

چگونه شخصیت سالم تر بیاییم؟
(غلبه بر عصبیت)

دکتر وین. و. دایر

مترجم: بدر زمانیک فطرت

تهران - ۱۳۹۲

Dyer, Wayne W

دایر، وین
چگونه شخصیت سالم‌تر بیابیم؟ (غلبه بر عصبیت) / وین، و. دایر؛ ترجمه
بدر زمان نیک فطرت ایرایش ۴۲۲ - تهران: علم، ۱۳۸۵
[۳۶۸] ص.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات نیا.

Your erroneous zones.

عنوان اصلی:

این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشرین مختلف نیز منتشر شده است.
ممکنین تحت عنوان نقاط ضعف شما نیز منتشر شده است.
کتابنامه به صورت زیرنویس

چاپ نهم

۱. خودسازی، ۲. ترس، ۳. تقصیرالف، نیک فطرت بدر زمان، ۱۳۱۹، مترجم.

ب. عنوان: غلبه بر عصبیت، د. عنوان: نقاط ضعف شما.

۱۵۸/۱

BF ۶۳۷ / خ ۹۵۲

۱۳۸۳

۸۳۲ - ۷۲۵۱

کتابخانه ملی ایران



نشر

چگونه شخصیت سالم‌تر بیابیم؟ (غلبه بر عصبیت)

دکتر وین، و. دایر

مترجم: بدر زمان نیک فطرت

چاپ سیزدهم، ۱۳۹۲

تهران: ۳۳۰۰ نسخه

بیوگرافی: باختر

چاپ و صحافی: رامین

مرکز بخش علم: عیابان انقلاب، عیابان ۱۲ فروردین، عیابان شهدای ژاندارمری

پن‌بست گرافر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۰۵ - ۱۰۳ - ۶

۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۲۵	فصل اول	اختیاردار خود باشید
۵۷	فصل دوم	نخستین عشق
۸۱	فصل سوم	نیازی به تأیید دیگران نیست
۱۲۳	فصل چهارم	رهایی از گذشته
۱۲۵	فصل پنجم	احساس‌های بیهوده‌ی تقصیر و نگرانی
۱۸۶	فصل ششم	کشف ناشناخته‌ها
۲۱۹	فصل هفتم	شکستن سد سنت‌ها و آیین‌ها
۲۵۹	فصل هشتم	دام عدالت
۲۷۸	فصل نهم	احمال و مسامحه کاری را فوراً قطع کنید
۲۹۸	فصل دهم	اعلام استقلال روانی
۳۳۸	فصل یازدهم	وداع با عصبانیت
۳۳۸	فصل دوازدهم	تصویر شخصی که نقاط ضعف شخصیت خویش را از بین بردهاست

پیش‌گفتار

خود را بشناس

سقراط

انسان چگونه می‌تواند خودش و دیگران را بشناسد؟
من چگونه انسانی هستم؟ دیگران دارای چه شخصیتی هستند؟
اهمیت انسان‌شناسی و خودشناسی به خصوص در زمان
تصمیم‌گیری‌های مهم مثل انتخاب رشته، تحصیلی، همسر، شغل و
مکان مناسب برای زندگی، دیده می‌شود. به سبب اهمیت این
شناخت، فلاسفه، پیامبران، دانشمندان، مربیان و معلمین اخلاق
شیوه‌های مختلفی را پیشنهاد کرده‌اند. یکی از پرسش‌های
خودشناسانه که کاربرد عملی و ساده‌ای دارد این است: «به من بگو
چه و چگونه انتخاب می‌کنی، تا به تو بگویم کیستی.»
ما هر لحظه در زندگی انتخاب و حذف می‌کنیم. هم اکنون که کتاب
«غلبه بر عصبیت» را مطالعه می‌کنیم خود یک انتخاب است. این که
در چه ساعتی مطالعه کنیم باز انتخاب دیگری است. همواره در

انتخاب امری مجبور به حذف امور دیگر هستیم. مسئله‌ی انتخاب در انسان به صورتی است که وقتی انتخاب هم نمی‌کنیم باز به گونه‌ای انتخاب می‌کنیم، زیرا در آن شرایط انتخاب نکردن را انتخاب کرده‌ایم. باید توجه کنیم که نیروهای اندیشه و تفکر نقش مهمی در به وجود آوردن مشکلات و همچنین حل آن‌ها دارند. مولوی می‌گوید: ای برادر تو همه اندیشه‌ای، و اسلام یک ساعت تفکر را بهتر از هفتاد سال عبادت می‌داند. اندیشه و پندار و تفکر تنها در ذهن انسان باقی نمی‌ماند و طبق اصل حرکت و نیرو، تأثیر آن در گفتار و احساس و رفتار، و حتی در به وجود آمدن احتیاجات و تمایلات وی، مؤثر است.

