضطراب را تجربه می کنیم امّا بدون توجه به‌اینکه در چه موقعیت‌هایی مضطرب می‌شوید می‌توانید از نکات زیر استفاده کنید.

ـ هنگامی که برنامه وانمودسازی را یاد می گیرید از گوش دادن به‌برنامهٔ اخبار رادیو و خواندن روزنامه‌ها خودداری ورزید. به‌نظرم رسید که اگر به‌جای توجّه به‌حوادث ناخوشایند و فجایع و مصائب، مثبت بیاندیشم بهتر موفق می‌شوم. گوش دادن به‌اخبار منفی و ناگوار روحیهٔ مرا خراب می کرد. در دوره‌ای که به برنامهٔ حساسیت زدایی مشغول بودم و سعی برآن داشتم که مثبت بیاندیشم، به‌قدر کافی قوی نبودم تا پس از گوش دادن به‌همه این بدبیاری‌ها بگویم «به به چه احساس خوبی دارم!»

ـ از معاشرت با اشخاص منفی خودداری کنید. وقتی با اشخاص منفی صرف وقت می کنید ممکن است یکی از سخنان او را مناسب وصف‌حال خود بیابید و پیش از آنکه بدانید به‌خود بگوئید «من بیچاره.» این قبیل صحبتها بانفوذ بر ناهشیار شما سبب می‌شود تا خود را قربانی شرایطی احساس کنید که برای خلاصی از اضطراب ناشی از آن کاری از شما ساخته نیست.

ـ در پانزده دقیقه شروع هر روز کتابی در زمینهٔ تفکر مثبت بخوانید. برافکار منفی پیش از آنکه خود را به‌شما برساند پیش‌دستی کنید.

ـ در صورت اطلاع از گروههایی که برای مبارزه با فوبیا به‌وجود آمده‌اند به‌آنها بپیوندید.

ـ دفترچه‌ای تهیه کنید و پیشرفتهای خود را در آن بنویسید. مثلاً می‌توانید

بنویسید:

* دوشنبه ۱۳ سپتامبر، امروز ۱۵ دقیقه در کتابخانه مطالعه کردم.

* سه‌شنبه ۱٤ سپتامبر، امروز ۲۰ دقیقه کتاب خواندم.

* چهارشنبه ۱۵ سپتامبر، در واکنش به بد و بیراه گویی جرج سکوت کردم و شکیبایی به‌خرج دادم.

* پنج‌شنبه ۱٦ سپتامبر، مصرف قرصهای آرامبخش را قطع کردم.

برای تقویت روحیهٔ خود می‌توانید هر چندروز یکبار این یادداشتها را بخوانید و از آنها الهام بگیرید.

ـ قبل از وانمودسازی همیشه به‌حالت آلفا بروید. جیم واکر مربّی تیم فوتبال یکی از دانشگاههای تگزاس از روش وانمودسازی برای آموزش بازیکنان خود استفاده کرد در سال ۱۹۸۳، تیم او در تمام دوره مسابقات فوتبال تنها یک بازی را برنده شده بود. در سال ۱۹۸٤، قبل از شروع مسابقات، جیم واکر در جریان تمرینات تیم از بازیکنان خود خواست که در ذهن ببینند که در مسابقات پیروز می‌شوند. او بازیکنان خود را تشویق کرد با وانمودسازی خود را در مسابقات پیروز تصوّر کنند. تیم او در مسابقات سال ۱۹۸٤، با ۸ برد و ۳ باخت به کار خود پایان داد. جیم واکر در آن سال به‌عنوان بهترین مربّی سال آمریکا انتخاب شد.

چرا اغلب اشخاص از وانمودسازی استفاده نمی کنند؟

تجربه به‌من ثابت کرد که اشخاص به‌سه دلیل براضطراب خود غلبه نمی کنند:

۱ـ ترس از تغییر

۲ـ این باور که نمی‌توانند از شر عادت بد خلاص شوند.

۳ـ بی‌اطلاعی از اینکه چه باید بکنند

ترس ناشی از این اندیشهٔ غریب است که اگر تغییر کنیم با گذشتهٔ خود تفاوت خواهیم داشت دیگران چه فکری خواهند کرد؟ بدون توجه به‌مفید نبودن کار خود دست کم این را می‌دانیم که در اضطراب روزگار گذرانیده‌ایم، معنای آرامش را نمی‌دانیم، نمی‌دانیم اگر کمال‌طلب نباشیم چگونه احوالی خواهیم داشت، به‌همین دلیل از تغییر کردن می‌ترسیم.

سبک زندگی آرامتر موهبتی است که فایده‌آن به‌زحمتش می‌ارزد. وقتی اشخاص از تعجّب که حال شما تغییر کرده بیرون بیایند، از سر کردن با شما خشنود می‌شوند. از خودم بگویم که برایم رهایی از حملهٔ اضطراب به‌مراتب مهمتر از ترس از تغییر بود. من از روش وانمودسازی استفاده کردم. ابتدا چند احساس خوب را در ذهنم مجسّم ساختم و بعد بدنم واکنش موافق نشان داد. سطح اضطراب در بشکه آب باران من فروکش کرد. قبل از همه حمله وحشت من تمام شد و بعد نوبت به‌اضطراب رسید که به کلّی از بین رفت و بالاخره موجودی بشکه اضطراب من خشک شد. ترس من از حملهٔ اضطراب و همراه‌آن ترس از تغییر مرتفع گردید.

ممکن است بگوئید من پیرتر از آن هستم که عادات خود را تغییر دهم، ممکن است بگوئید که سی‌سال است این کار را می‌کنم، ممکن است بیست یا سی‌سال خود را قربانی احساس کرده‌اید. امّا بدانید که قربانی نیستید. من اشخاصی را می‌شناسم که در هفتاد یا هشتاد سالگی به کمک ذهن ناهشیار و با وانمودسازی در افکار و عادات خود تجدیدنظر کرده‌اند. نگران بودن صرفاً یک عادت است و شما می‌توانید عادت‌ها را از سرخود به‌در کنید.

با آنکه ممکن است کتابی دربارهٔ تغییرعادتها وجود نداشته باشد می‌توانید با رعایت پنج اصل اساسی من تغییر کنید و آرام بمانید، ممکن است شما هم مانند

من در مدرسه کلمه‌ای در بارهٔ طرز کار مغز نخوانده باشید. امّا اکنون که راه تغییر را می‌دانید، تنها کاری که باید بکنید این است که مسئولیت انجام قدم به‌قدم روشهای مرا بپذیرید و تغییر کنید. شبیه کاشتن درخت درباغ و باغچه است. کندن خاک، دادن کود شیمیایی، آبیاری، کندن علفهای هرز به‌زمان و عمل احتیاج دارد. امّا وقتی این کارها را کردید می‌توانید روی صندلی راحتی بنشینید و از زیبایی باغچه لذّت ببرید.

فصل ۹

اصل اساسی پنجم: نقشه گنج

یکی از روزها تام، دوست من، زنگ زد و خواست به‌اتفاق ناهار بخوریم. هنوز گارسون از میز ما دور نشده بود که تام آه بلندی کشید و گفت:

«دیشب خواب به چشمانم نرفت، احساس بدی دارم، تو را به‌ناهار دعوت کردم که بگویم اشکال بزرگی در من هست، احساس می کنم که هرلحظه بیهوش خواهم شد.»

تام، یکی از اشخاصی بود که در ظاهر همه‌چیز داشت، در ۳۸ سالگی

به سطح مدیریت عالی شرکتی که در آن کار می کرد رسیده بود. به‌اتفاق همسر و دو فرزندش در یک منطقه عالی شهر زندگی می کردند. تام برای خود هواپیمای خصوصی داشت، به مسافرت می‌رفتند، فرزندانش در استخر بزرگ منزل شنا می کردند.

از او پرسیدم «تام چه اشکالی پیش آمده؟» بعد از مدتها می‌دیدم که پشت سرهم سیگار دود می کند. وقتی لیوان را از روی میز برمی‌داشت، دستش به‌شدت می‌لرزید.

در حالیکه لبخند کنایه‌آمیزی بر چهره داشت جواب داد «چیز مهّمی نیست، منظورم این است که همهٔ اوضاعم به‌هم ریخته، در اداره که دنیای کار روی هم ریخته و در منزل هم دو تا نوجوان پدرم را درآورده‌اند. بیش از این می خواهی؟ به‌نظر تو کافی نیست؟»

گفتم «نمی‌فهمم»، برایم توضیح داد که دوفرزند نوجوانش با اشخاصی رفت‌وآمد دارند که او به‌یقین می‌داند موادمخدّر می‌فروشند. پسر و دخترش گفته بود که باید قبل از نیمه‌شب در منزل باشند امّا آنها کمترین بهایی به‌این سخن او نداده بودند. هرچه آنها را بیشتر مجازات می کرد کمتر درس می‌خواندند. به‌اطمینان می گفت که هردو مردود خواهند شد. هروقت درصدد برمی‌آمد تا با آنها حرف جدّی بزند، جوابش می‌دادند که امل و قدیمی است.

هرچه تام بیشتر حرف می‌زد بیشتر معلوم شد که او خود را قربانی ناخواسته شرایط می‌داند.

تام گفت «هرقدر بتوانم بیشتر در اداره می‌مانم. هرچه دیرتر به‌خانه بروم بهتر است، قبل از آنکه راهی منزل شوم، دو، سه گیلاس ویسکی می‌نوشم.»

برعکس، به‌نظر می‌رسید تام از اینکه باید سالی دوهفته در ارتش کار کند لذّت می‌برد. می گفت در ارتش برعکس خانه، همه‌چیز عالیست. من دستور

می‌دهم و بقیه بی‌چون‌وچرا اجرا می کنند. امّا در منزل انگار کنترل همه‌چیز از دستم به‌در رفته است. همسرم، جین، هم به‌قدر کافی کمک نمی کند.»

وقتی تعطیل آخرهفته به‌منزلش رفتم دیدم شدّت خصومت او به‌حدّی است که انگار بوی باروت را در هوا استشمام می کنم. تام با خانواده‌اش صحبت نمی کرد، انگار که آنها سرباز بودند و صحنه جنگ بود. مرتّب فرمان می‌داد، حق با او بود، کسی به‌دستوراتش گوش نمی‌داد.

از آن گذشته تام و جین هم مرتب بحث می کردند، تام مرتّب همهٔ تقصیرها را به گردن او می‌انداخت و جین جواب می‌داد که او قربانی شده است. می گفت مرتّب یا سرم درد می کند یا کمرم و یا معده‌ام ناراحت است. در این شرایط چه کاری از من ساخته است؟»

زمان انحراف

برای من مسلّم بود که تام باید در طرز و سبک زندگی‌اش تغییراتی می‌داد. باید برای بهبود رابطه با زن و فرزندانش و برای سلامت جسمانی‌اش چاره‌ای تدبیر می کرد. تام به‌این نیاز داشت که از این اندیشه که باید به‌صورت دایم زن و فرزندانش را کنترل کند صرفنظر می کرد. باید در زمینه برقراری ارتباط بهتر کاری صورت می‌داد. باید مهارتهای ارتباطی را می‌آموخت، باید از کشیدن سیگار و نوشیدن الکل که به‌جسم او لطمه می‌زد دست می کشید. باید غذای مناسب می‌خورد، باید قدری از وقت خود را به‌تفریح و ورزش اختصاص می‌داد.

به‌او گفتم «به‌شکل بهتری می‌توانی با اضطراب کنار بیایی، مجبور نیستی که با کیفیتی این‌چنین زندگی کنی.» امّا وقتی برای تغییر طرز زندگی به‌او

پیشنهاد دادم تنها به‌تکان دادن سرش اکتفا کرد.

«باب سنّ وسال من از این حرفها گذشته، پیرتر از آنم که تغییر کنم. از آن گذشته وضع سایر دوستانم هم از من بهتر نیست، تلویزیون را هم اگر تماشا کنید همین را می‌بینید» و بعد افزود «زندگی یعنی همین.»

بیچاره تام. هر کاری کردم نتوانستم او را متقاعد به‌این کنم که مجبور نیست اینهمه گرفتاری داشته باشد. شاید نمی‌توانست همهٔ مسایل کاری یا همهٔ مسایل در ارتباط با همسر و فرزندانش را حل کند. امّا می‌توانست نقش قربانی نداشته باشد؛ می‌توانست خود را تغییر دهد می‌توانست هدفهایی در نظر بگیرد و به کمک آنها زندگی خود را تغییر دهد. می‌توانست از پنج اصل اساسی من استفاده کند؛ در اینصورت می‌توانست مانع از آن شود که بشکهٔ درونش از اضطراب لبریز شود. می‌توانست صرفاً با انحرافی که در مسیر خود می‌دهد از گزند حملهٔ اضطراب دور بماند.

در فصل ۸ آموختید که قدم نخست برای ایجاد تغییر در مغز خود به‌منظور اجتناب از اضطراب و حملهٔ وحشت «قصد» تغییر کردن بود. در مرحلهٔ دوّم وانمود می‌کردید که تغییر کرده‌اید، آموختید که با برنامه‌ریزی مجدّد ناهشیار خود، به کمک تجسّم فکری و تلقین می‌توانید این وانمودسازی را ساده‌تر انجام دهید. اگر همهٔ این کارها را بکنید، مغز از ارسال پیام به‌غدد برای تولید کورتی کواستروئید که به‌اضطراب منجر می‌شود خودداری می‌کند.

به کمک اصل اساسی پنجم می‌توانید راهی برای انجام این نیات خوب خود بیابید.

اصل اساسی پنجم: برای رسیدن به‌شخصیت دلخواه خود هدفهایی درنظر بگیرید.

ممکن است بپرسید: «همه‌اش همین است؟ هدف گذاری حکایتی قدیمی

شده است. من آنرا امتحان کرده‌ام.» امّا آیا برای غلبه براضطراب هدفهایی درنظر گرفته‌اید؟ آیا هرگز هدف گذاری را با سایر روشهای استفاده از ذهن ناهشیار که رسیدن به‌هدف را تسهیل می کند ترکیب کرده‌اید؟

خیلی‌ها مانند تام می‌دانند که مسئله‌ای دارند. کسی از ارتباط بد، از شغل پردردسر استرس‌زا و نشانه‌های ناخوشایند جسمانی خوشش نمی‌آید. اشخاص با خصوصیت تام انگار منتظر معجزه هستند، انتظار نوری را می کشند که بر زندگیشان بتابد و مشکلاتشان را به‌یکباره از میان بردارد. امّا آرزو کردن و امیدوار بودن برای تغییر کردن کافی نیست. باید هدف گذاری کنید. با هدف گذاری مراحل انجام کار ساده‌تر می‌شود و تغییر امکان‌پذیر می گردد. مانند نقشه‌های گنج، هدف گذاری شما را به‌شکلی باور نکردنی به‌مقصود می‌رساند. به‌شما اطمینان می‌دهد که اگر از این مسیر بروید به‌مقصدی که می‌خواهید می‌رسید.

منهم سابقاً منتظر معجزه بودم، منتظر برقی بودم تا تمام مسایلی را خاکستر کند، آرزو می کردم در برابر دوستانم احساس حقارت نکنم. آرزو داشتم مثل همکارانم توانا باشم. امیدوار بودم که دیگران دست رد به سینه‌ام نزنند بیش از هر چیز در زندگی می‌خواستم که نسبت به خود تااین اندازه احساس بد نداشته باشم خواسته‌ها و آرزوهای دور و دراز داشتم اما هدفی را مشخص نکرده بودم که به‌آن برسم به‌همین دلیل حتی یک سانتیمتر به‌خواسته‌هایم نزدیک نمی‌شدم.

حالا می‌دانم آرزوهایی که در سر داشتم مبتنی برافکار منفی عمیقی بودند که به‌ناهشیار من پیام حقارت را مخابره می کردند تا مرا از آنچه احساس می کردم حقیرتر نشان دهند. به‌خود می گفتم البته که نمی‌خواهم بیرون از منزل با حملهٔ اضطراب روبرو شوم و با این حال وقوع حمله اضطراب را در ذهن تصویر می کردم. ناهشیار من با افزایش اضطراب واکنش نشان می‌داد و در نتیجه بر شدت و تعداد

حملات اضطراب من افزوده می‌شد. بخواهید یا نخواهید خواسته‌های شما می‌توانند هدفهای ذهن ناهشیار شما شوند و اغلب اوقات این خواسته‌ها منفی است.

ابتداء پس از خواندن کتابهایی در زمینه تصویر ذهنی تلاش کردم که جای آرزوها را با هدفها عوض کنم. وقتی در مکان امن و ساکت ذهن در موقعیّت آلفا قرار می گرفتم از خود می پرسیدم که برای تغییر زندگی چه کاری از من ساخته است. جواب می گرفتم: می‌توانم همچنان آرزو کنم که ای کاش شخص دیگری می بودم، یا برای زندگیم هدفهایی درنظر بگیرم و برای رسیدن به‌آن بکوشم. به‌خود قول دادم که هدف گذاری را موردتوجّه قرار دهم و به‌آنچه می‌خواهم برسم.

می توانم با جرات بگویم که این فصل از کتاب، یعنی فصل هدف گذاری مهمترین فصل کتاب است، می‌توانید به کمک تصویرسازی و تلقین راه برنامه‌ریزی ذهن خود را بیاموزید. می‌توانید دربارهٔ تفکر منطقی آنقدر کتاب بخوانید تا یک متخصّص شوید. امّا تا زمانی که خود را به‌انجام عمل متعهّد نکرده‌اید، صرفاً در رویا به‌سر می‌برید. باید هدف گذاری کنید و این کار را به‌درستی انجام دهید و بعد روی آن کار کنید. در غیر اینصورت راه به‌جایی نمی‌برید.

هدف گذاری

پیش از آنکه قلم و کاغذی بردارید و هدفهای خود را بنویسید نظر شما را به برخی از معیارهای لازم برای موفّق شدن جلب می کنم.

۱ـ برای دستیابی به‌هدف به‌میلی سوزان نیازمندید. هدف باید به‌قدری برای شما مهّم و به‌قدری بزرگ باشد که تحت‌تأثیر آن به‌قدر کافی هیجان داشته باشید

تا با تصویر کردن، تلقین کردن و وانمودسازی در جهت آن حرکت کنید. اگر هدف شما تنها این باشد که فردا روحیه بهتری از امروز داشته باشید، هدف چندان انگیزه بخشی برای خود درنظر نگرفته‌اید. اگر هدف شما این باشد که فردایتان از همهٔ روزهای زندگی شما بهتر باشد، آدرنالینی در اختیار خواهید داشت که به‌خواسته خود برسید.

بله رئیس شما همهٔ کارها را انجام می‌دهد امّا به‌شرط اینکه قصد وانمودسازی را به‌مرحلهٔ عمل درآورید.

نخستین هدف بزرگ من این بود که انسانی شاد، با اعتماد به‌نفس، دوست داشتنی و علاقمند باشم. اندیشهٔ اینکه به‌آنچه همیشه مایل بودم برسم مرا به‌هیجان می‌آورد، آیا به‌راستی می‌توانستم این کارها را بکنم؟ بله زیرا نقشه مسیر مورد نیازم را یافته بودم. می‌دانستم که می‌توانم هدفی درنظر بگیرم، به‌رئیس ناهشیارم دست بیابم و بگذارم تا او مرا در این وانمودسازی کمک کند.

۲ـ هدف باید باور کردنی باشد. اگر هدف شما این باشد که در یک چشم‌به‌هم زدن از چاقی به‌لاغری برسید، هدفی غیرعملی انتخاب کرده‌اید. امّا اگر با برنامه‌ای بلندمدّت برای کاهش وزن خود اقدام کنید، ضمیر ناهشیار شما باور می‌کند که این کاری شدنی است و در نتیجه برای کمک به‌شما جهت تحقّق این خواسته بسیج می‌شود.

برای رسیدن به‌هدف آنرا به‌اجزاء کوچکتری تقسیم کنید. می‌توانید هدف بلندمدّت را خورد کنید و برای هرروز و یا هرساعت هدفی درنظر بگیرید. این تقسیم‌بندی هرچه جزیی‌تر باشد بهتر است. فرض کنیم بخواهید ۳۰ کیلو از وزن خود بکاهید. ظاهراً بسیار زیاد به‌نظر می‌رسد، با آنکه از لاغر شدن و وزن کم کردن لذّت می‌برید و هیجان زده می‌شوید، باور کردن اینکه به‌راستی بتوانید چنین کاری بکنید دشوار است. امّا اگر بگوئید که می‌خواهم در مدت یکسال ۳۰

کیلو وزن کم کنم می‌توانید با تقسیم هدف به‌واحدهای کوچکتر هفته‌ای مثلاً ۵۰۰ گرم از وزن بدنتان بکاهید. حالا آنقدرها زیاد به‌نظر نمی‌رسد و شما می‌توانید به‌این خواسته خود جامه عمل بپوشانید.

با خورد کردن و تقسیم هدف برزگ به‌اجزاء کوچکتر می‌توانید از منافع و امتیازات شرطی کردن عامل استفاده کنید. احساس موفقیّت ناشی از نیم کیلو وزن کم کردن آنقدر شما را تشویق می کند که برنامهٔ غذایی خود را کنترل کنید و دقایقی از روز را به‌ورزش اختصاص دهید.

وقتی تصمیم گرفتم امتیازم را در بازی گلف افزایش دهم، تقریباً هر سی‌روز یکبار یک بازخورد مثبت دریافت می کردم. باشگاهی که در آن تمرین می کردم هرماه یکبار میزان پیشرفت افراد را به‌آنها ابلاغ می کرد و به‌همین دلیل می‌توانستم از میزان بهبودی خود در فاصله یک‌ماه مطلع شوم. تنها من نبودم همه از این موقعیّت برخوردار بودند، برای رسیدن به‌هدفی که در نظر داشتم تشویق می‌شدم پیشرفتهای جزیی و تدریجی در اصل برآتش اشتیاق من می‌افزود تا به‌پیشرفت موردنظر خود برسم.

انتخاب عبارات مثبت

۳ـ هدفهای مثبت را درنظر بگیرید. به‌هدفهای منفی بها ندهید. به‌جای آنچه را که نمی‌خواهید، آنچه را که می‌خواهید بنویسید. به‌عبارت دیگر به‌جای «نمی‌خواهم دیگر چاق باشم،» «نمی‌خواهم نگران باشم،» «نمی‌خواهم سر فرزندانم غرولند کنم» بنویسید «خود را لاغر می‌بینم،» «خود را آرام می‌بینم» یا «خود را می‌بینم که با فرزندانم مهربانی می کنم و آنها را می‌فهمم».

وقتی به‌جای هدفهای منفی به‌هدفهای مثبت بها دادم، بر مهارت‌بازی خود افزودم. قبلاً درست در لحظه‌ای که می‌خواستم به‌توپ ضربه بزنم می گفتم «نباید توپ را به‌درون آب بیاندازم.» ذهن ناهشیار من «توپ را به‌داخل آب بیاندازم» را می‌شنید و براساس آن رفتار می کرد و همیشه توپ داخل آب می‌افتاد. بعداً در هدفم تجدیدنظر کردم «توپ را تا علامت شماره ۱۵ روی چمنها می‌اندازم.»

بعد، در حالت آلفا خود را می‌دیدم که ضربه را چنان می‌زنم که توپ تا علامت شماره ۱۵ روی چمنها می‌رود و به‌درون سوارخ می‌افتد. از تصویر کردن آب به‌طور کلّی خودداری کردم و از این به‌بعد، توپ من تقریباً همیشه خشک باقی می‌ماند.

٤ـ برای همهٔ زمینه‌های زندگی خود هدفی در نظر بگیرید. برای آرام بودن در همه شرایط باید هدفهایی برای ذهن، جسم و روان خود در نظر بگیرید. اگر این کار را نکنید ناهشیار شما خلاء موجود را با هرچه بخواهد پر می کند و برای اغلب ما این هرچه بخواهد منفی است. بسیاری از افراد نگران هدفها را محدود به سلامتی شغل، یا امور مالی می کنند. متوجه نیستند تا ابعاد مختلف زندگی را در نظر نگیرند نمی‌توانند به‌آرامش مورد نظر خود برسند.

کتاب هدف شما

اکنون برنامه‌ریزی هدفها را با شما در میان می گذارم. برای خود دفترچه‌ای تهیه کنید: آنقدر کوچک که بتوانید آنرا در جیب یا کیف خود حمل کنید تا هرآینه نقطه‌نظری به‌ذهنتان رسید آنرا یادداشت کنید و با این حال دفترچه شما باید به‌قدر کافی برگ داشته باشد که بتوانید هزاران هدف را در آن بنویسید.

توجّه داشته باشید که تعداد هدفهای شما هرچه بیشتر باشد موفقیّت شما به‌همان‌اندازه وسیعتر می‌شود.

دفترچه را به‌سه قسمت تقسیم کنید ـ ذهنی، جسمی و روحی، می‌توانید هر کدام از اینها را به‌عناوین بیشتری تقسیم کنید. مثلاً در بخش ذهنی می‌توانید یک تقسیم‌بندی فرعی برای «ترک عادات» در نظر بگیرید. در این بخش می‌توانید عادتهایی را که می‌خواهید کنار بگذارید بنویسید: خودداری از مصرف داروهای آرامبخش، ترک سیگار، ننوشیدن الکل و غیره می‌توانید تقسیم‌بندی فرعی دیگری با نام «روابط خانوادگی» داشته باشید و به‌هر یک از افراد خانواده صفحه‌ای را اختصاص دهید. در بخش جسمانی می‌توانید عناوینی مانند سلامتی، شامل کم کردن وزن، تمرین بدن‌سازی و یا غلبه بر یک بیماری خاص را بنویسید. در بخش روحی می‌توانید آموزش مطالب روانی، خواندن کتابهای مخصوص و غیره را در نظر بگیرید. مهّم این است که در هرسه زمینه هدفی داشته باشید.

به‌منظور هدف گذاری ابتدا به‌حالت آلفا بروید و بعد در حالیکه به‌مکان امن و ساکت ذهن پناه می‌برید از خود بپرسید که در اشتیاق چه می‌سوزید. بسیاری از ما آرزومندیم، آرزوهای مختلف داریم، می‌خواهیم راحتتر و آسوده‌تر باشیم، می‌خواهیم بدون مشکل از منزل خود بیرون بیائیم و بودن اضطراب به‌دنیای بیرون روبرو شویم. ممکن است بخواهیم همسر کاملی بیابیم، می‌خواهیم سالمتر شویم، می‌خواهیم در فلان مسابقه پیروز شویم، این اشتیاقها می‌توانند هدف شما را به‌وجود آورند.

اگر احساس می‌کنید اشتیاق سوزانی ندارید هم‌چنان به‌حالت آلفا بروید و بگذارید تا ذهن ناهشیار با شما درددل کند. صبور باشید مطمئناً هدفی پیدا می‌کنید. اقدام به‌ارزیابی آنها نکنید، بگذارید که امیال خود را آفتابی کنند. به‌تنها

چیزی که در شروع احتیاج دارید تعیین یک هدف است. با نوشتن این هدف تماس شما با ذهن ناهشیارتان افزایش می‌یابد. بزودی رئیس ناهشیار برای شما پیامهای غیرمنتظره می‌فرستد، هدفهای گم شده را پیدا می‌کنید. در حال مراقبه، وقتی به‌رختخواب می‌روید، وقتی تازه چشم از خواب باز می‌کنید و حتی در خلال ساعات شلوغ روز هدفها را لمس می‌کنید، به‌همین دلیل است که توصیه می‌کنم دفترچه هدف را همیشه به‌همراه داشته باشید. اگر بلافاصله این نقطه‌نظرها را یادداشت نکنید، به‌احتمال زیاد آنها را از یاد می‌برید.

البته کار کردن در آن واحد روی همهٔ این هدفها امکان‌پذیر نیست. امّا داشتن و یادداشت کردن آنها بسیار مهّم است. وقتی می‌دانید در ذهن نقشه‌ای از محلّی که می‌خواهید بروید دارید دیگر نگران رسیدن به گنجی که چشم‌به‌راه آن هستید آنقدرها دشوار نیست، به‌احتمال زیاد به گنج‌های نهفته دیگری نیز پی می‌برید.

روی جاده

پس از شناسایی اشتیاق سوزان در زمینه‌های ذهن، جسم و روح و روان یکی را که از همه مهمتر به‌نظر می‌رسند انتخاب کنید. این هدف را روی برگه‌ای بنویسید، راهنمائیها و دستورالعمل‌هایی را که برای رسیدن به‌این گنجینه احتیاج دارید یادداشت نمائید. نکات زیر از جمله مطالبی است که باید در نظر بگیرید.

۱ـ هدف مثبت انتخاب کنید.

۲ـ در ذهن خود را ببینید که به‌هدف رسیده‌اید، تلقین را فراموش نکنید.

۳ـ به‌بازسازی شناختی باور برای رسیدن به‌هدف توجّه داشته باشید.

٤ـ وانمود کنید که به‌هدف رسیده‌اید.

از کجا بدانیم که با کدام هدف شروع کنیم؟ اگر بگذارید ذهن ناهشیار اولویت نیازها را تشخیص می‌دهد. اگر اگورافوبیا دارید، هدف نخست شما می‌تواند بیرون رفتن از منزل باشد. اگر اضطراب شما تا این حدّ حاد نیست، امّا به‌لحاظ جسمانی در موقعیّت ناخوشایندی قرار دارید در اینصورت هدف نخست شما می‌تواند رسیدن به‌سلامت اندامها باشد.

هدف خود من این بود که قبل از همه از شر نشانه‌های اضطراب خلاص شوم. امّا وقتی به‌ناهشیار خود گوش فرا دادم دریافتم که مقدّم بر رهایی از شر اضطراب این است که بتوانم دربارهٔ خود احساس خوبی داشته باشم. به‌همهٔ کسانی که از اضطراب رنج می‌برند توصیه می‌کنم که ابتدا روی هدف رسیدن به‌احساس بهتر از خود کار کنند. چرا؟ اگر بتوانید به‌عزت‌نفس برسید، اگر بتوانید به‌شخصی مطمئن، علاقمند و متوجّه تبدیل شوید با حمله اضطراب مواجه نخواهید شد.

اگر ابتدا احساس بهتر داشتن از خود را نیاموخته بودم، هرآینه درصدد برمی‌آمدم که درباره چیزهایی که برای رفع اضطراب به‌آن احتیاج دادم مثبت فکر کنم، ذهن ناهشیارم مزاحم می‌شد. اگر درصدد برآمده بودم که در برابر انتقاد یا ارائه بهتر کارم آرامش خود را حفظ می‌کردم، با تصویر ذهنی بدی که از خود داشتم، ذهن ناهشیار منفی من وارد معرکه می‌شد و دستور توقّف می‌داد: «نه نمی‌توانی این کار را بکنی، تو همچو آدمی نیستی.»

آنچه می‌خوانید مطالبی است که من روی برگهٔ هدف خود نوشتم «می‌خواهم خود را دوستدار مردم و با اعتماد به‌نفس ببینم.» در حال تجسّم به‌خود گفتم «هر روز از پنج نفر تعریف می‌کنم و لبخند می‌زنم.» در بخش تلقین نوشتم «به‌کمک برچسبهای آبی خطاهای شناختی خود را می‌یابم. هرآینه چشمم به‌برچسبی افتاد از خود می‌پرسم آیا مبالغه می‌کنم؟

آیا اسیر خطای شناختی درشتنمایی یا ریزنمایی هستم؟» از مبالغهٔ دربارهٔ نقاط ضعفم خودداری می کنم. در بخش وانمودسازی نوشتم «هر روز از ۵ نفر تعریف می کنم. همه‌روزه از تزریق احساس استفاده می کنم.» برای اطمینان از انجام این کارها، برای هر تعریف از دیگران یک صفحه جداگانه منظور کردم و در آن واکنشهای متقابل اشخاص را یادداشت نمودم. همه‌روزه این برگه هدف را می‌خواندم، یکبار در صبح و بار دیگر هرآینه به‌حالت آلفا می‌رفتم.

برگهٔ هدف باب

هدف: می‌خواهم دوستدار مردم و بااعتماد به‌نفس باشم.

