

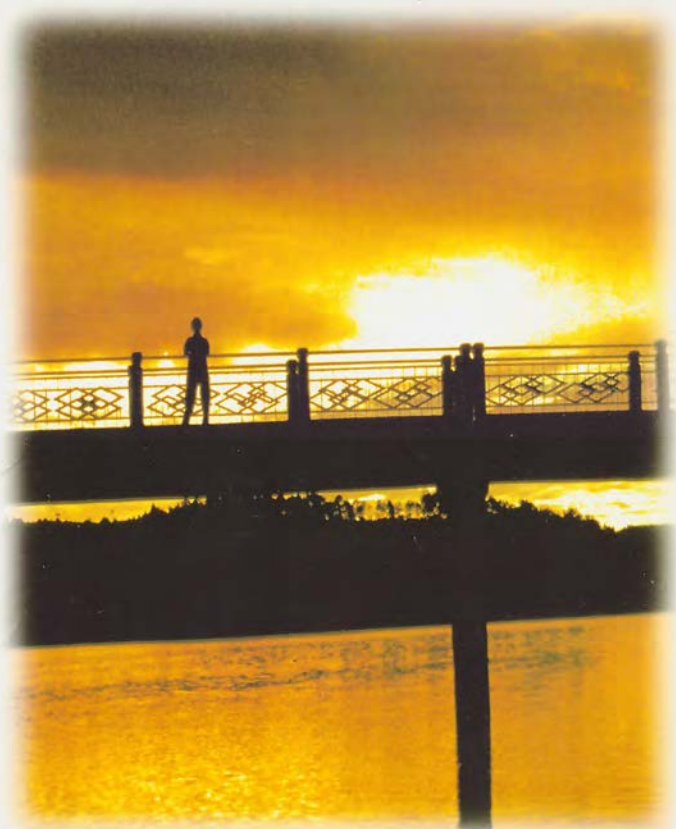
نگرشی بر علل نگرانی و تشویش

روان شناسی

چاپ سوم

اضطراب

رابرت هندلی / مهدی قراچه داغی



ANXIETY & PANIC ATTACKS

THEIR CAUSE & CURE

ROBERT HANDLY



نشر دایره

تهران صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵



شابک: ۳-۹-۹۰۲۶۱-۹۶۴

روان شناسی اضطراب

روبرت ہندلی

و

پالین نف

مہدی قراچہ داغی



نشر دائرہ

Handly, Robert

هندلی، رابرت

روانشناسی اضطراب / رابرت هندلی و پالین نف؛ / ترجمه مهدی

قراچه‌داغی، - تهران: نشر دایره، ۱۳۷۸.

ISBN: 964-90261-9-3

۲۹۶ ص.

چاپ سوم

۱. ترس. ۲. اضطراب. الف. نف، پالین، ۱۹۲۸ - ، نویسنده

همکار. ب. قراچه‌داغی، مهدی، مترجم. ج. عنوان.

۱۵۲/۴۶

BF ۵۷۵ / ۴۵۹ ت

۱۳۷۸

نام کتاب : روانشناسی اضطراب

نویسنده : رابرت هندلی

مترجم : مهدی قراچه‌داغی

ناشر : نشر دایره

چاپ سوم : تابستان ۱۳۷۸

تیراژ : ۳۰۰۰ جلد

چاپ : سیاره

صحافی : سیاره

مرکز پخش پوریا کتاب، تلفن ۶۴۹۱۴۸۸ - همراه ۰۹۱۱۲۲۲۱۴۴۲

صندوق پستی ۱۶۳۱۵-۶۶۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل ۱ بهای گزاف اضطراب
۲۵	فصل ۲ مشکل من چیست؟
۵۱	فصل ۳ نظریه بشکه آب باران
۶۳	فصل ۴ اصل اساسی اول - رئیس شما
	فصل ۵

- ۷۵ چگونگی برای رئیس خود پیام می فرستیم
فصل ۶
- ۹۵ اصل اساسی دوم: استفاده از تلقین و تصویر ذهنی
فصل ۷
- ۱۱۷ اصل اساسی سوم: به تلفن آقای منفی جواب ندهید
فصل ۸
- ۱۴۱ اصل اساسی چهارم: نقش قربانی
فصل ۹
- ۱۵۵ اصل اساسی پنجم: نقشه گنج
فصل ۱۰
- ۱۸۱ هدف تندرستی
فصل ۱۱
- ۲۰۱ هدفهای جسمانی: غذای مناسب و کنترل وزن
فصل ۱۲
- ۲۲۳ هدفهای جسمانی: کاستن اضطراب در شرایط بیماریهای جدی
فصل ۱۳
- ۲۳۵ هدفهای ذهنی: ترک سیگار، الکل و مواد مخدر
فصل ۱۴
- ۲۵۵ نیرویی که از آن بی خبرید
فصل ۱۵
- ۲۶۷ هدف ذهنی و معنوی: مناسبات بهتر
فصل ۱۶
- ۲۸۷ زندگی به علاوه

بخش اول

برنامه پنج مرحله‌ای برای غلبه بر هراس

فصل ۱

بهای گزاف اضطراب

مقام بلندپایه با لباسی سنگین و آراسته پشت میز کنفرانس مدیران شرکت، بیقرار نشسته است. بحث داغی در جریان است، اما به دلیلی انگار او سخن سایر مدیران را نمی فهمد.

با خود می گوید «چقدر دلم شور می زند، چقدر مشوش هستم. حواسم جمع نیست؛ اگر به همین شکل ادامه یابد و نوبت صحبت به من برسد آبرویم می رود، چه باید بگویم، همه چیز از یادم رفته، چقدر معده ام درد می کند. انگار عضلاتش

را به هم تاب داده‌اند، مثل سنگ شده.»

دانشجوی کالج در جلسه امتحان برگه سؤالاتی را که چند لحظه قبل گرفته با عصبانیت زیرورو می‌کند:

«ابدأ سردر نمی‌آورم. به چه زبانی نوشته شده؟ من که مطالعه کردم، خواندم خوب هم خواندم. اما حالا حتی به یک سؤال هم نمی‌توانم جواب بدهم. انگار دارم از هوش می‌روم. قلبم چه تند می‌زند، چه کار کنم؟»
مادر جوانی در صف صندوق فروشگاه ایستاده است.

«شش نفر قبل از من هستند و این بچه هم دست از گریه بر نمی‌دارد، نمی‌توانم تحمل کنم، همه به من زل زده نگاه می‌کنند، احساس می‌کنم که دارم از حال می‌روم.»

اینها نشانه‌های بیماری وحشت‌زدگی هستند؛ بی‌آنکه علتش را بدانید سراغ شما می‌آیند: گاه شدتشان از اضطراب بیشتر است: عرق کردن دستها، دل به هم خوردگی، گیجی در حدی که نتوانید خوب فکر کنید، تشدید ضربان قلب به آن اندازه که شما را به رختخواب می‌کشاند.

ممکن است وحشت‌زدگی به شکل ترسناکتری درآید. ناگهان احساس می‌کنید که هم اکنون بیهوش می‌شوید، قلبتان چنان به سرعت می‌زند که یقین می‌کنید تا چند لحظه دیگر سخته می‌کنید. نفسهایتان به شماره می‌افتد، احساس می‌کنید که هم اکنون کنترل خود را از دست می‌دهید، می‌ترسید ناگهان پیراهن خود را پاره کنید، اتومبیل را از جاده منحرف کنید و یا در میان جمعیت بی‌اراده فریاد بکشید.

با نخستین تجربه حمله اضطراب به احتمال زیاد سراغ پزشک می‌روید و اغلب جواب می‌گیرید که جسم شما سالم است. با این حساب به خود می‌گوئید «اشکالی در من نیست. سعی می‌کنم آرام بمانم؛ مطمئناً حملات وحشت‌زدگی

دست از سرم برمی دارد: اما به نظر می رسد که هرچه بیشتر تلاش می کنید، سرعت هجوم اضطراب بیشتر می شود.

بعد در مقام توجیه بر می آئید که «خوب، زندگی همین است باید با ناراحتیهایش کنار آمد. ساکنین کره زمین بیش از حد زیاد شده اند. در شرایط پرفشاری زندگی می کنیم، در جامعه ای هستیم که اگر سرعت به خرج ندهیم باید بمیریم. در این شرایط چه تعجب که من نگران و دلواپس باشم.»

اما این توضیح و توجیه احساس شما را تغییر نمی دهد. اضطراب ادامه می یابد و دیری نمی گذرد که همه بدن شما از معده گرفته تا سر و گردن ناراحت می شود. فشارخونتان بالا می رود و روحیه اتان ضعیف می شود. نمی توانید بخوابید، هر روز احساس می کنید که حالتان از روز قبل بدتر شده است.

و سرانجام تصمیم می گیرید با ناراحتی خود کنار بیائید. اغلب داروی آرام بخش، قرص مسکن، یک پاکت سیگار، یکی دو لیوان مشروب و حتی مواد مخدر دم دست پیدا می شود. شاید هم سر همسر یا فرزندان خود فریاد بکشید، هرچه پیدا می کنید بخورید یا روزی ۱۲ ساعت در رختخواب دراز بکشید تا از شر احساسات بد در امان بمانید.

این امکان هم وجود دارد که گرفتار فوبیا شوید. بی دلیل از مسافرت با هواپیما می ترسید، از سوار شدن در آسانسور وحشت می کنید، عبور از پلها هم هراس برانگیز می شود. دل به هم خوردگی هم احتمالاً به کلیت یا زخم معده منتهی می شود و فشارخون زیاد حمله قلبی را تدارک می بیند، سرگیجه و سردرد جدی تر شده به شکل میگرن درمی آید و کمردرد به یک اسپاسم عضلانی ادامه دار تبدیل می گردد.

حتی ممکن است به جدی ترین اختلال ناشی از اضطراب دچار شوید که ترس از ترسیدن است. خود را در خانه زندانی می کنید و از آن می ترسید که در

صورت ترک منزل گرفتار یک حمله وحشت دیگر شوید.
 اما با همه اینها کنار می‌آئید، سراغ پزشک می‌روید و نسخه‌ای می‌گیرید.
 چرا بجنگم، زندگی یعنی همین.

حقایق عجیب درباره اختلال وحشت

فرهنگ لغت وحشت زدگی را «ترس بی مقدمه و شدید و به خصوص وحشت ناگهانی ناشی از یک علت بی اهمیت و یا یک سوء تفاهم از خطر» تعریف می‌کند که در اثر آن شخص را بدون هرگونه دلیل منطقی راهی جای امن و بست نشینی می‌سازد.

عجیب است که میلیونها انسانی که از اختلال اضطراب رنج می‌برند معتقدند که نشانه‌های اضطراب ناگهانی آنها جزیبی و کم‌اهمیت است. می‌دانند که اضطراب ناشی از ایستادن در صف یا فروشگاه مخالفت کردن با همسر و یا سخنرانی در حضور جمع نمی‌تواند آنقدرها خطرناک باشد. معتقدند که جسم آنها نباید در برابر این نشانه‌ها واکنشی نشان دهد که آنها را از زندگی معمولی دور کند. با این حال باید بگوئیم که اضطراب و اختلال وحشت زدگی یکی از واقعیات زندگی ماست. تازه‌ترین گزارش «موسسه ملی سلامت روان» حاکی از آن است که در جمع بالغها از هر نه نفر یکی گرفتار فوبیاست و با این حساب می‌توان گفت که شایع‌ترین بیماری در ایالات متحده است که حتی از الکلیسم رواج بیشتری دارد. در عین حال، بسیاری از درمانگرها و متخصصین روانشناسی معتقدند که گروه وسیعی از معتادین به الکل از ناراحتی فوبیا رنج می‌برند و با پناه بردن به الکل در واقع می‌خواهند این ناراحتی خود را نقاب زده باشند.

فوبیا و سایر اختلالات اضطرابی اشخاص را از زندگی طبیعی محروم می‌کند. در مناسبات شخصی اشخاص دخالت کرده راه را برای بیماریهای شدیدتر هموار می‌سازد. تاکنون به کسی که از ناراحتی اضطراب یا اختلال وحشت رنج می‌برد برخورد نکرده‌ام که نخواهد از شر این ناراحتی خلاص شود. مسئله این است که اغلب اشخاص راه آنرا نمی‌دانند.

روش من برای درمان اضطراب

روش درمان اضطراب یا درمان اختلال وحشت زدگی که در این کتاب شرح می‌دهم بیشتر مبتنی بر روانشناسی رفتاری است، اما در عین حال به اصول تفکر مثبت، اصول شناخت درمانی و استفاده خلاق از ذهن ناھشیار توجه داشته‌ام. برخی از این روشها در «مرکز فوبیای ساوت وست» دالاس تدریس می‌شوند. روان‌درمانگرهای این مرکز تاکنون به بیش از ۱۳۰۰ بیمار کمک کرده‌اند تا بر انواعی از اختلالات فوبیایی خود غلبه کنند. از آنجایی که من شخصاً از ناراحتی آگورافوبیا^۱ که بدترین نوع فوبیاست نجات پیدا کردم، نمونه زنده‌ای هستم که ثابت می‌کنم نه تنها بازگشت به زندگی طبیعی، بلکه رسیدن به یک زندگی بهتر از آن امکان‌پذیر است. می‌خواهم راه بهبود را با شما هم در میان بگذارم.

هم‌چنین برخی از تمرینهای مهم و موثری را که به خصوص به درمان من کمک کردند برای شما بازگو می‌کنم. همه این روشها را در آنچه به آن برنامه پنج مرحله‌ای نام داده‌ام خلاصه کرده‌ام که در واقع مبتنی بر پنج اصل اساسی هستند. در

فصلهای بعد، راه استفاده از این روشها را با شما در میان می گذارم. باید بتوانید با مطالعه آنها و با پاسخ به فهرستی که به همین منظور تهیه کرده ام از موقعیت زندگی خود آگاه شوید. با آنکه ممکن است نتوانید موقعیتها را تغییر دهید می توانید از این پنج اصل اساسی برای تغییر واکنشهای خود استفاده کنید. خواه اضطراب شما از نوع ساده یا از نوع وحشت زدگی پیچیده باشد می توانید از روشهای پیشنهاد شده برای احاطه برزندگی خود و کنترل آن استفاده کنید.

حملات وحشت من، همانطور که اغلب اتفاق می افتد بی مقدمه شروع شد. در آن هنگام ۳۳ ساله بودم. در ظاهر عیب و ایرادی نداشتم و راستش را بخواهید از اغلب اشخاص موفق تر بودم. شش سال قبل از موسسه تحقیقاتی که برای آن کار می کردم بیرون آمدم و به کار آزاد برای خودم مشغول شدم. خیلی زود و بدون کمترین اشکال برنامه جابه جایی انجام شد. زن علاقمند و حمایت گری داشتم که اسمش سیندی بود. خانه زیبایی داشتیم. با هم به بازی گلف می رفتیم، مسافرت می کردیم و از مصاحبت با دوستان متعدّد خود لذت می بردیم. دیگران درباره من نظر خوبی داشتند و معتقد بودند که از جمله اشخاصی هستم که همه چیز بر وفق مراد من است. «عالیست باب، چه موفقیت بزرگی.»

اما درون من حکایت دیگری داشت. به نظرم می رسید که سایرین همه بهتر از من عمل می کنند و موفق تر از من هستند. در شرایط فقدان احساس ایمنی و امنیت خاطر مردد و با احساس حقارت زندگی می کردم. خود را به اندازه دیگران موفق نمی دیدم، احساس می کردم که در مقایسه با آنها از شایستگی کافی برخوردار نیستم. وقتی اتفاق خوبی می افتاد به خود می گفتم که سزاوار آن نیستم. معتقد بودم که همه چیز بستگی به قرعه شانس دارد.

آن روزها متوجه نبودم اما حالا می دانم که بخش عمده احساس حقارت من ناشی از تجربه های دوران کودکی من بود. به طور مادرزاد یک پایم کج بود. با

آنکه بعداً با یک عمل جراحی پایم به حالت طبیعی بازگشت ساق پایم کمی چروکیده باقی ماند. در کودکی به خاطر این پا ناراحتی زیادی تحمل کردم. خود را حقیرتر از دیگران و فاقد احساس امنیت خاطر می‌پنداشتم. کم کم این باور در ذهنم قدرت گرفت که توان انجام کارهایی را که به آن علاقمند بودم ندارم. بعد از اتمام کالج در مدت هفت سال شش بار شغل عوض کردم. وقتی برای مصاحبه استخدامی می‌رفتم، حتی وقتی برای مدیریت فروش یک مؤسسه داوطلب شدم، از استخدام من استقبال کردند. خوب شروع می‌کردم اما در پایان سال، کار برجسته‌ای صورت نداده بودم.

دیگران مرا موفق می‌پنداشتند اما در نظر خودم موفق نبودم. به یقین معتقد بودم اگر برای خودم کار می‌کنم از آن روست که برای دیگران نمی‌توانم کار کنم. از آن گذشته معتقد بودم که درآمد کافی هم ندارم. پیوسته خود را به این دلایل سرزنش می‌کردم. اضطراب، افسردگی و احساس حقارت انیس همیشگی من بودند.

برای توجیه ناراحتیهای جسمانی‌ام می‌گفتم که کلیت یا بیماریهایی از این قبیل ناراحتی است که همه دارند، معده‌ام همه روزه می‌سوخند و تیر می‌کشید. برای درمان آن قرص می‌خوردم تا روی زخمها را لعاب بگیرد و با این کار از شدت ناراحتی‌ام می‌کاستم.

نخستین حمله

روزی که نخستین حمله آگورا فوبیا را تجربه کردم همان ذهنیت همیشگی را داشتم. در بزرگراه به سمت دفتر کارم می‌راندم و به هر اتومبیلی که جلو من

می پیچید لعن و نفرین می فرستادم. وقتی یکی از اتومبیل‌ها از نزدیک من سبقت گرفت با صدای بلند به او ناسزا گفتم.

در حالیکه مشت گره کرده‌ام را به او نشان می‌دادم فریاد کشیدم «احمق!» بعد به خود گفتم «اگر مواظب این افراد نباشی بالاخره سر از بیمارستان درمی‌آوری. آنوقت با آن دو مشتری که روی دستت می‌ماند چه می‌کنی؟»

در چهارماه گذشته برای دو شخص برجسته سرگرم کاریابی بودم. قرار بود با شروع به کار کردن آنها ۳۰ تا ۴۰ هزار دلار نصیب من شود. علی‌الاصول باید به خود تبریک می‌گفتم که چنین موفقیتی نصیب شده بود. اما به جای آن مرتب فکر بد می‌کردم که اگر فلان اشکال پیش‌آید چه می‌شود. حتماً دست خالی می‌مانم. اگر کسی به من می‌گفت که منفی‌بافی می‌کنم جوابش می‌دادم که خیر حوادث را قبل از اتفاق ارزیابی می‌کنم، «علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد.»

حتماً باید در مورد دیک که چشم‌انداز استخدامی بهتر داشت فکری می‌کردم. اخیراً گفته بود که به جای کار پیشنهادی من ممکن است به یک ترفیع درون سازمانی خود رضایت دهد. اگر می‌توانستم شرکت استخدام کننده را متقاعد کنم که به او پول بیشتری بدهند، دیک از خیر ترفیع می‌گذشت و من به درآمدم می‌رسیدم. احساس کردم که باید همین امروز این کار را بکنم. دستهایم فرمان اتومبیل را می‌فشرده.

بعد به یاد جیم مشتری دوم خودم افتادم. ظاهراً شرکتی که من جیم را برای استخدام معرفی کرده بودم تصمیم گرفته بود که جای خالی را از درون سازمان پر کند. لعنتی. باید به آنها می‌فهماندم که جیم چه کارمند برجسته‌ای می‌تواند باشد. برای این دو مشتری زحمت زیاد کشیده بودم.

وقتی به ساختمان محل دفترم وارد شدم متوجه درخت کریسمس که در سرسرا گذاشته بودند نشدم. به هر صورت ماه دسامبر ماهی نیست که آدم را

به هیجان بیاورد. تعطیل عید مادرم را از همیشه افسرده تر می کرد. بعد از مرگ پدرم که سال پیش در اثر یک حمله قلبی اتفاق افتاد مادرم به زندگی بی علاقه شده بود. مادرم را متقاعد کرده بودم که به دالاس اسباب کشی کند تا من و سیندی بتوانیم از او مراقبت کنیم تا به تدریج فوت پدرم را از یاد ببرد. اما به نظر می رسید که تلاش ما بی فایده است هر کاری که می کردم روی او اثر نداشت. خود را به خاطر افسردگی مادرم مقصر می دانستم و احساس گناه می کردم.

از آن گذشته خود من هم از فوت پدرم ناراحت بودم. او پدر فوق العاده خوبی بود. با آنکه به ندرت برای راهنمایی به پدرم رجوع می کردم، اما، همین اندازه که می دانستم کسی هست در صورت نیاز به من کمک می کند برایم قوت قلب بود. پدرم برای من مثل صخره جبل الطارق بود. اما حالا او دیگر در میان ما وجود نداشت و مسئولیت من به دلیل نگهداری از مادرم بیشتر هم شده بود. هر چه می گفتم به حالش تأثیر نمی کرد. از همه اینها بدتر احساس می کردم به تدریج در برابر مادرم شکیبایی را از دست می دهم. راستی چرا تا این حد غیر منطقی فکر می کردم؟ در داخل دفتر کیفم را باز کردم. چند تا کاغذ از آن بیرون کشیدم و به دیوار خیره ماندم. راستی چقدر بد بود که کارمندهایی که سابقاً برایم کار می کردند از پیشم رفته بودند. بعد از استخدام آنها فهمیدم که بیش از حد گرفتار مسایل شخصی خودشان هستند. باید ساعتها وقت می گذاشتم تا به صحبتهای آنها گوش بدهم. و سرانجام متقاعدشان کردم که جای دیگری برای خود کار پیدا کنند. اما حالا تنهایی کار کردن در دفتر هم چیز جالبی نبود. احساس تنهایی می کردم.

بی علاقه پاهایم را روی میز گذاشتم و به خواندن روزنامه «وال استریت» مشغول شدم و آن وقت بود که این اتفاق برایم افتاد؛ بدون هر گونه اطلاع قبلی. ضربان قلبم بالا رفت و عرق بر پیشانیم نشست. معده ام زیرورو می شد. صاف روی صندلی نشستم. انگار کنترل حواسم را از دست داده بودم. یاد بدترین حوادث

دوران کودکی ام افتادم. تصویر بی‌رنگ پدرم را که در کفن پوشانده بودند در برابر چشمانم ظاهر شد. چه اتفاقی می‌افتاد؟

بعد انگار که در رویا بودم. صدای زنگ تلفن را به آهستگی شنیدم. گوشی را برداشتم، مادرم بود. انگار که از فاصله دوری می‌آمد. «مادر خدای من، اتفاق ناگواری دارد برای من می‌افتد! احساس می‌کنم که دارم بیهوش می‌شوم.»

«باب! پسر، قلبت ناراحت شده؟» مادرم دچار حمله قلبی شده بود، پدرم هم در ۵۸ سالگی در اثر حمله قلبی مرده بود. حالا نوبت من بود.

«بله فکر می‌کنم از قلبم باشد.»

مادرم جیغ کشید که «همین حالا می‌آیم.» چند دقیقه‌ای که مادرم رسید انگار که ساعتها بود. قلبم می‌زد، مثل اینکه می‌خواست از قفسه سینه‌ام بیرون بیاید. عرق از همه جای صورتم سرازیر بود. دلم می‌خواست از اتاق بیرون بدم. اما می‌ترسیدم که از هوش بروم.

تشخیص اشتباه

عجیب بود، اما قبل از آنکه مادرم از راه برسد قلبم به حالت طبیعی برگشته بود. توانستم تا کنار اتومبیل او راه بروم. در مطب پزشک به حالت طبیعی و همیشگی خود برگشته بودم. الکتروکاردیوگرام، فشارخون و خلاصه همه معاینات نشان دادند که هیچ اشکالی در من نیست.

دکتر گفت «احتمالاً زیاد کار می‌کنی.»

در جواب او گفتم «بله شاید». حال من طبیعی بود اما خجالت می‌کشیدم.

مادرم مرا به دفتر کارم رساند و رفت. اما به محض اینکه سوار آسانسور شدم

بار دیگر ضربان قلبم بالا رفت، به قفسه سینه‌ام فشار می‌آورد. ترس سراسر وجودم را گرفت. «دکتر احمق اشتباه کرد.» در شرف مرگ بودم: همین حالا و آنهم داخل آسانسور. تکمه طبقه بعدی را فشار دادم. آسانسور ایستاد. با قدمهای لرزان از آن خارج شدم و در حالیکه دست روی قلبم گذاشته بودم به نزدیکترین دفتر رفتم. به کارمندی که حاج وواج نگاهم می‌کرد فریاد کنان گفتم «هرچه زودتر به‌زمن اطلاع بدهید: دارم بیهوش می‌شود، دارم می‌میرم.» در حالیکه خانم متصدی دفتر شماره‌ای را که به او داده بودم می‌گرفت روی کاناپه افتادم. دهانم کاملاً خشک شده بود. در انتظار مرگ بودم. تردید داشتم که از مخمصه نجات پیدا کنم، اما به تدریج ضربان قلبم آرام گرفت. تا وقتی سیندی از راه رسید، تقریباً سلامتی‌ام را باز یافته بودم. با او به منزل رفتم. از روی همدردی با من صحبت می‌کرد وقتی به منزل رسیدم احساس خوبی داشتم. از حوادثی که برایم اتفاق افتاده بود هر دو گیج شده بودیم.

آنشب مثل سایر شبها بود. صبح که شد با خود گفتم امروز دیگر مشکلی پیش نمی‌آید و روانه دفتر کارم شدم. اما این بار هنوز نرسیده به در ساختمان محل دفترم ناراحتی شروع شد و همان نشانه‌های بیماری دیروز بروز کرد و همراه آن ترس بدون دلیل وحشتناکی بر من حاکم گردید. به این می‌ماند که کسی لوله تفنگ را روی شقیقه‌ام گذاشته و هرآن می‌خواهد ماشه را بچکاند. اما از ترس کاری از من ساخته نبود. به سرعت خودم را به پزشک رساندم.

به او گفتم «آقای دکتر باید کاری بکنید.»

اما دکتر با تأکید جوابم داد که «باب تواز نظر من از سلامتی کامل برخوردار هستی. احتمالاً از اعصاب توست. بگذار چند قرص آرامبخش برایت بنویسم.»

تا حدی که جرات داشتم قرصهای آرامبخش را می‌خوردم، اما هر بار هنوز

به دفترم نرسیده «حملات قلبی» عجیب و غریب به سراغم می‌آمد. بعد این اتفاق در جای دیگری نیز تکرار شد. به اتفاق سیندی برای صرف غذا به رستوران رفته بودیم. داخل صف ایستادیم تا نوبت به ما رسیده میزی برای ما خالی شده بود، اما در این موقع به قدری ناراحت بودم که به سیندی اصرار کردم از رستوران بیرون برویم. شب دیگری برای خرید عید بیرون رفته بودیم. داخل فروشگاه بزرگ چند طبقه‌ای ناگهان ضربه‌های قلبی‌ام شروع شد. به طوریکه مجبور شدم به عجله از ساختمان بیرون بروم. داخل سینما هم از ترس اینکه ناگهان از جایم بلند نشوم و داد و فریاد به راه نیاندازم، دسته‌های صندلی را چسبیدم. شاید حق با دکتر بود، از اعصابم بود... شاید داشتم دیوانه می‌شدم.

نشانه‌های اجتناب

حالا من و سیندی نه می‌توانستیم با دوستان خود بنشینیم و حرف بزنیم و نه می‌توانستیم به دیدار اقوام برویم. زیرا هراس وحشتناک فوراً از راه می‌رسید. سعی کردم هرطور شده به دفترم بروم. قرصهای آرامبخش را خوردم و در حالیکه اعصابم تخدیر شده بود روانه دفتر شدم. اما با این حالی که داشتم کار کردن برایم غیرممکن بود. پس از شش ماه تلاش بالاخره به این نتیجه رسیدم که کاری از من ساخته نیست. تصمیم گرفتم در منزل خانه نشین شوم.

اما در منزل بست نشستن هم به کارم لطمه می‌زد، باید به شرکت‌های مختلف زنگ می‌زدم و با مسئولین مصاحبه استخدامی صحبت می‌کردم. اما وقتی برای برداشتن روزنامه به حیاط منزل می‌رفتم وحشت وجودم را فرا می‌گرفت. در تمام مدت ناراحتی سیندی از من مراقبت می‌کرد. به من سخت

نمی گرفت و مرا زیر فشار نمی گذاشت و از گفتن جملاتی مانند «البته که می توانی سر کار بروی، امتحان کن» خودداری می ورزید. حالا که از فوبیا علم و اطلاع بیشتری دارم می دانم که زخم درست رفتار کرده بود. اما هر دو ما به قدری از اتفاقی که می افتاد می ترسیدیم که تصمیم گرفتیم اصولاً درباره مشکل من فکر نکنیم. سیندی در یکی از دفاتر حقوقی فدرال کار می کرد. شغل خوبی داشت. از آن گذشته پس اندازی داشتیم که می توانستیم با آن زندگی کنیم. اما احساس بی ارزش بودن به شدت آزارم می داد. هر روز صبح وقتی سیندی مرا ترک می کرد از حالت نگاهش که در آن افسوس را می دیدم ناراحت می شدم و خود را یک شکست خورده تمام عیار می دانستم.

حالا نوبت افسردگی بود که از راه برسد. هر روز صبح، هراسان و نگران چشم از خواب باز می کردم. مایوس و نومید بودم. میل به غذا نداشتم. چه زندگی بدی، به نظرم رسید که خود کشی تنها راه نجات باشد.

راه درمان من

وضع به این شکل ادامه داشت تا اینکه روزی در روزنامه مقاله‌ای درباره یک بیماری عجیب به نام اگورافوبیا خواندم. ماجرای زنی را نوشته بودند که نشانه‌های بیماری او دقیقاً مانند نشانه‌های بیماری من بود. این زن هر آینه به فروشگاه می رفت و یا رانندگی می کرد به تپش شدید قلب دچار می شد و تقریباً به حالت بیهوش درمی آمد. خیس عرق می شد، احساس می کرد که هم اکنون کنترل خود را از دست می دهد. او هم برای نجات از این دشواری در منزل خانه نشین شده بود و درست مانند من خود را در خانه حبس کرده بود.

اما در مقاله نوشته شده بود که این زن راهی برای درمان این حملات پیدا کرده است. دکتر جیم ویلسون^۱ روان پزشک مرکز فوبیای دالاس به این زن گفته بود که بیماری او ناشی از واکنش جسم او به استرس شدید است. روان پزشک مزبور او را درمان نکرده بود اما راههای کنار آمدن با دشواری را به او آموخته بود. حالا می توانست در رستوران غذا بخورد، با اتومبیل از مدرسه تا منزل رانندگی کند و حتی در انجمن خانه و مدرسه حضور یابد. این زن حالا مثل یک آدم نرمال زندگی می کرد. به قدری تحت تأثیر قرار گرفتم که به سرعت به جانب تلفن دویدم تا از دکتر جیم ویلسون وقت بگیرم.

از دکتر ویلسون از همان آغاز آشنایی خوشم آمد. مردی بلندقد، آرام و با این حال پرطراوات بود. وقتی نشانه های بیماری ام را شرح دادم، ظاهراً تعجب نکرد. بعد از چند سؤال ساده به من اطمینان داد که مشاعرم را از دست نداده ام. واقعیت این بود که من از اگورافوبیا رنج می بردم: بیماری من برای خود، هم اسمی داشت و هم راه درمان.

وقتی دکتر ویلسون بیشتر توضیح داد فهمیدم مسئله ای که آنرا جسمانی تلقی کرده بودم در واقع هم ناشی از جسم و هم ذهن بود. دکتر ویلسون گفت که قبل از هر چیز حمله وحشت واکنش طبیعی از سوی بدن در برابر خطر است. دوّم اینکه او به من گفت باید بیاموزم تا با نفوذ به عمیق ترین ژرفای ذهن - نه اراده و نه عزم جزم بتوانم شرایط زندگی خود را که در واقع مرا کنترل می کردند در کنترل خود داشته باشم و سوّم اینکه باید از ذهن و جسم برای حساسیت زدایی خود در برابر ترس ترک «مکان امن» استفاده می کردم.

درمانی که به زندگی منجر شد

در شش ماهی که کار نکردم بهای سنگینی برای حملات وحشت پرداختم. به قدری افسرده بودم که حتی به فکر خودکشی افتادم. اما حالا که به عقب نگاه می‌کنم می‌بینم بهای سنگینی که می‌پرداختم در عین حال قدم نخست من برای خودیابی و خودشناسی بود که نه تنها بهبود مرا در پی داشت، بلکه به زندگی صد درصد جدیدی منتهی می‌شد که عالی بود و من این زندگی را «زندگی به علاوه» نامیده‌ام.

در فصلهای آینده دربارهٔ رسیدن به «زندگی به علاوه» مطالب بیشتری می‌خوانید. اما در این مرحله اگر اجازه بدهید توضیح بدهم که بعد از شروع برنامهٔ زندگی به علاوه در سال ۱۹۷۹ چه حوادثی را تجربه کرده‌ام. به قدری تحت تأثیر بهبودی‌ام واقع شده بودم که ماجرای خودم را برای دیگران بازگو کردم. وقتی موکلین و دوستانم ابراز نگرانی می‌کردند، وقتی از ناراحتی معده و گرفتاری عضلات حرف می‌زدند، وقتی می‌گفتند که از اسهال مزمن رنج می‌برند، اگر از میگردن و افسردگی خود صحبت می‌کردند، وقتی مسئله شکایت خانوادگی خود را مطرح می‌ساختند، تجربهٔ حملهٔ وحشت خودم را تعریف می‌کردم و آنها هم به سهم خود از هراسها و نگرانیهایشان حرف می‌زدند. اغلب اوقات این اشخاص مسایل خود را با همسر یا دوستان نزدیکشان در میان نگذاشته بودند.

این دوستان برای نخستین بار در زندگی می‌توانستند با خیال راحت بنشینند و از فرزندان، همسر، اقوام، مشاغل، سرگرمیها و سلامتی خود لذت ببرند. بعد به مرحله‌ای رسیدم که دیدم می‌توانم به دیگران کمک کنم. از زندگی لذت می‌بردم.

کمی دیرتر به جمع دکتر جیم ویلسون و همکار او دکتر رابرت اینگرام^۱ در مرکز فوبیای دالاس پیوستم و به اتفاق آنها سمینارهای متعددی برای شرکت‌هایی که علاقمند بودند تا همکارانشان راه برخورد و کنار آمدن با استرس و اضطراب را فرا گیرند دایر نمودم. من که همیشه از صحبت در حضور جمع می‌ترسیدم، در برابر جمع بیماران می‌ایستادم تا با آنها از تجربه‌هایم حرف بزنم. به تدریج حرفه تازه‌ای پیدا کردم و در هیئت آموزش دهندگان منابع انسانی درآمدم و چقدر این کار را دوست داشتم. پس از همکاری قابل ملاحظه با دکتر ویلسون و به کمک او برنامه پنج مرحله‌ای خود را برای غلبه بر اضطراب و حملات وحشت تدوین کردم. شما هم می‌توانید از برنامه پیشنهادی من برای رهایی از اضطراب و حملات وحشت استفاده کنید و به زنگی به علاوه برسید.

اگر مشتاقانه خواهان رویارویی با اضطراب و حملات وحشت هستید، برنامه پنج مرحله‌ای پیشنهادی من تقریباً بدون استثنا به شما کمک می‌کند. مطمئنم از گفتن عباراتی نظیر «چه کنم زنگی همین است.» خلاص می‌شوید و چون من به زنگی به علاوه می‌رسید.

فصل ۲

مشکل من چیست؟

اضطراب شما می‌تواند به همان شدت اضطراب من یا خفیف‌تر از آن باشد. پس از خواندن سرگذشت من ممکن است حتی به اینکه نشانه‌های ناراحتی شما اختلال وحشت باشد تردید داشته باشید. با خواندن فهرست اضطراب زیر و با علامت گذاری آنها با «درست» یا «غلط» می‌توانید از اضطراب داشتن یا نداشتن خود مطمئن شوید:

۱- با آنکه شب را خوب می‌خوابم اغلب احساس خستگی می‌کنم.

- ۲- گاهی اوقات قلبم بی اختیار تپش پیدا می کند و پزشک معتقد است که من ناراحتی قلبی ندارم.
 - ۳- اغلب شبها بی خواب می شوم.
 - ۴- بدون دلیل کمردرد پیدا می کنم.
 - ۵- به خاطر سوءهاضمه، اسهال، یا سردرد اغلب نمی توانم کارهایم را آنطور که مایلم انجام دهم.
 - ۶- می توانم بدون اینکه نفسهای عمیق بکشم یا تنگی نفس پیدا کنم با یک قرص آرام بخش یا صرف کمی الکل با موقعیتهای دشوار روبرو شوم.
 - ۷- گاهی اوقات به خاطر روابطم با دیگران احساس عصبیت می کنم.
 - ۸- اغلب بیش از همکارانم کار می کنم و بعضی از کارهای اداره را در منزل انجام می دهم.
 - ۹- دست کم یک عادت بد دارم که نتوانسته ام آن را رفع کنم.
 - ۱۰- معتقدم که در حدّ و اندازه دیگران نیستم.
- اگر به اغلب عبارات فوق جواب آری داده اید ممکن است در مرحله آغازین اختلال اضطراب باشید. به عنوان نخستین قدم برای رهایی خود باید نیاز به تغییر را باور کنید. دیگر اینکه بدانید می توانید تغییر را انتخاب کنید و بالاخره باید خود را برای این تغییر متعهد سازید. منتظر چه هستید؟ همت کنید به جست و جوی تنعم، عشق، شادی، صلح و آرامش، موفقیت، سلامتی و عزت نفس بروید و بدانید که شایسته همه اینها هستید. در حال حاضر به تنها چیزی که احتیاج دارید تصمیم گیری برای تغییر کردن است.

سؤالات احتمالی شما

اکنون که در لباس درمانگر برای تخفیف اضطراب و حمله وحشت بیماران تلاش می‌کنم می‌بینم سؤالاتی که مایوسانه انتظار داشتم دکتر جیم ویلسون به من جواب دهد، سؤالاتی است که همه مضطرب‌ها دارند و مطرح می‌کنند.

نخستین بار که به کلینیک دکتر ویلسون رفتم مشتاق یافتن جوابهایی بودم که از مدتها پیش از طرح آن با پزشکها صرفنظر کرده بودم. کسانی که من با آنها مشورت می‌کردم جوابی برای این سؤالات من نداشتند.

طرح بیماری اضطراب با دوستان و اقوام بی‌مورد بود. متقاعد ساختن آنها به اینکه چقدر رنج می‌برم و چه حالی دارم و چقدر قلبم درد می‌کند، یا اینکه تنگی نفس دارم و احساس می‌کنم که هوش و حواسم را از دست می‌دهم دشوار بود. بسیاری از دوستان دلداری‌ام می‌دادند که «ببین باب دکتر که گفته هیچ اشکالی نداری؛ بلند شو، روحیات را نباز، می‌توانی این مشکل را از میان برداری.» وقتی به آنها می‌گفتم که سعی خودم را کرده‌ام اما هنوز از این نشانه‌های بیماری رنج می‌برم، می‌دیدم که سری تکان می‌دهند. احساس می‌کردم که پیش خود می‌گویند «بیچاره باب، واقعاً مشاعرش را از دست داده است.»

ممکن است شما هم این را تجربه کرده باشید. به همین دلیل است که می‌خواهم قبل از بحث درباره نظرات دکتر ویلسون به پرسشهای احتمالی شما جواب بدهم.

آیا حمله اضطراب به معنای خل شدن و از دست دادن مشاعر است؟

به هیچ وجه. معنای آن این است که احتمالاً تحت تأثیر بی‌تعادلی شیمیایی در برابر احساسات نگران‌کننده و دلوپسی‌ها خلع سلاح شده‌اید. هم‌چنین به این

معناست که راه کنار آمدن با استرس را نمی‌دانید و در نتیجه اضطراب شما به‌حمله وحشت منتهی می‌شود. ذهن شما بیمار نیست اما اگر تحت تأثیر هراس غیرمنطقی نتوانید به امور روزمره زندگی خود بپردازید، احتمالاً گرفتار فوبیا هستید. فوبیا در اصل یک اختلال روان‌پریشانه است که به اشکال مختلف جلوه‌گر می‌شود. اما خبر خوبی که برای شما دارم این است که به اعتقاد رفتار درمان‌گرها، درمان فوبیا در مقایسه از درمان سایر اختلالات روان‌پریشی ساده‌تر است. این روانشناسها به شما برچسب مضطرب یا افسرده روان‌رنجور نمی‌زنند و معتقد به این نیستند که شما به روانکاوی همه‌جانبه و وسیع احتیاج دارید. به جای آن به شما ابزارهای ذهنی می‌دهند تا با نشانه‌های جسمانی خود روبرو شوید.

نظر به اینکه هیچ پژوهشی تا این زمان سبب‌شناسی حملات وحشت را به‌طور قطعی مشخص نکرده است، نظریه‌های مربوط به علل جسمانی آن از بی‌تعادلی هورمونی و شیمیایی تا ناتوانی‌هایی از نوع اشکال دریچه میترال، کم شدن قندخون، پرکاری غدد تیروئید، کم‌خونی یا حساسیت بی‌تناسب نسبت به کافئین، به‌عنوان علت‌حمله وحشت یاد کرده‌اند.

با توجه به تجربیات به‌دست آمده می‌توان گفت که آسیب‌پذیری در برابر حملات اضطراب و امکان ابتلای به آن با طبیعی نبودن حساسیت‌های فیزیولوژیکی ارتباط دارد. به‌استناد بررسیهای اخیر اگر اشخاصی که قبلاً حمله اضطراب را تجربه کرده‌اند در معرض موادی از نوع سدیم لاکتیک یا گاز کربنیک قرار گیرند، نشانه‌های هیجان در آنها پدیدار می‌شود. هم‌چنین نشانه‌هایی در دست است که این حساسیت جسمانی به ارث منتقل می‌شود. با توجه به بررسیهای انجام شده، امکان ابتلای اشخاصی که اقوام آنها به حمله وحشت دچار شده‌اند بسیار افزایش می‌یابد. به‌طوری که از هر چهار نفر این گروه یک نفر به حمله وحشت دچار می‌شود و حال آنکه امکان ابتلای اشخاص به حمله وحشت در سطح

جامعه تنها ۲ درصد است.

۷۰ درصد بیماران فوبیایی را زنان تشکیل می دهند. دوره های اضطرابی زنها قبل از شروع قاعدگی و در اوایل سالهای بچه داری که میزان هورمون مربوط به دوران قبل از حاملگی در آنها زیاد است بیشتر می شود. به همین دلیل برخی از پزشکان هورمون زنانه را با اختلال وحشت در ارتباط می دانند. گروه دیگری از پزشکان معتقدند که میزان آدرنالین در خون بیماران آگورا فوبیایی، اعم از زن یا مرد به اندازه غیرطبیعی زیاد است. به اعتقاد این پزشکان، بیماری با این خصوصیات با بد کاری سیستم مغز روبرو هستند. طرز تلقی این پزشکان به گونه ای است که انگار ترموستاتی که باید مانع تولید بیش از حد آدرنالین شود تنظیم شده نیست و در نتیجه بیمار در معرض حمله وحشت قرار می گیرد.

بسیاری از متخصصین اعتراف می کنند که در تشخیص اینکه آیا بیماران با اختلال وحشت روبرو هستند یا علت ناراحتی آنها نارسایی دریچه میترا قلب و یا کم شدن قندخون است با دشواری روبرو هستند. نشانه های کم شدن قندخون - ناآرامی، اضطراب شدید، لرزش اندام، تپش قلب، عرق کردن، احساس ضعف و بیقراری - شبیه نشانه هایی است که در حمله وحشت و اضطراب شدید مشاهده می شوند. به همین شکل فروافتادگی دریچه میترا قلب منجر به احساس گیجی، تپش، تنگی نفس خستگی و وحشت می شود. دکتر فردریک نومان^۱ معاون «کلینیک فوبیای وایت پلین»^۲ در جلسه سال ۱۹۸۴ «انجمن فوبیای آمریکا» اعلام کرد که فروافتادگی دریچه میترا قلب و کمی قندخون در سطح جامعه بسیار زیاد مشاهده می شود و با این بیان نتیجه گرفت که بدون تردید بسیاری از اشخاصی که از حملات وحشت رنج می برند، هم زمان با فروافتادگی دریچه میترا قلب و کمی

1. Dr. Frederic Neuman

2. White Plains Phobia Clinique

قند خون روبرو هستند و به همین دلیل احتمالاً بهتر است برای هر دو ناراحتی خود تحت درمان قرار گیرند. اشخاصی که با شرایط جسمانی اضطراب روبرو هستند و هم‌زمان از بی‌تعادلی شیمیایی رنج می‌برند.

اگر مهارت‌های لازم برای کنار آمدن با آنرا فرا نگیرند. به احتمال زیاد اضطراب را تجربه می‌کنند.

روانشناسان مکتب رفتار درمانی از سوی دیگر معتقدند که اختلال وحشت صرفاً ناشی از واکنش فرا گرفته شده در برخورد با یک ترس غیر منطقی است. به اعتقاد رفتار درمانگرها حمله اضطراب ناشی از یک عادت است و به عبارت دیگر، بیمار چنان به تجربه کردن اضطراب ناشی از بی‌تعادلی شیمیایی عادت می‌کند که تلاشی برای جنگیدن با آن از خود نشان نمی‌دهد. مسئله این جاست که بیمار نمی‌تواند. اگر با استرس به شکل‌گیری برخورد کند می‌تواند از این احساسات ناخوشایند در امان باشد. در نتیجه در یک مارپیچ اضطرابی گرفتار می‌شود که در نهایت به اختلال وحشت منجر می‌گردد. رفتار درمانگرها بیمار را راهنمایی می‌کنند که نسبت به عامل ترس به شکل دیگری واکنش نشان دهند درست به همان گونه که می‌توان اشخاص را آموزش داد از خوردن یا جویدن ناخنهای خود خودداری کنند.

همانطور که ممکن است بی‌تعادلی شیمیایی را به ارث ببرید این امکان هم وجود دارد که حساس‌تر از دیگران متولد شوید. ممکن است شما را چنان تربیت کرده باشند که شخصیت کمال‌طلب یا مهرطلب داشته باشید و یا اینکه به این معتقد باشید که باید همه را راضی کنید. این خصوصیات شما را در معرض ابتلا به اختلال وحشت قرار می‌دهند. اما می‌توانید با آموختن شیوه‌هایی خود را از این مهلکه نجات دهید.

از آنجایی که شخصاً توانستم با استفاده از روشهای روانشناسان معتقد

به مکتب رفتار درمانی و برخی از شیوه‌های خود بر بیماری اگورا فوبیای خویش پیروز شوم، معتقدم حملات اضطراب ناشی از بد کاری ذهن با نشانه‌های جسمانی است. وقتی نگران می‌شوید، منفی فکر می‌کنید و یا در برخورد با استرس طرز تلقی تصویر زنده‌ای از موقعیت ترسناک را در ذهن خود به نمایش می‌گذارید. جسم شما برانگیخته می‌شود، انگار موقعیتی که شما تصور می‌کنید در حال اتفاق است. تحت تأثیر شرایط آدرنالین وارد خون شده، نشانه‌های اضطراب را در جسم شما به نمایش می‌گذارد. بنابراین اگر بتوانید نگرانی را بر طرف کنید، اگر بتوانید تفکر منفی و طرز تلقیهای نادرست در قبال استرس را کنار بگذارید، می‌توانید بر اضطرابی که به حمله وحشت می‌انجامد غلبه کنید.

اگر استرس شدید داشته باشید و راه کنار آمدن با آنرا ندانید، بدن شما برانگیخته می‌شود زیرا از ناحیه محرک تولید کننده اضطراب در معرض بمباران دائم قرار می‌گیرد. بدن انسان برای حمایت از خود واکنش نشان می‌دهد. وقتی با خطری روبرو می‌شوید، برای برخورد و کنار آمدن آن یا به خطر حمله می‌کنید و آنرا پس می‌زنید و یا راه گریز در پیش می‌گیرید و از روبرو شدن با آن خودداری می‌کنید. وقتی به دستور مغز درباره آنچه به جنگ یا گریز مشهور است تصمیم می‌گیرید، هورمون‌هایی بنام کورتیکواستروئید^۱ آزاد می‌شوند. این هورمون‌های قدرتمند رگهای خونی بخشهای جانبی بدن را منقبض می‌سازند تا خون را به سمت مغز و عضلات بزرگ در گیر هدایت نماید. تپش قلب بیشتر می‌شود، برنامه هضم غذا متوقف شده، تنفس تشدید و عضلات تنگ و سفت می‌شوند.

واکنش جنگ یا گریز در سه مرحله به اجرا گذاشته می‌شود. مرحله اول

مرحلهٔ اعلام خطر است که دربارهٔ آن صحبت کردیم. اگر اضطراب ناگهان از بین برود و شما از خطر فرار کنید، بدن شما مرحلهٔ اعلام خطر را به طریق معکوس فعال می‌کند و شرایط فیزیکی را به حالت نخست خود باز می‌گرداند. اما اگر تهدید ادامه یابد. مرحلهٔ دومی به نام «مرحلهٔ مقاومت» ظاهر می‌شود. واکنشهای فیزیولوژیکی مانند سخت شدن عضلات و شرایط هضم غذا حالت ادامه دار پیدا می‌کند. اگر بدن مجبور به این شود که مرحلهٔ مقاومت را مدت زمانی طولانی حفظ کند و یا اگر تهدید به قدر کافی تکرار شود، مرحلهٔ سوم شروع می‌شود که مرحلهٔ فرسودگی و خستگی است. بدن توان تطبیق خود با تهدید را از دست می‌دهد و نظامهای مختل می‌گردد.

به دلیل خصوصیات ارثی و عوامل محیطی هر شخص نسبت به مرحلهٔ فرسودگی به شکلی واکنش نشان می‌دهد. در گروهی عضلات و در گروهی دیگر معده و اندامهای درونی و بالاخره در گروهی عروق و مجاری متأثر می‌شوند. واکنش نشان دهنده‌های عضلانی دچار ناراحتیهایی در ناحیه گردن و شانه‌ها می‌شوند که در نتیجه آن سردرد شروع می‌شود. در مواردی تنش تا پایین ستون فقرات امتداد پیدا می‌کند جالب این است که ۹۵ درصد پشت دردها و کمردردها ناشی از استرس است. اشخاص با این شرایط که راه قرار و آرام گرفتن را نمی‌دانند هر قدر تلاش می‌کنند از ناراحتی عضلانی خود خلاص نمی‌شوند. در نتیجه بر شدت ناراحتی و نومییدی آنها اضافه شده، که این نیز به سهم خود موجب دردهای بیشتر در ناحیه عضلات می‌گردد.

واکنشهای بطنی و شکمی معمولاً روی عضلات معده تأثیر می‌گذارند و تولید ناراحتیهایی از نوع زخم معده و کلیت می‌کنند.

و بالاخره به سومین واکنش سیستم بدن می‌رسیم که تحت تأثیر استرس روی رگها تأثیر می‌گذارد. با سخت شدن و تنگ شدن رگها در ناحیهٔ سر سردردهای

میگرنی شروع می‌شوند زیرا با تنگ شدن گروهی از مویرگها خون به جانب سایر مویرگها هجوم می‌برد و از آنجائیکه ظرفیت عبور خون در این مویرگها مشخص است فشار وارده سردردی ایجاد می‌کند که به میگرن مشهور است. اشخاصی که در معرض استرس اینگونه واکنش نشان می‌دهند ممکن است دستها و پاهاى سردی داشته باشند.

به اعتقاد بسیاری از دانشمندان انگیختگی مزمن می‌تواند سیستم دفاعی بدن را به هم بریزد و در نتیجه انسان را در معرض بیماریهایی از نوع سرطان، فشارخون زیاد، کلسترل زیاد، حمله قلبی و سکتة آسیب پذیر سازد. حتی اگر از اضطراب شدید یا حملات وحشت رنج نبرید، اطلاع از طرز کار مغز برای کاهش اثرات جسمانی استرس می‌تواند به شما کمک کند.

با توجه به امکان بی‌تعادلی بیوشیمیایی، آیا این امکان وجود ندارد که با دارودرمانی حملات اضطراب و سایر نشانه‌های بیماری در ارتباط با استرس را درمان کنیم؟

چرا پزشکان داروهای پیدا کرده‌اند که می‌تواند مانع از حملات اضطراب شود. در اوایل دهه ۱۹۷۰، دکتر دونالد کلین^۱ عضو مرکز پزشکی کلمبیا در نیویورک به این نتیجه رسید که می‌توان با مصرف ایمی‌پرامین (تفرانیل) که یکی از داروهای ضدافسردگی از گروه تری سیکلیک است مانع از بروز حمله وحشت شد. کمی دیرتر، داروهای از خانواده وقفه دهنده‌های ام، آ، آ^۲ که با نام تجارتي ناردیل و پارانیت به بازار عرضه شدند، نشان دادند که در مقایسه با داروهای تری سیکلیک بهتر می‌توانند از حملات اضطراب جلوگیری نمایند.

اما این کشفیات درمان اختلالات اضطرابی را متحول نساخت. اشکال

1. Dr. Donald Keelin

2. M.A.O INHIBITORS

هر دو گروه از داروهای فوق اثرات جانبی و عوارض ناشی از مصرف آنهاست که از جمله می توان به افزایش ضربان قلب، گیجی، لرزش اندامها، تار شدن دید چشم، خشکی دهان و سردرد اشاره کرد. نظر به اینکه بیماران هنگام حمله اضطراب بسیاری از این ناراحتیها را تحمل می کنند، اغلب آنها یا از مصرف این داروها صرف نظر می کنند و یا به اندازه کافی دارو مصرف نمی نمایند.

گرچه پزشکان هم چنان داروهای قدیمی از خانواده آرامبخشهای بنزودیازپین (والیوم، لیبریوم، سراکس، آتی وان)^۱ و نظایر آنها برای جلوگیری از حملات اضطراب تجویز می کنند، ثابت شده است که این داروها مانع حملات اضطراب نمی شوند. بلکه میزان اضطراب قابل پیش بینی (استرس ناشی از پیش بینی یا ترس از نشانه های اضطراب) را کاهش می دهند و بیماران هم به مصرف آنها اعتراض نمی کنند. اما بیمارانی که به این آرام بخشها عادت می کنند به ندرت بهبود می یابند زیرا این طرز دارودرمانی مانع حملات اضطراب نمی شود. سالها داروی آرامبخش مصرف می کنند و حال آنکه حالشان احتمالاً وخیم تر می شود.

درمان دارویی اختلالات اضطرابی و اگورا فوبیا در اوایل دهه ۱۹۸۰ با به بازار آمدن آل پرازولام^۲، (زاناکس)^۳ به مقدار زیاد بهبود یافت. این دارو که در حال حاضر برای خود کلاسی درست کرده، با آرامبخشهای بنزودیازپین شبیه است. اما به لحاظ بالینی از خاصیت ضدافسردگی برخوردار است. این دارو می تواند اضطراب و حمله آنها کنترل کند. با توجه به دوبررسی جدا گانه زاناکس برای درمان افسردگی نیز به اندازه تفرانیل و الاویل موثر است.

1. Benzodiazpime Tranquilizers

2. Alprazolam

3. Xanax

اثرات جانبی زانا کس مشابه اثرات آرامبخشهاست. مصرف دارو می تواند ایجاد حالت تخدیر کند که با کاستن از میزان دارو می توان این تأثیر ناخواسته را از بین برد. پزشکان معمولاً مصرف نصف قرص ۰/۲۵ زانا کس را چهاربار در روز بعد از صرف غذا تجویز می کنند و به تدریج با توجه به نیاز و توانایی تحمل بیمار مصرف دارو را ۴ تا ۸ میلی گرم در روز افزایش می دهند. زانا کس مانند سایر داروهای آرامبخش اعتیادآور است. به همین دلیل بیمار در پایان درمان باید به تدریج از میزان مصرف خود بکاهد تا نشانه های ناخوشایند قطع دارو بروز نکند. به اعتقاد پزشکان فایده زانا کس به قدری هست که بیماران عوارض ناخوشایند مصرف دارو را تحمل کنند.

با توجه به یک بررسی انجام شده مقدار کمتری از زانا کس را می توان با داروهای بازدارنده بتا^۱ مانند ایندرال مصرف نمود. با این حال برای اطلاع از موفق بودن این شیوه درمان به بررسیهای بیشتری نیاز است. از آنجایی که محققین تا این زمان به حساسیت غیرطبیعی جسمانی که منجر به حمله اضطراب می شود پی نبرده اند، براساس دارودرمانی های موجود نمی توان درباره قاطعیت درمان اظهار نظر نمود. اغلب بیمارانی که برای درمان اضطراب خود دارو مصرف می کنند امیدوارند که روزی بتوانند بدون مصرف دارو زندگی طبیعی داشته باشند. با این حال ممکن است. بیماران شفایافته نیز پس از چندسال به حملات خفیف اضطراب دچار شوند. به همین دلیل حتی پزشکانی که به دارودرمانی اصرار می کنند از بیماران می خواهند خود را به ابزار رفتار درمانی مجهز کنند تا از برگشت اضطراب درمان بمانند.

اگر بیمار پس از دارودرمانی و پس از ترک دارو مجدداً با حمله اضطراب

روبرو شد، به توصیه پزشکان مدتی مجدداً دارو مصرف می کند. این احتمال هم وجود دارد که پزشکان به بیمار توصیه کنند که همیشه دارویی با خود داشته باشد تا در صورت بروز اضطراب آنرا مصرف نماید. به اعتقاد روان پزشکها با آنکه بعضی از بیماران بدون دارودرمانی سلامتی خود را باز می یابند، مصرف دارو، رفتار درمانی را که بخشی از برنامه درمان است تسریع می نماید. این عده معتقدند که دارودرمانی برای بیماران که با نشانه های شدید ناراحتی روبرو هستند یک ضرورت است. بسیاری از درمانگرها با تجویز دارو برای درمان حمله وحشت موافق و بسیاری با آن مخالفند.

برای شروع درمان به چه کسی مراجعه کنیم؟

قبل از هر کس دیگر بهتر است به یک پزشک عمومی مراجعه کنید تا از علت جسمانی داشتن یا نداشتن نشانه های اضطراب خود آگاه گردید. اما این راهم در نظر بگیرید که برخی از متخصصین در امر درمان با نشانه های فوبیا یا اضطراب آشنا نیستند. ممکن است همانطور که گفتم مشتی قرص آرامبخش بخورد شما بدهند. بی آنکه توجه داشته باشند که شما از شدت اضطراب در معرض انفجار هستید به کمک داروهای آرامبخش شما را کرخت و بی حال می کنند. بسیاری از پزشکان یا روان پزشکان نگران هم سالها با شما صحبت می کنند تا ارتباطی میان حوادث دوران کودکی و اضطراب امروز شما بیابند. قصد کوبیدن روانپزشکی یا روانشناسی را ندارم. در واقع برای آموختن شیوه های کنار آمدن با فوبیای خودم به سراغ یک روانشناس رفتم و به کمک روشهای رفتار درمانی با سرعت به نسبت زیادی بهبودی یافتم. تنها منظور من این است که اگر از اضطراب رنج می برید بدانید که به کجا و چه اشخاصی رجوع می کنید.

وقتی نشانه های اضطراب را برای پزشک بازگو می کنید او چاره ای جز تجویز دارو ندارد. من معتقد نیستم که این همیشه بهترین کاری است که می توان

انجام داد. در جلسه‌ای که با دکتر جیم ویلسون داشتیم از او پرسیدم که چرا دچار حمله اضطراب شده‌ام و برای درمان خود چه کاری از من ساخته است. وقتی موضوع را تشریح کرد رجوع مجدد به او نیاز نشد. اگر به راستی از اختلال اضطراب رنج می‌برید، به اعتقاد من ممکن است دچار یک بی‌تعادلی بیوشیمیایی باشید. با این حال دچار اختلال اضطراب نمی‌شوید مگر آنکه راهی برای کنار آمدن با استرس را پیدا نکرده باشید. می‌توانید بر عاداتهای خود غلبه کنید. لزومی به این نیست که جلسات طولانی با متخصصین روان‌درمانی صرف وقت کنید.

نظر به اینکه بدون مصرف دارو توانستم بر انگورا فویبای بسیار شدید خود پیروز شوم، روشی را به شما پیشنهاد می‌کنم که آنرا «روش کلی نگر» می‌نامم. من به سلامت جسم و ذهن هر دو اعتقاد دارم و معتقدم که برای درمان باید هم به جسم و هم به ذهن توجه نمود. گرچه می‌دانم اشخاصی که مدتها از حمله اضطراب رنج کشیده‌اند می‌توانند با مصرف دارو برای ممانعت از این حمله در زمانی که شرطی کردن دوباره ذهن را می‌آموزند در موقعیت بهتری قرار گیرند نمی‌دانم آیا خطرات این اقدام ارزش فایده آنرا دارد یا نه. آیا به راستی هنگام مصرف دارو برای تغییر انگاره‌های رفتاری خود که موجب حملات اضطراب می‌شود اقدام می‌کنید؟ آیا اغوای یک نیمچه زندگی به جای برخوردار شدن از یک زندگی تمام عیار بر شما حاکم نیست؟ به اعتقاد من برای ممانعت از حمله اضطراب تنها در صورتی باید دارو مصرف کنید که به خود قول بدهید در اسرع وقت مصرف دارو را کنار بگذارید. در صورت پیوستن به گروه‌های حامی که شرح مفصل آنرا در فصل هشت کتاب می‌خوانید، بهتر می‌توانید به این هدف خود برسید.

- تفاوت میان نشانه‌های اضطراب و فوبیا چیست؟

تفاوت این دو بر سر شدت آن است. هر دو واکنشی در قبال یک هراس غیرمنطقی هستند و هر دو ممکن است شما را عصبی، ناآرام و یا بقدری هراسان

کنند که موقتاً نتوانید زندگی طبیعی داشته باشید. تنها زمانی نشانه‌های اضطراب به فوبیا منجر می‌شود که در صدد اجتناب از نقطه نظر، موقعیت یا آن شیء بیرونی برآئید که هراس غیر منطقی شما متوجه آن است.

گاهی اوقات اطلاع از اینکه آیا شما به واقع از فوبیا رنج می‌برید دشوار است. پاولین نف^۱ هرگز نمی‌دانست که فوبیای صحبت در حضور جمع دارد. این را زمانی فهمید که خواست در نوشتن این کتاب به من کمک کند. این را می‌دانست که هرآینه در حضور جمعی صحبت می‌کند صدایش می‌لرزد، دستهایش عرق می‌کند؛ زانوانش می‌لرزد به طوری که حفظ تعادل برای او دشوار می‌شود. نتیجه این هراس او این بود که از صحبت در حضور جمع خودداری می‌کرد. تا اینکه او به گروه حامی پیوست و به کمک اعضای آن توانست بر هراس خود از صحبت در حضور جمع پیروز شود. پاولین در شرایطی به فوبیای خود پایان داد که حتی از حضور آن در خود بی‌اطلاع بود.

