

زندانیان باور

راهنمای کاربردی تغییر باورها

ماتیو مک کی

پاتریک فانیگ

زهرا اندوز

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

یادداشت مترجم.....	نه
مقدمه.....	۱
۱. تصویر شما از خودتان.....	۹
۲. شناسایی باورهای مرکزی تان.....	۲۹
۳. پیامدهای باورهای مرکزی.....	۵۷
۴. شواهدی از گذشته تان.....	۷۵
۵. یافتن مفروضه‌های آزمون‌پذیر.....	۱۰۱
۶. آزمایش قانون‌های تان.....	۱۲۵
۷. تقویت باورهای مرکزی جدید.....	۱۴۱
۸. تجسم باورهای مرکزی.....	۱۵۹
۹. جمع‌بندی نهایی.....	۱۹۷

تصویر شما از خودتان

باورهای مرکزی شما مفاهیم اصلی هستند که بر اساس آنها زندگی می‌کنید. آنها تصویری از خودتان ارائه می‌دهند، تصویری از نقاط ضعف و قوت، توانایی‌ها، ارزشمندی و ارتباطتان با دنیای خارج.

باورهای مرکزی‌تان در حقیقت هویت شما و تعیین‌کننده بُعد عاطفی زندگی‌تان و چگونگی احساس شما نسبت به خودتان می‌باشند. آنها همه چیز زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ از انتخاب همسر تا لذت بردن از یک دوش گرفتن طولانی و گرم. آنها هستند که حد و حدود چیزهایی که شما می‌توانید در زندگی به دست آورید را معین می‌کنند، آنها هستند که تعیین می‌کنند چه کسی شایستگی دارد با شما دوست شود. آنها هستند که انتظارات شما از زندگی را در قالب تغذیه، رضایت و سلامت عاطفی تعریف می‌کنند.

سایمون را در نظر بگیرید. او از بچگی خود را فردی پرعیب و نقص و بی‌ارزش می‌دانسته و برای جبران این وضعیت سخت تلاش می‌کند تا برای خودش ظاهری مقبول به وجود آورد. کت و شلوارهای دست‌دوز،

جواهرات گران قیمت، صحبت کردن با صدای ملایم، احوالپرسی خوشایند، دست دادن محکم و لبخند گرم؛ ولی او بر این باور است که اگر کسی با او صمیمی شود می فهمد که در زیر این ظاهر آراسته فردی پوچ و ترسو وجود دارد. به دلیل این حس بی ارزشی که نسبت به خودش دارد، خود را یک آدم حيله گر احساس می کند. او تصمیم گرفته که با کسی صمیمی نشود. طبیعی است تنهایی و انزوای او ادامه پیدا خواهد کرد. او فکر می کند اگر کسی او را بشناسد، هرگز نمی تواند دوستش داشته باشد. حالاً کارمن را در نظر بگیرید. او خود را بی کفایت می داند: «من هیچ کاری را درست انجام نمی دهم. به طور باورنکردنی تصمیم های احمقانه می گیرم. حتی اگر در تصمیم گیری هم اشتباه نکنم، در انجام آن خرابکاری می کنم.» به همین دلیل کارمن یک حالت انفعالی به خودش گرفته است. بی هدف پیش می رود و خودش را به دست حوادث می سپرد. او توجهات نامهربانانه و حتی بالهوسانه مردان را می پذیرد. در یک شغل کم درآمد و پرتنش مانده، چرا که فکر می کند «شاید جای بدتری پیدا کنم.» با مادر بزرگ بد اخلاقش زندگی می کند، چون هنوز نمی داند که آیا می تواند به تنهایی زندگی کند یا خیر.

تصویری که از خودتان دارید به روشنی پایه و اساس اکثر تصمیم گیری های شما در زندگی است. هدف های شما را تعیین می کند و زیربنای ترس های اصلی را تشکیل می دهد. وقتی تصویر شما از خودتان پر از عیب و نقص باشد، پیامی که به شما می دهد این است که لیاقت موفقیت را ندارید و در زندگی باید همیشه منتظر رنج، فقدان و آسیب باشید؛ ولی وقتی تصویری که از خودتان دارید جذاب و سرشار از قدرت و اطمینان باشد، دنیا در نظر شما خوشایندتر و دستیابی به آرزوها

امکان پذیرتر خواهد بود.

بسیاری از باورهای مرکزی شما بدون اینکه از وجودشان مطلع باشید عمل می کنند که ممکن است بتوانید احساسات مشخصی چون بی ارزشی، آسیب پذیری یا بی کفایتی را در خود تشخیص دهید، ولی تأثیر آنها در انتخاب های روزانه تان همچنان به طور عمده نامشخص باقی می ماند. به دلایل بسیار زیادی مهم است که باورهای مرکزی خود را به سطح آگاهی تان بیاورید تا آنها را به وضوح و صادقانه مورد بررسی قرار دهید.

این کتاب به شما کمک می کند تا باورهای مرکزی تان را به همان میزان تأثیری که بر زندگی روزمره تان دارند، بشناسید. فصل بعد شامل فهرستی از باورهای مرکزی و تمریناتی است که شما را در تشخیص باورهایی که احساسات و رفتارهای تان را به طور مثبت یا منفی تحت تأثیر قرار می دهند، کمک می کند.

تشخیص صرفاً نخستین گام به شمار می آید. این کتاب به شما کمک می کند تا باورهای تان را مورد پرسش قرار دهید و صحت آنها را ارزیابی کنید. برخی از چیزهایی که در تصویر خودتان می بینید، کاملاً درست هستند و برخی از آنها ممکن است تحریف شده یا یک اشتباه محض باشند. خیلی زود فرآیند چالش کردن، آزمایش کردن و ارزیابی باورهای مرکزی تان را شروع می کنید. هیچ راهی برای فرار از تأثیرات آنها وجود ندارد، ولی می توان باورهای تحریف شده، محدودکننده و ایجادکننده ترس را اصلاح کرد.

شما می توانید چگونگی دیدتان را نسبت به خودتان تغییر دهید. راه هایی وجود دارد که سایمون به کمک آنها می تواند حس کم بینی را که در وجودش تثبیت شده است را کشف و با آن چالش کند. کارمن هم