تصویرسازی: همه روزه خود را می‌بینم در حالیکه متبسّم هستم از پنج نفر تعریف می کنم.

تلقین: ۱ـ من مهربان و بااعتماد به‌نفس هستم.

۲ـ من ارزش آنرا را دارم که مورد مهر و محبّت دیگران قرار گیرم.

بازسازی شناختی:

۱ـ از برچسبهای آبی برای اطلاع از خطاهای شناختی‌ام استفاده می کنم.

۲ـ از مبالغه درباره نقاط ضعف و از تحقیر کردن خود می‌پرهیزم.

وانمودسازی:

۱ـ هرروز از پنج نفر تعریف می کنم

۲ـ برای برقراری ارتباط بهتر با اشخاص از روش تزریق احساس استفاده می کنم.

باز خورد:

تاریخ:

اشخاصی که من از آنها تعریف کردم: واکنش آنها:

۱-

۲-

۳-

٤-

۵-

از تصویرسازی استفاده کردم، اغلب اوقات کسی را که می‌خواستم از او تعریف کنم و حرفهایی را که می‌خواستم بزنم انتخاب می‌کردم. از آنجایی که بخش قابل ملاحظه‌ای از اوقاتم را در منزل می‌ماندم، کار تعریف کردن از دیگران به‌راستی دشوار بود. امّا بعد به‌این نتیجه رسیدم که تلفن دارم و به‌وسیله آن هم می‌توانم از دیگران تعریف کنم. حتّی می‌توانستم از همکارانم تعریف کنم. گاه واکنش سکوتی حیرت‌زده بود، امّا اغلب جوابم می‌دادند که «خیلی ممنون باب از شنیدن این حرف خوشحال شدم.» بعضیها هم با تعریف متقابل تشکّر می‌کردند. هرآینه این واکنشها را می‌نوشتم، در حکم این بود که بار دیگر در مقام تعریف از خود هستم. کم کم باور کردم که از داشتن احساس خوب نسبت به‌خودم راضی هستم. با احساس خوبی که از خود پیدا می‌کردم بهتر می‌توانستم خطاهای شناختی‌ام را اصلاح کنم.

اضافه کردن هدفهای تازه

هنوز یکهفته نگذشته چنان پیشرفتی کردم که تصمیم گرفتم ضمن ارائهٔ

هدف اوّل روی هدف دوّمم کار کنم. حقیقتاً این مربوط به‌شماست که تصمیم بگیرید چه زمانی می‌خواهید روی بیش از یک هدف کار کنید. امّا توصیه من این است که روی هدف نخست دست کم یکهفته یا ده روز تعمّق کنید و از تصویرسازی و تلقین و وانمود استفاده کنید. می‌توانید در تمام مدّت سال ضمن آنکه هدفهای جدیدی به‌فهرست خود می‌افزائید. روی هدفهای قبلی هم کار کنید. بار دیگر، تصمیم گیری در این زمینه که آیا به‌هدف خود رسیده‌اید یا نرسیده‌اید با شماست. بعضی از هدفها را می‌توان در سه یا چهارماه انجام داد. شخصاً پیشنهاد می کنم که دست کم سه‌روز روی هر طرح کار کنید.

وقتی روی هدفهای مختلف و متعدّد کار می کنید ممکن است سرانجام به‌این نتیجه برسید که همه آنها روی‌هم‌رفته یک هدف بزرگ شما را تشکیل می‌دهند و آن هدف هم این است که شما شخصی که می‌خواهید بشوید. شخصاً شادتر شدن و اعتماد به‌نفس بیشتر داشتن را در شروع انتخاب کردم و بعد سراغ حساسیت‌زدایی در مقابل فوبیا رفتم. ناگهان و بی‌مقدّمه از خود و از دیگران خوشم آمد و برای نخستین بار طی سالها اسهال روزانه من تمام شد. از دیدن این نتایج به‌قدری هیجان زده شدم که تصمیم گرفتم برای تمامی زمینه‌های زندگی هدفهایی در نظر بگیرم.

یکی از روزها تصمیم گرفتم که بهتر شدن مهارتم در بازی گلف را هدف بگذارم. ظرف چندماه تعداد اشتباهات من از ۱۸ به ۹ رسید. بعد هدف را بهبود وضع شغلی‌ام قرار دادم. در حالت آلفا به‌ذهنم رسید که شغل بدی ندارم امّا امکان توسعهٔ آن زیاد نیست. از آن گذشته آنقدرها هم انجام این کار برایم مهّم نبود. دیدم که از سخنرانی برای اشخاص لذّت می‌برم. به‌این نتیجه رسیدم که می‌توانم به‌همه بگویم که چگونه از ذهن ناهشیار خود استفاده کنند و به‌اینهمه موفقیّتی که نصیب من شد برسند.

امّا این سؤال برایم مطرح شد که آیا به‌راستی می‌توانستم یک سخنران حرفه‌ای بشوم؟ من کسی بودم که در حضور اشخاص صدا و گلویم می گرفت، مدّتی را صرف این کردم تا باور کنم که از این توانایی برخوردارم. تصمیم به‌اقدام گرفتم. در یک موسسّه آموزشی برای یاد گرفتن فن بیان و سخنرانی ثبت‌نام کردم. باید با شیوه‌های کنترل نگرانی‌ام آشنا می‌شدم. می‌توانستم به‌موسسّات دیگری بپیوندم و از هر کدام مطلبی در این خصوص بیاموزم. سواد خواندن و نوشتن داشتم. وقتی آموزشهای فراگرفته را به‌نمایش گذاشتم نمره قبولی گرفتم. بسیاری از اشخاص و موسسّات از من برای سخنرانی و بازگو کردن تجربیاتم در زمینه جدال با اضطراب دعوت کردند. احساس کردم که اشخاص از گوش دادن به‌سخنان من لذت می‌برند. و من همان کسی بودم که قبلاً جرات ایستادن در حضور چند نفر را نداشتم.

حاصل هدفهای جسمانی و روحی من

بعد تصمیم گرفتم روی هدفی در زمینهٔ تندرستی کار کنم. حدود ۱۳ کیلو اضافه وزن داشتم. کلسترل و تری گلیسیرید من به‌اندازه خطرناکی زیاد بود. برای پائین آوردن فشار خون هم دارو مصرف می کردم. هدفم این بود که در شرایط جسمانی عالی قرار گیرم. خود را در هیبت کسی دیدم که از سلامت جسمانی خوب برخوردار است. شروع به‌نرم‌دویدن کردم. مصرف نمک، شکر، گوشت قرمز و الکل را کنار گذاردم. به‌این نتیجه رسیدم که رعایت برنامهٔ غذایی متعادل آنقدرها هم دشوار نیست.

پس از چندماه می‌توانستم هفته‌ای حدود ۲۴ کیلومتر بدوم. ۱۰ کیلو از وزن

بدنم کم کردم. میزان کلسترول و تری گلیسیرید من هم به‌سطح طبیعی باز گشت. وقتی به پزشک مراجعه کردم به‌من گفت دیگر نیازی به‌مصرف داروی پائین آوردن فشار خون ندارم.

قدم مهّمی برای رسیدن به‌هدفم برداشته بودم. هنوز هم‌همه روزه ورزش می کنم و از خوردن و نوشیدن مواد زیانبار خودداری می‌نمایم.

هدف گذاری در زمینهٔ معنوی و روحی برایم بسیار دشوار بود. حالا می‌فهمم که‌آن روزها من معنای روحانی و روحی را با مذهبی به‌اشتباه می گرفتم. به‌هر صورت تصمیم گرفتم که‌از معنویت بیشتری برخوردار باشم و بعد فهمیدم که رسیدن به‌این هدف هم‌آنقدرها دشتوار نیست. هر آینه در حالت‌آلفا قرار می گرفتم نیرویی مهربان و دوست‌داشتنی در خود احساس می کردم که تغییریافتن را برایم میسر می‌ساخت. بعد فهمیدم که همه‌از این احساس دوست‌داشتنی بودن برخوردارند. تصمیم گرفتم با مراقبه به‌معنویت بیشتری برسم و سرانجام این هدفی شد که همهٔ هدفهای مرا در خود جای می‌داد. به‌شرایطی رسیدم که تحت هرشرایطی از اضطراب مبّرا ماندم.

هدف غیرممکن

تا این که یکی از روزها، ذهن ناهشیار مرا به‌هدفی توجّه داد که به‌نظرم غیرقابل دسترسی بود. به‌شدّت مشتاق بودم که به‌همهٔ مردم روی زمین بگویم که چگونه می‌توانند با غلبه براثرات و عواقب ناخوشایند اضطراب راه جدیدی برای زندگی خود بیابند. ذهن ناهشیار به‌من می گفت که راهی برای انجام این مهّم نوشتن کتاب است. امّا چگونه می‌توانستم کتابی بنویسم. در زمینهٔ نویسندگی علم و

اطلاعی نداشتم.

با این حال هدف را نوشتم. درنظر خود را مجسّم کردم که کتابی در دست دارم که روی آن اسم مرا به‌عنوان نویسنده نوشته‌اند. در یکی از جلسات مؤسّسه‌ای که در آن به‌یاد گیری فن سخنرانی مشغول بودم با پاولین آشنا شدم. او قبلاً پنج کتاب خودیاری نوشته بود و عمیقاً به‌این تمایل داشت که در صورت امکان مطالب بیشتری بنویسد. وقتی ماجرای اضطراب مرا شنید از من خواست در نوشتن کتابی در این زمینه با او همراهی کنم.

معتقدم میل شدید من و تصویر کردن و تلقین نمودن شرایط لازم را برای رسیدن به‌این آشنایی فراهم ساخت. حتّی وقتی کاری به‌نظر غیرممکن می‌رسد ممکن است بتوانید با میل کافی به‌آن دست یابید.

راههای رسیدن به‌هدف

اکنون که با اصول انتخاب و نوشتن هدف آشنا شدید، از راهنمائیهای زیر برای رسیدن به‌آن استفاده کنید:

۱ـ هدف را تاحدامکان مشخّص کنید. مثلاً اگر می‌خواهید دوست داشتنی‌تر باشید جزئیات آنرا مشخص نمائید. آیا مایلید با اشخاص رفت‌وآمد بیشتری داشته باشید؟ آیا می‌خواهید برای کمک به‌آنها کاری صورت دهید؟ آیا می‌خواهید به‌یتیم‌خانه‌ها بروید و به کودکان بی‌سرپرست محبت کنید؟ آیا می‌خواهید رفتار منطقی داشته باشید و در برخورد با حرفهای غیراصولی، صبر و انتظار پیشه کنید؟ آیا می‌خواهید جواب حرفهای بی‌حساب را با متانت و مهربانی بدهید؟ در این زمینه موضوع را دقیقاً مشخّص نمائید.

اگر هدف شما این است که با فرزندان خود برخورد بهتری داشته باشید بنویسید «به‌فرزندانم تبسّم می کنم،» هر روز از پنج کار آنها تعریف می کنم، اگر شیر یا چای خود را روی فرش بریزند با آنها به‌ملایمت حرف می‌زنم،» هرچه جزئیات این هدفها روشنتر باشد، وانمود سازی ساده‌تر می‌شود، هرچه رفتار شما مشخّص‌تر باشد، ساده‌تر می‌توانید به‌ناهشیار خود پیام دهید که اکنون شما با گذشته خود تفاوت دارید. سرانجام ناهشیار شما این حقیقّت را می‌پذیرد که خویش تازه شما، خویش واقعی شماست. در نتیجه احساسات و افکاری برایتان می‌فرستد که با اعمال و رفتار شما هماهنگ باشد.

۲ـ هدفهای خود را تنها با اشخاصی درمیان بگذارید که از شما حمایت کرده، برای رسیدن به‌آن شما را تشویق کنند. ابرو بالا انداختن کسی که برای شما از اهمیّت زیاد برخوردار است می‌تواند آب سردی براشتیاق سوزان شما بپاشد، می‌تواند اعتماد به‌نفس شما را خدشه‌دار سازد. عجیب است امّا بسیاری از اعضای خانواده و اقوام نزدیک نمی‌توانند به‌شما کمک کنند. در این شرایط یا هدفها را پیش خود نگهدارید و یا اگر می‌خواهید آنها را با اشخاص دیگر درمیان بگذارید از مؤثر واقع شدن آنها مطمئن شوید.

۳ـ تنها در صورت اجبار زمان دستیابی به‌هدف را مشخّص سازید. مثلاً اگر به کاستن از وزن خود علاقمند هستید باید مشخّص کنید که تا چه زمانی، چند کیلو می‌خواهید وزن کم کنید. همیشه زمانی را درنظر بگیرید که رسیدن به‌هدف در مدّت آن کاملاً عملی باشد. تغییر دادن عاداتی مانند جویدن ناخنها، یا کشیدن سیگار به ۳۰ روز برنامه‌ریزی و اقدام نیاز دارد. امّا اگر در زمان تعیین شده به‌هدف خود نرسیدید مأیوس نشوید، به کار خود ادامه دهید، بدانید که در صورت ابرام و اگر ادامه دهید ذهن نیمه‌هشیار در مقام تغییر شما کاری صورت می‌دهد.

مواظب باشید که پیشرفت خود را با دیگران مقایسه نکنید. برای اینکه

باملاحظه‌تر یا دوست داشتنی‌تر شوید، احتمالاً به‌شش ماه زمان نیاز دارید. ممکن است شخص دیگری در مدّت سه‌ماه به‌این خواسته برسد. تنها خود را با خویشتن مقایسه کنید و پیشرفت خود را در نظر بگیرید. در مسیر هدف بلندمدّت خود حرکت کنید.

٤ـ احساسات خوب را با هدفهایتان ارتباط دهید. چه عالیست اگر سیگار نکشید، چه عالیست به‌جای اینکه بر سر فرزندان خود فریاد نکشید با آنها با ملایمت حرف بزنید. وقتی خود را در این شکل جدید تصوّر می کنید با مرور کاری که کرده‌اید پاداش موفقیّت را احساس می کنید. در تجسّم خود به‌جزئیات بپردازید، بوها، رنگها و احساسات خوش موجود در صحنه را احساس کنید. با این کار در مقام تشویق خود کار می کنید و این تشویق برای ادامهٔ راهی که انتخاب کرده‌اید کفایت می کند.

۵ـ حق دارید اشتباه کنید. قبلاً هم در این باره صحبت کردم. در نظر داشته باشید وقتی در جهت رسیدن به‌خواسته‌های خود قدم برمی‌دارید، این امکان وجود دارد که اشتباه کنید. نگران نشوید و از موفق نشدن مأیوس نگردید. هر نقشه گنج انحرفاتی دارد که در نتیجهٔ آن ممکن است تن به‌اشتباه بدهید. امّا تسلیم نشوید. اگر به‌راه خود ادامه دهید همیشه به‌مسیر درست باز می گردید. به‌نتیجهٔ نهایی کار فکر کنید. انحرافهای موقّتی مهّم نیستند. به‌خود این اجازه را بدهید که در طول مسیر، به‌طور موقّت از جاده‌های انحرافی عبور کنید.

در گذشته، هرآینه می‌خواستم هدفی را انتخاب کنم، به‌محض آنکه از مسیر اصلی منحرف می‌شدم دست از ادامهٔ تلاش می کشیدم. با خود می گفتم که راه اشتباه می‌روم، و هرگز به‌مقصود خود نخواهم رسید و بنابراین چه از این بهتر که دست از تلاش بکشم. تا اینکه یکی از روزها دوستی به‌من گفت که حتی موشکها هم در خط مستقیم نمی‌روند. ممکن است لحظه‌ای به‌چپ و لحظه دیگر به‌راست

منحرف شوند. امّا همیشه در مقام اصلاح خود برمی‌آیند. چرا؟ به‌این دلیل که هدف در آنها از قبل برنامه‌ریزی شده است. اگر بخواهیم می‌توانیم رفتار موشک را داشته باشیم.

٦ـ قبل از رفتن به‌حالت آلفا هدف خود را مرور کنید. دفترچه یادداشت هدف را در تمام مواقع نزدیک خود داشته باشید. و هرآینه که فرصتی دست داد آنرا مطالعه کنید. یادآوری به‌اینکه هدفی دارید و آنرا پی می گیرید. به‌شما کمک می کند تا در زمان مناسب قدمی در جهت پیشرفت بردارید.

واقعی بودن هدفها

برای اطمینان از واقعی بودن هدفهای خود و برای اینکه بدانید هدفهای نوشته شده خواسته‌ها و آرزوهای شما را مشخص ساخته‌اند، از خود بپرسید:

١ـ آیا برای رسیدن به‌این هدف مشتاق هستم؟

٢ـ آیا هدفی قابل دسترس انتخاب کرده‌ام؟

٣ـ اگر نه، آیا می‌توانم آنرا به‌برنامهٔ ماهانه، هفتگی، روزانه، یا ساعتی تقسیم کنم تا دسترسی به‌آن امکان‌پذیر شود؟

٤ـ آیا عبارات را به‌شکل مثبت نوشته‌ام؟

٥ـ آیا می‌توانم خود را در حال انجام این کار ببینم؟

٦ـ آیا می‌توانم ارتباطی میان احساسات مثبت و هدفها برقرار سازم؟

٧ـ آیا می‌توانم به‌خود تلقین کنم که به‌هدفم رسیده‌ام؟

٨ـ آیا وانمود می کنم که به‌هدف خود رسیده‌ام؟

٩ـ آیا مراحل رسیدن به‌هدف و جزئیات آنرا مشخص کرده‌ام؟

۱۰ـ آیا متعهّد به‌رسیدن به‌هدف خود هستم؟

گنج پنهان

اگر قرار می‌شد داستان جن‌وپری مدرنی بنویسم می‌نوشتم: روزی روزگاری مرد جوانی زندگی می‌کرد که با وجود استعداد زیاد درحدّی بسیار کمتر از قابلیتهای خود زندگی می‌کرد. طوری بود که خیال می‌کردی جادوگری او را جادو کرده تا آنطور که خودش را می‌دید زندگی کند. جوان ما خود را حقیر، شکست‌خورده و مغبون می‌دید و مترصّدشادی، خوشبختی، تنعّم و احساس خوب بود، امّا هرچه بیشتر تلاش می‌کرد حالش خراب‌تر می‌شد.

بالاخره، ناراحتی مرد جوان به‌قدری زیاد شد که اسیر اضطراب گردید. حالش به‌قدری بد بود که احتمال می‌رفت جانش را بر سرآن از دست بدهد. اغلب به‌خود می‌گفت «ای کاش می‌توانستم با دیگران ارتباط راحت داشته باشم، چقدر دلم می‌خواست می‌توانستم به‌رستوران و تئاتر بروم. چقدر خوب می‌شد اگر در کارم موفقّ می‌شدم. امّا هربار برای رسیدن به‌این هدفهایم تلاش می‌کنم ناموفقّ می‌مانم. اگر قرار است با این خصوصیّات زندگی کنم ترجیح می‌دهم که اصولاً زنده نباشم.»

مرد جوان به‌شدّت طالب تغییر شرایط زندگی خود بود امّا اتفّاقی نیفتاد تا اینکه نقشه گنجی پیدا کرد. با سایر نقشه‌ها که اغلب روی کاغذ زرد و رنگ‌ورو رفته و با دست‌خط نوشته شده‌اند و جایی مدفون هستند تفاوت داشت. این نقشه به‌شکل کتابی بود که به‌او راه هدف گذاری و رسیدن به‌خواسته‌هایش را نشان می‌داد. وقتی جوان داستان ما احساس کرد که کتاب به‌واقع یک نقشه واقعی گنج

است، بدون درنگ به‌توصیه کتاب عمل کرد. جست‌وجوی او همیشه به‌آسانی نمی گذشت. گاه راه را گم می کرد، از بیراهه و انحرافی می‌رفت و مجبور می‌شد که دوباره به‌نقشه خود نگاه کند. امّا تسلیم نشد. در اشتیاق دستیابی به گنج می‌سوخت. تا اینکه یکی از روزها به‌خواستهٔ خود رسید و گنج را یافت. از اضطراب نجات یافت، حالا به‌هرجا می‌رفت، دور یا نزدیک از آنجا لذّت می‌برد. در کارش هم به‌موفقیّت رسید.

این مرد جوان کسی جز خود من نبود. وقتی با هدف گذاری بر فوبیا غلبه کردم به‌این نتیجه رسیدم که از همین روش برای موفّق شدن در کارم نیز می‌توانم استفاده کنم. از کارهای ساده شروع کردم، بعد تصمیم گرفتم که کارهای موثّرتری بکنم و نقشه آنرا هم کشیدم. وقتی به‌حالت آلفا می‌رفتم احساس می کردم که از من کارهای مهمتری ساخته است؛ می‌توانستم درآمد بسیار بیشتری داشته باشم. به‌همین دلیل به‌وانمود نشان دادم که مدیر یک موسسه بزرگ پژوهشی هستم و برای آموزش مدیران برجسته تلاش می کنم. قبل از هراقدام به‌تصویرسازی و تلقین می‌پرداختم.

یکسال بعد، مؤسّسه پژوهشی خود را دایر نمودم. در مدّتی کمتر از سه‌سال درآمدم به مراتب بیش از آن مقداری شد که تصوّر کرده بودم. یک اتومبیل مرسدس بنز خریدم و برای تفریح و گردش عازم اروپا شدم. نفرین و جادوی جادوگر که عزّت‌نفس مرا خدشه‌دار ساخته بود به‌یکباره از میان رفت. شما هم با هدف گذاری می‌توانید به گنج موردنظر خود برسید، می‌توانید ثروتمندتر، دوست‌داشتنی‌تر، سالمتر، و رها از اضطراب شوید، برای رسیدن به‌این مهم نقشه گنجی تهیه کنید و به‌سمت مقصد روانه شوید. مطمئناً در باقیمانده عمر خود از این گنجینه استفاده خواهید برد.

در چند فصل آینده شما را با چگونگی ترسیم نقشه گنج در زمینه‌های

مختلف جسمانی، ذهنی و معنوی آشنا می کنم و بعد توضیح می‌دهم که چگونه هدف گذاری مرا به‌زندگی جدیدی سوق داد که برای من گرانبهاتر از طلا و نقره و جواهرات بود.

بخش دوّم

زندگی به‌علاوه

فصل ۱۰

هدف تندرستی

قبل از مراجعه به‌روانشناس گمان می کردم که اضطراب من صددرصد منشاء جسمانی دارد؛ گمان می کردم اشکال بزرگی در من هست که با دارودرمانی رفع می‌شود. وقتی فهمیدم واکنشهای اشتباه من در کنار آمدن با استرس موجب برانگیخته شدن جسم می‌شود، نظرم تغییر کرد. به‌این نتیجه رسیدم تنها کاری که باید بکنم این است که ناهشیار خود را طوری آموزش دهم تا در برخورد با محرکهای تنش‌زای زندگی واکنش متفاوتی نشان دهد. به‌این نتیجه

رسیدم که اوّل من ذهن هستم و بعد جسم.

اشتباه می کردم. به‌همان اندازه که ذهن بودم جسم هم بودم. آموختم که راه غلبه بر اضطراب جاده دوطرفه‌ای است. وقتی از اختلالات اضطرابی رنج می برید به بازسازی شناختی احتیاج دارید، امّا تندرستی جسم هم به‌همین اندازه مهّم است.

آناتومی بد عمل کردن مغز

آنطور که معلوم است منبع ژنی انسان از پنجاه هزارسال پیش تا به‌امروز تغییر نکرده است. انسان روزگار ما همان مغز انسانهای ماقبل تاریخ را دارد. گرچه به کمک کورتکس مغز می توانیم منطقی فکر کنیم بخش ابتدایی‌تر مغز مسئولیت تنظیم درجهٔ حرارت بدن، ضربان قلب و اندازه آدرنالین و کورتیکو استروئید را تنظیم می کند. همه اینها که برشمردیم در کار حمله اضطراب دخالت دارند.

بخش حاشیه‌ای مغز اطلاعات دریافتی از حواس پنجگانه را در خود نگاه می‌دارد. این بخش برخی از اطلاعات درباره آنچه می بینیم، می بوئیم، می‌شنویم، می‌چشیم و احساس می کنیم را به کورتکس می‌فرستد تا بتوانیم تفسیرهای مستدل و منطقی داشته باشیم. امّا بخش اعظم این اطلاعات به‌هیپوتالاموس فرستاده می‌شود. کار هیپوتالاموس شبیه ترموستاتی است که دمای منزل شما را تنظیم می کند. وقتی هیپوتالاموس از بخش حاشیه‌ای مغز نشانهٔ خطری را دریافت می کند، از جمله بسیاری از کارهای دیگر بر شدّت جریان خون می‌افزاید، غدد بزاقی را خشک کرده به‌معده دستور می‌دهد که محتویّات خود را تخلیه کند. پس از آنکه بخش حاشیه‌ای خطر را احساس می کند هیپوتالاموس در ربع یا نیم‌ثانیه دستور واکنش جنگ یا گریز را صادر می کند.

وقتی می‌بینید چیزی نمانده که به‌اتومبیل دیگری برخورد کنید، وقتی احساس می کنید از محبّت نامزدتان کاسته شده، یا تصوّر می کنید که مقام بالا دست با شما رفتار منصفانه‌ای ندارد، نمی‌توانید مانند انسان غارنشین واکنش نشان دهید. نمی‌توانید با تبعیّت از فرمان مغز حاشیه‌ای راننده متخلّف را بلافاصله مجازات کنید. نمی‌توانید موی سر نامزدتان را بکشید و او را به‌غار ببرید، نمی‌توانید با مشت مخ رئیستان را به‌دهانش بریزید. درواقع مغز منطقی شما، یعنی کورتکس در برابر مغز حاشیه‌ای ایستادگی می‌کند. اگر می‌توانستید اقدامی صورت دهید جسم شما از مرحلهٔ زنگ‌خطر عبور می کرد، موقعیّت اضطراری را فیصله می‌بخشید و بعد به‌حالت طبیعی خود باز می گشت. امّا هرچه سرباز زدن شما از اقدام بیشتر باشد شدت پیامهای مغز حاشیه‌ای به‌هیپوتالاموس برای نشان دادن واکنش بیشتر می‌شود. عمل در حالت انگیختگی مزمن که به‌آن مرحلهٔ مقاومت می گویند شروع می‌شود. نظام بدن گرفته و سخت شده باقی می‌ماند و اگر این مرحله بیش از حدّی دوام بیاورد، بدن به‌حالت فرسودگی می‌رسد. نتیجه امر بیماریهای روان‌تنی مانند میگرن، کلیت، زخم‌معده، اسهال، کمردرد و حملهٔ اضطراب است. بیماری حقیقی است، درد واقعیّت دارد، بخشی از بدن شما بیمار شده، اینهم حقیقت دارد، امّا بیماری ناشی از مغز شماست.

البته کورتکس هم می‌تواند روی سیستم حاشیه‌ای مغز تأثیر بگذارد. به‌همین دلیل است که وقتی در حالت آلفا قرار می گیرید می‌توانید با تصویرسازی و تلقین روی سیستم حاشیه‌ای مغز خود تأثیر بگذارید. بخش حاشیه‌ای مغز تفاوت میان تجربه واقعی و خیالی را تمیز نمی‌دهد؛ بلکه صرفاً پیام را به‌عنوان یک واقعیّت دریافت می کند.

با تصویرسازی و به کمک حساسیت زدایی نه‌تنها توانستم از منزل بیرون بروم، بلکه ناراحتی کلیت من هم برطرف شد. هنوز هم به‌قدر گذشته استرس در

زند گیم وجود داشت، امّا مغز حاشیه‌ای را فریب می دادم. بعداً به‌این نتیجه رسیدم که اگر برای ذهن و جسم خود، هردو، هدفهایی را درنظر بگیرم می‌توانم میزان پیشرفت خود را دوبرابر کنم جسم و ذهن من، به‌اتفاق فعالیت می کردند.

چگونه جسم بر مغز اثر می گذارد

دلیل اختصاص این فصل به‌تندرستی این نیست که عضلاتی ستبر و بدنی زیبا درست کنید منظور من این است که جسم ناسالم درست مانند مغز می‌تواند تولید اضطراب کند.

کتی، دوست سیندی نمونه خوبیست که می‌توانم به‌او اشاره کنم. کتی در آژانس مسافرتی کار می کند و بخش قابل‌ملاحظه‌ای از اوقات خود را در هواپیما به‌سر می برد. به‌اقصی نقاط جهان برای یافتن مکانهای موردعلاقه توریست‌ها سفر می کرد؛ در رستوران‌های خوب و زیبا غذا می‌خورد، با اشخاص جالب هم صحبت می‌شد. امّا همیشه همه‌چیز به‌خیر و خوشی نمی گذشت. گاه باید با فریاد یک توریست خشمگین که مثلاً هنگام تخصیص اتاق لحظاتی معطّل شده بود روبرو می گردید. گاه تأخیر یالغو پرواز هواپیما مسافرین او را ناراحت می کرد.

درواقع ترفیع گرفتن کتی و پیشرفتهای شغلی او هم به‌این دلیل بود که شیرهای غرّان و عصبانی تور را ساکت می کرد و اغلب در این کار موفق بود. او همیشه توانسته بود افراد بسیار عصبانی گروه را آرام کند، امّا ناگهان احساس کرد که دربرخورد با این اشخاص عصبانی می‌شود و در مقام پرخاش و مشاجره با آنها درمی‌آید. متعجّب بود که چرا اینطور شده است.

کتی به‌رئیسش گفت «فکر می کنم دیگر نتوانم خونسردی‌ام را حفظ کنم.

عصرها به‌شدّت خسته می‌شوم. همهٔ بدنم می‌لرزد. گاهی اوقات احساس می کنم که دارم بیهوش می‌شوم.» یکبار به‌توصیه دوستانش برای تجدید قوا کمی نان‌شیرینی خورد که حالش را از آنچه بود وخیم‌تر کرد. یکی از روزها وقتی با یکی از مسافرین بداخلاق حرف می‌زد، همان کلمات درشت او را به‌خودش تحویل داد. این مسافر که مشتری مهمّی بود در اثر این برخورد با آژانس مسافرتی آنها قطع رابطه نمود. در این هنگام بود که کتی به پزشک مراجعه کرد.

پزشک به‌او گفت «قندخونت پائین آمده، علتّش را نمی‌دانم امّا بدن تو انسولین بیش ازحدّ تولید می کند، کمی قندخون منجر به‌لرزش، ضعف و گرسنگی می‌شود. درواقع شیرینی بدترین چیزی است که در این موقعیّت می‌توانی بخوری. به‌جای آن بهتر است از یک برنامه غذایی متعادل استفاده کنی.»

وقتی کتی به‌توصیه پزشک عمل کرد، قندخونش به‌حالت طبیعی برگشت و همراه آن ناراحتی‌های او به‌پایان رسید و بار دیگر مسافرین و مشتریها به‌او علاقمند شدند.

کتی می گفت «عجیب است امّا وقتی جسم سالم دارم به‌راحتی می‌توانم با مشکل سازترین مسافرها مودّب و خونسرد صحبت کنم.» حالا از شما می‌پرسم آیا بدخلقی کتی ناشی از اضطراب ذهنی بود یا نه به‌جای آن ناراحتی او در اثر یک ناتوانی جسمانی ایجاد شده بود؟ آیا ترس او از بیهوش شدن منشاء جسمانی داشت یا از ذهن او ناشی می‌شد. بدون‌شک استرس ناشی از برخورد با مسافرین خشمگین نقشی بازی می کرد امّا تولید بیش‌از اندازه انسولین هم سهمی داشت. باید می‌آموخت که چگونه از ناهشیار خود برای برخورد با مشتریان متوقعّ و اشکال‌تراش استفاده کند. امّا کلید اصلی بهبودی او مصرف غذاهای متناسب بود.

معنای سلامت جسمانی

تندرستی شامل سلامتی مجموعهٔ جسم و ذهن است. می‌توان از این حدّ نیز فراتر رفت و گفت تندرستی یعنی آنکه متناسب با سن‌وسال خود در حدّ مطلوب عمل کنید. هدف شما باید این باشد که احساس خوبی داشته باشید، از زندگی لذّت ببرید و تا حدّ امکان از توان و انرژی برخوردار باشید، معنایش این است که به‌محیط خود علاقمند باشید.