یکی از مقامات عالی‌رتبه یک شرکت بزرگ از اینکه فهمید او نیز فوبیا دارد حیرت زده شد. این مدیر هنگام مصاحبه با خبرنگاران آشفته می‌شد. ضربان قلبش بالا می‌رفت، دستپاچه می‌شد، لکنت زبان پیدا می‌کرد و نمی‌توانست به سؤالات خبرنگاران پاسخهای منطقی بدهد. آن روزها من هم نمی‌دانستم که او از فوبیا رنج می‌برد. نمی‌دانستم که چه آسان می‌تواند این ناراحتی را از خود دور کند و به مقام و منصبی که شایسته او بود دست یابد.

زن جوان بسیار متناسبی را می‌شناسم که هرگز تن به مصاحبت با کسی نداده است. حتی فکر اینکه می‌تواند با یکی از دوستانش بیرون برود یا جایی غذا بخورد او را به وحشت می‌اندازد. نفسش به شماره می‌افتد. او هم نمی‌دانست که گرفتار

فوبیاست.

ممکن است بدون فوبیا نشانه‌های اضطراب در شما وجود داشته باشد. مثلاً وقتی در صفی می ایستید، احساس ناآرامی می کنید. به ضیافتی می روید که افراد حاضر در آنجا را نمی شناسید. میل غریبی در شما پیدا می شود که مجلس را ترک کنید. شب در رختخواب دراز می کشید اما تحت تأثیر نگرانی از کار فردا، از روابط شخصی و خصوصی یا از آینده خواب به چشمان شما راه پیدا نمی کند و ضربان قلبتان تشدید می شود. قبل از بیماری این قبیل احساسها در من زیاد بود. اما تازمانی که از رفتن به نقاطی که مرا دچار وحشت می کرد خودداری نکرده بودم، فوبیا نداشتم. شما هم تا از انجام کاری که شما را به وحشت می اندازد خودداری نکنید مشمول فوبیا نمی شوید.

بسیاری از اشخاصی که دارای یک فوبیای ساده هستند می توانند با موفقیت از صحنه هراس برانگیز - صحبت در حضور جمع، مصاحبه، قرار ملاقات گذاشتن، تنها غذا خوردن، سوار شدن در آسانسور یا پرواز با هواپیما که منجر به اضطراب در آنها می شود خودداری کنند. این اشخاص بی آنکه از همه توانائیها و استعدادهای خود استفاده کنند در سطحی که آن را طبیعی می دانند زندگی می کنند.

اما اگر شما از موقعیت یا صحنه‌ای نظیر آنچه به آن اشاره کردم اجتناب کنید. اگر تحت تأثیر شرایط به ناچار مجبور شوید که در آن موقعیت قرار گیرید با دشواری جدی روبرو می گردید مثلاً ممکن است به خود بگوئید که نمی توانید در حضور جمعی بایستید و آنطور که مایلید صحبت کنید اگر قرار باشد که به درخواست سرپرست اداره خود به چنین کاری تن دهید چه احساسی پیدا می کنید؟ فرض کنیم شما به خود می گوئید که از مصاحبه استخدامی می ترسید. در این شرایط اگر شغل فعلی خود را از دست بدهید چه اتفاقی می افتد. اگر زن جوانی از فکر اینکه نمی تواند با مردها تنها باشد مضطرب و هراسناک شود، چه

اتفاقی می‌افتد اگر به حکم شرایط کار مجبور به فعالیت در اداره یا واحدی شود که اغلب همکارانش را مردها تشکیل می‌دهند؟

در این مواقع می‌توانید خود را مجبور به سخنرانی، مجبور به مصاحبه، یا مجبور به مصاحبت با مردها کنید. اما اگر هم‌چنان به خود بگوئید که از قرار گرفتن در این موقعیت ناراحت می‌شوید، ممکن است خود را در معرض یک اختلال واقعی اضطراب قرار دهید. اندیشه منفی ناهشیار شما را برای تولید اضطراب بیشتر تشویق می‌کند. در فصل ۴ توضیح دادم که چگونه ناهشیار شما حتی زمانی که به خود می‌گوئید مضطرب نمی‌شوید در شما تولید اضطراب می‌کند. اما در این جا توجه به این نکته مهم است که اگر از قرار گرفتن در موقعیتی به دلیل مضطرب شدن خودداری می‌کنید باید پیش از آنکه شرایط از این حد که هست دشوارتر شود. فکری به حال آن بکنید.

- بسیار خوب منم مثل سایرین اضطرابهایی دارم، اما آیا امکان تبدیل آن به یک فوبیای از پای درآورنده کم نیست؟

شاید تعجب کنید اما در آمریکا ۲۸ میلیون از فوبیا رنج می‌برند به طوری که اضطراب را بیماری این دهه نامیده‌اند. نیوزویک در شماره ۲۳ آوریل ۱۹۸۴ خود نوشت. اگر دهه ۶۰ دهه اسکینر و فرنی بود، اگر دهه ۷۰ دهه افسردگی بود، دهه ۸۰ بدون شک دهه فوبیاست.

از میان فوبیاهای مختلف آگورافوبیا رواج بیشتری دارد. با توجه به آمار موجود، ۷۰ درصد فوبیاها آگورافوبیا هستند.

برخلاف تعاریف متعارف در فرهنگهای لغت، آگورافوبیا، ترس از مکانهای باز یا میداین وسیع فروش کالا نیست. بهتر است بگوئیم که آگورافوبیا خیلی ساده ترس از ترسیدن است. اشخاص مبتلا به آن به قدری از قرار گرفتن در موقعیتی که یکبار به حمله اضطراب دچار شدند می‌ترسند که ممکن است در اثر حمله این

ترس دچار حمله اضطراب دیگری شوند. وقتی نشانه‌های اضطراب دائمی می‌شود، مکانها یکی پس از دیگری اضطراب‌آفرین می‌شوند و شخص مبتلا هر روز شرایط رفت و آمد خود را محدودتر می‌کند و کار به جایی می‌کشد که مضطرب تنها در یک نقطه که آنرا مکان امن می‌شناسد - این مکان اغلب منزل بیمار است - خانه‌نشین می‌شود.

دومین گروه متداول فوبیا، فوبیای ساده است و این شرایطی است که ترس بیمار به یک یا دو مورد یا موقعیت محدود می‌شود. کسی که از سوار شدن در آسانسور می‌ترسد و ترجیح می‌دهد به جای سوار شدن در آن ده طبقه را با پله بالا برود، فوبیای ساده دارد. ممکن است کسی به قدری از سوار شدن در هواپیما بترسد که ساعتها وقت گرانبهای خود را در اتوبوس یا قطار صرف مسافرت نماید. ممکن است عبور از پلها به قدری ترسناک باشد که شخص به مجرد نزدیک شدن به آن فرمان اتومبیل را دودستی بگیرد و بلرزد.

فوبیای حیوانی. سومین گروه از فوبیای متداول ترس از حشرات، مارها، سگها و سایر حیوانات است. این فوبیا اغلب ریشه در دوران کودکی دارد که خیلی ساده به دوران بلوغ منتقل می‌شود. فوبیای اجتماعی نیز گونه دیگری از مجموعه فوبیاهاست که از جمله مظاهر آن می‌توان به ترس از صحبت در حضور جمع، یا به‌تهایی غذا خوردن در رستوران و نظایر آن اشاره کرد.

اگر شما از هر یک از این فوبیاهای رنج می‌برید و یا اگر اسیر اضطراب‌های دیگر هستید می‌توانید به همان روشی که من اقدام کردم و موفق شدم، اقدام کنید و موفق شوید.

- زندگی من پراز فشار روانی است. آیا ممکن است فشار روانی به حمله اضطراب منجر شود؟

خیلی‌ها استرس را علت حمله اضطراب خود می‌دانند، اما موضوع به این

سادگی نیست. دکتر هانس سلی^۱ محقق برجسته در زمینه استرس به این نتیجه رسید که استرس بخش جدا نشدنی از اشخاص در طول حیات است. هیچ کس نمی تواند از آن فرار کند. در واقع دکتر سلی، استرس را ادویه زندگی نامیده و معتقد است که استرس می تواند بهترین مشوق و انگیزه برای رسیدن به عظمت باشد.

اغلب صاحب نظران میان اوسترس^۲ و درماندگی^۳ تفاوت قایل می شوند. ناراحتی از نوع نخست اضطرابهای متداول ناشی از زندگی است که شخص نمی تواند با آنها کنار بیاید و آنها را پشت سر بگذارد. اما نوع دوم که درماندگی و پریشانی است ممکن است به فوبیا و حملات اضطراب ختم شود. درک شخص از محرک تنش زا به عنوان یک عامل به شدت خطرناک روی دستگاه عصبی ما تأثیر می گذارد و در نتیجه هورمونهایی از نوع آدرنالین و نور آدرنالین تولید می شود که شخص را برای اقدام آماده می سازد. این هورمونها به بدن فرمان می دهند تا همه اکسیژن دریافتی را به عضلات و کبد گسیل دارد تا قند اضافی که در حکم سوخت برای عضلات است تولید شود. ضربان قلب به میزان قابل ملاحظه ای افزایش یافته، فشارخون بالا می رود و با افزایش اسیداوریک خون هیستامین تولید می شود و سرعت گردش خون بالا می رود.

انگیختگی دایم در برابر اضطراب زندگی می تواند حملات اضطراب را در پی داشته باشد من به این نتیجه رسیدم که بعد از فوت پدرم زیر فشار شدید قرار گرفتم و چون راه کنار آمدن با آنرا نمی دانستم گرفتار حمله وحشت و اضطراب شدم.

-
1. Dr. Hans Selye
 2. Eustress
 3. Distress

اگر فشارهای روانی در زندگی بیش از حد نرمال باشد و راه کنار آمدن با آنرا ندانید در خطر بیشتری هستید که با حمله اضطراب روبرو گردید. پرسشنامه شدت تأثیر استرس ناشی از حوادث مختلف را مطالعه کنید و ببینید که در سال گذشته با کدام یک از موارد آن روبرو بودید. توجه داشته باشید که این حوادث هم مثبت و هم منفی هستند زیرا حوادث مثبت نیز می‌توانند ایجاد فشار کنند.

امتیاز کمتر از ۱۵۰ بدان معناست که یک به سه در خطر جدی هستید. امتیاز ۱۵۰ تا ۳۰۰ امکان ناراحت شدن را به ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. اگر امتیاز شما از ۳۰۰ فراتر رفت امکان حمله اضطراب به ۹۰ درصد می‌رسد مگر آنکه راه کنار آمدن با ناراحتیها را پیدا کنید.

اگر امتیاز دریافتی شما بالا بود مأیوس نشوید. توجه داشته باشید که طرز تلقی و چگونگی برخورد شما با حوادث زندگی است که آسیب پذیری شما در برابر استرس را مشخص می‌سازد. از آن گذشته بدانید که می‌توانید طرز تلقی خود را تغییر دهید. اگر نگران و دلواپس هستید، اگر منفی می‌اندیشید.

حوادث زندگی و استرس ناشی از آن

میانگین	حوادث زندگی
۱۰۰	مرگ همسر
۷۳	طلاق
۶۵	جدا شدن از همسر
۶۳	به زندان افتادن
۶۳	مرگ یکی از افراد نزدیک خانواده

۵۳	بیماری یا جراحی شخصی
۵۰	ازدواج
۴۷	اخراج از کار
۴۵	آشتی با همسر
۴۵	بازنشستگی
۴۴	تغییر سلامتی افراد خانواده
۴۰	بارداری
۳۹	مشکلات جنسی
۳۹	تولد فرزند جدید
۳۹	تغییرات شغلی
۳۸	تغییر اوضاع مالی
۳۷	مرگ دوست نزدیک
۳۶	تغییر نوع شغل
۳۵	تغییر تعداد مشاگره با همسر
۳۱	گرفتن وام زیاد در حد خرید خانه
۳۰	مشمول واقع نشدن برای دریافت وام
۲۹	تغییر مسئولیت‌های شغلی
۲۹	ترک کردن فرزند
۲۹	اختلاف با اقوام همسر
۲۸	موفقیت برجسته
۲۶	دست کشیدن یا شروع به کار کردن همسر
۲۴	شروع یا پایان مدرسه
۲۵	تغییر در شرایط زندگی

۲۴	تجدید نظر در عادات شخصی
۲۳	گرفتاری با سرپرست
۲۰	تغییر شرایط یا ساعات کار
۲۰	تغییر محل سکونت
۲۰	تغییر مدرسه
۱۹	تغییر در تفریح و سرگرمی
۱۹	تغییر در فعالیتهای مذهبی
۱۸	تغییر در فعالیتهای اجتماعی
۱۷	وام گرفتن برای خرید لوازم منزل
۱۶	تغییر عادات خواب
۱۵	تغییر در گردهم آیی های خانوادگی
۱۵	تغییر در عادات غذا خوردن
۱۳	تعطیل
۱۲	عید
۱۱	تخلفات قانونی جزئی

اگر مستعد افسردگی هستید و انتظار حوادث ناخوشایند را می کشید میزان پریشانی و درماندگی خود را افزایش می دهید. اگر مثبت اندیش هستید، اگر چشم به راه حوادث خوشایند و خوب هستید، اگر شیوه های به حالت آرام درآمدن (رلاکس) را می دانید، اگر ورزش نمی کنید، در این صورت در موقعیت فشار خفیف ناشی از حوادث معمول زندگی قرار دارید. می توانید به حالت طبیعی بر گردید، می توانید با حوادث استرس زا برخورد سازنده داشته باشید. این نوع استرس در زندگی انسان انباشت نمی شود و حال آنکه استرس از نوع پریشانی و

درماندگی روی هم انباشت می‌شود. در این کتاب شما را با مهارتهایی آشنا می‌کنیم که پریشانی را به اضطراب معمولی تبدیل کنید.

- چگونه به منفی اندیش بودن خود پی ببرم؟

متأسفانه بسیاری از منفی اندیش‌ها نمی‌دانند که منفی اندیش هستند. (خود منهم یکی از همین اشخاص بودم). تصویر ذهنی ضعیف مهم‌ترین عامل منفی اندیشی است. برای اطلاع از اینکه تصویر ذهنی شما مثبت یا منفی است به سئوالات زیر جواب دهید:

- ۱- آیا اغلب دیگران را با خود مقایسه می‌کنید و معتقدید هرگز نمی‌توانید به قدر آنها آرام، به قدر آنها شاد، و یا به قدر آنها موفق باشید؟
- ۲- آیا وقتی دست به اقدام تازه‌ای می‌زنید به امکان شکست آن فکر می‌کنید؟
- ۳- آیا معتقدید اگر دیگران مزاحم من نباشند کارهایم را بهتر انجام می‌دهم؟
- ۴- آیا معتقدید در مقایسه با دیگران حوادث ناگوار بیشتری برای شما اتفاق می‌افتد؟

۵- آیا دیگران پیوسته شما را به منفی بودن متهم می‌سازند؟

اگر به اغلب این پرسشها جواب مثبت داده‌اید و اگر از اضطرابی به هر اندازه رنج می‌برید بدانید که می‌توانید طرز برخورد جدید و مثبتی در قبال خود ایجاد کنید. ممکن است نتوانید شرایط زندگی را تغییر دهید، اما می‌توانید آگاهانه با این منابع مزاحم چنان برخورد کنید که به جای اینکه آنها بر شما مسلط باشند، شما بر آنها احاطه داشته باشید.

نوع دیگری از حمله اضطراب

- شما گفتید که تصویر ذهنی بد و ترسهای غیر منطقی می‌توانند به اضطراب منجر شوند. اما اضطراب من ناشی از ترسی است که غیر منطقی نبود. منظورم دورانی است که در جنگ ویتنام شرکت داشتم، آیا من در طبقه بندی شما از اختلال اضطراب قرار می‌گیرم؟

بله به نظر می‌رسد که شما از اختلال اضطراب ویژه‌ای رنج می‌برید که روانشناسها آنرا اختلال استرسی ناشی از حوادث گذشته نامیده‌اند. سربازان جنگ ویتنام تنها اشخاصی نیستند که با این اضطراب روبرو هستند. زنانی که مورد تجاوز واقع شده‌اند، کودکانی که مورد سوءاستفاده عاطفی، جسمی، یا جنسی واقع شده‌اند. کسی که شاهد یک جنایت، یک خشونت شدید یا یک حادثه وحشتناک بوده، حتی بیمارانی که در اثر جراحی نقص عضو پیدا کرده‌اند نیز با این استرس مواجه می‌شوند. بعضی‌ها به تدریج با وحشت حوادث گذشته کنار می‌آیند و از این اختلال مصون می‌مانند. جمعی هم مانند شما، ناراحتی را در خود فرو می‌نشانند یا آنرا سرکوب می‌کنند. اما با سرکوب کردن خاطره، حادثه ناگوار محو نمی‌شود. بعداً وقتی حادثه دیگری اتفاق می‌افتد و شما را به یاد حادثه وحشتناک قبل می‌اندازد، عملاً با ترس، وحشت و کابوس مواجه می‌شوید. ممکن است احساس تقصیر کنید و افسردگی بر شما حاکم گردد.

با آنکه ترس شما در جبهه جنگ و در شرایطی که شاهد مرگ سربازان و ویران شدن شهرها بودید غیر منطقی نبوده با این حال اگر سالها از وقوع آن حادثه می‌گذرد، اضطراب موجود شما غیر منطقی است. اما در این حالت نیز مانند سایر انواع فوبیها می‌توانید با حساسیت‌زدایی از این ناراحتی خلاص شوید. می‌توانید

در حضور سایرین و در جمع گروه‌های حامی، این ناراحتی را فراموش کنید. در این گروه‌ها، شرکت کنندگان دربارهٔ تجربه‌های زمان جنگ از مورد تجاوز واقع شدن و غیره صحبت می‌کنند. بعضی‌ها نیز تحت درمان انفرادی قرار می‌گیرند. در حالیکه پنج اصل اساسی پیشنهادی مرا می‌آموزید، می‌توانید از این کمک‌ها هم استفاده کنید.

- آیا می‌توان یکبار و برای همیشه از اضطراب خلاص شد؟

بله حتماً. از ۱۳۰۰ بیمار فوبیایی که در مدت ده سال در مرکز فوبیای دالاس تحت درمان قرار گرفتند، ۷۵ درصد درمان شدند. این بیماران در حال حاضر زندگی طبیعی دارند. همه ساله هزاران بیمار خود را از هراسهای اضطرابی نجات می‌دهند و راههای جدیدی از اندیشیدن را می‌آموزند که درمان کامل را میسر می‌سازد.

گروهی از کسانی که خود را از ناراحتی آگورا فوبیا نجات داده‌اند می‌گویند «بله می‌توانم از منزل بیرون بروم. می‌توانم به خرید بروم، می‌توانم به رستوران و میهمانی بروم، اما هنوز از انجام این کارها لذتی نمی‌برم. همیشه کمی اضطراب در من هست که مبادا حمله اضطراب مجدداً شروع شود.» این اشخاص باید به این توجه داشته باشند که حمله اضطراب مرگ بار نیست.

توجه داشته باشید که وجود اضطراب ناچیز در این حد بخشی از فرایند حساسیت زدایی است و مرحلهٔ لازمی است تا ذهن خود را از این ناراحتی بشوئید. در حال حاضر که سرگرم نوشتن این کتاب هستم، شش سال است که حتی احتمال بازگشت حمله اضطراب به ذهنم نرسیده است، به اروپا پرواز کرده‌ام، در برابر جمعیت‌های چند هزار نفری سخنرانی داشته‌ام، با آنها بحث کرده‌ام و هر جا که می‌روم از مصاحبت با دوستانم لذت می‌برم. ممکن است در جریان یک بحران به منفی اندیشیدن وسوسه شوم. تفاوت میان راه زندگی من و راه زندگی بسیاری از

بیماران اگورافوبیا این است که من راههایی آموختم تا گرفتار اندیشه‌های منفی و مخرب‌تری که حالا به اضطراب ختم می‌شود نشوم. با رعایت «پنج اصل اساسی» مجبور نیستم با این وسوسه‌ها روبرو شوم. اغلب اوقات کاملاً احساس راحتی می‌کنم. حتی می‌توانم بگویم که در مقایسه با اوقات زندگی قبل از بیماری نیز حالا از حال و احساس بهتری برخوردارم.

اکنون می‌توانم بگویم روزی که نخستین حمله اضطراب را تجربه کردم، بهترین روز زندگی من بود. اختلال اضطراب مرا مجبور کرد که «پنج اصل اساسی» را برای رهایی یافتن از اندیشه‌های منفی و رسیدن به اعتماد به نفس بیاموزم و از توان فوق‌العاده ذهن ناهشیار برای از بین بردن اضطراب و حمله وحشت کمک بگیرم.

معتقدم همه کسانی که اختلال اضطراب دارند مانند من می‌توانند از آن به کلی راحت شوند. برای رسیدن به این مقصود باید از طرز کار جسم و ذهن خود در این خصوص که چگونه تولید اضطراب می‌کنند و نشانه‌های وحشت را ایجاد می‌نمایند مطلع گردیم.

فصل ۳

نظریه بشکه آب باران

در نخستین جلسه ملاقات با دکتر جیم ویلسون آموختم که چگونه بدن می‌تواند درحالی‌که کاملاً وظایف خود را به‌طور طبیعی انجام می‌دهد، گرفتار حمله اضطراب شود.

دکتر ویلسون می‌گفت «حمله اضطراب چیزی بیش از واکنش جنگ یا گریز در برخورد با یک عصبانیت ناگهانی نیست. تصور کنید که خرس وحشی ناگهان مقابل شما ظاهر می‌شود، یا فرض کنید منزل شما دستخوش حریق

گردد، چه واکنشی بروز می‌دهید؟

باید اعتراف می‌کردم که در این شرایط وحشت می‌کردم.

«بله همین‌طور است. در حالت ترس ضربان قلب تشدید و دهان خشک می‌شود. به حکم طبیعت برای مشخص نمودن واکنش خود در برابر ترس، نیازی به فکر کردن نیست. تمام مکانیزم‌های دفاعی بدن در کمتر از یک ثانیه گوش به زنگ می‌شوند. یا با آنچه شما را تهدید کرده می‌جنگید یا از آن فرار می‌کنید. نظر به آنکه بدن شما خود را با این برخورد آماده می‌کند، این کارها را بهتر و سریع‌تر انجام می‌دهید.»

«در جریان برانگیختگی، رگهای سطح بدن تنگ و منقبض می‌شوند تا خون بیشتری به عمق بدن و به عضلات رسیده، آنها را تقویت کند. قلب با سرعت بیشتری کار می‌کند تا خون اکسیژن بیشتری را به سلولها برساند. غدد بزاقی خشک می‌شوند تا آب بیشتری برای تنفس که تسریع می‌شود فراهم باشد. سایر فعالیت‌های بدن و از جمله هضم غذا که در «جنگ یا گریز» شرکت ندارند، متوقف می‌شود تا انرژی بیشتری ذخیره گردد.»

«در این مرحله ممکن است بدن شما به قدری برانگیخته باشد که به سلاح دیگری برای جنگ یا گریز نیازی نداشته باشید. اما اگر مغز نیاز بیشتری را تشخیص دهد به سلاح هسته‌ای خود یعنی آدرنالین فرمان عمل می‌دهد. این هورمون قدرتمند می‌تواند نیروی تمام بخشهای درگیر بدن در برانگیختگی را تا ده برابر افزایش دهد. در نتیجه ممکن است احساس هراس شدید بکنید و میل فرار در شما افزایش یابد. در این شرایط از توان فوق‌العاده‌ای برای جنگ یا گریز بهره‌مند می‌شوید.»

اندیشه منفی

در بسیاری از موارد حادثه ترسناک منجر به تولید آدرنالین نمی شود. همانطور که گفتیم حتی اگر خطری واقعی در میان نباشد، تلقی من از عامل استرس زا در زندگی است که احساس خطر می کنم.

دکتر ویلسون می گفت «توانایی بدن در تحمل استرس به بشکه‌ای شباهت دارد که آنرا زیر باران بگذارید. وقتی بشکه از آب پر شود، قطرات بعدی از لبه آن به پائین می ریزد همه ما بشکه‌های آبی داریم که استرس را در خود نگه می دارد. وقتی این بشکه‌ها پر می شوند، احساس بی خوابی و سردرد که ناشی از این انگیزختگی است به ما دست می دهد. وقتی بشکه درون ما از استرس پر می شود و به مرحله لبریز می رسد، با توجه به آمادگی بدن گرفتار بیماریهای جدی از نوع زخم معده و حمله قلبی، یا اگورافوبیا می شویم.»

پرسیدم «اگر بدن ما نوعاً آمادگی بیماری اضطراب را داشته باشد، آیا می توان پای عوامل ژنتیکی را به میان کشید؟»

دکتر ویلسون جواب داد «بله به احتمال زیاد عوامل ژنتیک نقش آفرین هستند و بعد در مقام توضیح با اشاره به مطالعاتی که روی دوقلوهای یکسان انجام شده نتیجه گرفت، اگر یکی از دوقلوها گرفتار اگورافوبیا شده باشد، به احتمال ۴۰ درصد دوقلوی دیگر نیز به این ناراحتی گرفتار می شود. اما در مورد دوقلوهای غیر یکسان، امکان اینکه هر دو به اگورافوبیا دچار شوند، تنها ۵ درصد است و نظر به اینکه دارو می تواند مانع حمله اضطراب شود، در نتیجه می توان گفت که موقعیت شیمیایی بدن هم ایفای نقشی را بر عهده دارد.»

او گفت «اما نهایتاً این برداشت و تلقی شما از عامل تنش زا در زندگی است

(باتوجه به اینکه آنها را خطرناک ببینید یا نبینید) که سبب تولید آدرنالین در خون می‌شود و این عاداتی است که می‌توانید از شر آن خلاص شوید.

«در مورد خود تو، ذهنت به اندازه‌ای تحت تأثیر استرس‌های روزمره قرار گرفته بود که نمی‌توانست خطر آنرا تحمل کند و به همین دلیل واکنش جنگ یا گریز را در تو ایجاد کرد. اگر تلقی مثبت‌تری می‌داشتی تا این حد واکنش نشان نمی‌دادی.»

گفتم «بسیار خوب، وقتی به دفتر محل کارم می‌رفتم استرس ناشی از کارهای زیادی که باید می‌کردم رویم تأثیر می‌گذارد، این درست، اما علت بروز اضطراب من در رستوران، سینما و فروشگاه‌های بزرگ چه بود؟»

دکتر ویلسون گفت «هر فوبیا یک واکنش هراسی غیرمنطقی و از حدّ اعتدال خارج شده نسبت به چیزی است که نباید اصولاً هراسی تولید کند. تو در واقع از این مکانها نمی‌ترسیدی، بلکه از خود حمله‌ها می‌ترسیدی. به هر جا می‌رفتی نگران بودی که اضطراب به سراغت بیاید و آنگاه مثل حادثه‌ای که در دفتر کارت اتفاق افتاد، ممکن است بیهوش شوی و نتوانی اقدامی صورت دهی. از همه اینها مهمتر نگران بودی که در حضور دیگران رفتار مسخره‌ای بروز دهی. این اضطراب بشکله آب تو را لبریز کرد و آنچه را که از آن هراس داشتی به سراغت آمد، در نتیجه مرتب مکانهای بیشتری را به خود محدود کردی تا اینکه به موقعیتی رسیدی که مجبور شدی در منزل خانه نشین شوی.»

به فکرم رسید نخستین حمله اضطراب من در دفتر کارم دست داد زیرا بشکله آب بارانم آنجا لبریز شد. دومین حمله اضطراب من هم دوباره در دفتر کارم دست داد. زیرا بازگشت به دفتر کار مرا به یاد هراسی انداخت که بار نخست تجربه کرده بودم. هر بار که به حمله اضطراب دچار می‌شدم ترسم بیشتر می‌شد و در نتیجه بشکله آب باران من در مکانهای تازه‌ای لبریز می‌شد و من از آن مکان دوری

می‌جستم. در واقع دایره بسته‌ای ایجاد شده بود.

دکتر ویلسون گفت «بله همین‌طور است اما می‌توانی از شر این هراسها نجات یابی.» بعد، از من خواست که قبل از هر کار روی حساسیت زدایی خود از فوییا کار کنم. به من توصیه کرد که به دفترم باز گردم. اگر اضطراب به سراغم می‌آمد باید بدانم که جسمم به من بلوف می‌زند. بله حتماً ضربان قلبم تشدید می‌شود، اما با تشدید ضربان قلب نمی‌میرم. با حمله قلبی روبرو نیستم. وقتی می‌توانستم به دفتر کارم باز گردم و مضطرب نشوم، می‌توانستم تدریجاً به جاهای دیگر هم بروم.

کار دومی که باید می‌کردم شناسایی موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی من بود. باید راههای مثبت‌تری برای برخورد با آنها پیدا می‌کردم. بعد فشارهای ناشی از کار و نگران بودن از مادرم را با دکتر ویلسون مطرح ساختم. او گفت «مهم داشتن استرس نیست. همه استرس دارند اما می‌توانی به جای اینکه مقهور استرس شوی بر آن تسلط گری.»

دکتر ویلسون توصیه کرد که درباره طرز کار مغز چند کتاب بخوانم. از جمله آنها یکی «سایکوسیرنتیک»^۱ یا روانشناسی تصویر ذهنی بود. دکتر، ما کسول مالتز، جراح پلاستیک، در این کتاب توضیح می‌دهد که چگونه بسیاری از بیماران با چهره‌های طبیعی به او رجوع می‌کنند و می‌خواهند که او با عمل جراحی پلاستیک چهره آنها را تغییر دهد. این بیماران در چشم ذهن، خود را به قدری زشت می‌پنداشتند که حاضر بودند درد و هزینه زیاد جراحی پلاستیک را تحمل کنند و حال آنکه چهره‌های آنها در حد متوسط، مانند دیگران، و در

1. Psychocybernetics

دو اثر ارزنده از دکتر ما کسول مالتز با عناوین «سایکوسیرنتیک، روانشناسی تصویر ذهنی» و «سایکوسیرنتیک، روانشناسی خلاقیت» قبلاً توسط این جانب به فارسی برگردانیده شده است. م

مواردی بهتر از آنها بود. از این مهمتر اینکه بسیاری از این اشخاص پس از عمل جراحی و پس از اینکه چهره به‌راستی زیبایی پیدا می‌کردند. خود را زشت و نازیبا می‌دانستند.

چگونه تصویر ذهنی بد تولید اضطراب می‌کند

وقتی توصیف دکتر ما کسول مالتر را خواندم، اینکه چگونه با تصویری که از خود داریم واقعیت را مخدوش می‌کنیم، انگار زندگی در من به صدا درآمد. همه مرتب از موفقیت‌های من تعریف می‌کردند، اما من خودم را موفق نمی‌دانستم، برعکس خود را شخص شکست خورده و ناشایسته‌ای می‌دانستم که در مدت هفت سال شش بار شغل عوض کرده است. معتقد بودم که باید بسیار بیش از درآمدی که دارم درآمد کسب می‌کردم. خود را انسان شکست‌خورده می‌پنداشتم زیرا معتقد بودم باید کاری می‌کردم که مادرم احساس بهتری داشته باشد. آیا این افکار بدراستی معتبر بودند؟ آیا من هم مانند بیماران دکتر مالتر خود را بدتر از آن که بودم تصور می‌کردم؟ دکتر ویلسون معتقد بود که من با تصویر کردن خطر در ذهن مقدمه حمله اضطراب را فراهم می‌سازم. میلی که به بهبودی داشتم باعث شد که برای به‌دست آوردن تصویر ذهنی بهتری تلاش کنم.

به تدریج دریافتم با آنکه هرگز خود را یک انسان منفی نمی‌دانستم، مرتب اشکالاتی را که ممکن بود بروز کند در نظر می‌گرفتم. از آن گذشته هرآینه کاری را ناتمام می‌گذاشتم و هرآینه کاری را در سطحی که می‌خواستم انجام نمی‌دادم به خود سرکوفت می‌زدم. حالا به این نتیجه رسیده‌ام که ذهن من مرتب در اندیشه محدودیتها، استرس بیشتری به بشکه آب باران من می‌ریخت. بی‌دلیل نبود که سر

می‌رفتم.

نکته مهم دیگری از یافته‌های دکتر مالتز این بود که ذهن انسان تفاوت میان واقعیت و آنچه را به ذهن خود سرازیر می‌کند تشخیص نمی‌دهد. اگر به ذهن خود بگوئیم که از عهده انجام کاری بر نمی‌آئیم، در آن کار شکست می‌خوریم، هرچند ممکن است توانایی انجام آن را به خوبی داشته باشیم. این ما هستیم که در شرایطی که می‌توانیم برنده باشیم به خود فرمان باخت می‌دهیم.

حساسیت زدایی

در این باره که به بهبود تصویر ذهنی و برنامه‌ریزی برای رسیدن به موفقیت نیاز دارم خوب فکر کردم و بعد تلاش در این زمینه را شروع کردم. اما در عین حال کوشیدم که از روش حساسیت زدایی استفاده کنم، راستش را بخواهید قبل از این برنامه هم گاه‌گاهی با مصرف چند قرص آرامبخش از روی ضرورت به دفتر کارم رفته بودم. همانطور که گفتم خودم را از قرص آرامبخش پر می‌کردم. وقتی خوب بی‌حال و کرخت می‌شدم به دفتر می‌رفتم و به سرعت کاری را که داشتم انجام می‌دادم و با شتاب تمام به منزل باز می‌گشتم. بنابراین به پیشنهاد دکتر ویلسون تصمیم گرفتم که دقایق کوتاهی بیرون از منزل سر کنم. مثلاً با اتومبیل تا سوپرمارکت می‌رفتم. دکتر ویلسون به من گفته بود که اگر اضطراب به سراغم آمد خیلی ساده در اتومبیل بنشینم و کمی همانجا بمانم تا اضطراب راهش را بگیرد و برود. برای خودم هم دلیل قانع‌کننده‌ای داشتم. حمله اضطراب مرا نمی‌کشد. اگر آرام می‌نشستم تا نشانه‌های اضطراب می‌رفتند، می‌توانستم به‌راه خود ادامه دهم. بعد از هر خروج موفقیت‌آمیز در نوبت بعدی باید بیشتر راه می‌رفتم و دقایق

بیشتری بیرون از منزل صرف می کردم. باید با رفتن به فروشگاه شروع می کردم. بار دیگر باید به فروشگاه می رفتم، اتومبیل را در پارکینگ فروشگاه پارک می کردم و از آن بیرون می آمدم. بار سوم باید کمی جلوتر می رفتم؛ باید تا در فروشگاه می رفتم اما بدون ورود به آن به سمت اتومبیل می رفتم و برمی گشتم و سرانجام در نوبت بعد باید داخل فروشگاه می شدم و اجناس موردنیازم را می خریدم و بالاخره در موقعیتی قرار می گرفتم که می توانستم خرید کنم. باید در صف صندوق می ایستادم و پول اقلام خریداری کرده را می پرداختم.

دکتر ویلسون برای تقویت روحی من، فهرست اشخاصی را که تحت نظر او به همین ترتیب معالجه می شدند به من داد و گفت همه اینها از روش حساسیت زدایی در برابر اضطراب استفاده می کنند. با این فهرست و با توجه به توصیه های روان پزشک تصمیم گرفتم که برنامه را شروع کنم.

برایم عجیب بود که توانستم اتومبیل را چندصد متری برانم. وارد پارکینگ فروشگاه شدم و پارک کردم، اما بلافاصله مجدداً اتومبیل را سوار شدم و به منزل مراجعت نمودم. البته برای انجام این کار، قرصهای آرامبخش به مقدار زیاد مصرف کردم. وقتی نخستین خیابان را پشت سر گذاشتم دستهایم خیس عرق شد. کمی دیرتر قلبم به تپش افتاد و تا زمانی که رسیدم احساس کردم که تا بیهوشی فاصله چندانی ندارم. اما در مجموع با حمله اضطراب روبرو نشدم. آرام در پارکینگ نشستم و به خود یادآور شدم که قرار نیست در اثر اضطراب بمیرم. به تلقین به خود گفتم که بدنم واکنش نشان داده و اگر از اینهم بدتر شود، احساس واکنش جنگ یا گریز خواهم کرد. با اتومبیل به منزل برگشتم، اتومبیل را پارک کردم و به آرامی وارد منزل شدم و روی صندلی افتادم. به محض اینکه احساس بهتری پیدا کردم به یکی از کسانی که او هم مانند من در صدد حساسیت زدایی از اضطراب بود و اسم او را در فهرست داشتم زنگ زدم و احساس خودم را با او در میان گذاشتم.

به من گفت «چه عالی! خیلی خوب پیشرفت می کنی.» و این برای من قوت قلب بود.

روز بعد، به برنامه ادامه دادم. به خود متذکر شدم که دیروز هم این کار را کرده‌ام و با این حساب دلیلی وجود ندارد که امروز نتوانم. امروز هم موفق می شوم. روز بعد کمی دورتر و تا جایی رفتم که تپش قلبم شروع شد.

پیشرفت من در برنامه حساسیت زدایی کم، اما یکنواخت و منسجم بود. مصمم بودم که از شر اضطراب خلاص شوم. خود را متعهد به این کار کرده بودم، هرچند که هنوز به شدت می ترسیدم. به نظر می رسید که حساسیت زدایی برنامه دشواری است.

پنج اصل اساسی

حالا می دانم اگر آن روز با پنج اصل اساسی که برنامه پنج مرحله‌ای من براساس آن استوار است آشنا بودم کارم ساده تر می شد. پنج اصل اساسی به قرار زیراند:

- ۱- از قدرت خلاق ذهن ناهشیار خود برای تغییر دادن خویشتن استفاده کنید.
- ۲- با استفاده از تصویرسازی، تصویر ذهنی خود را تغییر دهید تا به جای ترس احساس اطمینان بر شما حاکم شود.
- ۳- از اندیشه مثبت و منطقی برای دیدن خود و موقعیت حول و حوش خود استفاده کنید. آنچه را مایلید وجود داشته باشد، در ذهن خود تصویر کنید.
- ۴- طوری رفتار کنید که انگار شخصیتی که می خواهید هستید.
- ۵- هدفهایی را برای خود مشخص کنید تا کسی را که می خواهید بشوید.

این پنج اصل احتمالاً در نگاه نخست چند عبارت و جمله بیشتر به نظر نمی‌رسند. اما بدانید که قدرتمند هستید. در پنج فصل بعد در این باره به‌طور مفصل بحث خواهیم کرد.

خانه ارواح

احتمالاً اغلب شما در کودکی به شهرک‌های بازی کود کان رفته‌اید و به احتمال زیاد از خانه ارواح یا تونل وحشت یا مراسمی نظیر آن استفاده کرده‌اید. ارواح و اسکلت‌ها و گولها و حیوانات وحشتناک از کنارتان می‌گذشتند. جوی آب انگار که همه‌اش خون بود و غیره.

اما اگر در سن بلوغ و در سالهای بعدی عمر به خانه ارواح بروید به احتمال زیاد می‌خندید. می‌دانید که خونی در کار نیست. می‌دانید که غول و روحی وجود ندارد. چه تفاوتی کرده‌اید؟ مسئله این است که انسان رشد کرده درک و برداشتی از واقعیتها دارد می‌داند که موضوع از چه قرار است. جایی برای ترس باقی نمی‌ماند. در واقع خنده دار است.

اضطراب و وحشت شما هم دقیقاً به همین شکل است. اگر آموزش در این زمینه نداشته باشید و ماهیت اضطراب را درک نکنید. اضطراب و حمله آن بسیار وحشتناک می‌شود. اما اگر بدانید که ذهن شما چگونه با تولید آدرنالین خانه ارواح می‌سازد، دیگر جایی برای هراس شما باقی نمی‌ماند. اگر از رفتن به رستوران یا رانندگی یا نزدیک شدن به گربه می‌ترسید، بدانید که روزی می‌رسد که به این هراس خود بخندید.

تا همین جا به شما تبریک می‌گوییم. با خواندن این چند فصل قدم اول را

برای از میان برداشتن اضطراب برداشته‌اید: حالا شما به سلاح علم مجهز هستید، می‌دانید علت اضطراب شما این است که بشکه آب باران درون خود را با هراسهای غیرمنطقی پر کرده‌اید. می‌توانید به شکل دیگری به شرایط زندگی واکنش نشان دهید و از شدت هراسهای خود بکاهید.

فصل ۴

اصل اساسی اول - رئیس شما

آن روز که از اضطراب رنج می بردم نمی دانستم که رئیس دارم. خیال می کردم که کار آزاد می کنم و رئیس خود هستم. برای خود دفتری داشتم، به میل خود رفتار می کردم. با اشخاصی که می خواستم ارتباط برقرار می ساختم، کنترل افکارم را در دست داشتم. اما اختلال اضطراب ثابت کرد که من اشتباه می کنم. من در درون خود رئیسی داشتم، رئیسی که من می خواستم یا نمی خواستم بدن مرا به تولید اضطراب فرمان می داد.

این رئیس ذهن ناهشیار من بود که هر فرمانی به جسم من می داد - حتی اگر می گفت که با تولید آدرنالین پدر مرا درآورد - اطاعت می شد.

اگر ذهن ناهشیار تا این حد قدرت دارد، چرا آنرا در جهت مصالح و راحتی خود به کار نگیریم، چرا می گذاریم که برضد منافع ما کار کند. و این دقیقاً موضوع اولین اصل اساسی من است:

اصل اساسی اول: از قدرت های خلاق ذهن ناهشیار خود کمک بگیرید و تغییر کنید.

طرز کار ذهن ناهشیار

ذهن هشیار همان چیزی است که در تمام مدت روز از آن برای صحبت با دیگران، برای خواندن، برای کار کردن و انجام وظایف استفاده می کنید. شما دقیقاً می دانید که در ذهن هشیار شما چه می گذرد. اما ذهن ناهشیار موضوع دیگری است. هنوز معلوم نیست که ذهن ناهشیار چیست و در کجا قرار دارد. تنها این را می دانیم که وجود دارد. وقتی در طول مدت روز به کارهایتان می رسید از ذهن هوشیار خود استفاده می کنید. ناهشیار اطلاعات دریافتی از احساسات شما را انبار می کند. ناهشیار به صحبت های احساسی شما گوش می کند و ناظر بر اداره کردن امور درون شماست. در همین حال، ذهن هشیار به قدری سرگرم اتخاذ تصمیمات منطقی است که متوجه نیست که ذهن ناهشیار بی وقفه سرگرم فعالیت است. ذهن هشیار به طریقی بر ناهشیار تأثیر می گذارد، اما اغلب ما طرز استفاده از آنرا نمی دانیم و حتی از صحبت ذهن ناهشیار خود مطلع نیستیم. با این حال وقتی تضادی میان این دو ذهن به وجود می آید، ناهشیار همیشه برنده می شود.

اگر مطلب را کمی پیچیده‌تر کنیم باید بگوئیم ذهن ناهشیار تفاوت میان کذب و حقیقت را نمی‌داند. بلکه مانند یک کامپیوتر تنها اطلاعات دریافتی را ثبت و تفسیر می‌کند.

وقتی به سیندی گفتم «هر بار که به دفتر کارم می‌روم با حملهٔ دیگری روبرو می‌شوم.» ذهن ناهشیار من نمی‌دانست که من صرفاً هر اسم را با سیندی مطرح کرده‌ام. به جای آن این صحبت مرا در بانک اطلاعاتی خود ضبط نمود و آنرا به عنوان یک واقعیت مسلم در نظر گرفت: هر گاه باب به دفتر کارش برود با حملهٔ اضطراب روبرو می‌شود. بعد، وقتی به سمت دفتر کارم می‌رفتم، انگار که تکه‌م مربوط به فرمان کامپیوتر را فشار می‌دادم تا دستور حملهٔ اضطراب را صادر کند. ذهن ناهشیار من در حافظهٔ خود جست‌وجو می‌کرد، برنامه را می‌یافت و مطیعانه طبق دستور نشانه‌های اضطراب وجود مرا بروز می‌داد. و در همین حال ذهن هشیار من فریاد می‌کشید که نباید مضطرب شوم. اما رئیس من کنترل همه چیز را در دست داشت.

چگونه می‌توانید از رئیس خود کمک بگیرید.

شاید فکر کنید که اختلال اضطراب یک موقعیت بسیار خاص و خصوصی است. ممکن است بگوئید که چون ذهن ناهشیار من اینطور کار کرد لزوماً گریبانگیر شما نمی‌شود. اما آیا هرگز اتفاق افتاده که در جمعی پیش خود گفته باشید، اسم فلانی را فراموش خواهم کرد و بعد در جایی وقتی می‌خواهید او را معرفی کنید، هر چه به ذهن خود فشار می‌آورید نتوانید اسم او را پیدا کنید؟ آیا تاکنون اتفاق افتاد پیش خود بگوئید نخواهم توانست فلان برنامه را به خوبی اجرا

کنم و روز نوبت اجرای برنامه سرما بخورید؟

وقتی فرانکلین روزولت در خلال بدترین سالهای کسادى به مقام ریاست جمهوری آمریکا رسید در نطقی گفت «تنها چیزی که باید از آن بترسیم، ترس از ترسیدن است.» روزولت به خوبی می دانست اشخاص اگر بترسند در تجارت ریسک نمی کنند. از آن می ترسند که وضع اقتصاد از آنچه هست بدتر شود و با توجه به این ذهنیت خود رفتار می کنند. روزولت معتقد بود اگر آمریکائیا بر ترس خود چیره شوند می توانند کسادى را به رونق تبدیل کنند. ذهن ناهشیار به کمک آنها می آید و به جای اینکه به آنها زیان برساند در جهت منافع آنها کار می کند.

شما هم رئیسی دارید که تاکنون کسی درباره او حرفی به شما نزده است، رئیسی که روی شما نفوذ دارد. اما این را در نظر بگیرید که اگر ناهشیار شما را کنترل کند و اگر شما ناهشیار را برنامه ریزی می کنید، می توانید او را طوری برنامه ریزی کنید که منافع شما را در نظر بگیرد.

همه ما همه روزه ناهشیار خود را برنامه ریزی می کنیم. تصور کنید که دو دلال معاملات ملکی در شرایط کسادى بازار بخواهند خانه ای را بفروشند. دلال اولی به خود می گوید که نرخهای بهره بیش از حد بالا هستند و کسی پول برای پیش پرداخت ندارد. رئیس ناهشیار این واسطه سخن او را ضبط می کند و بنابراین وقتی با یک خریدار به صحبت می نشیند با ذوق و شوق لازم حرف نمی زند. کیست که با واسطه ای که پیشاپیش تسلیم شده است معامله کند و در نتیجه، فروش این واسطه از آنچه هست کمتر می شود. واسطه دوم به خود می گوید، اگر بتواند ابتکار به خرج دهد و امکاناتی برای خریداران به وجود آورد می تواند در کسادى هم فروش کند. به خود قول می دهد که با ارائه سرویس خوب، نظر موافق خریداران را جلب کند. اعتماد به نفس و اشتیاق او به فروش دست به دست هم

می دهند و او در عمل می بیند که فروش بیشتری می کند.

یا فرض کنید که دونفر سرطان دارند. یکی از آنها افسرده و درمانده می شود، اما دومی الهام می گیرد که کارهای بزرگ بکند. تفاوت بر سر صحبتی است که آنها با خود می کنند. ذهن ناهشیار صحبتها را همانطور که هست می پذیرد و براساس آن برنامه ریزی می کند.

نوارهای بدی که این نتایج مصیبت بار را به وجود می آورند در ذهن ناهشیار برنامه ریزی می شوند. بعضی از آنها یادگار دوران کودکی هستند. شاید از مادر خود شنیده اید که دختر زشتی هستی، ممکن است گفته باشد «دوست دارم خواهرت زیبا باشد، موهای خوب و فر فری داشته باشد.» این گفته او شما را می رنجاند. ذهن ناهشیار شما وارد عمل شده و تصمیم می گیرد که شما زشت هستید. مادر این را گفته و از شما کاری ساخته نیست. اما این نوار را در پنج سالگی دریافت کرده اید. اگر کامپیوتر گرانی می داشتید، آیا از یک دانش آموز دبستانی برای برنامه ریزی آن استفاده می کردید؟ البته که نمی کردید. از شخصیت امروز خود برای پاک کردن نوارهای کهنه استفاده کنید و جای آنها را با نتیجه گیری های منطقی پر کنید. می توانید این کار را به کمک بازسازی شناختی انجام دهید که در فصل ۶ درباره آن به تفصیل بحث خواهیم کرد.

بخش مهمی از داده های کذب آلود ناشی از تلاشی است که برای حمایت از خود در برابر نا کامی می کنید. نخستین بار که در برابر جمع سخنرانی کردید احتمالاً مستمعین را شیفته صحبت خود نکردید. از کمی تجربه احساس بدی داشتید. به خود گفتید که من سخنران خوبی نیستم. بنابراین خود را از تلاش برای بهبود و پیشرفت معاف نمودید. حالا، هر بار در برابر جمعی می ایستید گلویتان خشک می شود و زانوانتان می لرزد. همین اتفاق برای بعضی ها هنگام میهمانی دادن، هنگام برخورد با اشخاص و یا در ابراز محبت کردن و اعلام عشق به

دیگران رخ می‌دهد. در همه این موفقیتها با تلاش برای انجام کاری که فکر می‌کنید در آن ناکام ماندید، تکمه را فشار می‌دهید تا ذهن هاشیار شما فرمان ناکامی مجدّد صادر کند.

نکته مهمّ در زمینه این رئیس که احتمالاً کسی تا به حال از او با شما سخن نگفته این است که احساسات و رفتار شما ناشی از افکاری است که در سردارید. از آن گذشته افکار نقطه نظر هستند و لزوماً با واقعیتها مطابقت ندارند. در سنین کودکی تحت تأثیر اعمال پدر و مادر و محیطی که در آن زندگی می‌کردید برنامه ریزی می‌شدید و شرایط موجود نیز هم‌اکنون در ذهن شما برنامه ریزی می‌شوند. اگر به کمک بخش هاشیار ذهن بخواهید بخش هاشیار آنرا کنترل کنید می‌توانید با تغییر این افکار زندگی خود را برنامه ریزی کنید.

متأسفانه با گفتن «بسیار خوب می‌دانم که منفی فکر می‌کنم، به همین دلیل حالا خود را تغییر می‌دهم، از این به بعد مثبت می‌شوم، از این به بعد خود را ارزشمند و مهم تلقی می‌کنم و موفق می‌شوم.» در بخش هاشیار ذهن به هدف نمی‌رسید.

این بهترین راه مجبور کردن رئیس تا به سود شما کار کند نیست. توجه داشته باشید که این رئیس به گفته‌های ذهن هاشیار تقریباً بی‌توجه است. مگر اینکه از روشهای به خصوصی استفاده کنید. بنابراین نخستین نکته‌ای که باید بیاموزید چگونگی دسترسی به سطح هاشیار ذهن است. آنگاه می‌توانید روشهایی را بیاموزید تا روی رئیس خود تأثیر بگذارید.

استفاده از ناهشیار

روش رسیدن به ناهشیار تا به بهترین شکل در خدمت منافع و رفاه حال شما باشد بسیار ساده است و به آسانی می‌توانید آنرا بیاموزید. برای اینکار باید به حالت رلاکس، یا راحت در آمدن را بیاموزید و موج مغز خود را کوتاه کنید تا به شرایطی که به آن «حالت آلفا» می‌گویند قرار گیرید. در این حالت تکانهای الکتریکی مغز در حدّ ده دور در ثانیه است. این سطح فعالیت مغز به هیچ وجه غیر منطقی نیست زیرا هنگام به خواب رفتن یا از خواب بیدار شدن، مغز شما در همین سطح فعالیت می‌کند. در حالت آلفا کاملاً در حالت رلاکس و راحت قرار دارید و در این حالت از پیامهایی که بخش ناهشیار ذهن مخابره می‌کند آگاه هستید. در این مرحله، حتی مهمتر از اینها می‌توانید روی این ناهشیار تأثیر بگذارید. در فصل ۵ درباره قرار گرفتن در حالت آلفا به تفصیل بیشتری بحث کرده‌ام.

با خاموش کردن ذهن هشیار و قرار گرفتن در حالت مراقبه می‌توانید از روشهای ویژه‌ای برای برنامه‌ریزی ناهشیار خود استفاده کنید. این روشها دربرگیرنده دو جزء مهم تلقین و تجسم فکری است که بخش مهم دومین اصل اساسی است.

می‌توانید از روشهای اصول اساسی در سطح هشیار یا ناهشیار استفاده کنید. اما وقتی در حالت آلفا از آنها استفاده می‌کنید از کمک رئیس خود بهره‌مند می‌شوید به طوری که بعداً، بی‌آنکه بدانید در خدمت شما قرار می‌گیرد. به همین دلیل است که آموختن استفاده از قدرتهای خلاق ذهن ناهشیار تا این اندازه مهم است.

نگاهی اجمالی به تلقین و تجسم فکری

نظر به اینکه تلقین ها و تجسم های فکری در حالت آلفا نقش بسیار مهمی بازی می کنند بهتر است به اجمال آنها را مرور کنیم.

تلقین کردن، ذکر این نکته به خویشتن است که در این لحظه به خصوص آنطور که می خواهید هستید. اگر احساس نگرانی و افسردگی دارید باید به خود بگوئید و تأکید کنید در حالت کاملاً آرام، دوست داشتنی و ارزشمند قرار دارید. در حالت آلفا که این خصوصیات را برای خود در نظر می گیرید، ذهن ناهشیار شما پیام را به سادگی بیشتری دریافت می کند. در شرایط ذهنی سالمتری قرار می گیرید و بعد، حتی وقتی در حالت هشیاری به امور دیگری فکر می کنید تلقین های ثبت شده در ناهشیار شما، به همان شکل که ثبت شده اند واکنش نشان می دهند.

تجسم کردن مشمول تصاویر ذهنی است که از خود ایجاد می کنید تا کاری را که به انجام آن علاقمندید، یا کسانی را که به معاشرت با آنها راغبید در ذهن ببینید. وقتی در رویایی شوید، در اصل تجسم سازی می کنید اما تجسم فکری مورد نظر من با سایر تصویرسازیها تفاوت عمده دارد. منظور من از تجسم فکری این نیست که ذهن خود را آزاد بگذارید تا به میل خود به هر سمت که می خواهد برود. در تجسم مورد نظر من، صحنه را پیشاپیش برنامه ریزی می کنید. این تجسم مانند یک داستان کوتاه دارای طرح، نقشه، مضمون و یک تصمیم گیری است. در پایان آن با آنچه در ابتدا بودید تفاوت دارید. نظر به اینکه ذهن ناهشیار، آنچه را تصویر می کنید حقیقی می پندارد، می توانید با تصور کردن خود در حال انجام کاری که می خواهید رئیس ذهنتان را برنامه ریزی کنید.

سالها بود که می‌خواستم در بازی گلف مهارت بیشتری به دست آورم. سالها تلاش کرده بودم اما به نتیجه‌ای که می‌خواستم نرسیده بودم. کتاب خواندم، بازی بزرگان گلف را تماشا کردم و به توصیه‌های آموزشی مربی‌ها گوش دادم. اما بی‌فایده بود. در همان سطح قبلی باقی مانده بودم. وقتی تصویر کردن و تجسم فکری را آموختم سعی کردم منظره بازی گلف را به آن شکل که متخصص‌ها و قهرمانان بزرگ بازی می‌کنند در ذهنم تصویر کنم. خود را مجسم می‌کردم که دستم باطوم را گرفته و بعد شانه‌ام را می‌دیدم که ماهرانه و هماهنگ برای ضربه زدن به توپ به عقب می‌رود. بعد باطوم را می‌دیدم که چه عالی بر توپ ضربه وارد می‌کند توپ را می‌دیدم که با حرکتی قوسی شکل هوا را می‌شکافد و به سمت حفره پیش می‌رود. وقتی در عمل وارد میدان شدم وقت چندانی را به اینکه حرکات درست انجام می‌دهم صرف نکردم. بلکه صرفاً برای لذت و تفریح بازی می‌کردم. شش ماه بعد از آنکه از روش تصویرسازی استفاده کردم نه امتیاز به بازی من اضافه شد.

دکتر اُکارل سیمون^۱ تن متخصص غدد به بیمارانش توصیه می‌کند که کوچک شدن و ذوب شدن تومورهایشان را در ذهن مجسم کنند. گرچه او مدعی سحر و جادو نیست، برخی از بیماران سرطانی که از سوی پزشک بیماریشان پایان یافته اعلام شده، به دلیل تصویر ذهنی بهتری که از خود ساخته‌اند بهبود یافته‌اند. تجسم سازی منجر به سلامتی بهتر، تغییر رفتار یا هر بهبودی که طالب آن هستید می‌شود.

بسیاری از قهرمانان دو و میدانی در تصور خود را می‌بینند که از رقبایشان جلو می‌زنند، وزنه‌ها را دورتر پرتاب می‌کنند و بیشتر و بالاتر می‌پرند و در عمل

هم موفق می‌شوند. بسیاری از مربیان تیم‌های حرفه‌ای از بازیکنان خود می‌خواهند تا صحنه‌های پیروزی را در ذهن مجسم سازند. البته سواى ورزش در فعالیتهای دیگر نیز می‌توانید با استفاده از تصویر ذهنی و مجسم‌سازی موفق شوید. می‌توانید سلامتی بیشتر را آرزو کنید.

استفاده از ذهن ناهشیار برای حساسیت زدایی

برای نخستین بار از ذهن ناهشیار در دورانی که سرگرم حساسیت زدایی فویبای خود بودم استفاده کردم و راستی که چقدر حالم فرق کرد. فهمیدم اگر در شرایط آلفا قرار گیرم و خود را در ذهن مجسم کنم که در آرامش کامل به سر می‌برم و با این آرامش در مکانهای ترسناک رفت‌وآمد می‌کنم، در عمل راحت‌تر و با کارایی بیشتر در مکانهای ترسناک قرار می‌گیرم و مشکل بدون حادثه پشت سر گذاشته می‌شود.

نظر به اینکه در آن زمان بیشتر اوقات خود را در منزل می‌گذراندم، فرصت زیاد داشتم تا در حالت آلفا قرار گیرم و بعد از تجسم فکری و تصدیق و تلقین برای بهبود خود استفاده کنم اغلب روزی ۶ بار در حالت آلفا قرار می‌گرفتم. یکبار صبح، هنگام برخاستن از خواب، آنگاه پیش از ظهر، بعد از ظهر، غروب و بالاخره قبل از خواب. اگر رفتن به رستوران را برنامه‌ریزی می‌کردم، از دو روز قبل بارها در حالت آلفا قرار می‌گرفتم. خود را می‌دیدم که به رستوران می‌روم، لیوانی آب می‌نوشم و بعد آنجا را ترک می‌کنم. به خود تلقین می‌کردم که در آرامش کامل قرار دارم، احساس خوبی دارم و از زندگی لذت می‌برم.

درست وقتی قرار بود به رستوران بروم به حالت آلفا رفتم و از روشهای تجسم

فکری و تلقین استفاده نمودم. وقتی به عزم رستوران منزل را ترک کردم، ذهن ناهشیار من خیال می کرد قبلاً این کار را با موفقیت کرده‌ام و اشکالی پیش نیامده است. در مقایسه با مثلاً زمانی که برای اولین بار به فروشگاه رفتم - قبل از رفتن به فروشگاه قرار گرفتن در حالت آلفا را تجربه نکرده بودم - اضطراب بسیار کمتری داشتم. ظرف چندروز با استفاده از ذهن ناهشیار توانستم به رستوران بروم و بی آنکه بیقرار شوم غذا بخورم.

استفاده از ناهشیار برای سلامتی و موفقیت

به قدری از کمک ذهن ناهشیار در حساسیت زدایی خود راضی بودم که تصمیم گرفتم از این ابزار جدید برای بهبود سلامت خود استفاده کنم. یکسال و نیم قبل از تجربه نخستین حمله اضطراب از ناراحتی انقباض روده بزرگ رنج می بردم. همه روزه اسهال داشتم و هر کاری که می کردم درمان نمی شدم. وقتی آرام بودن را برنامه ریزی کردم، وقتی تصمیم گرفتم که دوست داشتنی و ارزشمند باشم، ذهن ناهشیار من واکنش نشان داد. از آن روز به بعد حتی یکبار اسهال نگرفته‌ام. انگار ذهن ناهشیار من بشکه آب باران درون وجودم را خشک کرد و جسم و ذهنم را در حالت آرام قرار داد.

آیا به نظر شما جالب نیست؟ وقتی برای نخستین بار این را تجربه کردم حیرت زده شدم؛ اما واقعیت این است که این روزها دیگر مجبور نیستم برای برخورد با اضطراب و یا حملات وحشت وقت زیادی صرف کنم.

در سالهای بعد از این حوادث از ناهشیار خود برای بهبود امور مربوط به کسب و کار، روابط شخصی و تصویر ذهنی استفاده کرده‌ام. اگر فویبا نداشتم

راحت نمی شدم. از سلامتی بد برخوردار بودم، در هر اس دایم به سر می بردم و از دیگران کناره می گرفتم. هرگز نمی آموختم که بدنم را در حالت راحت قرار دهم و ناهشیار خود را برنامه ریزی کنم. به همین دلیل است که به همه گروههای آگورافوبیک می گویم که آگورافوبیا بزرگترین حادثه مطلوب زندگی من بوده است.

بسیاری از کسانی که برای دریافت کمک به من رجوع می کنند می گویند «من پیرتر از آن هستم که تغییر کنم. زندگی همین است که می بینی. من فرصت یاد گرفتن این روشها را ندارم. باور کنید وقتی شروع می کنید می بینید این روشها چیزی نیستند که بخواهید روی آنها صرف وقت کنید. چیزی هستند که با میل و اشتیاق به آن تن می دهید. خواهید دید که از این تجربه لذت می برید.

آیا روشهای من به شما هم کمک می کند؟ اگر شما دارای ذهن هشیار و ناهشیار باشید بدانید که آری به شما هم کمک می کند و توجه داشته باشید که همه اشخاص از این هر دو دارند.

فصل ۵

چگونه برای رئیس خود پیام می فرستیم

وقتی جسم و ذهن خود را در حالت آرام قرار می دهید از قدرت خارق العاده ای برخوردار می شوید تا به کارهایی بپردازید که در غیر این صورت انجام آنرا غیر ممکن می پنداشتید. مطلب تازه ای نیست. قرن هاست که از این مهم اطلاع داریم.

یکی از روزها، بعد از سخنرانی در کنوانسیون در نیواورلئان، با تا کسی عازم فرود گاه شدم. راننده که مردی تیره پوست بود و به لهجه ناآشنایی حرف

می‌زد؛ از سخنرانیم پرسید. وقتی به او گفتم که درباره‌ی در حالت آرام قرار دادن ذهن و جسم برای کاهش استرس که ممکن است به اضطراب منجر شود سخنرانی کردم، زیر لب خندید و کتابی را که می‌خواند نشانم داد. درباره‌ی مراقبه بود.

راننده گفت «شما آمریکاییها خیال می‌کنید که استفاده از ذهن برای کنترل جسم مطلب جدیدی است. مردم کشور من مدتهاست که چنین کاری می‌کنند. «اهل کدام کشوری؟»

جواب داد «هند». بحث بسیار جالبی درباره‌ی یوگا کردم. در مذهب هند و یوگی‌ها نه تنها در زمینه‌ی ذهن و پاکسازی روان، بلکه در زمینه‌ی روابط جنسی و برنامه‌های غذایی و محدودیتهای آن صحبت می‌کنند. یاد می‌گیرند که آهنگ تنفس ثابتی را برای خود حفظ کنند و به جای بیرون به درون خود پردازند.

به همین دلیل است که یوگی‌ها می‌توانند به درجه‌ای از فراست و آگاهی برسند و تن به کارهایی بدهند که برای ما انجامش اسباب حیرت است. یوگی‌های باتجربه درد را تحمل می‌کنند، می‌توانند ساعتها زیر خاک زنده بمانند. می‌توانند روی زغالهای داغ راه بروند و نسوزند. بعضی از آنها حتی مدعی هستند که هوشیاری آنها می‌تواند از نشان به در رود و دوباره مراجعت کند.

