

کوهستان تویی

از خودویرانگری تا
تسلط بر خود

بريانا ويست

مترجم: غزاله شکرابی

سرشناسه: ويست، بریانا

Wiest, Brianna

عنوان و نام پدیدآور: کوهستان تویی، از خودویرانگری تا تسلط بر خود / بریانا ويست /

مترجم: غزاله شکرابی

مشخصات نشر: تهران، نشر دیوار، ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۵۵۱-۳-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The mountain is you: transforming self-

sabotage into self-mastery

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (psychology)

موضوع: خودیاری

موضوع: Self-help techniques

موضوع: تحول (روان‌شناسی)

موضوع: Change (psychology)

شناسه‌ی افزوده: شکرابی، غزاله، ۱۳۷۱، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دینی: ۱۵۸/۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۰۰۴۳۱۵

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	یک کوهستان تویی
۲۹	دو چیزی به نام خودپیرانگری وجود ندارد!
۷۷	سه انگیزه‌ها راهی برای خلاص شدن
۱۰۹	چهار ساختن هوش هیجانی
۱۴۱	پنج گذشته را رها کن
۱۷۷	شش بنا کردن یک آینده‌ی جدید
۲۰۹	هفت از خودپیرانگری تا تسلط بر خود

کوهستان تویی از خودپیرانگری تا تسلط بر خود

بریانایست
مترجم: غزاله شکرابی

مدیر هنری: سیمین دلورای
ناظر تولید: رحمان شفیعی
همکاران آماده‌سازی: فاطمه وزیری، شیما صبور
چاپ: سورمان
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
چاپ اول: تابستان ۱۴۰۲، تهران
چاپ چهارم: پاییز ۱۴۰۳، تهران
شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۹۲۵۵۱-۳-۱

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ تومان

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر دیوار است.
هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

نشانی: تهران، کارگر شمالی،
خیابان چهارم (موازی بزرگراه شهید گمنام)،
نیش صالحی، پلاک ۲

divarpub ۸۸۳۳۳۵۷۸

مقدمه

زندگی اغلب به نفع ما کار می‌کند، حتی زمانی که به نظر می‌رسد ما فقط با مشکلات، رنج و تغییر مواجه‌ایم.

از آن جایی که آتش‌سوزی‌های جنگلی برای اکولوژی محیط زیست ضروری هستند – برای باز شدن بذرهای جدید که برای جوانه زدن و بازسازی جمعیت درختان نیاز به گرما دارند – ذهن ما نیز دوره‌هایی از فروپاشی مثبت یا پاک‌سازی را از سر می‌گذرانند که از خلال آن ما رها می‌شویم و درکی جدید از خودمان به دست می‌آوریم. می‌دانیم که طبیعت در کرانه‌هایش، آن‌جا که اقلیم‌ها به هم می‌رسند، حاصل‌خیز و گسترده است. ما نیز با رسیدن به حالت‌های مرزی خود، یعنی نقاطی که در آن مجبور می‌شویم از منطقه‌ی امن‌مان دور شویم و دوباره همه‌چیز را از نظر بگذرانیم، تغییر می‌کنیم. آن‌جا که برای منحرف کردن حواس‌مان از مشکلات زندگی دیگر نمی‌توانیم به سازوکارهای مقابله‌ای خود تکیه کنیم به نظر می‌رسد به آخر خط رسیده‌ایم. واقعیت این است که این نوع بیداری زمانی اتفاق می‌افتد که سرانجام با مشکلاتی که مدت‌هاست وجود دارند کنار بیاییم. شکست

اغلب فقط نقطه‌ی عطفِ پیش از پیشرفت است؛ لحظه‌ای که یک ستاره، قبل از تبدیل شدن به ابرنواختر، منفجر می‌شود.