اغلب اشخاص از اندازهٔ سلامت جسمانی خود بی‌اطلاعند زیرا به‌ندرت تا اشکالی پیش نیامده به پزشک مراجعه می کنند. وقتی برای تندرستی خود هدفی را مشخص می کنید، باید از حدّ و حدود سلامتی آگاه باشید. به‌همین دلیل قبل از هر کار باید به کلینیک یا پزشک عمومی مراجعه کنید تا به کمک آزمایشهای مختلف از کمّ و کیف سلامتی خود مطّلع گردید. به پزشک بگوئید که به‌عنوان پیش گیری می‌خواهید معاینه شوید. به جوابهائی ازاین قبیل که «به غیر از یکی دومورد جزئی، سالم هستی و تا روزی که‌این داروها را مصرف کنی اشکالی پیش نمی‌آید»، قانع و راضی شوید.

از پزشک بخواهید صرفنظر از وزن کردن و اندازه گیری ضربان نبض و فشار خون، دستور آزمایش خون و ادرار بدهد. وقتی نتیجه آزمایش را می گیرد، یک نسخه از جواب را برای خود نگهدارید. آیا از حدّ و حدود طبیعی در مورد یا مواردی فراتر رفته‌اید؟ اگر واژه یا اصطلاحی را نمی‌فهمید از پزشک بخواهید که مورد را به‌روشنی توضیح دهد.

در صورت داشتن اضطراب مطمئناً به‌تغییراتی احتیاج دارید. باید هدفهایی را برای احساس بهتر درنظر بگیرید. احتمالاً ورزش و اصلاح برنامهٔ غذایی به‌شما

کمک می کند.

بیماریهای جزیی

اگر از بیماریهای جزیی نظیر سردرد، یا ناراحتی اعصاب معده رنج می برید، نخستین کاری که باید بکنید این است که از شرّ این ناراحتیها خلاص شوید. قبل از هرچیز مطمئن شوید که این ناراحتیها منشاء ارگانیک نداشته باشد. پس از اطلاع از برنامه هدفی مشابه آنچه هم اکنون می خوانید برای خود تهیّه کنید. برنامه‌ای که می خوانید برای مورد سردرد در نظر گرفته شده است.

هدف: رهایی از سردرد

تصویرسازی:

۱ـ چهرهٔ خود را می بینم که در منزل و در محّل کار حالتی آرام دارم

۲ـ خود را می بینم که از قبول کارها و درخواستهایی که مرا با فشار کاری زیاد روبرو می کند خودداری می کنم.

۳ـ خود را می بینم که در برنامه های تفریحی و سرگرم کننده که تاکنون از شرکت در آنها اجتناب کرده‌ام شرکت می کنم.

تلقین:

۱ـ سر من کاملاً طبیعی است. هر فعالیتی را که بخواهم و دوست داشته باشم انجام می دهم.

۲ـ من حتی اگر درخواستهای دیگران را نپذیرم، سزاوار عشق و محبّت آنها هستم.

بازسازی شناختی:

۱ـ توجه به‌امر منفی: به‌جای ناتوان دیدن خود احساس می کنم در سلامتی کامل هستم و انجام هر کاری از من ساخته است.

۲ـ پیش بینی امر منفی: خود را طوری بازسازی می کنم که این اندیشه که در صورت صحبت یا مجالست با برخی از اشخاص سردرد می گیرم به‌ذهنم خطور نکند.

وانمودسازی:

۱ـ روزی چندبار در حالت آلفا قرار می گیرم و نفسهای عمیق می کشم

۳ـ در دوره‌های آموزش ابراز وجود شرکت می کنم تا بتوانم از قبول درخواستهای غیرمنصفانه دیگران با خونسردی و ادب تمام خودداری کنم.

علاقه به تندرستی

اگر به‌خلاص شدن از بیماریهای جزیی به‌قدر کافی علاقمند هستید که چه بهتر؛ برای خود برنامه‌ای بریزید و از شرآنها خلاص شوید. اغلب اشخاص به‌این نتیجه می‌رسند که می‌توانند طبق برنامهٔ نوشته شده عمل کنند. اغلب اشخاص از انگیزه لازم برای رهایی از این ناراحتیها برخوردارند امّا وقتی دربارهٔ هدف گذاری به‌قصد تندرستی حرف می‌زنم خیلی‌ها با عباراتی از گونه «وقت ورزش کردن ندارم». «از دویدن خوشم نمی‌آید.» یا «این برنامه‌ها به‌من کمک نمی کنند.» واکنش نشان می دهند.

برخوردی غیرمنطقی است. ممکن است تحت‌تأثیر شناخت اشتباه باشید، ممکن است تحت‌تأثیر عزّت‌نفس ضعیف خود را لایق ورزش کردن ندانید. شاید هم در خیال و توهّم هستید: «با اینهمه عیب و ایراد جسمانی نمی‌توانم در حدّ

طبیعی ظاهر شوم. برای اصلاح خود کاری از من ساخته نیست.»

چگونه می توان میل به‌ورزش و میل به‌مصرف غذای مناسب و متناسب را در خود ایجاد کرد؟ به‌نکات زیر توجّه کنید:

۱ـ با تندرستی، بیماریهای مولّد اضطراب کاهش می یابند.

۲ـ در سطح سلامتی مطلوب می توانید سبک زندگی جدید و جالبی داشته باشید.

آیا به‌نظر شما جالب نیست بتوانید مانند کسانی که همیشه آرزو داشتید جای آنها می بودید زندگی کنید؟ می توانید در صورت توّجه به‌سلامتی جسمانی و متعهّد شدن برای رسیدن به‌آن به‌این مهم برسید.

وقتی برای رسیدن به‌هدف کار می کنید، به‌قدری احساس بهتری پیدا می کنید که به‌ادامهٔ آن مصمّم می‌شوید.

۳ـ به کمک تصویرسازی و تلقین ذهن ناهشیار به‌سادگی بیشتری تن به‌ورزش و صرف غذای متناسب می دهد.

کاری که من کردم

من به‌دو دلیل به‌تندرستی مشتاق بودم. نخست آنکه فهمیدم شرایط جسمانی من به‌نشانه های اضطرابم می‌افزاید. دوّم اینکه به‌تشخیص پزشک فشارخون و میزان کلسترول و تری گلیسیرید خون من در حدّ خطرناکی بالا بود. به‌خوبی می دانستم که پدر و مادرم هردو در پنجاه‌سالگی سکته قلبی کرده بودند این را هم می دانستم که خیلی ها با نرم دویدن و تمرینات ورزشی از شدّت خطر بیماری قلبی خود می کاهند. هرچه در این زمینه علم و اطلاع بیشتری بدست آوردم به‌آن

علاقمندتر شدم.

امّا بزودی فهمیدم که به‌بازسازی شناختی خود هم نیاز دارم. هربار به‌نرم دویدن فکر می کردم. ذهن ناهشیارم می گفت «نمی‌توانی این کار را بکنی.» به‌همین دلیل به‌حالت آلفا می‌رفتم و از خود می پرسیدم چرا فکر می کنم نمی‌توانم این کار را بکنم؟ به‌این جواب می‌رسیدم که به‌علّت نقص پا. در کودکی مادرم از پزشک شنیده بود که نمی‌توانم در تمرینات ورزش شرکت کنم، ذهن ناهشیار من در جریان قرار گرفته بود و در همهٔ سالهای زندگی مانع از آن شده بود که به‌کار ورزش بپردازم «نمی‌توانی بدوی، همین و همین.»

بنابراین وقتی بر گه هدف خود را تکمیل می کردم باتوجّه به‌مشکل موجود به‌این نتیجه رسیدم که می‌توانم به‌جای دویدن از رقص و حرکات بدنی استفاده کنم و از آن لذت ببرم. می‌توانستم گلف‌بازی کنم و از آن لذّت ببرم. از آن گذشته دیدم نرم دویدن هم غیرممکن نیست. می‌توانستم به‌قدر توانایی‌ام بدوم. قرار نبود که به‌اندازه یک قهرمان دو استقامت روزی ۴۲ کیلومتر بدوم.

آنچه می‌خوانید مطالبی است که روی بر گه هدف خود نوشتم:

هدف: می‌توانم هفته‌ای ۲۰ کیلومتر بدوم.

تصویرسازی: ۱ـ خود را می‌بینم که در حال دویدن هستم و از آن لذّت می‌برم.

۲ـ خود را می بینم که در مسیری زیبا و دلنواز می‌دوم و نفسهای عمیق می کشم.

تلقین:

۱ـ از دویدن لذت می برم.

۲ـ به‌راحتی می‌توانم بدوم.

۳ـ با نرم دویدن قلبم قوی‌تر می‌شود.

۴ـ با نرم دویدن از فشارخون و از میزان کلسترول و تری گلیسیرید آن

می کاهم.

بازسازی شناختی:

۱ـ کمال طلبی: تن دادن به فعالیت جدید دشوار نیست و اگر همان بار اوّل در این فعالیت خیلی خوب ظاهر نشوم. اشکالی بروز نمی کند.

۲ـ خیالات واهی: جای «نمی توانم بدوم» را با «البته که می توانم بدوم.» عوض می کنم.

۳ـ شناخت اشتباه: علیرغم اشتباهات یا شکستهای گذشته معتقدم آنقدر ارزش دارم که خود را از حملهٔ قلبی نجات دهم، من ارزشمند هستم و می توانم دویدن را بیاموزم.

وانمودسازی:

۱ـ در خیابان نرم دویدن را آزمایش می کنم.

۲ـ در زمینهٔ دویدن کتاب می خوانم. از حرکت آهسته شروع می کنم و به تدریج برشدت آن می افزایم.

۳ـ با استفاده از نمودار مسافت دویدن یا راه رفتن در هفته را مشخص می کنم.

٤ـ مسافت طی شده در هر هفته را یادداشت می کنم.

باید اعتراف کنم که در چند هفته نخست راه‌رفتن و نرم دویدن برایم دشوار بود. حتّی دویدن هفتاد، هشتاد متر بدون اینکه نفسهایم به‌شماره بیفتد سخت می نمود. امّا به‌تصویرسازی و تلقین ادامه دادم. به‌خود می گفتم که این کار از من ساخته است و من ارزش این را دارم که این تلاش را تحمل کنم. پیشرفت هفتگی خود را روی برگه هدف یادداشت می کردم. بالاخره روزی رسید که می‌توانستم بدون راه رفتن ۳ کیلومتر بودم. تمام مدّت روز از اینکه این مسافت را می‌دویدم خوشحال بودم. بعد از سه‌ماه افزایش تدریجی مسافت دو به‌موقعیتی رسیدم که روزانه حدود ۵ کیلومتر می‌دویدم. به‌قدری از دویدن این مسافت خوشحال بودم که

تصمیم گرفتم در دالاس در یک مسابقه ۱۰ کیلومتر مربوط به‌میانسالها شرکت کنم. تا آنروز هرگز ۱۰ کیلومتر ندویده بودم. با این حال کمال‌طلبی را کنار گذاشتم و با خود گفتم که حتی اگر نتوانم این مسافت را طی کنم اشکالی بروز نمی کند. می دانستم اگر از هرچیزی لذّت نبرم از مناظر زیبای بهار لذّت خواهم بود.

صبح روزی که قرار بود مسابقه دو انجام شود. هیجان‌زده بودم. سه‌هزار نفر در این مسابقه شرکت کرده بودند. مسابقه شروع شد. وقتی در خیابان پارک زیبای تورتل گریک[1] از کنار درختان و گلهای زیبا می گذشتم انگار که پر درآورده بودم. نمی‌دانم به‌خاطر حضور بقیّه دونده‌ها بود یا تلألو گلهای زیبای پارک، امّا به هر شکل مسافت ۱۰ کیلومتر را دویدم. چه‌احساس خوبی داشتم. حالا در هربرنامهٔ مسابقه دو که می گذارند شرکت می کنم.

ماجرای دویدنم را یکهفته بعد از مسابقه در یک سخنرانی برای جمعی از مجّردهای جوان شرح دادم. از انگیزه حرف زدم. به‌آنها گفتم که به‌دلیل نقص پا هرگز گمان نمی کردم بتوانم ۱۰ کیلومتر بدوم. بعد پیراهنی را که به‌نشانه دویدن ۱۰ کیلومتر جایزه گرفته بودم به‌آنها نشان دادم؛ حضار کف زدند و هورا کشیدند. نمی دانید از این صحنه چقدر خوشحال شدم. تصمیم گرفتم برای رسیدن به‌هدفهای تندرستی بیشتر ادامه دهم.

---

1. Turtle Greek

مداد پاک کن عظیم

تندرستی و تناسب اندام را یک تراش یا پاک کن عظیمی درنظر بگیرید. که می‌تواند شما را از تنش و استرس نجات دهد. می‌تواند بسیاری از ناراحتیهای جسمانی را برطرف کند. ۳۰ دقیقه راه رفتن سریع بعد از یک روز پر کار و خسته کننده، بیش از نیم‌ساعت دفع‌الوقت کردن و نوشیدن الکل خستگی را از تن شما بیرون می برد. حالت فرح و نشاطی که از ۵ کیلومتر نرم دویدن می‌برید سلاح موثّری است که می‌توانید از آن در برابر آقای منفی استفاده کنید. با توسّل به‌برنامهٔ تندرستی می‌توانید به‌هضم غذا در بدن خود کمک کنید، راحتتر بخوابید، بهتر تمرکز کنید و کمر درد و پشت درد خود را تخفیف دهید و از افسردگی دور بمانید. وقتی جسم خود را سالم و شاداب می کنید برعزّت‌نفس خود نیز می‌افزائید. دیگر چه می‌خواهید؟ منتظر چه هستید؟

شرکتهای بزرگ امروزی میلیونها دلار برای خرید تجهیزات بدن‌سازی و تندرستی و تناسب اندام همکاران خود خرج می کنند. آنها به‌این نتیجه رسیده‌اند که کارکنان تندرست آنها کمتر غیبت می کنند، بیشتر تولید می کنند و با یکدیگر ارتباط بهتری برقرار می‌سازند. اکسون، پپسی کو، جانسون و جانسون، زیراکس و سیستم‌های داده پردازی الکترونیک تنها نمونه‌ای از این شرکتهای بزرگ هستند که به‌این نتیجه رسیده‌اند که کارکنان به‌غیر از ذهن دارای جسم هستند.

دوست من مارلین که تنها زن وکیل در یک موسّسه معتبر حقوقی است دریافت که تندرستی چه‌نقشی مهّمی ایفا می کند. مارلین برای حفظ موقعیّت خود از تمام مردان جوان موسّسه بیشتر کار می کرد و به‌شدت زیرفشار بود. به‌قدری

به‌خود فشار می‌آورد که اغلب سردردهای وحشتناک می گرفت. وقتی تحت تأثیر این ناراحتی‌ها نتوانست به شکل سابق به کارش ادامه دهد به سراغ پزشک رفت. پزشک به‌این نتیجه رسید که مارلین هنگام خواب دندانهایش را روی هم فشار می دهد. این مسئله که در اصطلاح پزشکی به‌آن بروکسیم[1] می گویند در اثر تنش عصبی ایجاد می‌شود.

مارلین از من خواست که راه در حالت آرام قرار گرفتن را به‌او بیاموزم. به‌او پنج اصل اساسی را یادآور شدم. مارلین سوای این برنامه عصرها به‌پیاده روی‌های مفصّل روی آورد و روزی سه‌وعده غذا خورد. هنوز چند هفته نگذشته بود که سردردهایش به کلّی از بین رفت.

هدف رسیدن به‌حالت آرام

تا این‌جا دربارهٔ قرار گرفتن در حالت آلفا و آرام به‌قدر کافی صحبت کرده‌ایم. اگر قبلاً از چنین برنامه‌ای پیروی نکرده‌اید برای خود هدف راحتتر شدن و در حالت رلاکس قرار گرفتن را در نظر بگیرید. به‌نمونه زیر توجه کنید.

هدف: آرامش کامل در همهٔ مواقع

تصویرسازی:

۱ـ خود را می بینم که در آرامش کامل و در حالیکه لبخندی برچهره دارم کار می کنم.

۲ـ خود را می بینم که در ارتباط با دوستان و خانواده‌ام از آرامش کامل

---

1. Bruxim

برخوردارم.

۳ـ از تزریق عاطفی برای غلبه براحساس عصبیت و نگرانی هنگام استفاده می کنم.

تلقین:

۱ـ ضربان قلبم آرام و یکنواخت است. نفسهای عمیق و راحت می کشم.

۲ـ در همه موارد احساس آرامش می کنم.

بازسازی شناختی:

۱ـ خیالات واهی: این باور را که عصبی هستم و کاری در این باره از من ساخته نیست کنار می گذارم. من می توانم آرام و راحت باشم.

۲ـ هویت اشتباه: من سزاوار آن هستم که فرصتی را صرف آرامش و راحتی بیشتر کنم.

وانمودسازی:

۱ـ از روش برچسب آبی برای اطلاع از احساس گرفتگی خود استفاده می کنم.

۲ـ روزی شش بار در حالت آلفا قرار می گیرم و قبل از برنامه‌ریزی خود پنج دقیقه استراحت می کنم.

۳ـ هرآینه احساس نگرانی داشته باشم نفسهای عمیق می کشم.

٤ـ دست کم هفته‌ای یک بعدازظهر را به کار موردعلاقه‌ام می پردازم.

۵ـ به‌موقع به‌رختخواب می‌روم و به‌قدر کافی استراحت می کنم.

راهنمایی برای رسیدن به‌هدف

ـ هنگام بازسازی شناختی بدانید گاه در اثر یک ضایعه مانند از دست دادن شغل ممکن است به‌خود نسبت‌های بد بدهید. ممکن است تن به کارهای نامطلوب بدهید، ممکن است از صبح تا شب فعالیت بی‌مورد کنید. توجّه داشته باشید آنچه به‌واقع مترصّد آن هستید عزّت نفسی است که از دست داده‌اید. روی هویت‌های اشتباه خود کار کنید. به‌خود اجازه بدهید که مترصد چیزهای خوش باشید. خوابیدن بیش از اندازه، نوشیدن الکل و یا خسته کردن خود تنها به‌جسم شما لطمه می‌زند و بر شدت اضطراب شما می‌افزاید.

برای نجات از این موقعیّت و برای یافتن راه‌حل، خیالات واهی را از خود دور کنید. با این ذهنیت که «تنها راه نجات من از این ناراحتی خوابیدن، نوشیدن الکل یا کار کردن است.» به‌جایی نمی‌رسید. چه بهتر که آنرا با افکار منطقی‌تری عوض کنید. بگوئید «بله ناراحتی‌های زیادی را تحمّل کرده‌ام امّا خیلی‌ها مثل من هستند. خیلی‌ها می‌توانند از این ناراحتی خلاص شوند و می‌شوند، چرا من نتوانم. من هنوز انسانی ارزشمند هستم، من شایسته آنم که جسمی سالم داشته باشم.

ـ از خوابیدن بیش از حدّ اجتناب کنید. پزشکها امروزه به‌این نتیجه رسیده‌اند که ۷ الی ۸ ساعت خواب برای اغلب مردم کافیست. اگر از شب تا صبح بخوابید و روز هم ۸ ساعت در رختخواب بمانید به‌احتمال زیاد ناراحت می‌شوید. چرا؟ بدن شما به غیر از استراحت به‌فعالیت احتیاج دارد. حتی حرکت جزیی مانند از رختخواب بیرون آمدن و نرمش کردن اندک بهتر از خوابیدن در رختخواب است. کسی که سه‌روز بدون فعالیت استراحت کند، ۵ درصد توانایی و نیروی خود را از دست می‌دهد و تنها ورزش و فعالیت می‌تواند این لطمه را جبران کند.

ورزش: کدام ورزش؟

ورزش مرتّب و از روی قاعده، به‌هر شکل باشد مفید است. امّا باتوجّه به‌اطلاعات موجود برای رفع اضطراب و نگرانی بهترین تمرینات ورزش از نوع آروبیک[1] است. هدف بالا بردن میزان ضربان قلب در یک مدّت مشخّص برای تقویت عضلات قلب و سیستم عروق است که از شدّت و تناوب بیماریهای قلبی می کاهد. امّا تمرینات آروبیک برای شخص مضطرب دو کار انجام می‌دهد. نه‌تنها قلب را تقویت می کند، بلکه به‌بدن امکان می‌دهد تا از اکسیژن به‌شکل موثّرتری استفاده کند. کشیدن نفسهای عمیق به‌حفظ تعادل پ ـ هاش کمک می کند.

تنها شما نیستید که برای برخوردار شدن از تناسب اندام و تندرستی ورزش می کنید. امروزه هزاران نفر با کفش راحتی و لباس مناسب در خیابانها و پارکها می‌دوند. در حال‌حاضر به‌اعتقاد پزشکان روی آوردن وسیع مردم به‌ورزشهای آروبیک و از میان مهمترین آنان نرم دویدن علت کاهش میزان مرگ و میر در اثر بیماری‌های قلبی است.

البته تمرینات آروبیک تنها به‌نرم دویدن محدود نمی‌شود. شخصاً آموزگاری را می‌شناسم که در فاصلهٔ ۲۰ دقیقهٔ زنگ تنفّس روی دوچرخه‌های ثابت ورزش می کند و به‌اصطلاح پای دوچرخه می‌زند. دوستانی دارم که روزهای تعطیل آخر هفته چندصد کیلومتر دوچرخه‌سواری تفریحی می کنند. شنا کردن هم ورزش آروبیک بسیار مناسبی است و فراموش نکنید که پیاده روی معمولی را هم داریم که

---

۱. اشاره به‌تمرینات هوازی از نوع نرم دویدن، راه رفتن و غیره است.

همه می توانیم از آن استفاده کنیم.

به توصیه متخصصین ذیربط باید به کمک ورزشهای هوازی ضربان قلب خود را متناسب با سن وسال خود هفته‌ای سه یا چهاربار و هربار دست کم به‌مدت بیست دقیقه افزایش دهید. قبل از پرداختن به‌تمرینات تقویت کننده قلب، توصیه من این است که از سالم بودن خود مطمئن شوید.

فراموش نکنید که قدرت و انعطاف پذیری هم از جنبه‌های مهم تندرستی هستند. پزشکان آمریکایی در سال ۱۹۸٤ در جریان یک معاینه عمومی از مردم به‌این نتیجه رسیدند که کسانی که بدون نرمش و تمرینات قدرتی صرفاً به‌دویدن اکتفا می کنند در زمینهٔ تندرستی در ردیف بهترین‌ها قرار نمی گیرند. بنابراین علاوه بر تمرینات آروبیک باید همه‌روزه دقایقی را به‌نرمش و تمرینات قدرتی اختصاص دهید. اگر به‌این نتیجه رسیدید که به‌تنهایی حوصله نرمش کردن ندارید می‌توانید به گروههای دستجمعی و یا به‌باشگاههایی که این تمرینات را ارائه می کنند بپیوندید.

هدف گذاری برای تمرینات ورزشی

هدف: می‌خواهم به کمک تمرینات ورزشی تندرست شوم.

تصویرسازی:

۱ـ خود را می بینیم که در حال دویدن (شنا کردن، پریدن، طناب بازی و غیره) هستم و از آن لذّت می برم.

۲ـ خود را می بینم که نرمش می کنم و خوشحال هستم.

۳ـ قلبم را می بینم که به‌طور طبیعی عمل می کند. رگهایم را می بینم که خون

تمیز و شفاف را به‌اقصی نقاط بدنم هدایت می کنند.

٤ـ چهره‌ام را می بینم که از فرط سلامتی برق می‌زند.

تلقین ها:

۱ـ از ورزش کردن در صبح لذّت می برم.

۲ـ قلبم سالم‌تر می‌شود. به‌راحتی نفسهای عمیق می کشم.

بازسازی شناختی:

۱ـ بی توجهیّ به‌امر مثبت: از تلقین این مطلب به‌خود که تمرینات ورزشی که به بهبود من از اضطراب کمک می کند خطرناک است خودداری می کنم. از هرچه مناسب می‌باشد استفاده می کنم.

۲ـ خیالات واهی: از تلقین این مطلب به‌خود که تنبل هستم و نمی‌توانم بدوم خودداری می کنم.

۳ـ هویت اشتباه: از این اندیشه که ارزش آنرا ندارم که ورزش کنم صرفنظر می کنم.

وانمودسازی:

۱ـ کتابهای ورزشی را مطالعه می کنم، مناسبترین ورزش را برای خود انتخاب می کنم.

۲ـ برنامه‌ای برای ورزش روزانه تدارک می بینم.

دلیل دیگری برای تندرستی و تناسب اندام

ناراحتیهای جزئی همراه با اضطراب اگر به‌حال خود رها شوند رشد می کنند و به بیماریهای سهمگین مبدّل می گردند. دوست من تام، که در فصل ۹

درباره‌اش با شما سخن گفتم از تمرینات ورزشی و ایجاد و ارتباط خانوادگی بهتر خودداری می کرد. معتقد بود که پیرتر از آن است که تغییر کند. توجیه می کرد که «زندگی همین است که می بینی.» سرانجام خونریزی معده کرد و تحت تأثیر آن مجبور شد که به برنامهٔ رلاکس و تناسب اندام توجه کند. امّا زمانی به‌این کار پرداخت که بدنش تاوان سختی پرداخته بود.

اگر دایره اضطراب را از هم پاره نکنید، اگر طرز و سبک زندگی توام با آرامش برای خود برنگزینید، اگر عادات غذایی نامتناسب دارید، فشارخون زیاد شما می‌تواند به‌حملهٔ قلبی منجر شود.

سیگار کشیدن می‌تواند سلولهای سرطانی را در جسم شما فعال کند. ناراحتیهای جزئی را پیش از آنکه به‌بیماریهای مهلک تبدیل شوند ریشه کن کنید. هدف تندرست شدن را انتخاب کنید و بعد با استفاده از پنج اصل اساسی به‌برنامهٔ در حالت آرام قرار گرفتن و ورزش روی آورید.

فصل ۱۱

هدفهای جسمانی: غذای مناسب و کنترل وزن

اجازه بدهید ماجرای صبحانه خوردن یکی از دوستانم را برای شما تعریف کنم. این دوست من برای صبحانه سفارش زیر را داده بود: یک تخم‌مرغ سرخ کرده و مقداری بیکن که خیس از روغن بودند، چهار قطعه نان تست با ژله و یک بشقاب پر از سیب‌زمینی سرخ کرده. درواقع اینها که خواندید غذای صبحانه اغلب آمریکائیهاست، چاق کننده و به‌لحاظ ارزش غذایی ضعیف.

لازم بود با او حرف بزنم. گفتم «بت آیا واقعاً می‌دانی با این صبحانه چه

موادی را به‌بدنت سرازیر می کنی؟» می‌دانستم که بت سال گذشته به‌مقام مهّمی در بانک رسیده بود. شکایت می کرد که در اثر کار زیاد فرصتی برای ورزش ندارد. زود به‌زود هم خسته می‌شد. مرتب وزن اضافه می کرد. در جوابم خندید و گفت:

«می‌دانم، باب، که این بهترین چیزی نیست که می‌توانم بخورم؛ امّا نگران مباش معمولاً در کافه تریای بانک صبحانه می‌خورم. آن‌جا به‌دو عدد نان بیسکویت و کمی آب گوشت قناعت می کنم.»

دردل به‌او خندیدم. حجمش زیاد نبود، امّا مقدار کالری موجود در آب گوشت بسیار بیش از حدّی بود که بگذارد کسی از وزن خود بکاهد. از سوی دیگر ویتامین و موادغذایی موجود در این صبحانه برای کسی که به‌سرعت خسته می‌شد، بسیار ناچیز بود.

اگر اضافه وزن دارید، به‌شما توصیه می کنم که متناسب با سن و قد و استخوان‌بندی، دربارهٔ مقدار کیلویی که می‌خواهید از وزن خود بکاهید تصمیم بگیرید. رسیدن به‌وزن متناسب فایده‌ای بیش از تناسب‌اندام و تندرستی دارد. با وزن متناسب بهتر به‌نظر می‌رسید، از خود برداشت بهتری پیدا می کنید، و از خطاهای شناختی و افکار تحریف شده که علت استرس هستند به‌راحتی بیشتری فاصله می گیرید.

ممکن است بگوئید که بله گفتنش آسان است امّا عمل به‌آن به‌این سادگی نیست. تقریباً هر کسی را بگوئید می‌خواهد چند کیلو وزن کم کند. کتاب فروشی ها پر از کتابهای مربوط به‌برنامه غذایی لاغری است. به‌ندرت مجله زنانه‌ای چاپ می‌شود که در آن از برنامه غذایی لاغری حرف نزده باشند. با این حال، به‌هر جا می‌روید می‌بینید اشخاص درباره باسن‌های بزرگ، شکمهای جلو آمده و بازوان گوشت‌آلود خود حرف می‌زنند.

امّا مسئله این جاست که اغلب آنها نمی‌دانند با این کیلوهای وزن اضافی چه باید بکنند. دربارهٔ رژیم غذایی مدروز اطلاعات نادرست دارند، امّا نمی‌دانند که چگونه از پنج اصل اساسی من و سه راهنمای مهم برای کم کردن وزن استفاده کنند.

کنترل وزن

آیا بهترین راه کم کردن وزن را می‌شناسید؟ برای اطلاع از میزان اطلاعات خود در این باره به پرسشهای زیر جواب دهید:

۱ـ کالری معیار اندازه گیری چربی است.

اشتباه، کالری واحداندازه گیری گرماست و منظور مقدار گرمایی است که برای افزایش دمای یک کیلو گرم آب، از صفر درجه سانتی گراد به یک موردنیاز می باشد. واژه «کالری» برای اندازه گیری میزان سوخت موجود در غذا که در سیستم متابولیسم بدن می‌سوزد و تولید انرژی می کند به کار برده می‌شود. اگر غذایی که می خورید بیش از حدّ کالری داشته باشد و بدن شما همهٔ آنها را نسوزاند، در اینصورت مازاد کالری به‌شکل چربی در بدن انباشته می‌شود.

۲ـ اگر بتوانید مقدار کالری غذای مصرفی خود را بشمارید و مصرف کالری روزانه را به ۱۲۰۰ واحد برسانید، در اینصورت تنی شاداب و وزنی متناسب پیدا می کنید.

اشتباه. کیفیت کالری به‌اندازه کمیّت آن مهم است. می توانید با مصرف ۱۲۰۰ کالری در روز از وزن خود بکاهید. امّا اگر این ۱۲۰۰ کالری را از خوردن یک بسته شکلات بگیرید سلامتی را نصیب خود نمی کنید. برای برخوردار شدن از سلامتی خوب بدن شما احتیاج به پروتئین، مواد معدنی و ویتامین دارد که با

خوردن دو عدد شکلات به‌دست نمی‌آید.

۳ـ یک سیب‌زمینی آب‌پز شده بیش از یک بستنی کالری دارد.

اشتباه. یک لیوان بستنی ۲٦۹ کالری دارد. در حالیکه یک سیب‌زمینی آب‌پز شده تنها حاوی ۱۰۰ کالری می‌باشد. سیب‌زمینی و سایر غذاهای نشاسته‌دار مانند حبوبات از اشتهار بدی برخوردارند. امّا موادی که به‌این غذاها اضافه می‌شوند ـ کره و کرم به‌سیب‌زمینی و کرم و شکر به‌حبوبات ـ تولید مشکل می‌کنند.

٤ـ نخوردن صبحانه راه مناسبی برای کم کردن وزن بدن است.

اشتباه. با خودداری از مصرف صبحانه بدن شما برای فعالیتهای صبح شما از انرژی و سوخت لازم محروم می‌شود. در نتیجه در اواسط صبح حالت خموده پیدا می‌کنید. بعد برای رسیدن به‌احساس بهتر فنجانی قهوه می‌نوشید. امّا کافئین موجود در قهوه تولید بی‌خوابی، بی‌قراری، تپش قلب و لرزش اندامها می‌کند که زندگی را براشخاص نگران و مضطرب دشوار می‌سازد.

۵ـ اگر ۹۰ کیلووزن داشته باشید و روزی یکساعت با سرعت ۷ کیلومتر در ساعت راه بروید ٥٤۰ کالری موجود در بدن خود را می‌سوزانید.

