

چطور از خودم راضی باشم؟

۱۴ عادت‌هایی که خوشحالی را از شما می‌گیرند

اثر: آندریا اون | ترجمه: میثا محمودی

۱	مقدمه
۲۱	۱ بدجنسی کردن با خودتان: یاد بگیرید چطور منتقد درونتان را مهار کنید.
۵۲	۲ از اینجا برو و تنهاییم بگذار: انزواطلبی و پنهان شدن از شما محافظت نمی‌کند
۷۷	۳ تسویه حساب: آیا مکانیزم بی تفاوتی شما هنوز کارایی دارد؟
۱۰۶	۴ مقایسه و سرخوردگی: آنچه تا ابد ذهنتان را آزار می‌دهد
۱۲۱	۵ مسابقه‌ای برای ویرانی پی در پی خودتان در زندگی: خودتخریبی
۱۳۴	۶ میل به کلاهبرداری: عقده خودکم‌بینی
۱۵۰	۷ نمایشی عالی برای جلب توجه: جلب رضایت مردم و تلاش برای تأیید شدن
۱۷۱	۸ زندان کمال‌گرایی: بالاترین حد خودتخریبی
۱۸۵	۹ قوی بودن: ظاهری سخت و گمراه‌کننده
۱۹۹	۱۰ بگذارید کارم را بکنم: اولین قدم برای ازدست دادن کنترل
۲۱۳	۱۱ بدبختی پشت در خانه منتظر است: تسلی دادن خود برای مصیبت‌های نیامده
۲۲۸	۱۲ سرزنش کردن وقتی کار از کار گذشته: راه قطع ارتباط شما با دیگران
۲۳۸	۱۳ به هیچ چیز و هیچ کس محل نگذارید: بدترین حالت بدگمانی
۲۵۳	۱۴ هیچ کس آدم تنبل و بی‌عار را دوست ندارد: بُعد منفی موفقیت بیش از حد توان
۲۶۷	۱۵ ارزش‌ها، نقشه‌ای که راه را نشان‌تان می‌دهد
۲۸۳	۱۶ چیزی که به آن اعتقاد دارم
۲۸۷	منابع
۲۸۸	تقدیر و تشکر

مقدمه

اوایل سال ۲۰۰۷ بود که ناگهان حس کردم خوشحالی دیگر جایی در زندگی من ندارد.

مردی که با او زندگی می‌کردم مرا متقاعد کرده بود شغل و آپارتمانم را رها کنم و با او به جایی دیگر بروم. درست زمانی که برای رفتن برنامه‌ریزی می‌کردیم متوجه شدم او در طول رابطه در مورد همه چیز دروغ گفته است. از جمله این موارد دروغ‌باختن‌هایش در مورد ابتلا به سرطان بود تا بتواند اعتیادش به مواد مخدر را پنهان کند. او کلی پول از من بالا کشیده بود و درست در همان هفته من جواب مثبت تست بارداری خود را در دست داشتم. تقریباً یک ماه بعد، وقتی که دیگر پولی برایم نمانده بود ترکم کرد. من فریب خورده بودم.

من تحقیر شده بودم. جدای از اینکه بی‌پول و بی‌کار بودم، جایی برای زندگی نداشتم و باردار هم بودم. نمک روی زخم پاشیدن است، اما یک سال قبل از همه این اتفاقات شوهرم به خاطر زنی دیگر مرا ترک کرده بود.

احساس ترحمی که خانواده‌ام، دوستانم و همکارانم نسبت به من داشتند غیرقابل تحمل بود. می‌توانستم حس کنم که در کنار من معذب هستند؛

نمی دانستند چه حرفی بزنند یا چه کاری انجام دهند. برخی مردم حتی از من دوری می کردند. به نظر می رسید نمی خواستند خیلی به من نزدیک شوند تا مبادا ضعف من دامن آنها را هم بگیرد. من از زندگی خودم متنفر بودم. از خودم هم به خاطر تحمل آنچه مرا به اینجا رسانده بود تنفر داشتم. تنهایی و احساس شرمساری داشت مرا از پا درمی آورد. به نظر می آمد همه آدم هایی که می شناختم، یا ازدواجی موفق کرده بودند و فرزند داشتند، یا اگر هم مجرد بودند قطعاً حال و روزشان به اندازه من آشفته نبود. احساس می کردم نقصی دارم؛ بماند که حسم به من می گفت ضعیف ترین زن روی کره زمین هستم. بارها از خودم پرسیدم: چطور شد به اینجا رسیدم؟ چطور توانستم تا این حد احمق باشم؟ مشکل من چه بود؟

