



چاپ هجدهم

زندانیان باور

راهنمای کاربردی تغییر باورها

متیو مک کی | پاتریک فانینگ

زهرا اندوز



ذهن آویز

درباره‌ی نویسندگان

ماتیو مک‌کی سرپرست انجمن درمانهای کوتاه‌مدت و مراکز خدمات روان‌شناختی هاید آشبوری در سافرانسیکو است. او با کمک همکاران خود شش کتاب از جمله آرامش‌آموزی و کاهش استرس، افکار و احساسات، پیامها، طلاق، عزت نفس و خشم مخرب را به رشته تألیف درآورده است. وی مدرک دکترای روانشناسی بالینی خود را از دانشکده روانشناسی حرفه‌ای کالیفرنیا دریافت کرد. دکتر ماتیو مک‌کی در حوزه رفتاری - شناختی و در زمینه افسردگی، اضطراب و خشم کار می‌کند.

پاتریک فانتینگ نویسنده‌ای حرفه‌ای در حوزه مسائل بهداشت روانی است. از او قبلاً کتابهای استفاده از تصویرسازی ذهنی برای تغییر، راهنمای بالینی استفاده از قدرت تجسم برای بهبود خود و کنترل درد و وزن به چاپ رسیده است. او همچنین به همراه ماتیو مک‌کی کتابهای افکار و احساسات، پیامها و عزت نفس را نوشته است.

«این کتاب به افراد کمک می‌کند تا باورهای مرکزی خود را بشناسند و آنها را تغییر دهند. کتاب حاضر رویکردی نوین را ارائه می‌دهد که توانایی کمک به افراد زیادی را دارد، آثایی که زندگی‌شان در زیر سایه باورهای منفی‌شان درباره خود و جهان تیره و تاریک شده است.»

دکتر مارتا دیویس، روانشناس،
گروه روانپزشکی دانشکده پزشکی،
سانتا کلارا، کالیفرنیا



ISBN: 978-600-5219-06-7



زندانیان باور

راهنمای کاربردی تغییر باورها

ماتیو مک کی

پاتریک فانیگ

زهراندوز

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۰

(Mckay, Matthew)	مک‌کی، ماتیو	سرشناسه:
زندانیان باور: راهنمای کاربردی تغییر باورها / ماتیو مک‌کی.	پاتریک فانیگ: ترجمه زهرا اندوز.	عنوان و نام پدیدآور:
تهران: ذهن‌آویز، ۱۴۰۰.	۲۱۶ ص.	مشخصات نشر:
978-600-5219-06-7		مشخصات ظاهری:
فیبا		شابک:
Prisoners of belief : exposing and changing beliefs that control your life.	وضعیت فهرست‌نویسی:	یادداشت: عنوان اصلی:
راهنمای کاربردی تغییر باورها.	عنوان دیگر:	
شناخت‌درمانی.	موضوع:	
Fanning, patrick	فانیگ، پاتریک	شناسه افزوده:
اندوز، زهرا	مترجم.	شناسه افزوده:
RC ۴۸۹ / ش ۹ م ۶۷ ۱۳۸۸		رده‌بندی کنگره:
۶۱۶/۸۹۱۴۲		رده‌بندی دیویی:
۱۱۹۳۰۱۶		شماره کتابخانه ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

PRISONERS OF BELIEF

زندانیان باور

Exposing & Changing Beliefs That Control Your Life

by

Matthew Mckay, Ph.D.

Patrick Fanning

New Harbinger Publications, Inc., USA., 1991

ویراستار: آزاده جولایی

اجرای جلد: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ هجدهم: بهار ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

چاپ: کاج / صحافی: نمونه

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

تقدیم به پدر عزیزم

فهرست

یادداشت مترجم.....	نه
مقدمه.....	۱
۱. تصویر شما از خودتان.....	۹
۲. شناسایی باورهای مرکزی تان.....	۲۹
۳. پیامدهای باورهای مرکزی.....	۵۷
۴. شواهدی از گذشته تان.....	۷۵
۵. یافتن مفروضه های آزمون پذیر.....	۱۰۱
۶. آزمایش قانون های تان.....	۱۲۵
۷. تقویت باورهای مرکزی جدید.....	۱۴۱
۸. تجسم باورهای مرکزی.....	۱۵۹
۹. جمع بندی نهایی.....	۱۹۷

یادداشت مترجم

فرض اساسی شناخت درمانگران این است که رفتار و هیجان از طریق فرایندهای شناختی واسطه‌مندی می‌شوند. (دابسون و دوزویس، ۲۰۰۰) امروزه شناخت‌درمانی با پشتوانه پژوهشی گسترده و نظریه‌پردازیهایی دقیق به یکی از رویکردهای درمانی اثربخش برای حیطه بسیاری از اختلالات روان‌شناختی تبدیل شده است. رویکردی که در اوایل آماج اصلی آن فقط افسردگی بود، حوزه عملش به اختلالات شخصیت، اختلالات سوء مصرف مواد، ناسازگارهای زناشویی و... کشیده شده است. و این همه مدیون تلاش گروه بزرگی از متخصصان و پژوهشگران است که زندگی و وقت خود را صرف گسترش این شیوه درمانی نموده‌اند.

علاوه بر این، شناخت درمانگران سعی کرده‌اند اصول پیچیده رویکرد شناختی را به زبان قابل فهم برای افراد غیرمتخصص توضیح دهند. و در این زمینه کتابهای ارزشمندی به رشته تحریر درآمده است. کتابی که ترجمه آن را پیش رو دارید، یکی از کتابهای کاربردی و فوق‌العاده ارزشمند برای تغییر نظام باورهای افراد مبتلا به مشکلات

هیجانی است. اگرچه خواندن کتاب این نکته را به ذهن متبادر می‌سازد که تغییر باورها و طرح‌واره‌های ناسازگار کار ساده‌ایست، ولی ناگفته پیداست که چنین تغییری نیازمند برنامه‌ریزی و تلاش مداومی است که در بستر رابطه درمانی سالم با یک متخصص باصلاحیت در حوزه شناختی رخ خواهد داد.

نویسندگان کتاب با الهام گرفتن از کارهای پادسکی این نکته را برجسته ساخته‌اند که راه رسیدن به باورهای مرکزی مراجعین تحلیل گفتار درونی آنهاست. تحلیل نظام‌مند و دقیق گفتار درونی مراجعین، شناخت درمانگران را به سمت نظام باورهای افراد مبتلا به مشکلات هیجانی سوق خواهد داد. اما شناخت درمانی با تمام پیشرفتهای خود، تحلیل ناقصی از شناخت ارائه داده است. زیرا تحلیل گفتار درونی باید به سطح انگیزه و احساس مراجع برسد که منشأ و آبشخور اصلی شناخت است. این نکته مدیون اندیشه‌های پُربار ویگوتسکی (به نقل از قاسم‌زاده، ۱۳۷۵) است که نقش گفتار درونی را در شکل‌گیری مضمون، معنا و نظم‌بخشی رفتار برجسته ساخته است.

هسته اصلی کتاب حاضر، تغییر باورهای مرکزی مراجعین است. اگرچه در خصوص باورهای مرکزی و طرح‌واره‌ها بین صاحب‌نظران رویکردشناختی اختلاف نظر وجود دارد، اما باورهای مرکزی در حقیقت زیربنایی‌ترین سطح شناخت را تشکیل می‌دهند (لیهی، ۲۰۰۳). بک (۱۹۹۵) شناخت را در سه سطح رفتار خودآیند، مفروضه‌های زیربنایی و باورهای مرکزی تحلیل می‌کند که تا حدودی مطابق با گفتاردرونی، قواعد و باورهای مرکزی ارائه شده در این کتاب است. باورهای مرکزی حالت غیرشرطی دارند نظیر «من بی‌ارزشم». اما

قواعد یا مفروضه‌های زیربنایی به گونه‌ای شرطی در قالب جملات اگر... پس مثل «اگر دیگران مرا دوست داشته باشند، پس من بی‌ارزشم» بیان می‌شوند. (یانگ، ۱۹۹۹)

یکی دیگر از ویژگیهای مثبت کتاب حاضر، پرسشنامه‌های باورهای مرکزی است که با الهام گرفتن از پرسشنامه طرح‌واره یانگ توسط نویسندگان تهیه شده است و این پرسشنامه می‌تواند میزان تغییر در باورهای مراجعین را نشان دهد. البته ذکر این نکته ضروری است که متخصصین نباید تنها به نمرات پرسشنامه اعتماد کنند. زیرا تغییر در طرح‌واره‌ها یا نظام باورها اگر به درستی اتفاق افتاده باشد، باید در جهان بیرونی ابراز شود و نمود مشخص پیدا کند. (قاسم‌زاده، ۱۳۷۸)

در ترجمه کتاب سعی شده است تا جای ممکن متنی روان و قابل فهم ارائه شود که با همه تلاش مطمئناً نواقصی خواهد داشت. در پایان، از آقای دکتر علی صاحبی جهت رهنمودهای ارزشمندشان در معرفی کتاب و همچنین آقای کمال علمی مدیر محترم نشر آسیم که زحمت انتشار کتاب را به عهده گرفتند، صمیمانه سپاسگزارم.

پاییز ۱۳۸۳

– قاسم‌زاده، حبیب‌الله (۱۳۷۵). ویگوتسکی و انگیزه سخن. چیستا، ۱۲۹ و ۱۲۸. ۶۶۹-۶۸۵.

– قاسم‌زاده، حبیب‌الله (۱۳۷۸). پردازش طرح‌واره‌ای و فرایند متغیر. سخنرانی ارائه‌شده در دانشگاه تربیت معلم تهران.

– Beck, J.S. (1995). Cognitive Therapy: basic and beyond. New York: Guilford Press.

-
- Dobson, K.S., & Dozdis, D.T.A. (2000). Historical and philosophical bases of the cognitive - behavioral therapies. In K.S. Dobson (ed). Hand book of cognitive - behavioral therapies (2ed) (p.p 3-39). New York: Guilford Press.
 - Leahy, R.L. (2003). Cognitive therapy techniques. New York: Guilford Press.
 - Young, J.E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Sarasota, FL: professional resource exchange.

مقدمه

در سال ۱۹۸۵ یک دختر پانزده ساله، همکلاسی اش را در اوریندای^۱ کالیفرنیا کشت و جامعه را حیرت زده کرد. او یکی از مقبول ترین و موفق ترین دانش آموزان مدرسه بود، به عبارتی می توان گفت که یک ستاره بود. قاتل نوجوان در مصاحبه ای که پس از جنایت با او انجام شد، اظهار کرد که به شدت نسبت به قربانی خود احساس حسادت می کرده است. اغلب خانواده های مرفه ساکن این حومه از نظر مالی نسبت به خانواده او وضعیت بهتری داشتند. آنان می توانستند خانه، ماشین، لباس، تعطیلات، باشگاه های تنیس و کلاس های قایقرانی بهتری را برای خانواده اشان فراهم کنند. او به این دنیا هیچ احساس تعلقی نداشت و به خاطر وضعیت مالی و سطح زندگی خانواده اش، احساس حقارت می نمود. و احساس می کرد در جامعه ای که همه افراد آن دارای

1. Orinda

اعتماد به نفس هستند و خوشحال و پولدار به نظر می‌رسند بسیار ناچیز و بی‌مقدار است.

این باور که بدون داشتن ثروت و موقعیت اجتماعی «هیچی» نیست در دختر نوجوان رنج و ناراحتی شدیدی ایجاد می‌کرد. ناراحتی دختر نوجوان روز به روز بیشتر می‌شد تا جایی که به صورت یک عمل خشونت‌بار بروز کرد، جنایتی که به راحتی می‌توان گفت دفاع در مقابل باور عمیق وی مبنی بر احساس بی‌ارزشی‌اش بود.

برعکس، جیمز بالدوین در محله‌ای فقیرنشین بزرگ شده بود. هارلم^۱ محله‌ای نکبت‌بار بود که ساکنان آن با مصرف مواد مخدر، خشونت و رویای فرار با سرخوردگی‌هایشان مقابله می‌کردند. بسیاری از مردم به دلیل سلطه اقتصاد نژادپرستی متقاعد شده بودند که هیچ پشتیبانی ندارند و نمی‌توانند کاری انجام دهند، ولی جیمز دیدگاه متفاوتی نسبت به خودش داشت. او معتقد بود که حرفی برای گفتن دارد و توانایی بیان آن را هم در خودش می‌دید. مطمئن بود که عاقبت کسی به حرف‌هایش گوش می‌کند. او معتقد بود که توانایی تسلط بر سرنوشت خود را دارد. کتاب بالدوین با عنوان «برو و بر بلندای قله‌ها آن را بگو»^۲ سهم بزرگی در شناخت مسئله‌ای به نام فقر و سیاه‌پوست بودن در کشور متمدن امریکا داشت.

چه چیزی انتخاب‌های بالدوین و نوجوان حسود را توجیه می‌کند؟ چطور افراد چنین مسیرهای متفاوتی را در پیش می‌گیرند؟ آیا همین قدر که بگویم بالدوین خیلی باهوش بود یا آن نوجوان جامعه‌ستیز بود، کافی

1. Harlem

2. Go Tell It on the Mountain

است؟ یا اینکه به سادگی بگوییم هر دو ماحصل دنیای شرطی شدن بودند؟

ما قصد داریم راجع به این موضوع بحث کنیم که متغیر اصلی و تعیین‌کننده «باور» می‌باشد. آن نوجوان به هر دلیل معتقد بود که بی‌ارزش است و بالدوین معتقد بود که حرف مهمی برای گفتن دارد. عملکرد هر دو از باورشان مشتق شده و توسط باورهایشان تعیین شده بود. در نهایت اینکه این باورها هستند که به افراد کمک می‌کنند یا آسیب می‌رسانند.