درست. اگر ۹۰ کیلو وزن داشته باشید و با سرعت ۹ کیلومتر در ساعت راه بروید ۸۷٦ کالری می‌سوزانید. شنا کردن آهسته (حدود ۱۸ متر در دقیقه) ۳۹۲ کالری و بازی تنیس ٥٦٥ کالری می‌سوزاند.

٦ـ برای کاستن نیم کیلو از چربی بدن باید ۳٥۰۰ کالری بسوزانید.

درست. به‌نظر زیاد می‌رسد امّا مجبور نیستید که همه را در یک زمان بسوزانید. اگر ۹۰ کیلو وزن داشته باشید و روزی فقط نیم‌ساعت با سرعت راه بروید در مدت دوهفته این مقدار چربی را می‌سوزانید (بدون توجّه به‌اینکه چه مقدار کالری مصرف می‌کنید، نیم کیلو از چربی‌های خود را آب می‌کنید، امّا

اگر میزان کالری مصرفی شما بیش از حدّ نیاز باشد، این اقدام بطور مستقل تولید چربی اضافی می کند.

۷ـ وقتی برنامه غذایی لاغری می گیرید، بهتر است که همه‌روزه خود را وزن کنید.

درست: هرطور که می‌توانید وزن خود را یادداشت کنید و کم شدن آن را ببینید موفقیّت در وزن کم کردن، شما را به‌ادامه این کار تشویق می کند، امّا اگر بعضی از روزها از وزن بدنتان کم نشد، مأیوس نشوید. نوسان وزن تا اندازه‌ای طبیعی است. ثابت ماندن وزن در بعضی از مواقع نیز طبیعی است. اگر کم نشدن وزن به‌طور روزانه شما را نگران می کند می‌توانید برنامه وزن کردن را به‌هفته‌ای یکبار تقلیل دهید ـ با هفته‌ای یکبار وزن کردن میزان وزن کاسته شده بیشتر به‌چشم می‌خورد.

۸ـ یادآوری کردن همه‌روزه به‌خود برای نخوردن غذاهای چاق کننده کار درستی است.

اشتباه. یادآوری به‌ذهن ناهشیار به کمک یک جمله منفی مانند «دیگر کیک و شیرینی نخواهم خورد»، راه مناسبی برای وسوسه کردن رئیس ناهشیار است که شما را به‌خوردن آن فرمان دهد.

۹ـ پاداش دادن به‌خود به‌خاطر کم کردن وزن اقدام صحیحی است.

درست. آیا شرطی‌سازی عامل را به‌یاد دارید؟ اگر مرتبّ به‌خود برای کم کردن وزن پاداش بدهید به‌ادامهٔ برنامه تشویق می‌شوید. به‌سینما بروید، برای خود کتاب خوبی بخرید یا بعدازظهرها از بازی گلف لذّت ببرید. امّا صرفنظر کردن از یک برنامه راهپیمایی و خرید یک کیک شکلاتی به‌عنوان جایزه را توصیه نمی کنم.

سه راهنمایی مهم برای رسیدن به‌وزن مطلوب

اگر به همهٔ سوالات فوق به‌درستی پاسخ داده باشید باید به‌شما تبریک بگویم. شما با این علم و اطلاع حتماً دارای بدنی متناسب هستید و مجبور نیستید که نگران وزن کم کردن باشید. امّا اگر به‌همهٔ سوالات جواب درست نداده‌اید باید بگویم که مثل اغلب مردم هستید. ممکن است از صبح تا شب گریپ فوروت بخورید یا به‌جای آن از صبح تا شب هرچه به‌دستتان می‌رسد انجام دهید. شاید هم با خوردن قرصهای لاغری خود را گرفتار تنش‌های اضطراب‌انگیز بکنید.

وزن کم کردن موفقیّت‌آمیز بدین معناست که ابتدا مقدار کیلووزن اضافی را از دست بدهید و بقیه عمر، در حدی که می‌خواهید باقی بمانید. سه‌راهنمایی مهّم که هم‌اکنون به‌شرح آنها می‌پردازیم عبارتند از شمارش کالری، صرف غذای متناسب و ورزش کردن به‌قدر کافی.

راهنمایی اوّل: شمارش کالری‌ها

پس از استفاده از برنامه حساسیت زدایی و چون در شرایطی قرار گرفتم که بار دیگر از معاشرت با دیگران لذّت می‌بردم، تصمیم گرفتم کمی به‌خودم برسم و از وزن بدنم بکاهم. نتیجه معاینات پزشک هم بر انگیزه من افزود. باتوجّه به‌قدم ۶۸ کیلو برای من وزن متناسبی بود. امّا وقتی خودم را وزن کردم دیدم ۷۹ کیلووزن دارم و با این حساب فهمیدم که باید کالری کمتری مصرف کنم. قبلاً هرگز مقدار کالری غذاهای مصرفی روزانه‌ام را یادداشت نمی‌کردم. امّا مطمئنّم که از

۳۵۰۰ کالری بیشتر می‌خوردم. درواقع این بسیار بیش از حدّی بود که به‌آن نیاز داشتم. بعدازظهرها دست کم به‌اندازه ۱۰۰۰ کالری بستنی می‌خوردم. با این حال کتابهایی که برای کاستن از وزن خواندم توصیه کرده بودند که برای وزن کم کردن سریع باید به‌روزی ۱۲۰۰ کالری قناعت کنم.

به‌نظرم رسید اگر رقم ۱۵۰۰ کالری را درنظر بگیرم بهتر باشد. با این مقدار مصرف دیرتر به‌وزن دلخواه می‌رسیدم، امّا تحمّل آن برایم ساده بود. باید برنامهٔ غذایی مناسبی تدارک می‌دیدم که ضمن کم کردن وزن بدن من به کاهش کلسترول و تری گلیسیرید من هم کمک کند. به‌همین دلیل باید چربی حیوانی، قند و نمک کمتری می‌خوردم. با این حساب به‌محتوای غذایی که می‌خوردم دقیق می‌شدم.

بعد از مطالعه یک برنامه غذایی متناسب پیدا کردم. اسمش را برنامه غذایی برای لاغری نگذاشتم. به‌جای آن عبارت «برنامه غذایی مناسب» استفاده کردم. به‌نمونه غذایی روزانه‌ام توجّه کنید.

برنامهٔ غذایی من

صبحانه:	کالری
ـ یک عدد موز، دو قاشق چای‌خوری پروتئین، یک فنجان آب پرتقال	۲۸۰
ـ دو عدد بیسکوئیت به‌علاوه یک لیوان شیر کم‌چربی	۳۴۰
برای ناهار:	

۲۵۰ گرم ماست	۲۲۵
یا سالاد ساندویچ تونا (ماهی تن)	۳۵۰
یا سالاد تونا	۲۵٤
برای شام:	
۲ تا ۳ فنجان عدس پلو	٤۰۰ ـ ۳۰۰
یا ٤ تا ٦ اونس سینه مرغ بدون پوست	۱۲۵
یا ٤ تا ٦ اونس ماهی کباب	۱۲۵
سبزی	۸۰
یک عدد سیب یا هر میوه تازه	۱۰۰

با این برنامه غذایی هنوز می‌توانستم قبل از خواب کمی سبزی یا یک لیوان شیر کم چربی یا مقداری میوه بخورم. یا به‌جای آن می‌توانستم با هریک از وعده غذایی روزانه، دو عدد نان تست مصرف کنم. برنامه غذایی من هم به‌لحاظ کالری میزان کنترل شده‌ای داشت و هم مواد غذایی مورد نیاز مرا تأمین کرد.

راهنمایی دوّم: مواد غذایی

آمریکایی ها به‌خوردن غذاهای آماده، پر نمک و کم کالری بدنام هستند. اغلب ما به‌آنچه مواد غذایی متعادل نامیده می‌شود اهمیّت نمی‌دهیم. ممکن است مزهٔ خوبی نداشته باشد. امّا درست نیست. غذاهای با خاصیت و مغذّی را می‌توان بسیار خوشمزه درست کرد. اصولاً اطلاع ما از مواد غذایی اندک است. پزشکها هم کم و بیش وضع ما را دارند زیرا در واحدهای درس آنها نیز توجّه به‌مواد غذایی

و مغذّی نمی‌شود.

برای اطلاع از میزان معلومات خود دربارهٔ خاصیت غذاها به‌سئوالات زیر جواب دهید:

۱ـ در یک برنامه غذایی نرمال باید انواع مواد غذایی گنجانیده شود تا بدن بتواند با کارایی تمام به‌وظایف خود عمل کند. چند نوع مواد غذایی وجود دارند. سه، پنج یا هشت؟

جواب: پنج نوع ـ پروتئینی، مواد قندی، چربی، ویتامین و مواد معدنی.

۲ـ برای مصرف پروتئین به‌اندازه کافی باید گوشت به‌مقدار زیاد مصرف کنید. (درست ـ اشتباه)

جواب: اشتباه. مصرف زیاد گوشت قرمز ممکن است پروتئینی بیش از حدنیاز در اختیار بدن بگذارد، به‌طوری که بدن نتواند از همهٔ آن استفاده کند. اگر برای مصرف پروتئین به‌مواد غذایی حیوانی وابسته باشید، ناخواسته چربی اشباع شده بیش از اندازه مصرف می کنید و در نتیجه کلسترول خود را بالا می‌برید و بالا رفتن کلسترول خون می‌تواند راه را برای سکته قلبی و بیماریهای عروقی هموار سازد.

۳ـ امروزه اغلب متخصصین غذایی برنامه‌ای را توصیه می کنند که حاوی (الف) پروتئین زیاد و مواد قندی کم و (ب) پروتئین کم و مواد قندی زیاد باشد.

جواب: (ب). بهتر است ۶۰ درصد مواد قندی (کربوئیدرات) ـ ده درصد از قند تصفیه شده ـ ۱۰ تا ۱۲ درصد پروتئین و ۲۸ تا ۳۰ درصد چربی مصرف کنید.

٤ـ به‌توصیه متخصصین مواد غذایی باید در وعده‌های صرف غذا دو تا چهاربار چهار گروه عمده مواد غذایی را مصرف کنید. این گروهها عبارتند از شیر، گوشت، سبزی و میوه و...

جواب: نان و حبوبات، اینها مواد قندی پر انرژی هستند و در مقایسه با قند

یا شکر معمولی که می‌تواند نشانه‌های اضطراب را در شما افزایش دهد بهتر می‌باشند.

۵ـ انواع قندها برای سلامت انسان مضر هستند (درست ـ اشتباه)

جواب: اشتباه. قند و شکر متمرکز شده مانند قند و شکری که روزانه سر میز غذا مصرف می کنیم، شکر قهوه‌ای و پودر قند، ممکن است برای بعضی از اشخاص تحریک کننده باشد که در نتیجه آن از مقدار ویتامین ب دوازده و برخی از مواد معدنی مهّم کاسته می‌شود. این قبیل قندها در غذاهای کنسرو شده، شیرینی و حبوبات شیرین شده برای مصرف صبحانه وجود دارند. قند طبیعی را می‌توان در میوه‌ها، فراورده‌های لبنی، حبوبات، سبزیجات و سایر غذاهای غیر آماده پیدا نمود. توجّه داشته باشید که غذاهای اخیر هم چنین حاوی ویتامین، مواد معدنی و سلولّز هستند که بدن انسان به‌آن نیاز دارد.

٦ـ مقدار قند مصرفی ما (امریکائیها) در غذاهای آماده از نوع کنسرو، نوشابه‌های غیرالکلی در سال چقدر است؟ ۲۰ کیلو، ۳۵ کیلو، ٤٥ کیلو.

جواب: هر آمریکایی در طول سال ۳۵ کیلو مواد قندی از این نوع را مصرف می کند.

۷ـ کدام یک از غذاهای زیر قند بیشتری دارد؟: یک قطعه کیک یک اونسی، شکلات شیری، یک قطعه پای سیب یا ۱۲ اونس نوشابه (کوکاکولا و پپسی کولا)

جواب: ۱۲ اونس نوشابه کولا که حاوی ۷ تا ۹ قاشق چایخوری شکر است.

۸ـ کافئین منبع مناسب تأمین انرژی فوری است (درست ـ اشتباه)

جواب: اشتباه. با آنکه کافئین ممکن است چند دقیقه‌ای شما را گوش به‌زنگ و فعال کند، کمی دیرتر تأثیر معکوس می گذارد. بسیاری از اشخاص برای جبران این تأثیر منفی به‌نوشیدن فنجان دیگری قهوه می‌نشینند. توجه داشته

باشید که مصرف بیش از اندازه قهوه، ایجاد بی‌قراری، فعالیت بیش از حد، عصبیت، نگرانی، بی‌خوابی و ادرار زیادی می کند.

۱۰ـ کافئین تنها در قهوه و چای وجو دارد (درست ـ اشتباه)

جواب: اشتباه: کافئین در شکلات و برخی از نوشابه‌های غیرالکلی هم وجود دارد. بدون علم و اطلاع از موارد فوق ممکن است غذاهایی مصرف کنید که در اثر آن مشکلاتی در زمینه سلامت جسمی شما بروز کرده، امکان حمله اضطراب را افزایش دهد.

برخورد من با هدف غذایی

سابقاً منهم مثل بقیهٔ آمریکایی‌ها، گوشت، شکر، نمک و کافئین زیاد مصرف می کردم. غذاهای مورد علاقه‌ام استیک، همبرگر و سیب‌زمینی سرخ کرده و بستنی های مقوی و خوشمزه بود. سبزی؟ مادرم معتقد بود که هرچه سبزی بیشتری بخورم بهتر است امّا من به‌ندرت سبزی می‌خوردم.

وقتی من و سیندی به خواندن کتاب در زمینهٔ مواد غذایی روی آوردیم متوجّه شدیم که برداشت ما از یک وعده غذای خوب بسیار اشتباه بوده است. فهمیدیم که باید از هر پنج گروه مواد غذایی به‌قدر کافی مصرف کنیم تا ضمن مرمت نسوج بدن انرژی لازم برای ادامه زندگی را در اختیار جسم خود قرار دهیم. اگر از خوردن هر یک از این پنج گروه مواد غذایی خودداری کنیم احتمالاً با مسایل جسمانی مانند چاق شدن و احساس خستگی روبرو می‌شویم.

دیری نپائید که فهمیدم ما بیش از اندازه گوشت قرمز، سیب‌زمینی سرخ کرده، کره، نان سفید و شیرینی می‌خوریم و از حبوبات، میوه و سبزی غافل

مانده‌ایم. درباره اینکه از کدام غذا صرفنظر کنیم به‌طور مفصل بحث کردیم و بعد تصمیم گرفتیم که بر مقدار مصرف بعضی از غذاهای موردنیاز بدن خود بیافزائیم. از جمله به‌این نتیجه رسیدیم که به‌جای مصرف زیاد گوشت قرمز جهت تأمین پروتئین موردنیاز بدن می توانیم برنج قهوه‌ای و عدس بخوریم و از شر کلسترول نجات یابیم.

حالا هروقت به یاد سبزی خوردن خودم می‌افتم خنده‌ام می گیرد. ابتدا سراغ سبزیهای کنسرو شده رفتیم، امّا وقتی بیشتر مطالعه کردیم به‌این نتیجه رسیدیم که سبزیجات اگر نپخته و تازه باشند مواد غذایی بسیار بیشتری دارند. اگر قرار است آنها را بپزید سعی کنید که این کار را در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام دهید. هرچه با آب کمتری پخت کنید بهتر است. زیرا ویتامین کمتری از سبزیجات خارج می شود. سبزیهای کنسرو شده با گرمای بسیار زیاد و نمک تهیه می‌شوند و به‌همین دلیل محتوای غذایی آنها مورد تردید است.

فهمیدیم که می‌توانیم گیاهان و سبزیجات محتاج پخته شدن را در بخار و یا با استفاده از اجاقهای مایکروپو تهیه کنیم که برای پخت یا به‌آب احتیاج ندارند یا اندکی از آب کفایت می کند. با افزودن ادویه و آب‌لیمو توانستیم غذاهای کامل و خوشمزه‌ای درست کنیم. به‌نان سفید، سس و گوشت قرمز و آب گوشت نیازی نبود. کالری بیش از اندازه زیاد هم مصرف نمی کردیم.

و سرانجام از نوشیدن مشروبات الکلی که حاوی کالری‌های غیرضروری و بی‌فایده بود و نیز از نوشیدن قهوه که ایجاد اضطراب و بیقراری می کرد به کلّی صرفنظر کردیم. وقتی نوشیدن قهوه را کنار گذاشتیم چند روزی احساس خستگی شدید داشتم که نشان می‌داد بدن من به‌مصرف قهوه عادت کرده است. امّا ظرف چندروز این ناراحتی مرتفع شد و حال خوبی پیدا کردم. کمی دیرتر مصرف قند و شکر را هم کنار گذاشتیم و از مصرف نمک کاستیم.

به گیاه‌خواری تعصّبی ندارم، با این حال پس از خواندن کتابهایی در زمینه گیاه‌خواری من و سیندی به‌این نتیجه رسیدیم که با سبزیجات و گیاهان مختلف می‌توان غذاهای بسیار جالب و خوشمزه درست کرد. در حال حاضر برنامهٔ غذایی من به گونه‌ای طراحی شده که کلیهٔ مواد غذایی موردنیاز بدنم را تأمین می‌کند.

در اثر تجدیدنظر در برنامهٔ غذایی از فشارخونم کاسته شد و احساس آرامتر، شادتر و به‌طور کلّی احساس زندگی بیشتری در من به‌وجود آمد. حالا معتقدم که فایدهٔ این برنامه غذایی به‌نخوردن گوشت قرمز و ننوشیدن الکل و قهوه می‌ارزد.

هدف غذایی شما

برای اشخاصی که مایلند در برنامهٔ غذایی خود تجدیدنظر کنند، برگه هدفی تهیّه کرده‌ام که در ادامه مطلب می‌خوانید. وقتی دربارهٔ مواد غذایی مطالب بیشتری می‌آموزید ممکن است بخواهید مصرف بعضی از غذاها را کنار بگذارید. برگه نمونه‌ای که می‌خوانید شما را در انجام این کار یاری می‌دهد.

هدف: غذاهای سالم مصرف می‌کنم.

تصویرسازی:

۱ـ خود را می‌بینم که غذاهایی را که قبلاً دوست نداشتم با علاقه می‌خورم.

۲ـ خود را می‌بینم که در اثر مصرف غذاهای بهتر و سالمتر در شرایط خوبی به‌سر می‌برم.

تلقین:

۱ـ احساس خوبی دارم زیرا غذاهای متناسب می‌خورم.

۲ـ من از خوردن ـــــ و ـــــ لذّت می‌برم.

بازسازی شناختی:

۱ـ پیش بینی امر منفی: از پیش‌بینی اینکه هرگز به‌مصرف غذاهای جدید عادت نمی کنم خودداری می کنم.

۲ـ «بایدها»: به‌این مهم توجه دارم که ممکن است تحت‌تأثیر خاطرات و حوادث مربوط به دوران کودکی بعضی از سبزیها را دوست نداشته باشم. حالا یک بالغ هستم و می‌توانم دربارهٔ غذایی که می‌خورم تصمیم بگیرم.

۳ـ هویت اشتباه: بدون توجه به‌حوادث گذشته امروز من انسان ارزشمندی هستم که در صورت نیاز با تحمّل دشواری‌ها برنامهٔ غذایی بهتر و سالمتری برای خود درنظر می گیرم.

وانمودسازی:

۱ـ کتاب مناسبی دربارهٔ مواد غذایی می‌خرم و آنرا مطالعه می کنم.

۲ـ هفته‌ای یکبار برای برنامه غذایی تمام‌مدت هفته برنامه‌ریزی می کنم.

۳ـ از خوردن غذاهای مضر خودداری می کنم.

راهنمای سوّم ـ ورزش

پس از احاطه به‌دو راهنمایی نخست ـ شمارش کالری‌ها و مصرف غذاهای سالم کشف تکان دهنده‌ای کردم. اگر تنها از راهنمایی اوّل و دوّم استفاده کنید، بدن شما خود را با برنامه‌های غذایی کم کالری تطبیق می‌دهد و مجدداً وزن اضافه می کنید. سرانجام فهمیدم که چرا جمعی می‌توانند با موفقیّت از وزن خود بکاهند امّا در سر وزن باقی ماندن با دشواری روبرو هستند. امّا این عده هم راه نجاتی دارند. با کمی ورزش و ادامهٔ مصرف مواد غذایی کم کالری سروزن موردنظر خود

می‌ایستند.

نظر به‌اینکه من پیشاپیش تمرین نرم دویدن را انجام می‌دادم نیازی به‌تهیهٔ برنامه‌ریزی ورزش نداشتم. امّا حالا می‌دانم که در همهٔ باقی مانده عمرم باید به‌این نرم دویدن ادامه دهم. آیا می‌توانستم هرسه راهنمایی را رعایت کنم؟

به کمک ذهن ناهشیار، باوفا و صمیمی‌ام به‌این مهم رسیدم. روزی چندبار به‌حالت آلفا می‌رفتم و خود را می‌دیدم و به‌خود تلقین می‌کردم که غذای مناسب می‌خورم، ورزش می‌کنم و از این کارم لذّت می‌برم. خود را طوری برنامه‌ریزی کردم که از طرز و سبک جدید زندگی‌ام بهره‌مند باشم. در عین حال به‌خود وعدهٔ جایزه دادم. یکی از تصویرسازی‌های مورد علاقه‌ام این بود که خود را در کت و شلواری که در یکی از فروشگاههای خوب می‌فروختند ببینم. تصمیم گرفتم به‌محض اینکه وزنم به ۶۹ کیلو رسید این کت و شلوار را بخرم و آنرا به‌خودم هدیه بدهم.

مثل سایر اشخاص در بعضی از روزها وزن کم می‌کردم و در بعضی از روزها وزن کم نمی‌کردم. امّا باتوجّه به‌آمار و ارقام حاصله از وزن کردن همه‌روزهٔ خود می‌دیدم که در مجموع در راستای هدف حرکت می‌کنم و وزنم سیر نزولی دارد. در مدت شش‌ماه دوازده کیلو وزن کم کردم و کت و شلوار جایزه را برای خودم خریدم. خیلیها از کم شدن وزن من و از اینکه برازنده‌تر به‌نظر می‌رسیدم تعریف کردند. می‌دانستم به‌هدفی رسیده‌ام که تقریباً همه آنرا غیرممکن می‌پندارند. تصویر ذهنی بهتری پیدا کرم و از تعریف دیگران لذّت می‌بردم.

در حال حاضر که این کتاب را می‌نویسم مدت دوسال است که در ۶۹ کیلوگرم ثابت مانده‌ام. هنوز از برنامه غذایی مناسب استفاده می‌کنم و درباره خوردنی‌ها کتاب می‌خوانم. دیگر هرگز دلم برای برنامه‌های غذایی سابق تنگ نمی‌شود.

برگه هدف برای کاستن از وزن

هدف: می‌خواهم به‌وزنی متناسب باقدّ و سنّم برسم.

تصویرسازی:

۱ـ خود را می‌بینم که مایو شنا بر تن کرده و کنار استخر با بدنی متناسب راه می‌روم.

۲ـ خود را می‌بینم که در ضیافتی شرکت کرده‌ام و بسیار متناسب و خوش‌اندام هستم.

۳ـ خود را می‌بینم که روی خوراکی‌های نامناسب با علامت بزرگ خط قرمز می‌کشم.

٤ـ همسرم را می‌بینم که با غرور و افتخار مرا نگاه می‌کند و از وضع ظاهرم راضی است.

تلقین:

۱ـ هر روز لاغر و لاغرتر می‌شوم.

۲ـ من شایسته آنم که ورزش کنم و غذاهای مناسب بخورم.

۳ـ از اینکه برای سالم شدن و سالم ماندن غذاهای مناسب می‌خورم لذّت می‌برم.

٤ـ من غذاهای برنامهٔ غذایی‌ام را دوست دارم.

بازسازی شناختی:

۱ـ کمال طلبی: اگر گهگاه از برنامه غذایی خود عدول کنم و غذای نامناسب بخورم، اتفّاق مهّمی نمی‌افتد. می‌توانم هم‌چنان در راستای هدفی که تعیین کرده‌ام حرکت کنم.

۲ـ به‌جبران اشکالی که برایم بروز کرده به‌غذا خوردن روی نمی‌آورم. جای اندیشهٔ «این کیک را می‌خورم تا احساس بد نداشته باشم» را با «از اتفاقی که افتاده متأسفم؛ امّا با خوردن مشکل برطرف نمی‌شود.» عوض می کنم.

۳ـ توجّه به‌امر منفی: از گفتن این مطلب به‌خود که چون چاق هستم ظاهر نامتناسب دارم خودداری می کنم.

٤ـ پیش‌بینی امر منفی: از پیش‌بینی در این‌باره که وزنم کم نخواهد شد خودداری می کنم.

وانمودسازی:

۱ـ درباره تغذیه چند کتاب خوب می‌خوانم

۲ـ دقّت می کنم روزی بیش از ۱۵۰۰ کالری مصرف نکنم.

۳ـ هربار از خوردن یک مادهٔ غذایی چاق کننده صرفنظر می کنم. موضوع را می‌نویسم و خود را به‌خاطر آن پاداش می‌دهم.

٤ـ تعریف دیگران را که چون وزن کم کرده‌ام متناسب‌تر شده‌ام قبول می کنم.

۵ـ پیشرفت خودم را همه‌روزه روی کاغذی یادداشت می کنم و از وزن کم کردن یا نکردنم مطلع می‌شوم.

٦ـ پیشرفتم را در ورزش یادداشت می کنم.

کنار آمدن باوسوسه

فکر نکنید من «سوپرمنی» هستم که هرگز برای خوردن استیک و سیب‌زمینی سرخ کرده و بستنی که روی همه‌آنها خط بزرگ قرمز کشیده‌ام

وسوسه نمی‌شوم. نه واقعیت این است که بعضی اوقات به‌این وسوسه تسلیم می‌شوم. اغلب، این زمان اتفاق می‌افتد که با دوستانم به‌اتفاق غذا می‌خوریم. تسلیم وسوسه خوردن شدن را به‌حساب انسان بودن خود می گذارم که بشر هستم و بشر هم جایز الخطاست. امّا صبح روز بعد روی ترازو می‌روم و خودم را وزن می کنم. اگر وزنم اضافه شده باشد، بیشتر می‌دوم تا جبران شود. به‌نظر من این کار بهتر از آن است که آدم فکر کند من تنها کسی در جهان هستم که هرگز استیک نمی‌خورد.

وقتی مارتینا ناورا تیلووا[1] قهرمان نامدار تنیس گرفتار یک بیماری شدید شد از دکتر روبرت هاس[2] خواست او را در بازیافتن سلامتش کمک کند. دکتر هاس برای او برنامه‌ای نوشت و اسم آنرا رژیم غذایی مخصوص ورزشکار گذاشت. در برنامه غذایی پیشنهادی دکتر هاس مصرف کم‌چربی حیوانی درنظر گرفته شده بود. وقتی ماتینا در مسابقه فینال تنیس در برایتون انگلیس رقیب دیرینه خود کریس اورت[3] را شکست داد، دکترهاس او را به‌ناهار دعوت کرد و غذای موردعلاقه او یعنی مرغابی سرخ کرده را سفارش داد. با آنکه مرغابی موردعلاقه مارتینا بسیار چرب بود دکتر هاس به‌او گفت که گهگاه برنامه غذایی را رعایت نکردن اشکالی تولید نمی کند.

با وجود این مواطب توجیه باشید. تازه برنامه غذایی‌ام را شروع کرده بودم که روزی جایی برای اولین‌بار ماست بادام‌زمینی خوردم و از طعمش تا بخواهید خوشم آمد. مگر غیر از این بود که مصرف ماست برای من اشکال نداشت. به‌اتفاق سیندی به‌خوردن ماست مشغول شدیم و دیری نگذشت که دیدیم هر هفته مقدار قابل ملاحظه‌ای از این ماست چرب و شیرین را مصرف می کنیم. با هم به‌این نتیجه

---

1. Martina Navratilova
2. Dr. Robert Haas
3. Chris Evert

رسیدیم که این ماست پراز شیرینی است و مناسب حال ما نیست. به‌حالت آلفا رفتم و روی ماست بادام‌زمینی یک خط قرمز بزرگ کشیدم و دیری نگذشت که کاستن از وزن ادامه‌دار شد.

خوردن به‌جبران استرس

وقتی در مقایسه با معمول زیر فشار بیشتری هستید، وسوسه شدن به‌خوردن غذاهای نامناسب زیاد است. نتیجه‌ای بود که دوست من گری به‌آن رسید. وقتی شرکت هواپیمایی که گری در آن کار می کرد ورشکست او شغل خود را از دست داد. گری ناخشنود از اینکه نمی‌تواند بار دیگر با سمت خلبانی در شرکتی استخدام شود، اقدام به‌خرید یک فروشگاه خورده فروشی کرد. امّا این فروشگاه درآمدی را که او به‌آن عادت داشت تأمین نکرد. گری مجبور بود برای امرار معاش شب و روز کار کند. به‌جای خوردن سه‌وعده غذای متعادل به‌خوردن ساندویچ یا پیتزا قناعت می کرد و دیری نگذشت که با ۲۲ کیلو اضافه وزن روبرو شد. شبها خواب به‌چشمانش راه نمی‌یافت. قلبش اغلب تپش داشت و به‌قدری نگران و بیقرار بود که احساس می کرد دارد هوش و حواسش را از دست می‌دهد.

شکایت می کرد که «ظاهراً همه‌چیز برخلاف من است» بعد نوبت به‌استفاده از پنج اصل اساسی من رسید. قرار گرفتن در حالت آلفا را آموخت. با برنامهٔ رلاکس آشنا شد تا از شدّت نشانه‌های اضطرابش کاسته شود. به‌خود پرداخت، با روشهای شناختی آشنا شد و فهمید که از خیالات واهی رنج می‌برد. او ناکامی شرکت هواپیمایی را در حکم رد شدن خود تلقّی می کرد؛ می گفت «دیگر نمی‌توانم خلبان باشم و به‌همین دلیل زندگیم خراب شده است. تنها

دلخوشی که برای من باقی مانده این است که بخورم و الکل بنوشم.» پیش‌بینی می‌کرد که زندگی‌اش هرگز بهتر از این که هست نخواهد شد.

متوجه بود هرچه به‌وزنش اضافه می‌شود از خود احساس بدتری پیدا می‌کند. گری به بازسازی شناختهای خود پرداخت. باید می‌دانست که ورشکست شدن شرکت هواپیمایی چیزی از ارزش او کم نمی‌کند. هنوز شایسته آن بود که بیشتر به‌خود برسد و در شغل جدیدی که انتخاب کرده از زندگی لذّت ببرد. برنامهٔ غذایی مناسبی انتخاب کرد؛ شروع به‌ورزش کرد و برای به‌حالت آرام درآمدن به‌حالت آلفا می‌رفت. به‌تدریج از وزن بدنش کاسته شد و بی‌خوابی به‌پایان رسید. وقتی ظاهرش بهتر شد از خود احساس بهتری پیدا کرد و در کاری که انتخاب کرده بود به‌موفقیّت رسید.

گرچه حالا به‌اندازه گذشته‌ها مضطرب و افسرده نمی‌شوم به‌ندرت وسوسه می‌شوم که برای رفع ناراحتی‌ام غذای نامناسبی بخورم. به‌جای خوردن کیک و شکلات به‌خوردن یک لیوان ماست و چیپس موز قناعت می‌کنم. مقدار کالری این مواد به‌مراتب از بستنی که سابقاً می‌خوردم کمتر، امّا خاصیت غذائیش بیشتر است.

امّا اگر تحت تأثیر روحیه افسرده بیش از هفته‌ای یکبار یا دوبار تن به ناپرهیزی بدهید، احتمالاً مشکلات دیگری در زندگی دارید که باید با آنها روبرو شوید. افسرده‌شدن به‌این حد در هفته طبیعی نیست. به‌کمک درمانگرها و سایر متخصصین روانی می‌توانید به‌این مشکل خود غلبه کنید. با رفع افسردگی، رعایت برنامه غذایی مناسب ساده‌تر می‌شود.