حالا که به گذشته نگاه می کنم می بینم در تمام سال هایی که فقط رو به سرایشی می رفتم زندگی ام را طوری ساخته بودم که به خیالم دیگران از من توقع داشتند. روح جریحه دار شده بود و از ارزشی که می توانستم داشته باشم هیچ درکی نداشتم. من از دنیا وحشت داشتم؛ وحشتم از این بود که اگر مردم خود واقعی من را ببینند چه می شود. فکر اینکه مردم بفهمند من چقدر نمی دانم تنم را به لرزه می انداخت. می ترسیدم که بفهمند من چقدر زیاد به دیگران نیاز دارم و فقط می خواهم دوستشان داشته باشم و دوستم داشته باشم. زندگی ام را پیرامون کمال طلبی، خودتخریبی و نیاز به کنترل ساخته بودم، با عادت ها و رفتارهایی که گمان می کردم از من مراقبت می کنند؛ در نهایت به جایی رسیدم که همین رفتارها دیگران من مراقبت نکردند.

زمانی که به کنندی، اما با جدیت، شروع کردم به ترمیم زندگی خودم، و تکه های این پازل را در کنار هم چیدم، فهمیدم من تنها زنی نیستم که

زندگی ام را با این عادت ها ساخته ام. وقتی تکنیک های مربی گری خودم را تدوین کردم و شروع کردم به کمک کردن به زنانی که یادآور گذشته خود من بودند متوجه شدم زنان بسیاری درگیر همان رفتارهای خودمخربی هستند که من هم با آنها درگیر بودم؛ و متعجب بودند که چرا احساس پوچی می کنند.

درواقع، من با گذشت زمان کم کم متوجه شدم یک الگوی حقیقی از عادت ها وجود دارد که زنان را افسرده می کند و این عادت ها بسیار رایج هستند. وقتی با زنان دیگری صحبت کردم که آنها هم قلبشان شکسته و روحشان زخمی بود متوجه شدم که همه آنها از چهارده فکر و رفتار مخربی که دارند رنج می برند. سپس شروع کردم و برای آن چهارده مورد اسم گذاشتم.

زمانی که این چهارده عادت را کنار هم گذاشتم کم کم متوجه شدم هر بار زندگی ما را زمین می زند این عادت ها هستند که ما را از پای درمی آورند. با اهمیت دادن، شناختن و پایان بخشیدن به این عادات می توانیم جانی دوباره بگیریم تا راهمان را به سوی قدرت و شادمانی پیدا کنیم.

روزی که کار خودم را شروع کردم و حتی بعد از آنکه مشغول آموزش به دیگران شدم فکر می کردم باید یک راه غلط و یک راه درست برای طی مسیر زندگی وجود داشته باشد. من فکر کردم اگر شما هم مثل کسانی که قرار است در این کتاب درمورد آنها بخوانید تسلیم این عادت شوید، آنگاه شما هم محکوم به نابودی و اندوه خواهید بود.

خودتان را در آغوش بکشید. می خواهم چیزی بگویم که شاید شما را متعجب کند.

تمام عاداتی که در فصل های بعدی به آنها اشاره خواهیم کرد همگی کاملاً

بدجنسی کردن با خودتان: یاد بگیرید چطور منتقد درونتان را مهار کنید.

قیافه‌ت به جوویه انگار از گوردِرت آوردن.

جالبه که فکر می‌کنی قراره سِمَت جدید رو هم تقدیمت کنن.

نظرت چیه تو این سن بی‌کینی هم بی‌پوشی؟ آره خوب. ولی نه توی این سن.

آیا هرگز رابطه‌ای را که در آن به شما توهین کلامی شده باشد تجربه کرده‌اید؟ رابطه‌ای که در آن طرف مقابل مرتب از شما انتقاد کند، فکر کند شما هیچ وقت آن قدر که باید خوب نبوده‌اید و همیشه به شما احساس بی‌ارزش بودن بدهد؟ رابطه‌ای که در آن کم‌کم به خودتان شک کنید و تمام چیزهای ناخوشایندی را که طرف مقابل به شما و درباره‌ شما می‌گوید بپذیرید؟ شاید چنین رابطه‌ای را تجربه نکرده باشید اما کسی را با این تجربه بشناسید، درست می‌گوییم؟ و حتماً تماشای چنین رابطه‌ای از دور خیلی خیلی دردناک بوده، قبول دارید؟

آه... چطور بگویم؟ ای کاش درباره‌ کس دیگری حرف می‌زدیم؛ اما منظور من طرز صحبت کردن شما با خودتان است.

