

جرأت داشته باش

راههای افزایش اعتماد به نفس

Oser : Therapie de la confiance en soi

.....

نویسنده: فردریک فانژ

ترجمه محیا احمدی پور



شمعدونی

جرأت داشته باش

درمان کمبود اعتماد به نفس (روانشناسی)

فردریک فانژه

مترجم: محیا احمدی پور



حق انتشار الکترونیک برای ویدیو محفوظ است

سرشناسه:

فانژه، فردریک

Fanget, Frédéric

عنوان و نام پدیدآور:

جرات داشته باش : درمان کمبود اعتماد به نفس

(روانشناسی)/ فردریک فانژه ؛ محیا احمدی پور.

مشخصات نشر:

تهران: شمعدونی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری:

۳۵۲ ص.: مصور، جدول؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۰-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان اصلی: Oser : thérapie de la confiance

یادداشت:

en soi, ۲۰۰۹.

موضوع:

اعتماد به نفس

موضوع:

Self-confidence

موضوع:

اعتماد به نفس -- راهنمای آموزشی

موضوع:

Self-confidence -- Study and teaching

شناسه افزوده:

احمدی پور، محیا، ۱۳۷۱ - ، مترجم

رده بندی کنگره:

۱۳۶۹ ۲ف ۶الف / ۵۷۵ FB

رده بندی دیویی:

۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی:

۵۰۳۵۷۸۰

Oser : Therapie de la confiance en



Frederic
Fanget

جرات داشته باش؛ درمان کمبود اعتماد به نفس

.....
دکتر فردریک فانژ زاده ۱۱ آوریل ۱۹۵۵ در لیون است. او در سال ۱۹۸۳ در رشته عصب‌شناسی از دانشگاه لیون فارغ التحصیل شد و دو سال بعد از همان دانشگاه موفق به کسب مدرک کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی شد. او فعالیتش را از سال ۱۹۹۲ با انتشار مقالات علمی متعدد در نشریه‌های بین‌المللی آغاز کرد و از سوی دیگر به روان‌درمانگری نیز روی آورد. او تاکنون بیش از ۲۰۰ کنفرانس و کارگاه در حوزه‌های مختلف از جمله درمان استرس، افسردگی و روان‌درمانگری برگزار کرده است. وی همچنین در بسیاری از دانشگاه‌های فرانسه (دانشگاه لیون)، بلژیک و سوئیس مشغول تدریس است. دکتر فانژ اغلب به‌عنوان کارشناس و مشاور در شبکه‌های تلویزیونی و رادیویی فرانسه حضور دارد که برنامه‌های او با استقبال عموم مواجه شده‌اند. از برنامه‌های موفق او می‌توان به برنامه مجله سلامتی در شبکه فرانس ۵ اشاره کرد که با محوریت درمان کمبود اعتماد به نفس در سال ۲۰۱۳ به روی آنتن

رفت. او همچنین نگارنده کتاب‌های متعددی در حوزه روانشناسی با محوریت درمان اضطراب، افسردگی، کمبود اعتماد به نفس و... است. دو کتاب نخست او؛ خودت را ثابت کن و کتابی که در حال حاضر پیش رو دارید، جرأت داشته باش، در بین خوانندگان موفقیت چشمگیری داشتند.

جرأت داشته باش دومین اثر او است که برای اولین بار در سال ۲۰۰۳ به چاپ رسید و تا سال ۲۰۰۸ تجدید چاپ شد. طبق نظر خوانندگان دلیل موفقیت این کتاب، ارائه راه‌حل‌های عملی و کاربردی است. از آنجایی که نویسنده این کتاب، یک روان‌درمانگر است به همین دلیل براساس تجربیاتی که از مراجعانش به‌دست آورده است، توانسته راه‌حل‌های کاربردی متنوعی را به خوانندگان این کتاب پیشنهاد کند. بسیاری از افرادی که اعتماد به نفس کافی نداشتند بعد از خواندن این اثر و عملی کردن راه‌حل‌های آن، اذعان داشتند که به‌خوبی توانستند اعتماد به نفسشان را دوباره به‌دست آورند. برخی دیگر اشاره کرده‌اند که با خواندن این کتاب، به مشکلاتشان در حوزه اعتماد به نفس پی برده‌اند.

در مجموع می‌توان گفت دلایل موفقیت آثار فردریک فانژه، نشر روان، ساده و ارائه راه‌حل‌های عملی و کاربردی است. درست برخلاف سایر آثار روانشناسی که بیشتر به شرح و توضیح مشکلات می‌پردازند و راه‌حل و توصیه‌های مناسبی برای درمان ارائه نمی‌دهند. بسیاری از روانپزشکان و روان‌درمانگران خواندن آثار او را به بیماران خود توصیه می‌کنند.

.....
Oser : Therapie de la confiance en soi

نویسنده: فردریک فانژه
محیا احمدی پور

مقدمه

«مدت‌هاست که احساس می‌کنم اعتماد به نفس کافی ندارم. ضعف‌های بسیاری را در خودم پیدا کرده‌ام: به نظرم حسود، احمق و مادری بد هستم. شخصیتم را دوست ندارم، خودم را دوست ندارم... همیشه از این می‌ترسم که دیگران دوستم نداشته باشند.»

این نامه‌ای است که آنا قبل از مراجعه‌اش برایم فرستاده بود. وقتی آنا را در مطبم پذیرفتم، برایم اینگونه توضیح داد: «در واقع، می‌دانم که بی‌خاصیت نیستم اما باز هم احتیاج دارم که کسی آن را به من بگوید... زندگی‌ام فقط در ارتباط با دیگران معنا پیدا می‌کند... اگر به نظرشان احمق بیایم پس فکر می‌کنم که احمق هستم...» سؤال بعدی را از او پرسیدم: «آیا تاکنون قابلیت‌هایی در خودتان پیدا کرده‌اید؟» آنا که خیلی عادت نداشت مسائل را از این زاویه ببیند، دستپاچه شد و جواب داد: «بله، فکر می‌کنم بیش از حد به حرف‌های دیگران گوش می‌دهم. براساس چیزهایی که به من می‌گویند، می‌توانم توصیه‌های خوبی هم بکنم.»

سببها: «اعتماد به نفس ندارم. خجالتی هستم، به دیگران وابسته‌ام، می‌ترسم که قضاوت درستی از من نداشته باشند، به توانایی‌هایم شک دارم، نه جرأت دارم کارهای جدیدی را قبول کنم و نه حاضرم مسئولیت‌هایی را به عهده بگیرم. همیشه از چیزهای ناشناخته می‌ترسم. اغلب، افکار اضطراب‌آوری دارم و پیشاپیش اتفاقات را در ذهنم خیال‌پردازی می‌کنم.»

دینز: «ابتدا به یک متخصص اختلالات جنسی مراجعه کردم زیرا در رابطه جنسی مشکل داشتم. دکتر تمام عوامل فیزیکی را نامربوط دانست و به من توصیه کرد که به یک روانپزشک مراجعه کنم. از نظر او من تا حد زیادی دچار کمبود اعتماد به نفس هستم. در حقیقت، مدام به خود می‌گویم که بی‌خاصیت هستم و نمی‌توانم موفق شوم... در واقع، احساس می‌کنم که در هر زمینه‌ای، شخصی، اجتماعی و یا شغلی به اندازه‌ی دیگران خوب نیستم: چیزی که اغلب من را شگفت زده می‌کند این است که اطرافیانم معتقدند من بسیار قوی هستم. آن‌ها باور دارند که من هیچ مشکلی ندارم: به من اعتماد دارند و با من مشورت می‌کنند. در ظاهر قوی به نظر می‌رسم!»

اکنون به صحبت‌های سابین گوش می‌دهیم: «همیشه استرس دارم... اغلب به حوادث پیش از آنکه رخ بدهند، فکر می‌کنم. همیشه از این می‌ترسم که موفق نشوم. اعتماد به نفسم بسیار کم است... هنگام درگیری، به سرعت پرخاش می‌کنم، مخصوصاً اگر حس کنم که به چالش کشیده شده‌ام و البته این شیوه هم هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. همه چیز را برای خودم می‌خواهم. همیشه از این می‌ترسم که دیگران مرا احمق فرض کنند.»

جک: «اطرافیانم می‌گویند که همه زندگی‌ام را وقف کارم کرده‌ام. در ۵۹ سالگی، رئیس‌م به من اطلاع داد که دیگر نمی‌توانم پروژه‌ای را که خودم شروع کرده بودم، ادامه دهم. پانزده سال پیش آن را راه‌اندازی کرده بودم. روی همه چیز حساب کرده بودم، حتی روی شناختی که شرکت از من دارد. آن‌ها یک جوان را جایگزین من می‌کنند! در هفته ۷۰ ساعت برای آن‌ها کار کرده‌ام، هیچ دوستی نداشتم، بزرگ شدن فرزندانم را هم ندیده‌ام و حالا این تمام پاداشی است که به من می‌دهند...» جک به گریه می‌افتد و در ادامه می‌گوید: «حالا باید چه کار کنم؟ هیچ کار دیگری بلد نیستم. همه چیزم را برای کارم گذاشته بودم. آیا لیاقت این را نداشتم که تفریح کنم و از زندگی‌ام لذت ببرم؟ تاکنون هیچ کدام از آن‌ها را نداشتم. سال‌هاست که با دوستانم ارتباطی نداشتم...» اکنون سه ماه است که جک با مشکلش مبارزه می‌کند. هیچ نیروی محرکه‌ای ندارد و برای شروع دوباره، کمبود اعتماد به نفس دارد. به عنوان یک روانپزشک، متوجه شدم که کمبود اعتماد به نفس، مشکل اصلی تمام افرادی است که اقدام به درمان کرده‌اند. رنج‌های عاطفی یا شغلی بی‌شماری از این کمبود اعتماد به نفس ناشی می‌شود: ترس از انجام کارهای اشتباه، ترس از قضاوت شدن، ترس از دوست داشتن و دوست داشته شدن. در عملکرد ذهنی ما اعتماد به نفس فراتر از یک چرخ دنده‌ی ساده نقش دارد: اعتماد به نفس همچون قلب یک هرم است که اساس آن، اعتماد داشتن به خود است؛ از سنین نوجوانی شکل می‌گیرد و در نهایت، هنگام تأیید خود بروز می‌کند. بنابراین، اعتماد به نفس بخش مهمی از شخصیت ما است. اگر اعتماد به نفس از دست برود، آسیب‌هایی را به دنبال خواهد داشت. آنچه که پیش‌تر یک ویژگی ذاتی تلقی می‌شد، امروزه دیگر سرنوشتی گریزناپذیر نیست: اکنون امکان تغییر وجود دارد، می‌توانید اعتماد به نفس خود را به دست آورید حتی اگر تاکنون احساس می‌کردید که آن را نداشته‌اید. در واقع، من برای تمام کسانی که به خودشان اعتماد ندارند- چه در کارهایشان و چه در روابطشان با دیگران- این کتاب را نوشته‌ام تا به آن‌ها کمک کنم که خودشان را از این کمبود اعتماد به نفس ظالمانه رها کنند و به این ترتیب این امکان را به آن‌ها بدهم تا از دور باطل شکست خارج شوند. امیدوارم که آن‌ها با خواندن این کتاب، یاد بگیرند که خودشان را بیشتر دوست بدارند، این جرأت را پیدا کنند که دست به عمل بزنند و شهامت زندگی کردن در مقابل دیگران را به دست آورند. اغلب آنچه از دست می‌رود، اندکی احترام به خود است و کمی هم تحمل خویشتن. برای نوشتن این اثر، از واقعیتی الهام گرفتم که در طول این بیست سال از مراجعینم به دست آورده‌ام: یعنی افرادی که به آن‌ها رسیدگی می‌کنم و آن‌ها هم مضامین اولیه را در اختیارم قرار می‌دهند. به همین دلیل این کتاب، صدای آن‌هاست. البته برای حفظ حریم خصوصی آن‌ها، خصوصیات فردی و

پیشینه‌شان را تغییر داده‌ام. علاوه بر این شواهد، قصد دارم شما را با جدیدترین اطلاعات روانشناسی و دانش عصب‌شناسی آشنا کنم. این مطالب با روشی ساده و آموزنده ارائه خواهند شد برای آنکه بتوانید در زندگی روزمره‌تان آن‌ها را به کار ببندید. هدف من این است که از این حوزه و از تکنیک‌های علمی معتبر، نگرشی دقیق در اختیارتان قرار دهم. اجازه دهید در پایان مقدمه، ساختار کلی کتاب را به شما معرفی کنم، شما می‌توانید بدون آنکه کل کتاب را خط به خط بخوانید، با توجه به نیازهایتان و پیشینه‌تان پیش بروید:

بخش نخست، مکانیسم‌های اعتماد به نفس را توضیح می‌دهد: به همه‌ی شما توصیه می‌کنم که این بخش را بخوانید؛

بخش دوم، هفت پیش‌داوری را معرفی می‌کند، یعنی نگاه‌های متفاوتی که از کودکی نسبت به خودمان داریم و موجب کمبود اعتماد به نفس می‌شوند. به عنوان مثال: «نمی‌توانم...» یا «احتیاج دارم که دوستم داشته باشند» یا حتی «همیشه باید در هر کاری بهترین باشم». بر پیش‌داوری‌هایی که در خود می‌شناسید، تأکید کنید. این کار باعث می‌شود تا متوجه شوید که این کمبود اعتماد به نفس از کجا نشئت می‌گیرد؛

بخش سوم، درمانی را برای کمبود اعتماد به نفس پیشنهاد می‌کند: براساس یک نظم منطقی، سه راهکار کلیدی به شما پیشنهاد شده‌است اما خودتان می‌توانید نسبت به مشکلاتتان، راهکارهایی که به نظرتان مناسب‌تر هستند را انتخاب کنید. به نظرم بهتر است که دست کم یک بار این راهکارها را امتحان کنید تا در نهایت بتوانید مناسب‌ترینشان را انتخاب کنید.

بخش اول: مکانیسم‌های اعتماد به نفس

کمبود اعتماد به نفس زندگی شما را مسموم می‌کند. این مسئله شما را رنج می‌دهد، مانع انجام کارهایتان می‌شود و روابطتان با دیگران را نیز مختل می‌کند. کمبود اعتماد به نفس زندگی کاری، زناشویی و روابط خانوادگی‌تان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

قبل از آنکه بخواهید خودتان را تغییر دهید، پیش از به کارگیری ابزارهای درمانی و بهره‌مندی از مزایای آن، لازم است تا با مکانیسم‌های روان‌شناختی اعتماد به نفس آشنا شوید.

در این کتاب با این مکانیسم‌ها آشنا خواهید شد و همچنین از اثرات مخرب کمبود اعتماد به نفس در زندگی روزمره‌تان آگاه می‌شوید.

چگونه کمبود اعتماد به نفس زندگی‌تان را نابود می‌کند

عواقب ناشی از کمبود اعتماد به نفس در زندگی روزمره می‌تواند بسیار سنگین باشد. آنچه را که می‌خواهید یا می‌توانید انجام دهید، انجام نمی‌دهید. احساس ناامیدی، نارضایتی و استیثمار شدن به شما دست می‌دهد. شکست‌ها را روی هم تلنبار می‌کنید و بابت آن‌ها خودتان را سرزنش می‌کنید؛ اما این کار فقط کمبود اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد. تصویری که از خودتان دارید، منفی است، به سختی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید؛ اما مطمئن باشید که تمام این‌ها از یک مکانیسم نشئت می‌گیرد: هر مکانیسمی می‌تواند معکوس شود و هر دور باطلی هم می‌تواند به دوری مطلوب تبدیل شود.

توقف‌ها، فرارها و شکست‌ها

* جرأت ندارید دست به عمل بزنید

«کافی است بخواهید تا موفق شوید!»، اغلب این جمله را می‌شنویم. این حرف درست است اما در صورتی که اعتماد به نفس کافی داشته باشید؛ اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، دیگر صرفاً اراده‌تان مطرح نیست، شما می‌خواهید عمل کنید اما جرأت نمی‌کنید. عدم اعتماد به نفس، مانع ابراز خواسته‌ها و نیازهای شما می‌شود و سد راه آرزوهایتان است. این ناتوانی دیگر ناشی از فقدان اراده نیست بلکه مشکلی جدی یا حتی امری غیرممکن است.

مکانیسم این «توقف» چیست؟
 ترس از موفق نشدن: در واقع، شکست را پیش‌بینی می‌کنید و این مسئله شما را در عمل فلج می‌کند.



تصور کنید که می‌خواهید جایی این دور باطل را بشکنید. برای مثال، تصمیم می‌گیرید با انجام عملی نه چندان مهم، شکست را نسبی کنید. بنابراین کاری را انتخاب می‌کنید که شانس موفقیت آن زیاد است. برای انجام این کار، حوزه‌ای را انتخاب کنید که در آن مسلط هستید و با افرادی خیرخواه در

ارتباط باشید (تمام این توصیه‌ها را در بخش سوم کتاب توضیح داده‌ایم). پس اگر این کار را انجام دهید، دور باطل شما همانند نمودار بعدی، معکوس خواهد شد «دور مطلوب موفقیت».

بنابراین اعتماد به نفس، فرایند یا مکانیسمی است که می‌تواند معکوس شود. اگر اعتماد به نفس ندارید، نگران نباشید راه‌های موجود هستند.

* تمایل به فرار دارید

از مواجهه با شرایط مختلف اجتناب می‌کنید:

- هنگام ورود به رستوران به عنوان اولین نفر! ترجیح می‌دهید اول دوستان وارد شود: «برو، سؤال کن آیا می‌توانیم یک میز نزدیک پنجره داشته باشیم!» و این دوست شما است که با لبخند از پیش خدمت سؤال می‌کند: «البته، الان برایتان یک میز آماده می‌کنیم.»

- صحبت کردن در جمع: «بگو ببینم برنارد، ممکن است به جای من نتایج کار را در جلسه اعلام کنی؟ امروز مضطربم و تو از من آرام‌تری، به نظرم بهتر از من این کار را انجام می‌دهی.» و این برنارد است که به جای شما از تمجیدهای مدیران بهره‌مند می‌شود: «خیلی خوب است برنارد، کار شما را به خاطر این گزارش عالی از نتایج گروهتان تحسین می‌کنیم، آفرین!»

- میزبانی: «وحشتناک است، آن‌ها می‌فهمند که من چه آشپز بدی هستم و هیچ حرفی برای گفتن ندارم.»

- شخصی را برای شام دعوت کنید که بیشتر از همه توجه شما را جلب کرده و در تمام جمع‌های دوستانه از او حرف می‌زنند: «فکر کن، او سریع متوجه می‌شود که برای من چه اهمیتی دارد! چرا باید از آدمی مثل من خوشش بیاید!»

یک هدف دست یافتنی را انتخاب کنید



* شکست ها را تلبار می کنید

در طول زندگی:

- در شغلان، به جایگاهی که شایستگی اش را دارید، نرسیده اید زیرا نمی دانید چطور باید پیش بروید.
- شریک زندگی تان لیاقت شما را ندارد. شما تنها کسی نیستید که به این نتیجه رسیده است، تمام دوستان تان این موضوع را به شما می گویند؛ اما شما خودتان را دست کم گرفته اید و همراهی را انتخاب کرده اید که همچنان در کنار

او حس می‌کنید بی‌ارزش هستید.

• دوستانتان از شما سوءاستفاده می‌کنند. شما همیشه برای کمک به آن‌ها آماده‌اید اما این رابطه یک طرفه است. وقتی به آن‌ها احتیاج دارید، کنارشان نیستند و شما هم جرأت نمی‌کنید که از آن‌ها بخواهید تا همان‌طور که قبلاً به آن‌ها کمک کرده‌اید، حالا آن‌ها به شما کمک کنند.

* اجتناب می‌کنید، اجتناب می‌کنید و هنوز هم اجتناب می‌کنید از...

- قرار ملاقات‌های جدید؛
- شرکت در پروژه‌های جدید؛
- خلق موقعیت؛
- استفاده از فرصت‌ها.

* هنر استتار

مثل یک دختر بچه، با صدایی که به زحمت شنیده می‌شود، صحبت می‌کنید، انتهای سالن جلسه یا گوشه‌ای از سالن پذیرایی در مهمانی‌ها، کز می‌کنید تا بتوانید تا حد ممکن خود را مخفی کنید. انگار لباس شیک و زیبا مناسب شما نیست: شلوار جین و پلور گشاد یا لباس‌هایی که نظر کسی را جلب نمی‌کنند، برای شما بهتر است. همیشه به پاهایتان نگاه می‌کنید. با صدایی آرام که به سختی شنیده می‌شود، صحبت می‌کنید. مدام صلاحیت خود را زیر سؤال می‌برید. اگر کسی بخواهد با شما صحبت کند، سرخ می‌شوید و وانمود می‌کنید که هر چه سریع‌تر باید بروید. اما پشت این ظاهر بازدارنده، همه چیز در ذهنتان کاملاً برعکس است، بی‌وقفه در حال فکر کردن هستید. مدام به خود می‌گویید: «دیگران چه تصویری از من دارند؟ اگر کسی به طرفم بیاید چه واکنشی نشان بدهم؟ مبدا غیرعادی رفتار کنم!» برای شما همه چیز درون‌تان رخ می‌دهد، برعکس دیگران که در ظاهر کاملاً به خود اطمینان دارند؛ گاهی همه این‌ها فقط یک پوشش ظاهری است، شما سنگ‌گران‌بهایی هستید که درون کاغذی پنهان شده است. «این طوری دیگر کسی مزاحم نمی‌شود! آرام‌تر خواهم بود!» اما متوجه نخواهید شد که چه گوهر گران‌بهایی هستید. برعکس، فکر می‌کنید که فقط یک تکه شیشه‌اید. نمی‌دانید که چطور به این سنگ گران‌بها ارزش دهید و هر کاری می‌کنید که آن را پنهان کنید. تکنیک استتار هیچ رمز و راز خاصی ندارد. همه رفتارهایتان بر این اساس است که کسی شما را نبیند یا به شما توجه نکند. برخی هم به دنبال این هستند که همه چیز را پیش‌بینی کنند یا حداقل از اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی

که آن‌ها را می‌ترساند، دوری کنند. آن‌ها همیشه می‌خواهند بفهمند دقیقاً چه کسانی به مهمانی دعوت شده‌اند، از سفرهای برنامه‌ریزی نشده و از چیزهای غافلگیرکننده منتظرند، فکر می‌کنند که نمی‌توانند با آن‌ها مواجه شوند. برای نوشتن و آماده کردن سخنرانی‌هایشان وقت زیادی صرف می‌کنند زیرا می‌خواهند از تمام مشکلات و انتقادهای جلوگیری کنند.

احساسات منفی

هنگامی که فرد اعتماد به نفس ندارد، می‌تواند به طور عمده پنج گونه احساس اصلی را تجربه کند (البته نه لزوماً همه را هم زمان):

- اندوه، دلسردی، ناامیدی و احساس حقارت. در واقع فکر می‌کنید انسان جذابی نیستید و نمی‌توانید بسیاری از کارها را انجام دهید.

- ترس یا نگرانی، ترس از موفق نشدن، مسائل غیرمترقبه شما را ناتوان می‌کند و مانع انجام کارتان می‌شود. عمل کردن برای شما همچون خطری هولناک است. به خودتان می‌گویید که نمی‌توانید با آن مواجه شوید و در نتیجه دائماً اضطراب دارید چرا که می‌خواهید چیزهای غیرمترقبه را پیش‌بینی کنید.

- احساس گناه: همه چیز تقصیر شماست. مدام خودتان را سرزنش می‌کنید و فکر می‌کنید که بهتر است احتیاط کنید و منزوی باشید. تصور شما این است که باید کمترین کار ممکن را انجام دهید تا از پذیرش مسئولیت و مقصر بودنتان جلوگیری کنید.

- شرمساری یا ترس از ناامید کردن دیگران باعث می‌شود که تا حد امکان محتاط شوید. اغلب در این فکر هستید که دیگران قضاوت درستی از شما ندارند.

احساس طرد شدن، جدا بودن و خارج شدن از گروه‌ها باعث می‌شود که فکر کنید مثل دیگران نیستید و طرد شده‌اید.

هر یک از این احساسات منفی، طرز تفکر و رفتاری را دربردارند که در جدول زیر آمده‌است. همه این‌ها به این دلیل است که شما تصویر خوبی از خود ندارید.

احساسات حتی می‌توانند در بدنتان هم نمود داشته باشند. به محض آنکه با مشکلی مواجه می‌شوید، بدنتان واکنش نشان می‌دهد؛ سرخ می‌شوید، گرمای شدیدی احساس می‌کنید، قلب‌تان به شدت شروع به تپیدن می‌کند، دست‌هایتان می‌لرزد، مِی و مِی و مِی می‌کنید و به دنبال کلمات می‌گردید. گاهی حتی ممکن است تا حالت تهوع یا وحشت هم پیش برود.

احساسات	افکار	رفتارها
اندوه	ارزش زیادی ندارم.	دیگر برای انجام هیچ کاری، انرژی ندارم.
ترس	نمی‌توانم... نمی‌دانم چگونه با ... روبه رو شوم.	سعی می‌کنم همه چیز را پیش‌بینی کنم. از چیزهای غیرمترقبه دوری می‌کنم.
گناهکاری	تقصیر من است.	کناره‌گیری می‌کنم و دیگر هیچ کاری انجام نمی‌دهم.
شرمساری	دیگران قضاوت درستی از من ندارند.	از آدم‌ها (به‌خصوص کسانی که مرا تحت تأثیر قرار می‌دهند) و قضاوت‌هایشان دوری می‌کنم.
طردشدگی	از دیگران متفاوت (جدا) هستم.	با دیگران قاطی نمی‌شوم و تنها می‌مانم.

تصویر بدی از خود

داشتن چنین افکاری در مورد خودتان، شما را در وضعیت نارضایتی شخصی نگه می‌دارد. اگر مراقب نباشید، احتمالاً این مسئله منجر به مشکلات روان‌شناختی می‌شود. بنابراین، لازم است تا دوباره شیوه دیگری از صحبت کردن را به شما یاد بدهیم و همچنین باید یاد بگیرید، حرف‌های مثبت‌تری را درباره خودتان بگویید. اما هیچ تصویری از شما وجود ندارد، مگر همان تصویری که از خودتان دارید؛ بنابراین تصویری بد از خودتان به دیگران ارائه می‌دهید. با کناره‌گیری و کم ارزش جلوه دادن خودتان، دیگران نیز فکر

می‌کنند که هیچ اهمیتی ندارید. به همین دلیل مهم است که ارزش قائل شدن
برای خود را یاد بگیرید.

مهم‌ترین افکار منفی در عدم اعتماد به نفس

موفق نمی‌شوم!

بی‌خاصیتم!

من را ترک می‌کند.

دیگر کسی دوستم ندارد.

به دیگران آسیب می‌زنم.

دست و پا چلفتی‌ام.

هیچ‌کس به من علاقه‌ای ندارد.

هیچ چیز جالبی برای گفتن ندارم.

به اندازه کافی با فرهنگ نیستم.

فقدان تأیید از دیگران

در اینجا به پنج مشکل عمده‌ای می‌پردازیم که ممکن است در روابطمان با دیگران با آن‌ها رو به رو شویم.

*** اولین مشکل: نیازها و خواسته‌هایتان را مطرح نمی‌کنید**

در شهر گمشده‌اید، از ترس ایجاد مزاحمت برای دیگران به‌جای آنکه از عابری سؤال کنید، ساعت‌ها به دنبال مسیر می‌گردید. ترجیح می‌دهید از بقیه‌ی پולتان صرف‌نظر کنید تا اینکه آن را از فروشنده بخواهید. می‌خواهید یک ساعت زودتر از اداره خارج شوید تا فرزند کوچکتان را به دکتر ببرید؛ امکان ندارد. قطعاً ریاستان مخالفت می‌کند. از یکی از شرکت‌کننده‌های کلاس ژیمناستیک که دو ماهی است با یکدیگر آشنا شده‌اید، بخواهید تا شما را با ماشین به خانه برساند (می‌دانید که در چند متری خانه شما زندگی می‌کند)؛ اما نه، تصمیم می‌گیرید که در باد و طوفان بلرزید و پیاده به خانه بروید تا مزاحم او نشوید.



عواقب این مسئله تمام زندگی‌تان را در هر زمینه‌ای تحت تأثیر قرار می‌دهد. شما جرأت قرار گرفتن در وضعیت‌های یادشده را ندارید، زیرا مجموعه‌ای از افکار نسنجیده شما را آزار می‌دهند: «نباید زیاد جلب توجه کنم. مزاحم دیگران می‌شوم. دیگران باید نیازهایم را خودشان حدس بزنند. بی‌فایده است که نیازهایت را مطرح کنی و نپذیرند.» همان‌طور که در نمودار قبلی آمده‌است، مطرح نکردن نیازهایتان، تأثیر ناخوشایندی بر اعتماد به نفس شما خواهد داشت. حالا چطور نیازهایتان را به

سادگی مطرح کنید؟ (به سه راهکار کلیدی که در بخش سوم آمده است، رجوع کنید).

* دومین مشکل: زمانی که مسئله‌ای شما را آزار می‌دهد، جرأت بیان آن را ندارید

از ترس واکنش‌های دیگران، انتقادهایتان را برای خودتان نگه می‌دارید. بنابراین، دیگران همچنان ادامه می‌دهند و شما هم با آزرده‌گی خاطر از اینکه جواب آن‌ها را نداده‌اید، از خودتان ناراضی هستید. به خودتان می‌گویید: «مثل دستمالی هستم که هرکسی پاهایش را با آن خشک می‌کند! یا هالوی خوبی هستم که همه از او سوءاستفاده می‌کنند!» مایوس می‌شوید: «ارزش ندارد، تغییر نخواهد کرد.» وقتی فئان پر است، سرریز می‌شود، شما پرخاشگرانه فوران می‌کنید: «بیش از حد از من توقع دارند!»

وقتی آنچه که آزارتان می‌دهد را بیان نمی‌کنید، چیزهایی را هم از دست خواهید داد:

- همسایه‌تان همچنان مزاحم خواب شما می‌شود، وقتی شب‌ها دیروقت برمی‌گردد، سر و صدا می‌کند. شما هم جرأت نمی‌کنید از او بخواهید که کمتر سر و صدا کند؛

- دوست شما با فاش کردن یکی از خصوصیاتتان، مدام شما را در مقابل دیگر دوستانتان دست می‌اندازد. جرأت نمی‌کنید به او بگویید که این کار شما را اذیت می‌کند؛

- همسران هر روز شما را تحقیر می‌کند. اما از آنجایی که خودتان را دست‌کم می‌گیرید، فکر می‌کنید که او حق دارد و اجازه می‌دهید این کار را ادامه دهد؛

- فرزندانان دائماً خانه را به هم می‌ریزند. اگر چه از ته دل غر می‌زنید اما بدون اینکه حرفی به آن‌ها بزنید، خودتان خانه را مرتب می‌کنید؛

همان‌طور که در نمودار زیر آمده است اینجا هم یک دور باطل شکل می‌گیرد.



این ها افکاری هستند که شما را از بیان آنچه آزارتان می دهد، باز می دارند:

- بی فایده است، او به خاطر من تغییر نمی کند.
- باعث می شوم که دعوای راه بیفتد.
- بیش از حد می خواهم. خیلی پرتوقع ام.
- نمی توانم حرفم را بزنم.

* سومین مشکل: «نه» گفتن برایتان سخت است

دیگران می‌خواهند از شما سوءاستفاده کنند و از حد و حدودشان فراتر می‌روند. از سوی دیگر خودتان هم نمی‌دانید که جایگاه آن‌ها و خودتان کجاست، زیرا عادت ندارید با آن‌ها مخالفت کنید.

عواقب این مسئله می‌تواند بسیار جدی باشد:

- دیگران از شما سوءاستفاده می‌کنند. همیشه این شما هستید که بیشترین خدمت را به دیگران می‌کنید و هیچ‌وقت هم کسی برایتان جبران نمی‌کند؛
- این رفتار خیرخواهانه تصویر خوبی از شما ارائه می‌دهد، شخصی اجتماعی و مهربان. اما شما خودتان را «هالو» می‌دانید؛

• مرزهای حریم خصوصی‌تان، یعنی آنچه می‌پذیرید و آنچه رد می‌کنید، همیشه برای دیگران واضح نیست. آن‌ها شما را وادار می‌کنند تا بیش از ساعت مقرر برایشان کار کنید، چراکه شما جرأت مخالفت با مافوق خود را ندارید، حتی اگر زمان رفتن رسیده باشد و کاری فوری برایتان پیش آمده باشد؛

- همسرتان شما را مجبور به انجام برخی رفتارهای جنسی می‌کند که برخلاف میل شخصی‌تان است. جرأت نمی‌کنید به او نه بگویید.

ماری به رختخواب برو!

همه ما می‌دانیم که مسائل جنسی یکی از حوزه‌هایی است که عدم توانایی «نه» گفتن در آن می‌تواند عواقب خطرناکی به دنبال داشته باشد. ماری زن جوانی است به شدت خجالتی و تودار که نمی‌تواند نه بگوید، او تجربه وحشتناکش را این گونه تعریف می‌کند: «مشکلات اوایل خیلی مهم نبود. اگر دعوت به رقص می‌شدم یا حتی وقتی از پسری خوشم نمی‌آمد، نمی‌توانستم پاسخ «نه» بگویم. این مسئله زمانی آزاردهنده شد که مردی در مهمانی می‌خواست مرا در آغوش بگیرد، اصلاً جرأت مخالفت و «نه» گفتن را نداشتم. بدتر از آن، همان مرد به من پیشنهاد داد که برای هواخوری بیرون برویم و کمی بعد به گاراژ خانه‌اش رفتیم. کم‌کم داشت لباس‌هایم را درمی‌آورد که گفتم باید تلفن بزنم. یک دقیقه بعد آمد و لباس‌هایم را از تنم درآورد. و درست سه دقیقه بعد، سه نفر از دوستانش آمدند و تازه متوجه شدم معنی تماسش چه بود. آن‌ها در را بستند.» سپس ماری با گریه ادامه داد: «آن چهار مرد به من تجاوز کردند! و هرگز هم جرأت نکردم چیزی بگویم. آن‌قدر از خودم شرم‌منده بودم که حتی شکایت هم نکردم. هیچ‌وقت از این اتفاق حتی با خانواده‌ام حرفی نزدیم (از نوزده سالگی). فکر می‌کنم که فقط برای رفتن به رختخواب خوب باشم. من فقط ماری به رختخواب برو هستم.»

و ماجرا اینجا تمام نمی‌شود چرا که ماری چهل ساله، تصویری بی‌ارزش از بدن خود دارد و همچنان برخلاف میلش به همه بله می‌گوید. خوشبختانه او در

نهایت تصمیم گرفت که برای درمان جدی اقدام کند تا یاد بگیرد به خودش احترام بگذارد. در طول درمان، یادگیری تکنیک‌های پذیرفتن، برای ماری نوعی مکاشفه محسوب می‌شود. او به تدریج یاد می‌گیرد که محدودیت‌هایش را برای دیگران مطرح کند.

وقتی «نه» نمی‌گوییم، دور باطل شکل می‌گیرد (نمودار بعدی را ببینید).

فکرهای نسنجیده‌ای که برای «نه» گفتن به ذهن‌تان می‌رسد:

- دیگران «نه» گفتن را بد می‌دانند،

- باعث دعوا می‌شود،

- اگر از من چیزی بخواهند باید انجام دهم،

- «نه» گفتن خودخواهی است!

- برای «نه» گفتن باید توجیه و دلایل خوبی داشت،

- اگر همان موقع «نه» نگویم، بعداً خیلی دیر است.



* چهارمین مشکل: وقتی به شما حمله می شود از خودتان دفاع نمی کنید

رئیس: تو رو خدا، لورانس باز هم اشتباه کردی!
لورانس:...

رئیس: از شما خواسته بودم که قبل از شروع کردن، شماره ها را نگاه کنید.
آن قدر هم پیچیده نیست!

لورانس:...
رئیس: قبلاً از شما خواسته بودم که دقت و توجه بیشتری داشته باشید!

لورانس: متأسفم، توجه نکردم.
رئیس: امروز اشکالی ندارد اما دفعه بعد باز هم ممکن است این اتفاق بیفتد.
پس دقت لورانس! دقت!
لورانس:...

این داستان نشان می‌دهد که لورانس در مقابل سرزنش‌های رئیسش، ناتوان و ساکت است. رفتار متناقضی دارد، یعنی برای حقوق مخاطبش ارزش قائل می‌شود اما از حقوق خودش دفاع نمی‌کند و چیزی نمی‌گوید. اگر این شرایط تکرار شود، ممکن است لورانس اسیر دور باطلی شود که اعتماد به نفسش را کاهش خواهد داد.



در واقع این دور باطل، به تدریج شما را وارد مکانیسمی می‌کند که روان‌پزشکان آن را «درماندگی آموخته شده» می‌نامند. دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر شخص در تغییر مسائل احساس ناتوانی کند، به خود می‌گوید: «هر کاری هم که بکنم باز هیچ چیز تغییر نخواهد کرد، چه به انتقادهایشان جواب بدهم و چه سکوت کنم، چیزی تغییر نمی‌کند!» اگر این مکانسیم درماندگی آموخته شده ادامه یابد، ممکن است حتی تا بروز حالت افسردگی شدید نیز پیش بروید. شاید هم به آن مرحله نرسید اما عدم دفاع از خود، عواقبی را در زمینه‌های مختلف به همراه دارد:

- در جمع تحقیر شده‌اید، آن هم در مقابل همکارانتان،
- اشخاص پرخاشگر و پرتوقع به سمت شما هجوم می‌آورند،
- خودتان را بی‌ارزش می‌کنید زیرا دفاع کردن از خود را بلد نیستید،
- از هر چیزی که ممکن است موجب نزاع شود، دوری می‌کنید،
- عقایدتان را کمتر بیان می‌کنید یا حتی بیشتر، اجازه می‌دهید که دیگران عقایدشان را مطرح کنند.

این رفتار غیردفاعی نتیجه برخی پیش‌داوری‌هایی است که شما در افکارتان می‌پرورانید و تحمل می‌کنید، این پیش‌داوری‌ها ممکن است این چنین باشند: «همیشه حق با رئیس‌هاست، حتی اگر کسی را زیر سؤال ببرند» یا «اگر از من انتقاد می‌کند، تا حدی حق دارد. واقعاً کاری را که از من خواسته بود، به خوبی انجام نداده‌ام»، یا حتی «از خود دفاع کردن، فایده‌ای ندارد»، یا همچنین «اگر چنین حرفی به من زده به این خاطر است که از او کوچک‌تر هستم، بهتر است از درگیری دوری کرد. هیچ‌وقت نمی‌دانیم در نهایت ممکن است چه پیش بیاید.»

اما توجه کنید که تفکیک این دو مسئله از یکدیگر مهم است، اگر از رفتارتان انتقاد می‌کنند و شما هم آن را می‌پذیرید به این دلیل است که این انتقادهای منشأ پیشرفت و تکامل فردی هستند اما با این حال، اگر به ارزش‌ها و شخصیت‌تان حمله می‌شود یا مورد قضاوت قرار می‌گیرید، در این صورت باید دفاع کردن از خود را یاد بگیرید. به‌طور خلاصه می‌توان گفت وقتی به دلیل کارهایی که انجام داده‌اید یا برای رفتارهایتان از شما انتقاد می‌کنند، بهتر است صبور باشید اما وقتی به آنچه هستید، یعنی شخص شما، حمله می‌شود دیگر باید از خودتان دفاع کنید. هر یک از ما باید به سلامت روان خود توجه کند و به هیچ‌کس اجازه ندهد تصویرش را نابود کند. در غیر این صورت فقط عدم اعتماد به نفس خود را تشدید می‌کنید.

باید یاد بگیرید بدون پرخاشگری از خودتان دفاع کنید؛ چراکه پاسخ‌های

پرخاشگرانه به سرعت منجر به درگیری می‌شوند. بهتر است از این نوع تنش‌ها دوری کنید. در این خصوص، تکنیک‌های ارائه شده در سومین کلید بخش سوم، به شما کمک خواهند کرد.

* پنجمین مشکل: به اندازه کافی برای خودتان ارزش قائل نمی‌شوید

انجام کار خیر طبیعی است و نباید هم متوقف شود. توجه داشته باشید که تنها کمال‌طلبی و به‌ویژه اشتباهات یا شکست‌هایتان، انرژی شما را در اختیار می‌گیرند.

«دکتر چرا بابت انجام کاری که هفته‌ی پیش خواسته بودید، به من تبریک می‌گویید؟ طبیعی است! باید کاری را که می‌خواهند، انجام داد. در غیر این صورت مستحق سرزنش هستم...» اگر به شما بگویند: «به نظرم در این لباس عالی شده‌ای!» پاسخ می‌دهید: «نه چیز خاصی نیست، این لباس را از حراجی خریدم!» بعد لباس دوستتان را نگاه می‌کنید و می‌گویید که او خیلی زیباتر است. گویی تعریف و تمجید برای شما حرام است! خیلی عادت ندارید که به واسطه عملکرهای مثبت یا قابلیت‌هایتان به شما تبریک بگویند.

در برخورد با دیگران بسیار محتاط هستید. توانایی‌هایتان را بروز نمی‌دهید. به جای خودتان به دیگران بها می‌دهید. شما شبیه به هم‌تیمی‌های قهرمان دوچرخه‌سواری لانس آرمسترانگ^(۱) هستید که در طول سه هفته مسابقات تور دو فرانس، ساعت‌ها پدال زدند تا سرگروه‌شان را به موقعیت خوبی در خط پایان برسانند. وقتی هم دیدند که لانس آرمسترانگ به آن‌ها احتیاجی ندارد (به آن‌ها اشاره کرد)، اجازه دادند برود و در نهایت این لانس بود که تشویق شد و پیراهن زرد مخصوص برنده‌ها را به تن کرد! این موفقیت سرگروه تنها از آن او نیست. شما خیلی می‌ترسید که توجه دیگران به شما جلب شود، به همین دلیل ترجیح می‌دهید در سایه کار کنید و به دیگران بها دهید. دور باطل از اینجا شکل می‌گیرد.



حتی اگر همیشه اعتماد به نفس خوبی داشته‌ایم، با این حال باید هر روز تمرین کنیم تا آن را در تمام طول زندگی‌مان حفظ کنیم. تلاش برای ایجاد اعتماد به نفس هرگز خاتمه نمی‌یابد. برای جلوگیری از هر گونه «نقصی» بهتر است مرتب به آن رسیدگی کرد!

این پیش‌دآوری‌ها مانع این می‌شود که شما برای خود ارزش قائل شوید:
- خودپسندانه است!

- طبیعی است که باید کار را درست انجام داد.

- به جز کمال هیچ چیز قابل توجه نیست.
- اگر بیش از حد برای خودم ارزش قائل شوم دیگران را سرکوب می‌کنم.
- حسادت و دشمنی آن‌ها را برمی‌انگیزانم.

عدم اعتماد به نفس تمامی عرصه‌های زندگی‌تان را مختل می‌کند

عدم اعتماد به نفس تمام عرصه‌های زندگی شما را تصرف می‌کند؛ زندگی کاری، شخصی، زناشویی، ارتباط‌های خانوادگی و روابط دوستانه‌تان!

* زندگی حرفه‌ای

آرتور، ۲۸ ساله و معلم زبان فرانسه است که در برخورد با شاگردانش به اندازه کافی مقتدر نیست زیرا اعتماد به نفس ندارد. بنابراین شاگردان نوجوانش، حرکات یا صدایش را مسخره می‌کنند و در جمع یا در کلاس او را زیر سؤال می‌برند. ساکت کردن آن‌ها هم غیرممکن است. حتی تا آنجا پیش می‌روند که وقتی از آن‌ها می‌خواهد دفترچه رابط (بین اولیا و مربیان) را به والدینشان تحویل بدهند، از انجام آن سر باز می‌زنند. اگر آرتور بخواهد آن‌ها را تنبیه کند، آن وقت دانش‌آموزان فریاد بی‌عدالتی سر می‌دهند. از طرف دیگر، هیچ وقت کاری را که معلم از آن‌ها می‌خواهد، انجام نمی‌دهند، کلاس همیشه آشفته است و آن دسته از دانش‌آموزانی هم که می‌خواهند کار کنند، در این شرایط نمی‌توانند. این وضعیت برای آرتور که قبلاً هم دو بازرسی منفی داشته، بسیار ناراحت کننده است. به او گوشزد کرده‌اند که اگر اقتدار نداشته باشد، رسمی شدنش با مشکل مواجه می‌شود.

کارولین، فروشنده جوان و با استعدادی است که در ۲۶ سالگی مدیر فروش شده است. همه چیز در کارش خوب پیش می‌رود و مدیرانش هم از او کاملاً راضی هستند. از طرفی، خود کارولین هم همیشه دوست دارد کارها خیلی خوب انجام شوند. او کمال‌گرا است و می‌توان او را همچون سرمایه‌ای با ارزش برای کارفرمایش تصور کرد. اما حالا وضعیتش اسفبار شده است، در حالی که گریه می‌کند به من می‌گوید: «از مدیرم خواسته‌ام که دوباره مثل قبل فروشنده باشم... نمی‌دانم چطور فروشنده‌ها را مطیع کنم، هر بار که از آن‌ها چیزی خواستم جلوی دیگران اعتراض کردند. دیروز به یکی از آن‌ها تذکر دادم که چرا نرفته است آقای مارتین، یکی از بهترین مشتری‌هایمان را ملاقات کند. او با صدایی بلند جلوی همه بر سرم فریاد کشید و گفت: «غیرقابل‌تحملی! همیشه توقعت زیاد است! هرکاری هم که انجام بدهیم، هیچ وقت راضی نمی‌شوی...» کارولین با دوازده نفر دیگر از فروشنده‌های آقا

و خانم گروهش، به نسبت کار را بهتر انجام می‌دهند. همه می‌خواهند کارولین مدیر فروش بماند زیرا درکشان می‌کند و با آن‌ها مهربان است. اما همگی معتقدند که او مقتدر نیست و اجازه می‌دهد برخی از همکارانش کوتاهی کنند. همان‌طور که در این مثال‌ها مشاهده کردیم، عدم اعتماد به نفس تا حدی زندگی حرفه‌ای شما را مختل می‌کند و مانع از پیشرفت کاریتان می‌شود. از طرف دیگر تعداد زیادی از بیمارانی، مثل کارولین، خواهان پس‌روی یا رد مسئولیت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها می‌توانستند نشان دهند که کمبود اعتماد به نفس ندارند اما درست برعکس، به دلیل عدم اعتماد به نفس: آن‌ها مطمئن نیستند که بتوانند با این چالش‌ها روبه‌رو شوند و از پس این مسئولیت بر بیایند.

* زندگی زناشویی

کِلر بعد از چندین مراجعه برایم توضیح داد که در زندگی زناشویی‌اش خوشحال نیست، زیرا همسرش بچه نمی‌خواهد. همسرش پانزده سال از او بزرگ‌تر است، طلاق گرفته و خودش چهار فرزند دارد. او از همان ابتدا هم برای رابطه‌شان شرط تعیین کرد و به کِلر گفته بود که بچه نمی‌خواهد. در آغاز رابطه‌شان، کِلر پذیرفته بود اما اکنون در ۳۸ سالگی، مدام به خودش می‌گوید: «فکر می‌کردم نظرش عوض می‌شود و عاشقانه بچه‌دار می‌شویم؛ اما در واقعیت اصلاً این‌طور نشد.» همسرش بعد از آخرین بحث‌شان به او تأکید کرده که هنوز هم بچه نمی‌خواهد و به او توضیح می‌دهد که از همان ابتدا این موضوع را به او گفته است. کِلر واقعیت را پنهان کرده بود. ته دلش به پاسخ همسرش شک داشته و به این خاطر در سال‌های اخیر این موضوع را مطرح نکرده است.

کِلر با تحلیلی عینی از رابطه‌شان، متوجه می‌شود که این رابطه برایش رضایت بخش نبوده و در این رابطه نکات منفی بیشتری نسبت به نکات مثبت وجود دارد.

تحلیل رابطه‌ی زناشویی کِلر

نکات مثبت	نکات منفی
برنامه‌های مشترکی داریم (صعود به کوه مون بلان^۲). در کوهستان یک سوئیت گرفته‌ایم. نقاطی مشترک و دیدگاهی مشابه برای همه چیز داریم.	نمی‌خواهد با من بچه‌دار شود. با من بد صحبت می‌کند. اغلب عصبانی می‌شود (حتی جلوی مشتری‌های شرکت). به من افتخار نمی‌کند. ابتکار عمل ندارد. برون‌گرا و ملایم نیست. وقتی که با او موافق نیستم، مرا در جمع تحقیر می‌کند.

۲. Mont Blanc

کِلر اعتراف می‌کند که با همسرش آینده‌ای ندارد و بدون فرزند هرگز احساس شکوفایی نمی‌کند. علاوه بر این، تمام دوستانش تأیید می‌کنند او را از زمانی که با این مرد است، خوشحال ندیده‌اند. کِلر کاملاً دچار کمبود اعتماد به نفس است اما باور دارد که نمی‌تواند تنها بماند. «از طرفی هرگز تلاش نکرده‌ام و همیشه متأهل بوده‌ام.» کِلر اعتراف کرد که این چهارمین شکست او در ازدواج است و همین هم گفته‌اش را ثابت می‌کرد. او همسری را انتخاب می‌کند که بتواند شرکتش را اداره کند و اضطراب و تنهایی‌اش را بپوشاند. درمان کِلر به هر دو مشکل مربوط است. ابتدا ترسش از تنهایی درمان می‌شود (به کمک روش‌های ارائه شده در بخش سوم)، سپس انتخاب شریک

زندگی که در حقیقت به برنامه‌های زندگی یک زن بستگی دارد و نباید صرفاً «داروی ضد تنهایی» باشد.

در حقیقت از سال‌ها پیش با ترکیب این دو مشکل، کِلر در دور باطلی قرار گرفته که خارج شدن از آن به تنهایی غیرممکن است.

* روابط دوستانه

عدم اعتماد به نفس موجب می شود بی وقفه خود را با دیگران مقایسه کنید. این ارزیابی اضطراب است. امیلی به بهترین دوستش جولیا می گوید: «تو در درس فرانسه ۱۴ گرفتی و من ۱۲» و به این ترتیب امیلی نسبت به بهترین دوستش وارد بحران حسادت می شود، چراکه نمره ی بهتری از او گرفته است.

از طرف دیگر با تمرکز بر ناامیدی های خود، ممکن است دیگر به دوستانتان توجه نداشته باشید. آن ها در نهایت احساس بی توجهی می کنند، شما را «به شدت خودخواه» می دانند و از شما دور می شوند. اگر بتوانید دوباره اعتماد به نفستان را به دست آورید دیگر احتیاجی نیست که خودتان را با دیگران مقایسه کنید و برای داشتن حسی خوب دیگر لازم نیست تصور کنید که از آن ها بهتر هستید. حالا می توانید از موفقیت دوستانتان بدون حسادت خوشحال شوید. به این ترتیب شما از روابط انحصارطلب که در آن فرد از جنبه مقایسه به کمکتان می آید به روابط آزادی خواهی می رسید که در آن هر کس برای خودش زندگی می کند.

* عدم اعتماد به نفس در طول زندگی

کارولین، فروشنده جوانی که پیش تر با او آشنا شدیم، اضافه می کند: «دوباره برخی مشکلاتم از قبیل مدیر فروش شدن و مطیع کردن برخی همکارانم با شما صحبت کردم. اما این همه ماجرا نیست. در واقع متوجه شدم که همیشه دچار کمبود اعتماد به نفس بوده ام. موقع مصاحبه شفاهی ام با هیئت داوران نیز ترسیده بودم. حتی قبل تر، یادم می آید که جرأت گرفتن گواهی نامه را هم نداشتیم. از رد شدن و نگاه ممتحن خیلی می ترسیدم. او حتی خاطره ای قدیمی را هم بازگو می کند: «به یاد دارم در دوران ابتدایی بعضی از همکلاسی هایم نمرات خوبی گرفته بودند و من موفق نشده بودم. فقط ۷ سال داشتم و یادم می آید که به خودم می گفتم احتمالاً دختر کوچولوی بی ارزشی هستم چون نمرات خوبی نگرفته بودم!» کارولین می تواند اتفاقات بسیاری را تعریف کند که آن ها را به عنوان شکست یا کمبود در نظر می گرفته است و به همین دلیل هم در طول زندگی اش مدام به خود می گفته که خیلی ارزشمند نیست. این مثال ها به ما نشان می دهند که عدم اعتماد به نفس تا چه حد می تواند زندگی ما را مختل کند. خوشبختانه متخصصان اهمیت این موضوع را فهمیده اند و به ما کمک خواهند کرد تا بهتر این مشکل را درک کنیم.

دیدگاه متخصصان

حرف‌هایی برای گفتن

نخست، تعریف اعتماد چیست؟

«۱. امیدواری، اطمینانی که به کسی یا چیزی داریم. ۲. احساسی که باعث می‌شود به خودمان اعتماد کنیم.» بر اساس فرهنگ لغت روبر (۲)، این‌ها دو تعریف از اعتماد هستند.

«۱. احساس کسی که اعتماد می‌کند و به کسی یا چیزی تکیه می‌کند. ۲. عمل به خود اعتماد کردن، جسارت، شجاعت و اطمینان.» بر اساس دانش‌نامه لاروس (۳)، این‌ها دو تعریف از اعتماد هستند.

از سی سال گذشته، این تعاریف از اعتماد تغییر چندانی نکرده‌اند. در حال حاضر به واسطه این تعاریف، می‌توانیم دو نوع اعتماد را تمیز دهیم:

- اعتماد نسبت به دیگران: شخصی یا چیزی،

- اعتماد نسبت به خود.

اعتماد به دیگران اولین مفهومی است که از این گونه فرهنگ لغت‌ها به دست می‌آید. مفهوم اعتماد به نفس فقط در مرحله دوم ظاهر می‌شود. از سوی دیگر، دانش‌نامه به مفهوم عمل و اعتماد به خود نیز اشاره می‌کند. در اینجا صحبت از تصمیمی است که از سوی خود شخص گرفته می‌شود و به خود او بستگی دارد (اعتماد کردن به خود). به این ترتیب، از اعتماد تعریف خوداتکایی مطرح می‌شود. می‌توان تعریف گریز از مرکز را نیز بیان کرد. از خودمان شروع می‌کنیم و به خودمان باز می‌گردیم. به بیان ساده‌تر، ما همه‌چیز را برای خودمان انجام می‌دهیم.

از این مفهوم اعتماد به نفس، به دلیل خودمحور بودنش انتقاد می‌شود. این مفهوم به واسطه علوم روان‌شناختی سال‌های ۱۹۶۰ که همچنان هم روبره پیشرفت است، غنی شد. در واقع اعتماد به نفس نیز به واسطه رابطه ما با دیگران یا با چیزی به دست می‌آید. ارتباط ما با دیگران به وضوح در فرهنگ لغت تعریف شده است: «امیدوار بودن به کسی.» بی‌شک تعادل روانی ما از برقراری رابطه اجتماعی سالم و نیز احترام به دیگران نشئت می‌گیرد. این بهترین روش برای حفظ اعتماد به نفس در دراز مدت است.

سه بعد اعتماد به نفس

اعتماد به نفس را می‌توان در سه بعد دسته‌بندی کرد: هرکدام از آن‌ها منشأ و نموده‌های خاص خود را دارند و می‌توانند به یکدیگر مرتبط باشند، درست مانند هرمی که به سه طبقه تقسیم می‌شود:

پایه هرم، عزت نفس است. صبح به محض بیدار شدن، پیش از آنکه هر کاری انجام بدهم یا با هر کسی کوچکترین ارتباطی داشته باشم، آیا خودم را ارزشمند و مهم می‌دانم؟ ارزش من همان چیزی است که باید باشد، نه کمتر و نه بیشتر، اما آن را بر اساس عملکردهایم حتی اگر شکست بخورم یا بر اساس روابطم با دیگران، زیر سؤال نمی‌برم.

میانه هرم، اعتماد به نفس را به معنای واقعی کلمه نشان می‌دهد. این قسمت مربوط به قابلیت‌های شخصی است؛ اعتماد به اعمال، تصمیمات و برنامه‌هایتان حتی اگر دیگران در آن‌ها نقشی نداشته باشند. نوک هرم، ارتباط با دیگران است، قابلیت‌های ارتباطی یا اثبات خود. آیا روابطتان با دیگران خوب است؟

هرم اعتماد به نفس



من: عزت نفس

اعتماد به نفس داشتن، تصمیم گرفتن برای خود است. این نوع اعتماد به نفس همان چیزی است که متخصصان آن را «عزت نفس» می‌نامند. به عبارت دیگر، قضاوت کردن خودمان بر اساس ارزش‌های کلی. «احساس می‌کنم بی‌خاصیت‌ام یا احساس می‌کنم فرد باهوشی هستم یا انسان ارزشمندی‌ام که قابلیت‌ها و یا ضعف‌هایی هم دارم اما خودم را همان‌طور که

هستم، می‌پذیرم.»

این عزت نفس از همان دوران کودکی به سرعت شکل می‌گیرد. حتی می‌توان گفت پایه‌ی اعتماد به نفس نیز محسوب می‌شود. بدون عزت نفس، به سختی می‌توانید به خودتان اعتماد کنید؛ حتی اگر زندگی‌تان سرشار از موفقیت باشد، آن وقت همه شما را تحسین خواهند کرد به جز خودتان. اگر خیلی زود متوجه نشوید که ارزش یک انسان وابسته به خودش است و این ارزش تنها متعلق به خود ماست و هیچ‌کس به غیر از خودمان حق ندارد راجع به آن بحث کند، در این صورت، عزت نفستان را از دست می‌دهید. اما مطمئن باشید حتی در این مورد هم روش‌هایی برای افزایش عزت نفس وجود دارد. این روش‌ها در بخش سوم آورده شده‌اند.

* عملکردهایتان: اعتماد به نفس

یکی از تعاریف فرهنگ لغت را به یاد بیاورید: «اعتماد کردن به چیزی.» سومین بعد اعتماد به نفس به احساس قابلیت شخصیمان مربوط است: «این احساس که آیا می‌توانم چنین کاری را انجام دهم؟ کاری را به خوبی انجام دادن، پدر و مادر خوبی بودن، کارهای جزئی را به درستی انجام دادن، خوب آشپزی کردن، در ورزشی خاص موفق شدن، راه را به تنهایی پیدا کردن، مستقل سفر کردن، با اتوبوس، مترو، ماشین، قطار سفر کردن بدون نیاز به همراهی کسی، تنها به مغازه رفتن و تخفیف گرفتن و مانند این‌ها.» احساس داشتن شایستگی‌های فردی، توانایی عمل کردن، تصمیم‌گیری، اجرا و به سرانجام رساندن برنامه‌ها، همان چیزی است که آن را به معنای واقعی کلمه اعتماد به نفس می‌نامند. اعتماد به نفس می‌تواند خیلی سریع به دست بیاید، به شرطی که از کودکی تشویق‌مان می‌کردند یا به محض آنکه کاری انجام می‌دادیم، تحسین می‌شدیم. حتی اگر شکست می‌خوردیم، اطرافیانمان باید آن را نسبی و کم‌اهمیت تلقی می‌کردند و راهکارهایی را به ما آموزش می‌دادند تا بدون مقصر دانستن خودمان، بهبود یابیم و جنبه مفید و سازنده هر شکست را درک کنیم. اگر احساس می‌کنید در قابلیت‌های عملی‌تان دچار کمبود اعتماد به نفس هستید، باید دست به کار شوید: بخش سوم کتاب به شما کمک خواهد کرد. هیچ وقت دیر نیست.

* دیگران: اثبات خود

بدون اثبات خود به دیگری، حتی اگر در ابتدا عزت نفسمان هم بسیار خوب باشد اما باز هم در بلندمدت برای ادامه زندگی کافی نیست. مگر آنکه در برج عاج و خودخواهی زندگی کنیم و «عقیده دیگران را دست بیندازیم»،

همان‌طور که گاهی می‌شنویم برخی این‌گونه رفتار می‌کنند. آیا این نگرش واقع‌گرایانه است؟ پژوهشگران حوزه روانشناسی اثبات کرده‌اند که «حمایت اجتماعی»، به عبارت دیگر کمک کردن به دیگران و حمایت از آن‌ها، بهترین راه برای جلوگیری از افسردگی است. امروزه عملکرد برقراری ارتباط با دیگران، به‌خوبی در مراقبت از بیماران مبتلا به افسردگی، ادغام شده است. مطالعات گسترده نشان می‌دهند که اگر در بهبود روابط بیمار با دیگران اقدامی صورت گیرد، در مقایسه با درمان‌های پزشکی معادل، بازگشت بیماری کمتر خواهد بود.

هنگامی که دیگران با من مهربان هستند، از من حمایت می‌کنند یا هنگامی که به من می‌گویند کاری را خوب انجام داده‌ام، دیگر آن موقع خودم را دوست دارم و خود را تحسین می‌کنم. از این رو، می‌توان گفت که برقراری روابط مؤثر با دیگران، بیان خواسته‌ها، نیازها و احساساتمان، در صورتی که دیگران کاملاً به آن‌ها گوش دهند و احترام بگذارند، ضروری است. این احترام به دیگران را به‌طور مفصل در اولین اثرم به نام (۴) Affirmez-vous! توضیح داده‌ام. در واقع اگر اثبات خودتان را بهبود ببخشید، قابلیت‌های ارتباطی‌تان را نیز بهبود ببخشیده‌اید. در نتیجه، روابطتان با دیگران بیشتر، صمیمی‌تر و عمیق‌تر می‌شود و اعتماد به نفستان افزایش می‌یابد. روش‌های تقویت اثبات خود در بخش سوم آمده‌اند.

این سه حوزه نه تنها غیرقابل نفوذ نیستند، بلکه؛ مکمل یکدیگرند و اغلب «هم‌پوشانی» دارند. اما زمانی که یکی از آن‌ها از بین می‌رود، فرد آسیب‌پذیر خواهد شد.

فقدان اثبات خود	فقدان اعتماد به نفس	فقدان عزت نفس	
ضربه‌های روحی، شکست در اولین روابط (مثال: مسخره شدن در مدرسه)	رفتارها نسبت به اولین عملکردهای کودک	فقدان خوراک‌های عاطفی ^۶	خاستگاه
روابطم با دیگران	عملکردهایم	تصویر من	تعریف
احتیاج دارم که دوستم داشته باشند	احساس می‌کنم ناتوانم	بی‌خاصیتم، بی‌ارزش‌ام	پیش‌داوری‌های عمده
توانایی‌هایم برای برقراری ارتباط با دیگران	توانایی‌هایم برای عمل کردن	ارزش‌های کلی‌ام	حوزه‌های وابسته
ترس‌های اجتماعی اختلالات شخصیتی اجتناب‌ناپذیر	افسردگی اختلال اضطراب عمومی	افسردگی مزمن	بیماری‌های احتمالی
درمان به واسطه اثبات خود	درمان رفتاری	درمان شخصیتی	درمان

۶. Selon l'expression de Boris Cyrulnik in Les Nourritures affectives, Paris, Odile Jacob, 1995.

آزمون: «آیا اعتماد به نفس دارید؟»

و شما، آیا اصلاً اعتماد به نفس دارید؟
این آزمون مختصر به شما کمک می‌کند تا به این پرسش مهم پاسخ دهید.

خیلی سریع، بی اختیار و بدون فکر کردن، به سؤالات زیر پاسخ دهید. برای هر سؤال فقط یکی از خانه‌ها را علامت بزنید.

کاملاً درست	نسبتاً درست	نسبتاً غلط	کاملاً غلط	
				۱. به توانایی‌هایم شک دارم.
				۲. در تصمیم‌گیری‌هایی که به من مربوط می‌شود، مشکل دارم.
				۳. خیلی ساده لباس می‌پوشم برای آنکه جلب توجه نکنم.
				۴. از شکست خیلی می‌ترسم.
				۵. اگر از موفقیت در کاری مطمئن نباشم، ترجیح می‌دهم از آن صرف‌نظر کنم.
				۶. بیشتر تمایل دارم احساساتم را برای خودم نگه دارم، به جای اینکه آن‌ها را ابراز کنم.
				۷. هر چیز غیرمنتظره‌ای مرا نگران می‌کند مخصوصاً اگر به آن مسلط نباشم.
				۸. نسبت به خودم منفی‌باف هستم.
				۹. اغلب از خودم شاکی‌ام.

کاملاً غلط	نسبتاً غلط	نسبتاً درست	کاملاً درست	
				۱۰. کمال‌گرا هستم.
				جمع جزء A =
				۱۱. در نه گفتن خیلی مشکل دارم.
				۱۲. تعریف و تمجیدها مرا معذب می‌کند.
				۱۳. اغلب نیازها و خواسته‌هایم را بیان نمی‌کنم.
				۱۴. نمی‌توانم به خوبی جواب بدهم.
				۱۵. معمولاً در جمع صحبت نمی‌کنم.
				جمع جزء B =
				۱۶. گاهی فکر می‌کنم هیچ ارزشی ندارم.
				۱۷. فکر می‌کنم نقص‌هایم از قابلیت‌هایم بیشتر است.
				۱۸. فکر می‌کنم نسبت به دیگران کم‌ارزش‌تر هستم.
				۱۹. دوست دارم به خودم بیشتر احترام بگذارم.
				۲۰. نسبت به خودم نگرشی منفی دارم.
				جمع جزء C =
				نمره کل $A + B + C =$

برای تفسیر نتایج آزمون

- پاسخ‌های آزمون را حساب کنید:
- یک نمره برای پاسخ «کاملاً درست»،
 - دو نمره برای «نسبتاً درست»،
 - سه نمره برای «نسبتاً غلط»،
 - چهار نمره برای «کاملاً غلط».