اگر ما تصور کنیم که زندگی مانند بازار سوادگران است که انسان باید تنها به فکر خودش باشد و هر چه ممکن است بیشتر سود ببرد، این اندیشه در حد فکر باقی نمی‌ماند و ما براساس آن انتخاب‌هایی می‌کنیم که سبب واکنش‌هایی به صورت تجاوزها، سوداگری‌ها، عدم رعایت حقوق دیگران می‌شود که همه زاینده‌ی همان اندیشه‌ی ذهنی اولیه هستند.

ما اغلب متحیریم که برای مشکلات روانی خود چه کار باید بکنیم؛ مشکلاتی مثل نرس، اضطراب، بی‌تصمیمی، تنهایی و ناامیدی؛ در حالی که اصل همه‌ی این‌ها از اندیشه‌ها و تفکرات ما ناشی می‌شود. غیر از هفت هنر شاید اساسی‌ترین و ضروری‌ترین هنر برای هر انسانی هنر تغییر اندیشه‌های نادرست به اندیشه‌های درست باشد.

شبهه‌ی تفکر و نحوه‌ی قضاوت ما که اغلب، با آن‌ها برخورد سطحی کرده‌ایم، یکی از پریشوانه‌ترین امور اجتماعی و فرهنگی است. نیروهای اندیشه‌ی ما مانند تأسیسات عظیم برق است. این تأسیسات می‌توانند تمام مشکلات ناشی از تاریکی یک کشور یا شهری را حل کنند؛ ولی ممکن است ما از چنین تأسیسات عظیمی اطلاع نداشته باشیم و تصور کنیم که روشنایی منحصر به نور یک چراغ قوه‌ی ضعیف کوچک است که در دست داریم و فقط شعاع محدودی را می‌توانیم با آن روش کنیم. این کتاب به ما می‌آموزد که برای حل مشکلات خودمان خیلی نیرومندتر و قوی‌تر از آن هستیم که تصور می‌کنیم.

نکته‌ی مهم دیگر نقش و نیرویی است که ما در ارتباط با انتخاب کردن داریم، به این معنی که ما خود را در این زمینه خیلی ناتوان تصور می‌کنیم. هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شویم احساس می‌کنیم که در جبری غیرقابل تغییر قرار گرفته‌ایم. آنچه که سوابق تاریخ بشری در زندگی انسان‌ها نشان می‌دهد داستان تغییر جبر به اختیار است. ممکن است جبرهایی هرگز در زندگی شکسته نشوند، ولی بسیاری از آن‌ها را می‌توان با جبری نیرومندتر به اختیار درآورد. چندی پیش بیماری سل جبر بود، امروز با کشف درمانش به اختیار تبدیل شده است. زمانی سیل خانه‌ها را ویران می‌کرد، با ساختن سد، جبر ویرانی سیل به اختیار جلوگیری از آن درآمد. جبرهای اجتماعی و روانی نه مطلق هستند و نه تغییرناپذیر، به این شرط که باور کنیم نیروهای ما، در انتخاب درست از نادرست قوی است. بنابراین بنا به گفته‌ی

زرتشت که می‌گوید: «اهورا (خدای نیکی) و اهریمن (خدای بدی) هر دو در وجود تو است، انتخاب کن که می‌خواهی با اهریمن زندگی کنی یا با اهورا». نقش مهم این کتاب هم این است که ما را هدایت می‌کند تا بتوانیم انتخاب سالم و ناسالم و درست و نادرست را از هم تشخیص دهیم. ولی نباید تصور کنیم که یک بار اندیشه‌های درست را جانشین اندیشه‌های نادرست کردن کافی است. بسیاری از پندارها و افکار غلط در ذهن ما به صورت شرطی و عادت درآمده‌اند و دارای قدرت و نیروی زیادی هستند که به سادگی حاضر نیستند جایشان را به پندارها و افکار جدید و درست بدهند. به این سبب کلیه‌ی آثاری که آگاهی و تجربه و فنون بیشتری برای درک و شناخت این اندیشه‌های نادرست در اختیار ما می‌گذارند بسیار آموزنده و با ارزش هستند.