درست همان‌طور که وقتی دو صفحه‌ی زمین به هم فشار می‌آورند کوهستان تشکیل می‌شود، کوهستان شما نیز از نیازهای هم‌زیست اما متضاد به وجود می‌آید. کوهستان‌تان از شما می‌خواهد که دو وجه خودتان را با هم آشتی دهید: خودآگاه و ناخودآگاه‌تان را، بخشی که از آن چه می‌خواهید آگاه است و بخشی که نمی‌داند چرا همواره عقب‌نشینی می‌کند. از نظر تاریخی، کوه‌ها استعاره‌ای برای بیداری‌های معنوی، سفرهای رشد شخصی و البته چالش‌های غیرقابل حل‌اند که وقتی در ابتدای مسیر ایستاده‌ایم، غلبه بر آن‌ها غیرممکن به نظر می‌رسد. مانند هر چیز دیگر در طبیعت، کوهستان نیز به ما خردی ذاتی هدیه می‌کند در مورد آن چه لازم است تا به بالاترین توان خود برای صعود برسیم.

هدف انسان بودن رشد است و در هر بخش از زندگی بازتابی از این هدف می‌یابیم. گونه‌ها تکثیر می‌شوند و جهان دائماً در حال گسترش است. به همین ترتیب توانایی ما در درون و بیرون نیز می‌تواند دائماً گسترش یابد. اگر مشکلات خود را بپذیریم و آن‌ها را فرصت بدانیم، درمی‌یابیم که همانند جنگل‌ها که برای گسترش به آتش نیاز دارند، آشفتگان‌ها که به انفجار نیاز دارند و ستارگان که به فروپاشی نیاز دارند انسان‌ها نیز برای تغییر اساسی و عمیق شدن به یک فروپاشی بزرگ نیازمندند.

ظاهر شدن کوهستان در مقابل شما به این معنی نیست که مسیر بسته شده و شکست خورده‌اید. همه‌چیز در طبیعت ناکامل است و به دلیل همین بی‌نقص نبودن است که امکان رشد وجود دارد. اگر همه‌چیز

یک‌نواخت بود، بدون گسست‌ها، خطاها و شکاف‌ها، هیچ‌چیز نمی‌توانست رشد کند و تبدیل به بهتر از خود شود. نقص نشانه‌ی انسان بودن است و مهم‌تر از آن نشانه‌ی این که هنوز توان زیادی برای تغییر در درون خود دارید. شاید بدانید کوهستان شما چیست؛ اعتیاد، وزن زیاد، روابط اشتباه، شغل سمی یا مشکلات مالی. شاید هم ندانید و احساس مبهم اضطراب، عزت‌نفس پایین، ترس یا نارضایتی‌ای کلی داشته باشید که به نظر می‌رسد به‌زودی به همه‌چیز سرایت کند. کوهستان، اغلب و در اصل، چالشی پیش روی ماست و نه مشکلی در درون‌مان.

معمولاً وقتی مشکل داریم با واقعیت زندگی مواجه می‌شویم و وقتی مشکل مزمن است با واقعیت خود روبه‌رو می‌شویم. اغلب فکر می‌کنیم که مواجهه با کوهستان به معنای رویارویی با سختی‌های زندگی است، اما حقیقت این است که مواجهه‌ی اصلی با سال‌هایی است که با آسیب‌های کوچک، ناسازگاری‌ها و سازوکارهای مقابله‌ای سر کرده‌ایم و حالا همگی با هم ادغام شده و در مقابل‌مان قد علم کرده‌اند.

کوهستان مرزی بین تو و آن زندگی‌ای است که می‌خواهی داشته باشی و مواجهه با آن تنها راه آزاد و رها شدن توست. این جایی زیرآب تلنگری زخمت را به تو نشان داده و بعد زخم به تو مسیرت را نشان خواهد داد و مسیر سرنوشتت را به تو نشان خواهد داد.

یک

کوهستان تویی

هیچ مانعی بیش‌تر از خودت تو را از زندگی باز نمی‌دارد

اگر شکاف بزرگی بین جایی که هستی و جایی که می‌خواهید باشید وجود دارد – و تلاش‌های شما برای بستن این شکاف همواره منجر به مقاومت، درد و ناراحتی‌تان می‌شود – خودپیرانگری در کار است.