اعتقادات بسیار عمیق‌تان، باورهای مرکزی اساس شخصیت شما می‌باشند. اساس شخصیت شما را باورهای مرکزی تثبیت‌شده‌ای تشکیل می‌دهند. این باورها هستند که شما را به عنوان یک فرد ارزشمند یا بی‌ارزش، باکفایت یا بی‌کفایت، قوی یا ضعیف، دوست‌داشتنی یا حقیر، مستقل یا وابسته، متعلق یا مطرود، قابل اعتماد یا مشکوک، انعطاف‌پذیر یا خشک، ایمن یا مورد تهدید توصیف می‌کنند و به شما تلقین می‌کنند که آیا دنیا با شما عادلانه رفتار نموده است یا قربانی شرایط زندگی‌تان شده‌اید.

این کتاب زندانیان باور^۱ نامگذاری شده است، چرا که بیانگر واقعیتی است که اغلب اتفاق می‌افتد؛ انسان‌ها توسط باورهای منفی و محدودکننده‌ای که درباره خود و زندگی‌شان دارند، زندانی می‌شوند. آنان خود را با میله‌های اعتقاداتشان محصور می‌کنند: «آن کار را نکن، خطرناک است... او نمی‌داند که من وجود دارم... من در نظر او هیچم... عشق هرگز نمی‌تواند استمرار داشته باشد... بهتر است خودمان را گرفتار

آن نکنیم... بهتر است ساکت بمانم، عقیده من اهمیتی ندارد... بهتر است به این کار بچسبم، نمی توانم از عهده مسئولیت بزرگتری برآیم.»

کمترین کاری که این کتاب می کند این است که به شما آموزش می دهد تا چگونه به تدریج و به آرامی باورهایتان را تغییر دهید، آنها را کنار بگذارید و کم کم فضا و آسایش زندان خود را افزایش دهید. شما می توانید با پشتکار، باورهایتان را تا جایی تغییر دهید که باورهای جدید دروازه هایی را به سوی یک زندگی آزادتر و رضایتمندانه تر برایتان باز کنند.

چه کسی می تواند از این کتاب استفاده کند

شما می توانید به منظور کشف، بررسی، آزمایش، تأیید و یا اصلاح باورهای مرکزی تان از این کتاب استفاده کنید. این کتاب به کمک توضیحات دقیق، مثال ها و تمرین های گام به گام هر آنچه را بدان احتیاج دارید در اختیارتان قرار می دهد.

تنها کاری که این کتاب نمی تواند انجام بدهد این است که نمی تواند پاسخ و حمایت مورد نیاز و مناسب با تاریخچه و شرایط منحصر به فرد شما را فراهم کند و در مورد محیط و گذشته شما کاری انجام دهد. به همین دلیل وجود یک دوست خوب، همسر حمایت کننده یا یک درمانگر مشتاق می تواند ارزشمند باشد. چنانچه در موقعیت یک درمانگر هستید و کار رفتار درمانی شناختی انجام می دهید، این کتاب به عنوان یک منبع مفید در کمک به مراجعانتان به شما کمک می کند و الگوی روشنی در به کارگیری جدیدترین پیشرفت های شناخت درمانی ارائه می کند.

چه کسانی نباید از این کتاب استفاده کنند

قربانیان سوءاستفاده دوران کودکی. کار با باورهای مرکزی نیازمند این است که شما برخی از نخستین تجربه‌های ناخوشایند زندگی‌تان را دوباره زنده کنید. اگر در دوران کودکی از نظر جسمی، عاطفی یا جنسی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، زنده کردن خاطرات برای شما خیلی دردناک و ناراحت‌کننده است و باید تحت نظارت یک متخصص بهداشت روان از این کتاب استفاده کنید.

کسانی که در بحران به سر می‌برند. کارکردن روی باورهای مرکزی یک راه حل درازمدت برای رفع مشکلات رفتاری و عاطفی تثبیت شده است. چنانچه در موقعیت بحرانی حادی به سر می‌برید - به خصوص اگر به شدت افسرده هستید یا قصد خودکشی دارید - باید فوری از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرید و وقتی موقعیت و حالت خلقی‌تان به ثبات رسید از درمان‌گرتان بخواهید که با کمک این کتاب روی باورهای مرکزی شما کار کند.

معتادان. اگر الکل یا مواد مخدر زیاد مصرف می‌کنید یا به اختلال خوردن مبتلا هستید باید ابتدا به کمک یک متخصص آن مشکل را حل کنید. افرادی که فاقد خودانگیزی هستند. کشف و اصلاح باورهای مرکزی نیازمند صرف وقت و احساس تعهد است. اگر می‌بینید از نظر وقت مشکل دارید و نمی‌توانید با تکیه بر خودتان پیشرفت کنید، این کتاب را به یک روان‌درمانگر که در حیطه رفتار درمانی شناختی تخصص دارد نشان دهید و از او کمک بگیرید.

چطور از این کتاب استفاده کنید

نخست بهتر است کتاب را ورق بزنید تا با آن آشنا شوید، ولی تمرین‌ها را باید طبق ترتیب انجام دهید. فصل‌های کتاب ترتیب منطقی خاصی دارند و هر فصل بر پایه فصل قبلی نوشته شده است.

فصل اول بیان می‌کند که چطور باورهای مرکزی پایه قانون‌هایی هستند که شما طبق آنها رفتار می‌کنید و چطور این قانون‌ها به گفتگوهای درونی شما رنگ می‌دهند و شکل دهنده طرز تلقی‌های شما از خودتان هستند و چطور جهت‌گیری‌های تأییدی و عادت‌های ذهنی‌تان باعث تثبیت کل فرآیند می‌شوند.

فصل دوم دو روش برای تعیین باورهای مرکزی‌تان ارائه می‌کند: پرسشنامه باورهای مرکزی و ثبت روزانه گفتگوهای درونی‌تان.

فصل سوم به شما کمک می‌کند تا پیامدهای مثبت و منفی باورهای مرکزی‌تان را بشناسید.

در فصل چهارم شما یک باور را با پیامدهای منفی عمده آن انتخاب می‌کنید و با مرور منظم گذشته‌تان به دنبال شواهدی می‌گردید که آن باور را حمایت یا رد می‌کند.

فصل پنجم شما را راهنمایی می‌کند تا قوانینی را که از باورهای مرکزی‌تان مشتق شده کشف کنید. قرار است شما یک کار مداوم و روشمند روی پایه‌های شخصیت‌تان انجام دهید، بنابراین با دقت پیش بروید. هر بار یک گام بردارید و برای پیدا کردن جهت حرکت به خودتان فرصت کافی بدهید و نتایج تمرین‌هایی را که انجام می‌دهید خوب مد نظر قرار دهید.

و در آخر اینکه مشکوک باشید. ما از شما انتظار نداریم تمام باورهایتان را فقط به این دلیل که ممکن است پیامدهای منفی داشته باشند یا اینکه ممکن است شما با داشتن باورهای دیگر زندگی شادتری داشته باشید عوض کنید. تا وقتی قانع نشده‌اید باور دیگری درست است، باورهایتان را تغییر ندهید. واقعیت این است که شما دلایل قاطعی برای حفظ باورهایتان دارید و تا وقتی که قانع نشده‌اید باور دیگری درست است حتی کوچکترین تغییری هم در باورهایتان ایجاد نکنید. صبور باشید. یک عمر طول کشیده تا این ترکیب منحصر به فرد از باورهای مرکزی شما شکل گرفته است، بنابراین مسلم است که چندین ماه طول خواهد کشید تا باورهایتان تأثیر پذیرند.

با احتیاط عمل کنید، بعضی کتاب‌های خود یاری که روش‌های سطحی، سریع و ثابت را پیشنهاد می‌کنند مثل این می‌مانند که عیب‌های یک ساختمان قدیمی را با رنگ کردن می‌پوشانند. این کتاب متفاوت است و یک روش عمیق و جدی را پیشنهاد می‌کند، روشی که بیشتر شبیه انجام تعمیرات اساسی در پایه یک ساختمان می‌باشد.

فصل ششم به شما نشان می‌دهد چگونه به صورت هدفمند برخی از قوانینی را که در زندگی‌تان محدودیت ایجاد کرده‌اند، بررسی کنید. زمانی که به شما ثابت شود یک قانون بی اعتبار است، به خودتان اجازه دهید تا باوری را که پایه و اساس این قانون است تغییر دهید.

فصل هفتم به شما می‌گوید چگونه قوانین جدید را از باورهای تجدید نظر شده‌تان استخراج کنید و چگونه کم کم این قانون‌ها را در زمینه‌های بیشتری و بیشتری از زندگی‌تان به کار گیرید.

فصل هشتم با ارائه دستور کارهایی دقیق به منظور تجسم صحنه‌های

مهم زندگی گذشته‌تان در پرتو باورهای مرکزی تغییر یافته به کتاب پایان می‌دهد. در تصویرسازی ذهنی، شما کودک درون خود را آرامش می‌دهید و این فرصت را خواهید داشت که دوباره و به طور واقعی تاریخچه روان‌شناختی خود را بنویسید.

مطالعه این کتاب راحت و در عین حال کوتاه و فهم آن ساده است، ولی خواندن صرف این کتاب به تنهایی برای تأثیر گذاشتن بر روی باورهای مرکزی شما کافی نیست. تنها با انجام تمرین‌های کتاب می‌توانید به نتیجه برسید، نه از طریق فهمیدن متن کتاب؛ پس، تمرین‌ها را انجام دهید. هیچ راه دیگری به جای فرآیند کشف و آزمایش باورهای مرکزی‌تان وجود ندارد و بدون فرآیند کشف و آزمایش باورها، هیچ تغییری امکان‌پذیر نیست.

ماتيو مک‌کی^۱

پاتریک فانینگ^۲

کالیستوگا، کالیفرنیا، ژانویه ۱۹۹۱^۳

1. Matthew McKay

2. Patrick Fanning

3. Calistoga, California, January, 1991

تصویر شما از خودتان

باورهای مرکزی شما مفاهیم اصلی هستند که بر اساس آنها زندگی می‌کنید. آنها تصویری از خودتان ارائه می‌دهند، تصویری از نقاط ضعف و قوت، توانایی‌ها، ارزشمندی و ارتباطتان با دنیای خارج.

باورهای مرکزی‌تان در حقیقت هویت شما و تعیین‌کننده بُعد عاطفی زندگی‌تان و چگونگی احساس شما نسبت به خودتان می‌باشند. آنها همه چیز زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ از انتخاب همسر تا لذت بردن از یک دوش گرفتن طولانی و گرم. آنها هستند که حد و حدود چیزهایی که شما می‌توانید در زندگی به دست آورید را معین می‌کنند، آنها هستند که تعیین می‌کنند چه کسی شایستگی دارد با شما دوست شود. آنها هستند که انتظارات شما از زندگی را در قالب تغذیه، رضایت و سلامت عاطفی تعریف می‌کنند.

سایمون را در نظر بگیرید. او از بچگی خود را فردی پرعیب و نقص و بی‌ارزش می‌دانسته و برای جبران این وضعیت سخت تلاش می‌کند تا برای خودش ظاهری مقبول به وجود آورد. کت و شلوارهای دست‌دوز،

جواهرات گران قیمت، صحبت کردن با صدای ملایم، احوالپرسی خوشایند، دست دادن محکم و لبخند گرم؛ ولی او بر این باور است که اگر کسی با او صمیمی شود می فهمد که در زیر این ظاهر آراسته فردی پوچ و ترسو وجود دارد. به دلیل این حس بی ارزشی که نسبت به خودش دارد، خود را یک آدم حيله گر احساس می کند. او تصمیم گرفته که با کسی صمیمی نشود. طبیعی است تنهایی و انزوای او ادامه پیدا خواهد کرد. او فکر می کند اگر کسی او را بشناسد، هرگز نمی تواند دوستش داشته باشد. حالا کارمن را در نظر بگیرید. او خود را بی کفایت می داند: «من هیچ کاری را درست انجام نمی دهم. به طور باورنکردنی تصمیم های احمقانه می گیرم. حتی اگر در تصمیم گیری هم اشتباه نکنم، در انجام آن خرابکاری می کنم.» به همین دلیل کارمن یک حالت انفعالی به خودش گرفته است. بی هدف پیش می رود و خودش را به دست حوادث می سپرد. او توجهات نامهربانانه و حتی بالهوسانه مردان را می پذیرد. در یک شغل کم درآمد و پرتنش مانده، چرا که فکر می کند «شاید جای بدتری پیدا کنم.» با مادر بزرگ بد اخلاقش زندگی می کند، چون هنوز نمی داند که آیا می تواند به تنهایی زندگی کند یا خیر.

