

وین دایر

ترجمه پروین ادیب

# باورهای غلط شما

- تفکرات منفی را رها کنیم
- احساسات غیرمفید خود را بشناسید



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

## فهرست

۱۳	.....	مقدمه
۲۱	.....	فصل اول: مسئولیت خود را بر عهده بگیرید
۴۵	.....	فصل دوم: اولین عشق
۶۷	.....	فصل سوم: شما نیازی به تأیید آنها ندارید
۹۳	.....	فصل چهارم: رهایی از گذشته
۱۰۹	.....	فصل پنجم: احساسات غیر مفید، حس گناه و نگرانی
۱۳۷	.....	فصل ششم: کشف ناشناخته‌ها
۱۶۱	.....	فصل هفتم: هیچ قاعده، قانون یا سستی فراگیر نیست
۱۸۷	.....	فصل هشتم: دام عدالت
۲۰۱	.....	فصل نهم: پایان دادن به تعلق و مسامحه‌کاری - همین حالا
۲۱۵	.....	فصل دهم: مستقل بودن خود را بیان کنید
۲۳۷	.....	فصل یازدهم: خداحافظی با خشم
۲۵۱	.....	فصل دوازدهم: تصویر کسی که باورهای غلط را کنار گذاشته است

### شما که هستید؟

خودتان را چطور تعریف می‌کنید؟ برای پاسخ به این دو سوال به احتمال زیاد باید نگاهی به تاریخچه زندگی خود بیندازید. به روزهایی که گرچه پشت سر گذاشته‌اید اما به آنها وابسته‌اید و گریز از آنها برای تان دشوار است. توصیف‌گرهای شما کدامند؟ مشتی برجسب کوچک که در طول عمرتان آنها را جمع‌آوری و انباشته کرده‌اید؟ آیا کشوی شما مملو از ارزیابی‌های شخصی است؟ آیا به عنوان یک اصل و به شکلی مکرر، از آنها استفاده می‌کنید؟ این ارزیابی‌ها می‌توانند شامل برجسب‌هایی از این قبیل باشند: عصبی‌ام، خجالتی‌ام، تنبلم، ذوق موسیقی ندارم، دست و پا چلفتی‌ام، ... و فهرستی طولانی از «آم»‌های دیگر. توصیف‌گرها گرچه به خودی خود نامناسب نیستند اما ممکن است به شکلی «نامناسب» مورد استفاده قرار گیرند.

برجسب زدن می‌تواند مانعی برای رشد و شکوفایی فردی فراهم آورد، زیرا شخص به راحتی می‌تواند از این برجسب‌ها به عنوان توجیهی برای ادامه وضع موجود بهره‌برداری نماید.

## مقدمه

### یک گزارش شخصی

فردی در برابر عده‌ای از افراد معتاد به الکل، سرگرم سخنرانی بود و خیال داشت برای اولین و آخرین بار آثار مخرب مصرف الکل و زیان‌های بی‌شمار آن را به حضار نشان دهد. او دو لیوان را که حاوی مایع زلالی بودند روی تریبون قرار داد و به شنوندگانش گفت که یکی از لیوان‌ها حاوی آب خالص و دیگری پر از الکل خالص است. او، کرم کوچکی را داخل یکی از لیوان‌ها انداخت و حضاران به وضوح دیدند که کرم شنا کنان خود را به گوشه لیوان رساند و سپس به بالای آن خزید. سپس سخنران همان کرم را داخل لیوان حاوی الکل انداخت و طولی نکشید که کرم مقابل چشم حضاران از هم متلاشی شد. مرد سخنران پرسید: «خوب! از این موضوع چه نتیجه اخلاقی می‌گیریم؟» صدایی از انتهای سالن با صراحت جواب داد: «اینکه اگه کسی مشروب بخوره دیگه کرم نداره...»

این کتاب کرم‌های زیادی دارد، منظورم این است که شما دقیقاً همان چیزهایی را که مایلید درباره معیارها، باورها، تعصبات و زندگی شخصی‌تان بشنوید و بدانید خواهید شنید. نوشتن درباره خود ویرانی و راه‌های مقابله با آن، از جمله مسایل حساس است. با نگاهی دقیق به خود، ممکن است بگویید دل‌تان می‌خواهد که خود

را تغییر دهید اما عمل تان خلاف آن را ثابت کند به ویژه اگر شما هم مانند بسیاری از افراد، ذره ذره وجودتان در مقابل کنار گذاشتن افکار و احساساتی که شما را به سوی محرومیت خود خواسته سوق می دهند از خود مقاومت نشان دهد. به رغم وجود این «کرم‌ها» فکر می‌کنم شما این کتاب را دوست خواهید داشت. خودم که عاشقش هستم! و از نوشتن آن بسیار لذت برده‌ام.