- حاصل جمع جزء (A) را برای قسمت‌های ۱ تا ۱۰، حاصل جمع جزء (B) را برای قسمت‌های ۱۱ تا ۱۵ و جمع جزء (C) را برای قسمت‌های ۱۶ تا ۲۰ به دست آورید. با جمع زدن نمرات هر سه بخش (جمع جزء (A) + جمع جزء (B) + جمع جزء (C)) نمره کل را محاسبه کنید.
- اگر نمره کل شما بین ۶۰ تا ۸۰ باشد، اعتماد به نفستان عالی است. فقط دقت کنید که در داشتن اعتماد به نفس به دام افراط نیفتید، زیرا ممکن است به دیگران مسلط شوید یا آن‌ها را زیر پا بگذارید.
- اگر نمره کل بین ۴۰ تا ۶۰ باشد، در مجموع اعتماد به نفس شما تا حدی رضایت‌بخش است. اما ریز نمرات‌تان را بار دیگر بررسی کنید.
- اگر نمره کل بین ۲۰ تا ۴۰ باشد، اعتماد به نفس پایینی دارید. لازم است که آن را بهبود ببخشید.
- اگر نمره کل بین ۰ تا ۲۰ باشد، اعتماد به نفس خیلی خیلی ضعیفی دارید. حتماً به آن رسیدگی کنید.

* چگونه متناسب با نتایج آزمون کتاب را پیش ببرید؟

- ریز نمرات A، نشان‌دهنده اعتماد به نفس شماست. اگر نمره‌تان زیر ۲۰ است باید از کلید ۲ کمک بگیرید (بخش سوم).
- ریز نمرات B، نشان‌دهنده مهارت‌هایتان در تأیید خودتان است. اگر نمره‌تان زیر ۱۰ است، بیشتر به کلید ۳ توجه کنید (بخش سوم).
- ریز نمرات C، نشان‌دهنده عزت نفس شماست. اگر نمره‌تان زیر ۱۰ است، به کلید ۱ توجه کنید (بخش سوم).
- در این آزمون نتایج خیلی بدی گرفته‌اید؟ خوشبختانه برای هر سه حوزه که در حقیقت به یکدیگر مرتبط هم هستند، راه‌حلهایی وجود دارد. بهبود اثبات خود به احتمال زیاد در بهبود اعتماد به نفس و عزت نفس نیز تأثیر به سزایی دارد. در واقع روش‌های درمان‌گری مرسوم برای اثبات خود، شخصیت ما را نیز اصلاح می‌کنند. این مسئله از سوی پژوهشگران و متخصصان بسیاری ثابت شده است.

آیا باید افراد را بر اساس شخصیت یا عملکردشان قضاوت کنیم؟

«دکتر می‌بینید که بی‌خاصیت‌ام، من فقط کارهای احمقانه انجام می‌دهم!»
نیم ساعت است ایزابل برایم تعریف می‌کند که به کارش توجهی ندارد، کارفرمایش او را سرزنش می‌کند، مدتی است که با مردی جوان‌تر از خودش

بیرون می‌رود زیرا این کار به او حس باارزش بودن می‌دهد، هرچند می‌داند این رابطه برای زندگی زناشویی‌اش خطرناک است. او چندین بار برای جدایی اقدام کرده اما موفق نشده است. «می‌بینید که هیچ اراده‌ای ندارم! حتی اگر پسر جوانی که با او رابطه دارم به من اعتماد به نفس بدهد، نمی‌توانم به او نه بگویم! از این هم بدتر، این هفته به قدری مضطرب بودم که شنبه شب، پسر بزرگم در حالی که سرزنشم می‌کرد مرا از اتاقش بیرون کرد، به این دلیل که به نتایج تحصیلی‌اش علاقه‌ای نشان نمی‌دادم. می‌بینید چه مادر بدی هستم! من واقعاً در هر زمینه‌ای بی‌خاصیت‌ام!»

در نهایت ایزابل توانست ما را متقاعد کند، زیرا شواهدی از شکست‌های متعدّدش به ما نشان داد. از طرف دیگر، با گذشت زمان او خودش را نیز متقاعد کرده که واقعاً بی‌خاصیت است. دیگر جایی برای گمان یا شک نمانده: این مسئله کاملاً برای او قطعی شده است. از طرفی، اگر حتی در واقعیت هم این رفتارها از او سر زده باشند (بیمارانم اغلب بزرگنمایی می‌کنند)، ایزابل حتماً باید روی خودش کار کند تا بتواند در کارش، روابطش، زندگی زناشویی‌اش و ارتباط با پسرش، دقت و توجهش را بهبود بخشد. اما آیا این موضوع به این معنی است که ایزابل فردی بی‌خاصیت است؟

*** دفاع برای احترام به شخصیت**

آیا می‌توان کسی را صرفاً بر اساس اعمالش قضاوت کرد؟ قطعاً نه: ارزش شخصی ما با ارزش عملکردهایمان تفاوت دارد. حتی بدترین جنایتکار هم بدون محاکمه، مجرم شناخته نمی‌شود و حق دفاع کردن از خود را دارد. آیا ایزابل در صحبت‌هایش به خودش حق دفاع کردن می‌دهد؟ آیا به این موضوع توجه می‌کند که شرایط متزلزلی دارد؟ آیا ما حق نداریم در کارهایمان اشتباه کنیم؟ آیا ممکن نیست پدر یا مادری فراموش کند که جویای کار و حال فرزندان‌ش بشود؟ آیا تا به حال برای خیلی از افراد پیش نیامده که از زندگی زناشویی‌شان فاصله بگیرند چون به خودشان شک کرده‌اند؟ البته می‌توان با قوانینی سختگیرانه، خواسته‌های والایی را نیز تنظیم کرد: «باید در همه موارد رفتاری بی‌نقص داشته باشم! باید هرکاری را به بهترین شکل انجام دهم!» اما آیا این واقع‌بینانه است؟ اگر می‌خواهید تصور درست و منصفانه‌ای از خودتان داشته باشید بدون تأمل به این دو توصیه عمل کنید:

توصیه اول، به خودتان حق اشتباه کردن بدهید. سعی کنید رفتارهای ضعیف‌تان را اصلاح کنید. ایزابل باید در کار بهتر شود، از بیرون رفتن با مردان برای آنکه خودش را دوست بدارد، دست بردارد و شاید بهتر است به نتایج تحصیلی پسرش بیشتر توجه کند. با این حال او باید اشتباهاتش را ببخشد تا بتواند آن‌ها را اصلاح کند.

توصیه دوم، اجازه ندهید دیگران شخصیت شما را بد قضاوت کنند. هر انسانی ارزش خودش را دارد که با ارزش دیگران متفاوت است. هرچند برای پیشرفت باید تلاش کرد اما تا اندازه‌ای که بتوانیم خودمان را تحمل کنیم. تحمل کردن خود، یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود اعتماد به نفس است. من تنها مجموعه‌ای از اعمالم نیستم. ما با گذشت زمان، متناسب با محیط و فرهنگ‌مان مدام پیشرفت می‌کنیم.

عدم اعتماد به نفس می‌تواند به یک بیماری تبدیل شود

بیماری‌های ناشی از عدم اعتماد به نفس

*** افسردگی**

این بیماری اغلب در افرادی دیده می‌شود که اعتماد به نفس ندارند. به نظر می‌رسد که کمبود اعتماد به نفس ریشه در این بیماری دارد. افسردگی یعنی

غم و اندوه همیشگی، بی میلی نسبت به انجام کارها، فقدان میل و اراده برای هر چیزی و نیز دشواری در پیش بینی آینده‌ای که بن بست به نظر می‌رسد. گاهی افسردگی با علائم جسمانی نیز همراه است: رکود و کندی (دیگر به انجام کارها نمی‌رسید)، خستگی، اختلال خواب، اختلالات تمرکز و حافظه و اختلالات جسمانی متعدد...

این افسردگی می‌تواند با شدتی متوسط اما پایدار تداوم داشته باشد و شما را تا سال‌های متمادی آزار دهد، این همان چیزی است که آن را «افسرده‌خویی»^(۵) نیز می‌نامند. اما افسردگی می‌تواند با حملات بسیار شدید و مشخصی پیشرفت کند و حتی فرد مبتلا را هم از پا بیندازد. این حملات که معمولاً از چند هفته تا چند ماه ادامه می‌یابند، نیاز به درمان فوری دارند. در پیش‌داوری ۱: «نمی‌توانم...»، و به‌ویژه در پیش‌داوری ۳: «بی‌خاصیت‌ام» به آن‌ها اشاره کرده‌ایم.

* اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی

این بیماری نیز بیشتر در افرادی دیده می‌شود که اعتماد به نفس ندارند. در اینجا عدم اعتماد به نفس، عاملی تشدیدکننده به نظر می‌رسد. در این بیماری، ترس از دیگران مطرح می‌شود. اگر اعتماد به نفس کافی نداشته باشیم و تصویری که از خودمان داریم منفی باشد، در این صورت از قضاوت‌های دیگران وحشت می‌کنیم و ترجیح می‌دهیم فکر کنیم که دیگران ما را بد قضاوت می‌کنند. اگر این افکار جدی باشند، شاید تمایل داشته باشید که از تماس با دیگران بپرهیزید. به این ترتیب، به تدریج خود را در تنهایی و انزوا حبس می‌کنید و دعوت‌ها، تماس‌ها، تفریحات شغلی و سخنرانی در جمع را نیز رد خواهید کرد.

این بیماری بسیار شایع است و بر اساس مطالعات انجام‌شده ۲ تا ۳ درصد مردم به آن مبتلا هستند؛ این بیماری تقریباً بدون هیچ نشانه و جلب توجهی، چه از جانب روان‌پزشکان و چه عموم مردم، شیوع می‌یابد اما آنچه بیش از همه اهمیت دارد توجه دقیق پزشکان است. در حال حاضر درمان‌های مؤثری برای این مشکل وجود دارد. به‌طور مشخص در پیش‌داوری ۲: «احتیاج دارم که دوستم داشته باشند»، به این جنبه‌ها می‌پردازیم.

* اختلال اضطراب فراگیر یا GAD^(۶)

از تصاویر روی دیوارهای شهر حرف نمی‌زنیم، موضوع این سطور، اختلال اضطراب فراگیر (GAD) است! این اختلال هم بسیار شایع است، به گونه‌ای که تقریباً ۳ تا ۴ درصد از کل جمعیت درگیر این اختلال هستند. این اختلال بر

افراد نگران و عصبی که همیشه مضطرب هستند و برای هر چیزی اضطراب دارند، تأثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد میان عدم اعتماد به نفس و اختلال اضطراب فراگیر رابطه‌ای وجود دارد. این اختلال در پیش‌داوری^۶: «همیشه باید نگران باشم» بررسی خواهد شد.

*** اعتیاد به الکل، بی‌اشتهایی و ضربه‌های روحی**

بیماری‌های بسیار دیگری نیز وجود دارند که به نوعی می‌توانند با عدم اعتماد به نفس در ارتباط باشند. مانند برخی از نمونه‌های اعتیاد به الکل. به عنوان مثال، برخی افراد برای آسیب به خود یا اثبات خودشان در بدترین تصویر ممکن، صرفاً به الکل روی می‌آورند؛ حتی برخی نیز که از نزدیک شدن به دیگران می‌ترسند، الکل می‌نوشند تا کمکشان کند.

عدم اعتماد به نفس اغلب در زنان جوانی که دچار بی‌اشتهایی روانی شده‌اند نیز بسیار شایع است. در مجموع، می‌توان گفت که عدم اعتماد به نفس منشأ بیماری‌های فراوانی است.

اما برخی اتفاقات نیز منجر به عدم اعتماد به نفس می‌شوند، مانند آسیب‌های جنسی. به عنوان مثال، زنا در افرادی شایع است که در پذیرش بدنشان مشکلی جدی دارند یا به طور کلی در روابطشان نمی‌توانند به دیگران اعتماد کنند. این جنبه‌ها در پیش‌داوری^۷: «نمی‌توانم روی دیگران حساب کنم»، بررسی می‌شود.

بیماری‌های مرتبط با اعتماد به نفس مفرط

*** شیدایی**

برخلاف افسردگی، می‌توان این بیماری را در افرادی مشاهده کرد که اعتماد به نفس مفرط موقتی دارند، به این بیماری «مانیا یا شیدایی» می‌گویند. در اینجا معنای عام و معروف «مانیا» - همچون «شادی‌های کوچک» - مطرح نیست، بلکه صحبت از خلق و خوی شادمانی است که فقط چند هفته طول می‌کشد. شخص مبتلا به مانیا فکر می‌کند که می‌تواند دست به انجام هر کاری بزند، از دیگران بالاتر و بیش از حد فعال است. البته این هیجان عادی نیست.

*** خودشیفتگی، «من»**

آیا ممکن است در هر زمانی اعتماد به نفس بالایی داشت؟ بله، اما این مسئله می‌تواند مشکلاتی هم به همراه داشته باشد. در اطرافتان حتماً افرادی را دیده‌اید که همیشه به خودشان مطمئن‌اند یا دست‌کم این گونه به نظر می‌رسند. در این صورت بی‌شک مبالغه می‌کنند.

در ارتباط با اعتماد به نفس مفروضه سه نوع مشکل وجود دارد:

- این اعتماد به نفس مشکوک است،
- عواقبی برای اطرافیان شخص در پی دارد،
- عواقبی برای خود شخص به همراه دارد.

این وضعیت مشکوک است: وقتی فردی را ملاقات می‌کنید که در ظاهر خیلی به خودش مطمئن است، فکر نکنید که او خیلی قدرتمند است. در واقع، افرادی که به خودشان اطمینان دارند، دو دسته‌اند:

- آن‌هایی که واقعاً به خودشان مطمئن‌اند. احتیاج نیست تلاش کنید تا خودتان را در کنار آن‌ها قرار دهید: آن‌ها به شما احترام می‌گذارند، اجازه می‌دهند صحبت کنید، می‌دانند چگونه جنبه‌های مثبت‌تان را ببینند و به شما کمک می‌کنند تا پیشرفت کنید. هرگز بدون اینکه از آن‌ها خواسته باشید کاری برایتان انجام نمی‌دهند؛

- دوم «قاطعان دروغین» و ویرانگران، کسانی که برای اثبات وجود خود نیاز دارند به دیگران چیره شوند. از نظر آن‌ها، شما وجود ندارید، اجازه نمی‌دهند صحبت کنید و برای یافتن جنبه‌های مثبت‌تان وقت نمی‌گذارند. در مجموع، به جای شما کارهایی را انجام می‌دهند و وقتی تلاش می‌کنید تا خودی نشان دهید از شما انتقاد می‌کنند... اغلب می‌گویند که حق با آن‌هاست و شما اشتباه کرده‌اید و در نهایت هدفشان تسلط بر شماست. چنین شخصیت‌هایی برای اطمینان به خود، نیاز دارند که به دیگران مسلط شوند؛ چرا که برخلاف ظاهرشان، عزت نفس متزلزلی دارند. به واسطه تسلط بر دیگران، در تلاش برای کسب اعتماد به نفس هستند. در واقع عزت نفس‌شان اجتماعی است، آن‌ها به احساس تسلطی که به دیگران القا می‌کنند، وابسته‌اند و فقط به این شکل می‌توانند احساس کنند که به خودشان مطمئن هستند. این افراد، عزت نفس بسیار ضعیفی دارند و زمانی که به چالش کشیده شوند، به سادگی متزلزل خواهند شد.

- تأثیراتی که بر اطرافیان می‌گذارد: در کنار آن‌ها احساس حقارت می‌کنید و اذیت می‌شوید، حس می‌کنید کاملاً بی‌خاصیت‌اید. این حس را به شما القا می‌کنند که آن‌ها همه چیز را می‌دانند اما هرگز دانسته‌های خود را با شما به اشتراک نمی‌گذارند. مدام از خودشان حرف می‌زنند و عبارت مورد علاقه‌شان «خودم، من...» است.

- عواقبی که برای خودشان به دنبال دارد: درون آن‌ها احساساتی که شما

تصور می‌کنید، وجود ندارد. بی‌نهایت ترسو هستند و از هر انتقاد یا شکستی که آن‌ها را متزلزل کند، وحشت دارند. تمام اعتماد به نفس آن‌ها به توجه دیگران وابسته است، آن‌ها نیاز به تأیید و تمجید دارند که این وابستگی اعتیادآورشان را ارضا کند. به علاوه، از آنجایی که فقط به دنبال پیام‌های مثبت هستند، هرگز نمی‌توانند پیشرفت کنند. به هیچ انتقاد سازنده‌ای روی خوش نشان نمی‌دهند. تنها در صورتی دیگران را می‌پذیرند که در مسیری مشترک با آن‌ها قدم بردارند. فقط کافی است از آن‌ها انتقاد کنید حتی انتقادی سازنده، آن وقت احساس می‌کنند که عزت نفس‌شان صدمه دیده و می‌گویند که شما اشتباه کرده‌اید.

اعتماد به نفس در فرزندان

آیا ممکن است کمبود اعتماد به نفس خود را به فرزندم هم منتقل کنم؟ این پرسش بیشتر مادرانی است که به من مراجعه می‌کنند. چه پاسخی بدهم؟ پیش از هر چیز، آن‌ها حق دارند نگران این مسئله باشند، چرا که مخفی کردن آن هیچ فایده‌ای ندارد، والدین نقش مهمی در پرورش اعتماد به نفس فرزند دارند. البته باید اضافه کنم که حتی اگر هم اعتماد به نفس ندارید، می‌توانید نقش مثبتی داشته باشید و به فرزندتان کمک کنید تا بتواند اعتماد به نفس بالایی داشته باشد.

نقش دوران کودکی در شکل‌گیری اعتماد به نفس

اعتماد به نفس کودک تا حد زیادی به رفتار اطرافیان بستگی دارد (والدین، اما نه صرفاً آن‌ها). دو پژوهشگر در علوم روانشناسی، رزنتال و یاکوبسن (۷)، آزمایش زیر را انجام داده‌اند: از دانش‌آموزان مدرسه‌ای ابتدایی خواستند به منظور ارزیابی توانایی‌های یادگیری تحصیلی‌شان در آزمونی شرکت کنند. سپس دانش‌آموزان را در دو کلاس تقسیم کردند: در کلاس A، دانش‌آموزانی با پتانسیل بالا جمع شدند و در کلاس B هم دانش‌آموزانی با پتانسیل پایین‌تر بودند. آن‌ها آزمون ارزیابی را بار دیگر در پایان سال تکرار کردند. نتایج به این ترتیب بود؛ دانش‌آموزان کلاس A که پتانسیل بالاتری نسبت به کلاس B داشتند، پیشرفت چشمگیری کرده بودند.

در این نتایج هیچ نکته عجیبی وجود ندارد؛ بیشتر فکر کنید! فقط اینکه هر دو پژوهشگر به معلمان دروغ گفتند و بچه‌ها به‌طور مساوی در هر دو کلاس تقسیم شده بودند. در هر دو کلاس A و B دانش‌آموزانی با پتانسیل بالا و پایین کاملاً مساوی وجود داشتند! نتیجه این آزمایش شگفت‌انگیز که از نظر اخلاقی

نیز جای بحث داشت، به شرح زیر است: معلمان بر اساس اعتقاد و آمیدی که به بچه‌ها دارند، به پیشرفت آن‌ها کمک می‌کنند. دانش‌آموزان ناکارآمدتر، کمتر توجه معلمان را جلب می‌کنند. به این ترتیب، به نظر می‌رسد که والدین نیز نگرشی مشابه آن معلمان دارند. نتیجه این آزمایش را به خاطر بسپارید و به پیش‌فرض‌ها توجه کنید.

درباره نقش اطرافیان در شکل‌گیری اعتماد به نفس کودکان، به‌طور مفصل در کتاب‌های روانشناسی مربوط به پیشرفت کودکان، بحث شده است. قصد ندارم آن‌ها را دوباره اینجا مطرح کنم و فقط از خواننده می‌خواهم به این کتاب‌ها مراجعه کند. اما فقط باید یادآوری کنم که نویسندگان بسیاری بر این باورند که اعتماد به نفس خیلی سریع و در تمام مراحل دوران کودکی شکل می‌گیرد.

در اینجا مراحل اصلی شکل‌گیری اعتماد به نفس در کودکان را مرور می‌کنیم: - ابتدا مرحله اضطراب جدایی بین ۸ تا ۱۲ ماهگی است که کودک خود را متفاوت از مادرش می‌بیند. در این مرحله، وقتی او را ترک می‌کنند یا غریبه‌ای به او نزدیک می‌شود، نگران خواهد شد. در این صورت باید در آرامش و با اختصاص دادن «کلماتی ویژه» به این جدایی، به کودک کمک کرد تا از این مرحله جدایی تدریجی از مادرش عبور کند همان‌طور که فرانسوا دولتو(Δ) می‌گوید: («امشب بعد از کارم به دنبالت می‌آیم»)، این لحظه بسیار مهمی است زیرا کودک احساس اعتماد به نفس می‌کند.

- دومین مرحله، یادگیری پاسخ «نه» است که معمولاً در سال دوم اتفاق می‌افتد. در این مرحله مهم، کودک یاد می‌گیرد که همه چیز ممکن نیست، همه چیز مجاز نیست و نمی‌تواند هر چیزی را به دست آورد، بنابراین ناامید می‌شود. علاوه بر این، او در این مرحله با «نه» گفتن‌های حساب‌شده به پدر و مادر، مخالفت با دیگران را شروع می‌کند. توجه کنید که در این مرحله به این نیاز مخالفت فرزندان، هرچند هم تمسخرآمیز، احترام بگذارید، زیرا این کار باعث می‌شود آن‌ها اعتماد به نفس پیدا کنند، فراموش نکنید که آن‌ها هم شخصیت خودشان را دارند.

- پس از آن، مرحله‌ای است که روان‌شناسان آن را دوره رشد روانی جنسی می‌نامند. کودکان در سنین ۳ تا ۵ سال، درباره هویت جنسی‌شان سؤالاتی می‌پرسند.

- نوجوانی، دوره بسیار مهمی است که در آن مکانیسم‌های مخالفت وجود دارند، که البته مکانیسم خلق شخصیت را نیز برای نوجوان به ارمغان می‌آورد. این مسئله به‌واسطه یک رویکرد سه گانه انجام می‌شود: نوجوان با برخی از جنبه‌های شما یکی می‌شود و جنبه‌های دیگر را رد می‌کند، اما این سومین بعد است یعنی بعدی میان یکسان‌سازی و نپذیرفتن که به او امکان

می‌دهد شخصیت خودش را بسازد و در واقع اعتماد به نفسش را به دست آورد. به آن‌ها فرصت دهید تا جایگاه خود را پیدا کنند و خودشان را در رابطه با شما بشناسند. در این مرحله شما باید به عنوان پدر و مادر بسیار قوی باشید، چرا که همیشه تحمل کردن مخالفت‌ها و گاهی هم خشونت‌های نوجوانان کار ساده‌ای نیست. در ادامه خواهیم دید که نباید همه چیز را هم تحمل کرد.

درباره اهمیت نقش دوران کودکی در شکل‌گیری اعتماد به نفس و تمام پیش‌داوری‌هایی که منشأ عدم اعتماد به نفس است، در بخش دوم کتاب به‌طور مفصل توضیح داده شده است. از طرفی دیگر، با بررسی دوران کودکی خودتان و تمام مراحل مختلفی که اشاره شد، خواهید دید که از این پس بهتر می‌توانید فرزندانتان را درک کنید.

نشانه‌هایی هشداردهنده از عدم اعتماد به نفس

در کودکان هم مانند بزرگسالان، عدم اعتماد به نفس در سه حوزه مشاهده می‌شود:

- اول، در ارتباط با خودشان و تصویرشان،
- دوم، در ارتباط با عملکردها و قابلیت‌هایشان،
- سوم، در ارتباط با دیگران و نیز ارتباطات اجتماعی.

* ارتباط کودک با تصویر خود

به کودکانی که راجع به خودشان منفی‌بافی می‌کنند، توجه کنید، به خصوص زمانی که آن‌ها خودشان را با دوستان صمیمی‌شان مقایسه می‌کنند: «من از فلانی زیباتر نیستم... خیلی لاغرم... خیلی بلندم... خیلی چاقم... دماغ خیلی بزرگ است... مناسب نیست...» در اینجا ارزیابی نسبت به دیگران شکل می‌گیرد.

علاوه بر این، به کودکانی که خانواده‌ای خیالی برای خود می‌سازند نیز توجه کنید. آن‌ها ممکن است بگویند پسر دانشمندی بزرگ هستند یا حتی پدرشان قهرمان سابق فوتبال است یا به خانواده‌ای اشرافی تعلق دارند یا حتی فرازمینی هستند و کم‌وبیش قدرت‌های فراطبیعی دارند... این کودکان برای اینکه بتوانند برای خود ارزش قائل شوند، احتیاج دارند که داستان‌هایی تخیلی تعریف کنند. اگر این موضوع لحظه‌ای و گذرا باشد، چندان مهم نخواهد بود. اما اگر کودک دائماً به این نسبت‌های خانوادگی خیالی پناه ببرد یا نسبت‌های خانوادگی اصلی‌اش را انکار کند، مسئله نگران‌کننده می‌شود. او ممکن است

محیط خانوادگی، بی‌سواد یا شغل کم‌اهمیت پدرش را نپذیرد. با او صحبت کنید و کمکش کنید تا واقعیت را بپذیرد.

*** ارتباط کودک با عملکردهایش**

به واکنش فرزندان نسبت به شکست‌هایشان، در هر سنی هم که باشند، باید توجه کرد. از همان ابتدای نوجوانی، شاید نتوانند هنگامی که سوار بر چرخ و فلک هستند به منگوله‌ای که آن بالا آویزان شده، دست بزنند، ممکن است نتایج بدی در مدرسه بگیرند و دوستی پیدا نکنند... کودکانی که اعتماد به نفس ندارند در مواجهه با این شکست‌ها یا مشکلات به سرعت سقوط می‌کنند، همه چیز را بزرگ‌نمایی و احساسی می‌کنند و مانند بزرگسالان ارزش خود را زیر سؤال می‌برند. به همین دلیل، لازم است که به آن‌ها یاد دهید شکست‌ها و مشکلاتشان را مدیریت کنند.

*** ارتباط کودک با دیگران**

روابط اجتماعی راه بسیار خوبی برای تشخیص کمبود اعتماد به نفس در فرزند است. در این صورت، او منزوی می‌شود، از روابط دوطرفه سر باز می‌زند؛ در روابطش در موقعیتی تحت سلطه، منفعل و استثمارشده قرار می‌گیرد و حتی در حیات مدرسه هم اذیتش می‌کنند. برعکس، مراقب کودکانی نیز باشیم که به خودشان مطمئن‌اند و فقط از تسلط بر دیگران و خشنونت صحبت می‌کنند. گاهی ممکن است این مشکلات تا مرز طردشدگی تحصیلی و انزوا نیز پیش برود. به هراس‌های اجتماعی یا افسردگی احتمالی در کودکان توجه کنید. این چند راهکار ساده می‌توانند به شما کمک کنند.

چگونه به فرزندان کمک کنید تا اعتماد به نفس داشته باشد

بی‌شک این فهرست جامع نیست و مکانسیم‌های اعتماد به نفس فرزندان را می‌توان به شیوه‌های گسترده‌تری بسط داد.
اما به نظر من می‌توان به سه راهکار مهم اشاره کرد:
- خودتان الگوی خوبی برای اعتماد به نفس باشید،
- به کودک یاد بدهید که بی‌قید و شرط اعتماد به نفس داشته باشد،
- نگرش «والدین» را داشته باشید.

خودتان الگوی خوبی برای اعتماد به نفس باشید

اگر شما با افزایش اعتماد به نفستان، پیشرفت کنید، احتمالاً فرزندانان نیز از شما پیروی می‌کنند. بهترین پاسخ به مادری که می‌پرسد آیا کمبود اعتماد به نفس خود را به فرزندش نیز منتقل می‌کند، این است که او باید اعتماد به نفس خود را بهبود دهد.

اگر مشکلی دارید، با فرزندانان صحبت کنید و نشان دهید که شما نیز فاصله گرفتن از مشکلات را بلدید. به این ترتیب، فرزندان متوجه خواهد شد که اگرچه شما نیز الگوی کاملی نیستید، اما او می‌تواند با حفظ برخی قابلیت‌هایتان و فاصله گرفتن از نقص‌هایتان، در کنار شما قرار گیرد. گفتار انتقادی شما درباره خودتان (انتقاد به معنای واقعی کلمه) به او این امکان را می‌دهد تا بهتر در کنارتان قرار گیرد.

* به فرزندان یاد دهید که بی‌قید و شرط اعتماد به نفس داشته باشد

- اشتباهات و شکست‌های فرزندان را بپذیرید.
- به او نشان دهید که هر اتفاقی بیفتد، به‌عنوان پدر و مادر همیشه دوستش دارید.
- هرگز با توهین به او در مقابل دیگران، تحقیرش نکنید.
- دستاوردها یا رفتارهایش را بی‌اعتبار نکنید.
- به او نشان دهید او را همان‌طور که هست، می‌پذیرید.

بی‌شک شما آرزو دارید با توجه به تمام تلاش‌هایتان، فرزندان پیشرفت کند و موفق شود، اما این فقط یک آرزو است و شما با صرف‌نظر از رفتارهایش، همیشه او را فرزند خود می‌دانید. به‌واسطه همین رفتار عاشقانه بی‌قید و شرط، فرزندان اعتماد به نفسی بی‌قید و شرط به دست می‌آورد که دیگر به اعمال و عملکردهایش بستگی ندارد. البته منظور این نیست که او تمام طول روز را با بی‌خیالی بگذراند و همچنان به خود افتخار کند. ما بدون اعتماد به نفس بی‌قید و شرط، به سرعت به شکست‌ها و شانس‌های زندگی‌مان وابسته می‌شویم. باید به فرزندان کمک کنید تا هم اعتماد به نفس مشروط خود را شکل دهد و هم به او انگیزه عمل و افتخار به خودش را بدهید. برای این کار باید نگرش‌های واقعی والدین را داشته باشید.

* نگرش «والدین» را داشته باشید

شاید پیش پا افتاده به نظر برسد اما در این چند دهه اخیر شاهد بودیم که برخی والدین با فرزندانشان دوست شده‌اند. این پدر و مادرها خودشان والدین بسیار مقتدری داشته‌اند که همیشه آن‌ها را همچون کودکی تصور می‌کردند. در روانشناسی شاهد این گونه حرکات آونگی هستیم که در آن به‌طور منظم از یک افراط به افراطی دیگر می‌رسد. باید تأکید کنم که به نظر من، والدین نقش‌های بسیار متعددی دارند که اتفاقاً بسیار دشوار هستند. مطمئن باشید که گاهی من هم به‌عنوان یک متخصص در اجرای تمام این دستورات با فرزندانم مشکل دارم. هرگز از خواندن این کتاب خجالت نکشید، این توصیه‌ها را به‌عنوان راهکارهایی در نظر بگیرید که برای کمک به شما نوشته شده‌اند و به هیچ وجه خودتان را مقصر ندانید.

- اول، شما مربی فرزندتان هستید: درست مانند یک مربی، شما حامی همیشگی فرزندتان هستید، چه موفق شود و چه شکست بخورد. باید مثل یک مربی باشید، یعنی تلاش او را تشویق کنید و نه موفقیتش: «همین که تلاش کردی خوب است. این بار موفق نشدی اما اگر به تلاشت ادامه دهی، دفعه بعد موفق می‌شوی!» در برابر مشکلات به او کمک کنید تا خودش راه‌حلهایی را پیدا کند و نه این که شما راه‌حل‌ها را تقدیمش کنید. با این حال اگر هم به راه‌حلی نرسید، دستپاچه‌اش نکنید، دستش را بگیرید و به او کمک کنید تا این مسیر را طی کند. علاوه بر این، حقیقت و محدودیت‌های قدرتش را به او نشان دهید. او نمی‌تواند همه چیز را به دست آورد. در واقع هیچ‌کس نمی‌تواند به چیزهای غیرممکن برسد! باید به او شکست خوردن را هم یاد بدهید و اینکه اگر به خواسته‌هایش نرسید، غمگین نشود. به او توضیح دهید که برخی آرزوهایش در حد همان آرزو باقی می‌مانند و محقق نمی‌شوند.

- دوم، شما یک معلم هستید: بدون آنکه جای معلمان را بگیرید، مسئول آموزش فرزندتان هستید، مانند معلمان عمل کنید و چیزهایی به او بیاموزید. باید مرتب از او تعریف کنید، اما هم‌زمان نیز به او یاد دهید وقتی مورد حمله قرار می‌گیرد از خودش دفاع کند، به او یاد دهید وقتی نمی‌خواهد از چیزی تبعیت کند، «نه» بگوید، به او احترام به دیگران و همین‌طور احترام به خودش را یاد بدهید. به او یاد دهید که به خودش افتخار کند.

- سوم، شما مرجع هستید، شاید این یکی از دشوارترین نقش‌های والدین به‌خصوص در دوران نوجوانی باشد. به‌رغم مخالفت آشکار نوجوانان، آن‌ها احتیاج دارند که پدر و مادر نقطه مرجعشان باشند و حمایتشان کنند! بی هیچ تعصبی محکم باشید! حد و حدودشان را نشان دهید. منسجم و منطقی باشید و به آنچه می‌گویید حتماً عمل کنید. از آنچه قصد انجامش را ندارید، حرفی

نزد و کاری را نیز پیش از هرگونه هشدار، انجام ندهید. این توصیه‌ها شاید پیش‌افتاده به نظر برسند اما بی‌نهایت باارزش هستند. ما می‌بینیم که والدین، مرتکب اشتباه‌های آموزشی بسیاری می‌شوند، آن‌ها فرزندان‌شان را تهدید به تنبیه‌های جدی می‌کنند که البته هیچ‌وقت هم به دلیل نداشتن اقتدار کافی، آن‌ها را عملی نمی‌کنند؛ اما برعکس، پدر و مادرهایی هم هستند که بدون هیچ هشدار، فرزندان‌شان را بی‌رحمانه مجازات می‌کنند. مهم این است که حرفتان با عمل همراه باشد. به عبارت دیگر، پیش از آن که از فرزندتان بخواهید کاری را انجام دهد، خوب فکر کنید و با همسرتان به توافق برسید. اما زمانی که تصمیمتان را گرفتید و آن را اعلام کردید، کار را همان‌طور که گفتید دنبال کنید.

- چهارم، شما منجی فرزندتان هستید: البته خیلی هم ساده نیست، بگذارید پرنده آشیانه را ترک کند! اغلب این والدین هستند که با این مسئله مشکل دارند و باید از بخشی از زندگی‌شان چشم‌پوشی کنند و با رفتن فرزندانشان روبه‌رو شوند. اما اشتباه نکنید، فرزندان همیشه به والدین خود احتیاج دارند، حتی در ۴۰، ۵۰ و ۶۰ سالگی... شما مانند لانه‌ای هستید که پرنده حتی وقتی بزرگ و مستقل شود، باز هم نیاز دارد به آن بازگردد. فراموش نکنید که اعتماد به نفس باید در بزرگ‌سالان نیز حفظ شود. بی‌شک فرزند شما بزرگ می‌شود اما هنوز هم به شما نیاز خواهد داشت.

اکنون که شما اعتماد به نفس، اهمیت آن و عواقب عدم اعتماد به نفس را بهتر شناخته‌اید، باید بفهمید که چرا اعتماد به نفس‌تان را از دست داده‌اید. در اینجا مجموعه‌ای از هفت تصویر مختلف را معرفی می‌کنم که مکانیسم‌های اصلی عدم اعتماد به نفس را نشان می‌دهند. هر یک از این هفت تصویر بر پایه پیش‌داوری و تفکری استوار شده که هرکس نسبت به خودش دارد و اغلب هم ریشه آن‌ها به کودکی فرد بازمی‌گردد. این پیش‌داوری‌هایی که درباره خودمان داریم، به نوع رفتار ما سمت‌وسو می‌دهند. بنابراین، به دنبال پیش‌داوری‌هایی باشید که بیشتر بر شما غلبه دارند.

هفت پیش‌داوری اصلی:

- پیش‌داوری اول: «نمی‌توانم...»
- پیش‌داوری دوم: «احتیاج دارم که دوستم داشته باشند»
- پیش‌داوری سوم: «بی‌خاصیت‌ام»
- پیش‌داوری چهارم: «همیشه باید در هر کاری بهترین باشم»
- پیش‌داوری پنجم: «هیچ‌وقت نمی‌توانم تصمیم بگیرم»

- پیش‌داوری ششم: «همیشه باید نگران باشم»،
- پیش‌داوری هفتم: «باید به دیگران شک کنم».

بخش دوم: پیش‌داوری‌ها منشأ کمبود اعتماد به نفس

منشأ کمبود اعتماد به نفس، هفت «پیش‌داوری» است. هفت شیوه تفکری که همچون منشوری هستند که از طریق آن به زندگی نگاه می‌کند. اهمیت این نگرش‌ها یکسان نیست: چهار پیش‌داوری اول بیشتر برای کسانی که کمبود اعتماد به نفس دارند، رایج است. از طرفی، بدیهی است که گاه چندین پیش‌داوری را همزمان داشته‌باشید. نگران نباشید! برای هر یک از آن‌ها راه‌حلهایی وجود دارد. این دیگر به شما بستگی دارد تا به کمک تکنیک‌های ارائه شده در بخش سوم، راه‌های درمانی متناسب با خودتان را تنظیم کنید.

پیش‌داوری شماره ۱: «نمی‌توانم...»

داستانی واقعی

داستان سیلیا نشان می‌دهد که روانشناسی شخصی هریک از ما فقط و فقط در فرآیندی تدریجی کشف می‌شود. روانپزشکان به‌خوبی این موضوع را می‌دانند، شاید داستان تا انتها قابل‌فهم نباشد و کمی هم شبیه سناریوی فیلمی است که تا آخرین سکانس نفس‌مان را حبس می‌کند.

سیلیا، ۲۱ ساله و دانشجوی رشته حقوق است، او قبل از اولین جلسه درمانی نامه‌ای برایم نوشت که این خلاصه نامه است: «دچار کمبود اعتماد به نفس‌ام... خجالتی و مضطرب هستم... افکار اضطراب‌آوری دارم... می‌خواهم حتماً روان‌درمانی‌ام را شروع کنم.»

هنگامی که سیلیا به دیدنم آمد از او پرسیدم منظورت دقیقاً چیست که کمبود اعتماد به نفس داری؟ سیلیا پاسخ داد: «جرات انجام برخی کارها را ندارم؛ برای مثال، صحبت کردن در جمع‌هایی که آن‌ها را اصلاً نمی‌شناسم یا شناخت کمی از آن‌ها دارم. همین مسئله مرا مضطرب می‌کند.»

درمانگر: متوجه شدم. آیا کمبود اعتماد به نفس در زمینه‌های دیگر هم شما را آزار می‌دهد؟

سیلیا: احساس می‌کنم که نمی‌توانم فعالیت جدیدی را شروع کنم. من برای پرداخت هزینه‌های تحصیلی‌ام به کار کوچکی احتیاج دارم. به من کار در رستوران پیشنهاد شد که البته نپذیرفتم، با اینکه از نظر مالی به آن احتیاج داشتم.

درمانگر: چرا نپذیرفتی؟
سلیا: می‌ترسیدم در سفارش گرفتن و آوردن غذاها اشتباه کنم یا باقی‌مانده پول را درست برنگردانم.
درمانگر: فهمیدم. آیا ترس‌های دیگری هم برای شروع این کار داشتی؟
سلیا: بله، می‌ترسیدم که مشتری‌ها یا کارمندهای دیگر مرا بد قضاوت کنند.
درمانگر: آیا تا به حال در زمینه‌های دیگر زندگی‌تان پیش آمده که کاری را درست انجام ندهید یا از سوی دیگران بد قضاوت شوید؟
سلیا: آه بله دکتر، همیشه!

در ادامه کم‌کم متوجه شدم که سلیا در تمام حوزه‌های زندگی‌اش، عملاً ترس‌های مشابهی داشته است. در دانشکده از رد شدن در امتحانات وحشت داشته در حالی که همیشه موفق بوده است. او حتی از دانشجویان دیگر هم می‌ترسید و فکر می‌کرد که آن‌ها او را بی‌اهمیت می‌دانند. به همین ترتیب هم وقتی پسر جوانی به دنبال جلب رضایت او بود، چنین احساسی داشت.
در ادامه جلسات متوجه شدم که ترس‌های سلیا در دو مورد مهم خلاصه می‌شوند:

- ترس از ناتوانی در کارهای روزمره زندگی،
 - ترس از بد قضاوت شدن از سوی دیگران (وقتی آن‌ها متوجه ناتوانی‌اش بشوند).
 - در واقع این ترس‌ها در سراسر زندگی سلیا رخنه کرده بود، در حالی که او هنوز خیلی جوان است.
- در این مرحله، می‌توان دو سؤال مهم را مطرح کرد:
- چرا سلیا تمام زندگی‌اش را در «آسیاب بی‌کفایتی» می‌گذراند و فکر می‌کند آن را به نمایش گذاشته است؟
 - چگونه با این «خردکن» شک و تردید و منفی‌گرایی مقابله کنیم؟

در واقع تمام هدف کتاب هم در این دو سؤال خلاصه می‌شود: چرا کمبود اعتماد به نفس داریم؟ چگونه این کمبود را جبران کنیم و از آن رهایی یابیم؟

مکانسیم‌های پیش‌دآوری بی‌کفایتی

برگردیم به سلیا. او تعریف کرد که در حوزه‌های بسیاری ناتوان است. آیا این موضوع به گذشته‌اش مربوط می‌شود؟
اولین قدم این است؛ باید سلیا را آگاه کنیم که خجالتش، شک‌هایش، مشکلاتش در دانشکده و ارتباط او با پسرها به همین باور مربوط می‌شوند، قضاوتی که از خودش دارد: «باکفایت نیستم.» پیش‌دآوری او این گونه است

که تنها شکست‌هایش را می‌بیند و فقط از آن‌ها حرف می‌زند. او در تمام مراجعه‌هایش فقط به یکی از موفقیت‌هایش اشاره کرد. او فقط شکست‌هایش را پیش‌بینی می‌کرد و به این پیش‌بینی‌ها نیز همچنان ادامه می‌داد؛ در حقیقت او با کارآمد بودن مقابله می‌کند. در نتیجه افراد کم‌ارزشی را دور خود جمع کرده است که فقط بی‌کفایتی او را تأیید می‌کنند. دوستش دائماً در حال سرزنش اوست، حتی در جمع. او هرگز سیلیا را تحسین نمی‌کند. دوست صمیمی‌اش هم به او اهمیت نمی‌دهد، بیشتر وقتی را که با او می‌گذرانند از مشکلات خودش حرف می‌زند. همیشه به سیلیا می‌گوید: «اه، تو، تو نمی‌توانی این جور چیزها را بفهمی.» تمام این‌ها سیلیا را در این فکر محبوس می‌کند: «نمی‌توانم»

متخصصان این شرایط را عوامل نگهدارنده می‌نامند.

* این مسئله از یک جایی شروع شده است!

سیلیا تعریف می‌کند با اینکه در کودکی عاقل و محتاط بوده و نتایج تحصیلی خوبی هم داشته است اما والدینش هرگز از موفقیت‌های او خوشحال نشده‌اند. آن‌ها معمولاً از او می‌خواستند که کارهای بیشتر و بهتری انجام دهد. او در طول درمان، خاطره‌ای از کودکی‌اش را به یاد آورد. ۱۱ ساله بود و به مدرسه راهنمایی می‌رفت که در نزدیک‌ترین شهر به روستای محل سکونتشان بود؛ تازه به کلاس ششم رفته بود و هیچ کس را هم در آن‌جا نمی‌شناخت. از آن‌جا که بسیار خجالتی بود، نتوانست در ترم اول با هیچ کس دوست شود و بنابراین به درس خواندن پناه برد. در نوبل، کارنامه تحصیلی خوبی داشت. والدینش به زحمت به او گفتند: «خوب است اما می‌توانی خیلی بهتر از این هم باشی.»

سیلیا بسیار آزرده بود: هر کاری که می‌توانسته، انجام داده بود؛ اما همچنان احساس تنهایی می‌کرد و هیچ دوستی نداشت. با اینکه در این باره با مادرش صحبت کرده بود اما مادرش حتی به او پیشنهاد نکرد که یکی از دوستانش را به خانه دعوت کند. با خودش می‌گوید، شاید دختر توانایی نیست: با اینکه خیلی تلاش کرده اما نتایجش تحسین‌برانگیز نبوده‌اند و به خصوص اینکه والدینش به او افتخار نمی‌کنند. آیا والدینش بیشتر به دستاوردهای او علاقه دارند و نه خود او؟

می‌توان گفت بی‌شک اعتماد به نفس سیلیا بهتر می‌شد، فقط اگر والدینش به او می‌گفتند: «عالی است دختر کوچولوی من! ورود به کلاس ششم مرحله سختی است. دوست‌های سال قبلت را از دست داده‌ای و حالا باید در محیط جدید با همکلاسی‌های غریبه آشنا شوی. علاوه بر این، مسیر رفت و آمدت به مدرسه، ۴۵ دقیقه طول می‌کشد که می‌دانیم خسته‌کننده است. باید خودت را

با معلم‌های جدید وفق بدهی، در حالی که سال گذشته فقط یک معلم داشتی و ما او را در روستا می‌شناختیم. با توجه به همه این‌ها، ما پدر و مادر تو هستیم و از نتایج در ترم اول بسیار خوشحالیم و به تو افتخار می‌کنیم... خوب می‌دانیم که کمی احساس تنهایی می‌کنی و برایت سخت است که دوستان جدیدی پیدا کنی. پیشنهاد می‌کنیم که یکی از دوستان را به خانه دعوت کنی و اگر راهش دور است، ما می‌توانیم با ماشین به دنبال او برویم...»

این شیوه برخورد شاید فقط یک رؤیا باشد اما می‌توانیم دست‌کم برای لحظه‌ای تصور کنیم که با این شیوه رفتاری شاید سیلیا برداشتی مثبت از خودش داشت!

رسوا کردن والدین؟

آیا باید عدم اطمینان سیلیا را تنها با نگرش والدین توضیح دهیم؟ برخی ترجیح می‌دهند که حساب خود را با والدین‌شان تسویه کنند؛ اما آیا به نظر آن‌ها، این تنها راه برای خروج از روان نژندی (۹) است؟ کمی بعد خواهیم دید که در واقع رفتار درمانی کار ساده‌ای نیست. علاوه بر این، مخالفت سیلیا با والدینش فقط احساس گناهش را بیشتر می‌کند. به نظرم مهم است که رفتار والدینش را شفاف‌سازی کنیم. سؤال بعدی را از او می‌پرسم: «سیلیا به نظر شما چرا در آن روزها در پایان نیم ترم اول کلاس ششم، والدین‌تان چنین رفتاری داشتند؟»

در حقیقت، سیلیا متوجه می‌شود که والدینش کاملاً ناوارد بوده‌اند و اصلاً نمی‌خواستند که او را اذیت کنند. او برایم توضیح می‌دهد: «زندگی پدر و مادرم این گونه می‌گذشت، هر دو سخت کار می‌کردند اما باز هم همیشه در خانه ما پول کم بود. پدرم همیشه می‌گفت: «تو باید در زندگی موقعیت خوبی داشته باشی.» در واقع او و مادرم از بی‌ثباتی رنج می‌بردند و می‌خواستند که من از آن‌ها موفق‌تر باشم. پدرم آموزش ندیده و دیپلم ندارد، بنابراین فکر می‌کرد که من باید حتماً فرصتی برای تحصیل داشته باشم.»

والدین سیلیا نیز مانند همه فکر می‌کردند که کارشان را به خوبی انجام می‌دهند. خواسته‌های آن‌ها برای موفقیت دخترشان ستودنی بود. به سیلیا گوشزد کردم که «پدرتان به شما و موفقیت تحصیلی‌تان خیلی امیدوار بوده است. آیا شما فکر می‌کنید که از نظر پدرتان اصلاً نمی‌توانستید موفق شوید؟»

سیلیا به گریه می‌افتد و می‌گوید: «من هیچ وقت مسائل را این‌طور ندیده بودم.

در حقیقت، درست است، او هر کاری می‌کرده تا من در زندگی موفق شوم. اگر الان در دانشگاه دانشجوی ارشد هستم، قطعاً به لطف اوست...»

آیا هیچ راهی جز آموزش نیست؟

همان‌طور که در اینجا مشاهده می‌کنیم علاوه بر این که عاملی آموزشی، مسئول کمبود اعتماد به نفس در سِلیا است، حساسیت او از همان سال‌های جوانی نیز دخیل بوده است. از نظر مادرش، سِلیا همیشه دختر حساسی بود. او هر وقت که از مدرسه باز می‌گشت از یکی از دوستانش تعریف می‌کرده: «او خیلی از من بهتر است و با تمام دختران کلاس دوست شده است.» بی‌شک همان‌طور که برخی متخصصان هم به آن اشاره داشته‌اند، بعضی از بچه‌ها نسبت به بقیه آسیب‌پذیرتر هستند.

* آیا همه چیز قبل از ۶ سالگی به نمایش درمی‌آید؟

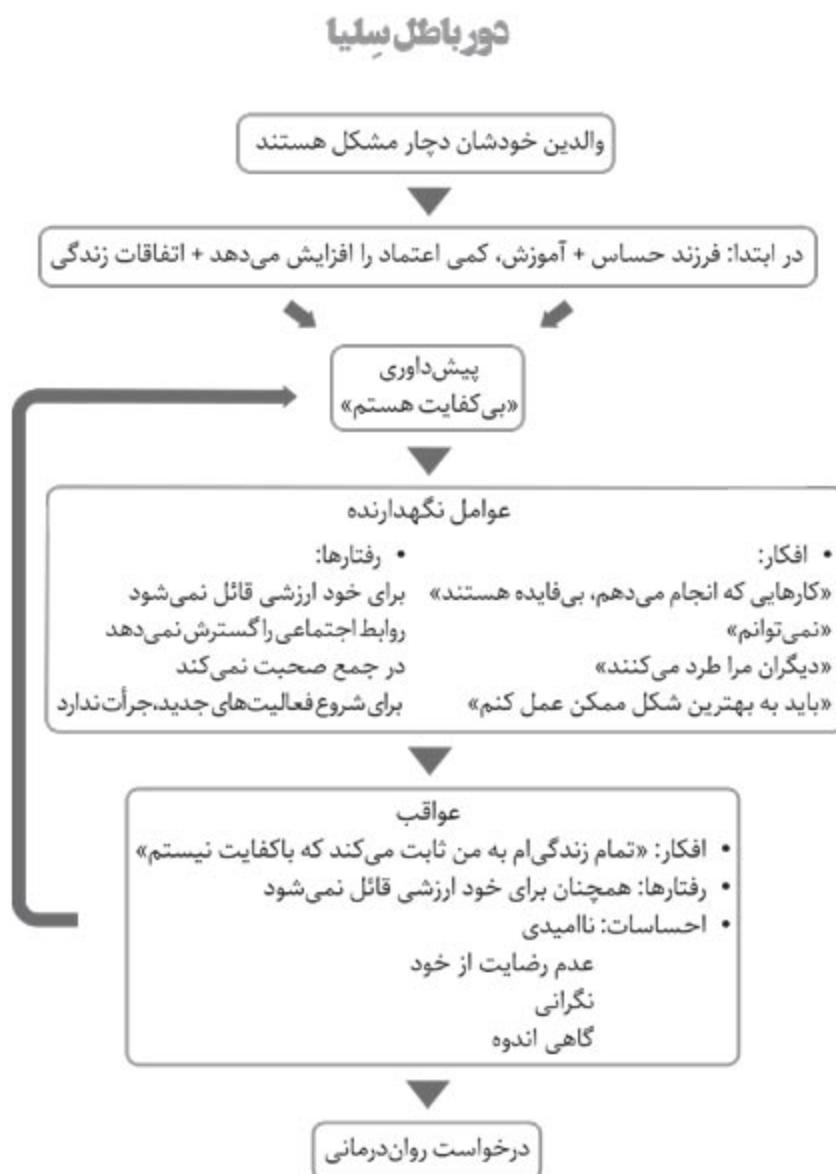
بررسی مورد سِلیا نشان می‌دهد که به دلیل طبع آسیب‌پذیرش از همان دوران کودکی نیز پیش‌داوری بی‌کفایتی در او وجود داشته است: «نمی‌توانم.» با گذشت سال‌ها و در تمام دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی سِلیا مجموعه اتفاقاتی رخ داده‌اند که این پیش‌داوری را ثابت می‌کند؛ اتفاق‌هایی مانند ماجرای ورودش به کلاس ششم، ترس از رد شدن در امتحان دیپلم، اولین ارتباط با پسرها یا ترسی که مانع از این شد که سِلیا بپذیرد مربی گروه یا صندوق‌دار رستوران زنجیره‌ای شود.

اگر سِلیا درمان نشود، بی‌شک این احساس بی‌کفایتی در تمام طول زندگی او باقی خواهد ماند. احساس ناتوانی در انجام کارها، یا همان احساس «نمی‌توانم»، قضاوتی است که ممکن است درباره توانایی‌ها و رفتارهایمان داشته باشیم و چنانچه این احساس تکرار شود، دیگر خطر عمومی شدن و تبدیل شدن به «باکفایت نیستم» وجود دارد. این پیش‌داوری بسیار کلی و مخرب است زیرا به شخصیت و توانایی‌های ما مربوط می‌شود.

این الگو می‌تواند به شکلی دیگر هم عمل کند. یعنی می‌توان آن را به همراه عوامل نگهدارنده نیز مشاهده کرد: سِلیا در اطراف خود دوستان کم‌ارزشی را جمع می‌کند تا بتواند از مشکلات و مسائل جدید دوری کند. او حتی اگر موفق شود باز هم برای خودش ارزشی قائل نیست و همه این‌ها او را در این فکر نگه می‌دارند که: «من بی‌کفایتم.»

این الگوی دور باطل است و بسیار پیچیده‌تر و واقع‌گرایانه‌تر از این گونه فرضیه‌های ساده عمل می‌کند: «قبل از ۶ سالگی دیگر کار از کار گذشته

است.» اما مهم‌تر از همه، این الگوی دور باطل که از سوی روان‌شناسان، تحلیل عملکردی نامیده می‌شود، مزیت مهمی نیز دارد: در ادامه خواهیم دید که با معکوس کردن دور باطل می‌توانیم از آن خارج شویم. در جدول رو به رو، دور باطل سیلیا به‌طور خلاصه نشان داده می‌شود. به کمک راه‌حل‌های ارائه‌شده به سیلیا شما هم می‌توانید شخصیت‌تان را تغییر دهید.



راه‌حل‌ها: چند راهکار

راه حل‌ها به طور مفصل در بخش سوم کتاب به منظور کسب اعتماد به نفس توضیح داده شده‌اند.

در چند کلمه می‌توان گفت، این‌ها نخستین راهکارهایی هستند که برای غلبه بر پیش‌داوری بی‌کفایتی معرفی می‌کنم.

انتقادهای درونی و افکار منفی خود را پیدا کنید و مانع رشد آن‌ها شوید: آن‌ها اجازه نمی‌دهند که شما دست به کاری بزنید، باعث شکست شما می‌شوند و پیش از انجام هر کاری به شما تلقین می‌کنند که موفق نخواهید شد. راه‌حلهایی که می‌توانند کمکتان کنند تا بر این انتقادهای درونی غلبه کنید در کلید ۱ در بخش سوم آمده‌اند.

کاری را شروع کنید تا پیش از هر چیز به خودتان ثابت شود که بیش از حد تصوراتان توانمند هستید؛ اما توجه داشته باشید که نه به هر قیمتی، در هر جایی و همراه هر کسی. شما برای موفقیت و احساس مفید بودن، به کمک احتیاج دارید تا بتوانید فعالیت‌هایتان را برنامه‌ریزی کنید. آلبرت باندورا (۱)، پژوهشگر برجسته در حوزه روان‌شناسی، نشان داده است که احساس مفید بودن به شما انگیزه می‌دهد تا کاری را به سرانجام برسانید و اعتماد به نفس پیدا کنید. از سوی دیگر، این برنامه باعث می‌شود تا بتوانید بر ترس‌هایتان غلبه کنید، از شکست نترسید، جرأت کنید کاری را پیش ببرید و به خودتان افتخار کنید. جزئیات تمام این موارد در کلید ۲ در بخش سوم کتاب آمده است.

باید خود را به دیگران ثابت کنید. دیگر به این موضوع فکر نکنید که شما ناتوانید و آن‌ها از شما توانمندتر هستند. این پیش‌فرض، نوعی پیش‌داوری است که بی‌شک اشتباه است. با دنبال کردن روش‌های اثبات خود که در کلید ۳ در بخش سوم کتاب آمده‌اند، مهارت‌های ارتباطی بی‌نظیری به دست خواهید آورد که خودتان هم از آن‌ها شگفت‌زده می‌شوید.

اما مثال سیلیا تمام جنبه‌های کمبود اعتماد به نفس را نشان نمی‌دهد. در ادامه با نمونه‌های دیگر از پیش‌داوری‌های مهمی آشنا خواهید شد که اعتماد به نفس را از بین می‌برند.

پیش‌داوری ۲: «احتیاج دارم که دوستم داشته باشند، تحسین و تأییدم کنند»

داستان‌های واقعی

* اورلی و رفتار فداکارانه

اورلی، ۲۶ ساله، متصدی آزمایشگاه است که به دلیل کم‌رویی مفرطش به من مراجعه کرد. او تنها زندگی می‌کند و معشوقه‌ای دارد که متاهل است و هر وقت فرصت مناسبی پیدا کند برای عشق بازی به دیدن او می‌آید. اورلی نمی‌تواند این رابطه را تمام کند زیرا فکر می‌کند این قدر بی‌خاصیت است که لیاقت مردی وفادار را ندارد. او در دوستی‌هایش هم به همین شیوه رفتار می‌کند، او فقط دو دوست صمیمی دارد که خودشان برای همه چیز تصمیم می‌گیرند و هر وقت هم بخواهند او را کنار می‌گذارند. آن‌ها خودشان به تنهایی، زمان و مکان قرار ملاقاتشان را تعیین می‌کنند و اورلی نیز بدون آنکه چیزی بگوید از آن‌ها پیروی می‌کند. او جرأت ندارد با آدم‌های جدید روبه‌رو شود. در کار هم هروقت که لازم باشد، همیشه او جایگزین همکارانش می‌شود؛ کمترین دستمزد را می‌گیرد، زیرا تنها کسی است که هرگز از رئیسش درخواست اضافه حقوق نکرده است. اورلی به معنای واقعی کارمندی نمونه محسوب می‌شود.

هرچند اورلی باهوش، عاطفی و بی‌نظیر است اما خوب می‌داند که این کناره‌گیری به او اعتماد به نفس نخواهد داد؛ «بی‌خاصیت‌ام. ناچیز و خسته‌کننده‌ام. همیشه دیگران درباره زندگی‌ام تصمیم می‌گیرند.» با این وجود، اورلی اصلاً بی‌خاصیت نیست. او فقط از یک ترس اجتماعی نسبتاً حاد رنج می‌برد، به خودش بی‌اندازه شک دارد و فکر می‌کند که دیگران از او بهتر هستند.

در مجموع می‌توان گفت رفتاری که اورلی به نمایش می‌گذارد، رفتار فداکارانه نامیده می‌شود.

* پل و فقدان عزت نفس بی قید و شرط

پل مهندس بسیار خبره‌ای است. او مدرک دکترای دارد و در سراسر دنیا سخنرانی می‌کند؛ شاید در ابتدا فکر کنید که پل خیلی به خودش مطمئن است، دست‌کم در شغلش و فعالیت‌های مربوط به آن. اما گفته‌های او چیزی دیگر را نشان می‌دهند: «در حقیقت، هنگام سخنرانی وحشت می‌کنم. از لحاظ منطقی می‌دانم که در حد این ارائه و سخنرانی هستم اما همیشه می‌ترسم در جمع، کسی سؤالی بپرسد که نتوانم به آن پاسخ دهم و مسخره‌ام کنند. به تأیید دیگران احتیاج دارم. اگر حتی یک نفر در جمع به سخنرانی من امتیاز منفی بدهد، از ناراحتی تا سه روز مریض می‌شوم. از طرفی، نظر دیگران برایم خیلی مهم‌تر از نظر خودم است. همیشه سعی می‌کنم حرفی نزنم که با آن مخالفت شود یا کسی را ناامید کنم. اگر در طول سخنرانی با نتایج سایر گروه‌ها موافق نباشم، همیشه سعی می‌کنم تفاوت‌ها را به حداقل برسانم و می‌گویم کار سایر گروه‌ها هم عالی است، حتی اگر اشتباه باشند... با دوستانم هم همین‌طور رفتار می‌کنم. اغلب حرف‌های احمقانه‌شان را درباره موضوعی که از آن هیچ شناختی ندارند، می‌شنوم اما از ترس اینکه درگیر شویم، ترجیح می‌دهم ساکت بمانم. همیشه به دنبال جلب رضایت آن‌ها هستم، می‌خواهم به آن‌ها نشان دهم که آدم خوبی هستم، همیشه به دنبال تعریف و تأیید دیگران‌ام... به بیان دقیق‌تر، هر روز باید دوباره اعتماد به نفسم را به دست آورم، نظر دیگران را جلب کنم و نشان دهم که شخص با ارزشی هستم. عزت نفسم هر روز از سر گرفته می‌شود: باید نشان دهم که چه شخصیت خوبی دارم...»

در واقع مسئله‌ای که پل را آزار می‌دهد، فقدان عزت نفس بی قید و شرط تلقی می‌شود. او عزت نفسمش را مشروط به تأیید دیگران به دست می‌آورد. به‌طور کلی، رفتاری که او نشان می‌دهد را سلوک جستجوی تأیید می‌نامیم، به‌خصوص در حیطه ارزش‌های فردی.

* سوفی، در جستجوی تأیید ویژگی‌های ظاهری‌اش

سوفی همیشه احتیاج داشته که دوستش بدارند. او می‌گوید: «در یک محیط کارگری محروم و نه چندان بافرهنگ بزرگ شده‌ام. همیشه از این فقدان فرهنگ و پول رنج برده‌ام، به‌خصوص در مقایسه با دوستانم در مدرسه. تحصیلات خیلی خوبی نداشتم؛ توان یک گفتگوی معمولی را هم ندارم و همیشه از حرف زدن در مقابل کسانی که خیلی خوب صحبت می‌کنند، خجالت می‌کشم. بسیار متأثر می‌شوم وقتی در برابر کسی هستم که به

راحتی حرفش را می‌زند، با فرهنگ است و در گفتگوهایش استدلال می‌آورد. در عوض، می‌دانم که از نظر جسمانی نسبتاً دوست داشتنی‌ام. دست‌کم طبیعت این زیبایی را به من بخشیده است. همیشه به خودم می‌گویم که ارزش من، به توانایی‌ام در مجذوب کردن دیگران وابسته است. برای خرید و انتخاب لباس، آرایش کردن، آرایشگاه رفتن و تلاش برای مجذوب کردن کسانی که از من خوششان می‌آید، وقت زیادی می‌گذارم. همه این کارها در ابتدا خوشحالم می‌کنند. احساسات بسیاری را در من برمی‌انگیزانند. در بیشتر مواقع از همان ساعات اول، به شدت عاشق می‌شوم و در ذهنم سناریوی شاهزاده جذابی را می‌پرورانم که می‌آید و مرا با خودش به دنیایی ایده‌آل می‌برد. امیدوارم درکم کنید، اگر این رویا محقق شود، احساس می‌کنم دختری استثنایی هستم. گاه با خودم خیال‌پردازی می‌کنم که ممکن است حتی چند روز یا چند هفته طول بکشد. از فریفتن دست بر نمی‌دارم، جذابیت‌هایم را به نمایش می‌گذارم، اما برای پایان بخشیدن به داستان، باید با او همبستر شوم زیرا احتیاج دارم که دوستم داشته باشد و بگوید من تنها کسی هستم که برای او اهمیت دارد.» اینجا دیگر چهره سوفی تغییر می‌کند و ادامه می‌دهد: «متأسفانه دوباره واقعیت به سراغم می‌آید که اغلب هم ناامیدکننده است. می‌دانید، معمولاً مردها زمانی که رابطه‌ای را برقرار می‌کنند، کمتر جذب فریبندگی و جذابیت می‌شوند. بیشتر آن‌ها آزاد نیستند و فقط وقتی به من نیاز دارند به سراغم می‌آیند. حالا دیگر متوجه می‌شوم برایشان آن زن ایده‌آلی که فکر می‌کردم، نیستم. هر قدر که توهماتم بزرگتر باشد، ناامیدی‌ام نیز به همان اندازه شدیدتر خواهد بود. به خود می‌گویم دیگر نباید به اغواکردن دیگران تن دهم تا دوباره ناامید نشوم. اما احساس فریفتن دیگران از من قوی‌تر است و تنها راهی است که به من ارزش می‌دهد... دکتر، شما خوب می‌بینید که من باهوش و با فرهنگ نیستم. می‌خواهید در یک مکالمه چه بگویم؟»

* مکانیسم‌های نیاز به دوست داشته شدن

چرا برخی تا این حد نیاز دارند که تحسین شوند؟ مکانیسم‌های ارائه‌شده در الگوی بعد، بر این پیش‌داوری پایه تکیه دارند: ارزش شخصی من وابسته به این است که دیگران درباره من چه فکری می‌کنند. این پیش‌داوری که اغلب در دوران کودکی شکل می‌گیرد، می‌تواند دو قانون را به زندگی شما تحمیل کند.