تصویری که از خودتان دارید به روشنی پایه و اساس اکثر تصمیم گیری های شما در زندگی است. هدف های شما را تعیین می کند و زیربنای ترس های اصلی را تشکیل می دهد. وقتی تصویر شما از خودتان پر از عیب و نقص باشد، پیامی که به شما می دهد این است که لیاقت موفقیت را ندارید و در زندگی باید همیشه منتظر رنج، فقدان و آسیب باشید؛ ولی وقتی تصویری که از خودتان دارید جذاب و سرشار از قدرت و اطمینان باشد، دنیا در نظر شما خوشایندتر و دستیابی به آرزوها

امکان پذیرتر خواهد بود.

بسیاری از باورهای مرکزی شما بدون اینکه از وجودشان مطلع باشید عمل می‌کنند که ممکن است بتوانید احساسات مشخصی چون بی‌ارزشی، آسیب‌پذیری یا بی‌کفایتی را در خود تشخیص دهید، ولی تأثیر آنها در انتخاب‌های روزانه‌تان همچنان به طور عمده نامشخص باقی می‌ماند. به دلایل بسیار زیادی مهم است که باورهای مرکزی خود را به سطح آگاهی‌تان بیاورید تا آنها را به وضوح و صادقانه مورد بررسی قرار دهید.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا باورهای مرکزی‌تان را به همان میزان تأثیری که بر زندگی روزمره‌تان دارند، بشناسید. فصل بعد شامل فهرستی از باورهای مرکزی و تمریناتی است که شما را در تشخیص باورهایی که احساسات و رفتارهایتان را به طور مثبت یا منفی تحت تأثیر قرار می‌دهند، کمک می‌کند.

تشخیص صرفاً نخستین گام به شمار می‌آید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا باورهایتان را مورد پرسش قرار دهید و صحت آنها را ارزیابی کنید. برخی از چیزهایی که در تصویر خودتان می‌بینید، کاملاً درست هستند و برخی از آنها ممکن است تحریف شده یا یک اشتباه محض باشند. خیلی زود فرآیند چالش کردن، آزمایش کردن و ارزیابی باورهای مرکزی‌تان را شروع می‌کنید. هیچ راهی برای فرار از تأثیرات آنها وجود ندارد، ولی می‌توان باورهای تحریف شده، محدودکننده و ایجادکننده ترس را اصلاح کرد.

شما می‌توانید چگونگی دیدتان را نسبت به خودتان تغییر دهید. راه‌هایی وجود دارد که سایمون به کمک آنها می‌تواند حس کم‌بینی را که در وجودش تثبیت شده است را کشف و با آن چالش کند. کارمن هم

می تواند به کمک روش هایی که وجود دارد احساس بی کفایتی خود را مورد آزمایش قرار دهد و علاوه بر ضعف ها بتواند توانایی های خود را هم به وضوح ببیند.

فرآیند شناسایی باورهایتان و سپس چالش کردن و مورد آزمایش قرار دادن آنها کار مشکلی است ولی فواید بالقوه آن بی شمار است: تغییر عمده در حس ارزشمندی تان، خلاص شدن از ترس ها، تمایل به مخاطره کردن و احساس آزادی.

رشته های نامریی

باورهای مرکزی به دو طریق زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهند. نخست اینکه آنها قانون هایی برای بقا و مقابله کردن وضع می کنند. دوم اینکه آهنگ خودگویی های درونی ثابت شما را تعیین می کنند، خودگویی هایی که به کمک آنها وقایع را تفسیر و عملکردتان را ارزیابی می کنید.

قانون ها

وقتی تصویر مشخصی از خود و نحوه ارتباطتان با جهان خارج را می پذیرید به ضرورت قانون هایی مرکزی برای خود وضع می کنید که به شما می گویند چطور به بقای خود ادامه دهید. از آن جایی که سایمون خود را پر از عیب و نقص و بی ارزش می دید راهبردهای زیر را به منظور مقابله با طردهای پیش بینی شده در پیش گرفت:

۱ - هرگز اجازه نده کسی تو را خوب بشناسد.

۲ - همیشه کاری کن که خوب به نظر برسی.

- ۳- همیشه سعی کن به هنگام بروز اولین نشانه تعارض، کنار بکشی.
 - ۴- سعی کن بفهمی که مردم از تو چه می‌خواهند تا خواسته‌شان را برآورده کنی، در غیر این صورت تو را طرد خواهند کرد.
 - ۵- باید صلاحیت کافی برای انجام کارها را داشته باشی، در غیر این صورت طرد خواهی شد.
 - ۶- هیچ‌کس نمی‌خواهد واقعیت را در مورد تو بشنود. کسی را در احساسات خود سهیم نکن و اگر آسیب دیدی اجازه نده هیچ‌کس بفهمد.
 - ۷- از کسی چیزی نخواه، هیچ‌کس خواسته تو را برآورده نمی‌کند.
 - ۸- هرچقدر می‌توانی از خودت مراقبت کن، هیچ‌کس از تو مراقبت نخواهد کرد.
- همان‌طور که می‌بینید باورهای مرکزی سایمون قانون‌های روانشناختی مشخصی برای او به وجود آورده است. هریک از این قانون‌ها تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر نحوه عملکرد وی در ارتباطاتش دارد. در دنیایی که احساس بی‌ارزشی می‌کند و با طرد کسانی که به بی‌ارزش بودن او پی می‌برند مواجه است، هریک از قانون‌های فوق نتیجه‌ای منطقی و راهبردی سازگارانه و ضروری می‌باشند. سایمون در نقش یک فرد بی‌ارزش، مجبور است برای ادامه زندگی از خودش محافظت کند. او از این قانون‌ها به عنوان یک سپر رفتاری برای مقابله با طرد شدن‌هایی که انتظارش را دارد، استفاده می‌کند.
- قانون کارمن خیلی متفاوت است. احساس بی‌کفایتی‌اش او را ملزم می‌سازد که:
- ۱- هرگز یک تصمیم روشن و واضح نگیر.

۲- هیچ‌گاه به طور مستقیم خواسته‌هایت را دنبال نکن، چرا که به هر حال آنها را به دست نمی‌آوری.

۳- بدان یا مردی را که می‌خواهی پیدا نمی‌کنی و یا اینکه یک ولگرد از آب درمی‌آید. بنابراین از هر کس که پیشقدم می‌شود و اظهار علاقه می‌کند فقط لذت ببر.

۴- سعی نکن چیزهای جدید را تجربه کنی، چرا که ممکن است تجربه وحشتناکی باشد و یا تو از عهده آن برنیایی.

۵- سعی نکن از خودت مواظبت کنی. تو نمی‌دانی چطور این کار را انجام بدهی و خرابکاری می‌کنی.

۶- بهتر است اصلاً کاری انجام ندهی تا مجبور نشوی خرابکاری بالا بیاوری.

اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که قانون‌های کارمن مانع از این می‌شوند که او در زندگی دست به مخاطره بزند. این قانون‌ها او را در موقعیت عجز و ناتوانی محصور کرده‌اند. همیشه منتظر شکست است و فکر می‌کند در تصمیم‌گیری خود همیشه اشتباه می‌کند. در نتیجه این قانون‌ها او را ملزم می‌کنند که چیزی را تغییر ندهد و موقعیت را همان‌طور که هست حفظ کند. این قانون‌ها ارزش مطلق دارند به طوری که به نظر می‌رسد زیر پا گذاشتن آنها منجر به فاجعه می‌شود. سایمون فکر می‌کند اگر تنهایی و ترس خود را بروز دهد، مردم واکنش تحقیرآمیزی خواهند داشت و از او دوری خواهند جست یا او را مسخره می‌کنند. کارمن می‌پندارد که تصمیم‌گیری سریع منجر به شکستی تحقیرآمیز و دردناک می‌شود و همه می‌فهمند که او چقدر احمق است.

زیر پا گذاشتن قانون‌ها به قیمت درهم شکستن و خرد شدن است.

همه می دانند اگر کسی خود را از یک ساختمان ده طبقه پرت کند، جاذبه زمین او را به طرف پایین می کشد. درست به همین صراحت شما پذیرفته اید که هرگونه انحراف از راهبردهای نشأت گرفته از باورهای مرکزی تان فاجعه به بار می آورد.

خودگویی درونی

باورهای مرکزی بر دومین سطح تجربه های شما اثر می گذارند. شما در هر لحظه از زندگی آگاهانه تان با خود صحبت می کنید، تجاربتان را تفسیر می کنید، قضاوت می کنید، در مورد احساسات و انگیزه های دیگران فرضیه می سازید، نتایج را پیش بینی می کنید و تلاش می کنید تا مفهوم هر چیز را درک کنید. این کار طبیعی است و به این ترتیب انسان به زندگی خود ادامه می دهد. توانایی تفسیرکردن، جستجوی معنا، اسنادسازی علت ها و فرضیه سازی چیزهایی هستند که ما را از جانداران رده پایین متمایز می سازد.

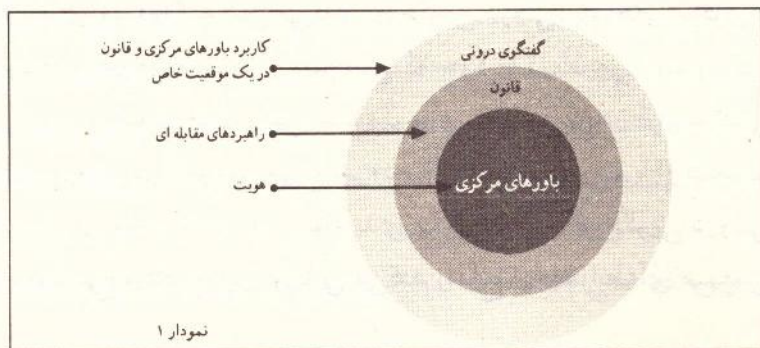
با وجود اینکه خودگویی رفتاری سازگارانه است و به شما کمک می کند تا محیط اطرافتان را بشناسید در عین حال می تواند رنج آور و بازدارنده باشد. خودگویی درونی به طور مرتب باورهای مرکزی و قانون های شما را منعکس می کند. خودگویی درونی، باورهای مرکزی و قانون ها را در موقعیت های مشخصی که خود را در آن می یابید به کار می گیرد. به عنوان مثال وقتی سایمون برای نخستین بار در قرار ملاقاتی حاضر می شود با خودش می گوید: «دیوانه، در باره مادرت با او صحبت نکن. او می فهمد که تو چه رابطه بدی با او داری.» خودگویی درونی سایمون نوع مکالمه او را ارزیابی می کند و مانع ایجاد رابطه ای صمیمی

خودگویی درونی کارمن به گونه متفاوتی او را با شکست مواجه می‌کند. وقتی رئیسش حجم زیادی از کارهای اضافه را روی میز او می‌گذارد، با خودش می‌گوید: «آیا کار دیگری هم می‌توانی بکنی؟ نه. تو هیچ جا نمی‌روی.»

دقت کنید سایمون و کارمن چطور در مواجهه با چالش‌هایی که باورهای اساسی منفی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند حرف‌های خود آسیب‌رسان می‌زنند. خودگویی درونی مانع فعالیت و حرکت آنان می‌شود و این امر باعث می‌شود که از مخاطره و تجربه چیزهای جدید وحشت داشته باشند، در نتیجه از همان راهبردهای مقابله‌ای بی‌خطر و آزموده‌شده پیشین استفاده می‌کنند که همچنان منجر به احساس تردید و ناامیدی می‌شود.

کنار هم چیدن

نمودار زیر که توسط کریستین پادسکی (۱۹۸۹) تهیه شده است نشان می‌دهد که چطور باورهای اساسی، قانون‌ها و خودگویی درونی همه با هم کار می‌کنند.



ربکا را در نظر بگیرید. یکی از باورهای مرکزی او به آسیب‌پذیر دانستن خودش مربوط می‌شود. به طور افراطی خودش را مستعد هرگونه آسیب و بیماری می‌پندارد و در مقابله با هر چیز غیرعادی احساس بی‌کفایتی می‌کند؛ خواه احساسات درونی‌اش یا چالش‌های دنیای بیرونی. ترکیب آسیب‌پذیری و احساس بی‌کفایتی ربکا را مجبور کرده است که قانون‌های مشخصی برای خودش وضع کند:

۱- به جاهای جدید نرو. اگر این کار را انجام بدهی دچار احساس سراسیمگی و استیصال می‌شوی.

۲- اجازه نده کسی در حق تو لطفی بکند. آنها در عوض ممکن است از تو بخواهند که چیز وحشتناک و متفاوتی برایشان انجام دهی.

۳- ورزش‌های اکسیژن‌زا انجام نده. ورزش کردن ضربان قلب را تندتر و ایجاد برافروختگی می‌کند. این مسئله وحشتناک و غیرطبیعی است.

۴- سوار هواپیما نشو و گرنه از خود بی‌خود می‌شوی.

۵- به مرکز شهر نرو. آنجا شلوغ و پراز آدم‌های غیرطبیعی است.

۶- با جان بیرون نرو. احساسات جنسی خیلی شدید و خارج از کنترل هستند.

۷- در پروژه اخیر محل کارت شرکت نکن. شاید مجبور شوی به شیکاگو بروی.

۸- یک خودرو نو بخر تا خراب نشود. وقتی خودروهای کهنه خراب می‌شوند وحشتناک است.

حالا دقت کنید وقتی ربکا مجبور است برای گرفتن مدارکش به یک

وکیل در طبقه سی و پنجم یک ساختمان برود، باور مرکزی آسیب پذیری و قانون ناشی از آن راجع به نرفتن به مرکز شهر چطور بر خودگویی درونی او تأثیر می‌گذارد.