برای تغییر اندیشه‌های نادرستی که شرطی شده‌اند، همان‌طور که خود این اندیشه‌ها از طریق تکرار در ما به صورت عادت درآمده و نیروی کسب کرده‌اند، باید از راه تکرار در ذهن کسی این فکر که: «من تغییر نمی‌کنم» یا «دیگران قابل تغییر نیستند» مدت‌ها تکرار شده باشد، برای تبدیل آن به: «من تغییر می‌کنم» باید این فکر جدید مدتی تکرار شود. در واقع اصل فن روان‌شناسی امروز براساس برنامه ریزی درست در تکرار است. پس نکته‌ی مهم دیگر این است که بدون تکرار، تغییر پندار و اندیشه و افکار امکان‌پذیر نیست و باید هر برنامه‌ریزی درست تکرار را بیاموزیم.

موضوع مهم دیگر این که یکی از مشکلاتی که مانع استفاده‌ی

درست از آموزش های روانی می شود شتاب و عجله در کار روانی است. ما در کار با روان‌کار با استفاده از سخنرانی‌ها و برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی یا مطالعه‌ی کتب روانی، گاهی انتظار نوعی درمان معجزه‌آسا^۱ داریم که امکان‌پذیر نیست. اگر واقع‌بینانه در نظر بگیریم که شخصیت انسان پر از عادت‌ها و بازتاب‌های شرطی است، که تعدادی از آن‌ها نایب‌جاست، و عادت نیروی پرقدرتی است، آن وقت باید برای درمان و تغییر این عادت‌ها در خود و در دیگران حوصله داشته باشیم. مثلاً کودکی که مبتلا به لکنت زبان است مسلماً لکنتش در یک جلسه درمان نمی‌شود. کسی که دچار بی‌تصمیمی، خشم و افسردگی است، باید متوجه باشد که این‌ها نه تنها جزء نقطه‌ضعف‌های او هستند بلکه حالت‌های تلافی هم هستند که در او به صورت عادت درآمده‌اند.

عنوان اصلی این کتاب «Your Erroneous Zones» یا «نقطه‌ضعف‌های شخصیت شما» است. برخورد درست و سالم با نقاط ضعف چیست؟ آیا درست است هنگامی که اشاره‌ای به نقطه‌ضعفی در شخصیت ما می‌شود بی‌جا عصبانی شویم و از آن دفاع کنیم؟ مثلاً اگر به ما بگویند متجاوز هستیم، یا خودخواهیم، یا حریص و طماع هستیم و آیا درست است که از نقطه‌ضعف خود فرار کنیم؟ آیا بجاست که نقطه‌ضعف خود را در ذهن مان نقطه‌ی مثبت و قدرت پنداریم؟ نه، این‌ها انواعی از پندارها، برخوردها،

1. Magic Cure.

گفتارها و رفتارهای ما در ارتباط با نقاط ضعف مان است.

حال ببینیم برخورد درست با نقاط ضعف چگونه است؟ مهم ترین کار این است که آن‌ها را بفهمیم و درک کنیم، نه این که از آن‌ها دفاع کنیم و منطقی سازی کنیم که آن‌ها درست هستند. در واقع اغلب سه نوع برخورد نادرست با نقاط ضعف می شود:

۱- عده ای نقاط ضعف خود را نمی پذیرند، و با آن‌ها را خیلی کوچک و بی اهمیت می پندارند. این دسته از نقطه ضعف های خود غافلند.

۲- عده ای نقاط ضعف خود را بزرگ می کنند و خود را در دریای عمیقی از نقاط ضعف غرق می کنند، البته با پندارشان نه با واقعیت. این دسته هم قادر به برخورد درست با نقاط ضعف خود نیستند.

۳- عده ای بر اثر بی تفاوتی و بی اعتنائی، وجدان نقطه ضعف و نقطه قدرت در ذهن شان بیدار نیست. این‌ها در برابر هر پدیده ای عنوان «که چی؟» را به کار می برند، مثلاً می گویند: «که چی، به فرض حالا نقطه ضعف هم نداشته باشیم؟»

برخورد سالمی که باید به شکل یک شخصیت بالغ با نقاط ضعف خود داشته باشیم این است که تحقیق و یقین کنیم که اولاً آیا نقاط وضعی را که تصور می کنیم داریم صحت دارد یا نه. دوم این که آیا از آن‌ها دفاع می کنیم یا آن‌ها را محکوم کرده ایم. سوم این که آیا کسی که این نقاط ضعف را به ما گفته است واقع بینانه گفته یا سوءنیتی داشته است.