دانشمندان از این کارهای جادوگونه یوگی‌ها سردر نمی‌آوردند تا اینکه دستگاه مغز نگاشت را اختراع کردند و فهمیدند که چگونه یوگی‌ها در حالت مراقبه می‌توانند در زمینه‌ی فیزیولوژیک خود تغییری ایجاد نمایند. پزشکان به کمک این دستگاه میزان تناوب شارژهای الکتریکی ضعیفی را که در مغز انسان است اندازه گرفتند. معلوم شد که تعداد سیکل‌ها در ثانیه در زمان بیداری بیشتر و فعال‌تر از زمان خواب است. مغز نگاشت ثابت کرد که بعضی از یوگی‌ها می‌توانند در شرایطی که سیکل‌های موج مغزی آنها در سطحی قرار می‌گیرد که اشخاص معمولی به خواب می‌روند هشیار و گوش به زنگ باشند.

من و راننده تا کسی به این نتیجه رسیدیم که در جمع آمریکایی ها زیاد نیستند کسانی که حاضر شوند سالها وقت خود را به تمرین یوگا بپردازند و یک یوگی تمام عیار شوند.

به او گفتم «اما خبرخوش این است که مجبور نیستید تا این حد پیش بروید. با یکی، دو روز تمرین می توانید موجهای مغز خود را پایین بیاورید و آنرا به سطح آلفا برسانید. وقتی مغز در حالت آلفا قرار می گیرد می توانید به ذهن ناهشیار خود بگوئید که چه برنامه ای در سردارید. ذهن ناهشیار شما تغییرات لازم را طبق درخواست شما در زمینه سلامتی، ذهنی و حتی روابط شما با دیگران می دهد. در مدت کوتاه می توانید کارهایی بکنید که یوگی های متبحر قادر به انجام آن هستند. برای رسیدن به این آگاهی راههای بسیار زیادی وجود دارد. بسیاری از آمریکایی های پرکار و گرفتار از تکنیک های رلاکس شدن برای بهبود زندگی خود استفاده می کنند. ذن، مراقبه متعالی و به خواب مصنوعی فرورفتن راههای مختلفی برای رسیدن به این مهم هستند. پزشکها و روانشناسها با استفاده از ماشین های بیوفیدیک ضربان قلب، تنفس، درجه حرارت و امواج مغزی را اندازه گیری می کنند. بیماران در حالیکه به این دستگاهها متصل هستند، پائین آوردن تناوب امواج مغزی خود را می آموزند و بعد به جسم خود فرمان می دهند تا به سلامتی بهتر و بیشتری برسد.

بعضی ها با دویدن به درجه هشجاری متفاوتی می رسند. اما موضوعی که من درباره آن صحبت می کنم برای آن چیزی است که دوندگان باتجربه به آن می رسند. صدها هزار نفر در بسیاری از کشورها راه به حالت آرام قرار دادن خود و رسیدن به موقعیت آلفا را فرا گرفته اند و چون در این وضعیت قرار می گیرند خود را برای تغییری که در نظر دارند برنامه ریزی می کنند.

به شما نشان می دهم چه آسان می توانید در حالت آلفا قرار گیرید، اما قبل از

آن اجازه بدهید که درباره سطوح مختلف، آگاهی و هوشیاری بحث کنیم.

سیکل های مغز و حالات هشیاری

دستگاه مغز نگاشت ثابت می کند که همه ما درجات هشیاری متفاوتی را در طول روز تجربه می کنیم. ساعاتی بیدار و هشیار، ساعاتی ساکت و در ساعاتی در خواب هستیم. به لحاظ فیزیولوژیک این حالات با توجه به اندازه سیکل امواج مغزی تعریف و مشخص می شوند. روی هم رفته حالات مغزی به چهار گروه تقسیم می شوند که عبارتند از:

- بتا، شرایطی است که مغز ۱۴ سیکل و یا بیشتر را در ثانیه ثبت می کند.

- آلفا، شرایطی است که مغز ۷ تا ۱۴ سیکل در ثانیه را ثبت می کند.

- تتا، شرایطی است که مغز ۴ تا ۷ سیکل در ثانیه را ثبت می کند.

- دلتا شرایطی است که مغز کمتر از ۴ سیکل در ثانیه را ثبت می کند.

اغلب در ۸۰ درصد اوقات شبانه روز در حالت بتا یعنی در حالت ذهن هشیار هستیم، در عین حال می دانیم در موقعیت بتا بخش چپ مغز فعالتر و حالت مستولی دارد. مغز سمت چپ مسئول افکار منطقی است - توانایی صحبت کردن، حل کردن مسایل ریاضی، سازمان دادن به افکار و مقایسه تجربه های گذشته با اکنون. در حالت بتا، کاملاً گوش به زنگ و آگاه از همه حواس پنجگانه هستیم و می توانیم تصمیم گیری کنیم. در این موقعیت می توانیم بیاموزیم، مطالعه و کار کنیم. در حالت هیجان شدید، تعداد سیکل های مغزی می تواند در هر ثانیه به ۶۰ برسد، با این حال هنوز در حالت بتا هستید.

آلفا شرایط خلاقیت است، وقتی خواب می بینید و یا اینکه در حالت آرام و

رلاکس هستید و نیز در شرایط خواب و بیداری و با این حال هشیار، در موقعیت آلفا قرار دارید. ممکن است متوجه نشوید که چشمها، گوشها، بینی و حس لامسه به شما چه می گویند. با این حال احساسی از هشیاری انفعالی در شما هست.

باتوجه به اطلاعات موجود در حالت آلفا مغز سمت راست حالت مستولی دارد. در این حالت مغز به جای منطق به درک مستقیم و غریزی توجه دارد. در شرایط آلفا، در حالت تصور و تصویرسازی فکر می کنید. با آنکه روی سخن گویی و افکار منطقی، یعنی شرایط بتا کنترل فعال ندارید، از موقعیت حتی بهتری برخوردار هستید. ممکن است به جای اینکه با رجوع به دلیل و منطق جوابها را پیدا کنید، در یک چشم به هم زدن به جواب دلخواه برسید.

حالت آلفا همان موقعیتی است که می خواهید راه قرار گرفتن در حالت آن را به اراده خود قرار بگیرید. در این حالت می توانید با رئیس خود تماس بگیرید، رئیسی که می تواند شما را در موقعیت ناخوشایند، نگران و اگر شما بر او مسلط شوید و زمام امورش را در دست بگیرید، شما را در موقعیت حل مسایل و مشکلات قرار دهد.

در حالت تتا اغلب اشخاص به خواب می روند. اما با تمرین می توانید مانند یوگی ها در حالت آگاهی انفعالی قرار بگیرید. یوگی ها در موقعیت تتا جسم و ادراک فراحسی خود را کنترل می کنند و می توانند از آرامش یا شنگولی برخوردار باشند. اگر بتوانید در موقعیت تتا ذهن ناهشیار خود را برنامه ریزی کنید، غلبه بر اضطراب و وحشت کار بسیار ساده تری است که از عهده انجام آن بر می آید. من با برنامه ریزی دوباره ذهن ناهشیار در حالت آلفا توانستم از اختلال اضطراب شدید خود بهبود یابم.

در حالت دلتا، همه در خواب عمیق و ناهشیاری کامل هستند.

احساس در حالت آلفا

بار دیگر، اجازه بدهید تأکید کنم که همه ما در طول مدت ۲۴ ساعت از هر چهار حالت فوق گذر می‌کنیم. در زمینه حالت آلفا، مطلب عجیب و اسرارآمیز خطرناکی وجود ندارد. شما در طول مدت زندگی خود تقریباً همه روزه در این حالت قرار گرفته‌اید.

بهترین راه برای درک احساس در حالت آلفا، در نظر گرفتن لحظات قبل از به خواب رفتن است. آیا اتفاق افتاده به خود گفته باشید «باید این را به خاطر داشته باشم؟» اگر جواب شما مثبت باشد در حالت آلفا قرار داشته‌اید. و یا اینکه به یاد لحظات بیدار شدن از خواب بیفتید؛ لحظاتی که از خواب بیدار شده‌اید، اما رختخواب را ترک نکرده‌اید. آیا افکار خلاق و راه‌حلهای مسایلی که دارید ذهنتان را اشغال می‌کنند؟ اگر اینها را جایی ننویسید به احتمال زیاد آنها را فراموش می‌کنید. وقتی مغز سمت چپ در حالت بتا حالت مستولی پیدا می‌کند، ذهن درگیر اطلاعات دریافتی از حواس پنج‌گانه‌ای است که پیوسته آنرا دریافت می‌کند.

هنگام مراقبه، یا وقتی می‌خواهید در حالت رلاکس قرار بگیرید، وقتی به آرامی چشمان خود را می‌بندید، در رویا می‌روید و یا حتی در زمان عبادت می‌توانید در موقعیت آلفا قرار بگیرید. پس از شرکت در دوره‌های آموزشی قرار گرفتن در حالت آلفا، فهمیدم قبلاً، بی‌آنکه بدانم خود را در موقعیت آلفا قرار می‌دادم. بعد از ملاقات با دکتر جیم ویلسون، ساعات طولانی کتابهای متعددی در زمینه روانشناسی و خودیاری خوانده بودم. تنها در منزل آرام و در حالت راحت بودم. اغلب اتفاق می‌افتاد که کتاب را کنار می‌گذاشتم تا روی موضوعی که

خوانده بودم به طور عمیق فکر کنم. حالا می دانم وقتی این کار را می کردم به حالت آلفا می رفتم. قرار گرفتن در حالت آلفا به کاهش اضطراب من کمک می کرد. به هر صورت در حالت رلاکس و اضطراب هم زمان قرار داشتن امکان پذیر نیست.

بعد، تصمیم گرفتم قدمی فراتر بردارم و با ذهن ناهشیار خود تماس بگیریم. وقتی در زمینه تفکر مثبت کتابهایی خواندم، با توجه به توصیه های کتاب اغلب به خود تلقین می کردم که حالت راحتتر و آرام تری دارم. این کار را در شرایطی انجام می دادم که گاه می دانستم چنین نیست. حالا می دانم که این تصدیقها و این تلقین ها بی آنکه بدانم روی من تأثیر مطلوب می گذاشتند. بر حسب اتفاق ذهن ناهشیارم را از نو برنامه ریزی کردم، اما چه بهتر اگر بتوانید به اراده خود در حالت آلفا قرار بگیرید و این برنامه را روزی چندبار انجام دهید. چه بهتر اگر بتوانید به عمد رئیس درون خود را در کنترل بگیرید.

چگونه به حالت آلفا برسیم؟

برای رسیدن به حالت آلفا نسخه ای برای شما می نویسم و به حتم می دانم با رعایت آن در همان جلسه نخست می توانید در حالت آلفا قرار بگیرید. باید در حالیکه چشمهایتان را آرام می بندید و پلکهایتان روی هم قرار می گیرند از کسی بخواهید متن نوشته را برای شما بخواند. می توانید اگر بخواهید نوشته را روی نواری ضبط کنید و بعد به صدای خود گوش فرادهید.

قبل از هر کار باید تدارکی ببینید. نخست جای ساکتی بیابید که سروصدا و یا اشخاص دیگر حواس شما را پرت نکنند. تا حد امکان خود را در حالت آرامی

قرار دهید. می‌توانید صاف روی صندلی بنشینید و پاهای خود را بر زمین بگذارید. می‌توانید به پشت دراز بکشید و دستهای خود را به موازات هم در پهلوها قرار دهید. اینکه کدام حالت را انتخاب کنید موضوعیست که صرفاً به شما مربوط است. اما به خاطر داشته باشید که چشمان خود را ببندید. پاها را روی هم بیاندازید و دقت کنید که ستون فقرات شما حالت راست و هم‌سطح داشته باشد. باید در حالتی آرام احساس تعادل و توازن داشته باشید.

قدم نخست برنامه پیشنهادی من این است که معنای راحت و رلاکس را به جسم خود آموزش دهید. برای رسیدن به این مهم عضلات خود را هر قدر که می‌توانید بکشید تا سخت شوند. از همه نیروهای خود استفاده کنید، لحظاتی بعد عضلات خود را رها کنید تا به حالت شل و آزاد قرار گیرند. تفاوت میان تنش و کشیدگی در حالت نخست و آرامش که هنگام شل کردن آنها پیدا می‌کنید همان نشانه آرامش و در حالت رها قرار گرفتن است. باتوجه به برنامه باید همه عضلات خود را سخت و بعد آنها را رها کنید. از عضلات سر شروع می‌کنید و تا پائین پاها می‌روید.

نکته مهم: اگر برخی از عضلات شما دچار کشیدگی یا ناراحتی هستند، از سخت کردن و کشیدن بیشتر آنها خودداری کنید. فراموش نکنید که هدف رسیدن به حالت رلاکس و راحت است.

قدم بعدی برنامه تنفس کردن عمیق است. به طرز نفس کشیدن خود توجه کنید. عبور جریان هوا از ریه‌ها را احساس کنید. هدف این است که با دیافراگم نفس بکشید؛ درست مانند کودک نوزادی که در خواب تنفس می‌کند. تمام منطقه شکم شما باید بالا و پائین برود. می‌توانید برای اطمینان از تنفس کردن عمیق دست خود را روی شکمتان بگذارید. اگر شکم دست شما را بالا بیاورد درست تنفس می‌کنید. علت کشیدن نفسهای عمیق این است که بسیاری از

اشخاص نگران و مضطرب به کشیدن نفسهای کم عمق و کوتاه مدت عادت کرده اند. بعضیها هم با دهان تنفس می کنند. در تنفس طبیعی، اکسیژنی که به درون ریه های خود می کشید کاملاً معادل اکسید کربنی است که بیرون می دمید. در این شرایط، تعادلی میان اسید و قلیا در خون شما برقرار می شود. وقتی نفسهای کم عمق می کشید، اکسید کربن را دفع می کنید اما به قدر کافی اکسیژن به بدن خود نمی رسانید. به هم خوردن تعادل اسید - قلیای خون در حکم یک سطل استرس اضافی است که بشکه درون شما را لبریز می کند. بدون تنفس صحیح به حالت رلاکس نمی رسید. باید تمام ظرفیت ریه های خود را از هوا پر کنید، هوا را لحظاتی در ریه ها نگهدارید و بعد آنرا به بیرون بدمید. این گونه از هوا اکسیژن بیشتری می گیرید و آنرا به جریان خون خود می دهید.

هم چنین توجه به آهنگ تنفس مانع از پرت شدن حواس می شود و در نتیجه راحتتر به موقعیت آلفا می رسید.

تصویر بسیار مهم

در مرحله بعد باید تصویری در ذهن خود مجسم کنید تا بتوانید به موقعیت آلفا برسید. من این تصویر را مکان امن و ساکت می نامم زیرا هر کس برای خود تصور و تجسم متفاوتی دارد. باید آرام بخش ترین مکانی را که می شناسید انتخاب کنید و آنرا زنده در برابر چشمان خود قرار دهید. شاید سابقاً در یک منطقه زیبای کوهستانی کنار نهري ماهی می گرفتید، یا شاید کنار دریاچه ای آرام روی زمین دراز می کشیدید، شاید کنار استخر و یا روی آب آن استراحت می کردید، شاید در کودکی به منزل، مادر بزرگ خود می رفتید و روی تشک نرم و دلپذیر او دراز

می کشیدید.

وقتی برای قرار گرفتن در موقعیت آلفا آماده می شوید، چند لحظه ای صبر کنید و از شش مرحله زیر برای کامل کردن تصویر زیبای مکان امن و آرام ذهن استفاده کنید.

۱- چشمها را ببندید و به صحنه نگاه کنید. تمام جزئیات آن را در نظر بگیرید.

۲- به درختها، آسمان، ابرها، آب نگاه کنید. چه رنگی دارند؟ صحنه دلبپذیر خود را تمام رنگی ببینید.

۳- آیا در مکان امن و آرام شما صدایی به گوش می رسد؟ آیا صدای ریزش آب را می شنوید؟ آیا صدای پرترنم وزش باد گوش شما را نوازش می دهد؟ آیا صدای پرندهای می شنوید؟ به همه این صداها گوش فرادهید.

۴- چه احساسی دارید؟ آیا وجود آب را احساس می کنید؟ آیا نرمی تشک پر از پری را که روی آن خوابیده اید احساس می کنید؟ ملحفه ها چگونه اند؟ نرمند؟ زبرند؟ زمینی که روی آن دراز کشیده اید ماسه ای است؟ از چمن نرم است؟

۵- آیا رایحه ای به مشام شما می رسد؟ آیا بوی قایق لاستیکی را که روی آن دراز کشیده اید و بر جریان آب می روید احساس می کنید؟ آیا بوی پرهای تشک را حس می کنید؟ همه را بو کنید.

۶- شما در تصویر ذهن خود چگونه ظاهر شده اید؟ آیا تبسمی بر لب دارید؟ آیا چهره شما آرام است؟ آیا بدن شما در حالت راحتی قرار دارد؟ اگر نمی توانید خود را ببینید، خیال کنید که به تصویری از یک فیلم نگاه می کنید و خود را در آن می بینید.

به کمک مطالبی که خواندید می توانید تصویرسازی خود را موثرتر کنید.

اگر نمی‌توانید صحنه را به روشنی تماشا کنید، ناراحت نشوید و به خود فشار نیاورید. در شروع کار به احساس‌ها، بوها و صداها بیاندیشید. نگران ثابت ماندن و روشن بودن تصویر نشوید. با ادامه تمرین تصویر به تدریج روشنتر می‌شود. جالب اینجاست که می‌توانید اشیاء منظره را تغییر دهید، تا صحنه دقیقاً به شکلی که مایلید پدیدار شود.

شمارش معکوس

وقتی در حالت آرام و راحت قرار می‌گیرید با شمارش معکوس از ده تا یک در موقعیت آلفا قرار بگیرید. چند دقیقه‌ای به مکان من و راحت خود پناه ببرید. مسلماً مایلید که مدتی در این چشم‌انداز روح بخش به سربرید. از زیبایی‌های آن بهره‌مند گردید، جزئیاتش را به خاطر بسپارید تا بعد، هرآینه میل آنجا کردید در برابر چشماتان ظاهر شود. در مکان امن و ساکت احساسات شما گوش به‌زنگ و آماده‌اند. می‌دانید که اطراف شما چه می‌گذرد، به افکاری که به‌ذهنتان می‌رسند توجه کنید. اگر اندیشه‌ها منفی، ترسناک، یا نگران‌کننده هستند، اقدامی برای کنترل آنها نکنید. استفاده از ذهن منطقی شما را به موقعیت بتا برمی‌گرداند. خیلی ساده، داشتن این افکار اشکالی ندارد. از کنار آنها بی‌تفاوت بگذرید و از صحنه‌ها، صداها، بوها و آرامشی که دارید لذت ببرید.

خروج از موقعیت آلفا ساده است. تدریجاً و با شمارشی که به خود می‌دهید به سطح بتا برسید. منظره دلپذیر گوشه‌من و ساکت را به حال خود بگذارید و آرام چشمهایتان را بگشایید و خود را در موقعیت بتا ببینید.

نسخه آلفا

به کمک آنچه می‌خوانید می‌توانید به سادگی در موقعیت آلفا قرار بگیرید. به تدریج به موقعیتی می‌رسید که بدون دستور العمل هم هر آینه بخوانید می‌توانید به حالت آلفا بروید.

توصیه می‌کنم که متن را به دقت بخوانید، اما هنگام خواندن مطلب به مرحله آلفا نروید. این کار عملی نیست. هنگام خواندن در موقعیت بتا هستید. وقتی برای رفتن به مرحله آلفا آماده می‌شوید می‌توانید از کسی بخوانید که مطلب را برای شما بخواند. می‌توانید همانطور که متذکر شدم مطلب را روی نواری ضبط کنید و بعد به صدای خود گوش دهید:

احساس بسیار راحتی دارید، آرام، خیلی آرام و راحت، تا چند لحظه دیگر به موقعیت آلفا می‌روید، به سطح خلاق ذهن.

حالا عضلات خود را بکشید و هر کدام را از شماره یک تا چهار، به همین شکل حفظ کنید. از عضلات سروشانه‌ها شروع کنید. حالا نوبت به سخت کردن عضلات چهره است، آرواره، گردن و شانه‌ها، تنش را احساس کنید. از احساس آگاه شوید، به طوری که وقتی بیدار شدید آنرا به خاطر داشته باشید. یک، دو، سه، چهار (مدت خواندن شماره‌ها باید از ۵ تا ۷ ثانیه طول بکشد) نگهدارید، بکشید، دو، سه، چهار، حالا رهایشان کنید، دو، سه، چهار، محکم بکشید، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزادشان کنید، دو، سه، چهار، بکشید، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار، حالا دوباره بکشید، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار، هنگام آزاد کردن عضلات احساس خوب راحت شدن را لمس کنید.

اکنون، با مچ کردن دست، عضلات دست خود را به حالت کشیده درمی آورید. محکم، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید) حالا نوبت عضلات بازوست؛ هر قدر که می توانید عضلات آن را سخت و محکم کنید، محکم، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید)

نوبت عضلات سینه و شکم است؛ محکم بکشید، دو، سه، چهار، نگهدارید دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید)

حالا عضلات ران و لگن خاصره، بکشید، محکم، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید)

می رسیم به عضلات پا و پنجه ها، بکشید، محکم، دو، سه، چهار، نگهدارید دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید)

برویم سراغ عضلات ساقها، محکم کنید، دو، سه، چهار، نگهدارید، دو، سه، چهار، آزاد کنید، دو، سه، چهار (چهاربار تکرار کنید).

آزاد شدن عضلات را احساس کنید، احساس آرامش و استراحت دارید؛ در کنترل کامل بدن خود هستید، احساس آرامش می کنید.

در مرحله بعد به تنفس عمیق می رسیم نفس عمیق بکشید، با بینی هوا را به عمق ریه های خود بپسید و بعد، هوا را با دهان به بیرون بدمید. با هر نفسی که فرو می برید. روی شکمتان بالا می آید. باز هم آهسته تا چهار بشمارید؛ و با چهار شماره هوا را به بیرون هدایت کنید، بگذارید که روی شکمتان فرو برود. ریه ها پخش پایین شکم را پرمی کنند، یک، منطقه سینه، دو، بالا، بالا، بالا، سه، چهار نفستان را نگهدارید، دو، سه، چهار، هوا را بیرون بدمید، دو، سه، چهار، با هر نفسی که فرو می دمید بدن شما سنگین و سنگین تر می شود. (این حرکت را چهاربار تکرار کنید.)

حالا، بدن خود را آزاد و راحت در نظر بگیرید. در تصور خود ببینید که همه ناراحتیها، کششها و انقباضها را از خود دور کرده‌اید. احساس کنید که پوست سر شما نرم و شل شده است. آنقدر نرم که تا روی پیشانی‌تان را گرفته است. پوست صورت خود را احساس کنید که نرم و نازک، انگار از دورچشمان شما آویزان شده است. نسیم ملایمی چهره‌تان را نوازش می‌کند، چه حال خوبی دارید. دهانتان شل و آزاد و رهاست. آرواره‌ها افتاده، همه تنشها را بیرون می‌ریزید. دستهای خود را ببینید که چونان لاستیک از محل شانه‌ها آویزانند، پاهایتان را احساس کنید که چون نوارهای لاستیکی از باسن آویزان هستند، پاها، انگار که از بدنتان جدا شده‌اند و تنها با نخی به آن متصل هستند.

خیال کنید که در آب گرم و شفاف شناور هستید، چه احساس آرامشی دارید، جسم و ذهن هر دو در اختیار شما هستند، ذهنی سالم و عمیق، احساس می‌کنید که گوش به‌زنگ و آگاه هستید و می‌توانید به هر شکل که بخواهید عمل کنید. از هر پله که پائین می‌روید آرام و راحتتر می‌شوید. از ده تا یک معکوس بشمارید و از پله‌ها پائین بروید. ده، نه، هشت، هفت، شش، پنج، چهار، سه، دو، یک. احساس خوبی دارید. از ذهن بهبود یافته خود برای کمک به خویش و به دیگران استفاده کنید. شما کاملاً آرام هستید، آرام، آرام، چند لحظه دیگر به مکان ساکت و امن خود می‌روید. از سه تا یک می‌شمارید، با شماره یک به مکان امن و ساکت خود می‌رسید تا از آرامش، سکوت و خوشایندی آن لذت ببرید، سه، دو، یک.

پنج دقیقه در این حالت باقی بمانند.

کنترل کامل خود را در دست دارید، خستگی از تنتان به دررفته و حال خوبی دارید.

حالا، از یک تا پنج بشمارید، روی شماره پنج چشمان خود را باز کنید؛

بیدار، بیدار هستید، چه احساس خوبی دارید، یک، دو، آرام، آرام، سه، با شماره پنج چشمان خود را باز کنید، حال خوبی دارید، سالم، سالم، چهار... پنج. تأیید کنید که «من بیدارم، احساس خوبی دارم و از سلامت کامل برخوردار هستم.»

بله، شما در حالت آلفا بودید

آیا از این استراحت عمیق و سفر به حالت آلفا لذت بردید؟ همیشه از واکنش اشخاص که برای اولین بار از این دستورالعمل پیروی می کنند تعجب می کنم.

بعضی ها می گویند «هرگز حالم به این خوبی نبود.» بعضیها هم حرفهای دلسرد کننده می زنند «با سایر اوقات تفاوتی نداشت.» بعضیها حتی شکایت می کنند که «حالت آلفا نبود. می توانستم در میانه برنامه بلند شوم و هر کاری را که می‌ایلم انجام دهم.»

همه این واکنشها همان چیزهایی هستند که قرار بود احساس کنید. تفاوتی احساس نمی کنید برای اینکه در گذشته بارها و بارها در موقعیت آلفا قرار گرفته اید. تنها شما کنترل ذهن خود را در دست دارید و هیچ کس دیگری در این موقعیت نیست. بعضیها هم در خلال برنامه به مرحلهٔ تتا می روند و می خوابند. اینهم اشکالی ندارد. اگر به حالت تتا برسید، نشانهٔ آنست که در مسیر حرکت خود از حالت آلفا گذشته اید. اگر به برنامه رلاکس ادامه دهید تدریجاً به خواب نمی روید و یاد می گیرید که خود را در موقعیت آلفا قرار دهید.

حتی اگر مطمئن باشید که به موقعیت آلفا رسیده اید مطمئن باشید که رسیده اید. در این مرحله تنها کاری که باید بکنید این است که مطابق دستور عمل

کنید و پیش بروید احساس خوبی پیدا می کنید، بسیار بهتر و آرامتر از گذشته می شوید.

اگر دستگاه بیوفیدبک داشته باشید به خوبی درستی گفتارم به شما ثابت می شود. وقتی به نوار گوش می دهید سیکل امواج مغزی شما در حد ۱۰ تا ۱۴ قرار می گیرد. اما مهم این نیست که آیا به این سطح رسیده‌اید یا نه. صرفاً مطمئن باشید اگر به برنامه ادامه دهید و مطابق دستورالعمل کار کنید در موقعیت آلفا قرار خواهید گرفت.

وقتی برخی از نتایج برنامه ریزی خود را با استفاده از دستورالعمل ارائه شده دیدید، به این نتیجه می رسید که به مرحله آلفا رسیده‌اید. اگر متقاعد شدید می فهمید احساس آرامش انفعالی که در حال گوش دادن به نوار دستورالعمل به شما دست می دهد، همان حالتی است که هنگام بیدار شدن از خواب دارید.

واقعیت را بگویم شخصاً در چند تلاش نخست برای رسیدن به حالت آلفا مطمئن نبودم که به این حالت رسیده‌ام. اما ادامه دادم، دیری نپائید که احساس آرامش عمیقی به من دست می داد. تنشی احساس نمی کردم. به این نتیجه رسیدم که قبلاً هرگز راه رسیدن به حالت رلاکس را نمی دانستم. در حالت آلفا فهمیدم که بخش عمده‌ای از زندگی خود را در حالت اضطراب و نگرانی صرف کرده‌ام. اما حالا در شرایط آلفا از این احساسات مبرا بودم.

برای شخص دیرباوری با خصوصیات من، باور کردن اینکه می توانم رئیس درون خود را به سحر و جادو مشغول کنم بسیار دشوار بود. برای اطلاع از اینکه می توانید روی ناهشیار خود در وضعیت آلفا تأثیر بگذارید، می توانید آزمایش ساده‌ای بکنید مثلاً می توانید وقتی در جریان برنامه رلاکس به محل امن و ساکت ذهن می روید به خود بگوئید که در میانه شب از خواب بیدار می شوید و رویایتان را به خاطر می آورید. یا می توانید به خود بگوئید فردا صبح بدون استفاده از زنگ

ساعت از خواب بیدار می شوید.

من و سیندی دقیقاً این برنامه را پیاده کردیم. شک داشتیم موفق شویم، اما قبل از اینکه بخوابیم قلم و کاغذی نزدیک بستر خود گذاشتیم تا رویاهای خود را روی آن بنویسیم و ساعت زنگ دار را هم خاموش کردیم. با کمال تعجب هر کدام از ما چند بار از خواب بیدار شدیم و رویاهای خود را نوشتیم. این نخستین باری بود که سیندی پس از یک مدت طولانی می توانست رویایی را در خاطر نگهدارد. و چون ساعت ۷ صبح رسید هر دو ما درست به موقع از خواب بیدار شدیم. باور کردیم که در موقعیت آلفا بودیم و روی رئیس خود تأثیر گذاشتیم.

بعد از این تجربه، روزی چند بار خود را در موقعیت آلفا قرار می دادم. صرف نظر از این برنامه نخست که به عمد روی ذهن ناهشیارم تأثیر گذاشتم در سایر برنامه های هفته نخست اقدامی در این زمینه نکردم. صرفاً به آرامش عالی ناشی از برنامه رلاکس اکتفا کردم و از آن لذت بردم. وقتی به جایگاه امن و ساکت ذهن پناه می بردم، تنها استراحت می کردم. با این حال در چند جلسه نخست، بی آنکه بخواهم افکار نگران کننده و وحشتناکی به ذهنم خطور می کرد. در این زمان هنوز تحت تأثیر اضطراب و هراس بودم. ذهن ناهشیار به من توصیه هایی برای خودکشی و قتل دیگران می کرد. افکار غیرمنطقی، خشمگینانه و مسخره به ذهنم می فرستاد. یاد گرفتم بهترین کاری که می توانم بکنم این است که در برابر این افکار مقاومت نکنم. موقتی بودند و خود به خود از میان می رفتند.

به این نکته توجه داشتم که اینها صرفاً فکر هستند و لزومی به این نیست که جامعه عمل ببخشند. می توانستم وقتی به رئیس می رسیدم، به او دستوری برای مقابله و تغییر این افکار بدهم. در واقع این افکار به خوبی به من نشان دادند که چه را باید تغییر دهم. در ذهن ناهشیار خود آموختم که خیال می کنم به قدر کافی مطلوب نیستم. خیال می کنم در مقایسه از دیگران حقیرترم.

با استفاده از این دانش جدید، هدف تازه‌ای برای خود نوشتم، قبلاً فکر کرده بودم که اولویت اول من باید این باشد که از رئیس‌م برای غلبه بر حملات اضطراب کمک بگیرم. اما بعد دیدم اگر براساس توصیه‌های ذهن ناهشیار خود عمل کنم انجام این مهم به‌غایت دشوار می‌شود. به‌همین دلیل تصمیم گرفتم که به‌حساسیت‌زدایی ادامه دهم. هدف اول من این شد که تصویر ذهنی خود را تغییر دهم. وقتی دانستم که ذهن ناهشیار به‌من کمک می‌کند تا خود را انسانی خوب و ارزشمند بدانم احساس آرامش خوبی به‌من داد.

برنامه هفته اول شما

برنامه هفته اول برای قرار گرفتن در موقعیت آلفا به‌قرار زیر است:

۱- اگر اختلال اضطراب شما به‌قدری شدید است که شما را خانه‌نشین کرده برنامه را روزی شش بار تمرین کنید. قبل از صبحانه، قبل از ظهر و آنگاه قبل از نهار، عصر، قبل از شام و بالاخره پیش از رفتن به‌خواب. اگر گرفتاری شما تا این حد جدی نیست می‌توانید با روزی سه برنامه شروع کنید بعد از بیدار شدن از خواب، قبل از نهار و قبل از خواب. حتی اگر شغل تمام وقت دارید می‌توانید برنامه را در فرصت نهار یا فرصت صرف چای انجام دهید. جایی را بیابید تا دقایقی تنها باشید و برنامه را اجرا کنید. اگر این غیرممکن باشد؛ دست کم در حالت آرام قرار گرفتن و کشیدن نفس‌های عمیق را در توالی‌ها هم می‌توانید انجام دهید.

۲- با افکاری که در حالت استراحت در مکان امن و ساکت به‌سراغتان می‌آید برخورد نکنید. همین قدر بدانید که از حضور آنها واقف هستید. داشتن

این افکار هم اشکالی ندارد. به جای هر چیز به منظره زیبا، به صداها، رایحه‌ها و آرامش مکان امن و ساکت خود پردازید و از آن لذت ببرید.

۳- حالت خود در زمان بیدار شدن و لحظات قبل از خواب را با حالت استراحت در جای امن و ساکت خود مقایسه کنید.

۴- احساس آرامش عضلات پس از مرحله سخت کردن و آزاد کردن آنها را لمس کنید. به بدن خود بیاموزید که هرآینه احساس تنش و گرفتگی دارید به این حالت راحت درآید. البته دیری نمی‌پاید که برای قرار گرفتن در حالت آلفا نیازی به کشیدن و سخت کردن عضلات نخواهید داشت.

۵- برچسبهای آبی‌رنگی تهیه کنید و آنها را در مکانهایی که ممکن است حالت عصبی و بی‌قراری پیدا کنید قرار دهید، می‌توانید برچسبها را روی داشبورد اتومبیل، روی ماشین تحریر، یا روی دستشویی آشپزخانه یا هر جای دیگر بگذارید. هرآینه چشمتان به این برچسبها می‌افتد از خود پرسید آیا احساسی از تنش دارید؟

اگر جواب مثبت است آگاهانه و به عمد عضلات خود را در موقعیت رلاکس قرار دهید. اگر فرصت داشته باشید و از خلوت لازم برخوردار باشید، می‌توانید برنامه رلاکس را اجرا نمایید.

۶- نگران رسیدن به حالت آلفا نباشید. به جای آن به تمرین ادامه دهید. عجله نکنید و خود را زیر فشار نگذارید. بدانید که به بدن و آرامش ذهن خود خدمت می‌کنید.

۷- اگر افکار ناخوشایند حتی در مکان امن و ساکت شما را تنها نگذاشتند، با کمی صرف وقت راهی برای تغییر آنها بیابید. هنوز زمان برخوردار با این افکار ناخوشایند نرسیده، مطالب یادداشت کرده را برای مراحل بعد نگهدارید.

فصل ۶

اصل اساسی دوّم: استفاده از تلقین و تصویر ذهنی

در فصل گذشته با اصل اساسی اول آشنا شدید. اکنون در موقعیتی هستید که با استفاده از دستورالعمل آلفا و یا بدون آن در حالت آلفا قرار گیرید. می‌توانید از احساس آرامش ناشی از قرار گرفتن در حالت آلفا استفاده کنید. در این فصل با طرز استفاده از دو ابزار مهم یعنی تصویرسازی (تجسم فکری) و تلقین (به مفهوم مثبت) آشنا می‌شوید. به کمک این ابزار می‌توانید رئیس ناهشیار خود را از نو

برنامه‌نویسی کنید.

اصل دوم اساسی: از تصویرسازی و تلقین برای تغییر تصویر ذهنی خود و رسیدن از هراس به احساس اطمینان استفاده کنید.

دستور آلفا شما را تا اندازه‌ای با ابزار تصویرسازی و تلقین آشنا کرده است. با استفاده از این دستورالعمل، مکان امن و ساکت خود را تصویر کردید و صحنه‌ای را که قبلاً تجربه کرده بودید در ذهن زنده نمودید. به کمک حواس پنجگانه و با به خاطر آوردن صحنه خوشایند به رئیس خود امکان دادید تا احساسات آرامش و صفا را در شما ایجاد کند.

شما دست کم در پایان برنامه از تلقین هم استفاده نمودید. گفتید «من کاملاً بیدارم. احساس خوبی دارم و در سلامت کافی هستم.» این برخورد مثبت با خود به تقویت احساس صفا و آرامشی که در اثر تصویرسازی ایجاد شده بود کمک می‌کند.

حالا در موقعیتی هستید که می‌توانید صحنه‌هایی را که تا این زمان تجربه نکرده‌اید تجربه کنید و به خود تلقین کنید که با آنچه حالا هستید فرق دارید.

آلکس مقطعه کار جوان و موفقی است که از تصویرسازی و تلقین برای غلبه بر نشانه‌های اضطراب و وحشتزدگی استفاده نمود. مشکل آلکس این بود که در میان جمع دچار حمله اضطراب می‌شد. آلکس اغلب همکاران و معاشران شغلی خود را به تماشای مسابقات فوتبال دعوت می‌کرد؛ تا اینکه یکی از روزها که در استادיום پر از جمعیت بود، سرگیجه بدی پیدا کرد. ترس بی‌اساسی در او قوت گرفت که سقف استادיום روی سرش خراب می‌شود. بی‌دلیل، سروصدای جمعیت و انبوه مردم اطراف او و پله‌های بلند و طولانی و نور چراغها او را به وحشت انداخت. احساس می‌کرد که نفس کشیدن برای او دشوار شده است. دیری نپایید که آلکس از خیر تماشای مسابقات گذشت و در این میان مشتریان او که اغلب

به تماشای مسابقات مجانی دعوت می شدند، از طرز برخورد جدید آلكس سردر نمی آوردند. او به قدری نگران بیهوش شدن در جمعیت بود که حتی به فکر اقدام دیگری برای سرگرم کردن همکاران و مشتریان نیفتاد و حال آنکه خوب می دانست که ممکن است در اثر این بی توجهی مشتریان را از دست بدهد.

سرانجام آلكس توانست خود را سرگرم تماشای مسابقات فوتبال تصور کند. مجسم می کرد که آرام و راحت در حالیکه تبسمی بر لب دارد سرگرم تماشای مسابقه فوتبال است. به خود تلقین کرد که «از اینکه با مشتریام به تماشای مسابقه فوتبال آمده ام خوشحالم. احساس شاد و آرام دارم.» آلكس همه روزه و قبل از حضور در استادیوم صحنه تماشای فوتبال را برای خود تصویر می کرد و به خود تلقین می نمود که راحت و آرام در حال تماشای مسابقات است. در حال تماشای مسابقه هم این را به خود تلقین می کرد. آلكس با استفاده از این ابزار توانست برترس حضور در استادیوم های ورزشی چیره شود.

طرز عمل تصویرسازی و تلقین

شاید بگوئید که تصویر کردن صحنه های خیالی و تلقین هایی که وجود خارجی ندارند انکار واقعیتهاست. اما واقعیت این است که به حکم طبیعت می توانیم به رویاهای خود جامه عمل بپوشانیم.

به یکی از آرزوهای گذشته خود فکر کنید. مهم نیست که این رویا تا چه اندازه غیر واقع بینانه است. ممکن است خود را ببینید که با یک سفینه فضایی به جانب سیاره ای پرواز می کنید و یا اینکه هم اکنون به مقام ریاست جمهوری کشور انتخاب شده اید. چشمان خود را ببندید، بنشینید و این صحنه رویایی را در

ذهن مجسم سازید.

حالا چه احساسی دارید؟ شنگولی؟ آیا موقتاً نگرانیهای آزاردهنده را فراموش کرده اید؟ آیا احساس می کنید که می توانید بر هر مسئله ای که برای شما پیش آید غلبه کنید؟ در رویا شدن احساس زمان و مکان را می گیرد و این شبیه موقعیتی است که در حالت آلفا به مکان امن و ساکت خود پناه می برید. وقتی رویا را کنار می گذارید، احساس در شما باقی می ماند که انگار در این موقعیت مطلوب قرار داشته اید، انگار شما نخستین کسی بوده اید که بر آن سیاره پای گذاشته اید.

چرا این اتفاق می افتد؟ زیرا وقتی در رویا می شوید، در حالت آلفا قرار دارید و رئیس ناهشیار خود را چنان برنامه ریزی می کنید تا برای شما احساس مثبت بفرستد.

با آنکه قبلاً در این باره فکر نکرده اید از تصویرسازی و تلقین برای مخابره پیام به ذهن ناهشیار خود استفاده می کنید. همه ما پیوسته در اندیشه تصاویر زنده هستیم و پیوسته به سکوت با خود حرف می زنیم. آنچه را که تصویر می کنیم و به خود می گوئیم روی احساس و جسمها تأثیر می گذارد. اگر تصاویر ذهنی شما مثبت و شاد باشد، می توانید به سهولت بیشتری به خواسته های خود جامعه عمل بپوشانید. اگر تصویر ذهنی و سخنانی که با خود می گوئید منفی باشد، احساس افسردگی و یأس دارید و بشکله آب باران درون خود را با اضطراب پر می کنید. نتیجه این کار می تواند اضطراب و بیماریهای دیگر باشد.

تصاویر ذهنی و گپ زدن با ذهن روی سلامت روان و جسم ما تأثیر می گذارد. برای مثال به دوزنی اشاره کنیم که هر دو لباس تازه یکسانی برای خود می خرند و امیدوارند که لباس جدید به آنها بیاید. اما تصاویر ذهنی و پیامهای متفاوتی که این دو زن دارند باعث می شود که آنها احساسات کاملاً متفاوتی پیدا

کنند.

مارسیا در آینه نگاه می کند و می گوید «چقدر عالی است، چقدر به من می آید.» مارسیا می تواند پیشاپیش تبسم نامزدش را احساس کند و چون نامزدش را می بیند به قدری دلربا و زیباست که نامزدش جز تحسین و تمجید از او کار دیگری نمی تواند انجام دهد. توانایی مارسیا به اینککه زیبا و راحت به نظر برسد ناشی از تصویرسازی و تلقین است که مقابل آینه داشته است. او با این رفتار رئیس ناهشیار خود را به چنان باوری سوق می دهد که انگار قبلاً از نامزدش تعریف و تمجید شنیده است. از آنجایی که مارسیا احساس می کند که در برابر نامزدش جذاب به نظر می رسد؛ تأثیر تصاویر ذهنی و پیامهای او افزایش می یابد. عزت نفس ناشی از این احساس او را در موقعیت مطلوبی قرار می دهد.

ژانت هم همین لباس را می خرد. وقتی مقابل آینه لباس را می پوشد به خود می گوید «به به، چه عالی» اما در همین حال نگران است که پول زیادی را صرف تهیه لباس کرده باشد. چهره عصبانی شوهرش را می بیند و به خود می گوید «اگر این لباس را بخرم به دردسر می افتم.» مطمئناً رئیس ناهشیار او تصویر و پیام منفی را می گیرد و وقتی لباس را می پوشد او را در موقعیت اضطراب قرار می دهد. شوهرش متوجه زیبایی لباس او نمی شود زیرا تنها چیزی که به چشمش می خورد انسان نگران و ماتم زده ای است که به او می گوید «این حق توست که از من خشمگین شوی.»

چرا باید کنترل تصویرسازی و تلقین را در دست داشته باشید.

اکنون ببینیم که چگونه اغلب ما مانند ژانت با تصویرسازیها و نجواهای ذهنی با رئیس ناهشیار برای خود مسئله ایجاد می‌کنیم. فرض کنیم شما را به یک میهمانی اداری دعوت کرده‌اند. فرصت مناسبی است تا با اشخاص مهم و تعیین کننده ارتباط برقرار سازید. می‌دانید که خوب ظاهر شدن در این میهمانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اما وقتی با شخصیت مورد نظر خود سرگرم صحبت می‌شوید، ذهن به آنچه می‌گوئید اهمیت نمی‌دهد. به جای آن به یکی از باورهای منفی شما توجه دارد. مثلاً به این توجه دارد که شما به اندازه کافی واجد صلاحیت نیستید که با شخص مهم و پولداری در حد او صحبت کنید.

هنگام گفت و گو با شخصیت مهم، ذهن تان تصویر ذهنی بد شما را به تفصیل تصویر می‌کند. رئیس شما تصاویر منفی را می‌بیند، پیام را می‌گیرد و احساس حقارت شما را تقویت می‌کند. کاری می‌کند که تبسم شما به لبخندی از روی اجبار تبدیل شود و خنده‌هایتان عصبی گونه باشد.

اما وقتی لیوان نوشابه را به دهان نزدیک می‌کنید ذهن به شما چه می‌گوید؟ «کسی این جا طالب شنیدن حرفهای من نیست. می‌دانم که آدم ملال‌انگیزی هستم. من مانند میل نمی‌توانم ابراز وجود کنم، به قدر دیان نیز جذاب نیستم. تا کی باید این شکنجه را تحمل کنم؟» شکنجه و تحمل کردن پیامهای ذهنی منفی هستند؛ درست برعکس تلقین مثبت کار می‌کنند و روی رئیس شما تأثیر می‌گذارند. شما او را طوری برنامه‌ریزی می‌کنید تا به نظر ملال‌انگیز و غیرجذاب برسد.

اغلب ما نگران می‌شویم و بعضی از ما تقریباً همیشه نگران هستیم. در رویا

می شویم و صحنه‌های منفی را در ذهن خود مجسم می‌کنیم. مجسم می‌کنیم که موفق نمی‌شویم. مجسم می‌کنیم که اشتباه می‌کنیم یا شرم‌منده می‌شویم. نظر به اینکه نگرانی احساس قدرتمندی است، روی ناهشیار تأثیر قابل ملاحظه‌ای برجای می‌گذارد.

وقتی به سادگی می‌توانید با تصویرسازی و نجوای ذهنی و به عبارتی با تلقین روی ناهشیار خود تأثیر بگذارید، چرا این تأثیر مثبت نباشد؟

برنامه پنج‌روزه من برای تصویرسازی

می‌توانید با پیروی از روش پیشنهادی من در مدت پنج روز تصویرسازی و تلقین ذهنی را بیاموزید.

روز اول: لیمویی بردارید و آنرا در دستهای خود نگهدارید، لیمو را ببوئید، پوسته و شکل آنرا لمس کنید. بعد به موقعیت آلفا بروید و در مکان امن و ساکت خود مستقر شوید. به جای هر گونه مشغله ذهنی بگوئید «من لیمو را در ذهنم می‌بینم و از تجسم آن لذت می‌برم.» بعد شکل بیضی گونه آنرا در نظر بگیرید. دست خود را ببینید که لیمو را گرفته است. پوسته ضخیم آنرا احساس کنید. حالا تصور کنید که لیمو را گاز می‌زنید و پوسته تلخ و آب ترش آنرا می‌چشید. اگر ترشح بزاق شما بیشتر شد تعجب نکنید. در خیال شدن واکنشهای جسمانی در پی دارد.

اگر نمی‌توانید لیمو را تصویر کنید نگران نشوید. دوباره به حالت بتا بروید و بار دیگر لیمو را لمس و وارسی کنید. مجدداً به حالت آلفا بروید و لیمو را ببینید. پوسته آن را لمس کنید. رنگ زردش را ببینید و ترشی اش را بچشید.

می‌توانید این برنامه را روی نوار ضبط کنید و هنگام رفتن به حالت آلفا از آن استفاده نمایید. قبلاً در مورد دستورالعمل آلفا از این رویه استفاده کرده‌اید و از کم و کیف آن آگاه هستید. در روز اول تمرین هر بار به موقعیت آلفا می‌روید تصویر لیمو را در ذهن خود مجسم سازید.

روز دوم: به موقعیت آلفا بروید و تصویر یک گل رز قرمز را در ذهن مجسم کنید. به تلقین به خود بگوئید «من یک گل رز زیبا می‌بینم.» حالا گلبرگ‌های مخملی و زیبای گل را ببینید، طراوتش را احساس کنید. ببینید که چگونه هر گلبرگ روی جام گل قرار گرفته است. به مرکز زرد گل نگاه کنید، تیغهای روی شاخه را لمس کنید. گل را به بینی خود نزدیک کنید و آنرا بوئید.

به احتمال زیاد می‌توانید گل رز را به آسانی ببینید. اما اگر نتوانستید به یاد روزی نیفتید که گل رزی در دست داشتید. شاید در ضیافتی از کسی گل رزی گرفتید، شاید مادرتان در باغچه گل رزی داشت که در فصل بهار گل می‌داد. به یاد روزی بیفتید که به نمایشگاه گل رفته بودید و در تعریف از زیبایی گلها لب به تحسین گشودید. می‌توانید بروید و گل رزی تهیه کنید و عملاً آنرا در دست بگیرید.

هر بار که در روز دوم به حالت آلفا می‌روید، تصویر گل سرخ را در ذهن خود تصویر کنید.

روز سوم: به حالت آلفا بروید و تصویر کسی را که دوست دارید در ذهن مجسم کنید. در تصویر خود او را شادتر از همیشه ببینید. به تلقین به خود بگوئید: «من چهره او را می‌بینم. چه شاد و بشاش است. از دیدن چهره اش لذت می‌برم.» حالا چشمها، بینی، دهان و موهای او را ببینید. تبسم او را ببینید. شادی و برق چشمانش را ببینید.

روز سوم، هر آینه به حالت آلفا می‌روید این شخص را در ذهن خود تصویر

کنید و به خود بگوئید که از آن لذت می‌برید.

روز چهارم: به حالت آلفا بروید، صحنه‌ای را در ذهن مجسم کنید که با جمعی ایستاده‌اید. این‌جا مکانی است که روزی از آن لذت برده‌اید. شاید این صحنه خوشایند مربوط به زمانی است که در یک برنامه تفریحی به اتفاق گروهی، از بنای مشهوری دیدن می‌کردید. حالت چهره توریست‌های گروه خود را در حال تماشای مثلاً برج ایفل، تاج محل، پل گلدن گیت تصویر کنید. هیجان و حیرت اطرافیان را ببینید. چه لباسی پوشیده‌اند؟ آسمان چه رنگی دارد؟ آیا هوا بارانی است؟ آیا خورشید را می‌بینید؟ آیا فضا را رایحه‌ای معطر پر کرده؟ آیا صدایی دلنواز به گوش می‌رسد؟ جزئیات صحنه را در ذهن تصویر کنید. به خود بگوئید «از تماشای لذت می‌برم و از اینکه آنجا هستم خوشنودم.»

هر آینه روز چهارم به حالت آلفا می‌روید، این صحنه را در ذهن خود تصویر نمائید.

روز پنجم: به حالت آلفا بروید و خود را ببینید. بگوئید «من چهره‌ام را در ذهنم تصویر می‌کنم. مسلط بر ذهنم هستم و می‌توانم جزئیات خود را ببینم. از تصویر کردن چهره خود لذت می‌برم.» آنگاه به چشمان خود نگاه کنید، بینی، دهان و موهای خود را ببینید. این‌جا دقیقاً مانند برنامه روز سوم باید جزئیات را تصویر کنید. فراموش نکنید که چهره شما باید در نهایت شادی و شفاف باشد.

اگر در تصویر کردن چهره خود با دشواری روبرو هستید، شاید بتوانید خود را در یک فیلم یا ویدیو خانوادگی تماشا کنید. حتی تماشای تصاویری از خود که در حال انجام کارهای مختلف هستید مؤثر است. در حالت آلفا پرده سینمای عظیمی را مجسم کنید و فیلم یا ویدیو خانوادگی را روی آن نمایش دهید.

باید اعتراف کنم که این کار برای من کمی دشوار بود. برای رفع این مشکل سعی کردم حوادث واقعی زندگی را که اسباب خوشحالی مرا فراهم کرده بود

مجسم کنم. یکی از شادترین روزهای زندگی من جشن فارغ‌التحصیلی دبیرستان بود و خوشبختانه مادرم نوارش را نگهداری کرده بود. در فلیم، من و بهترین دوستم با آن کلاه‌های جالب فارغ‌التحصیلی کنار هم بودیم. تماشای فیلم مرا به یاد روزگار خوش گذشته انداخت. دانش‌آموز پر جنب و جوشی بودم. در جشن فارغ‌التحصیلی به قدری شاد بودم که انگار از زندان آزاد شده بودم.

در حالت آلفا ابتدا صحنه جشن را تصویر کردم. همه هم شاگردی‌ها را دیدم؛ کلاه بر سر و جامه مخصوص فارغ‌التحصیلی را پوشیده، منتظر نشسته بودند. می‌توانستم بوی پرده‌های آویزان شده از صحنه را استشمام کنم. صدای صندلی‌هایی را که روی آن نشسته بودیم می‌شنیدم. صدای سرفه یکی از بچه‌ها به گوشم رسید. بعد نوبت صدای رئیس دبیرستان بود که فارغ‌التحصیلان را یکی یکی صدا می‌زد. صدای دختری را که روی صندلی کنار من نشسته و با دوستش به آهستگی حرف می‌زد شنیدم. بهترین دوستم را دیدم که چون صدایش زدند، از پله‌های صحنه بالا می‌رفت.

صحنه را که دقیق نگاه کردم، متوجه چهره خودم شدم. دقیقاً همان تصویری بود که در فیلم خانواده‌گی دیده بودم. برق چشمانم را دیدم. خود را به راستی می‌دیدم و احساساتم را احساس می‌کردم.

استفاده از حوادثی از این قبیل که زنده و پراز احساس و هیجان است، راه مناسبی است تا خود را تصویر کنید. مردی را می‌شناسم که در تصویر کردن چهره‌اش دشواری داشت. اما وقتی صحنه‌ای از زندگی شغلی خود را مجسم کرد که در حال گرفتن پاداش است، دشواری‌اش برطرف گردید. خوشبختانه از خود عکسی داشت که این صحنه را به نمایش می‌گذاشت. زن دیگری که دیدن چهره خود برایش دشوار بود آئینه‌ای کنار تلویزیون گذاشت و در حال تماشای فیلم خنده دار، گهگاه چهره خندان خود را در آئینه می‌دید. این زن بعداً وقتی در حالت

آلفا قرار گرفت به راحتی توانست حالتی را که خود در آئینه دیده بود تصویر کند.

نقش مهم تلقین

می‌توانید از تلقین برای حل بسیاری از مسایل خود استفاده کنید. مثلاً می‌توانید صحبتها و گپهایی از نوع «هروقت به فروشگاه می‌روم بی قرار می‌شوم را از نوار ذهن خود پاک کنید، و به جای آن بنویسید «از رفتن به فروشگاه لذت می‌برم.» توجه داشته باشید که حتی در شرایط بتا ذهن ناهشیار با مخابره پیامهای منفی شما را با دردسر روبرو می‌سازد. اگر به خود بگوئید که آرام هستید، سطح بشکه باران درون شما در حد پائین باقی می‌ماند.

با توجه به مثال می‌فهمید که می‌توانید از تلقین هم در سطح بتا و هم آلفا استفاده کنید. اما وقتی از تلقین در سطح بتا استفاده می‌کنید با یک اضطراب کنار می‌آئید، وقتی از تلقین در مرحله آلفا استفاده می‌کنید ذهن ناهشیار خود را برنامه‌ریزی می‌کنید و تغییری حقیقی و دایمی در خود ایجاد می‌نمائید. به همین دلیل است که می‌گویم رفتن به حالت آلفا، آنهم روزی چند بار تا این اندازه مهم است، باید روزی چند بار در حالت آلفا قرار گیرید و به خود تلقین کنید که آرام و شاد هستید. در این صورت می‌توانید از اضطرابها اجتناب کنید.

قرنهاست که اشخاص با موفقیت از تلقین در حالت آلفا و هم در حالت بتا استفاده می‌کنند ویلیام جیمز فیلسوف و روانشناس نامی قرن نوزده می‌نویسد «باور بالارزش بودن زندگی از آن کیفیتی ارزشمند می‌سازد.» ویلیام جیمز شخصاً این توصیه را به مورد اجرا گذاشت. او وقتی در دانشکده پزشکی درس می‌خواند در اثر یک ناراحتی بزرگ به فکر خود کشی افتاد. وقتی در سال ۱۸۶۹ مدرک

دکترای خود را از دانشگاه هاروارد گرفت توان طبابت نداشت. زیرا به اصطلاحی که آن روزها می گفتند از حمله فوبیا رنج می برد. مدت سه سال در منزل پدرش به صورت نیمه علیل زندگی کرد. در تمام مدت این سه سال یا کتاب می خواند، یا مطلب می نوشت.

به گفته خود او پس از خواندن کتاب چارلز رنوار آرمان گرا که متعقد به «اراده آزاد بود.» بهبود یافت. او می نویسد «نخستین اقدام من در خصوص اراده آزاد، این است که اراده آزاد را باور کنیم.» با این تلقین بزرگ او همه جبر و اضطرابها را کنار گذاشت. به عبارت دیگر، ویلیام جیمز علیرغم اندیشه های علمی زمانه که برای او امیدی به بهبود نگذاشته بود به خود تلقین کرد که قدرت این را دارد که بهبود بیابد و به راستی به این مهم نایل آمد. به مسافرت رفت، سخنرانیها برپا داشت و چهره مشهوری در صحنه جهان شد.

احتمالاً، وقتی ویلیام جیمز درباره اراده آزاد حرف می زد از تلقین و نقش آن آگاه نبود، اما وقتی به خود می گفت که معتقد به این است که می تواند بار دیگر بهبود یابد، بدون شک پیامهای قدرتمندی به ضمیر ناهشیار خود می فرستاد که او را از هراس نجات می داد.

ذهن ناهشیار ارزش زیستن داشتن یا نداشتن زندگی را از کجا می گیرد؟ یکی از این راهها افکاری است که بارها و بارها به خود درباره جریان زندگی تلقین می کنیم. این افکار در حالت آلفا یا بتا به سراغ ما می آیند. اغلب ما باورهای غیرمنطقی داریم که مربوط به دوران کودکی ماست؛ زمانی که نمی توانستیم حوادث محیط خود را به شکلی که واقعاً بودند قضاوت کنیم. باور من دایر براینکه به دلیل عیب مختصر پا نمی توانم در فعالیتهای ورزشی شرکت کنم و در نتیجه به مهارت

سایرین در ورزش نمی‌رسم، نمونه‌ای است که می‌توان به آن اشاره کرد. این افکار منفی به قدری روی هم رفتند که زمینه‌هایی از زندگی مرا در بر گرفتند که ظاهراً هیچ ارتباطی با ورزش نداشتند. می‌توانیم این تصویر ذهنی بد را به کمک افکار مثبت و قدرتمندی که به خود تلقین می‌کنیم تعویض نمائیم، می‌توانیم افکار غیرمنطقی را جایگزین کنیم.

در ادامهٔ مطلب به نمونه‌هایی از تلقین‌های مناسب که به اشخاص مضطرب کمک می‌کند، اشاره شده است:

۱- من انسانی مهربان و ملاحظه‌کار و سزاوار موفقیت هستم.

۲- همه روزه در همهٔ امور به شخصیت مورد علاقه‌ام تبدیل می‌شوم.

۳- من کاملاً مطمئن، آرام و خوشحالم.

۴- جسم من سالم و طبیعی است.

۵- ذهنم به خوبی کار می‌کند. من راه‌های تازه‌ای برای خلاق‌تر شدن پیدا

می‌کنم.

اینها تلقین‌های مناسبی هستند که می‌توانید در حالت بتا برای کنار آمدن با

اضطراب از آن استفاده کنید. از این عبارات هرآینه در میان جمع احساس بیقراری

می‌کنید و یا وقتی تصمیم می‌گیرید کار خود را عرضه کنید، وقتی می‌خواهید با

شخص مهمی ملاقات کنید، وقتی برای سخنرانی می‌روید استفاده نمائید. از این

مهمتر در موقعیت آلفا از این عبارات استفاده کنید تا زمینه ساز موفقیت همیشگی

شما باشد.

اقدام بهتر این است که تلقین‌ها را با توجه به مشکلاتی که خواهان رفع آن

هستید انتخاب کنید. مثلاً بگوئید «می‌خواهم به راحتی از فروشگاهها خرید کنم.»

یا «هنگام سخنرانی ذهنی آرام و راحت دارم، تدارک خوبی دیده‌ام و شایسته

موفقیت هستم.» یا «من انسان خوب و مهربانی هستم و از آشنایی با اشخاص

جدید لذت می برم.» یا «از اینکه سخنرانی می کنم بسیار خوشنودم.»

انتخاب تلقین ها

می توانید تلقینهای ویژه‌ای بیافرینید و به کمک آن مسایل شخصی بیشتری را برطرف سازید. به افکار ناخوشایندی که هنگام اقامت در مکان امن و ساکت خود داشتید رجوع کنید. وقتی شخصاً به این افکار که به من فرمان خود کشی داده بودند رجوع کردم، بلافاصله به خود گفتم «زندگی من پراز جنبه‌های مثبت است. من می‌خواهم زندگی کنم و از همه نکات قوت خود استفاده نمایم.» وقتی احساس کردم تحت تأثیر احساس گناه کلافه شده‌ام به خود گفتم «اگر به کسی لطمه‌ای زده‌ام می‌توانم جبران کنم. من خود را دوست دارم و به آینده امیدوارم.» درست کردن تلقینهای خاص خود بسیار ساده و در عین حال موثر است. می‌توانید برای غلبه بر اضطراب از آن استفاده کنید. برای بهره‌برداری بهتر به نکات اصولی زیر توجه نمایید:

- همیشه عبارات تلقین را مثبت انتخاب کنید. کلمات منفی پیامهای تحریف شده به رئیس ناهشیار مخابره می‌کنند. مثلاً ممکن است بگوئید «هرگز نمی‌ترسم.» اما کلمه «ترس» احساس هراس را تداعی می‌کند. حتی اگر قبل از آن کلمه «نه» یا «نمی» گذاشته باشید توجه داشته باشید که رئیس شما به جای اندیشه‌های منطقی بیشتر تحت تأثیر احساسات است. ترس احساس قدرتمندی است که سایر مفاهیم موجود در پیام را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. به جای آن بگوئید که «من آرام، قوی، و با پشتکار هستم.»

- همیشه از تلقین‌های مثبت برای تقویت تصویرسازی خود در حالت آلفا

استفاده کنید. با این طرز برخورد تأثیر بیشتری روی ناهشیار می گذارید. خود را ببینید که با اطمینان کار می کنید و با تلقین مثبت از این تصویرسازی حمایت نمائید.

- از تلقین در حالت بتا برای تقویت اندیشه خود در شرایط دلهره و نگرانی استفاده کنید.

- از تلقین در حالت آلفا برای آماده شدن جهت قرار گرفتن در موقعیتی که در گذشته اسباب اضطراب شما را فراهم ساخته استفاده کنید.

تزریق عاطفی

پس از آشنایی با هنر تصویرسازی و تلقین می توانید به کمک روشی ویژه، رئیس خود را از نو برنامه ریزی کنید. این فرایند را من تزریق عاطفی^۱ نامیده ام. برای انجام این مهم با رفتن به موقعیت آلفا و تصویرسازی و تلقین یک حادثه خوب در خود احساسات مثبت ایجاد می کنید. بعد این احساسات را به تصویر دیگری منتقل می سازید، تصویری که در آن خود را می بینید رفتار در گذشته اضطراب برانگیز را به سهولت و با موفقیت انجام می دهید.