مرکز شهر پر از آدم‌های عجیب و غریب است، تو را اذیت می‌کنند و کیف پولت را می‌دزدند. من از این کار متنفرم. یک عده آدم که انگار همه‌شان عصبانی هستند و با همه دعوا دارند. خدایا! آسانسور هم که از همه بدتر است. از احساس بی‌وزنی که با پایین آمدن یا سرعت گرفتن آسانسور به من دست می‌دهد متنفرم. زیر پاهایم هم درست سی و پنج طبقه قرار دارد. مواجهه شدن با تمام این صحنه‌ها به یک باره وحشتناک و خسته‌کننده است.

باورهای مرکزی ربکا، رفتن او به مرکز شهر را هر لحظه تحت تأثیر قرار می‌دهد و این ناراحتی را به حد یک کابوس شبانه تبدیل می‌کند. خودگویی درونی او باورها و قوانینش را به زنگ خطرهای وابسته به موقعیت تبدیل می‌کند. هر حرفی که ربکا به خودش می‌زند منجر به ترشح آدرنالین و تجربه موج ناراحت‌کننده‌ای از هورمون‌های استرس‌زا در او می‌شود. وقتی خودش را در معرض افکار فاجعه‌آمیز قرار می‌دهد، تنش او شدیدتر می‌شود.

همچنین دقت کنید که چطور انتظارش از پریشانی به یک پیش‌گویی خودکامبخش تبدیل می‌شود: خودگویی درونی، پاسخ استرس‌آمیزی را در او ایجاد می‌کند که از آن می‌ترسید و انتظارش را داشت و بدین ترتیب باور مرکزی او راجع به آسیب‌پذیری تأیید می‌گردد.

باورهای مرکزی چگونه شکل می‌گیرند

باورهای مرکزی ماهیتی دوقطبی دارند و تجربه‌های افراد را به ناچار به دو دسته مثبت و منفی تقسیم می‌کنند. از آنجا که این دسته‌بندی در تصمیم‌گیری‌ها به شما کمک می‌کند بنابراین بسیار مناسب و مفید به نظر می‌رسد. شما می‌توانید خیلی سریع در ذهن خود مفهوم‌سازی کنید که یک رویداد به طور بالقوه دردناک یا لذت‌بخش، ایمن یا خطرناک، خوب یا بد است و اینکه آیا می‌توانید با آن رویداد مقابله کنید یا خیر؟ با این کار در واقع نتیجه را پیشگویی می‌کنید. باورهای مرکزی شما درست مثل یک جام بلورین هستند که به شما کمک می‌کنند تا آینده را بخوانید.

یک انسان اولیه روزی از کنار غاری می‌گذشت که ناگهان تصور اینکه ممکن است یک ببر داخل غار در کمین او نشسته باشد به ذهنش خطور می‌کند و ظرف چند ثانیه به سرعت تغییر مسیر می‌دهد. او می‌داند که ببرها، به خصوص برای یک فرد غیر مسلح خیلی خطرناک و تهدیدکننده هستند. باور مرکزی او راجع به آسیب‌پذیری، باعث شد که برای حفظ زندگی‌اش یک تصمیم سریع بگیرد.

همان‌طور که بزرگ می‌شوید، فهرست‌های ذهنی از وقایعی تهیه می‌کنید که از نظر ویژگی، نتیجه، موضوع و موردهای دیگر به هم شباهت دارند. این وقایع در حقیقت الگوهایی هستند که تجربه‌های جدید زندگی‌تان را با آنها مقایسه می‌کنید تا ببینید آیا هیچ شباهتی بین آنها وجود دارد یا خیر؟ پدرتان همیشه شما را به خاطر دیرآمدن سرزنش می‌کرد، حالا هم وقتی دیر سر قرارتان می‌روید انتظار دارید دوستان شما را سرزنش کنند. این قبیل تجربه‌ها در شکل‌گیری باورهایی که درباره

آسیب پذیری یا کفایت از خودتان دارید و قانونی که می گوید: «مواظب باش، مردان آسیب می رسانند و مرا طرد می کنند» سهیم هستید. دقت کنید که چطور وقتی در یک موقعیت جدید قرار می گیرید، باورهای مرکزی شما نتیجه را پیش بینی می کند. این گونه پیش بینی ها برای انسان اولیه در خصوص ببر و برای شما وقتی که باورهایتان درست باشند مناسب و سازگارانه است. ویلیام را در نظر بگیرید که باور مرکزی راجع به کنترل دارد. او خودش را قادر به تسلط بر عادت ها و تکانه هایش نمی بیند. علاوه بر این او مشکل پرخوری نیز دارد. باور مرکزی فقدان کنترل باعث می شود که در برابر خواهش خواهرش مبنی بر درست کردن دسر برای میهمانان به فکر فرو رود. تصور اینکه در حین درست کردن دسر مرتب به آن ناخونک می زند به ذهنش خطور می کند. این تصویر ذهنی، حس نداشتن کنترل، سابقه پرخوری و احساس بدی که پس از پرخوری نسبت به خودش پیدا می کند در کنار هم قرار می گیرند و در نتیجه طولی نمی کشد که خواهش خواهرش را رد می کند. باور مرکزی اش به او کمک کرد تا یک تصمیم مناسب اتخاذ کند.

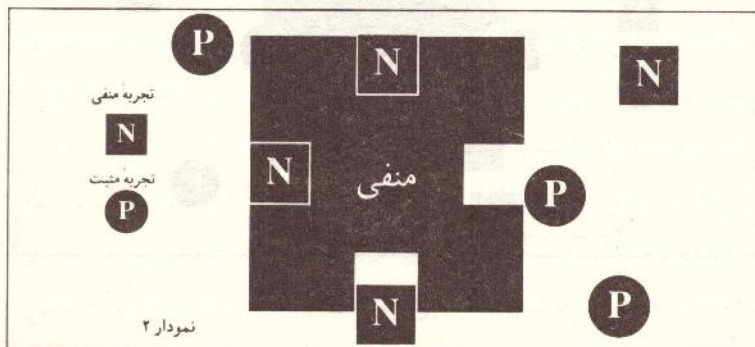
باورهای مرکزی می توانند شما را هم به اشتباه بکشانند. ممکن است شما هم مثل کارمن و سایمون باورهای نادرستی در باره خودتان داشته باشید که منجر به پیش بینی های غیرواقعی می شوند. سایمون نسبت به خودش احساس بی ارزشی می کرد. کم و بیش در هر موقعیت بین فردی پیش بینی می کرد که اگر دیگران واکنش ها و احساسات واقعی اش را ببینند، او را طرد خواهند کرد. کارمن احساس بی کفایتی می کرد و پیش بینی می کند که در هر موقعیت چالش برانگیز خرابکاری خواهد کرد. خلاصه اینکه شکل گیری باورهای مرکزی، فرآیندی اجتناب ناپذیر و

منطقی است و به شما کمک می‌کند تا موقعیت‌های کنونی را با تجربه‌های گذشته‌تان مقایسه و نتیجه را پیش‌بینی کنید و براساس مجموعه خاطره‌هایی که توسط باورهای اساسی‌تان با یکدیگر طبقه‌بندی شده‌اند، تصمیم‌گیری کنید.

باورهای مرکزی چگونه تداوم می‌یابند

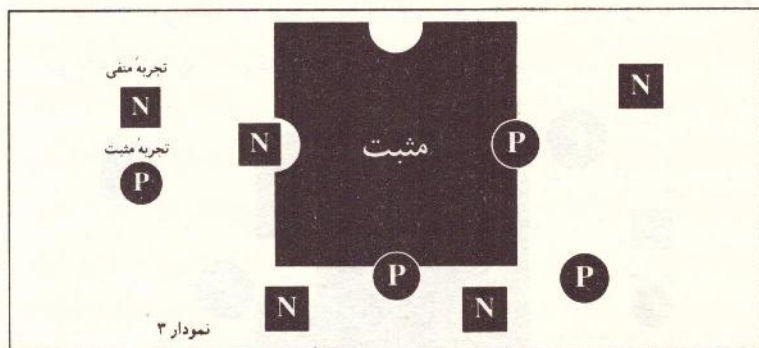
زمانی که یک باور اساسی ایجاد می‌شود دو فرآیند طبیعی وجود دارد که اغلب تأثیرات آن را تداوم می‌بخشد.

فرآیند نخست سوگیری تأییدی نامیده می‌شود (مایکن بام، ۱۹۸۸) که عبارت است از تمایل شما به پذیرش تنها آن دسته از اطلاعاتی که یکی از دیدگاه‌های موجود را تأیید می‌کند. افراد اغلب داده‌های متناقض با باورهای تثبیت‌شده‌شان را نادیده می‌گیرند. این عمل به نوعی از صافی گذراندن است، یعنی توجه انتخابی موضوع. شما خیلی راحت به رویدادهایی که با دید شما نسبت به خودتان و دنیای اطرافتان هماهنگی ندارند، توجه نمی‌کنید یا آنها را به خاطر نمی‌آورید. نمودار شماره (۲) نشان می‌دهد که این مسئله چگونه اتفاق می‌افتد.



ملاحظه می‌کنید که تجربه‌های مثبت شکل ناجوری دارند و نمی‌توانند درون باور اساسی منفی جا بگیرند. تجربه مثبت با باور اساسی منفی تناسبی ندارد. بنابراین راحت نادیده گرفته می‌شود. از آنجا که شما رویدادها را فقط از طریق فرآیند طبقه‌بندی کردن به خاطر می‌سپارید این تجربه هرگز در حافظه شما ضبط نمی‌شود. در ذهنتان به دنبال یک جای خالی یا طبقه‌ای از تجربه‌های مشابه می‌گردید تا این رویداد جدید را در آنجا قرار دهید. چنانچه هیچ باور مثبتی که با این تجربه مثبت همخوانی داشته باشد یافت نشود، بیشتر موارد این تجربه به فراموشی سپرده می‌شود.

درست نقطه مقابل این موقعیت افراد خوش‌بین قرار دارند. آنان فاقد باورهای اساسی هستند که بتواند تجارب منفی را طبقه‌بندی و ضبط کند (نمودار شماره ۳ را نگاه کنید). آنان به دلیل سوگیری تأییدی فقط اطلاعاتی را به خاطر می‌سپارند که از دیدگاه‌های مثبت آنان نسبت به خودشان و دنیای اطراف حمایت می‌کند.



شما می‌توانید ببینید که چطور وقتی باوری شکل گرفت احتمال دارد به آن بچسبید. حقیقت این است که فعالانه فقط به آن چیزهایی توجه می‌کنید که از دید پیشین شما به واقعیت حمایت می‌کند. اگر باورهای مرکزی منفی دارید تنها با توجه انتخابی به آن بخش از تجربه‌هایتان که با آن باور همخوانی دارد، اطلاعات ورودی را طبقه‌بندی می‌کنید. بقیه اطلاعات به حساب نمی‌آیند یا فراموش می‌شوند. هر باور مرکزی فهرستی از خاطرات دارد که می‌تواند هر زمانی فراخوانده شود و به عنوان یک ملاک برای باور مورد نظر عمل کند، اما متأسفانه به تمامی رویدادهای گذشته که ممکن است برخی دستگاه‌های دیگر یا حتی دیدگاه مخالف را تأیید کند کمتر دسترسی دارید.

به مورد سایمون دوباره توجه کنید. او در میهمانی کریسمسی که در محل کارش برپا شده بود، مقدار زیادی مشروبات الکلی می‌نوشد و با یک زن جوان مشغول صحبت می‌شود. «همیشه این احساس را دارم که انگار در یک مسابقه نمایشی هستم و سعی می‌کنم که خوب به نظر برسم. در حالی که این فقط یک غلو است و از درون احساس خوبی ندارم، می‌فهمید چی می‌گم؟» زن جوان اظهار همدلی و علاقه می‌کند، ولی سایمون پاسخ همدلی او را تحت عنوان ترحم رد می‌کند و لبخند محجوب زن جوان را در روز بعد به عنوان تأییدی بر خجالت‌زدگی و اجتنابش از او معنا می‌کند.

نامزد قبلی‌اش به هنگام قطع رابطه با او، اعتراض داشت که سایمون همیشه سرد و بیگانه بوده و هرگز اجازه صمیمی شدن به او نمی‌داده است. او می‌دانست که در پس آن ظاهر آراسته چهره خوبی

وجود دارد، ولی سایمون با رویارو نشدن با احساساتش مانع او می شد. متأسفانه این بازخورد با باورهای مرکزی منفی سایمون تناسبی نداشت، بنابراین برای اینکه این بازخورد را با باورهای مرکزی اش هماهنگ کند کمی جرح و تعدیل ایجاد کرد و به خودش گفت که: «آن دختر سرانجام شخصیت واقعی مرا شناخت و فهمید که چه آدم مزخرفی هستم.»

در مورد کارمن هم وضع بدین منوال است. او به خاطر تهیه یک نمودار سازمانی از طرف رییشش مورد تشویق قرار گرفت، ولی این تشویق با باور مرکزی بی کفایتی او هماهنگی نداشت. بنابراین با این فکر که، «باید خیلی زودتر از اینها این کار را انجام می داده» کارش را کوچک شمرد. از طرف دیگر وقتی تهیه گزارش میزان فروش شرکت یک روز به تأخیر افتاد خودش را سرزنش کرد که، «من عرضه انجام دادن ساده ترین کارها را هم ندارم.» کارمن تنها به چیزهایی توجه داشت و آنها را به خاطر می سپرد که با چهارچوب موجودش از واقعیت هماهنگی داشتند.