* دو قانون برای زندگی

«باید همه تأیید کنند، به ویژه کسانی که به نظرم اهمیت و ارزش بالایی دارند.» در واقع ممکن است فکر کنید که اگر همسر ارزشمندی دارید، پس در نتیجه شما هم فرد باارزشی هستید. اما مشکل این قانون این است که شما برای ارزش بخشیدن به دیگری، خودتان را در شرایط وابستگی به دیگران قرار می‌دهید. به این ترتیب، اگر از فرد یا افرادی که از نظر شما باارزش هستند، دور شوید، آن وقت ممکن است اعتماد به نفس‌تان را از دست بدهید. «نباید طرد شوم، مگر اینکه به من ثابت کنند بی‌خاصیت‌ام.» اگر طرد شوید، به‌ویژه از سوی کسانی که برای شما بسیار باارزش هستند، آنگاه فکر می‌کنید که آن‌ها شما را به دلیل بی‌ارزش بودن طرد کرده‌اند. حتی ممکن است به شما بگویند که بی‌ارزش هستید و شما هم اعتماد به نفس‌تان را از دست خواهید داد.

این دو قانون، زندگی شما را با دو سبک رفتاری وفق می‌دهند.

* دو سبک رفتاری

همیشه به دنبال تأیید دیگران هستید. چنانچه موفق شوید این باور را به دیگران القا کنید که ارزشمند هستید، در این صورت خودتان را باارزش می‌دانید. در مقابل دیگران، تمایل به رفتارهای فریبده دارید و به دنبال کسب رضایت آن‌ها هستید. شاید هم سعی می‌کنید عقاید و افکار آن‌ها را بشناسید تا در راستای آن‌ها پیش بروید. مانند شخصیت فیلم زلیگ (۱۱)، ساخته وودی آلن (۱۲) که در آن مردی ملقب به آفتاب پرست، متناسب با روحیه مخاطبش تغییر می‌کرد؛ او حتی می‌توانست به لحاظ جسمی هم تغییر کند تا کاملاً با کسی که مقابلش قرار می‌گیرد منطبق باشد.

از سوی دیگر، ممکن است رفتارهایی فداکارانه داشته باشید، یعنی هر آنچه دیگران می‌خواهند را انجام دهید. به عبارت دیگر، شما می‌خواهید به هر قیمتی آن‌ها را راضی کنید، فیلمی را می‌بینید که آن‌ها دوست دارند، به رستورانی می‌روید که آن‌ها دلشان می‌خواهد، به جایی سفر می‌کنید که آن‌ها انتخاب کرده‌اند. اولویت شما این است که با کسی درگیر نشوید و از ترس این که مبدا طرد شوید، هیچ اعتراضی نمی‌کنید. در این صورت فکر می‌کنید: «اگر من با دیگران موافق باشم آن‌ها مرا طرد نمی‌کنند و مرا می‌پذیرند.» این رفتار به شما اطمینان خاطر می‌دهد. اما متأسفانه این رفتارهای غیرفردی هرگز نمی‌توانند اعتماد به نفس شما را افزایش دهند.

این دو سبک رفتاری، با دو شیوه تفکر (یا شناخت) همراه می‌شوند.

* دو شیوه تفکر

تفکر اول: «اگر از عقیده دیگران اطاعت کنم، مرا بهتر می‌پذیرند.» به این ترتیب، فکر می‌کنید برای وارد شدن یا ماندن در گروهی، هرگز نباید عقاید متفاوت و شخصی خود را بیان کنید و باید با نظر کلی گروه موافق باشید. شما به شدت از درگیر شدن می‌ترسید؛ به خصوص از قرار گرفتن در این موقعیت وحشت دارید که شما تنها کسی باشید که نظر مخالف دارد. این افکار همیشه هم غیرواقعی نیستند: تعداد زیادی از انجمن‌ها یا شرکت‌هایی را می‌بینیم که برای ایجاد رضایت گروهی، سعی می‌کنند همه اعضا را به سمت یک فکر مشابه و یکسان هدایت کنند: «ما بهترین هستیم... ما هر آنچه لازم است را می‌دانیم...»

دومین تفکر: «اگر به دیگران خوبی کنم، هرگز مرا طرد نمی‌کنند.» فکر می‌کنید اگر زندگیتان را صرف برآوردن خواسته‌های اطرافیان کنید، آن‌ها شما را بهتر می‌پذیرند. اشکال این تفکر این است که کم‌کم شما را به سمت نوعی رفتار فداکارانه که کمی قبل آن را بررسی کردیم، و حتی به سمت اطاعت از دیگران پیش می‌برد. در حقیقت، همیشه این دیگران هستند که مطالبه دارند و آن‌ها تصمیم می‌گیرند که شما برای جلب رضایتشان باید چه کاری را انجام دهید. از سوی دیگر، در اطرافتان افرادی را می‌بینید که می‌خواهند از شما سوءاستفاده کنند و به نیازها و خواسته‌های شما توجه چندانی ندارند. این چیزها به وضوح مطرح نمی‌شوند، اما شما تمایل دارید که اعتماد به نفستان را از دست بدهید و خود را مانند کسی تصور کنید که شخصیت ارزشمندی ندارد. معمولاً مجموعه حوادثی که در زندگی رخ می‌دهند نیز این پیش‌داوری را تأیید می‌کنند.

* آنچه که برای شما اتفاق می‌افتد، پیش‌داوری‌تان را تشدید می‌کند

در بسیاری از موارد، این خودداری شما از مخالفت تحسین می‌شود، در واقع مسئله این است که شما مخالفت خود را ابراز نمی‌کنید و فقط آنچه از شما خواسته شده را انجام می‌دهید. در مجموع می‌توان گفت که شما بسیار مهربان هستید و بی‌شک می‌توانید در زندگی دوستانه، زناشویی و کاری خود، افراد زیادی را پیدا کنید که وارد این سیستم رفتاری شما شده‌اند. افرادی مثل شما معمولاً به خوبی پذیرفته می‌شوند، چراکه «هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کنید.» در نهایت هم همین پذیرش اجتماعی، این پیش‌داوری را تأیید می‌کند: به واسطه رفتارهای فداکارانه‌تان، پذیرفته شده‌اید و قضاوت دیگران نیز مطابق میل شماست، شما بسیار ارزشمند هستید: «من برای دیگران پالایش هستم، چراکه دیگران نظر مثبتی درباره من دارند یا حتی بیشتر، آن‌ها درباره من هیچ‌گونه تصور منفی ندارند.» اما سرانجام شرایطی پیش می‌آید که نیازهای شما از دیگران متفاوت

می‌شود. به عنوان مثال، فردی که در زندگی زناشویی‌اش همیشه تحت سلطه بوده، ناگهان تصمیم می‌گیرد خودش را اثبات کند، اما همسرش می‌خواهد همچنان به او تسلط داشته باشد. ممکن است این مشکل در زندگی کاری‌تان نیز بروز کند: شما با مشکلی مواجه شده‌اید اما می‌دانید که کارفرما به شما هیچ کمکی نخواهد کرد، بنابراین در مطرح کردن آن مشکل دارید. گاهی نیز ممکن است برایتان پیش آمده باشد که دوستانتان از شما تقاضایی می‌کنند، آن هم درست زمانی که انجام آن اصلاً برایتان ممکن نیست. در این شرایط برای شما سخت است که پاسخ نه بدهید. تصور کنید که یکی از همسایه‌هایتان بیش از حد پرسر و صدا است و مانع خواب شما می‌شود، اما جرأت نمی‌کنید از او بخواهید که صدایش را پایین بیاورد؛ نیاز شما در برآوردن خواسته‌های دیگران که اغلب هم ریشه‌دار است، به شما اجازه نمی‌دهد تا خودتان را در زندگی اثبات کنید. از سوی دیگر، دقیقاً نمی‌دانید که در شرایط نزاع باید چه کاری انجام دهید، همیشه ترجیح می‌دهید از درگیری فرار کنید و فکر می‌کنید: «بهتر است که خودم را درگیر نکنم وگرنه ممکن است طرد شوم و تنها بمانم.» اگر هم چنین اتفاقی بیفتد، فکر می‌کنید تنها هستید و ارزش چندانی ندارید، بنابراین اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید.

همان طور که دیدیم، شما در دور باطلی قرار گرفته‌اید که در آن پیش‌داوری پایه، منجر به دو قانون زندگی می‌شود و همراه این قوانین، دو سبک رفتاری و نیز افکاری شکل می‌گیرند که این پیش‌داوری پایه را تأیید می‌کنند. به خصوص اگر اتفاقاتی رخ دهند و این پیش‌داوری را دوباره به وجود آورند. در بخش راه‌حل‌ها خواهیم دید که با خارج شدن از این دور باطل، اعتماد به نفس‌تان را نیز به دست خواهید آورد.



دو نوع اعتماد به نفس: توضیح

چگونه باید این پدیده‌ها را توضیح داد؟
دو نوع اعتماد به نفس وجود دارد.

* اعتماد به نفس بی‌قید و شرط

این نوع اعتماد، مبنای اعتماد به نفس است که همه ما نیز در خودمان داریم و فرقی هم نمی‌کند که رفتار و روابط ما با دیگران چگونه باشد. به این ترتیب که نوعی ارزش برای خودمان قائل هستیم که از ارزش دیگران بالاتر یا پایین‌تر نیست، بلکه فقط ارزش خودمان است، مسلم و مستقل از همه اتفاق‌ها. این ارزش به ما کمک می‌کند تا صبح‌ها هنگام بیدار شدن و پیش از آن‌که کاری را شروع کنیم، به این بیندیشیم که انسانی هستیم که قابلیت‌ها، نقص‌ها، نقاط قوت و ضعف‌هایی مشخص داریم اما در نهایت فردی منحصر به فرد هستیم.

همین مفهوم هم به ما اجازه می‌دهد تا امتیازاتمان را بشناسیم و براساس آن‌ها پیشرفت کنیم و تناقض‌ها را نیز بپذیریم. این اعتماد به نفس بی‌قید و شرط، پایه اعتماد به نفس محسوب می‌شود. به طور کلی، خیلی پیش‌تر این اعتماد از طریق خوراک‌های عاطفی در دوران کودکی شکل می‌گیرد. این اعتماد براساس تصویری که از خود داریم، به ما آرامش خاطر می‌دهد.

* اعتماد به نفس مشروط

در این مرحله اعتماد به نفس ما مشروط به موفقیت و روابطمان با دیگران می‌شود. برای آن‌که انسان خوبی به نظر برسیم، باید موفق شوم (در زمینه حرفه‌ای، زناشویی، دوستی یا چیز دیگری) و باید از سوی دیگران تحسین شوم. به این ترتیب، وارد یک سیستم وابستگی به کارهایمان و نیز دیگران می‌شویم: برای آن‌که فرد خوبی باقی بمانیم باید هر روز آن را ثابت کنیم، درست مثل پل که پیش‌تر با او آشنا شدیم. اما خطر اینجاست که گاه ممکن است کوچک‌ترین اشتباهی را تحمل نکنید. شاید هم باید مانند سوفی و اورلی باشید و همیشه سعی کنید مورد تأیید دیگران قرار بگیرید، چراکه اگر آن‌ها تصویر خوبی به شما بدهند، با ارزش خواهید شد. دیگر صحبت از یک وابستگی حقیقی است: درست همان‌طور که می‌توان به مواد مخدر، الکل و دارو وابسته شد، کم‌کم به تأیید دیگران نیز وابسته خواهید شد.

* تعادل میان این دو نوع اعتماد به نفس

مثل هر وابستگی دیگری، باید از این وابستگی نیز دوری کرد. در حقیقت، تعادل میان این دو نوع اعتماد به نفس (بی‌قید و شرط و مشروط) ضروری است. البته کمی اعتماد به نفس مشروط مفید خواهد بود، چراکه به شما اجازه می‌دهد تا با دیگران راحت باشید، به واکنش‌های آن‌ها نسبت به خودتان توجه کنید و در نتیجه پیشرفت کنید. اما با افراط در اعتماد به نفس مشروط، ممکن است اعتماد به نفس بی‌قید و شرط خود را هم از دست بدهید؛ در

صورتی که این اعتماد برای آرامش خاطر شما در هر اتفاقی، و به خصوص برای حفظ اعتماد به نفس در شکست‌ها ضروری است و حتی چنانچه مورد تأیید هم واقع نشوید به کمکتان می‌آید تا شکست‌ها شما را نابود نکند. جستجوی تعادل میان این دو نوع اعتماد به نفس، بی‌قید و شرط و مشروط، به شما امکان می‌دهد تا بهترین عملکرد روانشناختی را داشته باشید. می‌توان تصور کرد که کمبود اعتماد به نفس بی‌قید و شرط (که به اندازه کافی در دوران کودکی شکل نگرفته) شخصیت‌هایی همچون داستان‌های قبلی می‌سازد که فقط به دنبال اعتماد به نفس مشروط هستند. این جستجو، رفتارهایشان را جهت می‌دهد و آن‌ها را در دور باطل در جستجوی تأیید دیگران گیر می‌اندازد. اما این رفتار، اعتماد به نفس بی‌قید و شرط را افزایش نمی‌دهد و اگر به آن توجهی نکنید، ممکن است در تمام طول زندگی باقی بماند. اگر با این پیش‌داوری درگیر هستید، باید روی اعتماد به نفس بی‌قید و شرط خود کار کنید. چه راه‌حلهایی وجود دارد؟

* راه‌حل‌ها: چند راهکار

تمامی راه‌حل‌ها در بخش سوم کتاب، مفصل توضیح داده می‌شود، اما خطوط راهنمایی را در اینجا به شما ارائه می‌کنم. اگر این پیش‌داوری شما را آزار می‌دهد: «همیشه احتیاج دارم که دوستم داشته باشند، تحسین و تأییدم کنند...»، به شما پیشنهاد می‌کنم: به کمک تکنیک‌های اثبات خود که در کلید ۳ آمده‌اند، خود را نسبت به دیگران تأیید کنید: یاد بگیرید عقاید و خواسته‌هایتان را بیان کنید حتی اگر مطابق عقاید و خواسته‌های دیگران نباشند، وقتی با آن‌ها موافق نیستید، محدودیت‌هایتان را به دیگران بگویید. نیاز به تأیید شدن را نسبی کنید: ارزش یک انسان چیست؟ چگونه تعریف می‌شود؟ آیا شما از دیگران بدتر هستید؟ از تکنیک‌های کلید ۱ و ۲ استفاده کنید. فهرستی از تمام قابلیت‌هایتان تهیه کنید. برای این کار، تکنیک‌های نظرسنجی را به کار بگیرید... عقاید دیگران را نیز نسبی کنید: آیا منطقی است که فکر کنید باید از سوی همه تأیید شوید؟ آیا دیگران هم با شما هم‌عقیده‌اند؟ آیا تفاوت نظرها باعث غنی شدن جهان نمی‌شود؟ البته که می‌شود! باید بپذیرید که شبیه به دیگران نیستید، متفاوت هستید و کم‌کم با نشان دادن تفاوت‌هایتان، متوجه می‌شوید که این مسئله لزوماً به معنی طرد شدن شما نخواهد بود. یاد بگیرید که خود را بی‌هیچ شرطی دوست بدارید. برای آنکه خودتان را مدام

زیر سؤال نبرید، به عشق بی‌قید و شرط نیاز دارید. در ادامه از تکنیک‌های ارائه‌شده در کلید ۲ استفاده کنید تا بتوانید نقاط قوت خود را بشناسید.

پیش‌داوری ۳: «بی‌خاصیت‌ام»

داستان‌های واقعی

* جاستین و مشکل ارتباطی

جاستین، دختر جوان ۳۰ ساله‌ای است که پیش‌داوری بی‌خاصیت بودن را مطرح می‌کند. او ماجرای از زندگی روزمره‌اش را در قالب یک مکالمه شرح می‌دهد. او صحبت‌های مخاطبان‌ش را یادداشت کرده است، دوستش کِلِر و مرد جوانی به نام فیلیپ. او همچنین از چیزی حرف می‌زند که به آن «ندای درونی» می‌گوید، یعنی آنچه در همان لحظه حس می‌کند و چیزهایی که درباره آن به خودش می‌گوید.

جاستین به خودش شک دارد و هرگز جرأت نمی‌کند با کسی ارتباط برقرار کند. او شنبه گذشته با دوستش کِلِر به کافه رفته بود و مرد جوانی به اسم فیلیپ را آنجا دید. او این توضیحات را درباره آن موقعیت نوشته است. (صدای درونی: به هر حال من این‌قدر بی‌خاصیت‌ام که جرأت نمی‌کنم با او حرف بزنم. از مدل رفتارها و حرکاتم خیلی خجالت می‌کشم. نمی‌توانم هیچ ارتباطی با کسی برقرار کنم. او با دوستانش راحت است، اما من در جمع راحت نیستم.)

جاستین:...

پسر جوان متوجه می‌شود که توجه ما را جلب کرده است و جذابیتش با لبخند به دوستانش چند برابر می‌شود.

(صدای درونی: واقعاً بی‌خاصیتی، دختر جان اصلاً جای تعجب نیست که این‌قدر تنهایی، تو جرأت نمی‌کنی به کسی نزدیک شوی. مطمئن‌ام که کِلِر این مشکل را ندارد.)

جاستین:...

(صدای درونی: ببین، کِلِر با او حرف می‌زند و من مثل احمق‌ها به جای آنکه به آن‌ها ملحق شوم اینجا ایستاده‌ام. به هر حال او از من خوش‌مشرّب‌تر است، اصلاً دختر جالبی نیستم. حرفی برای گفتن ندارم، با من حوصله‌اش سر می‌رود.)

این گفتگو بحث درونی جاستین را نشان می‌دهد: او بین تمایل به برقراری ارتباط با فیلیپ و ندای درونی‌اش که مانع او می‌شود، سردرگم است.

جاستین به تدریج در طول درمان، خودش را همان طور که هست، می‌پذیرد و این را در نظر می‌گیرد که «در نهایت تصمیم با دیگران است که آیا می‌خواهند با او... داشته باشند یا نه»، به جای آنکه درباره خودش فکرهای بدی داشته باشد.

این مثال نشان می‌دهد که چگونه پیش‌داوری بی‌خاصیت بودن می‌تواند روابط شما را با دیگران مختل کند و مانع برقراری روابط دلخواهتان شود.

* سباستین و تهاجم احساس بی‌خاصیتی

سباستین پس از چندین مرحله افسردگی شدید که او را به بیمارستان هم کشانده است، درخواست روان‌درمانی می‌دهد. او همیشه از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کرده، چندین دوره این بیماری را کنار گذاشته است و مدام از خودکشی حرف می‌زند.

به غیر از درمان پزشکی که برای سباستین بسیار ضروری است، ما روان‌درمانی را نیز برای حل مشکل اساسی پیش‌داوری او شروع خواهیم کرد: «پیش‌داوری بی‌خاصیت‌ام.» پس از چند جلسه مراجعه و شکل گرفتن اعتماد، سباستین موافقت کرد از لحظاتی بنویسد که احساس بی‌خاصیتی داشته است، احساسی که به تدریج ذهن او را تصرف کرده بود. برای این کار، او از برگه‌ای با سه ستون استفاده کرد: ستون سمت چپ برای اتفاقاتی که احساساتش را برمی‌انگیزاند، در ستون دوم، احساساتی که در آن لحظه داشته است و شدت آن‌ها را نیز با اعدادی از ۰ تا ۱۰ مشخص کرد. در آخر، در ستون سوم نیز «افکار غیرارادی‌اش» را نوشت یعنی گفتگوی درونی‌اش در آن موقعیت.

شرایط	احساسات از ۰ تا ۱۰	افکار غیرارادی
باید فرم درخواست شغل را پر کنم.	شرمندگی نازاحتی ۸/۱۰	واقعاً بی‌خاصیت‌ام. نمی‌توانم، زیرا می‌دانم هیچ‌کس مرا استخدام نمی‌کند. فرم درخواست شغل را درست پر نکردم. هرگز موفق نمی‌شوم. از این شغل صرف‌نظر می‌کنم.
دوستم برنارد سرزنش‌م می‌کند که به دیگران گوش نمی‌دهم و فقط درباره خودم صحبت می‌کنم	شرمندگی ناامیدی ۷/۱۰	حق با اوست. مدام حرف می‌زنم. بی‌خاصیت‌ام، خودخواه و خودشیفته‌ام.
پشت میز می‌نشینم. همسرم می‌گوید: «می‌توانستی لباس دیگری بپوشی!» من بدون هیچ پاسخی می‌نشینم.	ناامیدی خشم ۶/۱۰	نمی‌فهمم، حتی اگر چیزی هم نگویم، مورد پسند نیستم. هیچ‌وقت درست نمی‌شود. او هرگز مرا نمی‌پذیرد. به هر حال من برای همه غیرقابل تحمل‌ام.

می‌بینیم که تا چه حد احساس بی‌خاصیت بودن، تمام زندگی سباستین را تصرف کرده است: کار، دوستان، همسر و... سباستین مدام به این فکر می‌کند که هر کاری انجام بدهد باز هم بی‌خاصیت است.

مکانسیم‌های پیش‌داوری بی‌خاصیتی

چرا برخی خودشان را تا این حد بی‌خاصیت می‌دانند؟ این پیش‌داروی در ابتدا از دوران کودکی شکل می‌گیرد. این گزاره، بی‌شک قطعی است. به عبارت دیگر، هیچ چیز نمی‌تواند به شما کمک کند تا از این بی‌خاصیتی رهایی یابید. این احساس، عیب شماست، لکه‌ای درونی که قابل‌تغییر نیست.

* پیش‌داوری یا قانون زندگی؟

در واقع، شما می‌توانید همواره باور کنید که بی‌خاصیت هستید و این باور زوال‌ناپذیر را در حال و آینده با خود داشته باشید. اما در ادامه خواهیم دید که این باور بسیار قدرتمند و مخرب است و به‌سختی می‌توان تغییرش داد و به‌تدریج تمامی افکار و اعمال شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این باور همان چیزی است که پیش‌داوری نامیده می‌شود. به بیان دقیق‌تر، قضاوت کردن ارزش‌ها و اظهارنظری صریح که در آن جای هیچ بحثی نیست: «بی‌خاصیت‌ام، فقط همین!»

اما در زندگی قانون‌های دیگری نیز وجود دارد: «بی‌خاصیت نیستم حتی اگر فلان کار را هم انجام دهم...» این قوانین به شما آسیبی نمی‌رسانند، زیرا به نظر می‌رسد که شما خود را در شرایط بی‌خاصیت بودن قرار می‌دهید. ممکن است گاهی چنین چیزهایی را نیز تلویحی بگویید: «دیگر بی‌خاصیت نخواهم بود اگر...» یا دیگر بی‌خاصیت نیستم اگر بتوانم چنین کارهایی را انجام بدهم...» در اینجا ممکن است یک نتیجه حاصل شود. همانطور که در نمودار بعدی نشان داده می‌شود، مسئله مهم قضاوت‌های شما درباره خودتان است که تحت‌تأثیر مکانیسم‌های تفکر قرار دارند و آن‌ها اطلاعات را مغرضانه فیلتر می‌کنند. در حقیقت، شما متقاعد شده‌اید که بی‌خاصیت هستید و هر چیزی هم که در اطرافتان اتفاق می‌افتد را به گونه‌ای تفسیر می‌کنید که این اعتقاد را ثابت کند.

* سه مکانیسم تفکر

شما در معرض مکانیسم‌های تفکر هستید که به سه شکل دیده می‌شوند (گرچه مکانیسم‌های دیگری هم وجود دارند اما اهمیت چندانی ندارند) و مانند فیلترهایی عمل می‌کنند که شما به واسطه آن‌ها واقعیت را می‌بینید.

- به حداکثر رساندن چیزهای منفی باعث می‌شود تا شما همه چیز را منفی ببینید. اشتباهات خود را همه جا می‌بینید و در آن‌ها اغراق می‌کنید. عیب‌های خود را نیز خیلی بزرگتر از آنچه هستند، می‌بینید. به انتقادهای دیگران بیش از حد بها می‌دهید و همین مسئله در طولانی مدت شما را متزلزل می‌کند.

- به حداقل رساندن چیزهای مثبت: برعکس، شما تمام کارهای خوب و موفقیت‌هایتان را دست‌کم می‌گیرید و حتی قابلیت‌هایتان را نیز انکار می‌کنید «نه، من این قدر هم صبور و دوست‌داشتنی نیستم...» شما اصلاً تعریف‌هایی که از شما می‌کنند و حرف‌های مثبتی که به شما می‌گویند را نمی‌شنوید.

- تعمیم دادن: وقتی اشتباه می‌کنید، هنگامی که خطاهایتان آشکار می‌شوند یا

حتی وقتی از شما انتقاد می‌کنند، می‌خواهید با استفاده از فرمول‌هایی مانند «همیشه» یا «هرگز» آن‌ها را تعمیم دهید: «همیشه بی‌خاصیت‌ام، هرگز موفق نمی‌شوم کاری را انجام دهم، به هر حال همیشه همین‌طور است، نمی‌توانم...» این تعمیم برای تمامی قابلیت‌های مختلف شما نیز اتفاق می‌افتد. کافی است در کارتان یک اشتباه کنید تا خود را کاملاً بی‌خاصیت بدانید. این تعمیم وابسته به زمان خواهد بود: برای مثال اگر در یک لحظه، یکی از دوستانتان را ناامید کرده‌اید، می‌خواهید خودتان را همیشه دوستی بی‌خاصیت بدانید، همان‌طور که همیشه این چنین بوده و در آینده نیز، همواره این‌طور خواهد بود.

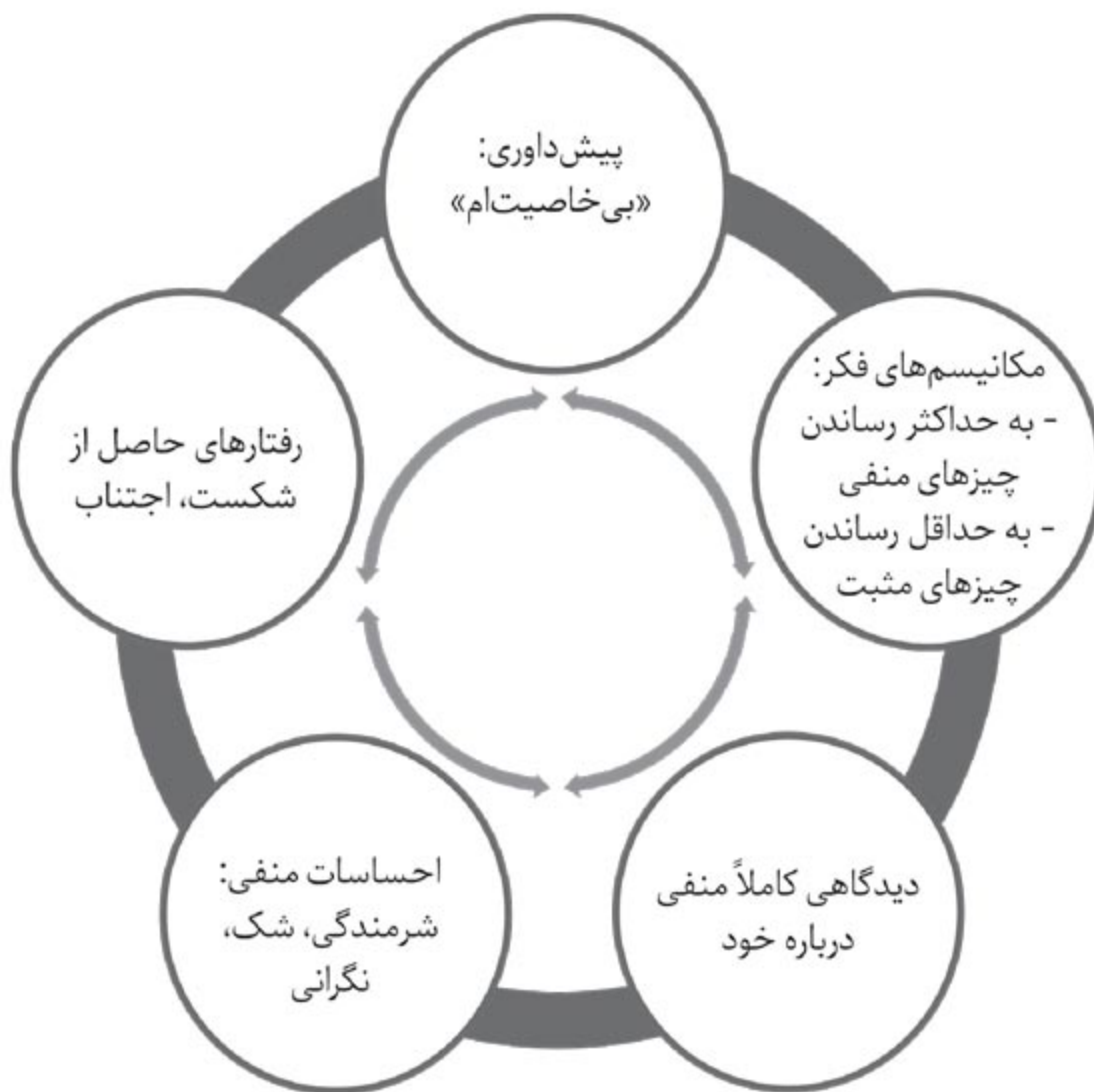
چنانچه این سه مکانیسم جمع شوند، دیدگاهی کاملاً تحریف شده از شما ارائه می‌کنند، چه این نقص روانی باشد یا جسمانی. در این صورت شما دیدگاهی کاملاً منفی از خودتان دارید.

* احساسات منفی

این دیدگاه، احساساتی منفی را به دنبال خواهد داشت: شما از خودتان خجالت می‌کشید، پیش از انجام هر کاری شک می‌کنید و مضطرب هستید، در نتیجه زمانی که باید با شرایط زندگی مواجه شوید، خیلی در شرایط خوبی نخواهید بود.

* رفتارهای حاصل از شکست

به دلیل مکانیسم‌های تفکر منفی و نیز احساسات منفی که تجربه می‌کنید، عملکرد چندان خوبی نخواهید داشت. نمی‌توانید در موقعیت‌های مختلف به خوبی خود را نشان دهید و حتی گاهی ممکن است از مقابله با آن‌ها پرهیزید. بی‌شک، این رفتارهای حاصل از شکست، شما را وارد دور باطل می‌کند و پیش‌داوری ابتدایی «بی‌خاصیت‌ام» را نیز ثابت خواهد کرد. (نمودار زیر را ببینید)



منشأ پیش‌داوری بی‌خاصیتی

در واقع، ریشه‌های این پیش‌داوری‌ها قدیمی هستند و اغلب به آموزش و تربیت مربوط می‌شوند. می‌توانیم خانواده‌هایی را مثال بزنیم که همیشه در حال انتقاد از فرزندان هستند و آن‌ها را بیش از حد تنبیه می‌کنند؛ یا حتی والدینی که به فرزندان‌شان این تصور را می‌دهند که همیشه آن‌ها را ناامید می‌کنند. گاهی ممکن است که کودک مورد سوءاستفاده جنسی قرار بگیرد یا طرد شود. بعضی از بچه‌ها هم تمامی بار بدبختی‌های خانواده را به دوش

می‌کشند و مسئول همه اتفاقات تلقی می‌شوند. اما همان‌طور که پیش‌تر گفته‌ایم، این مسئله که یک پیش‌داوری در دوران کودکی شکل گرفته، لزوماً به این معنا نیست که در بزرگسالی هم ادامه می‌یابد؛ مگر آنکه پیش‌داوری را در بزرگسالی نیز همچنان تأیید کنید.

* چگونه این پیش‌داوری حفظ می‌شود؟

در ذهن شما چندین عامل نگهدارنده وجود دارند: این‌ها همان مکانیسم‌های فکری هستند که پیش‌تر بررسی کردیم، آن‌ها همه چیزهایی را که شما در طول روز در راستای بی‌خاصیت بودن، تجربه کرده‌اید را فیلتر می‌کنند و بر این بی‌خاصیتی مهر تأیید می‌زنند.

از سوی دیگر، در اطرافتان هم عوامل نگهدارنده وجود دارند. در واقع، شما تمایل دارید همسر یا دوستانی انتخاب کنید که شما را در این بی‌خاصیتی نگه دارند. شاید به این دلیل که آن‌ها را تحسین‌برانگیزتر از خودتان می‌دانید، شاید هم چون آن‌ها برای بها دادن به خود، نیاز دارند بر دیگران غلبه کنند و بنابراین شما را در موقعیت کم‌ارزشی قرار می‌دهند. توجه داشته باشید که صحبت‌های خیلی منفی درباره خودتان، حتی با افرادی که خیرخواه شما هستند، به آن‌ها این فکر را القا می‌کند که شما واقعاً بی‌خاصیت هستید!

در محیط کاری هم تمایل دارید موقعیت‌هایی پایین‌تر از توانایی‌هایتان انتخاب کنید تا بتوانید کارهای خوبتان را انکار کنید و هرگز هم پیشرفت نکنید... تمام این‌ها احساس بی‌خاصیتی شما را تقویت خواهند کرد.

برخی مشکلات هم ممکن است شما را در موقعیت پیش‌داوری قرار دهند: قبل از هر چیز، افسردگی‌های نسبتاً شدید مطرح می‌شوند (مورد سباستین را ببینید). افسردگی علاوه بر گرفتن توانایی‌های جسمی و روانی، فقط شرمندگی و شک شما نسبت به خودتان را افزایش می‌دهد. این افسردگی می‌تواند بر زندگی کاری شما نیز تأثیر بگذارد و باعث می‌شود که از کارتان، گاهی برای مدتی طولانی دست بکشید؛ شاید حتی زندگی شخصی و روابط شما با دیگران را نیز تحت تأثیر قرار دهد و شما را منزوی کند. وقتی افسرده می‌شوید، مکانیسم‌های فکر منفی نیز به شدت افزایش خواهند یافت که در این صورت، ممکن است به خطر بیفتید. با این حال باید به یک متخصص مراجعه کنید.

چند راهکار:

در بخش سوم، راه‌حل‌ها با جزئیات بیشتری بررسی می‌شوند، اما فعلاً فقط چند راهکار را خلاصه معرفی می‌کنم:

- برای قضاوت رفتار، اعمال، نقاط قوت و ضعف‌تان، دیدگاه‌های کلی و منفی درباره خودتان را رها کنید. انتقاد درونی خود را بیشتر بشناسید و از این دوگانگی خارج شوید: بی‌خاصیت/عالی، خوب/بد... پیش از هر چیز، می‌توانید از تکنیک‌های سه ستون کمک بگیرید، همان‌طور که سیاستین آن را انجام داد. سایر تکنیک‌ها نیز در کلید ۱ در بخش سوم ارائه شده‌اند.

- با ندای انتقادی درونتان مبارزه کنید. این کار ضروری است، زیرا با ضربه زدن به عزت نفستان، به آرامی شما را نابود می‌کند. برای محدود کردن آسیب‌های ندای درون، روش‌های جزئی‌تر را در کلید ۱ پیدا خواهید کرد.

- برای برقراری تعادل حتی با صدای خیرخواهانه درونتان هم مخالفت کنید. (کلید ۱ را ببینید)

- توجه داشته باشید که این فقط قضاوتی است که شما درباره خودتان دارید و تعدادی کلمه بیشتر نیستند. در عمل هیچ چیزی ثابت نمی‌کند که شما بی‌خاصیت هستید. این پیش‌داوری بر شما غلبه کرده است؛ تکنیک‌های کلید ۱ برای تغییر پیش‌داوری‌ها بسیار مفید خواهند بود.

- از رفتارهای حاصل از شکست دوری کنید. در واقع، آگاهی یافتن قبل از شروع کاری لازم است اما کافی نیست. شما باید در هر کار به شکلی متفاوت عمل کنید تا بتوانید تجربه‌های بیشتر، درک مثبتی از خودتان و بازخوردهای مثبت بیشتری از دیگران به دست آورید. تمامی این راهکارها در کلید ۳ توضیح داده می‌شود.

پیش‌داوری «بی‌خاصیتی»، در حقیقت یکی از پیش‌داوری‌هایی است که عمیقاً در وجود افراد ریشه می‌دواند. در ادامه با پیش‌داوری رایج دیگری آشنا می‌شویم که به دلیل کمال‌گرایی افراطی بروز می‌کند.

پیش‌داوری ۴: «همیشه باید در هر کاری بهترین باشم»

کمبود اعتماد به نفس، چهره‌های بسیار متفاوتی دارد؛ از جمله کمال‌گرایی افراطی به دلیل استرس بیش از حد، بروز اضطراب یا حتی مواردی که فرد به دلیل کمال‌طلبی، ترس از دیگران یا جوع (۱۳) خود را کوچک می‌کند.

داستانی واقعی

إلودی داروسازی ۲۵ ساله است که به دلیل بیماری جوع (پرخوری عصبی) که از یک سال پیش بعد از یک جدایی عاطفی آغاز شده، به من مراجعه کرده است. گفتگوهایم با إلودی به من فهماند که او مدت‌هاست به دلیل اضافه

وزنش، دچار وسواس شده و مدام تغذیه‌اش را کنترل می‌کند. بحران‌های جوع با استفراغ همراه هستند تا از چاق شدن جلوگیری کنند. از الودی پرسیدم چرا وزنش تا این حد برایش اهمیت دارد و او پاسخ داد: «زشت و چاق هستم و به خصوص کفل‌های بزرگی دارم.» الودی همیشه «ناراضی» است و وزنش بین ۴۴ و ۷۵ کیلو نوسان دارد. روزی که او را دیدم ۵۱ کیلو بود که با توجه به قد یک متر و ۶۱ سانتی‌متر، شاخص توده بدنی (۱۴) طبیعی داشت. اما بین آنچه ما از بدن او می‌بینیم و درک او از بدنش، اختلافی وجود دارد.

الودی به جدایی عاطفی بازمی‌گردد و می‌گوید که بعد از این جدایی، وزنش به شدت بالا رفت و به ۷۵ کیلوگرم هم رسید: «یک گاو چاق شده بودم!» این افزایش وزن برایش ضربه روحی واقعی بود. با توجه به مصاحبه‌های اولیه الودی می‌توانیم مکانیسم‌های روانی و مشکلات او را به شکل الگوی رو به رو نمایش دهیم:

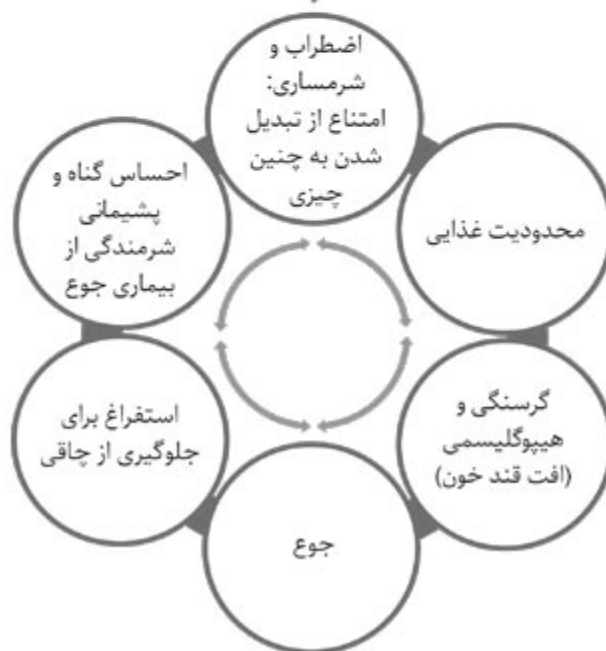
مکانیسم روانی الودی

وسواس نسبت به تمام چیزهایی که بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند

جدایی عاطفی

خاطره‌ای مخرب از افزایش وزن

احساس این که مانند یک گاو چاق شده است



الودی با رسم این نمودار، ارتباط بین مشکلات غذایی و ناراحتی روانی‌اش را متوجه می‌شود. باید اضافه کنم که جوع، حاصل محدودیت غذایی است و خود بیماری جوع عامل هیپوگلیسمی (افت قند خون) محسوب می‌شود که نشانه اصلی آن، احساس گرسنگی است. بیماری جوع معمولاً ناشی از رژیم‌های اشتباه است و در نهایت منجر به هیپوگلیسمی و احساس گرسنگی می‌شود... الودی متوجه شده که نتوانسته بدنش را بپذیرد. در واقع اگر الگوی قبل را دقیق‌تر بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که حتماً مشکلی در زندگی پیش آمده (جدایی عاطفی) که دو پدیده را هم‌زمان به وجود می‌آورد، از یک سو خوردن

غذا، از سوی دیگر ناراحتی همراه با اضطراب و شرمندگی از بدن خود. البته باید در نظر داشته باشیم که او پیش از جدایی عاطفی نیز حتماً وسواس‌هایی نسبت به شکل بدنش داشته است. اما من در این مرحله به مسئله‌ای دیگر توجه دارم: چرا الودی (با ظاهری طبیعی) این قدر به چاق نشدن، حتی فقط چند کیلو، حساس شده است؟

* آیا اساساً مشکل الودی، اضافه وزن نبود؟

از الودی می‌پرسم به نظر او چاق بودن به چه معناست؟
پاسخ‌های الودی: اگر چاق باشم:

۱. ناراضی خواهم بود.
۲. فکر می‌کنم در کنترل وزنم شکست خورده‌ام.
۳. اعتماد به نفسم را از دست خواهم داد.
۴. ارتباطم با دیگران مختل می‌شود (الودی فکر می‌کند باید بدنی عالی داشته باشد تا از سوی دیگران پذیرفته شود).
۵. احساس بی‌ارزشی می‌کنم.
۶. احساس می‌کنم کامل نیستم، چون عیبی جسمانی دارم.

الودی برایم توضیح می‌دهد: «اگر وزنم همیشه ۴۴ کیلو باشد همه چیز برایم خوب پیش می‌رود و در این صورت مشکلات دیگر را هم می‌پذیرم.» پاسخ الودی مرا به فکر وامی‌دارد. به استدلال‌های الودی به دقت توجه کنید. از چه حرف می‌زنیم؟ مشکلات تغذیه‌ای، وزن، ظاهر فیزیکی، احساس آسایش... پاسخ‌های الودی را دوباره بررسی کنید: او از توانایی کنترل حرف می‌زند (پاسخ ۲)، نارضایتی (پاسخ ۱)، اعتماد به نفس (پاسخ ۳)، ارتباط بد با دیگران (پاسخ ۴)، احساس بی‌ارزشی (پاسخ ۵) و کمال‌طلبی (پاسخ ۶).

این مسائل فقط در افراد مبتلا به جوع ظاهر نمی‌شود: مفاهیم روان‌شناختی اعتماد به نفس، آسایش و کمال‌گرایی، به مراتب از مسئله تغذیه و وزن فراتر می‌روند. از طرفی، الودی متوجه می‌شود: «در واقع، من همیشه کمال‌گرا و بسیار متوقع بوده‌ام و همیشه هم بدنی کاملاً بی‌نقص می‌خواستم. اما من در همه زمینه‌ها پرتوقع هستم. باید همیشه باهوش باشم، در همه بحث‌ها شرکت کنم، بامزه باشم و بتوانم دیگران را بخندانم، شغل جذاب و محترمی داشته باشم و زندگی مشترک بدون مشکلی را تجربه کنم...» این فهرست را می‌توان همچنان ادامه داد. الودی می‌خواهد که همه چیز را با هم داشته باشد، همیشه بهترین و بیشترین.

«کامل باش و ساکت شو!» من تمام روز چنین صحبت‌هایی را در مطبم می‌شنوم: «باید یک زن کامل، مادر کامل، همسر کامل، معشوقه کامل،

کارمند کامل، زن خانه‌دار کامل، برنامه‌ریزی کامل برای خانواده‌ام باشم و هنگام خرید کردن نیز یک نگهدارنده و تحویل‌دهنده کامل باشم...» در این شرایط لبخند می‌زنم و می‌گویم: «ای وای، شما به من استرس می‌دهید. من اصلاً فکر نمی‌کنم که به اندازه شما کامل باشم و از خودم می‌پرسم چگونه می‌توانم با روان‌درمانی، شما را به این حد از کمال برسانم!» پس از آن، بیشتر مراجعانم لبخند می‌زنند و از خواسته‌شان برای کمال‌گرایی بیش از حد فاصله می‌گیرند و متوجه می‌شوند که این مسئله به آن‌ها اعتماد به نفس نمی‌دهد.

*** مهاجم: کمال‌گرایی شما را از بین خواهد برد...**

إلودی کم‌کم متوجه می‌شود که کمال‌گرایی‌اش بر او غلبه کرده است و تقریباً دیگر نمی‌تواند خودش را تحمل کند. او متوجه می‌شود که این کمال‌گرایی، نه تنها بر بدنش بلکه بر تمام زندگی‌اش نیز تأثیر می‌گذارد؛ به‌گونه‌ای که شکست عاطفی‌اش منجر به بروز جوع می‌شود زیرا او پیش از آن نیز اهداف آرمان‌گرایانه‌ای را تعیین کرده بود. می‌توانیم تصور کنیم که این جدایی فقط مآشه را چکانده است.

چنین انتظارات غیرواقعی از چهره یک زوج کامل است که باعث بروز جدایی می‌شود. او فکر می‌کند: «دیگر هرگز نباید اجازه دهم مرا ترک کنند، بنابراین باید بیش از پیش کامل باشم تا همسرم با من بماند.» جدایی عاطفی فقط پیش‌داوری‌های إلودی را تأیید می‌کند و همچنان او را به سمت کمال‌گرایی افراطی سوق می‌دهد. «اگر کامل نباشم، ترکم می‌کنند و همین ثابت می‌کند که آدم جالبی نیستم.» بنابراین می‌توان گفت این کمبود عزت نفس است که إلودی را به سمت کمال‌گرایی می‌کشاند.

در مراجعه‌های بعدی متوجه می‌شوم که إلودی این کمال‌گرایی افراطی را از دوران کودکی‌اش دارد؛ پدرش خیلی از او توقع داشته و کوچک‌ترین نقص یا شکستی را تحمل نمی‌کرده است. پدرش همیشه می‌گفت: «ما مسئول شکست‌هایمان هستیم و فقط باید خودمان را مقصر بدانیم.» اما إلودی هم از صحبت‌های پدرش فاصله نگرفته، او اضافه می‌کند: «می‌بینید دکتر، حق با پدرم است، دوستم مرا ترک کرد چون به نظرش خیلی چاق بودم. هرگز نباید خودم را رها کنم. همه چیز تقصیر خودم است.»

*** کمال‌گرایی: جاذبه یا دافعه؟**

إلودی هنوز متوجه نشده که این مکانیسم، برعکس رخ داده است. در واقع او در ادامه خواهد فهمید که خواسته‌های بیش از حد و کمال‌گرایی‌اش، مردان را

به شدت می ترسند. به این ترتیب که آن‌ها خودشان را در مقابل زن کاملی می بینند و می ترسند که نتوانند او را راضی کنند. بنابراین برخلاف نظر الودی، این کمال گرایی اش بوده که احتمالاً دوستش را فراری داده و نه این واقعیت که به اندازه کافی کامل نیست. برعکس، کمال گرایی او خیلی هم زیاد بوده است!

می توان خلاصه گفت که مورد الودی نشان می دهد که کمال گرایی افراطی اگر انعطاف ناپذیر و سرسختانه باشد، حتی منجر به نابودی اعتماد به نفس نیز می شود، البته ما همه کمال گرایی ها را هم زیر سؤال نمی بریم. باید در اینجا توضیح دهم که کمال گرایی به خودی خود مشکل نیست. آنچه مطرح کردیم، کمال گرایی سرسختانه بود که به تمام حوزه های زندگی ما نیز مربوط می شود. اما چگونه می توانید متوجه شوید که کمال گرایی شما افراطی است و می تواند اعتماد به نفس تان را از بین ببرد؟

* مکانیسم های کمال گرایی افراطی

• بیش فعالی: همیشه می دوید. بهره گیری شما از زمان بیش از حد است و هزار کار را هم زمان انجام می دهید. جولی دختر جوان ۱۹ ساله و دانشجوی سال دوم تحصیلات تکمیلی است. او در یک باشگاه بسیار عالی ژیمناستیک تمرین می کند اما متأسفانه هیچ وقت در مسابقات نفر اول نشده است. او در هفته دو ساعت اسکیت سواری و دو ساعت شنا تمرین می کند و در یک انجمن انسان دوستانه هم عضویت دارد. برای جلب رضایت مادرش، از خواهرها و برادرهای کوچکش در خانه نگهداری می کند و کارهای خانه را نیز کامل انجام می دهد.

• فشار زمان: وقت ندارید. «همیشه دیر می کنم و همیشه چیزی برای انجام دادن باقی می ماند.» شما مدام به دنبال زمان می دوید و به دلیل کارهای زیادتان همیشه وقت کم می آورید. در مجموع، شما زمان را مدیریت نمی کنید، بلکه این زمان است که شما را کنترل می کند.

• به تعویق انداختن کارها: همیشه کارهایتان را به بعد موکول می کنید. در برخی موارد تعداد کارهای بسیار مهمی که باید انجام دهید این قدر زیاد است که موفق نمی شوید (روزها فقط ۲۴ ساعت هستند)؛ علاوه بر این، شما همیشه کارهایتان را به فردا موکول می کنید. این شرایط تضادی را به وجود می آورد، یعنی شما می خواهید کارهای زیادی را انجام دهید اما در واقع هیچ کاری نمی کنید.

• «نمی دانم لذت چیست!» شما زندگی نمی کنید یا لذت زیادی نمی برید. در واقع، باید کارهای زیادی انجام دهید و همیشه هم از کارهای ناخوشایند شروع می کنید تا از شر آن‌ها خلاص شوید. اما دیگر زمانی برای خوش گذراندن و

استراحت باقی نمی‌ماند. کمبود لذت یکی از بزرگ‌ترین مشکلات سندرمد کمال‌گرایی است. در حقیقت کمال‌گرایان همچون استخوانویت‌هایی (۱۵) هستند که زندگی سرشار از کارایی را به خودشان تحمیل می‌کنند.

- ناشکیبایی احساسی و ارتباطی. شما هرگز نمی‌توانید دو ساعت بدون آنکه کاری انجام دهید، «بارش برف را تماشا کنید.» در این شرایط، احساس اضطراب و پوچی سرپای وجودتان را فرا می‌گیرد. میزبان جمع کردن میز را شروع کرده، در حالی که مهمان‌ها هنوز مشغول خوردن سالاد هستند.

- پیش‌بینی دائمی. شما مدام در آینده زندگی می‌کنید و همیشه در حال پیش‌بینی مشکلاتی هستید که باید آن‌ها را حل کنید.

- دشواری در واگذاری کارها. همیشه فکر می‌کنید فقط خودتان می‌توانید همه چیز را به درستی انجام دهید. «ترجیح می‌دهم خودم کارها را انجام دهم، دست‌کم می‌دانم که آن‌ها به خوبی انجام خواهند شد.» در نتیجه هیچ کاری را واگذار نمی‌کنید و همه چیز را خودتان انجام می‌دهید. واضح است که برخی کارها مستلزم سطح آموزشی شما هستند اما کارهای جزئی را می‌توانید به راحتی به همکارانتان واگذار کنید.

- کمبود استراحت. تعطیلات، آخر هفته، خوابیدن تا ظهر، مفاهیمی هستند که برای شما بیگانه‌اند.

- برای خرج کردن پول‌هایی که به دست آورده‌اید، وقتی نمی‌گذارید. کمال‌گرا بودن شما یک مزیت است، شما بسیار مفید هستید و موفقیت‌های بسیاری را رقم زده‌اید. اما به محض آن‌که پرونده‌ای را تمام می‌کنید یا در مذاکره‌ای پیروز می‌شوید، هیچ وقتی نمی‌گذارید تا از نتیجه کارتان لذت ببرید یا به خودتان تبریک بگویید و به چالش بعدی بروید. این چالش دائمی است. شما برای پیش رفتن، نیاز به چالش دارید و برای لذت بردن از زندگی، وقت صرف نمی‌کنید.

* احساسات کمال‌گرایان

احساس، ادراک و تجربه، مفاهیمی هستند که برای شما بیگانه‌اند. به ندرت با این مفاهیم سروکار دارید و به آن‌ها علاقه‌ای ندارید و تنها نتیجه برای شما مهم است. گویی احساسات و حالات روحی اصلاً به شما مربوط نمی‌شوند.

- نارضایتی مشکلی اساسی است. در حقیقت شما استانداردها را بسیار بالا تعریف می‌کنید: ۲۰ از ۲۰، یعنی موفقیت کامل. در واقع، زندگی همان چیزی است که باید باشد و از موفقیت‌ها و شکست‌های بزرگ یا جزئی تشکیل شده است، اما شما به ندرت راضی هستید. فقط ۲۰/۲۰ شما را راضی می‌کند. ۲۰/۱۷ شاید از خوشی شما اندکی کم کند. در این‌جا تضادی وجود دارد. همه چیز برای رسیدن به یک موفقیت خاص انجام می‌شود و در عمل هم با وجود

تمامی تلاش‌هایتان نمی‌توانید خودتان را با آنچه انجام داده‌اید، راضی کنید:
- نارضایتی از خود: در نهایت نمی‌توانید واقعاً خودتان را تحسین کنید،
- نارضایتی از دیگران: به نظرتان هر آنچه دیگران انجام می‌دهند هرگز به اندازه کافی خوب نیست. همکارانتان دقت کافی ندارند و به انجام کاری معمولی بسنده می‌کنند.

- کمبود در لذت و رقابت (به جز لذت از کارتان). شما اصلاً لذت نمی‌برید. به عنوان مثال، به نواختن ویولن علاقه دارید، اما به محض آنکه می‌نوازید، می‌خواهید بهترین باشید. تنیس را دوست دارید اما وقتی بازی می‌کنید به جای لذت بردن از بازی، فقط یک فکر در ذهنتان است: نبازید.
- فضاهای خالی باید به هر قیمتی پر شوند. نداشتن فعالیت، شما را مضطرب می‌کند و همیشه باید فضای خالی را پر کنید.

* افکار کمال‌گرایان

فرهنگ فردی کمال‌گرایان بر اساس این شعار است: «همیشه بیشتر، همیشه بهتر...» آن‌ها باید موفق شوند تا بتوانند والدین خود را راضی کنند، چراکه یا سطح توقع والدینشان بالاست یا خود آن‌ها نمی‌خواهند در وضعیت نامطلوب قرار بگیرند.

• «ارزش من به بهره‌وری من بستگی دارد.» عزت نفس به میزان بهره‌وری وابسته است و این همان چیزی است که به آن عزت نفس حرفه‌ای نیز می‌گویند: «ارزش من به این است که مانند کارگری سخت‌کوش کار کنم. اگر کارم را باکیفیت انجام دهم، شخص خوبی خواهم بود.» به این ترتیب، شما ارزش اعمال و شخصیت‌تان را در هم می‌آمیزید. تصور شما این است که در محیط کاری، ارزش فردی شما به اندازه ارزش عملکردتان نزول می‌کند. شما باید یاد بگیرید که حتی اگر هم شکست بخورید، باز هم ارزشمند هستید.

• «مهم این است که دیگران درباره من چه فکری می‌کنند.» دومین تفکری که معمولاً در ادامه باور قبلی بروز می‌کند، این است که عزت نفس من به نظر دیگران درباره من بستگی دارد. در حقیقت اگر ارزش فردی هر یک از ما به عملکردمان بستگی داشته باشد – که ممکن است از سوی دیگران قضاوت شود – در این صورت، ما خود را به قضاوت دیگران وابسته می‌دانیم تا بتوانیم به ارزش خودمان پی ببریم. «اگر دیگران از عملکرد من راضی باشند، آن وقت می‌توانم خودم را ارزشمند بدانم.» اگرچه این تفکر تا حدودی درست است که توجه به نظر دیگران می‌تواند مفید باشد، اما در افراد کمال‌گرا این تفکر بسیار سخت و مضحک می‌شود: آن‌ها تحمل کوچک‌ترین مخالفتی را ندارند، حتی در بی‌اهمیت‌ترین جزئیات. کافی است فقط یک نفر از دوازده اعضای گروه آن‌ها را تأیید نکند، آن وقت متزلزل می‌شوند. بنابراین آن‌ها مدام از یک سو، عملکردشان را ارزیابی می‌کنند و از سوی دیگر، به نظر دیگران توجه دارند.

• این رفتار، سندرم عملکرد دوگانه نامیده می‌شود. اما تفکر سومی هم وجود دارد که ممکن است عمیق‌تر باشد:

• «اگر در حد کمال نباشم، دیگران مرا ترک خواهند کرد!» «باید شایسته عشق دیگران باشم. در میان دیگران جایگاهی ندارم. باید هر روز تلاش کنم تا این شایستگی را به دست آورم، زیرا ارزش فردی من به تنهایی دلیل موجهی نیست که دیگران مرا بپذیرند. به همین دلیل هم باید کارآمد باشم تا طرد نشوم و دیگران مرا ترک نکنند.»

* روابط کمال‌گرایان با دیگران

• روابط نزدیک با دیگران: شما همسری را انتخاب می‌کنید که اتفاقاً او هم کمال‌گراست تا بتواند از باورهای شما حمایت کند. همسرانی که خودشان متوقع هستند، طبیعتاً کسانی را انتخاب می‌کنند که آن‌ها هم به‌نوبه خودشان طرفدار افراد پرتوقع هستند؛ به این دلیل که آن‌ها هم می‌خواهند در محیطی باشند که همه متناسب با همان معیارهای متوقعانه رفتار می‌کنند. در این شرایط، دیگر در اطراف شما هیچ شخصی با ارزش‌هایی متفاوت وجود ندارند که شما را وادار کند بیشتر به رفتارهای خودتان فکر کنید.

• رابطه با فرزندان: روابط شما با فرزندان هم تحت‌تأثیر کمال‌گرایی قرار گرفته است. همیشه از آن‌ها می‌خواهید که بی‌عیب و نقص باشند، نفر اول کلاس. در حالی که نمی‌دانید چنین فشارهای زیادی می‌تواند آن‌ها را دچار مشکل کند. آن‌ها احتمالاً فکر می‌کنند: «هرگز به آن سطح عالی که بابا و ماما می‌خواهند، نمی‌رسم.» به این ترتیب، آن‌ها در به دست آوردن اعتماد به نفس با مشکلات زیادی درگیر خواهند شد.

• رابطه با پدر و مادر: همان‌طور که در بسیاری از موارد می‌بینیم، این روابط هم سرشار از کمال‌گرایی هستند. شما حتماً خودتان هم این ترس را تجربه کرده‌اید که شاید در آن سطح بالای موردانتظار پدر و مادرتان نباشید. از طرف دیگر، اهدافی که برای خودتان تعیین کرده‌اید یا اهدافی که والدینتان برای شما تعیین کرده‌اند را دور از دسترس می‌دانید و در نهایت این اهداف باعث می‌شوند که اعتماد به نفستان را از دست بدهید. همان‌طور که درباره الودی دیدیم، او از پدرش این‌گونه تعریف می‌کرد: «او خیلی باهوش است. من هرگز نمی‌توانم مثل او باشم. به‌علاوه، خیلی هم بی‌خاصیت‌ام.» این موضوع می‌تواند نسل به نسل منتقل شود. مگر اینکه شما از کمال‌گرایی افراطی‌تان آگاه شوید و با تلاشی فردی بتوانید خود را تغییر دهید.

• روابط اجتماعی: معمولاً این‌گونه روابط کمتر دچار کمال‌گرایی می‌شوند، زیرا شما این‌قدر درگیر کارهایتان هستید که فرصت نمی‌کنید به آن برسید. گاهی این روابط بی‌فایده به نظر می‌رسند، همسران پیشنهاد می‌کند تا با دوستانتان میهمانی بگیرید، اما شما آن را رد می‌کنید و می‌گویید: «به هر حال این اتلاف وقت است، هیچ چیز جالبی برای گفتن وجود ندارد.» به همین دلیل هم برای شام دیر می‌آیید.

• وقتی فعالیت‌های اجتماعی دارید باز هم به دنبال آن هستید که آن‌ها را در حد کمال انجام دهید. اگر قرار باشد چند روزی را همراه دوستانتان با یک کشتی تفریحی به تعطیلات بروید، از قبل در یک دوره کارآموزی ماهی‌گیری آن‌هم در مدرسه ماهی‌گیری گلننس(۱۶) ثبت‌نام می‌کنید تا اگر شرایط جوی برای تفریح مساعد نبود، بتوانید در آن دوره شرکت کنید. اگر یک دوره فشرده تنیس را در بهترین مدرسه تنیس منطقه نگذرانده باشید، محال است تنیس را شروع کنید. اگر کارآمد و حرفه‌ای نباشید، غیرممکن است که صرفاً برای

لذت بردن بازی کنید. اگر تصمیم به دویدن بگیرید، بی‌شک مانند بسیاری از بیمارانی می‌خواهید که رکورد دویدن در پارک تدتور(۱۷) را بزنید (مکانی است که دوندگان حرفه‌ای آن را می‌شناسند).

*** منشأ کمال‌گرایی**

توجه داشته باشید که اعتماد به نفس کمال‌گرایان به میزان کارایی آن‌ها وابسته است.

شرایط پیش از موعد و تقویت روابط خانوادگی

این اعتماد به نفس مشروط است: اعتماد به نفس شما به موفقیت‌هایتان بستگی دارد پس در این صورت ارزشتان هم به کارهایی که می‌کنید وابسته است. برای آنکه خودتان را قابل احترام بدانید باید کار باکیفیتی انجام دهید. این شرایط در دوران کودکی شما شکل گرفته است.

والدین شما خودشان هم کمال‌گرا بوده‌اند. این مورد بسیار رایج است. از طرفی، هدف پدر و مادر شما موفقیت بوده که دلایل آن هم به نسل‌های قبل مربوط می‌شود. این مسئله در آن زمان الزامی بود. به خاطر بیاوریم که این‌ها دو نسل متفاوت هستند: در زمان آن‌ها حمایت اجتماعی و مرخصی استحقاقی وجود نداشت، هدف اصلی خوردن و گرم شدن بود. ممکن نبود کسی کارش را از دست بدهد اما معیشت خانواده‌اش به خطر نیفتد. پدربزرگ و مادربزرگ شما اغلب در این سیستم زندگی کرده‌اند. بنابراین آن‌ها نیز از همان سنین جوانی این حس را به پدر و مادرشان منتقل کرده‌اند: این احساس در وجودشان نهادینه شده و شما هم به نوبه خود آن را منتقل می‌کنید. به این ترتیب، شکست‌های شما تا حد زیادی والدینتان را می‌ترساند، زیرا آن‌ها از بازگشت به شرایط متزلزل می‌ترسند. به همین دلیل هم آن‌ها به گزارش تحصیلی شما حساس‌اند و برای هر موفقیت یا هر نتیجه خوب به شما پاداش می‌دهند. در مقابل نقاط ضعف‌تان هم دو نگرش کلی دارند: یا آن‌ها را به طور جدی سرکوب می‌کنند یا اصلاً از آن حرفی نمی‌زنند. در نهایت می‌توان گفت برای خانواده‌ها «خوب طبیعی است.» موفق شدن طبیعی تلقی می‌شود و هرگز نباید به آن بالید. در عوض، شکست اصلاً قابل قبول نیست. خودآموزان: مورد دومی هم وجود دارد که کمتر رایج است. بارها افراد بالغی به من مراجعه کرده‌اند که در رأس شرکت‌های مهم بودند و از سوی کارمندان‌شان تحسین می‌شدند، زیرا آن‌ها متعلق به طبقه کارگر و فرودست‌تر بودند.

نمونه این وضعیت، برتراند است، او یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های منطقه را با بیش از ۳۰ هزار کارمند اداره می‌کند و در تمام کشورها نیز شعباتی دارند. برتراند می‌گوید: «در کودکی اصلاً نمی‌توانستم تحمل کنم که سلامتی پدر و مادرم در کارخانه تحلیل برود.» او به خاطر می‌آورد که عملاً پدرش را نمی‌دیده است. «من برای جامعه متأسفم. این جامعه پدر و مادرم را در چنین فلاکتی ترک کرده است... در حال حاضر این موضوع را بیشتر از همیشه به خودم می‌گویم و تصمیم گرفتم که در زندگی موفق شوم و هیچ مشکل مالی نداشته باشم. در واقع، برتراند یک امپراتوری واقعی برای خودش ساخت، اما در صبح بازنشستگی‌اش، به درخواست متخصص قلب به من مراجعه کرد: او سه انفارکتوس میوکارد را پشت سر گذاشت و مدام استرس داشت. برتراند هرگز احساس امنیت نکرد: او همیشه می‌ترسید که دوباره دچار همان بدبختی شود که در کودکی تجربه کرده بود. او هرگز نتوانست این مسئله را فراموش کند و از خودش پرسد که چگونه می‌تواند بازنشستگی بهتری را تجربه کند. به‌رغم موفقیت اجتماعی استثنایی‌اش، او همچنان اعتماد به نفس ندارد.