تزریق عاطفی به تزریق خون شباهت دارد. وقتی بدن در اثر بیماری یا جراحت به قدری ضعیف می شود که تجویز دارو نمی تواند کاری صورت دهد، پزشک دستور تزریق خون از یک انسان سالم می دهد. یاخته های سفید موجود در خون سالم به بیمار امکان می دهد تا بر بیماری خود غلبه کند. به همین شکل، وقتی

قرار است در فعالیتی شرکت کنید که شما را به خاطر اضطراب ناشی از آن کار ضعیف می کند؛ می توانید با استفاده از تزریق عاطفی بر احساس اضطراب و هراس خود چیره شوید. لابد می پرسید که این احساسات عاطفی سالم را از کجا باید به دست آورید و من جواب می دهم از خودتان شما هم اهداء کننده و هم دریافت کننده هستید.

من نخستین بار زمانی از تزریق عاطفی استفاده کردم که هرآینه فرصت فروش پیش می آمد ناهشیارم احساس حقارت را در من جاری می ساخت. وقتی در برابر یک مشتری جدید قرار می گرفتم، لکنت پیدا می کردم و از او عذر می خواستم. می دانستم که روی او تأثیر بدی می گذارم و هرچه بیشتر به برخورد بدم فکر می کردم بر مشکلاتم اضافه می شد. این را هم می دانستم که راه درمان این بیماری ایجاد اعتماد به نفس در خودم می باشد تا بتوانم بر احساس اضطراب خود غلبه کنم. علیرغم همه تلاشها رئیس ناهشیار من این اجازه را نمی داد.

برای از نو برنامه نویسی این رئیس ابتدا به حالت آلفا رفتم و تصویری از بازی گلف در ساحل زیبای پبل^۱ کالیفرنیا را در ذهنم ایجاد کردم. خود را دیدم که روی چمن های سبز ایستاده و به صدای دلنشین امواج گوش می دهم. به آب دریا نگاه می کردم نسیم ملایم و فرح بخش دریا صورتم را نوازش می داد. تابش ملایم آفتاب را بر پوست صورتم احساس می کردم. خود را دیدم که به توپ ضربه می زنم. توپ را دیدم که سنیه هوا را شکافت و کمی دورتر روی چمن ها فرود آمد و تالبه سوراخ پیش رفت، چهره ام را دیدم که از نشاط شکفته بود. از اینکه توپ خوبی زده بودم مغرور بودم و اعتماد به نفس داشتم. لحظاتی در این حالت زیبا باقی ماندم. هرگز تا این اندازه اعتماد به نفس نداشتم.

آنگاه با اعتماد به نفسی که سراسر وجودم را فرا گرفته بود به سرعت از اهداء کننده تصویر به دریافت کننده آن آمدم. خود را دیدم که با مشتری تازه‌ای صحبت می‌کنم. از آنجایی که هنوز از شکل و شمایلش خبر نداشتم او را غریبه‌ای دوستانه دیدم که زمانی در موزه هنرها با او آشنا شده بودم. به چهره‌ام نگاه کردم، حالت چهره‌ام همان بود که وقتی توپ را با موفقیت روانه سوراخ کردم. به تلقین به خود گفتم «از اینکه با مشتری با همان خوشحالی که ضربه توپ را نواخته بودم صحبت می‌کنم شادمان هستم.» بعد، چهره مشتری را دیدم که شاد و هیجان‌زده نگاهم می‌کند. انگار او هم در آنجا حضور داشت. این روش را روزی چندبار در حالت آلفا تمرین کردم. به خصوص لحظاتی قبل از آنکه با مشتری جدید روبرو شوم از این روش استفاده می‌کردم.

وقتی به راستی در برابر مشتری جدید قرار می‌گرفتم با کمال تعجب می‌دیدم که ناهشیار من آنگونه که می‌خواهم برنامه‌ریزی شده است. هراس و اضطرابی که اغلب در این مواقع احساس می‌کردم گویی بخار شده و به هوا رفته بود. گرچه به آرامش زمان بازی گلف نبودم، با کمال تعجب می‌دیدم که مشتری را دوست دارم. احساس می‌کردم که به او به‌عنوان یک شخص علاقمند هستم. حتی از چانه‌زنی با او لذت می‌بردم.

نکته عالی و جالب در مورد تزریق عاطفی این است که نه تنها می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید، بلکه می‌توانید برخورد خلاق‌تری از یک شخص نرمال داشته باشید. زیرا افکار منفی موجب هدر رفتن انرژی می‌شود. پس از آنکه از تزریق عاطفی چندبار استفاده کردم در شغلم بسیار موفق‌تر ظاهر شدم.

از صحنه بازی گلف در انواع و اقسام کارهایم استفاده کرده‌ام و همیشه موفق بوده‌ام. شما هم می‌توانید صرفاً با تصویرسازی و با مجسم کردن تجربه موفق مربوط به گذشته‌ها و بعد تزریق احساسات آن به خود، برای انجام فعالیت‌هایی که از

انجامش هراس دارید استفاده نمائید.

برنامه سه روزه برای فراگرفتن تزریق عاطفی

روز اول: به حالت آلفا بروید و یکی از جالبترین خاطرات مربوط به گذشته را در ذهن زنده کنید. این صحنه می تواند مربوط به یک مسابقه ورزش باشد که شما با حرکتی زیبا و ماهرانه امتیاز گرفتید و جمعیت را به ابراز احساسات وادار کردید؛ می تواند لحظه دیدار نخستین نوزاد شما در اتاق بیمارستان باشد، می تواند روزی باشد که رئیس اداره در حضور دیگران از کار عالی شما تمجید کرد؛ می تواند مربوط به زمانی باشد که تلویزیون خراب خود را تعمیر کردید و به تماشای برنامه های آن نشستید، می تواند زمانی باشد که شنیدید «من شما را به عقد... درمی آورم.» تجربه ای را انتخاب کنید که روی احساسات شما تأثیر شدید داشته است. بعد جزئیات این حادثه را ببینید، صداها را بشنوید، رایحه را بو کنید، حالتهای چهره خود و دیگران را در نظر بگیرید، به خصوص به احساسات شادمانه خود توجه داشته باشید.

روز دوم: موقعیتی را انتخاب کنید که از آن هراس دارید. این موقعیت می تواند مسافرت با هواپیما، یا عبور از تونل یا پل باشد. به حالت آلفا بروید و تصویر زیبای مربوط به روز نخست را در ذهن خود مجسم کنید، تصویری که به شما احساس شادی و اعتماد به نفس می دهد. حالا بلافاصله به موقعیتی که از آن می هراسید بروید - سوار هواپیما بودن، هنگام عبور از تونل یا پل یا هرچیز دیگر. به یاد چهره اطمینان بخش در حالت تجسم قبلی بیفتید. به خود تلقین کنید که از کار خود لذت می برید، لذت به همان اندازه که در مقام اهداء کننده تصویر ذهنی

مثبت بودید.

روز سوم: به کسی بیاندیشید که با او رابطه خوبی ندارید و در نتیجه در برخورد با او مضطراب می شوید. این شخص می تواند یکی از همکاران شما باشد، می تواند همسایه‌ای باشد که با شما سرستیز دارد، شاید هم یکی از بستگان شماست که با او رابطه خوبی ندارید. به حالت آلفا بروید و به چهره بشاش و اطمینان بخش خود به عنوان یک اهداء کننده دقیق شوید. بعد در هیبت دریافت کننده درآئید. خود را ببینید که با شخص مورد نظر رو در رو ایستاده‌اید. اکنون خود را ببینید که با او سرگرم فعالیت پرنشاطی هستید، احساس خوب اهداء کننده را به احساس بد دریافت کننده تصویر تزریق کنید. به تلقین به خود بگوئید که احساس آرامش و شادی می کنید بگوئید که از با او بودن لذت می برید. طرف مقابل را هم ببینید که با شما شادمانه حرف می زند. به تلقین به خود بگوئید که او را دوست دارید.

من تنها کسی نیستم که از تزریق احساسی استفاده موفق کرده‌ام. الیزابت معاون مدیرعامل یک شرکت بسیار بزرگ بود. متأسفانه مدیرعامل او را به یاد پدر الکی اش می انداخت زیرا اغلب همه اشکالات را متوجه الیزابت می دید و او را سرزنش می کرد. به خصوص در جلسات مهم، وقتی کارش به بن بست می کشید الیزابت را سپر بلا می کرد و همه تقصیرها را به گردن او می انداخت. اخیراً الیزابت در محل اداره دچار تنگی نفس می شد و چیزی نمانده بود که این شغل عالی خود را ترک گوید. اما پس از آشنایی با روش تزریق عاطفی مسائش جملگی ناپدید شدند.

الیزابت برای صحنه دلپذیر اهداء کننده روزی را به یاد آورد که به عنوان یکی از اعضای دسته کر شهر انتخاب شده بود. الیزابت عاشق خواندن بود و صدایی عالی داشت، اما آموزش رسمی در این زمینه ندیده بود. هرگز فکر نمی کرد که

به اندازه سایر افراد دسته کر خوب باشد. وقتی در امتحان ورودی شرکت کرد و جواب گرفت که برای این کار پذیرفته شده است، بسیار خوشحال شد و خود را انسان واجد شرایطی به حساب آورد.

الیزابت در حالت آلفا این صحنه را در ذهن مجسم کرد و چون به این صحنه مسلط شد انگار در هیئت دریافت کننده درآمد و صحنه خوشایند اولی را به دومی تزریق نمود. خود را دید که به اتاق مدیرعامل وارد می شود. جلسه هیات مدیره لحظاتی قبل تمام شده است. رئیس خود را دید که لبخندی بر چهره دارد، همان تبسمی که هنگام پیروزی همیشه بر چهره داشت. بعد چهره شاداب خود را دید که رهبر اکستر او را به عضویت دسته کر پذیرفته است. الیزابت به تلقین به خود گفت «از اینکه با رئیسم درباره مسایل مطرح شده در جلسه هیات مدیره صحبت می کنم خوشحالم زیرا در خود همان صلاحیتی را احساس می کنم که وقتی به دسته کر پیوستم داشتم. از استعداد خود راضی هستم.»

الیزابت رئیس شرکت را تبدیل به یک معصوم و بیگناه نکرد، اما توانست بر نگرانی و نفس کشیدن های تند و عمیق خود پایان دهد و دیری نگذشت که مدیرعامل تحت تأثیر اعتماد به نفس الیزابت، دیگر او را بی دلیل مقصر کارهایش تلقی نکرد.

استفاده از دومین اصل اساسی

اکنون که با ابزار تصویرسازی و تلقین آشنا شده اید می توانید از آنها برای رسیدن به تصویر ذهنی اعتماد به نفس و مبرا شدن از هراس استفاده کنید. با استفاده از اطلاعاتی که در حالت آلفا در این مکان و ساکت ذهن به سراغ شما

می‌آید، می‌توانید خود را از نو برنامه‌ریزی کنید تا به کسی که می‌خواهید تبدیل شوید.

برای ایجاد یک تصویر خوب و موفق و برای تلقین عبارات حساب شده به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- حالت مثبت را فراموش نکنید.
 - ۲- تصویر را زنده و با رعایت همه جزئیاتش در نظر بگیرید.
 - ۳- احساسات را به هم متصل سازید.
 - ۴- از این روش به دفعات زیاد استفاده کنید.
- اگر از تصویرسازی و تلقین با هدف غلبه بر اضطراب به مدت سی روز استفاده کنید، با نتایج مثبت و قطعی روبرو می‌شوید. حساسیت زدایی را به سرعت بیشتری انجام می‌دهید و آرام و راحت می‌شوید.

فصل ۷

اصل اساسی سوّم: به تلفن آقای منفی جواب ندهید

اگر از تزریق احساسی برای رسیدن به آرامش در شرایطی که قبلاً شما را مضطرب می کرد استفاده کرده باشید، از قدرت ناهشیار آگاهی دارید. متأسفانه همانطور که در فصل ۶ عنوان شد، اغلب ما احساسات منفی را نیز با تلقین های منفی و تصویرهای نگران کننده به ناهشیار خود انتقال می دهیم.

وقتی با حمله اضطراب درگیر بودم «آقای منفی» بر زندگی من حکومت می کرد. خود را به خاطر اضطراب از دیگران حقیرتر می دانستم و به همین دلیل

معتقد بودم که دوست داشتنی نیستم. نمی توانستم به هدفهای خود برسم. آن زمان نمی دانستم افکار منفی و غیر منطقی، بشکله آب باران مرا با اضطراب پر و جسم را به اندازه‌ای برانگیخته و پرنش می کند که سرانجام کارم به واکنش جنگ یا گریز می کشد و مقدمه دائمی شدن حمله‌های اضطراب را فراهم می سازد.

درواقع هر حمله جدید اضطراب مرا به اندیشه‌های غیر منطقی تر سوق می داد. دایره بسته‌ای ایجاد شده بود: تفکر منفی ایجاد هراس می کرد، در نتیجه آن جنبه‌های منفی پروبال می گرفتند و این نیز به اضطراب بیشتر منجر می شد. وقتی فوبیا تشدید شد، به خود گفتم که به عنوان مسئول کسب معیشت خانواده و به عنوان یک شوهر، شکست خورده‌ای تمام عیار هستم. هرگز بهبودی نخواهم یافت. احساس می کردم مشاعرم را از دست می دهم. مدت شش ماه در حالیکه خود را در منزل حبس کرده بودم. به دور از منطق منفی اندیشی می کردم. آقای منفی مرا در چنگ خود گرفته بود.

اغلب ما بی آنکه بدانیم، در برخورد با مراجعه آقای منفی درست مانند زمانی که تلفن زنگ می زند و واکنش نشان می دهیم. هرگز به فکر ما نمی رسد که می توانیم جواب ندهیم، گوشی را بر می داریم، به اطلاعات دریافتی گوش می دهیم و بعد، بی آنکه لزوماً بخواهیم و مایل باشیم بر اساس آن واکنش نشان می دهیم. البته که باید به تلفن جواب دهیم؛ دارد زنگ می زند، مگر غیر از این است؟

واقعیت این است که مجبور به جواب دادن نیستید. وقتی می دانید افکار غیر منطقی زندگی شما را نابود می کند می توانید جواب ندادن به آقای منفی را انتخاب کنید. بگذارید که تلفن زنگ بزند. اگر گوشی را برندارید و به تلفن جواب ندهید آقای منفی خسته می شود و از خیر تماس با شما می گذرد، تسلیم می شود. وقتی درباره خود مثبت و منطقی می اندیشید می توانید پیامهای خوبی به نااهشیار خود منبیره کنید تا در شما یک تصویر ذهنی مثبت ایجاد نماید.

سومین اصل اساسی من به دو مسئله جدا از هم مربوط می شود:

۱- از کجا بفهمیم منفی و غیر منطقی فکر می کنیم؟

۲- چگونه می توانیم جای افکار منفی را با افکار مثبت و منطقی عوض کنیم و

از شر آقای منفی خلاص شویم؟

اصل اساسی سوم: با اندیشه مثبت و منطقی به استقبال حوادث بروید و آنها را

آنگونه که می خواهید باشند تصویر کنید.

به کمک اندیشیدن درست و تحریف نشده، تصویر ذهنی منفی را از خود

دور می کنید و در موقعیتی قرار می گیرید که آزادانه به آنچه مایلید برسید. من این

هدف را به پنج قسمت تقسیم کرده ام.

- آقای منفی بخشی از آگاهی شماست.

- صدای آقای منفی را شناسایی کنید.

- به آقای منفی جواب ندهید.

- جای افکار منفی و غیر مستدل را با واقعیتها عوض کنید.

- به حالت رلاکس درآئید و ذهن ناهشیار خود را برنامه ریزی کنید.

آقای منفی بخشی از آگاهی شماست

وقتی مستعد اضطراب هستیم بسیاری از ما دنیا را از پشت لنز چشم ماهی

تماشا می کنیم. همه ۳۶۰ درجه را می بینیم، اما صحنه تحریف شده است.

بعضی از ما تحت تأثیر شخصیت‌های خود و اقیعیتها را از غیر واقعیتها تمیز

نمی دهیم. ممکن است بعضی از ما شخصیت تیپ الف باشیم و با شب و روز کار

کردن احساس ارزش کنیم، اگر نتوانیم به موفقیت مورد نظر برسیم (توجه داشته

باشید که برای شخصیت تیپ الف، با فتح هر قله، قله دیگری پدیدار می شود) یک شکست خورده تمام عیار هستیم.

بعضیها ممکن است تحت تأثیر حوادث ناخوشایند دوران کودکی و به خاطر معلولیت و یا از کار افتادگی تصویر ذهنی بدی داشته باشند و هنوز گروهی در برخورد با خود حالتی منفی و غیر منطقی دارند زیرا نمی توانند به سطح توقعی که دیگران از آنها انتظار دارند برسند.

می توانیم لنز عینک خود را تغییر دهیم و اشیاء و امور را آنطور که هستند. ببینیم. می توانیم فیلتری بر عینک خود بزنیم تا آنچه را در تاریکی پنهان است تماشا کنیم.

اشخاص اگر لنز مناسبی بر عینک داشته باشند اطلاعات مفیدی دریافت می کنند و از جمله محدودیتهای خود را می شناسند. هلن کلر^۱ در نوزده سالگی در اثر یک بیماری چشم و گوش خود را از دست داد. با این حال با درجه ممتاز از دانشگاه فارغ التحصیل شد. دو کتاب نوشت، دنیا را سیاحت کرد و به آموزش اشخاصی که به ناراحتی او دچار شده بودند کمک کرد. هر جا می رفت او را به خاطر موفقیتهايش می ستودند. جف بلات نیک^۲ در مسابقات کشتی المپیک ۱۹۸۴ در حالی برنده مدال طلا شد که دو سال قبل از آن به بیماری هودجکین^۳ دچار شده بود. چگونه این دو بر معلولیت های خود غلبه کردند؟ خیلی ساده؛ به جای توجه به معلولیت ها و نقطه ضعفها به جنبه های مثبت زندگی توجه کردند. برای ذهن ناهشیار خود پیامهای مثبت فرستادند. رئیس آنها معتقد بود که می توانند کارهای بزرگ انجام دهند و در نتیجه به آنها کمک کرد تا این مهم را

1. Helen Keller

2. Jeff Blatnick

۳. Hodgkin. نوعی بیماری لنفوی که به کم خونی منجر می شود.

انجام دهند.

قدم نخست برای غلبه بر چشم انداز تحریف شده و منفی از خود درک این مهم است که افکار منفی و غیرمنطقی بخشی از هشیاری و آگاهی هستند. وقتی این امکان را در نظر می‌گیریم که ممکن است درست فکر نکنیم می‌توانیم لنز جدیدی برگزینیم و با آن خود را ببینیم تا از امکانات حقیقی خویش آگاه شویم.

۲- آقای منفی را شناسایی کنید.

توانایی تشخیص دقیق اینکه چه زمانی منفی و غیرمنطقی فکر می‌کنید («آگاهی شناختی») و فرایند تغییر این افکار و تبدیل آنها به افکار منطقی («بازسازی شناختی») نامیده می‌شود. این درمان که بخش مهمی از برنامه پژوهشی و عمل روان پزشکی مدرن است بر این اساس استوار است که حال و روحیه‌ها ناشی از شناختها یا افکار است. درک شما از اتفاقی که برای شما می‌افتد - و نه لزوماً خود حادثه - روی احساس شما تأثیر می‌گذارد. وضع روانی شما تعیین کننده توانایی شما به عمل و شکل مورد نظر است. مثلاً در شرایط یأس و هراس راه ورود اضطراب را هموار می‌سازید و با ورود اضطراب اندیشیدن، کار کردن و برقراری تماس با اشخاص و موقعیتها دشوار می‌شود.

هرآینه احساس یأس، خشم یا هراس می‌کنید می‌توانید از بازسازی شناختی برای فرایندهای فکری خود استفاده کنید و از مخدوش بودن یا از وجود خطاهای شناختی آگاه گردید. اگر به این نتیجه رسیدید که درست فکر نمی‌کنید می‌توانید خطای شناختی را بردارید و به جای آن واقعیت حادثه را قرار دهید. با استفاده از انگاره‌های فکری منطقی درباره حوادثی که در زندگی شما در جریان است

به بهبود اوضاع روحی و خلق و خوی خود کمک می کنید و با کاستن از اضطراب مانع بروز حملات اضطراب می شوید.

به استناد پژوهشهای علمی، بازسازی شناختی بیش از داروهای ضدافسردگی به تخفیف افسردگی کمک می کند و احاطه یافتن بر این روشها نیز ساده است، می توانید به تنهایی و اگر نخواستید به کمک یک درمانگر از این روشها استفاده کنید.

ده خطای شناختی

آنچه می خوانید ده خطای شناختی عمده ای است که تقریباً روی همه اشخاص نگران و دلواپس تأثیر می گذارد:

۱- کمال طلبی - تحت تأثیر کمال طلبی برای خود و دیگران معیارهای بسیار بالا در نظر می گیرید. اگر کمال طلب باشید ممکن است به درجاتی برسید که در نظر اطرافیان طبیعی و یا حتی بالاتر از طبیعی باشید و با این حال خود را یک شکست خورده و ناکام ببندارید. واقعیت این است که به هدفهای خود برسید یا نرسید انسان ارزشمندی هستید، شایسته عشق و خوشبختی و خودپذیری هستید. اگر برای خود هدفهای غیرواقع بینانه و بیش از حد بالا در نظر بگیرید، از شدت اضطراب شما کاسته می شود.

۲- مبالغه. حوادث جزئی و نه آنقدر مهم را به مبالغه می گیرید. مثلاً اگر رقیب شما در امتحانات پیروز می شود چنان رفتار می کنید که انگار زندگی شما تباہ شده است. وقتی زنی به شما بی اعتنائی می کند، فرض را بر این می گذارید که یک رد شده و مطرود تمام عیار هستید.

واقعیت این است که نباید انتظار داشته باشید همه شما را به دیگران ترجیح دهند. هر کس برای خود طرفداران و آشنایانی دارد و شما هم از این قاعده مستثنی نیستید. شما هم خصوصیات خاصی دارید که به نظر دیگران جالب توجه است. برای اثبات درستی این ادعا، فهرستی از کیفیات خوب و فهرستی از اشخاصی که شما را دوست دارند تهیه کنید.

۳- توجه به امر منفی. عادت بدی است که به جنبه‌های منفی زندگی خود توجه می‌کنید اما از کنار جنبه‌های مثبت بی‌تفاوت می‌گذرید، مثل این می‌ماند که از پشت میکروسکوپی نگاه کنید که یک سلول سرطانی در احاطه تعداد بیشماری سلول سالم قرار گرفته است. وجود آن تک سلول را متوجه می‌شوید اما آن بیشمار سلولهای سالم را نمی‌بینید. آن روزها به نقص جزئی ساق پاهم بیش از حد بها می‌دادم. وقتی به سن بلوغ رسیدم و بزرگ شدم کسی حتی کلمه‌ای درباره پای من حرف نمی‌زد. اما این مرا خشنود نمی‌کرد. با آنکه شلوار روی ناراحتی پایم را به صورت کامل پوشانده بود و کسی متوجه آن نمی‌شد، فکر می‌کردم که همه از عیب پای من آگاهند و هرآینه مرکز توجه قرار می‌گرفتم از این موضوع رنج می‌بردم. در نتیجه احساس امنیت خاطر نداشتم و نگران بودم و با این نگرانی چند قطره اضطراب به درون بشکه وجود خود می‌ریختم.

حقیقت این بود که پای چپ من اشکال داشت اما کسی را ناراحت نمی‌کرد. از آن گذشته کمتر کسی پیدا می‌شود که صد درصد بدنش سالم باشد. افرادی با معلولیت بسیار شدیدتر از من اسباب اعجاب و حیرت دیگران شده‌اند. راهی برای نجات از موقعیت توجه بیش از حد به امر منفی این است که به حالت آلفا بروید و بعد به تلقین به خود بگوئید که شما خوب و محترم هستید.

۴- بی‌توجهی به امر مثبت، قدمی فراتر از توجه بیش از حد به جنبه‌های منفی زندگی است. در این جا حتی جنبه‌های مثبت زندگی منفی انگاشته می‌شوند. با

آنکه موسسه پژوهشی بزرگی از آن خود داشتم و در زمانی که بیش از سی سال از عمرم نمی گذشت به سود جالب دست یافتم، خود را در زمینه شغلی یک ناکام بزرگ می پنداشتم. چرا موفقیت خودم را نمی دیدم؟ تصویر ذهنی بدی داشتم و به قدری تحت تأثیر افکار منفی درباره خودم بودم که به موفقیتهایم فکر نمی کردم.

اغلب کسانی که از اضطراب رنج می برند افسرده هستند. یکی از علل افسردگی و بی توجهی به امر مثبت این است که خیال می کنیم نمی توانیم از انجام کارهایی که قبلاً از آن لذت می بردیم شاد شویم. ممکن است بگوئید سابقاً از مسافرت لذت می بردم، به تأثر می رفتم، تنیس بازی می کردم اما حالا اگر این کارها را بکنم مضطرب می شوم. واقعیت این است که به جای این فعالیتها طرز تلقی شماست که تولید اضطراب می کند.

ممکن است با بی توجهی به امر مثبت از اینهم فراتر بروید. اگر کسی در مقام تعریف از شما حرفی بزند تعریف او را به حساب انتقاد می گذارید. وقتی دوستی از موهای شما تعریف می کند می گوئید «نه با طرز و سبک زندگی من جور در نمی آید، قرار است به آرایشگاه بروم و طرز موهایم را تغییر دهم.» یا اگر کسی در مقام تعریف از کار شما حرف بزند به او می گوئید «نه اتفاقی بود که درست از کار درآمد شانس آوردم که برنده شدم.» واقعیت این است که اغلب اشخاص بدون دلیل و اگر نخواهند از شما تعریف نمی کنند. بگذارید کلمات تعریف آنها ذهن ناهشیار شما را نوازش دهد.

بی توجهی به امر مثبت عادت است که می توانید آنرا به سادگی تغییر دهید. وقتی کسی در مقام تعریف از شما حرفی می زند، کافیست که با عبارت «متشکرم.» به او جواب دهید. به کلمه دیگری نیاز ندارید. سرانجام باور می کنید که تعریفها واقعیت دارند.

۵- پیش بینی منفی. شرایطی است که در آن از حوادث خشی و یا حتی مثبت

نتیجه گیری های منفی می کنید. از جمله رایج ترین این رفتارها موقعیتی است که اعمال دیگران را در مقابل خود خصومت آمیز تلقی می کنید و حال آنکه ممکن است دیگران در اثر ناراحتی خود عمل ناخوشایندی صورت داده باشند. مثلاً کارمند فروشگاه با شما تند حرف می زند و شما این حرکت را به حساب ضدیت او با خود می گذارید و حال آنکه ممکن است ناراحتی او از آن رو باشد که چند لحظه قبل کار اضافی به او تحمیل کرده اند.

قبلاً وقتی یک مشتری برخلاف قول قبلی به من زنگ نمی زد با خود می گفتم «حتماً به قدر کافی مهم نیستم و گرنه به من زنگ می زد.» هرگز به فکر نمی رسید که ممکن است برای انجام کاری از شهر بیرون رفته باشد یا اینکه با یک حادثه غیر مترقبه روبرو شده باشد. به جای توجه به حقایق موجود خود را دست کم می گرفتم و در تحقیر خویش برمی آمدم.

هم چنین در ذهن گمان می کردم هر کاری بکنم خراب می شود. می گفتم اگر از منزل بیرون بروم با حمله اضطراب روبرو می شوم و آن وقت همه به من می خندند. با این تصویر ذهنی حادثه به واقع اتفاق می افتاد، از منزل بیرون می رفتم و به قدری احساس تشویش داشتم که آدرنالین همه وجودم را پر می کرد.

برای اصلاح این موقعیت باید به حقایق توجه کنید. بدانید که شما مسئول رفتارهای ناخوشایند دیگران نیستید و نمی توانید نتیجه حوادث احتمالی آینده را بدانید. بکشید برای هر تغییر در زندگی خود عاقبتی خوش در نظر بگیرید.

۶- درشت نمایی - ریزبینی. عادت است که براساس آن حوادث را یا بیش از حد بزرگ و یا بیش از حد کم اهمیت جلوه می دهید و حاصل آن اضطراب است اشتباه مختصری می کنید اما از آن در ذهن خود فاجعه می سازید. مثلاً فراموش می کنید که برای تولد دوست خود کارت بفرستید. پیش خود می گوئید «او هرگز مرا نمی بخشد چطور توانستم تا این اندازه بی فکر باشم. اصلاً من احمق و

بی ملاحظه هستم.» و حال آنکه این کوتاهی رایجی است که گریبانگیر بسیاری از مردم می شود و دلیلش هم این است که شرکتهای تولید کننده کارت همه ساله میلیونها کارت تبریک دیر شده به مناسبت تولد اشخاص تولید می کنند. می توانید به جای زدن برچسب احمق و بی ملاحظه به خود خیلی ساده از او عذر بخواهید. و حالا تولدش را تبریک بگوئید، به احتمال زیاد بخشیده می شوید. اگر او شما را نبخشید مسئله اوست، اوست که خطای شناختی و افکار تحریف شده دارد، نه شما. به همین شکل گاه امتیازات خود را به قدری کوچک و کم بها می کنید که دیگر متوجه وجود آن نمی شوید. وقتی از عمل خود خشنود می شوید وقتی صرف کنید و از این کار خود قدردانی نمائید. اگر می توانید به صدای بلند از خود تشکر کنید. موضوع تملق نیست، مسئله این است که به ذهن ناهشیار خود پیامهای خوب می فرستید و در نتیجه آن می توانید بدون اضطراب به زندگی خود ادامه دهید.

۷- استدلال احساس. شرایطی است که احساس جایگزین واقعیتها می شود. مثلاً چوخون قرار است امروز به دندانپزشک رجوع کنید احساس می کنید که عصبانی هستید. به خود می گوئید حتماً از دنده چپ از خواب بیدار شده ام. به عبارت دیگر، به دلیل عصبانیت خشمگین می شوید و رفتارهای خشمانه می کنید. به خود اجازه می دهید هر اندازه بخواهید غرولند کنید، به خود می گوئید «احساس نگرانی می کنم، پس نگران هستم.» نگران تر از آنکه بتوانم به فروشگاه بروم. یا صبح از خواب بیدار می شوید و تحت تأثیر خوابی که دیده اید احساس اندوه می کنید. در نتیجه به خود می گوئید «من اندوهگین هستم و زندگیم در اندوه می گذرد.»

توجه داشته باشید که این طرز برخورد با حوادث زندگی به افکار منفی منجر می شود. به خود تلقین کنید که آرام و شاد هستید. از تزریق احساس برای تغییر احساسات خود در سطح ناهشیار استفاده کنید.

۸- «باید ها»، تحت تأثیر «باید ها» تابع رئیس ناهشیار خود می شوید. تا

هر آینه کاری را مطابق میل خود انجام ندادید در مقام سرزنش خویش برآئید «باید به موقع رختخوابم را منظم کنم.» «باید با فرزندانم مهربان تر باشم.» تسلیم بایدها شدن به مفهوم احساس رنجش و گناه است. واقعیت این است که شما مسئول رفتار خود هستید، دیگران مسئول کار شما نیستند. می توانید و حق دارید معیارهای مربوط به خود را وضع کنید و مهم نیست که دیگران در این زمینه چه نظری دارند، دیگران تنها مسئول رفتار خود هستند.

۹- مطلق کردن اشتباه. به حرف یک اشتباه خود را «بد» توصیف می کنید. به خاطر یک اشتباه جزیی منی گوئید «من کودن هستم.» در حال بازی تنیس سرویس شما به تور می خورد و نتیجه می گیرید «نه من هیچوقت بازی یاد نمی گیرم.»

واقعیت این است که همه اشتباه می کنند. در صورت اشتباه کردن هم ارزشمند هستید. در ازاء هر اشتباه کارهای درست فراوان می کنید. توماس ادیسون قبل از اختراع لامپ صدها بار اشتباه کرد. در برخورد با اشتباهات خود بگوئید «اشتباه کردم» و بعد به کار خود ادامه دهید.

۱۰- تقصیر به گردن گرفتن. موقعیتی است که مسئولیت حادثه ای را بی آنکه در ایجاد آن نقشی داشته باشید برعهده می گیرید. شما اشتباه نکرده اید، دیگران به خطا کاری صورت داده اند و با این حال گناه را به گردن می گیرید و خود را سرزنش می کنید. شوهر شما اشتباه می کند و شما فریاد برمی آورید که «تقصیر من است.» این تقصیر من است ها تولید اضطراب می کند. بدانید که کسی نمی تواند و نباید رفتار دیگران را کنترل کند. هر کس مسئول رفتار خویش است.

چگونه فکر می کنید؟

آیا هنگام خواندن مطالب فوق به وجود خطاهای شناختی در خود پی بردید؟ اگر نبردید احتمالاً پرسشنامه زیر شما را از موارد اضطراب برانگیز آگاه می کند:

۱- از فروشگاه‌های خرید می کنید. پول صندوق را می پردازید و به منزل می روید. آنجا به صورت حساب که نگاه می کنید می بینید متصدی صندوق از شما ده دلار بیشتر گرفته است. آیا در مقام سرزنش از خود می پرسید که چرا همان وقت صورت حساب را نخواندید و متوجه اشتباه نشدید؟ آیا می گوئید «چقدر احمق هستم.» اگر جواب شما مثبت است بدانید که با خطای شناختی مطلق کردن اشتباه روبرو هستید. البته اشتباه کرده‌اید، بهتر بود که صورت حساب صندوق را همانجا کنترل می کردید. ممکن است حواستان پرت شده باشد، ممکن است بی توجهی کرده باشید اما با این اشتباه شما «احمق» نمی شوید. همه اشتباه می کنند. شما هنوز شخص ارزشمندی هستید که مثل سایرین اشتباه می کنید.

۲- از دوستی برای صرف شام دعوت می کنید. اما او نمی پذیرد؛ می گوید طبق قرار قبلی باید با کسی به تئاتر برود. آیا با خود می گوئید «کسی حاضر به دوستی با من نیست. من آدم جالبی نیستم که اشخاصی به خواهند با او دوستی کنند؟» اگر جواب شما مثبت باشد گرفتار خطای شناختی مبالغه هستید. واقعیت این است که این دوست شما ممکن است از پیش برای رفتن به تئاتر دعوت شده باشد. از آن گذشته حتی اگر دعوت شما را به هر دلیل نپذیرد بدین معنا نیست که هیچ کس از مصاحبت با شما استقبال نمی کند. می توانید شخص دیگری را دعوت کنید، می توانید به تنهایی بروید و از خلوت و استقلال خود لذت ببرید.

۳- گزارشی تهیه می کنید. اما رئیس اداره معتقد است چند نکته مهم را در گزارش خود ننوشته‌اید. آیا به خود می گوئید «من کارمند بدی هستم و هرگز ترفیع و اضافه حقوق نمی گیریم»؟ در صورت جواب مثبت شما گرفتار دوخطای شناختی پیش بینی امر منفی و درشتنمایی هستید. درباره نقص گزارش خود درشتنمایی می کنید و ایراد آنرا بیش از حدی که هست جلوه گر می سازید. از آن گذشته تحت تأثیر صحبت‌های رئیس اداره عواقب ناخوشایندی برای آینده خود در نظر می گیرید. واقعیت این است که رئیس اداره با صحبت با شما در اصل فرصت دیگری به شما داده تا مجدداً روی گزارش کار کنید. اگر گزارش را مطابق میل او تکمیل کنید به احتمال زیاد راضی می شود. شما از ترفیع گرفتن یا نگرفتن خود بی اطلاعید. سعی کنید مثبت بیاندیشید، به ذهن ناهشیار خود فرصت بدهید تا به شما برای افزایش امکان ترفیع کمک کند.

۴- یکی از دوستان شما از لباسی که پوشیده‌اید تعریف می کند. آیا به او می گوئید «نه این لباس قدیمی من است. مال ده سال پیش است»؟ در صورت جواب مثبت اسیر بی توجهی به امر مثبت هستید. چرا تعریف او را نپذیرید و از اینکه بدون لباس مد روز هم می توانید خوب و خوش لباس باشید شادمان نگردید.

۵- شب تعطیل آخر هفته به اتفاق همسر خود به رستوران می روید. سعی می کنید با گفتن لطفه‌ای او را شاد کنید. اما بی فایده است. خونسرد و بی توجه از کنار لطفه شما می گذرد. آیا نتیجه می گیرید که «حتماً اشتباهی کرده‌ام»؟ اگر او مستقیماً اشتباهی را به شما نسبت نداده باشد. تحت تأثیر خطای شناختی «تقصیر من است.» هستید. شاید در اداره کارش زیاد بوده، شاید خسته است شاید سرش درد می کند.

۶- درباره موضوعی حرف می زنید و یک نکته مهم را جا می اندازید. آیا بعد از سخنرانی خود را سرزنش می کنید که «چقدر بد شد، به کل خراب کردم،

آبرویم رفت.» با این ذهنیت کمال طلب هستید. ممکن است سخنرانی شما صد درصد کامل و بی عیب نباشد. اما به معنای آن نیست که مستمعین را راضی نکرده است. به احتمال خیلی زیاد حضار اصولاً متوجه نشدند که شما نکته مهمی را از قلم انداخته‌اید.

۷- قرارداد جدیدی برای اجاره آپارتمان امضا می‌کنید. آیا به خود می‌گوئید «حالا که آپارتمان مال من است حتماً باید اتفاق ناگواری بیفتد»؟ خطای شما این است که بی دلیل پیش‌بینی منفی می‌کنید که حادثه‌ای اتفاق خواهد افتاد. از کجا می‌دانید در آینده برای آپارتمان شما اتفاقی خواهد افتاد؟ با در نظر گرفتن بدترین احتمال بر اضطراب درون خود می‌افزائید. به جای آن چه بهتر که به سکونت در آپارتمان جدیدی که گرفته‌اید فکر کنید.

۸- احساس افسردگی می‌کنید و با این حال هرچه به خود فشار می‌آورید علتی برای افسردگی خود نمی‌یابید. آیا دنیا را متهم می‌کنید که «این دنیا به دیناری نمی‌ارزد»؟ اگر این جواب شما باشد احساس را جایگزین عقل و منطق خود کرده‌اید. بله شما افسرده‌اید، اما دنیای امروز همان دنیای سایر روزهاست. به حالت آلفا بروید و سعی کنید علت افسردگی خود را بیابید. بعد با استفاده از تزریق احساسی، فکری به حال موجب افسردگی خود بکنید.

۹- از کمک به صندوق خیریه خودداری می‌کنید. آیا بعداً در مقام تقبیح خود می‌گوئید «باید دست کم ده دلار می‌پرداختم؟» اگر جواب شما مثبت باشد، نشانه آن است که تحت اسارت «بایدها» هستید. می‌توانید اگر نخواستید به هیچ صندوقی کمک نکنید. مهم نیست که دیگران در این زمینه چه فکر می‌کنند.

۱۰- پسر شما در درس جبر نمره قبولی نمی‌گیرد. آیا به خود می‌گوئید «همه‌اش تقصیر من است باید به او برای یاد گرفتن درس جبر کمک می‌کردم»؟ این هم به موضوع خطای شناختی «تقصیر من است.» می‌باشد. خود را بی دلیل

مقصر قلمداد می کنید. اگر پسر شما درس نخواند موفق نمی شود. شما نمی توانید به جای او درس بخوانید. از آن گذشته با مقصر قلمداد کردن خود به او کمک نمی کنید.

اگر به هر یک از موارد فوق جواب مثبت داده باشید به همان اندازه غیر منطقی فکر می کنید یا متوجه نبودید که به آقای منفی جواب می دهید و یا نمی دانستید چگونه او را از سخن باز بدارید و این کاری است که بعداً یاد می گیرید.

۳- از جواب دادن به آقای منفی خودداری کنید.

آشنا شدن با خطاهای شناختی بعد از بیماری مطلبی است و آشنا شدن با آن در جریان شکل گیری اضطراب مطلبی دیگر. آنچه هم اکنون می خوانید طرز استفاده از خطاهای شناختی و جایگزین کردن آنها با افکار مثبت است.

- با استفاده از «روش برچسب آبی» به روشنی فکر نکردن خود را مشخص نمایید. قبلاً به شما توصیه کردم که در مکانهای استراتژیک و برابر دیدگان خود برچسبهای آبی بچسبانید تا هرآینه به آنها نگاه کردید به یاد رلاکس و در راحتی قرار دادن خود بيفتید. در این جا می توانید از برچسبهای آبی (و اگر نخواهید برچسبهایی با رنگهای دیگر) برای اطلاع از خطاهای شناختی خود استفاده نمایید. هرآینه چشمتان به یکی از این برچسبها می افتد از خود بپرسید که به چه می اندیشید.

وقتی شخصاً در صدد استفاده از این روش برآمدم به در و دیوار منزل، اتاق کار و حتی داخل اتومبیل این برچسبها را چسباندم. یکی از برچسبها را روی شیشه ساعت گذاشتم به طوریکه هرآینه به آن نگاه می کردم به یادم می افتاد که به افکارم

رجوع کنم. از افکاری که در ذهنم جریان داشت متعجب می شدم. مثلاً پشت چراغ قرمز چشمم به برچسب آبی روی داشبورد اتومبیلیم می افتاد. در چه فکری بودم؟ «آدم بی فکر، هیچوقت به موقع سر قرار نمی رسی باید چند دقیقه زودتر از دفترت بیرون می آمدی.» تعجب می کردم. در این مورد گرفتار خطای درشتنمایی بودم. به عبارت دیگر به این دلیل که کمی زودتر از دفترم خارج نشده بودم. خود را بدبخت و احمق خطاب می کردم. وقتی به محلّ قراری که داشتم رسیدم فهمیدم که ذهن ناهشیار من عملاً پیام را دریافت کرده است.

یا اینکه مثلاً منتظر یکی از مشتریها در دفترم نشسته بودم. به ساعت نگاه می کردم و چشمم به برچسب آبی می افتاد. حالا به چه فکر می کردم؟ «تورا به خدا به مبلمان این اتاق نگاه کن چگونه آدمی در حد و قواره من توانست این قرارداد را ببرد؟» مشخصاً خطای شناختی من توجه به امر منفی بود. در حقیقت به ذهن ناهشیار خود می گفتم که من آدم ضعیفی هستم. با این حساب حق من نبوده که برنده این قرارداد شوم.

وقتی از این خطاهای شناختی آگاه می شدم، بلافاصله در مقام تأیید خویشتن به خود تلقین می کردم که من آدم ضعیفی نیستم. من انسان ارزشمند و شایسته موفق شدن هستم. نظر به اینکه قبلاً اینها را در حالت آلفا در ذهن خود دیده و در مقام تأیید و تلقین آنها برآمده بودم می توانستم در همان سطح احساس این خطاهای شناختی را متوقف کنم و به همین دلیل این اندیشه‌های مخدوش به عمل تبدیل نمی شد. از ایجاد موفقیت‌هایی که برایم تولید گرفتاری می کرد اجتناب می کردم.

- از روش نوار لاستیکی برای تقویت اندیشیدن واقع بینانه استفاده کنید. دکتر جیم ویلسون به من گفته بود که کش نازکی به دور میچ دستم ببندم. هرآینه درمی یافتم که درباره خود منفی فکر می کنم، باید این کش را کمی می کشیدم و بعد رها می کردم. با درد و سوزش حقیقی که روی پوست میچ دستم احساس

می کردم باید به واقع گرایی برمی گشتم و افکار مخدوش را از ذهنم می زدودم. مانند سگ پاولف^۱ به زودی آموختم که که به صورت اتوماتیک به این محرک واکنش نشان دهم. کشیدن نوار کشی کافی بود تا اندیشه‌های مثبت به ذهنم سرازیر شود.

- عبارات منفی خود را لغو کنید. راهی سریع و مؤثر برای خودداری از جواب دادن به زنگ تلفن آقای منفی این است که هرآینه احساس می کنید منفی می اندیشید و منفی حرف می زنید به خود بگوئید «لغو کن، باطل کن.» این روش به خصوص در مذاکره و گفت و گو کاربرد دارد. اگر در حالیکه با کسی گرم گفت و گو هستید و می شنوید که به خود می گوئید «چرا این حرف را زدم؟ چقدر خنگ هستم.» بلافاصله دستور لغو و ابطال این توصیف را صادر می کنید.

- از کسی بخواهید که عبارتهای منفی شما را شناسایی کند. وقتی از سیندی برای این کار خواهش کردم با کمال تعجب متوجه شدم که در بسیاری از اوقات منفی می اندیشم و گرفتار افکار منفی هستم. مثلاً می گفتم «فکر می کنم بتوانم توپ را خوب بزنم.» یا «هروقت آشنایان را می بینم نامشان را فراموش می کنم.» و «هروقت سخنرانی می کنم تنم می لرزد.»

اگر سیندی این عبارتهای با مفهوم «من نمی توانم...» را به من گوشزد نمی کرد، هرگز نمی فهمیدم که چنین حرفهایی می زنم و در نتیجه در مقام لغو و ابطال آن برنمی آمدم و از تلقین «من می توانم» استفاده نمی کردم. ذهن ناهشیار من پیامهای منفی را ثبت می کرد و مطابق دستورالعملی که خود صادر کرده بودم برای ناکام کردن من دست به کار می شد.

درواقع به این نتیجه رسیدم که عبارات منفی لزوماً به شکل «من نمی توانم»

نیستند. فهمیدم بسیاری از جمله‌های اشخاص بی‌آنکه لزوماً از فعل منفی استفاده کنند. منفی است. مثلاً «هر وقت در صف می ایستم عصبی می شوم.» یا «از شدت نگرانی برای شوهرم دارم. بیمار می شوم.» این جملات در اصل مفاهیم منفی دارند. عصبی شدن و بیمار شدن واژه‌های منفی هستند که به ذهن ناہشیار مخابره می‌شوند. رئیس ناہشیار با دریافت این پیامها، شرایط محقق آنها را فراهم می‌سازد.

اگر از دیگران برای پیدا کردن عبارات منفی خود کمک بگیرید، به سادگی متوجه می‌شوید که شما و یا دیگران تا چه اندازه پیامهای منفی به خود مخابره می‌کنید.

۴- افکار منفی و غیرمنطقی را با واقعیتها عوض کنید.

در این مرحله باید جای افکار منفی را با افکار مثبت عوض کنید تا ذهن ناہشیار شما از نو برنامه‌ریزی شود. لازمه این کار برنامه‌ریزی از قبل است. خطاهای شناختی خود را مشخص می‌کنید و بعد با واقعیتها به مصاف آنها می‌روید. ساده‌ترین راه انجام این کار این است که قلم و کاغذی بردارید و کاغذ را به سه ستون تقسیم کنید. عنوان هر یک از این ستونها به قرار زیر است.

۱- اندیشه‌های مسئله‌ساز

۲- خطاهای شناختی

۳- عبارت منطقی و مثبت

گوشه خلوتی بیابید و به‌طور جدی به اتفاقات زندگی فکر کنید. در ستون «اندیشه‌های مسئله‌ساز» افکار مسبب احساسات منفی را بنویسید. اینها معمولاً

افکاری هستند که شما را از رسیدن به احساسات مثبت باز می‌دارند و مانع از آن می‌شوند که با عزیزان و دوستان خود روابط شاد برقرار کنید. افکار منفی شما را از رسیدن به موفقیت در بسیاری از امور و از جمله امور مالی محروم می‌کند.

فرض کنیم که شما عصبانی هستید زیرا وقت و تلاش زیادی را برای خرید لباسی برای شرکت در ضیافت سالانه شرکت شوهرتان صرف کرده‌اید. شوهرتان با یک نگاه اجمالی به لباس نظر می‌دهد که این لباس مناسب شما نیست و برای جوانترها دوخته شده است. به شدت عصبانی می‌شوید، پیش خود می‌گوئید که شوهر بی‌ملاحظه و نمک‌نشناسی دارید. در عین حال به خود می‌گوئید «من زشت هستم، کسی مرا دوست ندارد. و نخواهد داشت. هر کاری بکنم شوهرم راضی نمی‌شود.» این افکار را در ستون اول یعنی ستون اندیشه‌های مسئله‌ساز یادداشت کنید.

در ستون دوم، یعنی ستون مربوط به خط‌های شناختی توضیح دهید که از جمع ده خطای شناختی، کدام یک مشمول این اندیشه شما می‌شود. در ستون سوم «عبارات منطقی و مثبت واقعیت ماجرا را بنویسید. می‌توانید بنویسید «من جذاب هستم زیرا...» و بعد امتیازات و نکات مثبت خود را یادداشت نمائید. می‌توانید بنویسید «لازم نیست شوهرم از همه لباسهای من تعریف کند، من این لباس را چون دوست دارم می‌پوشم.»

برای راهنمایی بیشتر به عبارت زیر توجه کنید: واکنش منطقی به «دلم شور می‌زند، نمی‌توانم سخنرانی خوبی بکنم، همه متوجه نگرانی من خواهند شد.» می‌تواند این باشد «همه قبل از سخنرانی نگران می‌شوند. کمی نگرانی قبل از ایراد سخنرانی اشکالی ندارد. من به خوبی می‌توانم از عهده آن برآیم.» می‌توانید جمله غیرمنطقی «هیچ کس مرا دوست ندارد.» را با جمله «دست کم سه یا چهار نفر را می‌شناسم که مرا دوست دارند» عوض کنید. به جای جمله خودم را دوست

ندارم زیرا تا به حال اشتباهات زیادی کرده‌ام.» می‌توانید بگوئید «همه اشتباه می‌کنند، می‌توانم خود را مورد عفو قرار دهم. از آن گذشته من خصوصیات مثبت و جالب هم زیاد دارم.»

وقتی خصوصیات مثبت خود را روی کاغذ می‌نویسید راهی برای برقراری ارتباط با ذهن ناهشیار خویش انتخاب می‌کنید. به رئیس ناهشیار خود قاطعانه می‌گوئید که احساسات منفی او مورد قبول شما نیست. وقتی به نوشتن عادات منفی و دادن جوابهای منطقی به آن عادت کردید، می‌فهمید که چگونه می‌توانید به تلفن‌های آقای منفی جواب ندهید.

۵- با آرامش ذهن ناهشیار را از نو برنامه‌نویسی کنید

می‌توانید ذهن ناهشیار خود را از نو برنامه‌ریزی کنید و از شر تلفنهای آقای منفی به کلی نجات یابید. این کار با در حالت آرام قرار گرفتن و رفتن به موقعیت آلفا و استفاده از تصویرسازی و تلقین حساب شده که قبلاً در فصل ۶ آموختید عملی می‌شود.

وقتی با حملات اضطراب روبرو بودم، اغلب این فکر غیرمنطقی در سرم بود که اگر از منزل بیرون بروم با حمله اضطراب دیگری مواجه می‌شوم؛ یا در اثر حمله قلبی می‌میرم و یا اینکه کنترلم را از دست می‌دهم، در خیابانهای دهم، لباسهایم را پاره می‌کنم و فریادهای بلند سرمی‌دهم. البته به خود یادآوری می‌کردم که این نشانه‌ها صرفاً واکنش بدن من در کنار آمدن با موقعیت جنگ یا گریز است. به خود می‌گفتم که کسی از حمله اضطراب نمی‌میرد، با این حال ترس شدیدی بر من حاکم می‌شد. هرآینه حمله اضطراب را در ذهنم تصویر می‌کردم،

هرآینه با نگرانی با خود حرف می‌زدم، در اصل به ذهن ناهشیار خود فرمان صدور اضطراب بیشتر می‌دادم.

برای خنثی کردن پیش‌بینی اندیشه منفی، خود را با واقعیتها رودررو قرار می‌دادم «جسم طبیعی دارم و راه برخورد با اضطراب را هم می‌دانم. بعد به حالت آلفا می‌رفتم و با تلقین ذهن ناهشیارم را از نو برنامه‌ریزی می‌کردم «بیرون از منزل در راحتی کامل هستم از ترک منزل لذت می‌برم.» و بعد خودم را می‌دیدم که به هرجایی که دوست دارم می‌روم و در اثر خشنودی ناشی از آن تبسمی بر لبانم نقش بسته است.

بعد از رویارویی با اندیشه‌های مخدوش و بعد از جایگزین کردن افکار مثبت در موقعیت آلفا، آنهم روزی چندبار، ذهن ناهشیار من باور کرد که می‌توانم به هرجایی که می‌خواهم بروم و از آن لذت ببرم. در این شرایط، وقتی عملاً منزل را ترک می‌کردم ذهن ناهشیار در مقام حمایت از من پیامهای خوب و مثبت را مخابره می‌کرد. به این صورت حتی زنگ تلفن آقای منفی شنیده نمی‌شد.

می‌توانید از این روش برای اندیشیدن به هر مسئله‌ای استفاده کنید. ممکن است به خود بگوئید «جذاب نیستم زیرا قدم کوتاه است... قدم بیش از اندازه بلند است... بیش از حد لاغر... یا بیش از اندازه چاق هستم.» اندیشه‌های مخدوش خود را یادداشت کنید و بعد، تمام واقعیات مربوط به خود را بنویسید. می‌توانید ده امتیاز برای خود در نظر بگیرید، ممکن است پوست خوب و دندانهای سالم داشته باشید؛ شاید موهای خوب، گونه‌ای زیبا داشته باشید، ممکن است شخصیت دوست‌داشتنی و قلب رحیم داشته باشید. مسلماً همه می‌توانند ده خصوصیت جسمانی و شخصیتی خوب داشته باشند. اینها را فهرست کنید و بعد دقایقی در حالت آلفا قرار بگیرید. جنبه‌های مثبت را در ذهن خود تصویر کنید. عبارات خوب را در وصف خود بگوئید. به تعجب متوجه می‌شوید که بعد از تمرین کافی

احساس زیبایی و جذابیت بیشتر می کنید. چرا؟ دلیل روشنی دارد. ذهن ناهشیار شما به جای احساسات بد و ناخوشایند، احساساتی در جهت تایید و حمایت از شما مخابره می کند و در این شرایط راهی جز آنکه جذب به نظر برسید باقی نمی ماند.

به طور خلاصه برای جلوگیری از مزاحمت آقای منفی اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱- افکار مخدوش خود را بنویسید.
- ۲- آنها را با واقعیتها رودررو کنید.
- ۳- ده خصوصیت مثبت خود را بنویسید.
- ۴- به حالت آلفا بروید و این واقعیتها را در ذهن خود تصویر کنید و در مقام تایید آنها حرف بزنید.
- ۵- در حالت آرام قرار بگیرید و بگذارید تا ذهن ناهشیار تصویر ذهنی شما را نوسازی کند.

ایجاد امر مثبت

اکنون می دانید که چگونه خطاهای شناختی بر شدت اضطراب می افزایند. این را هم می دانید که افکار ناشی از مغز شما هستند. می توانید به کمک افکار مثبت به آرامش بیشتری برسید، همانطور که می توانید افکار منفی تولید کنید و بر شدت اضطراب خود بیافزایند.

بدانید که مدیر این کارخانه تولیدی خود شما هستید. می توانید نوع افکار تولیدی خود را انتخاب کنید. شخصاً با اطلاع یافتن از اینکه می توانم انتخاب کننده

باشم سود بسیار بردم و متحول شدم. مجبور نبودم بگذارم تا افکار منفی بر زندگی من مسلط گردد. با رودررو قرار دادن خطاهای شناختی و واقعیتها و آنگاه با برنامه ریزی برای مثبت اندیشیدن، مانع از آن شدم که آقای منفی به درونم راه یابد.

فصل ۸

اصل اساسی چهارم: نقش قربانی

یکی از روزها مردی که او را جری صدا می‌زنم به من زنگ زد. ظاهراً مسئله‌ای داشت و مشکلش بود که آنرا با من مطرح کند. در یک دوره آموزشی شرکت کرده بود قصد تغییر شغل داشت. اما شرکت در این دوره به قدری او را بی‌قرار می‌کرد که نمی‌توانست حواسش را جمع کند. سرانجام به مدرس دوره اطلاع داده بود که قصد ترک دوره را دارد. از آنجایی که مدرس دوره یکی از دوستان من بود به او توصیه کرده بود که با من تماس بگیرد.

اینطوری شروع کرد «ظاهراً شما ناراحتی مشابه من را داشته‌اید که بر آن غلبه کرده‌اید. اما فکر نمی‌کنم بتوانید مشکل مرا حل کنید. پنج سال است که چنین حالی دارم. وقتی از خانه بیرون می‌روم نگران می‌شوم. نمی‌توانم جلو گریه‌ام را بگیرم. به قدری خجالت می‌کشم و دست پاچه می‌شوم که نمی‌توانم تحمل کنم. چرا این ناراحتی به سر من آمده است؟»

به‌طور مشخص جری خود را قربانی شرایطی می‌دید که به حکم اجبار باید باقیمانده سالهای عمر خود را در منزل خانه نشین شود. به او گفتم که دقیقاً احساسش را درک می‌کنم. خود من هم سابقاً خود را قربانی احساس می‌کردم. به او گفتم «اما می‌توانی از این ناراحتی نجات پیدا کنی. خیلی ساده است به شرط آنکه مسئولیت انجام این کار را بپذیری.»

جری جواب داد «هرچه بگوئید می‌کنم، چه باید بکنم؟» نخست به او توصیه کردم که به یک روانشناس مراجعه کند تا از علت پرشدن «بشکه آب باران درون خود آگاه شود. بعد باید راه استفاده از ابزار تصویر کردن و تلقین نمودن را برای مقابله با رئیس ناهشیار خود می‌آموخت. باید رئیس ناهشیار خود را از نو برنامه‌ریزی می‌کرد، تا او را شخصی آرام و شاد بیندارد. باید رئیس ناهشیار خود را فریب می‌داد و چنان وانمود می‌کرد که بیرون از منزل همیشه آرام و راحت است. جری به توصیه من عمل کرد. بعد از چند هفته به قدری از پیشرفت خود به هیجان آمده بود که به من گفت مطلبی نوشته و عنوان آنرا «اعلامیه مسئولیت شخصی» گذاشته است. نوشته بود:

اخیراً می‌توانم آرام باشم و با دیگران روابط خوبی برقرار کنم. من جسم و ذهنی طبیعی دارم. وقت بشکه آب باران من از شدت اضطراب لبریز می‌شود بدنم از واکنش جنگ یا گریز استفاده می‌کند. علتش این است که من از تصویرسازی و تلقین استفاده نکرده‌ام و نمی‌توانم مسایل را به روشنی ببینم. حالا متعهد شده‌ام که از

این ابزار برای برنامه‌ریزی ذهن خود استفاده کنم.

با آنکه جسم من هنوز به‌طور کامل از نشانه‌های اضطراب خلاص نشده می‌دانم که می‌توانم یک انتخاب کننده باشم. می‌توانم چنان رفتار کنم که گویی همان کسی که می‌خواهم هستم و با این کار ذهنم را برنامه‌ریزی کنم. در عین حال می‌توانم این کار را نکنم و نگران و دلواپس باقی بمانم. حالا مصمم هستم که ابتکار عمل را به دست گیرم و برای آرام شدن و راحت کردن خود تلاش کنم. از جری به خاطر تغییر این طرز تلقی‌اش تعریف کردم. دیگر مایل نبود که نقش قربانی را بازی کند.

از او پرسیدم «چگونه می‌خواهی تصمیمت را به اجرا بگذاری؟»

جواب داد «طرز و سبک زندگی‌ام را تغییر می‌دهم. او در اثر مطالعه و شرکت در دوره آگاهی شناختی به این نتیجه رسیده بود که دارای شخصیت از تیپ (الف) است. به همین دلیل تصمیم گرفته بود که از کمال‌طلبی دست بکشد. قصد داشت به کمک حساسیت‌زدایی بر ترس خود از حضور در جمع فایق آید. قرار بود که اگر یک روزه درمان نشد از سرزنش خویش خودداری کند. از آن گذشته تصمیم گرفته بود که هفته‌ای دست کم یک بعد از ظهر را به انجام هر کاری که مایل است اختصاص دهد و از آن احساس گناه نکند. تصمیم گرفته بود که همه‌روزه کمی ورزش کند تا بهتر بتواند به حالت رلاکس درآید. در محل کار هم درصدد بود که رویه و مشی خود را تغییر دهد. با خود قرار گذاشته بود که دیگر به‌طور هم‌زمان به دو کار مشغول نشود. از جمله آنها اینکه در حالیکه گوشی تلفن به دست انتظار برقرار شدن ارتباط را می‌کشد از نوشتن و یادداشت کردن موضوعات دیگر خودداری نماید. در عین حال تصمیم گرفته بود به جای آنکه همه کارها را خود انجام دهد بعضی از مسئولیتها را به دیگران واگذار نماید.

مشخص بود که جری می‌خواست اصل چهارم مرا در همه کارهایش دخالت

دهد.

اصل چهارم اساسی: طوری عمل کنید که انگار همان که می‌خواهید هستید. در واقع به شکلی که می‌خواهید و قصد زندگی دارید رفتار می‌کنید. برنامه‌ای برای تغییر رفتارهای موجب اضطراب تهیه می‌بینید و بعد انگار که برنامه به تحقق پیوسته است رفتار می‌کنید.

اکنون ببینیم که دستور صدور اضطراب چگونه متوقف می‌شود. فرض کنید که مغز شما عضله‌ای است که در اثر تکرارهای بسیار زیاد مهارت پیدا می‌کند. وقتی برای نخستین بار پشت پیانو قرار می‌گیرید، انگشتان شما که توسط بخشی از مغز که مسئول حرکت اندامهاست باید هدایت شود ناپخته و بی‌انعطاف است. با انگشتانی با این خصوصیت آهنگ دلنشین از پیانو بلند نمی‌شود. اما شما به تمرین ادامه می‌دهید. بعد از هفته‌ها آموزش مهارت و تمرینات مربوط به انگشتان کمی پیشرفت می‌کنید و حالا با انگشتان دودست می‌توانید آهنگ بسیار ساده‌ای را بنوازید. اگر به کوشش خود ادامه دهید، انگشتان شما بالاخره یاد می‌گیرند که بدون آنکه شما به هر حرکت آنها فکر کنید روی کلیدهای پیانو حرکت کنند. اما البته این انگشت‌های شما نیستند که جاز می‌زنند. انگشت‌ها به فرمان مغز کار می‌کنند و در کنترل او هستند و مغز شما نیز از آنجهت این مهارت‌های جدید را آموخته که ابتدا قصد نواختن پیانو کرده‌اید و بعد همه‌روزه به کمک تمرین مهارت‌های جدید خود را تقویت نموده‌اید.

اگر بخواهیم نمودار نواختن پیانو را بیاموزیم به چیزی شبیه نمودار زیر می‌رسیم:

قصد ← تمرین (برون‌ریزی) ←

تغییر در مغز ← مهارت حرکتی اندامها

همین پویایی موجب حملات وحشت می‌شود. فرض کنیم که شما از روی

عادت منفی اندیشی می کنید و یا به خود می گوئید که افسرده، عصبی و نگران هستید و یا اینکه نمی توانید منزل را ترک کنید. شاید هم به خود بگوئید که دیگران مرا دوست ندارند. گرچه مسلماً خواهان حمله اضطراب نیستید، خود را به انجام برنامه‌ای که مانع از بروز حمله اضطراب شود متعهد نمی کنید. مغز بی اطلاعی شما از چگونگی فائق آمدن بر اضطراب را ترجمه می کند. این پیام که شما افسرده هستید و نمی توانید از خانه بیرون بروید، رسا و خوانا به ذهن ناھشیار شما می رسد و در نتیجه موقعیتی فراهم می شود که شما به راستی افسرده و نگران باشید. بعد وقتی مشکل خود را با دیگران در میان می گذارید یا وقتی در منزل خانه نشین می شوید این احساسات منفی را تقویت می کنید. در اثر رفتاری که بروز می دهید بشکه آب باران درون شما لبریز می شود. نمودار این فرایند یادگیری منفی شبیه نمودار زیر است.