سازوکار دیگری هم وجود دارد که از باورهای مرکزی شما حمایت می کند. این سازوکار شیاریندی ذهنی نامیده می شود. این شیاریندی در واقع شیارهای روانشناختی هستند که انسان ها هنگام تنش یا تردید به آنها رجوع می کنند. وقتی موقعیتی را به طور کامل درک نمی کنید یا احساس اضطراب می کنید، به سرعت به دنبال خاطرات، افکار، اطلاعات یا مفروضه هایی می گردید که در دسترس تان قرار دارد و به شما کمک می کنند تا تصمیم بگیرید چه کار کنید. باورهای مرکزی در واقع مفاهیم از پیش شکل گرفته و شیاریندی های ذهنی هستند که به شما کمک می کند تا تصمیم بگیرید در موقعیت های مبهم چطور عمل کنید. وقتی نامزد پیشین سایمون مطرح کرد که دوست دارد او را بهتر

بشناسد، او احساس اضطراب کرد. برای مقابله با این اضطراب به سرعت درون شیاریندی‌های ذهنی قدیمی خود از باورهای مرکزی راجع به عیب‌های اصلی و بی‌ارزشی‌اش افتاد. سایمون تصور می‌کرد که به طور حتم دوستش چیزی در او دیده که آن را دوست نداشته است. شاید آن چیز نمایی از تهی‌بودن وی بود که سایمون مدام با آن در نبرد است. در این هنگام بود که سایمون تصمیم گرفت به دقت همه چیز را بررسی کند و مطمئن شود چیزی از شخصیت او فاش نشده است.

کارمن زمانی شیاریندی ذهنی را تجربه کرد که یکی از دوستانش به او پیشنهاد کرد خانه مادر بزرگش را ترک و با او زندگی کند. اضطراب ناشی از این موقعیت جدید باعث شد کارمن به دنبال خاطرات، افکار، اطلاعات یا مفروضه‌هایی بگردد که ممکن بود به نوعی با این موقعیت ارتباط داشته باشد. کارمن به یاد آورد وقتی می‌خواست برای پدرش آشپزی کند، غذا را سوزانده بود، به یاد مشکلات مالی‌اش افتاد، به یاد آورد که چطور دوستانش درست زمانی که به آنان احتیاج داشت و روی کمکشان حساب کرده بود او را ترک کرده بودند، به یاد سکوت عاجزانه‌اش به هنگام پایان یافتن سایر ارتباطاتش افتاد. احساس می‌کرد هنوز خیلی پریشان و رشد نیافته است که بتواند به تنهایی با مشکلات خود مقابله کند. در پردازش این شیاریندی ذهنی کارمن نقاط قوت خود را فراموش کرد؛ که چقدر خوب می‌توانست جایی را تمیز و مرتب نگه دارد، که دوستانش او را هم صحبت خیلی خوبی می‌دانند، توانسته بود سه هزار دلار پس‌انداز کند و اینکه به تنهایی به اروپا سفر کرده بود و اخیراً هم توانسته بود با خانم‌های همکارش در اداره رابطه راحت و بی‌دردسری برقرار کند. کارمن تصمیم گرفت پیش مادر بزرگش بماند، زیرا باور مرکزی

بی‌کفایتی‌اش به او اجازه نمی‌داد جنبه‌هایی را که در آن رشد کرده و یاد گرفته بود که چطور از خودش مراقبت کند را ببیند.

مقابله با باورهای مرکزی

بخش‌های باقیمانده کتاب این فرصت را برای شما فراهم می‌کند که برخی از باورهای مرکزی‌تان را مورد بررسی، پرسش و آزمایش قرار دهید. به طور حتم برخی از باورهای مرکزی شما درست هستند ولی برخی دیگر ممکن است نادرست باشند و تنها از طریق سوگیری تأییدی و شیاربندی ذهنی تداوم یافته‌اند.

ممکن است متوجه شوید که بخش‌های بزرگی از خاطرات گذشته و تجربه‌هایتان را که با باورهای مرکزی‌تان همخوانی نداشته‌اند حذف کرده‌اید. این کتاب قصد ندارد باورهای مرکزی شما را از یک قطب به قطب دیگر، از منفی به مثبت، از سیاه به سفید تغییر بدهد، چرا که این همان چیزی نیست که در واقعیت اتفاق می‌افتد. هدف کتاب حاضر این است که برخی از باورهایی که براساس یک احساس نادرست از تجربه‌های زندگی‌تان قرار دارند را در یک مسیر واقع‌بینانه‌تر قرار دهد. از شما انتظار نمی‌رود که باورهایتان را کنار بگذارید بلکه فقط آنها را مورد پرسش قرار دهید، به بوتۀ آزمایش بگذارید و در جستجوی تجربه‌هایی باشید که بتوانند از شدت این باورها بکاهند.

کارمن نمی‌تواند یک باره از فردی با بی‌کفایتی کلی به یک فرد با کفایت کامل تبدیل شود، ولی اگر بتواند تمامی تجربه‌های زندگی‌اش را در نظر بگیرد، باور مرکزی‌اش تغییر خواهد کرد به طوری که می‌تواند

خودش را روی پیوستار جایی در حد وسط، بین بی‌کفایتی ناامیدکننده و باکفایت بدون شکست ببیند. او دیگر فقط نقطه ضعف‌هایش را نمی‌بیند بلکه کم‌کم نقاط قوتش را هم خواهد دید. یا سایمون به جای اینکه خودش را کاملاً بی‌ارزش بداند می‌تواند موقعیت‌هایی را به خاطر بیاورد که بخش‌های صمیمی‌تر وجودش را نشان داده و طرد نشده است.

در این کتاب شما در معرض بمباران یکسری ارزش‌های بسته‌بندی‌شده قرار نمی‌گیرید که انتظار داشته باشید همه‌جا مناسب باشند. در عوض از شما خواسته می‌شود که یک دانشمند خصوصی باشید و تا جایی که می‌توانید گذشته و حالتان را با دیدی وسیع‌تر و صادقانه‌تر بررسی کنید. از شما خواسته می‌شود که تجربه کنید، مخاطره کنید و نتیجه را ثبت کنید تا اینکه بتوانید به طور واقعی باورهای تثبیت‌شده عمیق راجع به خودتان را مورد آزمایش قرار دهید. تنها با آزمایش کردن، تجربه کردن و توجه کردن به آنچه اتفاق می‌افتد، می‌توانید واقعیت چیزی که مدت‌های طولانی به آن معتقد بودید را کشف کنید.

شناسایی باورهای مرکزی تان

شما ممکن است در حال حاضر نسبت به باورهای مرکزی خود آگاه باشید یا نباشید. به احتمال زیاد فقط با یکی یا دو مورد از آنها در تماس هستید و این در حالی است که حوزه وسیعی از باورهایتان نامشخص باقی مانده‌اند.

این فصل به شما کمک خواهد کرد تا باورهای خود را بشناسید و با ذکاوت بر آنها متمرکز شوید. بدین منظور می‌توانید از دو روش متفاوت استفاده کنید: روش اول تکمیل پرسشنامه باورهای مرکزی است که به شما نشان خواهد داد چطور خود را در ده حوزه زندگی که اغلب دربرگیرنده باورهای دردسرافرین می‌باشند درجه‌بندی کنید. دومین روش ثبت خودگویی‌ها به هنگامی است که اثری از احساسات ناراحت‌کننده در خود می‌یابید یا در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که در آنها برانگیخته می‌شوید و خودگویی‌های درونی اغلب باعث می‌شوند احساس بدی پیدا کنید با تجزیه و تحلیل کردن موقعیت‌ها و خودگویی‌ها

می‌توانید باورهای مرکزی زیربنایی خود را آشکار سازید.

هر دو روش فوق ارزشمند هستند. تکمیل پرسشنامه باورهای مرکزی ساده و راحت است و بینشی سریع و نگاه اجمالی واضحی از باورهای اصلی فراهم می‌کند. ثبت خودگویی‌ها وقت بیشتری می‌گیرد، ولی به شما کمک می‌کند که به ویژگی منحصره فرد و خاص باورهای مرکزی‌تان دست یابید، مفهوم ثانوی و تصویر سایه روشنی که فقط می‌تواند از تجربه‌های شما به دست آید.

مهم این است که شما این تمرین‌ها را انجام بدهید نه اینکه دستور کار را بخوانید و آنها را در ذهنتان انجام دهید. تمرین‌های ذکرشده فقط جهت به دست آوردن اطلاعات نیست بلکه تجربه انجام این تمرین‌ها، مهارت ارزشمند خودبررسی را در شما ایجاد خواهد کرد که موفقیت‌تان در استفاده از بقیه کتاب به این امر بستگی دارد.

پرسشنامه باورهای مرکزی

برگرفته از بخشی از پرسشنامه طرح‌واره جفری یانگ^۱ (۱۹۹۰)

این پرسشنامه از صد جمله تشکیل شده است. پس از خواندن هر جمله و با توجه به اینکه آن جمله به نظر شما تقریباً درست است یا تقریباً غلط، یکی از گزینه‌های «تقریباً درست» یا «تقریباً غلط» را انتخاب کنید. در مواردی که تصمیم‌گیری برایتان سخت است، سعی کنید نخستین گزینه‌ای که به ذهنتان می‌رسد را علامت بزنید. برای اینکه بتوانیم در

1. Jeffrey Young's (1990) Schema Questionnaire

پایان به نمره صحیحی دست یابیم به تمام جمله‌ها پاسخ دهید و فقط یک گزینه را انتخاب کنید. دقت داشته باشید که پرسشنامه باورهای مرکزی، یک تست با پاسخ‌های درست و غلط یا بهتر و بدتر نیست، بنابراین وقت زیادی را صرف هر جمله نکنید.

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ۱- من ارزش آن را دارم که دوستم بدانند و به من احترام بگذارند. |
| ☐ | ☐ | ۲- دنیای من دنیایی زیبا و امن است. |
| ☐ | ☐ | ۳- من وظایف بسیاری را به خوبی انجام می‌دهم. |
| ☐ | ☐ | ۴- من کنترل زندگی خودم را در دست دارم. |
| ☐ | ☐ | ۵- احساس می‌کنم دیگران دوستم دارند و به من اهمیت می‌دهند. |
| ☐ | ☐ | ۶- می‌توانم به خودم متکی باشم. |
| ☐ | ☐ | ۷- دنیا نه عادل است نه بی‌عدالت. |
| ☐ | ☐ | ۸- احساس تعلق شدیدی به خانواده و جامعه دارم. |
| ☐ | ☐ | ۹- بیشتر مردم قابل اعتماد هستند. |
| ☐ | ☐ | ۱۰- معیارهای معقول خودم را دارم. |
| ☐ | ☐ | ۱۱- اغلب احساس کمبود و نقص می‌کنم. |
| ☐ | ☐ | ۱۲- زندگی پر از خطر است. مشکلات طبیعی و مالی می‌تواند هر آن اتفاق افتد. |

تقریباً درست تقریباً غلط

□ □

۱۳ - من اساساً ناتوان هستم.

۱۴ - کنترل بسیار کمی روی زندگی خودم دارم.

□ □

۱۵ - هیچ وقت احساس نکرده‌ام که خانواده‌ام به من اهمیت می‌دهند.

□ □

۱۶ - دیگران خیلی بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.

□ □

۱۷ - وقتی نمی‌توانم چیزی را که می‌خواهم به دست بیاورم ناراحت می‌شوم و تحمل پاسخ «نه» به یک خواهش را ندارم.

□ □

۱۸ - اغلب احساس می‌کنم که از جمع طرد شده‌ام.

□ □

۱۹ - خیلی‌ها می‌خواهند مرا آزار دهند یا از من سوءاستفاده کنند.

□ □

۲۰ - خیلی کم پیش می‌آید که از کاری که می‌کنم راضی باشم. اغلب فکر می‌کنم می‌توانستم آن را بهتر انجام دهم.

□ □

۲۱ - نسبت به خودم احساس خوبی دارم.

□ □

۲۲ - می‌توانم در برابر بیشتر خطرات از خود دفاع کنم.

□ □

۲۳ - انجام بعضی کارها برایم ساده است.