مصرف غذای مناسب در جمع دیگران

هنوز مدّت زیادی از شروع رعایت برنامه غذائیم نگذشته بود که باید در جلسه شام یک انجمن بزرگ شرکت می کردم و برای حضار حرف می‌زدم. بالای میز نشسته بودم که گارسون ظرفی پراز انواع غذا را جلو من قرار داد. وحشت کردم. همه‌چیزهایی که برایم بد بودند در این بشقاب بزرگ قرار داشتند. گوشت سرخ شده ناحیه دنده، سیب‌زمینی به کره آمیخته و سالادی که سس همه‌جایش را پوشانده بود. مسئول تشکیل برنامه که از من برای سخنرانی دعوت کرده بود کنارم نشست، ظاهراً از غذاهای روی میز به‌وجد آمده بود.

در حالیکه چنگالش را در گوشت قرمز آبدار فرو می کرد گفت «باب دیگر نمی‌تونی بگویی از تو پذیرایی بدی کردیم.» نمی‌دانستم چگونه بی‌آنکه احساسات میزبان را جریحه‌دار کنم از خوردن غذاهای روی میز خودداری کنم. کمی سیب‌زمینی خوردم. و بعد گوشت را به‌قطعات کوچک تقسیم کردم. یک تکه را خوردم و بقیه را زیرپوست سیب‌زمینی پنهان کردم. باید به‌هر ترتیب از خوردن غذاهای چاق کننده پرهیز می کردم.

درواقع کار حیرت‌انگیزی کرده بودم. شبیه اعجاز بود. در گذشته به‌جای اینکه بگویم از برنامه غذایی به‌خصوص پیروی می کنم، تا آخرین لقمه غذا را می‌خوردم. راستی دیگران چه فکر می کردند؟

حالا می‌دانم وقتی غذاهای چاق کننده و یا غذاهای بی‌خاصیت جلو من می گذارند چه کنم و چه بگویم. چندی پیش قبل از صرف صبحانه قرار بود برای جمعی صحبت می کنم. گارسون همان صبحانه‌ای را که به‌همه می‌داد برای من آورد: تحم مرغهای نیم‌رو شده، سه‌قطعه بیکن خیس در چربی و یک عدد نان

شیرین. این بار خیلی ساده بشقاب را نپذیرفتم و از گارسون خواستم دوعدد نان تست برایم بیاورد. هیچ از رفتار عجیب من حرفی نزد.

امروز شروع کنید.

اگر می خواهید از وزن خود بکاهید، اگر می خواهید از خود احساس بهتری داشته باشید و از اضطراب خود کم کنید دفع الوقت نکنید و تن به طفره ندهید. خود را به کاستن از وزن متعهد کنید. برگه هدف خود را بنویسید. رعایت برنامهٔ غذایی برای کم کردن وزن و ورزش کردن با هیچ مانعی روبرو نیست. برای رعایت آنها بهای کمی می پردازید. با رعایت پنج اصل اساسی پیشنهادی من، می توانید سبک زندگی بهتری اختیار کنید، می توانید به حال و احساس عالی برسید.

فصل ۱۲

هدفهای جسمانی: کاستن اضطراب در شرایط بیماریهای جدّی

الیوت یکی از دوستان پدرم بود که به‌نظر می‌رسید مجسّمه سلامتی است. در شصت‌ویک سالگی برای معاینات عمومی (چک ـ آپ) به پزشک مراجعه کرد. پزشک به‌او اطلاع داد که در زمینهٔ سلامت جسمانی و فیزیولوژیکی به‌اشخاص چهل ساله می‌ماند. ضربان قلب، فشارخون و ترکیبات آن به‌نظر عالی و بی کم و کاست می‌رسید. الیوت ویتامین می‌خورد و از یک برنامه غذایی مناسب پیروی می‌نمود. زندگی فعالی داشت که باید به‌سلامتی او کمک می‌کرد.

سال بعد، یعنی در شصت‌ودوسالگی که برای معاینات مشابه سال قبل به پزشک رجوع کرد معلوم شد که در رودهٔ بزرگ او یک تومور سرطانی رشد کرده است. جرّاح او را عمل کرد و تومور را برداشت و او را مطمئن ساخت که جراحی با موفقیّت انجام شده و مشکلی در میان نیست. با این وجود برای اطمینان بیشتر توصیه کرد چند جلسه اشعه درمانی کند.

الیوت از بیمارستان به‌من زنگ زد، صدایش پراز نگرانی بود.

از او پرسیدم «مگر نگفتی که پزشک همهٔ تومور را از روده تو خارج کرده است؟» الیوت جواب داد «چرا گفتم. امّا می‌دانی من به‌عمرم حتی یک روز بیمار نشده‌ام می‌ترسم.»

گفتم «بله علت هراست را درک می کنم امّا نگران شدن بدترین کاری است که می‌توانی بکنی. می‌دانی در شرایط اضطراب هربیماری که داشته باشی بدتر می‌شود. به‌جای آن اگر بتوانی خود را در حالت آرامی قرار دهی نیروهای التیام طبیعی بروجود تو مسلط می‌شوند و ساده‌تر بهبودی می‌یابی.»

الیوت معترضانه پرسید «چگونه می‌توانم ناراحت نباشم؟ همین یک تومور کوچک می‌توانست جان مرا بگیرد؟» الیوت نوعاً مرد نگرانی بود که جزیی‌ترین اشکالات خود را بزرگ می‌دید و بدون توجه به‌شرایط هرچیزی را در بدترین شکل آن پیش‌بینی می کرد. مفصّل صحبت کردیم امّا احساس می کردم که الیوت حرفهای مرا نمی‌شنود.

دو هفته بعد خبر مرگ الیوت را شنیدم. از سرطان نمرده بود. علت مرگ او را نامنظمی ضربان قلب گزارش کرده بودند. شدت ترس و نگرانی او به‌قدری زیاد بود که ضربان قلبش را نامنظم کرده بود. خیلی ساده قلبش از کار افتاده بود.

پزشک به‌همسر الیوت گفت «شوهر شما از شدت نگرانی مرد.»

به‌راستی فقدان کسی که برای من حکم پدر دوّم داشت ناراحت کننده بود.

الیوت علیرغم همهٔ نگرانی‌ها مردی مهربان بود و من به‌راستی او را دوست داشتم. الیوت بیچاره نگران چیزی بود که درواقع با عمل جرّاحی از میان برداشته شده بود. گمان می کنم تصویر مردن خود را چنان زنده مجسّم ساخته بود که ناهشیارش آنرا فرمانی برای اجرا قلمداد کرده بود. الیوت سالهای زیادی از عمر خود را صرفاً به‌دلیل نگرانی و اضطراب از دست داد.

اگر با بیماری تهدید کننده‌ای روبرو هستید احتمالاً به‌خود حق می‌دهید که نگران شوید. تشخیص سرطان، حمله قلبی، زخم معده، یا قند هر کسی را نگران می کند. حتی ممکن است این را بدانید که اضطراب برشدت بیماری شما می‌افزاید.

البته برای درمان ترس خود می‌توانید به‌روان درمانگر رجوع کنید. گاه حتّی بازگو کردن مشکل با کسی که او را قبول دارید از شدت ناراحتی می کاهد. کار دیگری که می‌توانید بکنید این است که سلامتی بیشتر را هدف قرار دهید و با استفاده از پنج اصل اساسی برای رسیدن به‌آن بکوشید. می‌توانید مغز خود را طوری برنامه‌ریزی کنید تا به‌بدن شما امکان التیام بدهد.

رابطه استرس و بیماری

باتوجّه به‌دانش پزشکی می‌دانیم که همه افراد گاه و بیگاه در معرض تهاجم سلولهای سرطانی قرار می گیرند که در اغلب موارد سیستم ایمنی بدن این سلولها را نابود می کند. امّا همانطور که در فصل ۱۰ گفتیم در شرایط اضطراب شدید بخش حاشیه‌ای مغز، هیپوتالاموس یعنی ترموستات بدن را فعال می کند. هیپوتالاموس با صدور واکنش جنگ یا گریز سیستم دفاعی و ایمنی بدن را از کار

می‌اندازد. در این شرایط، امکان تکثیر سلولهای سرطانی بیشتر می‌شود.

پزشکان به‌دلایل مستند می‌دانند که سیستم دفاعی سرکوب شده به‌سلولهای سرطانی امکان رشد می‌دهند. در یک مورد به‌خصوص، پزشکان با عمل، کلیه معیوب را با یک کلیه سالم عوض نمودند. باتوجّه به‌شرایط عمل داروهایی به‌بیمار تزریق شد که سیستم دفاعی و ایمنی بدن او را مختل می‌ساخت. هنوز چند روز نگذشته یک تومور روی سینه بیمار رشد کرد. در بررسی بیشتر معلوم شد که کلیه جدید بیمار پراز سلولهای بدخیم شده است. سلولهای سرطانی از کلیه به‌ریه هم سرایت کرده بودند. پزشکان بلافاصله مصرف دارویی را که سیستم ایمنی بدن را خنثی می کرد قطع نمودند و ظرف چند روز اثری از سرطان در این بیمار وجود نداشت. پزشکان توجیه می کردند که احتمالاً کلیه جدید در خود سلولهای سرطانی داشته است. وقتی مصرف داروی ضددفاعی بدن متوقفّ شد کلیه جدید از بین رفت امّا سلولهای سرطانی نیز دیگر وجود خارجی نداشتند.

نظریه کل نگری

توماس ادیسون[1] می گفت «پزشک سالهای آینده به‌جای تجویز دارو بیماران را در زمینهٔ تغذیه بهتر، علل بیمار شدن و راههای پیشگیری از آن راهنمایی خواهد کرد.» ادیسون این مخترع بزرگ بی‌آنکه پزشک باشد به‌این نتیجه رسیده بود که با مصرف داروی زیاد سیستم ایمنی بدن بیماران برای برخورد با امراض تحلیل می‌رود.

---

1. Thomas Edison

گرچه هنوز به‌موقعیّتی نرسیده‌ایم که بدون دارو به‌درمان بیماریهای خود اقدام کنیم بسیاری از کارشناسان درمان به‌این نتیجه رسیده‌اند که برای درمان بیماری، تمام بدن باید درگیر شود. به‌جای توجّه به‌بخش بیمار جسم، پزشکان به‌جنبه‌های ذهنی و روانی توجه می کنند.

پزشکان کلّی نگر به‌این نتیجه رسیده‌اند که در شرایط استرس هیپوتالاموس سیستم دفاعی بدن را به‌هم می‌ریزد و شرایطی فراهم می‌سازد تا نشانه‌های جسمانی اضطراب شکل خارجی پیدا کنند. به‌اعتقاد آنها اگر بتوان شرایطی فراهم ساخت. که بخش حاشیه‌ای مغز هیپوتالاموس را فعال نکند بسیاری از بیماریها به‌سادگی بیشتری برطرف می گردند.

طبابت کلّی‌نگر تحوّل جدیدی نیست و درنهایت بازگشت دوباره به‌خود مربوط به گذشته است. یونانیان قدیم معتقد بودند با مثبت اندیشی جسم به‌راحتی بیشتری التیام می‌یابد. تنها در قرن گذشته است که جامعهٔ پزشکی به‌آنتی بیوتیک و روشهای جراحّی پیچیده پی برده‌اند. قبل از این تاریخ جامعهٔ پزشکی اطلاع چندانی در این زمینه‌ها نداشت. با این حال با تلقین به‌بیمار و راهنمایی او به‌مثبت‌اندیشی بسیاری از بیماریها از میان برداشته شدند.

پزشکان البته از روشهای پیچیده پزشکی و دارودرمانی و جراحّی استفاده می کنند. با این حال با توصیه به‌بیمار برای پیدا کردن احساس راحت، برای تصویرسازی، برای ورزش و برای توجّه کردن به‌برنامه‌های غذایی به‌نتایج جالبی دست یافته‌اند.

یافتن پزشک مناسب

گرچه توجّه به‌معیارهای سلامتی عمومی بیش از پیش مورد قبول جامعه پزشکی قرار می گیرد، بسیاری از پزشکان هنوز قبول ندارند که روشهای ذهنی بتوانند به‌التیام و درمان بیمار کمک کند. این را قبول دارند که بسیاری از بیمارانی که امیدی به‌زنده ماندن نداشتند زنده مانده‌اند و به‌دلایل نامعلوم بهبودی یافته‌اند. آنها علیرغم اطلاع از اهمیّت اراده در زندگی، برنامه‌های درمانی خود را به‌دارودرمانی و جرّاحی محدود می کنند.

در این زمینه با پزشک خود صحبت کنید، ببینید آیا به‌تلاش شما برای کاهش اضطراب و تأثیر آن روی بدن شما بها می‌دهد؟ آیا شما را به‌این کار تشویق می کند؟ اگر جواب منفی بود می‌توانید اگر بخواهید پزشک معالج خود را عوض کنید.

امّا لطفاً از این صحبت من برداشت اشتباه نکنید. منظور من این نیست که از خوردن داروهای تجویز شده خودداری کنید. به‌جای همه اینها منظور من این است که پزشکان کلی‌نگر از همه ابزارهای موجود و از جمله آنها از ذهن برای درمان استفاده می کنند.

برگهٔ هدف شما

آیا وقتی پزشک می گوید بیماری شما مزمن و دیرپاست، باید هدفی برای بهبودی خود درنظر بگیرید؟ بله حتماً هدف بلندمدتی را برای نجات خود از

ناراحتیها و معلولتیهای جسمانی در نظر بگیرید. آنگاه این هدف عمده را به هدفهای کوتاه‌مدّتی تقسیم کنید که بتوانید از پیشرفت و بهبود خود قوت‌قلبی بیابید. اگر برای شما سرنوشت ناخوشایندی پیش‌بینی کرده‌اند یا از اشتیاقی شدید برای غلبه بر بیماری و یا احساس شدید افسردگی از آینده خود برخوردار هستید، چه انگیزه بهتری برای استفاده از پنج اصل اساسی می‌توانید داشته باشید؟

آنچه می‌خوانید نمونه بر گه هدف بلندمدت مخصوص بیماری است که به‌سرطان مبتلا است.

هدف: حالم کاملاً خوب می‌شود.

تصویرسازی:

۱ـ خود را کاملاً سالم و آرام می‌بینم.

۲ـ می‌بینم که سلولهای سرطانی من مرتب ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوند. گلبولهای سفیدم را می‌بینم که چون شوالیه‌های جوشن پوشیده سلولهای سرطانی را نابود می‌کنند.

۳ـ خود را می‌بینم که به کار موردعلاقه‌ام مشغولم و از آن لذّت می‌برم.

تلقین:

۱ـ هر روز سالم و سالمتر می‌شوم.

۲ـ بدنم از توانایی التیام برخوردار است و منهم او را در این کار کمک می‌کنم.

۳ـ احساس خوبی دارم. می‌توانم کارهای موردعلاقه‌ام را انجام دهم.

بازسازی شناختی:

۱ـ توجّه به‌امر منفی: از گفتن این مطلب به‌خودم که دیگران مرا دوست ندارند خودداری می‌کنم. از کسانی که مرا دوست دارند تشکّر می‌کنم.

۲ـ منفی اندیشی: به‌جای توجّه به‌بیماری به‌جنبه‌های مثبت زندگی فکر

می کنم. به‌فعالیتهایی که برای آینده درنظر گرفته‌ام می‌اندیشم.

۳ـ پیش بینی منفی: از این اندیشه که اتفاقات بدی در شرف وقوع است خودداری می کنم. به‌جای آن به‌چیزهای خوب و مثبت می‌اندیشم.

٤ـ خیالات واهی: از گفتن این مطلب به‌خویش که باید سرطان را بپذیرم و با آن کنار بیایم خودداری می کنم. به‌جای آن به‌این مهم توجّه می کنم که من شایسته خوبیهای زندگی هستم.

وانمودسازی:

۱ـ روزی شش بار به‌وضعیت آلفا می‌روم و قبل از برنامه‌ریزی برای سلامتی بیشتر خود پنج دقیقه به‌حالت راحت باقی می‌مانم.

۲ـ تا حدّامکان دربارهٔ بیماریم مطالعه می کنم تا تصویرسازی و تلقین‌هایم حقیقی‌تر و موثّرتر باشند.

۳ـ هرروز از پنج نفر تعریف می کنم و ذهنیت مثبتی برای خود می‌سازم.

٤ـ وقتی را برای مطالعه دربارهٔ سرگرمی موردعلاقه‌ام درنظر می گیرم.

۵ـ از روش برچسب آبی برای اطلاع از منفی‌اندیشی‌های خود استفاده می کنم و بلافاصله جای این افکار منفی را با جنبه‌های مثبت عوض می کنم.

٦ـ داروهای تجویز شده را مصرف می کنم.

۷ـ به‌دیگران می گویم که حالم خوب خواهد شد.

کتمان واقعیتها

ممکن است بگوئید تلقین «خود را کاملاً سالم احساس می کنم.» و یا گفتن این جمله به‌دیگران که علیرغم نظر پزشک حالم خوب می‌شود کتمان

واقعیتهاست. مسلماً وقتی پیش پزشک خود هستید منکر آن نمی‌شوید که زخم معده یا ناراحتی قلبی دارید. منظور این است که هراسها را با جملات نگران کننده و گپ های ذهنی با خود تشدید می کنیم و در نتیجه از توانایی جسم خود برای برخورد با مشکل می کاهیم.

دروتی، زنی که دوران پنجاه‌سالگی را می گذراند در اثر وانمودسازی و تظاهر به‌سالم بودن از شدت بیماری قندخون که نگران کننده بود به‌مقدار زیاد کاست. شرایط برای دروتی آنقدرها خوشایند نبود. وقتی از سر کار به‌منزل باز می گشت، شوهرش که از افسردگی مزمن رنج می برد به‌ندرت با او حرف می‌زد. دروتی هم افسرده بود، به‌دوستانش اغلب از حال بدخود شکایت می کرد. از افسردگی شدید رنج می‌برد. هم‌چنین اغلب فراموش می کرد که برنامهٔ غذایی خود را رعایت کند و در نتیجه قندخونش مرتّب بالا می‌رفت. بخش قابل ملاحظه‌ای از اوقات زندگی‌اش را در بیمارستان می گذراند.

تا اینکه یکی از روزها، یکی از دوستانش او را به‌شنیدن سخنرانی من دعوت کرد. دروتی برای نخستین بار آموخت که بسیاری از بیماریها روان‌تنی هستند و به‌عبارت دیگر بسیاری از بیماریهای جسمانی ریشه ذهنی دارند. از من شنید که با منفی اندیشیدن و تسلیم شدن به‌استرس حتی بیماری قند او وخیم‌تر می‌شود. وقتی فهمید می‌تواند با استفاده از ذهن خود براسترس غلبه کند و امکان التیام را فراهم سازد، هدفی برای بهتر شدن خود درنظر گرفت. به‌وانمود به‌دوستانش می گفت «احساس بسیار خوبی دارم، اعجازی صورت گرفته، من به‌راستی حالم خوب است.» دروتی برای خود هدف کوتاه‌مدتی درنظر گرفت: شرکت در چهلمین سالگرد تأسیس دانشکده در شهری که سابقاً در آن زندگی می کرد. این تصمیم او اسباب تعجّب بسیاری از دوستانش را فراهم ساخت. می‌خواستند بدانند که چه اتفّاقی افتاده است. دروتی به‌وانمودسازی و مثبت اندیشی ادامه داد. در مراسم

سالگرد تأسیس دانشکده‌اش شرکت کرد؛ برنامه‌غذایی خود را رعایت نمود و به‌او بسیار خوش گذشت. حالا پزشک می گوید که بیماری قندش تحت کنترل درآمده است. از هنگام هدف گذاری تا این زمان در بیمارستان بستری نشده است.

آیا این اعجاز بود؟ به‌اعتقاد دروتی بله بود. می گفت «هدفی برای خود گذاشتم که از زندگی لذّت ببرم. به‌ناهشیار خود گفتم که احساس خوبی دارم. خود را می‌دیدم که پر از نیرو و نشاط هستم و باید بگویم که تا حدود زیاد به‌همهٔ این خواسته‌هایم رسیدم.»

دروتی البته به‌دارودرمانی و تزریق انسولین ادامه داد. طبق برنامه به‌پزشک مراجعه می کرد. از همه تخصّص‌های موجود در زمینهٔ بیماری‌اش استفاده کرد. امّا در کنار همه اینها از سلاح قدرتمندی استفاده نمود: از ناهشیار خود خواست با قبول اینکه می‌تواند به‌او کمک کند در راه کمک به‌او قدم بردارد.

راهنمایی برای هدف گذاری سلامتی

ـ از تجسّم فکری استفاده کنید؛ جزئیات امر را در ذهن خود تصویر کنید. پزشکان کلّی‌نگر بیماران خود را در زمینه تأثیر بیماری بر جسم آنان آموزش می‌دهند. آنگاه روانشناسها به‌بیماران کمک می کنند تا تصویرهای مثبت و موثری دربارهٔ طرز التیام خود تصویر کنند. بیماران را تشویق می کنند تا گلبولهای سفید خود را موجوداتی ببینند که با دندانهای تیز به سلولهای سرطانی حمله می کنند، آنها را می کشند و از بدن بیرون می‌ریزند. هربار که شیمی‌درمانی می‌شوند این بیماران در ذهن خود تصویر می کنند که سلولهای سفید خونشان قدرتمندتر می‌شوند. گاه نور سفیدی را می‌بینند که در رگهایشان جاری شده است.

باید هرچه می‌توانید دربارهٔ آناتومی و بیماری خود مطالعه کنید. آنگاه نقشه التیام خود را بکشید و سرانجام در حالت آلفا آنرا در ذهن خود ببینید. چه اتفاقی برای اندامها، رگهای خونی، عضلات، و استخوانهایتان می‌افتد؟ دفاعهای طبیعی بدنتان کدام هستند؟ با به‌خدمت گرفتن قدرت تصور، آنچه را که مایلید اتفاق بیفتد ترسیم کنید. سلولهای سرطانی را ببینید که ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوند تا از بین می‌روند.

ـ فکر بیمار بودن را از سر بیرون کنید. با استفاده از برچسبهای آبی‌اندیشه‌های منفی را شناسایی نمائید. در مقام تعریف از دیگران حرف بزنید و کمتر به بیماری خود بیاندیشید، از برنامه‌های شاد تلویزیون و دوستان مثبت استفاده کنید.

ـ برای خود برنامه‌های بلند مدت بنویسید. فرض کنید که سالها در روی زمین زندگی خواهید کرد. فیل، بازرگانی که یکبار سکته قلبی کرده بود، به‌قدری در اضطراب به‌سر می‌برد که زندگی و کارش فلج شده بود. از او خواستم برای خود یک سرگرمی درست کند و در هر فرصتی که پیش می‌آید به‌آن بپردازد. فیل از دوران کودکی به‌مجسمه‌سازی علاقه داشت و به‌همین دلیل تصمیم گرفت که به‌آموزش در مجسمه‌سازی بپردازد. ابتدا دربارهٔ روشهای مجسمه‌سازی مطالعه و بعد برای مطالعه بیشتر در کالج ثبت‌نام نمود. به کمک این سرگرمی جدید از شراضطراب خلاص شد و فشارخونش پائین آمد.

موضوع اعجاز

دربارهٔ اهمیّت وانمودسازی و تظاهر به‌بهبودی قبل از شروع فرایند التیام

هرچه بگویم کم گفته‌ام. به‌حساب ساده باید به‌این معتقد باشید که ذهن ناهشیار، شما را در رسیدن به‌هدفتان یاری می‌دهد. این توصیه تازه‌ای نیست. می گویند وقتی عیس مسیح بیماران را شفا می‌داد مرتّب به‌آنها می گفت که «ایمان و اعتقاد شما را شفا داده است.» او به‌پیروانش می گفت با یک جو اعتقاد می‌توانند کوهها را تکان دهند.

خیلی ها در زمینه‌های اعتقادی ضعیف هستند. می گویند «وقتی آخرین نتایج معاینات شکایت از وخیم‌تر شدن حال می‌دهند چگونه به‌خود تلقین کنم و خود را ببینم که بهتر شده‌ام؟»

در این موارد باید ذهن ناهشیار خود را فریب دهیم و پاداش بگیریم. شخصاً برای غلبه بر زخم معده مجبور شدم که به‌مقدار زیاد وانمودسازی کنم. سالها از زخم معده ناراحت بودم. دارودرمانی کمک نکرده بود، امّا به‌منظور حساسیت زدایی در مقابل فوبیا به‌خود گفتم که من کاملاً طبیعی هستم. خود را می‌دیدم که به‌هرجایی می‌روم از زندگی خود لذّت می‌برم. به گونه‌ای باورنکردنی وقتی برنامه را شروع کردم احساس خوبی پیدا کردم. تحت‌تأثیر این موفقیتهای جزیی توانستم برای خود هدفی تعیین کنم و با وانمودسازی به‌اینکه خوب و سالم هستم به‌سمت آن حرکت کنم. به کمک پنج اصل اساسی بر ناراحتی خود غلبه کردم. از شما مصراً می‌خواهم به‌این روشها معتقد شوید.

فصل ۱۳

هدفهای ذهنی: ترک سیگار، الکل و موادمخدّر

خانم اندرسون آموزگار کلاس پنجم، برای اینکه دشواری ترک عادات بد را به‌دانش‌آموزان ثابت کند شیوهٔ خاصی داشت. کلمه «عادت» را روی تخته می‌نوشت. بعد حروف را یکی یکی از کلمه عادت حذف می کرد و از بچّه‌ها می‌خواست باقیمانده کلمه را بخوانند. این کار را تا جایی ادامه می‌داد که از کلمهٔ عادت چیزی باقی نمی‌ماند. بعد خطاب به‌دانش‌آموزان می گفت «بله ترک عادت کار دشواری است، پس چه‌بهتر که به‌چیزی عادت نکنیم.»

بچّه ها یکی یکی قول می‌دادند که خود را به‌چیزهای بدعادت ندهند. چقدر خوب بود که من روی این قولم می‌ایستادم. امّا اشکال بر سر این است که عادتها آب‌زیر کاه هستند. اغلب بی‌آنکه بدانید به‌چیزی عادت می کنید و زمانی متوجّه می‌شوید که کار از کار گذشته است. بعد به‌شدّت تلاش می کنید که خود را از شر آن برهانید: امّا همانطور که خانم اندرسون می گفت اجزاء عادت را یکی یکی از خود دور می کنید امّا عادت به‌این سادگی از بین نمی‌رود. بخشی از آن در شما باقی می‌ماند.

امّا اکنون که با پنج اصل اساسی من آشنا هستید می‌توانید به‌عنوان یک هدف ذهنی شکستن عادت خود را قرار دهید. این عادت می‌تواند جویدن ناخن‌ها، شستن دستها هرپنج دقیقه یکبار و یا هرچیز دیگر باشد. در این فصل بیشتر به‌سه عادت مضر یعنی کشیدن سیگار، افراط در صرف مشروبات الکلی و استفاده از موادمخدّر توجه کرده‌ایم؛ به‌این دلیل که اغلب اشخاص نگران با این سه‌مسئله درگیر هستند. چرا؟ به‌صحبتهای اشخاص نگران گوش کنید تا درستی ادعای من برای شما ثابت شود:

«وقتی زیرفشار هستم یک سیگار راحتم می کند.»

«یک لیوان مشروب بعد از کار، خستگی همه‌روز را از تن آدم دور می کند.»

«وقتی خیلی خسته می‌شوم تنها چیزی که حالم را جا می‌آورد کوکائین است.»

همهٔ این جملات درست هستند و واقعیّت دارند. در شرایط نگرانی می‌توانید به‌کمک یک ماده شیمیایی حال بهتری پیدا کنید. درواقع موقتاً از شر ناراحتی خلاص می‌شوید امّا در بلندمدّت تنها اضطراب خود را تشدید می کنید. به‌واقعیّات به‌اثبات رسیده زیر توجّه کنید:

- نیکوتین موجود در توتون و تنباکو روی قلب و دستگاه عصبی نقش محرّک

را بازی می کند. وقتی دود توتون و تنباکو به‌درون ریه می‌رود، ضربان نبض افزایش می‌یابد و فشارخون بالا می‌رود.

ـ وقتی در اثر نوشیدن الکل از حالت طبیعی خارج می‌شوید و به‌اصطلاح مست می کنید، مرتعش می‌شوید، خوابتان مخدوش می‌شود و حتی ممکن است بیهوش شوید.

ـ در اثر استعمال کوکائین نورادرنالین ذخیره بدن شما که برای واکنش جنگ یا گریز در مواقع اضطراری ذخیره شده است آزاد می‌شود.

کیست که به‌این مواد شیمیایی اضطراب برانگیز احتیاج داشته باشد. مطمئناً اشخاصی که با حمله اضطراب روبرو هستند به‌این مواد نیاز ندارند. با این حال روانشناسها معتقدند که انسان در معرض اضطراب منتظر رسیدن این عادت مضر می‌نشیند. علتّش هم این است که می‌خواهید هرطور شده از شر استرس خلاص شوید. مانند نقطه هدف در تیراندازی هستید که همه تیرها را به‌جانب خود هدایت می کنید، قبل از آنکه بدانید چه اتفّاقی افتاده است می بینید به‌سیگار، مصرف بی‌رویه الکل و موادمخدّر عادت کرده‌اید. این داروها اگر هیچ کاری نکنند اضطراب شما را بیشتر می کنند و در مواقعی جانتان را می گیرند. بسیاری از اشخاص سرشناس تاکنون جان خود را بر سر این‌ها از دست داده‌اند. این را هم می‌دانیم که سرطان ریه رابطهٔ مستقیمی با کشیدن سیگار دارد.

اعتیاد

دانشمندان برای عادات بد از کلمه اعتیاد استفاده می کنند. وقتی احساس نگرانی می کنید، سیگاری می کشید، لیوانی مشروب می‌نوشید یا موادمخدّر

استعمال می کنید. مدّت کوتاهی از نگرانی و اضطراب فاصله می گیرید و به‌همین دلیل برای دور ماندن از اضطراب مرتبّ به‌سراغ آنها می‌روید. پیش از آنکه متوجّه شوید ناهشیار خود را به‌این عادت داده‌اید که «بدون تنباکو، الکل یا موادمخدّر احساس خوبی پیدا نمی کنم». اگر به‌این مرحله برسید به‌لحاظ روانی به‌آنها وابسته شده‌اید. اگر سعی بر اجتناب از اینها بکنید ناراحت می‌شوید و احساس می کنید که بدون آنها زندگی برایتان میسّر نیست.

اگر شدت مصرف این مواد را به‌حدی برسانید که به‌آن عادت کنید در اینصورت جسم شما به‌تدریج خود را به‌لحاظ بیوشیمیایی با این مواد تطبیق می‌دهد. در این زمان برای رسیدن به‌حالت شنگولی و راحتی سابق، بدن به‌مقدار بیشتر و بیشتری از این مواد احتیاج دارد و بعد کار به‌جایی می کشد که برای داشتن احساس طبیعی باید مقدار زیادی از این مواد را مصرف کنید و اگر بخواهید که مصرف این مواد را کنار بگذارید بدنتان واکنش شدید نشان می‌دهد. این احساسات ناراحت کننده انگیزه شما برای ترک اعتیاد را کاهش داده یا به کلّی از بین می برد.

ثابت شده است که توتون، الکل و کوکائین به‌لحاظ جسمی و روانی تولید اعتیاد می کند. امّا خبر خوبی که برایتان دارم این است که اعتیاد چیزی جز عادت نیست و ذهن ناهشیار شما آنرا کنترل می کند. به‌همین دلیل است که من اینها را اعتیاد ذهنی و نه جسمی می‌دانم. با استفاده از پنج اصل اساسی می‌توانید به‌ناهشیار خود دسترسی پیدا کنید و آنرا به‌گونه‌ای آموزش دهید که اعتیاد شما را از میان بردارد. بدون توجّه به‌نظر خانم اندرسون می‌توانید این عادت را از سر خود به‌در کنید.