جامعه تمایل به کمال‌گرایی را شدت می‌بخشد

فرهنگ برتری‌طلبی که بر زندگی ما غلبه دارد، فقط کمال‌گرایی را تشدید می‌کند. تمامی برنامه‌های رادیو و تلویزیون یا مطالب روزنامه‌ها حاکی از آن است که: «تنها بهترین‌ها زنده خواهند ماند. ما در جامعه رقابت و عملکرد زندگی می‌کنیم. اشتباه قابل‌قبول نیست...» بنابراین، امروزه کمال‌گرایی از نظر اجتماعی ارزشمند است.

چندین راهکار

- تمامی راه‌حل‌ها در بخش سوم کتاب، مفصل بیان می‌شود. بنابراین، در این بخش فقط مراحل اصلی را به شما می‌گویم و اشاره می‌کنم که در کدام کلید می‌توانید راه‌حل هر یک از این مراحل را پیدا کنید:
- اول، شکست‌های خود را نسبی کنید (کلید ۱)،
- دوم، رضایت را بیاموزید، یاد بگیرید برای هر کاری که می‌کنید، خوشحال باشید (کلید ۲)،
- سوم، بین ارزش عملکرد و ارزش‌های فردی تفاوت قائل شوید (کلید ۲)،
- چهارم، اهداف خود را طبقه‌بندی کنید (کلید ۲)،
- پنجم، با اولویت‌ها و لحظات لذت‌بخش شروع کنید. مسائل ناخوشایند و غیرضروری را به بعد موکول کنید (کلید ۲)،

- ششم، شیوه زندگی خود را تغییر دهید. یاد بگیرید که با ریتم دیگری زندگی کنید و احساسات مثبت خود را بشناسید (کلید ۲).

پیش‌دآوری ۵: «هیچ وقت نمی‌توانم تصمیم بگیرم»

داستانی واقعی

سونیا، ۴۷ ساله، کارمند بانک است: «اصلاً اعتماد به نفس ندارم، حتی برای کوچک‌ترین مسائل در زندگی روزمره‌ام. مثلاً در تصمیم‌گیری اینکه پیاده به دنبال پسرم بروم یا با ماشین یا از او بخواهم که خودش با اتوبوس برگردد. در تصمیم‌گیری برای انتخاب گلدان آبی یا قرمزی که در ویتترین دیده‌ام. یک روز دیگر، رایانه‌ام خراب شد و من باز هم نتوانستم برای جایگزین آن تصمیم بگیرم: بین خرید یک رایانه جدید و یک دستگاه دست دوم تردید داشتم. در نتیجه، کارم متوقف شد.» از نظر سونیا، تصمیم‌گیری برای ازدواج، منشأ اصلی اضطراب در این سال‌ها بوده است.

تردید دائمی در تمام حوزه‌های زندگیتان، گاهی نشان‌دهنده عدم اعتماد به نفس شما است. با این حال، داشتن تردید در برخی موقعیت‌های زندگی کاملاً طبیعی است، مثلاً تصمیم‌های برگشت‌ناپذیری که عواقب مهمی به دنبال خواهد داشت.

مکانیسم‌های تردید

هنگامی که بر سر دوراهی قرار می‌گیرید: کت و شلوار خاکستری جذب یا آبی کمی گشادتر - و باید یکی را انتخاب کنید (زیرا بودجه شما اجازه خرید هر دو را نمی‌دهد) - در واقع باید تصمیم بگیرید که از یکی صرف‌نظر کنید. مشکل دقیقاً همین جا است؛ هنگامی که باید یک گزینه را انتخاب کنید. در حقیقت این توضیحات، مشکل اصلی را آشکار می‌کند. چرا و چگونه از یکی از راه‌حل‌های ممکن صرف‌نظر می‌کنید؟ هر انتخاب مزایا و معایبی دارد. هنگامی که یکی از آن‌ها را انتخاب می‌کنید، مزایای دیگر را از دست می‌دهید. برای مثال اگر کت و شلوار خاکستری را انتخاب کنید، مزیت احساس راحتی در کت و شلوار آبی را از دست می‌دهید. برعکس، با انتخاب کت و شلوار آبی گشاد و چشم‌پوشی از کت و شلوار خاکستری جذب، احساس می‌کنید که در مصاحبه شغلی تأثیرگذار نخواهید بود.

کل مشکل در اینجا است که تصمیم نمی‌گیریم نه اینکه تصمیم می‌گیریم. حتی ممکن است بگویید: «کافی است هیچ تصمیمی نگیرم، در این صورت آرامش

دارم!» بی‌شک اگر تصمیمی نگیرید، مجبور نیستید احتمالی را کنار بگذارید، اما تعویق در انتظار شماسست. به تعویق انداختن یعنی تصمیماتی را که می‌توان امروز گرفت، مدام به فردا موکول کنیم. فراموش نکنید که تصمیم نگرفتن خودش یک تصمیم محسوب می‌شود: تصمیم‌گیری برای انجام ندادن که می‌تواند عواقب منفی نیز به دنبال داشته باشد. اگر هیچ یک از دو کت و شلوار را نخرید و کت و شلوار قدیمیتان را نگه دارید، ممکن است احساس راحتی نکنید و اصلاً هم آن را دوست نداشته باشید. از سوی دیگر، برای مصاحبه شغلی‌تان هم آراسته نیستید. افرادی که کارهای خود را به تعویق می‌اندازند، به دلیل عدم تصمیم‌گیری در زندگی‌شان هیچ پیشرفتی نمی‌کنند.

*** گاهی تردید مفید است**

در زندگی شرایطی وجود دارند که بهتر است هیچ تصمیمی به سرعت گرفته نشود. در این موقعیت‌ها تردید، مفید و اغلب لازم است. تردید سازگار چه ویژگی‌هایی دارد؟

- عواقب خطای احتمالی، جدی است. برای این‌که سریع تصمیم نگیریم، این دلیل منطقی است. به عنوان مثال، ژان پیش از تصمیم به ازدواج به من مراجعه کرد. یک انتخاب بد می‌تواند عواقب وخیمی به دنبال داشته باشد (طلاق).

- تصمیم برگشت‌ناپذیر است. این دلیل نیز نشان می‌دهد که قبل از تصمیم‌گیری، وقت بگذارید. برای مثال، جراحی‌های زیبایی. من با جاناتان به دلیل یک ترس اجتماعی (ترس از قضاوت دیگران) صحبت می‌کردم، او می‌گوید که همیشه از بینی‌اش ناراحت بوده و از یک جراح نوبت گرفته است. با شناختی که از جاناتان، عدم اعتماد به نفس و تردیدهایش به دست آوردم، تصمیم گرفتم که محتاطانه او را به صبوری دعوت کنم و از او بخواهم که قبل از گرفتن چنین تصمیمی، اعتماد به نفسش را بهبود ببخشد. در پایان درمان، جاناتان که خیلی بیشتر از گذشته به خودش اطمینان یافته، به من گفت: «بی‌شک این بینی خیلی زیبا نیست، اما به هر حال بخشی از نقص‌های کوچک من است و باید آن را بپذیرم...» درنهایت، جاناتان هرگز جراحی نکرد.

- تصمیم شما مستلزم آن است که اطلاعات بیشتری به دست آورید و مقایسه کنید. به عنوان مثال، برای خرید یک آپارتمان باید وقت بگذارید و چندین آپارتمان را ببینید، قیمت‌های بازار را ارزیابی کنید و از دوستان‌تان که در این زمینه تخصص دارند اطلاعاتی بگیرید، باید به دقت بررسی کنید که آیا این آپارتمان، همان خصوصیاتی که شما به دنبال آن هستید را دارد: محیطی آرام، نزدیکی به محل کار، چشم‌انداز...

- شما مسئول نفر سوم هم هستید و تصمیم شما به آن‌ها مربوط می‌شود.

مثلاً مدیر منابع انسانی که باید تصمیم بگیرد چه کسی اخراج شود یا جراح و احیاکننده‌ای که درباره یک جراحی احتمالی تصمیم می‌گیرند یا هنگام رانندگی در جاده که مسئولیت فرزندان‌تان در ماشین به عهده شماست. آیا باید خطرهای احتمالی را به جان خرید یا سفرتان را به تعویق بیندازید؟ پسر ۱۷ ساله‌تان در رانندگی همراه شماست، آیا باید آن روز فرمان را به دست او بدهید؟

- اغلب در تصمیم‌گیری‌ها اشتباه می‌کنید. پی‌یر قبلاً چهار بار طلاق گرفته است، او می‌گوید: «دکتر از خودم می‌پرسد چرا این جدایی‌ها تکرار می‌شوند؟» اگر مدام در یک زمینه اشتباه می‌کنید، شاید خیلی سریع تصمیم گرفته‌اید. آیا بهتر نیست که برای تصمیم‌گیری بعدی کمی زمان بگذارید؟
- ارزیابی خطرهای تقریباً غیرممکن است. آیا در تصمیم‌گیری برای ازدواج می‌توان از قبل واکنش‌های شما و همسرتان را پیش‌بینی کرد؟ برای خرید آپارتمان آیا مطمئنید که در یک یا دو سال آینده منتقل نخواهید شد؟ هر چقدر تصمیم‌ها طولانی‌تر باشند، ارزیابی عواقب آن در صورت بروز خطا دشوارتر خواهد بود.

- تصمیم‌گیری مربوط به حوزه‌ای است که زیاد به آن تسلط ندارید. برای مثال، شما با معمار ساختمان که از ویژگی‌های بتنی ساختمان خیلی تعریف کرده است، بحث می‌کنید. با وجود این‌که بسیار باهوش هستید آیا قادر به قضاوت هستید؟ آیا بهتر نیست با دوست برق‌کار خود که در کار ساختمانی است مشورت کنید؟

* نشانه‌های تردید «افراطی» چیست؟

- شما حتی در تصمیم‌های بدون نتیجه هم تردید دارید. قبل از انتخاب یک گلدان، ساعت‌ها وقت می‌گذارید. در نهایت گلدان قرمز را انتخاب می‌کنید و هنگامی که به خانه بازمی‌گردید، به خودتان می‌گویید اشتباه کرده‌اید و آن را پس می‌دهید. در نهایت، گلدان آبی را می‌خرید. دوباره به خانه بازمی‌گردید و می‌بینید که آبی خیلی به رنگ موکت نمی‌آید. به خودتان می‌گویید قطعاً اشتباه کرده‌اید، به مغازه برمی‌گردید و تصمیم می‌گیرید بهتر خرید کنید، اما در نهایت نه گلدان قرمز را می‌خرید و نه گلدان آبی را... برای آن‌که درباره مهمانی تصمیم بگیرید، از دوست‌تان چهار روز فرصت می‌خواهید تا فکر کنید. هر روز شک شما فقط زیاده‌تر می‌شود و روز قبل از مهمانی هنوز با او تماس نگرفته‌اید تا خبر قطعی آمدنتان را اطلاع بدهید، همچنان هم تردید دارید.
- حتی زمانی هم که تصمیم‌گیری بازگشت‌پذیر است باز هم تردید دارید. امروزه اگر فیش خرید را نگه دارید، بسیاری از محصولات را می‌توانید چند روز پس از خرید تعویض کنید؛ فروشندگان هم به خوبی از تأثیر شک و تردید

در کاهش مصرف آگاهی دارند.

- همیشه در حال مقایسه کردن هستید. به چیزی بیش از کسب اطلاعات ساده نیاز ندارید، اما بی‌وقفه سؤالاتی از فروشندگان رنو و پژو می‌پرسید. اول با فروشنده رنو تماس می‌گیرید و سپس با فروشنده پژو: «آه، فراموش کردم از شما بپرسم...» به شما پیشنهاد می‌شود که یکی از روزهای تعطیل در ماه مه را انتخاب کنید. ساعت‌ها درباره آن با همسرتان حرف می‌زنید: «اگر اول مه را انتخاب کنیم، می‌توانیم فلان کار را انجام دهیم، اما اگر روز بعد را انتخاب کنیم می‌توانیم بهمان کار را انجام دهیم. در عوض...»

- درباره مسئولیت‌تان در برابر دیگران مبالغه می‌کنید. همان‌طور که مشاهده کردیم، برخی تصمیم‌ها واقعاً مسئولیتی را به دنبال دارند. اما بعضی افراد همیشه فکر می‌کنند که مسئول «اتفاقی‌های بدی» هستند که ممکن است در حق دیگران انجام بدهند: آن‌ها در مسئولیت خود اغراق می‌کنند. برای مثال، بیمارانی که دچار اختلالات وسواس فکری هستند، پیش از خروج از منزل، پانزده بار بسته بودن شیر گاز را بررسی می‌کنند، زیرا از این می‌ترسند که انفجاری رخ بدهد و چندین کشته به جای بگذارد.

- در گذشته مرتکب اشتباهی شده‌اید و فکر می‌کنید باز هم آن را تکرار خواهید کرد. این موضوع اغلب برای بیمارانی است که عواقب ناشی از اشتباهات جدی را تجربه کرده‌اند. به‌عنوان مثال، زن جوانی که خانواده‌اش به‌واسطه اشتباه‌های پدرش دچار مشکلات جدی شده بود. او از فکر بی‌پولی وحشت می‌کرد و هرگز جرأت پول خرج کردن نداشت.

- انتخاب‌هایی که ارزیابی خطرات آن‌ها دشوار یا حتی غیرممکن است. ژان دو سال برای پذیرش ازدواج دوستش مردد بود، اما در نهایت خواستگارش از او فاصله گرفت و به سراغ شخص دیگری رفت.

- تصمیم‌گیری به حوزه‌ای مربوط می‌شود که از آن هیچ شناختی ندارید. اما به جای آن که نظر دو یا سه کارشناس ماهر را بپرسید، فهرستی از متخصصان را تهیه کنید و با تمام بناها، لوله‌کش‌ها و برق‌کارها تماس بگیرید تا شرکت‌هایی را برای رسیدگی به آپارتمان شما معرفی کنند.



* منشأ تردید

- به دنبال یک تصمیم اشتباه، در دوران کودکی رنج کشیده‌اید. پدرتان در یک کلاهبرداری شریک شد و شما در فلاکت زندگی کرده‌اید.
- در گذشته مرتکب اشتباهی شده‌اید که رد آن تا زمان حال باقی مانده است. با مردی فاسد که سال‌ها از شما استفاده کرده است، ازدواج کرده‌اید، همیشه از این موضوع رنج برده‌اید و از این‌که دوباره متأهل شوید، تردید دارید.

- شما همیشه بابت همه چیز بیش از حد مسئولیت‌پذیر بوده‌اید. دختر بزرگ خانواده هستید و در دوران نوجوانی، والدینتان از شما خواسته‌اند که از خواهر و برادرهای کوچک‌ترتان مراقبت کنید. شما می‌ترسیدید و اضطراب داشتید، زیرا برای پذیرفتن این مسئولیت، خیلی جوان بودید. به علاوه، از این وحشت داشتید که اشتباه کنید و خواهر و برادرهای کوچکتان اذیت شوند.
- پدر یا مادران همیشه تردید داشته‌اند و شما هیچ الگویی نداشتید که به راحتی و بدون ترس از اشتباه کردن، تصمیم بگیرید.

چند راهکار

- راه‌حل‌های درمان تردید، به‌طور مفصل در بخش سوم آمده‌اند (به عنوان مثال، کلید ۲ را ببینید: «تصمیمات خود را بگیرید»، «مدام به فردا موکول نکنید»). اما آن مراحل را می‌توان به شکل زیر خلاصه کرد:
- به راحتی با افکاری که مانع عمل یا تصمیم‌گیری شما می‌شوند، مبارزه کنید،
 - مزیت‌ها و معایب هر راه‌حل را به دقت بسنجید،
 - ساده‌ترین تصمیم‌ها را در زمینه دلخواهتان بگیرید،
 - مراحل را انجام دهید و از یک برنامه عملی برای پیشرفت کمک بگیرید.

پیش‌داوری ۶: «همیشه باید نگران باشم»

داستانی واقعی

پی‌یر، ۵۴ ساله است، او بسیار نگران، ناراحت و عصبی به دفترم می‌آید و با صدایی بریده بریده می‌گوید: «وحشتناک است دکتر، من مدام فکر می‌کنم که یک بدبختی برایم اتفاق می‌افتد! همه چیز برایم مشکل است! تا به حال به ده پزشک مراجعه کرده‌ام، آن‌ها به من گفته‌اند که دچار اضطراب شده‌ام و شما را به من معرفی کردند...» سپس در حالی که آهی می‌کشد، اضافه می‌کند: «دیگر خسته شده‌ام. مدام برای همه چیز نگرانم. مثلاً نوه ۱۲ ساله‌ام تب داشت و به دکتر مراجعه کرد. تا زمانی که دخترم تلفن نکرد و خبر نداد، باورم شده بود که دچار مننژیت شده است... سی و پنج سال است که در یک شرکت کار می‌کنم و به زودی بازنشسته می‌شوم، اما هر روز فکر می‌کنم که ممکن است اخراجم کنند... کافی است فرزندانم در جاده باشند، هر ساعت با آن‌ها تماس می‌گیرم تا بفهمم آیا رسیده‌اند. در نهایت هم آن‌ها را عصبانی می‌کنم. همیشه به همه چیز شک دارم. بلافاصله بعد از این‌که تلفن را قطع می‌کنم دوباره شک به سراغم می‌آید.

و بعد، همیشه جایی از بدنم درد می‌کند و بدترین حالت را تصور می‌کنم. به نظرم مبتلا به سرطان یا بیماری حاد شده‌ام... خوشبختانه پزشکم خیلی صبور است و هربار مرا می‌پذیرد. می‌دانید، او باید از فقر به ستوه آمده باشد... از طرفی، هر بار که معاینه‌ام می‌کند، نمی‌تواند هیچ نوع بیماری را در من پیدا کند. هرگز نمی‌توانم آرام باشم! همیشه یک نگرانی دارم و با تمام شدن یکی از آن‌ها دیگری شروع می‌شود.

با این وجود، مشکل بزرگی در زندگی‌ام ندارم. خانواده‌ام در سلامت کامل هستند، شغل ثابت و منابع مالی خوبی دارم و همسرم هم حقوق بازنشستگی خوبی می‌گیرد. اما همیشه می‌ترسم که برای خودم یا حتی بدتر، برای یکی از نزدیکانم اتفاق وحشتناکی بیفتد...»

پی‌یر همیشه کناره‌گیری کرده است: او همیشه از ترس آن‌که در سطحی عالی نباشد و مدیرانش را ناامید کند، ارتقاها را نپذیرفته است. او مسافرت‌های خارجی را رد کرده زیرا می‌ترسیده که در آنجا تصادف کند یا بیمار شود.

اما مسئله فراتر از این است: در طول جلسات بعدی متوجه شدم که در حقیقت پی‌یر به توانایی‌اش در اداره کردن شرایط غیرمترقبه و جدید، شک دارد: «در خانواده‌ام اگر یکی از بچه‌هایم مریض می‌شد، اگر در کارم به

مشکلی برمی‌خوردم، اگر مشکل مالی داشتم، نمی‌توانستم با آن روبه‌رو شوم، برای حل مشکلات به خودم اعتماد ندارم...»

مکانیسم‌های اضطراب

پی‌یر مدام بابت همه چیز نگران است، زیرا او در روندی اضطراب‌آور است که از دو مکانیسم پیروی می‌کند.

مکانیسم اول: خطرات ممکن بزرگ‌نمایی شده‌اند

همه چیز برای پی‌یر تهدیدکننده است و خطرات در هر زمانی رخ می‌دهند. به همین دلیل، با این تفکر باید خودش را از قبل آماده کند. او با رفتارهای اطمینان‌بخش، همه چیز را پیش‌بینی می‌کند، هر ساعت به فرزندانش که در جاده هستند، تلفن می‌کند، هر ده دقیقه یک بار با نوه‌هایش تماس می‌گیرد تا بداند از مدرسه برگشته‌اند...

اگر شما هم مانند پی‌یر دچار اضطراب عمومی شده‌اید، می‌توانید از هر چیزی که منشأ خطر است دوری کنید، مانند هواپیما، مسافرت یا حمل و نقل عمومی. به طور کلی، شما تمایل دارید شرایطی را پیش‌بینی کنید که نمی‌توانید آن را از قبل کنترل کنید یا شاید هم به خوبی آن را نمی‌شناسید. بنابراین، شما پیشرفت نمی‌کنید، چیزهای جدیدی یاد نمی‌گیرید و به‌ویژه، دیگر نمی‌دانید که چطور با چیزهای غیرمنتظره روبه‌رو شوید.

مکانیسم دوم: مشکل در مواجهه با چیزهای غیرمنتظره

از آنجا که مسائل ناشناخته شما را می‌ترساند، تمایل دارید از آن‌ها اجتناب کنید یا از قبل آماده باشید. به این ترتیب، هرگز مواجهه با شرایط جدید را یاد نمی‌گیرید و برای حل مشکلات نمی‌توانید روی خودتان حساب کنید. در نتیجه، نمی‌توانید توانایی‌هایتان را برای لحظه‌ای که اتفاق غیرمنتظره‌ای رخ می‌دهد و سردرگم می‌شوید، پرورش دهید. «و اگر، و اگر، و اگر...» اصل اخلاقی موردعلاقه شما می‌شود. مانند یک بازیکن حرفه‌ای شطرنج به دنبال آن هستید که حرکات حریف را پیش‌بینی کنید: «اگر وزیر را این طور حرکت بدهم، او برای حمایت از شاه، فیل را جابه‌جا خواهد کرد. در این صورت می‌توانم با دو حرکت، رخ را به آنجا ببرم. او هم احتمالاً برای دفاع از فیل، اسب را حرکت می‌دهد. آن وقت می‌توانم با سه حرکت، وزیر را از خانه‌اش پیش ببرم. او هم در واکنش، رخ خود را جلو می‌برد، در نتیجه می‌توان شاه را برداشت و با جابه‌جا کردن دوباره وزیر می‌توانم با حرکت چهارم شکستش

بدهم...» اما آیا مطمئنید که حریف به این شیوه پیش می‌رود؟ و اگر حریفان مهره‌ها را مطابق پیش‌بینی شما حرکت نداد، چه می‌کنید؟ در این صورت تمام پیش‌بینی‌های شما اشتباه و بی‌فایده خواهند بود.

«اگر بچه‌ها به تلفنم پاسخ ندهند یعنی آن‌ها از مدرسه بازنگشته‌اند؟ و اگر تصادف کرده باشند، نمی‌توانند به من تلفن کنند؟ و اگر تصادف کرده‌اند حتماً به شدت مجروح شده‌اند؟ و اگر تلفن همراه مادرشان به دلیل تصادف خراب شده و پدرشان هم در سفر باشد، امکان دسترسی به آن‌ها نیست؟ و اگر من، پدر بزرگ‌شان، نزدیک تلفن نباشم، شاید نتوانم به آن‌ها کمک کنم!»

هر چه بیشتر پیش‌بینی کنیم، احتمال اشتباه هم بیشتر می‌شود، درست مانند شطرنج که احتمال دارد حریف مطابق پیش‌بینی ما بازی نکند، زندگی هم به همان اندازه غافلگیرکننده است. جدول زیر، مکانیسم‌های اضطراب عمومی و ارتباط با فقدان اعتماد به نفس را نشان می‌دهد.

جهان خطرناک است (اغراق در خطر)



* نشانه های جسمانی اضطراب

اختلال اضطراب نه تنها در روان شما، بلکه در بدنتان نیز به شکل تنش های عضلانی، لرزش، انقباضات و دردهای مختلف ظاهر می شود. ممکن است چیزی که پزشکان به آن بیش فعالی اعصاب نباتی می گویند، در شما بروز کند، یعنی تپش قلب بالا، تعرق، دست های مرطوب، خشکی دهان، سرگیجه، احساس گرفتگی گلو و مشکل در استراحت. از سوی دیگر، گاهی احساس می کنید که بسیار هیجان زده اید، واکنش های

بسیار اغراق آمیزی از خود نشان می‌دهید، دچار اختلالات تمرکز می‌شوید، حافظه‌تان را از دست می‌دهید و ممکن است در خواب دچار اختلال شوید یا منقطع بخوابید.

* این پیش‌داوری از کجا می‌آید؟

اگرچه منشأ این پیش‌داوری را به‌طور قطع نمی‌شناسیم، اما می‌توان سه دلیل را برای بروز اضطراب تصور کرد:

- احتمالاً دلیل اول آن عامل بیولوژیکی است: حساسیت و زودرنجی خاصی که به نظر می‌رسد در برخی کودکان از سنین خیلی پایین وجود داشته باشد. در واقع، برخی از پژوهشگران نشان داده‌اند که بعضی از کودکان نسبت به محیط خود خجالتی‌تر و حساس‌تر از دیگران هستند.

- دلیل دوم، احتمالاً روان‌شناختی است. برخی از کودکان جهان را خطرناک‌تر از دیگران می‌دانند. آن‌ها خطرات را بزرگ‌نمایی می‌کنند و به‌طور کلی محیط اطراف خود را خطرناک‌تر از دیگران تصور می‌کنند.

- احتمالاً دلیل سوم، عامل آموزشی است. کودک از همان سنین خیلی پایین و در نخستین تجربه‌هایش، احساس می‌کند که از کنترل یکی از عناصر محیط عاجز است. او می‌فهمد که نمی‌تواند مثلاً یکی از مشکلات پیرامونش را حل کند و تحت‌تأثیر دو نوع آموزش قرار می‌گیرد. اول، آموزش «بی‌ثباتی» از سوی پدر و مادر؛ آن‌ها کودک را در معرض تمام خطرات قرار می‌دهند و باعث می‌شوند که او خود را در موقعیت‌های اضطراب و ترس ببیند. آموزش دوم از سوی پدر و مادرهایی صورت می‌گیرد که بیش از حد محافظه‌کارند، آن‌ها همواره به کودک درباره خطرات دائمی هشدار می‌دهند: «توجه داشته باش، خطرناک است! بیرون نرو! نمی‌توانی آن را انجام دهی...»؛ به این ترتیب، باعث می‌شوند که کودک به توانایی‌هایش در مواجهه با مشکلات شک کند و همیشه ترسو و مضطرب باقی می‌ماند.

- در حقیقت، هر یک از این سه استدلال، حامیان خود را در دنیای علم پیدا می‌کنند و در حال حاضر نیز بیشتر متخصصان اضطراب موافق‌اند که تنها یکی از این سه عامل برای ایجاد اضطراب کافی نیست. گفته می‌شود مورد آخر از ادغام هر سه فاکتور، بیولوژیکی، روان‌شناختی و آموزشی ناشی می‌شود.

اما این کافی نیست. در واقع، هنگامی که پایه اختلالات در دوران کودکی شکل می‌گیرد، سؤالی برای ما مطرح می‌شود که چرا اضطراب در بزرگسالی ۲۰ تا ۴۰ سال نیز ظاهر می‌شود؟ یا چرا از دوران کودکی تا بزرگسالی همچنان باقی می‌ماند؟

* عوامل حفظ اضطراب

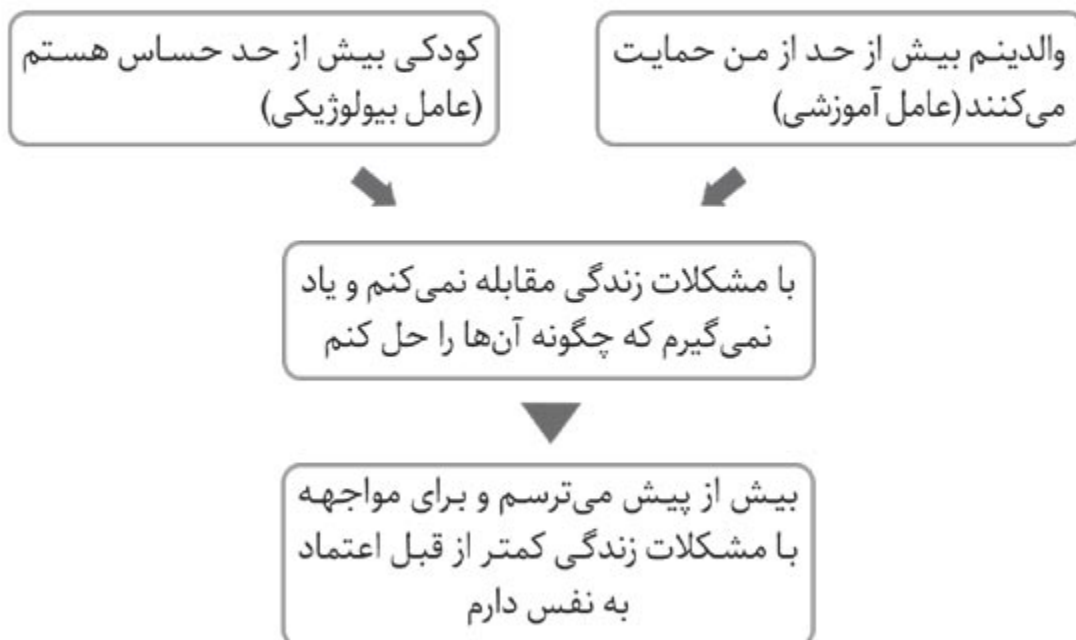
سه مکانیسم اصلی، فرد را دائماً در اضطراب نگه می‌دارند.

- در ابتدا، فرد مضطرب جهان را خیلی خطرناک می‌داند، در صورتی که واقعاً این‌طور نیست. این همان اغراق در خطر است که پیش‌تر توضیح دادیم.
- پیش از آن، فرد مضطرب به تمام توانایی‌های خود در حل مشکلات شک می‌کند، به‌خصوص مشکلات غیرقابل‌پیش‌بینی: همان‌طور که مشاهده کردیم، او در برابر اتفاقات زندگی اعتماد به نفس ندارد.
- مشکل سوم «اعتقاد» است، این باور فرد مضطرب را به این فکر می‌اندازد که نگرانی مانع از وقوع اتفاقات بد است. به بیان دقیق‌تر این‌که او فکر می‌کند اگر برای مسائل پیش از حد نگران شود، شاید در زندگی با «مشکل» کمتری مواجه شود. متأسفانه این اعتقاد، فرد را به نگرانی وابسته می‌کند و بنابراین دیگر نمی‌تواند نگرانی‌اش را متوقف کند.

دو پارامتر، منشأ اضطراب بیش از حد در بزرگسالان شناسایی شده‌اند:

- پارامتر ۱: شک در دوران کودکی شکل می‌گیرد (جدول زیر را ملاحظه کنید).
 - کودک این موارد را با هم تلفیق می‌کند:
 - جهان خطرناک است،
 - نمی‌دانم چطور با خطر مقابله کنم،
 - آسیب‌پذیر هستم.

شکل‌گیری شک در کودکان



پارامتر ۲: شک هنگامی که بزرگ شده‌اید، باقی می‌ماند (جدول زیر را ملاحظه کنید).

این ایده تأیید می‌شود که:

- جهان واقعاً خطرناک است،
- باید با نگران بودن، از خودم محافظت کنم،
- با چیزهای غیرمنتظره مواجه نمی‌شوم زیرا نمی‌توانم با آن‌ها مقابله کنم،
- این مسئله به من ثابت می‌کند که قادر به مقابله نیستم،
- اعتماد به نفسم را از دست می‌دهم.



چند راهکار

* بیمه‌ها را افزایش ندهید

هدف درمان این است که نشان بدهیم تنها نگران بودن، از بروز مشکلات جلوگیری نمی‌کند: حتی اگر نگران هم باشید، باز ممکن است مشکلاتی برایتان پیش بیاید و شاید هم بدون آن‌که هیچ مشکلی داشته باشید، همواره

نگران هستید! این اصل بیمه است! منزلتان را در برابر خطر احتمالی آتش سوزی بیمه می کنید: هزینه بیمه تقریباً بالاست و شاید مجبور شوید تمام داراییتان را بابت آن بپردازید، بدون آن که منزلتان آتش بگیرد. در این صورت شما هزینه بیمه را برای هیچ و پوچ پرداخت کرده اید.

فرد مضطرب دائماً خود را در برابر همه چیز «بیمه می کند.» او ممکن است تمام پس اندازش را بابت حوادثی که هرگز اتفاق نمی افتند، بپردازد. اما آیا باید تا این حد خود را در برابر هیچ و پوچ بیمه کنیم؟

یکی از اصول درمان برای افرادی که از اضطراب رنج می برند این است که به آن ها نشان دهیم خیلی هم اشتباه نکرده اند. در حقیقت، اتفاق های غم انگیزی در زندگی وجود دارند که بهتر است آن ها را پیش بینی کرد. به همین دلیل هم همه مرتباً به پزشک عمومی مراجعه می کنیم حتی اگر بیماری پیشرفته ای نداشته باشیم زیرا فقط می خواهیم مطمئن شویم که همه چیز خوب عمل می کند. این نوع رفتار اصلاً نگران کننده نیست، بلکه رفتاری محتاطانه شناخته می شود. به همین دلیل هم با سرعت مجاز رانندگی می کنیم یا پشت چراغ قرمز توقف می کنیم. این پدیده نه تنها نگران کننده نیست، بلکه عکس العملی طبیعی برای حفاظت از خودمان و دیگران است. بنابراین می دانیم که در زندگی نگرانی های طبیعی هم وجود دارند و باید آن ها را پذیرفت.

* چطور اضطراب بیش از حد را کاهش دهیم؟

درمان شامل کاهش جنبه افراطی اضطراب است و نه از بین بردن اضطراب. بسیاری از بیماران مضطربی که داشتیم در همین مسئله اشتباه می کردند و می خواستند اساساً اضطراب را از بین ببریم. باید توجه داشت که این کار ممکن نیست و اضطراب بخشی از زندگی محسوب می شود: این جنبه افراطی و فراگیر اضطراب است که باید کاهش یابد. اما چگونه ممکن است؟

منشأ اضطراب را به سه دسته تقسیم کنید

• دسته اول، برخی شرایط قابل تغییرند: مثال: «آیا هواپیما را از دست می دهم؟» در این شرایط می توانید کاری کنید، مثلاً تصمیم بگیرید زودتر حرکت کنید، یا احتمالاً از قبل بررسی کنید که در مسیر فرودگاه ترافیک نباشد.

• دسته دوم، شرایطی که قابل تغییر نیستند. به عنوان مثال، وضعیت بی ثباتی یا بیکاری، زندگی کردن با وجود بیماری غیر قابل درمان... در اینجا واقعاً شرایطی وجود دارد که شما را نگران می کند و تفاوتش با مورد قبلی این است که تغییر این شرایط سخت یا غیرممکن خواهد بود.

• نوع سوم، اضطراب در شرایطی که شما را نگران می‌کند، اما این شرایط اصلاً وجود ندارند. به عنوان مثال، حوادثی در آینده دور. به طور کلی افکار شما با «و اگر...» شروع می‌شود: «و اگر مبتلا به سرطان شوم»؛ در حالی که عملاً هیچ نشانه پزشکی برای تشخیص آن وجود ندارد. «و اگر فرزندم غیرطبیعی متولد شود چه؟»؛ این نگرانی زن بارداری بود که نتایج آزمایشش به هیچ وجه نگران‌کننده نبود. «و اگر خانه‌ام بسوزد؟» و اگر... و اگر... در اینجا با موقعیت‌های تقریباً احتمالی مواجه‌ایم. آن‌ها بخشی از زندگی هستند، تعدادشان هم زیاد است اما در حال حاضر شامل حال شما نمی‌شوند.

کوچک و نسبی کردن خطرات زندگی و جهان

باید فرد مضطرب را به سمتی هدایت کنیم که چیزهای منفی کمتری ببیند. به این منظور، تکنیک‌های شناختی را در بخش سوم مفصل شرح داده‌ام.

استراحت کردن را یاد بگیرید

در درمان اضطراب عمومی، این مرحله بسیار مهم است. متدهای استراحت بدنی موجب آرامش و رها کردن ماهیچه‌های شما می‌شوند. استراحت در کاهش علائم فیزیکی اضطراب مانند دردهای مختلف، سردرد، بی‌خوابی و مشکلات خوابیدن و به طور کلی در برابر استرس مؤثر است.

رفتارهای خود را تغییر دهید، به خصوص رفتارهای اطمینان‌بخش را

در واقع، پی‌یر با فرزندانش تماس می‌گیرد تا مطمئن شود که آیا رسیده‌اند و اگر آن‌ها بلافاصله جوابش را ندهند، آن وقت «نگران می‌شود.» او باید با شک زندگی کند و پیشنهاد می‌کنیم که فرزندانش هنگام رسیدن با او تماس بگیرند.

یاد بگیرید مشکلات زندگی روزمره‌تان را حل کنید

برای آنکه بتوانیم توانایی افراد را در پاسخ به مشکلات غیرمنتظره بسنجیم، موقعیت‌هایی را مثال می‌زنیم و از آن‌ها می‌خواهیم نظرشان را بگویند. اگر فردا در حوزه حمل و نقل عمومی اعتصاب شود، چگونه به سر کارتان می‌روید؟ اگر کودکان فردا صبح ۳۸ درجه تب کند، چه کار می‌کنید؟ اگر تا پایان ماه از بانک تماس بگیرند و به شما اطلاع دهند که وامتان آماده است، چه کار می‌کنید؟

بدترین حالت ممکن را تصور کنید تا به آن عادت کنید و بتوانید با آن زندگی کنید

این مرحله را برای موارد خیلی حاد توصیه می‌کنم. (بخش آخر «برای آن‌هایی که می‌خواهند بیشتر بدانند»)
زندگی کردن در اضطراب دائمی باعث می‌شود که به تدریج اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. به حوادثی که ممکن است اتفاق بیفتد و همچنین به توانایی‌های خود در مواجهه با آن‌ها شک دارید، کم‌کم به دلیل تنش‌ها در بدنتان احساس درد می‌کنید، احساس‌تان این است که مشکلات شما را احاطه کرده‌اند و نمی‌توانید در برابر آن‌ها کار زیادی انجام دهید.
در این صورت برای افزایش اعتماد به نفس، حل مشکل اضطراب ضروری است.

پیش‌داوری ۷: «نمی‌توانم روی دیگران حساب کنم و همیشه به آن‌ها شک دارم»

داستان‌های واقعی

* مونیکا به دلیل تجاوز، دچار ضربه روحی شده است

مونیکا ۱۶ ساله بود که به او تجاوز شد. او اکنون ۳۹ ساله است و هرگز زندگی متأهلی را نپذیرفته است. او احساس شرمندگی می‌کند. روابط عاطفی در زندگی مونیکا بسیار آشفته است. او دیگر به هیچ‌کس اعتماد نمی‌کند، نه به دوستانش و نه هیچ زن و مردی. روابطش با همکارانش در بیمارستان نیز نگران‌کننده است، او حتی فکر می‌کند که آن‌ها بد او را می‌خواهند. مونیکا پارانوئید نیست؛ بلکه به دلیل ضربه روحی ناشی از تجاوز، در بی‌اعتمادی دائمی به سر می‌برد.

اما مونیکا خود را مقصر می‌داند: «تقصیر من است، خودم دنبال این مسائل بودم! از همان نوجوانی شروع کردم به پوشیدن لباس‌های کوتاه و آرایش کردن... وقتی هم به من تجاوز شد، به خودم گفتم که من باید او را تحریک کرده باشم. این همان حرفی است که او در دادگاه گفت...» این باوری شایع در میان کودکان آسیب‌دیده است که می‌خواهند خودشان را مسئول خشونت‌هایی بدانند که بزرگسالان به آن‌ها تحمیل کرده‌اند. از نظر آن‌ها، همیشه حق با بزرگ‌ترها است. اکنون مونیکا زندگی بسیار پریشانی دارد. مردان زیادی عاشقش بودند که سعی کردند به او نزدیک شوند. اما این مسئله هر بار او را تا حد جنون می‌ترساند. اکنون در آستانه چهل سالگی، به

خودش می‌گوید که دیگر نمی‌تواند مادر شود اما تصمیم می‌گیرد به یک روان‌درمانگر مراجعه کند. او نیاز دارد تشکیل خانواده بدهد و بچه‌دار شود. این مسئله تنها زمانی اتفاق می‌افتد که پس از یک دوره درمان باپشتکار، طولانی، سخت و موفقیت‌آمیز با مردی ملاقات کند که بتواند او را درک کند و اجازه دهد با ریتم خودش پیش برود، به‌خصوص درباره بازسازی، مونیکا باید از خودش چیزی بسازد که بتواند در زندگی زناشویی خوشبخت شود.

* شارلوت و آسیب ناشی از کمبود محبت

شارلوت در تمام دوران کودکی‌اش کمبود محبت داشته است: پدرش سرد بود، فاصله می‌گرفت و هرگز از نتایج دخترش راضی نبود (با اینکه عالی بود). مادرش هم همیشه طرف پدرش را می‌گرفت: وقتی شارلوت با مشکلی مواجه می‌شد، مادرش به جای آن‌که کمکش کند، مسئولیت‌هایش را به او یادآوری می‌کرد: «مسئولیت‌پذیر باش دخترم، مسئولیت کارت را به گردن بگیر!» در این صورت شارلوت احساس می‌کرد که تنهاست و حمایت نمی‌شود، او از این‌که در کودکی به تنهایی با مشکلات روبه‌رو می‌شد، نگران است. او یاد گرفت که فقط روی خودش حساب کند و هرگز به دیگران امیدوار نباشد. شارلوت اکنون در ۴۶ سالگی، به من می‌گوید: «تنها هستم، مجردم. در محل کارم همه کارها را به تنهایی انجام می‌دهم و هرگز کمک نمی‌گیرم. در خیابان، ترجیح می‌دهم گم شوم تا مسیر را بپرسم، خیلی خجالت می‌کشم که نتوانم تنهایی از عهده کاری برآیم.»

پیش‌داوری شارلوت این است که در زندگی باید به تنهایی گلیم خود را از آب بیرون بکشیم و هرگز نباید از دیگران کمک بخواهیم، این کار نشانه ضعف است: «نباید روی دیگران حساب کنم زیرا آن‌ها هیچ کمکی به من نمی‌کنند... دکتر، فکرش را هم نمی‌کنید. اگر به یک مرد اعتماد کنم، اگر خودم را تسلیم کنم بدون شک از من سوءاستفاده خواهد کرد، از من استفاده می‌کند و سپس ترکم می‌کند. از طرفی، هر بار هم که تلاش کرده‌ام یک رابطه زناشویی داشته باشم، همین اتفاق افتاده است. می‌بینید: بهتر است روی خودتان حساب کنید تا دیگران...»

از نظر شارلوت، دیگران خطرناک نیستند اما نمی‌توانند برای او کاری کنند. از نظر مونیکا، دیگران خشونت به بار می‌آورند.

مکانیسم‌های بی‌اعتمادی

این پیش‌داوری کمی با پیش‌داوری‌های دیگر متفاوت است، از آن جهت که در اینجا فقدان اعتماد به نفس مطرح است و نه کمبود اعتماد به نفس. از سوی دیگر، این پیش‌داوری بیشتر به اعتماد کردن به دیگران مربوط می‌شود تا اعتماد به خود. در حقیقت، همان‌طور که در ادامه، در الگوی بعدی خواهد آمد، نقطه آغاز این پیش‌داوری، یک ضربه روحی است. این ضربه روحی می‌تواند دو نوع مکانیسم به همراه داشته باشد.

* دو نوع ضربه روحی

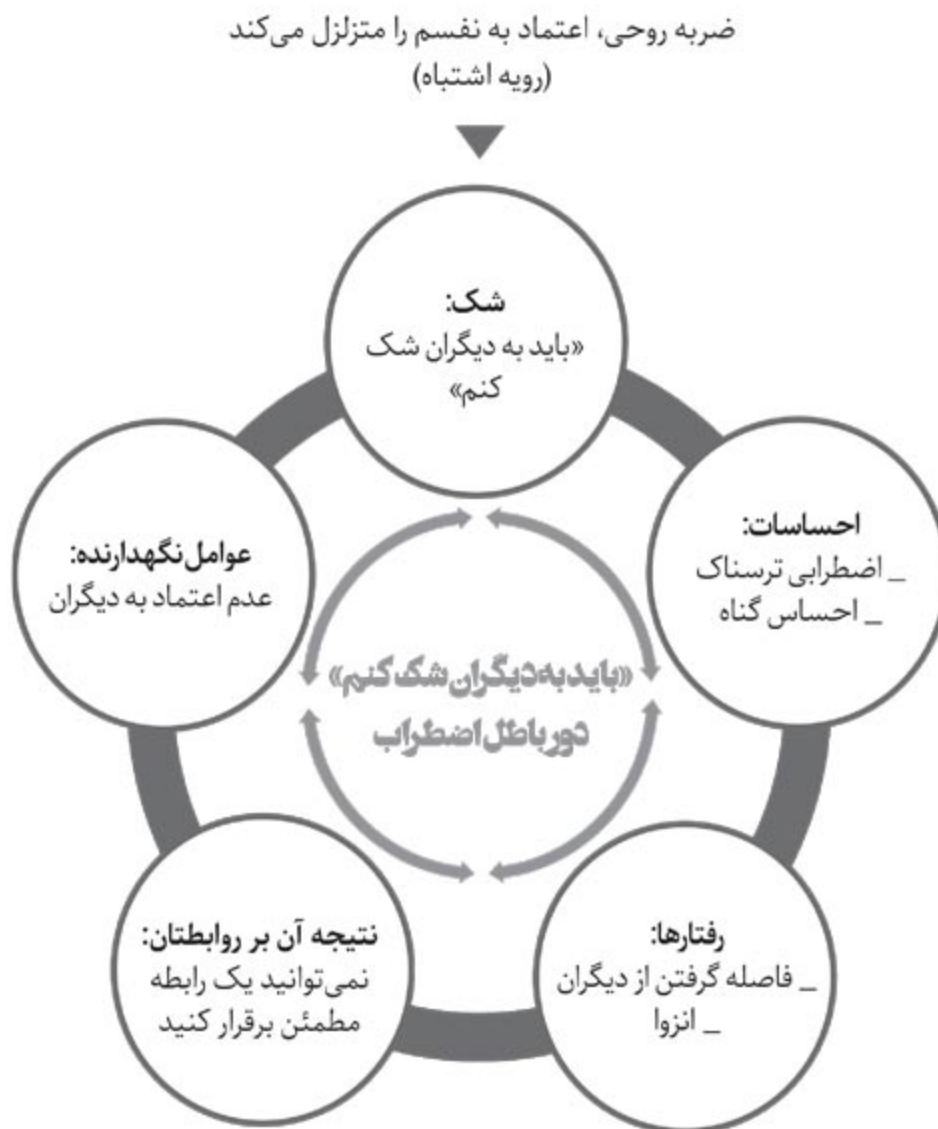
یک نوع ضربه روحی، به ضربه روحی مثبت معروف است: منظور این نیست که اتفاق خوبی افتاده باشد، بلکه کاملاً برعکس، این اتفاق رد برجسته‌ای در زندگی فرد به جا می‌گذارد، درست همان‌طور که در مثال مونیکا نشان داده شد. این اتفاقات ممکن است در دوران کودکی یا بزرگسالی رخ بدهند. در کودکی صحبت از تجاوز یا احساس گناه نابه‌جاست که امروزه به آن آزار و اذیت اخلاقی می‌گویند. گاهی هم ممکن است چیزهایی از قبیل خشونت فیزیکی، زنا، تجاوز، لمس کردن، خشونت جنسی یا ضرب و شتم کودکان و... مطرح باشد. دو روان‌پزشک به نام، کریستوف آندره و فرانسیس لیلورد (۱۸)، از «والدین سمی» و همچنین از آنچه که به آن کنترل‌کننده‌های نفوذی می‌گویند، صحبت می‌کنند. منظور آن دسته از والدینی هستند که فکر می‌کنند تنها کسانی هستند که صلاح و خیر فرزندشان را می‌دانند یا حتی والدینی که الکلی‌اند، آن‌ها از نظر کلامی آزاردهنده‌اند و معمولاً هم از لحاظ جسمی و جنسی مشکل دارند. این مسئله مدت‌هاست که در اسرار خانوادگی پنهان شده است. امروزه از راز این آسیب‌های دوران کودکی بیش از هر زمانی پرده برداشته می‌شود، البته به لطف تأثیر مثبت رسانه‌ها که به افراد آسیب‌دیده اجازه می‌دهند تا سکوتی را بشکنند که سال‌ها در آن گرفتار شده بودند. این آسیب‌ها می‌توانند بزرگسالان را نیز تحت تأثیر قرار دهند. برای مثال زنانی که مورد تجاوز قرار گرفته‌اند، افرادی که از نظر عاطفی یا شغلی به آن‌ها خیانت شده است...

نوع دیگر، ضربه روحی منفی است. توجه کنید که در اینجا مثبت یا منفی به معنای خوب یا بد نیست، بلکه به معنای ضربه روحی ناشی از کمبود است. به خصوص کمبود محبت، همان‌طور که شارلوت از آن رنج می‌برد. در اینجا کودک نه تنها متحمل ضربه روحی آشکاری نشده است، بلکه دچار کمبود محبت نیز است، او خودش را تنها می‌بیند، مانند شارلوت، والدینی داشت که هرگز به او ابراز محبت نکرده بودند.

* دو نوع احساس

همان‌طور که در الگوی صفحه بعد خواهیم دید، ضربه روحی مثبت افراطی مکانیسمی را به دنبال دارد. در حقیقت احساس می‌کنید به شما خیانت شده و ممکن است در قضاوت‌ها و تمام روابطتان بی‌اعتماد شوید. این بی‌اعتمادی اساساً علیه دیگران عمل می‌کند و با دو نوع احساس همراه است:

- در ابتدا به محض آن که کسی بخواهد به شما نزدیک شود، دچار اضطراب ترسناکی خواهید شد؛



- احساس گناه که به ویژه در دوران کودکی بروز می کند: زمانی که کودکان از سوی بزرگسالان موردتهاجم قرار می گیرند، تمایل دارند خودشان را زیرسؤال ببرند و احساس می کنند که مقصرند، زیرا از نظر آن ها بزرگترها همیشه حق دارند.

* دو نوع رفتار

رفتارها دو نوع هستند:

- فاصله گرفتن از دیگران، حتی طرد کردن افرادی که می‌خواهند به شما نزدیک شوند؛
 - انزوا به دلیل ترس و بی‌اعتمادی: ترجیح می‌دهید تنها بمانید. این رفتارها عواقبی جدی دارند: روابط شما بسیار محدود می‌شود، دوستان جدیدی پیدا نمی‌کنید و به سختی می‌توانید به همسران اعتماد کنید... همان‌طور که در نمودار آمده است، این مسئله نقش عامل نگهدارنده را بازی می‌کند که پیش‌داوری‌ها را تأیید می‌کند.
- دیگر کار از کار گذشته است و شما خود را در دوری باطل می‌بینید که اگر بخواهید اعتماد به نفس‌تان را به دست آورید، باید از آن خارج شوید.

* اعتماد به نفس - اعتماد به دیگران

این پیش‌داوری باعث می‌شود تا روابط میان اعتماد به نفس و اعتماد به دیگران را نزدیک کنیم. در حقیقت این پیش‌داوری با سایر پیش‌داوری‌ها کمی متفاوت است زیرا آنچه از بین رفته (درباره مونیکا) و آنچه اصلاً شکل نگرفته (درباره شارلوت)، اعتماد به دیگران است. این عامل کمبود اعتماد به دیگران است که در این دو زن جوان باعث بروز مشکلاتی شده است.

همان‌طور که در پیش‌داوری‌های قبلی مشاهده کردیم، برای آن‌که بتوان به دیگران اعتماد کرد، باید اعتماد به نفس داشت، برعکس این موضوع نیز ضروری است: برای آن‌که بتوانیم اعتماد به نفس داشته باشیم، باید به دیگران نیز اعتماد کنیم. اعتماد به دیگران در زندگی شارلوت اساساً وجود ندارد. هیچ وقت دیگران نمی‌توانند به او اجازه دهند تا اعتماد به نفسش را پیدا کند. از نظر مونیکا، دیگران اعتماد به نفسی را که در دوران جوانی شکل داده بود، ویران کردند. ویژگی دیگری که نمودار هم آن را نشان داد، این است که در اینجا نقطه آغاز، یک پیش‌داوری نیست، بلکه یک ضربه روحی است که موجب عدم اعتماد به نفس می‌شود. درباره افرادی که مورد تجاوز قرار گرفته‌اند، برخی از آن‌ها قبل از تجاوز، اعتماد به نفس داشته‌اند. این مسئله نشان می‌دهد که حتی اگر اعتماد به نفس شکل گرفته باشد، در هر زمان ممکن است نابود شود. مانند این زن ۵۷ ساله که بعد از اخراج شدن به دیدن آمد: «سی و پنج سال مدیر اجرایی یک شرکت کوچک بودم. دست راست رئیس بودم، زمان و برنامه‌هایش را مدیریت می‌کردم. به من اعتماد مطلق داشت تا زمانی که مرا اخراج کرد. احساس کردم به من خیانت شده است. هرگز به کار برگشتم و از آن به بعد دیگر به هیچ کارفرمایی اعتماد

نمی‌کنم...»

حفظ اعتماد به نفس ممکن است. شما باید بدانید که چگونه از آن محافظت کنید و چگونه آن را در طول زندگی پرورش دهید. درمان می‌تواند به مونیکا آموزش دهد که چگونه در برابر تهاجم‌ها از خود محافظت کند تا اعتماد به نفس‌اش را از دست ندهد. برای شارلوت هم، درمان او بر روابط با دیگران، درخواست کمک و درخواست محبت از دیگران تمرکز دارد. در تمام موارد، انزوا در رابطه یک عامل‌نگهدارنده است که به شما اجازه نمی‌دهد از این مشکل خارج شوید. راه‌حل‌ها اساساً بر بازگشت اعتماد در رابطه تمرکز دارند.

چند راهکار

تمرکز اصلی بازیابی (برای مونیکا) یا ایجاد (برای شارلوت) روابطی مطمئن است.

این روش‌ها در بخش سوم کتاب ارائه شده‌اند. آن‌ها را به این شکل خلاصه می‌کنم:

- از سرگرفتن رابطه مطمئن با دیگران باید کاملاً تدریجی باشد. درباره شارلوت، از روابطش با گروه دوستان شروع کردیم تا با فعالیت ورزشی بتواند رابطه‌ای دوستانه برقرار کند و سپس هم رابطه زناشویی. (کلید ۳ را ببینید)؛

- هم‌زمان که دوباره به دیگران اعتماد می‌کنید باید روی احساسات خود نیز کار کنید تا ترس‌ها و اضطراب‌ها را کاهش دهید (کلید ۲ را ببینید)؛

- از مبارزه با افکار منفی به‌خصوص مبارزه با نیت‌های دیگران نسبت به خودتان، بهره خواهید برد (کلید ۱ را ببینید)؛

- اگر قربانی شده‌اید، باید یاد بگیرید از این وضعیت خارج شوید، یاد بگیرید از خودتان و حقوقتان دفاع کنید. برای این مسئله، روش‌های تأیید خود که در کلید ۳ در بخش سوم آمده‌اند، مفید خواهد بود.

- در تمامی این داستان‌ها، احتمالاً می‌توانید دلایل کمبود اعتماد به نفس خودتان را نیز به‌وضوح ببینید. بخش مهمی از مسیر ساخته شده است: مشکلات خود را بهتر درک می‌کنید. حل این مشکلات، بدون درک، چندان آسان نخواهد بود.

اما شاید این نکته ضروری باشد که روند درک شما باید با فرآیندی عملی تکمیل شود. بدون عمل، اعتماد به نفس افزایش نمی‌یابد. در اینجا سه کلید معرفی می‌شود که به شما امکان می‌دهد تا اعتماد به نفس خود را بهبود بخشید.

بخش سوم: درمان کمبود اعتماد به نفس

چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟ رویکرد کاملاً منطقی است. هرم سه طبقه را به خاطر آورید:

- در پایه‌ی هرم، عزت نفس، اولین چیزی است که باید اصلاح شود. کلید ۱ به شما کمک می‌کند تا دیدگاه مثبت‌تری نسبت به خودتان داشته باشید.
- میانه‌ی هرم، مهارت‌های شخصی (آیا می‌توانم؟): کلید ۲ به شما کمک می‌کند از شر تردیدها و توقف‌ها خلاص شوید تا بتوانید کاری را پیش ببرید. این کلید اساسی‌ترین مرحله است: اگر دچار سکون شوید و کاری نکنید، ممکن است کمبود اعتماد به نفس‌تان همچنان باقی بماند.
- نوک هرم، مهارت‌های ارتباطی شما است. در واقع همان نقطه اوجی که اعتماد به نفس شما را تثبیت می‌کند، کلید ۳ به شما کمک خواهد کرد تا پیشرفت کنید.

کلید ۱: بهتر دوست داشتن خود

تا زمانی که از خودتان قضاوتی منفی دارید، نمی‌توانید اعتماد به نفس‌تان را دوباره به دست آورید. باید صدای درونی که از شما انتقاد می‌کند و مانع عملتان می‌شود را کنترل کنید. در اینجا یک نوع ورزش ذهنی برای شما در نظر گرفته شده است که می‌تواند در حل این مشکل کمکتان کند.

یاد بگیرید خودتان را واقعاً بشناسید

به جای آنکه خود را قضاوت کنید، نگاهی به خودتان بیندازید... بدون جانب‌داری. افرادی که دچار کمبود اعتماد به نفس هستند، پیش‌فرض‌هایی از خودشان دارند: «به هر حال، موفق نمی‌شوم، نمی‌توانم...» آیا جرأت می‌کنید این گونه، با چنین قضاوت کلی و سخت‌گیرانه‌ای با بهترین دوستان صحبت کنید؟ انکار و رد چنین قضاوت منفی بسیار دشوار است، مگر آن‌که معجزه‌ای رخ دهد.

تغییر رویه بدهید، اعمال، احساسات و افکارتان را بی‌طرفانه بسنجید... بعد از آن خودتان را قضاوت کنید. یک روش خوب این است که خاطره‌ای شخصی را در برگه‌هایی نگهداری کنید و تمام لحظاتی که در آن موقع اعتماد به نفس‌تان را از دست می‌دهید، یادداشت کنید. این روش را که جدول «سه ستون» نامیده می‌شود، قبلاً بررسی کرده‌ایم: سباستین را به خاطر بیاورید (در

پیش‌داوری ۳). این کار به شما امکان می‌دهد تا بتوانید رفتار و احساساتتان را دسته‌بندی کنید:

- آنچه انجام می‌دهید، در ستون سمت راست (رفتارها)،
- آنچه احساس می‌کنید، در ستون وسط (احساسات) به همراه ارزیابی شدت آن از ۰ تا ۱۰،
- آنچه به خودتان می‌گویید، گفتگوهای درونی، در ستون سمت چپ (افکار غیرارادی).

چند مثال را با هم ببینیم:
تیپولت، ۲۵ ساله و مدیر یک باشگاه تعطیلات معروف است. او اعتماد به نفس پایینی دارد و معمولاً ترجیح می‌دهد مصیبت‌های ممکن را تصور کند. این جدول سه ستون اوست.

سه ستون تیپولت

شرایط	احساسات	افکار غیرارادی
آنچه اتفاق می افتد را شرح دهید: کجا، کی، چطور، با چه کسی	احساسات و شدت آن ها را مشخص کنید	آنچه در لحظه از ذهنتان می گذرد را مشخص کنید
شنبه ساعت ۱۱، تا دو ساعت دیگر گروهی از مسافرینی که سفر به نپال را برای آن ها برنامه ریزی کرده ام، حرکت می کنند.	اضطراب، نگرانی، دل آشوب ۵/۱۰	آیا بلیط های هواپیما را درست کنترل کرده ام؟ آیا در نام و نام خانوادگی آن دختر جوان اشتباه نکرده ام؟ اگر اشتباه کرده باشم او نمی تواند برود!
یکشنبه ساعت ۱۵، خواهرم سوفی که به تازگی زایمان کرده است، نوزادش را در بغلم می گذارد.	اضطراب، تنش شدید ۸/۱۰	نمی توانم این نوزاد را نگه دارم. او را می اندازم.

شرایط	احساسات	افکار غیرارادی
آنچه اتفاق می افتد را شرح دهید: کجا، کی، چطور، با چه کسی	احساسات و شدت آن ها را مشخص کنید	آنچه در لحظه از ذهنتان می گذرد را مشخص کنید
سه شنبه ساعت ۲۰:۳۰، برای رفتن به عروسی بهترین دوستم وضعیت کت و شلوارم را بررسی می کنم.	نگرانی، هیجان درونی ۳/۱۰	چطور باید لباس بپوشم؟ شکل یک دلک خواهم شد. هیچ دختری به من نگاه نمی کند.
باید ۱۵ روز دیگر با دوستانم به اسکی بروم.	شرمندگی ۴/۱۰	آن ها بهتر از من اسکی می کنند. مرا مسخره می کنند. خنده دار به نظر می رسم!

کِلِمانس، ۲۲ ساله و دانشجو است.

سه ستون کِلِمانس

شرایط	احساسات	افکار غیرارادی
آنچه اتفاق می افتد را شرح دهید: کجا، کی، چطور، با چه کسی	احساسات و شدت آن ها را مشخص کنید	آنچه در لحظه از ذهنتان می گذرد را مشخص کنید
با دوستم کلوئه در کافی شاپ نشسته بودیم که ده پسر جوان وارد شدند، در حالی که می خندیدند، سوت می زدند و از پیش خدمت ها سؤال می کردند.	ترس، احساس مسخره شدن ۷/۱۰	آن ها به طرف من می آیند. به من نزدیک می شوند و با من صحبت می کنند. نمی دانم چه جوابی بدهم. مرا مسخره می کنند. مضحکم.
سه شنبه ساعت ۱۵ در دانشکده، بین دو کلاس با دو تا از دوستانم بحث می کردم. یکی از آن ها، فردریک که دوستش هم دارم، به من گفت: «کاملاً با تو موافقم، به نظرم تو همیشه ایده های تأثیرگذاری داری.»	قرمز شدن، گرگرفتن، عصبانیت، خجالت، ترس ۷/۱۰	صورتت گل انداخته، کاملاً قرمز شده ای! او متوجه می شود. فکر می کند ابله هستی. یک بار دیگر وقتی پسری از تو خوشش بیاید، خودت را نشان نمی دهی!

شرایط	احساسات	افکار غیرارادی
شنبه بعد از ظهر با پنج تا از دوستانم در نمایشگاه؛ یکی از غرفه‌های محصولات زیبایی، لوازم آرایش رایگانی به من پیشنهاد کرد.	عصبانیت، خجالت، ناراحتی ۶/۱۰	همه به من نگاه می‌کنند. خیلی بد لباس پوشیدم. دخترهای دیگر از من زیباترند. آن‌ها می‌بینند که با آرایش هم زشت هستم!

این مثال‌ها را با دقت ملاحظه کنید. به نظر شما ناراحتی‌هایی که این افراد تجربه می‌کنند تنها به شرایط زندگی‌شان، مربوط می‌شود؟ آیا بخشی از ناراحتی آن‌ها با افکار غیرارادی منفی مرتبط نیست؟ برای تفسیر آنچه اتفاق می‌افتد و راحت‌تر بودن، روش مثبت‌تری وجود ندارد؟ بسیاری فکر می‌کنند در زندگی‌شان هر اتفاقی بیفتد، مسئول ناراحتی آن‌ها است. بی‌شک، حوادث نقش مهمی در رفاه و آسایش شما ایفا می‌کنند، ما هر روز در جلسات مشاوره افرادی را می‌بینیم که احساس بدی نسبت به خودشان دارند و به نتیجه مهمی هم نمی‌رسند. برعکس، افرادی را می‌شناسیم که زندگی آسیب زیادی به آن‌ها زده، اما با این وجود اعتماد به نفس زیادی دارند. چرا؟

مشاهده این سه ستون به شما امکان می‌دهد تا این پدیده را بهتر درک کنید. بخش عمده ناراحتی‌ها، به چگونگی تفسیر ما از اتفاقات زندگی بستگی دارد. تغییر دادن رویدادهایی که اتفاق می‌افتند، اغلب دشوار است؛ نگذارید همسرتان شما را ترک کند، اجازه ندهید از کار اخراجتان کنند، مانع از انتقاد بی‌جای پدرتان شوید و... با این وجود، اصلاح شیوه تجربه کردن این اتفاقات، بسیار آسان‌تر است. به کمک تکنیک‌های «ورزش ذهنی» می‌توانید مورد به مورد، زمانی که موقعیتی را تجربه می‌کنید، با اصلاح شیوه درک آن موقعیت، ناراحتی خود را کاهش دهید.

انتقادهای شما از خودتان بیش از حد است

* نسبت به قضاوت‌هایی که از خودتان دارید، دقیق باشید (تکنیک تعریف کلمات)

درمان‌گر: کلوئه، وقتی آن روز وارد رستوران شدید، چه چیزی باعث شد که فکر کنید مضحک هستید؟

کلوئه: خب، تنها بودم و همه به من نگاه می‌کردند!

درمان‌گر: آیا این دو عمل، تنها بودن و زیر نگاه دیگران بودن، کافی است تا بگوییم شخصی مضحک است؟ اگر شما پشت میز بنشینید و ببینید که یک نفر تنها وارد رستوران می‌شود، آیا فکر می‌کنید که او مضحک است؟

کلوئه: نه، البته که حق داریم وقتی تنها هستیم به رستوران برویم، بدون آنکه مضحک به نظر بیاییم!

درمان‌گر: شما گفتید که مضحک بودید یا احساس کردید که مضحک هستید؟

کلوئه: احساس کردم که مضحک‌ام.