□ □

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | ۲۴- توانایی حل بیشتر مشکلاتم را دارم. |
| | | ۲۵- دست کم یک رابطه صمیمانه رضایت بخش دارم. |
| ☐ | ☐ | ۲۶- مخالفت با دیگران اشکالی ندارد. |
| ☐ | ☐ | ۲۷- وقتی چیزی را که می خواهم به دست نمی آورم این مسئله را می پذیرم. |
| ☐ | ☐ | ۲۸- به خوبی می توانم با حلقه دوستانم جور شوم. |
| ☐ | ☐ | ۲۹- خیلی کم پیش می آید که لازم بدانم در مقابل دیگران از خودم دفاع کنم یا جبهه بگیرم. |
| ☐ | ☐ | ۳۰- می توانم خودم را به خاطر شکست هایم ببخشم. |
| ☐ | ☐ | ۳۱- هیچ کدام از کسانی که دوستشان دارم اگر مرا به خوبی می شناختند دوستم نمی داشتند. |
| ☐ | ☐ | ۳۲- از اینکه مریض شوم یا آزار ببینم می ترسم. |
| ☐ | ☐ | ۳۳- وقتی به قضاوت خود تکیه می کنم، تصمیم های غلط می گیرم. |
| ☐ | ☐ | ۳۴- بعضی اوقات وقوع برخی حوادث مرا گیج و مبهوت می کند. |

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ۳۵- روابط من سطحی است. اگر همین فردا ناپدید شوم هیچ کس متوجه نخواهد شد. |
| ☐ | ☐ | ۳۶- بر طبق نقشه‌های دیگران زندگی می‌کنم. |
| ☐ | ☐ | ۳۷- برای اینکه شاد باشم باید چیزهای خاصی را داشته باشم. |
| ☐ | ☐ | ۳۸- احساس می‌کنم غریبه هستم. |
| ☐ | ☐ | ۳۹- بیشتر مردم فقط به فکر خودشان هستند. |
| ☐ | ☐ | ۴۰- من کمال طلب هستم، در هر کاری که می‌کنم باید بهترین باشم. |
| ☐ | ☐ | ۴۱- نیازهای به حقی دارم و مستحق برآورده شدن آنها هستم. |
| ☐ | ☐ | ۴۲- تمایل به خطر کردن دارم. |
| ☐ | ☐ | ۴۳- آدم توانایی هستم و به اندازه بیشتر مردم قابلیت دارم. |
| ☐ | ☐ | ۴۴- احساسات آنی بر من مسلط نیست. |
| ☐ | ☐ | ۴۵- در خانواده‌ام احساس حمایت می‌کنم. |
| ☐ | ☐ | ۴۶- برای هر کاری که می‌کنم نیاز به تأیید دیگران ندارم. |
| ☐ | ☐ | ۴۷- کارها، حتی اگر شده در آخر کار، به نحو مطلوبی پیش می‌روند. |
| ☐ | ☐ | ۴۸- مردم اغلب همان طور که هستم مرا می‌پذیرند. |

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | ۴۹- کم پیش می‌آید که فکر کنم از من سوءاستفاده می‌شود. |
| ☐ | ☐ | ۵۰- برای خودم هدف‌هایی را تعیین می‌کنم که قابل حصول باشند. |
| ☐ | ☐ | ۵۱- آدم کودن و خسته‌کننده‌ای هستم و نمی‌توانم با کسی گفتگویی دلپذیر داشته باشم. |
| ☐ | ☐ | ۵۲- در مصرف پولم بی‌مبالات هستم و ممکن است روزی از هستی ساقط شوم. |
| ☐ | ☐ | ۵۳- از درگیر شدن در رقابت و برخورد با دیگران گریزانم. |
| ☐ | ☐ | ۵۴- می‌ترسم مغلوب حمله شدید گریه، عصبانیت و یا میل جنسی شوم. |
| ☐ | ☐ | ۵۵- نگرانم کسی را که دوستش دارم بمیرد و یا مرا ترک کند و من تنها بمانم. |
| ☐ | ☐ | ۵۶- به تنهایی نمی‌توانم خوب عمل کنم. |
| ☐ | ☐ | ۵۷- احساس می‌کنم مجبور نیستم بعضی از محدودیت‌هایی که برای مردم عادی وجود دارد را بپذیرم. |
| ☐ | ☐ | ۵۸- مردم اغلب در کارهایی که انجام می‌دهند مرا شرکت نمی‌دهند. |

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ۵۹- بیشتر مردم غیر قابل اعتماد هستند. |
| ☐ | ☐ | ۶۰- شکست برایم خیلی ناراحت کننده است. |
| ☐ | ☐ | ۶۱- من در این دنیا به حساب می آیم. |
| | | ۶۲- می توانم از خودم و کسانی که دوستان |
| ☐ | ☐ | دارم مواظبت کنم. |
| | | ۶۳- اگر سعی کنم می توانم مهارت های |
| ☐ | ☐ | جدیدی یاد بگیرم. |
| ☐ | ☐ | ۶۴- اغلب می توانم احساسات خود را مهار کنم. |
| | | ۶۵- می توانم توجه و مراقبت دیگران را |
| ☐ | ☐ | به اندازه ای که به آن نیاز دارم جلب کنم. |
| ☐ | ☐ | ۶۶- گذراندن وقت در تنهایی را دوست دارم. |
| | | ۶۷- بیشتر اوقات احساسم این است که با من |
| ☐ | ☐ | به عدالت رفتار می شود. |
| | | ۶۸- امیدها و آرزوهایم خیلی شبیه امیدها و |
| ☐ | ☐ | آرزوهای دیگران است. |
| ☐ | ☐ | ۶۹- به دیگران حق تردید کردن می دهم. |
| | | ۷۰- من کامل نیستم و این مسئله هیچ اشکالی |
| ☐ | ☐ | ندارد. |
| ☐ | ☐ | ۷۱- من جذاب نیستم. |
| | | ۷۲- ترجیح می دهم کارها را به شیوه های قدیمی و |
| | | آشنای خودم انجام دهم و خودم را با خطر |
| ☐ | ☐ | پیش آمدن مسایل غیرمنتظره روبه رو نکنم. |

تقریباً درست تقریباً غلط

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ۷۳- وقتی تحت فشار هستم خوب عمل نمی‌کنم. |
| ☐ | ☐ | ۷۴- قدرت تغییر اوضاع و احوالی که در آن قرار دارم را ندارم. |
| ☐ | ☐ | ۷۵- هیچ‌کس را ندارم که از من حمایت کند یا با او مشورت کنم. |
| ☐ | ☐ | ۷۶- خیلی سعی می‌کنم که خوشایند دیگران باشم و نیازهای دیگران را به نیازهای خودم ترجیح می‌دهم. |
| ☐ | ☐ | ۷۷- اغلب بدترین‌ها را انتخاب می‌کنم. |
| ☐ | ☐ | ۷۸- گاهی احساس می‌کنم که بیگانه‌ام و خیلی با دیگران فرق دارم. |
| ☐ | ☐ | ۷۹- باید در مقابل اظهارات دروغ و خصومت‌آمیز دیگران جبهه بگیرم. |
| ☐ | ☐ | ۸۰- آنقدر کار می‌کنم که به روابطم با دیگران و به سلامت یا شادمانی‌ام لطمه می‌زنم. |
| ☐ | ☐ | ۸۱- اغلب کسانی که دوستشان دارم و به آنها احترام می‌گذارم مرا دوست دارند و به من احترام می‌گذارند. |
| ☐ | ☐ | ۸۲- زیاد نگران سلامتی یا پول نیستم. |
| ☐ | ☐ | ۸۳- خیلی از تصمیم‌هایم درست هستند. |

تقریباً درست تقریباً غلط

۸۴- وقتی لازم باشد می توانم مسئولیت قبول کنم.

□ □

۸۵- از نظر توصیه های دوستانه و حمایت عاطفی می توانم به دوستانم تکیه کنم.

□ □

۸۶- نظر مستقل خود را دارم و می توانم از آنها دفاع کنم.

□ □

۸۷- بیشتر اوقات دیگران با من منصفانه رفتار می کنند.

□ □

۸۸- می توانم شغلم را تغییر دهم یا به گروه جدیدی ملحق شوم و خیلی زود در شغل یا گروه جدید جا بیفتم.

□ □

۸۹- ترجیح می دهم ساده لوح باشم تا شکاک.

□ □

۹۰- اشتباه کردن اشکالی ندارد.

□ □

۹۱- من مستحق توجه یا احترام زیاد نیستم.

□ □

۹۲- وقتی خیلی از خانه دور می شوم احساس ناراحتی می کنم.

□ □

۹۳- در هر کاری که تلاش می کنم خرابکاری به بار می آورم.

□ □

۹۴- اغلب قربانی شرایط هستم.

□ □

تقریباً درست تقریباً غلط

۹۵- کسی را ندارم مرا در آغوش بکشد،
اسرارش را با من در میان بگذارد و یا برایش
مهم باشد که چه بر سر من می آید.

□ □

۹۶- در بیان خواسته ها و نیازهای خودم
مشکل دارم.

□ □

۹۷- گرچه زندگی ام از نظر عینی خوب است
اما مشکل می توانم آن قسمت هایی از آن را که
مطابق نظرم نیست بپذیرم.

□ □

۹۸- احساس می کنم به جایی که هستم تعلق
ندارم.

□ □

۹۹- بیشتر مردم زیر قولشان می زنند و دروغ
می گویند.

□ □

۱۰۰- برای خودم قانون های روشنی دارم که
دنیا را به سیاه و سفید تقسیم می کند.

□ □

نمره گذاری

این پرسشنامه باورهای مرکزی شما را در مورد ده موضوع فهرست شده
زیر ارزیابی می کند. این موضوع ها بخش های مهم زندگی هر فرد
محسوب می شوند که ممکن است در مورد آنها یک سری باورهای
هشیارانه یا ناهشیارانه داشته باشد.

به منظور نمره گذاری پاسخ های خود دستور کار زیر را با دقت اجرا
کنید.

۱. ارزش جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۱، ۲۱، ۴۱، ۶۱، ۸۱ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۱۱، ۳۱، ۵۱، ۷۱، ۹۱ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «من ارزشمند هستم» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد، ارزشی که برای خودتان به عنوان یک انسان معتقد هستید بیشتر می‌باشد.

۲. امنیت جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۲، ۲۲، ۴۲، ۶۲، ۸۲ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۱۲، ۳۲، ۵۲، ۷۲، ۹۲ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «من ایمن هستم» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد، امنیت بیشتری احساس می‌کنید.

۳. عملکرد

جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۳، ۲۳، ۴۳، ۶۳، ۸۳ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۱۳، ۳۳، ۵۳، ۷۳، ۹۳ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «من فرد باکفایتی هستم» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد، کفایت بیشتری در خود احساس می‌کنید.

۴. تسلط

جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۴، ۲۴، ۴۴، ۶۴، ۸۴ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۱۴، ۳۴، ۵۴، ۷۴، ۹۴ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «من قدرتمند هستم» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد، احساس تسلط بیشتری بر زندگی خود می‌کنید.

۵. عشق جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۵، ۲۵، ۴۵، ۶۵، ۸۵ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۱۵، ۳۵، ۵۵، ۷۵، ۹۵ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «من دوست‌داشتنی هستم» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد بیشتر احساس می‌کنید که دوست‌داشتنی هستید.

۶. استقلال جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۶، ۲۶، ۴۶، ۶۶، ۸۶ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۱۶، ۳۶، ۵۶، ۷۶، ۹۶ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «من مستقل هستم» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد احساس استقلال بیشتری می‌کنید.

۷. عدالت

جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۷، ۲۷، ۴۷، ۶۷، ۸۷ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۱۷، ۳۷، ۵۷، ۷۷، ۹۷ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «با من به عدالت رفتار می‌شود» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد احتمال بیشتری وجود دارد آنچه را در زندگی به دست می‌آورید به شکل بی‌طرفانه یا منطقی بپذیرید.

۸. تعلق

جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۸، ۲۸، ۴۸، ۶۸، ۸۸ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۱۸، ۳۸، ۵۸، ۷۸، ۹۸ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «من متعلق هستم» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد بیشتر احساس امنیت تعلق به خانواده، دوستان و آشنایان و در کل به انسانیت می‌کنید.

۹. دیگران جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۹، ۲۹، ۴۹، ۶۹، ۸۹ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۱۹، ۳۹، ۵۹، ۷۹، ۹۹ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «مردم خوب هستند» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد احتمال بیشتری وجود دارد که به دیگران اعتماد کنید و بپذیرید که آنها به طور مثبت با شما رفتار می‌کنند.

۱۰. معیارها جمع نمره‌ها

به پاسخ‌های خود در جمله‌های ۱۰، ۳۰، ۵۰، ۷۰، ۹۰ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خودتان یک نمره بدهید.

حالا پاسخ جمله‌های ۲۰، ۴۰، ۶۰، ۸۰، ۱۰۰ را نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خودتان یک نمره بدهید.

نمره‌های به دست آمده را با هم جمع کنید و در قسمت خالی بالا بنویسید.

نمره‌ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می‌آورید نشان می‌دهد که چقدر با این جمله «معیارهای من منطقی و قابل انعطاف هستند» موافق هستید. هرچه نمره شما بالاتر باشد احتمال بیشتری وجود دارد که در

مورد رفتارهای خودتان و دیگران دلسوزانه قضاوت کنید.

یک نگاه اجمالی و سریع به نمره‌های خود بیاندازید، سپس ستون‌های نمودار پایین صفحه را پر کنید. از پایین ستون شروع کنید به رنگ‌زدن تا جایی که نمره ده مربوط به آن ستون را گرفته‌اید.

۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱-آرزو	۲-عملکرد	۳-آیند	۴-تسلط	۵-عشق	۶-استقلال	۷-عدالت	۸-امنیت	۹-دیگران	۱۰-مبارها	

تفسیر نمره‌ها

اگر بخواهیم ستون‌های این نمودار را مثل میله‌های زندان تجسم کنیم، هرچه میله‌ها بلندتر باشند ممکن است انحصار و محدودیت بیشتری را توسط باورهای مرکزی تان احساس کنید و هرچه میله‌ها کوتاه‌تر باشند ممکن است آزادی و انتخاب بیشتری را در زندگی خود احساس کنید. با وجود این پرسشنامه باورهای مرکزی فقط یک راهنما است. این پرسشنامه به شما کمک می‌کند تا باورهای مرکزی خود را مشخص کنید

نه اینکه در مورد آنها یا خودتان به قضاوت بپردازید. این پرسشنامه به شما نشان می‌دهد که بر اساس تجربه‌هایتان خود را در دنیا چگونه می‌بینید. نتیجه خوب یا بد وجود ندارد.