حتی اگر هرگز کسی با شما این‌گونه صحبت نکرده باشد، شرط می‌بندم گاهی یا همیشه این‌گونه با خودتان صحبت می‌کنید. یعنی طرز صحبت شما با خودتان آن قدرها هم مهربانانه نیست. به‌طور مثال، وقتی از حمام بیرون می‌آیید و تصویر خودتان را در آینه می‌بینید با چه لحنی با خودتان صحبت می‌کنید؟ یا وقتی کار اشتباهی انجام داده‌اید؟ یا وقتی شما را مناسب پست و مقامی ندانسته‌اند؟ یا وقتی شروع می‌کنید به مقایسه خودتان با زنان دیگر؟

در این مثال‌ها آیا لحن شما با خودتان مهربانانه است؟ دلسوزانه چطور؟ آیا به‌گرمی پتویی که تازه از دستگاه خشک‌کن درآمده هست و عطر خوب آن را دارد؟ کمی شک دارم.

من با این موضوع فصل یک را شروع کردم چون ندای درون-یا چیزی که اغلب به شکل صحیح‌تر «منتقد درون» نامیده می‌شود-رایج‌ترین رفتاری است که زنان درگیر آن هستند؛ و همین منتقد درون است که به آنها احساس مزخرف بودن را القا می‌کند.

اجازه دهید نگاهی به والرئ بیندازیم. او آرایشگری سی‌ویک‌ساله است: «تقریباً همیشه به خودم می‌گویم که من چاق هستم و برای همین در آستانه سی‌ودوسالگی هنوز مجرد مانده‌ام. دائماً به خاطر انتخاب غذایم خودم را سرزنش می‌کنم و درمورد بیشتر تصمیم‌هایم دوبه‌شک هستم. دوستانم ازدواج می‌کنند و بچه‌دار می‌شوند و من مدام خودم را با آنها مقایسه می‌کنم. احساس می‌کنم به پای آنها نمی‌رسم. اگر لاغرتر، خوش‌مشرب‌تر یا هرچیز دیگری بودم، خوب تا الان یک رابطه موفق داشتم.

1. Valerie

بخشی از شغل من این است که ظاهر خوبی داشته باشم و اغلب مردم می‌گویند زیبا به نظر می‌رسم؛ اما هرگز حرفشان را باور نمی‌کنم. حس می‌کنم فقط می‌خواهند مؤدب باشند.»

داستان والرئ عجیب نیست-مقایسه خودش با دیگران (موضوعی که در فصل ۴ بیشتر به آن می‌پردازیم). و این اعتقاد که خوشحالی‌اش به چیزی بیرون از وجودش بستگی دارد و باید سعی کند به آن برسد. گاهی اوقات منتقد درون خیلی سخت‌گیر است، مثل نمونه‌ای که از سوزان

می‌بینیم:

«بیشتر زندگی‌ام را وقف کرده‌ام تا از تمام آدم‌های روی زمین مراقبت کنم؛ و البته زندگی خودم را جهنم کنم. هیچ وقت فکر نکرده‌ام که فرد خیلی مهمی هستم. با خودم طوری صحبت می‌کنم که هرگز با کسی دیگر این‌گونه صحبت نمی‌کنم. هیچ حس دلسوزی و عشقی به خودم ندارم. اگر اشتباهی مرتکب شوم (همان‌طور که ممکن است برای همه آدم‌های عادی پیش بیاید) برای من فقط یک اشتباه نیست. به خودم می‌گویم که خیلی بد هستم، احمق، چاق و زشتم. نه آدم مهمی هستم و نه زن، همسر، دوست و یا خواهی به درد بخور-هراسمی می‌خواهید بگذارید... کلابی عرضه‌ام. در توهمات وحشتناکم غرق می‌شوم و تمام این کلمات را بی‌چون و چرا می‌پذیرم. ذهنم می‌داند که اینها حقیقت ندارند اما بازهم فرقی نمی‌کند. احساس خجالتی که به خاطر این نوع احساسات دارم، و بعد هم روش‌های مخربی که برای سرکوب کردن خجالت‌م به‌کار می‌برم وضعیت بسیار بدی را پیش می‌آورد و واقعاً آن قدر احساس درماندگی می‌کنم که نمی‌توانم خودم را از آن بیرون بکشم، حتی با کمک روان‌درمانگر.

محض اطلاع، منتقد درون همیشه یک گفتگوی درونی واقعی یا طرز بیان