یکی دیگر از برخوردهای نامناسب با نقطه ضعف در فرهنگ‌هایی

است که ارزش زیادی به قدرت و قدرت طلبی می دهند، در واقع غرور (ارزش دادن) به قدرت دارند. این غرور سبب می شود هنگامی که انسان‌ها می خواهند نقطه ضعف خودشان را ببینند ناراحت و بهم ریخته شوند و احياناً احساس اهانت کنند. یکی از دانشجویان ما می گفت که: «بدترین فحش در زندگی برای من این است که به من بگویند تو نقطه ضعف داری.» در صورتی که اگر بر ما روشن شد که نقطه ضعف داریم می بایست نسبت به آن احساس مسئولیت کرده و درصدد رفع آن برآیم.

موضوع دیگری که دارای اهمیت است تفاوت فرهنگی ای است که درباره‌ی این نوع آثار می شود. عده‌ای معتقدند که چون این کتاب‌ها در فرهنگ دیگری نوشته شده است که با فرهنگ ما فرق دارد، استفاده‌ای برای ما نخواهد داشت. باید توجه کرد که انسان‌ها در سراسر تاریخ از جهانی با هم مشابه و از جهانی متفاوت هستند. مثلاً همه فعالیتی به نام تفکر و احساسات، رفتار و گفتار دارند. همه‌ی آن‌ها احتیاجات و تمایلاتی دارند که مشابه است، اما ضبط داخلی آن‌ها براساس فرهنگ و شرایط متفاوت است. شناخت‌هایی از انسان هست که جنبه‌ی جهانی دارد و نیز شناخت‌هایی که اساس تفاوت‌های فرهنگی است.

باید متوجه باشیم که سیاه و سفید برخورد کردن بی جا با مناسیل به ما جواب درستی نمی دهد. موقع خوردن هلو نمی توانیم هسته آن را بخوریم. مهم این است که ما در مطالعه‌ی این نوع کتاب‌ها توجه کنیم که چه بخش‌هایی از آن برای ما مفید و کمک کننده است و اگر احياناً

صفحاتی یا فصلی از آن با فرهنگ ما مغایرت داشت به کل کتاب فلم بطلان نکشیم. مطالب این کتاب از نوعی نسبت برخوردارند. و درستی آن‌ها با توجه به تطابق و جوابی است که واقعیت به ما می‌دهد.

در فصل آخر این کتاب، فصلی که مربوط است به تصویر شخصی به تمامی نقاط ضعف خود را از میان برده است، احتمال یک سوء تعبیر وجود دارد. مقصود از تفکر درست در برابر نقطه ضعف این نیست که انسان اصلاً نقطه ضعف نداشته باشد زیرا چنین چیزی امکان پذیر نیست. زندگی، انسان و تاریخ انسان برخوردار است از پیه وجود آمدن نقاط ضعف، و در برابرش نقاط قدرت. در واقع جنگ میان این نقاط ضعف و قدرت است که انسان را به سوی تکامل و پیشرفت هدایت می‌کند. بنابراین باید مراقب باشیم که دچار کمال پرستی ناسالم و افراطی نشویم. هر انسانی به طور اجتناب ناپذیر گرفتار نقاط ضعف می‌شود و نباید به این سبب احساس بی‌اعتباری و بی‌ارزشی کند.

واقعیت امر این است که اگر ما چگونگی بخش نادرست و ناسالم شخصیت کنونی خود را بیکه دارای اندیشه‌های نادرست (نقاط ضعف) و ضد خود و ضد دیگران است. اساس قضاوت خویش قرار دهیم ممکن است این نظریه را که «انسان باید خوب باشد» یک برداشت خیال پردازانه تلقی کنیم. با اطمینان می‌توان گفت که اگر ما به تغییر اندیشه‌ها و پنداره‌های نادرست خود بپردازیم، به خصوص وقتی اندیشه‌ها و بازناب‌های شرطی شده‌ی ناسالم را از دست بدهیم

می‌بینیم که رسیدن به آنچه که در کتاب گفته شده، با توجه به نسبت نقطه‌های ضعف، کار مشکل و خیال‌پردازانه‌ای نیست. اندیشه‌های این کتاب در زندگی شخصی من و جلسات مشاوره‌ای و تدریس‌هایی که با دانشجویان و مددکاران، و اولیا و مربیان و مراجعه‌کنندگان داشته‌ام مؤثر بوده است و پستوانه‌ی علمی و عملی و اجتماعی دارد. اشاعه‌ی این آثار و همچنین مطالعه‌ی بیشتر آنها به بهداشت روانی انسان کمک خواهد کرد.