در واقع، کلوئه با خودش بد رفتاری می‌کند: او احساسی که نسبت به خودش داشته (احساس مضحک بودن) را با واقعیت (مضحک بودن) قاطی می‌کند. در یکی از جلسه‌ها، کلوئه به من گفت: «من عادی نیستم.» او خودش را مثل دیگران نمی‌دانست و فکر می‌کرد که غیرعادی است. من از کلوئه پرسیدم از نظر او خصوصیات یک زن «عادی» چیست. پاسخ او این بود:

«یک خانم عادی:

- تعادل را در زندگی شخصی‌اش پیدا می‌کند،
- تعادل را در زندگی کاری‌اش پیدا می‌کند،
- فربنده، عشوه‌گر و ظریف است، او می‌داند چگونه به دیگران و همسرش امتیاز دهد تا در موقعیتی برتر قرار بگیرد،
- دقیق و با اعتماد به نفس است و جرأت می‌کند آنچه می‌خواهد را انجام دهد.»

این بار از کلوئه پرسیدم: «در اطراف شما چه کسی این معیارها را دارد؟» کلوئه: افراد زیادی را می‌شناسم. ساین تمام این خصوصیات را دارد، فربنده، دقیق و با اعتماد به نفس است... اما عشوه‌گر نیست! سیلوی هم بسیاری از این معیارها را دارد: بسیار فربنده و عشوه‌گر است. اما خودش را تسلیم نمی‌کند و کمبود اعتماد به نفس دارد. سوفی؟ بله، او هم این معیارها را دارد اما فربنده نیست. اورلی؟ خیلی خوب، او تمام این معیارها را دارد. درمان‌گر: در نهایت از بین چهار نفر از دوستانتان که به نظر شما عادی هستند، تنها یکی از آن‌ها، اورلی، تمام این معیارها را دارد. و شما، کلوئه، اگر ما این معیارها را بپذیریم، شما کدام یک از آن‌ها را دارید و کدام یک را ندارید؟ کلوئه: فربنده، بله، بعضی وقت‌ها؛ عشوه‌گر و ظریف، بله، فقط گاهی اما نه به اندازه کافی؛ تسلیم شدن، نه، نمی‌دانم چطور باید به کسی امتیاز بدهم؛ دقیق، بله، همه این را می‌گویند؛ با اعتماد به نفس، خیلی مقطعی است. در حقیقت، کلوئه متوجه می‌شود که شاید در قضاوتش راجع به غیرعادی بودن خودش و عادی بودن دوستانش کمی اغراق کرده است. اورلی روی تعاریف کلمات کار کرد. در یکی از جلسه‌ها، به من گفت: «خوب می‌دانم که خودخواه هستم!» از او خواستم برای جلسه بعد، مفهوم خودخواهی را شرح دهد.

اورلی در جلسه بعد، به من گفت: «از نظر من، خودخواه، کسی است که:

- تنها متناسب با محیط مطلوب خود عمل می‌کند،
- به آسایش و رفاه دیگران بی‌توجه است.

از اورلی پرسیدم، آیا او هم این معیارها را دارد، پاسخ داد: «خیر، هیچ کدام از

این معیارها را ندارم. در حقیقت فکر می‌کنم که خودخواه نیستم، بیشتر خودبین‌ام.» این بار از او خواستم برایم توصیف کند که از نظر او یک فرد خودبین چه کسی است.

پاسخ‌هایش:

- اول به خود و رفاه و آسایش خودش فکر می‌کند،
- دوست دارد همه چیز برای او باشد،
- دوست دارد خودش را با دیگران مقایسه کند تا مطمئن شود دیگری از او برتر نیست.

از اورلی پرسیدم آیا او این معیارها را دارد. او برای معیار اول، پاسخ داد نه، معیار سوم هم پاسخش نه بود و برای معیار دوم پاسخ‌هایش بله و نه بود. او برایم توضیح داد، دوست دارد زمانی که احساس خطر می‌کند همه چیز برای او باشد. اما وقتی با افراد قابل‌اعتماد است، این تمایل دیگر در او دیده نمی‌شود. اورلی اضافه می‌کند: «چنین برداشتی از خودخواهی، به این دلیل است که در دوران کودکی والدینم سرزنش‌م می‌کردند که خودخواهم. اما دکتر وقتی شرایط را با شما بررسی می‌کنم، متوجه می‌شوم که اشتباه کرده‌ام، من هیچ رفتار خودخواهانه یا حتی خودبینانه از خودم نشان نداده‌ام. این بیشتر یک قضاوت است تا واقعیت.»

این تمرین‌ها برای تعریف کلمات بسیار مفید هستند: اورلی فکر می‌کرد که خودخواه است، اما دیدیم که اشتباه می‌کرد: این نوع قضاوت کردن خودش باعث می‌شد که احساس گناه کند و اعتماد به نفسش را از دست بدهد. به کلماتی که درباره خودتان به کار می‌برید، توجه کنید: آن‌ها می‌توانند به شما آسیب بزنند. اجازه ندهید آن‌ها بدون تعریف دقیقی عمل کنند.

* حقیقت قضاوت‌هایی که از خودتان دارید را بررسی کنید (روبارویی افکار با واقعیت)

ساده‌ترین کار، حتی با وجود اعتقاد، این است که باور کنیم قضاوت ما درست است و لازم نیست آن را اثبات کنیم. اما باید باز هم آن را بررسی کرد. کاتیا، ۱۹ سال دارد و با حالی آشفته وارد دفترم شد: «خوب می‌دانم که عادی نیستم!» او به قدری ناراحت و گریان بود که نمی‌توانست بیشتر توضیح دهد. وقتی آرام شد، توانست منشأ ناراحتی‌اش را توضیح دهد، او از گفتگوی دو نفر از دوستانش غافلگیر شده بود، آن‌ها می‌گفتند: «این دختر، عادی نیست!» در حقیقت، کاتیا مطمئن بود که دوستانش درباره او حرف می‌زنند. اما وقتی از او بیشتر سؤال کردم، متوجه شد که هنوز بررسی نکرده تا بفهمد دوستانش از چه کسی حرف می‌زنند. ته دلش، مطمئن شده بود که عادی نیست. او این مسئله را در جلسات قبلی به من گفته بود. کلمه‌ای که او شنید - «غیرعادی» - در تفکری که از خودش داشت، منعکس شد. این پارانویا

نیست بلکه ترس از قضاوت دیگران است، زیرا از قضاوت دیگران وحشت داریم. گویا کاتیا فقط پیام‌هایی را می‌شنیده که غیرعادی بودن او را ثابت می‌کردند اما پیام‌هایی که نشان می‌دادند او هم مثل دیگران است را نمی‌شنید.

ژان پیازه (۱۹)، نخست از فرآیند همگون‌سازی برای رشد کودک صحبت کرد. بعدها، سایر محققین نیز نشان دادند که اگر از چیزی وحشت داشته باشیم – به عنوان مثال «غیرعادی بودن» - پیام‌هایی که از محیط دریافت می‌کنیم را مطابق با همان چیزی که می‌خواهیم بشنویم، تغییر می‌دهیم. ما واقعیت را نسبت به چیزی که از آن می‌ترسیم، تغییر می‌دهیم.

سایین در یکی از جلسات برایم شرح داد که رئیسش به او می‌گوید: «در حال حاضر کارتان ضعیف شده است!» سایین به کارش ادامه می‌دهد و چیزی نمی‌گوید. به جلسه مشاوره بعدی می‌آید: «دقیقاً همان‌طور است که فکر می‌کردم. دکتر، برخلاف چیزی که گفتید، من بی‌خاصیت‌ام!» از سایین پرسیدم، آیا رئیسش به او گفته که بی‌خاصیت است؟ در پاسخ به من گفت نه، اما احتمالاً این‌طور فکر می‌کند. بعد از اینکه به او فهماندم، خودش این فکر را به کارفرمایش نسبت می‌دهد و باعث شده است که بیمار شود، به او پیشنهاد دادم که بادقت منظور کارفرمایش را بررسی کند. در یک نمایش، مصاحبه‌ای که قرار بود با رئیسش داشته باشد را آماده کردیم و خلاصه‌ای از آن:

سایین: آقا، شما یک روز به من گفتید که در حال حاضر کارم ضعیف شده است. این مسئله مرا نگران کرد زیرا شما می‌دانید که من به کارم اهمیت می‌دهم. دقیقاً منظور شما چه بود؟

رئیس: آقای مارتین به من تلفن کرد تا بگوید که شما هنوز درباره بیلان با او تماس نگرفته‌اید.

سایین: بله، درست است، هنوز فرصت نکردم با آقای مارتین تماس بگیرم، متأسفم. آیا چیز دیگری هم هست تا باعث شود فکر کنید که کارم در حال حاضر ضعیف است؟

رئیس: نه، فقط همان یک مورد بود. زیرا معمولاً وقتی از شما می‌خواهم با مشتری تماس بگیرید، این کار را انجام می‌دهید.

سایین متوجه می‌شود که از نظر مدیرش، بی‌خاصیت نیست و او فقط خیلی ساده از سایین انتقاد کرده است. این تکنیک اثبات خود را «تحقیق منفی» می‌نامیم؛ در کلید ۳، این تکنیک را مفصل توضیح می‌دهم.

* قضاوت‌هایی که درباره خودتان دارید را حسابرسی کنید (تکنیک جوانب موافق و مخالف)

شما همیشه تمایل دارید انتقادهایی که از خودتان دارید را باور کنید، بدون این که اساساً آن‌ها را راستی‌آزمایی کنید. اغلب این قضاوت‌ها تا حدی واقعی هستند اما برای آن که بتوانید خود را اصلاح کنید باید بدانید چطور آن‌ها را بپذیرید. اما باید حقایقی را نیز در نظر بگیرید که می‌توانند افکار منفی شما را تکذیب کنند. تکنیک جوانب موافق و مخالف به شما کمک می‌کند تا این تفکیک را انجام دهید. خودتان به راحتی می‌توانید این تکنیک را اجرا کنید. ابتدا استدلال‌هایی را که در راستای افکارتان هستند و سپس افکار مخالف را دسته‌بندی کنید.

برای سابین، تمرین به این شکل است: «بر اساس چه حقایقی فکر می‌کنی بی‌خاصیت هستی؟»

- حقایقی موافق با راستای ذهن:
 - با این مشتری تماس نگرفته‌ای،
 - همان موقع به انتقاد مدیر پاسخی ندادی،
 - وقتی مدیر به تو دستوری می‌دهد و روی تو حساب می‌کند، اگر آن را انجام ندهی، قابل اعتماد نیستی.

- حقایقی مخالف با راستای ذهن:
 - اولین بار است که رئیس من این گونه به من تذکر می‌دهد،
 - وقتی با او صحبت کردم، متوجه شدم انتقادش درست بود، این موضوع فقط به آقای مارتین مربوط می‌شد، او دیگر مرا سرزنش نکرد،
 - دیگر همکارانت، دومینیک و مارتین به تو گفته‌اند آن‌ها هم گاهی فراموش می‌کنند دوباره با مشتری تماس بگیرند اما خودشان را در کار بی‌خاصیت ندانسته‌اند.

در حقیقت، سابین به کمک این تمرین‌ها متوجه شد که آن قدرها هم در کارش بی‌خاصیت نبوده است. مثل او عمل کنید، وقتی به خودتان شک دارید، مرتباً این تکنیک را تمرین کنید.

* به چه چیزی علاقه دارید؟ (مزایا و معایب تفکر)

همان‌طور که جدول صفحه بعد نشان می‌دهد، باید توجه داشته باشید که شیوه تفکر منفی شما اگرچه معایب بسیاری دارد اما مزایایی نیز خواهد داشت. از سوی دیگر، این همان چیزی است که توضیح می‌دهد چرا این تفکر هنوز باقی مانده است. اما لازم است به دقت مزایا و معایب افکار خود را بررسی کنید تا بدانید به کدام سمت گرایش دارند: آیا مزایای آن بیشتر از معایبش است؟

آزمونی که سیلیا انجام داد

مزایای تفکر «نمی‌توانم»	معایب تفکر «نمی‌توانم»
مانع از آن می‌شود که با شرایط روبه‌رو شوم. وقتی هیچ کاری نکنم، مطمئن هستم که مرتکب اشتباهی هم نمی‌شوم. اگر موفق نشوم، مضحک به نظر نمی‌رسم.	کمتر کاری را انجام می‌دهم. نه تنها پیشرفت نمی‌کنم، بلکه برعکس پسرفت هم می‌کنم. دیگران مرا بی‌ارزش می‌دانند و فکر می‌کنند که کارهای کمی در زندگی کرده‌ام. به دلیل احساس ناتوانی‌ام، احساسات منفی به سراغم می‌آیند. بی‌خاصیت‌ام و دچار افسردگی می‌شوم.

این مثال نشان می‌دهد که چرا گاهی تغییر کردن از نظر روانی، دشوار است. سیلیا رنج می‌برد زیرا احساس ناتوانی، معایب بسیاری را به نمایش می‌گذارد. اما از طرف دیگر، دوری کردن از شرایطی که او را می‌ترساند، تسکینش می‌دهد. شگفت‌آور است، نه! این قضاوت منفی، مزایایی نیز دارد. با این حال سیلیا در تصورش از این‌که ناتوان است، معایب بیشتری را نسبت به مزایای آن پیدا می‌کند.

اکنون که از این جنبه افراطی انتقادهای درونی آگاه شدید، باید بتوانید به کمک تکنیک‌های قبلی به این انتقادهای همیشگی پایان دهید تا اعتماد به

نفس‌تان را دوباره به دست آورید. برای انجام این کار، ابتدا به شما تکنیک‌هایی را پیشنهاد می‌کنم که خودتان هم می‌توانید آن‌ها را به راحتی انجام دهید.

انتقاد کردن از خودتان اشتباه است

* رادیوی انتقاد را خاموش کنید

همان‌طور که مشاهده کردیم، انتقاد از خودتان می‌تواند شما را دچار کمبود اعتماد به نفس کند و این کمبود را تا سال‌ها در شما حفظ کند. برای به دست آوردن اعتماد به نفس، پیش از هر چیز باید رادیوی انتقاد را خاموش کنید.

لوییس، تماشاگر خود

لوییس باید انجمنی که در آن عضویت دارد را معرفی کند، حالا ببینیم در این لحظه چه چیزهایی در ذهنش می‌گذرد. او در همان لحظه‌ای که درباره کار انجمن توضیح می‌دهد، با افکار منفی نیز احاطه شده است.

لوییس: سلام به همگی، لوییس هستم، مسئول سازمان...
(صدایم می‌لرزد، این را حس می‌کنم، می‌ترسم... خوب پیش نمی‌رود، موفق نمی‌شوم، نمی‌توانم جلوی لرزش صدایم را بگیرم...)
رئیس: بلندتر صحبت کنید، سالن بزرگ است و ما صدای شما را نمی‌شنویم.
لوییس (در حالی که تلاش می‌کند لبخند بزند): میکروفون لازم دارم.
(فاجعه است، صدایم هنوز می‌لرزد، لرزش صدایم شنیده می‌شود، می‌فهمند که راحت نیستم.)

لوییس: خب، همان‌طور که همکاریم پیش از من هم گفت، فعالیت‌های ما امسال تغییر خواهند کرد...

(صدایم می‌لرزد، موفق نمی‌شوم، مزخرف می‌گویم، بی‌خاصیت‌ام، معلوم است، تمامش می‌کنم؛ دست‌هایم را پایین می‌آورم، می‌گویم که نمی‌توانم، می‌روم... هر فکری که می‌خواهند بکنند! مضحک‌ام!)
لوییس: برای دسترسی به این قابلیت‌ها، قطعاً لازم است که در انجمن شرکت کنید...

(چه می‌گویم؟ مزخرف است، خیلی پیش پا افتاده است! حتی دیگر نمی‌دانم چه می‌گویم، گیج‌کننده و نامنسجم است! از طرفی، مردم طوری به من نگاه می‌کنند که انگار در تلاش‌اند تا حرف‌هایم را رمزگشایی کنند... دیگر نمی‌دانم)

کجا هستیم... چه اتفاقی می افتد؟ چه چیزی می خواهیم بگویم؟)
لوییس از این جلسه نتیجه چشمگیری نگرفت، در حالی که به شدت ترسیده
از جلسه بیرون می آید و اطمینان دارد که به آنچه می خواسته، نرسیده است.
او اضافه می کند که وقتی از او انتقاد می شود اصلاً نمی تواند تحمل کند.
احساس می کند فلج شده، خیس عرق می شود و حس می کند که قادر به
پاسخگویی نیست.

آلرژی به انتقاد

گویی لوییس به انتقاد حساسیت پیدا کرده است. از آنجایی که همیشه خودش
را نقد می کند، کاملاً کم طاقت شده است و در زندگی هنگامی که با هر چیزی
شبیه به انتقاد، چه واقعی و چه غیرواقعی، روبه رو می شود، ناگهان آن را رد
می کند. تأسف آور است، لوییس دیگر هیچ چیزی را از محیط اطرافش قبول
نمی کند و به انتقادهایی که باعث پیشرفتش می شوند هم گوش نمی دهد.
خوشبختانه، تکنیک های اثبات خود (که در کلید ۳ آمده اند) به لوییس کمک
خواهند کرد تا بهتر با انتقادهای مواجه شود.

چرا انتقاد از خود ویرانگر است؟

انتقاد از خود شما را فلج می کند، دیگر کاری نمی کنید.
انتقاد از خود موجب ناراحتی شما می شود.
انتقاد از خود اغلب نادرست است.
انتقاد از خود مانع پیشرفت شما می شود.
انتقاد از خود حقیقت را نادیده می گیرد (حتی اگر به لوییس بگویم که
ارائه اش جالب بود، او باور نخواهد کرد).
انتقاد از خود هنگامی که زمین می خورید به شما هجوم می آورد (لوییس
همچنان به افکار منفی اش ادامه می دهد، بی شک استرسش بیشتر می شود و
انتقاد از خودش فقط حال او را وخیم تر می کند).

روی انتقاد از خودتان کار کنید. کم تر به آن گوش دهید، مقابل آن بایستید،
رادیوی انتقاد را خاموش کنید، فرکانس را تغییر دهید و موج رادیو دلگرمی را
بگیرید.

اگر بهترین دوستان دچار مشکل شود به او کمک می کنید؟

این تمرین کوچک بسیار مفید است، زیرا به شما نشان می‌دهد که تمام قابلیت‌های لازم را دارید تا خیرخواه دیگران باشید... اما با خودتان این‌گونه نیستید...

هنگامی که به خودتان شک می‌کنید، مثلاً برای یک سرزنش، تصور کنید که یکی از دوستان نزدیکتان هستید و برای آرام کردنش با او صحبت کنید. ساین را به خاطر آورید که رئیسش از او انتقاد کرده بود: ساین این تمرین را انجام داد. از او این را پرسیدم: «آیا همکاری دارید که برای او ارزش قائل شوید؟» ساین: بله، امانوئل کارش را خیلی خوب انجام می‌دهد و روابط دوستانه‌ای با او دارم.

درمان‌گر: اگر امانوئل همین چیزی را که شما برایم تعریف می‌کنید، برایتان تعریف کند و بگوید: بی‌خاصیت‌ام، به نظرت این طور نیست؟ چه جوابی به او می‌دهید؟

ساین: به او می‌گویم: اما امانوئل، تو مثل همیشه قابل‌اعتمادی، کم‌تر اشتباه می‌کنی. فراموش کردی با مشتری تماس بگیری اما این اتفاق ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. یک اشتباه در کار به این معنی نیست که تو کاملاً بی‌خاصیتی. تو در رابطه با فرزندان و همسرت عالی هستی. و نگاه کن ببین چقدر دوستان صمیمی داری!

تقریباً به زحمت توانستم به حرف‌های مثبت ساین درباره امانوئل خاتمه دهم! او متوجه نشد که تا چه حد می‌تواند دوست خوبی برای امانوئل و دشمن خطرناکی برای خودش باشد. با وجود اینکه شرایط دقیقاً یکسان بود.

درمان‌گر: شما به نسبت شرایط آرام‌تری را برای دوستانتان فراهم می‌کنید اما با خودتان رفتاری متفاوت دارید. آیا می‌توانید در آینده همین صحبت‌های سازنده‌ای را که به امانوئل گفتید، حفظ کنید؟

یک راه دیگر برای گوش دادن به رادیو دلگرمی این است که همین پرسش را از خودتان نیز پرسید؟

بهترین دوستان اگر به جای شما بود چه فکری می‌کرد؟

فردی را انتخاب کنید که به شما نزدیک است (یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان) و به او اعتماد دارید. سعی کنید خود را جای او بگذارید و تصور کنید که اگر او در چنین موقعیتی بود، چه فکری می‌کرد. ساین همسر برادرش، ماریانا را انتخاب کرد که نسبتاً به او اعتماد دارد: «اگر او به جای من بود، هنگامی که انتقادهای کارفرمایش را می‌شنید، حتماً فکر می‌کرد: از او می‌پرسم دقیقاً به چه دلیلی مرا سرزنش می‌کند و بعد براساس گفته‌های او، یا سرزنشش را در نظر می‌گیرم یا فراموشش می‌کنم.»

متخصصان این دو متد را تکنیک‌های میان‌واگرایی (۲۰) می‌نامند. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا از ناراحتی‌ها فاصله بگیرید و به این ترتیب آن را کاهش دهید. استفاده از یک جدول با پنج ستون می‌تواند این کار را ساده‌تر کند. جدول پایین را نگاه کنید.

شرایط	احساسات	افکار غیرارادی	افکار جایگزین	احساسات
آنچه اتفاق می‌افتد را شرح دهید: کجا، کی، چطور، با چه کسی	احساسات و شدت آن‌ها را مشخص کنید	آنچه در لحظه از ذهنتان می‌گذرد را مشخص کنید	در اینجا افکار جایگزین سازنده‌تر را بنویسید	با در نظر گرفتن افکار جایگزین دوباره احساسات را ارزیابی کنید
سه شنبه ۶ مارس، ساعت ۱۴، به من گفت: «در حال حاضر، در کارتان ضعف وجود دارد.»	ناراحتی ناامیدی نگرانی ۶/۱۰	باید مرتکب اشتباهات زیادی شده باشم. او خوب متوجه شده است که مستعد نیستم. بی‌خاصیت‌ام.	مثل همیشه بسیار قابل اعتمادی. همه می‌توانند اشتباه کنند اما به این معنی نیست که بی‌خاصیت هستیم. از او می‌پرسی دقیقاً به چه دلیل سرزنشت می‌کند (همان کاری که ماریانا انجام می‌دهد)	ناراحتی ناامیدی نگرانی ۳/۱۰

همان‌طور که دیدیم، شدت احساسات منفی ساین پس از گسترش دیدگاهش، از ۱۰ / ۶ به ۱۰ / ۳ رسید. شرایط هیچ تغییری نکرده است، کارفرمایش از او انتقاد کرده اما روش تفسیر ساین، دقیقاً همین نکته، به او اجازه داد تا کمتر احساسات منفی داشته باشد و نیمی از ناراحتی‌اش را کاهش دهد. آیا واقعاً داروهایی را می‌شناسید که بتوانند در چند دقیقه نیمی از ناراحتی شما را کاهش دهند؟ کدام مؤثر است و کدام یک هیچ تأثیر ناخوشایند و سمی ندارند.

در ادامه خواهید دید که به تدریج هر چه بیشتر از این متد روان‌شناختی استفاده کنید، به مراتب تأثیرگذارتر خواهد بود. اغلب، زمانی که کمبود اعتماد به نفس داریم، می‌خواهیم تا حد زیادی خودمان را مقصر بدانیم و تمام نقایص و اشتباهات را به خودمان نسبت می‌دهیم... دیگران، محیط اطراف و دنیا را بسیار منفی‌تر از آنچه هست می‌بینیم. این تمام چیزی است که وضعیت اعتماد به نفس ما را وخیم‌تر می‌کند. بنابراین باید حتماً بین مثبت و منفی به تعادل برسید؛ چیزهایی که از شما نشأت می‌گیرند و چیزهایی که از دیگران نشأت می‌گیرند. تکنیک اسناد (۲۱) به شما کمک خواهد کرد.

از احساس گناه دست بردارید

* نظریه اسناد

محققان روان‌شناسی به کمک نظریه اسناد، راه‌حلی بسیار مفید برای کاهش ناراحتی‌ها و افزایش اعتماد به نفس ارائه کرده‌اند. آن‌ها با مطالعه افکار افراد مبتلا به افسردگی یا اضطراب، خاطر نشان کرده‌اند که می‌توان افکار را در چهار دسته به‌طور خلاصه طبقه‌بندی کرد. (جدول زیر را ببینید)

بیرونی	درونی	
تقصیر دیگران است.	تقصیر من است.	منفی
به لطف دیگران است.	به لطف من است.	مثبت

افکار می‌توانند درونی یا بیرونی، مثبت یا منفی باشند. اگر مسئولیت شکست‌ها را به خودمان نسبت دهیم، این یک تفکر درونی منفی است. برای مثال: «شکست خوردم، تقصیر من است.» اگر مسئولیت شکست‌ها را به دیگران یا محیط اطراف نسبت دهیم، این یک تفکر بیرونی منفی است. برای مثال: «اگر شکست خوردم، تقصیر ممتحن بود که ترجیحات دیگری داشت!»

درباره افکار مثبت هم همین‌طور است. اگر در کاری موفق شوید و به خودتان بگویید: «طبیعی است، کارم را خوب انجام دادم. سزاوار آن هستم.» در این صورت، تفکرتان درونی مثبت است زیرا موفقیت را به خودتان نسبت داده‌اید. اگر فکر کنید: «هیئت داوران خوب بودند. آن‌ها باعث شدند موفق شوم، موضوع بی‌نهایت ساده بود!» در این صورت، مسئولیت موفقیت خود را به هیئت داوران و سادگی موضوع نسبت داده‌اید. این یک تفکر بیرونی مثبت است.

پژوهشگران نشان داده‌اند بیمارانی که کمبود اعتماد به نفس دارند، ترجیح می‌دهند مسئولیت شکست‌ها را به خودشان نسبت دهند (با افکار درونی منفی). در مقابل، موفقیت‌ها را به خودشان نسبت نمی‌دهند و آن‌ها را وابسته به دیگران، محیط یا شانس می‌دانند (افکار بیرونی مثبت)، این همان چیزی است که بیشتر اعتماد به نفس آن‌ها را کاهش می‌دهد. برای اجرای این تکنیک، پیشنهاد می‌کنم از کاغذی با پنج ستون استفاده کنید. دوباره صفحه‌ای با سه ستون را بردارید و مانند فرانسوا، مشخص کنید که هر کدام از افکار غیرارادی ستون سوم، درونی یا بیرونی، مثبت یا منفی هستند. سپس تمام افکار منفی را بنویسید (چهار مورد درباره فرانسوا و نادین) و در ستون چهارم به همان تعداد، معادل آن افکار مثبت را بنویسید (چهار مورد برای فرانسوا و نادین). در ستون پنجم دوباره شدت احساسات را ارزیابی کنید (مانند ستون دوم) از ۰ تا ۱۰. احتمالاً ناراحتی‌های شما کاهش خواهند یافت.

آنچه در این تمرین اهمیت دارد، این است که به تعداد افکار منفی، افکار مثبت پیدا کنید زیرا همان‌طور که محققان نشان داده‌اند چنین تعادلی برای رفاه و آسایش لازم است. غلبه افکار منفی یا حتی انحصار آن‌ها بسیار ناراحت‌کننده خواهد بود. همان‌طور که نزد فرانسوا و نادین مشاهده می‌کنید، این تمرین «ورزش ذهنی» به آن‌ها کمک کرد تا نیمی از ناراحتی خود را کاهش دهند. هدف ما در این تمرین برطرف کردن ناراحتی نیست زیرا شرایط موجود اضطراب‌آور است اما می‌توان به اندازه کافی اضطراب را کاهش داد تا دچار توقف یا ناتوانی نشوید... طبق عادت، در لحظه می‌توانید نیمی از نگرانی خود را کاهش دهید اما در نهایت، برای آن‌که این «ورزش ذهنی» مؤثر واقع شود، باید بیشتر تمرین کرد.

مثال فرانسوا

شرایط	احساسات	افکار غیرارادی	افکار جایگزین	احساسات
آنچه اتفاق می افتد را شرح دهید: کجا، کی، چگونه، با چه کسی	احساسات و شدت آن ها را مشخص کنید	آنچه در لحظه از ذهنتان می گذرد را مشخص کنید	در اینجا افکار جایگزین سازنده تر را بنویسید	با در نظر گرفتن افکار جایگزین دوباره احساسات را ارزیابی کنید
دوشنبه، ۴ مارس، ملاقات با رئیس بخش و مذاکره کلی.	ترس بیش از حد اضطراب گرفتگی عضلات دلهره تپش قلب احساس گرما ۷/۱۰	سخنرانی ام روان نیست (تفکر درونی منفی). باید بر نگرانی ام غلبه کنم (تفکر درونی منفی). اعتماد به نفس ندارم (تفکر درونی منفی). احتمالاً دیگران متوجه آن می شوند (تفکر بیرونی منفی).	به لطف اراده ام موفق شدم در این ملاقات شرکت کنم (تفکر درونی مثبت). در گذشته هم در چنین جلساتی خوب رفتار کرده ام (تفکر درونی مثبت). مشکلات کاری را سر و سامان می دهم (تفکر درونی مثبت). همکارانم در سامان دهی مشکلات کمکم خواهند کرد (تفکر بیرونی مثبت).	ترس بیش از حد اضطراب گرفتگی عضلات دلهره تپش قلب احساس گرما ۴/۱۰

مثال نادین درباره زندگی زناشویی اش

شرایط	احساسات	افکار غیرارادی	افکار جایگزین	احساسات
آنچه اتفاق می‌افتد را شرح دهید: کجا، کی، چطور، با چه کسی	احساسات و شدت آن‌ها را مشخص کنید	آنچه در لحظه از ذهنتان می‌گذرد را مشخص کنید	در اینجا افکار جایگزین سازنده‌تر را بنویسید	با در نظر گرفتن افکار جایگزین دوباره احساسات را ارزیابی کنید
همسرم خسته است، بنابراین زمانی که از یک دورهمی خانوادگی برمی‌گردیم در ماشین صحبت نمی‌کند.	اضطراب دلهره ۸/۱۰	احتمالاً کار بدی کرده‌ام (تفکر درونی منفی). به نظرش در برخورد با خانواده‌اش جذاب نیستم (تفکر بیرونی منفی). دیگر مرا دوست ندارد (تفکر بیرونی منفی). ترکم می‌کند (تفکر بیرونی منفی).	شاید حق دارد. راهی طولانی را آمده‌ایم (تفکر بیرونی مثبت). احتمالاً من دلیل همه احساساتش نیستم. شاید سکوتش به من ربطی نداشته باشد (تفکر بیرونی مثبت). شاید ناراحت است که آخر هفته به این خوبی تمام شده است. من هم مثل او هستم (تفکر بیرونی مثبت). اگر هم خستگی‌اش به من مربوط باشد، به این معنی نیست که از من جدا می‌شود (تفکر بیرونی مثبت).	اضطراب دلهره ۳/۱۰

* چگونه باورهای منفی خود را کاهش دهید

در بیشتر موارد، تمرین‌های قبلی برای ایجاد نگرشی متفاوت، کفایت می‌کنند. با این وجود، می‌دانم که برخی جواب‌های دندان شکنی می‌دهند: «بله، اما من به این افکار مثبت اعتقادی ندارم، آن را نمی‌پذیرم... فکر می‌کنم شرایط از قبل منفی است.» البته شما مدت‌هاست که عادت دارید هر اتفاقی را منفی تفسیر کنید و شاید در ابتدا این افکار جایگزین به نظرتان چندان پذیرفتنی و اجرایی نباشند. آزمون «ارزیابی میزان باور شما به افکار» که از سوی

پروفسور بک (۲۲) پیشنهاد شده - پل از آن استفاده کرد - شاید برایتان جالب باشد.

شرایط	احساسات	افکار غیرارادی	افکار جایگزین	احساسات
آنچه اتفاق می افتد را شرح دهید: کجا، کی، چطور، با چه کسی	احساسات و شدت آن ها را مشخص کنید	آنچه در لحظه از ذهنتان می گذرد را مشخص کنید	در اینجا افکار جایگزین سازنده تر را بنویسید	احساسات با در نظر گرفتن افکار جایگزین دوباره احساسات را ارزیابی کنید
بعد از سفارش کاشی برای حمام، فروشنده نتوانست آن را به ما تحویل دهد، همسر مرا سرزنش کرد که چرا تأکید نکرده ام.	ناامیدی پرخاشگری ۸/۱۰	همسر منصف نیست (تفکر بیرونی منفی، اعتقاد ۸۰٪).	سعی می کنم پیش پرداخت را پس بگیرم (تفکر درونی مثبت، اعتقاد ۵۰٪) مهمترین مسئله این است که ببینیم سلیقه من و همسر در انتخاب کاشی برای حمام یکسان است (تفکر بیرونی مثبت، اعتقاد ۳۰٪).	ناامیدی پرخاشگری ۴/۱۰

پل میزان باورش را نسبت به هر یک از افکارش، به صورت درصدی ارزیابی کرد:

- ۸۰٪: خیلی به آن اعتقاد دارد، عملاً یقین دارد که همسرش منصف نیست؛
- ۵۰٪: نسبتاً به آن اعتقاد دارد. او فکر می کند چون کاشی را تحویل نگرفته است، تا حدی در بازپس گرفتن پیش پرداخت شانس دارد؛

- ۳۰٪: او خیلی به این مسئله اعتقاد ندارد که سلیقه مشترک او و همسرش در این شرایط موضوع مهمی باشد. کمی بعد متوجه می‌شود همین نقاط مشترک است که باعث دلپذیرتر شدن زندگی زناشویی‌اش می‌شود.

در ابتدا وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، احتمالاً شما هم مثل پل، بیشتر افکار منفی (۸۰٪ برای پل) را نسبت به افکار مثبت (۵۰ و ۳۰٪ برای پل) قبول می‌کنید. اما خواهید دید، با تمرین و اعتماد بیشتر به واقعیت، اعتقاد شما به افکار منفی کاهش می‌یابد و بیشتر افکار مثبت را باور خواهید کرد. با این حال، توجه شما را به این مسئله جلب می‌کنم که افکار جایگزین باید واقعی باشند. منظورم این نیست که خودتان را متقاعد کنید که همه چیز مثبت است. بیشتر می‌خواهیم تفسیری عینی‌تر از شرایط زندگیتان داشته باشید.

در سال‌های اخیر، روان‌شناسان انواع تفسیرها را به شکلی گسترده بررسی کرده‌اند. آن‌ها متدهای دیگری نیز به کار گرفته‌اند تا به شما کمک کنند رفتار و اعمالتان را خیرخواهانه‌تر تفسیر کنید و احساس بهتری داشته باشید. پیش از هر چیز باید بدانید که با گذشت زمان، آموخته‌اید که اطلاعات را به صورت متمرکز و گاهی مغرضانه پردازش کنید.

* با پردازش نادرست اطلاعات، با خودتان بد رفتاری می‌کنید: GRIMPA

پژوهشگران روان‌شناسی اطلاعات بسیار جالبی را درباره شیوه پردازش اطلاعات ما ارائه داده‌اند. آن‌ها آن را فرآیندهای شناختی می‌نامند، یعنی همان چیزی که شما می‌توانید با متد GRIMPA (همانند یک کوه) آن را به خاطر بسپارید:

• G به معنی تعمیم، از یک نقطه خاص شما همه چیز را تعمیم می‌دهید. به عنوان مثال، اگر در کار خود اشتباه کنید خودتان را مانند فردی می‌دانید که فقط اشتباه می‌کند. سپس در حالی که همچنان همه چیز را تعمیم می‌دهید، می‌گویید: «به هر حال من فقط اشتباه می‌کنم!»، این بیانیه را در کل زندگیتان، خصوصی، دوستانه و حرفه‌ای نیز گسترش می‌دهید. یک تعمیم زمانی نیز وجود دارد. برای مثال، شما فکر می‌کنید: «به هر حال، من همیشه در کارم مرتکب اشتباهاتی شده‌ام و در آینده نیز اشتباهاتی خواهم داشت.»

• R استدلال دوجانبه، این استدلال «همه چیز یا هیچ چیز»، «سفید یا سیاه» است. هیچ اختلاف جزئی وجود ندارد. خاکستری یا خاکستری روشن یا خاکستری تیره وجود ندارد. برای مثال: «چه موفق شوم، چه شکست بخورم. از ۲۰ یا ۲۰ تا ۲۰ گرفته‌ام. ۱۲ رضایت‌بخش نیست.»

• I نتیجه‌گیری دلخواه، یعنی از مسئله‌ای که هیچ نشانی از آن در شما نیست، نتیجه‌ای را استنباط می‌کنید (مثال‌های جدول چهار ستون لویس و اورلی در جدول بعدی را ببینید).

• M، به حداکثر رساندن چیزهای منفی و به حداقل رساندن چیزهای مثبت، هر کار منفی که انجام می‌دهید، آن را بزرگ می‌کنید و هر کار مثبت‌تان را کوچک جلوه می‌دهید.

• P، شخصی‌سازی، یعنی همه چیز را به خودتان نسبت می‌دهید. در یک بحث گروهی فکر می‌کنید که انتقادات و کنایه‌ها به شما مربوط می‌شوند.

• A، انتزاعی انتخابی، یعنی شما از یک موضوعی جزئی، نتیجه‌ای کلی می‌گیرید. لویس و اورلی کارهایی را روی فرآیندهای شناختی خود انجام داده‌اند. آن‌ها از جدولی با چهار ستون استفاده کرده‌اند که به این ترتیب است.

جدولی با چهار ستون برای لویس

شرایط	افکار غیرارادی	فرآیندهای شناختی	افکار جایگزین
امروز صبح، وقتی آماده می شدم، شکمم را در آینه دیدم.	زشتم!	تعمیم و به حداکثر رساندن چیزهای منفی.	حتی اگر کمی شکم داشته باشم، به این معنی نیست که در کل زشت هستم. (چیزهای دیگری هم جز شکم وجود دارد.) از طرف دیگر در مجموع جذاب هستم و دیگران لبخند و نگاهم را دوست دارند. بسیاری از دوستانم به من می گویند که از نظر آن ها نسبت به سنم بد نیستم.

شرایط	افکار غیرارادی	فرآیندهای شناختی	افکار جایگزین
ملاقات با اساتید زیست‌شناسی درباره موضوعی که به اندازه آنها تسلط ندارم.	نسبت به آنها شناخت کمتری دارم و جلوی همه حرف‌های احمقانه‌ای می‌زنم.	به حداکثر رساندن چیزهای منفی و نتیجه‌گیری دلخواه.	تمام اساتید زیست‌شناسی شناخت محدودی دارند. از طرفی همکارم آرتور در آخرین بحثی که داشتیم، حرف‌های احمقانه‌ای گفت.
آنها درباره من بد فکر می‌کنند و پشت سرم حرف خواهند زد.	شخصی‌سازی.	چه چیزی را درباره من اثبات می‌کند؟ من همیشه مرکز توجه نیستم. آنها به جای صحبت کردن درباره من، مشغله‌های دیگری هم دارند.	
هنگام صحبت کردن درباره موضوعی که از آن شناختی ندارم، مضحک به نظر می‌رسم.	نتیجه‌گیری دلخواه.	من هم شبیه آنها به نظر می‌آیم، زمانی که آنها هم نسبت به موضوعی تسلط کافی ندارند.	
		با کمبودهایم عادی برخورد می‌کنم. این کار مانع از استرسم می‌شود.	

اورلی هم روی این متد کار کرده است.

جدولی با چهار ستون برای اورلی

شرایط	افکار غیرارادی	فرآیندهای شناختی	افکار جایگزین
یکی از همکارانم به مناسبت بازنشستگی‌اش، مهمانی ترتیب داده است. مرا دعوت نکرد.	احتمالاً کاری انجام داده‌ام که او خوشش نیامده است. او می‌خواهد بدون من مهمانی بگیرد.	نتیجه‌گیری دلخواه. نتیجه‌گیری دلخواه.	می‌خواهم از او بپرسم که آیا از من دلخور است؟ از سایر همکارانم می‌پرسم که آیا آن‌ها هم دعوت شده‌اند یا این فقط یک دورهمی کوچک است.

برای مشخص شدن فرآیندهای اصلی شناختی‌تان، جدول سه ستون را دوباره امتحان کنید، افکارتان را بررسی کنید و ببینید که آن‌ها مطابق کدام فرآیند هستند. توجه داشته باشید که شما اغلب به فرآیندهای شناختی یکسانی تمایل دارید. برخی افراد تعمیم می‌دهند، برخی دیگر شخصی‌سازی می‌کنند (همه چیز را به خودشان نسبت می‌دهند). پس از مشخص کردن فرآیندهای شناختی‌تان، شما نیز مانند لوییس و اورلی، به دنبال افکار جایگزین، عینی و سازگار با واقعیت باشید تا بتوانید تحلیلی عینی‌تر از واقعیت داشته باشید و در موقعیت‌های مختلف خودتان را کمتر مقصر بدانید.

*** الزامات بسیاری را برای خودتان تعیین می‌کنید**

روان‌شناسان آنگلوساکسون این مسئله را باید‌ها و اجبارها می‌نامند. در اینجا صحبت از چیزهایی است که باید انجام دهید و همچنین الزاماتی که برای خودتان تعیین کرده‌اید. این افکار با چنین عباراتی شروع می‌شوند «باید»، «من باید» یا «نباید»، «من نباید» و در ادامه قوانین زندگی را به دنبال دارند که شما به خودتان تحمیل کرده‌اید.
به عنوان مثال:

- نباید هنگامی که چیزی از من می‌خواهند، آن را رد کنم،
- نباید هنگامی که موفق می‌شوم، از خودم تعریف کنم،
- باید همیشه تا حد امکان عالی باشم تا کسی را ناامید نکنم،
- باید همیشه مانع از ناراحتی دیگران شوم،
- نباید هنگامی که از موفقیت کاری مطمئن نیستم، آن را انجام دهم،
- نباید در بحثی که شناخت کافی از موضوع آن ندارم، سخنرانی کنم.

یک تمرین جذاب این است که برای مثال در طول روز، تمام جملات و افکاری که با «باید»، «من باید»، «نباید»، «من نباید» شروع می‌شوند را بنویسید. در پایان روز آن‌ها را بشمارید. خواهید دید الزاماتی که برای خود تعیین کرده‌اید اغلب بسیار فراوان و سخت‌گیرانه هستند و بیشتر فعالیت‌های شما را هدایت می‌کنند.

اکنون شما چیزهای ضروری که برای اصلاح افکارتان مفید هستند را می‌دانید. هدف این است که شما را برای تغییر آماده کنیم تا در زندگی متفاوت عمل کنید، اعتماد به نفس خود را به دست آورید. شما باید خودتان را باور داشته باشید...

*** به خودتان فرصت عمل کردن بدهید**

کارولین ستون ششم را هم اضافه کرد که به نوعی رفتار جایگزین است. در ابتدا وقتی کارولین نسبت به خودش افکار منفی داشت، عصبانی و خشمگین می‌شد. وقتی متوجه می‌شود که همسرش هم اتفاقی کوچک را در زندگی زناشویی‌شان تعمیم داده است، به کمک این افکار جایگزین انرژی می‌گیرد تا به دیدن همسرش برود و مسائل را مطابق میلش سر و سامان دهد.

توصیف شرایط	سطح احساس	افکار غیرارادی	افکار جایگزین	سطح احساس	رفتار جایگزین
متوجه شدم که همسرم ترموستات آب گرم را کم کرده است. این موضوع را با پرخاش و عصبانیت به او گفتم. به من جواب داد: «همیشه همین طور هستی. به محض این که کاری مخالف نظرت انجام دهم، عصبانی می شوی و از کوره در می روی. باید همیشه حق با تو باشد.»	عصبانیت ۵/۱۰	حق دارد، من زود عصبانی می شوم و همیشه می خواهم که حق با من باشد (تفکر درونی منفی، اعتقاد ۷۰٪). احتمالاً برای زندگی متأهلی ساخته نشده ام (تفکر درونی منفی، اعتقاد ۸۰٪).	او همیشه وقتی از واکنش های من صحبت می کند، همه چیز را تعمیم می دهد (تفکر بیرونی منفی، اعتقاد ۸۰٪). بحث را روی آب گرم متمرکز می کنم (تفکر درونی مثبت، اعتقاد ۶۰٪). می خواهم آب گرم داشته باشم نه این که دعوا کنم (تفکر درونی مثبت، اعتقاد ۷۰٪).	عصبانیت ۲/۱۰	باید همسرم را ببینم و از او بخواهم دیگر به ترموستات آب گرم کاری نداشته باشد.

کارولین توانست با آرامش از همسرش بخواهد که به ترموستات آب گرم کاری نداشته باشد و در نهایت موفق هم شد. مثال کارولین نشان می دهد که بعضی از افکار، مانع خواسته ها و کارهای ما می شوند، در حالی که برعکس برخی دیگر از افکار به ما کمک می کنند تا طبق خواسته هایمان عمل کنیم:

- برخی افکار عملکردهای ما را متوقف می کنند (افکاری که مانع کارهای ما می شوند)،

- برخی افکار به ما کمک می کنند تا طبق خواسته هایمان عمل کنیم (افکاری که ما را به سمت رفتارهایی سازنده سوق می دهند).

اکنون آماده عمل کردن هستید. پیش از هر چیز باید خودتان را باور کنید. اکنون باید دست به کار شوید: شما به اعتماد به نفس دست نمی یابید، مگر این که چیزهایی را در زندگیتان تغییر دهید و به آن ها افتخار کنید.

تکنیک های شناختی بسیاری (درباره افکار) فراهم شده اند که روان درمان گران نیز از آن ها استفاده می کنند. اگر می خواهید از این متد بیشتر بدانید، پیشنهاد

می‌کنم به بخش آخر «برای کسانی که می‌خواهند بیشتر بدانند»، رجوع کنید تا متوجه شوید روان درمان‌گران چگونه عمل می‌کنند.

توجه شما را به دو نکته جلب می‌کنم:

- تکنیک‌های ارائه شده در بخش آخر «برای کسانی که می‌خواهند بیشتر بدانند»، در بیشتر موارد باید به کمک روان درمان‌گر حرفه‌ای مورد استفاده قرار بگیرند،
- این تکنیک‌ها لزوماً برای همه اجباری نیستند، معمولاً کلید ۱ برای دستیابی به اعتماد به نفس کفایت می‌کند. حال وقت آن رسیده که با کلید ۲ آشنا شوید.

کلید ۲: جرأت عمل کردن

بی‌شک باید اقدامی کنید اما نه به هر شیوه‌ای، بلکه باید براساس یک متد منسجم عمل کنید. اضطراب می‌تواند مانع از عملکردتان شود، پس باید آن را رام کنید.

برای به دست آوردن اعتماد به نفس، باید حتماً دست به عمل بزنید. حتی گاهی این فرمول معروف را به یاد داشته باشید که کمبود اعتماد به نفس در اقدام حل می‌شود.

باربارا شش ماه پیش فارغ‌التحصیل شده است. او کاملاً هراسان به دفترم آمد و به من گفت: «نمی‌توانم، ترسیده‌ام، کمبود اعتماد به نفس دارم، از کاری که باید هفته آینده شروع کنم چیزی نمی‌دانم.» شش ماه بعد، باربارا دیگر زن جوانی است که شکوفا شده و خیلی به خودش اطمینان دارد، او برایم توضیح می‌دهد که کارش خوب پیش می‌رود و اعتماد به نفس پیدا کرده است: «در حال حاضر بر همه چیز تسلط دارم، پرونده‌هایی که روی آن‌ها کار می‌کنم و همکارانم را می‌شناسم. دیگر نمی‌ترسم. وظایفم را به من می‌گویند و من هم به خوبی نکاتی که براساس آن‌ها باید پیشرفت کنم را شناسایی کرده‌ام.»

این تجربه روزمره باربارا بود و او توانست به تدریج به آن اعتماد کند. سوفی سه ماه است که در رانندگی احساس ناتوانی می‌کند: «اعتماد به نفس ندارم. می‌ترسم تصادف کنم و بچه‌هایم که پشت نشسته‌اند، آسیب ببینند. اصلاً به خودم اطمینان ندارم و از رانندگی می‌ترسم.» اما سوفی بالاخره اعتماد به نفس پیدا کرد و توانست تنها رانندگی کند.

هوگو چهار ماه است که به دلیل ناتوانی جنسی به یک متخصص مراجعه می‌کند. او حدس می‌زند که شاید این ناتوانی دلایل روان‌شناسی داشته باشد. اما متخصص به او داریوی شناخته‌شده پیشنهاد کرد تا بتواند دوباره توانایی‌اش را به دست آورد. پس از درمان، هوگو دوباره توانایی‌اش را به

دست آورد و احساس رضایت کرد، به این ترتیب دوباره اعتماد به نفس‌اش را به دست آورد، او دیگر به توانایی‌هایش شک نداشت؛ هرچند می‌دانست مشکلات روان‌شناختی دارد اما دوباره اعتماد به نفس‌اش را به دست آورد. دیگر شنا کردن برای شما هیچ رمز و رازی ندارد. شاید در ۶ سالگی، شنا کردن را یاد گرفته باشید و هیچ وقت هم در تابستان برای رفتن به استخر یا کنار دریا فرصت را از دست نداده‌اید. اکنون ۴۵ ساله هستید و می‌توانید شنای قورباغه، پروانه و کرال را انجام دهید. آیا در مهارت‌های شناگری خود تردیدی دارید؟ برای کسب اعتماد به نفس در مهارت‌های شنا، آیا باید بر درگیری‌های روان‌شناختی‌تان، دوران کودکی و حتی رابطه با پدر و مادران کار کنید؟ خیر، البته که نه!

چندی پیش دیدیم که بررسی افکار و مشکلات شخصی اغلب برای کسب اعتماد به نفس ضروری است اما کافی نیست. اگر واقعاً می‌خواهید اعتماد به نفس پیدا کنید باید حتماً دست به عمل بزنید: عملکردهای پی‌درپی به شما احساس مفید بودن و اعتماد به نفس می‌دهند. اما چگونه عمل کنید؟

اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید

* شکایت‌های خود را به شکل اهداف درآورید

سایین به من می‌گوید: «رئیس‌م از من می‌خواهد که کار جنوبی، همکار جدیدم را انجام دهم. جرأت رد کردن خواسته‌اش را ندارم اما با این حال مجبورم. سه ماه است که من بخشی از کار او را انجام می‌دهم. خسته‌ام، به آخر رسیده‌ام...» سایین از این مسئولیت اضافی بسیار شاکی است. به کارفرمایش جواب می‌دهد: «متوجه نیستی که خودم چقدر کار دارم. همیشه همین‌طور است، هر هفته به من می‌گویند که فوری است، استثناست و اول هر هفته دوباره همه چیز از اول شروع می‌شود. خب، بروید، کار جنوبی را بدهید به من، آن را انجام می‌دهم.»

«می‌بینید دکتر: هالوی خوبی هستم، غر می‌زنم اما در نهایت قبول می‌کنم!» طبق نگرش او، سایین خود را در موقعیت «شکوه و ناله» محبوس کرده است. در شرکت، درباره او می‌گویند: «هر وقت سرت خیلی شلوغ است، می‌توانی کارت را به سایین بسپاری. او غر می‌زند اما در حقیقت مهربان است و کار را برایت انجام می‌دهد!» اگر سایین می‌خواهد که از این موقعیت شکوه و ناله بیرون بیاید، باید نپذیرفتن را یاد بگیرد و تصویر دیگری از خودش نشان بدهد، تصویری ارزشمندتر. اما چگونه می‌توان پاسخ منفی داد؟ این فرآیندی است که من و سایین اجرا کردیم: ما در طول چند نمایش،

پاسخی را که باید به کارفرمایش می‌گفت، آماده کردیم. این خلاصه چیزی است که ساین باید به مدیرش بگوید: «خب، برای این هفته مشکلی نیست. می‌فهمم که غافلگیر شده‌ای و هیچ کس دیگری را برای انجام این کار نداری اما سه ماه است که این موضوع طول کشیده و در حال حاضر این کار برای من خیلی زیاد است. علاوه بر این، تصمیم گرفته‌ام که با وجود کار خودم، کار جنویو را دیگر نپذیرم. این هفته هم کارت را راه می‌اندازم اما این آخرین بار است. می‌خواهم که موقعیتم را درک کنی و راه حل دیگری پیدا کنی. البته استثنائاً به دلیل مشغله کاری، حاضرم چند ساعتی اضافه‌تر کار کنم اما نمی‌خواهم این مسئله همیشگی شود.» در ادامه باید تصریح کنم که ساین این گفتگو را کاملاً مناسب با موقعیتش دانست و با لبخند اضافه کرد: «می‌دانید دکتر، وقتی این اضافه کاری را انجام می‌دادم حتی حقوقی هم برای این اضافه کاری دریافت نمی‌کردم، یعنی در واقع، کلاً مزدی نمی‌گرفتم!»

این گفتگو هم محدودیت‌های میزان کار را قاطعانه مطرح می‌کند و هم در برخورد با کارفرما محترمانه و غیرتهاجمی است. در واقع متوجه می‌شویم که واکنش ساین همراه با همدردی است: او نیازهای کارفرما و شرکت را درک می‌کند. بین منافع شخصی‌اش و منافع شرکت تفاوتی قائل نمی‌شود. پس از سه ماه، کارفرمای ساین پذیرفت که او بیشتر کار کرده و سزاوار پاداش است. در ادامه، مدیر شرکت راه حل دیگری پیدا کرد و تصمیم گرفت کارمند دیگری هم استخدام کند، زیرا شرکت همچنان در حال گسترش بود. شما می‌توانید در کلید ۳ با جزئیات روشی آشنا شوید که ساین برای پاسخ نه به کار گرفت.

* فهرست خود را تهیه کنید

چرا لازم است قبل از آنکه سفارش جدید بدهید، آنچه در انبار دارید را بررسی کنید

جیووانی به دلیل کمبود اعتماد به نفس به من مراجعه کرد. کار خیلی سختی بود که بفهمم تا کنون چه کارهای مثبتی انجام داده، آن هم با وجود تمام حرف‌های منفی که می‌زد. از او پرسیدم: «در گذشته چه کار مثبتی انجام داده‌اید؟» جواب داد: «خیلی مهم نیستند و حتی می‌توانم بگویم، هیچ چیز!» به کمک سوالات متعدد توانستم کل بیوگرافی جیووانی را بفهمم. در چند خط، تمام ویژگی‌های مثبتی که در او پیدا کردم را خلاصه می‌کنم: او فرزند ارشد یک خانواده یازده فرزندی است که پدر خانواده خیلی زود فوت کرد. بنابراین او باید بخشی از هزینه‌های تحصیل خواهر و برادرهایش را تأمین می‌کرد. از آن‌جا که پدر و مادرش زبان‌های متفاوتی داشتند، او هر دو زبان را آموخت و هنوز هم روان صحبت می‌کند. مجموع این شرایط و همچنین تحصیل در کشورهای مختلف، توانایی سازگار شدن با هر شرایطی را به او بخشیدند. همین دوزبانه بودن به او کمک کرد که با تأثیر و ادبیات آشنایی داشته باشد. او فضای تأثیر را خوب می‌شناسد و حتی شعرهای بسیاری را هم از حفظ می‌خواند. همیشه نوعی حس شوخ‌طبعی و انعطاف‌پذیری را در او می‌بینیم... جیووانی با گفتن این جمله، بحث را به پایان رساند: «در نهایت، به‌رغم همه چیز، به راه خود ادامه دادم!»

شما دچار کمبود اعتماد به نفس هستید، آن هم به این دلیل که فقط چیزهای منفی را می‌بینید و به چیزهای مثبت توجهی ندارید. شاید فکر می‌کنید باید رفتارهای جدیدی بیاموزید، در حالی که به نظر خودتان آن‌ها را قبلاً یاد گرفته‌اید. شما با خطر موجودی بیش از حد مواجه‌اید. مراقب باشید: فروشنده‌ای که بیش از حد موجودی دارد، در نهایت ورشکست می‌شود. برخی از شما حتی به فکرتان هم خطور نمی‌کند که هنوز هم قابلیت‌هایی دارید و پیش از آن‌که آن‌ها را پرورش دهید، باید آن‌ها را بشناسید. بسیاری از روان‌درمان‌گران با این رویکرد موافق هستند: کار ما تنها کمک به حل مشکلات شما نیست، بلکه بیشتر می‌خواهیم شما را از توانمندی‌های بالقوه‌ای که دارید آگاه کنیم تا بتوانید از آن‌ها بهره بگیرید. در اینجا چند ابزار وجود دارد که شما را از آنچه قبلاً داشته‌اید آگاه می‌کند.

فهرست خودتان را تهیه کنید، اعمال را بسنجید و نه عقاید را

در واقع، هدف این است که به باوری عینی از خودتان برسید. افکار منفی را حذف کنید، حقایق را ببینید و آن را با دیگران نیز به اشتراک بگذارید. پیش از آن باید چهار سؤال را از خودتان پرسید:

- سؤال ۱: نقص‌ها و قابلیت‌های من چه هستند؟
- سؤال ۲: در چه چیزهایی شکست خوردم یا موفق شدم؟
- سؤال ۳: در چه حوزه‌هایی ناوارد یا ماهر هستم؟
- سؤال ۴: چه چیزهایی به نفع من است؟

* سؤال ۱: «نقص‌ها و قابلیت‌های من چه هستند؟»

افرادی که دچار کمبود اعتماد به نفس هستند، به‌خوبی نمی‌دانند چگونه به این پرسش پاسخ بدهند. آن‌ها نقص‌ها را بزرگ می‌کنند و قابلیت‌هایشان را نمی‌بینند. در این شرایط، پیشنهاد می‌کنم از فهرستی با این مشخصات استفاده کنید: کلماتی که در سمت راست جدول هستند، نقص‌ها را شرح می‌دهند و در سمت چپ جدول، قابلیت‌ها را توصیف می‌کنند. دور هر کلمه‌ای که به نظرتان نقص‌های شما را نشان می‌دهند، خط بکشید و همین کار را در ستون سمت چپ جدول برای قابلیت‌هایتان نیز انجام دهید. تمام نقص‌ها و قابلیت‌ها را مشخص کنید. آیا تعدادشان برابر است؟ اگر این‌طور باشد، عالی است. اگر بیشتر دور قابلیت‌ها خط کشیده‌اید تا نقص‌ها، خوب است کمی تواضع داشته باشید! این مسئله برای من عجیب نیست که اگر دچار کمبود اعتماد به نفس هستید احتمالاً نقص‌های بیشتری را نسبت به قابلیت‌ها علامت زده‌اید.

همان‌طور که در فهرست زیر می‌بینید، تمرین بعدی برای آن است که دوباره امتیازهایتان را بررسی کنید؛ قابلیت‌های دیگری را ببینید تا بین نقص‌ها و قابلیت‌ها به تعادل و امتیاز برابری برسید. اگر پیدا کردن نقص‌ها و قابلیت‌های برابر آسان نباشد، آیا از دیگران کمک می‌گیرید؟

در حقیقت این تمرین کمی دوجانبه است: یا همه چیز یا هیچ چیز. در واقع برای هر یک از این ویژگی‌ها ممکن است خودتان را «بین هر دو» ببینید، یعنی هم قابلیت داشته باشید و هم نقص.

مثالی برای فهرستِ نقص-قابلیت

نقص‌های من	قابلیت‌های من
منفعل	فعال
بی‌دست و پا	ماهر
خود خواه	مراقب دیگران
متقلب	صادق
بی‌وفا	وفادار
بی‌دقت	دقیق
بدقول	وقت شناس
دمدمی مزاج	پایدار
بی‌ادب	مؤدب
عصبی	آرام
مضطرب	آسوده
بدبین	خوش‌بین
بی‌اراده	مُصمم

به نظر من تمرین‌های مستمر مناسب‌تر هستند. فهرست قابلیت‌های قبلی را تکرار کنید. یک محور ۱۰ سانتی‌متری در وسط صفحه بکشید. در سمت راست، نقصی را بنویسید، برای مثال، منفعل و در سمت چپ، قابلیت نقطه مقابل آن را بنویسید: فعال. در محور دوم هم همین کار را انجام دهید. راست: بی‌دست و پا؛ چپ، ماهر و به همین شکل ادامه دهید. خط‌کشی را بردارید و روی خط، در محل مناسب بگذارید. اگر فکر می‌کنید که نسبتاً فعال هستید، خط‌کش را در وسط قرار دهید. اگر فکر می‌کنید بیشتر ماهر هستید تا بی‌دست و پا، خط‌کش را در سمت چپ قرار دهید. اگر فکر می‌کنید که خیلی

به دیگران توجه می‌کنید، خط‌کش را در سمت چپ قرار دهید و به همین شکل ادامه دهید.

مسئله ۱: تسلسل نقص-قابلیت

فعال	X	منفعل
ماهر	X	بی‌دست و پا
مراقب دیگران	X	خود خواه
صادق	X	متقلب
وفادار	X	بی‌وفا
بدقیق	X	بی‌دقت
وقت شناس		بدقول
پایدار	X	دمدمی مزاج
مؤدب	X	بی‌ادب
آرام		عصبی
آسوده		مضطرب
خوش‌بین		بدبین
مصمم		بی‌اراده

پس از آن‌که خط‌کش را روی خط قرار دادید، یک خط عمودی دقیقاً در وسط خط‌ها بکشید، یعنی ۵ سانتی‌متر از هر دو لبه فاصله داشته باشد. این خط نماد میانگین و حالت حد وسط است. دوباره به سراغ جدول بروید و در سمت چپ، دور تمام قابلیت‌های خود خط بکشید. حالا تعداد قابلیت‌ها را حساب کنید. آیا تعدادشان بعد از تمرین قبلی افزایش یافته است؟ معمولاً در افرادی که دچار کمبود اعتماد به نفس هستند این افزایش دیده می‌شود. آن‌ها اغلب تمایل دارند فقط قابلیت‌های سطح پایینی را در نظر بگیرند که قابلیت چشمگیری محسوب نمی‌شوند. آن‌ها فقط قابلیت‌های سمت چپ خط‌کش را حفظ می‌کنند؛ به این ترتیب تعداد قابلیت‌های آن‌ها کاهش می‌یابد.

* سؤال ۲: «تا به حال در چه چیزهایی شکست خوردم یا موفق شدم؟»

با نوشتن خصوصیات «شکست‌ها- موفقیت‌هایتان» روی محور، می‌توانید همین تمرین‌ها را انجام دهید. همان‌طور که الگوی تسلسل «شکست‌ها- موفقیت‌های» جولی نشان می‌دهد، همه چیز کاملاً سیاه یا کاملاً سفید نیست. حتماً برای شما هم موفقیت‌ها یا شکست‌های نسبی پیش آمده است.

مسئله ۲: تسلسل شکست‌ها- موفقیت‌های جولی

موفقیت‌ها	شکست‌ها	
X		تحصیلاتم
	X	ازدوایم
	X	دوستی‌هایم
X		رسیدگی به دیگران
	X	در مرکز توجه بودن
	X	رسیدگی به خود
	X	فعالیت ورزشی
X		تفریحات
	X	تعهد همکاری

* سؤال ۳: «در چه حوزه‌هایی ناوارد یا ماهر هستم؟»

شما هم می‌توانید مانند رمی برای مهارت‌ها یا ضعف‌هایتان چنین تمرینی را پیاده کنید.

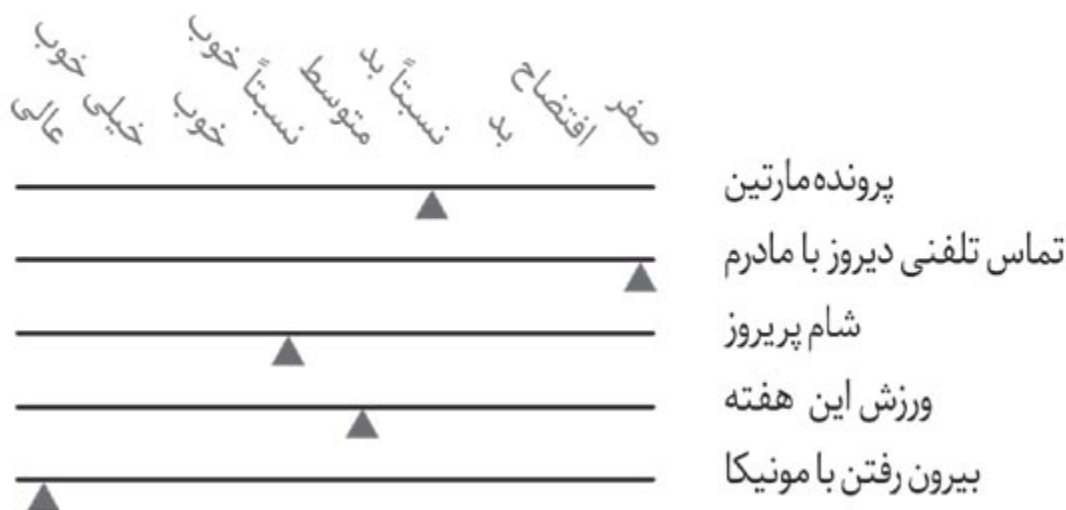
مسئله ۳: تسلسل مهارت‌ها و ضعف‌های رمی

مهارت‌ها	ضعف‌ها	
	X	دوچرخه سواری
X		انجام تعمیرات جزئی
X		ترتیب دادن مهمانی
	X	برنامه‌ریزی برای سفر
	X	مرتب بودن
X		توانایی اثبات عقیده
	X	گوش دادن به دیگران
X		انجام کاری
	X	ارتباط با همکاران

* سؤال ۴: «چه چیزی برای شما خوب است؟»

این تمرین، مسئله‌ای اساسی را مطرح می‌کند و آن‌هم معیار است. اغلب افرادی که دچار کمبود اعتماد به نفس هستند، فکر می‌کنند طبیعی است که کاری را خوب انجام بدهند و تنها باید به کارهای بد توجه کرد. بنابراین باید آن‌ها را وادار کنیم تا برای هر یک از فعالیت‌هایشان یک محور رسم کنند، آن‌ها می‌توانند مکان‌نمایی را روی محور در نظر بگیرند و آن را بر این اساس حرکت دهند: از بدترین نتیجه، کاملاً صفر در سمت راست به سمت بهترین نتیجه در قسمت چپ بروند. محور ناتالی را نگاه کنید تا مانند او، معنای اختلاف جزئی در قضاوت‌هایی که از خودتان دارید را متوجه شوید.