در ظاهر امر، خودپیرانگری عملی مازوخیستی به نظر می‌رسد. گویی این اتفاق ناشی از نفرت از خود، اعتماد به نفس پایین یا فقدان اراده است، اما در واقع خودپیرانگری صرفاً وجود یک نیاز ناخودآگاه را گوشزد می‌کند که تنها با رفتارهای خودپیرانگرانه آرام می‌گیرد. برای غلبه بر این رفتارها باید یک فرایند عمیق کاوش روانی را از سر بگذرانیم. تمام چیزی که نیاز داریم مشخص کردن رویداد آسیب‌زا، رها کردن احساسات سرکوب‌شده، پیدا کردن راه‌های سالم‌تر برای برآورده کردن نیازها، ساختن مجدد تصویر خود و توسعه دادن مواردی همچون هوش هیجانی و انعطاف‌پذیری است.

وقتی به این نقطه‌ی شکست رسیدید – پای کوه، زمانی که بالاخره از خواب می‌پرید – در نقطه‌ی عطف شکست‌آید و اگر مایل به انجام کار مفیدی باشید، خواهید دید که این اتفاق سرآغاز پیشرفتی است که تمام عمر در انتظار آن بوده‌اید.

خود قبلی شما دیگر نمی‌تواند آن زندگی‌ای را که می‌خواهید به شما بدهد: زمان تولد دوباره فرارسیده است.

باید خود قدیمی را در آتش اهداف‌تان رها کنید و حتی باید برای از دست دادن خود قبلی‌تان سوگواری کنید؛ کسی که شما را تا این جا رسانده است، اما دیگر برای به پیش بردن شما مجهز نیست. باید تصور کنید و با خود آینده‌تان یکی شوید؛ یعنی با قهرمان زندگی‌تان که قرار است شما را از این جا به بعد هدایت کند. وظیفه‌ای که حالا بر دوش شماست ساده است. اکنون باید چابکی، انعطاف‌پذیری و درک را بیاموزید. باید کاملاً تغییر کنید و هرگز دوباره مثل قبل نباشید.

کوهستانی که در مقابل شما ایستاده است دعوت زندگی از شماست. هدف از حضورتان در این جا و سرانجام مسیرتان مشخص شده است. یک روز این کوهستان پشت‌سر شما خواهد بود، اما شخصی که در این فرایند به آن تبدیل می‌شوید همیشه با شما خواهد ماند. در نهایت این کوهستان نیست که باید بر آن تسلط داشته باشید، بلکه بر خودتان مسلط شوید.

البته این کار کوچکی نیست، بسیار مهم است و در نهایت همه‌ی ما باید در نقطه‌ای از زندگی آن را انجام دهیم.

خودویرانگری در آغاز بر ما آشکار نیست

وقتی کارل یونگ^۱ کودک بود در مدرسه زمین خورد و به سرش صدمه وارد شد. وقتی آسیب دید، با خود فکر کرد: «خودشه، شاید دیگه مجبور نباشم به مدرسه برگردم.»

اگرچه شهرت امروز او به خاطر آثار روشنگرانه‌اش است، در واقع مدرسه را دوست نداشت و با همسالانش سازگار نبود. مدت کوتاهی پس از آن اتفاق، یونگ چندین بار دچار غش ناگهانی و غیرقابل کنترل شد. او ناخودآگاه به عارضه‌ای که بعدها خودش آن را «نوروزیس»^۲ نامید مبتلا شد و در نهایت فهمید که نوروزیس «جایگزینی برای رنج موجه» است.

در ماجرای یونگ او ارتباطی ناخودآگاه بین غش کردن و ترک مدرسه پیدا کرد و به این باور رسید که این حملات غش نمودی از تمایل ناخودآگاه او به خارج شدن از مدرسه است؛ جایی که احساس ناراحتی و ناامنی می‌کرد. به همین ترتیب، برای بسیاری از انسان‌ها ترس‌ها و دل‌بستگی‌ها اغلب فقط نشانه‌ای از مسائل عمیق‌تر است که راه بهتری برای کنار آمدن با آن‌ها ندارند.

1. Carl Gustav Jung

2. neurosis

خودویرانگری سازوکاری برای مقابله است

خودویرانگری زمانی اتفاق می‌افتد که ما آگاهانه از برآوردن نیازهای درونی خود امتناع می‌کنیم، اغلب به این دلیل که باور داریم توانایی حل‌وفصل و رسیدگی به آن‌ها را نداریم.