دکتر عیسی جلالی

اطمینان خاطر

نکتر نایر می‌گوید که در زندگی خویش هر کاری را که می‌خواسته کرده و بعد از این هم خواهد کرد.

نکتر نایر بر نقطه ضعف‌های شخصیتی خویش به طور کامل غلبه کرده است، آن‌چنان که می‌تواند خستگی، سرماخوردگی و حتی دردهای خود را نیز با نیروی اراده برطرف کند.

نکتر نایر استدلال می‌کند که: «بیشتر مردم از قدرت مغز خویش آگاهی ندارند. در حالی که مغز انسان قادر بوده این همه کار در جهان انجام دهد. یقیناً می‌توان کلیه‌ی نقطه ضعف‌های شخصیت خویش را از بین برد.»

نقل از مصاحبه‌ی دکتر داجر در نشریه‌ی اتلانتا

تمامی اصول و فرضیه‌های علمی جهان، بدون تردید متوجه یک شخص واحد است و آن شخص شما هستید.

والث وینمن

پیش خودمان بماند

سخنرانی می‌خواست برای جمعی از معتادان به الکل ثابت کند که الکل شری است ماورای همه‌ی شرها. دو ظرف که با مایع شفافی پر بود به حاضران نشان داد و گفت که یکی از آن‌ها محتوای آب خالص و دیگری الکل رقیق نشده است. در یکی از ظرف‌ها کرمی را انداخت و همه دیدند که کرم شناکنان به سوی کناره‌ی ظرف آمد و از آن‌جا تا سطح مایع بالا رفت. سپس کرم را درآورد و در ظرف الکل انداخت. کرم در برابر چشم حاضران بلافاصله متلاشی شد. سخنران گفت: «خب، دیدید! حالا چه نتیجه‌ای از این آزمایش می‌گیرید؟» از عقب جمعیت کسی با لحنی شمرده و آرام گفت: «تا الکل می‌نوشیم هرگز کرم پیدا نمی‌کنیم.»

در این کتاب هم خواننده دقیقاً آن چیزی را می‌شنود و درک می‌کند که براساس ارزش‌ها، اعتقادات، پیش‌داوری‌ها، و تاریخچه‌ی زندگی خود، مایل به شنیدن و درک کردن آن است. نوشتن درباره‌ی اعمال و رفتارهای شخصیت‌شکن و راه‌های غلبه بر آن‌ها، موضوع

حساسی است. اشخاص ممکن است به زبان بگویند که بسیار علاقمندند در عمق وجود خود بنگرند و شخصیت خودشان را تغییر دهند، اما رفتارشان بیانگر چیز دیگری باشد. تغییر دادن کار مشکلی است. بسیاری از مردم بندهند و خودشان در برابر از بین بردن افکاری که حامی و حافظ احساسات و رفتارشان است، مقاومت می‌کنند. اما به رغم داستان کرم‌ها امیدوارم شما این کتاب را قلباً دوست بدارید. من که خود به آن عشق می‌ورزم، و آن را عاشقانه نوشتم.

گرچه می‌دانم که تأمین سلامت فکری امری چندان سهل و آسان نیست ولی تصور هم نمی‌کنم که این کار حتماً باید سخت و خالی از تفریح بوده و حاوی یک سلسله حرکات و دستورالعمل‌های مرموز و پیچیده باشد. سعی کرده‌ام از توضیحات مشکل و بفرنج اجتناب کنم، زیرا معتقدم که «شاد بودن» امر چندان مشکلی نیست. سلامت روانی یک وضع و حال کاملاً طبیعی است، و وسیله‌ی رسیدن به آن نیز در دسترس همه‌ی ما قرار دارد. به عقیده‌ی من اجزای یک زندگی مؤثر و مثبت و سازنده را مجموعه‌ی سنجیده‌ای از تلاش‌های جدی و پی‌گیر، همراه با اندیشه‌ی روشن، شوخ‌طبعی و اعتماد به خود، تشکیل می‌دهند. من معتقد به فرمول‌های تخیلی، یا کاوش‌های تاریخی در گذشته شما نیستم تا کشف کنم که «چون با شما به شدت و سختگیرانه رفتار شده است پس دیگری مسؤول اندوه و ناراحتی شما است»

این کتاب طرح مؤثری برای دستیابی به شور و شادی ارائه می‌دهد، طرحی که در مسیری روشن و قابل فهم و منطقی بر