در عین حالی که عقیده ندارم از کنار مسأله سلامتی روان باید ساده و سرسری گذشت، اما از این اندیشه که باید درباره این موضوع مهم با عباراتی خشک و واژه‌هایی نامفهوم صحبت کرد نیز حمایت نمی‌کنم. در این کتاب سعی کرده‌ام از توضیحات پیچیده و بغرنج اجتناب کنم زیرا معتقد نیستم که «شادکامی» مسأله پیچیده و دشواری است. «شاد زیستن» یک حالت طبیعی است و دستیابی به آن، بسته به فهم و ادراک درونی هر یک از ما نسبت به آن، متفاوت است. به نظر من ترکیب خردمندانه سخت‌کوشی، آزاد اندیشی، شوخ طبعی و اعتماد به نفس را می‌توان از عناصر لازم یک زندگی مطلوب و مفید دانست. من اعتقادی به روش‌های عجیب و غریب یا سفر به گذشته‌های دور، کشف سخت‌گیری‌های دوران کودکی برای عادت به دستشویی رفتن و اینکه فرد دیگری مسئول بدبختی شماست ندارم.

این کتاب روش‌های دستیابی به شادکامی را به شما ارایه می‌دهد - چیزی که تنها با قبول مسئولیت و تعهد از جانب شما میسر خواهد بود. داشتن انگیزه در زندگی و تلاش برای دستیابی به آنچه که در جست‌وجویش هستید. شیوه‌ای راحت و ساده و مبتنی بر عقل سلیم. اگر خود را فردی شادکام و سعادتمند حس می‌کنید ممکن است بگویید: «من هم می‌توانستم چنین کتابی بنویسم.» حق با شماست. برای درک اصول مؤثر در یک زندگی توأم با شادکامی، لزوماً نباید دارای دکترای مددکاری یا متخصص امر مشاوره باشید. اینها چیزهایی نیستند که فرد لابه‌لای کتاب‌ها و یا سر کلاس درس آنها را فرا بگیرد. شما تنها در صورتی آن را خواهید آموخت که نسبت به شادکامی خود متعهد باشید و برای رسیدن به آن تلاش کنید. این همان چیزی است که هر روز بدان عمل می‌کنم و همزمان، به دیگران نیز کمک می‌کنم روش‌های مشابهی را انتخاب کنند.

هر یک از فصل‌های این کتاب، تقریباً حالت یک جلسه مشاوره را دارند. این روش‌ها به منظور ایجاد فرصت‌های گوناگون برای خودیاری طراحی شده‌اند. در این روش‌ها، باورهای غلط یا رفتارهای منجر به خودویرانی فرد شناسایی می‌شود و علل تاریخی رفتارهای موجود در فرهنگ ما (و نتیجتاً در فرد) مورد مطالعه قرار می‌گیرد. تأکید اصلی در این روش، کمک به شماست تا دریابید چرا گرفتار چنین باورهایی شده‌اید و رفتارهای ناشی از این باورها مورد بررسی قرار می‌گیرند. رفتارهایی که راجع به آنها بحث می‌کنیم، روش‌های روزمره زندگی ما هستند که ممکن است بسیار قابل قبول و خوشایند به نظر بیایند. اما در واقع برای شادکامی فرد مضرند. در این کتاب به مشکلات عاطفی حاد و بالینی افراد هیچ نوع اشاره‌ای نشده و بیشتر به علایم و پیغام‌های عصبی که همه ما به طور روزانه از خود بروز می‌دهیم پرداخته شده است. پس از مطالعه رفتارهای ناشی از باورهای غلط فردی، به بازمینی عکس‌العمل‌هایی پرداخته‌ایم که ادامه آنها مانع از شادکامی می‌شود. این امر مستلزم شناخت دقیق سیستم روان‌شناختی حمایتی شماست تا معلوم شود چرا به جای کنار گذاشتن روش خودویرانی، تصمیم به ادامه آن گرفته‌اید.

این بخش تلاشی برای یافتن پاسخی به برخی از سوالات است. «از این رفتار چه چیز عاید می‌شود؟»، «اگر این رفتار به من آسیب می‌رساند چرا به آن ادامه می‌دهم؟» با شناخت هر یک از این باورهای غلط، بدون شک متوجه خواهید شد که هر یک از این نتایج پیام‌های مشابهی با خود دارند. طولی نمی‌کشد که در می‌یابید روان‌نژندی‌تان تا حدودی به باورهای غلط شما بستگی دارد. اصولاً برای شما به مراتب «امن‌تر» است که به واکنش‌های غریزی متوسل شوید؛ حتی اگر این امر به خود ویرانی منجر شود. علاوه بر این، وقتی در صدد رفع باورهای غلط خود بر نیابید ناچار به قبول مسئولیت و یا تغییر رفتار خود هم نخواهید بود.

در طول کتاب، نتایج چنین اطمینان و آسایشی به روشنی آشکار خواهد شد. بدین ترتیب متوجه می‌شوید که سیستم روان‌شناختی دفاعی چگونه شما را از هر سرزنشی مصون می‌دارد و فرصت هر نوع تغییری را در شما متوقف می‌سازد. این حقیقت که شما به همین دلایل بر ادامه رفتارهای خودویرانگرانه پافشاری می‌کنید