گاهی اوقات روابطمان را ویران می‌کنیم زیرا چیزی که واقعاً نیاز داریم پیدا کردن خودمان است؛ گرچه از تنها ماندن نیز می‌ترسیم. گاهی موقعیت حرفه‌ای خود را ویران می‌کنیم، زیرا آن‌چه واقعاً نیاز داریم خلاقیت است، حتی اگر براساس معیارهای جامعه جاه‌طلبانه به نظر نرسد.

گاه با تحلیل احساساتمان در فرایند درمان اخلاص ایجاد می‌کنیم، زیرا این امر سبب می‌شود از تجربه کردن واقعی احساسات اجتناب کنیم. بعضی اوقات روند گفت‌وگوی مؤثر با خود را مختل می‌کنیم، زیرا اگر به خودمان ایمان بیاوریم، برای بازگشت به زندگی احساس آزادی می‌کنیم و این قدرت ریسک آسیب‌پذیرمان می‌کند.

در پایان، خودویرانگری اغلب صرفاً یک سازوکار مقابله‌ای ناسازگار است؛ راهی برای تقدیم کردن آن‌چه نیاز داریم به خودمان، بدون این که حتی بدانیم آن نیاز چیست. واقعیت این است که خودویرانگری، مانند هر سازوکار مقابله‌ای دیگر، فقط و فقط راهی برای مقابله است و بس. نمی‌تواند پاسخ‌گو و مؤثر باشد، راه‌حل نیست و هرگز واقعاً مشکل را برطرف نمی‌کند. در اصل، ما صرفاً دیگر نیازمان را حس نمی‌کنیم و تسکینی موقت برای خودمان فراهم می‌کنیم.

خودپیرانگری ناشی از ترس‌های غیرمنطقی است

گاهی اوقات، ویرانگرترین رفتارهای ما نتیجه‌ی ترس طولانی مدت و حل نشده‌ی ما از دنیای پیرامون و خودمان است؛ ترس از این که باهوش، جذاب یا دوست‌داشتنی نباشیم، ترس از دست دادن شغل، سوار آسانسور شدن یا متعهد شدن به یک رابطه. ممکن است در مواردی صریح‌تر هم باشد، مثلاً تصور این که «کسی شما را گیر بیندازد»، «مرزهای شما را نادیده بگیرد»، «گرفتار شوید» یا «به اشتباه متهم شوید».

در واقع این باورها به مرور زمان در ذهن شما به وجود می‌آیند. برای اکثر انسان‌ها ترس ذهنی در واقع بازنمایی ترس واقعی آن‌هاست. از آنجایی که تمرکز بر ترس واقعی بسیار دلبهره‌آور خواهد بود، ما آن احساسات را روی مسائل یا شرایطی که احتمال وقوع‌شان کمتر است فرافکنی می‌کنیم. اگر احتمال کمی برای تبدیل شدن یک موقعیت ذهنی به واقعیت وجود داشته باشد، به موضوعی «امن» تبدیل می‌شود که می‌شود نگران آن بود، زیرا ناخودآگاه از قبل می‌دانیم که این اتفاق نخواهد افتاد. بنابراین راهی داریم تا بدون این که واقعاً خودمان را به خطر بیندازیم احساساتمان را ابراز کنیم. به عنوان مثال، اگر شما از مسافرت با اتومبیلی که شخص دیگری آن را می‌راند می‌ترسید، به احتمال زیاد ترس واقعی‌تان از دست دادن کنترل یا این تصور است که شخص یا وسیله‌ی دیگری زندگی شما را کنترل کند. شاید ترس از «حرکت رو به جلو» مسئله‌ی اصلی و ماشین در حال حرکت صرفاً نمود آن باشد.

اگر از مشکل واقعی آگاه باشید می‌توانید، با شناسایی نقاط قوت خود

و منفعل نماندن، برای حل آن تلاش کنید. باین حال، اگر از مشکل واقعی آگاه نباشید، همچنان وقت خود را صرف این تلاش بیهوده می‌کنید که خودتان را متقاعد کنید هنگام ماشین‌سواری مضطرب نشوید. در اغلب مواقع این تلاش بی‌ثمر می‌ماند و موضوع اصلی بر شما پوشیده باقی خواهد ماند.