نداشتن قصد ← برون ریزی منفی ←

تقویت فرایندهای فکری منفی ← ادامه حمله اضطراب

از سوی دیگر می توانید همه روزه به حالت آلفا بروید و با تلقین و تصویر از خود شخصی شادتر بسازید. اکنون رفتار شما به گونه‌ای است که انگار با دیگران راحتتر هستید. و روحیه بهتری دارید و بنابراین مغز خود را به مثبت اندیشی تشویق می کنید. دیری نمی گذرد که بی آنکه بدانید چرا، موسیقی دلنشینی می نوازید؛ هر جا که بخواهید می روید و احساس آرام و خوبی دارید. نمودار این فرایند یادگیری مثبت به مشکل زیر است:

قصد (تصویر و تلقین) ← تقویت مثبت ← تغییر

واکنش مغز ← احساسات آرام.

با قصد کردن و برون ریزی در مغز تغییرات حقیقی به وجود می آوریم. اگر ساده تر بگوئیم نظام عصبی یک انسان طبیعی از مغز، نخاع و اعصاب تشکیل

می شود. محرک ناشی از محیط با تأثیر گذاردن روی عصبهای احساسی فرمانهایی را از طریق رشته های نخاعی صادر می کند و عصبهای حرکتی این فرمان را به عضلات و غدد می رسانند. پژوهشهای سرجان اکلز^۱ برنده جایزه نوبل سال ۱۹۶۳ نیز به همین موضوع اشاره دارد. او ثابت کرد بخش مکمل حرکتی مغز را می توان انبار همه برنامه های مغزی فرا گرفته شده حرکتی دانست. قصد شما به انجام یک عمل به خصوص با استفاده از اطلاعات موجود این انبار، حرکت مورد نظر را ایجاد می کند.

دوقانون یادگیری

با وانمود به انجام هر عمل از دو قانون مهم روانشناسی حاکم بر یادگیری استفاده می کنید. قانون تداعی را قبل از همه ارسطو مطرح ساخت. او به این نتیجه رسید که انسان در معرض یک محرک معین یا یک موقعیت عمومی می تواند واکنشی متفاوت از رفتار سنتی خود نشان دهد. در قرن بیستم ایوان پاولف از قانون تداعی^۲ برای انجام تجربه مشهور خود در زمینه بازتابهای شرطی شده استفاده نمود. او هر آئینه به سگ مورد آزمایش غذا می داد زنگی را به صدا در می آورد. پس از مدتی تمرین بدون اینکه غذایی در کار باشد زنگ را به صدا در می آورد و به این نتیجه رسید که غدد بزاقی سگ ترشح کرد. برای حیوان صدای زنگ دریافت غذا را تداعی می کرد. با وانمود کردن از قانون تداعی استفاده می کنید و در نتیجه جسم شما به حالت آرام و جدید واکنش نشان می دهد.

1. Sir John Eccles

2. The Law of association

رفتار وانمودی هم چنین از روش یادگیری که روانشناسها به آن شرطی شدن عامل^۱ می گویند استفاده می کند. پژوهشگران توانسته اند با آموزش به گربه ها برای باز کردن در قفسه بسته او را به انجام این کار تشویق کنند. به این شکل که گربه را در برابر در بسته ای قرار می دهند تا با پنجه هایش با قفل در بازی کند. هر آینه بر حسب تصادف حرکت دست گربه منجر به باز شدن درب قفس می شد به او غذا می دادند. رفتار درمانگرها برای رفع عادات منفی بیماران از شرطی کردن عامل استفاده می کنند و به هر رفتار مطلوب بیمار پاداش یا جایزه می دهند. با تظاهر به انجام عمل برنامه شرطی شدن عامل را روی خود پیاده کنید. دیگران با تشویق خود به شما پاداش می دهند. خود شما نیز از اینکه رفتار درستی انجام داده اید احساس موفقیت می کنید. وانمود به انجام عمل پیام روشنی به مغز است که می گوید می خواهید آرام و شاد باشید. مغز شما با دریافت این پیام در مخزن اطلاعاتی خود جست و جو کرده به غدد فرمان می دهد که از تولید ادرنالین خودداری کند. مغز شما تحت تأثیر نیت و رفتار شما با واکنش جدیدی در قبال محرکی که در گذشته شما را نگران می کرده برنامه نویسی می شود.

چگونه وانمود کنیم

در شروع تمرین وانمودسازی ممکن است احساس عجیبی داشته باشید. ممکن است به تلقین به خود بگوئید «در مرکز خرید کاملاً آرام و راحت خواهم بود» اما وقتی شما به واقع با اشخاص روبرو می شوید، وقتی سالن های بلند و طویل

را می بینید، وقتی صداهای درهم را می شنوید، وقتی هوارا بو می کنید و نورها را می بینید، ممکن است ضربان قلب شما تشدید شود. ناهشیار شما می گوید «آه نه قرار نیست آرام باشی، قرار است حمله اضطراب را تجربه کنی.» اما وقتی ادامه می دهید و سعی می کنید که در کمال آرامش باشید، نیت و قصد خود را به مغز مخابره می کنید تداعی جدیدی در زمینه خرید در مراکز بزرگ فروش خلق می کنید: احساس می کنید که کاملاً آرام هستید. درست همانطور که می توانید ناهشیار خود را با تلقین و تصویرسازی فریب دهید می توانید با وانمودسازی هم ناهشیار خود را فریب دهید. وقتی علیرغم ناراحتی فشار می آورید، ناهشیار شما با دریافت پیام، پیامهای مثبتی در زمینه خرید در فروشگاههای بزرگ مخابره می کند.

ویلارد اسکات^۱ مسئول اعلام برنامه هوشناسی در تلویزیون و یکی از اعضای «انجمن فوبیای آمریکا» اغلب پیش از آنکه دوربین روی او قرار گیرد نشانه های اضطراب را بروز می داد. اسکات برای درمان فوبیای خود اقدام کرد و با اتخاذ روشهایی توانست آرامش خود را حفظ کند. به اعتقاد من او با آموزش ذهن ناهشیار خود برای نشان دادن واکنشهای متفاوت توانست به آرامش کامل برسد.

می توانید از وانمودسازی به غیر از موارد حساسیت زدایی نیز استفاده کنید. پس از آنکه به خطاهای شناختی مسبب تصویر ذهنی بدم توجه کردم تصمیم گرفتم که از وانمودسازی برای تقویت برنامه ریزی دوباره خود استفاده کنم. قبل از اتخاذ این تصمیم به همه از بدی روزگار شکایت می کردم و از زندگی ملالت بارم حرف می زدم. اما پس از شروع برنامه وانمودسازی به همه می گفتم «به به! چه روز خوبی، حال از هر روز بهتر است» و به راستی که بهتر می شدم.

وقتی دربرخورد با مادر و یا یکی از همکارانم شکیبایی از دست می دادم

نه تنها به خود تلقین می‌کردم که آرام و دوست داشتنی هستم، بلکه به عمد و از روی وانمود با آنها برخورد نرم و خوشایند می‌کردم. با آنکه درونم در جوش و خروش بود به این نتیجه رسیدم وانمود به اینکه من شخصی آرام هستم دستگاه عصبی مرا آموزش می‌داد تا پیامهای متفاوتی به نخاع و مغز من مخابره کنند. این اقدامات دشوار در اصل در حلم داروهای تلخی بودند که شفای مرا در پی داشتند.

داروی درمان بخش

ممکن است بگوئید «در حالت عصبانیت چگونه می‌توانم تظاهر به آرامش کنم؟» به شما اطمینان می‌دهم که شخصاً این کار را کرده‌ام. قبل از بروز احساس خشم در حالت آلفا قرار می‌گرفتم و خود را در حالت آرامش می‌دیدم. به خود آرام بودن را تلقین می‌کردم. وقتی از روش دوباره برنامه‌ریزی استفاده کردم و با وانمودسازی آنرا تقویت نمودم احساسم تغییر کرد. به راستی آرام بودم، اضطرابم کاهش یافت.

شرطی‌سازی عامل هم‌نقش خود را ایفاء کرد. در برخورد با هر حادثه ناراحت کننده به پشت روی زمین می‌خوابیدم، از خود احساس بهتری پیدا می‌کردم و با تصویر ذهنی بهتر از شدت حساسیتم کاسته می‌شد.

این توصیه من احتمالاً بانظر بسیاری از روانشناسان که به‌اصرار از بیماران می‌خواهند احساسات واقعی خود را بروز دهند در تضاد آشکار است. این روانشناسها بیماران خود را تشویق می‌کنند که «خجالت را کنار بگذار، عصبانی شو، مشت بریالشت بکوب، فریاد بزن؛ جیغ بکش.» من نمی‌گویم که شما هرگز عصبانی نخواهید شد، نمی‌گویم بر هر کسی یا چیزی خشم نخواهید گرفت و

نمی گویم که ناراحتی و خشم خود را هرگز بروز ندهید، نمی گویم که مرگ عزیزان و یا حوادث غم انگیز شما را مایوس نخواهد کرد. به جای آن می گویم تقویت این روحیه در خود که شما قربانی شرایط هستید و چاره‌ای جز قبول آن ندارید برخلاف مصالح شماست.

با ایفای نقش قربانی، وقتی فریاد سر می دهید که «ببین با من چه کرد؟» احتمالاً نیمساعت از وقت خود را صرف این ناراحتی می کنید که او از شما سوءاستفاده کرده است. با این شیوه تنها کاری که می کنید این است که به ذهن ناهشیار خود پیامهای احساسی می فرستید تا در نتیجه آن خشمگین، درمانده و مضطرب شوید.

می توانید با درمانگر یا با دوست صمیمی خود حرف بزنید و عمیق ترین احساسات مسئله ساز خود را با او در میان بگذارید، اما احساس خود را به گونه‌ای مطرح سازید که نیت خود را به آنچه می خواهید باشید نشان داده باشید و بعد با وانمودسازی پیام خود را تقویت کنید.

یکی از سیاستمداران مشهور که می خواست فرماندار یکی از ایالات بزرگ آمریکا شود از سوار شدن در هواپیما می ترسید. اما خوب می دانست که نمی تواند این ایالت بزرگ را با اتومبیل زیر پا بگذارد و به همین دلیل تصمیم گرفت که بر فویبای خود چیره شود. قرار بر این گذاشت که با حساسیت زدایی بر فویبای خود غلبه کند. ابتدا به فرودگاه رفت، بار دیگر چند قدمی تا داخل هواپیما پیش رفت و سرانجام به یک پرواز کوتاه تن داد. وقتی مبارزات انتخاباتی شروع شد هنوز از سوار شدن به هواپیما می ترسید، اما طوری وانمود کرد که گویی کمترین مشکلی در این باره ندارد. او در امتحانات پیروز شده و از آن زمان به بعد به اقصی نقاط جهان پرواز کرده است. به اعتقاد من وانمودسازی او را در انتخابات پیروز کرد تا یکی از سیاستمداران برجسته کشور باشد.

طرز استفاده از وانمودسازی

هر کس وانمودسازی را به طرز خود انجام می دهد زیرا هر کدام از ما در موقعیتهای متفاوت اضطراب را تجربه می کنیم اما بدون توجه به اینکه در چه موقعیت هایی مضطرب می شوید می توانید از نکات زیر استفاده کنید.

- هنگامی که برنامه وانمودسازی را یاد می گیرید از گوش دادن به برنامه اخبار رادیو و خواندن روزنامه ها خودداری ورزید. به نظر رسید که اگر به جای توجه به حوادث ناخوشایند و فجایع و مصائب، مثبت بیاندیشم بهتر موفق می شوم. گوش دادن به اخبار منفی و ناگوار روحیه مرا خراب می کرد. در دوره ای که به برنامه حساسیت زدایی مشغول بودم و سعی بر آن داشتم که مثبت بیاندیشم، به قدر کافی قوی نبودم تا پس از گوش دادن به همه این بدبختی ها بگویم «به به چه احساس خوبی دارم!»

- از معاشرت با اشخاص منفی خودداری کنید. وقتی با اشخاص منفی صرف وقت می کنید ممکن است یکی از سخنان او را مناسب وصف حال خود بیابید و پیش از آنکه بدانید به خود بگوئید «من بیچاره.» این قبیل صحبتها بانفوذ بر ناهشیار شما سبب می شود تا خود را قربانی شرایطی احساس کنید که برای خلاصی از اضطراب ناشی از آن کاری از شما ساخته نیست.

- در پانزده دقیقه شروع هر روز کتابی در زمینه تفکر مثبت بخوانید. برافکار منفی پیش از آنکه خود را به شما برساند پیش دستی کنید.

- در صورت اطلاع از گروههایی که برای مبارزه با فوبیا به وجود آمده اند به آنها پیوندید.

- دفترچه ای تهیه کنید و پیشرفتهای خود را در آن بنویسید. مثلاً می توانید

بنویسید:

* دوشنبه ۱۳ سپتامبر، امروز ۱۵ دقیقه در کتابخانه مطالعه کردم.

* سه‌شنبه ۱۴ سپتامبر، امروز ۲۰ دقیقه کتاب خواندم.

* چهارشنبه ۱۵ سپتامبر، در واکنش به بد و بیراه‌گویی جرج سکوت کردم و شکیبایی به خرج دادم.

* پنج‌شنبه ۱۶ سپتامبر، مصرف قرصهای آرامبخش را قطع کردم.

برای تقویت روحیه خود می‌توانید هر چندروز یکبار این یادداشتها را بخوانید و از آنها الهام بگیرید.

- قبل از وانمودسازی همیشه به‌حالت آلفا بروید. جیم واکر مربی تیم فوتبال یکی از دانشگاه‌های تگزاس از روش وانمودسازی برای آموزش بازیکنان خود استفاده کرد در سال ۱۹۸۳، تیم او در تمام دوره مسابقات فوتبال تنها یک بازی را برنده شده بود. در سال ۱۹۸۴، قبل از شروع مسابقات، جیم واکر در جریان تمرینات تیم از بازیکنان خود خواست که در ذهن ببینند که در مسابقات پیروز می‌شوند. او بازیکنان خود را تشویق کرد با وانمودسازی خود را در مسابقات پیروز تصور کنند. تیم او در مسابقات سال ۱۹۸۴، با ۸ برد و ۳ باخت به کار خود پایان داد. جیم واکر در آن سال به‌عنوان بهترین مربی سال آمریکا انتخاب شد.

چرا اغلب اشخاص از وانمودسازی استفاده نمی‌کنند؟

تجربه به‌من‌ثابت کرد که اشخاص به‌سه‌دلیل بر اضطراب خود غلبه نمی‌کنند:

۱- ترس از تغییر

۲- این باور که نمی‌توانند از شر عادت بد خلاص شوند.

۳- بی‌اطلاعی از اینکه چه باید بکنند

ترس ناشی از این اندیشهٔ غریب است که اگر تغییر کنیم با گذشتهٔ خود تفاوت خواهیم داشت دیگران چه فکری خواهند کرد؟ بدون توجه به مفید نبودن کار خود دست کم این را می‌دانیم که در اضطراب روزگار گذرانیده‌ایم، معنای آرامش را نمی‌دانیم، نمی‌دانیم اگر کمال طلب نباشیم چگونه احوالی خواهیم داشت، به همین دلیل از تغییر کردن می‌ترسیم.

سبک زندگی آرام‌تر موهبتی است که فایده آن به زحمتش می‌ارزد. وقتی اشخاص از تعجب که حال شما تغییر کرده بیرون بیایند، از سر کردن با شما خشنود می‌شوند. از خودم بگویم که برایم رهایی از حملهٔ اضطراب به مراتب مهم‌تر از ترس از تغییر بود. من از روش وانمودسازی استفاده کردم. ابتدا چند احساس خوب را در ذهنم مجسم ساختم و بعد بدنم واکنش موافق نشان داد. سطح اضطراب در بشکه آب باران من فروکش کرد. قبل از همه حمله وحشت من تمام شد و بعد نوبت به اضطراب رسید که به کلی از بین رفت و بالاخره موجودی بشکه اضطراب من خشک شد. ترس من از حملهٔ اضطراب و همراه آن ترس از تغییر مرتفع گردید. ممکن است بگوئید من پیرتر از آن هستم که عادات خود را تغییر دهم، ممکن است بگوئید که سی سال است این کار را می‌کنم، ممکن است بیست یا سی سال خود را قربانی احساس کرده‌اید. اما بدانید که قربانی نیستید. من اشخاصی را می‌شناسم که در هفتاد یا هشتاد سالگی به کمک ذهن ناهشیار و با وانمودسازی در افکار و عادات خود تجدیدنظر کرده‌اند. نگران بودن صرفاً یک عادت است و شما می‌توانید عادت‌ها را از سر خود به در کنید.

با آنکه ممکن است کتابی دربارهٔ تغییر عاداتها وجود نداشته باشد می‌توانید با رعایت پنج اصل اساسی من تغییر کنید و آرام بمانید، ممکن است شما هم مانند

من در مدرسه کلمه‌ای درباره‌ طرز کار مغز نخوانده باشید. اما اکنون که راه تغییر را می‌دانید، تنها کاری که باید بکنید این است که مسئولیت انجام قدم به قدم روشهای مرا بپذیرید و تغییر کنید. شبیه کاشتن درخت در باغ و باغچه است. کندن خاک، دادن کود شیمیایی، آبیاری، کندن علفهای هرز به زمان و عمل احتیاج دارد. اما وقتی این کارها را کردید می‌توانید روی صندلی راحتی بنشینید و از زیبایی باغچه لذت ببرید.

فصل ۹

اصل اساسی پنجم: نقشه گنج

یکی از روزها تام، دوست من، زنگ زد و خواست به اتفاق ناهار بخوریم. هنوز گارسون از میز ما دور نشده بود که تام آه بلندی کشید و گفت: «دیشب خواب به چشمانم نرفت، احساس بدی دارم، تو را به ناهار دعوت کردم که بگویم اشکال بزرگی در من هست، احساس می‌کنم که هر لحظه بیهوش خواهم شد.»

تام، یکی از اشخاصی بود که در ظاهر همه چیز داشت، در ۳۸ سالگی

به سطح مدیریت عالی شرکتی که در آن کار می کرد رسیده بود. به اتفاق همسر و دو فرزندش در یک منطقه عالی شهر زندگی می کردند. تام برای خود هواپیمای خصوصی داشت، به مسافرت می رفتند، فرزندانش در استخر بزرگ منزل شنا می کردند.

از او پرسیدم «تام چه اشکالی پیش آمده؟» بعد از مدتها می دیدم که پشت سرهم سیگار دود می کند. وقتی لیوان را از روی میز برمی داشت، دستش به شدت می لرزید.

در حالیکه لبخند کنایه آمیزی بر چهره داشت جواب داد «چیز مهمی نیست، منظورم این است که همه اوضاعم به هم ریخته، در اداره که دنیای کار روی هم ریخته و در منزل هم دو تا نوجوان پدرم را درآورده اند. بیش از این می خواهی؟ به نظر تو کافی نیست؟»

گفتم «نمی فهمم»، برایم توضیح داد که دو فرزند نوجوانش با اشخاصی رفت و آمد دارند که او به یقین می داند مواد مخدر می فروشند. پسر و دخترش گفته بود که باید قبل از نیمه شب در منزل باشند اما آنها کمترین بهایی به این سخن او نداده بودند. هرچه آنها را بیشتر مجازات می کرد کمتر درس می خواندند. به اطمینان می گفتم که هر دو مردود خواهند شد. هر وقت در صدد برمی آمد تا با آنها حرف جدی بزند، جوابش می دادند که امل و قدیمی است.

هرچه تام بیشتر حرف می زد بیشتر معلوم شد که او خود را قربانی ناخواسته شرایط می داند.

تام گفت «هر قدر بتوانم بیشتر در اداره می مانم. هرچه دیرتر به خانه بروم بهتر است، قبل از آنکه راهی منزل شوم، دو، سه گیلان و ویسکی می نوشم.»

برعکس، به نظر می رسید تام از اینکه باید سالی دو هفته در ارتش کار کند لذت می برد. می گفت در ارتش برعکس خانه، همه چیز عالیست. من دستور

می‌دهم و بقیه بی‌چون و چپرا اجرا می‌کنند. اما در منزل انگار کنترل همه چیز از دستم به‌در رفته است. همسرم، جین، هم به‌قدر کافی کمک نمی‌کند.»

وقتی تعطیل آخر هفته به منزلش رفتم دیدم شدت خصومت او به حدی است که انگار بوی باروت را در هوا استشمام می‌کنم. تام با خانواده‌اش صحبت نمی‌کرد، انگار که آنها سرباز بودند و صحنه جنگ بود. مرتب فرمان می‌داد، حق با او بود، کسی به دستوراتش گوش نمی‌داد.

از آن گذشته تام و جین هم مرتب بحث می‌کردند، تام مرتب همه تقصیرها را به گردن او می‌انداخت و جین جواب می‌داد که او قربانی شده است. می‌گفت مرتب یا سرم درد می‌کند یا کمرم و یا معده‌ام ناراحت است. در این شرایط چه کاری از من ساخته است؟»

زمان انحراف

برای من مسلم بود که تام باید در طرز و سبک زندگی‌اش تغییراتی می‌داد. باید برای بهبود رابطه با زن و فرزندانش و برای سلامت جسمانی‌اش چاره‌ای تدبیر می‌کرد. تام به این نیاز داشت که از این اندیشه که باید به صورت دایم زن و فرزندانش را کنترل کند صرف‌نظر می‌کرد. باید در زمینه برقراری ارتباط بهتر کاری صورت می‌داد. باید مهارت‌های ارتباطی را می‌آموخت، باید از کشیدن سیگار و نوشیدن الکل که به جسم او لطمه می‌زد دست می‌کشید. باید غذای مناسب می‌خورد، باید قدری از وقت خود را به تفریح و ورزش اختصاص می‌داد.

به او گفتم «به شکل بهتری می‌توانی با اضطراب کنار بیایی، مجبور نیستی که با کیفیتی این چنین زندگی کنی.» اما وقتی برای تغییر طرز زندگی به او

پیشنهاد دادم تنها به تکان دادن سرش اکتفا کرد.

«باب سنّ و سال من از این حرفها گذشته، پیرتر از آنم که تغییر کنم. از آن گذشته وضع سایر دوستانم هم از من بهتر نیست، تلویزیون را هم اگر تماشا کنید همین را می بینید» و بعد افزود «زندگی یعنی همین.»

بیچاره تام. هر کاری کردم نتوانستم او را متقاعد به این کنم که مجبور نیست اینهمه گرفتاری داشته باشد. شاید نمی توانست همهٔ مسایل کاری یا همهٔ مسایل در ارتباط با همسر و فرزندان را حل کند. اما می توانست نقش قربانی نداشته باشد؛ می توانست خود را تغییر دهد می توانست هدفهایی در نظر بگیرد و به کمک آنها زندگی خود را تغییر دهد. می توانست از پنج اصل اساسی من استفاده کند؛ در اینصورت می توانست مانع از آن شود که بشکوهٔ درونش از اضطراب لبریز شود. می توانست صرفاً با انحرافی که در مسیر خود می دهد از گزند حملهٔ اضطراب دور بماند.

در فصل ۸ آموختید که قدم نخست برای ایجاد تغییر در مغز خود به منظور اجتناب از اضطراب و حملهٔ وحشت «قصد» تغییر کردن بود. در مرحلهٔ دوم وانمود می کردید که تغییر کرده اید، آموختید که با برنامه ریزی مجدد ناهشیار خود، به کمک تجسم فکری و تلقین می توانید این وانمودسازی را ساده تر انجام دهید. اگر همهٔ این کارها را بکنید، مغز از ارسال پیام به غدد برای تولید کورتی کواستروئید که به اضطراب منجر می شود خودداری می کند.

به کمک اصل اساسی پنجم می توانید راهی برای انجام این نیت خوب خود بیابید.

اصل اساسی پنجم: برای رسیدن به شخصیت دلخواه خود هدفهایی در نظر بگیرید.

ممکن است پرسید: «همه اش همین است؟ هدف گذاری حکایتی قدیمی

شده است. من آنرا امتحان کرده‌ام.» اما آیا غلبه بر اضطراب هدفهایی در نظر گرفته‌اید؟ آیا هرگز هدف گذاری را با سایر روشهای استفاده از ذهن ناهشیار که رسیدن به هدف را تسهیل می کند ترکیب کرده‌اید؟

خیلی ها مانند تام می دانند که مسئله‌ای دارند. کسی از ارتباط بد، از شغل پر دردسر استرس زا و نشانه‌های ناخوشایند جسمانی خوشش نمی آید. اشخاص با خصوصیت تام انگار منتظر معجزه هستند، انتظار نوری را می کشند که بر زندگیشان بتابد و مشکلاتشان را به یکباره از میان بردارد. اما آرزو کردن و امیدوار بودن برای تغییر کردن کافی نیست. باید هدف گذاری کنید. با هدف گذاری مراحل انجام کار ساده تر می شود و تغییر امکان پذیر می گردد. مانند نقشه‌های گنج، هدف گذاری شما را به شکلی باور نکردنی به مقصود می رساند. به شما اطمینان می دهد که اگر از این مسیر بروید به مقصدی که می خواهید می رسید.

منهم سابقاً منتظر معجزه بودم، منتظر برقی بودم تا تمام مسایلی را خاکستر کند، آرزو می کردم در برابر دوستانم احساس حقارت نکنم. آرزو داشتم مثل همکارانم توانا باشم. امیدوار بودم که دیگران دست رد به سینه‌ام نزنند بیش از هر چیز در زندگی می خواستم که نسبت به خود تا این اندازه احساس بد نداشته باشم خواسته‌ها و آرزوهای دور و دراز داشتم اما هدفی را مشخص نکرده بودم که به آن برسم به همین دلیل حتی یک سانتیمتر به خواسته‌هایم نزدیک نمی شدم.

حالا می دانم آرزوهای من که در سر داشتم مبتنی بر افکار منفی عمیقی بودند که به ناهشیار من پیام حقارت را مخابره می کردند تا مرا از آنچه احساس می کردم حقیرتر نشان دهند. به خود می گفتم البته که نمی‌خواهم بیرون از منزل با حمله اضطراب روبرو شوم و با این حال وقوع حمله اضطراب را در ذهن تصویر می کردم. ناهشیار من با افزایش اضطراب واکنش نشان می داد و در نتیجه بر شدت و تعداد

حملات اضطراب من افزوده می‌شد. بخواهید یا نخواهید خواسته‌های شما می‌توانند هدفهای ذهن ناهشیار شما شوند و اغلب اوقات این خواسته‌ها منفی است. ابتداء پس از خواندن کتابهایی در زمینه تصویر ذهنی تلاش کردم که جای آرزوها را با هدفها عوض کنم. وقتی در مکان امن و ساکت ذهن در موقعیت آلفا قرار می‌گرفتم از خود می‌پرسیدم که برای تغییر زندگی چه کاری از من ساخته است. جواب می‌گرفتم: می‌توانم همچنان آرزو کنم که ای کاش شخص دیگری می‌بودم، یا برای زندگیم هدفهایی در نظر بگیرم و برای رسیدن به آن بکوشم. به خود قول دادم که هدف گذاری را مورد توجه قرار دهم و به آنچه می‌خواهم برسم. می‌توانم با جرات بگویم که این فصل از کتاب، یعنی فصل هدف گذاری مهمترین فصل کتاب است، می‌توانید به کمک تصویرسازی و تلقین راه برنامه‌ریزی ذهن خود را بیاموزید. می‌توانید درباره تفکر منطقی آنقدر کتاب بخوانید تا یک متخصص شوید. اما تا زمانی که خود را به انجام عمل متعهد نکرده‌اید، صرفاً در رویا به سر می‌برید. باید هدف گذاری کنید و این کار را به درستی انجام دهید و بعد روی آن کار کنید. در غیر اینصورت راه به جایی نمی‌برید.

هدف گذاری

پیش از آنکه قلم و کاغذی بردارید و هدفهای خود را بنویسید نظر شما را به برخی از معیارهای لازم برای موفق شدن جلب می‌کنم.

۱- برای دستیابی به هدف به میلی سوزان نیازمندید. هدف باید به قدری برای شما مهم و به قدری بزرگ باشد که تحت تأثیر آن به قدر کافی هیجان داشته باشید

تا با تصویر کردن، تلقین کردن و وانمودسازی در جهت آن حرکت کنید. اگر هدف شما تنها این باشد که فردا روحیه بهتری از امروز داشته باشید، هدف چندان انگیزه بخشی برای خود در نظر نگرفته‌اید. اگر هدف شما این باشد که فردایتان از همه روزهای زندگی شما بهتر باشد، آدرنالینی در اختیار خواهید داشت که به خواسته خود برسید.

بله رئیس شما همه کارها را انجام می‌دهد اما به شرط اینکه قصد وانمودسازی را به مرحله عمل درآورید.

نخستین هدف بزرگ من این بود که انسانی شاد، با اعتماد به نفس، دوست داشتنی و علاقمند باشم. اندیشه اینکه به آنچه همیشه مایل بودم برسیم مرا به هیجان می‌آورد، آیا به راحتی می‌توانستم این کارها را بکنم؟ بله زیرا نقشه مسیر مورد نیازم را یافته بودم. می‌دانستم که می‌توانم هدفی در نظر بگیرم، به رئیس ناهشیارم دست بیابم و بگذارم تا او مرا در این وانمودسازی کمک کند.

۲- هدف باید باور کردنی باشد. اگر هدف شما این باشد که در یک چشم به هم زدن از چاقی به لاغری برسید، هدفی غیر عملی انتخاب کرده‌اید. اما اگر با برنامه‌ای بلندمدت برای کاهش وزن خود اقدام کنید، ضمیر ناهشیار شما باور می‌کند که این کاری شدنی است و در نتیجه برای کمک به شما جهت تحقق این خواسته بسیج می‌شود.

برای رسیدن به هدف آنرا به اجزاء کوچکتری تقسیم کنید. می‌توانید هدف بلندمدت را خورد کنید و برای هر روز و یا هر ساعت هدفی در نظر بگیرید. این تقسیم بندی هرچه جزیی تر باشد بهتر است. فرض کنیم بخواهید ۳۰ کیلو از وزن خود بکاهید. ظاهراً بسیار زیاد به نظر می‌رسد، با آنکه از لاغر شدن و وزن کم کردن لذت می‌برید و هیجان زده می‌شوید، باور کردن اینکه به راحتی بتوانید چنین کاری بکنید دشوار است. اما اگر بگوئید که می‌خواهم در مدت یکسال ۳۰

کیلو وزن کم کنم می‌توانید با تقسیم هدف به واحدهای کوچکتر هفته‌ای مثلاً ۵۰۰ گرم از وزن بدنتان بکاهید. حالا آنقدرها زیاد به نظر نمی‌رسد و شما می‌توانید به این خواسته خود جامه عمل بپوشانید.

با خوردن و تقسیم هدف بزرگ به اجزاء کوچکتر می‌توانید از منافع و امتیازات شرطی کردن عامل استفاده کنید. احساس موفقیت ناشی از نیم کیلو وزن کم کردن آنقدر شما را تشویق می‌کند که برنامه غذایی خود را کنترل کنید و دقایقی از روز را به ورزش اختصاص دهید.

وقتی تصمیم گرفتم امتیازم را در بازی گلف افزایش دهم، تقریباً هر سی روز یکبار یک بازخورد مثبت دریافت می‌کردم. باشگاهی که در آن تمرین می‌کردم هر ماه یکبار میزان پیشرفت افراد را به آنها ابلاغ می‌کرد و به همین دلیل می‌توانستم از میزان بهبودی خود در فاصله یک ماه مطلع شوم. تنها من نبودم همه از این موقعیت برخوردار بودند، برای رسیدن به هدفی که در نظر داشتم تشویق می‌شدم پیشرفتهای جزئی و تدریجی در اصل بر آتش اشتیاق من می‌افزود تا به پیشرفت مورد نظر خود برسم.

انتخاب عبارات مثبت

۳- هدفهای مثبت را در نظر بگیرید. به هدفهای منفی بها ندهید. به جای آنچه را که نمی‌خواهید، آنچه را که می‌خواهید بنویسید. به عبارت دیگر به جای «نمی‌خواهم دیگر چاق باشم»، «نمی‌خواهم نگران باشم»، «نمی‌خواهم سر فرزندانم غرولند کنم»، بنویسید «خود را لاغر می‌بینم»، «خود را آرام می‌بینم» یا «خود را می‌بینم که با فرزندانم مهربانی می‌کنم و آنها را می‌فهمم».

وقتی به جای هدفهای منفی به هدفهای مثبت بها دادم، بر مهارت بازی خود افزودم. قبلاً درست در لحظه‌ای که می‌خواستم به توپ ضربه بزنم می‌گفتم «نباید توپ را به درون آب بیاندازم»، ذهن ناهشیار من «توپ را به داخل آب بیاندازم» را می‌شنید و براساس آن رفتار می‌کرد و همیشه توپ داخل آب می‌افتاد. بعداً در هدفم تجدیدنظر کردم «توپ را تا علامت شماره ۱۵ روی چمنها می‌اندازم». بعد، در حالت آلفا خود را می‌دیدم که ضربه را چنان می‌زنم که توپ تا علامت شماره ۱۵ روی چمنها می‌رود و به درون سوارخ می‌افتد. از تصویر کردن آب به طور کلی خودداری کردم و از این به بعد، توپ من تقریباً همیشه خشک باقی می‌ماند.

۴- برای همهٔ زمینه‌های زندگی خود هدفی در نظر بگیرید. برای آرام بودن در همه شرایط باید هدفهایی برای ذهن، جسم و روان خود در نظر بگیرید. اگر این کار را نکنید ناهشیار شما خلاء موجود را با هرچه بخواهد پر می‌کند و برای اغلب ما این هرچه بخواهد منفی است. بسیاری از افراد نگران هدفها را محدود به سلامتی شغل، یا امور مالی می‌کنند. متوجه نیستند تا ابعاد مختلف زندگی را در نظر نگیرند نمی‌توانند به آرامش مورد نظر خود برسند.

کتاب هدف شما

اکنون برنامه‌ریزی هدفها را با شما در میان می‌گذارم. برای خود دفترچه‌ای تهیه کنید: آنقدر کوچک که بتوانید آنرا در جیب یا کیف خود حمل کنید تا هرآینه نقطه نظری به ذهنتان رسید آنرا یادداشت کنید و با این حال دفترچه شما باید به قدر کافی برگ داشته باشد که بتوانید هزاران هدف را در آن بنویسید.

توجه داشته باشید که تعداد هدفهای شما هرچه بیشتر باشد موفقیت شما به همان اندازه وسیعتر می شود.

دفرچه را به سه قسمت تقسیم کنید - ذهنی، جسمی و روحی، می توانید هر کدام از اینها را به عنوان بیشتری تقسیم کنید. مثلاً در پخش ذهنی می توانید یک تقسیم بندی فرعی برای «ترک عادات» در نظر بگیرید. در این بخش می توانید عادهایی را که می خواهید کنار بگذارید بنویسید: خودداری از مصرف داروهای آرامبخش، ترک سیگار، ننوشیدن الکل و غیره می توانید تقسیم بندی فرعی دیگری با نام «روابط خانوادگی» داشته باشید و به هر یک از افراد خانواده صفحه ای را اختصاص دهید. در بخش جسمانی می توانید عناوینی مانند سلامتی، شامل کم کردن وزن، تمرین بدن سازی و یا غلبه بر یک بیماری خاص را بنویسید. در بخش روحی می توانید آموزش مطالب روانی، خواندن کتابهای مخصوص و غیره را در نظر بگیرید. مهم این است که در هر سه زمینه هدفی داشته باشید.

به منظور هدف گذاری ابتدا به حالت آلفا بروید و بعد در حالیکه به مکان امن و ساکت ذهن پناه می برید از خود پرسید که در اشتیاق چه می سوزید. بسیاری از ما آرزو مندیم، آرزوهای مختلف داریم، می خواهیم راحت تر و آسوده تر باشیم، می خواهیم بدون مشکل از منزل خود بیرون بیایم و بودن اضطراب به دنیای بیرون روبرو شویم. ممکن است بخواهیم همسر کاملی بیاییم، می خواهیم سالمتر شویم، می خواهیم در فلان مسابقه پیروز شویم، این اشتیاقها می توانند هدف شما را به وجود آورند.

اگر احساس می کنید اشتیاق سوزانی ندارید هم چنان به حالت آلفا بروید و بگذارید تا ذهن ناهشیار با شما درددل کند. صبور باشید مطمئناً هدفی پیدا می کنید. اقدام به ارزیابی آنها نکنید، بگذارید که امیال خود را آفتابی کنند. به تنها

چیزی که در شروع احتیاج دارید تعیین یک هدف است. با نوشتن این هدف تماس شما با ذهن ناهشیارتان افزایش می‌یابد. بزودی رئیس ناهشیار برای شما پیامهای غیرمنتظره می‌فرستد، هدفهای گم شده را پیدا می‌کنید. در حال مراقبه، وقتی به رختخواب می‌روید، وقتی تازه چشم از خواب باز می‌کنید و حتی در خلال ساعات شلوغ روز هدفها را لمس می‌کنید، به همین دلیل است که توصیه می‌کنم دفترچه هدف را همیشه به همراه داشته باشید. اگر بلافاصله این نقطه نظرها را یادداشت نکنید، به احتمال زیاد آنها را از یاد می‌برید.

البته کار کردن در آن واحد روی همه این هدفها امکان‌پذیر نیست. اما داشتن و یادداشت کردن آنها بسیار مهم است. وقتی می‌دانید در ذهن نقشه‌ای از محلی که می‌خواهید بروید دارید دیگر نگران رسیدن به گنجی که چشم به راه آن هستید آنقدرها دشوار نیست، به احتمال زیاد به گنج‌های نهفته دیگری نیز پی می‌برید.

روی جاده

پس از شناسایی اشتیاق سوزان در زمینه‌های ذهن، جسم و روح و روان یکی را که از همه مهمتر به نظر می‌رسند انتخاب کنید. این هدف را روی برگه‌ای بنویسید، راهنمائیها و دستورالعمل‌هایی را که برای رسیدن به این گنجینه احتیاج دارید یادداشت نمائید. نکات زیر از جمله مطالبی است که باید در نظر بگیرید.

۱- هدف مثبت انتخاب کنید.

۲- در ذهن خود را ببینید که به هدف رسیده‌اید، تلقین را فراموش نکنید.

۳- به بازسازی شناختی باور برای رسیدن به هدف توجه داشته باشید.

۴- وانمود کنید که به هدف رسیده‌اید.

از کجا بدانیم که با کدام هدف شروع کنیم؟ اگر بگذارید ذهن ناهشیار اولویت نیازها را تشخیص می‌دهد. اگر آگورافوبیا دارید، هدف نخست شما می‌تواند بیرون رفتن از منزل باشد. اگر اضطراب شما تا این حد حاد نیست، اما به لحاظ جسمانی در موقعیت ناخوشایندی قرار دارید در اینصورت هدف نخست شما می‌تواند رسیدن به سلامت اندامها باشد.

هدف خود من این بود که قبل از همه از شر نشانه‌های اضطراب خلاص شوم. اما وقتی به ناهشیار خود گوش فرا دادم دریافتم که مقدم بر رهایی از شر اضطراب این است که بتوانم درباره‌ی خود احساس خوبی داشته باشم. به همه‌ی کسانی که از اضطراب رنج می‌برند توصیه می‌کنم که ابتدا روی هدف رسیدن به احساس بهتر از خود کار کنند. چرا؟ اگر بتوانید به عزت نفس برسید، اگر بتوانید به شخصی مطمئن، علاقمند و متوجه تبدیل شوید با حمله اضطراب مواجه نخواهید شد.

اگر ابتدا احساس بهتر داشتن از خود را نیاموخته بودم، هرآینه درصدد برمی‌آمدم که درباره چیزهایی که برای رفع اضطراب به آن احتیاج دادم مثبت فکر کنم، ذهن ناهشیارم مزاحم می‌شد. اگر درصدد برآمده بودم که در برابر انتقاد یا ارائه بهتر کارم آرامش خود را حفظ می‌کردم، با تصویر ذهنی بدی که از خود داشتم، ذهن ناهشیار منفی من وارد معرکه می‌شد و دستور توقف می‌داد: «نه نمی‌توانی این کار را بکنی، تو همچو آدمی نیستی.»

آنچه می‌خوانید مطالبی است که من روی برگه هدف خود نوشتم «می‌خواهم خود را دوستدار مردم و با اعتماد به نفس ببینم.» در حال تجسم به خود گفتم «هر روز از پنج نفر تعریف می‌کنم و لبخند می‌زنم.» در بخش تلقین نوشتم «به کمک برچسبهای آبی خطاهای شناختی خود را می‌یابم. هرآینه چشمم به برچسبی افتاد از خود می‌پرسم آیا مبالغه می‌کنم؟»

آیا اسیر خطای شناختی درشتنمایی یا ریزنمایی هستیم؟» از مبالغه دربارهٔ نقاط ضعفم خودداری می‌کنم. در بخش وانمودسازی نوشتم «هر روز از ۵ نفر تعریف می‌کنم. همه روزه از تزریق احساس استفاده می‌کنم.» برای اطمینان از انجام این کارها، برای هر تعریف از دیگران یک صفحه جداگانه منظور کردم و در آن واکنشهای متقابل اشخاص را یادداشت نمودم. همه روزه این برگه هدف را می‌خواندم، یکبار در صبح و بار دیگر هرآینه به حالت آلفا می‌رفتم.

برگه هدف باب

هدف: می‌خواهم دوستدار مردم و با اعتماد به نفس باشم.

تصویرسازی: همه روزه خود را می‌بینم در حالیکه متبسم هستم از پنج نفر تعریف می‌کنم.

تلقین: ۱- من مهربان و با اعتماد به نفس هستم.

۲- من ارزش آنرا را دارم که مورد مهر و محبت دیگران قرار گیرم.

بازسازی شناختی:

۱- از برجسبهای آبی برای اطلاع از خطاهای شناختی ام استفاده می‌کنم.

۲- از مبالغه درباره نقاط ضعف و از تحقیر کردن خود می‌پرهیزم.

وانمودسازی:

۱- هر روز از پنج نفر تعریف می‌کنم

۲- برای برقراری ارتباط بهتر با اشخاص از روش تزریق احساس استفاده

می‌کنم.

باز خورد:

تاریخ:

اشخاصی که من از آنها تعریف کردم: واکنش آنها:

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

از تصویرسازی استفاده کردم، اغلب اوقات کسی را که می‌خواستم از او تعریف کنم و حرفهایی را که می‌خواستم بزنم انتخاب می‌کردم. از آنجایی که بخش قابل ملاحظه‌ای از اوقاتم را در منزل می‌ماندم، کار تعریف کردن از دیگران به راحتی دشوار بود. اما بعد به این نتیجه رسیدم که تلفن دارم و به وسیله آن هم می‌توانم از دیگران تعریف کنم. حتی می‌توانستم از همکارانم تعریف کنم. گاه واکنش سکوتی حیرت‌زده بود، اما اغلب جوابم می‌دادند که «خیلی ممنون باب از شنیدن این حرف خوشحال شدم.» بعضیها هم با تعریف متقابل تشکر می‌کردند. هرآینه این واکنشها را می‌نوشتم، در حکم این بود که بار دیگر در مقام تعریف از خود هستم. کم کم باور کردم که از داشتن احساس خوب نسبت به خودم راضی هستم. با احساس خوبی که از خود پیدا می‌کردم بهتر می‌توانستم خطاهای شناختی‌ام را اصلاح کنم.

اضافه کردن هدفهای تازه

هنوز یک‌هفته نگذشته چنان پیشرفتی کردم که تصمیم گرفتم ضمن ارائه

هدف اول روی هدف دوم کار کنیم. حقیقتاً این مربوط به شماست که تصمیم بگیرید چه زمانی می‌خواهید روی بیش از یک هدف کار کنید. اما توصیه من این است که روی هدف نخست دست کم یک‌هفته یا ده روز تعمق کنید و از تصویرسازی و تلقین و وانمود استفاده کنید. می‌توانید در تمام مدت سال ضمن آنکه هدفهای جدیدی به فهرست خود می‌افزائید. روی هدفهای قبلی هم کار کنید. بار دیگر، تصمیم‌گیری در این زمینه که آیا به هدف خود رسیده‌اید یا نرسیده‌اید با شماست. بعضی از هدفها را می‌توان در سه یا چهارماه انجام داد. شخصاً پیشنهاد می‌کنم که دست کم سه‌روز روی هر طرح کار کنید.

وقتی روی هدفهای مختلف و متعدد کار می‌کنید ممکن است سرانجام به این نتیجه برسید که همه آنها روی هم‌رفته یک هدف بزرگ شما را تشکیل می‌دهند و آن هدف هم این است که شما شخصی که می‌خواهید بشوید. شخصاً شادتر شدن و اعتماد به نفس بیشتر داشتن را در شروع انتخاب کردم و بعد سراغ حساسیت‌زدایی در مقابل فویا رفتم. ناگهان و بی‌مقدمه از خود و از دیگران خوشم آمد و برای نخستین بار طی سالها اسهال روزانه من تمام شد. از دیدن این نتایج به قدری هیجان زده شدم که تصمیم گرفتم برای تمامی زمینه‌های زندگی هدفهایی در نظر بگیرم.

یکی از روزها تصمیم گرفتم که بهتر شدن مهارتم در بازی گلف را هدف بگذارم. ظرف چندماه تعداد اشتباهات من از ۱۸ به ۹ رسید. بعد هدف را بهبود وضع شغلی ام قرار دادم. در حالت آلفا به ذهنم رسید که شغل بدی ندارم اما امکان توسعه آن زیاد نیست. از آن گذشته آنقدرها هم انجام این کار برایم مهم نبود. دیدم که از سخنرانی برای اشخاص لذت می‌برم. به این نتیجه رسیدم که می‌توانم به همه بگویم که چگونه از ذهن ناهشیار خود استفاده کنند و به اینهمه موفقیتی که نصیب من شد برسند.

اما این سؤال برایم مطرح شد که آیا به راستی می توانستم یک سخنران حرفه‌ای بشوم؟ من کسی بودم که در حضور اشخاص صدا و گلویم می گرفت، مدتی را صرف این کردم تا باور کنم که از این توانایی برخوردارم. تصمیم به اقدام گرفتم. در یک موسسه آموزشی برای یاد گرفتن فن بیان و سخنرانی ثبت نام کردم. باید با شیوه‌های کنترل نگرانی‌ام آشنا می شدم. می توانستم به موسسات دیگری پیوندم و از هر کدام مطلبی در این خصوص بیاموزم. سواد خواندن و نوشتن داشتم. وقتی آموزشهای فرا گرفته را به نمایش گذاشتم نمره قبولی گرفتم. بسیاری از اشخاص و موسسات از من برای سخنرانی و بازگو کردن تجربیاتم در زمینه جدال با اضطراب دعوت کردند. احساس کردم که اشخاص از گوش دادن به سخنان من لذت می برند. و من همان کسی بودم که قبلاً جرات ایستادن در حضور چند نفر را نداشتم.

حاصل هدفهای جسمانی و روحی من

بعد تصمیم گرفتم روی هدفی در زمینه تندرستی کار کنم. حدود ۱۳ کیلو اضافه وزن داشتم. کلسترل و تری گلیسیرید من به اندازه خطرناکی زیاد بود. برای پائین آوردن فشار خون هم دارو مصرف می کردم. هدفم این بود که در شرایط جسمانی عالی قرار گیرم. خود را در هیبت کسی دیدم که از سلامت جسمانی خوب برخوردار است. شروع به نرم دویدن کردم. مصرف نمک، شکر، گوشت قرمز و الکل را کنار گذاردم. به این نتیجه رسیدم که رعایت برنامه غذایی متعادل آنقدرها هم دشوار نیست.

پس از چند ماه می توانستم هفته‌ای حدوداً ۲۴ کیلومتر بدوم. ۱۰ کیلو از وزن

بدنم کم کردم. میزان کلسترول و تری گلیسیرید من هم به سطح طبیعی باز گشت. وقتی به پزشک مراجعه کردم به من گفت دیگر نیازی به مصرف داروی پائین آوردن فشار خون ندارم.

قدم مهمی برای رسیدن به هدفم برداشته بودم. هنوز هم همه روزه ورزش می‌کنم و از خوردن و نوشیدن مواد زیانبار خودداری می‌نمایم.

هدف گذاری در زمینه معنوی و روحی برایم بسیار دشوار بود. حالا می‌فهمم که آن روزها من معنای روحانی و روحی را با مذهبی به اشتباه می‌گرفتم. به هر صورت تصمیم گرفتم که از معنویت بیشتری برخوردار باشم و بعد فهمیدم که رسیدن به این هدف هم آنقدرها دشوار نیست. هر آینه در حالت آلفا قرار می‌گرفتم نیرویی مهربان و دوست داشتنی در خود احساس می‌کردم که تغییر یافتن را برایم میسر می‌ساخت. بعد فهمیدم که همه از این احساس دوست داشتنی بودن برخوردارند. تصمیم گرفتم با مراقبه به معنویت بیشتری برسم و سرانجام این هدفی شد که همه هدفهای مرا در خود جای می‌داد. به شرایطی رسیدم که تحت هر شرایطی از اضطراب مبرا ماندم.

هدف غیر ممکن

تا این که یکی از روزها، ذهن ناھشیار مرا به هدفی توجّه داد که به نظرم غیر قابل دسترسی بود. به شدّت مشتاق بودم که به همه مردم روی زمین بگویم که چگونه می‌توانند با غلبه بر اثرات و عواقب ناخوشایند اضطراب راه جدیدی برای زندگی خود بیابند. ذهن ناھشیار به من می‌گفت که راهی برای انجام این مهم نوشتن کتاب است. اما چگونه می‌توانستم کتابی بنویسم. در زمینه نویسنده گی علم و

اطلاعی نداشتم.

با این حال هدف را نوشتم. در نظر خود را مجسم کردم که کتابی در دست دارم که روی آن اسم مرا به عنوان نویسنده نوشته‌اند. در یکی از جلسات مؤسسه‌ای که در آن به یادگیری فن سخنرانی مشغول بودم با پاولین آشنا شدم. او قبلاً پنج کتاب خودیاری نوشته بود و عمیقاً به این تمایل داشت که در صورت امکان مطالب بیشتری بنویسد. وقتی ماجرای اضطراب مرا شنید از من خواست در نوشتن کتابی در این زمینه با او همراهی کنم.

معتقدم میل شدید من و تصویر کردن و تلقین نمودن شرایط لازم را برای رسیدن به این آشنایی فراهم ساخت. حتی وقتی کاری به نظر غیرممکن می‌رسد ممکن است بتوانید با میل کافی به آن دست یابید.

راههای رسیدن به هدف

اکنون که با اصول انتخاب و نوشتن هدف آشنا شدید، از راهنمائیهای زیر برای رسیدن به آن استفاده کنید:

۱- هدف را تا حد امکان مشخص کنید. مثلاً اگر می‌خواهید دوست داشتنی‌تر باشید جزئیات آنرا مشخص نمایید. آیا مایلید با اشخاص رفت‌وآمد بیشتری داشته باشید؟ آیا می‌خواهید برای کمک به آنها کاری صورت دهید؟ آیا می‌خواهید به یتیم‌خانه‌ها بروید و به کودکان بی‌سرپرست محبت کنید؟ آیا می‌خواهید رفتار منطقی داشته باشید و در برخورد با حرفه‌ای غیر اصولی، صبر و انتظار پیشه کنید؟ آیا می‌خواهید جواب حرفه‌ای بی‌حساب را با متانت و مهربانی بدهید؟ در این زمینه موضوع را دقیقاً مشخص نمایید.

اگر هدف شما این است که با فرزندان خود برخورد بهتری داشته باشید بنویسید «به فرزندانم تبسم می‌کنم»، هر روز از پنج کار آنها تعریف می‌کنم، اگر شیر یا چای خود را روی فرش بریزند با آنها به ملایمت حرف می‌زنم، هرچه جزئیات این هدفها روشتر باشد، وانمود سازی ساده‌تر می‌شود، هرچه رفتار شما مشخص‌تر باشد، ساده‌تر می‌توانید به ناهشیار خود پیام دهید که اکنون شما با گذشته خود تفاوت دارید. سرانجام ناهشیار شما این حقیقت را می‌پذیرد که خویش تازه شما، خویش واقعی شماست. در نتیجه احساسات و افکاری برایتان می‌فرستد که با اعمال و رفتار شما هماهنگ باشد.

۲- هدفهای خود را تنها با اشخاصی در میان بگذارید که از شما حمایت کرده، برای رسیدن به آن شما را تشویق کنند. ابرو بالا انداختن کسی که برای شما از اهمیت زیاد برخوردار است می‌تواند آب سردی بر اشتیاق سوزان شما بپاشد، می‌تواند اعتماد به نفس شما را خدشه‌دار سازد. عجیب است اما بسیاری از اعضای خانواده و اقوام نزدیک نمی‌توانند به شما کمک کنند. در این شرایط یا هدفها را پیش خود نگهدارید و یا اگر می‌خواهید آنها را با اشخاص دیگر در میان بگذارید از مؤثر واقع شدن آنها مطمئن شوید.

۳- تنها در صورت اجبار زمان دستیابی به هدف را مشخص سازید. مثلاً اگر به کاستن از وزن خود علاقمند هستید باید مشخص کنید که تا چه زمانی، چند کیلو می‌خواهید وزن کم کنید. همیشه زمانی را در نظر بگیرید که رسیدن به هدف در مدت آن کاملاً عملی باشد. تغییر دادن عاداتی مانند جویدن ناخنها، یا کشیدن سیگار به ۳۰ روز برنامه‌ریزی و اقدام نیاز دارد. اما اگر در زمان تعیین شده به هدف خود نرسیدید مأیوس نشوید، به کار خود ادامه دهید، بدانید که در صورت ابرام و اگر ادامه دهید ذهن نیمه‌هشیار در مقام تغییر شما کاری صورت می‌دهد.

مواظب باشید که پیشرفت خود را با دیگران مقایسه نکنید. برای اینکه

با ملاحظه تر یا دوست داشتنی تر شوید، احتمالاً به شش ماه زمان نیاز دارید. ممکن است شخص دیگری در مدت سه ماه به این خواسته برسد. تنها خود را با خویشتن مقایسه کنید و پیشرفت خود را در نظر بگیرید. در مسیر هدف بلندمدت خود حرکت کنید.

۴- احساسات خوب را با هدفهایتان ارتباط دهید. چه عالیست اگر سیگار نکشید، چه عالیست به جای اینکه بر سر فرزندان خود فریاد نکشید با آنها با ملایمت حرف بزنید. وقتی خود را در این شکل جدید تصور می کنید با مرور کاری که کرده اید پاداش موفقیت را احساس می کنید. در تجسم خود به جزئیات بپردازید، بوها، رنگها و احساسات خوش موجود در صحنه را احساس کنید. با این کار در مقام تشویق خود کار می کنید و این تشویق برای ادامه راهی که انتخاب کرده اید کفایت می کند.

۵- حق دارید اشتباه کنید. قبلاً هم در این باره صحبت کردم. در نظر داشته باشید وقتی در جهت رسیدن به خواسته های خود قدم برمی دارید، این امکان وجود دارد که اشتباه کنید. نگران نشوید و از موفق نشدن مأیوس نگردید. هر نقشه گنج انحرافی دارد که در نتیجه آن ممکن است تن به اشتباه بدهید. اما تسلیم نشوید. اگر به راه خود ادامه دهید همیشه به مسیر درست باز می گردید. به نتیجه نهایی کار فکر کنید. انحرافهای موقتی مهم نیستند. به خود این اجازه را بدهید که در طول مسیر، به طور موقت از جاده های انحرافی عبور کنید.

در گذشته، هر آینه می خواستم هدفی را انتخاب کنم، به محض آنکه از مسیر اصلی منحرف می شدم دست از ادامه تلاش می کشیدم. با خود می گفتم که راه اشتباه می روم، و هرگز به مقصود خود نخواهم رسید و بنابراین چه از این بهتر که دست از تلاش بکشم. تا اینکه یکی از روزها دوستی به من گفت که حتی موشکها هم در خط مستقیم نمی روند. ممکن است لحظه ای به چپ و لحظه دیگر به راست

منحرف شوند. اما همیشه در مقام اصلاح خود برمی آیند. چرا؟ به این دلیل که هدف در آنها از قبل برنامه ریزی شده است. اگر بخواهیم می توانیم رفتار موشک را داشته باشیم.

۶- قبل از رفتن به حالت آلفا هدف خود را مرور کنید. دفترچه یادداشت هدف را در تمام مواقع نزدیک خود داشته باشید. و هرآینه که فرصتی دست داد آنرا مطالعه کنید. یادآوری به اینک هدفی دارید و آنرا پی می گیرید. به شما کمک می کند تا در زمان مناسب قدمی در جهت پیشرفت بردارید.

واقعی بودن هدفها

- برای اطمینان از واقعی بودن هدفهای خود و برای اینک بدانید هدفهای نوشته شده خواسته ها و آرزوهای شما را مشخص ساخته اند، از خود پرسید:
- ۱- آیا برای رسیدن به این هدف مشتاق هستم؟
 - ۲- آیا هدفی قابل دسترس انتخاب کرده ام؟
 - ۳- اگر نه، آیا می توانم آنرا به برنامه ماهانه، هفتگی، روزانه، یا ساعتی تقسیم کنم تا دسترسی به آن امکان پذیر شود؟
 - ۴- آیا عبارات را به شکل مثبت نوشته ام؟
 - ۵- آیا می توانم خود را در حال انجام این کار ببینم؟
 - ۶- آیا می توانم ارتباطی میان احساسات مثبت و هدفها برقرار سازم؟
 - ۷- آیا می توانم به خود تلقین کنم که به هدفم رسیده ام؟
 - ۸- آیا وانمود می کنم که به هدف خود رسیده ام؟
 - ۹- آیا مراحل رسیدن به هدف و جزئیات آنرا مشخص کرده ام؟

۱۰- آیا متعهد به رسیدن به هدف خود هستیم؟

گنج پنهان

اگر قرار می شد داستان جن و پری مدرنی بنویسم می نوشتم: روزی روزگاری مرد جوانی زندگی می کرد که با وجود استعداد زیاد در حدی بسیار کمتر از قابلیت های خود زندگی می کرد. طوری بود که خیال می کردی جادوگری او را جادو کرده تا آنطور که خودش را می دید زندگی کند. جوان ما خود را حقیر، شکست خورده و مغبون می دید و مترصد شادی، خوشبختی، تنعم و احساس خوب بود، اما هرچه بیشتر تلاش می کرد حالش خراب تر می شد.

بالاخره، ناراحتی مرد جوان به قدری زیاد شد که اسیر اضطراب گردید. حالش به قدری بد بود که احتمال می رفت جانش را بر سر آن از دست بدهد. اغلب به خود می گفت «ای کاش می توانستم با دیگران ارتباط راحت داشته باشم، چقدر دلم می خواست می توانستم به رستوران و تئاتر بروم. چقدر خوب می شد اگر در کارم موفق می شدم. اما هربار برای رسیدن به این هدفهایم تلاش می کنم ناموفق می مانم. اگر قرار است با این خصوصیات زندگی کنم ترجیح می دهم که اصولاً زنده نباشم.»

مرد جوان به شدت طالب تغییر شرایط زندگی خود بود اما اتفاقی نیفتاد تا اینکه نقشه گنجی پیدا کرد. با سایر نقشه ها که اغلب روی کاغذ زرد و رنگ و رو رفته و با دست خط نوشته شده اند و جایی مدفون هستند تفاوت داشت. این نقشه به شکل کتابی بود که به او راه هدف گذاری و رسیدن به خواسته هایش را نشان می داد. وقتی جوان داستان ما احساس کرد که کتاب به واقع یک نقشه واقعی گنج

است، بدون درنگ به توصیه کتاب عمل کرد. جست و جوی او همیشه به آسانی نمی گذشت. گاه راه را گم می کرد، از بیراهه و انحرافی می رفت و مجبور می شد که دوباره به نقشه خود نگاه کند. اما تسلیم نشد. در اشتیاق دستیابی به گنج می سوخت. تا اینکه یکی از روزها به خواسته خود رسید و گنج را یافت. از اضطراب نجات یافت، حالا به هر جا می رفت، دور یا نزدیک از آنجا لذت می برد. در کارش هم به موفقیت رسید.

این مرد جوان کسی جز خود من نبود. وقتی با هدف گذاری بر فوبیا غلبه کردم به این نتیجه رسیدم که از همین روش برای موفق شدن در کارم نیز می توانم استفاده کنم. از کارهای ساده شروع کردم، بعد تصمیم گرفتم که کارهای موثرتری بکنم و نقشه آنرا هم کشیدم. وقتی به حالت آلفا می رفتم احساس می کردم که از من کارهای مهمتری ساخته است؛ می توانستم درآمد بسیار بیشتری داشته باشم. به همین دلیل به و انمود نشان دادم که مدیر یک موسسه بزرگ پژوهشی هستم و برای آموزش مدیران برجسته تلاش می کنم. قبل از هر اقدام به تصویرسازی و تلقین می پرداختم.

یکسال بعد، مؤسسه پژوهشی خود را دایر نمودم. در مدتی کمتر از سه سال درآمدم به مراتب بیش از آن مقداری شد که تصور کرده بودم. یک اتومبیل مرسدس بنز خریدم و برای تفریح و گردش عازم اروپا شدم. نفرین و جادوی جادو گر که عزت نفس مرا خدشه دار ساخته بود به یکباره از میان رفت. شما هم با هدف گذاری می توانید به گنج مورد نظر خود برسید، می توانید ثروتمندتر، دوست داشتنی تر، سالمتر، و رها از اضطراب شوید، برای رسیدن به این مهم نقشه گنجی تهیه کنید و به سمت مقصد روانه شوید. مطمئناً در باقیمانده عمر خود از این گنجینه استفاده خواهید برد.

در چند فصل آینده شما را با چگونگی ترسیم نقشه گنج در زمینه های

مختلف جسمانی، ذهنی و معنوی آشنا می‌کنم و بعد توضیح می‌دهم که چگونه هدف‌گذاری مرا به زندگی جدیدی سوق داد که برای من گرانبهارتر از طلا و نقره و جواهرات بود.

بخش دوّم

زندگی به علاوه

فصل ۱۰

هدف تندرستی

قبل از مراجعه به روانشناس گمان می کردم که اضطراب من صد درصد منشاء جسمانی دارد؛ گمان می کردم اشکال بزرگی در من هست که با دارو درمانی رفع می شود. وقتی فهمیدم واکنشهای اشتباه من در کنار آمدن با استرس موجب برانگیخته شدن جسم می شود، نظرم تغییر کرد. به این نتیجه رسیدم تنها کاری که باید بکنم این است که ناهشیار خود را طوری آموزش دهم تا در برخورد با محرکهای تنش زای زندگی واکنش متفاوتی نشان دهد. به این نتیجه

رسیدم که اول من ذهن هستم و بعد جسم.

اشتباه می کردم. به همان اندازه که ذهن بودم جسم هم بودم. آموختم که راه غلبه بر اضطراب جاده دوطرفه‌ای است. وقتی از اختلالات اضطرابی رنج می‌برید به بازسازی شناختی احتیاج دارید، اما تندرستی جسم هم به همین اندازه مهم است.

آناتومی بد عمل کردن مغز

آنطور که معلوم است منبع ژنی انسان از پنجاه هزار سال پیش تا به امروز تغییر نکرده است. انسان روزگار ما همان مغز انسانهای ماقبل تاریخ را دارد. گرچه به کمک کورتکس مغز می‌توانیم منطقی فکر کنیم بخش ابتدایی تر مغز مسئولیت تنظیم درجه حرارت بدن، ضربان قلب و اندازه آدرنالین و کورتیکواستروئید را تنظیم می‌کند. همه اینها که برشمرديم در کار حمله اضطراب دخالت دارند.