مسئولیت و تعهد نسبت به خود، و شور زندگی و تعادل به داشتن شخصیت انتخابی خود، تکیه دارد. اگر شما موجودی سالم و شاد باشید، شاید در این لحظه فکر می‌کنید که خودتان هم می‌توانستید چنین کتابی بنویسید. گمان شما صحیح است. درک اصول زندگی مثبت و سازنده نیازی به داشتن درجه‌ی دکتری یا تجربیات مشاوران و راهنمایان حرفه‌ای ندارد. درس زندگی را تنها در کلاس و کتاب نمی‌آموزند، بلکه آن را با تعهد نسبت به خویش و احساس مسئولیت و اقدام در جهت کسب شادمانی فرا می‌گیرند. این کاری است که من نیز همه روزه می‌کنم، و در عین حال به دیگران نیز کمک می‌کنم تا انتخاب‌های مشابهی به عمل آورند.

هر بخش از این کتاب همانند یک جلسه‌ی مشاوره و راهنمایی نوشته شده است، به این منظور که هر چه بیشتر، امکانات و مقدمات کمک به خویش را توضیح دهد. هر یک از پندارهای خطا و نقاط ضعف، یا رفتارهای شخصیت‌شکن، و همچنین سوابق تاریخی آن در فرهنگ جامعه (و وجود شما) مورد بررسی قرار می‌گیرد. تأکید بر آن است که به شما کمک شود تا علل ابتدایی به آن نقطه ضعف‌ها را درک کنید. سپس رفتارهای خاصی که در چارچوب هر نقطه ضعف قرار می‌گیرند بر شمرده می‌شوند. این رفتارها همان اعمال روزمره‌ی شما هستند که ممکن است به نظر کاملاً قابل قبول برسند، اما در حقیقت به شادی شما لطمه وارد می‌آورند. هیچ مثال و نمونه‌ای از بیماران بیمارستانی که دچار آشفتگی‌های حاد روانی هستند در این کتاب وجود ندارد، بلکه تماماً با آن علائم عصبی سر و کار داریم که همه‌ی

ما همه روزه از خود بروز می‌دهیم. پس از بررسی رفتارهای خطا، دلایل دست‌پازیدن به چنین رفتارهای ناراحت‌کننده تشریح می‌شود و آن شبکه‌ی حفاظتی روانی که برای دوام رفتارهای شخصیت‌شکن بنا نموده‌اید به دقت مورد توجه قرار می‌گیرد. کوشش شده است که به پرسش‌های زیر پاسخ داده شود: «رفتارهای عصبی من چه نتیجه‌ای دارد؟» و «چرا با وجود زبان‌هایی که دارد باز هم تکرار می‌شود؟»

همان‌طور که پندارهای و رفتارهای خطای خود را یک به یک بررسی می‌کنید، بدون تردید متوجه خواهید شد که تمامی نتایج رفتارهای عصبی علائم مشابهی در بردارند. خواهید دید که دلایل تکرار رفتارهای عصبی یکسان‌اند. مهم این است که افراد فکر می‌کنند که دست‌پازیدن به واکنش‌های قراردادی و آموخته‌شده بی‌خطرتر است، ولو این که شخصیت انسان را خورد کند. به علاوه اغلب اشخاص با حفظ پندارها و تکرار رفتارهای بیمارگونه، لزوم تغییر دادن شخصیت و به عهده گرفتن مسوولیت خویش را نفی می‌کنند. انواع تصورات باطل در باره‌ی امنیت و اطمینان خاطر خود را در سراسر کتاب مشاهده خواهید کرد و به تدریج درخواهید یافت که این شبکه‌ی حفاظتی روانی، شما را از سرزنش خود و استفاده از فرصت‌های تغییر دادن شخصیت خود، دور نگه می‌دارد. درک این واقعیت که علل تکرار بسیاری از رفتاری عصبی و بیمارگونه یکی است، رشد کلی شخصیت شما را آسان‌تر و عملی‌تر می‌سازد. این علل را از بین ببرید تا نقاط ضعف و رفتارهای اشتباه‌آمیز شما نابود

شوند.

هر بخشی از کتاب با بیان چند تدبیر صریح و ساده برای حذف رفتارهای بیمارگونه که شخصیت را خرد می‌کنند خاتمه می‌یابد. جلسات مشاوره و راهنمایی روانی نیز عیناً چنین است. به این معنی که هر مشکل، و موارد بروز آن، بررسی می‌شود و دلایل رفتارهای شخصیت‌شکن جستجو می‌شود، آنگاه تدابیر مشخصی برای از بین بردن موارد مزاحم ارائه می‌گردد.