اگر سعی کنید مشکل را سطحی حل کنید، همیشه به در بسته می‌خورید. علت این است که شما قبل از این که یک استراتژی سودمند برای التیام زخم داشته باشید سعی می‌کنید روی آن را با چسب زخم بپوشانید.

خودپیرانگری از وابستگی‌های ناآگاهانه و مخرب ناشی می‌شود

خودپیرانگری یکی از اولین نشانه‌هاست برای این که متوجه شوید آن چه بر شما گذشته است محدودکننده یا نادرست بوده است.

زندگی شما عبارت است از هر چیزی که درباره‌ی آن فکر می‌کنید و البته آن چه درباره‌ی خودتان می‌اندیشید. خودپنداره‌ی شما ایده‌ای است که تمام زندگی خود را صرف ساختن آن کرده‌اید؛ چیزی که در واقع با جمع کردن ورودی‌ها و تأثیرات اطرافیان در شما ایجاد شده است؛ آن چه والدین شما اعتقاد داشتند و به شما القا می‌کردند، آن چه هم‌سالان شما فکر می‌کردند و با شما به اشتراک می‌گذاشتند، آن چه از طریق تجربه‌ی

شخصی به دست آورده‌اید و غیره. ساختن این خودانگاره بسیار دشوار است، زیرا سوگیری تأییدی مغز شما در پی تأیید باورهای قبلی‌ای است که در باره‌ی خودتان دارید.

اغلب به این دلیل خودپرانگاری می‌کنیم که دستیابی به هدفی که آرزویش را داریم با شخصیتی که باید برای رسیدن به آن هدف در خود ایجاد کنیم سازگار نیست.

اگر مشکل شما این است که می‌خواهید از نظر مالی ثبات داشته باشید ولی درعین حال هر تلاشی برای رسیدن به آن انجام می‌دهید به بن‌بست می‌خورید، باید به اولین تعریف خود از مفهوم پول بازگردید. آیا پدر و مادرتان امور مالی خود را به‌درستی مدیریت می‌کردند؟ مهم‌تر از همه، آن‌ها در مورد افرادی که پول‌دار یا بی‌پول بودند به شما چه می‌گفتند؟

بسیاری از افرادی که خودشان از نظر مدیریت مالی مشکل دارند جایگاه خود در زندگی را با انکار کلی اهمیت پول توجیه می‌کنند. آن‌ها به شما خواهند گفت که همه‌ی افراد ثروتمند انسان‌هایی وحشتناک و دغل‌بازند. اگر با افرادی بزرگ شده‌اید که در تمام زندگی‌تان چنین باورهایی را به شما القا کرده‌اند، حدس بزنید در مقطع فعلی شما در مقابل داشتن چه چیزی مقاومت خواهید کرد؟ بله، پول!

اضطراب شما در مورد این موضوع، که منجر به خودپرانگاری می‌شود، معمولاً بازتابی از باورهای محدودکننده‌ی القاشده به شماست.

شاید شما یک شاهکار ادبی نمی‌نویسید یا یک اثر فوق‌العاده‌ی هنری خلق نمی‌کنید تنها به این دلیل که درک‌تان از واژه‌ی «موفق» اشتباه است. شاید تنها چیزی که برای‌تان اهمیت دارد این است که جمع شما را

تحسین کند و دیگران شما را بپذیرند. شاید به خوردن غذاهای نامناسب ادامه می‌دهید، زیرا این کار شما را به صورت مقطعی آرام می‌کند، اما از این‌که بپرسید چه چیزی برای آرام کردن طولانی‌مدت و مؤثر شما مفید است اجتناب می‌کنید. شاید واقعاً بدبین نیستید، اما نمی‌دانید چگونه با افراد زندگی خود ارتباط برقرار کنید بدون این‌که از آنان گلایه کنید.

برای حل‌وفصل این موضوع باید ایده‌هایی را که از قبل درون‌تان نهاده‌اند به چالش بکشید و سپس ایده‌های جدید اتخاذ کنید.