پنج راهنمائی مقدّماتی برای شکستن عادتها

نخستین قدم برای شکستن عادتها درک این نکته است که کشیدن سیگار، افراط در صرف مشروبات الکلی و استعمال موادمخدّر اغلب نشانه‌های بیماری منفی‌اندیشی هستند. اگر می‌خواهید این نشانه‌ها را از میان بردارید، باید خود را از شر بیماریهای نهفته در پس آن خلاص کنید. همان توصیه‌هایی که در فصل ۷ برای جواب ندادن به‌آقای منفی کردم، برای ازبین‌بردن عادات بد هم قابل استفاده‌اند.

ـ بدانید که ممکن است از عادات بد خود برای فرار از اثرات اندیشه منفی استفاده می کنید.

ـ بدانید که عادت شما مسئله‌ساز شده است.

ـ از ادامه دادن به‌عادت منفی خودداری کنید.

ـ عادت خود را با چیز بهتری عوض کنید.

ـ در حالت آرام قرار گیرید و از ناهشیار خود استفاده کنید.

بدانید که ممکن است از عادت بد خود برای فرار از اثرات اندیشه منفی استفاده می کنید.

وقتی شروع به کشیدن سیگار و نوشیدن الکل کردم نمی‌دانستم بدبین و عیب‌جو هستم و به‌اینها عادت می کنم. در دبیرستان درس می‌خواندم و آنقدر از خودم راضی نبودم. با کشیدن سیگار و نوشیدن آبجو می‌توانستم عضوی از بقیه شوم

و در نتیجه احساس حقارت کمتری بکنم. حتّی یکبار هم به‌ذهنم نرسید که می‌توانم دربارهٔ خود طور دیگری بیاندیشیم. تنها مترصد چیزی بودم تا از شر احساسات ناخوشایند که ناشی از افکار مخدوش من بود خلاص شوم.

گرچه الکل برایم مسئله‌ای جدی شد گاه فکر می کردم که چه خوب بود اگر می‌توانستم در مجالس و میهمانیها الکل کمتری بنوشم. امّا وقتی سعی کردم از اینها دست بکشم دیدم بدون نوشیدن الکل و کشیدن سیگار نمی‌توانم احساس آدمهای طبیعی را داشته باشم. با آنکه ذهن هشیارم می گفت که بهتر است از صرف مشروبات الکلی و سیگار دست بکشم، رئیس ناهشیارم دستور می‌داد که «اه نه، نمی‌توانی دست از این عادت خود بکشی.»

سالها بعد، وقتی بالاخره از نوشیدن مشروبات الکلی دست کشیدم از پنج اصل اساسی استفاده کردم. به‌حالت آلفا رفتم و از خود پرسیدم چرا چنین احساسی دارم و جوابهای شناختی و آگاهانه گرفتم. به‌این نتیجه رسیدم که خیالات واهی دارم: به خودم می گفتم که در مجالس و میهمانیها بدون نوشیدن الکل نمی‌توانم خودم باشم. بی‌جهت خیال می کردم که هرگز نمی‌توانم دست از این کار خود بکشم و از همهٔ اینها مهمتر از شناخت اشتباه استفاده می کردم. به‌خودم می گفتم که شایسته خلاص شدن از این عادت بد نیستم زیرا عزّت‌نفس خوبی ندارم.

برای غلبه برخیالات واهی و پیش‌بینی‌های منفی به‌خود یادآور شدم که قبلاً توانسته‌ام با حساسیت زدایی از شر فوبیا خلاص شوم. البته که می‌توانستم عادت دیگری را هم کنار بگذارم اندیشه هویت اشتباه را هم با رفتن به‌حالت آلفا و تلقین به‌خود که من شایسته زندگی شادتری هستم که با ترک نوشیدن الکل می‌توانم به‌آن برسم، برطرف ساختم.

بدانند که عادت شما مسئله‌ساز شده است.

در فصل ۷ با روش برچسب آبی برای شناسایی آقای منفی آشنا شدید. شما از پیش می‌دانید که چه زمانی سیگار روشن می کنید، می‌دانید که چه زمانی مترصد نوشیدن الکل یا استعمال موادمخدّر می‌شوید. امّا ممکن است توجیه کنید که این عادت اثر بدی روی شما ندارند.

می بینید که روی بسته‌های سیگار به‌هشدار نوشته‌اند که کشیدن سیگار می‌تواند موجب سرطان ریه شود امّا در مقام توجیه برمی‌آئید که پدربزرگم ۹۹ سال عمر کرد و همه مدّت عمرش سیگار کشید و یا با جملاتی از قبیل «قصد ندارم که همیشه زنده بمانم.» در مقام نفی خطر برمی‌آئید. امّا حقیقت محض این است که شما هرگز نمی‌دانید که آیا توتون روی شما مانند پدربزرگتان تأثیر می گذارد یا نه.

انکار تأثیر بد الکل و مواد مخدّر از اینهم ساده‌تر است. در روزنامه می خوانید که فلان شخصیت مشهور در اثر استعمال موادمخدّر فوت کرده است. به‌خود می گوئید «خدا را شکر که من این قبیل گرفتاریها را ندارم. بله ممکن است امّا این را بدانید که خیلیها بی‌آنکه بدانند به‌مواد شیمیایی وابسته می‌شوند.

سارا اصرار داشت که اضطراب او ناشی از مسائل خانوادگی است. هر کاری می کرد پسر نوجوانش مسئله‌ساز می‌شد و به‌زحمت می‌افتاد. در عین حال سارا سعی داشت که فرزندانش را از آتش خشم پدرشان دور نگهدارد. بدون شک سارا باید سوای حل مسایل دیگران کمی به‌حل مسایل خود می‌اندیشید. در عین حال باید از کشیدن پشت سرهم سیگار و نوشیدن چهار یا پنج لیوان مشروب در اوایل شب برای فرار از احساساتش که خود را مادر ناکامی می‌دانست خودداری

می کرد. سارا پنج اصل اساسی را تمرین کرد، راه در حالت آرام قرار گرفتن و برنامه ریزی مجدّد ذهن را آموخت. او با قرار گرفتن در حالت آلفا توانست به کشیدن سیگار و نوشیدن مشروبات الکلی پایان دهد.

شناخت من از مضار الکل زمانی حاصل شد که از مادری شنیدم دختر هفده ساله‌اش را راننده‌ای که در یک میهمانی مشروب زیاد نوشیده بود کشته است. این را به تجربه آموخته بودم که هرآینه به میهمانی و ککتل پارتی می‌روم حرفهایی می‌زنم و رفتارهایی بروز می‌دهم که روز بعد به‌خاطر آن ناراحت می‌شوم و در مقام تقبیح خود حرف می‌زنم. بعد از میهمانی با اتومبیل خودم به‌منزل می‌رفتم و این احتمال وجود داشت که مرا به‌خاطر رانندگی پس از صرف مشروبات الکلی دستگیر کنند. امکان داشت گواهینامه رانندگی مرا بگیرند و روانهٔ زندان کنند. از این بدتر ممکن بود که در آن حال کسی را بکشم. دیدم در این شرایط نوشیدن مشروبات الکلی به‌صلاح من نیست، مرا مضطرب می کرد.

از ادامه دادن به عادت بد خودداری کنید

مورد ساده‌ای است. خیلی ساده وقتی به شما سیگار، مشروب، یا ماده‌مخدّر پیشنهاد می کنند از قبول آن بپرهیزید.

شاید بگوئید «اگر بتوانم این پیشنهادها را رد کنم دیگر اسیر عادتی نیستم.» بدانید که نخستین اقدام برای خودداری از ادامه دادن به‌این عادت تصمیم به‌قطع گرفتن است. بر گه هدف خود را تکمیل کنید و با وانمودسازی راهی برای ترک این عادت خود بیابید و بعد مصمّم شوید تا در جهت رسیدن به‌هدف خود تلاش کنید.

عادت بد را با چیز بهتری عوض کنید.

هرآینه برای از بین بردن عادتی تلاش می کنید، ناهشیار شما با خلائی روبرو می شود. اگر برای پر کردن جای خالی عادت بد، عادت مثبتی را جایگزین نکنید، ناهشیار شما نخستین اضطراب بعدی را به‌جای آنچه از دست داده جایگزین خواهد کرد. از جمله وقتی بعضیها از کشیدن سیگار خودداری می کنند به پرخوری روی می‌آورند. کسی که نوشیدن مشروبات الکلی را ترک کرده ممکن است معتاد به کار یا کشیدن سیگار شود.

ورزش نخستین چیزی بود که با ترک عادت قدیم به‌آن روی آوردم. به‌این نتیجه رسیدم که تلاشی که برای عادت جدید خود می کنم، میل احتمالی من به‌رفتارهای نامطلوب را از بین می برد. وقتی به‌تمرین دویدن پرداختم به‌ذرّات نیرو و اکسیژن دریافتی‌ام احتیاج داشتم. به‌این نتیجه رسیدم که با کشیدن سیگار از حجم تنفّسی و با نوشیدن الکل از میزان استقامت خود می کاهم. از آن گذشته به‌قدری از اینکه می توانستم بدوم مغرور بودم که دیگر به‌فاصله گرفتن از خود علاقه‌ای نداشتم، خودم را همانطور که بودم دوست داشتم. به‌سیگار یا الکل نیازی نبود تا تصوّرات خود را تغییر دهم یا همرنگ جمعیت شوم.

در حالت آرام قرار بگیرید و از ناهشیار خود استفاده کنید.

برای اینکه از ناهشیار خود کمک بگیرید تا امکان فعال شدن شما را بی‌نیاز از مواد شیمیایی فراهم سازد به‌حالت آلفا بروید و در مکان امن و ساکت ذهن خود

استراحت کنید. راحت و آرام، نیازی به‌این نیست که چیزی را برنامه‌ریزی کنید. تا جایی که می‌دانم و باتوجه به‌تجربه‌ام می‌توانم بگویم که‌این بهترین کاری است که وقتی می‌خواهید بدون مواد اعتیادبرانگیز دست به کار شوید می‌توانید انجام دهید و با قرار گرفتن در حالت‌آرام و وقتی حال راحتی پیدا کردید می‌توانید با برنامه‌ریزی ناهشیار خود باور کنید که دیگر نیازی به‌این افراد ندارید.

خداحافظ سیگار

در مدت ده‌سالی که سیگار می کشیدم بارها سعی کردم که سیگار را ترک کنم، امّا موفقیّت چندانی حاصل نشد. بعد با سیندی ازدواج کردم. سیندی سیگار نمی کشید و خیلی زود فهمیدم از این عادت بد و گران من خوشش نمی‌آید. شخصاً هم قبلاً به‌این نتیجه رسیده بودم که اگر از این عادت دست بکشم بهتر است. سیندی تشویقم کرد که سیگار را کنار بگذارم با آنکه نمی‌دانستم چگونه ذهن ناهشیار خود را برنامه‌ریزی کنم تصمیم گرفتم از برخی از شیوه‌هایی که به‌سایرین توصیه می کردم، استفاده کنم. به‌جای کشیدن سیگار تصمیم گرفتم آدامس بجوم. از آن گذشته با استفاده از تلقین به‌خود می گفتم که‌آدامس بسیار خوشمزه است. عالی بود و نیاز من به کشیدن سیگار را جبران می کرد. به‌خود گفتم که جویدن آدامس بزرگترین تجربه‌ای بود که می‌توانستم داشته باشم. بعد از سه‌ماه دیگر لب به‌سیگار نزدم، نیاز به‌آن نداشتم. حالا سیزده‌سال است که سیگار نمی کشم، نیازی به‌جویدن آدامس هم ندارم.

حالا که از قدرت تصویرسازی آگاه هستم می‌دانم که اگر به‌حالت‌آلفا می‌رفتم و ذهن ناهشیارم را از نو برنامه‌ریزی می کردم به‌سرعت بیشتری به‌ترک

سیگار موفق می‌شدم. در ادامه مطلب برگه هدفی ارائه کردم که شما را در برنامه‌ریزی برای استفاده از پنج اصل اساسی من یاری می‌دهد.

برگه هدف برای نکشیدن سیگار

هدف: سیگار نمی کشم.

تصویرسازی:

۱ـ احساس می کنم که هوای تازه و پاک و خنک از مجاری تنفّسی‌ام عبور می کند، از دهانم می گذرد و وارد ریه‌هایم می‌شود. ریه‌هایم را می‌بینم که صورتی و شفاف هستند، سلولهایم را می‌بینم که اکسیژن خالص دریافتی را جذب می کنند.

۲ـ خود را می‌بینم که میان اسکناسهایی که به‌دلیل نکشیدن سیگار صرفه‌جویی کرده‌ام غلت می‌خورم.

۳ـ هرآینه تصویری از سیگار بر ذهنم نقش می‌بندد، بی‌درنگ روی آنرا با خط قرمز علامت ضربدر می‌زنم.

٤ـ خود را با اشخاصی که اغلب با آنها سیگار می کشم می‌بینم، از تزریق احساسی استفاده می کنم. خود را می‌بینم در حالیکه بدون سیگار کنارشان ایستاده‌ام از مصاحبت با آنها لذّت می‌برم.

تلقین:

۱ـ از اینکه هوای تازه و تمیز تنفّس می کنم لذّت می‌برم.

۲ـ از اینکه مسلّط براعمالم هستم خوشحالم. می‌توانم هر کاری را که انتخاب کنم انجام دهم.

۳ـ از اینکه مزهٔ غذاها را بهتر می‌فهمم، از اینکه نفسم بوی خوب می‌دهد

خوشحال هستم.

٤ـ از اینکه پول سیگار را پس‌انداز می کنم راضی هستم.

۵ـ من شایسته آن هستم که از هر اعتیادی مبرا باشم.

بازسازی شناختی:

۱ـ پیش بینی منفی: به‌جای پیش‌بینی شکست و ناکامی موفقیّت در شکستن عادت خود را پیش‌بینی می کنم.

۲ـ خیالات واهی: به‌خاطر خواهم داشت با آنکه در گذشته سیگاری بودم حالا می‌توانم با تسلطّ بر اعمال خود دربارهٔ آنها تصمیم بگیرم. می‌توانم نکشیدن سیگار را انتخاب کنم.

۳ـ هویّت اشتباه: با دست کشیدن از منفی اندیشی تصویر ذهنی خود را می‌سازم تا بدانم می‌توانم با موفقیّت از عادت ناپسند خود دست بکشم.

وانمودسازی:

۱ـ از قبول سیگارهای تعارفی خودداری می کنم. اگر بتوانم و هرجا امکانش فراهم بود از دیگران خواهش می کنم در حضور من سیگار نکشد. از بوی سیگار متنفّرم.

۲ـ اگر نخواهم می‌توانم آدامس بجوم. می‌توانم نفسهای عمیق بکشم و در حالت آلفا قرار گیرم.

۳ـ به‌آشنایانم اطلاع می‌دهم که ترک سیگار کرده‌ام تا از میزان تعارف سیگار به‌من کاسته شود.

٤ـ اقدامات روزانه‌ام را در دفترچه‌ای می‌نویسم تا معلوم شود چند روز پشت‌سرهم سیگار نکشیده‌ام.

۵ـ تعریف دیگران را به‌خاطر سیگار نکشیدن می‌پذیرم.

اعتیاد به‌مواد مخدّر و الکل

اشخاص نگران اغلب بی‌آنکه تقصیری داشته باشند به‌موادمخدّر و الکل معتاد می‌شوند. دلیا در حالیکه بیش از ده‌سال از سنش می گذشت به‌تجویز روان پزشک اطفال به‌خوردن قرصهای آرامبخش پرداخت. از درد معده رنج می‌برد. از بلندی و از مکانهای بسته می‌ترسید. روان‌پزشک معالج او به‌این نتیجه رسید که مصرف قرصهای آرامبخش به‌تخفیف ناراحتی او کمک می کند. دلیا در شانزده‌سالگی هم‌چنان دارو می‌خورد. روزی ۶۰ میلی گرم داروی آرامبخش می‌خورد که چهاربرابر میزان مصرف ده‌سالگی او بود و ناراحتی‌اش شدیدتر شده بود. وقتی ناراحتی تنفسی بر جمع ناراحتیهای قبلی او اضافه شد، پزشک معالج به‌مجموعه داروهای قبلی «سکونال» را اضافه کرد که یکی از ترکیبات اسیدبار بی‌توریک است. مادر دلیا که از وابسته شدن دخترش به‌این داروها نگران بود سعی کرد دلیا را متقاعد کند که همهٔ این داروها را به‌یکباره کنار بگذارد. امّا وقتی دلیا سعی بر قطع مصرف دارو نمود عضلات ناحیهٔ حلق او گرفتگی پیدا کرد. به‌طوری که احساس خفگی می کرد. دلیا بی‌آنکه متوجّه باشد نشانه‌های قطع دارو را به‌نمایش می گذاشت.

به‌استناد ارقام منتشره «موسسّه ملّی استفاده از دارو» در زمینهٔ اعتیاد به‌داروهای تجویز شده، از هرچهار زن آمریکایی یکنفر به‌داروهای اعصاب وابسته است. در حالیکه رقم مشابه در مورد مردان یک به‌ده است. جمع کثیری به‌تجویز پزشک داروهای آرامبخش، ضدافسردگی و محرک مصرف می کنند. این اشخاص بی‌آنکه تقصیری داشته باشند به‌مصرف دارو معتاد و وابسته می‌شوند.

دلیا از اغلب سایرین خوش اقبال‌تر بود. در بیست‌وسه‌سالگی ناگهان تصمیم

به‌قطع مصرف داروهای شیمیایی گرفت. باردار شده بود و نمی‌خواست که فرزندش به‌خاطر مصرف دارو از سوی او لطمه ببیند. به کمک یک پزشک به‌تدریج مصرف داروهای مخدّر اعصاب را کنار گذاشت. هم‌زمان با ادامهٔ برنامهٔ درمان برای حساسیّت زدایی از فوبیا از پنج‌اصل اساسی استفاده کرد. فرزندش سالم به‌دنیا آمد و برای نخستین بار در سیزده سال گذشته دلیا مجبور نبود برنامه‌های زندگی خود را براساس زمان و مقدار مصرف داروهای اعصاب منظّم کند.

به گفته روانشناسها مصرف بی‌رویه هرماده شیمیایی، از الکل گرفته تا دارو، عادت مشابهی ایجاد می کند. می‌توانید با مصرف یک قرص آرامبخش، یا یک لیوان مشروب الکلی یا یک عدد قرص خواب، کمی آرامتر شوید. بعضیها هم سراغ کوکائین می‌روند. احتمالاً تأثیر این مواد با هم فرق دارند. امّا عادتی که تولید می‌شود یکسان است: برای فرار از روحیه و حال بد خود را به‌آنها وابسته و معتاد می کنند.

از کجا می‌توانید بفهمید که به‌دارو یا الکل وابسته شده‌اید؟ بر پرسشهای زیر پاسخ دهید:

۱ـ آیا با مصرف الکل یا موادمخدّر تغییر معنی‌داری می کنم؟ آیا برای رهایی از تنش، هراس، اضطراب یا موانع روحی مشروب می‌نوشم یا دارو مصرف می کنم؟

۲ـ آیا بگونه‌ای فزاینده به‌داروی مخدّر یا الکل فکر می کنم؟ آیا به‌جای توجّه به‌مسایل زندگی نگران این هستم که آیا به‌قدر کافی این مواد را در اختیار دارم؟

۳ـ آیا اغلب دوستان من موادمخدّر، داروهای اعصاب و الکل مصرف می کنند؟

٤ـ آیا بیش از گذشته هنگام مصرف الکل و استعمال موادمخدّر مواظب

هستم که دیگران از آن مطلّع نشوند؟

۵ـ آیا بیش از گذشته موادمخدّر و الکل مصرف می کنم؟ آیا خود را فریب می‌دهم که با نوشیدن آبجو یا شراب به‌جای مشروبات قوی‌تر و یا کشیدن سیگارماری جوانا به‌جای کوکائین از میزان مصرف و استعمال این مواد در خود می کاهیم؟ آیا به خود می گوئیم که با در نظر گرفتن اوقاتی برای مصرف نکردن قرص و الکل می‌توانم به‌مسایلم رسیدگی کنم؟

۶ـ آیا هنگام نوشیدن الکل و استعمال موادمخدّر، بیش از اندازه‌ای که بدواً قصد داشتم مصرف می کنم؟ آیا در فواصل زمانی کوتاه‌تری مست می کنم؟

۷ـ آیا اتفاق می‌افتد که در اثر مصرف موادمخدّر و الکل در شب پیش، دیروز، دوروز پیش و یا حتی پیشتر حادثه‌ای را فراموش کرده باشم؟

۸ـ آیا وقتی کسی دربارهٔ استعمال موادمخدّر و مصرف الکل با من صحبت می کند ناراحت و خشمگین می‌شوم و حالت تدافعی می گیرم؟

۹ـ آیا در مورد استعمال موادمخدّر و الکل پنهان کاری می کنم؟

۱۰ـ آیا در مورد مصرف الکل و استعمال موادمخدّر به‌دیگران دروغ می گویم؟

باتوجّه به‌جوابهایی که به‌این سؤالات می‌دهید، از شدّت مسئله خود مطلعّ می‌شوید. اگر با اشکال جدی روبرو هستید قویاً به‌شما توصیه می کنم که از متخصصین ذیربط در این زمینه استفاده کنید. امّا احساس بد به‌خود راه ندهید. این را هم از کسی نپذیرید که «اگر به‌دارو یا الکل معتاد شوی راهی برای نجات نداری.» می‌توانید به کمک متخصصین با ناراحتی‌های روانی و جسمانی آن کنار بیائید. وقتی خود را از این موادنجات دادید، پنج‌اصل اساسی من به‌شما کمک می کند تا فارغ از آنها زندگی کنید.

بسیاری را می‌شناسم که به کمک افراد متخصصّ و حمایت گروههایی از

نوع «الکلی های بی نام» توانسته‌اند براعتیاد خود غلبه کنند. بسیاری می گویند «از اینکه مشکلی در زمینهٔ مصرف الکل و استعمال موادمخدّر داشتم خوشحال نیستم، امّا خوشحالی من از آن‌روست که می‌بینم زندگی فعلی من به‌مراتب از آنچه فکر می کردم بهتر است.

چگونه الکل را ترک کردم

از آنجائیکه من هرگز الکلی نبودم توانستم با استفاده از پنج اصل اساسی، بدون کمک افراد متخصّص بر نوشیدن الکل غلبه کنم. شما هم ممکن است بتوانید از روش من استفاده کنید.

قبل از هر کار برگه هدف خودم را نوشتم و بعد درصدد برآمدم تا ذهن ناهشیارم را برنامه‌ریزی کنم به‌دوستانم هم‌اطلاع دادم که از نوشیدن مشروبات الکلی صرفنظر کرده‌ام. جوابهای تکان‌دهنده‌ای می‌شنیدم. اغلب می گفتند «آه نمی‌دانستم سرالکل مسئله‌داری.» کسی باور نمی کرد که من صرفاً به‌این دلیل که زندگی با کیفیت بهتری را می‌خواستم از نوشیدن الکل خودداری کردم. به‌راستی که جامعهٔ ما را در زمینهٔ الکل شستشوی مغزی داده‌اند.

به‌هر ترتیب، طولی نکشید که در میهمانی‌ها شرکت کردم و آب میوه و نوشابه‌های غیرالکلی نوشیدم و به‌اندازه سایرین اوقات خوش داشتم. می‌توانستم سرحال پشت فرمان اتومبیل بنشینم و به‌منزل بیایم. راستی که چه لذتی داشت.

در زمینهٔ استعمال موادمخدّر تجربه‌ای نداشتم. امّا اشخاصی را می‌شناسم که با استفاده از پنج اصل اساسی، تمایل به‌استفاده از موادمخدّر، داروهای آرام‌بخش، کشیدن سیگار ماری‌جوانا، کوکائین و سایر موادشیمیایی مضر را از دست داده‌اند.

امّا، از کجا بدانید که برای ترک عادت خود باید سراغ افراد متخصص بروید یا از پنج اصل اساسی من استفاده کنید؟ سعی کنید هدف و برنامه‌ای را به مدّت ۳۰ روز برای خود درنظر بگیرید. اگر توانستید که این مدّت را بدون موادمخدّر یا الکل پشت سربگذارید احتمالاً می‌توانید بدون کمک دیگران به برنامهٔ خود ادامه دهید. اگر نتوانستید احتمالاً به کمک اشخاص متخصّص در این زمینه نیاز دارید.

برگه هدف برای ترک موادمخدّر و الکل

هدف: بدون نوشیدن الکل و مصرف موادمخدّر بسیار شاد و راضی هستم.

تصویرسازی:

۱ـ خود را می‌بینم که سالم و راحت هستم.

۲ـ خود را می‌بینم که بندهای دست و پایم را می‌گشایم. رگهای بدنم را می‌بینم که در آنها خون تمیز و بدون موادشیمیایی جاری است.

۳ـ مغزم را می‌بینم که دقیق و منظّم کار می‌کند و به من امکان می‌دهد تا خوب و روشن بیاندیشم.

٤ـ خود را می‌بینم که در میهمانیها شرکت دارم و با قلم قرمز روی لیوانهای مشروب دیگران علامت ضربدر می‌زنم.

۵ـ از تزریق احساسی استفاده می‌کنم تا بدون الکل خود را ببینم که در میهمانیها شرکت دارم و خوش می‌گذرانم.

تلقین:

۱ـ بدون الکل و موادمخدّر، هرروز حالم بهتر و بازهم بهتر می‌شود.

۲ـ مایلم بدون دخالت مواد شیمیایی زندگی کنم.
۳ـ میلی به‌مشروبات الکلی یا موادمخدّر ندارم.
٤ـ بدون الکل و بدون شنگول شدن ناشی از الکل در میهمانیها شرکت می کنم و از آن لذت می برم.

بازسازی شناختی:

۱ـ پیش بینی منفی: از گفتن این مطلب به‌خود که نمی‌توانم از قید الکل و موادمخدّر نجات یابم و بدون آنها از زندگیم لذّت ببرم خودداری می کنم به‌جای پیش بینی منفی دایر برناکام شدن پیش‌بینی می کنم که با موفقیّت می‌توانم دست از عادت خود بردارم.

۲ـ خیالات واهی: فراموش نمی کنم که حقّ انتخاب دارم و می‌توانم به‌راحتی این کار را بکنم. با آنکه سابقاً برای پیدا کردن روحیهٔ بهتر به‌الکل پناه می‌بردم، حالا تصمیم گرفته‌ام که بگونه‌ای سازنده‌تر با مسایل و مشکلات خود کنار بیایم.

۳ـ هویت اشتباه: به‌خود یادآور می‌شوم که عادتهای بددیگری از نوع فوبیا، پرخوری یا پرکاری بیش از حدّ را از سر به‌در کرده‌ام. البته که می‌توانم خود را از شر این یکی هم خلاص کنم. من شایسته موفقیّت هستم.

وانمودسازی:

۱ـ از پذیرفتن لیوان مشروب الکل و موادمخدّر خودداری می کنم.
۲ـ به‌همهٔ آشنایانم اطلاع می‌دهم که مصرف الکل و موادمخدّر را کنار گذاشته‌ام.
۳ـ به‌جای مصرف الکل و موادمخدّر ورزش مناسبی انتخاب می کنم.
٤ـ برای داشتن اوقات خوش در میهمانیها برنامه‌ریزی می کنم. چندلطیفه یاد می گیرم و آنها را در میهمانی تعریف می کنم.
۵ـ دفترچه یادداشت خود را می‌خوانم و از پیشرفتها هم مطلّع می‌شوم.

موفقیّت در یک مورد، موفقیّت در تمام موارد

همانطور که ملاحظه می کنید دو برگه هدفی که برای سیگار نکشیدن و ترک الکل ـ موادمخدّر ارائه داده‌ام تا حدود زیاد به‌هم شباهت دارند. علتش این است که همهٔ عادتها به پنج اصل اساسی من به‌شکل واحدی واکنش نشان می‌دهند. اگر شما نگران و بیقرار هستید، احتمالاً عادات متعددی برای برخورد با نشانه‌های ناراحتی خود پیدا کرده‌اید. به‌شما توصیه می کنم برگه‌های هدفی از آن خود درست کنید و از پنج اصل اساسی من برای از بین بردن رفتارهایی که می‌تواند شما را از شر اضطراب خلاص کند استفاده نمائید.

فصل ۱۴

هدف معنوی: نیرویی که از آن بی‌خبرید.

اگر با حملهٔ اضطراب روبرو باشید خود به‌خود میل وافری دارید که برای رسیدن به‌آرامش برای خود هدفهایی ذهنی و جسمی در نظر بگیرید. امّا هرآینه دربارهٔ هدفهای روحی و معنوی صحبت می کنم عده‌ای شانه بالا می‌اندازند و می گویند «این یکی به‌درد من نمی‌خورد، به‌این یکی علاقه ندارم.»

اگر شما هم این احساس را دارید شما را درک می کنم. زندگی روحانی منهم به‌طور کامل در سکوت و پنهان بود تا اینکه فهمیدم دارای خویش روحانی و

معنوی هستم. تا آن زمان نمی‌دانستم که می‌توانم با استفاده از نیروی آن به‌جنگ اضطراب بروم. وقتی آرامش ناشی از خویش روحانی و معنوی خود را احساس کردم، دیدم تا کنون در جریان سفر زندگی در اتومبیلی رانندگی کرده‌ام که یک چرخ آن پنچر بوده است. فکر نمی‌کردم اشکالی در زندگی من وجود دارد. همین اندازه احساس می‌کردم که جادهٔ زیر پایم هموار است. نگران بودم زیرا راه‌حلّی نمی‌یافتم.

حتّی اگر اشتیاق سوزانی به‌تعیین هدف معنوی ندارید به‌شما توصیه می‌کنم هدفی در این زمینه برگزینید. وقتی هرچهارچرخ اتومبیل شما از باد پر شدند می‌توانید راحت بنشینید و از زندگی لذّت ببرید. می‌توانید رها از اضطراب باشید.

قدرت خویش معنوی

لطف در تماس بودن با خویش معنوی در این است که می‌توانید از منبعی واقع در درون خود که حتّی از آن آگاه نیستید استفاده کنید. پزشک به‌لین، دوست من، گفت که اگر می‌خواهد آنقدر عمر کند که نوه‌هایش را ببیند باید کمی بیش از ۳۰ کیلو از وزن بدنش بکاهد. لین ناراحت شد و نشانه‌های اضطراب در او پدیدار گشت. به‌شدّت مایل بود که میزان کالری‌های مصرفی خود را کنترل کند و عادت غذایی خود را بهبود بخشد. امّا به‌دلیلی نیمه‌شب قبل از خوابیدن وقتی از کنار یخچال رد می‌شد به‌شدّت برای خوردن غذاهای درون آن وسوسه می‌شد و با آنکه مرتبّ و بارها گفته بود که دست از این کار می‌کشد، تقریباً بدون استثنا در یخچال را به‌قصد خوردن باز می‌کرد. دستهایش انگار که بی‌اختیار ظرف بزرگ بستنی را بیرون می‌کشیدند و او بی‌اراده به‌خوردن بستنی پراز کالری مشغول

می‌شد.

هرچه لین بیشتر تلاش می کرد که از این مصیبت شبانه خلاص شود نگران‌تر می‌شد. سر کار تپش قلب پیدا می کرد. شبها خواب به‌چشمانش راه نمی‌یافت؛ قلبش به‌شدّت می‌زد؛ مجبور می‌شد از جای خود برخیزد و روی صندلی بنشیند. پزشک به‌او قرصهای آرام‌بخش داده بود امّا به‌نظر می‌رسید که بیفایده است. لین تصمیم گرفت از پنج اصل اساسی من استفاده کند. دقایق آرام در حالت آلفا به‌قدری جالب بود که او وقت قابل ملاحظه‌ای از اوقات خود را در محّل امن و ساکت ذهنش می گذراند. در این حالت احساس می کرد از سوی نیرویی که خود او نبود حمایت می‌شود. نیرویی که با ارزش بودن او را متذّکر می‌شد. تا اینکه یکی از روزها اتفاق عجیبی افتاد. یکی از شبها، وقتی از کنار یخچال می گذشت دستش برای باز کردن درب یخچال دراز شد، امّا انگار نیرویی دست او را در هوا گرفت. همان احساس خوشی که در محّل امن و ساکت ذهن به‌سراغش می‌آمد بر او مستولی شد. بی‌آنکه درب یخچال را باز کند راه خود را به‌سمت اتاق‌خواب ادامه داد. این اتفّاق چند شب پشت‌سرهم تکرار شد.