بخش حاشیه‌ای مغز اطلاعات دریافتی از حواس پنجگانه را در خود نگاه می‌دارد. این بخش برخی از اطلاعات درباره آنچه می‌بینیم، می‌بوئیم، می‌شنویم، می‌چشیم و احساس می‌کنیم را به کورتکس می‌فرستد تا بتوانیم تفسیرهای مستدل و منطقی داشته باشیم. اما بخش اعظم این اطلاعات به هیپوتالاموس فرستاده می‌شود. کار هیپوتالاموس شبیه ترموستاتی است که دمای منزل شما را تنظیم می‌کند. وقتی هیپوتالاموس از بخش حاشیه‌ای مغز نشانه خطری را دریافت می‌کند، از جمله بسیاری از کارهای دیگر بر شدت جریان خون می‌افزاید، غدد بزاقی را خشک کرده به معده دستور می‌دهد که محتویات خود را تخلیه کند. پس از آنکه بخش حاشیه‌ای خطر را احساس می‌کند هیپوتالاموس در ربع یا نیم‌ثانیه دستور واکنش جنگ یا گریز را صادر می‌کند.

وقتی می بینید چیزی نمانده که به اتومبیل دیگری برخورد کنید، وقتی احساس می کنید از محبت نامزدتان کاسته شده، یا تصور می کنید که مقام بالا دست با شما رفتار منصفانه‌ای ندارد، نمی توانید مانند انسان غارنشین واکنش نشان دهید. نمی توانید با تبعیت از فرمان مغز حاشیه‌ای راننده متخلف را بلافاصله مجازات کنید. نمی توانید موی سر نامزدتان را بکشید و او را به غار ببرید، نمی توانید با مشت مخ ریستان را به دهانش بریزید. در واقع مغز منطقی شما، یعنی کورتکس در برابر مغز حاشیه‌ای ایستادگی می کند. اگر می توانستید اقدامی صورت دهید جسم شما از مرحله زنگ خطر عبور می کرد، موقعیت اضطراری را فیصله می بخشید و بعد به حالت طبیعی خود باز می گشت. اما هرچه سرباز زدن شما از اقدام بیشتر باشد شدت پیامهای مغز حاشیه‌ای به هیپوتالاموس برای نشان دادن واکنش بیشتر می شود. عمل در حالت انگیزتگی مزمن که به آن مرحله مقاومت می گویند شروع می شود. نظام بدن گرفته و سخت شده باقی می ماند و اگر این مرحله بیش از حدی دوام بیاورد، بدن به حالت فرسودگی می رسد. نتیجه امر بیماریهای روان تنی مانند میگرن، کلیت، زخم معده، اسهال، کمردرد و حمله اضطراب است. بیماری حقیقی است، درد واقعیت دارد، بخشی از بدن شما بیمار شده، اینهم حقیقت دارد، اما بیماری ناشی از مغز شماست.

البته کورتکس هم می تواند روی سیستم حاشیه‌ای مغز تأثیر بگذارد. به همین دلیل است که وقتی در حالت آلفا قرار می گیرید می توانید با تصویرسازی و تلقین روی سیستم حاشیه‌ای مغز خود تأثیر بگذارید. بخش حاشیه‌ای مغز تفاوت میان تجربه واقعی و خیالی را تمیز نمی دهد؛ بلکه صرفاً پیام را به عنوان یک واقعیت دریافت می کند.

با تصویرسازی و به کمک حساسیت زدایی نه تنها توانستم از منزل بیرون بروم، بلکه ناراحتی کلیت من هم برطرف شد. هنوز هم به قدر گذشته استرس در

زندگیم وجود داشت، اما مغز حاشیه‌ای را فریب می‌دادم. بعداً به این نتیجه رسیدم که اگر برای ذهن و جسم خود، هر دو، هدفهایی را در نظر بگیرم می‌توانم میزان پیشرفت خود را دو برابر کنم جسم و ذهن من، به اتفاق فعالیت می‌کردند.

چگونه جسم بر مغز اثر می‌گذارد

دلیل اختصاص این فصل به تندرستی این نیست که عضلاتی ستبر و بدنی زیبا درست کنید منظور من این است که جسم ناسالم درست مانند مغز می‌تواند تولید اضطراب کند.

کتی، دوست سیندی نمونه خوبیست که می‌توانم به او اشاره کنم. کتی در آژانس مسافرتی کار می‌کند و بخش قابل ملاحظه‌ای از اوقات خود را در هواپیما به سر می‌برد. به اقصی نقاط جهان برای یافتن مکانهای مورد علاقه توریست‌ها سفر می‌کرد؛ در رستوران‌های خوب و زیبا غذا می‌خورد، با اشخاص جالب هم صحبت می‌شد. اما همیشه همه چیز به خیر و خوشی نمی‌گذشت. گاه باید با فریاد یک توریست خشمگین که مثلاً هنگام تخصیص اتاق لحظاتی معطل شده بود روبرو می‌گردید. گاه تأخیر یالغو پرواز هواپیما مسافرین او را ناراحت می‌کرد.

درواقع ترفیع گرفتن کتی و پیشرفتهای شغلی او هم به این دلیل بود که شیرهای غرآن و عصبانی‌تور را ساکت می‌کرد و اغلب در این کار موفق بود. او همیشه توانسته بود افراد بسیار عصبانی گروه را آرام کند، اما ناگهان احساس کرد که در برخورد با این اشخاص عصبانی می‌شود و در مقام پرخاش و مشاجره با آنها درمی‌آید. متعجب بود که چرا اینطور شده است.

کتی به رئیسش گفت «فکر می‌کنم دیگر نتوانم خونسردی‌ام را حفظ کنم.

عصرها به شدت خسته می شوم. همه بدنم می لرزد. گاهی اوقات احساس می کنم که دارم بیهوش می شوم.» یکبار به توصیه دوستانش برای تجدید قوا کمی نان شیرینی خورد که حالش را از آنچه بود وخیم تر کرد. یکی از روزها وقتی با یکی از مسافریں بداخلاق حرف می زد، همان کلمات درشت او را به خودش تحویل داد. این مسافر که مشتری مهمی بود در اثر این برخورد با آژانس مسافرتی آنها قطع رابطه نمود. در این هنگام بود که کتی به پزشک مراجعه کرد.

پزشک به او گفت «قندخونت پائین آمده، علتش را نمی دانم اما بدن تو انسولین بیش از حد تولید می کند، کمی قندخون منجر به لرزش، ضعف و گرسنگی می شود. در واقع شیرینی بدترین چیزی است که در این موقعیت می توانی بخوری. به جای آن بهتر است از یک برنامه غذایی متعادل استفاده کنی.»

وقتی کتی به توصیه پزشک عمل کرد، قندخونش به حالت طبیعی برگشت و همراه آن ناراحتی های او به پایان رسید و بار دیگر مسافریں و مشتریها به او علاقمند شدند.

کتی می گفت «عجیب است اما وقتی جسم سالم دارم به راحتی می توانم با مشکل سازترین مسافرها مودب و خونسرد صحبت کنم.» حالا از شما می پرسم آیا بدخلقی کتی ناشی از اضطراب ذهنی بود یا نه به جای آن ناراحتی او در اثر یک ناتوانی جسمانی ایجاد شده بود؟ آیا ترس او از بیهوش شدن منشاء جسمانی داشت یا از ذهن او ناشی می شد. بدون شک استرس ناشی از برخورد با مسافریں خشمگین نقشی بازی می کرد اما تولید بیش از اندازه انسولین هم سهمی داشت. باید می آموخت که چگونه از ناهشیار خود برای برخورد با مشتریان متوقع و اشکال تراش استفاده کند. اما کلید اصلی بهبودی او مصرف غذاهای متناسب بود.

معنای سلامت جسمانی

تندرستی شامل سلامتی مجموعهٔ جسم و ذهن است. می‌توان از این حدّ نیز فراتر رفت و گفت تندرستی یعنی آنکه متناسب با سن و سال خود در حدّ مطلوب عمل کنید. هدف شما باید این باشد که احساس خوبی داشته باشید، از زندگی لذّت ببرید و تا حدّ امکان از توان و انرژی برخوردار باشید، معنایش این است که به محیط خود علاقمند باشید.

اغلب اشخاص از اندازهٔ سلامت جسمانی خود بی‌اطلاعند زیرا به ندرت تا اشکالی پیش نیامده به پزشک مراجعه می‌کنند. وقتی برای تندرستی خود هدفی را مشخص می‌کنید، باید از حدّ و حدود سلامتی آگاه باشید. به همین دلیل قبل از هر کار باید به کلینیک یا پزشک عمومی مراجعه کنید تا به کمک آزمایشهای مختلف از کم و کیف سلامتی خود مطلع گردید. به پزشک بگوئید که به عنوان پیش‌گیری می‌خواهید معاینه شوید. به جوابهایی از این قبیل که «به غیر از یکی دو مورد جزئی، سالم هستی و تا روزی که این داروها را مصرف کنی اشکالی پیش نمی‌آید»، قانع و راضی شوید.

از پزشک بخواهید صرف‌نظر از وزن کردن و اندازه‌گیری ضربان نبض و فشار خون، دستور آزمایش خون و ادرار بدهد. وقتی نتیجه آزمایش را می‌گیرد، یک نسخه از جواب را برای خود نگهدارید. آیا از حدّ و حدود طبیعی در مورد یا مواردی فراتر رفته‌اید؟ اگر واژه یا اصطلاحی را نمی‌فهمید از پزشک بخواهید که مورد را به روشنی توضیح دهد.

در صورت داشتن اضطراب مطمئناً به تغییراتی احتیاج دارید. باید هدفهایی را برای احساس بهتر در نظر بگیرید. احتمالاً ورزش و اصلاح برنامهٔ غذایی به شما

کمک می کند.

بیماریهای جزئی

اگر از بیماریهای جزئی نظیر سردرد، یا ناراحتی اعصاب معده رنج می برید، نخستین کاری که باید بکنید این است که از شر این ناراحتیها خلاص شوید. قبل از هر چیز مطمئن شوید که این ناراحتیها منشاء ارگانیک نداشته باشد. پس از اطلاع از برنامه هدفی مشابه آنچه هم اکنون می خوانید برای خود تهیه کنید. برنامه ای که می خوانید برای مورد سردرد در نظر گرفته شده است.

هدف: رهایی از سردرد

تصویرسازی:

- ۱- چهره خود را می بینم که در منزل و در محل کار حالتی آرام دارم
- ۲- خود را می بینم که از قبول کارها و درخواستهایی که مرا با فشار کاری زیاد روبرو می کند خودداری می کنم.
- ۳- خود را می بینم که در برنامه های تفریحی و سرگرم کننده که تاکنون از شرکت در آنها اجتناب کرده ام شرکت می کنم.

تلقین:

- ۱- سر من کاملاً طبیعی است. هر فعالیتی را که بخواهم و دوست داشته باشم انجام می دهم.
- ۲- من حتی اگر درخواستهای دیگران را نپذیرم، سزاوار عشق و محبت آنها هستم.

بازسازی شناختی:

- ۱- توجه به امر منفی: به جای ناتوان دیدن خود احساس می‌کنم در سلامتی کامل هستم و انجام هر کاری از من ساخته است.
 - ۲- پیش بینی امر منفی: خود را طوری بازسازی می‌کنم که این اندیشه که در صورت صحبت یا مجالست با برخی از اشخاص سردرد می‌گیرم به ذهنم خطور نکند.
- و انمودسازی:

- ۱- روزی چندبار در حالت آلفا قرار می‌گیرم و نفسهای عمیق می‌کشم
- ۳- در دوره‌های آموزش ابراز وجود شرکت می‌کنم تا بتوانم از قبول درخواستهای غیرمنصفانه دیگران با خونسردی و ادب تمام خودداری کنم.

علاقه به تندرستی

اگر به خلاص شدن از بیماریهای جزئی به قدر کافی علاقمند هستید که چه بهتر؛ برای خود برنامه‌ای بریزید و از شر آنها خلاص شوید. اغلب اشخاص به این نتیجه می‌رسند که می‌توانند طبق برنامه نوشته شده عمل کنند. اغلب اشخاص از انگیزه لازم برای رهایی از این ناراحتیها برخوردارند اما وقتی درباره هدف گذاری به قصد تندرستی حرف می‌زنم خیلی‌ها با عباراتی از گونه «وقت ورزش کردن ندارم»، «از دویدن خوشم نمی‌آید»، یا «این برنامه‌ها به من کمک نمی‌کنند»، واکنش نشان می‌دهند.

بر خوردی غیرمنطقی است. ممکن است تحت تأثیر شناخت اشتباه باشید، ممکن است تحت تأثیر عزت نفس ضعیف خود را لایق ورزش کردن ندانید. شاید هم در خیال و توهم هستید: «با اینهمه عیب و ایراد جسمانی نمی‌توانم در حد

طبیعی ظاهر شوم. برای اصلاح خود کاری از من ساخته نیست.»

چگونه می‌توان میل به ورزش و میل به مصرف غذای مناسب و متناسب را در خود ایجاد کرد؟ به نکات زیر توجه کنید:

۱- با تندرستی، بیماریهای مولد اضطراب کاهش می‌یابند.

۲- در سطح سلامتی مطلوب می‌توانید سبک زندگی جدید و جالبی داشته باشید.

آیا به نظر شما جالب نیست بتوانید مانند کسانی که همیشه آرزو داشتید جای آنها می‌بودید زندگی کنید؟ می‌توانید در صورت توجه به سلامتی جسمانی و متعهد شدن برای رسیدن به آن به این مهم برسید.

وقتی برای رسیدن به هدف کار می‌کنید، به قدری احساس بهتری پیدا می‌کنید که به ادامه آن مصمم می‌شوید.

۳- به کمک تصویرسازی و تلقین ذهن ناهشیار به سادگی بیشتری تن به ورزش و صرف غذای متناسب می‌دهد.

کاری که من کردم

من به دو دلیل به تندرستی مشتاق بودم. نخست آنکه فهمیدم شرایط جسمانی من به نشانه‌های اضطراب می‌افزاید. دوم اینکه به تشخیص پزشک فشارخون و میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید خون من در حد خطرناکی بالا بود. به خوبی می‌دانستم که پدر و مادرم هر دو در پنجاه سالگی سکته قلبی کرده بودند این را هم می‌دانستم که خیلی‌ها با نرم‌دویدن و تمرینات ورزشی از شدت خطر بیماری قلبی خود می‌کاهند. هرچه در این زمینه علم و اطلاع بیشتری بدست آوردم به آن

علاقه‌مندتر شدم.

اما بزودی فهمیدم که به بازسازی شناختی خود هم نیاز دارم. هریار به نرم دویدن فکر می‌کردم. ذهن ناهشیارم می‌گفت «نمی‌توانی این کار را بکنی.» به همین دلیل به حالت آلفا می‌رفتم و از خود می‌پرسیدم چرا فکر می‌کنم نمی‌توانم این کار را بکنم؟ به این جواب می‌رسیدم که به علت نقص پا. در کودکی مادرم از پزشک شنیده بود که نمی‌توانم در تمرینات ورزش شرکت کنم، ذهن ناهشیار من در جریان قرار گرفته بود و در همه سالهای زندگی مانع از آن شده بود که به کار ورزش پردازم «نمی‌توانی بدوی، همین و همین.»

بنابراین وقتی بر گه هدف خود را تکمیل می‌کردم با توجه به مشکل موجود به این نتیجه رسیدم که می‌توانم به جای دویدن از رقص و حرکات بدنی استفاده کنم و از آن لذت ببرم. می‌توانستم گلف بازی کنم و از آن لذت ببرم. از آن گذشته دیدم نرم دویدن هم غیرممکن نیست. می‌توانستم به قدر توانایی ام بدوم. قرار نبود که به اندازه یک قهرمان دو استقامت روزی ۴۲ کیلومتر بدوم.

آنچه می‌خوانید مطالبی است که روی برگه هدف خود نوشتم:

هدف: می‌توانم هفته‌ای ۲۰ کیلومتر بدوم.

تصویرسازی: ۱- خود را می‌بینم که در حال دویدن هستم و از آن لذت می‌برم.
۲- خود را می‌بینم که در مسیری زیبا و دلنواز می‌دوم و نفسهای عمیق

می‌کشم.

تلقین:

۱- از دویدن لذت می‌برم.

۲- به راحتی می‌توانم بدوم.

۳- با نرم دویدن قلبم قوی‌تر می‌شود.

۴- با نرم دویدن از فشارخون و از میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید آن

می‌کاهم.

بازسازی شناختی:

۱- کمال‌طلبی: تن دادن به فعالیت جدید دشوار نیست و اگر همان بار اول در این فعالیت خیلی خوب ظاهر نشوم. اشکالی بروز نمی‌کند.

۲- خیالات واهی: جای «نمی‌توانم بدوم» را با «البته که می‌توانم بدوم.» عوض می‌کنم.

۳- شناخت اشتباه: علیرغم اشتباهات یا شکستهای گذشته معتقدم آنقدر ارزش دارم که خود را از حمله قلبی نجات دهم، من ارزشمند هستم و می‌توانم دویدن را بیاموزم.
وانمودسازی:

۱- در خیابان نرم دویدن را آزمایش می‌کنم.

۲- در زمینه دویدن کتاب می‌خوانم. از حرکت آهسته شروع می‌کنم و به تدریج بر شدت آن می‌افزایم.

۳- با استفاده از نمودار مسافت دویدن یا راه رفتن در هفته را مشخص می‌کنم.

۴- مسافت طی شده در هر هفته را یادداشت می‌کنم.

باید اعتراف کنم که در چند هفته نخست راه رفتن و نرم دویدن برایم دشوار بود. حتی دویدن هفتاد، هشتاد متر بدون اینکه نفس‌هایم به شماره بیفتد سخت می‌نمود. اما به تصویرسازی و تلقین ادامه دادم. به خود می‌گفتم که این کار از من ساخته است و من ارزش این را دارم که این تلاش را تحمل کنم. پیشرفت هفتگی خود را روی برگه هدف یادداشت می‌کردم. بالاخره روزی رسید که می‌توانستم بدون راه رفتن ۳ کیلومتر بودم. تمام مدت روز از اینکه این مسافت را می‌دویدم خوشحال بودم. بعد از سه ماه افزایش تدریجی مسافت دو به موقعیتی رسیدم که روزانه حدود ۵ کیلومتر می‌دویدم. به قدری از دویدن این مسافت خوشحال بودم که

تصمیم گرفتم در دالاس در یک مسابقه ۱۰ کیلومتر مربوط به میانسالها شرکت کنم. تا آنروز هرگز ۱۰ کیلومتر ندویده بودم. با این حال کمال‌طلبی را کنار گذاشتم و با خود گفتم که حتی اگر نتوانم این مسافت را طی کنم اشکالی بروز نمی‌کند. می‌دانستم اگر از هر چیزی لذت نبرم از مناظر زیبای بهار لذت خواهم بود.

صبح روزی که قرار بود مسابقه دو انجام شود. هیجان زده بودم. سه هزار نفر در این مسابقه شرکت کرده بودند. مسابقه شروع شد. وقتی در خیابان پارک زیبای تورتل گریک^۱ از کنار درختان و گل‌های زیبا می‌گذشتم انگار که پر درآورده بودم. نمی‌دانم به خاطر حضور بقیه دوندگان بود یا تلالو گل‌های زیبای پارک، اما به هر شکل مسافت ۱۰ کیلومتر را دویدم. چه احساس خوبی داشتم. حالا در هر برنامه مسابقه دو که می‌گذارند شرکت می‌کنم.

ماجرای دویدنم را یک‌هفته بعد از مسابقه در یک سخنرانی برای جمعی از مجردهای جوان شرح دادم. از انگیزه حرف زدم. به آنها گفتم که به دلیل نقص پا هرگز گمان نمی‌کردم بتوانم ۱۰ کیلومتر بدوم. بعد پیراهنی را که به نشانه دویدن ۱۰ کیلومتر جایزه گرفته بودم به آنها نشان دادم؛ حضار کف زدند و هورا کشیدند. نمی‌دانید از این صحنه چقدر خوشحال شدم. تصمیم گرفتم برای رسیدن به هدفهای تندرستی بیشتر ادامه دهم.

مداد پاک کن عظیم

تندرستی و تناسب اندام را یک تراش یا پاک کن عظیمی در نظر بگیرید. که می تواند شما را از تنش و استرس نجات دهد. می تواند بسیاری از ناراحتیهای جسمانی را برطرف کند. ۳۰ دقیقه راه رفتن سریع بعد از یک روز پر کار و خسته کننده، بیش از نیم ساعت دفع الوقت کردن و نوشیدن الکل خستگی را از تن شما بیرون می برد. حالت فرح و نشاطی که از ۵ کیلومتر نرم دویدن می برید سلاح موثری است که می توانید از آن در برابر آقای منفی استفاده کنید. با توسل به برنامه تندرستی می توانید به هضم غذا در بدن خود کمک کنید، راحتتر بخوابید، بهتر تمرکز کنید و کمر درد و پشت درد خود را تخفیف دهید و از افسردگی دور بمانید. وقتی جسم خود را سالم و شاداب می کنید بر عزت نفس خود نیز می افزاید. دیگر چه می خواهید؟ منتظر چه هستید؟

شرکتهای بزرگ امروزی میلیونها دلار برای خرید تجهیزات بدن سازی و تندرستی و تناسب اندام همکاران خود خرج می کنند. آنها به این نتیجه رسیده اند که کارکنان تندرست آنها کمتر غیبت می کنند، بیشتر تولید می کنند و با یکدیگر ارتباط بهتری برقرار می سازند. اکسون، پپسی کو، جانسون و جانسون، زیرا کس و سیستم های داده پردازی الکترونیک تنها نمونه ای از این شرکتهای بزرگ هستند که به این نتیجه رسیده اند که کارکنان به غیر از ذهن دارای جسم هستند.

دوست من مارلین که تنها زن و کیل در یک موسسه معتبر حقوقی است دریافت که تندرستی چه نقشی مهمی ایفا می کند. مارلین برای حفظ موقعیت خود از تمام مردان جوان موسسه بیشتر کار می کرد و به شدت زیر فشار بود. به قدری

به خود فشار می‌آورد که اغلب سردردهای وحشتناک می‌گرفت. وقتی تحت تأثیر این ناراحتی‌ها نتوانست به شکل سابق به کارش ادامه دهد به سراغ پزشکی رفت. پزشک به این نتیجه رسید که مارلین هنگام خواب دندانهایش را روی هم فشار می‌دهد. این مسئله که در اصطلاح پزشکی به آن بروکسیم^۱ می‌گویند در اثر تنش عصبی ایجاد می‌شود.

مارلین از من خواست که راه در حالت آرام قرار گرفتن را به او بیاموزم. به او پنج اصل اساسی را یادآور شدم. مارلین سوای این برنامه عصرها به پیاده روی‌های مفصل روی آورد و روزی سه وعده غذا خورد. هنوز چند هفته نگذشته بود که سردردهایش به کلی از بین رفت.

هدف رسیدن به حالت آرام

تا این جا درباره قرار گرفتن در حالت آلفا و آرام به قدر کافی صحبت کرده‌ایم. اگر قبلاً از چنین برنامه‌ای پیروی نکرده‌اید برای خود هدف راحت‌تر شدن و در حالت رلاکس قرار گرفتن را در نظر بگیرید. به نمونه زیر توجه کنید.

هدف: آرامش کامل در همه مواقع

تصویرسازی:

۱- خود را می‌بینم که در آرامش کامل و در حالیکه لبخندی بر چهره دارم کار می‌کنم.

۲- خود را می‌بینم که در ارتباط با دوستان و خانواده‌ام از آرامش کامل

برخوردارم.

۳- از تزریق عاطفی برای غلبه بر احساس عصبیت و نگرانی هنگام

استفاده می‌کنم.

تلقین:

۱- ضربان قلبم آرام و یکنواخت است. نفسهای عمیق و راحت می‌کشم.

۲- در همه موارد احساس آرامش می‌کنم.

بازسازی شناختی:

۱- خیالات واهی: این باور را که عصبی هستم و کاری در این باره از من

ساخته نیست کنار می‌گذارم. من می‌توانم آرام و راحت باشم.

۲- هویت اشتباه: من سزاوار آن هستم که فرصتی را صرف آرامش و راحتی

بیشتر کنم.

وانمودسازی:

۱- از روش برچسب‌آبی برای اطلاع از احساس گرفتگی خود استفاده

می‌کنم.

۲- روزی شش بار در حالت آلفا قرار می‌گیرم و قبل از برنامه‌ریزی خود پنج

دقیقه استراحت می‌کنم.

۳- هرآینه احساس نگرانی داشته باشم نفسهای عمیق می‌کشم.

۴- دست کم هفته‌ای یک بعد از ظهر را به کار مورد علاقه‌ام می‌پردازم.

۵- به موقع به رختخواب می‌روم و به قدر کافی استراحت می‌کنم.

راهنمایی برای رسیدن به هدف

- هنگام بازسازی شناختی بدانید گاه در اثر یک ضایعه مانند از دست دادن شغل ممکن است به خود نسبت‌های بد بدهید. ممکن است تن به کارهای نامطلوب بدهید، ممکن است از صبح تا شب فعالیت بی‌مورد کنید. توجه داشته باشید آنچه به واقع مترصد آن هستید عزت نفسی است که از دست داده‌اید. روی هویت‌های اشتباه خود کار کنید. به خود اجازه بدهید که مترصد چیزهای خوش باشید. خوابیدن بیش از اندازه، نوشیدن الکل و یا خسته کردن خود تنها به جسم شما لطمه می‌زند و بر شدت اضطراب شما می‌افزاید.

برای نجات از این موقعیت و برای یافتن راه حل، خیالات واهی را از خود دور کنید. با این ذهنیت که «تنها راه نجات من از این ناراحتی خوابیدن، نوشیدن الکل یا کار کردن است.» به جایی نمی‌رسید. چه بهتر که آنرا با افکار منطقی‌تری عوض کنید. بگوئید «بله ناراحتی‌های زیادی را تحمل کرده‌ام اما خیلی‌ها مثل من هستند. خیلی‌ها می‌توانند از این ناراحتی خلاص شوند و می‌شوند، چرا من نتوانم. من هنوز انسانی ارزشمند هستم، من شایسته‌ام که جسمی سالم داشته باشم.

- از خوابیدن بیش از حد اجتناب کنید. پزشکها امروزه به این نتیجه رسیده‌اند که ۷ الی ۸ ساعت خواب برای اغلب مردم کافیست. اگر از شب تا صبح بخوابید و روز هم ۸ ساعت در رختخواب بمانید به احتمال زیاد ناراحت می‌شوید. چرا؟ بدن شما به غیر از استراحت به فعالیت احتیاج دارد. حتی حرکت جزئی مانند از رختخواب بیرون آمدن و نرمش کردن اندک بهتر از خوابیدن در رختخواب است. کسی که سه‌روز بدون فعالیت استراحت کند، ۵ درصد توانایی و نیروی خود را از دست می‌دهد و تنها ورزش و فعالیت می‌تواند این لطمه را جبران کند.

ورزش: کدام ورزش؟

ورزش مرتب و از روی قاعده، به هر شکل باشد مفید است. اما با توجه به اطلاعات موجود برای رفع اضطراب و نگرانی بهترین تمرینات ورزش از نوع آروبیک^۱ است. هدف بالا بردن میزان ضربان قلب در یک مدت مشخص برای تقویت عضلات قلب و سیستم عروق است که از شدت و تناوب بیماریهای قلبی می‌کاهد. اما تمرینات آروبیک برای شخص مضطرب دو کار انجام می‌دهد. نه تنها قلب را تقویت می‌کند، بلکه به بدن امکان می‌دهد تا از اکسیژن به شکل موثرتری استفاده کند. کشیدن نفسهای عمیق به حفظ تعادل پ-هاس کمک می‌کند.

تنها شما نیستید که برای برخورداری شدن از تناسب اندام و تندرستی ورزش می‌کنید. امروزه هزاران نفر با کفش راحتی و لباس مناسب در خیابانها و پارکها می‌دوند. در حال حاضر به اعتقاد پزشکان روی آوردن وسیع مردم به ورزشهای آروبیک و از میان مهمترین آنان نرم دویدن علت کاهش میزان مرگ و میر در اثر بیماریهای قلبی است.

البته تمرینات آروبیک تنها به نرم دویدن محدود نمی‌شود. شخصاً آموزگاری را می‌شناسم که در فاصله ۲۰ دقیقه زنگ تنفس روی دوچرخه‌های ثابت ورزش می‌کند و به اصطلاح پای دوچرخه می‌زند. دوستانی دارم که روزهای تعطیل آخر هفته چندصد کیلومتر دوچرخه سواری تفریحی می‌کنند. شنا کردن هم ورزش آروبیک بسیار مناسبی است و فراموش نکنید که پیاده روی معمولی را هم داریم که

۱. اشاره به تمرینات هوازی از نوع نرم دویدن، راه رفتن و غیره است.

همه می توانیم از آن استفاده کنیم.

به توصیه متخصصین ذی ربط باید به کمک ورزشهای هوازی ضربان قلب خود را متناسب با سن و سال خود هفته‌ای سه یا چهار بار و هربار دست کم به مدت بیست دقیقه افزایش دهید. قبل از پرداختن به تمرینات تقویت کننده قلب، توصیه من این است که از سالم بودن خود مطمئن شوید.

فراموش نکنید که قدرت و انعطاف پذیری هم از جنبه‌های مهم تندرستی هستند. پزشکان آمریکایی در سال ۱۹۸۴ در جریان یک معاینه عمومی از مردم به این نتیجه رسیدند که کسانی که بدون نرمش و تمرینات قدرتی صرفاً به دویدن اکتفا می کنند در زمینه تندرستی در ردیف بهترین ها قرار نمی گیرند. بنابراین علاوه بر تمرینات آرومیک باید همه روزه دقایقی را به نرمش و تمرینات قدرتی اختصاص دهید. اگر به این نتیجه رسیدید که به تنهایی حوصله نرمش کردن ندارید می توانید به گروههای دستجمعی و یا به باشگاههایی که این تمرینات را ارائه می کنند بپیوندید.

هدف گذاری برای تمرینات ورزشی

هدف: می خواهم به کمک تمرینات ورزشی تندرست شوم.

تصویرسازی:

- ۱- خود را می بینم که در حال دویدن (شنا کردن، پریدن، طناب بازی و غیره) هستم و از آن لذت می برم.
- ۲- خود را می بینم که نرمش می کنم و خوشحال هستم.
- ۳- قلبم را می بینم که به طور طبیعی عمل می کند. رگهایم را می بینم که خون

تمیز و شفاف را به اقصی نقاط بدنم هدایت می کنند.

۴- چهره ام را می بینم که از فرط سلامتی برق می زند.

تلقین ها:

۱- از ورزش کردن در صبح لذت می برم.

۲- قلبم سالم تر می شود. به راحتی نفسهای عمیق می کشم.

بازسازی شناختی:

۱- بی توجهی به امر مثبت: از تلقین این مطلب به خود که تمرینات ورزشی که به بهبود من از اضطراب کمک می کند خطرناک است خودداری می کنم. از هرچه مناسب می باشد استفاده می کنم.

۲- خیالات واهی: از تلقین این مطلب به خود که تنبل هستم و نمی توانم بدوم خودداری می کنم.

۳- هویت اشتباه: از این اندیشه که ارزش آنرا ندارم که ورزش کنم صرف نظر می کنم.

و انمودسازی:

۱- کتابهای ورزشی را مطالعه می کنم، مناسبترین ورزش را برای خود انتخاب می کنم.

۲- برنامه ای برای ورزش روزانه تدارک می بینم.

دلیل دیگری برای تندرستی و تناسب اندام

ناراحتیهای جزئی همراه با اضطراب اگر به حال خود رها شوند رشد می کنند و به بیماریهای سهمگین مبدل می گردند. دوست من تام، که در فصل ۹

درباره‌اش با شما سخن گفتم از تمرینات ورزشی و ایجاد و ارتباط خانوادگی بهتر خودداری می‌کرد. معتقد بود که پیرتر از آن است که تغییر کند. توجه می‌کرد که «زندگی همین است که می‌بینی.» سرانجام خونریزی معده کرد و تحت تأثیر آن مجبور شد که به برنامه رلاکس و تناسب اندام توجه کند. اما زمانی به این کار پرداخت که بدنش تاوان سختی پرداخته بود.

اگر دایره اضطراب را از هم پاره نکنید، اگر طرز و سبک زندگی توام با آرامش برای خود برنگزینید، اگر عادات غذایی نامتناسب دارید، فشارخون زیاد شما می‌تواند به حمله قلبی منجر شود.

سیگار کشیدن می‌تواند سلولهای سرطانی را در جسم شما فعال کند. ناراحتیهای جزئی را پیش از آنکه به بیماریهای مهلک تبدیل شوند ریشه کن کنید. هدف تندرست شدن را انتخاب کنید و بعد با استفاده از پنج اصل اساسی به برنامه در حالت آرام قرار گرفتن و ورزش روی آورید.

فصل ۱۱

هدفهای جسمانی: غذای مناسب و کنترل وزن

اجازه بدهید ما اجرای صبحانه خوردن یکی از دوستانم را برای شما تعریف کنم. این دوست من برای صبحانه سفارش زیر را داده بود: یک تخم مرغ سرخ کرده و مقداری بیکن که خیس از روغن بودند، چهار قطعه نان تست با ژله و یک بشقاب پر از سیب زمینی سرخ کرده. در واقع اینها که خواندید غذای صبحانه اغلب آمریکائیهاست، چاق کننده و به لحاظ ارزش غذایی ضعیف. لازم بود با او حرف بزنم. گفتم «بت آیا واقعاً می دانی با این صبحانه چه

موادی را به بدنت سرازیر می کنی؟» می دانستم که بت سال گذشته به مقام مهمی در بانک رسیده بود. شکایت می کرد که در اثر کار زیاد فرصتی برای ورزش ندارد. زود به زود هم خسته می شد. مرتب وزن اضافه می کرد. در جوابم خندید و گفت:

«می دانم، باب، که این بهترین چیزی نیست که می توانم بخورم؛ اما نگران مباش معمولاً در کافه تریای بانک صبحانه می خورم. آن جا به دو عدد نان بیسکویت و کمی آب گوشت قناعت می کنم.»

دردل به او خندیدم. حجمش زیاد نبود، اما مقدار کالری موجود در آب گوشت بسیار بیش از حدی بود که بگذارد کسی از وزن خود بکاهد. از سوی دیگر ویتامین و مواد غذایی موجود در این صبحانه برای کسی که به سرعت خسته می شد، بسیار ناچیز بود.

اگر اضافه وزن دارید، به شما توصیه می کنم که متناسب با سن و قد و استخوان بندی، درباره مقدار کیلویی که می خواهید از وزن خود بکاهید تصمیم بگیرید. رسیدن به وزن متناسب فایده ای بیش از تناسب اندام و تندرستی دارد. با وزن متناسب بهتر به نظر می رسید، از خود برداشت بهتری پیدا می کنید، و از خطاهای شناختی و افکار تحریف شده که علت استرس هستند به راحتی بیشتری فاصله می گیرید.

ممکن است بگوئید که بله گفتنش آسان است اما عمل به آن به این سادگی نیست. تقریباً هر کسی را بگوئید می خواهد چند کیلو وزن کم کند. کتاب فروشی ها پر از کتابهای مربوط به برنامه غذایی لاغری است. به ندرت مجله زنانه ای چاپ می شود که در آن از برنامه غذایی لاغری حرف زده باشند. با این حال، به هر جا می روید می بینید اشخاص درباره باسن های بزرگ، شکمهای جلو آمده و بازوان گوشت آلود خود حرف می زنند.

اما مسئله این جاست که اغلب آنها نمی دانند با این کیلوهای وزن اضافی چه باید بکنند. درباره رژیم غذایی مدروز اطلاعات نادرست دارند، اما نمی دانند که چگونه از پنج اصل اساسی من و سه راهنمای مهم برای کم کردن وزن استفاده کنند.

کنترل وزن

آیا بهترین راه کم کردن وزن را می شناسید؟ برای اطلاع از میزان اطلاعات خود در این باره به پرسشهای زیر جواب دهید:

۱- کالری معیار اندازه گیری چربی است.

اشتباه، کالری واحد اندازه گیری گرماست و منظور مقدار گرمایی است که برای افزایش دمای یک کیلو گرم آب، از صفر درجه سانتی گراد به یک مورد نیاز می باشد. واژه «کالری» برای اندازه گیری میزان سوخت موجود در غذا که در سیستم متابولیسم بدن می سوزد و تولید انرژی می کند به کار برده می شود. اگر غذایی که می خورید بیش از حد کالری داشته باشد و بدن شما همه آنها را نسوزاند، در اینصورت مازاد کالری به شکل چربی در بدن انباشته می شود.

۲- اگر بتوانید مقدار کالری غذای مصرفی خود را بشمارید و مصرف کالری روزانه را به ۱۲۰۰ واحد برسانید، در اینصورت تنی شاداب و وزنی متناسب پیدا می کنید.

اشتباه. کیفیت کالری به اندازه کمیت آن مهم است. می توانید با مصرف ۱۲۰۰ کالری در روز از وزن خود بکاهید. اما اگر این ۱۲۰۰ کالری را از خوردن یک بسته شکلات بگیرید سلامتی را نصیب خود نمی کنید. برای برخوردار شدن از سلامتی خوب بدن شما احتیاج به پروتئین، مواد معدنی و ویتامین دارد که با

خوردن دو عدد شکلات به دست نمی آید.

۳- یک سیب زمینی آب پز شده بیش از یک بستنی کالری دارد.

اشتباه. یک لیوان بستنی ۲۶۹ کالری دارد. در حالیکه یک سیب زمینی آب پز شده تنها حاوی ۱۰۰ کالری می باشد. سیب زمینی و سایر غذاهای نشاسته دار مانند حبوبات از اشتها ر بدی برخوردارند. اما موادی که به این غذاها اضافه می شوند - کره و کرم به سیب زمینی و کرم و شکر به حبوبات - تولید مشکل می کنند.

۴- نخوردن صبحانه راه مناسبی برای کم کردن وزن بدن است.

اشتباه. با خودداری از مصرف صبحانه بدن شما برای فعالیتهای صبح شما از انرژی و سوخت لازم محروم می شود. در نتیجه در اواسط صبح حالت خموده پیدا می کنید. بعد برای رسیدن به احساس بهتر فنجانی قهوه می نوشید. اما کافئین موجود در قهوه تولید بی خوابی، بی قراری، تپش قلب و لرزش اندامها می کند که زندگی را برایشخاص نگران و مضطرب دشوار می سازد.

۵- اگر ۹۰ کیلو وزن داشته باشید و روزی یکساعت با سرعت ۷ کیلومتر در ساعت راه بروید ۵۴۰ کالری موجود در بدن خود را می سوزانید.

درست. اگر ۹۰ کیلو وزن داشته باشید و با سرعت ۹ کیلومتر در ساعت راه بروید ۸۷۶ کالری می سوزانید. شنا کردن آهسته (حدود ۱۸ متر در دقیقه) ۳۹۲ کالری و بازی تنیس ۵۶۵ کالری می سوزاند.

۶- برای کاستن نیم کیلو از چربی بدن باید ۳۵۰۰ کالری بسوزانید.

درست. به نظر زیاد می رسد اما مجبور نیستید که همه را در یک زمان بسوزانید. اگر ۹۰ کیلو وزن داشته باشید و روزی فقط نیم ساعت با سرعت راه بروید در مدت دو هفته این مقدار چربی را می سوزانید (بدون توجه به اینکه چه مقدار کالری مصرف می کنید، نیم کیلو از چربی های خود را آب می کنید، اما

اگر میزان کالری مصرفی شما بیش از حد نیاز باشد، این اقدام بطور مستقل تولید چربی اضافی می‌کند.

۷- وقتی برنامه غذایی لاغری می‌گیرید، بهتر است که همه‌روزه خود را وزن کنید.

درست: هرطور که می‌توانید وزن خود را یادداشت کنید و کم شدن آن را ببینید موفقیت در وزن کم کردن، شما را به ادامه این کار تشویق می‌کند، اما اگر بعضی از روزها از وزن بدنتان کم نشد، مایوس نشوید. نوسان وزن تا اندازه‌ای طبیعی است. ثابت ماندن وزن در بعضی از مواقع نیز طبیعی است. اگر کم نشدن وزن به‌طور روزانه شما را نگران می‌کند می‌توانید برنامه وزن کردن را به هفته‌ای یکبار تقلیل دهید - با هفته‌ای یکبار وزن کردن میزان وزن کاسته شده بیشتر به چشم می‌خورد.

۸- یادآوری کردن همه‌روزه به خود برای نخوردن غذاهای چاق کننده کار درستی است.

اشتباه. یادآوری به ذهن ناهشیار به کمک یک جمله منفی مانند «دیگر کیک و شیرینی نخواهم خورد»، راه مناسبی برای وسوسه کردن رئیس ناهشیار است که شما را به خوردن آن فرمان دهد.

۹- پاداش دادن به خود به‌خاطر کم کردن وزن اقدام صحیحی است. درست. آیا شرطی‌سازی عامل را به یاد دارید؟ اگر مرتب به خود برای کم کردن وزن پاداش بدهید به ادامه برنامه تشویق می‌شوید. به‌سینما بروید، برای خود کتاب خوبی بخرید یا بعد از ظهرها از بازی گلف لذت ببرید. اما صرف نظر کردن از یک برنامه راهپیمایی و خرید یک کیک شکلاتی به‌عنوان جایزه را توصیه نمی‌کنم.

سه راهنمایی مهم برای رسیدن به وزن مطلوب

اگر به همه سوالات فوق به درستی پاسخ داده باشید باید به شما تبریک بگویم. شما با این علم و اطلاع حتماً دارای بدنی متناسب هستید و مجبور نیستید که نگران وزن کم کردن باشید. اما اگر به همه سوالات جواب درست نداده‌اید باید بگویم که مثل اغلب مردم هستید. ممکن است از صبح تا شب گریپ فورووت بخورید یا به جای آن از صبح تا شب هر چه به دستتان می‌رسد انجام دهید. شاید هم با خوردن قرصهای لاغری خود را گرفتار تنش‌های اضطراب‌انگیز بکنید.

وزن کم کردن موفقیت‌آمیز بدین معناست که ابتدا مقدار کیلو وزن اضافی را از دست بدهید و بقیه عمر، در حدی که می‌خواهید باقی بمانید. سه راهنمایی مهم که هم‌اکنون به شرح آنها می‌پردازیم عبارتند از شمارش کالری، صرف غذای متناسب و ورزش کردن به قدر کافی.

راهنمایی اول: شمارش کالری‌ها

پس از استفاده از برنامه حساسیت‌زدایی و چون در شرایطی قرار گرفتم که بار دیگر از معاشرت با دیگران لذت می‌بردم، تصمیم گرفتم کمی به خودم برسم و از وزن بدنم بکاهم. نتیجه معاینات پزشک هم بر انگیزه من افزود. با توجه به قدم ۶۸ کیلو برای من وزن متناسبی بود. اما وقتی خودم را وزن کردم دیدم ۷۹ کیلو وزن دارم و با این حساب فهمیدم که باید کالری کمتری مصرف کنم. قبلاً هرگز مقدار کالری غذاهای مصرفی روزانه‌ام را یادداشت نمی‌کردم. اما مطمئنم که از

۳۵۰۰ کالری بیشتر می‌خوردم. در واقع این بسیار بیش از حدی بود که به آن نیاز داشتم. بعد از ظهرها دست کم به اندازه ۱۰۰۰ کالری بستنی می‌خوردم. با این حال کتابهایی که برای کاستن از وزن خواندم توصیه کرده بودند که برای وزن کم کردن سریع باید به روزی ۱۲۰۰ کالری قناعت کنم.

به نظرم رسید اگر رقم ۱۵۰۰ کالری را در نظر بگیرم بهتر باشد. با این مقدار مصرف دیرتر به وزن دلخواه می‌رسیدم، اما تحمل آن برایم ساده بود. باید برنامه غذایی مناسبی تدارک می‌دیدم که ضمن کم کردن وزن بدن من به کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید من هم کمک کند. به همین دلیل باید چربی حیوانی، قند و نمک کمتری می‌خوردم. با این حساب به محتوای غذایی که می‌خوردم دقیق می‌شدم.

بعد از مطالعه یک برنامه غذایی متناسب پیدا کردم. اسمش را برنامه غذایی برای لاغری نگذاشتم. به جای آن عبارت «برنامه غذایی مناسب» استفاده کردم. به نمونه غذایی روزانه‌ام توجه کنید.

برنامه غذایی من

کالری	صبحانه:
۲۸۰	- یک عدد موز، دو قاشق چای خوری پروتئین، یک فنجان آب پرتقال
۳۴۰	- دو عدد بیسکویت به علاوه یک لیوان شیر کم چربی
	برای ناهار:

۲۲۵	۲۵۰ گرم ماست
۳۵۰	یا سالاد ساندویچ تونا (ماهی تن)
۲۵۴	یا سالاد تونا برای شام:
۳۰۰ - ۴۰۰	۲ تا ۳ فنجان عدس پلو
۱۲۵	یا ۴ تا ۶ اونس سینه مرغ بدون پوست
۱۲۵	یا ۴ تا ۶ اونس ماهی کباب
۸۰	سبزی
۱۰۰	یک عدد سیب یا هر میوه تازه

با این برنامه غذایی هنوز می‌توانستم قبل از خواب کمی سبزی یا یک لیوان شیر کم چربی یا مقداری میوه بخورم. یا به جای آن می‌توانستم با هریک از وعده غذایی روزانه، دو عدد نان تست مصرف کنم. برنامه غذایی من هم به لحاظ کالری میزان کنترل شده‌ای داشت و هم مواد غذایی مورد نیاز مرا تأمین کرد.

راهنمایی دوم: مواد غذایی

آمریکایی‌ها به خوردن غذاهای آماده، پر نمک و کم کالری بدنام هستند. اغلب ما به آنچه مواد غذایی متعادل نامیده می‌شود اهمیت نمی‌دهیم. ممکن است مزه خوبی نداشته باشد. اما درست نیست. غذاهای با خاصیت و مغذی را می‌توان بسیار خوشمزه درست کرد. اصولاً اطلاع ما از مواد غذایی اندک است. پزشکها هم کم و بیش وضع ما را دارند زیرا در واحدهای درس آنها نیز توجه به مواد غذایی

و مغذی نمی شود.

برای اطلاع از میزان معلومات خود درباره خاصیت غذاها به سئوالات زیر

جواب دهید:

۱- در یک برنامه غذایی نرمال باید انواع مواد غذایی گنجانیده شود تا بدن بتواند با کارایی تمام به وظایف خود عمل کند. چند نوع مواد غذایی وجود دارند. سه، پنج یا هشت؟

جواب: پنج نوع - پروتئینی، مواد قندی، چربی، ویتامین و مواد معدنی.

۲- برای مصرف پروتئین به اندازه کافی باید گوشت به مقدار زیاد مصرف کنید. (درست - اشتباه)

جواب: اشتباه. مصرف زیاد گوشت قرمز ممکن است پروتئینی بیش از حد نیاز در اختیار بدن بگذارد، به طوری که بدن نتواند از همه آن استفاده کند. اگر برای مصرف پروتئین به مواد غذایی حیوانی وابسته باشید، ناخواسته چربی اشباع شده بیش از اندازه مصرف می کنید و در نتیجه کلسترول خود را بالا می برید و بالا رفتن کلسترول خون می تواند راه را برای سکتة قلبی و بیماریهای عروقی هموار سازد.

۳- امروزه اغلب متخصصین غذایی برنامه ای را توصیه می کنند که حاوی (الف) پروتئین زیاد و مواد قندی کم و (ب) پروتئین کم و مواد قندی زیاد باشد.

جواب: (ب). بهتر است ۶۰ درصد مواد قندی (کربوهیدرات) - ده درصد از قند تصفیه شده - ۱۰ تا ۱۲ درصد پروتئین و ۲۸ تا ۳۰ درصد چربی مصرف کنید.

۴- به توصیه متخصصین مواد غذایی باید در وعده های صرف غذا دو تا چهاربار چهار گروه عمده مواد غذایی را مصرف کنید. این گروهها عبارتند از شیر، گوشت، سبزی و میوه و...

جواب: نان و حبوبات، اینها مواد قندی پر انرژی هستند و در مقایسه با قند

یا شکر معمولی که می‌تواند نشانه‌های اضطراب را در شما افزایش دهد بهتر می‌باشند.

۵- انواع قندها برای سلامت انسان مضر هستند (درست - اشتباه).

جواب: اشتباه. قند و شکر متمرکز شده مانند قند و شکر که روزانه سر میز غذا مصرف می‌کنیم، شکر قهوه‌ای و پودر قند، ممکن است برای بعضی از اشخاص تحریک کننده باشد که در نتیجه آن از مقدار ویتامین ب دوازده و برخی از مواد معدنی مهم کاسته می‌شود. این قبیل قندها در غذاهای کنسرو شده، شیرینی و حبوبات شیرین شده برای مصرف صبحانه وجود دارند. قند طبیعی را می‌توان در میوه‌ها، فراورده‌های لبنی، حبوبات، سبزیجات و سایر غذاهای غیر آماده پیدا نمود. توجه داشته باشید که غذاهای اخیر هم چنین حاوی ویتامین، مواد معدنی و سلولز هستند که بدن انسان به آن نیاز دارد.

۶- مقدار قند مصرفی ما (امریکائوها) در غذاهای آماده از نوع کنسرو، نوشابه‌های غیرالکلی در سال چقدر است؟ ۲۰ کیلو، ۳۵ کیلو، ۴۵ کیلو.

جواب: هر آمریکایی در طول سال ۳۵ کیلو مواد قندی از این نوع را مصرف می‌کند.

۷- کدام یک از غذاهای زیر قند بیشتری دارد؟: یک قطعه کیک یک اونس، شکلات شیری، یک قطعه پای سیب یا ۱۲ اونس نوشابه (کوکا کولا و پیسی کولا)

جواب: ۱۲ اونس نوشابه کولا که حاوی ۷ تا ۹ قاشق چایخوری شکر است.

۸- کافئین منبع مناسب تأمین انرژی فوری است (درست - اشتباه)

جواب: اشتباه. با آنکه کافئین ممکن است چند دقیقه‌ای شما را گوش به زنگ و فعال کند، کمی دیرتر تأثیر معکوس می‌گذارد. بسیاری از اشخاص برای جبران این تأثیر منفی به نوشیدن فنجان دیگری قهوه می‌نشینند. توجه داشته

باشید که مصرف بیش از اندازه قهوه، ایجاد بی‌قراری، فعالیت بیش از حد، عصبیت، نگرانی، بی‌خوابی و ادرار زیادی می‌کند.

۱۰- کافئین تنها در قهوه و چای وجود دارد (درست - اشتباه)

جواب: اشتباه: کافئین در شکلات و برخی از نوشابه‌های غیرالکلی هم وجود دارد. بدون علم و اطلاع از موارد فوق ممکن است غذاهایی مصرف کنید که در اثر آن مشکلاتی در زمینه سلامت جسمی شما بروز کرده، امکان حمله اضطراب را افزایش دهد.

برخورد من با هدف غذایی

سابقاً منم مثل بقیه آمریکایی‌ها، گوشت، شکر، نمک و کافئین زیاد مصرف می‌کردم. غذاهای مورد علاقه‌ام استیک، همبرگر و سیب‌زمینی سرخ کرده و بستنی‌های مقوی و خوشمزه بود. سبزی؟ مادرم معتقد بود که هرچه سبزی بیشتری بخورم بهتر است اما من به ندرت سبزی می‌خوردم.

وقتی من و سیندی به خواندن کتاب در زمینه مواد غذایی روی آوردیم متوجه شدیم که برداشت ما از یک وعده غذای خوب بسیار اشتباه بوده است. فهمیدیم که باید از هر پنج گروه مواد غذایی به قدر کافی مصرف کنیم تا ضمن مرمت نسوج بدن انرژی لازم برای ادامه زندگی را در اختیار جسم خود قرار دهیم. اگر از خوردن هر یک از این پنج گروه مواد غذایی خودداری کنیم احتمالاً با مسایل جسمانی مانند چاق شدن و احساس خستگی روبرو می‌شویم.

دیری نپائید که فهمیدم ما بیش از اندازه گوشت قرمز، سیب‌زمینی سرخ کرده، کره، نان سفید و شیرینی می‌خوریم و از حبوبات، میوه و سبزی غافل

مانده ایم. درباره اینکه از کدام غذا صرف نظر کنیم به طور مفصل بحث کردیم و بعد تصمیم گرفتیم که بر مقدار مصرف بعضی از غذاهای مورد نیاز بدن خود بیافزاییم. از جمله به این نتیجه رسیدیم که به جای مصرف زیاد گوشت قرمز جهت تأمین پروتئین مورد نیاز بدن می توانیم برنج قهوه‌ای و عدس بخوریم و از شر کلسترول نجات یابیم.

حالا هر وقت به یاد سبزی خوردن خودم می افتم خنده ام می گیرد. ابتدا سراغ سبزیهای کنسرو شده رفتیم، اما وقتی بیشتر مطالعه کردیم به این نتیجه رسیدیم که سبزیجات اگر نپخته و تازه باشند مواد غذایی بسیار بیشتری دارند. اگر قرار است آنها را بپزید سعی کنید که این کار را در کوتاه ترین زمان ممکن انجام دهید. هر چه با آب کمتری پخت کنید بهتر است. زیرا ویتامین کمتری از سبزیجات خارج می شود. سبزیهای کنسرو شده با گرمای بسیار زیاد و نمک تهیه می شوند و به همین دلیل محتوای غذایی آنها مورد تردید است.

فهمیدیم که می توانیم گیاهان و سبزیجات محتاج پخته شدن را در بخار و یا با استفاده از اجاقهای مایکروپو تهیه کنیم که برای پخت یا به آب احتیاج ندارند یا اندکی از آب کفایت می کند. با افزودن ادویه و آب لیمو توانستیم غذاهای کامل و خوشمزه ای درست کنیم. به نان سفید، سس و گوشت قرمز و آب گوشت نیازی نبود. کالری بیش از اندازه زیاد هم مصرف نمی کردیم.

و سرانجام از نوشیدن مشروبات الکلی که حاوی کالری های غیر ضروری و بی فایده بود و نیز از نوشیدن قهوه که ایجاد اضطراب و بیقراری می کرد به کلی صرف نظر کردیم. وقتی نوشیدن قهوه را کنار گذاشتیم چند روزی احساس خستگی شدید داشتم که نشان می داد بدن من به مصرف قهوه عادت کرده است. اما ظرف چند روز این ناراحتی مرتفع شد و حال خوبی پیدا کردم. کمی دیرتر مصرف قند و شکر را هم کنار گذاشتیم و از مصرف نمک کاستیم.

به گیاه خواری تعصبی ندارم، با این حال پس از خواندن کتابهایی در زمینه گیاه خواری من و سیندی به این نتیجه رسیدیم که با سبزیجات و گیاهان مختلف می توان غذاهای بسیار جالب و خوشمزه درست کرد. در حال حاضر برنامه غذایی من به گونه ای طراحی شده که کلیه مواد غذایی مورد نیاز بدنم را تأمین می کند. در اثر تجدیدنظر در برنامه غذایی از فشارخونم کاسته شد و احساس آرامتر، شادتر و به طور کلی احساس زندگی بیشتری در من به وجود آمد. حالا معتقدم که فایده این برنامه غذایی به نخوردن گوشت قرمز و نوشیدن الکل و قهوه می ارزد.

هدف غذایی شما

برای اشخاصی که مایلند در برنامه غذایی خود تجدیدنظر کنند، برگه هدفی تهیه کرده ام که در ادامه مطلب می خوانید. وقتی درباره مواد غذایی مطالب بیشتری می آموزید ممکن است بخواهید مصرف بعضی از غذاها را کنار بگذارید. برگه نمونه ای که می خوانید شما را در انجام این کار یاری می دهد.

هدف: غذاهای سالم مصرف می کنم.

تصویرسازی:

- ۱- خود را می بینم که غذاهایی را که قبلاً دوست نداشتم با علاقه می خورم.
- ۲- خود را می بینم که در اثر مصرف غذاهای بهتر و سالمتر در شرایط خوبی

به سر می برم.

تلقین:

۱- احساس خوبی دارم زیرا غذاهای متناسب می خورم.

۲- من از خوردن — و — لذت می برم.

بازسازی شناختی:

- ۱- پیش بینی امر منفی: از پیش بینی اینکه هرگز به مصرف غذاهای جدید عادت نمی کنم خودداری می کنم.
 - ۲- «بایدها»: به این مهم توجه دارم که ممکن است تحت تأثیر خاطرات و حوادث مربوط به دوران کودکی بعضی از سبزیها را دوست نداشته باشم. حالا یک بالغ هستم و می توانم درباره غذایی که می خورم تصمیم بگیرم.
 - ۳- هویت اشتباه: بدون توجه به حوادث گذشته امروز من انسان ارزشمندی هستم که در صورت نیاز با تحمل دشواریها برنامه غذایی بهتر و سالمتری برای خود در نظر می گیرم.
- وانمودسازی:

- ۱- کتاب مناسبی درباره مواد غذایی می خرم و آنرا مطالعه می کنم.
- ۲- هفته ای یکبار برای برنامه غذایی تمام مدت هفته برنامه ریزی می کنم.
- ۳- از خوردن غذاهای مضر خودداری می کنم.

راهنمای سوم - ورزش

پس از احاطه به دو راهنمایی نخست - شمارش کالریها و مصرف غذاهای سالم کشف تکان دهنده ای کردم. اگر تنها از راهنمایی اول و دوم استفاده کنید، بدن شما خود را با برنامه های غذایی کم کالری تطبیق می دهد و مجدداً وزن اضافه می کنید. سرانجام فهمیدم که چرا جمعی می توانند با موفقیت از وزن خود بکاهند اما در سر وزن باقی ماندن با دشواری روبرو هستند. اما این عده هم راه نجاتی دارند. با کمی ورزش و ادامه مصرف مواد غذایی کم کالری سر وزن مورد نظر خود

می ایستند.

نظر به اینکه من پیشاپیش تمرین نرم دویدن را انجام می دادم نیازی به تهیه برنامه ریزی ورزش نداشتم. اما حالا می دانم که در همه باقی مانده عمرم باید به این نرم دویدن ادامه دهم. آیا می توانستم هر سه راهنمایی را رعایت کنم؟

به کمک ذهن ناهشیار، باوفا و صمیمی ام به این مهم رسیدم. روزی چندبار به حالت آلفا می رفتم و خود را می دیدم و به خود تلقین می کردم که غذای مناسب می خورم، ورزش می کنم و از این کار لذت می برم. خود را طوری برنامه ریزی کردم که از طرز و سبک جدید زندگی ام بهره مند باشم. در عین حال به خود وعده جایزه دادم. یکی از تصویرسازی های مورد علاقه ام این بود که خود را در کت و شلواری که در یکی از فروشگاه های خوب می فروختند ببینم. تصمیم گرفتم به محض اینکه وزنم به ۶۹ کیلو رسید این کت و شلوار را بخرم و آنرا به خودم هدیه بدهم.

مثل سایر اشخاص در بعضی از روزها وزن کم می کردم و در بعضی از روزها وزن کم نمی کردم. اما با توجه به آمار و ارقام حاصله از وزن کردن همه روزه خود می دیدم که در مجموع در راستای هدف حرکت می کنم و وزنم سیر نزولی دارد. در مدت شش ماه دوازده کیلو وزن کم کردم و کت و شلوار جایزه را برای خودم خریدم. خیلیها از کم شدن وزن من و از اینکه برازنده تر به نظر می رسیدم تعریف کردند. می دانستم به هدفی رسیده ام که تقریباً همه آنرا غیر ممکن می پندارند. تصویر ذهنی بهتری پیدا کردم و از تعریف دیگران لذت می بردم.

در حال حاضر که این کتاب را می نویسم مدت دو سال است که در ۶۹ کیلو گرم ثابت مانده ام. هنوز از برنامه غذایی مناسب استفاده می کنم و درباره خوردنی ها کتاب می خوانم. دیگر هرگز دلم برای برنامه های غذایی سابق تنگ نمی شود.

برگه هدف برای کاستن از وزن

هدف: می‌خواهم به وزنی متناسب با قد و سنم برسم.
تصویرسازی:

- ۱- خود را می‌بینم که مایو شنا بر تن کرده و کنار استخر با بدنی متناسب راه می‌روم.
- ۲- خود را می‌بینم که در ضیافتی شرکت کرده‌ام و بسیار متناسب و خوش اندام هستم.
- ۳- خود را می‌بینم که روی خوراکی‌های نامناسب با علامت بزرگ خط قرمز می‌کشم.
- ۴- همسرم را می‌بینم که با غرور و افتخار مرا نگاه می‌کند و از وضع ظاهرم راضی است.
تلقین:
- ۱- هر روز لاغر و لاغرتر می‌شوم.
- ۲- من شایسته‌آنم که ورزش کنم و غذاهای مناسب بخورم.
- ۳- از اینکه برای سالم شدن و سالم ماندن غذاهای مناسب می‌خورم لذت می‌برم.

۴- من غذاهای برنامه غذایی ام را دوست دارم.
بازسازی شناختی:

- ۱- کمال طلبی: اگر گهگاه از برنامه غذایی خود عدول کنم و غذای نامناسب بخورم، اتفاق مهمی نمی‌افتد. می‌توانم هم‌چنان در راستای هدفی که تعیین کرده‌ام حرکت کنم.

- ۲- به جبران اشکالی که برایم بروز کرده به غذا خوردن روی نمی آورم. جای اندیشه «این کیک را می خورم تا احساس بد نداشته باشم» را با «از اتفاقی که افتاده متأسفم؛ اما با خوردن مشکل برطرف نمی شود.» عوض می کنم.
- ۳- توجه به امر منفی: از گفتن این مطلب به خود که چون چاق هستم ظاهر نامتناسب دارم خودداری می کنم.
- ۴- پیش بینی امر منفی: از پیش بینی در این باره که وزنم کم نخواهد شد خودداری می کنم.
وانمودسازی:
- ۱- درباره تغذیه چند کتاب خوب می خوانم
- ۲- دقت می کنم روزی بیش از ۱۵۰۰ کالری مصرف نکنم.
- ۳- هر بار از خوردن یک ماده غذایی چاق کننده صرف نظر می کنم. موضوع را می نویسم و خود را به خاطر آن پاداش می دهم.
- ۴- تعریف دیگران را که چون وزن کم کرده ام متناسب تر شده ام قبول می کنم.
- ۵- پیشرفت خودم را همه روزه روی کاغذ یادداشت می کنم و از وزن کم کردن یا نکردنم مطلع می شوم.
- ۶- پیشرفتم را در ورزش یادداشت می کنم.