افرادی که در جمله‌های ده باور اصلی پرسشنامه نمره‌های بالایی می‌گیرند نسبت به کسانی که نمره‌های پایین می‌گیرند اغلب احساس سلامت بیشتری می‌کنند. آنچه در حال حاضر اهمیت دارد فقط نمره نیست، بلکه این است که نسبت به آنچه در مورد خودتان اعتقاد پیدا کرده‌اید یک احساس صادقانه داشته باشید.

این پرسشنامه را مثل چند دانه نمک در نظر بگیرید. از آن استفاده کنید تا پی ببرید کجا بر این پرسش‌های مرکزی اصرار دارید اما خودتان را به خاطر نتایج به دست آمده اذیت نکنید. شما به چیزی معتقدید که آن را باور دارید. در حال حاضر این باور کم و بیش برای شما درست است و نمی‌توانید تصمیم بگیرید که به چیز دیگری اعتقاد داشته باشید صرفاً به این دلیل که آن باور به شما نمره بهتری خواهد داد.

همچنین به این عقیده نچسبید که درست همین ده باور مرکزی وجود دارد. عدد ده فقط یک عدد قراردادی است. این مسئله باعث دقت کار پرسشنامه می‌شود. شما می‌توانید در مورد عشق و احساس تعلق مثل موضوعات مشابه به این نتیجه قطعی برسید که بخشی از یک باور یکسان می‌باشند یا می‌توانید بگویید که امنیت و ماهیت خوب یا شیطانی دیگران بخشی از یک باور یکسان در مورد میزان آسیب‌پذیری شما می‌باشند. بدون شک برخی از باورهای شما را حذف کرده‌ایم. به عنوان مثال ما به هنگام برنامه‌ریزی این کتاب و در ابتدای کار، باورهای راجع به وجود خدا، روح، زندگی پس از دنیا و... را در نظر نگرفتیم.

روش‌های ثبت روزانه به شما کمک خواهد کرد تا جمله‌های باور مرکزی خود را بیرون بکشید و برخی از آنها را که ممکن است توسط پرسشنامه باورهای مرکزی به دست نیامده باشند آشکار کنید.

ثبت روزانه خودگویی‌ها

در واقع این تمرین با شروع کار از نقطه‌ای که خود آشکارتر به نظر می‌رسد، یعنی توجه به احساسات تان در موقعیت مذکور، بی مقدمه سراغ باورهای مرکزی می‌رود. این تمرین را دست‌کم یک هفته انجام دهید. در طول هفته، توجه خاصی به هرگونه هیجان ناراحت‌کننده نظیر اضطراب، احساس گناه، افسردگی، شرم یا خشم داشته باشید. سعی کنید تا حد ممکن پس از توجه به هیجان ناراحت‌کننده و درست پیش از اینکه احساس بدی پیدا کنید، احساس خود، موقعیت و چیزی را که در قالب خودگویی درونی به خودتان می‌گویید بنویسید. می‌توانید از یک فرم سه ستونی نظیر آنچه نشان داده می‌شود، استفاده کنید.

خودگویی

موقعیت

احساس

مثال زیر نمونه‌ای از ثبت خودگویی‌های روزانه لی لی در طول اولین ماه اقامت در مدرسه شبانه است. شغل او نسخه‌نویسی دارو می‌باشد و در رشته حسابداری و کتابداری تحصیل می‌کند. لی لی امیدوار است که بتواند شغل بهتری به دست آورد و به درجه مدیریت تجاری دست یابد.

احساس عصبی، وحشت زده	موقعیت منتظر استاد برای گرفتن اولین امتحان	خودگویی «نمی توانم این درس را بگذرانم.»
افسرده	مطالعه تکالیف	«خنک / کودن»
غمگین، سرخوردگی	مکالمه تلفنی با شری و صحبت راجع به فرصت های شغلی	(فقط یک تصویر ذهنی از لبخند شری و تکان دادن سرش)
مأیوس، ناامید	گرفتن نمره «C» در اولین امتحان	«به سختی از پس یک بخش درسی راحت برآمدم. هرگز موفق نخواهم شد این کار را به پدایان برسانم. خیلی ناامیدکننده است.»
خشمگین، برآشفته	وقتی که جان گفت من وقت را تلف می کنم.	«او دیگر به من علاقه ندارد.»
مضطرب و تهییج شده	سعی در خروج به موقع از محل کار و رسیدن به کلاس درس	«دیگر کردن... / مردود شدن... وحشتناک است.»
غمگین، گریه کردن	سعی در تکمیل مشکلات برگه های تراز تا دو نیمه شب	«هیچی نیستم و هرگز چیزی نخواهم شد.»
اضطراب	منتظر تأیید صلاحیت و شایستگی از جانب معاون امور مالی	(مرور ذهنی خطوط کاری ام، دیدن لبخند تأسف بار آنها و تکان دادن سرشان)

ملاحظه کنید که چطور لی لی در برخی موقعیت‌ها مشکل شناسایی خودگویی‌هایش را داشت. گاهی اوقات او فقط یک کلمه یا یک تصویر ذهنی را به خاطر می‌آورد و این خیلی طبیعی است. اگر این اتفاق برای شما هم افتاد، می‌توانید آنچه به خاطر می‌آورید را با استفاده از تصویرسازی ذهنی گسترش دهید. اگر می‌خواهید از تصویرسازی ذهنی استفاده کنید تا خودگویی‌های خود را به خاطر آورید در یک محیط آرام، جایی که حواستان پرت نشود به مدت پنج دقیقه دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. سعی کنید هشیارانه هر عضله بدن خود را آرام کنید. در آن لحظه حواس خود را متمرکز کنید. در چشم ذهنتان خود را دوباره در یکی از موقعیت‌های فهرست ثبت روزانه‌تان ببینید. موقعیت را طوری نگاه کنید که انگار یک فیلم است، ولی صحنه‌ها با دورگند پیش می‌روند. تصور کنید گوینده تلویزیونی دارد کاری را با صدای خارج از تصویر تفسیر می‌کند. تصویرسازی ذهنی شما را برای دستیابی به خودگویی‌های از یاد رفته آماده می‌سازد.

به عنوان مثال یک شب لی لی پیش از اینکه بخوابد خودش را در حین آماده‌شدن برای ملاقات با دختر معاون امور مالی مجسم کرد. خودش را دید که در سالن منتظر است و به خاطر آمدن به آنجا عصبی شده است. لی لی با تمرکز بر جزئیات، صحنه را آهسته پیش می‌برد؛ یک تابلوی نقاشی با زمینه دو رنگ سبز متفاوت، بوی گرد و غبار و ضد عفونی‌کننده‌ها، نورهای لرزان فلورسنتی، صدای مین‌ها داخل کلاس‌ها که از پشت درهای بسته می‌آمد. همان‌طور که لی لی صحنه را در ذهنش می‌دید، صدای خودش را شنید که آهسته می‌گفت: «با من

برخورد خوبی خواهند داشت ولی «نه» خواهند گفت. آنان فکر می‌کنند که من یک زن احمق هستم، لی لی احمق. درست شبیه آنچه همیشه پدرم می‌گفت. الگویی که هرگز به درد نخواهد خورد. چرا آنها باید به من کمک کنند؟»

لی لی، همچنین از تجسم برای زنده کردن دوباره صحنه مکالمه تلفنی با دوستش استفاده کرد. او با این کار توانست به جای تصویر ذهنی که از صورت دوستش داشت به این افکار دست یابد: «او فکر می‌کند که دوباره به دنبال رنگین‌کمان هستم. او آنقدر مهربان است که چنین حرفی را بزند. او متوجه احساس سرزنش من نسبت به خودم شده و در نهان موافق است که هرگز شغل بهتری پیدا نخواهم کرد.» تصویرسازی دور گُند. «دیرکردن و مردود شدن وحشتناک است.» پیش‌بینی بود از اینکه «دیر خواهم رسید. استاد فکر می‌کند که من به درس اهمیت نمی‌دهم و از کلاس بیرونم می‌کند. وحشتناک است. نمی‌توانم این وضعیت را تحمل کنم.»

تا زمانی که احساسات، موقعیت‌ها و خودگویی‌ها را در دست دارید کار بر روی فهرست باورهای روزانه‌تان را ادامه دهید. هرچه بیشتر این تمرین را به کار بگیرید، بهتر به هماهنگی درون و خودگویی‌هایتان دست می‌یابید و می‌فهمید که آنها چطور می‌توانند احساسات ناراحت‌کننده به وجود آورند، احساسات ناراحت‌کننده‌ای که هیچ کجا طغیان نکرده بودند.

هیجان‌آور است که بتوانید یاد بگیرید چطور خودگویی‌های خود را پیدا کنید، اما مجذوب‌کننده‌ترین است که با داده‌هایی به دست آمده از ثبت روزانه خودگویی‌ها در طول یک هفته چه کار می‌توانید انجام دهید. دو تمرین بعدی به شما نشان خواهند داد که چطور به کمک تجزیه و تحلیل

خودگویی‌های منفی خود و موقعیت‌هایی که اغلب در آنها خودگویی منفی اتفاق می‌افتد می‌توانید باورهای مرکزی خود را کشف کنید.

روش نردبانی

روش نردبانی، راه تجزیه و تحلیل جمله‌های خودگویی شما و جستجوی بیشتر و بیشتر مفروضات زیربنایی اصلی و پیش‌بینی‌هاست تا اینکه به جمله‌های باور زیربنایی برسید. این روش به این دلیل نردبانی نامگذاری شده که گام به گام درست مثل پایین رفتن پله پله از یک نردبان پیش می‌رود.

روش نردبانی فقط دو قانون دارد. قانون اول این است که برای خودتان پرسش‌هایی مطرح کنید نظیر: «چی می‌شود اگر...؟ از نظر من چه معنایی دارد؟» در جای خالی یک خودگویی از خودگویی‌های درونی خودتان را بنویسید. سپس به این پرسش پاسخ دهید که «از نظر من چه معنایی دارد؟» بعد با توجه به پاسخ‌هایی که می‌دهید از بالا شروع کنید و جای خالی را پر کنید. در قسمت زیر نشان داده شده که لی‌لی چگونه این کار را با یکی از خودگویی‌هایش انجام داد.

من به سختی از پس یک بخش درسی راحت برآمدم.
چی می‌شود اگر من به سختی از پس یک بخش درسی راحت
بربیایم؟ از نظر من چه معنایی دارد؟
به معنای آن است که وقتی موضوع امتحان سخت‌تر شود مردود
خواهم شد.

چی می‌شود اگر مردود شوم؟ از نظر من چه معنایی دارد؟
به معنای آن است که مدرکم را نخواهم گرفت.

چی می شود اگر مدرک را نگیرم؟ از نظر من چه معنایی دارد؟
به معنای آن است که نمی توانم پیشرفت کنم، و یک ماشین نویس
گزاره گو باقی می مانم.

چی می شود اگر یک ماشین نویس باقی بمانم؟
به معنای آن است که فقیر خواهم ماند.

چی می شود اگر فقیر بمانم؟ از نظر من چه معنایی دارد؟
به معنای آن است که من آدم باکفایتی نیستم.

چی می شود اگر آدم بی کفایتی باشم؟ از نظر من چه معنایی دارد؟
فقط به معنای آن است که در هر کاری می خواهم انجام بدهم آدم
بی کفایتی هستم.

در این نقطه لی لی دیگر نمی توانست جلوتر برود چون هر وقت از
خودش می پرسید که بی کفایت بودن چه معنایی دارد، فقط این به ذهنش
می رسید که امری بدیهی است. جمله اصلی که زیربنای احساس
ناخشنودی او قرار داشت این بود که او هنوز کفایت این را نداشت
کارهایی را که می خواست به انجام برساند.

به یک مثال دیگر از روش نردبانی لی لی دقت کنید:
جیم توجهی به من ندارد.

چی می شود اگر او به من توجه نکند؟ از نظر من چه معنایی دارد؟
به معنای آن است که من خیلی مهم نیستم.

چی می شود اگر من خیلی مهم نباشم؟ از نظر من چه معنایی دارد؟
به معنای آن است که من ارزش ندارم.

چی می شود اگر ارزش نداشته باشم؟ از نظر من چه معنایی دارد؟
به معنای آن است که بی ارزش هستم.

چی می شود اگر من بی ارزش باشم؟ از نظر من چه معنایی دارد؟ به معنای آن است که من ارزش ندارم.

در این مورد لی لی خیلی سریع به سطح پایین رسید. قضاوت وحشتناک «من بی ارزش هستم» تمام چیزهایی را که زیر احساس مورد توجه نبودن توسط مردم قرار داشت خلاصه کرد: او مورد توجه نبود زیرا ارزش توجه مردم را نداشت.

وقتی روش نردبانی را به کار می گیرید مراقب قانون دوم باشید: با جمله احساسی به پرسش ها پاسخ ندهید. در این تمرین بسیار متداول است که به جای خودگویی ها به احساسات خود متوسل شوید. برای مثال پرسش «از نظر من فقیر بودن چه معنایی دارد؟» ممکن است این طور پاسخ داده شود: «به طور رقت باری غمگین خواهم شد.» اما این قبیل جمله های احساسی به جایی نمی رسند. پاسخ های خود را به جمله هایی محدود کنید که نتیجه گیری ها، باورها یا مفروضه ها را بیان می کند، نه اینکه توصیفی از احساسات باشند.