باید بفهمید که هر کسی که پول زیادی دارد لزوماً فاسد نیست. مهم‌تر از آن، همان‌طور که افرادی از پول خود به شیوه‌ای خودخواهانه استفاده می‌کنند، انسان‌های خوبی هم وجود دارند که با این ابزار ضروری برای خود و دیگران فرصت مناسب، زمان بیش‌تر و شرایط بهتر فراهم می‌کنند. باید بدانید که سالم بودن دلیلی بر این‌که آسیب‌پذیر نباشید نیست و انتقادی که از عموم دریافت می‌کنید مسئله‌ی قابل‌قبولی است و نباید دلیلی برای انجام ندادن کارتان به حساب بیاید. باید به خود نشان دهید که راه‌های گوناگونی برای تسکین بخشیدن به خودتان وجود دارد که بسیار کارآمدتر از انتخاب‌های نامناسب، مثل انتخاب غذای ناسالم است و همچنین برای ارتباط با دیگران راه‌هایی بسیار بهتر از منفی‌نگری و انتقاد وجود دارد.

هنگامی که واقعاً شروع به زیر سؤال بردن و مشاهده‌ی بی‌طرفانه‌ی این باورهای ازپیش‌موجود کنید متوجه می‌شوید که در طول این مدت چه‌قدر از واقعیت به دور و غیرمنطقی بوده‌اید و این باورها به‌وضوح شما را از تحقق استعدادهای واقعی‌تان بازداشته‌اند.

خودپیرانگری از آن چه برای ما ناشناخته است پدید می آید

انسان ها به طور طبیعی در برابر ناشناخته ها مقاومت دارند، زیرا احساس می کنند ممکن است کنترل امور از دست شان دربرود. اما این نکته را فراموش نکنید که «ناشناخته ها» می توانند بسیار مفید و کارگشا باشند.

خودپیرانگری اغلب محصول ناآشنایی است و به همین دلیل است که هر چیزی که برای ما ناآشنا و جدید باشد، هر چه قدر هم خوب باشد، تا زمانی که برای مان قابل درک و آشنا نشود راحت پذیرفته نمی شود.

این مشکل اغلب باعث می شود که انسان ها این ناشناخته بودن را با «اشتباه بودن»، «بد بودن» یا «شوم بودن» اشتباه بگیرند. باین حال این صرفاً یک ناسازگاری روانی است.

گی هندریکس^۱ این مسئله را «حد بالایی» یا توان تحمل خوشبختی می نامد زیرا هر کس ظرفیتی دارد که به خود اجازه می دهد تا همان حد احساس خوبی داشته باشد. این مشابه چیزی است که روان شناسان دیگر از آن به عنوان «خط پایه» یا آمادگی و میل مجموعه ای از افراد یاد می کنند که در نهایت به همان بازی می گردند، حتی اگر رویدادها یا شرایط خاصی به طور موقت تغییر کند.

تغییرات کوچکی که در طول زمان با هم ترکیب می شوند می توانند به شکل گیری خط پایه ی دائمی هر شخص منجر شوند.

1. Gay Hendricks

باین حال، آن ها اغلب دائمی نمی شوند زیرا قبل از آن به «حد بالایی» خود می رسیم. دلیل این که اجازه نمی دهیم این تغییرات به خط پایه تبدیل شوند این است که به محض بالاتر رفتن خوشبختی و شادمانی از آن حدی که به آن عادت کرده ایم راه هایی را هم خودآگاه و هم ناخودآگاه پیدا می کنیم تا خود را به احساسی که از قبل داشته ایم برگردانیم زیرا آن جا راحت تریم.

ما طوری برنامه ریزی شده ایم که به دنبال آن چه از قبل می شناسیم باشیم. حتی اگر به شدت به دنبال خوشبختی باشیم، در مسیر سعی می کنیم هر چیز را که بیش تر به آن عادت کرده ایم بیابیم.

خودپیرانگری زائیده ی نظام باورهاست

واقعیت زندگی ما آن چیزی خواهد بود که در ذهن و در باورهای مان از زندگی ساخته ایم.

به همین دلیل است که باید پیش فرض های ذهن را بشناسیم و شجاعت تغییر آن ها را داشته باشیم.