کنار آمدن با وسوسه

فکر نکنید من «سوپرمنی» هستم که هرگز برای خوردن استیک و سیب زمینی سرخ کرده و بستنی که روی همه آنها خط بزرگ قرمز کشیده ام

وسوسه نمی شوم. نه واقعیت این است که بعضی اوقات به این وسوسه تسلیم می شوم. اغلب، این زمان اتفاق می افتد که با دوستانم به اتفاق غذا می خوریم. تسلیم وسوسه خوردن شدن را به حساب انسان بودن خود می گذارم که بشر هستم و بشر هم جایز الخطاست. اما صبح روز بعد روی ترازو می روم و خودم را وزن می کنم. اگر وزنم اضافه شده باشد، بیشتر می دوم تا جبران شود. به نظر من این کار بهتر از آن است که آدم فکر کند من تنها کسی در جهان هستم که هرگز استیک نمی خورد. وقتی مارتینا ناورا تیلووا^۱ قهرمان نامدار تنیس گرفتار یک بیماری شدید شد از دکتر روبرت هاس^۲ خواست او را در بازیافتن سلامتش کمک کند. دکتر هاس برای او برنامه ای نوشت و اسم آنرا رژیم غذایی مخصوص ورزشکار گذاشت. در برنامه غذایی پیشنهادی دکتر هاس مصرف کم چربی حیوانی در نظر گرفته شده بود. وقتی مارتینا در مسابقه فینال تنیس در برایتون انگلیس رقیب دیرینه خود کریس اورت^۳ را شکست داد، دکتر هاس او را به ناهار دعوت کرد و غذای مورد علاقه او یعنی مرغابی سرخ کرده را سفارش داد. با آنکه مرغابی مورد علاقه مارتینا بسیار چرب بود دکتر هاس به او گفت که گهگاه برنامه غذایی را رعایت نکردن اشکالی تولید نمی کند.

با وجود این مواظب توجیه باشید. تازه برنامه غذایی ام را شروع کرده بودم که روزی جایی برای اولین بار ماست بادام زمینی خوردم و از طعمش تا بخواهید خوشم آمد. مگر غیر از این بود که مصرف ماست برای من اشکال نداشت. به اتفاق سیندی به خوردن ماست مشغول شدیم و دیری نگذشت که دیدیم هر هفته مقدار قابل ملاحظه ای از این ماست چرب و شیرین را مصرف می کنیم. با هم به این نتیجه

-
1. Martina Navratilova
 2. Dr. Robert Haas
 3. Chris Evert

رسیدیم که این ماست پراز شیرینی است و مناسب حال ما نیست. به حالت آلفا رفتم و روی ماست بادام زمینی یک خط قرمز بزرگ کشیدم و دیری نگذشت که کاستن از وزن ادامه دار شد.

خوردن به جبران استرس

وقتی در مقایسه با معمول زیر فشار بیشتری هستید، وسوسه شدن به خوردن غذاهای نامناسب زیاد است. نتیجه‌ای بود که دوست من گری به آن رسید. وقتی شرکت هواپیمایی که گری در آن کار می‌کرد ورشکست او شغل خود را از دست داد. گری ناخشنود از اینکه نمی‌تواند بار دیگر با سمت خلبانی در شرکتی استخدام شود، اقدام به خرید یک فروشگاه خورده فروشی کرد. اما این فروشگاه درآمدی را که او به آن عادت داشت تأمین نکرد. گری مجبور بود برای امر از معاش شب و روز کار کند. به جای خوردن سه وعده غذای متعادل به خوردن ساندویچ یا پیتزا قناعت می‌کرد و دیری نگذشت که با ۲۲ کیلو اضافه وزن روبرو شد. شبها خواب به چشمانش راه نمی‌یافت. قلبش اغلب تپش داشت و به قدری نگران و بیقرار بود که احساس می‌کرد دارد هوش و حواسش را از دست می‌دهد.

شکایت می‌کرد که «ظاهراً همه چیز برخلاف من است» بعد نوبت به استفاده از پنج اصل اساسی من رسید. قرار گرفتن در حالت آلفا را آموخت. با برنامه رلاکس آشنا شد تا از شدت نشانه‌های اضطرابش کاسته شود. به خود پرداخت، با روشهای شناختی آشنا شد و فهمید که از خیالات واهی رنج می‌برد. او ناکامی شرکت هواپیمایی را در حکم رد شدن خود تلقی می‌کرد؛ می‌گفت «دیگر نمی‌توانم خلبان باشم و به همین دلیل زندگیم خراب شده است. تنها

دلخوشی که برای من باقی مانده این است که بخورم و الکل بنوشم.» پیش‌بینی می‌کرد که زندگی‌اش هرگز بهتر از این که هست نخواهد شد.

متوجه بود هرچه به وزنش اضافه می‌شود از خود احساس بدتری پیدا می‌کند. گری به بازسازی شناخته‌های خود پرداخت. باید می‌دانست که ورزشکست شدن شرکت هواپیمایی چیزی از ارزش او کم نمی‌کند. هنوز شایسته آن بود که بیشتر به خود برسد و در شغل جدیدی که انتخاب کرده از زندگی لذت ببرد. برنامه غذایی مناسبی انتخاب کرد؛ شروع به ورزش کرد و برای به‌حالت آرام درآمدن به حالت آلفا می‌رفت. به تدریج از وزن بدنش کاسته شد و بی‌خوابی به پایان رسید. وقتی ظاهرش بهتر شد از خود احساس بهتری پیدا کرد و در کاری که انتخاب کرده بود به موفقیت رسید.

گرچه حالا به اندازه گذشته‌ها مضطرب و افسرده نمی‌شوم به ندرت وسوسه می‌شوم که برای رفع ناراحتی‌ام غذای نامناسبی بخورم. به جای خوردن کیک و شکلات به خوردن یک لیوان ماست و چپس موز قناعت می‌کنم. مقدار کالری این مواد به مراتب از بستنی که سابقاً می‌خوردم کمتر، اما خاصیت غذایش بیشتر است.

اما اگر تحت تأثیر روحیه افسرده بیش از هفته‌ای یکبار یا دوبار تن به ناپرهیزی بدهید، احتمالاً مشکلات دیگری در زندگی دارید که باید با آنها روبرو شوید. افسرده شدن به این حد در هفته طبیعی نیست. به کمک درمانگرها و سایر متخصصین روانی می‌توانید به این مشکل خود غلبه کنید. با رفع افسردگی، رعایت برنامه غذایی مناسب ساده‌تر می‌شود.

مصرف غذای مناسب در جمع دیگران

هنوز مدت زیادی از شروع رعایت برنامه غذایی نگذشته بود که باید در جلسه شام یک انجمن بزرگ شرکت می کردم و برای حضار حرف می زد. بالای میز نشسته بودم که گارسون ظرفی پر از انواع غذا را جلو من قرار داد. وحشت کردم. همه چیزهایی که برایم بد بودند در این بشقاب بزرگ قرار داشتند. گوشت سرخ شده ناحیه دنده، سیب زمینی به کره آمیخته و سالادی که سس همه جاییش را پوشانده بود. مسئول تشکیل برنامه که از من برای سخنرانی دعوت کرده بود کنارم نشست، ظاهراً از غذاهای روی میز به وجد آمده بود.

در حالیکه چنگالش را در گوشت قرمز آبدار فرو می کرد گفت «باب دیگر نمی تونی بگویی از تو پذیرایی بدی کردیم.» نمی دانستم چگونه بی آنکه احساسات میزبان را جریحه دار کنم از خوردن غذاهای روی میز خودداری کنم. کمی سیب زمینی خوردم. و بعد گوشت را به قطعات کوچک تقسیم کردم. یک تکه را خوردم و بقیه را زیر پوست سیب زمینی پنهان کردم. باید به هر ترتیب از خوردن غذاهای چاق کننده پرهیز می کردم.

درواقع کار حیرت انگیزی کرده بودم. شبیه اعجاز بود. در گذشته به جای اینکه بگویم از برنامه غذایی به خصوص پیروی می کنم، تا آخرین لقمه غذا را می خوردم. راستی دیگران چه فکر می کردند؟

حالا می دانم وقتی غذاهای چاق کننده و یا غذاهای بی خاصیت جلو من می گذارند چه کنم و چه بگویم. چندی پیش قبل از صرف صبحانه قرار بود برای جمعی صحبت می کنم. گارسون همان صبحانه ای را که به همه می داد برای من آورد: تخم مرغهای نیم رو شده، سه قطعه بیکن خیس در چربی و یک عدد نان

شیرین. این بار خیلی ساده بشقاب را نپذیرفتم و از گارسون خواستم دو عدد نان تست برایم بیاورد. هیچ از رفتار عجیب من حرفی نزد.

امروز شروع کنید.

اگر می‌خواهید از وزن خود بکاهید، اگر می‌خواهید از خود احساس بهتری داشته باشید و از اضطراب خود کم کنید دفع‌الوقت نکنید و تن به‌طفره ندهید. خود را به کاستن از وزن متعهد کنید. بر گه هدف خود را بنویسید. رعایت برنامه غذایی برای کم کردن وزن و ورزش کردن با هیچ مانعی روبرو نیست. برای رعایت آنها بهای کمی می‌پردازید. با رعایت پنج اصل اساسی پیشنهادی من، می‌توانید سبک زندگی بهتری اختیار کنید، می‌توانید به حال و احساس عالی برسید.

فصل ۱۲

هدفهای جسمانی: کاستن اضطراب در شرایط بیماریهای جدی

الیوت یکی از دوستان پدرم بود که به نظر می‌رسید مجسمه سلامتی است. در شصت و یک سالگی برای معاینات عمومی (چک - آپ) به پزشک مراجعه کرد. پزشک به او اطلاع داد که در زمینه سلامت جسمانی و فیزیولوژیکی به اشخاص چهل ساله می‌ماند. ضربان قلب، فشارخون و ترکیبات آن به نظر عالی و بی‌کم و کاست می‌رسید. الیوت ویتامین می‌خورد و از یک برنامه غذایی مناسب پیروی می‌نمود. زندگی فعالی داشت که باید به سلامتی او کمک می‌کرد.

سال بعد، یعنی در شصت و دو سالگی که برای معاینات مشابه سال قبل به پزشک رجوع کرد معلوم شد که در روده بزرگ او یک تومور سرطانی رشد کرده است. جراح او را عمل کرد و تومور را برداشت و او را مطمئن ساخت که جراحی با موفقیت انجام شده و مشکلی در میان نیست. با این وجود برای اطمینان بیشتر توصیه کرد چند جلسه اشعه درمانی کند.

الیوت از بیمارستان به من زنگ زد، صدایش پراز نگرانی بود.

از او پرسیدم «مگر نگفتی که پزشک همه تومور را از روده تو خارج کرده است؟» الیوت جواب داد «چرا گفتم. اما می دانی من به عمرم حتی یک روز بیمار نشده ام می ترسم.»

گفتم «بله علت هراست را درک می کنم اما نگران شدن بدترین کاری است که می توانی بکنی. می دانی در شرایط اضطراب هر بیماری که داشته باشی بدتر می شود. به جای آن اگر بتوانی خود را در حالت آرامی قرار دهی نیروهای التیام طبیعی بوجود تو مسلط می شوند و ساده تر بهبودی می یابی.»

الیوت معترضانه پرسید «چگونه می توانم ناراحت نباشم؟ همین یک تومور کوچک می توانست جان مرا بگیرد؟» الیوت نوعاً مرد نگرانی بود که جزیی ترین اشکالات خود را بزرگ می دید و بدون توجه به شرایط هر چیزی را در بدترین شکل آن پیش بینی می کرد. مفصل صحبت کردیم اما احساس می کردم که الیوت حرفهای مرا نمی شنود.

دو هفته بعد خبر مرگ الیوت را شنیدم. از سرطان نمرده بود. علت مرگ او را نامنظمی ضربان قلب گزارش کرده بودند. شدت ترس و نگرانی او به قدری زیاد بود که ضربان قلبش را نامنظم کرده بود. خیلی ساده قلبش از کار افتاده بود.

پزشک به همسر الیوت گفت «شوهر شما از شدت نگرانی مرد.»

به راستی فقدان کسی که برای من حکم پدر دوم داشت ناراحت کننده بود.

الیوت علیرغم همه نگرانی‌ها مردی مهربان بود و من به راحتی او را دوست داشتم. الیوت بیچاره نگران چیزی بود که در واقع با عمل جراحی از میان برداشته شده بود. گمان می‌کنم تصویر مردن خود را چنان زنده مجسم ساخته بود که ناهشیارش آنرا فرمانی برای اجرا قلمداد کرده بود. الیوت سالهای زیادی از عمر خود را صرفاً به دلیل نگرانی و اضطراب از دست داد.

اگر با بیماری تهدید کننده‌ای روبرو هستید احتمالاً به خود حق می‌دهید که نگران شوید. تشخیص سرطان، حمله قلبی، زخم معده، یا قند هر کسی را نگران می‌کند. حتی ممکن است این را بدانید که اضطراب بر شدت بیماری شما می‌افزاید.

البته برای درمان ترس خود می‌توانید به روان‌درمانگر رجوع کنید. گاه حتی بازگو کردن مشکل با کسی که او را قبول دارید از شدت ناراحتی می‌کاهد. کار دیگری که می‌توانید بکنید این است که سلامتی بیشتر را هدف قرار دهید و با استفاده از پنج اصل اساسی برای رسیدن به آن بکوشید. می‌توانید مغز خود را طوری برنامه‌ریزی کنید تا به بدن شما امکان التیام بدهد.

رابطه استرس و بیماری

باتوجه به دانش پزشکی می‌دانیم که همه افراد گاه و بیگاه در معرض تهاجم سلولهای سرطانی قرار می‌گیرند که در اغلب موارد سیستم ایمنی بدن این سلولها را نابود می‌کند. اما همانطور که در فصل ۱۰ گفتیم در شرایط اضطراب شدید بخش حاشیه‌ای مغز، هیپوتالاموس یعنی ترموستات بدن را فعال می‌کند. هیپوتالاموس با صدور واکنش جنگ یا گریز سیستم دفاعی و ایمنی بدن را از کار

می‌اندازد. در این شرایط، امکان تکثیر سلولهای سرطانی بیشتر می‌شود.

پزشکان به دلایل مستند می‌دانند که سیستم دفاعی سرکوب شده به سلولهای سرطانی امکان رشد می‌دهند. در یک مورد به خصوص، پزشکان با عمل، کلیه معیوب را با یک کلیه سالم عوض نمودند. با توجه به شرایط عمل داروهای به بیمار تزریق شد که سیستم دفاعی و ایمنی بدن او را مختل می‌ساخت. هنوز چند روز نگذشته یک تومور روی سینه بیمار رشد کرد. در بررسی بیشتر معلوم شد که کلیه جدید بیمار پراز سلولهای بدخیم شده است. سلولهای سرطانی از کلیه به ریه هم سرایت کرده بودند. پزشکان بلافاصله مصرف دارویی را که سیستم ایمنی بدن را خنثی می‌کرد قطع نمودند و ظرف چند روز اثری از سرطان در این بیمار وجود نداشت. پزشکان توجیه می‌کردند که احتمالاً کلیه جدید در خود سلولهای سرطانی داشته است. وقتی مصرف داروی ضد دفاعی بدن متوقف شد کلیه جدید از بین رفت اما سلولهای سرطانی نیز دیگر وجود خارجی نداشتند.

نظریه کل نگری

توماس ادیسون^۱ می‌گفت «پزشک سالهای آینده به جای تجویز دارو بیماران را در زمینه تغذیه بهتر، علل بیمار شدن و راههای پیشگیری از آن راهنمایی خواهد کرد.» ادیسون این مخترع بزرگ بی‌آنکه پزشک باشد به این نتیجه رسیده بود که با مصرف داروی زیاد سیستم ایمنی بدن بیماران برای برخورد با امراض تحلیل می‌رود.

گرچه هنوز به موقعیتی نرسیده‌ایم که بدون دارو به درمان بیماری‌های خود اقدام کنیم بسیاری از کارشناسان درمان به این نتیجه رسیده‌اند که برای درمان بیماری، تمام بدن باید درگیر شود. به جای توجه به بخش بیمار جسم، پزشکان به جنبه‌های ذهنی و روانی توجه می‌کنند.

پزشکان کلی‌نگر به این نتیجه رسیده‌اند که در شرایط استرس هیپوتالاموس سیستم دفاعی بدن را به هم می‌ریزد و شرایطی فراهم می‌سازد تا نشانه‌های جسمانی اضطراب شکل خارجی پیدا کنند. به اعتقاد آنها اگر بتوان شرایطی فراهم ساخت. که بخش حاشیه‌ای مغز هیپوتالاموس را فعال نکند بسیاری از بیماری‌ها به سادگی بیشتری برطرف می‌گردند.

طبابت کلی‌نگر تحول جدیدی نیست و در نهایت باز گشت دوباره به خود مربوط به گذشته است. یونانیان قدیم معتقد بودند با مثبت اندیشی جسم به راحتی بیشتری التیام می‌یابد. تنها در قرن گذشته است که جامعه پزشکی به آنتی بیوتیک و روشهای جراحی پیچیده پی برده‌اند. قبل از این تاریخ جامعه پزشکی اطلاع چندانی در این زمینه‌ها نداشت. با این حال با تلقین به بیمار و راهنمایی او به مثبت اندیشی بسیاری از بیماری‌ها از میان برداشته شدند.

پزشکان البته از روشهای پیچیده پزشکی و دارودرمانی و جراحی استفاده می‌کنند. با این حال با توصیه به بیمار برای پیدا کردن احساس راحت، برای تصویرسازی، برای ورزش و برای توجه کردن به برنامه‌های غذایی به نتایج جالبی دست یافته‌اند.

یافتن پزشک مناسب

گرچه توجه به معیارهای سلامتی عمومی بیش از پیش مورد قبول جامعه پزشکی قرار می‌گیرد، بسیاری از پزشکان هنوز قبول ندارند که روشهای ذهنی بتوانند به التیام و درمان بیمار کمک کند. این را قبول دارند که بسیاری از بیمارانی که امیدی به زنده ماندن نداشتند زنده مانده‌اند و به دلایل نامعلوم بهبودی یافته‌اند. آنها علیرغم اطلاع از اهمیت اراده در زندگی، برنامه‌های درمانی خود را به‌دارودرمانی و جراحی محدود می‌کنند.

در این زمینه با پزشک خود صحبت کنید، ببینید آیا به تلاش شما برای کاهش اضطراب و تأثیر آن روی بدن شما بها می‌دهد؟ آیا شما را به این کار تشویق می‌کند؟ اگر جواب منفی بود می‌توانید اگر بخواهید پزشک معالج خود را عوض کنید.

اما لطفاً از این صحبت من برداشت اشتباه نکنید. منظور من این نیست که از خوردن داروهای تجویز شده خودداری کنید. به‌جای همه اینها منظور من این است که پزشکان کلی‌نگر از همه ابزارهای موجود و از جمله آنها از ذهن برای درمان استفاده می‌کنند.

برگه هدف شما

آیا وقتی پزشک می‌گوید بیماری شما مزمن و دیرپاست، باید هدفی برای بهبودی خود در نظر بگیرید؟ بلکه حتماً هدف بلندمدتی را برای نجات خود از

ناراحتیها و معلولتیه‌های جسمانی در نظر بگیرید. آنگاه این هدف عمده را به هدفهای کوتاه‌مدتی تقسیم کنید که بتوانید از پیشرفت و بهبود خود قوت قلبی بیابید. اگر برای شما سرنوشت ناخوشایندی پیش بینی کرده‌اند یا از اشتیاقی شدید برای غلبه بر بیماری و یا احساس شدید افسردگی از آینده خود برخوردار هستید، چه انگیزه بهتری برای استفاده از پنج اصل اساسی می‌توانید داشته باشید؟ آنچه می‌خوانید نمونه برگه هدف بلندمدت مخصوص بیماری است که به سرطان مبتلا است.

هدف: حالم کاملاً خوب می‌شود.

تصویرسازی:

۱- خود را کاملاً سالم و آرام می‌بینم.

۲- می‌بینم که سلولهای سرطانی من مرتب ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوند.

گلبولهای سفیدم را می‌بینم که چون شوالیه‌های جوشن پوشیده سلولهای سرطانی را نابود می‌کنند.

۳- خود را می‌بینم که به کار موردعلاقه‌ام مشغولم و از آن لذت می‌برم.

تلقین:

۱- هر روز سالم و سالم‌تر می‌شوم.

۲- بدنم از توانایی التیام برخوردار است و منم او را در این کار کمک

می‌کنم.

۳- احساس خوبی دارم. می‌توانم کارهای موردعلاقه‌ام را انجام دهم.

بازسازی شناختی:

۱- توجه به امر منفی: از گفتن این مطلب به خودم که دیگران مرا دوست

ندارند خودداری می‌کنم. از کسانی که مرا دوست دارند تشکر می‌کنم.

۲- منفی‌اندیشی: به جای توجه به بیماری به جنبه‌های مثبت زندگی فکر

می‌کنم. به‌فعالیت‌هایی که برای آینده در نظر گرفته‌ام می‌اندیشم.

۳- پیش‌بینی منفی: از این اندیشه که اتفاقات بدی در شرف وقوع است خودداری می‌کنم. به‌جای آن به‌چیزهای خوب و مثبت می‌اندیشم.

۴- خیالات واهی: از گفتن این مطلب به‌خویش که باید سرطان را بپذیرم و با آن کنار بیایم خودداری می‌کنم. به‌جای آن به‌این مهم توجه می‌کنم که من شایسته‌خوبیهای زندگی هستم.

وانمودسازی:

۱- روزی شش بار به‌وضعیت آلفا می‌روم و قبل از برنامه‌ریزی برای سلامتی بیشتر خود پنج دقیقه به‌حالت راحت باقی می‌مانم.

۲- تا حد‌آمکان درباره‌بیماریم مطالعه می‌کنم تا تصویرسازی و تلقین‌هایم حقیقی‌تر و موثرتر باشند.

۳- هرروز از پنج نفر تعریف می‌کنم و ذهنیت مثبتی برای خود می‌سازم.

۴- وقتی را برای مطالعه درباره‌سرگرمی موردعلاقه‌ام در نظر می‌گیرم.

۵- از روش برچسب‌آبی برای اطلاع از منفی‌اندیشی‌های خود استفاده

می‌کنم و بلافاصله جای این افکار منفی را با جنبه‌های مثبت عوض می‌کنم.

۶- داروهای تجویز شده را مصرف می‌کنم.

۷- به‌دیگران می‌گویم که حالم خوب خواهد شد.

کتمان واقعیتها

ممکن است بگوئید تلقین «خود را کاملاً سالم احساس می‌کنم.» و یا گفتن این جمله به‌دیگران که علیرغم نظر پزشک حالم خوب می‌شود کتمان

واقعيتهاست. مسلماً وقتی پیش پزشک خود هستيد منکر آن نمی شوید که زخم معده یا ناراحتی قلبی دارید. منظور این است که هراسها را با جملات نگران کننده و گپ های ذهنی با خود تشدید می کنیم و در نتیجه از توانایی جسم خود برای برخورد با مشکل می کاهیم.

دروتی، زنی که دوران پنجاه سالگی را می گذراند در اثر وانمودسازی و تظاهر به سالم بودن از شدت بیماری قندخون که نگران کننده بود به مقدار زیاد کاست. شرایط برای دروتی آنقدرها خوشایند نبود. وقتی از سر کار به منزل باز می گشت، شوهرش که از افسردگی مزمن رنج می برد به ندرت با او حرف می زد. دروتی هم افسرده بود، به دوستانش اغلب از حال بد خود شکایت می کرد. از افسردگی شدید رنج می برد. هم چنین اغلب فراموش می کرد که برنامه غذایی خود را رعایت کند و در نتیجه قندخونش مرتب بالا می رفت. بخش قابل ملاحظه ای از اوقات زندگی اش را در بیمارستان می گذراند.

تا اینکه یکی از روزها، یکی از دوستانش او را به شنیدن سخنرانی من دعوت کرد. دروتی برای نخستین بار آموخت که بسیاری از بیماریها روان تنی هستند و به عبارت دیگر بسیاری از بیماریهای جسمانی ریشه ذهنی دارند. از من شنید که با منفی اندیشیدن و تسلیم شدن به استرس حتی بیماری قند او وخیم تر می شود. وقتی فهمید می تواند با استفاده از ذهن خود براسترس غلبه کند و امکان التیام را فراهم سازد، هدفی برای بهتر شدن خود در نظر گرفت. به وانمود به دوستانش می گفت «احساس بسیار خوبی دارم، اعجازی صورت گرفته، من به راستی حالم خوب است.» دروتی برای خود هدف کوتاه مدتی در نظر گرفت: شرکت در چهلمین سالگرد تأسیس دانشکده در شهری که سابقاً در آن زندگی می کرد. این تصمیم او اسباب تعجب بسیاری از دوستانش را فراهم ساخت. می خواستند بدانند که چه اتفاقی افتاده است. دروتی به وانمودسازی و مثبت اندیشی ادامه داد. در مراسم

سالگرد تأسیس دانشکده‌اش شرکت کرد؛ برنامه غذایی خود را رعایت نمود و به او بسیار خوش گذشت. حالا پزشک می گوید که بیماری قندش تحت کنترل درآمده است. از هنگام هدف گذاری تا این زمان در بیمارستان بستری نشده است. آیا این اعجاز بود؟ به اعتقاد دروتی بله بود. می گفت «هدفی برای خود گذاشتم که از زندگی لذت ببرم. به ناهشیار خود گفتم که احساس خوبی دارم. خود را می دیدم که پر از نیرو و نشاط هستم و باید بگویم که تا حدود زیاد به همه این خواسته هایم رسیدم.»

دروتی البته به دارودرمانی و تزریق انسولین ادامه داد. طبق برنامه به پزشک مراجعه می کرد. از همه تخصص های موجود در زمینه بیماری اش استفاده کرد. اما در کنار همه اینها از سلاح قدرتمندی استفاده نمود: از ناهشیار خود خواست با قبول اینکه می تواند به او کمک کند در راه کمک به او قدم بردارد.

راهنمایی برای هدف گذاری سلامتی

- از تجسم فکری استفاده کنید؛ جزئیات امر را در ذهن خود تصویر کنید. پزشکان کلی نگر بیماران خود را در زمینه تأثیر بیماری بر جسم آنان آموزش می دهند. آنگاه روانشناسها به بیماران کمک می کنند تا تصویرهای مثبت و موثری درباره طرز التیام خود تصویر کنند. بیماران را تشویق می کنند تا گلبولهای سفید خود را موجوداتی ببینند که با دندانهای تیز به سلولهای سرطانی حمله می کنند، آنها را می کشند و از بدن بیرون می ریزند. هر بار که شیمی درمانی می شوند این بیماران در ذهن خود تصویر می کنند که سلولهای سفید خونشان قدرتمندتر می شوند. گاه نور سفیدی را می بینند که در رگهایشان جاری شده است.

باید هرچه می‌توانید دربارهٔ آناتومی و بیماری خود مطالعه کنید. آنگاه نقشه التیام خود را بکشید و سرانجام در حالت آلفا آنرا در ذهن خود ببینید. چه اتفاقی برای اندامها، رگهای خونی، عضلات، و استخوانهایتان می‌افتد؟ دفاعهای طبیعی بدن‌تان کدام هستند؟ با به خدمت گرفتن قدرت تصور، آنچه را که مایلید اتفاق بیفتد ترسیم کنید. سلولهای سرطانی را ببینید که ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوند تا از بین می‌روند.

- فکر بیمار بودن را از سر بیرون کنید. با استفاده از برچسبهای آبی اندیشه‌های منفی را شناسایی نمائید. در مقام تعریف از دیگران حرف بزنید و کمتر به بیماری خود بیاندیشید، از برنامه‌های شاد تلویزیون و دوستان مثبت استفاده کنید.

- برای خود برنامه‌های بلند مدت بنویسید. فرض کنید که سالها در روی زمین زندگی خواهید کرد. فیل، بازرگانی که یکبار سگته قلبی کرده بود، به قدری در اضطراب به سر می‌برد که زندگی و کارش فلج شده بود. از او خواستم برای خود یک سرگرمی درست کند و در هر فرصتی که پیش می‌آید به آن بپردازد. فیل از دوران کودکی به مجسمه‌سازی علاقه داشت و به همین دلیل تصمیم گرفت که به آموزش در مجسمه‌سازی بپردازد. ابتدا دربارهٔ روشهای مجسمه‌سازی مطالعه و بعد برای مطالعه بیشتر در کالج ثبت نام نمود. به کمک این سرگرمی جدید از شراضطراب خلاص شد و فشارخونش پائین آمد.

موضوع اعجاز

دربارهٔ اهمیت و انمودسازی و تظاهر به بهبودی قبل از شروع فرایند التیام

هرچه بگویم کم گفته‌ام. به حساب ساده باید به این معتقد باشید که ذهن ناهشیار، شما را در رسیدن به هدفتان یاری می‌دهد. این توصیه تازه‌ای نیست. می‌گویند وقتی عیس مسیح بیماران را شفا می‌داد مرتب به آنها می‌گفت که «ایمان و اعتقاد شما را شفا داده است.» او به پیروانش می‌گفت با یک جو اعتقاد می‌توانند کوهها را تکان دهند.

خیلی‌ها در زمینه‌های اعتقادی ضعیف هستند. می‌گویند «وقتی آخرین نتایج معاینات شکایت از وخیم‌تر شدن حال می‌دهند چگونه به خود تلقین کنم و خود را ببینم که بهتر شده‌ام؟»

در این موارد باید ذهن ناهشیار خود را فریب دهیم و پاداش بگیریم. شخصاً برای غلبه بر زخم معده مجبور شدم که به مقدار زیاد وانمودسازی کنم. سالها از زخم معده ناراحت بودم. دارودرمانی کمک نکرده بود، اما به منظور حساسیت زدایی در مقابل فوبیا به خود گفتم که من کاملاً طبیعی هستم. خود را می‌دیدم که به هرجایی می‌روم از زندگی خود لذت می‌برم. به گونه‌ای باورنکردنی وقتی برنامه را شروع کردم احساس خوبی پیدا کردم. تحت تأثیر این موفقیت‌های جزئی توانستم برای خود هدفی تعیین کنم و با وانمودسازی به اینکه خوب و سالم هستم به سمت آن حرکت کنم. به کمک پنج اصل اساسی بر ناراحتی خود غلبه کردم. از شما مصراً می‌خواهم به این روشها معتقد شوید.

فصل ۱۳

هدفهای ذهنی: ترک سیگار، الکل و مواد مخدر

خانم اندرسون آموزگار کلاس پنجم، برای اینکه دشواری ترک عادات بد را به دانش آموزان ثابت کند شیوه خاصی داشت. کلمه «عادت» را روی تخته می نوشت. بعد حروف را یکی یکی از کلمه عادت حذف می کرد و از بچه ها می خواست باقیمانده کلمه را بخوانند. این کار را تا جایی ادامه می داد که از کلمه عادت چیزی باقی نمی ماند. بعد خطاب به دانش آموزان می گفت «بله ترک عادت کار دشواری است، پس چه بهتر که به چیزی عادت نکنیم.»

بچه‌ها یکی یکی قول می‌دادند که خود را به چیزهای بدعادت ندهند. چقدر خوب بود که من روی این قولم می‌ایستادم. اما اشکال بر سر این است که عادت‌ها آب‌زیر‌کاه هستند. اغلب بی‌آنکه بدانید به چیزی عادت می‌کنید و زمانی متوجه می‌شوید که کار از کار گذشته است. بعد به شدت تلاش می‌کنید که خود را از شر آن برهانید؛ اما همانطور که خانم اندرسون می‌گفت اجزاء عادت را یکی یکی از خود دور می‌کنید اما عادت به این سادگی از بین نمی‌رود. بخشی از آن در شما باقی می‌ماند.

اما اکنون که با پنج اصل اساسی من آشنا هستید می‌توانید به عنوان یک هدف ذهنی شکستن عادت خود را قرار دهید. این عادت می‌تواند جویدن ناخن‌ها، شستن دست‌ها هر پنج دقیقه یکبار و یا هر چیز دیگر باشد. در این فصل بیشتر به سه عادت مضر یعنی کشیدن سیگار، افراط در مصرف مشروبات الکلی و استفاده از مواد مخدر توجه کرده‌ایم؛ به این دلیل که اغلب اشخاص نگران با این سه مسئله درگیر هستند. چرا؟ به صحبت‌های اشخاص نگران گوش کنید تا درستی ادعای من برای شما ثابت شود:

«وقتی زیر فشار هستم یک سیگار راحت می‌کند.»

«یک لیوان مشروب بعد از کار، خستگی همه‌روز را از تن آدم دور می‌کند.»

«وقتی خیلی خسته می‌شوم تنها چیزی که حالم را جا می‌آورد کوکائین

است.»

همه این جملات درست هستند و واقعیت دارند. در شرایط نگرانی می‌توانید به کمک یک ماده شیمیایی حال بهتری پیدا کنید. در واقع موقتاً از شر ناراحتی خلاص می‌شوید اما در بلندمدت تنها اضطراب خود را تشدید می‌کنید. به واقعیات به اثبات رسیده زیر توجه کنید:

- نیکوتین موجود در توتون و تنباکو روی قلب و دستگاه عصبی نقش محرک

را بازی می کند. وقتی دود توتون و تنباکو به درون ریه می رود، ضربان نبض افزایش می یابد و فشارخون بالا می رود.

- وقتی در اثر نوشیدن الکل از حالت طبیعی خارج می شوید و به اصطلاح مست می کنید، مرتعش می شوید، خوابتان مخدوش می شود و حتی ممکن است بیهوش شوید.

- در اثر استعمال کوکائین نورادرنالین ذخیره بدن شما که برای واکنش جنگ یا گریز در مواقع اضطراری ذخیره شده است آزاد می شود.

کیست که به این مواد شیمیایی اضطراب برانگیز احتیاج داشته باشد. مطمئناً اشخاصی که با حمله اضطراب روبرو هستند به این مواد نیاز ندارند. با این حال روانشناسها معتقدند که انسان در معرض اضطراب منتظر رسیدن این عادت مضر می نشیند. علتش هم این است که می خواهید هرطور شده از شر استرس خلاص شوید. مانند نقطه هدف در تیراندازی هستید که همه تیرها را به جانب خود هدایت می کنید، قبل از آنکه بدانید چه اتفاقی افتاده است می بینید به سیگار، مصرف بی رویه الکل و مواد مخدر عادت کرده اید. این داروها اگر هیچ کاری نکنند اضطراب شما را بیشتر می کنند و در مواقعی جانتان را می گیرند. بسیاری از اشخاص سرشناس تا کنون جان خود را بر سر این ها از دست داده اند. این را هم می دانیم که سرطان ریه رابطه مستقیمی با کشیدن سیگار دارد.

اعتیاد

دانشمندان برای عادات بد از کلمه اعتیاد استفاده می کنند. وقتی احساس نگرانی می کنید، سیگاری می کشید، لیوانی مشروب می نوشید یا مواد مخدر

استعمال می کنید. مدت کوتاهی از نگرانی و اضطراب فاصله می گیرید و به همین دلیل برای دور ماندن از اضطراب مرتب به سراغ آنها می روید. پیش از آنکه متوجه شوید ناهشیار خود را به این عادت داده‌اید که «بدون تنباکو، الکل یا مواد مخدر احساس خوبی پیدا نمی کنم». اگر به این مرحله برسید به لحاظ روانی به آنها وابسته شده‌اید. اگر سعی بر اجتناب از اینها بکنید ناراحت می شوید و احساس می کنید که بدون آنها زندگی برایتان میسر نیست.

اگر شدت مصرف این مواد را به حدی برسانید که به آن عادت کنید در اینصورت جسم شما به تدریج خود را به لحاظ بیوشیمیایی با این مواد تطبیق می دهد. در این زمان برای رسیدن به حالت شنگولی و راحتی سابق، بدن به مقدار بیشتر و بیشتری از این مواد احتیاج دارد و بعد کار به جایی می کشد که برای داشتن احساس طبیعی باید مقدار زیادی از این مواد را مصرف کنید و اگر بخواهید که مصرف این مواد را کنار بگذارید بدنتان واکنش شدید نشان می دهد. این احساسات ناراحت کننده انگیزه شما برای ترک اعتیاد را کاهش داده یا به کلی از بین می برد.

ثابت شده است که توتون، الکل و کوکائین به لحاظ جسمی و روانی تولید اعتیاد می کند. اما خبر خوبی که برایتان دارم این است که اعتیاد چیزی جز عادت نیست و ذهن ناهشیار شما آنرا کنترل می کند. به همین دلیل است که من اینها را اعتیاد ذهنی و نه جسمی می دانم. با استفاده از پنج اصل اساسی می توانید به ناهشیار خود دسترسی پیدا کنید و آنرا به گونه‌ای آموزش دهید که اعتیاد شما را از میان بردارد. بدون توجه به نظر خانم اندرسون می توانید این عادت را از سر خود به در کنید.

پنج راهنمایی مقدماتی برای شکستن عاداتها

نخستین قدم برای شکستن عاداتها درک این نکته است که کشیدن سیگار، افراط در صرف مشروبات الکلی و استعمال مواد مخدر اغلب نشانه‌های بیماری منفی‌اندیشی هستند. اگر می‌خواهید این نشانه‌ها را از میان بردارید، باید خود را از شر بیماریهای نهفته در پس آن خلاص کنید. همان توصیه‌هایی که در فصل ۷ برای جواب ندادن به آقای منفی کردم، برای از بین بردن عادات بد هم قابل استفاده‌اند.

- بدانید که ممکن است از عادات بد خود برای فرار از اثرات اندیشه منفی استفاده می‌کنید.

- بدانید که عادت شما مسئله‌ساز شده است.

- از ادامه دادن به عادت منفی خودداری کنید.

- عادت خود را با چیز بهتری عوض کنید.

- در حالت آرام‌قرار گیرید و از ناهشیار خود استفاده کنید.

بدانید که ممکن است از عادت بد خود برای فرار

از اثرات اندیشه منفی استفاده می‌کنید.

وقتی شروع به کشیدن سیگار و نوشیدن الکل کردم نمی‌دانستم بدبین و عیب‌جو هستم و به اینها عادت می‌کنم. در دبیرستان درس می‌خواندم و آنقدر از خودم راضی نبودم. با کشیدن سیگار و نوشیدن آبجو می‌توانستم عضوی از بقیه شوم

و در نتیجه احساس حقارت کمتری بکنم. حتی یکبار هم به ذهنم نرسید که می‌توانم درباره خود طور دیگری بیان‌دیشیم. تنها مترصد چیزی بودم تا از شر احساسات ناخوشایند که ناشی از افکار مخدوش من بود خلاص شوم.

گرچه الکل برایم مسئله‌ای جدی شد گاه فکر می‌کردم که چه خوب بود اگر می‌توانستم در مجالس و میهمانیها الکل کمتری بنوشم. اما وقتی سعی کردم از اینها دست بکشم دیدم بدون نوشیدن الکل و کشیدن سیگار نمی‌توانم احساس آدمهای طبیعی را داشته باشم. با آنکه ذهن هشیارم می‌گفت که بهتر است از صرف مشروبات الکلی و سیگار دست بکشم، رئیس ناهشیارم دستور می‌داد که «ااه نه، نمی‌توانی دست از این عادت خود بکشی.»

سالها بعد، وقتی بالاخره از نوشیدن مشروبات الکلی دست کشیدم از پنج اصل اساسی استفاده کردم. به حالت آلفا رفتم و از خود پرسیدم چرا چنین احساسی دارم و جوابهای شناختی و آگاهانه گرفتم. به این نتیجه رسیدم که خیالات واهی دارم: به خودم می‌گفتم که در مجالس و میهمانیها بدون نوشیدن الکل نمی‌توانم خودم باشم. بی‌جهت خیال می‌کردم که هرگز نمی‌توانم دست از این کار خود بکشم و از همه اینها مهمتر از شناخت اشتباه استفاده می‌کردم. به خودم می‌گفتم که شایسته خلاص شدن از این عادت بد نیستم زیرا عزت نفس خوبی ندارم.

برای غلبه بر خیالات واهی و پیش‌بینی‌های منفی به خود یادآور شدم که قبلاً توانسته‌ام با حساسیت زدایی از شر فوبیا خلاص شوم. البته که می‌توانستم عادت دیگری را هم کنار بگذارم اندیشه هویت اشتباه را هم با رفتن به حالت آلفا و تلقین به خود که من شایسته زندگی شادتری هستم که با ترک نوشیدن الکل می‌توانم به آن برسم، برطرف ساختم.

بدایند که عادت شما مسئله ساز شده است.

در فصل ۷ با روش برچسب آبی برای شناسایی آقای منفی آشنا شدید. شما از پیش می دانید که چه زمانی سیگار روشن می کنید، می دانید که چه زمانی مترصد نوشیدن الکل یا استعمال مواد مخدر می شوید. اما ممکن است توجه کنید که این عادت اثر بدی روی شما ندارند.

می بینید که روی بسته های سیگار به هشدار نوشته اند که کشیدن سیگار می تواند موجب سرطان ریه شود اما در مقام توجه برمی آید که پدر بزرگم ۹۹ سال عمر کرد و همه مدت عمرش سیگار کشید و یا با جملاتی از قبیل «قصدم ندارم که همیشه زنده بمانم.» در مقام نفی خطر برمی آید. اما حقیقت محض این است که شما هرگز نمی دانید که آیا توتون روی شما مانند پدر بزرگتان تأثیر می گذارد یا نه.

انکار تأثیر بد الکل و مواد مخدر از اینهم ساده تر است. در روزنامه می خوانید که فلان شخصیت مشهور در اثر استعمال مواد مخدر فوت کرده است. به خود می گوئید «خدا را شکر که من این قبیل گرفتاریها را ندارم. بله ممکن است اما این را بدانید که خلیها بی آنکه بدانند به مواد شیمیایی وابسته می شوند.

سارا اصرار داشت که اضطراب او ناشی از مسائل خانوادگی است. هر کاری می کرد پسر نوجوانش مسئله ساز می شد و به زحمت می افتاد. در عین حال سارا سعی داشت که فرزندان را از آتش خشم پدرشان دور نگاهدارد. بدون شک سارا باید سوای حل مسایل دیگران کمی به حل مسایل خود می اندیشید. در عین حال باید از کشیدن پشت سرهم سیگار و نوشیدن چهار یا پنج لیوان مشروب در اوایل شب برای فرار از احساساتش که خود را مادر ناکامی می دانست خودداری

می کرد. سارا پنج اصل اساسی را تمرین کرد، راه در حالت آرام قرار گرفتن و برنامه ریزی مجدد ذهن را آموخت. او با قرار گرفتن در حالت آلفا توانست به کشیدن سیگار و نوشیدن مشروبات الکلی پایان دهد.

شناخت من از مضار الکل زمانی حاصل شد که از مادری شنیدم دختر هفده ساله اش را راننده ای که در یک میهمانی مشروب زیاد نوشیده بود کشته است. این را به تجربه آموخته بودم که هرآینه به میهمانی و ککتل پارتی می روم حرفهایی می زنم و رفتارهایی بروز می دهم که روز بعد به خاطر آن ناراحت می شوم و در مقام تقیب خود حرف می زنم. بعد از میهمانی با اتومبیل خودم به منزل می رفتم و این احتمال وجود داشت که مرا به خاطر رانندگی پس از صرف مشروبات الکلی دستگیر کنند. امکان داشت گواهینامه رانندگی مرا بگیرند و روانه زندان کنند. از این بدتر ممکن بود که در آن حال کسی را بکشم. دیدم در این شرایط نوشیدن مشروبات الکلی به صلاح من نیست، مرا مضطرب می کرد.

از ادامه دادن به عادت بد خودداری کنید

مورد ساده ای است. خیلی ساده وقتی به شما سیگار، مشروب، یا ماده مخدر پیشنهاد می کنند از قبول آن پرهیزید.

شاید بگوئید «اگر بتوانم این پیشنهادها را رد کنم دیگر اسیر عادت نیستم.» بدانید که نخستین اقدام برای خودداری از ادامه دادن به این عادت تصمیم به قطع گرفتن است. برگه هدف خود را تکمیل کنید و با وانمودسازی راهی برای ترک این عادت خود بیابید و بعد مصمم شوید تا در جهت رسیدن به هدف خود تلاش کنید.

عادت بد را با چیز بهتری عوض کنید.

هرآینه برای از بین بردن عادت‌های تلاش می‌کنید، ناهشیار شما با خلایق روبرو می‌شود. اگر برای پر کردن جای خالی عادت بد، عادت مثبتی را جایگزین نکنید، ناهشیار شما نخستین اضطراب بعدی را به جای آنچه از دست داده جایگزین خواهد کرد. از جمله وقتی بعضیها از کشیدن سیگار خودداری می‌کنند به پر خوری روی می‌آورند. کسی که نوشیدن مشروبات الکلی را ترک کرده ممکن است معتاد به کار یا کشیدن سیگار شود.

ورزش نخستین چیزی بود که با ترک عادت قدیم به آن روی آوردم. به این نتیجه رسیدم که تلاشی که برای عادت جدید خود می‌کنم، میل احتمالی من به رفتارهای نامطلوب را از بین می‌برد. وقتی به تمرین دویدن پرداختم به ذرات نیرو و اکسیژن دریافتی‌ام احتیاج داشتم. به این نتیجه رسیدم که با کشیدن سیگار از حجم تنفسی و با نوشیدن الکل از میزان استقامت خود می‌کاهم. از آن گذشته به قدری از اینکه می‌توانستم بدوم مغرور بودم که دیگر به فاصله گرفتن از خود علاقه‌ای نداشتم، خودم را همانطور که بودم دوست داشتم. به سیگار یا الکل نیازی نبود تا تصورات خود را تغییر دهم یا همرنگ جمعیت شوم.

در حالت آرام قرار بگیرید و از ناهشیار خود استفاده کنید.

برای اینکه از ناهشیار خود کمک بگیرید تا امکان فعال شدن شما را بی‌نیاز از مواد شیمیایی فراهم سازد به حالت آلفا بروید و در مکان امن و ساکت ذهن خود

استراحت کنید. راحت و آرام، نیازی به این نیست که چیزی را برنامه‌ریزی کنید. نا جایی که می‌دانم و با توجه به تجربه‌ام می‌توانم بگویم که این بهترین کاری است که وقتی می‌خواهید بدون مواد اعتیاد برانگیز دست به کار شوید می‌توانید انجام دهید و با قرار گرفتن در حالت آرام و وقتی حال راحتی پیدا کردید می‌توانید با برنامه‌ریزی ناهشیار خود باور کنید که دیگر نیازی به این افراد ندارید.

خدا حافظ سیگار

در مدت ده‌سالی که سیگار می‌کشیدم بارها سعی کردم که سیگار را ترک کنم، اما موفقیت چندانی حاصل نشد. بعد با سیندی ازدواج کردم. سیندی سیگار نمی‌کشید و خیلی زود فهمیدم از این عادت بد و گران‌من‌خوشش نمی‌آید. شخصاً هم قبلاً به این نتیجه رسیده بودم که اگر از این عادت دست بکشم بهتر است. سیندی تشویق‌م کرد که سیگار را کنار بگذارم با آنکه نمی‌دانستم چگونه ذهن ناهشیار خود را برنامه‌ریزی کنم تصمیم گرفتم از برخی از شیوه‌هایی که به سایرین توصیه می‌کردم، استفاده کنم. به جای کشیدن سیگار تصمیم گرفتم آدامس بجوم. از آن گذشته با استفاده از تلقین به خود می‌گفتم که آدامس بسیار خوشمزه است. عالی بود و نیاز من به کشیدن سیگار را جبران می‌کرد. به خود گفتم که جویدن آدامس بزرگترین تجربه‌ای بود که می‌توانستم داشته باشم. بعد از سه ماه دیگر لب به سیگار نردم، نیاز به آن نداشتم. حالا سیزده سال است که سیگار نمی‌کشم، نیازی به جویدن آدامس هم ندارم.

حالا که از قدرت تصویرسازی آگاه هستم می‌دانم که اگر به حالت آلفا می‌رفتم و ذهن ناهشیارم را از نو برنامه‌ریزی می‌کردم به سرعت بیشتری به ترک

سیگار موفق می‌شدم. در ادامه مطلب برگه هدفی ارائه کردم که شما را در برنامه‌ریزی برای استفاده از پنج اصل اساسی من یاری می‌دهد.

برگه هدف برای نکشیدن سیگار

هدف: سیگار نمی‌کشم.

تصویرسازی:

۱- احساس می‌کنم که هوای تازه و پاک و خنک از مجاری تنفسی‌ام عبور می‌کند، از دهانم می‌گذرد و وارد ریه‌هایم می‌شود. ریه‌هایم را می‌بینم که صورتی و شفاف هستند، سلولهایم را می‌بینم که اکسیژن خالص دریافتی را جذب می‌کنند.

۲- خود را می‌بینم که میان اسکناسهایی که به دلیل نکشیدن سیگار صرفه‌جویی کرده‌ام غلت می‌خورم.

۳- هرآینه تصویری از سیگار بر ذهنم نقش می‌بندد، بی‌درنگ روی آنرا با خط قرمز علامت ضربدر می‌زنم.

۴- خود را با اشخاصی که اغلب با آنها سیگار می‌کشم می‌بینم، از تزریق احساسی استفاده می‌کنم. خود را می‌بینم در حالیکه بدون سیگار کنارشان ایستاده‌ام از مصاحبت با آنها لذت می‌برم.

تلقین:

۱- از اینکه هوای تازه و تمیز تنفس می‌کنم لذت می‌برم.

۲- از اینکه مسلط بر اعمالم هستم خوشحالم. می‌توانم هر کاری را که انتخاب

کنم انجام دهم.

۳- از اینکه مزه غذاها را بهتر می‌فهمم، از اینکه نفسم بوی خوب می‌دهد

خوشحال هستم.

۴- از اینکه پول سیگار را پس انداز می کنم راضی هستم.

۵- من شایسته آن هستم که از هر اعتیادی مبرا باشم.

بازسازی شناختی:

۱- پیش بینی منفی: به جای پیش بینی شکست و ناکامی موفقیت در شکستن عادت خود را پیش بینی می کنم.

۲- خیالات واهی: به خاطر خواهم داشت با آنکه در گذشته سیگاری بودم حالا می توانم با تسلط بر اعمال خود درباره آنها تصمیم بگیرم. می توانم نکشیدن سیگار را انتخاب کنم.

۳- هویت اشتباه: با دست کشیدن از منفی اندیشی تصویر ذهنی خود را می سازم تا بدانم می توانم با موفقیت از عادت ناپسند خود دست بکشم. وانمودسازی:

۱- از قبول سیگارهای تعارفی خودداری می کنم. اگر بتوانم و هر جا امکانش فراهم بود از دیگران خواهش می کنم در حضور من سیگار نکشد. از بوی سیگار متنفرم.

۲- اگر نخواهم می توانم آدامس بجوم. می توانم نفسهای عمیق بکشم و در حالت آلفا قرار بگیرم.

۳- به آشنایانم اطلاع می دهم که ترک سیگار کرده ام تا از میزان تعارف سیگار به من کاسته شود.

۴- اقدامات روزانه ام را در دفترچه ای می نویسم تا معلوم شود چند روز پشت سر هم سیگار نکشیده ام.

۵- تعریف دیگران را به خاطر سیگار نکشیدن می پذیرم.

اعتیاد به مواد مخدر و الکل

اشخاص نگران اغلب بی‌آنکه تقصیری داشته باشند به مواد مخدر و الکل معتاد می‌شوند. دلیا در حالیکه بیش از ده سال از سنش می‌گذشت به تجویز روان‌پزشک اطفال به خوردن قرصهای آرامبخش پرداخت. از درد معده رنج می‌برد. از بلندی و از مکانهای بسته می‌ترسید. روان‌پزشک معالج او به این نتیجه رسید که مصرف قرصهای آرامبخش به تخفیف ناراحتی او کمک می‌کند. دلیا در شانزده سالگی هم‌چنان دارو می‌خورد. روزی ۶۰ میلی‌گرم داروی آرامبخش می‌خورد که چهار برابر میزان مصرف ده سالگی او بود و ناراحتی‌اش شدیدتر شده بود. وقتی ناراحتی تنفسی بر جمع ناراحتیهای قبلی او اضافه شد، پزشک معالج به مجموعه داروهای قبلی «سکونال» را اضافه کرد که یکی از ترکیبات اسیدبار بی‌توریک است. مادر دلیا که از وابسته شدن دخترش به این داروها نگران بود سعی کرد دلیا را متقاعد کند که همه این داروها را به یکباره کنار بگذارد. اما وقتی دلیا سعی بر قطع مصرف دارو نمود عضلات ناحیه حلق او گرفتگی پیدا کرد. به طوری که احساس خفگی می‌کرد. دلیا بی‌آنکه متوجه باشد نشانه‌های قطع دارو را به‌نمایش می‌گذاشت.

به استناد ارقام منتشره «موسسه ملی استفاده از دارو» در زمینه اعتیاد به داروهای تجویز شده، از هر چهار زن آمریکایی یک نفر به داروهای اعصاب وابسته است. در حالیکه رقم مشابه در مورد مردان یک به ده است. جمع کثیری به تجویز پزشک داروهای آرامبخش، ضد افسردگی و محرک مصرف می‌کنند. این اشخاص بی‌آنکه تقصیری داشته باشند به مصرف دارو معتاد و وابسته می‌شوند.

دلیا از اغلب سایرین خوش اقبال‌تر بود. در بیست و سه سالگی ناگهان تصمیم

به قطع مصرف داروهای شیمیایی گرفت. باردار شده بود و نمی‌خواست که فرزندش به خاطر مصرف دارو از سوی او لطمه ببیند. به کمک یک پزشک به تدریج مصرف داروهای مخدر اعصاب را کنار گذاشت. هم‌زمان با ادامه برنامه درمان برای حساسیت زدایی از فوبیا از پنج اصل اساسی استفاده کرد. فرزندش سالم به دنیا آمد و برای نخستین بار در سیزده سال گذشته دل‌یا مجبور نبود برنامه‌های زندگی خود را براساس زمان و مقدار مصرف داروهای اعصاب منظم کند.

به گفته روانشناسها مصرف بی‌رویه هر ماده شیمیایی، از الکل گرفته تا دارو، عادت مشابهی ایجاد می‌کند. می‌توانید با مصرف یک قرص آرامبخش، یا یک لیوان مشروب الکلی یا یک عدد قرص خواب، کمی آرام‌تر شوید. بعضیها هم سراغ کوکائین می‌روند. احتمالاً تأثیر این مواد با هم فرق دارند. اما عادت‌هایی که تولید می‌شود یکسان است: برای فرار از روحیه و حال بد خود را به آنها وابسته و معتاد می‌کنند.

از کجا می‌توانید بفهمید که به دارو یا الکل وابسته شده‌اید؟ بر پرسشهای زیر پاسخ دهید:

۱- آیا با مصرف الکل یا مواد مخدر تغییر معنی‌داری می‌کنم؟ آیا برای رهایی از تنش، هراس، اضطراب یا موانع روحی مشروب می‌نوشم یا دارو مصرف می‌کنم؟

۲- آیا بگونه‌ای فزاینده به داروی مخدر یا الکل فکر می‌کنم؟ آیا به جای توجه به مسایل زندگی نگران این هستم که آیا به قدر کافی این مواد را در اختیار دارم؟

۳- آیا اغلب دوستان من مواد مخدر، داروهای اعصاب و الکل مصرف می‌کنند؟

۴- آیا بیش از گذشته هنگام مصرف الکل و استعمال مواد مخدر مواظب

هستم که دیگران از آن مطلع نشوند؟

۵- آیا بیش از گذشته مواد مخدر و الکل مصرف می‌کنم؟ آیا خود را فریب می‌دهم که با نوشیدن آبجو یا شراب به جای مشروبات قوی‌تر و یا کشیدن سیگار ماری‌جوانا به جای کوکائین از میزان مصرف و استعمال این مواد در خود می‌کاهیم؟ آیا به خود می‌گوئیم که با در نظر گرفتن اوقاتی برای مصرف نکردن قرص و الکل می‌توانم به مسایلم رسیدگی کنم؟

۶- آیا هنگام نوشیدن الکل و استعمال مواد مخدر، بیش از اندازه‌ای که بدواً قصد داشتم مصرف می‌کنم؟ آیا در فواصل زمانی کوتاه‌تری مست می‌کنم؟

۷- آیا اتفاق می‌افتد که در اثر مصرف مواد مخدر و الکل در شب پیش،

دیروز، دوروز پیش و یا حتی پیشتر حادثه‌ای را فراموش کرده باشم؟

۸- آیا وقتی کسی درباره استعمال مواد مخدر و مصرف الکل با من صحبت می‌کند ناراحت و خشمگین می‌شوم و حالت تدافعی می‌گیرم؟

۹- آیا در مورد استعمال مواد مخدر و الکل پنهان کاری می‌کنم؟

۱۰- آیا در مورد مصرف الکل و استعمال مواد مخدر به دیگران دروغ می‌گویم؟

باتوجه به جوابهایی که به این سؤالات می‌دهید، از شدت مسئله خود مطلع می‌شوید. اگر با اشکال جدی روبرو هستید قویاً به شما توصیه می‌کنم که از متخصصین ذیربط در این زمینه استفاده کنید. اما احساس بد به خود راه ندهید. این را هم از کسی نپذیرید که «اگر به دارو یا الکل معتاد شوی راهی برای نجات نداری.» می‌توانید به کمک متخصصین با ناراحتی‌های روانی و جسمانی آن کنار بیایید. وقتی خود را از این مواد نجات دادید، پنج اصل اساسی من به شما کمک می‌کند تا فارغ از آنها زندگی کنید.

بسیاری را می‌شناسم که به کمک افراد متخصص و حمایت گروههایی از

نوع «الکلی های بی نام» توانسته اند بر اعتیاد خود غلبه کنند. بسیاری می گویند «از اینکه مشکلی در زمینه مصرف الکل و استعمال مواد مخدر داشتم خوشحال نیستم، اما خوشحالی من از آن روست که می بینم زندگی فعلی من به مراتب از آنچه فکر می کردم بهتر است.

چگونه الکل را ترک کردم

از آنجائیکه من هرگز الکلی نبودم توانستم با استفاده از پنج اصل اساسی، بدون کمک افراد متخصص بر نوشیدن الکل غلبه کنم. شما هم ممکن است بتوانید از روش من استفاده کنید.

قبل از هر کار برگه هدف خودم را نوشتم و بعد در صدد برآمدن تا ذهن ناهشیارم را برنامه ریزی کنم به دوستانم هم اطلاع دادم که از نوشیدن مشروبات الکلی صرف نظر کرده ام. جوابهای تکان دهنده ای می شنیدم. اغلب می گفتند «آه نمی دانستم سرالکل مسئله داری.» کسی باور نمی کرد که من صرفاً به این دلیل که زندگی با کیفیت بهتری را می خواستم از نوشیدن الکل خودداری کردم. به راستی که جامعه ما را در زمینه الکل شستشوی مغزی داده اند.

به هر ترتیب، طولی نکشید که در میهمانی ها شرکت کردم و آب میوه و نوشابه های غیرالکلی نوشیدم و به اندازه سایرین اوقات خوش داشتم. می توانستم سرحال پشت فرمان اتومبیل بنشینم و به منزل بیایم. راستی که چه لذتی داشت.

در زمینه استعمال مواد مخدر تجربه ای نداشتم. اما اشخاصی را می شناسم که با استفاده از پنج اصل اساسی، تمایل به استفاده از مواد مخدر، داروهای آرام بخش، کشیدن سیگار ماری جوانا، کوکائین و سایر موادشیمیایی مضر را از دست داده اند.

اما، از کجا بدانید که برای ترک عادت خود باید سراغ افراد متخصص بروید یا از پنج اصل اساسی من استفاده کنید؟ سعی کنید هدف و برنامه‌ای را به مدت ۳۰ روز برای خود در نظر بگیرید. اگر نتوانستید که این مدت را بدون مواد مخدر یا الکل پشت سر بگذارید احتمالاً می‌توانید بدون کمک دیگران به برنامه خود ادامه دهید. اگر نتوانستید احتمالاً به کمک اشخاص متخصص در این زمینه نیاز دارید.

برگه هدف برای ترک موادمخدر و الکل

هدف: بدون نوشیدن الکل و مصرف موادمخدر بسیار شاد و راضی هستم.

تصویرسازی:

- ۱- خود را می‌بینم که سالم و راحت هستم.
 - ۲- خود را می‌بینم که بندهای دست و پایم را می‌گشایم. رگهای بدنم را می‌بینم که در آنها خون تمیز و بدون موادشیمیایی جاری است.
 - ۳- مغزم را می‌بینم که دقیق و منظم کار می‌کند و به من امکان می‌دهد تا خوب و روشن بیانديشم.
 - ۴- خود را می‌بینم که در میهمانیها شرکت دارم و با قلم قرمز روی لیوانهای مشروب دیگران علامت ضربدر می‌زنم.
 - ۵- از تزریق احساسی استفاده می‌کنم تا بدون الکل خود را ببینم که در میهمانیها شرکت دارم و خوش می‌گذرانم.
- تلقین:

۱- بدون الکل و موادمخدر، هرروز حالم بهتر و بازهم بهتر می‌شود.

۲- مایلم بدون دخالت مواد شیمیایی زندگی کنم.

۳- میلی به مشروبات الکلی یا مواد مخدر ندارم.

۴- بدون الکل و بدون شنگول شدن ناشی از الکل در میهمانیها شرکت

می کنم و از آن لذت می برم.

بازسازی شناختی:

۱- پیش بینی منفی: از گفتن این مطلب به خود که نمی توانم از قید الکل و مواد مخدر نجات یابم و بدون آنها از زندگی لذت ببرم خودداری می کنم به جای پیش بینی منفی دایر برنا کام شدن پیش بینی می کنم که با موفقیت می توانم دست از عادت خود بردارم.

۲- خیالات واهی: فراموش نمی کنم که حق انتخاب دارم و می توانم به راحتی این کار را بکنم. با آنکه سابقاً برای پیدا کردن روحیه بهتر به الکل پناه می بردم، حالا تصمیم گرفته ام که بگونه ای سازنده تر با مسایل و مشکلات خود کنار بیایم.

۳- هویت اشتباه: به خود یادآور می شوم که عادهای بددیگری از نوع فوبیا، پرخوری یا پرکاری بیش از حد را از سر به در کرده ام. البته که می توانم خود را از شر این یکی هم خلاص کنم. من شایسته موفقیت هستم.

وانمودسازی:

۱- از پذیرفتن لیوان مشروب الکل و مواد مخدر خودداری می کنم.

۲- به همه آشنا یانم اطلاع می دهم که مصرف الکل و مواد مخدر را کنار گذاشته ام.

۳- به جای مصرف الکل و مواد مخدر ورزش مناسبی انتخاب می کنم.

۴- برای داشتن اوقات خوش در میهمانیها برنامه ریزی می کنم. چند لطیفه یاد می گیرم و آنها را در میهمانی تعریف می کنم.

۵- دفترچه یادداشت خود را می خوانم و از پیشرفتها هم مطلع می شوم.

موفقیت در یک مورد، موفقیت در تمام موارد

همانطور که ملاحظه می کنید دو برگه هدفی که برای سیگار نکشیدن و ترک الکل - مواد مخدر ارائه داده ام تا حدود زیاد به هم شباهت دارند. علتش این است که همه عادت‌ها به پنج اصل اساسی من به شکل واحدی واکنش نشان می دهند. اگر شما نگران و بیقرار هستید، احتمالاً عادات متعددی برای برخورد با نشانه های ناراحتی خود پیدا کرده اید. به شما توصیه می کنم برگه های هدفی از آن خود درست کنید و از پنج اصل اساسی من برای از بین بردن رفتارهایی که می تواند شما را از شر اضطراب خلاص کند استفاده نمایید.

فصل ۱۴

هدف معنوی: نیرویی که از آن بی خبرید.

اگر با حمله اضطراب روبرو باشید خود به خود میل وافری دارید که برای رسیدن به آرامش برای خود هدفهایی ذهنی و جسمی در نظر بگیرید. اما هرآینه درباره هدفهای روحی و معنوی صحبت می‌کنم عده‌ای شانه بالا می‌اندازند و می‌گویند «این یکی به درد من نمی‌خورد، به این یکی علاقه ندارم.»