مسئله ۴: محور ناتالی



* ناشنوا نباشید: به دیگران گوش دهید!

کمبود اعتماد به نفس می‌تواند شما را ناشنوا کند! اگر در تمام طول روز فقط به رادیوی انتقاد گوش می‌دهید، دیگر هرگز نمی‌توانید صدای رادیو دلگرمی را بشنوید. آیا تاکنون تلاش کرده‌اید که هم‌زمان به هر دو ایستگاه رادیویی گوش دهید؟ غیر ممکن است! شما آن‌قدر غرق انتقادات شده‌اید که دیگر تمجیدها و صحبت‌های مثبتی که از شما می‌شود را نمی‌شنوید. برگه پنج ستونی جولی را برای این موقعیت ببینید. در ابتدا جولی فقط سه ستون اول را کامل کرد. او با توجه به تصویر منفی که همیشه از خود داشت، فکر می‌کرد که لیاقت دعوت شدن را ندارد. بنابراین باید تلاش و تمرین ذهنی روی این انتقاد درونی صورت می‌گرفت (مانند کلید ۱) تا جولی متوجه شود که در نهایت اگر دوستش او را دعوت کرده است، شاید به این دلیل بوده که دلش می‌خواسته او را دوباره ببیند. این نگاه یعنی جولی حتماً جنبه‌های مثبتی هم دارد. برای کمک به جولی، از او پرسیدم: «فکر می‌کنی چرا دوستت تو را به مهمانی دعوت کرده است؟» این سؤال به ظاهر ساده به جولی امکان می‌دهد تا دلایل مثبتی برای این دعوت پیدا کند. یاد بگیرد که از خودتان چنین سؤالاتی بپرسید: «چرا فلانی مرا دعوت می‌کند؟ چرا همسرم بعد از پانزده سال همچنان به زندگی کردن با من ادامه می‌دهد؟ چرا فلانی بعد از ده سال هنوز با من دوست است؟ چرا از من خواستند که به

چنین کاری رسیدگی کنم؟ چرا معمولاً برادرم در کارهایش با من مشورت می‌کند؟»

تکنیک نظرسنجی

برخی از مراجعانم که حتی از راه‌های خیلی دوری می‌آمدند، مدام از دیگران می‌پرسیدند که درباره آن‌ها چه فکری می‌کنند. این تمرین تنها با افراد خیرخواهی که به آن‌ها اعتماد دارید و آن‌ها نیز با این تمرین موافقاند، امکان‌پذیر خواهد بود. بهتر است سراغ کسی بروید که بتواند درباره شما نظر بدهد؛ در غیر این صورت، اگر از کسی خواستید این تمرین را انجام دهد و برایش سخت بود که درباره قابلیت‌ها و نقص‌های شما صحبت کند، بهتر است به او اصرار نکنید. اگرچه این تمرین برای مخاطب شما هم دشوار است اما این بازی همچون منبع غنی‌سازی متقابل عمل می‌کند. ساده‌ترین روش این است که تسلسلی از نقص‌ها و قابلیت‌ها، ضعف‌ها و مهارت‌های خود را دوباره از سر بگیرید، یک نسخه دست‌نخورده از آن را بدون خط‌کشی به مخاطبتان بدهید و از او بخواهید مطابق تصویرش از شما، خط‌کش را در همان سمت قرار بدهد.

پنج ستون جولی

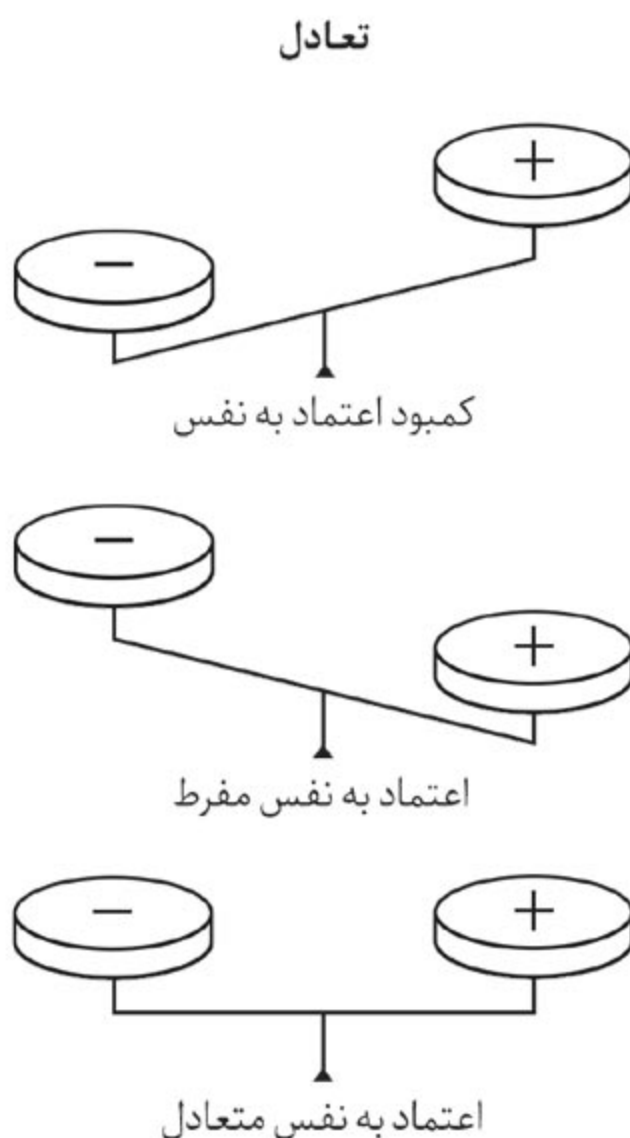
شرایط	احساسات	افکار غیرارادی	افکار جایگزین	احساسات
آنچه اتفاق می‌افتد را شرح دهید: کجا، کی، چطور، با چه کسی	احساسات و شدت آن‌ها را مشخص کنید	آنچه در لحظه از ذهنتان می‌گذرد را مشخص کنید	در اینجا افکار جایگزین سازنده‌تر را بنویسید	با در نظر گرفتن افکار جایگزین دوباره احساسات را ارزیابی کنید
دوستی از من دعوت کرد تا به جمع دوستانش ملحق شوم.	اضطراب تپش قلب دل‌آشوبه ۶/۱۰	هیچ چیز جالبی برای گفتن ندارم. من هم صحبت خوبی نیستم.	دوستم مرا دعوت کرده، چون هم‌صحبتی با مرا دوست دارد. از او می‌پرسم کدام خصوصیت من را دوست دارد زیرا باعث می‌شود بهتر خودم را بشناسم و از آن چیزی که دیگران در من می‌پسندند، آگاه می‌شوم.	اضطراب تپش قلب دل‌آشوبه ۳/۱۰

- این تمرین جالب به شما این امکان را می‌دهد تا:
- ضعف‌های خود را بپذیرید،
 - نقاط قوت خود را ببینید،
 - نقص‌هایی که تا کنون به آن‌ها توجهی نداشتید و دیگران به آن اشاره کردند را بشناسید،
 - قابلیت‌هایی که از آن‌ها بی‌اطلاع بودید اما دیگران تحسین‌شان می‌کنند را بشناسید،
 - با اطرافیان خود گفتگوی سازنده‌ای را پیش ببرید،

- به هر حال متوجه می‌شوید که دیگران درباره قابلیت‌ها و نقص‌های شما نظرات یکسانی ندارند. بنابراین اشتباه است اگر بخواهید همیشه براساس نظر دیگران، خودتان را توصیف کنید. در هر صورت، همیشه افرادی هستند که رفتار شما را تحسین می‌کنند و افراد دیگری هم از شما انتقاد دارند.

*** سردبیر روزنامه مثبت‌اندیشی شوید**

کمبود اعتماد به نفس، شما را به سمت برتر دانستن قضاوت‌های منفی سوق می‌دهد، همان‌طور که الگوی تعادل آن را نشان می‌دهد.



بدون آن که به دام افراط بیفتید و به نظر دیگران ناخوشایند بیایید، باید دو کفه ترازو را دوباره متعادل کنید تا به اعتماد به نفسی متعادل و بسیار خوشایند برسید. در وهله نخست، شما روی کفه مثبت پافشاری می‌کنید. از شما می‌خواهم به مدت یک هفته، هر روز دست‌کم یک نکته مثبت، یک قابلیت، مهارت یا یک بازخورد مثبت از دیگران را یادداشت کنید. هر شب، دفترچه را دوباره مرور کنید. هر هفته، یادداشت‌های مربوط به کل هفته را دوباره بخوانید.

با دوباره خواندن، به احساسات واقعی خود پی می‌برید: احساس خوبی دارید؟ آیا به خودتان افتخار می‌کنید؟

در ابتدا شاید کمی عصبانی شوید: احساس می‌کنید متکبر هستید اما متوجه می‌شوید که شما فقط حقایق را نوشته‌اید. طبیعی است که عملکردهای مثبت را در نظر گرفته‌اید. این تکبر نیست: اشتباهات، شکست‌ها و احساسات منفی را نیز بنویسید. ترازو متعادل خواهد شد.

شما از توانایی‌هایتان یک فهرست تهیه کرده‌اید. توان بالقوه خود را بهتر می‌شناسید و برای آن که تغییر شخصیتی‌تان را عینی کنید در موقعیتی ایده‌آل هستید. شما دیگر برای کسب اعتماد به نفس، هر آنچه لازم است را دارید. اما شما را می‌شناسم، می‌دانم که برخی از شما هنوز در پیش قدم شدن، تردید دارید! می‌ترسید... ترس از شکست. برای غلبه بر این فکر، بهتر است خطرات احتمالی تغییرپذیری را بسنجید.

جرات کنید و تصمیم بگیرید

این بار، منشأ مشکلات به روشی دقیق در پنج مرحله نیاز دارد:

- تصمیم بگیرید،
- برای خود اهداف قابل دسترسی تعیین کنید،
- خطرات را بسنجید،
- خیال‌پرداز باشید،
- هیچ چیز را به فردا موکول نکنید!

* تصمیم بگیرید (تکنیک حل مشکلات)

کمبود اعتماد به نفس، شما را در برابر تصمیم‌های مهم زندگی به شک می‌اندازد: «باید اسباب‌کشی کنم یا نه؟ باید در شهر زندگی کنم یا در روستا؟

باید یک رایانه جدید بخرم یا دست دوم؟ آیا باید به پیش‌روی‌های این مرد جوان پاسخی بدهم یا نه؟» تمرین کمکی زیر برای تصمیم‌گیری بسیار مفید است. راشل، ۳۲ ساله، به دلیل کمبود اعتماد به نفس به من مراجعه کرد. گرفتن هر تصمیمی برای او دشوار بود. او اخیراً متوجه شده همسرش که در یک شرکت بزرگ کار می‌کند، در ماه دسامبر به ۱۰۰ کیلومتری لیون منتقل می‌شود، آن هم درست در وسط سال تحصیلی. راشل دو فرزند کوچک دارد. از خودش می‌پرسد آیا باید از همان ماه دسامبر همسرش را همراهی کند یا باید برای اسباب‌کشی منتظر تابستان بماند. در این صورت باید شش ماه در لیون تنها بماند و این مسئله او را می‌ترساند. او به خودش اطمینان ندارد: می‌ترسد که نتواند تنهایی، شش ماه به بچه‌هایش رسیدگی کند، به عبارت دیگر می‌ترسد «از عهده این مسئولیت به تنهایی برنیاید.» به جای آن که راشل را با گفتگویی مثبت قانع کنم «راشل، البته که می‌توانید!» و معمولاً هم این روش مؤثر نیست، از او قول می‌گیرم تا خودش راجع به این تصمیم فکر کند. از او می‌خواهم که همه راه‌های ممکن را بررسی کند. در حال حاضر دو راه حل وجود دارد:

- رفتن به گرونوبل با همسر از همان ماه دسامبر، راه حل ۱،
 - ماندن در لیون تا ماه ژوئیه سال بعد، راه حل ۲.
- سپس راشل فهرستی از تمام مزایا و معایب این راه‌حل‌ها آماده می‌کند. او باید خودش به تنهایی، بدون آن که تحت تأثیر همسرش باشد، این تمرین را انجام دهد.
- راشل در نهایت این فهرست را تنظیم کرد.

کمک به راشل برای تصمیم‌گیری

راه حل ۱: رفتن به گرونوبل با همسرم از همان ماه دسامبر.
 راه حل ۲: ماندن در لیون تا ماه ژوئیه سال بعد و پس از آن جابه‌جایی.

راه حل ۱		راه حل ۲	
مزایا	معایب	مزایا	معایب
- خانواده کنار هم خواهد بود (۶۰). - همسرم برای کمک به من حضور دارد (۶۰). - می‌توانم بهتر به بچه‌ها رسیدگی کنم، زیرا دیگر کار نمی‌کنم (۴۰).	- تغییر مدرسه بچه‌ها در طول سال تحصیلی (۹۰). - فروختن آپارتمان و اسباب‌کشی عجولانه (۶۰). - پیدا کردن عجولانه منزل جدید (۶۰). - متوقف کردن ناگهانی درمانم (۸۰). - اگر همسرم نتواند با آنجا خودش را وفق دهد، بیهوده اسباب‌کشی کرده‌ایم (۹۰). - انجام کارهای اداری بسیاری در زمانی محدود (۲۰).	- بچه‌ها می‌توانند سال تحصیلی را در همان مدرسه قبلی تمام کنند (۹۰). - زمان بیشتری برای اسباب‌کشی دارم (۸۰). - به روان‌درمانی‌ام ادامه می‌دهم (۸۰). - آپارتمان فعلی را تعمیر می‌کنیم (۲۰). - همسرم فرصت کافی دارد تا بررسی کند آیا می‌تواند خودش را با شرایط جدید وفق دهد (۹۰). - چهارشنبه‌ها باید از بچه‌ها مراقبت شود (۲۰).	- مطمئن نیستم که بتوانم در لیون به تنهایی مسئولیت کار و بچه‌ها را به عهده بگیرم (۶۰). - ممکن است روزها برایم طولانی شوند زیرا بچه‌ها در مدرسه ناهار می‌خورند و شب‌ها درس می‌خوانند (۸۰). - ماشین ندارم (۲۰).
جمع کل: ۱۶۰	جمع کل: ۴۰۰	جمع کل: ۳۶۰	جمع کل: ۱۸۰

راشل به هر استدلال از ضریب ۰ تا ۱۰۰ نمره داد. هر چه به ۱۰۰ نزدیک‌تر می‌شویم، استدلال مهم‌تر می‌شود. هر چه نمره به ۰ نزدیک‌تر باشد، اهمیت آن هم کم‌تر است. سپس همه امتیازها را جمع کرد و نتیجه گرفت که شش

ماه بیشتر در لیون ماندن، خیلی بهتر از نقل مکان عجولانه است. در این مثال می‌توانیم از همسر راشل هم بخواهیم این فرم را پر کند و بعد برای یک تصمیم مشترک با هم صحبت کنیم. این مسئله باعث شد تا راشل بفهمد که همسرش از همان ابتدا با او موافق بوده است.

شش مرحله برای یک تصمیم‌گیری بسیار ساده

اگر شما دچار پیش‌داروی ۵، «هیچ وقت نمی‌توانم تصمیم بگیرم» هستید این مثال دقیقاً از شما حرف می‌زند. شاید شما هم مانند سونیا در تصمیم‌گیری، همیشه مشکل دارید: آیا انتخاب یک قهوه‌ساز، برای کارم یا زندگی شخصی‌ام، انتخاب مهمی است... هیچ وقت نمی‌توانم تصمیم بگیرم... به بعد موکول می‌کنم، تا حد امکان با اجتناب از تصمیم‌گیری، به تعویق می‌اندازم.» این‌ها همان شش مرحله‌ای هستند که برای سونیا اجرا کردیم تا بتواند به راحتی تصمیم بگیرد:

مرحله اول: فهرستی کامل از تمام تصمیم‌هایی که باید بگیرید، تهیه کنید، چه آن‌هایی که مهم یا ضروری‌اند و چه آن‌هایی که به زندگی اجتماعی، خصوصی یا کاری مربوط می‌شوند.

مرحله دوم: با نمره‌ای از ۰ تا ۱۰۰ میزان سخت بودن تصمیم‌گیری را ارزیابی کنید و با نمره دیگر از ۰ تا ۱۰۰ شدت عواقب هرگونه تصمیم اشتباه را بسنجید (برگشت‌پذیری تصمیم، عواقب آن برای شما و دیگران). نمرات را جمع بزنید و مانند سونیا، راه‌حل‌ها را مرتب کنید (جدول زیر را ببینید).

فهرست تصمیمات سونیا

جمع کل	شدت عواقب ۰ تا ۱۰۰	سخت بودن تصمیم‌گیری ۰ تا ۱۰۰	
۶۵	۵	۶۰	انتخاب بین قهوه‌سازی که دارای قابلیت برنامه‌ریزی است و قهوه‌سازی که این قابلیت را ندارد.
۸۵	۱۵	۷۰	انتخاب بین دو مکان برای تعطیلات تابستان.
۱۳۰	۵۰	۸۰	موافقت یا مخالفت با تغییر قرارداد کاری.
۱۶۰	۷۰	۹۰	خرید آپارتمانی خیلی بزرگ.
۱۹۰	۹۰	۱۰۰	قطع رابطه با دوستم مارتین.

مرحله سوم: تصمیمی که جمع کل پایین‌تری دارد را انتخاب و تمام راه‌حل‌های ممکن را بررسی کنید: راه‌حل ۱، خرید قهوه‌سازی با قابلیت برنامه‌ریزی، راه‌حل ۲، خرید قهوه‌سازی بدون قابلیت برنامه‌ریزی، راه‌حل ۳، نخریدن قهوه‌ساز...

مرحله چهارم: تمام مزایا و معایب هر راه‌حل را پیدا کنید و حاصل جمع امتیاز مزایا و معایب را به دست آورید (مانند کاری که راشل برای اسباب‌کشی‌اش انجام داد).

مرحله پنجم: راه‌حلی با بهترین توافق را انتخاب کنید: مزایای بیشتر و معایب کمتر.

مرحله ششم: بعد از آن‌که انتخاب کردید، جمع کل هر دو نمره (سخت بودن تصمیم‌گیری و شدت عواقب) را دوباره ارزیابی کنید (مانند مرحله دوم). خواهید دید که اغلب، این مقدار پس از اقدام شما کاهش می‌یابد.

اگر معمولاً به سختی تصمیم می‌گیرید، این شش مرحله مؤثر خواهند بود. مرحله ۳ (انتخاب راه‌حل آسان‌تر) تنها برای تصمیم‌گیری به کار نمی‌رود: این

مرحله در تمام فعالیت‌ها قابل اجراست، به ویژه هنگامی که چیزهای جدید را امتحان می‌کنید.

*** اهدافی قابل دسترس برای خود تعیین کنید**

وقتی دچار کمبود اعتماد به نفس هستید، بیشتر تمایل دارید اهداف والایی برای خودتان تعیین کنید (این همان چیزی است که به آن «سندرم توقع زیادی» می‌گوییم). از آنجایی که معمولاً به این اهداف نمی‌رسید، فقط احساس ناتوانی در شما تثبیت می‌شود. برای آن که شانس موفقیت داشته باشید، باید اهدافی قابل دسترس برای خودتان تعیین کنید.

الکسیا، دانشجوی جوان ۲۰ ساله‌ای است که هیچ‌وقت از نمراتش راضی نیست. او به حدی مضطرب می‌شود که ترجیح می‌دهد برگه امتحانی را سفید تحویل بدهد تا این که نمره متوسط بگیرد. او سالن امتحان را ترک می‌کند: «نمره متوسط، برای من افتضاح است! باید نتایجی را که در ذهنم دارم به دست آورم!» و زمانی که با او صحبت می‌کنم، متوجه می‌شوم آنچه او در «ذهنش» ساخته، کاملاً نامعقول است.

فهرست اهداف الکسیا:

- مدرک دکترا بگیرد،
- استاد برجسته دانشگاه شود،
- موضوع رساله‌اش را انتخاب کند،
- چهار فرزند داشته باشد،
- در زندگی زناشویی‌اش کاملاً خوشبخت شود،
- همکارانش او را فردی حرفه‌ای بدانند،
- تحسین والدینش را برانگیزاند،
- به تمام کشورهای دنیا، از جمله دورترین مکان‌ها برای کشف تمدن‌های دیگر سفر کند.

بی‌شک برای پیشرفت در زندگی باید برنامه‌هایی داشت اما اگر الکسیا در تمام خواسته‌هایش به رضایت‌خاطر نرسد، خیلی سریع ناامید می‌شود. به او گوشزد کردم که اهدافش بلند مدت هستند و تنها در چند سال آینده می‌تواند آن‌ها را بررسی کند. پیشنهاد من این بود که دوباره فهرستی از اهداف کوتاه مدت و میان مدت تهیه کند، فهرست جدید بیشتر شامل اهداف مادی است.

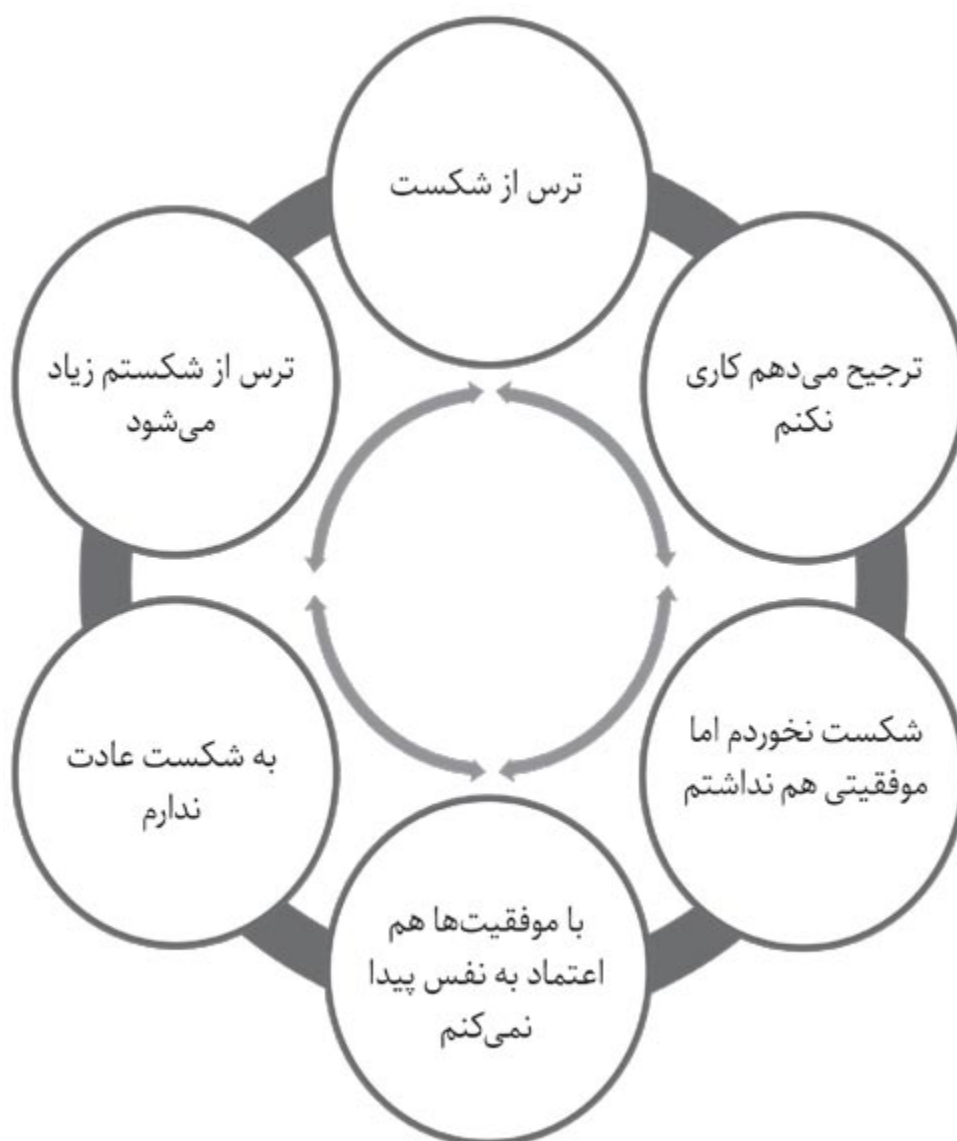
دومین فهرست الکسیا:

- کوهنوردی در تابستان آینده،
- اخذ گواهی نامه رانندگی،
- سفارش اینترنتی کتاب های خارجی دلخواهش،
- گرفتن هدیه برای دوستش در هفته آینده،
- مشخص کردن اولین هدف تحصیلی، موفق شدن در امتحانات امسال...

این بار الکسیا شانس تحقق برخی از این اهداف را دارد!
مانند او واقع بین باشید. پاریس یک روزه ساخته نشده است!

*** خطرات را بسنجید**

بعد از آن که تصمیم گرفتید و اهدافی قابل دسترس برای خودتان تعیین کردید، بهتر است پیش از هر اقدامی، خطرات احتمالی هنگام شکست را بسنجید. در واقع اگر دچار کمبود اعتماد به نفس هستید، ترس از شکست، بی شک مشکل بزرگی است، نمودار صفحه بعد به خوبی این مسئله را نشان می دهد.



خودتان را در برابر شکست واکسینه کنید!

واکسن، میکروبی است که با دوز پایین به بدن تزریق می‌شود و برای مقابله با عفونت‌ها سیستم دفاع ایمنی در بدن شما به وجود می‌آورد تا اگر در آینده به همان بیماری مبتلا شوید بدن توانایی مقابله با آن را داشته باشد. در روان‌شناسی هم به همین صورت است. به عبارتی دیگر، می‌توان گفت به شکست عادت کنید، با شکست‌های کوچک روبه‌رو شوید تا بتوانید در آینده با

شکست‌های احتمالی مقابله کنید.
 بنابراین پیشنهاد می‌کنم که برای خودتان شکست‌های کوچکی ترتیب بدهید.
 پیش از هر چیز، فهرستی از تمام کارهایی که باید در هفته‌های آینده انجام
 دهید، تهیه کنید و از ۰ تا ۱۰۰ شدت عواقب آن را در صورت بروز شکست یا
 اشتباه بسنجید.

فهرست اشتباهات جان:

عواقب آن در صورت بروز اشتباه: ۸۰	- لکنت زبان گرفتن هنگام صحبت مقابل دانشجویانم
عواقب آن در صورت بروز اشتباه: ۹۰	- اشتباه کردن در خرید آپارتمان
عواقب آن در صورت بروز اشتباه: ۱۰۰	- درخواست ازدواج از لوست
عواقب آن در صورت بروز اشتباه: ۵۰	- خرید رایانه‌ای که کاملاً مناسب من نیست
عواقب آن در صورت بروز اشتباه: ۱۰	- اشتباه کردن در خرید برند قهوه
عواقب آن در صورت بروز اشتباه: ۲۰	- اشتباه کردن در نام کوچک همکار جدیدم

از نظر جان شاید بهتر است با خرید یک برند دیگر از قهوه شروع کند تا درخواست ازدواج!

جان فرصت‌های بسیار دیگری هم داشت تا خود را در موقعیت اشتباه کردن قرار بدهد و ببیند که این مسئله او را نمی‌کشد؛ او با یک خدمات رایانه‌ای اینترنتی تماس گرفت تا درباره شیوه کار رایانه‌اش اطلاعاتی بگیرد، او به عمد وانمود می‌کرد هیچ چیزی در این زمینه نمی‌داند تا بفهمد که آیا اپراتور درباره او فکر بدی می‌کند. او حتی عمداً در بازی تنیس دو نفره شرکت نکرد تا ببیند آیا هم‌تیمی‌اش از او دلخور است. در یک دوره‌ی خانوادگی، اطلاعات نادرست می‌داد تا بفهمد آیا بنا به تصورش کاملاً بی‌اعتبار می‌شود. برادرانش با لبخند به او اشاره کردند که پرت و پلا می‌گوید اما آن‌ها به هیچ‌وجه او را بی‌ارزش نمی‌دانند...

شکست زاییده تفکر است. این شکست نیست که ترسناک است بلکه فکر شکست ما را می ترساند. بنابراین برای آن که به دیدگاهی مثبت تر از شکست برسید، لازم است با پیش داوری ها نیز مواجه شوید. (جدول رو به رو را ببینید)

پیش داوری ها در برابر شکست ها

پیش داوری های منفی در برابر شکست هایم	افکار مثبت در برابر شکست هایم
دیگران شکست های من را نمی بخشند.	افرادی که برایم احترام قائل اند، می پذیرند که من در همه چیز موفق نمی شوم.
شکست به این معناست که من بی خاصیت ام.	حتی بهترین ها هم گاهی در زندگی شکست می خورند.
نمی توان دوباره شکست خورد. مزخرف است!	گاهی ممکن است یک اشتباه را دوباره تکرار کنم.
یک اشتباه در کارم به این معنی است که من کارمند بدی هستم.	مهم این است که اشتباهات را محدود کنیم و آن ها را بشناسیم.
شکست همیشه ویرانگر است.	گاهی هم شکست سازنده است.

شکست آموزنده

کاملاً درست است. ما از هر شکست، عبرت می گیریم! در نهایت، افرادی که همیشه موفق می شوند، واقعاً پیشرفت نمی کنند. شکست ها رویکردی سازنده را به شما می آموزند و شما را به سمت تحلیل دلایل شکست سوق می دهند؛ به این ترتیب برای این که در آینده دوباره شکست نخورید، مجبور می شوید رفتارتان را اصلاح کنید. در این صورت، شکست منشأ پیشرفت است. برای به دست آوردن اعتماد به نفس باید کاری کنید و خطر شکست را بپذیرید.

از طرف دیگر، توجه داشته باشید که شکست‌های شما می‌توانند برای دیگران بسیار اطمینان‌بخش باشند. آیا متوجه نشده‌اید که گاهی وقتی گرفتار مشکلاتی هستید دوستانتان تسکین می‌یابند؟ آیا افرادی که در هر کاری موفق می‌شوند شما را نمی‌ترسانند؟ آیا در کنار آن‌ها احساس خجالت نمی‌کنید؟

شکست نسبی

تاکنون از شکست و از موفقیت صحبت کردیم. این دیدگاه یا همه چیز یا هیچ چیز همیشه با واقعیت سازگار نیست. در حقیقت، بیشتر رفتارهای ما می‌توانند به عنوان شکست‌ها یا موفقیت‌های نسبی تلقی شوند. پیشنهاد می‌کنم که باز هم روش تسلسل را به کار بگیرید تا رفتارهای مختلف را قضاوت کنید یا مورد قضاوت دیگران قرار دهید. هر یک از عملکردها را روی محور قرار دهید:



در قضاوت‌هایتان بسیار دقیق باشید، اگر این کار به تنهایی کافی نیست...

*** خیال‌پردازی کنید**

اگر با وجود روش‌های قبلی باز هم جرأت انجام کاری را ندارید، می‌توانید با خیال‌پردازی به خودتان کمک کنید، یعنی از قبل هر اتفاقی را در تخیلتان ببینید و با یکی از دوستانتان «تمرین کنید». من این تکنیک را برای سابین به کار گرفتم، او باید می‌رفت و از کارفرمایش درخواست افزایش حقوق می‌کرد. «اول صحنه را برایم بازسازی کن. دقیقاً چه زمانی قرار است با او صحبت کنی؟ در چه اتاقی و با چه کلماتی؟» سابین پس از کمی فکر کردن، پاسخ داد: «بهتر است که او را تنها و در دفتر کارش ببینم، شاید زمانی که خیلی سرش شلوغ نباشد. مثلاً فکر می‌کنم جمعه، اوایل بعد از ظهر که اغلب سرحال است. معمولاً آن موقع می‌توانیم با هم قهوه بخوریم و نسبتاً آرام است. شاید بتوانم با صحبت از بیلان مثبت هفته شروع کنم. حجم کاری که امسال انجام دادم را به او یادآوری می‌کنم و در ضمن اشاره خواهم کرد که آخرین افزایش حقوقم مربوط به سری قبل بوده است. بعد می‌توانم تقریباً مستقیم از او درخواست افزایش حقوق کنم.» سابین با لبخند می‌گوید: «عجب، من دارم

خودم را آن جا تصور می‌کنم!»

روان‌شناسان بسیاری این تکنیک آماده‌سازی به کمک تخیل را استفاده کرده‌اند: این تکنیک به شما امکان می‌دهد تا پیش از آن‌که در موقعیتی قرار بگیرید، اقدامات رفتاری و شکست‌های احتمالی را تجربه کنید. برای مثال اگر ساین هنگام تمرین این صحنه حرف‌ها و خواسته‌هایش را خوب بیان نکند، دوستش می‌تواند او را اصلاح کند و این تمرین را آن‌قدر ادامه دهند که او احساس راحتی کند.

جاناتان هم از این تکنیک استفاده کرد: او باید نوار کاست خرابی که از مغازه خریده بود را پس می‌داد. او کمی خجالتی است و هنوز جرأت انجام این کار را ندارد. او در طول تمرین سعی می‌کرد با تصور و خیال‌پردازی صحنه را تصویرسازی کند: «شاید شنبه عصر به آنجا بروم چون خیلی شلوغ است: می‌ترسم فروشنده را ناراحت کنم و سایر مشتری‌ها هم درباره من فکرهای ناخوشایندی کنند. بارها دیده‌ام که فروشگاه دوشنبه‌ها عصر خیلی شلوغ نیست. از ویت‌ترین دیده‌ام که فروشنده هم تنهاست. پس می‌توانم مستقیم و با احترام درخواست تعویض کاست را مطرح کنم.»

در واقع، شیوه آموزش روش‌های قبلی ممکن است این احساس را به وجود بیاورد که مرحله آماده‌سازی نسبت به مرحله عملی بسیار طولانی‌تر است. این شیوه برای افرادی به کار می‌رود که به شدت کمبود اعتماد به نفس دارند، آن‌ها باید تمام این روش‌ها را به کار بگیرند تا در برابر مشکلات حاد، احساس ناتوانی نکنند. برای افراد دیگر، تنها برخی از این تکنیک‌ها قابل استفاده است. در هر صورت، درک کنید که کل فرایند آماده‌سازی فقط پیش از اولین اقدام صورت نمی‌گیرد. اکنون شما باید اقدام کنید: پس از اولین اقدامات باید تمرین‌های قبلی را دوباره از سر بگیرید و اگر اهدافتان منطقی باشند، تصویرسازی کنید. در واقع در این تکنیک، صحبت از رویکرد اندیشه-عمل است که همیشه در جریان است.

خلاصه

آماده‌سازی برای نخستین بار.

اقدام کنید.

آماده کنید.

دوباره اقدام کنید.

دوباره آماده کنید.

باز هم اقدام کنید... و این جریان ادامه دارد...

برخی از شما همیشه کار را به فردا موکول می‌کنید! اگر قربانی پیش‌داوری ۵ (عدم تصمیم‌گیری)، پیش‌داوری ۱ («نمی‌توانم...») یا پیش‌داوری ۳ («بی‌خاصیت‌ام») هستید، روش ضدتعویق را پیشنهاد می‌کنم که بسیار هم مفید است.

همان‌طور که در پیش‌داوری ۵ دیدیم، عدم تصمیم‌گیری مزمن در واقع نوعی تصمیم‌گیری آزاد است برای آن‌که هیچ کاری انجام ندهید. در ادامه هفت قانون ضد تعویق را معرفی کنم تا دیگر از این به بعد هیچ کاری را به فردا موکول نکنید.

* به فردا موکول نکنید

هفت قانون برای این‌که کارها را به فردا موکول نکنید:
قانون ۱: برای انجام کاری منتظر انگیزه نباشید. پس از چشیدن یک غذای خوب، متوجه می‌شوید آن را دوست دارید یا نه. اگر کمبود اعتماد به نفس دارید یا کمی افسرده‌اید، انگیزه همیشه دم دست‌تان آماده نخواهد بود. حتماً به خاطر دارید که بعد از انجام کاری و به لطف موفقیت حاصل از آن انگیزه به وجود می‌آید.

قانون ۲: از تأثیر مخرب به تعویق انداختن، آگاه شوید. ابتدا افکار منفی که مانع از انجام کارها می‌شوند را بشناسید. برای مثال، اگر باید انبار را مرتب کنید، احتمال این افکار منفی وجود دارد: «خیلی نامرتب است. کار خیلی زیادی خواهد بود!» «برای این کار باید سرحال باشم!» «سه روز تعطیل را برای این کار اختصاص می‌دهم.» «خیلی کار جالبی نیست!» «مرا خسته می‌کند.»

سپس از روش مزایا-معایب استفاده کنید. ابتدا جدولی رسم کنید و مزایای موکول کردن کار به فردا را در سمت راست جدول و معایب آن را در سمت چپ جدول بنویسید. اگر مزایای تعویق آن بیشتر باشد، در این صورت بهتر است که مثال دیگری را انتخاب کنید. در مثال مرتب کردن انبار، اگر به تعویق انداختن آن معایب بیشتری دارد، پس در این صورت باید آن‌جا را مرتب کنید.

قانون ۳: طرفدار عمل کردن باشید. این روش به این صورت است که یکی از دوستان‌تان طرفدار به تعویق انداختن می‌شود و شما از عمل کردن دفاع می‌کنید:

دوست (طرفدار به تعویق انداختن): در این انبار واقعاً یک دنیا کار وجود دارد. نباید آن را مرتب کنی!

شما (طرفدار عمل کردن): بله درست است اما مرتب نکردن آن از مرتب کردنش معایب بیشتری دارد. می‌توانم از همین امشب کم‌کم شروع کنم! دوست: خیلی هم فایده‌ای ندارد. به هر حال فرصت نمی‌کنی همه این کارها را

انجام دهی. شما: شاید، اما فعلاً برای یک ربع آن جا را مرتب می‌کنم و همین‌طور هر روز این کار را ادامه می‌دهم. می‌دانی حتی بلندترین قله‌ها هم به تدریج فتح می‌شوند.

دوست: بله اما در نهایت وقتی به آن بالا می‌رسیم، از پا افتاده‌ایم! شما: شاید اما من قبلاً برنامه‌ریزی کرده‌ام. امشب یک ربع کار می‌کنم و نتیجه را خواهم دید: اگر از خودم راضی باشم، فردا دوباره شروع می‌کنم.

قانون ۴: برای کارها برنامه‌ریزی کنید. از تمام کارهایی که باید انجام دهید، فهرستی تهیه کنید، اول از کارهای آسان‌تر شروع کنید و آن‌ها را براساس دشواری‌شان مرتب کنید، در انتخاب زمان مناسب برای انجام کارتان، زمانی را در نظر بگیرید که مزاحم کسی نشوید. اگر ممکن است، آن را پیش از یک فعالیت دلپذیر برنامه‌ریزی کنید.

قانون ۵: مرحله به مرحله پیش بروید. گاهی اوقات سودهای کم، ثروت‌هایی کلان می‌سازند. به نظر می‌رسد که افراد خیلی فعال معمولاً از تکنیک تقسیم کارها در بخش‌های ۱۵ دقیقه‌ای استفاده می‌کنند و حواسشان هست که همیشه از کاری که انجام می‌دهند، راضی باشند. یک انجمن کوهنوردی مثالی دارد، وقتی خسته شده‌اید و برای رسیدن به پناهگاه هنوز دو ساعت پیاده‌روی دارید، بهتر است به پاهایتان نگاه کنید نه به مسافتی که باید طی کنید. در اینجا به شما توصیه می‌کنم زمان را تقسیم کنید، مثلاً ۱۵ دقیقه برای مرتب کردن انبار، یا این که فعالیت‌ها را به بخش‌های کوچکی تقسیم کنید. دانش‌آموزی که خود را برای کنکور آماده می‌کند و فقط یک ماه، فرصت دوره کردن دارد، باید ببیند که در صبح اولین روز هفته‌اش می‌خواهد چه کاری انجام دهد، سپس صبح را به چهار ساعت تقسیم کند و بعد کاری که باید در اولین ساعات انجام دهد را در نظر بگیرد. در پایان، او دست از کار می‌کشد تا ببیند در طول این چند ساعت چه کارهایی را انجام داده است.

قانون ۶: قبل و بعد از انجام هر کاری، میزان سختی و میزان رضایت آن را بسنجید. سپس دوباره میزان سختی و رضایت واقعی را بعد از انجام کار ارزیابی کنید.

قانون ۷: نسبت به خودتان صبور باشید. به کارهایتان افتخار کنید و بپذیرید که نمی‌توان همه کارها را هم‌زمان انجام داد.

فعالیت	میزان سختی پیش‌بینی شده (۰ تا ۱۰۰)	میزان رضایت پیش‌بینی شده (۰ تا ۱۰۰)	میزان سختی واقعی (۰ تا ۱۰۰)	میزان رضایت واقعی (۰ تا ۱۰۰)
یک ربع ساعت مرتب کردن انبار	۷۰٪	۵۰٪	۴۰٪	۵۰٪
یک ساعت درس خواندن	۶۰٪	۳۰٪	۴۰٪	۶۰٪

ترفندهایی برای اقدامی همراه با اعتماد به نفس

کارهای کوچک یا بزرگ؟

اهرام مصر و کلیساهای جامع، طی قرن‌ها ساخته شده‌اند. یک فیلم دو ساعته، گاهی حتی به چند ماه فیلمبرداری نیاز دارد. آیا می‌توانید از امروز تا فردا به خودتان مطمئن شوید؟ البته که نه؛ اما می‌توانید هدف بلند مدتی را در نظر بگیرید. برای رسیدن به آن هدف، نیاز به انجام کارهایی کوچک دارید. از کنار هم قرار گرفتن همین کارهای کوچک، موفقیت حاصل می‌شود، به‌خصوص اگر هر بار از آن‌ها راضی باشید. به این ترتیب، به تدریج اعتماد به نفس پیدا خواهید کرد.

معیارهایی در جهت انتخاب اولین هدف

انجام آن باید در روزهای آتی امکان‌پذیر باشد.

سراغ حوزه‌های موردعلاقه‌تان بروید که در آن‌ها مهارت دارید: ورزش، تعمیرات جزئی، کار، حمایت از دیگران. فرد خیرخواهی را انتخاب کنید. کاری را انتخاب کنید که به سادگی تجدیدپذیر است.

**

از حوزه‌هایی که در آن تخصص دارید، استفاده کنید. همه ما، حتی کسانی که به شدت کمبود اعتماد به نفس دارند، در حوزه‌هایی مستعد و برجسته هستیم: این حوزه‌ها می‌توانند شامل سخنرانی (این مورد برای کسانی که کمبود اعتماد به نفس دارند به ندرت اتفاق می‌افتد)، ابراز محبت دوستانه، خوشامدگویی، لبخند، مهارت‌های آشپزی، ماهی‌گیری، کوه‌نوردی... باشند. اگر خوب گوش کنید، در اطرافتان می‌شنوید: «آه، پی‌یر، او در تاریخ فرانسه خیلی خوب است!»، «آرتور، یک دستیار درجه یک است! هر وقت احتیاج به کمک داشتی، باید از او بخواهی!»، «اگر می‌خواهی اوقات خوشی را سپری کنی، برای ماهی‌گیری با لوئیس به رودخانه‌ای کوهستانی برو!»، «ماشینت مشکل دارد؟ حتماً در این باره از ژان پی‌یر سؤال کن! او می‌تواند به تنهایی موتور را پیاده و سوار کند!»، «اگر می‌خواهی سالن پذیرایی‌ات را تزئین کنی، تردید نکن و از مارتین کمک بگیر، سلیقه‌اش بی‌نظیر است!» پس به دنبال حوزه‌های موردعلاقه‌تان بروید، حتی می‌توانید از دوستانان هم کمک بگیرید.

* همه تخم مرغ‌هایتان را در یک سبد نگذارید

توجه داشته باشید که فقط در مباحث موردعلاقه‌تان یا حوزه‌هایی که در آن‌ها تخصص دارید، تمرکز نکنید، باید یاد بگیرید حتی در حوزه‌هایی هم که خیلی عالی نیستید بتوانید اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید. مارتیو، ۱۷ ساله، قهرمان تنیس منطقه است. او موفق شده رتبه اول را در منطقه به دست آورد اما در سطح بین‌المللی در رتبه ۱۲ قرار دارد. مربیان تیم فرانسه به او گفته‌اند که هرگز نمی‌تواند در تورنمنت‌های بین‌المللی شرکت کند. او با وضعیتی اسفناک به دفترم آمد: «من همه چیزم را فدای تنیس کردم: دوستانم، خانواده‌ام... از سن خیلی پایین برای تحصیل در رشته‌های ورزشی اقدام کردم. به جز دوستان ورزشی‌ام، هیچ دوستی نداشتم. پارسال هم از ناحیه شانه مصدوم شدم و یک ماه در بیمارستان بستری بودم. مربی‌ام را مثل پدرم می‌دانستم، او حتی برای دیدنم هم نیامد. او تصمیم گرفت تمرینات را با بنجامین ادامه دهد، زیرا او مصدوم نبود و می‌توانست به مسابقات بین‌المللی اعزام شود. چه آدم رذلی! دکتر، او به من خیانت کرد!»

این مسئله جدی است. مارتیو دچار افسردگی شدید شده و حتی اقدام به خودکشی نیز کرده است.

البته بیشتر شما این گونه نیستید! اما مورد مارتیو باعث می‌شود تا خطر از بین رفتن اعتماد به نفس در یک حوزه خاص را نشان دهیم. در حقیقت شما برای موفقیت در یک حوزه پافشاری می‌کنید؛ بنابراین در صورت بروز مشکل، در معرض نابودی قرار می‌گیرد، به خصوص در حوزه‌های رقابتی مانند ورزش، موسیقی (من موسیقی‌دان‌هایی را دیدم که مشکلی مشابه مارتیو داشتند)، فعالیت‌های سیاسی و هنرپیشگی. درواقع، شما کاملاً بر سرنوشت‌تان مسلط نیستید. بنابراین اعتماد به نفستان را وقف خیرخواهی دیگران می‌کنید. برای وضعیت ورزشکاران، فراموش نکنید که تلویزیون فقط موفقیت آن‌ها را نمایش می‌دهد. چند نفر از ورزشکاران به دلیل شکستگی ستون فقرات فلج شده‌اند؟ هدف من این نیست که شما را از ورزش حرفه‌ای یا هنر منصرف کنم. اگر تصمیم گرفته‌اید که به چنین فعالیت‌هایی روی بیاورید، راه چاره‌ای هم در صورت بروز مشکل در نظر داشته باشید و نقاط ثبات را در خارج از این فعالیت‌ها پیدا کنید. ورزشکاران بزرگی که متعادل رفتار می‌کنند، کسانی هستند که مرتب به خانواده‌شان سر می‌زنند، دوستی‌های دوران کودکی را حفظ می‌کنند، سطح تحصیلات بالایی دارند و سپس حرفه‌ای می‌شوند.

مفهوم عملکرد باید با مفهوم لذت در ارتباط باشد. نابغه‌های تنیس، بوریس بکر یا بیوم برگ(۲۳)، هر دو اعتراف کرده‌اند که لحظه‌هایی از تنیس بازی کردن به ستوه آمده‌اند؛ چیزی که در ابتدا لذت‌بخش بود و موفقیتی استثنایی محسوب می‌شد، اینک به فعالیتی خسته‌کننده تبدیل شده بود. به همین دلیل، اگر حواستان باشد و فعالیت‌هایتان را به یک اندازه براساس لذت و عملکرد پایه‌گذاری کنید، ناامید نخواهید شد.

اکنون می‌خواهم مجموعه‌ای از «ترفندها» را به شما معرفی کنم که برای کسب اعتماد به نفس، بسیار کاربردی است. در این حوزه، بسیار مهم است که برای ارائه تصویری از خود، چه ظاهری را به دیگران نشان می‌دهید حتی اگر این ظاهر، تمام شخصیت شما نباشد.

* مراقب ظواهر باشید

توجه کنید که ظواهر فقط بخشی از اعتماد به نفس هستند؛ ما حتی می‌توانیم با وجود داشتن ظاهری اسفناک، برای داشتن اعتماد به نفس دست به هر کاری بزنیم. در اینجا چند ترفند برای مراقبت از اعتماد به نفس و همچنین ظاهرتان ارائه می‌کنم.

امیلی وارد دفترم می‌شود و می‌نشیند؛ او سرش را پایین انداخته و زمین را

نگاه می‌کند. امیلی با صدایی که به زحمت شنیده می‌شود و با کلماتی منقطع صحبت می‌کند. او روی صندلی‌اش مچاله شده است. کمی بعد از آن که مطیم را ترک کرد، به سه مأمور پلیس برخوردی که او را هویتم را خواستند تا آن‌ها را کنترل کنند. آن‌ها پوشش مرتبی داشتند و در لباس آبی کمرنگشان احساس راحتی می‌کردند، راست قامت بودند و با سری رو به بالا، به ماشین‌هایی که باید کنترل می‌کردند با دست علامت توقف می‌دادند.

به نظر شما، آیا امیلی و مأموران پلیس در ظاهر، علائم اعتماد به نفس یکسانی را نشان می‌دادند؟ بی‌شک نباید انسان‌ها را از روی ظاهرشان قضاوت کرد! اما ظاهرشان، در نگاه دیگران نسبت به شما و همچنین در اعتماد به نفس‌تان، نقش مهمی دارد. اگر از همان برخورد اول، واکنش‌هایی منفی یا خنثی از خودتان نشان دهید، هیچ‌کس به شما توجهی نخواهد کرد.

عوامل بیرونی اعتماد به نفس چه هستند؟

- غیرکلامی که شامل ارتباط بصری، حالت چهره، وضعیت و حرکات بدن است،

- فراکلامی یا صدا و ویژگی‌های آن.

عوامل خارجی اعتماد به نفس

کمبود اعتماد به نفس	اعتماد به نفس مطلوب	اعتماد به نفس مفرط	
ارتباط بصری	گریزان	مستقیم	خیره
حالت چهره	نامفهوم	گویا	منقبض
وضعیت بدن	مچاله	آرام	کشیده، راست قامت، چانه رو به جلو و سر بالا
حرکات بدن	خیلی کم	آرام اما همراه با جزئیات فراوان	منقطع
شدت صدا	ضعیف	متناسب با موقعیت	بلند و حتی گوش خراش
لحن صدا	یکنواخت	رسا	تند
میزان صحبت	کم	درست به اندازه مخاطب	خیلی بیشتر از مخاطب

اگر با ظاهر یا حرکات خود مشکل دارید، بهتر است از یک آینه یا از دوربین فیلم برداری استفاده کنید تا بتوانید خودتان را اصلاح کنید و به ظاهری مناسب و مطمئن برسید.

آیا لباس اعتماد به نفس می آورد؟

بسیاری از اصناف می خواهند به وسیله ظاهر و لباس هایشان، به دیگران اعتماد به نفس خود را نشان بدهند یا حتی آن ها را تحت تأثیر قرار دهند. برای مثال، برای مأموران پلیس و نیروهای نظامی وضعیت به همین صورت است. اگر دچار کمبود اعتماد به نفس هستید، شاید نمی دانید چطور می توان به کمک لباس ها به خود بها داد. با یکی از دوستانتان که سبک لباس پوشیدن شما را دوست دارد، مشورت کنید و از او بخواهید که برای کمک به شما، در خرید

همراهتان بیاید. متخصصان این تکنیک را «تقلید از یک الگو» می‌نامند. در بازگشت به منزل، فراموش نکنید که نظر همسر و اطرافیان‌تان را نیز پیرسید. برای نوجوانان، لباس می‌تواند نشانه‌ای واقعی برای به رسمیت شناخته شدن محسوب شود: تیپ معروف. تیپ‌های مختلفی وجود دارند، اسپرت، مد روز، شبیه به اوباش، تیپ‌های «ساده» یا حتی «مبتذل»، احتمالاً شنیده‌ایم که گاهی دختران جوان در اولین برخورد، درباره ظاهر دیگران می‌گویند: «دیدي، کاملاً عادی بود، حتی کفش‌هایش هم مارک نایک نبود!» البته کمی بعد با شناخت بیشتر، ممکن است از این احساسات دست بکشند...

تمرینی برای پیشرفت اعتماد به نفس در کلام

اگر صدای ضعیفی دارید، پیشنهاد می‌کنم تمریناتی را به کمک ضبط صوت انجام دهید. آیا شدت صدایتان کم است؟ یک متن ده خطی را انتخاب کنید، اولین بار آن را با صدای معمولی بخوانید، ضبط صوت را قطع کنید. بار دوم، شدت صدایتان را دو برابر کنید و آن را بخوانید. ضبط صوت را قطع کنید. بار سوم، باز هم صدایتان را دو برابر کنید و فریادزنان متن را بخوانید. حالا نوار را به اول برگردانید و هر سه صدای ضبط‌شده را گوش دهید. نوار را به شخص دیگری بدهید تا او هم آن را گوش دهد. متوجه خواهید شد که وقتی به گمان خودتان در حال داد زدن بودید، شدت صدای شما عادی بود و وقتی فکر می‌کردید که شدت صدایتان عادی است، در واقع به زور شنیده می‌شد.

نوجوانان و ظاهرشان

اگر فرزندی نوجوان دارید، با پوشاندن لباس‌های برادر یا خواهر بزرگ‌تر، آن‌ها را در موقعیتی قرار ندهید که از لباس‌هایشان خجالت بکشند. بسیاری از بیماران بزرگ‌سالم خاطره‌ای دردناک از دوران راهنمایی خود دارند: «من مایه تمسخر دوستانم بودم! از من می‌پرسیدند که آیا والدینم پول ندارند. خودم فکر می‌کردم که مادرم مرا از خواهرم کمتر دوست دارد زیرا برای او لباس می‌خرد اما برای من نه.» ولنتاین هنوز هم ناراحت است. در ۲۸ سالگی، گاهی «مانند یک فقیر، گاهی مانند یک بورژوا» لباس می‌پوشد. او در نوع پوشش، کمبود اعتماد به نفس دارد.

وزن و اعتماد به نفس

إلودی، آخر هفته‌ها قبل از بیرون رفتن، ساعت‌ها جلوی آینه می‌ایستد. انگار هیچ لباسی به او نمی‌آید! به نظرش یا خیلی چاق است یا خیلی بی‌ارزش. این تدارکات، منشأ اضطراب‌اند و به او تصویر بدی از خودش ارائه می‌دهند. بسیاری از بیمارانم به دلیل ظاهر فیزیکی‌شان، کمبود اعتماد به نفس دارند: آن‌ها بدنشان را دوست ندارند و گاهی حتی از آن متنفرند. بعضی از آن‌ها واقعاً بیش از حد اضافه وزن دارند که این مسئله اعتماد به نفس‌شان را کاملاً از بین برده است. اگر شما هم وضعیتی مشابه آن‌ها دارید، به توصیه‌های زیر

عمل کنید:

اگر می‌توانید و اگر واقعاً بیش از حد اضافه وزن دارید، لاغر شوید: شاخص توده بدنی خود را اندازه بگیرید (اندازه: وزن/قد^۲)، اگر عدد به دست آمده بیشتر از ۲۵ باشد، شما اضافه وزن دارید و اگر بیشتر از ۳۰ باشد، چاق محسوب می‌شوید. در این صورت باید به پزشک مراجعه کنید و وزن خود را کاهش دهید. توجه داشته باشید که نباید از هر رژیمی استفاده کنید. این کاهش وزن باید تدریجی و اغلب با حمایت روان‌شناسی همراه باشد. بیشتر افرادی که ملاقات کرده‌ام، واقعاً چاق نیستند اما احساس می‌کنند که چاق‌اند؛ در حالی که شاخص توده بدنی آن‌ها طبیعی است. این احساس چاقی، عمدتاً با فرهنگ جدید زن باریک‌اندام و باریکی شدت گرفته است.

با تمرکز به چیزی جز وزنتان، حواس خود را پرت کنید. آیا در ظاهر فیزیکی شما جنبه‌های مثبت دیگری وجود دارد؟ چشمان زیبا، لبخند ملیح، جذابیت... به سایر خصوصیات شخصیتی‌تان نیز توجه کنید: آیا شما خوش‌رو، صبور و قابل‌اعتماد هستید؟ آیا شما همیشه کارتان را به خوبی انجام می‌دهید و دیگران می‌توانند روی شما حساب کنند؟

فریبندگی زیبایی نیست. در زندگی‌ام افراد درشت هیکلی را می‌شناسم که بسیار هم جذاب بوده‌اند، آن‌ها همیشه لبخند می‌زنند و در نهایت خوش‌سلیقگی خود را می‌آرایند. یکی از آن‌ها طراح مد برای خانم‌های درشت هیکل است. من بسیار خوشحالم که با او آشنا شدم زیرا او از لحاظ ارتباطی عالی است. من هرگز احساس نکردم که این زن، کوچک‌ترین کمبود اعتماد به نفسی داشته باشد، بلکه کاملاً هم برعکس است. مهم این است که شما احساس راحتی داشته باشید! آنچه قابل‌تغییر است را تغییر دهید اما زیاده‌روی نکنید. توجه داشته باشید که مسئله مهم، نوع دیدگاه شماست. به‌ویژه باید از رژیم‌های نامناسبی که خیلی سریع وزنتان را کاهش می‌دهند، پرهیزید. مهم‌تر این که پیش از درمان مشکل اعتماد به نفس‌تان، باید از هر نوع جراحی زیبایی اجتناب کنید.

آیا پول اعتماد به نفس می‌آورد؟

در زندگی فرصت‌های زیادی داریم تا اعتماد به نفس خود را بهبود بدهیم. جامعه مصرف‌گرا نیز ما را به همان سمت ترغیب می‌کند. شعار یکی از شرکت‌های بزرگ فرانسوی این است: «شما ارزشش را دارید!» شعار زیبایی است. اما تعبیرش این است که ارزش شما بر اساس نوع شامپو، لباس یا ماشین که می‌خرید، مشخص می‌شود. از سوی دیگر، ممکن است برای برانگیختن تحسین دیگران، محصولات که خریده‌اید را به رخ بکشید. شاید هم به این فکر بیفتید که ارزش هر کس، دقیقاً متناسب با مقدار پولی است که در

طول زندگی‌اش پس‌انداز می‌کند. تمام این رفتارها می‌توانند در لحظه به ما اعتماد به نفس بدهند، اما ممکن است تبدیل به تله شوند، یعنی ما دیگر برای آن‌که به خودمان بها دهیم به آن‌ها وابسته شویم. برای پشت سر گذاشتن مشکلات، از این روش‌های موقتی استفاده کنید اما به آن‌ها وابسته نشوید و صرفاً به آن‌ها تکیه نکنید. بی‌شک در اطرافتان افرادی را می‌شناسید که به تعبیر من فیلسوفان زندگی هستند، یعنی کسانی که خوشبختی را استنشاق می‌کنند اما با این حال دارایی چندانی هم ندارند.

چهره‌های برجسته

برخی افراد نابهنجاری‌های فیزیکی دارند که در ظاهر هم قابل‌مشاهده است. مثلاً افرادی که به دلیل شیمی‌درمانی موهایشان را از دست داده‌اند یا زنانی که به دلیل سرطان، سینه‌شان را تخلیه کرده‌اند یا افرادی که کوتاه قامت هستند.

در تمام این موارد (فهرست کامل نیست)، شما دچار اختلالی هستید که نمی‌توانید آن را پنهان کنید. این اختلال به‌خودی‌خود می‌تواند اعتماد به نفس شما را ضعیف کند، به ویژه اگر بر این اختلال تمرکز کرده باشید؛ نقص ظاهری به دغدغه‌ای ذهنی تبدیل شده، دیگر تمام توجه شما به آن معطوف می‌شود، بدون آن‌که خصوصیات شخصیتی دیگران را در نظر بگیرید. مانند قصه ریکه کاکلی (۲۴)، قهرمان داستان معروف شارل پرو (۲۵) که نقص ظاهری‌اش را می‌پوشاند، شما هم ممکن است قابلیت‌های دیگران را نبینید. تأثیر این مسئله می‌تواند بسیار گسترده باشد و در برخی افراد که نمی‌توانند ظاهرشان را تحمل کنند، حتی موجب افسردگی و انزوای اجتماعی نیز می‌شود. در این صورت، یکی از این دو واکنش قابل‌پیش‌بینی است.

* اقدام روان‌شناختی

این واکنش ضروری است و باید حتماً پیش از عمل جراحی انجام شود تا بتواند اختلال روان‌شناختی که نشانه اصلی آن در بدن بروز می‌کند را از بین ببرد.

اقدام‌های روان‌شناختی بسیار مفید هستند زیرا به شما کمک می‌کنند تا بتوانید با ناتوانی جسمی خود زندگی کنید؛ به‌ویژه برای مواردی که قابل‌جراحی نیستند. رویکرد روان‌شناختی بر نکات زیر تمرکز دارد:

- عدم تمرکز بر نقص‌های جسمانی و صرف کم‌ترین زمان، تفکر و سرمایه‌های اختصاص یافته به آن‌ها؛
 - گاهی بازنگری فیزیکی باعث می‌شود معلولیت کمرنگ شود و سایر جنبه‌های جسمانی خود را ببینید، به‌ویژه نقاط قوت‌تان؛
 - شناسایی سایر خصوصیات شخصیتی. آیا مهارت‌های ارتباطی یا فکری خود را می‌شناسید؟ آیا تلاش می‌کنید زمان، فکر یا سرمایه‌های خود را بیشتر به این جنبه‌ها اختصاص دهید؛
 - ارتباط با دیگران را بهبود بخشید. سعی نکنید نقص فیزیکی خود را پنهان کنید. خودتان را عادی جلوه دهید. شما فقط یک نقص فیزیکی نیستید، بلکه شخصی هستید که دچار یک نقص فیزیکی است. اگر حس شنوایی دارید، به دوستان‌تان که تمایل صحبت کردن با شما را دارند، بیشتر توجه کنید؛
 - پیش از ملاقات با دیگران، از جانب آن‌ها هیچ نظری را از قبل پیش‌بینی نکنید. پس از شکل‌گیری ارتباط، بررسی کنید که آیا دیگران شما را با نقص ظاهری‌تان دیده‌اند یا بر سایر جنبه‌های شخصیتی‌تان توجه کرده‌اند؛
 - در مجموع، با وجود نقص فیزیکی عادی زندگی کنید. در این صورت، آن را بهتر فراموش می‌کنید.
- اگر خیلی منزوی هستید حتماً با یک روان‌شناس یا انجمن بیماران در ارتباط باشید. بیماران هستند که معمولاً برای هر بیماری دور هم جمع می‌شوند؛ انجمن‌های دیابت، فویا یا حتی انجمن افراد کوتاه قامت یا زال... به این انجمن‌ها بپیوندید، آن‌ها افرادی را که مشکلاتی مشابه شما دارند، با هم آشنا می‌کنند و دور هم جمع می‌کنند. به این ترتیب، احساس آرامش و اطمینان می‌کنید و همچنین توصیه‌ها و اطلاعاتی نیز در اختیارتان قرار می‌گیرد. آن‌ها اغلب گروه‌هایی را تشکیل می‌دهند و با هم صحبت کنند، به تدریج این احساس گناه از شما دور می‌شود و کمکتان می‌کند از گوشه‌گیری درآیید. از سوی دیگر، در این انجمن‌ها می‌توانید افرادی را ملاقات کنید که با وجود معلولیت به خوبی زندگی می‌کنند. من فرصت دیدار با اعضای انجمن کوتاه‌قامتان را داشتم و در گفتگوهایشان نیز شرکت کردم. برخی از آن‌ها خیلی خوب با این مسئله کنار آمده‌اند و عمل جراحی را برای بلندتر شدن پاهایشان بی‌فایده می‌دانند. اما عده‌ای دیگر از آن‌ها متحمل درمانی سخت و دردناک شده‌اند. بحث میان دو گروه برایم جذاب بود. فکر می‌کنم که این صحبت‌ها موجب پیشرفت هر دو گروه خواهد شد.

* عمل جراحی

در برخی موارد، جراحی اثرات نجات‌بخشی خواهد داشت. افراد بسیاری را دیده‌ام که به لطف یک عمل جراحی، دوباره زندگیشان را از سر گرفته‌اند. اما

دقت کنید، به نظرم برای جراحی همیشه باید با سه نفر مشورت کرد: بیمار (خودتان)، جراح و روانپزشک. من به عنوان یک روانپزشک نمی‌توانم درباره جنبه‌های تکنیکی جراحی مربوط به اختلال شما که بسیار هم متنوع‌اند، اظهارنظر کنم. اما برای برخی از نقص‌های جسمانی، جراحی می‌تواند بسیار مفید باشد: مثلاً جراحی بینی (برای اصلاح و رفع مشکلاتی مانند پولیپ)، پروتز دندان...