ممکن است گاهی این طریقه به نظر تان تکراری بیاید. این امر نشانه‌ی خوبی است - نشانه‌ی تفکر مؤثر و سازنده است. من سالیان زیادی است که به روان‌درمانی اشتغال دارم و می‌دانم که ایجاد تفکر مثبت و سازنده، تفکری که بتواند رفتارهای مخرب را تغییر دهد، به صرف بیان حاصل نمی‌شود. توجه توأم با بصیرت بایستی بارها و بارها تکرار شود. فقط آنگاه که مطلب کاملاً درک و پذیرفته شده باشد می‌تواند به تغییری در رفتار بیانجامد. به این خاطر است که مطالب معینی بایستی بارها و بارها در این کتاب تکرار شود، همان‌گونه که در جلسات پیاپی مشاوره‌ی روانی عمل می‌کنند.

دو موضوع اساسی به عنوان محور بحث در تمام صفحات کتاب دیده می‌شود. نخست، میزان توانایی شما در انتخاب احساسات و عواطف‌تان است. شروع می‌کنید به بررسی زندگی خود در پرتو انتخاب‌هایی که کرده‌اید یا انتخاب‌هایی که می‌توانسته‌اید به عمل آورید. این کار، تمامی مسؤولیت چگونگی شخصیت و احساسات شما را بر دوش خودتان می‌گذارد. شادتر شدن و مؤثرتر و قابل‌تر

بودن به معنای آگاهی بیشتر از انتخاب‌هایی است که در حد توانایی شماست. شخصیت شما همان مجموعه‌ی انتخاب‌های شما است، و من باور دارم که با انگیزه و کوشش مناسب و کافی، می‌توانید هر گونه شخصیتی را که می‌خواهید دارا شوید.

مطلب دیگری که در این کتاب بر آن تأکید می‌شود آن است که مسؤلیت و اختیار لحظات حال را با هشیاری به دست خویش بگیرید. این نکته به دفعات تکرار خواهد شد، و هر چند نقاط ضعف شخصیت شما و آفرینش شادی نقش اساسی دارد. تنها یک لحظه است که در آن می‌توانید هر چیزی را تجربه کنید و دریابید، و آن لحظه، اکنون است، لیکن شما بر حسب عادت لوفات زیادی را که سرگرم تفکر درباره‌ی تجربیات گذشته یا آینده هستید عملاً تلف می‌کنید. تبدیل «اکنون» به لحظات سازندگی و شکوفایی کامل، محک زندگی مثبت و مؤثر است. تمام رفتارهای شخصیت‌ساز (نقطه‌ضعف‌ها و خطاها) در واقع کوشش‌های باطلی است در جهت زیستن در لحظه‌ی کنونی.

انتخاب آگاهانه و زیستن در لحظه‌ی حال موضوعی است که کم و بیش در تمام صفحات کتاب بر آن تأکید می‌شود. با مطالعه‌ی دقیق، به زودی پرسش‌هایی را که کمتر به فکران رسیده از خود خواهید پرسید: مثلاً این که «چرا تصمیم گرفته‌ام که در این لحظه پریشان و ناراحت باشم؟» و «چگونه می‌توانم از لحظات حال خود استفاده‌ی مثبت‌تر و سازنده‌تر بکنم؟» پرسش‌هایی درونی که شما را از حوزه‌های ضعف و خطا دور می‌کند و به حوزه‌ی اتکا به خویش و

شادی رهنمون می‌شود.

کتاب با تصویرکوناهای از شخصی که تمامی نقاط ضعف خود را از بین برد، و از نظر احساسات و عواطف در دنیایی زندگی می‌کند که نه از بیرون، بلکه از درون هدایت می‌شود، خاتمه می‌پذیرد.