شاید بیش تر عمر خود را با این باور گذرانده باشید که دست یابی به حقوق استاندارد ۵۰ هزار دلاری در سال با کار در یک شرکت معتبر بیش ترین توانایی شماست. شاید سال های زیادی را صرف پذیرش این کرده باشید که «من یک فرد مضطربم»؛ در واقع شروع به شناسایی خود براساس این جمله کرده و اضطراب و ترس را در سیستم ذهنی و باورهای خود در

مورد این که اساساً که هستید تثبیت کرده‌اید. شما در فضای ذهنی بسته یا یک اتاق پژواک پر از تلقین بزرگ شده‌اید. شاید نمی‌دانستید که می‌توانید در مورد مسائلی که برای‌تان مبهم است سؤال کنید یا به نتایج جدیدی برسید. شاید هیچ‌وقت فکر نمی‌کردید می‌توانید سبک خاص و درست خود را داشته باشید، احساس رضایت کنید یا به دور دنیا سفر کنید. به عبارت دیگر، شما برای این که از فضای امنی که برای خود ساخته‌اید خارج نشوید در مرز باورهای خود مانده‌اید.

شاید به همین دلیل است که راحتی فضای امن دانسته‌ها را به آسیب‌پذیری مواجهه با نادانسته‌ها ترجیح می‌دهید. چرا بی‌تفاوتی را به هیجان ترجیح می‌دهید؟ فکر می‌کنید که رنج شما را شایسته‌تر می‌کند یا باور دارید که هر چیز خوبی در زندگی حتماً با یک «بدی» همراه است. برای بهبود واقعی باید طرز فکر خود را تغییر دهید. باید در مورد باورهای منفی و نادرست بسیار هوشیار باشید و به سمت ذهنیتی بروید که در خدمت شما باشد.

چگونه دست از انکار برداریم؟

شاید این اطلاعات اولیه در مورد خودپیرانگری برای شما اهمیت کمی داشته باشد، شاید هم خیلی برای‌تان مهم باشد. در هر صورت، اگر این جابید پس واقعاً می‌خواهید زندگی‌تان را تغییر دهید. باید از انکار دست بردارید. باید با خود واقعی‌تان روبه‌رو شوید. باید

تصمیم بگیرید که خودتان را خیلی دوست داشته باشید و به چیزی کمتر از آن چه واقعاً لیاقتش را دارید راضی نشوید. اگر فکر می‌کنید که می‌توانید در زندگی بهتر عمل کنید، درست فکر کرده‌اید.

اگر فکر می‌کنید برای چیزهای مهم‌تر و کارهای بزرگ‌تری این جابید، درست فکر کرده‌اید. اگر فکر می‌کنید خود واقعی‌تان نیستید و باید باشید، درست فکر کرده‌اید.

استفاده از جملات تأکیدی تکراری کمکی نمی‌کند به این که با احساسات واقعی‌مان در مورد موقعیت فعلی‌مان در زندگی آشتی کنیم. با کاربرد این جملات فقط، خودمان را گیر می‌اندازیم و از خود دورتر می‌شویم. در تلاش برای «دوست داشتن خود»، سعی می‌کنیم همه‌چیز را در مورد خودمان تأیید کنیم و بپذیریم. با این حال به نظر می‌رسد که این تلاش موقتی و بی‌حاصل است و فقط زمان کوتاهی حس ناراحتی را آرام می‌کند. چرا این روش جواب نمی‌دهد؟ زیرا در اعماق وجودمان می‌دانیم آن چیزی که می‌خواهیم نیستیم و تا زمانی که این واقعیت را نپذیریم آرامش واقعی را تجربه نخواهیم کرد.

وقتی همواره انکار می‌کنیم، به حالت «سرزنش» فرومی‌رویم. به دنبال هر کس یا هر چیزی هستیم تا توضیح دهد چرا این گونه‌ایم. سپس شروع به توجیه می‌کنیم. پس اگر مجبورید دائماً – تقریباً هر روز – ناراضی‌تان از زندگی را توجیه کنید، هیچ در حق خودتان لطف نکرده‌اید. شما حتی به ایجاد تغییر پایداری که عمیقاً به آن نیاز دارید نزدیک هم نمی‌شوید.