اگر شما هم این احساس را دارید شما را درک می‌کنم. زندگی روحانی منم به طور کامل در سکوت و پنهان بود تا اینکه فهمیدم دارای خویش روحانی و

معنوی هستم. تا آن زمان نمی دانستم که می توانم با استفاده از نیروی آن به جنگ اضطراب بروم. وقتی آرامش ناشی از خویش روحانی و معنوی خود را احساس کردم، دیدم تا کنون در جریان سفر زندگی در اتومبیلی رانندگی کرده ام که یک چرخ آن پنچر بوده است. فکر نمی کردم اشکالی در زندگی من وجود دارد. همین اندازه احساس می کردم که جاده زیرپایم هموار است. نگران بودم زیرا راه حلی نمی یافتم.

حتی اگر اشتیاق سوزانی به تعیین هدف معنوی ندارید به شما توصیه می کنم هدفی در این زمینه برگزینید. وقتی هرچهارچرخ اتومبیل شما از باد پر شدند می توانید راحت بنشینید و از زندگی لذت ببرید. می توانید رها از اضطراب باشید.

قدرت خویش معنوی

لطف در تماس بودن با خویش معنوی در این است که می توانید از منبعی واقع در درون خود که حتی از آن آگاه نیستید استفاده کنید. پزشک به لین، دوست من، گفت که اگر می خواهد آنقدر عمر کند که نوه هایش را ببیند باید کمی بیش از ۳۰ کیلو از وزن بدنش بکاهد. لین ناراحت شد و نشانه های اضطراب در او پدیدار گشت. به شدت مایل بود که میزان کالری های مصرفی خود را کنترل کند و عادت غذایی خود را بهبود بخشد. اما به دلایلی نیمه شب قبل از خوابیدن وقتی از کنار یخچال رد می شد به شدت برای خوردن غذاهای درون آن وسوسه می شد و با آنکه مرتب و بارها گفته بود که دست از این کار می کشد، تقریباً بدون استثنا در یخچال را به قصد خوردن باز می کرد. دستهایش انگار که بی اختیار ظرف بزرگ بستنی را بیرون می کشیدند و او بی اراده به خوردن بستنی پراز کالری مشغول

می شد.

هرچه لین بیشتر تلاش می کرد که از این مصیبت شبانه خلاص شود نگران تر می شد. سرکار تپش قلب پیدا می کرد. شبها خواب به چشمانش راه نمی یافت؛ قلبش به شدت می زد؛ مجبور می شد از جای خود برخیزد و روی صندلی بنشیند. پزشک به او قرصهای آرام بخش داده بود اما به نظر می رسید که بیفایده است. لین تصمیم گرفت از پنج اصل اساسی من استفاده کند. دقایق آرام در حالت آلفا به قدری جالب بود که او وقت قابل ملاحظه‌ای از اوقات خود را در محل امن و ساکت ذهنش می گذراند. در این حالت احساس می کرد از سوی نیرویی که خود او نبود حمایت می شود. نیرویی که با ارزش بودن او را متذکر می شد. تا اینکه یکی از روزها اتفاق عجیبی افتاد. یکی از شبها، وقتی از کنار یخچال می گذشت دستش برای باز کردن درب یخچال دراز شد، اما انگار نیرویی دست او را در هوا گرفت. همان احساس خوشی که در محل امن و ساکت ذهن به سراغش می آمد بر او مستولی شد. بی آنکه درب یخچال را باز کند راه خود را به سمت اتاق خواب ادامه داد. این اتفاق چند شب پشت سرهم تکرار شد.

بعد هالین به من گفت «به کمک خویش معنوی و روحانیم توانستم از وزن بدنم بکاهم. از شدت اضطراب من هم کاسته شد. به شکلی که نمی دانستم چگونه، نیروی معنوی به کمک من آمده بود.»

تعریف واژه‌ها

یکی از دلایل اینکه هرگز فکر نکرده بودم که یک هدف معنوی و روحانی برای خود در نظر بگیرم این بود که تفاوت میان مذهبی بودن و روحانی

بودن را نمی دانستم. فکر می کردم که این دو واژه یکی هستند و یک معنا را تداعی می کنند. در تمام عمر به من آموزش مذهبی داده بودند اما کسی به من درباره روحانی بودن و معنویت چیزی نیاموخته بود.

در واقع بخش اعظم مطالبی که در کودکی در کلیسا آموختم تأثیر منفی روی من گذاشت. جملات انجیل را از حفظ بودم. آموختم که در دنیا خدایی هست و بعد از مرگ هم زندگی دیگری در انتظار ماست. به من گفتند اگر زیاد مطالعه کنم و نظریه های فلان کلیسا را رعایت کنم به بهشت می روم و در غیر این صورت دوزخ انتظارم را می کشد.

در دوران اضطراب و زمانی که احساس فقدان امنیت می کردم دانستم که مطابق مقررات ظاهر نشده ام. زیاد درباره اش فکر نمی کردم اما در اعماق ذهن ناهشیارم به نا کامیها هم توجه داشتم. به کلیسا رفتن و مطابق مقررات کلیسا رفتار کردن به واقع بر شدت اضطراب من می افزود.

البته باید بگویم که بر اساس بعضی از آیات انجیل باید قلمرو خداوند در وجود خود من می بود. اما کسی به من این آموزش را نداده بود که چگونه روح درون خود را بیابم. هرگز نمی دانستم قدرتی که جهان را آفریده در وجود من انتظار می کشد تا به من کمک کند.

از اشخاص شنیده بودم که وقتی صمیمانه با خدای خود ارتباط برقرار کردند زندگیشان متحول شد. در حالیکه پشت درمانی بسته از اگورافوبیا رنج می بردم به این تماس با خداوند احتیاج مبرم داشتم. دعا می کردم که خداوند مرا از شر این ناراحتی خلاص کند. اما هرگز احساسی از آرامش نکردم. هرگز احساس نکردم که نیرویی در من ایجاد تغییر کند. انگار میان من و پروردگار دیواری کشیده بودند. نمی دانستم که چگونه به این دیوار نفوذ کنم.

وقتی برنامه بهبودی من آغاز شد، وقتی عزت نفسم افزایش یافت کتابهای

متعددی در زمینه مثبت‌اندیشی خواندم. از این کتابها آموختم که اشخاص به کمک نیروی معنوی و روحانی، یعنی همان چیزی که من نداشتم می‌توانند از اندیشه‌های منفی دست بکشند. دیدم از این منبع در هنگام سختی‌ها استفاده می‌کنند. به همین دلیل تصمیم گرفتم که خویش معنوی و روحانی خود را بیابم. با مراقبه و با نیایش برای ایجاد ارتباط با این معنویت درون خود تلاش کردم.

بدین منظور در گوشه‌ای به حالت آرام‌قرار گرفتم و گذاشتم تا به جستجوی خویش روحانی وجود خود پردازم. این خویش روحانی من نه در بیرون بود، نه در کتاب مقدس و نه در کلیسا. و بالاخره به آن خویش معنوی که هر کس در درون خود دارد دست یافتم. این یگانگی به من احساسی از آرامش و قدرتی داد که قبلاً هرگز آنرا تجربه نکرده بودم. با آنکه هدفهای دیگری نیز به من امکان دادند که بر فویبای خود غلبه کنم، هدف معنوی و روحانی بالاخره مرا به تجربه تحول رهنمون ساخت. دیگر از اضطراب هراسی به دل نداشتم. هدف روحانی بود که سرانجام باعث شد تا خود و دیگران را دوست بدارم و در زندگی مترصد موفقیت شوم.

معنای خویش روحانی

با آنکه می‌گویم هر کدام از ما دارای یک خویش معنوی هستیم هرگز این منظور نیست که ما خداوند هستیم. این نیروی روحانی بخشی از ما و با این حال از ما جداست. تمام مذاهب به این حقیقت اشاره کرده‌اند. بوداییها راه‌حل مسایل اندوه و رنج خود را در تجربه اندوهی می‌دانند که آن را روشنگری می‌نامند. هندوها معتقدند که به کمک یوگا هر کسی می‌تواند به روح عظیم و جهانی وجود خود دست یابد.

هریک از مذاهب به شکلی معتقدند که تجربه روحانی می تواند اضطراب را به آرامش، رنجش را به عشق و دلسردی را به صلح و آرامش مبدل سازد. عبادت می تواند منبعی از قدرت و خلاقیت باشد، می تواند استرس، عادات ناخوشایند را تخفیف دهد و به زندگی کیفیت بهتری ببخشد.

اما متأسفانه بسیاری از کسانی که در زمینه مذهب مطالعه می کنند به این نکته بی توجه می مانند. هدف اصلی باید تماس گرفتن با این روح درون باشد تا آن تغییر و تحول اعجاز گونه را تجربه کنید.

برگه هدف برای کشف خویش روحانی

هدف: خویش روحانی خود را می یابم.

تصویرسازی:

۱- چیزی را در ذهن تصویر نمی کنم، به جای آن به حالت آلفا می روم، ذهنم را آرام می کنم، راهی مکان امن و ساکت خویش می شوم و استراحت می کنم.
تلقین:

۱- من دارای یک خویش معنوی و روحانی هستم که به من کمک می کند.

۲- می خواهم خویش روحانی خود را بیابم.

بازسازی شناختی:

۱- پیش بینی امر منفی: از پیش بینی اینکه هرگز خویش روحانی خود را نمی یابم دست برمی دارم. این پیش بینی منفی را که اگر به خویش روحانی خود برسیم باز هم کاری از او ساخته نخواهد بود کنار می گذارم. به جای آن به این امکان توجه می کنم که می توانم این خویش روحانی را بیابم. به این توجه می کنم که از این

خویش روحانی کارهای زیادی ساخته است.

۲- خیالات واهی: به این توجه می‌کنم که تردیدهایی بر من حاکم است اما این بدان معنا نیست که چنین معنویتی وجود خارجی ندارد. به خود یادآور می‌شوم که این ارمانهای معنویت برای من هم مانند سایرین وجود دارند:

۳- حاکمیت «بایدها»: از این اندیشه که باید واقعیات معنوی خود را با قواعدی که در کودکی یاد گرفته‌ام سازگار سازم اجتناب می‌کنم.

۴- هویت اشتباه: از گفتن این مطلب به خود که به خاطر اشتباهات گذشته شایسته کشف خویش روحانی خود نیستم خودداری می‌کنم.

وانمودسازی:

۱- روزی سه بار به حالت آلفا می‌روم و پیش از رسیدن به مکان امن و ساکت ذهن از ناهشیارم می‌خواهم تا شرایط ملاقات من و خویش من را فراهم سازد.

۲- در مکان امن و ساکت خویش روزی سی دقیقه استراحت می‌کنم. حتی اگر به چیزی دست نیابم از صفا و آرامشی که بر من حاکم می‌شود استفاده می‌کنم.

۳- درباره زندگی معنوی و روحانی کتاب می‌خوانم.

راهنمایی برای دستیابی به هدف معنوی

اگر به این اعتقاد دارید که قدرتی بالاتر از شما بر جهان حاکم نیست و اگر معتقدید که خداوند وجود خارجی ندارد، احتمالاً دشوار بتوانید از ناهشیار خود بخواهید که شما را با خویش روحانیان پیوند دهد. اما اگر مطابق دستورالعمل بر که هدف خود کار کنید می‌توانید این خویش روحانی خود را بیابید. کافیست که بر اساس آن کار کنید و توصیه‌هایش را به کار بندید. به حالت مراقبه بروید و از

روش وانمودسازی استفاده کنید. می‌توانید ذهن ناهشیار خود را فریب دهید تا احساس کند که شما به‌راستی در جستجوی خویش روحانی خود هستید. در این صورت بی‌آنکه زحمتی بکشید این احساس یگانگی اعجاب‌انگیز را لمس می‌کنید و زندگی خود را تغییر می‌دهید.

توجه به راهنمایی‌های زیر شما را در رسیدن به هدفی که در نظر گرفته‌اید یاری می‌دهد:

- همیشه در جای خلوت و بدون مزاحمت به مراقبه بپردازید تا نگران مزاحمت دیگران نباشید.

- گفتن به ناهشیار که می‌خواهید به او گوش فرا دهید، لازم نیست. بسیاری از کسانی که نیایش و عبادت می‌کنند نمی‌دانند که می‌توانند دست از دستور و سفارش بردارند. وقتی مرتب حرف بزنید، فرصتی برای آرامش، گوش دادن و فرا گرفتن شکل جدید ارتباط پیدا نمی‌کنید. اگر این برای شما مسئله‌ای است در حالت آلفا به مکان امن و ساکت ذهن خود بروید و ذهن خود را در آرامش قرار دهید. استراحت کنید و از زیبایی و آرامش آنجا بهره‌مند شوید.

- از شتاب پرهیزید. اگر مرتب گوش به‌زنگ زمان و ساعت باشید، بعید است بتوانید به خویش روحانی خود برسید. به قدر کافی وقت بگذارید، استراحت کنید و به اعماق وجود خود بروید.

- وقتی خویش روحانی خود را یافتید، همه‌روزه با آن تماس بگیرید. نیازی به این نیست که سی دقیقه وقت بگذارید و بارفتن به حالت آلفا به هدف معنوی خود برسید. البته به احتمال زیاد در این موقعیت نیز احساس می‌کنید که از رفتن به حالت آلفا لذت می‌برید.

از کجا بدانم که آنرا یافته‌ام؟

نمی‌توان به‌دیگری شکل و شمایل خویش معنوی را توضیح داد زیرا برای هر کس این خویش معنوی متفاوت است. تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که وقتی بیاید آن را می‌یابید. حاصل آن احساس لذت، آرامش و طراوت است. بدن شما از هر زمان دیگری آرامتر است. منبع قدرت خلاق عظیمی را در وجود خود احساس می‌کنید.

برای میلی، کشف خویش روحانی احساس کاملاً جدیدی برای برقراری روابطی متفاوت بود. میلی در همهٔ عمر احساس حقارت کرده بود. او که اواخر سالهای سی را می‌گذراند گرفتار اضطراب، سردرد و سوءهاضمه شد. خود او علت ناراحتیهایش را به رابطه با همسرش، پیتر نسبت می‌داد. متأسفانه خود پیتر نیز با احساس عدم امنیت عاطفی روبرو بود زیرا با طرح مسائلی با میلی استرس خود را تخفیف می‌داد.

میلی می‌گفت «پیتر به خاطر ایجاب شغلش زیاد سفر می‌کرد. هر وقت در فرودگاه به استقبال او می‌رفتم انتظار داشتم مانند سایر زوجها رفتار کند و مرا ببوسد. اما پیتر همیشه با چهره‌ای جدی و اخم کرده با من روبرو می‌شد، کمتر حرفی می‌زد.» در این شرایط میلی از شدت ناراحتی خشمگین می‌شد، حرفی می‌زد و مشاجره در می‌گرفت. سردرد می‌گرفت. هر زمان به فرودگاه می‌رفت احساس می‌کرد که بیهوش خواهد شد. میلی پنج اصل اساسی را تمرین کرد، اما به نظر می‌رسید که پیشرفتی نمی‌کند.

از او پرسیدم: «آیا هرگز هدف معنوی برای خودت در نظر گرفته‌ای؟»

جواب داد: «آه باب من به این حرفها اعتقادی ندارم.»

در مقام توصیه به او گفتم «این کار را بکن.» میلی با آنکه به نظرش مسخره می‌رسید که از ذهن ناهشیار خود بخواهد او را با خویش معنوی و روحانی‌اش روبرو سازد، به این کار تن داد. به این کار ادامه داد و مداومت کرد. درباره زندگی معنوی کتاب خواند. هر آینه به حالت آلفا می‌رفت مدت سی دقیقه در مکان امن و ساکت خود استراحت می‌کرد. دیری نگذشت که به احساسی رسید که کیفیتی بیش از شادی به حالت آرام رفتن‌های همیشگی داشت.

میلی گفت «اتفاق عجیبی بود، به قدری از شوهرم عصبانی شده بودم که می‌خواستم به او بگویم از من به شکل قربانی استفاده نکند. حالا می‌دیدم که می‌توانم روی او تأثیر بگذارم. تصمیم گرفتم برای خود هدفی تعیین کنم که وقتی پیتز از چیزی ناراحت است او را بهتر بپذیرم تصمیم گرفتم که در هر موقعیت و هر شرایط از او حمایت کنم. به همین دلیل خود را دیدم که اخم او را با تبسم جواب می‌دهم؛ به خود تلقین کردم که من آدم ارزشمندی هستم، جزئی از مخلوقات خداوند هستم.

میلی، در حال رانندگی به فرودگاه با کمال تعجب دریافت این احساس بر او چیره شده است.

به من گفت «وقتی پیتز را ملاقات کردم در حالت عجیبی بودم. به قدری شنگول و پرنشاط بودم که هیچ چیزی نمی‌توانست واکنش بدی در من به وجود آورد.» اما تحت تأثیر روحیه جدید میلی، طرز تلقی شوهر او هم به تدریج تغییر کرد. سردردها و اضطرابهای میلی هم تمام شد.

میلی می‌گفت «خویش روحانی را در نهایت به معنای آرام و راحت بودن می‌دانستم. اما چیزی بیش از آن بود. احساسی متفاوت از آن بود که درباره خود و دیگران داشتم.»

وقتی خویش روحانی خود را می‌یابید، توصیف او برای دیگران احتمالاً

دشوار است. خیلی ساده احساس می‌کنید که با گذشته خود تفاوت دارید؛ احساس می‌کنید از قدرت جدیدی برای تغییر خود و دیگران برخوردار هستید.

فصل ۱۵

هدف ذهنی و معنوی: مناسبات بهتر

وقتی فرد در بیست و نه سالگی به مقام مدیریت شرکت رسید، از شدت شادی در پوست خود نمی گنجید. فرد که مردی سخت کوش و پر کار بود و هرگز مقامی کمتر از مقام نخست شرکت را برای خود در نظر نمی گرفت، برای تحت تأثیر قرار دادن سایر مدیران جوان شرکت، آنها را به کار شدید فراخواند. اما بیش از حد لازم به آنها فشار آورد و کم کم صدای اعتراض همکارانش بلند شد. عملکرد مجموعه تحت نظر فرد نزول کرد و او دچار بی خوابی شد. گاه در

محل کار قلبش به شدت می‌تپید و عرق بر تنش می‌نشست. سرانجام با من تماس گرفت. به او توضیح دادم که چگونه می‌تواند با استفاده از پنج اصل اساسی من برای از بین بردن اضطرابش اقدام کند.

می‌گفت «تنها این احساسات وحشتناک نیستند که مرا نگران کرده‌اند. عصبانی هم می‌شوم. گاه به خودم می‌گویم همه کارمندان اداره را اخراج می‌کنم تا خیالم راحت شود.»

به او گفتم «احساست را درک می‌کنم زیرا زمانی خود من هم همین احساس تو را داشتم، برای تغییر دادن دیگران به شدت تلاش می‌کردم و چون تغییر نمی‌کردند به قدری عصبانی می‌شدم که می‌خواستم همه آنها را بکشم.»

فرد گفت «بله من هم چنین احساسی دارم. خیلی می‌ترسم، می‌ترسم کسی را به قتل برسانم، نمی‌دانم چه باید بکنم.»

به او گفتم «باید هدفی برای بهبود مناسبات با دیگران در نظر بگیری.» و بعد توضیح دادم که چگونه می‌تواند آنچه را من «مارپیچ روابط بد» می‌نامم از بین ببرد. بسیاری از اشخاص نگران گرفتار این مارپیچ می‌شوند. زیرا نمی‌توانند با کسی که برای آنها مهم است کنار بیایند. زیر فشار قرار می‌گیرند و در نتیجه نشانه‌های اضطراب در آنها ایجاد می‌شود که این نیز به افکار مخدوش و تحریف شده، نظیر آنچه فرد با آن مواجه بود منجر می‌گردد. دیگران را به خاطر اشکالات خود سرزنش می‌کنند و یا پیش‌بینی منفی می‌کنند. بدون توجه به اینکه دیگران چه می‌کنند و یا چه می‌گویند، آنرا بد تعبیر می‌کنند تا دلیلی بر اثبات فرضیه‌های منفی خود بیابند.

فرد را متقاعد کردم که می‌تواند با تعیین هدف خود را از «مارپیچ روابط بد» نجات دهد.

فرد بر گه هدفی برای بهبود مناسبات با کارکنانش تعیین کرد. به کمک

آگاهی شناختی که در اثر توجه به پنج اصل اساسی به دست آمد فهمید که گرفتار کمال طلبی است. فرد تصمیم گرفت با مطالعه کتابهای مدیریت راه ایجاد انگیزه بیشتر در کارکنان خود را بیابد. او در عین حال به مراقبه پرداخت و از طریق آن به آگاهی معنوی و روحانی رسید. فهمید بدون توجه به نقصها و نقطه ضعفهایی که دارد هنوز شایستهٔ مهربانی و لطف به خویش است؛ آنگاه به این نتیجه رسید که باید کارکنان خود را هم به همین شکل در نظر بگیرد. باید می دانست که کارمندان او هم انسان هستند و سزاوار شادی و طراوت می باشند. انسان کامپیوتر نیست که تکمهٔ روی آنرا فشار دهند و نتیجه دلخواه را بی کم و کاست به دست آورند.

روش ذهنی و معنوی برای رسیدن به مناسبات بهتر، فرد را از اندیشهٔ «باید از هر که مسئله ساز است خلاص شوم» دور کرد و چون اضطراب او نقصان گرفت بازدهی واحدش افزایش یافت.

در این فصل با شما دربارهٔ هدف گذاری به منظور ایجاد رابطهٔ بهتر با همکاران، دوستان و افراد خانواده صحبت می کنم. شما هم مانند فرد می توانید ماریچج ارتباط بد با دیگران و اضطراب همراه آنرا از بین ببرید.

چند نکته دربارهٔ مناسبات با دیگران

اگر در حال حاضر اسیر ماریچج روابط بد هستید، احتمالاً همان احساس نگرانی و هراس فرد را دارید. همهٔ تلاش خود را کرده اید تا اشخاصی را که با کلمات و رفتار خود موجبات خشم و تحقیر شما را فراهم کرده اند تغییر دهید. وقتی این روش موثر واقع نمی شود ناراحت می شوید. به خصوص اگر این اشخاص

در زندگی شما مهم باشند ناراحت تر می شوید. ممکن است شما هم مانند فرد به این نتیجه برسید که بهترین کار خلاص شدن از آنهاست
موضوع اینجاست که این احساسات نه تنها مناسبات شما را خراب می کنند، بلکه باعث می شوند که خود را در شرایط بسیار بدی ببینید و چون تصویر ذهنی که از خود دارید نزول می کند نگران تر می شوید.

نخستین گام برای شکستن این مارپیچ درک این مطلب است که بدون توجه به تلاشهای شما ممکن است دیگران تغییر نکنند. اما اگر بتوانید نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید رفتار دیگران روی شما تا این اندازه تأثیر بد نخواهد گذاشت. قدرت واقعی شما به این است که خود را تغییر دهید. کاری بود که شخصاً برای برقراری مناسبات بهتر با اشخاص انجام دادم.

هنگام درگیری نبرد با اضطراب، تصویر ذهنی ام به قدری بد بود که بخش اعظم وقت خود را صرف اشخاصی به غیر از باب هندلی، یعنی خودم می کردم. بدون نقاب احتمالاً اشخاص می توانستند مرا آنطور که بودم ببینند، شاید خویش حقیقی مرا درست نداشتند.

اکنون که در زمینه های شناختی و معنوی اطلاعاتی دارم می دانم دلیلی که خود را تا این حد حقیرتر احساس می کردم اشتباهات پر شمار گذشته من بود. در تمام مواقع روی این اشتباهات توجه منفی می کردم. نمی توانستم به خاطر کامل نبودن خود را ببخشایم. احساس می کردم تنها کاری که برای مورد پذیرش دیگران قرار گرفتن می توانم انجام دهم، اقدام به کارهای مهم و برجسته است. سعی می کردم به هر ترتیب در این سطح ظاهر شوم و به قدری در این کار افراط کردم که خسته و در مانده شدم. در این شرایط چه جای تعجب که با دیگران مناسبات بدی داشتم. وقتی بیشتر در عمق این مارپیچ فرو رفتم به این نتیجه رسیدم که دنیا مکان بدی است. به همه اخبار و فیلم های غم انگیز رادیو و تلویزیون توجه می کردم تا این

نتیجه گیری ام را تایید کرده باشم. اگر همه بر ضد من بودند و اگر دنیا به این بدی بود، در اینصورت از من کاری ساخته نبود. من یک قربانی بودم.

اگر کسی به من می گفت که آگاهی شناختی و معنوی کلید حل مشکل من است می گفتم که او مشاعرش را از دست داده است. البته که حق با من بود. البته که خودم را آدم بزرگی می دانستم. آیا در اشتیاق رهایی از اضطراب نمی سوختم؟ آیا به جای بی اعتنایی محبت اشخاص را نمی خواستم؟ چرا می خواستم اما واقعاً معتقد نبودم که این امکان پذیر باشد. چرا؟ زیرا من حقیر بودم. دیگران اهمیت نمی دادند، دنیای مسخره ای بود.

اما وقتی به بازسازی شناختی خود پرداختم دیدم که چه افکار مخدوشی داشته ام. وقتی به هدفهای روحانی و معنویم فکر کردم خود را آنطور که به واقع بودم، با تمام نقطه ضعفهایم، پذیرفتم. دیگر محتاج آن نبودم که به دیگران نگاه کنم و برای اشتباهاتم طلب بخشش نمایم، زیرا من بخشی از آگاهی جهان بودم و اینهم چیز بدی نبود. با این حساب منم اشکالی نداشتم. منم می توانستم عیوب دیگران را بپذیرم و بگذارم همانطور که به واقع بودند بمانند.

وقتی همسر، مادر و همکارانم دیدند که من دیگر برای امیال و آرزوهای آنها نیستم، دیدند که در هر شرایط از آنها حمایت می کنم، عشق و علاقه اشان به من بیشتر شد و مناسباتم با اشخاص بهبود یافت.

چقدر خود را دوست دارید؟

یکی از شبها من و سیندی چند نفر میهمان داشتیم؛ دورهم جمع شده و به یک بازی فکری سرگرم کننده مشغول بودیم. متوجه شدم که دوستانمان باتوجه

به احساسی که نسبت به خود و دیگران دارند به سوالات پاسخ می دهند. بعضیها سعی داشتند جوابی منطقی پیدا کنند، بعضیها هم هرچه را که به نظرشان می رسید - هر قدر مسخره - بی تعمق به زبان می آوردند. اما جمعی نیز اصولاً اهل حدس و گمان نبودند. احساس خود ارزشمندی آنها به قدری به کامل بودن و کمال طلبی آنها وابستگی داشت که حاضر نبودند با گفتن یک عبارت مسخره، حرف اشتباهی زده باشند. ترجیح می دادند که به جای حدس و گمان به سوال جواب ندهند و امتیاز آن سوال را از خود دریغ کنند. نگران بودند که در حضور دیگران حرف مسخره ای بزنند.

این دوستان در واقع خود را دوست نداشتند. می توانستند با پیوستن به جمع و سخت نگرفتن بی جهت به خود احساسی از آرامش داشته باشند. به جای آن قیافه جدی می گرفتند و برخورد سرد می کردند. من مطمئنم این اشخاص که سعی بر کتمان احساس بی کفایتی خود از سایرین داشتند، در معرض استرس و فشار روانی بودند.

آیا آنقدر به خود علاقمند هستید که نقاط قوت و ضعف شخصیت خود را همانطور که هست بپذیرید؟ آیا آنقدر به خود اهمیت می دهید تا بگذارید تحت تأثیر قرار بگیرید. برای پاسخ به این سوالات به پرسشهای زیر با آری و خیر جواب بدهید:

۱- آیا می توانید به راحتی در حضور دیگران از خود حرف بزنید؟

اشخاصی که خود را دوست ندارند در دو نهایت به این پرسش پاسخ می دهند. بعضیها جواب مثبت می دهند و بلافاصله ماجرای مثلاً پیروزی خود در بازی تنیس با جان، دوستشان، را مطرح می کنند که ده سال پیش توانستند او را شکست بدهند. این گروه اغلب در نظر دیگران ملال انگیز و کسل کننده هستند. نتیجه بدتر شدن تصویر ذهنی آنها از خویشتن و لاجرم اضطراب بیشتر است. برای

جبران این موقعیت هم چنان به مبالغه و تعریف از خود ادامه می دهند تا مضطرب تر شوند. اینها در مارپیچ اضطراب اسیر هستند.

در نهایت دیگر گروهی هستند که جواب منفی می دهند و مواظب اند تا موضوع صحبت غیر از خود آنها و درباره اشیا و دیگران باشد. اینها ترجیح می دهند که درباره دیگران، درباره هوا، اتومبیل و یا مسایل جهانی صحبت کنند. اگر کسی می توانست اندیشه و احساس واقعی این اشخاص را بخواند متوجه می شد که چه احساس حقارتی در پس چهره این عده نهفته است. اینها اشخاص آسیب پذیری هستند که همیشه نقابی بر چهره دارند. با نظرات دیگران درباره اوضاع سیاسی جهان، غذا و تفریح و سرگرمی و هر چیز دیگر موافقت کامل دارند. این عده به قدری از اشخاصی که در مخالفت با آنها حرف بزنند ناراحت می شوند که حاضرند ششلول خود را بکشند و او را که اسباب تحقیرشان را فراهم ساخته از بین ببرند.

جک از جمله این اشخاص بود. از صحبت در حضور جمع عذاب می کشید و حال آنکه به حکم و وظیفه ای که داشت باید از ناحیه شرکت خود برای دیگران حرف می زد. حالا به گروه ما پیوسته بود تا این دشواری را برطرف سازد. هرآینه طبق برنامه تمرین در حضور جمع حرف می زد زانوانش می لرزید و صدایش مرتعش می شد. از آن گذشته سخنرانی اش خسته کننده بود. از حالت چهره دیگران می خواند که آنها را خسته کرده است. یکی از روزها او را به گوشه ای کشیدم و گفتم.

«ببین، سخنرانیهایت بد نیستند. تنها اشکال تو این است که جز ارقام و آمار مطلبی به خورد حضار نمی دهی، ما می خواهیم از احساسات، نقطه نظرها و واکنشهای تو اطلاع پیدا کنیم.»

جک جواب داد «نمی توانم این کار را بکنم، بیش از پیش عصبی می شوم.»

«اما حضار به همان اندازه سخنرانی به تو علاقمند هستند. اگر نخواهی کوچکترین اشکالی در جملات تو وجود داشته باشد، در اینصورت حرفهای خسته کننده تحویل می دهی و حضار را خسته می کنی.»

قرار شد جک در یک گفتگوی بحث برانگیز در حضور دیگران صحبت کند. این بار تصمیم گرفته بود که نقاب از چهره خود بردارد. برای موضوع سخنرانی حق قربانیان جنایت را انتخاب کرده بود. به یکی از ماجراهای زندگی اش اشاره کرد که در آن به سختی مضروب شده بود. از احساس خشم و تنفرش در آن زمان حرف زد. این بار برخلاف سایر مواقع حضار را دید که سراپا گوش هستند. می توانست علاقه و اشتیاق را در چهره آنها ببیند. بعد از این سخنرانی همه به قدری به او تبریک گفتند که جک به این نتیجه رسید که این حق اوست که خویش واقعی اش را بروز دهد.

جک می گفت «حالا احساس می کنم که در میان جمع دوستانم نشسته ام.» جک تصمیم گرفت که این آسیب پذیری را در منزل، هم پذیرا شود. قبلاً در برابر هر کار خوشایند و ناخوشایند زن و فرزندانش سکوت می کرد. اما حالا تصمیم گرفت که احساس خود را با آنها در میان بگذارد. جک با ابراز احساسات خود در محیط خانواده توانست ارتباط صمیمانه تری میان افراد خانواده ایجاد کند.

شما هم اگر درباره خود حرفی نمی زنید مترصد علت شوید. ممکن است احساسات و نقطه نظرهایتان با بقیه تفاوت زیاد داشته باشد. اما این لزوماً به معنی کهنتری شما نیست. اینها همان چیزهایی هستند که به شما هویت داده اند. توجه داشته باشید که شما جزئی از مخلوقات خداوند هستید. منحصر به فردی شما پذیرفتنی است زیرا اینگونه خلق شده اید.

به شما ارتباط دارد

۲- آیا احساس می کنید که دیگران از شما سوءاستفاده می کنند؟

ترزا چنین احساسی داشت. احساس می کرد که شوهرش، چارلز، از او سوءاستفاده می کند، چارلز تقصیر همه گفتریه‌ها را به گردن او می انداخت «تو مدیر بدی هستی و بیش از اندازه پول خرج می کنی.

بچه‌ها را درست تربیت نمی کنی. نظم و انضباط را به آنها نمی آموزی و از من حمایتی را که برای ترفیع به آن احتیاج دارم به عمل نمی آوری.» ترزا می دانست که او مسئول همه مسایل چارلز نیست و از اینکه شوهرش همه گناهها را در او خلاصه می دید ناراحت بود.

ترزا می گفت «اضطراب من تقصیر چارلز است.» اما وقتی پنج اصل اساسی مرا تمرین کرد به اندازه‌ای آگاهی یافت که فهمید این خود اوست که نقش قربانی را برگزیده است. هرآینه چارلز به سرزنش از او حرف می زد آنرا می پذیرفت. ترزا به تمرین تصویرسازی و تلقین مثبت مشغول شد. باقرار گرفتن در حالت آلفا به قدری آگاهی شناختی پیدا کرد که فهمید هم او و هم چارلز هر دو نقص دارند. به خود تلقین کرد که انسانی ارزشمند و قوی است که دیگران را دوست دارد و دیگران هم متقابلاً او را دوست دارند. ترزا با استفاده از تزریق احساسی خود را دید که با چارلز گرم و صمیمانه حرف می زند. چارلز را دید که او هم متقابلاً گرم و صمیمی است.

یکی از شبها، چارلز به شکایت گفت «اصلاً عجیب نیست که ما را دعوت نمی کنند. تو به درد میهمانی در باشگاه نمی خوری.» اما خویش معنوی ترزا بر او مسلط گردید. به جای اینکه با عصبانیت واکنش نشان دهد که «این تو هستی که

مقصری و نه من» با ملایمت تمام گفت «اگر بخواهی می‌توانی این حرف را بزنی. اما از کلمات تو من دلگیر می‌شوم. می‌دانم که زن باهوشی هستم و از کیفیات مثبتی برخوردارم. من خودم را دوست دارم و امیدوارم روزی برسد که تو هم خود را دوست داشته باشی»

چارلز به شدت تعجب کرده بود. وقتی ترزا به وانمودسازی خود ادامه داد دیگر یک قربانی نبود. چارلز از سرزنش او دست برداشت. ترزا تصمیم گرفت که به جای تلاش برای تغییر دادن او خود را تغییر دهد و در نتیجه شرایطی فراهم گردید که چارلز به او با دیده احترام نگاه کند. وقتی خصومت میانشان کاهش یافت توانستند درباره مسایل خود حرف بزنند و به اتفاق راه‌حلهای منطقی پیدا کنند.

اگر احساس می‌کنید دیگران از شما سوءاستفاده می‌کنند، دقت کنید و ببینید که آیا این شما نیستید که خود را مقصر می‌دانید؟ تصمیم بگیرید با شخصی که احساس می‌کنید از شما سوءاستفاده می‌کند رابطه بهتری برقرار سازید. برای ایجاد شناخت و معنویت بهتر خود تلاش کنید.

۳- آیا با دوستان و حتی غریبه‌ها بهتر از با خود رفتار می‌کنید؟

وقتی در مقام دلجویی از اشخاصی که در کاری شکست خورده‌اند حرفی می‌زنید، احتمالاً به جنبه‌های مثبت کار آنها اشاره می‌کنید و کمتر به اشکالات و اشتباهاتشان می‌پردازید. به عبارت دیگر به آنها از کارشان باز خورد مثبت می‌دهید تا از خود احساس بهتری داشته باشند. آیا با خود هم همین کار را می‌کنید؟ یا به جای آن در مقام تحقیر خویش حرف می‌زنید و با اشاره به اشتباهات

خود، خویشتن را به بدی متهم می‌سازید؟

راشل مدیر گروهی بود که اغلبشان را مردها تشکیل می‌دادند. این مردها از داشتن سرپرست زن ناراحت بودند و به اقسام مختلف تولید مشکل می‌کردند. راشل در مانده بود که چگونه با این مشکل روبرو شود.

راشل اغلب به شکایت می‌گفت «می‌دانم اشکال بر سرزن بودن من است.» کم کم نشانه‌های اضطراب و از جمله سردردهای میگرنی او شروع شدند و در همین زمان بود که پنج اصل اساسی را به او توصیه کردم. راشل به کمک آگاهی‌های شناختی فهمید که او روی این مورد که زن است و لاجرم نمی‌تواند در حد مردها مدیریت کند سرمایه‌گذاری منفی کرده است. در اعماق وجود خود معتقد بود که همکاران مرد او دلیل موجهی برای تحقیرش دارند.

راشل تصمیم گرفت با خود همان برخوردی بکند که با سایرین می‌کرد. تصمیم گرفت که شخصی حمایت گرو خوشبینی را بیابد و مسئله خود را با او به شکلی در میان بگذارد که بازخورد خوبی داشته باشد. مدیر زن دیگری را پیدا کرد و به او گفت که در اداره با مشکل روبروست و می‌خواهد مناسبات اداری بهتری با افراد تحت نظر خود داشته باشد. دوست همکار او به جای اینکه درباره غیرمنصفانه بودن دنیا و مشکلات زن بودن و از این قبیل حرف بزند. به کارهای خوب راشل اشاره کرد. در عین حال به او توصیه کرد در یک دوره مدیریت سودمند که شخصاً از آن بهره‌زیاد برده بود شرکت کند. راشل به قدری تشویق شد که این توصیه را پذیرفت. نظامنامه تشویقی تهیه دید که کارکنان مرد از آن استقبال فراوان کردند. در عین حال با اراده‌ای راسخ در برابر اشتباهات ایستاد و به آنها ثابت کرد که رئیس کیست و مرئوسین کدامند. از این زمان به بعد سردردهای میگرنی او به تدریج از بین رفت.

برخورد با اشتباه

۴- وقتی فکر می کنید که آنقدرها موفق نیستید آیا با برشمردن اشتباهات دیگران احساس بهتری پیدا می کنید؟

وقتی همه ساله تغییر شغل می دادم، درباره اشتباهات همکارانم زیاد حرف می زدم فکر می کردم اگر رئیس از کارهای اشتباه سایر همکارانم مطلع نبود کمتر از من ایراد می گیرد و حال آنکه این طرز برخورد من سبب می شد که او نسبت به من بی توجه تر شود و در این میان هرچه بیشتر شغل عوض می کردم نسبت به دیگران خشمگین تر می شدم. عین این موفقیت در خانواده هایی که افراد آن یکدیگر را علت کسالت بعد از ظهر، سوختن نان تست یا پول نداشتن می دانند صدق می کند.

اگر درباره اشتباهات دیگران حرف می زنید گرفتار خطای شناختی هستید. درباره کمبودهای خود مبالغه می کنید و می خواهید به شکلی آنرا جبران نمائید. در عین حال نکات مثبت خود را دست کم می گیرید. آنگونه که در عمل انگار هیچ کار مثبت و مفیدی انجام نمی دهید. به کمک بازسازی شناختی و آگاهی معنوی می توانید این حقیقت را بپذیرید که همه و از جمله آنها شما اشتباه می کنند. به جای بدجلوه دادن دیگران به جنبه های مثبت خود پردازید.

۵- آیا نمی توانید خود را به خاطر خطاهای گذشته ببخشید؟

واقعاً عجیب است چه بسیار اشخاص که می گویند خود را می بخشند و

خداوند هم آنها را می‌بخشد و در شمار دوستانش قرار می‌دهد و با این حال هنوز رفتارشان بگونه‌ای است که انگار نابخشودنی هستند. بیایید با این حقیقت روبرو شویم. گاه ما به راستی اشتباهات بزرگی مرتکب می‌شویم اما این بدان معناست که نباید خود را ببخشائیم و این موضوعی بود که کتی، دوست من، آنرا تجربه کرد.

کتی در جوانی ازدواج کرد و بعد از به دنیا آوردن سه فرزند پشت سرهم طلاق گرفت. از یک سو نگران سرپرستی از فرزندان و از سوی دیگر نگران کار برای امرار معاش بود. به شدت خسته و کم حوصله شده بود. گاه پسر کوچکترش را به حال خود می‌گذاشت تا گریه‌اش تمام شود. این پسر در سالهای نوجوانی سروکارش به پلیس افتاد. کتی رفتار پسرش را تقصیر خود قلمداد می‌کرد و چون نمی‌توانست رفتار او را تغییر دهد، دچار حملات اضطراب شد.

کتی سعی کرد از پنج اصل اساسی استفاده کند اما وقتی به محل امن و ساکت ذهن خود می‌رفت بیش از پیش خشمگین و ناراحت می‌شد. اما به کمک آگاهی شناختی فهمید که نمونه کامل هویت اشتباه است. از آنجائیکه خود را در برخورد با فرزندش مقصر می‌دید فراموش کرده بود که در زندگی کارهای مثبت و خوب هم انجام داده است. به همین دلیل تصمیم گرفت که از کمک‌های متخصصین در امور روانشناسی استفاده کند و همچنان مترصد معنویت بیشتر باشد. سرانجام کتی خود را بخشید. قبل از همه از پسرش به خاطر رفتاری که با او کرده بود پوزش خواست و به او گفت که در طرز رفتارش تجدید نظر می‌کند و اظهار امیدواری نمود که او هم همین کار را بکند. بعد از اشتباهات گذشته خود استفاده مثبت کرد. تصمیم گرفت که به عضویت گروهی که در زمینهٔ بدرفتاری نکردن با بچه‌ها فعالیت می‌کردند درآید. کتی نه تنها با افراد این گروه دوستی نزدیک ایجاد کرد بلکه از حملات اضطراب نیز خلاص شد.

شما هم اگر از کاری که کرده‌اید خجالت می‌کشید، به خود یادآور شوید

که کاری است که انجام شده و از ناراحت شدن کاری ساخته نیست. اگر می‌توانید روش خود را اصلاح کنید. از تجربه خود درس بیاموزید و بعد به خود تلقین کنید که شما خود را می‌بخشائید و خداوند هم شما را مشمول رحمت خود قرار می‌دهد.

با دیگران چه کار کنیم؟

۶- آیا احساس می‌کنید که به خاطر یکی از اعضای خانواده و یا یکی از آشنایان نمی‌توانید کار مورد علاقه خود را انجام دهید؟
اگر جواب شما مثبت باشد با خطای شناختی پیش‌بینی منفی روبرو هستید. شما ارزش خود را با توجه به رفتار و برداشت دیگران اندازه می‌گیرید. اجازه ندهید که دیگران درباره احساس شما تصمیم‌گیری کنند. شما باید بدون توجه به اینکه دیگران چه می‌کنند و چه می‌گویند خود را دوست بدانید. اعتماد به نفس داشته باشید و تصمیم بگیرید.

کاری بود که بیل پس از سالها شکایت از زن بهانه‌گیرش انجام داد. اریکا اغلب به بیل می‌گفت «تو هیچوقت کاری را درست انجام نمی‌دهی. آدم خنگ و بی‌دست‌وپایی هستی.» اریکا اغلب در حضور دیگران شوهرش را مسخره می‌کرد و بیل به تلافی او را به‌زشت بودن متصف می‌ساخت.

وقتی اضطراب بیل شروع شد از پنج اصل اساسی من استفاده کرد. با کار بیشتر به این نتیجه رسید که لزوماً به گفته اریکا بی‌دست‌وپا و شکست‌خورده نمی‌شود. شایسته احترام و دوستی با خود است و اریکا هم در همین موفقیت اوست. بیل تصمیم گرفت که رابطه بهتری با همسرش برقرار کند. در زمینه

ارزشمند بودن خود از تلقین استفاده کرد و از تزریق احساسی برای غلبه بر رنجشی که از اریکا داشت سود جست. در خیال می دید که با اریکا لحظات خوشی را می گذرانند و با انتقال صحنه های خوشایند به زمانی که با اریکا بود، به راستی در موقعیت آرام و راحتتری قرار می گرفت.

بیل هم چنین دریافت که برای بهبود روابط خود باید خودپذیر بودنش را به خود و به اریکا نشان می داد. به وانمود روزی از پنج خصوصیت اریکا تعریف می کرد تا اینکه یکی از روزها در خیال دید که اریکا لباسی نامرتب اما ساقهای زیبا دارد.

آنشب وقتی اریکا سرگرم خواندن روزنامه بود، بیل به او گفت «اریکا ساقهای زیبایی داری.» اریکا از فرط تعجب تقریباً روزنامه را به زمین انداخت. به شدت تکان خورده بود؛ اما حرفی نزد. کمی دیرتر بیل تصمیم گرفت از یکی از خصوصیات اریکا تعریف کند. در حالیکه اریکا برای خوابیدن بچه ها برای آنها قصه می خواند؛ بیل به او گفت:

«به نظر من خواندن داستان برای بچه ها کار خوبیست. تو مادر به راستی خوبی هستی.» باز هم اریکا حرفی نزد؛ اما آنشب کلمه ای به شکایت از بیل نگفت. عجیب این بود که هرچه بیل بیشتر تعریف می کرد، بیشتر به این نتیجه می رسید که اریکا زنی تعریف کردنی است. وقتی بیل در طرز برخورد خود تجدیدنظر کرد و به خود جرأت داد تا از زنی که در نگاه نخست دوست داشتنی به نظر نمی رسید تعریف کند، هر دو تغییر کردند.

برگه هدف برای مناسبات بهتر

می‌توانید اگر بخواهید هدف برقراری مناسبات بهتر با همه اشخاص را برای خود انتخاب کنید اما بهتر از آن این است که کسی را به عنوان نمونه انتخاب کنید و در صدد برآئید که مناسبات خود را با او بهبود بخشید. برگه هدف شما شکلی از این قرار خواهد داشت:

هدف: می‌خواهم با «او» مناسبات بهتری برقرار کنم.

تصویرسازی: ۱- خود را می‌بینم که با «او» هستم. خود را می‌بینم که با او به لحنی دوستانه حرف می‌زنم؛ او را می‌بینم که به من لبخند می‌زند.

۲- خود را می‌بینم که او را با کلمات محبت آمیز نوازش می‌دهم و او را می‌بینم که متقابلاً حرفهای محبت آمیز می‌زند.

۳- از انتقال احساسی برای داشتن احساسات خوب با او استفاده می‌کنم.

تلقین:

۱- با او رابطه بسیار خوبی دارم.

۲- همیشه به او محبت می‌کنم. می‌خواهم در همهٔ مواقع از او حمایت کنم.

۳- من و او آدمهای خوب و دوست داشتنی هستیم. ما شایسته آنیم که از یکدیگر محبت ببینیم.

بازسازی شناختی:

۱- توجه به امر منفی: به جای توجه به محدودیتها و کاسیتهای خویش به جنبه‌های مثبتی که دارم فکر می‌کنم تا بتوانم او را برای داشتن احساس بهتر کمک کنم.

۲- بی‌توجهی به امر مثبت: باور می‌کنم که می‌توانم با او به خیر و خوشی و

مهربانی صحبت کنم. سعی می‌کنم از خود برداشت بهتری داشته باشم تا بتوانم با او رابطه بهتری برقرار کنم.

۳- پیش بینی امر منفی: با دیدی مثبت به خود و به او نگاه می‌کنم و در تلقین از رابطه خوبی که با هم داریم حرف می‌زنم.

۴- درشت‌نمایی: احساس بی‌کفایتی خود را به مبالغه نمی‌گیرم، به جای آن از آگاهی معنوی برای دوست داشتن خود و برخورد سخاوتمندانه با او استفاده می‌کنم.

۵- هویت اشتباه: خود را بخاطر اشتباهات گذشته می‌بخشم و به لحظه حال توجه می‌کنم.

۶- تقصیر من: به او اجازه نمی‌دهم که مرا بخاطر کاری که نکرده‌ام ملامت کند خود را به شکلی که هستم قبول می‌کنم. وانمودسازی:

۱- به خود اجازه می‌دهم که مطابق میل رفتار کنم. حاضر نیستم همیشه به میل او رفتار کنم.

۲- روزی پنج بار در تعریف از او حرف می‌زنم.

۳- در صورت لزوم با اشخاص مثبت گفتگو می‌کنم.

راهنمایی برای رسیدن به هدف

سخت‌ترین بخش تلاش برای رسیدن به رابطه بهتر وانمودسازی است. برای راهنمایی بیشتر به چند نکته توجه نمایید:

- مهارتهایی بیاموزید که شما را برای تغییر کردن کمک کند. اگر بدانید

که اندیشه شما به واقع مخدوش و تحریف شده است، کار کتی را بکنید که دانست با فرزندش بد رفتاری کرده است. به روان درمانگر رجوع کنید، گروه حمایت گری بیابید؛ منابعی بیابید که شما را در باور کردن خود کمک کند.

جواب ژانت آموزش ابراز وجود و نشان دادن قاطعیت بود. مادر شوهر پیر ژانت مرتب از او انتظار داشت و با انتقادهای غیر منصفانه او را تحقیر می کرد؛ از شوهر ژانت هم کاری ساخته نبود اصرار می کرد که مادرش به کمک ژانت احتیاج دارد. مرتب با ژانت بر سر این موضوع مشاجره می کردند تا اینکه ژانت در یک دوره ابراز وجود شرکت کرد و پس از طی این دوره توانست در برخورد با تقاضاهای غیر منصفانه مادر شوهرش با قاطعیت ابراز وجود کند که «به انجام این کار علاقه ای ندارم.» ژانت برای بهبود بیشتر خود به سطح آلفا می رفت و خود را می دید که با قاطعیت در برابر زیاده خواهی های مادر شوهرش ایستادگی می کند و عجیب آنکه مادر شوهرش تغییر روش داد و او را راحت گذاشت.

- متوجه باشید که به ناهشیار خود پیامهای حقیرانه مخابره نکنید. دیگران ممکن است فعالانه در برابر میل شما به تغییر روابط مقاومت کنند. برای تغییر این پیامها به اشخاص بگوئید که تغییر مثبتی در زندگی خود داده اید و مانند قبل واکنش نشان نخواهید داد، به او بگوئید که او هم می تواند این تغییر را تجربه کند.

- بیاموزید که حتی در شرایط افسردگی نیز احساسات خود را به شکل مثبت بروز دهید. ممکن است بگوئید که گفتنش از انجام دادن آن ساده تر است اما در صورت مراقبه و باارزش بیشتر قائل شدن برای خود از انجام این مهم بر می آید. هنگام مراقبه به راه چاره های مختلفی که دارید بیاندیشید و از جمع آنها بهترین را برگزینید.

چه نتایجی خواهد داشت؟

وقتی در زمینه برقراری مناسبات بهتر با کسی تلاش می‌کنید آیا او تغییر می‌کند؟ نه لزوماً مهم این است که شما تغییر می‌کنید. در کمترین حدّ خود می‌توانید تأثیر خوبی روی اطرافیان بگذارید. توجه داشته باشید که خود شما بیشتر ابراز وجود خواهید کرد، خود شما دوستانه‌تر به نظر می‌رسید و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید، کمتر عصبانی می‌شوید.

با آگاهی شناختی و معنویت بیشتر، در موقعیتی قرار می‌گیرید. که بدون توجه به رفتار دیگران خود را دوست بدانید. در موقعیتی قرار می‌گیرید که از مارپیچ روابط بد با دیگران نجات یابید.

فصل ۱۶

زندگی به علاوه

شش فصل گذشته در نهایت نمونه هدفهایی بودند که می‌توانید برای خود در نظر بگیرید. می‌توانید با استفاده از آگاهی شناختی هدفها را متناسب با نیاز خود و بگونه‌ای که شما را از موقعیت استرس‌زا نجات دهد انتخاب نمایید. از این آگاهی برای تعیین هدفهایی که به سود شما تمام می‌شود استفاده کنید.

وقتی به این ترتیب روی هدفهای خود کار می‌کنید ممکن است مانند من پاداش بگیرید و به زندگی به علاوه برسید. این تجربه تحول‌زایی بود که مرا از

انسان نگران درباره همه چیز به کسی که اصولاً به امکان اضطراب هم فکر نمی کند تغییر داد.

تنها با مرور اتفاقاتی که برای خود من روی داد می توانم تجربه متحول شدن را برایتان شرح دهم. توانستم در مدت چند هفته با حساسیت زدایی، ترس از ترک منزل و مضطرب شدن در حضور جمع را فراموش کنم. در مدت شش ماه از سلامت جسمانی بیشتری برخوردار شدم و برعادات نامطلوبی که به پایان دادن آن علاقمند بودم غلبه کردم. حتی در این شرایط نیز ناهشیارم به من می گفت که باید با اضطراب مبارزه کنم «حالا نشانه های اضطراب را نداری اما ممکن است در آینده این نشانه ها دوباره به سراغ تو بیایند. ممکن است حتی در زمانی که هیچ انتظاری نداری ناگهان با حمله اضطراب روبرو شوی.» با آنکه به رستوران می رفتم و در میهمانیها شرکت می کردم همیشه دل شوره ای داشتم: «آیا ممکن است امشب نشانه های اضطراب مجدداً به سراغ من بیاید؟»

از این رو تصمیم گرفتم هدفهای معنوی، جسمانی و ذهنی بیشتری برای خود در نظر بگیرم. همچنان به حالت آلفا می رفتم و در شرایط مراقبه ذهن ناهشیارم را برنامه ریزی می کردم. طوری وانمود می کردم که مطمئن به نفس و غیرنگران هستم. و ناگهان بدون هر گونه اطلاع قبلی پاداش خود را گرفتم. چیزی بود که حتی تصور اتفاق آن را نمی کردم. یکی از روزها به اتفاق سیندی در بزرگراه رانندگی می کردم و در ضمن به نواری درباره انگیزه گوش می دادم. وقتی نوار تمام شد احساس شنگولی عجیبی بر من حاکم گردید. طوری بود که انگار به واقع خودم را دوست داشتم. به قدری احساس خوبی داشتم که حتی به ذهنم نمی رسید دوباره احساس ناشایستگی کنم. سایرین را هم دوست داشتم؛ همه و از جمله آن راننده هایی که از کنارم می گذشتند، همه راننده هایی که بوق می زدند و جلو من می پیچیدند، مشتری هایی که تحقیرم می کردند، همه را به طور مطلق دوست

داشتم. دیگر از کار کسی خشمگین نمی شدم. وقتی این احساس خوب را با سیندی در میان گذاشتم از شدت خوشحالی اشک در چشمانش حلقه زد. ابتدا گمان می کردم که این احساسات خوب از بین می روند، اما اینطور نشد. من به کلی متحول شده بودم. انگار حیاتی دوباره را تجربه می کردم و من اسم آنرا «زندگی به علاوه» گذاشتم تردید به باز گشت دوباره اضطراب تمام شد، پاک و محو شد؛ من شخص جدیدی که نشانه‌ای از اضطراب نداشت.

زندگی به علاوه و منفی‌ها

البته بعد از احساس زندگی به علاوه همه دشواریهای زندگی تمام نشدند. هنوز هم گاه استرس را احساس می کردم اما دیگر پریشانی نبود. استرس عادی زندگی بود. اجازه بدهید برای روشن تر شدن مطلب مثالی بزنم. یکی از روزها در حالیکه در خیابان رانندگی می کردم با اتومبیل دیگری تصادف کردم راننده‌اش خانم موخا کستری رنگی بود که به جای توجه به علامت ایست وارد خیابان شد و به اتومبیل من برخورد کرد. لحظه‌ای سکوت برقرار شد. با احتیاط بدنم را تکان دادم تا از سالم بودن آن مطمئن شوم. فهمیدم که آسیب جسمانی ندیده‌ام. بعد از اتومبیل پیاده شدم تا به سپر خورد شده اتومبیل نگاه کنم. خانم موخا کستری بهت زده در اتومبیلش نشسته بود. فریاد کشیدم «حالتان خوب است؟» گریه‌اش بلند شد.

«من شما را ندیدم، اتومبیل شما را خورد کردم.»

در اتومبیلش را گشودم و بازویم را دور شانه‌اش انداختم و گفتم:

«خوب، مهم این است که هر دو سالم هستیم. بقیه مسایل را حل می کنیم.»

نکته مهم این بود که اگر قبل از دوران زندگی به علاوه بود به سرعت از اتومبیل پیاده می شدم و بر سرش داد می کشیدم که «زنیکه احمق این چه طرز رانندگی است؟» با این کار بر میزان استرس خود اضافه می کردم. اما به جای آن حالا او را تسلی می دادم. به راستی که دلم برای این زن سوخت البته اتومبیل به شدت آسیب دیده بود اما اشکالی نداشت. اتومبیل بیمه بود. البته تعمیر کردنش برای من مشکلاتی ایجاد می کرد. اما مهم این بود که من و او هر دو سالم بودیم. او هم انسان بود و من می خواستم احساس بهتری در او ایجاد کنم.

اما ماجرای اتومبیل من به این جا خاتمه نیافت. اتومبیل را برای تعمیر دادم. وقتی خوب آنرا تعمیر کردند، قبل از آنکه آنرا تحویل بگیرم کسی آن را از پارکینگ تعمیر گاه دزدید. چندین روز بعد، پلیس به من اطلاع داد که اتومبیل را یافته است؛ اتومبیل را لخت کرده بودند مجبور شدم دوباره آنرا به تعمیر گاه بفرستم و این بار دوماه بدون اتومبیل ماندم.

این بدشانسی های پشت سرهم در حکم آزمون توانایی من در پاسخ دادن به تلفن های آقای منفی بود. البته که عصبانی می شدم. البته که دزدی اتومبیل غیر منصفانه بود. وسوسه می شدم که بگویم من اصولاً شانس ندارم. اما تحت تأثیر زندگی به علاوه تسلیم این وسوسه نشدم. در چند مورد اقدام به بازسازی شناختی کردم و به خود خاطر نشان ساختم که زندگی من در مجموع یک موفقیت بزرگ بوده است.

بعید هم نبود که در اندیشه پیش بینی امر منفی گرفتار آیم و مثلاً به خود بگویم «هیچ ۲ نیست که به ۳ نرسد.» به جای آن گفتم که مشکل هرچه باشد تمام می شود. اتومبیل را پس می گیرم از آن گذشته این حوادث همه نشان می دهند که من چقدر قوی هستم و در دشواریها دست و پایم را گم نمی کنم.

فیلمی به نام زندگی

می دانم که گفتن «خویش جدید خود را بپذیرید» از عمل کردن به آن آسانتر است اما راهی را به شما توصیه می کنم. وانمود کنید که هم زمان بازیگر اول و کارگردان فیلم زندگی خود هستید؛ فیلمی چهارستاره با خصوصیتی چون صد درصد موفق، فارغ از اضطراب و شکوفا. آنگاه خود را ببینید که روی بزرگترین پرده سینمایی که می شناسید سرگرم بازی هستید. خود را ببینید که زندگی موفق و دوست داشتنی دارید. اگر آنچه را که می بینید دوست ندارید، در نقش کارگردان ظاهر شوید و نمایشنامه را تغییر دهید. هدف جدیدی برای تصویر ذهنی بهتر در نظر بگیرید. بعد از پنج اصل اساسی برای اتفاق آنچه به آن تمایل دارید تلاش کنید. می توانید به اراده خود صحنه های فیلم را تصویر کنید زیرا شما در آن واحد ایفاگر نقش اول و کارگردان فیلم هستید.

این صرفاً راه دیگری است تا بتوانید از رئیس ناهشیار خود استفاده کنید. اگر تصویرسازی شما به قدر کافی زنده باشد، اگر به وانمودسازی ادامه دهید؛ ذهن ناهشیارتان به شما جایزه می دهد بدانید که خویش تازه شما همان خود شماست.

به این اعتقاد دارم که اگر هر کدام از ما با استفاده از پنج اصل اساسی راه تغییر دادن خود را بیاموزیم می توانیم دنیا را تغییر دهیم. اگر ندانید اذهان ما هر کدام به طریقی با هم در ارتباط هستند نمی توانید روی یک هدف معنوی کار کنید. وقتی یکی از ما بر افکار منفی و اضطراب خود فایق می شویم و به تفکر مثبت، اعتماد به نفس و عشق و محبت روی می آوریم، دیگران را تحت تأثیر قرار می دهیم تا مثبت تر باشند. می توانید اسم این فیلم را موفق مطلق، رها از اضطراب یا خود

شکوفای بنامید.

همه چیز به شما ارتباط دارد

آیا متقاعد شدید که می‌توانید رها از اضطراب، تفکر منفی، تصویر ذهنی بد، ناراحتی‌های جسمانی، روابط ناخوشایند با دیگران و سایر عادات ناشی از اندیشه‌های اشتباه زندگی کنید؟ صمیمانه امیدوارم که چنین باشد. پنج اصل اساسی نظریه پرداز نیستند، به جای آن روشی عملی برای برخورد با انواع تفکرات غیرمنطقی هستند که به شما امکان متحول شدن را می‌آموزند.

می‌توانید با برنامه‌ریزی ناهشیار خود، نوارهای منفی گذشته‌ها را با نوارهای جدید تعویض کنید. می‌توانید از خود فیلمی بسازید که برای شما و دیگران اسباب شادی باشد. می‌توانید به انسان جدیدی با زندگی به علاوه تغییر شکل دهید؛ بدانید که مانند من موفق خواهید شد.

پایان

معرفی چند کتاب

- ۱- دارو غذا نیست (دوجلد) - شناخت کامل داروها و عوارض جنبی و میزان مصرف و نام ژنریک
- ۲- فشارهای روحی - چگونه می توان با این فشارها مبارزه کرد
- ۳- روان شناسی خشم - تعریف و بیان پدیده خشم و راههای جلوگیری از آن
- ۴- روان شناسی تنبلی - در مرکز قرار دادن نیروی جسمی و روحی برای مبارزه با آن
- ۵- زندگی با عشق چه زیباست - چگونگی فن آموختن مهرورزی و بیان فلسفه عشق
- ۶- زندگی عشق و دیگر هیچ - تعریف همگانی عشق و راه و روش عشق ورزیدن
- ۷- روان شناسی افسردگی - افسردگی چیست و چگونه می توان به دور از افسردگی زندگی کرد
- ۸- روان شناسی بلوغ - چگونه حالات روانی نوجوانان را بررسی کنیم؟
- ۹- روان شناسی رشد - چگونه می توان فرزندان خوب و سالم تربیت کرد؟
- ۱۰- روان شناسی رنج - کشف و درمان رنج های اولیه زندگی
- ۱۱- روان شناسی مادران - برداشت حالات روانی مادران در اجتماع
- ۱۲- تی ام - یا دانش هوشیاری خلاق در برداشت از تی ام
- ۱۳- یک دقیقه برای خودم - چگونه می توان فقط در یک دقیقه کوتاه از خودمان مواظبت کنیم
- ۱۴- بیا که شادی را با هم شروع کنیم - چگونه می توان عادت های بد احساسی را از خود دور کنیم
- ۱۵- بچه های طلاق - خودآموز تربیت بچه هایی که پدر و مادر آنها از هم جدا شده اند.



خواننده گرامی

در صورت عدم دسترسی به کتابهای
این انتشارات می‌توانید با صندوق پستی
شماره ۳۹۶-۱۵۷۴۵ تهران مکاتبه
نمائید تا لیست رایگان کتب این انتشارات
با پست سفارشی به آدرس شما در هر
نقطه از ایران و یا خارج از کشور ارسال
گردد.