پیش از هر چیز، به شدت جراحی و نیز خطرات احتمالی، عوارض و تأثیرات آن توجه کنید. زمان بگذارید و درباره مزایا و معایب جراحی با پزشک خود بارها و بارها صحبت کنید. جراحی‌های موفق، باید موردتوافق و نیز برای هر دو طرف قابل قبول باشند.

فراموش نکنید، قبل از آن که تصمیم قطعی بگیرید با روانپزشک هم مشورت کنید. البته بیشتر جراحان از شما می‌خواهند که پیش از عمل جراحی با روانپزشک صحبت کنید. به یاد داشته باشید که جراحی، برگشت‌ناپذیر است پس باید با جدیت و صبوری تصمیم بگیرید.

نقص خیالی: بدشکلی هراسی ۱ و ترس‌های اجتماعی

بدشکلی هراسی، تفسیری هذیان‌آمیز از بدشکلی جسمانی برای افرادی است که این خصوصیات را ندارند. این بیماری به درمان روان‌شناختی نیاز دارد.

برخی افراد که از ترس‌های اجتماعی رنج می‌برند، اصلاً هذیان نمی‌گویند اما اختلال جسمانی خود را که گاهی به زحمت قابل مشاهده است، به شکلی اغراق‌آمیز برجسته می‌کنند. آن‌ها فقط نقص خود را می‌بینند و فکر می‌کنند دیگران هم فقط به نقص آن‌ها توجه می‌کنند.

یکی از بیمارانی سه سال است که تحصیلاتش را متوقف کرده است، او فکر می‌کرد که دانشجویان و استادان فقط «بینی بزرگ و بد فرمش» را می‌دیدند. او از خانه بیرون نمی‌آید و به صورت مجازی ادامه تحصیل می‌دهد و هیچ ارتباط اجتماعی برقرار نمی‌کند. او حتی خود را متقاعد کرده بود که هیچ دختری او را نمی‌خواهد. در نهایت تصمیم گرفت از یک جراح وقت بگیرد تا نقص صورتش را اصلاح کند. جراحی سختی بود و همچنین عوارض احتمالی به همراه داشت، پزشک توصیه کرد که قبل از جراحی با یک روانپزشک مشورت کند. حق با جراح بود. این بیمار بعد از درمان روان‌شناختی، روحیه‌اش را به دست آورد و دیگر به فکر عمل جراحی نبود.

* آرایش مو و آرایش صورت

روانپزشکان معمولاً می‌گویند که اگر مراجعی آراسته و مرتب به جلسه مشاوره آمد، یعنی از آرایشگاه می‌آید و این یعنی افسردگی‌اش بهبود یافته است.

ظاهر مرتب و آراسته، نگاه‌های مثبت را به سمت شما جلب می‌کند و این به شما اعتماد به نفس می‌دهد.

تمام این دغدغه‌ها نسبت به بدن و ظاهر تان بی‌جا نیستند. آن‌ها را بپذیرید. از سوی دیگر، امروزه در این زمینه‌ها متخصصان پیشرفت کرده‌اند: متخصص زیبایی، طراحان مد... برای تماس با آن‌ها تردید نکنید، مگر آن‌که دوستانی دارید که می‌توانند به شما کمک کنند. من بارها از بیمارانم خواسته‌ام که به نوع پوشش، آرایش مو و صورت خود و دوستانشان توجه کنند. این کار در بیشتر مواقع تأثیری مثبت داشته و از سوی دیگر، دوستانشان هم بسیار خوشحال بودند که توانسته‌اند به آن‌ها کمک کنند. با این حال مانند بیشتر موارد، هیچ راه‌حلی به‌خودی‌خود در کسب اعتماد به نفس کامل نیست و نباید به افراط تن داد. در حقیقت، اگر شما فقط به ظاهر تان توجه کنید، شاید بتوانید اعتماد به نفس خود را بهبود ببخشید اما فقط این اعتماد به نفس مشروط است که افزایش خواهد یافت.

عوامل بیرونی اعتماد به نفس، اساساً بر اعتماد به نفس مشروط شما تمرکز دارند. این رویکرد اگرچه بسیار خوب است اما کافی نیست. فراموش نکنید که اعتماد به نفس بی‌قید و شرط هم باید بهبود یابد. به همین دلیل هم پیشنهاد می‌کنم بر تحقق اعتماد به نفس‌تان نیز توجه داشته باشید.

فواید نشانه‌های بیرونی اعتماد به نفس

ظاهر مثبت



۱. لذت بردن از احساس خوب خود
+
۲. جذب نگاه‌های مثبت دیگران



افزایش اعتماد به نفس مشروط

* تحقق اعتماد به نفس درونی

با بدنتان راحت باشید

اگر می‌خواهید اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید، باید حتماً با بدنتان احساس خوبی داشته باشید. به این منظور، تمرین‌هایی را به ترتیب زیر معرفی می‌کنم.

تنفس شکمی آهسته

به سادگی هوا را به داخل شکمتان فرو دهید، درست مانند یک بالن خالی؛ سپس با رها کردن ماهیچه‌های شکمی اجازه دهید تا شکمتان پر از هوا شود. این تنفس شکمی است؛ هرگز نباید این کار را با قفسه سینه انجام دهید. سه یا چهار بار در روز فقط به مدت یک دقیقه این تنفس را با وارد کردن هوا به شکمتان تمرین کنید، در ادامه پنج یا شش بار این تنفس شکمی را به طور منظم و به آرامی ادامه دهید. این تمرین را می‌توانید مقابل تلویزیون، در ماشین یا حتی در سرویس بهداشتی هم انجام دهید. این روش بسیار کاربردی است و قبل از رفتن به جلسه یا قرار مهم می‌تواند در شما اعتماد به نفس ایجاد کند...

ریلکسیشن (تن آرامی) کوتاه مدت

این تمرین در ادامه تمرین قبلی است. ابتدا تنفس شکمی را آرام و به حالت نشستگی انجام دهید. در صورت امکان، روی یک صندلی دسته‌دار بنشینید و هر دو دست خود را روی رانهای‌تان بگذارید. با شکمتان به آرامی نفس بکشید، حال چشمانتان را ببندید. دست‌ها، شانه‌ها و فک‌تان را شل کنید (دندان‌هایتان را فشار ندهید).

ریلکسیشن

در این جا قصد ندارم جزئیات متد ریلکسیشن را توضیح دهم و فقط یک متد ساده را به شما خواهم گفت، متد یاکوبسن (۲۶). خلاصه این متد منقبض کردن و از انقباض درآوردن مجموعه‌ای از ماهیچه‌های مختلف بدن است:

- روی زمین دراز بکشید یا روی صندلی بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید؛ باید در آرامش کامل باشید، تلفن همراهتان را خاموش کنید و از اطرافیان‌تان بخواهید که هیچ کس مزاحمتان نشود؛
- دست راست خود را مشت کنید و آن را منقبض کنید، حالا تا ۴ بشمارید و با یک نفس عمیق، مشت خود را رها کنید. در حین رها کردن مشت، کم‌کم آرامش را در ماهیچه‌های دستتان احساس می‌کنید. دوباره برای بار دوم تکرار کنید. تا ۴ بشمارید و ماهیچه‌ها را رها کنید؛
- سپس ماهیچه دو سر سمت راست دستتان را منقبض کنید و به همان روشی که برای مشت راستتان به کار گرفتید، ادامه دهید؛
- عضلاتی که در ادامه آن‌ها را به ترتیب منقبض می‌کنید، عبارتند از: مشت دست چپ، ماهیچه دو سر سمت چپ دست، ماهیچه‌های پیشانی با بالا بردن

ابروها، پلک‌ها در حالی که آن‌ها را محکم فشار می‌دهید، فک با فشار دادن دندان‌ها و دور کردن ماهیچه گونه‌ها، پشت گردن با کشیدن چانه به سمت جناغ سینه، شانه‌ها در حالی که آن‌ها را به سمت گوش‌ها بالا می‌برید، کمر به این صورت که آرنج‌ها پشت‌تان را لمس کنند، ران راست با فشار دادن پای راست به زمین، نرمه ساق پا در حالی که نوک پا را به سمت جلو می‌کشید و سپس نوک پا را فشار دهید، درست مانند فشار دادن پدال گاز؛
- همین کار را برای ران چپ و پای سمت چپ نیز انجام دهید؛
- سپس چند دقیقه استراحت کنید تا از آرامش بدنتان لذت ببرید، به تدریج یاد می‌گیرید مراقب این آرامش باشید؛
- حالا چشم‌هایتان را باز کنید، کم‌کم صداها را می‌شنوید، ماهیچه‌ها را یکی پس از دیگری، هر طور که می‌خواهید بکشید.
- این زمان استراحت و آرامش باعث می‌شود تا تمام تنش‌های عضلانی را از خود دور کنید. این تمرین فقط ۲۰ دقیقه در روز زمان می‌برد، اما باید هر روز به مدت ده تا پانزده روز مرتب تمرین کنید تا واقعاً به نتیجه برسید. بهتر است موقع تمرین به موسیقی‌هایی گوش بدهید که پس‌زمینه آن صداها طبیعی موردعلاقه‌تان باشد (صدای دریا، رود، آواز جیرجیرک‌ها...).

ماساژ صورت

این تمرین بسیار ساده است باید با هر دو دست، صورت خود را ماساژ دهید، به این ترتیب که انگشت‌ها را از روی گیج‌گاه به سمت چانه حرکت دهید.

کشش بدن

برای این تمرین احتیاج به توضیح نیست، چون کتاب‌های خوبی در این زمینه وجود دارند(۲۷)، کشش بدن، روش بسیار خوبی برای از بین بردن تنش‌های روزانه است.

ذهنتان را راحت کنید

پژوهشگران مکتب شناختی که از تکنیک‌های کلید ۱ استفاده کرده‌اند، پیشنهاد می‌کنند با «انجام تمرین ذهن آگاهی(۲۸)» این تکنیک را کامل کنیم. اصل: به جای آن‌که به دنبال شکار و اصلاح افکار منفی باشیم، بهتر است آن‌ها را بپذیریم و بگذاریم مانند ابر عبور کنند. تمرین: بنشینید، چشم‌ها را ببندید، به آرامی تنفس شکمی را انجام دهید. اجازه دهید افکار مزاحمی که بی‌اختیار ظاهر می‌شوند، بروز کنند. برای دور

کردن آن‌ها تلاش نکنید، همچنان روی تنفس خود متمرکز شوید. افکار منفی را مانند مهمانی در نظر بگیرید که به خانه‌تان آمده، از او استقبال کنید و اجازه دهید چند لحظه بماند بعد هم مانند همه مهمان‌ها خواهد رفت، بگذارید لحظه‌ای که خودش می‌خواهد به تنهایی برود. مثال دیگری می‌آورم، آن‌ها مانند ابرهایی هستند که در آسمان پدیدار می‌شوند. مدت زمانی را به تماشای آن‌ها می‌نشینیم و خواهیم دید که خودشان می‌گذرند، بدون آن‌که بخواهیم آن‌ها را بیرون کنیم.

حواستان را راحت کنید

سیلوی خیلی مضطرب است. او همیشه در حال دویدن است و می‌گوید که نمی‌تواند از زندگی لذت ببرد. این تمرین را به او پیشنهاد کردم: «هر روز، ۲ دقیقه دست از کار بکشید و از خودتان بپرسید: در اطراف خودم چه می‌بینم؟ چه می‌شنوم؟ چه بوهایی استشمام می‌کنم؟ وقتی که راه می‌روم فشار زمین زیر پاهایم چقدر است؟ حالا اجازه بدهید اطلاعات حسی در شما نفوذ کنند و از آن‌ها لذت ببرید. آیا آرامشی وجود دارد؟ صدایی؟ زمزمه‌ای از دور؟ چه چیز خوشایندی می‌بینید؟ چه چیز خوشایندی در بدنتان احساس می‌کنید؟» انجام این تمرین ساده برای دو بار در روز به سیلوی کمک کرد تا تأثیرات مخرب اضطرابش را کاهش دهد.

با احساسات خود راحت باشید

نظر من همیشه این بوده که اگر بتوانیم احساساتمان را مدیریت کنیم، بخشی از آسایش را به دست آورده‌ایم. پیولوژی مدرن اطلاعات جالبی درباره احساسات ارائه می‌دهد. می‌توانیم آن‌ها را به این ترتیب خلاصه کنیم که اساساً شش احساس اصلی وجود دارد:

- شادی،
- غم،
- تعجب،
- ترس،
- نفرت،
- خشم.

این احساسات، قبل از هر چیز به سیستم لیمیک یا سیستم عصبی احساسی بستگی دارند، یعنی قسمتی از مغز که زیر قشر مغزی قرار گرفته است. این ناحیه به کنترل اراده و افکار حساس نیست؛ این احساسات اولیه، ذاتی، خودجوش و غیرارادی هستند. می‌توان گفت که این بخش حیوانی از گونه‌های انسانی است که هوش و تفکر نمی‌توانند هیچ کاری برای آن انجام دهند. برای این مسئله، کلید ۱ هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. در ادامه با تکنیک‌هایی آشنا می‌شویم که برای مدیریت این احساسات اولیه مفید خواهند بود.

برخی احساسات دیگر نیز وجود دارند که به آن‌ها احساسات ثانویه می‌گویند، مانند احساس گناه، شرم، افسردگی و مانند این‌ها... قشر مغزی، این احساسات را مدیریت می‌کند، بنابراین به اراده و افکار شما بستگی دارند. آن‌ها به تدریج در طول زندگی شکل می‌گیرند، حساب شده عمل می‌کنند و ممکن است برای مدت زیادی تداوم داشته باشند و می‌توان آن‌ها را به صورت ارادی افزایش یا کاهش داد. همان‌طور که در کلید ۱ دیدید، کار کردن روی افکار، روشی بسیار مفید است.

روان‌درمانگران روش‌هایی را یافته‌اند تا بیماران بتوانند با احساسات اولیه خود مقابله کنند. مثلاً احساس ترس که می‌تواند سراسر وجود انسان را فرا بگیرد و حتی او را از پا بیندازد و جلوی موقعیت‌های روبه‌رشد او را نیز بگیرد درست مانند فوبیاهای مختلف.

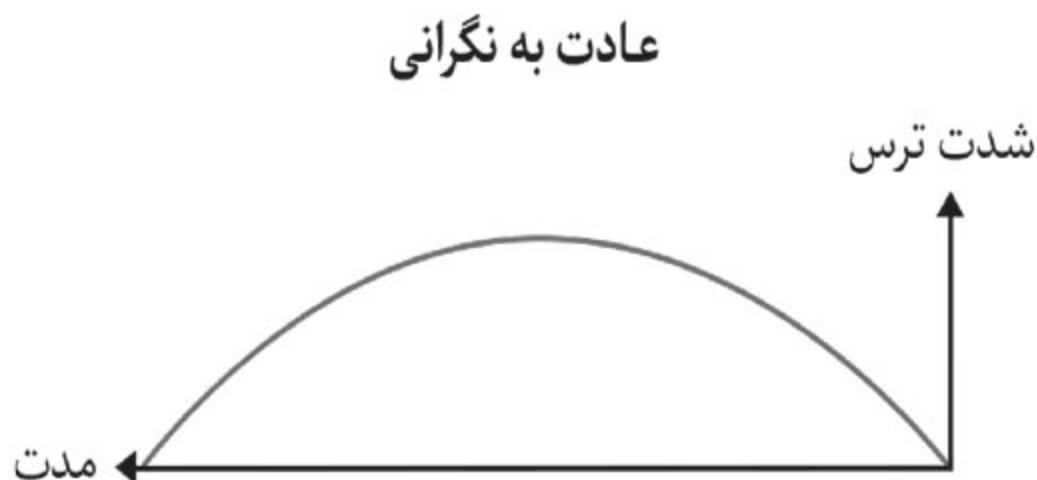
برای آن‌که بتوانیم احساسات اولیه را مدیریت کنیم، این دو روش بسیار مفید هستند.

مواجهه طولانی مدت

همان‌طور که در نمودار آمده است، وقتی با موقعیتی مواجه می‌شوید که شما را می‌ترساند (مثلاً سخنرانی در جمع)، شدت ترس شما به بیشترین حد ممکن می‌رسد و سپس کاهش می‌یابد. اگر در همین موقعیتی که شما را می‌ترساند، بمانید، حتماً لحظات سختی را تجربه خواهید کرد، اما پس از آن، شاید بتوانید در چنین موقعیت‌هایی آرامش بیشتری داشته باشید. این اصل، عادت به نگرانی نام دارد. باید دیگر از موقعیت‌هایی که شما را می‌ترسانند، اجتناب نکنید. این روش برای درمان رفتاری افراد مبتلا به فوبیا بسیار کاربرد دارد، در این روش به بیمار آموزش می‌دهند که چطور با موقعیت‌های ترسناک مواجه شود و در آن بماند.

حساس نباشید!

این دومین اصل است که شاید عمل به آن ساده باشد. در این مرحله، پس از آن که یاد گرفتید مثلاً با کمک تکنیک‌های ریلکسیشن آرام شوید، با موقعیت‌های ترسناک نیز به تدریج و نه ناگهانی، روبه‌رو خواهید شد.



الکساندر از سخنرانی در جمع‌های بیش از دو نفر، هراس داشت. هدف از درمان او این بود که بتواند پاسخگوی سؤالاتی باشد که در جلسات ماهانه شرکت از او می‌پرسند. او از این موقعیت وحشت داشت و نگرانی‌اش را ۸۰٪ تخمین زده بود. ما با هم از موقعیت‌های مختلف یک سخنرانی، فهرستی آماده کردیم که شامل کمترین اضطراب و بیشترین ترس بود:

- سخنرانی در جمع دو نفر از همکاران دوست‌داشتنی: اضطراب ۳۰٪،
- سخنرانی در جلسه جمعه که پنج نفر از مدیران حضور دارند: اضطراب ۵۰٪،

- سخنرانی و پاسخ به سؤالات در جلسه ماهانه با سه نفر از مدیران بخش: اضطراب ۸۰٪.

به الکساندر پیشنهاد کردم که با موقعیت اول، یعنی ۳۰٪ اضطراب در حضور دو نفر از همکارانش شروع کند. ما ابتدا این موقعیت را تصور کردیم، یک نمایش ترتیب دادیم تا ببینیم چه چیزهایی باید بگوید و به همکارانش باید چه جواب‌هایی بدهد. این نمایش را چندین بار تکرار کردیم تا الکساندر آرام شود و هیجاناتش کاهش یابد. سپس او این نمایش را با یکی از همکارانش تمرین کرد و همیشه در طول تمرین، به آرامی تنفس شکمی را انجام می‌داد تا اضطرابش کم شود. تنها زمانی اضطرابش کاهش می‌یابد که برای دو نفر از همکارانش سخنرانی کند.

سپس الکساندر برای موقعیت دوم هم این کار را انجام داد: جلسه جمعه با پنج نفر. او ابتدا با من به صورت خیالی، این جلسه را تکرار کرد، در حالی که کاملاً خودش را برای کاهش اضطراب، آرام می‌کرد و بعد با یکی از دوستانش تمرین کرد. وقتی توانست بر احساساتش مسلط شود، در جلسه جمعه سخنرانی کرد. در نهایت، این روش را برای موقعیت آخر نیز به کار گرفت (پاسخ به سؤالات جلسه ماهانه).

مسئله مهم این است که تلاش شما باید کاملاً تدریجی باشد: با آنچه شما را به وحشت می‌اندازد، مواجه شوید اما به آرامی و بدون آن که خودتان را دچار مشکل کنید. به این ترتیب، یاد می‌گیرید که اضطراب‌تان را کنترل کنید. علاوه بر این، تکرار این فعالیت‌ها برای موقعیت‌های بعدی نیز به شما اعتماد به نفس می‌دهد. الکساندر بعد از تمرین برای جلسه سه نفره، برای جلسه جمعه بسیار راحت‌تر بود.

انجام شد! مسیری که به لطف دو کلید اول طی کردید، بسیار باارزش بود. البته کلید سوم هم وجود دارد که کمک می‌کند پیشرفت سریع‌تری داشته باشید و اعتماد به نفس بیشتری به دست آورید. این کلید برای اثبات خود و بهبود و تعمق روابط با دیگران است.

کلید ۳: اثبات خود در برابر دیگران

کمبود اعتماد به نفس گاه می‌تواند به دلیل عدم اثبات خود در برابر دیگران باشد. بیان نکردن نیازها، نارضایتی‌ها، جرأت نداشتن برای «نه» گفتن، عدم آگاهی برای دفاع کردن از خود در برابر تهاجم‌ها، بها ندادن به خود... تمام این‌ها اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهند. تکنیک‌های اثبات خود، موضوع کتاب اولم بود که در آنجا مطرح شده‌اند: اگر می‌خواهید اطلاعات و جزئیات بیشتری از این مسئله داشته باشید می‌توانید به این کتاب مراجعه کنید (۲۹).

جرأت ابراز نیازها و خواسته‌هایتان را داشته باشید

شما جرأت مطرح کردن نیازهای خود را ندارید، در واقع از درخواست کردن می‌ترسید، حتی اگر خواسته شما کار یا مطالبه‌ای معقول باشد. در نهایت، این مسئله شما را آزار می‌دهد و اعتماد به نفس‌تان را مختل می‌کند. اگر هیچ چیزی را برای خودتان نخواهید، به این معناست که شما اهمیتی ندارید. بنابراین نیازها و خواسته‌هایتان نیز در نظر گرفته نخواهند شد. اگر حرف بزنید، نشان می‌دهید که حضور دارید، وجود دارید، شخص کاملی

هستید که نیازها و خواسته‌هایی دارد. وقتی درخواست خود را بیان می‌کنید، به این رفتارتان افتخار خواهید کرد، شما آنچه می‌خواستید را به دست آورده‌اید. در این صورت، اعتماد به نفس شما افزایش خواهد یافت. برای آن‌که نیازهایتان را بهتر مطرح کنید، توصیه می‌کنم مرحله به مرحله پیش بروید:

- افکار منفی را از ذهنتان بیرون و افکار مثبت را جایگزین کنید،
- مرحله دوم، نیازها و خواسته‌هایی را که تا به امروز مطرح نکرده‌اید، مشخص کنید،
- مرحله سوم، خود را برای اقدام کردن، آماده کنید،
- مرحله چهارم، جرأت داشته باشید و نیازهایتان را مطرح کنید.

* مرحله اول: افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید

همان‌طور که در جدول بعد آمده است، بعضی از افکار به شما اجازه صحبت کردن نمی‌دهند. آن‌ها را بیرون کنید و افکار مثبت‌تر را جایگزین کنید!

افکاری که مانع از بیان نیازها می‌شوند	افکاری که به بیان نیازها کمک می‌کنند
از خودتان صحبت نکنید!	من هم حقوقی دارم و طبیعی است که باید آن‌ها را مطرح کنم.
مزاحم دیگران می‌شوم.	از او می‌پرسم که آیا مزاحمش هستم.
دیگران باید نیازهای مرا حدس بزنند.	خودم بهتر می‌دانم که نیازهایم چه هستند. من باید آن‌ها را مطرح کنم.
درخواست کردن بی‌فایده است، پذیرفته نمی‌شود!	وقتی درخواستی می‌کنم، لازم نیست که حتماً آن را به دست بیاورم. در حقیقت دیگران حق دارند که به من نه بگویند. نمی‌توانم رفتار دیگران را حدس بزنم. به هر حال خوشحال هستم که خواسته‌ام را مطرح کرده‌ام حتی اگر آن را به دست نیاورم.

*** مرحله دوم: نیازهای اصلی خود را مشخص کنید**

نیازها و خواسته‌های اصلی را می‌توان به پنج نوع دسته‌بندی کرد؛ این نیازها باید مطرح شوند:

- درخواست کمک. در لحظه‌ای دشوار، از همسرتان یا یکی از دوستانتان بخواهید که برای کمک به شما با هم به گردش بروید، زیرا در آن موقع حالتان خوب نیست. ممکن است شما خواسته‌های اجتماعی نیز داشته باشید، مانند شرکت در فعالیتهای گروهی، ورزش، تفریح و جشن‌ها. مزیت چنین فعالیتهایی این است که با افراد دیگر نیز آشنا می‌شوید و در انزوا نخواهید ماند.

- درخواست انجام کاری یا خبر گرفتن از کسی... برای مثال، از دوستی بخواهید که از کودکانتان برای یک ساعت مراقبت کند، از همسایه‌تان بخواهید زمانی که شما نیستید، بسته‌ای را تحویل بگیرد، در صف از کسی که از شما جلو می‌زنند، بخواهید که نوبت را رعایت کند...

- بررسی نظر دیگران. هنگامی که نسبت به موقعیت مخاطبتان شک دارید، حتماً آن را بررسی کنید. مانند مونیکی، از دوستش پرسید که آیا می‌تواند هر چهارشنبه برای دویدن با او برود: «شک دارم، می‌خواهم که چهارشنبه‌ها برای دویدن همراه تو بیایم، زیرا این کار را بسیار دوست دارم. اما از خودم می‌پرسم که آیا تو آن را صرفاً به دلیل خوشحال کردن من پذیرفتی، یا این که دلیلی کاملاً واقعی داشته است. موضوع چیست؟»

- پرده برداشتن از حقایق درباره خودتان. در اینجا باید از بخشی از خلوت خود پرده بردارید، کاری که برای افراد خجالتی بسیار سخت است. با این حال لازم است یاد بگیرید؛ بیشتر خودتان را تأیید کنید و اجازه دهید نقاط ضعفتان آشکار شوند. برای مثال: «من خیلی خجالتی هستم. اگر تو بخواهی به جای من میز را رزرو کنی، مشکلی ندارم.»

- درخواست تغییر. از دیگران بخواهید برخی از عادت‌هایی که موجب آزار شما می‌شوند، تغییر دهند، مانند تأخیر، سر و صدا و... این مسئله را در ادامه در بخش «جرات داشته باشید و چیزهایی که آزارتان می‌دهند را بگویید!»، خواهید دید.

*** مرحله سوم: خود را برای اقدام کردن، آماده کنید**

از نیازها و خواسته‌های خود در تمامی حوزه‌های زندگی، فهرستی تهیه کنید. آن‌ها را براساس دشواری طبقه‌بندی کنید. می‌توانید مثال نئومی را ببینید که

فهرست زیر را برایم آورده است.

فهرست نیازها و خواسته‌های نئومی

میزان دشواری	نیازها و خواسته‌های مهم من
۲۰	- از دوستم ژاکلین بخواهم کتابی را که سه ماه پیش قرض گرفته است، برگرداند (درخواست دریافت).
۴۰	- از مونیک بپرسم که آیا وقتی با هم در یک جا کار می‌کنیم، صدای موسیقی اذیتش می‌کند (بررسی نظر دیگران).
۶۰	- از میشل بخواهم که اگر با همسرش برنامه خاصی نداشته باشد، برای خرید با من بیاید (درخواست حمایت).
۹۵	- توضیح بدهم که صحبت کردن در جمع برایم سخت است و از خجالتی بودن و مشکلات سخنوری در مقابل سه نفر از دوستانم صحبت کنم (پرده برداشتن از حقایق درباره خود).

برای نئومی، درخواست حمایت و پرده برداشتن از حقایق درباره خود، بسیار دشوار است. به نظر می‌رسد که دریافت کردن و بررسی نظر دیگران، برای او آسان‌تر باشد. شما هم فهرست خودتان را تهیه کنید.

* مرحله چهارم: تکنیک‌های اثبات خود برای آن‌که جرأت مطرح کردن نیازهایتان را داشته باشید

یک مثال آسان برای خودتان انتخاب کنید (جدول بعد را ببینید). در این مثال برای میزان دشواری ۲۰ (درخواست از ژاکلین برای برگرداندن کتاب)، نئومی چنین مکالمه‌ای را ترتیب داد: «ژاکلین، من خیلی دوست دارم کتابی را که سه ماه پیش به تو قرض داده‌ام به من برگردانی» (من، دوست دارم). وقتی ژاکلین به نئومی جواب می‌دهد که هنوز فرصت نکرده آن را بخواند، نئومی ادامه می‌دهد: «درک می‌کنم (همراهی). اما از سه ماه پیش

کتاب دست تو است و دوست دارم که آن را به من برگردانی (پافشاری)،
پیشاپیش از تو ممنونم (نتیجه‌گیری مثبت).»
سپس، نئومی این تمرین را با دوستش انجام داد. اکنون میزان سختی به زیر
۲۰ رسید. او می‌تواند آن را در واقعیت هم اجرا کند.

چطور خواسته‌های خود را مطرح کنیم
برای مطرح کردن خواسته‌ها از این متد استفاده کنید: میم مثل من اولین جمله را با من شروع کنید. («من دوست دارم، من می‌خواهم، من امیدوارم...») ه مثل همراهی دیگران را در نظر بگیرید. («به خوبی درک می‌کنم... اما من دوست دارم.») الف مثل احساسات احساسات شما («از این‌که اصرار کردم، خجالت می‌کشم») و احساسات دیگران («درک می‌کنم که از خواسته من معذب شده باشید»). صاد مثل صراحت خواسته خود را مستقیماً بیان کنید. («آدمم شما را ببینم، چون می‌خواهم اگر اجازه بدهید ساعت ۴ عصر بروم، لطفاً.») پ مثل پافشاری اولین جمله صریح خود را به‌گونه‌ای که انگار سوزنتان گیر کرده، تکرار کنید، متناوب با احساس همراهی. («من درک می‌کنم که این مسئله، مشکلاتی را برای شما به وجود می‌آورد اما می‌خواهم که ساعت ۱۶ از اداره بروم.») نتیجه‌گیری مثبت جواب دیگران هر چه باشد، چه خواسته شما را بپذیرند چه نپذیرند، یا این‌که درباره درخواست شما مذاکره کنند، با این حال، توصیه می‌کنم که گفتگو را به شکلی مثبت پایان دهید. («ناامید شدم زیرا آنچه از شما خواستم را به دست نیاوردم. از شما سپاسگزارم که به من گوش کردید.»)

در این مثال برای میزان دشواری ۴۰ (پرسیدن از مونیک که آیا موسیقی او را
اذیت می‌کند)، نئومی این جملات را آماده کرده است: «مونیک، این شک من
را از بین ببر! من خیلی می‌ترسم از این‌که وقتی با هم کار می‌کنیم، صدای

موسیقی تو را اذیت کند (همراهی). آیا این طور است؟ (بررسی نظر دیگران) به هر حال اگر اذیت می‌شوی، دوست دارم که به من بگویی (همراهی)، چون از این‌که تو را اذیت کنم خیلی ناراحت می‌شوم (پرده برداشتن از حقایق درباره خود و بیان احساسات).» در این مکالمه او تا حد زیادی از همراهی استفاده کرد، زیرا خواسته‌اش کمی دشوارتر بود.

برای مثال سوم که نمره ۶۰ را گرفته بود (درخواست از میشل تا همراه او به خرید برود)، نثومی چنین چیزی را ترتیب داد: «میشل، الان خیلی ناراحت هستم (پرده برداشتن از حقایق درباره خود)، من خیلی دوست دارم که بتوانی با من به خرید بیایی (درخواست مستقیم با استفاده از من دوست دارم)، اما اگر با همسرت برنامه‌ای داری (همراهی، احترام به دیگران)، اصلاً نمی‌خواهم که مزاحم برنامه‌هایت شوم (همراهی).»

همان‌طور که دیدید، اکثر درخواست‌ها دشوار هستند و احتیاج به همراهی دارند. نثومی در نهایت برای درخواستی که به آن نمره ۹۵ داده بود، مکالمه‌ای نوشت: «دوستان، مدت‌هاست می‌خواهم چیزی که برایم سخت و رنج‌آور است را اعتراف کنم (پرده برداشتن از حقایق درباره خود). من از یک هراس اجتماعی رنج می‌برم که به نوعی خجالتی بودن است (پرده برداشتن از حقایق درباره خود). به همین دلیل هم تا کنون مجرد هستم، نمی‌توانم در جمع صحبت کنم (پرده برداشتن از حقایق درباره خود) و از طرفی برای درمان به یک روانپزشک مراجعه می‌کنم (پرده برداشتن از حقایق درباره خود). پنهان نمی‌کنم که از واکنش‌های شما وحشت دارم (پرده برداشتن از حقایق درباره خود). درباره این مسئله چه فکری می‌کنید؟ (پرسیدن نظر دیگران). به نظر شما غیرعادی هستم؟ (بروز پیش‌داوری‌ها، پرسیدن نظرات دیگران)»

وقتی نثومی توانست تمام این کارها را انجام دهد، سطح اعتماد به نفس او به طرز چشمگیری افزایش یافت. او خودش را به رسمیت شناخته بود، بدون آن‌که خود را پشت خجالتی بودنش پنهان کند.

جرات داشته باشید و آنچه آزارتان می‌دهد را بگویید

چرا لازم است زمانی که کسی یا چیزی شما را آزار می‌دهد، واکنش نشان بدهید؟ اگر چیزهای ناخوشایند را «دریافت کنید» یا بدون آن‌که به آن‌ها پاسخ دهید، خودتان را ناراحت کنید، چنین پیام‌هایی را می‌فرستید: «شما خیلی از من مهم‌تر هستید! ادامه دهید، اصلاً ارزش ندارد که به من توجه کنید!» برعکس، اگر تصمیم بگیرید آنچه را آزارتان می‌دهد، به زبان بیاورید، به دیگران نشان می‌دهید که حد و حدودی دارید و شخص محترمی هستید. در این صورت، اعتماد به نفس شما نیز افزایش خواهد یافت. یاد بگیرید که ناراحتی‌های خود را در چهار مرحله بیان کنید.

* مرحله اول: از عواقب منفی سکوت آگاه شوید

برای این مسئله شما را به بخش اول، ارجاع می‌دهم.

* مرحله دوم: با افکار منفی مبارزه کنید

افکاری که نمی‌گذارند ناراحتی خود را بروز دهید	افکاری که کمک می‌کنند ناراحتی خود را ابراز کنید
این کار هیچ فایده‌ای ندارد، چیزی را تغییر نمی‌دهد!	اگر حرف خود را بزنم شاید امکان تغییر وجود داشته باشد.
باعث درگیری می‌شوم.	اگر چیزی نگویم، احتمالاً درگیری شدیدتر خواهد شد. بهتر است که مشکل را مطرح کنم.
خیلی پر توقع هستم.	ممکن است. از او می‌پرسم که آیا سطح توقعاتم بالا است.
ناشیانه برخورد می‌کنم.	حتی اگر حرف خود را ناشیانه بیان کنم بهتر از این است که چیزی نگویم.

همان طور که در کلید ۱ یاد گرفته‌اید، فرآیندهای تعمیم و به حداکثر رساندن چیزهای منفی را در ستون سمت راست بنویسید (مانند جدول لوییس در کلید ۱). این افکار مانع واکنش شما می‌شوند. به همان ترتیب، در ستون سمت چپ، افکار دقیق‌تر و مثبتی هستند که منجر به یک کار عملی می‌شوند، در واقع همان افکاری که شما را به سمت رفتار مثبت سوق می‌دهند.

* مرحله سوم: از چیزهایی که هر روز آزارتان می‌دهند، یک فهرست تهیه کنید

خواهر شما در هر دورهمی خانوادگی صحبت می‌کند. او از همه چیز اطلاع دارد و شما هیچ‌وقت نمی‌توانید نظرتان را بیان کنید. این موضوع را به او بگویید.

شما نمی‌توانید تحمل کنید که دوستان لئون، پشت سر دوستان دیگران بدگویی کند... به او توضیح دهید.

همسرتان هیچ کاری در خانه نمی‌کند و شما شب‌ها وقت استراحت ندارید. با او حرف بزنید!

احساس می‌کنید که همکارتان درباره شما بدگویی می‌کند. درباره این موضوع تحقیق کنید.

فهرست انتقادهای آلبرت

میزان دشواری	انتقادهایی که باید مطرح شوند
۲۰	- از دوستم برنارد بخواهم که در قرارها به‌موقع حاضر شود.
۴۰	- به همسرم بگویم که دیگر نمی‌خواهم پیش دوستانم از من انتقاد کند.
۶۰	- به کارفرمایم بگویم که ارزیابی متوسط کارم را در سال گذشته دوست نداشتم.
۸۰	- به مادرم بگویم که از بدگویی درباره همه دست بردارد زیرا این کار مرا عصبانی می‌کند.

* مرحله چهارم: تکنیک‌های اثبات خود برای ابراز چیزهایی که آزارتان می‌دهند

به عنوان مثال، در خواست خوش‌قولی را انتخاب کنید، حالا سناریویی را بنویسید و آن را با شخصی تمرین کنید تا بتوانید میزان دشواری را به زیر ۴۰ یا معادل آن برسانید. از متد زیر کمک بگیرید.

چطور از کسی انتقاد کنم (از او بخواهم که رفتارش را نسبت به من تغییر دهد)
خلاصه متد:
توصیف موقعیت به شکلی واضح، مختصر و عینی.
بیان احساسات منفی به طور مستقیم با استفاده از اول شخص مفرد: من، یا این کار من را.
پیشنهاد راه‌حل مثبت، دقیق، عملی به دیگران با استفاده از اول شخص مفرد. («من خیلی دوست دارم که تو بتوانی در قرار ملاقات بعدی به موقع بیایی.»)
نتیجه‌گیری‌های مثبت از طرف شما، اگر دیگران راه‌حل شما را می‌پذیرند.

آلبرت با استفاده از این متد، انتقادهایی که در فهرستش داشت را به شکل زیر بیان کرد:

- انتقاد با میزان دشواری ۲۰: از دوستم برنارد بخواهم که در قرارها به موقع حاضر شود: «برنارد، من سر هر قرار دقیقاً پانزده دقیقه منتظرت می‌مانم (توصیف موقعیت). انتظار مرا عصبانی می‌کند (احساسات منفی). من دوست دارم که تو در قرار ملاقات بعدی سر وقت بیایی (راه‌حل مثبت). پیشاپیش از تو ممنونم، اگر منتظر نمانم، احساس بهتری خواهم داشت (نتیجه‌گیری‌های مثبت).»

- انتقاد با میزان سختی ۴۰: به همسرم بگویم که دیگر نمی‌خواهم پیش دوستانم از من انتقاد کند. آلبرت حواسش به این مسئله بود که وقتی با هم

تنها هستند و زمانی که رابطه‌شان خوب است این موضوع را مطرح کند. «می‌دانی عزیزم، تو دوست داری اغلب در مقابل دوستانم از من انتقاد کنی، مثل شنبه قبل مقابل آماندین و لوئیس (توصیف موقعیت). این کار باعث تحقیر من می‌شود و خیلی ناراحت می‌کند (احساسات منفی). من خیلی دوست دارم که وقتی با هم تنها هستیم، جدا از دوستانم، از من انتقاد کنی. من دوست دارم که در مقابل آن‌ها از من تعریف کنی (راه حل مثبت). در این صورت، زمانی که با هم بیرون می‌رویم، احساس آرامش بیشتری دارم (نتیجه‌گیری‌های مثبت).» توصیه من این است که درباره انتقاد زناشویی، بحث را در آن زمان، فقط به یک انتقاد به‌خصوص محدود کنید، حتی اگر انتقادهای بسیاری از همسرتان دارید.

- انتقاد با میزان دشواری ۶۰: به کارفرمایم بگویم که ارزیابی متوسط کارم را در سال گذشته دوست نداشتم. آلبرت حواسش بود وقتی با کارفرمایش صحبت کند که او در زمان استراحتش، آرام در دفترش باشد، نه بین چهارچوب در، آن هم هنگامی که عجله دارد. «جناب، شما در سال گذشته کارم را متوسط ارزیابی کردید (توصیف موقعیت)، من ناامید شدم و این ارزیابی را درک نمی‌کنم (احساسات منفی). من دوست دارم که شما دلایل این ارزیابی را بگویید و دوباره براساس نتایج من موقعیت را شفاف‌تر بررسی کنید (راه حل مثبت). در این صورت، احساس می‌کنم که مزد کارم را گرفته‌ام (نتیجه‌گیری‌های مثبت).»

- انتقاد با میزان دشواری ۸۰: به مادرم بگویم که از بدگویی درباره همه دست بردارد، زیرا این کار مرا عصبانی می‌کند. «مامان، معمولاً می‌شنوم که از دیگران بد می‌گویی (توصیف موقعیت). این کار مرا عصبانی و ناراحت می‌کند (احساسات منفی). من دوست دارم که تو بتوانی مسائل را طور دیگری ببینی (راه حل مثبت). به این ترتیب، همه خوشحال‌تر خواهیم بود (نتیجه‌گیری‌های مثبت).»

همان طور که دیدید، مطرح کردن این انتقادهای به مراتب دشوارتر هستند و به یک آماده‌سازی احتیاج دارند. با این حال، این انتقادهای شفاف و مستقیم هستند و نه تهاجمی. در اصل، هدف مطرح کردن ناراحتی‌هایی نیست که شما اغلب میزان دشواری آن‌ها را ۸۰ در نظر می‌گیرید؛ بهتر است مانند آلبرت، از چیزهای ساده‌تر شروع کنید و خودتان را برای موارد دشوارتر آماده کنید. فرایند همیشه به همین شکل است: قبل از انجام، آن را «در زندگی واقعی» تمرین کنید. هنگامی که دست به کار شدید، همیشه با موقعیت‌هایی با میزان دشواری ۴۰ یا کمتر شروع کنید. برای موارد دیگر، تا زمانی که به اندازه کافی تمرین داشتید، منتظر بمانید و قبل از روبه‌رویی با موقعیت، صبر کنید تا میزان دشواری آن کاهش یابد.

جرات کنید که بگویید «نه»، جرات مذاکره کردن را داشته باشید

چرا «نه» گفتن این قدر برای داشتن اعتماد به نفس مهم است؟ زیرا اگر «نه» گفتن را یاد نگرفته باشید، کل وجودتان تهدید می‌شود. پیش از هر چیز باید بدانیم چطور به دیگران «نه» بگوییم: برای آن که به خودتان احترام بگذارید و دیگران نیز به شما احترام بگذارند. اگر مرتب «نه» بگویید، «بله» گفتن شما ارزشمند خواهد بود.

از سوی دیگر، بین نه و بله، یک احتمال سومی هم به وجود می‌آورد: مذاکره. بنابراین شما از یک «بله» کلیشه‌ای برای همه، به طیف گسترده‌ای از احتمالات دست پیدا می‌کنید: بله، نه، بله اما در مقابل... در اینجا متدی چهار مرحله‌ای را به شما پیشنهاد می‌کنم.

*** مرحله اول: از عواقب «نه» نگفتن آگاه شوید**

شما برای دیگران حد و مرزی مشخص نمی‌کنید. آن‌ها می‌توانند از شما سوءاستفاده کنند و شما را «هالو» بدانند. دیگر نمی‌توانید شخصیت و تمامیت خود را حفظ کنید (قسمت اول). آیا همیشه پنجره‌ها و در ورودی خانه‌تان را باز می‌گذارید؟ آیا اجازه می‌دهید هر کسی وارد منزل شود؟ وقتی هوا بد است، می‌گذارید باران به دلیل پنجره‌های کاملاً باز، سالن را خیس کند؟ نه، البته که نه، پنجره‌ها و درها را می‌بندید تا از داخل منزل محافظت کنید. همیشه درباره خودتان هم همین کار را انجام دهید. بگویید نه و در را ببندید. بگویید، بایستید، به اینجا وارد نشوید. اینجا، حریم خصوصی من است. اما برای مقابله با دیگران چه کاری انجام دهیم؟

*** مرحله دوم: با افکار منفی که مانع «نه» گفتن شما می‌شوند، مقابله کنید**

افکاری که مانع نپذیرفتن می‌شوند	افکاری که به نپذیرفتن کمک می‌کنند
اگر بگویم نه، خیلی بد می‌شود!	برای من، مهم نه گفتن است. سعی می‌کنم آن را طوری بگویم که او را عصبانی نکنم.
این کار باعث می‌شود درگیری به وجود بیاید.	ممکن است. اما من، هر کاری می‌کنم تا همه چیز را در کمال احترام به دیگران بگویم.
اگر از من چیزی می‌خواهند، باید آن را انجام دهم.	من این گونه تربیت شده‌ام. این موضوع باعث شده که دشمنان زیادی داشته باشم، زیرا من کاری را که دوست ندارم و برایم مضر است، انجام می‌دهم. حالا تصمیم گرفته‌ام که تغییر کنم و تصمیم گرفته‌ام کاری را که نمی‌خواهم، انجام ندهم و چیزی را که می‌خواهم، انجام دهم.
نه گفتن، خودخواهانه است!	یعنی بیشتر به فکر حفظ منافع خود باشم. البته منظورم این نیست که به منافع دیگران اهمیت ندهم.
برای «نه» گفتن، باید خود را اثبات کرد یا دلایل خوبی داشت.	این من هستم که باید تصمیم بگیرم چه چیزی خوب است و چه چیزی خوب نیست. همیشه من نباید خودم را اثبات کنم.
اگر من بلافاصله نه بگویم، دوباره نمی‌توانم به عقب برگردم!	اغلب ممکن است بعد از جواب مثبت، باز هم بگویی نه.

از چیزهایی که در کلید ۱ آموختید، کمک بگیرید. نابرابری‌های شناختی را در سمت راست جدول بنویسید: تعمیم، استدلال دلخواه...

الگوی شناختی مشروط (اگر از من بخواهند...)، بایدها و اجبارها (من باید)، افکاری که مانع واکنش و اقدام می‌شوند و در مقابل، افکار مثبت، عبارتهای مثبت و سازنده را در ستون سمت چپ بنویسید. این کار شما را در بهترین وضعیت ذهنی قرار می‌دهد تا خودتان را اثبات کنید.

* مرحله سوم: فهرستی از امتناع‌های مهم خود تهیه کنید

- در زندگی اجتماعی: امتناع از خرید محصول از یک فروشنده خانگی، طرد کردن تکدی‌گری...
- در کار: نپذیرفتن کار اضافی همکاران (مثال سابین)، نپذیرفتن کارهایی که وظیفه من نیست...
- زندگی دوستانه: رد پیشنهاد یک دوست برای ورزش کردن یا بیرون رفتن (بازی فوتبال در حالی که اصلاً تمایل ندارید)، حاضر نیستم فیلمی را ببینم که کارگردانش را دوست ندارم.
- زندگی شخصی: امتناع از رفتن به تعطیلات تنها با همسران آن هم به جایی که دوست ندارید، نزد والدین همسران از مکان‌های دیدنی صحبت کنید.

فهرست امتناع‌های دانیل

شدت قبل از امتناع	امتناع
۱۰	- امتناع از خرید یک دانشنامه ده جلدی از یک فروشنده خانگی.
۲۰	- امتناع از پرداخت یک یورو به یک بی‌خانمان که از سر مهربانی جای پارکی برایم نگه خواهد داشت.
۳۰	- امتناع از نوشیدنی در خانه دوستی.
۴۰	- نپذیرفتن دعوت همکارم برای شام خوردن با او.
۵۰	- نپذیرفتن یک تکه بیشتر از کیک که دوستم خودش پخته است.
۶۰	- نپذیرفتن درخواست کارفرمایم برای رسیدگی به یک مشتری که قبلاً به من توهین کرده بود.
۷۰	- مخالفت با کارفرمایی که همیشه مقابل دیگران پرخاش‌گرانه با شما صحبت می‌کند.
۸۰	- امتناع از دیدار والدین همسرم در هر یکشنبه.

* مرحله چهارم: تکنیک‌های اثبات خود برای آن‌که جرأت نپذیرفتن داشته باشید

در جدول زیر تکنیک‌های اثبات خود را معرفی می‌کنم. به کمک آن‌ها می‌توانید چیزی را که نمی‌خواهید، نپذیرید.

بدانید که چگونه نه بگویید

حقوق و تکالیف شما:

۱. حق نه گفتن را به خودتان بدهید.
۲. احساس نکنید که مجبورید خود را اثبات کنید.
۳. فقط و فقط مذاکره کنید (بعد از نه گفتن).

پنج مرحله کاربردی برای شما:

۱. نه گفتن، باید اولین کلمه شما باشد («نه، متأسفم» و نه این که «بله، اما»).
۲. انگار سوزنتان گیر کرده، نه گفتن را تکرار کنید («دوباره آن را می‌گویم، پاسخ من نه است»).
۳. ابراز همدردی کنید تا نشان بدهید شرایط را درک می‌کنید («واقعاً متأسفم، شنیده‌ام که مشکلات مالی داری اما نمی‌توانم به تو پول قرض بدهم...»)
- سپس حلقه امتناع خود را تکرار کنید.
۴. اگر دیگران روی موضوعی اصرار می‌کنند، احساسات منفی خود را بروز دهید («این اصرار کردن شما دیگر من را اذیت می‌کند»).
۵. به بحث کردن خاتمه بدهید («پاسخم قطعی است: نه») در حالی که یک ژست مخالفت هم به آن اضافه می‌کنید (جلو آوردن دست‌ها، بستن در و مانند این‌ها).

براساس موقعیت:

۱. ابراز کنید که نپذیرفتن چقدر برایتان سخت است («واقعاً متأسف و ناراحتم که به تو نه می‌گویم»).
۲. اگر درخواست متقلبانه است، آن را اصلاح کنید («می‌توانی روی دوستی من حساب کنی اما برای ۵۰۰ یورو، متأسفم»).
۳. بعد از بله گفتن بگویید نه («متأسفم. خیلی سریع آن را پذیرفتم. در واقع باید درخواست شما را رد کنم، متوجه‌ام که تغییر نظرم شما را ناراحت می‌کند اما باید بگویم نه»).

حالا ببینیم چگونه می‌توانیم روش‌های ارائه‌شده در این جدول را به کار بگیریم. این تمرین را با دانیل انجام دادیم:

- مثال با شدت ۲۰: بی‌خانمانی که جای پارک را نگه داشت

- با مهربانی و بدون پرخاشگری می‌گوید: «نه ممنون!» در اینجا صحبت از یک امتناع اجتماعی ساده است. شما در مرحله اول امتناع به «نه»، احتیاجی ندارید. لازم به مذاکره نیست تا خودتان را اثبات کنید.

- مثال با شدت ۴۰: دعوت همکار به شام
دانیل گفتگویش را با یکی از همکارانش به نام تی‌یری، برایم تعریف کرد، او
جرات نکرده بود که افکارش را به همکارش بگوید، من آن افکار را داخل
پراتز می‌گذارم و گفتگوی آن‌ها را دوباره در اینجا می‌آورم:
تی‌یری: خیلی وقت است که همدیگر را ندیده‌ایم! یک شب با هم شام
بخوریم؟

دانیل: بله، با کمال میل (اما این روزها خسته‌ام).
تی‌یری: پنجشنبه، کارم زودتر تمام می‌شود، موافقی؟
دانیل: باشد، مشکلی نیست! (چقدر بدموقع است، جلسه دارم، باید عجله
کنم. به علاوه خسته هستم و دیر وقت هم می‌خواهم!)
تی‌یری: من یک رستوران خیلی خوب می‌شناسم. فردا آدرسش را برایت
پیامک می‌کنم.
دانیل: (چرا گفتم بله؟)

در حقیقت می‌بینیم که «نه» گفتن چقدر می‌تواند سخت باشد، در حالی که در
ذهنمان، دوست داریم آن را نپذیریم.
من دوباره این گفتگو را با دانیل از سر گرفتم و به او توصیه کردم آنچه در
ذهن دارد را با صدای بلند بیان کند. این شیوه جدید همان مکالمه است:
تی‌یری: خیلی وقت است که همدیگر را ندیده‌ایم! یک شب با هم شام
بخوریم؟

دانیل: بله با کمال میل اما من در حال حاضر کمی خسته‌ام!
تی‌یری: پنجشنبه، کارم زودتر تمام می‌شود، موافقی؟
دانیل: باشد، من با تو شام می‌خورم اما زمانش بد موقع است، جلسه دارم.
در این صورت باید عجله کنم و به علاوه خیلی خسته‌ام و مجبورم می‌شوم که
دیر بخواهم!

و در این جا جواب تی‌یری هم تغییر می‌کند.
تی‌یری: آه خب! اگر خسته‌ای و پنجشنبه برایت مناسب نیست، می‌توانیم یک
روز دیگر شام بخوریم.
دانیل: بله، می‌دانی، من هفته آینده را ترجیح می‌دهم. و قتم آزادتر است. مثلاً
سه شنبه خوب است؟

آیا این نسخه جدید گفتگو برای اعتماد به نفس دانیل بهتر نیست؟
مثال با شدت ۶۰: نپذیرفتن درخواست کارفرمایم برای رسیدگی به مشتری
که به من توهین کرده بود

«نه، جناب! (امتناع) متأسفم اما دوباره این مشتری که به من پرخاش کرده
بود را نمی‌پذیرم! درک می‌کنم که شما می‌خواهید کسی به او رسیدگی کند
(همراهی)، اما من شیوه صحبت کردنش را تحمل نمی‌کنم. نمی‌خواهم اجازه
بدهم کسی مرا این طور تحقیر کند (بیان احساسات منفی). اگر واقعاً

می‌خواهید کسی به کار این مشتری رسیدگی کند، ترجیح می‌دهم شخص دیگری باشد (پیشنهاد راه‌حل) اما با توجه به شیوه رفتارش با من، دیگر نیازی به بحث کردن نمی‌بینم (اصرار در نپذیرفتن). متأسفم (بیان احساسات).»

مثال با شدت ۸۰: امتناع از این‌که همسران هر یکشنبه والدینش را ببیند «عزیزم، مشکل بزرگی دارم که مایلیم با تو در میان بگذارم (پیشنهاد مباحثه). دوست ندارم که هر یکشنبه به منزل والدینت بروی (امتناع). این موضوع مرا ناراحت می‌کند و ترجیح می‌دهم کار دیگری انجام بدهیم (بیان احساسات منفی). خیلی ناراحت هستم که این را به تو می‌گویم (بیان احساسات منفی)... نمی‌خواهم تو را ناراحت یا ناامید کنم (احترام به احساسات دیگران) و درک می‌کنم برایت مهم است که یکشنبه‌ها بروی آن‌ها را ببینی (احترام به موقعیت دیگران)... از طرفی، فکر می‌کنم والدینت خیلی ناراحت می‌شوند که من به آنجا نمی‌آیم (احترام به موقعیت دیگران). دوست دارم با یکدیگر صحبت کنیم تا راه‌حلی پیدا کنیم... آیا موافقی که یک هفته در میان به آنجا بیایم؟ (جستجوی راه‌حل). به نظرم این طوری راحت‌تر خواهم بود (پیش‌بینی احساسات مثبت‌تان). شاید هم والدینت متوجه این مسئله شده باشند؟ شاید در این صورت با میل بیشتری همدیگر را ببینیم، نظرت چیست؟ (پرسیدن نظر دیگران و مذاکره).»

همان‌طور که می‌بینیم در موارد حساس، همراهی و بیان احساسات خودمان و دیگران را هم‌زمان به کار گرفتیم تا بتوانیم بهتر مذاکره کنیم. در واقع بر اساس نمودار زیر، بین یک «بله» خشک و خالی و یک «نه» خشک و خالی، طیف وسیعی از پاسخ‌های احتمالی وجود دارد:

نه ————— مذاکره ————— بله

بعد از آن‌که بله گفتیم، چطور بگوییم نه؟

این تکنیک‌های بسیار دلسوزانه و عاطفی هنگامی استفاده می‌شوند که شما مجبور هستید پاسخ «بله» را پس بگیرید. مثال برنادت را ببینیم، او پس از آن‌که پذیرفت شنبه بعد از ظهر با دوستش مونیک به بیرون برود (جرات نکرد در آن لحظه به او بگوید نه)، مجبور شد موقعیت خود را بازبینی کند (او قبلاً دعوت همسرش را پذیرفته بود).

چند نمونه از راه‌حل‌های پیشنهادی: «مونیک، متأسفم که حرفم را درباره برنامه شنبه بعد از ظهر پس می‌گیرم (بیان احساسات منفی)... خیلی ناراحتم چون می‌دانم که روی من حساب کردی (همراهی، احترام به احساسات دوستش)... می‌دانم بعد از این که پذیرفتم، دیگر نه گفتن خیلی بی‌ادبانه است (پذیرفتن اشتباه و ایرادتان) و همچنین پس گرفتن حرفم شاید تو را ناامید کند (جستجوی احساسات منفی دیگران). آیا همین طور است؟ علاوه بر این، می‌دانم که برنامه‌هایت به هم می‌ریزد، این طور نیست؟ (پرسش درباره ناراحتی‌هایی که برای دیگران به وجود آوردیم)... اکنون برنات متناسب با واکنش دوستش، قطعاً می‌تواند به توافق برسد. زیرا با این که دوستش به دلیل تغییر موضع او ناامید شده است، اما متوجه می‌شود که برنات این ناراحتی حاصل از تغییر نظرش را می‌پذیرد و به آن احترام می‌گذارد.

جرات کنید به انتقادهای پاسخ دهید

چرا مهم است که برای داشتن اعتماد به نفس، به انتقادهای پاسخ بدهیم؟ اگر به این انتقادهای پاسخ ندهید، ممکن است دچار تخریب شخصیتی شوید، به همین سادگی. پذیرفتن انتقاد دیگران بدون آن که درباره آن‌ها بحث کنید، انسجام شخصیتی شما را زیر سؤال می‌برد. اما برای پیشگیری از بروز این مشکل باید چه کاری انجام بدهیم؟

* اصول اساسی انتقاد

نخستین اصل: در اینجا فقط صحبت از انتقاد کلامی نیست، بلکه تمسخر، تهمت و کنایه نیز مدنظر ما است.

اصل دوم: هنگام پاسخ به انتقادهای، نباید خیلی راحت یا خیلی سرسخت بود. اگر خیلی راحت باشید و تمام انتقادهای را بپذیرید، ممکن است در معرض بی‌ثباتی قرار بگیرید. اگر خیلی سرسخت باشید، احتمالاً غیرقابل تحمل می‌شوید و پیشرفت نخواهید کرد.

اصل سوم: زمانی که کمبود اعتماد به نفس داریم، شاید فکر کنیم که هیچ ارزشی نداریم. از این پس، هر انتقادی حقیقی می‌شود و ما به دیگران حق می‌دهیم چرا که فکر می‌کنیم نقاط ضعف ما را دیده‌اند. این مسئله به دیگران اجازه می‌دهد تا ما را در معرض آزار و اذیت قرار بدهند.

اصل چهارم: برعکس، شما از ترس این که مبدا دیگران نابودتان کنند، ممکن است در برابر هر انتقادی واکنش منفی نشان دهید. در این صورت پرخاشگر

می‌شوید و فرصت چندانی برای پیشرفت نخواهید داشت.
 اصل پنجم: مسئله اساسی این است که بدانیم چطور انتقاد سازنده را از
 انتقاد مخرب تفکیک کنیم. در ادامه تکنیک‌های اثبات خود معرفی خواهند شد.

* با افکار منفی خود مبارزه کنید

افکاری که اجازه نمی‌دهند به انتقادات پاسخ دهید	افکاری که کمک می‌کنند به انتقادات پاسخ دهید
مدیرانم کاملاً حق دارند.	یک رئیس فقط در حیطه کار حق دارد، او هرگز حق توهین کردن ندارد. من از خودم دفاع می‌کنم.
اگر از من انتقاد می‌کند تا حدی حق دارد.	اشتباهاتم را می‌پذیرم و برای دیدگاهم ارزش قائل هستم.
دفاع کردن از خود هیچ فایده‌ای ندارد.	دفاع کردن از خودم، به من اطمینان، ثبات و اعتماد به نفس می‌بخشد.
بهتر است از درگیری دوری کنم.	یک پاسخ صریح اما قاطعانه درگیری را تشدید نمی‌کند. برعکس، می‌تواند تنش را کاهش دهد.

* تکنیک‌های اثبات خود برای پاسخ به انتقادات

پیشنهاد می‌کنم در مواجهه با هر نوع انتقادی از تکنیک تحقیق و بررسی منفی شروع کنید.

تحقیق و بررسی منفی

مانند یک روزنامه‌نگار یا بازپرس، سؤالات صریحی را مطرح کنید که با «چی، کی، کجا، چرا؟» شروع می‌شوند، به این ترتیب درباره آنچه دیگران به شما می‌گویند، بیشتر می‌دانید. در این مرحله، باید به هر قیمتی از ضدحمله خودداری کنید.

برای مثال: «وقتی می‌گویید که کارم خوب نیست، دقیقاً منظورتان چیست؟ بر چه اساسی متوجه شدید که کارم خوب نیست؟ از کی متوجه شدید که کارم دیگر خوب نیست؟»

این پرسش‌ها نمونه‌ای از تحقیق و بررسی منفی درباره حقایق است. ما باید بفهمیم که چرا دیگران ما را سرزنش می‌کنند.

می‌توان یک تحقیق و بررسی منفی درباره احساسات نیز انجام داد: «وقتی به ذهنتان رسید که دیگر کیفیت کارم خوب نیست، چه احساسی داشتید؟ چه چیزی به خودتان گفتید؟»

این تکنیک فواید بسیاری دارد، چرا که باعث می‌شود:

- از ضدحمله خودداری کنید،
 - آنچه دیگران باید به شما بگویند را تصریح کنید،
 - کسانی که واقعاً می‌خواهند با انتقادهای سازنده‌شان به شما کمک کنند را از کسانی که قصدشان فقط آزار دادن شماست، تفکیک کنید آن‌ها برای پاسخ به شما پاسخ‌های روشنی دارند، درست بر عکس دیگران که وقتی از آن‌ها سؤال می‌کنید هنوز دلایل مشخصی ندارند،
 - به دیگران نشان دهید که قوی هستید: با اعصابی ضعیف واکنش نشان نمی‌دهید و اجازه بحث کردن می‌دهید.
- وقتی این تحقیق و بررسی منفی را کامل اجرا کردید، با توجه به این‌که آیا انتقاد موجه بود یا خیر، می‌توانید از تکنیک‌های مختلفی استفاده کنید.

مورد اول: انتقاد موجه

- اگر انتقاد موجه باشد، بهتر است متد زیر را دنبال کنید:
- تحقیق و بررسی که کمی پیش‌تر آن را بررسی کردیم،
 - پذیرفتن. اشتباهات خود را بپذیرید (پذیرفتن حقایق) و همچنین چیزهایی که باعث ناراحتی دیگران شده است (توجه به احساسات). به عنوان مثال: «بله، درست است، من کارهای این پرونده را خیلی سریع انجام دادم و ممکن است خیلی سریع این کار را پذیرفته باشم (پذیرفتن حقایق) و درک می‌کنم که شما ناامید شده باشید (توجه به احساسات).»
 - تصمیم گرفتن. اگر مرتکب اشتباهی شدید و به اشتباه خود نیز پی بردید،

اکنون می‌توانید تصمیم بگیرید که آن را جبران کنید، از جبران کردن صرف‌نظر کنید یا مذاکره کنید. برای مثال: «من خیلی سریع این پرونده را دوباره بررسی می‌کنم (تصمیم به تغییر)» یا حتی: «می‌دانم که خیلی سریع روی این پرونده کار کردم، اما با توجه به مسئولیت فعلی‌ام اصلاً فرصت ندارم که دوباره روی آن کار کنم (تصمیم به عدم تغییر)» یا «می‌دانم که خیلی سریع روی این پرونده کار کردم و باید دوباره آن را نگاه کنم اما در حال حاضر بی‌نهایت سرم شلوغ است. اگر می‌خواهید که من دوباره این پرونده را نگاه کنم، از شما درخواست می‌کنم که تا جلسه روز جمعه به من فرصت دهید (تصمیم به مذاکره).»

مورد دوم: انتقاد غیرموجه

اگر انتقاد دیگران موجه نیست، در این صورت باید از خودتان دفاع کنید. شما می‌توانید منظور کسی که از شما انتقاد کرده را متوجه شوید و به همان شکلی که به شما گفته شد، انتقادش را رد کنید. مانند همان موردی که یک شب همسرتان در مقابل دوستانتان از شما انتقاد کرد. دوباره بحث را با هم از سر بگیرید.

از سوی دیگر، ممکن است مدیرتان در طول جلسه در مقابل سایر همکارانتان شما را بابت نتایج بد کاری سرزنش کند و فریاد بزند. یاد بگیرید که چگونه جواب بدهید: «جناب، من هم می‌خواهم که درباره کارم و نقاط ضعف احتمالی‌ام با هم صحبت کنیم (پذیرفتن اصل موضوع) اما نمی‌پذیرم که با چنین لحنی، با داد و فریاد و آن هم در مقابل همکارانم با من صحبت کنید (نپذیرفتن نوع برخورد)!»

اجازه ندهید شما را به ستوه آورند

این موضوع را به خاطر داشته باشید، اگر دوست دارید انتقاد دیگران را درباره عملکردتان بشنوید اما در مقابل، هرگز نباید به آن‌ها اجازه دهید که از شخصیت شما انتقاد کنند. ممکن است دیگران آگاهانه یا ناآگاهانه حریم خصوصی و ثبات شخصیتی شما را زیرسؤال ببرند.

در برخی موارد حاد که خوشبختانه به ندرت اتفاق می‌افتند، اگر شخص با وجود پاسخ‌های قبلی (که آموزش داده شد) همچنان به تهاجم خشونت‌آمیزش ادامه می‌دهد، در این صورت گاهی بهتر است رفت و «کنار کشید». به عنوان راه‌حل پایانی، همیشه باید دفاع از خودتان در اولویت باشد.