بعد هالین به‌من گفت «به‌کمک خویش معنوی و روحانیم توانستم از وزن بدنم بکاهم. از شدت اضطراب من هم کاسته شد. به‌شکلی که نمی‌دانستم چگونه، نیروی معنوی به کمک من آمده بود.»

تعریف واژه‌ها

یکی از از دلایل اینکه هرگز فکر نکرده بودم که یک هدف معنوی و روحانی برای خود درنظر بگیرم این بود که تفاوت میان مذهبی بودن و روحانی

بودن را نمی‌دانستم. فکر می کردم که این دو واژه یکی هستند و یک معنا را تداعی می کنند. در تمام عمر به‌من آموزش مذهبی داده بودند امّا کسی به‌من درباره روحانی بودن و معنویت چیزی نیاموخته بود.

درواقع بخش اعظم مطالبی که در کودکی در کلیسا آموختم تأثیر منفی روی من گذاشت. جملات انجیل را از حفظ بودم. آموختم که در دنیا خدایی هست و بعد از مرگ هم زندگی دیگری در انتظار ماست. به‌من گفتند اگر زیاد مطالعه کنم و نظریه های فلان کلیسا را رعایت کنم به بهشت می‌روم و در غیر این صورت دوزخ انتظارم را می کشد.

در دوران اضطراب و زمانی که احساس فقدان امنیّت می کردم دانستم که مطابق مقرّرات ظاهر نشده‌ام. زیاد درباره‌اش فکر نمی کردم امّا در اعماق ذهن ناهشیارم به‌ناکامیها هم توجّه داشتم. به کلیسا رفتن و مطابق مقرّرات کلیسا رفتار کردن به‌واقع بر شدّت اضطراب من می‌افزود.

البته باید بگویم که براساس بعضی از آیات انجیل باید قلمرو خداوند در وجود خود من می‌بود. امّا کسی به‌من این آموزش را نداده بود که چگونه روح درون خود را بیابم. هرگز نمی‌دانستم قدرتی که جهان را آفریده در وجود من انتظار می کشد تا به‌من کمک کند.

از اشخاص شنیده بودم که وقتی صمیمانه با خدای خود ارتباط برقرار کردند زندگیشان متحوّل شد. در حالیکه پشت درمانی بسته از اگورافوبیا رنج می‌بردم به‌این تماس با خداوند احتیاج مبرم داشتم. دعا می کردم که خداوند مرا از شّر این ناراحتی خلاص کند. امّا هرگز احساسی از آرامش نکردم. هرگز احساس نکردم که نیرویی در من ایجاد تغییر کند. انگار میان من و پروردگار دیواری کشیده بودند. نمی‌دانستم که چگونه به‌این دیوار نفوذ کنم.

وقتی برنامه بهبودی من آغاز شد، وقتی عزّت‌نفسم افزایش یافت کتابهای

متعدّدی در زمینهٔ مثبت‌اندیشی خواندم. از این کتابها آموختم که اشخاص به کمک نیروی معنوی و روحانی، یعنی همان چیزی که من نداشتم می‌توانند از اندیشه‌های منفی دست بکشند. دیدم از این منبع در هنگام سختی‌ها استفاده می کنند. به‌همین دلیل تصمیم گرفتم که خویش معنوی و روحانی خود را بیابم. با مراقبه و با نیایش برای ایجاد ارتباط بااین معنویت درون خود تلاش کردم.

بدین منظور در گوشه‌ای به‌حالت آرام قرار گرفتم و گذاشتم تا به‌جستجوی خویش روحانی وجود خود بپردازم. این خویش روحانی من نه در بیرون بود، نه در کتاب مقدس و نه در کلیسا. و بالاخره به‌آن خویش معنوی که هر کس در درون خود دارد دست یافتم. این یگانگی به‌من احساسی از آرامش و قدرتی داد که قبلاً هر گز آنرا تجربه نکرده بودم. باآنکه هدفهای دیگری نیز به‌من امکان دادند که بر فوبیای خود غلبه کنم، هدف معنوی و روحانی بالاخره مرا به‌تجربهٔ تحول رهنمون ساخت. دیگر از اضطراب هراسی به‌دل نداشتم. هدف روحانی بود که سرانجام باعث شد تا خود و دیگران را دوست بدارم و در زند گی مترصد موفقیّت شوم.

معنای خویش روحانی

با آنکه می گویم هر کدام از ما دارای یک خویش معنوی هستیم هر گز این منظورم نیست که ما خداوند هستیم. این نیروی روحانی بخشی از ما و با این حال از ما جداست. تمام مذاهب به‌این حقیقت اشاره کرده‌اند. بودائیها راه‌حل مسایل اندوه و رنج خود را در تجربه اندوهی می‌دانند که‌آن را روشنگری می‌نامند. هندوها معتقدند که به کمک یو گا هر کسی می‌تواند به‌روح عظیم و جهانی وجود خود دست یابد.

هریک از مذاهب به‌شکلی معتقدند که تجربهٔ روحانی می‌تواند اضطراب را به‌آرامش، رنجش را به‌عشق و دلسردی را به‌صلح و آرامش مبدّل سازد. عبادت می‌تواند منبعی از قدرت و خلاقیّت باشد، می‌تواند استرس، عادات ناخوشایند را تخفیف دهد و به‌زندگی کیفیت بهتری ببخشد.

امّا متأسفّانه بسیاری از کسانی که در زمینه مذهب مطالعه می‌کنند به‌این نکته بی‌توجّه می‌مانند. هدف اصلی باید تماس گرفتن با این روح درون باشد تا آن تغییر و تحّول اعجازگونه را تجربه کنید.

برگهٔ هدف برای کشف خویش روحانی

هدف: خویش روحانی خود را می‌یابم.

تصویرسازی:

۱ـ چیزی را در ذهن تصویر نمی‌کنم، به‌جای آن به‌حالت آلفا می‌روم، ذهنم را آرام می‌کنم، راهی مکان امن و ساکت خویش می‌شوم و استراحت می‌کنم.

تلقین:

۱ـ من دارای یک خویش معنوی و روحانی هستم که به‌من کمک می‌کند.

۲ـ می‌خواهم خویش روحانی خود را بیابم.

بازسازی شناختی:

۱ـ پیش‌بینی امر منفی: از پیش‌بینی اینکه هرگز خویش روحانی خود را نمی‌یابم دست برمی‌دارم. این پیش‌بینی منفی را که اگر به‌خویش روحانی خود برسم باز هم کاری از او ساخته نخواهد بود کنار می‌گذارم. به‌جای آن به‌این امکان توجه می‌کنم که می‌توانم این خویش روحانی را بیابم. به‌این توجّه می‌کنم که از این

خویش روحانی کارهای زیادی ساخته است.

۲ـ خیالات واهی: به‌این توجّه می کنم که تردیدهایی بر من حاکم است امّا این بدان معنا نیست که چنین معنویتی وجود خارجی ندارد. به‌خود یادآور می‌شوم که این ارمغانهای معنویت برای من هم مانند سایرین وجود دارند:

۳ـ حاکمیت «بایدها»: از این اندیشه که باید واقعیّات معنوی خود را با قواعدی که در کودکی یاد گرفته‌ام سازگار سازم اجتناب می کنم.

٤ـ هویّت اشتباه: از گفتن این مطلب به‌خود که به‌خاطر اشتباهات گذشته شایستهٔ کشف خویش روحانی خود نیستم خودداری می کنم.

وانمودسازی:

۱ـ روزی سه‌بار به‌حالت آلفا می‌روم و پیش از رسیدن به‌مکان امن و ساکت ذهن از ناهشیارم می‌خواهم تا شرایط ملاقات من و خویش من را فراهم سازد.

۲ـ در مکان امن و ساکت خویش روزی سی‌دقیقه استراحت می کنم. حتّی اگر به‌چیزی دست نیابم از صفا و آرامشی که برمن حاکم می‌شود استفاده می کنم.

۳ـ دربارهٔ زندگی معنوی و روحانی کتاب می‌خوانم.

راهنمایی برای دستیابی به‌هدف معنوی

اگر به‌این اعتقاد دارید که قدرتی بالاتر از شما برجهان حاکم نیست و اگر معتقدید که خداوند وجود خارجی ندارد، احتمالاً دشوار بتوانید از ناهشیار خود بخواهید که شما را با خویش روحانیتان پیوند دهد. امّا اگر مطابق دستورالعمل برگه هدف خود کار کنید می‌توانید این خویش روحانی خود را بیابید. کافیست که براساس آن کار کنید و توصیه‌هایش را به‌کار بندید. به‌حالت مراقبه بروید و از

روش وانمودسازی استفاده کنید. می‌توانید ذهن ناهشیار خود را فریب دهید تا احساس کند که شما به‌راستی در جستجوی خویش روحانی خود هستید. در این صورت بی‌آنکه زحمتی بکشید این احساس یگانگی اعجاب‌انگیز را لمس می کنید و زندگی خود را تغییر می‌دهید.

توجّه به‌راهنمائیهای زیر شما را در رسیدن به‌هدفی که در نظر گرفته‌اید یاری می‌دهد:

ـ همیشه در جای خلوت و بدون مزاحمت به‌مراقبه بپردازید تانگران مزاحمت دیگران بناشید.

ـ گفتن به‌ناهشیار که می‌خواهید به‌او گوش فرا دهید، لازم نیست. بسیاری از کسانی که نیایش و عبادت می کنند نمی‌دانند که می‌توانند دست از دستور و سفارش بردارند. وقتی مرتّب حرف بزنید، فرصتی برای آرامش، گوش دادن و فرا گرفتن شکل جدید ارتباط پیدا نمی کنید. اگر این برای شما مسئله‌ای است در حالت آلفا به‌مکان امن و ساکت ذهن خود بروید و ذهن خود را در آرامش قرار دهید. استراحت کنید و از زیبایی و آرامش آنجا بهره‌مند شوید.

ـ از شتاب بپرهیزید. اگر مرتبّ گوش به‌زنگ زمان و ساعت باشید، بعید است بتوانید به‌خویش روحانی خود برسید. به‌قدر کافی وقت بگذارید، استراحت کنید و به‌اعماق وجود خود بروید.

ـ وقتی خویش روحانی خود را یافتید، همه‌روزه باآن تماس بگیرید. نیازی به‌این نیست که سی دقیقه وقت بگذارید و بارفتن به‌حالت آلفا به‌هدف معنوی خود برسید. البته به‌احتمال زیاد در این موقعیّت نیز احساس می کنید که از رفتن به‌حالت آلفا لذّت می‌برید.

از کجا بدانم که آنرا یافته‌ام؟

نمی‌توان به‌دیگری شکل و شمایل خویش معنوی را توضیح داد زیرا برای هر کس این خویش معنوی متفاوت است. تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که وقتی بیاید آن را می‌یابید. حاصل آن احساس لذّت، آرامش و طراوت است. بدن شما از هرزمان دیگری آرامتر است. منبع قدرت خلاق عظیمی را در وجود خود احساس می‌کنید.

برای میلی، کشف خویش روحانی احساس کاملاً جدیدی برای برقراری روابطی متفاوت بود. میلی در همهٔ عمر احساس حقارت کرده بود. او که اواخر سالهای سی را می‌گذراند گرفتار اضطراب، سردرد وسوءهاضمه شد. خود او علّت ناراحتیهایش را به‌رابطه با همسرش، پیتر نسبت می‌داد. متأسفّانه خود پیتر نیز با احساس عدم امنیت عاطفی روبرو بود زیرا با طرح مسائلش با میلی استرس خود را تخفیف می‌داد.

میلی می‌گفت «پیتر به‌خاطر ایجاب شغلش زیاد سفر می‌کرد. هروقت در فرودگاه به‌استقبال او می‌رفتم انتظار داشتم مانند سایر زوجها رفتار کند و مرا ببوسد. امّا پیتر همیشه با چهره‌ای جدّی و اخم کرده با من روبرو می‌شد، کمتر حرفی می‌زد.» در این شرایط میلی از شدّت ناراحتی خشمگین می‌شد، حرفی می‌زد و مشاجره در می‌گرفت. سردرد می‌گرفت. هرزمان به‌فرودگاه می‌رفت احساس می‌کرد که بیهوش خواهد شد. میلی پنج اصل اساسی را تمرین کرد، امّا به‌نظر می‌رسید که پیشرفتی نمی‌کند.

از او پرسیدم: «آیا هرگز هدف معنوی برای خودت درنظر گرفته‌ای؟»

جواب داد: «آه باب من به‌این حرفها اعتقادی ندارم.»

در مقام توصیه به‌او گفتم «این کار را بکن.» میلی باآنکه به‌نظرش مسخره می‌رسید که از ذهن ناهشیار خود بخواهد او را با خویش معنوی و روحانی‌اش روبرو سازد، به‌این کار تن داد. به‌این کار ادامه داد و مداومت کرد. دربارهٔ زندگی معنوی کتاب خواند. هرآینه به‌حالت آلفا می‌رفت مدت سی دقیقه در مکان امن و ساکت خود استراحت می‌کرد. دیری نگذشت که به‌احساسی رسید که کیفیتی بیش از شادی به‌حالت آرام رفتن‌های همیشگی داشت.

میلی گفت «اتفاق عجیبی بود، به‌قدری از شوهرم عصبانی شده بودم که می‌خواستم به‌او بگویم از من به‌شکل قربانی استفاده نکند. حالا می‌دیدم که می‌توانم روی او تأثیر بگذارم. تصمیم گرفتم برای خود هدفی تعیین کنم که وقتی پیتر از چیزی ناراحت است او را بهتر بپذیرم تصمیم گرفتم که در هر موقعیت و هر شرایط از او حمایت کنم. به‌همین دلیل خود را دیدم که اخم او را با تبسّم جواب می‌دهم؛ به‌خود تلقین کردم که من آدم ارزشمندی هستم، جزئی از مخلوقات خداوند هستم.

میلی، در حال رانندگی به‌فرودگاه با کمال تعجّب دریافت این احساس براو چیره شه است.

به‌من گفت «وقتی پیتر را ملاقات کردم در حالت عجیبی بودم. به‌قدری شنگول و پرنشاط بودم که هیچ چیزی نمی‌توانست واکنش بدی در من به‌وجود آورد.» امّا تحت‌تأثیر روحیه جدید میلی، طرز تلقی شوهر او هم به‌تدریج تغییر کرد. سردردها و اضطرابهای میلی هم تمام شد.

میلی می گفت «خویش روحانی را درنهایت به‌معنای آرام و راحت بودن می‌دانستم. امّا چیزی بیش از آن بود. احساسی متفاوت از آن بود که دربارهٔ خود و دیگران داشتم.»

وقتی خویش روحانی خود را می‌یابید، توصیف او برای دیگران احتمالاً

دشوار است. خیلی ساده احساس می کنید که با گذشته خود تفاوت دارید؛ احساس می کنید از قدرت جدیدی برای تغییر خود و دیگران برخوردار هستید.

فصل ۱۵

هدف ذهنی و معنوی: مناسبات بهتر

وقتی فرد در بیست ونه سالگی به مقام مدیریت شرکت رسید، از شدّت شادی در پوست خود نمی گنجید. فرد که مردی سخت کوش و پر کار بود و هر گز مقامی کمتر از مقام نخست شرکت را برای خود در نظر نمی گرفت، برای تحت تأثیر قرار دادن سایر مدیران جوان شرکت، آنها را به کار شدید فراخواند. امّا بیش از حدّ لازم به آنها فشار آوزد و کم کم صدای اعتراض همکارانش بلند شد. عملکرد مجموعه تحت نظر فرد نزول کرد و او دچار بی خوابی شد. گاه در

محّل کار قلبش به شدت می‌تپید و عرق بر تنش می‌نشست. سرانجام با من تماس گرفت. به او توضیح دادم که چگونه می‌تواند با استفاده از پنج اصل اساسی من برای ازبین بردن اضطرابش اقدام کند.

می گفت «تنها این احساسات وحشتناک نیستند که مرا نگران کرده‌اند. عصبانی هم می‌شوم. گاه به خودم می گویم همه کارمندان اداره را اخراج می کنم تا خیالم راحت شود.»

به او گفتم «احساست را درک می کنم زیرا زمانی خود من هم همین احساس تو را داشتم، برای تغییر دادن دیگران به شدّت تلاش می کردم و چون تغییر نمی کردند به قدری عصبانی می‌شدم که می‌خواستم همهٔ آنها را بکشم».

فرد گفت «بله من هم چنین احساسی دارم. خیلی می‌ترسم، می‌ترسم کسی را به قتل برسانم، نمی‌دانم چه باید بکنم».

به او گفتم «باید هدفی برای بهبود مناسبات با دیگران درنظر بگیری». و بعد توضیح دادم که چگونه می‌تواند آنچه را من «مارپیچ روابط بد» می‌نامم ازبین ببرد. بسیاری از اشخاص نگران گرفتار این مارپیچ می‌شوند. زیرا نمی‌توانند با کسی که برای آنها مهم است کنار بیایند. زیر فشار قرار می گیرند و درنتیجه نشانه های اضطراب در آنها ایجاد می‌شود که این نیز به افکار مخدوش و تحریف شده، نظیر آنچه فرد با آن مواجه بود منجر می گردد. دیگران را به خاطر اشکالات خود سرزنش می کنند و یا پیش‌بینی منفی می کنند. بدون توجه به اینکه دیگران چه می کنند و یا چه می گویند، آنرا بد تعبیر می کنند تا دلیلی بر اثبات فرضیه‌های منفی خود بیابند.

فرد را متقاعد کردم که می‌تواند با تعیین هدف خود را از «مارپیچ روابط بد» نجات دهد.

فرد برگهٔ هدفی برای بهبود مناسبات با کارکنانش تعیین کرد. به کمک

آگاهی شناختی که دراثر توجّه به پنج اصل اساسی به‌دست آمد فهمید که گرفتار کمال‌طلبی است. فرد تصمیم گرفت با مطالعه کتابهای مدیریت راه ایجاد انگیزه بیشتر در کارکنان خود را بیابد. او درعین حال به مراقبه پرداخت و از طریق آن به‌آگاهی معنوی و روحانی رسید. فهمید بدون توجّه به‌نقصها و نقطه ضعفهایی که دارد هنوز شایستهٔ مهربانی و لطف به خویش است؛ آنگاه به این نتیجه رسید که باید کارکنان خود را هم به همین شکل درنظر بگیرد. باید می‌دانست که کارمندان او هم انسان هستند و سزاوار شادی و طراوت می‌باشند. انسان کامپیوتر نیست که تکمهٔ روی آنرا فشار دهند و نتیجه دلخواه را بی کم و کاست به‌دست آورند.

روش ذهنی و معنوی برای رسیدن به مناسبات بهتر، فرد را از اندیشهٔ «باید از هر که مسئله‌ساز است خلاص شوم». دور کرد و چون اضطراب او نقصان گرفت بازدهی واحدش افزایش یافت.

در این فصل با شما دربارهٔ هدف گذاری به منظور ایجاد رابطهٔ بهتر با همکاران، دوستان و افراد خانواده صحبت می کنم. شما هم مانند فرد می‌توانید مارپیچ ارتباط بد با دیگران و اضطراب همراه آنرا ازبین ببرید.

چند نکته دربارهٔ مناسبات با دیگران

اگر در حال حاضر اسیر مارپیچ روابط بد هستید، احتمالاً همان احساس نگرانی و هراس فرد را دارید. همهٔ تلاش خود را کرده‌اید تا اشخاصی را که با کلمات و رفتار خود موجبات خشم و تحقیر شما را فراهم کرده‌اند تغییر دهید. وقتی این روش موثّر واقع نمی‌شود ناراحت می‌شوید. به‌خصوص اگر این اشخاص

در زندگی شما مهم باشند ناراحت‌تر می‌شوید. ممکن است شما هم مانند فرد به‌این نتیجه برسید که بهترین کار خلاص شدن از آنهاست

موضوع اینجاست که این احساسات نه‌تنها مناسبات شما را خراب می کنند، بلکه باعث می‌شوند که خود را در شرایط بسیار بدی ببینید و چون تصویر ذهنی که از خود دارید نزول می کند نگران‌تر می‌شوید.

نخستین گام برای شکستن این مارپیچ درک این مطلب است که بدون توجّه به‌تلاشهای شما ممکن است دیگران تغییر نکنند. امّا اگر بتوانید نسبت به‌خود احساس بهتری داشته باشید رفتار دیگران روی شما تا این‌اندازه تأثیر بد نخواهد گذاشت. قدرت واقعی شما به‌این است که خود را تغییر دهید. کاری بود که شخصاً برای برقراری مناسبات بهتر با اشخاص انجام دادم.

هنگام درگیری نبرد با اضطراب، تصویر ذهنی‌ام به‌قدری بد بود که بخش اعظم وقت خود را صرف اشخاصی به‌غیر از باب هندلی، یعنی خودم می کردم. بدون نقاب احتمالاً اشخاص می‌توانستند مرا آنطور که بودم ببینند، شاید خویش حقیقی مرا درست نداشتند.

اکنون که در زمینه‌های شناختی و معنوی اطلاعاتی دارم می‌دانم دلیلی که خود را تا این حد حقیرتر احساس می کردم اشتباهات پرشمار گذشتهٔ من بود. در تمام مواقع روی این اشتباهات توجّه منفی می کردم. نمی‌توانستم به‌خاطر کامل نبودن خود را ببخشایم. احساس می کردم تنها کاری که برای مورد پذیرش دیگران قرار گرفتن می‌توانم انجام دهم، اقدام به کارهای مهم و برجسته‌است. سعی می کردم به هر ترتیب در این سطح ظاهر شوم و به‌قدری در این کار افراط کردم که خسته و درمانده شدم. در این شرایط چه جای تعجب که با دیگران مناسبات بدی داشتم. وقتی بیشتر در عمق این مارپیچ فرو رفتم به‌این نتیجه رسیدم که دنیا مکان بدی است. به‌همهٔ اخبار و فیلم‌های غم‌انگیز رادیو و تلویزیون توجّه می کردم تا این

نتیجه گیری‌ام را تایید کرده باشم. اگر همه بر ضدمن بودند و اگر دنیا به‌این بدی بود، در اینصورت از من کاری ساخته نبود. من یک قربانی بودم.

اگر کسی به‌من می گفت که آگاهی شناختی و معنوی کلید حل مشکل من است می گفتم که او مشاعرش را از دست داده است. البته که حق با من بود. البته که خودم را آدم بزرگی می‌دانستم. آیا در اشتیاق رهایی از اضطراب نمی‌سوختم؟ آیا به‌جای بی‌اعتنایی محبّت اشخاص را نمی‌خواستم؟ چرا می‌خواستم امّا واقعاً معتقد نبودم که این امکان‌پذیر باشد. چرا؟ زیرا من حقیر بودم. دیگران اهمیّت نمی‌دادند، دنیای مسخره‌ای بود.

امّا وقتی به بازسازی شناختی خود پرداختم دیدم که چه افکار مخدوشی داشته‌ام. وقتی به‌هدفهای روحانی و معنویم فکر کردم خود را آنطور که به‌واقع بودم، با تمام نقطه‌ضعفهایم، پذیرفتم. دیگر محتاج آن نبودم که به‌دیگران نگاه کنم و برای اشتباهاتم طلب بخشش نمایم، زیرا من بخشی از آگاهی جهان بودم و اینهم چیز بدی نبود. با این حساب منهم اشکالی نداشتم. منهم می‌توانستم عیوب دیگران را بپذیرم و بگذارم همانطور که به‌واقع بودند بمانند.

وقتی همسر، مادر و همکارانم دیدند که من دیگر برای امیال و آرزوهای آنها نیستم، دیدند که در هر شرایط از آنها حمایت می کنم، عشق و علاقه‌اشان به‌من بیشتر شد و مناسباتم با اشخاص بهبود یافت.

چقدر خود را دوست دارید؟

یکی از شبها من و سیندی چند نفر میهمان داشتیم؛ دورهم جمع شده و به‌یک بازی فکری سرگرم کننده مشغول بودیم. متوجه شدم که دوستانمان باتوجّه

به‌احساسی که نسبت به‌خود و دیگران دارند به‌سوالات پاسخ می‌دهند. بعضیها سعی داشتند جوابی منطقی پیدا کنند، بعضیها هم هرچه را که به‌نظرشان می‌رسید ـ هرقدر مسخره ـ بی‌تعمّق به‌زبان می‌آوردند. امّا جمعی نیز اصولاً اهل حدس و گمان نبودند. احساس خود ارزشمندی آنها به‌قدری به کامل بودن و کمال‌طلبی آنها وابستگی داشت که حاضر نبودند با گفتن یک عبارت مسخره، حرف اشتباهی زده باشند. ترجیح می‌دادند که به‌جای حدس و گمان به‌سوال جواب ندهند و امتیاز آن سوال را از خود دریغ کنند. نگران بودند که در حضور دیگران حرف مسخره‌ای بزنند.

این دوستان درواقع خود را دوست نداشتند. می‌توانستند با پیوستن به‌جمع و سخت نگرفتن بی‌جهت به‌خود احساسی از آرامش داشته باشند. به‌جای آن قیافهٔ جدی می گرفتند و برخورد سرد می کردند. من مطمئنّم این اشخاص که سعی بر کتمان احساس بی کفایتی خود از سایرین داشتند، در معرض استرس و فشار روانی بودند.

آیا آنقدر به‌خود علاقمند هستید که نقاط قوت و ضعف شخصیت خود را همانطور که هست بپذیرید؟ آیا آنقدر به‌خود اهمیّت می‌دهید تا بگذارید تحت تأثیر قرار گیرید. برای پاسخ به‌این سوالات به‌پرسشهای زیر با آری و خیر جواب بدهید:

۱ـ آیا می‌توانید به‌راحتی در حضور دیگران از خود حرف بزنید؟

اشخاصی که خود را دوست ندارند در دو نهایت به‌این پرسش پاسخ می‌دهند. بعضیها جواب مثبت می‌دهند و بلافاصله ماجرای مثلاً پیروزی خود دربازی تنیس با جان، دوستشان، را مطرح می کنند که ده‌سال پیش توانستند او را شکست بدهند. این گروه‌اغلب در نظر دیگران ملال‌انگیز و کسل کننده هستند. نتیجهٔ بدتر شدن تصویر ذهنی آنها از خویشتن و لاجرم اضطراب بیشتر است. برای

جبران این موقعیّت هم چنان به‌مبالغه و تعریف از خود ادامه می‌دهند تا مضطرب‌تر شوند. اینها در مارپیچ اضطراب اسیر هستند.

در نهایت دیگر گروهی هستند که جواب منفی می‌دهند و مواظب‌اند تا موضوع صحبت غیر از خود آنها و دربارهٔ اشیاء و دیگران باشد. اینها ترجیح می‌دهند که دربارهٔ دیگران، درباره هوا، اتومبیل و یا مسایل جهانی صحبت کنند. اگر کسی می‌توانست اندیشه و احساس واقعی این اشخاص را بخواند متوجه می‌شد که چه احساس حقارتی در پس چهره این عده نهفته است. اینها اشخاص آسیب پذیری هستند که همیشه نقابی برچهره دارند. با نظرات دیگران درباره اوضاع سیاسی جهان، غذا و تفریح و سرگرمی و هرچیز دیگر موافقت کامل دارند. این عده به‌قدری از اشخاصی که در مخالفت با آنها حرف بزنند ناراحت می‌شوند که حاضرند ششلول خود را بکشند و او را که اسباب تحقیرشان را فراهم ساخته از بین ببرند.

جک از جملهٔ این اشخاص بود. از صحبت در حضور جمع عذاب می‌کشید و حال آنکه به‌حکم وظیفه‌ای که داشت باید از ناحیه شرکت خود برای دیگران حرف می‌زد. حالا به گروه ما پیوسته بود تا این دشواری را برطرف سازد. هرآینه طبق برنامه تمرین در حضور جمع حرف می‌زد زانوانش می‌لرزید و صدایش مرتعش می‌شد. از آن گذشته سخنرانی‌اش خسته کننده بود. از حالت چهرهٔ دیگران می‌خواند که آنها را خسته کرده است. یکی از روزها او را به گوشه‌ای کشیدم و گفتم.

«ببین، سخنرانیهایت بد نیستند. تنها اشکال تو این است که جز ارقام و آمار مطلبی به‌خورد حضار نمی‌دهی، ما می‌خواهیم از احساسات، نقطه‌نظرها و واکنشهای تو اطلاع پیدا کنیم.»

جک جواب داد «نمی‌توانم این کار را بکنم، بیش از پیش عصبی می‌شوم.»

«امّا حضار به‌همان‌اندازه سخنرانی به‌تو علاقمند هستند. اگر نخواهی کوچکترین اشکالی در جملات تو وجود داشته باشد، در اینصورت حرفهای خسته کننده تحویل می‌دهی و حضار را خسته می کنی.»

قرار شد جک در یک گفتگوی بحث‌برانگیز در حضور دیگران صحبت کند. این‌بار تصمیم گرفته بود که نقاب از چهره خود بردارد. برای موضوع سخنرانی حق قربانیان جنایت راانتخاب کرده بود. به‌یکی از ماجراهای زندگی‌اش اشاره کرد که در آن به‌سختی مضروب شده بود. از احساس خشم و تنفّرش در آن زمان حرف زد. این‌بار برخلاف سایر مواقع حضّار را دید که سراپا گوش هستند. می‌توانست علاقه و اشتیاق را در چهره آنها ببیند. بعد از این سخنرانی همه به‌قدری به‌او تبریک گفتند که جک به‌این نتیجه رسید که این حق اوست که خویش واقعی‌اش را بروز دهد.

جک می گفت «حالا احساس می کنم که در میان جمع دوستانم نشسته‌ام.»

جک تصمیم گرفت که این آسیب‌پذیری را در منزل، هم پذیرا شود. قبلاً در برابر هر کار خوشایند و ناخوشایند زن و فرزندانش سکوت می کرد. امّا حالا تصمیم گرفت که احساس خود را با آنها در میان بگذارد. جک با ابراز احساسات خود در محیط خانواده توانست ارتباط صمیمانه‌تری میان افراد خانواده ایجاد کند.

شما هم اگر دربارهٔ خود حرفی نمی‌زنید مترصّد علت شوید. ممکن است احساسات و نقطه‌نظرهایتان با بقیّه تفاوت زیاد داشته باشد. امّا این لزوماً به‌معنی کهتری شما نیست. اینها همان چیزهایی هستند که به‌شما هویّت داده‌اند. توجه داشته باشید که شما جزیی از مخلوقات خداوند هستید. منحصر به‌فردی شما پذیرفتنی است زیرا اینگونه خلق شده‌اید.

به‌شما ارتباط دارد

۲ـ آیا احساس می کنید که دیگران از شما سوءاستفاده می کنند؟

ترزا چنین احساسی داشت. احساس می کرد که شوهرش، چارلز، از او سوءاستفاده می کند، چارلز تقصیر همهٔ گرفتاریها را به گردن او می‌انداخت «تو مدیر بدی هستی و بیش از اندازه پول خرج می کنی.

بچه‌ها را درست تربیت نمی کنی. نظم و انضباط را به‌آنها نمی‌آموزی و از من حمایتی را که برای ترفیع به‌آن احتیاج دارم به‌عمل نمی‌آوری.» ترزا می‌دانست که او مسئول همهٔ مسایل چارلز نیست و از اینکه شوهرش همهٔ گناهها را در او خلاصه می‌دید ناراحت بود.