* * *

سؤالات بیست و پنج‌گانه‌ی زیر به منظور ارزیابی توانایی و ظرفیته شما در انتخاب شادکامی و سازندگی تهیه شده است. این سؤالات را تا حد امکان از دیدگاهی عینی مورد بررسی قرار دهید، و خود را و چگونگی زیستن در لحظات حال خویش را ارزیابی کنید. پاسخ‌های مثبت، توانایی و تسلط شخصیت و قدرت شما را در به عمل آوردن انتخاب‌های مثبت و مؤثر نشان می‌دهد:

- ۱- آیا بقیه دارید که فکر شما و سفر شما سال شما (بخش نخست) است؟
- ۲- آیا توانایی کنترل احساسات خود را دارید؟ (بخش نخست)
- ۳- آیا لانگیزه‌های شما درونی و ذهنی است یا بیرونی و عینی؟ (بخش هفتم)
- ۴- آیا قارغ از نیاز به تأیید و تحسین دیگران هستید؟ (بخش سوم)
- ۵- آیا آیین نامهی رفتاری خود را، خودتان تعیین می‌کنید؟ (بخش هشتم)
- ۶- آیا از آرزوی انصاف و عدالت فارغید؟ (بخش هشتم)
- ۷- آیا می‌توانید خودتان را بپذیرید و از شکوه و (بخش دوم)

شکایت پرهیز کنید؟

- ۸- آیا فارغ از قهرمان پرستی هستید؟ (بخش هشتم)
- ۹- آیا فعال و کاری هستید یا منتقد و ایرادگیر؟ (بخش نهم)
- ۱۰- آیا از مجهول و ناشناخته استقبال می‌کنید؟ (بخش ششم)
- ۱۱- آیا می‌توانید از توصیف خود با مفاهیم مطلق خودداری کنید؟ (بخش چهارم)
- ۱۲- آیا می‌توانید در همه‌ی اوقات خودتان را دوست بدارید؟ (بخش دوم)
- ۱۳- آیا می‌توانید استعدادهای خود را رشد و پرورش دهید؟ (بخش دهم)
- ۱۴- آیا تمامی روابط اتکایی را از بین برده‌اید؟ (بخش دهم)
- ۱۵- آیا تمامی ملامت کردن‌ها و عیب‌جویی‌ها را از زندگی خود حذف کرده‌اید؟ (بخش هفتم)
- ۱۶- آیا به تمامی از احساس گناه آزاد هستید؟ (بخش پنجم)
- ۱۷- آیا توانایی آن را دارید که از نگرانی نسبت به آینده پرهیزید؟ (بخش پنجم)
- ۱۸- آیا توانایی دوست داشتن و پذیرفتن عشق را دارید؟ (بخش دوم)
- ۱۹- آیا می‌توانید از خشم فلج‌کننده در زندگی خود دوری کنید؟ (بخش یازدهم)
- ۲۰- آیا مسامحه‌کاری را به عنوان سبک زندگی خود از میان برده‌اید؟ (بخش نهم)
- ۲۱- آیا یاد گرفته‌اید که به نحو مثبت و سازنده‌ای شکست بخورید؟ (بخش ششم)

۲۲- آیا می‌توانید به صورت خودجوش و بدون نقشه و (بخش ششم) برنامه، از زندگی لذت ببرید؟

۲۳- آیا قدرت درک و آفرینش طنز و شادی را دارید؟ (بخش یازدهم)

۲۴- آیا دیگران با شما آن‌طوری رفتار می‌کنند که خود شما می‌خواهید؟ (بخش دهم)

۲۵- آیا انگیزه و محرک شما در زندگی، نیروها و استعداد‌های قابل رشد شما است، یا نیاز شماست به رفع کمبودها؟ (بخش نخست)



در هر لحظه از زندگی خویش، می‌توانید پاسخ «بله» را به همه‌ی سؤالات فوق برگزینید. تنها کافی است بسیاری از «باید» - «نباید»‌هایی را که در طول زندگی خود آموخته‌اید، به دست فراموشی بسپارید. مسئله‌ی اصلی این است که آیا تصمیم دارید رها و آزاد باشید، یا این که در چنبره‌ی توقعاتی که دیگران از شما دارند باقی بمانید؟ یکی از دوستان من، پس از شنیدن سخنرانی من، شعر زیر را با عنوان «جهت‌های تازه» سروده است:

می‌خواهم تا دور دستها سفر کنم،
می‌خواهم به شادمانی روحم دستایم،
و حد و حدود‌هایی را که می‌شناسم دگرگون سازم
و احساس کنم که ذهن و روحم می‌بالد.

می‌خواهم زندگی کنم، وجود داشته باشم، «باشم»،
و حقیقت را از درون خود بشنوم.

اطمینان دارم که این کتاب در کنار از میان بردن «کرم‌ها» با
مانع‌هایی که ممکن است شما را از تجربیات زیبای نور و کشف و
انتخاب جهت‌های تازه باز دارند، پاورتان خواهد شد.

www.nurikhana.com