متأسفانه هر روز افرادی را می‌بینم که چه در حیطه کاری و چه در زندگی

مشترک به ستوه آمده‌اند. با گذشت زمان، آن‌ها به دلیل انتقادهای دائمی و دخالت‌های دیگران از پا درآمده‌اند. آن‌ها تقریباً بی‌حس شده‌اند و قادر به پاسخگویی نیستند. در چنین مواردی، اعتماد به نفس آن‌ها کاملاً از بین می‌رود، اگرچه این افراد پیش از آن‌که به ستوه بیایند، تصویر خوبی از خودشان نشان داده‌اند. در این صورت باید با کمک یک روان‌درمانگر بسیار صبور، این افراد را دور هم جمع کرد تا دوباره احترام‌شان را به دست آورند. این کار فقط در صورتی ممکن می‌شود که آن‌ها به این باور برسند که قبل از کار و زندگی مشترک، خودشان مهم‌ترین چیز در دنیا هستند و حتی اگر دیگران هم به آن‌ها کمک کنند باز خودشان باید به هر قیمتی از منافع‌شان دفاع کنند.

در این موقعیت، تکنیک‌های اثبات خود بسیار مفید هستند، زیرا به «نه» گفتن و پاسخ به انتقادهای کمک می‌کنند؛ اما اگر کسی بتواند این تکنیک‌ها را به شیوه‌ای مؤثر به کار بگیرد، آن وقت دیگر به ستوه آوردن او بسیار دشوار خواهد بود.

و اما آخرین مثال که بسیار هم خاص است، به شخصی مربوط می‌شود که بی‌نهایت به انتقاد حساس است. ژوزفین را به خاطر بیاورید که رئیسش با لحنی نسبتاً معمولی از او پرسید: «آیا امروز به مارتین تلفن کردید؟» ژوزفین با لحنی طعنه‌آمیز و خشک پاسخ می‌دهد: «خب می‌دانید که در طول روز هیچ کاری انجام نداده‌ام! مثل همیشه از صبح، کاری نکرده‌ام. شما فکر می‌کنید که من جز تلفن کردن به مارتین، کار دیگری ندارم!» اگر شما به جای رئیس ژوزفین بودید، در برابر چنین پاسخی چه واکنشی نشان می‌دادید؟

در واقع، ژوزفین کاملاً دچار کمبود اعتماد به نفس است. او نیاز دارد که در کارش برای خود ارزش قائل شود و نمی‌تواند انتقادهای را تحمل کند. از طرفی، مجموعه این موارد باعث شد که به من مراجعه کند. ما روی این مثال کار کردیم. تکنیک‌های اثبات خود که ژوزفین می‌توانست به کار بگیرد، به شرح زیر است:

«آیا برایتان مهم است با آقای مارتین امروز تماس گرفته شود و به همین دلیل نیز این سؤال را پرسیدید؟ (بررسی موقعیت). خب، گوش دهید، سرم خیلی شلوغ بود و تماس نگرفتم (پذیرفتن اشتباه خود). اما چون این تماس ضروری است (همراهی، احترام به نیازهای دیگران)، در اسرع وقت آن را انجام می‌دهم (تصمیم به تغییر رفتار). از طرفی، فکر می‌کنم شما درک می‌کنید که برای انجام کار مارتین، من باید پرونده دیگری را به تعویق بیندازم (تلاش برای توافق و جلب موافقت دیگری).»

به نظر شما، ژوزفین ارزش‌چندانی ندارد؟ از نظر شما با توجه به پاسخی که داد، اعتماد به نفسش زیاد است یا کم؟

جرات داشته باشید، خودتان باشید: اثبات خود حقیقی‌تان

به لطف تکنیک‌های اثبات خود که با هم بررسی کردیم، از این پس می‌توانید خواسته‌هایتان را بیشتر مطرح کنید، آنچه را نمی‌خواهید، نمی‌پذیرید، محدودیت‌هایی را برای دیگران مشخص می‌کنید و هنگام تهاجم از خودتان دفاع خواهید کرد.

اما نوعی اثبات خود حقیقی نیز وجود دارد که به شما کمک می‌کند اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید. به این ترتیب که احساسات، نقاط قوت و ضعف و آنچه هستید را بیان می‌کنید و خودتان را همان‌طور که هستید نشان می‌دهید. تحمل کردن خودتان، شما را از رقابت برای رسیدن به موفقیتی بزرگ دور می‌کند و باعث می‌شود که خودتان را قبول داشته باشید و دیگران نیز شما را قبول کنند.

در اینجا چند نمونه از اثبات خود حقیقی را بررسی می‌کنیم که تعدادی از بیمارانش آن‌ها را به کار گرفته‌اند.

*** خودافشایی**

معرفی خود

یاد بگیرید که در طول جلسه خودتان را معرفی کنید. این معرفی می‌تواند بسیار ساده یا با تأمل دقیق‌تری همراه باشد. در اینجا با نمونه‌ای ساده از معرفی خود آشنا خواهید شد: «ادلین هستم، معلم زبان اسپانیایی، به صورت نیمه وقت در دو مقطع متوسطه و ابتدایی تدریس می‌کنم. در دبیرستان یازده کلاس دارم. در ماه دو جلسه برگزار می‌کنیم...»

همان‌طور که می‌بینیم، این معرفی کمی اداری است. و حالا معرفی دقیق‌تر از ادلین: «اسم من ادلین است، من در لیون از پدری مراکشی و مادری اسپانیایی متولد شدم. دو فرزند ۲ و ۵ ساله دارم. امسال در دو مقطع تدریس می‌کنم...» در معرفی دوم، ادلین کمی بیشتر از خودش و زندگی خصوصی‌اش صحبت می‌کند (این کار برای او بسیار دشوار بود). این وظیفه شماست که موقعیت را ببینید و معرفی خودتان را با آن تطبیق دهید. در هر صورت، باید بگویید چه کسی هستید، چه هستید و چه کاره‌اید.

افشای نقاط ضعف‌تان

والریا دختری جوان و البته بی‌نهایت کمال‌گرا است، او به هیچ عنوان به خودش اطمینان ندارد، ترجیح می‌دهد نقش دختری را بازی کند «که احساس راحتی می‌کند»، لبخند می‌زند و «همه چیز برایش خوب پیش می‌رود.» من او را می‌شناسم، در واقع خوب می‌دانم که او همواره به خودش، هوش و زیبایی‌اش... شک دارد. او باید از این رقابت دائمی بیرون می‌آمد که همواره در آن تصویری از خود ارائه می‌داد که با آن راحت نبود، بنابراین تصمیم گرفتیم تمرین خودافشایی را به‌صوت گروهی انجام دهیم. او انتقادی پیش پا افتاده از قول یکی از همکارانش مطرح می‌کند، او از شدت گریه بی‌حال شد: «می‌دانم، بی‌نهایت کمال‌گرا هستم. به من یاد داده‌اند که همیشه عالی باشم. در حقیقت، خوب متوجه‌ام که انتقاد شما از روی بدجنسی نیست اما این انتقاد به‌سادگی من را درباره کیفیت کارم به شک می‌اندازد و بی‌نهایت نگرانم می‌کند.»

* جستجوی تعریف و تمجید

سایین همراه دو نفر از دوستانش و همسرانشان در خانه‌اش یک مهمانی ترتیب داد (سال‌ها بود که به دلیل ترس از میزبانی نامناسب این کار را انجام نداده بود). او در طول هفته گذشته بسیار مضطرب بود و برای جلب رضایت مهمانانش هزینه زیادی صرف کرد، اگرچه خانه‌اش را مرتب کرده بود اما خیلی نگران بود که دوستانش درباره او چه فکری می‌کنند. با این حال، شک و تردیدهایش همچنان ادامه داشت و این مسئله او را بسیار نگران کرده بود، ما با هم گفتگویی را تنظیم کردیم که او می‌توانست تلفنی به یکی از دوستانش بگوید.

«گوش کن، شاید به نظرت کمی دست و پا چلفتی باشم، اما مدام از خودم می‌پرسم که مهمانی شنبه شب چطور بود؟ می‌دانی، معمولاً به خودم شک دارم و می‌ترسم که به همه و همین‌طور به تو و همسرت خوش نگذشته

باشد؟»

دوستش پاسخ داد: «شب خیلی خوبی بود. وقتی از خانه‌ات برگشتیم، همسرم و بقیه دوستان در ماشین درباره مهمانی صحبت می‌کردیم و همگی موافق بودیم که تو واقعاً میزبان فوق‌العاده‌ای هستی.» ساین از این جواب مات و مبهوت شد، او را قبول داشت - دوستش را خیلی خوب می‌شناخت و می‌دانست او همان چیزی را می‌گوید که واقعاً فکر می‌کند - ساین در مراجعه بعدی خیلی به خودش افتخار می‌کرد.

این تکنیک، جستجوی تعریف و تمجید نام دارد. منظورم این نیست که خود را راضی کنیم اما اگر به خودتان شک دارید باید درباره سنجش عملکردهایتان به دنبال نظر افرادی باشید که آن‌ها را می‌شناسید. بهتر است هنگامی که کار مثبتی انجام می‌دهیم، نظر دیگران را هم بشنویم!

* افشای احساسات

به دیگران نشان دهید که شما را متأثر کرده‌اند. برای مثال اگر نامه‌ای که گرفته‌اید به نظرتان زننده است، از کنار آن ساده عبور نکنید: ممکن است فقط کینه‌ها را روی هم تلنبار کنید و احتمالاً این کار در آینده ارتباط شما را با دیگران مختل خواهد کرد. تلفن را بردارید و به او بگویید: «می‌دانی، وقتی نامه‌ات به دستم رسید، از آن متنفر شدم. احساس کردم مورد حمله قرار گرفته‌ام. دوست داشتم درباره چیزی که در نامه گفته‌ای با تو بحث کنم.» در این صورت، فرستنده نامه متوجه می‌شود که نامه‌اش چه احساسی را در شما به وجود آورده و آن وقت می‌فهمد که در برابرش شخصی است که باید به او جواب بدهد و نمی‌تواند هر چیزی را به او بگوید. از سوی دیگر، خودتان هم افتخار می‌کنید که توانسته‌اید احساساتتان را نشان دهید و بدون آن که به دیگران پرخاش کنید، گفتگویی را دنبال کرده‌اید.

والریا مسائل را طور دیگری می‌بیند: «مادرم همیشه به من می‌گوید باید تأثیرناپذیر بود تا دیگران نتوانند به ما غلبه کنند!» از نظر او، بیان احساسات، تأثیرپذیری است و این موضوع تا زمانی ادامه داشت که او در یک جلسه گروهی، وضعیتی را تجربه کرد که درست برخلاف عقیده‌اش بود.

هروه، ۳۰ ساله است، او ارتباطش را با خانواده و دوستانش به‌طور کامل قطع کرده است. در طول درمان و به‌خصوص حالا که حالش بهتر شده، تصمیم گرفته از کنج عزلت بیرون بیاید و به یکی از پسرعموهایش که مدت‌هاست او را ندیده، تلفن کند. او می‌خواهد رابطه را دوباره برقرار کند: «سلام لورانس، هروه‌ام. می‌دانم که قرن‌هاست با همدیگر صحبت نکرده‌ایم و به نظرت جسارت به خرج دادم که سراغت آمده‌ام، اما مدت‌هاست که می‌خواهم از تو خبری بگیرم و بینمت. شاید یادت باشد که من خیلی خجالتی

هستم و تا به حال جرأت نکردم که با تو تماس بگیرم (خودافشایی).»
شاتال تمام زندگی‌اش را وقف والدینش کرده است. در ۴۸ سالگی، هرگز جرأت ندارد نظر واقعی‌اش را درباره شیوه تربیتی آن‌ها مطرح کند. او دوست دارد به والدینش بگوید که چقدر شیوه اداره زندگی‌شان، تربیت فرزندانشان و حتی نوع رویارویی با غم از دست دادن دختر بزرگشان را تحسین می‌کند. اما برای شاتال گفتن این حرف‌ها به مادرش غیرممکن است. او می‌ترسد که این صحبت‌ها بیش از حد تأثرانگیز باشند. او برای این موقعیت ۸۰٪ نگرانی تخمین زد.

در حقیقت، من با بررسی افکار شاتال متوجه شوم که او با گفتن همه این حرف‌ها به مادرش، ممکن است بی‌ثبات یا حتی نابود شود. اضطراب از بین بردن والدین با این فکر که اگر احساساتمان را، چه خوب و چه بد به آن‌ها بگوییم، در کودکان رایج است حتی وقتی هم که بزرگ می‌شوند! با این حال، شاتال با مادرش صحبت کرد و در بیان احساسش به قدری حقیقی و مطمئن بود که او را بسیار منقلب کرد، اما منقلب به معنای خوب و تأثیرگذار. از آن پس، رابطه آن‌ها خیلی عمیق‌تر شده است.

گفتگوی شاتال و مادرش به این شکل بود، البته بعد از تردیدهای بسیار شاتال: «می‌دانی مامان، مدت‌هاست به چیزهایی فکر می‌کنم که هرگز جرأت نکرده‌ام به تو بگویم: من شیفته نحوه تربیت بابا و تو و رفتارشان نسبت به بچه‌هایتان هستم. زندگی با یک دختر معلول کار چندان آسانی نیست. علاوه بر این، مامان تو زن کاملی هستی و می‌دانی که چطور باید در خانواده و بیرون از خانه رشد کنی و شکوفا شوی، تو الگوی من هستی...» و هر دو به گریه افتادند.

متخصصان در طول جلسات روان‌درمانی این تکنیک‌ها را به کار گرفته‌اند. این‌ها تکنیک‌هایی عاطفی هستند. البته شما هم می‌توانید بدون متخصص، آن‌ها را به کار بگیرید اما به تدریج و گام به گام، پیش از هرچیز باید میزان دشواری آن‌ها را از ۰ تا ۱۰۰ بسنجید. این تکنیک‌ها را فقط زمانی عملی کنید که میزان دشواری‌شان کمتر از ۴۰ یا حداکثر ۵۰ باشد. در صورت نیاز از اطرافیان کمک بگیرید و تصویرسازی کنید... در مجموع از این متدها پیروی کنید و برای آن‌ها زمان بگذارید. علاوه بر این، می‌توانید از متخصصانی کمک بگیرید که تکنیک‌های اثبات خود را به کار می‌برند. در ادامه تکنیک‌هایی دیگری نیز معرفی می‌کنم. اما توجه داشته باشید که این تکنیک‌ها را باید فقط با کمک یک متخصص به کار بگیرید.

برای کسانی که می‌خواهند بیشتر بدانند

آیا می‌خواهید در شناخت خودتان فراتر از آنچه تا کنون آموختید، بدانید؟
می‌خواهید آنچه که شما را هدایت می‌کند، بشناسید؟ چرا برخی موقعیت‌ها و
برخی شکست‌ها همواره تکرار می‌شوند؟
پس از آن‌که موفق شدید پیش‌دآوری‌های خود را بشناسید، با تکنیک‌هایی آشنا
خواهید شد تا بتوانید قوانین زندگی‌تان را متعادل‌تر کنید.

چطور پیش‌دآوری‌های خود را بشناسید؟

* تکرارها را بشناسید

تمام مکتب‌های روان‌درمان‌گری روی این نکته اتفاق نظر دارند: تکرار
مشکلات زندگی ما را مختل می‌کند. چطور مشکلات اصلی را پیدا کنیم؟ ابتدا
جدولی با سه ستون رسم کنید و در ستون سمت چپ، محتواهای مشترک
بیشتر افکارتان را بنویسید. با مثال جان آشنا شوید.

جدول سه ستون جان

شرایط	احساسات	افکار غیرارادی
در محل کار، همکارم از من می‌پرسد که آیا می‌تواند در اتاق کناری با کارمندان یک بازی همراه با موسیقی انجام دهد. او به من می‌گوید: «اما شاید سروصدا کمی غیرقابل تحمل شود!»	هیجان عصبانیت خشم بی‌انصافی ۵/۱۰	او فکر می‌کند که من تحمل سروصدا را ندارم. او مرا کم‌تحمّل فرض می‌کند! او نسبت به من بی‌انصاف است. او تمام تلاش‌هایم را نادیده می‌گیرد.
همان شب، در خانه به دختر ۶ ماهه‌ام غذا دادم. همسرم که کنارم بود با فریاد به من گفت: «نگاه کن! غذا را همه جا ریختی. واقعاً نمی‌دانی چطور به او غذا بدهی!»	ناراحتی عصبانیت بی‌انصافی ۷/۱۰	همسرم بی‌انصاف است. او مدام از من انتقاد می‌کند.
شنبه گذشته به همسرم گفتم فروشنده نمی‌تواند ماشین لباس‌شویی را که قبلاً سفارش داده بودیم، تحویل دهد و در عوض ماشین گران‌تری را پیشنهاد کرده است. همسرم پاسخ داد: «خیلی بی‌عرضه هستی! می‌رویم آن را می‌گیریم. تو باید بهتر به این مسئله رسیدگی می‌کردی!»	بی‌انصافی عصبانیت ناامیدی ۷/۱۰	همسرم بی‌انصاف است. انرژی را که برای پیدا کردن این آگهی صرف کرده بودم، نمی‌بیند. همیشه همین‌طور است، او فقط کارهای بد من را می‌بیند.

همان‌طور که می‌بینید اگر تکنیک اسناد که در کلید ۱ آموخته‌ایم را به کار بگیرید، متوجه می‌شوید که اکثر افکار غیرارادی جان، بی‌نهایت منفی هستند. آن‌ها محتوایی مشترک دارند: «دیگران نسبت به من بی‌انصاف هستند.» جان به این نکته اشاره کرد و به من گفت: «بله درست است، من همیشه احساس می‌کنم که دیگران نسبت به من بی‌انصاف هستند: احتیاج دارم که مرا تحسین کنند و همه کارهایم را تأیید کنند. علاوه بر این، هر چیزی که حتی ذره‌ای شبیه انتقاد باشد را اصلاً نمی‌توانم تحمل کنم.» جان متوجه شد که پیش‌داوری اصلی‌اش چیست: «احتیاج دارم که دیگران تأیید کنند تا احساس بهتری

داشته باشم!» فقط کافی است کسی او را تأیید نکند، آن وقت احساسات بد به سراغش می‌آید. در نتیجه، او باید همیشه مراقب انتقادات احتمالی باشد و احتیاط کند.

*** سفر به عمق فاجعه: تکنیک فلش رو به پایین**

روانشناسان نشان داده‌اند تا زمانی که از برخی افکار دوری نکنید، شک و کمبود اعتماد به نفس ادامه خواهند داشت. در نهایت، عبارت «بهتر است که به آن فکر نکنید»، قطعاً مسئول حفظ کمبود اعتماد به نفس است. برعکس، باید به همه اتفاقاتی ممکن، فکر کنید حتی به بدترین شرایطی که ممکن است پیش بیاید؛ به تدریج متوجه می‌شوید که حتی بدترین شرایط ممکن هم همیشگی نیست. علاوه بر این، اغلب گزینه‌هایی که خیلی هم فاجعه نیستند وجود دارند. تکنیک فلش رو به پایین این گونه عمل می‌کند که از شما می‌پرسد بدترین نتیجه ممکن چه خواهد بود. تیبولت را به خاطر بیاورید، او برگزارکننده تورهای مسافرتی بود، کمبود اعتماد به نفس داشت و هر وقت دچار شک می‌شد این تمرین را انجام می‌داد. پس از آن که گروه به فرودگاه رفت، او از خودش پرسید که آیا بلیت‌ها را بررسی کرده است. تیبولت همیشه شک می‌کرد که آیا کارها را خوب انجام داده است یا نه. او از اشتباه کردن می‌ترسد. این فلش رو به پایین تیبولت است.

فلش رو به پایین تیبولت

سناریوی هولناک

۱۰. بلیت‌ها را بررسی نکرده‌ام.



۲۰. در بلیت‌ها اشتباهی شده است.



۳۰. این اشتباهی جدی و جبران‌نشدنی است.



۴۰. رئیس‌م بعد از این اشتباه من را اخراج می‌کند.



۵۰. هرگز کاری پیدا نمی‌کنم و دیگر درآمدی نخواهم داشت.

سناریوی جایگزین

۱۱. قطعاً بلیت‌ها را بررسی کرده‌ام.

۲۱. بررسی نکرده‌ام اما اشتباهی هم نشده است.

۳۱. اشتباهی رخ داده اما چندان جدی نیست.

۳۲. اشتباهم جدی بود اما حتماً جبران شدنی است.

۴۱. رئیس‌م اشتباه من را سرزنش می‌کند اما اخراجم نمی‌شوم.

۵۱. مدتی طولانی بیکار می‌مانم.

۵۲. قاعدتاً به‌طور موقت کار می‌کنم.



نمودار تیبولت را باید به این شکل بخوانید: ابتدا بدون آن‌که نگاهی به ستون سمت چپ بیندازید، ستون سمت راست را بخوانید که به سناریوی هولناک مربوط می‌شود. آن را به صورت عمودی بخوانید. با هر کدام از گفته‌های تیبولت از او پرسیدم: «خب در این صورت بدترین عواقب آن چه خواهد بود؟» برای مثال، هنگامی که او می‌گوید بلیت‌ها را بررسی نکرده، از او می‌پرسم: «اگر این اتفاق بیفتد بدترین عواقب ممکن برای شما چیست؟» پاسخ می‌دهد: «در بلیت‌ها اشتباهی پیش آمده است.» به او می‌گویم: «خب، در این صورت بدترین عواقب آن چه خواهد بود؟» پاسخ می‌دهد: «این اشتباهی جدی و جبران‌ناشدنی است.» و من همچنان تیبولت را در موضع‌هایش پیش می‌برم. همان‌طور که در قسمت ۹۰ هم دیدید، اضطراب او بیش از حد است. او از اخراج شدن و افسردگی حاد وحشت دارد، چراکه فکر می‌کند مانند یک بیمار ذهنی و لاعلاج از جامعه طرد می‌شود و همسرش او را ترک می‌کند! حتی اگر در نگاه اول این مسئله عجیب به نظر برسد، اما این تکنیک به شما امکان می‌دهد تا به اعماق اضطراب‌تان بروید. در اکثر موارد، کمک گرفتن از یک روان‌درمان‌گر سخت اما ضروری است.

این تکنیک، فلش رو به پایین نام دارد: هر مرحله فاجعه‌آمیز با یک فلش عمودی رو به پایین معرفی می‌شود.

هر بار که این تمرین تمام می‌شود، بیشتر مراجعانم به من می‌گویند: «بله، متوجه شدم که در همه چیز بی‌نهایت اغراق شده است و اتفاق‌ها تا این حد هم هولناک نیستند.» در این صورت، همین افراد دیگر به فجایع فکر نمی‌کنند.

قوانین زندگی را متعادل کنید

* و اگر تا این حد فاجعه‌آمیز نبود چه؟ سناریوی جایگزین

از تیبولت پرسیدم: «آیا مطمئن هستید که یک فراموشی احتمالی درباره بلیت‌ها چنین فاجعه‌ای را به بار می‌آورد؟» تیبولت با لبخند جواب داد: «نه دکتر، می‌دانم کمی اغراق‌آمیز است. من فکر می‌کنم پیش از چنین حوادثی، جایگزین‌های دیگری هم وجود دارند.» از او پرسیدم که این جایگزین‌ها چه هستند.

سمت چپ نمودار را نگاه کنید، برای هر مرحله جایگزین‌هایی را در نظر گرفته‌ایم که خیلی هم فجیع نیستند. به این صورت که در مقابل اولین فکر شماره ۳۰، اشتباهی جدی و جبران‌ناشدنی، تیبولت توانست تصور کند (فکر شماره ۳۱) که ممکن است مرتکب اشتباهی شده باشد اما این اشتباه جدی نیست یا این‌که ممکن است مرتکب اشتباهی جدی شده باشد اما می‌تواند جبران کند (فکر شماره ۳۲).

برای وقوع فاجعه‌ای که تیبولت از آن وحشت داشت، باید تمام مراحل فاجعه‌آمیز را بررسی کرد. اگر تیبولت از ستون سمت راست بیرون بیاید، هر فکری که باشد بعد از شماره‌های ۱۰، ۲۰ یا ۵۰، او به سمت فرضیه‌ای پیش می‌رود که خیلی هم فاجعه‌آمیز نیست.

یک قانون در زندگی وجود دارد به نام الگوی شناختی شرطی و همان‌طور که مشاهده کردیم این قانون با بایدها و اجبارهایی مطابقت دارد که شما برای الزامات و قوانین زندگی خود تعیین کرده‌اید (کلید ۱).

شما می‌توانید دوباره قوانین زندگی خود را تعیین کنید که معمولاً هم با چنین عبارت‌هایی شروع می‌شوند: «اگر این کار را نکنم... در این صورت...»، «من باید... در غیر این صورت...» برای مثال: «اگر من کارها را به بهترین شکل ممکن انجام ندهم، در این صورت درباره من فکرها بدی می‌کنند»، یا حتی: «من باید همیشه عالی باشم در غیر این صورت، درباره من فکرها بدی می‌کنند» وضعیت احتمالی دیگر این است: «اگر با نظر دیگران مخالفت کنم، طرد خواهم شد»، یا «دیگران باید همیشه تأییدم کنند، در غیر این صورت طرد خواهم شد.»

* چه کار کنید؟

قبلاً در کلید ۱ به شیوه‌های متعادل کردن قوانین زندگی پرداخته‌ایم. در اینجا باید مزایا و معایب قوانین فعلی زندگی‌تان، فواید کوتاه‌مدت، میانی و بلندمدت و نیز عواقب احتمالی را بررسی کنیم که در اثر رعایت کردن یا نکردن قوانین زندگی پدید می‌آیند.

برای مثال برای این قانون: «دیگران باید همیشه تأییدم کنند... در غیر این صورت طرد خواهم شد.» برخی از بیماران آن را به شکلی دیگر بیان می‌کنند: «من هرگز نباید با دیگران مخالفت کنم در غیر این صورت طرد خواهم شد»، مزایا و معایب این قانون برای شانتال به شرح زیر است.

مزایا	معایب
در اکثر گروه‌ها پذیرفته می‌شوم: ۷۰	هیچ وقت نظرم را نمی‌گویم: ۶۰
از انتقاد کردن و پاسخ دادن به آن دوری می‌کنم: ۹۰	دیگر شخصیتی ندارم: ۹۰
	تمام اعتماد به نفسم را از دست می‌دهم، خودم را بی‌ارزش می‌دانم: ۱۰۰
	من مدام رنگ عوض می‌کنم، همیشه با دیگران هم عقیده هستم: ۹۰
جمع کل: ۱۶۰	جمع کل: ۳۴۰

همان‌طور که دیدید، برای شانتال به دنبال تأیید دیگران بودن، معایب بیشتری دارد؛ و همین مسئله هم او را وادار به درمان کرده است. حال به فواید کوتاه‌مدت، میانی و بلندمدت حفظ کردن قانون زندگی‌تان فکر کنید:

- کوتاه‌مدت: «موقعیت‌های بسیاری در زندگی دارم، چراکه همه تأییدم می‌کنند و همان‌طور که می‌گویند من جلب‌توجه نمی‌کنم»،
 - میان‌مدت: «مطمئن هستم که هرگز تنها نمی‌مانم»،
 - بلندمدت: «احساس می‌کنم که واقعاً زندگی نکرده‌ام و خیلی به درد نخور هستم که هیچ‌وقت خواسته‌هایم را مطرح نکرده‌ام.»
- در ادامه می‌توانید فواید کوتاه‌مدت، میانی و بلندمدت اصلاح قانون زندگی‌تان را بررسی کنید. اگر از الان تصمیم گرفته‌اید که دیگر به دنبال تأیید دیگران نباشید، نظراتان را مطرح کنید و انتقادهای احتمالی را نادیده بگیرید. فواید کوتاه‌مدت، میانی و بلندمدت عملکرد جدیدتان چه خواهد بود؟
- کوتاه‌مدت، سخت خواهد بود زیرا با انتقادات مواجه می‌شوم،
 - میان‌مدت، بی‌شک تعدادی از دوستانم که سربارم هستند را از دست می‌دهم زیرا تحمل مخالفت را ندارند،
 - بلندمدت، به خودم افتخار می‌کنم؛ می‌توانم خود را با نظرات و خواسته‌هایم ثابت کنم. به گمانم کسانی که واقعاً دوستم دارند با من می‌مانند و ارتباطم با آن‌ها قوی‌تر می‌شود.
- حالا عواقب رفتاری کوتاه‌مدت، میانی و بلندمدت قانون زندگی‌تان را بررسی کنید.

عواقب نیاز به تأیید دیگران:

- من همان نظر دیگران هستم، به شکلی بی‌اراده،
 - من مطیع خواسته‌های اطرافیانم هستم،
 - کمبود اعتماد به نفسم بیشتر می‌شود و به دلیل بی‌ارزش کردن خودم حتی دچار افسردگی هم می‌شوم،
 - این مسئله باعث می‌شود که معمولاً به متخصص مراجعه کنم، به مصرف دارو روی بیاورم، و مرتب کارم را متوقف کنم.
- برعکس، شما می‌توانید عواقب رفتاری تغییر قانون زندگی‌تان را نیز بررسی کنید، اگر تصمیم گرفته‌اید که دیگر به دنبال تأیید دیگران نباشید:
- کوتاه‌مدت، قطعاً با برخی درگیر خواهم شد (اما به کمک تکنیک‌های اثبات خود، دیگر می‌دانم که چطور با آن مقابله کنم)،
 - میان‌مدت، مسلماً روابطی که انحصارطلب بودند را از دست می‌دهم، روابطی که اجازه نداشتیم حرف خود را بزنیم، شاید هم اتفاق خوبی باشد،
 - بلندمدت، خودم شکوفا می‌شوم. شاید روان‌درمانی و داروهایم را قطع کنم و فعالیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای عادی را دوباره از سر بگیرم. ارتباطاتم را

نیز عمیق‌تر می‌کنم و برای خودم به‌عنوان یک شخص کامل، احترام قائل می‌شوم.

پیش‌دآوری‌های خود را دموکراتیک کنید!

یک نوع پیش‌دآوری وجود دارد که از قانون زندگی بسیار سخت‌تر، عمیق‌تر و شدیدتر است. همان چیزی که متخصصان به آن الگوی شناختی بی‌قید و شرط می‌گویند. این پیش‌دآوری هیچ بحثی را نمی‌پذیرد. در قوانین مختلف زندگی، هیچ قید و شرطی برای اصلاح آن وجود ندارد. نمودی مستبدانه است که یا همه چیز یا هیچ چیز. پیش‌تر دیدیم که پیش‌دآوری‌های اصلی در افراد دچار کمبود اعتماد به نفس، بر این اساس است:

- نمی‌توانم...
 - احتیاج دارم که دوستم داشته باشند،
 - بی‌خاصیت‌ام،
 - همیشه باید در هر کاری بهترین باشم،
 - هیچ‌وقت نمی‌توانم تصمیم بگیرم،
 - زندگی سرشار از نگرانی‌ها است و من نمی‌دانم که چطور با آن‌ها مقابله کنم،
 - نمی‌توانم روی دیگران حساب کنم و همیشه به آن‌ها شک دارم.
- معمولاً برای بیمارانی که این پیش‌دآوری‌ها در آن‌ها بسیار شدید و حاد است، روش‌های ارائه شده در کلید ۱، ۲ و ۳ کفایت می‌کند.
- اما اگر کنجکاو هستید یا می‌خواهید بیشتر بدانید، متدهای اصلی اصلاح پیش‌دآوری‌ها را مطرح می‌کنم؛ این متدها برای مراقبت از خود به کار می‌روند، اما باز هم تأکید می‌کنم که باید از یک درمان‌گر کمک بگیرید. هدف تمام این متدها این است که از استبداد پیش‌دآوری‌ها دور شویم تا بتوانیم در مباحثه‌ها نسبت به خودمان تفکری منعطف‌تر و روشن‌تر داشته باشیم. خلاصه، دموکراتیک‌تر...

* برخی تکنیک‌های مطرح شده درباره افکار را دوباره به کار می‌گیریم (کلید ۱ را ببینید)

- به عنوان مثال، برای پیش‌دآوری: «بی‌خاصیت‌ام» یک درمان‌گر سؤال می‌کند:
- می‌توانید برایم تعریف کنید که منظورتان از کلمه «بی‌خاصیت» چیست؟
 - در حقیقت، چه چیزهایی نشان می‌دهند که شما بی‌خاصیت هستید؟
 - چه استدلال‌هایی موافق یا مخالف این مسئله هستند که شما بی‌خاصیتید؟
 - این که خود را بی‌خاصیت بدانید چه مزایا و معایبی دارد؟

به کار گرفتن متدهای مطرح شده برای افکار در کلید ۱ بسیار دشوار است، زیرا در اینجا صحبت از محتوای پیش‌داوری‌ها است. ما به‌طور ویژه روی استدلال‌های مخالف تأکید می‌کنیم. در واقع، چنین فردی از همان دوران کودکی، خود را بی‌خاصیت می‌داند و همیشه هم این عقیده را به خودش تلقین کرده و فقط روی شکست‌هایش تمرکز می‌کند... او به اطلاعاتی که ممکن است برخلاف پیش‌داوری‌هایش باشند توجهی ندارد. موفقیت‌ها و نقاط قوتش را در نظر نمی‌گیرد. اما ما به او کمک خواهیم کرد تا هر چیزی که برخلاف پیش‌داوریش است را مشخص کند.

* متدهای شناختی

استفاده از استعاره‌ها

از همان دوران کودکی، پیش‌داوری نوعی اعتقاد راسخ و فراگیر است که هر روز با آن زندگی می‌کنیم. برای آن که میزان قدرت از خودبیگانگی پیش‌داوری را بسنجیم، می‌توانیم از تصوراتمان کمک بگیریم، برای مثال تصور کنیم که دستمان مادرزادی فلج است: «از زمان تولدتان، دست راست شما فلج بوده، هنگام زایمان مشکل نارسایی مغزی به وجود آمده و دست راست شما هرگز کار نخواهد کرد. با این حال، شما تا چهل سالگی از عهده خودتان برآمده‌اید و همه کارها را با دست چپ انجام داده‌اید. همیشه فکر کرده‌اید که تنها دست چپتان قابل استفاده بوده و دست راست کاملاً غیرقابل استفاده است.» برای تفکر «بی‌خاصیت‌ام» نیز، شرایط به همین ترتیب است. اما مشکلات روان‌شناختی، برعکس مشکلات جسمانی، به راحتی برگشت پذیر هستند. شما می‌توانید الگوی بی‌خاصیتی را اصلاح کنید و در عین حال، تلاش می‌کنید تا متوجه شوید شاید آن قدرها هم که فکر می‌کنید بی‌خاصیت نیستید. در واقع، شما استفاده کردن از دست راست خود را شروع می‌کنید. از آنجایی که به مدت چهل سال از آن هیچ استفاده‌ای نشده است، احتمال دارد که دست کم در هفته‌های اول، با مشکلاتی مواجه شوید.

این نوع استعاره به شخص می‌فهماند که وقتی می‌خواهیم یکی از پیش‌داوری‌هایش را اصلاح کنیم، مسیری طولانی و دشوار پیش روی ما قرار دارد. در ابتدا شاید کمی دشوار باشد، درست مانند به کار گرفتن دستی که هرگز از آن استفاده نشده است. شاید هم کمی دست و پا چلفتی باشید و تعدادی لیوان را هم بیندازید! بنابراین مهم این است که در این مرحله بسیار متعهد باشید.

می‌توان استعاره‌های دیگری هم مثال زد، مانند «عینک زدن»، استفاده از عینک‌هایی با رنگ‌های مختلف. تصور کنید از همان لحظه تولد از یک عینک

خاکستری استفاده کرده‌اید، هر کاری که انجام داده‌اید و تمام چیزهایی که دیده‌اید از پشت همین عینک خاکستری بوده؛ اما از حالا به بعد باید از یک عینک دیگر با شیشه‌های صورتی استفاده کنید. وقتی آن را روی چشمتان می‌گذارید، دنیا، خودتان و اهدافتان را چطور می‌بینید؟

من از استعاره کفِ کفش نیز استفاده می‌کنم و به افرادی که می‌خواهند پیش‌داوری‌شان را اصلاح کنند، توضیح می‌دهم که هر یک از روش‌های شناختی درمانی به گامی متکی است و پیش‌داوری، کفِ کفش شما است.

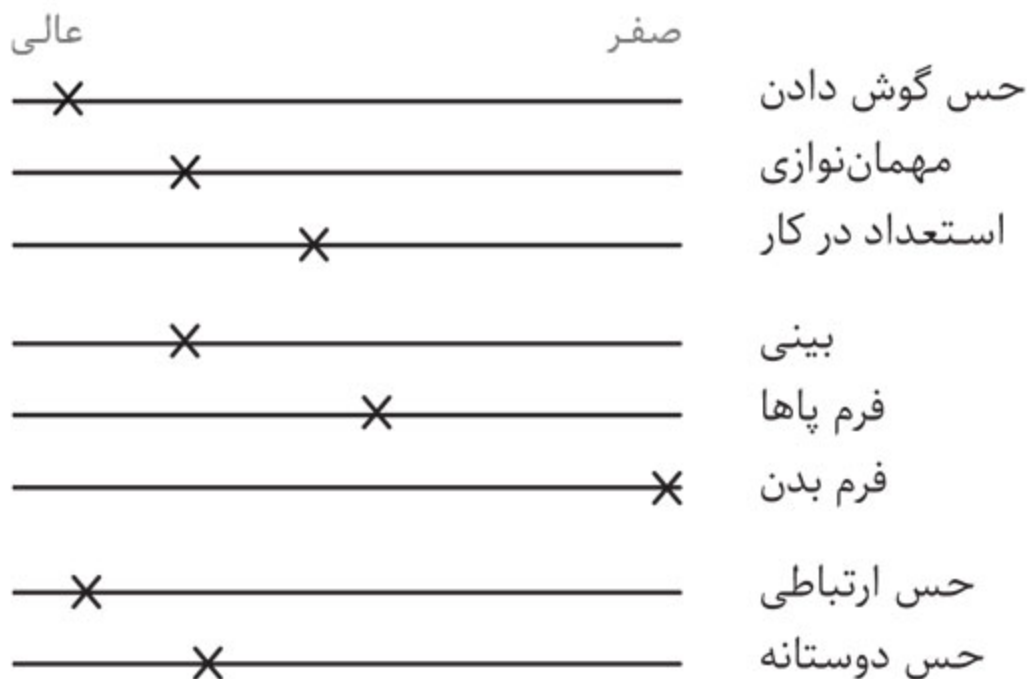
استفاده از تسلسل

از یک ارزیابی کلی درباره خودتان - مانند «بی‌خاصیت‌ام» - به یک ارزیابی جزئی درباره رفتارهایتان برسید. آماندین متوجه شد که او با مجموعه‌ای از خصوصیات رفتاری (گوش دادن به دیگران، مهمان‌نوازی و استعداد در کار) و همچنین خصوصیات جسمانی (بینی، فرم پاها و بدن) و خصوصیات ارتباطی همچون ارتباط با همکاران و حس دوستانه‌اش... تعریف می‌شود.

در الگوی تسلسل آماندین خواهید دید که برای هر یک از این خصوصیات، یک خط ۱۰ سانتی‌متری رسم کرده‌ایم. من از آماندین خواستم خط‌کش را روی خطی بگذارد که متناسب با نوع قضاوت او از این خصوصیت است. به این ترتیب، برای حس گوش دادن که در خط اول است، اگر فکر می‌کند که اصلاً چنین حسی ندارد، خط‌کش را در سمت راست بگذارد و اگر فکر می‌کند از حس شنوایی بی‌نظیری برخوردار است، خط‌کش را در سمت چپ محور قرار دهد. اگر هم فکر می‌کند که حس شنوایی‌اش متوسط است، خط‌کش را وسط بگذارد.

به کمک این تمرین، آماندین متوجه می‌شود که چنین قضاوتی درباره خودش «بی‌خاصیت‌ام»، بسیار کلی است. ما می‌توانیم هر یک از رفتارهای خود را بسنجیم، اما این که در کل خودمان را بی‌خاصیت بدانیم اشتباه است. بگذریم که حتی از نظر اخلاقی هم بسیار ناشایست است!

تسلسل آماندین



وکیل مدافع خودتان شوید

در ابتدای کارم از ملاقات با مرد شصت ساله‌ای که از مدت‌ها پیش مبتلا به افسردگی حاد بود بسیار تحت‌تأثیر قرار گرفتم، واقعاً قابل‌تحسین بود. او نتوانسته بود از این وضعیت خارج شود و مدت زیادی از کار دست کشیده بود و چندین بار هم بستری شده بود.

ریموند مدام از خودش انتقاد می‌کرد. از نظر او تمام کارهایش در زندگی سزاوار سرزنش بودند. در هر مراجعه مدام برایم دلیل می‌آورد تا به من ثابت کند چقدر آدم بدی است و تا چه حد عملکردهایش سزاوار سرزنش هستند. یک روز برایم از دوره سربازی‌اش صحبت کرد. او یک افسر بود و باید کارهایی را به افرادش می‌سپرد که اگرچه با آن‌ها موافق نبود اما باید این کار را می‌کرد زیرا دستور بود! روزی که یکی از افرادش مطابق دستور فرماندهان ارشد لباس نپوشیده بود، ریموند از او دفاع کرد و می‌کوشید که قانون سخت‌گیرانه درباره لباس نظامی را کمی متعادل کند. او بلافاصله مجازات شد و درخواست مذاکره کرد که باعث شد حتی به دادگاه نظامی هم

فکر کند.

من به او گفتم: «اگر یک وکیل مدافع داشتید یا حتی اگر وکیل مدافع خودتان می‌شدید، چه می‌گفتید؟» او مانند وکیلی که در مقابل قضات است، به من پاسخ داد: «از نظر من شما درباره ریموند بسیار سخت‌گیر هستید. او تنها از یکی از افرادش دفاع کرده که فقط ظاهر درستی نداشته است، هرچند باید از شما اطاعت می‌کرد. با این حال، ریموند خاطر نشان کرده که همیشه با دیگران رفتار درستی داشته است. همچنین او می‌توانست برای شما توضیح دهد که این سرباز مشکلات خانوادگی مهمی دارد و حواسش جای دیگری بوده است. از سوی دیگر، این اولین باری است که ریموند با دستورات شما مخالفت می‌کند. شما خودتان بارها به او گفته‌اید که یک افسر محترم است و به همین دلیل هم به او ترفیع درجه داده‌اید. اشتباه او این بود که درباره یکی از دستورات با شما بحث کرد اما آیا می‌توان فقط به دلیل سرپیچی از یک دستور، او را مجرم دانست؟...» و ریموند با این که افسرده بود اما به تدریج توانست برای دفاع از خودش انرژی لازم را به دست آورد. از کالبد خودش بیرون آمد و در نقش وکیلش توانست به شرایط متعادل‌تری دست پیدا کند.

این تکنیک به این صورت است که ماجرای پیش‌داوری مربوط به کل زندگی‌تان را دوباره از سر بگیرید. در واقع نوعی داستان‌سرایی مجدد است. برای مثال، کارولین برایم توضیح داد که تا چه حد ناموفق بوده است: «از طرفی دکتر این مسئله فقط مربوط به کار نیست. من در امتحان رانندگی هم رد شدم. برای گرفتن دیپلم باید دوباره امتحان می‌دادم و در مدرسه نمرات خوبی نمی‌گرفتم.» کارولین فقط اطلاعات منفی و شکست‌هایی را در نظر می‌گرفت که پیش‌داوری‌اش درباره ناتوانی‌هایش را اثبات می‌کردند.

در گفتگوهای بعدی، همراه او به تمام مراحل زندگی‌اش سر زدیم، به او گفتم: «هنگامی که در مقطع ابتدایی نمرات خوبی نمی‌گرفتید، قبل از آن که وارد کلاس ششم شوید، به خاطر دارید که در آن سال چه کارهای دیگری می‌کردید؟ در آن کارها موفق بودید؟ دوستانی داشتید؟ پدر و مادرتان از رفتارهای شما راضی بودند؟» ما همین کار را برای گواهی‌نامه رانندگی و دیپلم گرفتن او نیز انجام دادیم: «دقیقاً در ۱۸ سالگی چطور زندگی می‌کردید، به خاطر دارید؟ آیا به موفقیتی دست یافتید یا دوستانی داشتید؟...» در این پرسش و پاسخ‌ها، کارولین متوجه می‌شود در کنار شکست‌هایش، اغلب در کارهایی که انجام می‌داده موفقیت‌هایی هم کسب کرده است. همیشه دوستان زیادی در اطرافش بودند. در برخورد با دیگران بسیار مثبت و سازنده است که در نهایت منجر به نتایج و فعالیت‌های مختلفی می‌شود. همچنین او مورد تحسین فروشنده‌گانی است که با آن‌ها کار می‌کند.

بنابراین در این روش باید دوباره اتفاق‌ها را از نو ساخت اما این بار با در نظر گرفتن حقایق و بازبینی گذشته‌تان با یک جفت عینک دیگر.

*** متدهای احساسی: کودک آسیب‌دیده درونتان را آزاد کنید!**

تمام متدهایی که تا به حال مشاهده کردیم، متدهایی هستند که می‌توانم آن‌ها را «منطقی» در نظر بگیرم. اما در ادامه روی شیوه تفکر و نوع دیدگاه شما کار می‌کنیم. هنگامی که کمبود اعتماد به نفس شما ادامه می‌یابد، می‌توان به کمک متدهایی که روی احساساتتان کار می‌کنند، این روش‌های درمانی را کامل کرد. این متدها ممکن است تا حد زیادی شما را منقلب کنند و حتی منجر به لحظات عاطفی شدیدی شوند. اما با این وجود بسیار تأثیرگذار هستند و موجب پیشرفت‌های مهمی نیز می‌شوند.

نتیجه آموزش

برای به دست آوردن اعتماد به نفس و پیشرفت شخصیتی، لازم است - به ویژه برای نوجوانان - برخی چیزهایی که از پدر و مادران به شما رسیده را حفظ کنید: این همان چیزی است که به آن فرآیند تعیین هویت نیز می‌گویند. در فرآیند تقابل باید دیگران را طرد کرد اما این کافی نیست. فرآیند سومی هم لازم است. این همان ابتکار ما است، آنچه شخصیت و اصالت ما را نسبت به پدر و مادرمان می‌سازد. تمامی این عوامل جدید که پدر و مادرمان از آن‌ها بی‌بهره بوده‌اند، اصالت و خصوصیات منحصر به فرد ما را تعیین می‌کنند. به عنوان مثال، نواختن یکی از سازهای موسیقی، در حالی که نه پدر و نه مادرمان علاقه‌ای به موسیقی نداشتند اما مخالفتی هم با آن ندارند.

پاتریک، مثال خوبی برای این تمرین است. شما در ستون سمت راست «چیزهایی که حفظ می‌کنم»، در ستون وسط «چیزهایی که نمی‌پذیرم»، در ستون سمت چپ «چیزهایی که خلق می‌کنم» را می‌نویسید.

نتیجه آموزش پاتریک نسبت به مادرش

چیزهایی که حفظ می‌کنم	چیزهایی که نمی‌پذیرم	چیزهایی که خلق می‌کنم
انرژی او	خودخواهی او	خیلی مطالعه می‌کنم.
سفرهای او	عدم تدبیر او	به دنبال یک حرفه علمی‌تر می‌روم.
روش آشپزی او	قضاوت قاطعانه در یک لحظه	رایانه‌ها را دوست دارم.
تمایل برای جوان به نظر رسیدن	قطع کردن حرف دیگران	در شرکت‌های خصوصی کار می‌کنم.
استقلال‌طلبی او	احساس برتر بودن	بازی‌ها را دوست دارم.
دید هنری او	پرسیدن مداوم بدون آن‌که هیچ پاسخی را بپذیرد	دوست دارم بخندم و بخندانم.
	ترجیح برادرم نسبت به دیگران	باغبانی را دوست ندارم و در آپارتمان زندگی می‌کنم.
	تحمیل تصمیماتش به دیگران	
	اولویت دانستن پول	

نتیجه آموزش پاتریک نسبت به برادرش

چیزهایی که حفظ می‌کنم	چیزهایی که نمی‌پذیرم	چیزهایی که خلق می‌کنم
تک فرزند نبودن	کمبود ابتکار او سکوت او کمبود جاه طلبی او	مستقل می‌شوم. انقدر ضعیف نمی‌شوم.

این تمرین برای شما بسیار مناسب است، زیرا کمک می‌کند تا بدون عدم پذیرش یا تلفیق افراطی، جایگاه خود را نسبت به پدر و مادرتان مشخص کنید. در برخی موارد هم این روش، با تمرین بعدی کامل می‌شود.

برای پدر و مادرتان بنویسید

برای آنکه اعتماد به نفستان را به دست آورید و خودتان باشید، شاید گاهی لازم باشد حرف‌هایی را که جرأت بیان آن‌ها را ندارید، بنویسید. تصریح می‌کنم که بعضی از این نامه‌ها در طول جلسات درمان برای پدر و مادرها نوشته می‌شوند اما در بیشتر موارد هرگز فرستاده نمی‌شوند. هدف از این تمرین این است که به فرد گوش‌زد کنیم باید انتقاداتی که از والدینش دارد و همچنین تشکر و تعریف‌هایش را به آن‌ها بگوید. برای مثال، نامه آرلود به پدرش را بخوانید:

«افتخار می‌کنم که برای اولین بار حقیقتاً توانستم با تو مخالفت کنم، بدون آن‌که از عواقب آن وحشت داشته باشم. ناراحت هم هستم که می‌بینم این حرف‌ها تو را متأثر می‌کنند، اما پس از سال‌ها برای آن‌که موفق شوم باید بتوانم بدون ترس از قضاوت شدن و بی‌اعتنایی با تو گفتگو کنم.

واقعاً احساس می‌کنم که نمی‌توانم این لحظه‌ها را با تو شریک شوم اما با این وجود با تو احساس نزدیکی می‌کنم. گاهی به نظرم می‌رسد ارتباطی که ما را به هم پیوند می‌دهد، خیلی قوی است. مثلاً گاهی بعد از گفتگو، بی‌نهایت احساس سردی، پوچی و گناه می‌کنم که نتوانستم در سطح تو باشم. بله، این احساس حقارت همان چیزی است که از ملاقات‌هایمان برای من می‌ماند. من فرزندی هستم که چیزی نیست، هرگز در سطح توقعات تو نبوده‌ام، لایق تو نیستم. تو با هوش کم‌نظیرت، تویی که همه چیزت را به تنهایی با کمک

اراده‌ات ساختی، از نقطه صفر شروع کردی و به درجات بالایی رسیدی و من که همه چیزم را از زمان تولدم دارم و حتی این توان را ندارم که خودم را بالا بکشم، بهتر و بیشتر کار کنم، خلاصه در حد تو باشم و همیشه در هر کاری که نمی‌توانم انجام دهم، در ضعف‌هایم این احساس گناه وجود دارد. حتی هیچ وقت نتوانستم از افسردگی‌ام با تو صحبت کنم، بی‌شک به دلیل شرم و ترس از دست دادن تو بوده است. با این حال، برای این با تو صحبت می‌کنم تا بدانی من که هستم، تا متوجه شوی و در نهایت بتوانیم قسمت‌هایی از زندگی‌مان را با هم شریک شویم.

خوشحالم که توانستم تا حدی مسائل زندگی‌ام را با تو در میان بگذارم. به این همبستگی بین پدر و پسر، بین تو و برادرهایم نیاز دارم.» همان‌طور که می‌بینیم برقراری ارتباط بین آرنود و پدرش خیلی آسان نیست. این ارتباط عاطفی، سخت اما عمیق است. این نامه نوشتن باعث شد تا آرنود دوباره نامه‌ای دیگر با بیشتر از ده خط بنویسد. او پرخاشگری‌اش را در بعضی از سطرها کم کرد و موارد مثبتی را نیز به نامه‌اش افزود تا بهتر بتواند روی پیام‌هایی که باید انتقال دهد، متمرکز شود. در واقع، اولین نسخه نامه‌ای که برایم آورده بود، بسیار پرخاشگرانه بود و امکان نداشت بتوانیم آن را برای پدرش بفرستیم. حتی بدون ارسال نامه، ساده‌ترین کار یعنی نوشتن مستقیم باعث می‌شود تا آرنود بتواند به چنین چیزهایی درباره پدرش فکر کند. این تمرین عاطفی به شما امکان می‌دهد تا به نوعی از پدر و مادرتان فاصله بگیرید و هم‌زمان برخی از خصوصیات آن‌ها را هم بهتر بپذیرید و هم بهتر رد کنید، شما در مجموع پدر و مادرتان را رد نمی‌کنید، بلکه فقط برخی از رفتارهای آن‌ها را نمی‌پذیرید. آرنود نامه‌اش را ارسال نکرد اما از برخی از عبارت‌هایش استفاده کرد تا با پدرش صحبت کند. اما حافظه همیشه آن قدر هم دقیق نیست. گاهی باید به آن کمک کرد.

حافظه احساسی: از گذشته خود کمک بگیرید. جسیکای رها شده...

جسیکا به من مراجعه کرد: او کاملاً دچار کمبود اعتماد به نفس بود، به‌ویژه در لحظاتی که خودش را به شکلی غیرمنتظره تنها می‌دید. برای مثال، هفته گذشته همسرش باید تا ساعت ۷ شب از خرید باز می‌گشت، اما ساعت ۸ و نیم او هنوز نیامده بود. در این لحظه، جسیکا بی‌نهایت مضطرب و حتی وحشت‌زده بود، بدون آن‌که بفهمد چرا در این وضعیت است. در آن لحظه هیچ فکری نمی‌کرد. جسیکا مثال دیگری زد: منتظر مشتری بود تا برای دیدن آپارتمان بیاید (او مشاور املاک است)، اما بیست دقیقه تأخیر داشت. در اینجا باز هم جسیکا بدون آن‌که دلیلش را بداند، خودش را در وضعیتی اضطراب‌آور

دید. پس از پانزده جلسه درمان و بررسی تمام اتفاق‌های زندگی جسیکا، کمی به واقعیت پی بردیم. در حقیقت جسیکا همان احساسی را که دارد، یعنی اضطراب هولناکش را مدام تکرار می‌کند. این احساس به یک فکر و یک پیش‌داوری مربوط می‌شود: «من رها شده‌ام.» اما در لحظه او متوجه این پیش‌داوری نمی‌شود.

همان طور که ماهی‌های قزل‌آلا برخلاف جریان آب از دهانه تا سرچشمه رودخانه شنا می‌کنند، جسیکا هم در طول زمان به عقب برمی‌گردد و اتفاق‌هایی را پیدا می‌کند که در آن‌ها احساس رهایی داشته است. در ابتدا به اتفاقی برمی‌خورد که به اوایل نوجوانی‌اش در ۱۲ سالگی مربوط می‌شود: مادرش هر روز بعد از مدرسه به دنبال او می‌رفته است اما یک روز، جسیکا تنها می‌ماند؛ دیگر مامان و هم‌کلاسی‌هایم نیستند. در این موقع او دچار حمله عصبی شدیدی می‌شود؛ مدیر مدرسه با اورژانس تماس می‌گیرد و جسیکا را به مراقبت‌های ویژه منتقل می‌کنند. او این اتفاق را کاملاً فراموش کرده است. جسیکا برایم تعریف کرد: «من تک دختر هستم. وقتی ۹ ساله بودم، نیمه شب از خواب بیدار شدم و رفتم که والدینم را ببینم. آپارتمان خالی بود، هنگامی که دیدم تنها هستم و آن‌ها نیستند، به شدت مضطرب شدم.»

جسیکا دوباره این اتفاق را بررسی کرد و از مادرش پرسید که چرا تنها مانده بود. مادرش به او توضیح داد که در خانه همسایه مهمانی بود. جسیکا هم معمولاً از خواب بیدار نمی‌شد، آن‌ها بارها به مهمانی رفته بودند و تصور نمی‌کردند که او بیدار شود. مادرش به او توضیح داد از این‌که آن شب او را گریان دیده، متأسف است.

در چند جلسه بعدی، جسیکا همچنان تلاش می‌کرد تا لحظاتی که احساس رهاشدگی داشت را پیدا کند، او به خاطر آورد که دختر بچه‌ای تنها بود و پرستاری از او نگهداری می‌کرد، بدون آن‌که با کسی بازی کند در گوشه‌ای می‌نشسته است. او احساس رهاشدگی داشت: پرستار کارهای خانه را انجام می‌داد، مشغول آشپزی می‌شد و به چهار بچه دیگر بیشتر از او رسیدگی می‌کرد. جسیکا گریه‌کنان برایم تعریف کرد: «من واقعاً احساس می‌کردم که هم از طرف پدر و مادرم و هم از طرف پرستارم که دیگر به من رسیدگی نمی‌کند، رها شده‌ام.» در حقیقت این احساس با تمام اتفاق‌های زندگی جسیکا ارتباط دارد. مجموعه اتفاق‌هایی که این احساس را برمی‌انگیزند بسیار متفاوت هستند. اما همه آن‌ها یک حس مشترک دارند و آن هم اضطراب است. پیش‌داوری هم یکسان است، احساس رهاشدگی.

اگر احساس اصلی خود را شناسایی کردید، توصیه می‌کنم مراقب باشید و در یک فهرستی با سه ستون، بررسی کنید که این احساس تحت چه شرایطی برگشت‌پذیر است. شما متوجه خواهید شد که این احساس همیشه همان احساسی است که در شرایط مختلف ظاهر می‌شود. سپس متوجه می‌شوید

که این احساس همیشه با آنچه در لحظه تجربه می‌کنید قابل‌توجه نیست. در واقع تأخیر همسر یا مشتری شما به معنای رهاشدن نیست. سپس می‌توانید این رها شدن را کنترل کنید و بگویید: «گوش کن، می‌دانی، با توجه به احساسی که تجربه می‌کنی، دوست داری خیلی سریع احساس رهاشدن کنی. در این خصوص، مسئله رها شدن نیست، بلکه همسرت تأخیر داشته است...» انجام این کار در لحظه، نوعی احیای عاطفی است که به شما امکان می‌دهد در کوتاه‌ترین زمان ممکن، احساس ناراحتی خود را آرام کنید.

چگونه گذشته خود را پیدا کنید؟ راه‌های بسیاری وجود دارد که بتوانید اتفاق‌های زندگی خود را بیابید و احساسات اصلی‌تان را دوباره پیدا کنید. برای مثال شما می‌توانید از آلبوم‌های عکس در سنین مختلف استفاده کنید، درباره این عکس‌ها با افرادی که در آن زمان می‌شناختید، صحبت کنید. از آن‌ها درباره رفتارها و احساسات خود سؤال پرسید: «در آن زمان چگونه بودم؟» همچنین می‌توانید از تقویمی با تاریخ‌های مشخص (تولدها، خاکسپاری‌ها، ازدواج‌ها) استفاده کنید، از نزدیکانتان پرسید که در آن زمان چگونه بودید. من توصیه می‌کنم که تقویم‌های خود را نگه دارید تا بتوانید در آینده هم به آن‌ها نگاهی بیندازید. همان‌طور که برای دفترچه‌های مدرسه نیز صادق است: حاشیه نویسی معلمان شما درباره رفتارتان اغلب به شما بسیار کمک می‌کند. علاوه بر این، با اعضای خانواده که در تمام طول زندگی خود آن‌ها را می‌شناسید نیز دیدار کنید: پدربزرگ، مادربزرگ، عمو، عمو، افراد نزدیک خانواده.

* متدهای غیرشخصی

در روان‌درمانی بحثی وجود دارد و آن هم به کار گرفتن احساساتی است که در همان لحظه گفتگو ناگهان ظاهر می‌شوند. برایم پیش آمده با بیماری مواجه شده‌ام که در پایان ماه ژوئیه، نگران این بود که من چند ماه بعد در ماه اوت به تعطیلات می‌روم. او هر روز تماس می‌گرفت و هر هفته درخواست مشاوره می‌کرد تا این‌که متوجه شدم، تعطیلات رفتن من تا حد زیادی اضطراب رها شدن را در او به وجود آورده است، زیرا او قطعاً در دوران کودکی‌اش رها شده بود. تنها زمانی که متوجه شد در حال حاضر، مسئله تعطیلات رفتن من احساس درونی و قدیمی‌اش، یعنی اضطراب رها شدن را دوباره زنده کرده است، آن وقت توانست تعطیلات رفتن من را تحمل کند.

همین اتفاق در درمان‌های گروهی نیز به کمک نمایش استفاده می‌شود. هر کس می‌تواند زمانی که پیش‌داوری‌ها به ذهنش خطور می‌کنند، دوباره احساساتی را تجربه کند. به عنوان مثال، کلماتین در یک جلسه درمان گروهی به انتقادی پاسخ داد. او که به خوبی از عهده پاسخ به انتقاد بر می‌آمد،

به من گفت: «دکتر می‌بینید، کاملاً بی‌خاصیت‌ام! نمی‌توانم به تمام انتقادهای پاسخ بدهم.» و به گریه افتاد. در حقیقت این تمرین، پیش‌داوری کلماتین را زنده کرد. او هرگاه احساس بی‌خاصیتی کند، در واقع این یادآوری، احساسی بیمارگونه است که او را به گریه می‌اندازد. در حقیقت هیچ چیزی برای توجیه این گریه‌ها وجود ندارد، زیرا کلماتین در پاسخ به انتقادهای بسیار عالی و مقتدر عمل کرد.

هنوز هم تکنیک‌های فراوانی وجود دارند که متخصصان از آن‌ها استفاده می‌کنند. اما چون می‌ترسم که دچار «سندرم کمال‌گرایی افراطی» شوم، باید مراقب باشم (!)، پس پیشنهاد آخر: نتیجه‌گیری را بخوانید...

نتیجه‌گیری

کمبود اعتماد به نفس معمولاً ریشه در کودکی دارد. اما در بزرگسالی هم می‌توان روی خود کار کرد و دوباره این اعتماد را احیا کرد. هیچ چیز در این حوزه اجتناب‌ناپذیر نیست و حتی چیزهایی هم که مدت‌ها به‌عنوان یک «ویژگی شخصیتی» در نظر گرفته می‌شد، باز قابل‌تغییر است:

متدهای درمانی که در این کتاب معرفی کردم، به‌لحاظ علمی معتبر هستند و متخصصان در سراسر دنیا از آن‌ها استفاده می‌کنند. در این روش ابتدا آموزش و یادگیری مطرح است و سپس در زندگی روزمره به مرحله عمل می‌رسید که کمک می‌کند دوباره اعتماد به نفس خود را به دست آورید.

کار کردن روی اعتماد به نفس، آسایش و کیفیتی به زندگی شما می‌بخشد که شاید تا به حال آن را تجربه نکرده باشید. از سوی دیگر، از برخی بیماری‌ها نیز که متأسفانه من و همکاران روانشناسم با آن‌ها مواجه می‌شویم، جلوگیری خواهید کرد؛ معمولاً بسیاری از این بیماری‌ها، دست‌کم به شکلی جزئی، به کمبود اعتماد به نفس مربوط می‌شوند (افسردگی، اضطراب، مصرف دارو و مخدر...).

باید اعتراف کنم که انگیزه کاری من هر روز با پیشرفت رضایت‌بخش بیمارانی که از این متدها استفاده کرده‌اند، افزایش می‌یابد. من به این متدها و نیز به شما اعتماد دارم، می‌توانید موفق شوید! سفر خوبی را برایتان آرزو می‌کنم!

- [۱. Lance Armstrong](#)
- [۲. Le Robert](#)
- [۳. Le Grand Larousse encyclopédique](#)

[۴. «خودت را ثابت کن»](#)

Collection «Guide pour s'aider soi-même», Paris, Odile Jacob, ۲۰۰۰, nouvelle édition ۲۰۰۲.

- [۵. Dysthymia](#)
- [۶. Generalized anxiety disorder](#)
- [۷. Rosenthal et Jacobson](#)

[۸. Franoise Dolto](#) روانکاو و متخصص بیماری‌های کودکان،

[۹. اختلالات روان نژندی \(neurosis\)](#)، اختلالی است که فرد مبتلا به آن معمولاً مضطرب، ناخشنود و ناراضی از خود و دیگران است.

[۱۰. Albert Bandura](#)

[۱۱. Zelig](#)

[۱۲. Woody Allen](#)

[۱۳. Bulimia](#)

[۱۴. Body Mass Index = BMI](#)

[۱۵. در شوروی، استاخانویت از نخستین نمونه‌های کارگران پرکار و موفق بود که با استانداردهای ظاهری بالایی نمایش داده می‌شد.](#)

[۱۶. Glénans](#)

[۱۷. Tête d'or](#)

[۱۸. Christophe André & François Lelord](#)

[۱۹. ژان پیاژه \(Jean Piaget\)](#) روان‌شناس، زیست‌شناس، منطق‌دان، و شناخت‌شناس سوئیس است که به خاطر کارهایش در روان‌شناسی رشد و شناخت‌شناسی شهرت یافته است.

[۲۰. Decentration](#)

[۲۱. Attribution](#)

[۲۲. Pr Beck](#)

[۲۳. Boris Becker, Bjorn Borg](#)

[۲۴. ریکه کاکلی \(Riquet à la Houpe\)](#)، داستان پسری زشت ولی باهوش است که عاشق دختری بسیار زیبا ولی نادان می‌شود.

[۲۵. شارل پرو \(Charles Perrault\)](#)، نویسنده و شاعر فرانسوی از نخستین گردآورندگان و بازنویسان قصه‌های پریان به شمار می‌رود.

[۲۶. Jacobson](#)

[۲۷. B. Anderson, Le Stretching, Paris, Solar, ۱۹۸۳.](#)

[۲۸. Mindfulness](#)

[29](#).F. Fanget, Affirmez-vous! Pour mieux vivre avec les autres, Paris, Odile Jacob, «Guide pour s'aider soi-même», 2000, 2002.