ترزا می گفت «اضطراب من تقصیر چارلز است.» امّا وقتی پنج اصل اساسی مرا تمرین کرد به‌اندازه‌ای آگاهی یافت که فهمید این خود اوست که نقش قربانی را بر گزیده است. هرآینه چارلز به‌سرزنش از او حرف می‌زد آنرا می‌پذیرفت. ترزا به‌تمرین تصویرسازی و تلقین مثبت مشغول شد. باقرار گرفتن در حالت آلفا به‌قدری آگاهی شناختی پیدا کرد که‌فهمید هم او و هم چارلز هر دو نقص دارند. به‌خود تلقین کرد که انسانی ارزشمند و قوی است که دیگران را دوست دارد و دیگران هم متقابلاً او را دوست دارند. ترزا با استفاده از تزریق احساسی خود را دید که با چارلز گرم و صمیمانه حرف می‌زند. چارلز را دید که او هم متقابلاً گرم و صمیمی است.

یکی از شبها، چارلز به‌شکایت گفت «اصلاً عجیب نیست که ما را دعوت نمی کنند. تو به‌درد میهمانی در باشگاه نمی‌خوری.» امّا خویش معنوی ترزا بر او مسلط گردید. به‌جای اینکه با عصبانیت واکنش نشان دهد که «این تو هستی که

مقصّری و نه من» با ملایمت تمام گفت «اگر بخواهی می‌توانی این حرف را بزنی. امّا از کلمات تو من دلگیر می‌شوم. می‌دانم که زن باهوشی هستم و از کیفیات مثبتی برخوردارم. من خودم را دوست دارم و امیدوارم روزی برسد که تو هم خود را دوست داشته باشی»

چارلز به‌شدت تعجّب کرده بود. وقتی ترزا به‌وانمودسازی خود ادامه داد دیگر یک قربانی نبود. چارلز از سرزنش او دست برداشت. ترزا تصمیم گرفت که به‌جای تلاش برای تغییر دادن او خود را تغییر دهد و در نتیجه شرایطی فراهم گردید که چارلز به‌او با دیدهٔ احترام نگاه کند. وقتی خصومت میانشان کاهش یافت توانستند دربارهٔ مسایل خود حرف بزنند و به‌اتّفاق راه‌حلهای منطقی پیدا کنند.

اگر احساس می کنید دیگران از شما سوءاستفاده می کنند، دقت کنید و ببینید که آیا این شما نیستید که خود را مقصر می‌دانید؟ تصمیم بگیرید با شخصی که احساس می کنید از شما سوءاستفاده می کند رابطهٔ بهتری برقرار سازید. برای ایجاد شناخت و معنویت بهتر خود تلاش کنید.

۳ـ آیا با دوستان و حتّی غریبه‌ها بهتر از با خود رفتار می کنید؟

وقتی در مقام دلجویی از اشخاصی که در کاری شکست خورده‌اند حرفی می‌زنید، احتمالاً به‌جنبه‌های مثبت کار آنها اشاره می کنید و کمتر به‌اشکالات و اشتباهاتشان می پردازید. به‌عبارت دیگر به‌آنها از کارشان باز خورد مثبت می‌دهید تا از خود احساس بهتری داشته باشند. آیا با خود هم همین کار را می کنید؟ یا به‌جای آن در مقام تحقیر خویش حرف می‌زنید و با اشاره به‌اشتباهات

خود، خویشتن را به‌بدی متهّم می‌سازید؟

راشل مدیر گروهی بود که اغلبشان را مردها تشکیل می‌دادند. این مردها از داشتن سرپرست زن ناراحت بودند و به‌اقسام مختلف تولید مشکل می‌کردند. راشل درمانده بود که چگونه با این مشکل روبرو شود.

راشل اغلب به‌شکایت می‌گفت «می‌دانم اشکال بر سرزن بودن من است.» کم کم نشانه‌های اضطراب و از جمله سردردهای میگرنی او شروع شدند و در همین زمان بود که پنج اصل اساسی را به‌او توصیه کردم. راشل به کمک آگاهی‌های شناختی فهمید که او روی این مورد که زن است و لاجرم نمی‌تواند درحدّ مردها مدیریت کند سرمایه‌گذاری منفی کرده است. در اعماق وجود خود معتقد بود که همکاران مرد او دلیل موجهّی برای تحقیرش دارند.

راشل تصمیم گرفت با خود همان برخوردی بکند که با سایرین می‌کرد. تصمیم گرفت که شخصی حمایت‌گرو خوشبینی را بیابد و مسئله خود را با او به‌شکلی در میان بگذارد که بازخورد خوبی داشته باشد. مدیر زن دیگری را پیدا کرد و به‌او گفت که در اداره با مشکل روبروست و می‌خواهد مناسبات اداری بهتری با افراد تحت‌نظر خود داشته باشد. دوست همکار او به‌جای اینکه درباره غیرمنصفانه بودن دنیا و مشکلات زن‌بودن و از این قبیل حرف بزند. به کارهای خوب راشل اشاره کرد. در عین حال به‌او توصیه کرد در یک دوره مدیریت سودمند که شخصاً از آن بهره زیاد برده بود شرکت کند. راشل به‌قدری تشویق شد که این توصیه را پذیرفت. نظامنامه تشویقی تهیه دید که کارکنان مرد از آن استقبال فراوان کردند. در عین حال با اراده‌ای راسخ در برابر اشتباهات ایستاد و به‌آنها ثابت کرد که رئیس کیست و مرئوسین کدامند. از این زمان به‌بعد سردردهای میگرنی او به‌تدریج از بین رفت.

برخورد با اشتباه

٤ـ وقتی فکر می کنید که آنقدرها موفق نیستید آیا با برشمردن اشتباهات دیگران احساس بهتری پیدا می کنید؟

وقتی همه ساله تغییر شغل می‌دادم، درباره اشتباهات همکارانم زیاد حرف می‌زدم فکر می کردم اگر رئیسم از کارهای اشتباه سایر همکارانم مطلع نبود کمتر از من ایراد می گیرد و حال آنکه این طرز برخورد من سبب می‌شد که او نسبت به‌من بی توجّه‌تر شود و در این میان هرچه بیشتر شغل عوض می کردم نسبت به‌دیگران خشمگین‌تر می‌شدم. عین این موفقیّت در خانواده‌هایی که افراد آن یکدیگر را علت کسالت بعدازظهر، سوختن نان تست یا پول نداشتن می‌دانند صدق می کند.

اگر درباره اشتباهات دیگران حرف می‌زنید گرفتار خطای شناختی هستید. درباره کمبودهای خود مبالغه می کنید و می‌خواهید به‌شکلی آنرا جبران نمائید. در عین حال نکات مثبت خود را دست کم می گیرید. آنگونه که در عمل انگار هیچ کار مثبت و مفیدی انجام نمی‌دهید. به کمک بازسازی شناختی و آگاهی معنوی می‌توانید این حقیقت را بپذیرید که همه و از جمله آنها شما اشتباه می کنند. به‌جای بدجلوه دادن دیگران به‌جنبه‌های مثبت خود بپردازید.

۵ـ آیا نمی‌توانید خود را به‌خاطر خطاهای گذشته ببخشید؟

واقعاً عجیب است چه بسیار اشخاص که می گویند خود را می‌بخشند و

خداوند هم آنها را می‌بخشد و در شمار دوستانش قرار می‌دهد و با این حال هنوز رفتارشان بگونه‌ای است که انگار نابخشودنی هستند. بیائید با این حقیقت روبرو شویم. گاه ما به‌راستی اشتباهات بزرگی مرتکب می‌شویم امّا این بدان معناست که نباید خود را ببخشائیم و این موضوعی بود که کتی، دوست من، آنرا تجربه کرد.

کتی در جوانی ازدواج کرد و بعد از به‌دنیا آوردن سه‌فرزند پشت‌سرهم طلاق گرفت. از یک سو نگران سرپرستی از فرزندان و از سوی دیگر نگران کار برای امرارمعاش بود. به‌شدت خسته‌و کم حوصله شده بود. گاه پسر کوچکترش را به‌حال خود می گذاشت تا گریه‌اش تمام شود. این پسر در سالهای نوجوانی سرو کارش به‌پلیس افتاد. کتی رفتار پسرش را تقصیر خود قلمداد می کرد و چون نمی‌توانست رفتار او را تغییر دهد، دچار حملات اضطراب شد.

کتی سعی کرد از پنج‌اصل اساسی استفاده کند امّا وقتی به‌محّل امن و ساکت ذهن خود می‌رفت بیش از پیش خشمگین و ناراحت می‌شد. امّا به کمک آگاهی شناختی فهمید که نمونه کامل هویت اشتباه است. از آنجائیکه خود را در برخورد با فرزندش مقصّر می‌دید فراموش کرده بود که در زندگی کارهای مثبت و خوب هم انجام داده است. به‌همین دلیل تصمیم گرفت که از کمک‌های متخصصین در امور روانشناسی استفاده کند و همچنان مترصد معنویت بیشتر باشد.

سرانجام کتی خود را بخشید. قبل از همه از پسرش به‌خاطر رفتاری که با او کرده بود پوزش خواست و به‌او گفت که در طرز رفتارش تجدید نظر می کند و اظهار امیدواری نمود که او هم همین کار را بکند. بعد از اشتباهات گذشته خود استفاده مثبت کرد. تصمیم گرفت که به‌عضویت گروهی که در زمینهٔ بدرفتاری نکردن با بچه‌ها فعالیت می کردند درآید. کتی نه‌تنها با افراد این گروه دوستی نزدیک ایجاد کرد بلکه از حملات اضطراب نیز خلاص شد.

شما هم اگر از کاری که کرده‌اید خجالت می کشید، به‌خود یادآور شوید

که کاری است که انجام شده و از ناراحت شدن کاری ساخته نیست. اگر می توانید روش خود را اصلاح کنید. از تجربهٔ خود درس بیاموزید و بعد به‌خود تلقین کنید که شما خود را می‌بخشائید و خداوند هم شما را مشمول رحمت خود قرار می‌دهد.

با دیگران چه کار کنیم؟

۶ـ آیا احساس می کنید که به‌خاطر یکی از اعضای خانواده و یا یکی از آشنایان نمی‌توانید کار موردعلاقه خود را انجام دهید؟

اگر جواب شما مثبت باشد با خطای شناختی پیش‌بینی منفی روبرو هستید. شما ارزش خود را باتوجّه به‌رفتار و برداشت دیگران اندازه می گیرید. اجازه ندهید که دیگران دربارهٔ احساس شما تصمیم گیری کنند. شما باید بدون توجّه به‌اینکه دیگران چه می کنند و چه می گویند خود را دوست بدارید. اعتماد به‌نفس داشته باشید و تصمیم بگیرید.

کاری بود که بیل پس از سالها شکایت از زن بهانه گیرش انجام داد. اریکا اغلب به بیل می گفت «تو هیچوقت کاری را درست انجام نمی‌دهی. آدم خنگ و بی دست‌وپایی هستی.» اریکا اغلب در حضور دیگران شوهرش را مسخره می کرد و بیل به‌تلافی او را به‌زشت بودن متصّف می ساخت.

وقتی اضطراب بیل شروع شد از پنج اصل اساسی من استفاده کرد. با کار بیشتر به‌این نتیجه رسید که لزوماً به گفتهٔ اریکا بی‌دست‌وپا و شکست خورده نمی‌شود. شایسته احترام و دوستی با خود است و اریکا هم در همین موفقیّت اوست. بیل تصمیم گرفت که رابطه بهتری با همسرش برقرار کند. در زمینهٔ

ارزشمند بودن خود از تلقین استفاده کرد و از تزریق احساسی برای غلبه بر رنجشی که از اریکا داشت سود جست. در خیال می‌دید که با اریکا لحظات خوشی را می گذرانند و با انتقال صحنه‌های خوشایند به‌زمانی که با اریکا بود، به‌راستی در موقعیّت آرام و راحتتری قرار می گرفت.

بیل هم چنین دریافت که برای بهبود روابط خود باید خودپذیر بودنش را به‌خود و به‌اریکانشان می‌داد. به‌وانمود روزی از پنج خصوصیت اریکا تعریف می کرد تا اینکه یکی از روزها در خیال دید که اریکا لباسی نامرتّب امّا ساقهای زیبا دارد.

آنشب وقتی اریکا سر گرم خواندن روزنامه بود، بیل به‌او گفت «اریکا ساقهای زیبایی داری.» اریکا از فرط تعجّب تقریباً روزنامه را به‌زمین انداخت. به‌شدت تکان خورده بود؛ امّا حرفی نزد. کمی دیرتر بیل تصمیم گرفت از یکی از خصوصیات اریکا تعریف کند. در حالیکه اریکا برای خوابیدن بچّه‌ها برای آنها قصّه می‌خواند؛ بیل به‌او گفت:

«به‌نظر من خواندن داستان برای بچّه‌ها کار خوبیست. تو مادر به‌راستی خوبی هستی.» باز هم اریکا حرفی نزد؛ امّا آنشب کلمه‌ای به‌شکایت از بیل نگفت. عجیب این بود که هرچه بیل بیشتر تعریف می کرد، بیشتر به‌این نتیجه می‌رسید که اریکا زنی تعریف کردنی است. وقتی بیل در طرز برخورد خود تجدیدنظر کرد و به‌خود جرأت داد تا از زنی که در نگاه نخست دوست داشتنی به‌نظر نمی‌رسید تعریف کند، هردو تغییر کردند.

برگه هدف برای مناسبات بهتر

می‌توانید اگر بخواهید هدف برقراری مناسبات بهتر با همه‌اشخاص را برای خود انتخاب کنید امّا بهتر از آن این است که کسی را به‌عنوان نمونه انتخاب کنید و درصدد برآئید که مناسبات خود را با او بهبود بخشید. برگه هدف شما شکلی از این قرار خواهد داشت:

هدف: می‌خواهم با «او» مناسبات بهتری برقرار کنم.

تصویرسازی: ۱ـ خود را می‌بینم که با «او» هستم. خود را می‌بینم که با او به‌لحنی دوستانه حرف می‌زنم؛ او را می‌بینم که به‌من لبخند می‌زند.

۲ـ خود را می‌بینم که او را با کلمات محبّت‌آمیز نوازش می‌دهم و او را می‌بینم که متقابلاً حرفهای محبّت‌آمیز می‌زند.

۳ـ از انتقال احساسی برای داشتن احساسات خوب با او استفاده می کنم.

تلقین:

۱ـ با او رابطهٔ بسیار خوبی دارم.

۲ـ همیشه به‌او محبّت می کنم. می‌خواهم در همهٔ مواقع از او حمایت کنم.

۳ـ من و او آدمهای خوب و دوست‌داشتنی هستیم. ما شایسته‌آنیم که از یکدیگر محبّت ببینیم.

بازسازی شناختی:

۱ـ توجّه به‌امر منفی: به‌جای توجه به‌محدودیتها و کاسیتهای خویش به‌جنبه‌های مثبتی که دارم فکر می کنم تا بتوانم او را برای داشتن احساس بهتر کمک کنم.

۲ـ بی‌توجهّی به‌امر مثبت: باور می کنم که می‌توانم با او به‌خیر و خوشی و

مهربانی صحبت کنم. سعی می کنم از خود برداشت بهتری داشته باشم تا بتوانم با او رابطه بهتری برقرار کنم.

۳ـ پیش بینی امر منفی: با دیدی مثبت به خود و به او نگاه می کنم و در تلقین از رابطه خوبی که با هم داریم حرف می زنم.

٤ـ درشت نمایی: احساس بی کفایتی خود را به مبالغه نمی گیرم، به جای آن از آگاهی معنوی برای دوست داشتن خود و برخورد سخاوتمندانه با او استفاده می کنم.

۵ـ هویت اشتباه: خود را بخاطر اشتباهات گذشته می بخشم و به لحظهٔ حال توجه می کنم.

٦ـ تقصیر من: به او اجازه نمی دهم که مرا بخاطر کاری که نکرده ام ملامت کند خود را به شکلی که هستم قبول می کنم.

وانمودسازی:

۱ـ به خود اجازه می دهم که مطابق میلم رفتار کنم. حاضر نیستم همیشه به میل او رفتار کنم.

۲ـ روزی پنج بار در تعریف از او حرف می زنم.

۳ـ در صورت لزوم با اشخاص مثبت گفتگو می کنم.

راهنمایی برای رسیدن به هدف

سخت ترین بخش تلاش برای رسیدن به رابطهٔ بهتر وانمودسازی است. برای راهنمایی بیشتر به چند نکته توجه نمائید:

ـ مهارتهایی بیاموزید که شما را برای تغییر کردن کمک کند. اگر بدانید

که اندیشه شما به‌واقع مخدوش و تحریف شده است، کار کتی را بکنید که دانست با فرزندش بدرفتاری کرده است. به‌روان درمانگر رجوع کنید، گروه حمایت گری بیابید؛ منابعی بیابید که شما را در باور کردن خود کمک کند.

جواب ژانت آموزش ابراز وجود و نشان دادن قاطعیت بود. مادرشوهر پیر ژانت مرتّب از او انتظار داشت و با انتقادهای غیرمنصفانه او را تحقیر می کرد؛ از شوهر ژانت هم کاری ساخته نبود اصرار می کرد که مادرش به کمک ژانت احتیاج دارد. مرتّب با ژانت بر سر این موضوع مشاجره می کردند تا اینکه ژانت در یک دورهٔ ابراز وجود شرکت کرد و پس از طی این دوره توانست در برخورد با تقاضاهای غیرمنصفانه مادر شوهرش با قاطعیّت ابراز وجود کند که «به‌انجام این کار علاقه‌ای ندارم.» ژانت برای بهبود بیشتر خود به‌سطح آلفا می‌رفت و خود را می دید که با قاطعیت در برابر زیاده خواهی‌های مادر شوهرش ایستادگی می کند و عجیب آنکه مادرشوهرش تغییر روش داد و او را راحت گذاشت.

ـ متوجّه باشید که به‌ناهشیار خود پیامهای حقیرانه مخابره نکنید. دیگران ممکن است فعالانه در برابر میل شما به‌تغییر روابط مقاومت کنند. برای تغییر این پیامها به‌اشخاص بگوئید که تغییر مثبتی در زندگی خود داده‌اید و مانند قبل واکنش نشان نخواهید داد، به‌او بگوئید که او هم می‌تواند این تغییر را تجربه کند.

ـ بیاموزید که حتی در شرایط افسردگی نیز احساسات خود را به‌شکل مثبت بروز دهید. ممکن است بگوئید که گفتنش از انجام دادن آن ساده‌تر است امّا در صورت مراقبه و باارزش بیشتر قائل شدن برای خود از انجام این مهم بر می‌آئید. هنگام مراقبه به‌راه چاره‌های مختلفی که دارید بیاندیشید و از جمع آنها بهترین را بر گزینید.

چه نتایجی خواهد داشت؟

وقتی در زمینهٔ برقراری مناسبات بهتر با کسی تلاش می کنید آیا او تغییر می کند؟ نه‌لزوماً مهم این است که شما تغییر می کنید. در کمترین حدّ خود می توانید تأثیر خوبی روی اطرافیان بگذارید. توجّه داشته باشید که خود شما بیشتر ابراز وجود خواهید کرد، خود شما دوستانه‌تر به‌نظر می‌رسید و اعتماد به‌نفس بیشتری پیدا می کنید، کمتر عصبانی می‌شوید.

با آگاهی شناختی و معنویت بیشتر، در موقعیّتی قرار می گیرید. که بدون توجّه به‌رفتار دیگران خود را دوست بدارید. در موقعیّتی قرار می گیرید که از مارپیچ روابط بد با دیگران نجات یابید.

فصل ۱۶

زندگی به‌علاوه

شش فصل گذشته در نهایت نمونه هدفهایی بودند که می‌توانید برای خود درنظر بگیرید. می‌توانید با استفاده از آگاهی شناختی هدفها را متناسب با نیاز خود و بگونه‌ای که شما را از موقعیّت استرس‌زا نجات دهد انتخاب نمائید. از این آگاهی برای تعیین هدفهایی که به‌سود شما تمام می‌شود استفاده کنید.

وقتی به‌این ترتیب روی هدفهای خود کار می‌کنید ممکن است مانند من پاداش بگیرید و به‌زندگی به‌علاوه برسید. این تجربهٔ تحوّل‌زایی بود که مرا از

انسان نگران دربارهٔ همه‌چیز به کسی که اصولاً به‌امکان اضطراب هم فکر نمی کند تغییر داد.

تنها با مرور اتفاقاتی که برای خود من روی داد می‌توانم تجربهٔ متحوّل شدن را برایتان شرح دهم. توانستم در مدت چند هفته با حساسیت زدایی، ترس از ترک منزل و مضطرب شدن در حضور جمع را فراموش کنم. در مدت شش ماه از سلامت جسمانی بیشتری برخوردار شدم و برعادات نامطلوبی که به‌پایان دادن آن علاقمند بودم غلبه کردم. حتی در این شرایط نیز ناهشیارم به‌من می گفت که باید با اضطراب مبارزه کنم «حالا نشانه‌های اضطراب را نداری امّا ممکن است درآینده این نشانه‌ها دوباره به‌سراغ تو بیایند. ممکن است حتّی در زمانی که هیچ‌انتظاری نداری ناگهان با حمله اضطراب روبرو شوی.» با آنکه به‌رستوران می‌رفتم و در میهمانیها شرکت می کردم همیشه دل‌شوره‌ای داشتم: «آیا ممکن است امشب نشانه‌های اضطراب مجدداً به‌سراغ من بیاید؟»

از این‌رو تصمیم گرفتم هدفهای معنوی، جسمانی و ذهنی بیشتری برای خود درنظر بگیرم. همچنان به‌حالت آلفا می‌رفتم و در شرایط مراقبه ذهن ناهشیارم را برنامه‌ریزی می کردم. طوری وانمود می کردم که مطمئن به‌نفس و غیرنگران هستم.

و ناگهان بدون هر گونه اطلاع قبلی پاداش خود را گرفتم. چیزی بود که حتی تصور اتفاق آن را نمی کردم. یکی از روزها به‌اتفاق سیندی در بزرگراه رانندگی می کردم و در ضمن به‌نواری دربارهٔ انگیزه گوش می‌دادم. وقتی نوار تمام شد احساس شنگولی عجیبی بر من حاکم گردید. طوری بود که انگار به‌واقع خودم را دوست داشتم. به‌قدری احساس خوبی داشتم که حتی به‌ذهنم نمی‌رسید دوباره احساس ناشایستگی کنم. سایرین را هم دوست داشتم؛ همه و از جمله آن راننده‌هایی که از کنارم می گذشتند، همهٔ راننده‌هایی که بوق می‌زدند و جلو من می پیچیدند، مشتری‌هایی که تحقیرم می کردند، همه را به‌طور مطلق دوست

داشتم. دیگر از کار کسی خشمگین نمی‌شدم. وقتی این احساس خوب را با سیندی در میان گذاشتم از شدت خوشحالی اشک در چشمانش حلقه زد.

ابتدا گمان می کردم که این احساسات خوب از بین می‌روند، امّا اینطور نشد. من به کلّی متحوّل شده بودم. انگار حیاتی دوباره را تجربه می کردم و من اسم آنرا «زندگی به‌علاوه» گذاشتم تردید به‌باز گشت دوباره اضطراب تمام شد، پاک و محو شد؛ من شخص جدیدی که نشانه‌ای از اضطراب نداشت.

زندگی به‌علاوه و منفی‌ها

البته بعد از احساس زندگی به‌علاوه همهٔ دشواریهای زندگیم تمام نشدند. هنوز هم گاه استرس را احساس می کردم امّا دیگر پریشانی نبود. استرس عادی زندگی بود. اجازه بدهید برای روشن‌تر شدن مطلب مثالی بزنم. یکی از روزها در حالیکه در خیابان رانندگی می کردم با اتومبیل دیگری تصادف کردم راننده‌اش خانم موخاکستری رنگی بود که به‌جای توجّه به‌علامت ایست وارد خیابان شد و به‌اتومبیل من برخورد کرد. لحظه‌ای سکوت برقرار شد. با احتیاط بدنم را تکان دادم تا از سالم بودن آن مطمئن شوم. فهمیدم که آسیب جسمانی ندیده‌ام. بعد از اتومبیل پیاده شدم تا به سپر خورد شده اتومبیلم نگاه کنم. خانم موخاکستری بهت‌زده در اتومبیلش نشسته بود. فریاد کشیدم

«حالتان خوب است؟» گریه‌اش بلند شد.

«من شما را ندیدم، اتومبیل شما را خورد کردم.»

در اتومبیلش را گشودم و بازویم را دور شانه‌اش انداختم و گفتم:

«خوب، مهّم این است که هردو سالم هستیم. بقیه مسایل را حل می کنیم.»

نکته مهّم این بود که اگر قبل از دوران زندگی به‌علاوه بود به‌سرعت از اتومبیلم پیاده می‌شدم و بر سرش داد می کشیدم که «زنیکه احمق این چه‌طرز رانندگی است؟» با این کار بر میزان استرس خود اضافه می کردم. امّا به‌جای آن حالا او را تسلّی می دادم. به‌راستی که دلم برای این زن سوخت البته اتومبیلم به‌شدّت آسیب دیده بود امّا اشکالی نداشت. اتومبیل بیمه بود. البته تعمیر کردنش برای من مشکلاتی ایجاد می کرد. امّا مهّم این بود که من و او هردو سالم بودیم. او هم انسان بود و من می‌خواستم احساس بهتری در او ایجاد کنم.

امّا ماجرای اتومبیل من به‌این‌جا خاتمه نیافت. اتومبیل را برای تعمیر دادم. وقتی خوب آنرا تعمیر کردند، قبل از آنکه آنرا تحویل بگیرم کسی آن را از پارکینگ تعمیرگاه دزدید. چندین روز بعد، پلیس به‌من اطلاع داد که اتومبیلم را یافته است؛ اتومبیل را لخت کرده بودند مجبور شدم دوباره آنرا به‌تعمیرگاه بفرستم و این بار دوماه بدون اتومبیلم ماندم.

این بدشانسی های پشت‌سرهم در حکم آزمون توانایی من در پاسخ دادن به‌تلفن های آقای منفی بود. البته که عصبانی می‌شدم. البته که دزدی اتومبیل غیرمنصفانه بود. وسوسه می شدم که بگویم من اصولاً شانس ندارم. امّا تحت‌تأثیر زندگی به‌علاوه تسلیم این وسوسه نشدم. در چند مورد اقدام به‌بازسازی شناختی کردم و به‌خود خاطرنشان ساختم که زندگی من در مجموع یک موفقیّت بزرگ بوده است.

بعید هم نبود که در اندیشه پیش‌بینی امر منفی گرفتار آیم و مثلاً به‌خود بگویم «هیچ ۲ نیست که به ۳ نرسد.» به‌جای آن گفتم که مشکل هرچه باشد تمام می‌شود. اتومبیلم را پس می گیرم از آن گذشته این حوادث همه نشان می‌دهند که من چقدر قوی هستم و در دشواریها دست‌وپایم را گم نمی کنم.

فیلمی به‌نام زندگی

می‌دانم که گفتن «خویش جدید خود را بپذیرید» از عمل کردن به‌آن آسانتر است امّا راهی را به‌شما توصیه می کنم. وانمود کنید که هم‌زمان بازیگر اوّل و کارگردان فیلم زندگی خود هستید؛ فیلمی چهارستاره با خصوصیاتی چون صددرصد موفّق، فارغ از اضطراب و شکوفا. آنگاه خود را ببینید که روی بزرگترین پرده سینمایی که می‌شناسید سرگرم بازی هستید. خود را ببینید که زندگی موفّق و دوست‌داشتنی دارید. اگر آنچه را که می‌بینید دوست ندارید، در نقش کارگردان ظاهر شوید و نمایشنامه را تغییر دهید. هدف جدیدی برای تصویر ذهنی بهتر در نظر بگیرید. بعد از پنج اصل اساسی برای اتفّاق آنچه به‌آن تمایل دارید تلاش کنید. می‌توانید به‌ارادهٔ خود صحنه‌های فیلم را تصویر کنید زیرا شما در آن واحد ایفاگر نقش اوّل و کارگردان فیلم هستید.

این صرفاً راه دیگری است تا بتوانید از رئیس ناهشیار خود استفاده کنید. اگر تصویرسازی شما به‌قدر کافی زنده باشد، اگر به‌وانمودسازی ادامه دهید؛ ذهن ناهشیارتان به‌شما جایزه می‌دهد بدانید که خویش تازه شما همان خود شماست.

به‌این اعتقاد دارم که اگر هر کدام از ما با استفاده از پنج اصل اساسی راه تغییر دادن خود را بیاموزیم می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم. اگر ندانید اذهان ما هر کدام به‌طریقی با هم در ارتباط هستند نمی‌توانید روی یک هدف معنوی کار کنید. وقتی یکی از ما برافکار منفی و اضطراب خود فایق می‌شویم و به‌تفکّر مثبت، اعتماد به‌نفس و عشق و محبّت روی می‌آوریم، دیگران را تحت‌تأثیر قرار می‌دهیم تا مثبت‌تر باشند. می‌توانید اسم این فیلم را موفق مطلق، رها از اضطراب یا خود

شکوفا بنامید.

همه‌چیز به‌شما ارتباط دارد

آیا متقاعد شدید که می‌توانید رها از اضطراب، تفکّر منفی، تصویر ذهنی بد، ناراحتی‌های جسمانی، روابط ناخوشایند با دیگران و سایر عادات ناشی از اندیشه‌های اشتباه زندگی کنید؟ صمیمانه امیدوارم که چنین باشد. پنج اصل اساسی نظریه پردازی نیستند، به‌جای آن روشی عملی برای برخورد با انواع تفکرات غیرمنطقی هستند که به‌شما امکان متحول شدن را می‌آموزند.

می‌توانید با برنامه‌ریزی ناهشیار خود، نوارهای منفی گذشته‌ها را با نوارهای جدید تعویض کنید. می‌توانید از خود فیلمی بسازید که برای شما و دیگران اسباب شادی باشد. می‌توانید به‌انسان جدیدی با زندگی به‌علاوه تغییر شکل دهید؛ بدانید که مانند من موفّق خواهید شد.

پایان

معرفی چند کتاب

۱ـ دارو غذا نیست (دوجلد) ـ شناخت کامل داروها و عوارض جنبی و میزان مصرف و نام ژنریک

۲ـ فشارهای روحی ـ چگونه می توان با این فشارها مبارزه کرد

۳ـ روان‌شناسی خشم ـ تعریف و بیان پدیده خشم و راههای جلوگیری از آن

۴ـ روان‌شناسی تنبلی ـ در مرکز قرار دادن نیروی جسمی و روحی برای مبارزه با آن

۵ـ زندگی با عشق چه زیباست ـ چگونگی فن آموختن مهرورزی و بیان فلسفه عشق

۶ـ زندگی عشق و دیگر هیچ ـ تعریف همگانی عشق و راه و روش عشق ورزیدن

۷ـ روان‌شناسی افسردگی ـ افسردگی چیست و چگونه می توان به دور از افسردگی زندگی کرد

۸ـ روان‌شناسی بلوغ ـ چگونه حالات روانی نوجوانان را بررسی کنیم؟

۹ـ روان‌شناسی رشد ـ چگونه می توان فرزندان خوب و سالم تربیت کرد؟

۱۰ـ روان‌شناسی رنج ـ کشف و درمان رنج های اولیه زندگی

۱۱ـ روان‌شناسی مادران ـ برداشت حالات روانی مادران در اجتماع

۱۲ـ تی‌ام ـ یا دانش هوشیاری خلاق در برداشت از تی‌ام

۱۳ـ یک دقیقه برای خودم ـ چگونه می توان فقط در یک دقیقه کوتاه از خودمان مواظبت کنیم

۱۴ـ بیا که شادی را با هم شروع کنیم ـ چگونه می توان عادت‌های بداحساسی را از خود دور کنیم

۱۵ـ بچه‌های طلاق ـ خودآموز تربیت بچه‌هائی که پدر و مادر آنها از هم جدا شده‌اند.

ارائه شده توسط ایرانیان دانلود
مرجع دانلود کتاب الکترونیکی
ir-dl.com

خواننده گرامی

درصورت عدم دسترسی به کتابهای این انتشارات می توانید با صندوق پستی شماره ۳۹۶ - ۱۵۷۴۵ تهران مکاتبه نمائید تا لیست رایگان کتب این انتشارات با پست سفارشی به آدرس شما در هر نقطه از ایران و یا خارج از کشور ارسال گردد.