تحلیل موضوع

تحلیل موضوع روش دیگر استفاده از ماده های ثبت روزانه تان به منظور کشف باورهای مرکزی می باشد. این روش با خودگویی ها سروکار ندارد بلکه با خود موقعیت ها کار دارد. موقعیت ها را تحلیل می کنید و موضوعات مشترک آنها را می یابید.

رادی یک سرپرست شیرینی پزی است که ثبت خودگویی های روزانه اش را ادامه می داد تا بررسی کند که چرا در ارتباط با نامزدش گلوریا، اینقدر احساس گناه و بی کفایتی می کند. موقعیت هایی

که در فرم ثبت روزانه اش فهرست کرده بود، عبارتند از:
آمدن به خانه پس از اینکه گفتم بزرگداشت ششمین ماه آشنایی مان را
فراموش کرده ام

خرید یک انگشتر برای گلوریا که خیلی به دستش بزرگ بود
بحث کردن راجع به اینکه روز کارگر کجا برویم
پنچر شدن لاستیک اتومبیل در مسیر رفتن به خانه مادر گلوریا
یک اظهار نظری تدبیرانه نسبت به بهترین دوستش
استفاده زیاد از خمیر بادام در کیک تولدش

فقط به موقعیت ها توجه کنید. رادی متوجه شد که یک موضوع
مشترک در تمام موقعیت ها وجود دارد: او نمی توانست تحمل کند که در
مورد گلوریا مرتکب اشتباه شود. هرگونه انحراف از کامل بودن، تصویر او
را از خودش به عنوان یک عاشق و دوست کامل مخدوش می کرد تا
حدی که از میزان لذت او از گذراندن وقتش با او می کاست. پی برد که در
خصوص چگونگی دوست داشتن یک نفر دارای معیارهای
انعطاف ناپذیری می باشد.

لیندا یک فیزیوتراپیست است که حتی با داشتن یک شغل پردرآمد،
سلامتی و یک ارتباط با ثبات هنوز افسرده بود. نگاه به موقعیت هایی که
در آنها خود را افسرده می یافت، بسیار آموزنده بود:

ارزیابی سالانه در محل کار، گرچه مثبت بود
دریافت کادوهای تولد

برای یکی از دوستانم تشخیص سرطان سینه داده بودند
نگاه کردن به آینده و نتیجه ای مبنی بر اینکه آدم عجیب و غریبی

درخواست خواهشی از رییس ام
از او خواسته شده بود که در آموزش ضمن خدمت بیمارستان حضور
یابد

سخت‌گیری نسبت به بیمارانی که تمریناتشان را انجام نداده بودند
شوهرم به من گفت: «عاشقت هستم»
توافق نداشتن در برنامه‌ریزی در محل کار.

بحث راجع به نقل مکان کردن به یک آپارتمان بهتر و جدیدتر.
ابتدا به نظر می‌رسید که این موقعیت‌ها اشتراک کمی دارند. بعضی در
محل کار بودند، بعضی در خانه، بعضی در ارتباط با خودش و بعضی در
ارتباط با دیگران بودند. او احساس می‌کرد «دیوانه» است زیرا وقایعی که
اکثر مردم را به کرات خوشحال می‌کرد در او احساس غمگینی،
تعلق نداشتن و شیاد بودن به وجود می‌آورد.

حس شیاد بودن و بی‌لیاقتی عاقبت به لیندا یک موضوع مشترک را
نمایاند؛ اینکه تمام موقعیت‌های مشکل، موقعیت‌هایی بودند که در آنها
او مرکز توجه بود. در این موقعیت‌ها او مورد قضاوت، مقایسه، تحلیل یا
انتقاد بود. حتی کادوهای تولد و اظهار عشق برای او رنج‌آور بودند زیرا
احساس نمی‌کرد که سزاوار آنها باشد. او در عمق وجودش باور نداشت
که ارزش هیچ‌گونه توجه، تجلیل و عشقی را داشته باشد. باور مرکزی‌اش
که به طور طبیعی او را از تجربه شاد تمام لذت‌ها محروم می‌کرد باوروی
نسبت به بی‌ارزشی‌اش بود. تحلیل موضوع همچنین می‌تواند مستقیم
بر روی جمله‌های خودگویی انجام شود. به عنوان مثال در قسمت زیر
خلاصه‌ای از خودگویی درونی معمول هیلاری، در محل کار و حین رفتن
به رستوران آورده شده است:

تونوی آمد و دوباره دزدکی برگشت. لابد پشت سطل زباله مواد مخدر مصرف می‌کند. بگذار یک نگاهی به او بیاندازم... آن پسر در میز ششم متقلب و عصبی به نظر می‌رسد. شرط می‌بندم سعی دارد تا یک چک تقلبی را نقد کند... عجله کن دیر شد، باید وقت داشته باشم تا از قفسه‌های آشپزخانه صورت‌برداری کنم. آیا سر آشپز با قصاب تبانی کرده است؟ شاید به زور از من باج سبیل بگیرند و مرا فریب بدهند... ماری می‌باید تا حالا از تعطیلات برمی‌گشت. او خیلی تنبل است.

روش نردبان رو به پایین اینجا لازم نیست. همان‌طور که به کلمه‌های کلیدی نگاه کنید موضوع به راحتی آشکار می‌شود: دزدکی... نگاهی بکنم... متقلب... تبانی کردن... باج سبیل... فریب دادن... تنبل. هیلاری به وضوح معتقد است که مردم قابل اعتماد نیستند، او را فریب می‌دهند و اینکه باید مدام گوش به‌زنگ باشد یا فایده کار را محاسبه کند.

وقتی باورهای مرکزی و اصلی خود را تعیین کردید برای گام بعدی یعنی تجزیه و تحلیل پیامدهای باورهای تان آماده خواهید بود. در فصل بعد، اثر مثبت یا منفی باورهایتان، خلق، ارتباطات، کار و سایر حوزه‌های زندگی تان را مورد بررسی قرار خواهید داد.

پیامدهای باورهای مرکزی

باورهای مرکزی شما بر بخش‌های مختلف زندگی‌تان پیامدهای ژرف مثبت و منفی دارند. باورهای مرکزی بر ارتباطات، شغل، نوع سرگرمی و حتی سلامت جسمی شما اثر می‌گذارند.

خیلی راحت می‌توانید بفهمید که چگونه باورهای مرکزی معینی می‌توانند به طور منفی بر خلق شما اثر بگذارند. به عنوان مثال اگر این باور را داشته باشید که دنیا یک مکان خصمانه و پُر از خطر است اضطراب، خلق شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد به طوری که مدام خود را در مقابل فاجعه آماده می‌کنید. از سوی دیگر اگر معتقد باشید که دنیا مکانی به نسبت ایمن است خلق غالب شما آرام‌تر و آسوده‌تر خواهد بود.

باورهای مرکزی اغلب یکدیگر را تقویت می‌کنند بدین ترتیب تأثیرشان را بر خلقتان عمیق‌تر می‌سازند. مورد قابل اشاره خواهران مک میلان است. چون مک میلان در خانواده‌اش به شاد و شنگول

معروف است زیرا تمام مدت خیلی خوشحال به نظر می‌رسد، در حالی که نلی، خواهرش، به نل اخمو معروف است. جون بشاش معتقد است که دوست‌داشتنی می‌باشد و اغلب اوقات با او مهربانانه رفتار می‌شود. او احساس می‌کند به راستی به جمع خانوادگی‌اش تعلق دارد، اما نلی باورهای متضادی دارد؛ اینکه افراد کمی وجود دارند که به واقع او را دوست دارند، اغلب به آخر خط می‌رسد و با دوستان و همسایه‌ها و با کسانی که مدام با آنان در کشمکش است هیچ تناسبی ندارد. تربیت، تجربه زندگی و موقعیت فعلی هر دو خواهر خیلی به هم شباهت دارد. تفاوت عمده آن دو فقط یک باور است. اعتقادات مثبت جون دنیای پیرامون او را یک محیط آزاد و آفتابی ساخته در حالی که باورهای منفی نلی دنیای پیرامون او را به یک زندان تاریک مبدل کرده است.

ارتباطات

پیامدهای باورهای مرکزی در حوزه ارتباطات به طور ملموس‌تری دیده می‌شود. باورهای مرکزی به راستی می‌توانند یک دوستی عاشقانه، ازدواج یا یک خانواده ایجاد کنند یا از هم بپاشند. اگر معیارهای فوق‌العاده بالایی برای خود و دیگران دارید، ممکن است هرگز کسی را پیدا نکنید که آن معیارهای ایده‌آل را داشته باشد. اگر به در دسترس داشتن عشق و تغذیه کافی در دنیای اطرافتان شک دارید، ممکن است مجذوب هر کسی که به طرفتان می‌آید شوید و یا به طور کلی از جستجو برای یافتن یک شریک دست بکشید. همچنین ممکن است فقدان عشق را در زندگی‌تان احساس کنید فقط به این دلیل که باور ندارید ارزش آن را داشته باشید.

اگر معیارهای منطقی دارید و معتقدید که ارزش عشق و دوستان مناسب متعدد را دارید، فرصت شما در پیدا کردن یک دوست خوب به طور قابل توجهی افزایش می یابد.

باورهای مرکزی بیشترین تأثیر را بر روابط صمیمی دارند. برای نمونه، جک و سوزی دو سال پیش ازدواج کردند تا اینکه جک کاری پیدا کرد که لازم بود سه روز در هفته از خانه دور باشد. تا آن زمان، نبودن باور استقلال در سوزی و وابستگی اش به جک مشکلی ایجاد نکرده بود، اما حالا سوزی نیمی از هفته را تنها بود. او ناگهان خود را مجبور دید که به صاحبخانه، خراب شدن ماشین، پیدا کردن کاری که عصرها انجام دهد و از همه بدتر به احساسات وحشتناکی نظیر تنهایی، بی پناهی و آسیب پذیر بودن رسیدگی کند. پس از چند مکالمه تلفنی همراه با گریه و زاری و مشاجره شبانه عاقبت جک قبول کرد که کارش را رها کند، ولی خیلی دلخور بود. این ناسازگاری پایان ازدواجشان بود.

باورهای مرکزی همچنین بر زندگی جنسی تان اثر می گذارد. برای مثال، پیترو و سارا قطع ارتباط کردند و دلیل عمده اش رضایت نداشتن از ارتباط جنسی شان بود. پیترو از سارا خواست که در ارتباط جنسی شان فعال تر باشد و بیشتر شروع کننده باشد در حالی که سارا از پیترو می خواست که بی خیال او شود و مدام از او نپرسد که «آماده ای؟» دست آخر معلوم شد که آن دو در داشتن یک سری باورهای مرکزی نامتناسب سهیم بودند. سارا معتقد بود که تسلط کمی بر زندگی اش، مین جمله زندگی جنسی شان دارد. او احساس قدرت کافی نمی کرد تا تسلط بر موقعیت و شروع ارتباط جنسی را به دست بگیرد. پیترو هم احساس مشابهی از نداشتن قدرت داشت به طوری که او را از پویایی در

رابطه‌شان، آن‌طور که سارا در مورد آن خیال‌پردازی می‌کرد بازمی‌داشت. علاوه بر این معیارهای بالا و انعطاف‌ناپذیر پیترو، برقراری ارتباط جنسی را تنها به یک شکل خاص برای او ممکن می‌ساخت آن هم با آهنگی یکنواخت و توالی یک‌سری کارهایی که باید همزمان به ارگاسم منتهی شود وگرنه کل کار شکست محسوب می‌شد.

علاوه بر این، باورهای مرکزی شما بر تعداد و کیفیت ارتباطات دوستانه‌تان اثر می‌گذارد. اگر معتقد باشید که سایر افراد خوب، قابل اعتماد و جالب هستند، اغلب راحت با کسی دوست می‌شوید. افراد غریبه نیز نگرش شما را درک خواهند کرد و شما را خوب، قابل اعتماد و جالب می‌یابند. همچنین اگر به معیارهای منطقی برای رفتار خود و دیگران معتقد باشید، فرصت بیشتری خواهید داشت تا بتوانید دوستان خود را از میان اختلاف نظرهای گریزناپذیری که پیش می‌آید به سلامت عبور دهید، اگر به طور خودکار و بنا به اصولی به افراد غریبه اعتماد نداشته باشید و مدام رفتارشان را با معیارهای انعطاف‌ناپذیر خود مقایسه کنید، دوستی‌های کمتر و کوتاه‌مدتی خواهید داشت.

اگر صاحب فرزند هستید، باورهای مرکزی شما کیفیت فرزندپروری‌تان و باورهایی که در فرزندتان ایجاد می‌شود را تعیین می‌کند. برای مثال ماریان به عنوان یک مادر نسبت به کفایت خود شک داشت. او غلب قانون‌هایی وضع می‌کرد و بعد فکرش را عوض می‌کرد و قانون‌های دیگری را جانشین می‌کرد. یک روز جدی و خشن بود و روز بعد شیوه بدون درگیری را درپیش می‌گرفت. دخترش، جانت تردید و بی‌ثباتی مادر را کسب کرد و یک نوجوان مردد و گم‌گشته بار آمد. جانت به کفایت خود در شناختن حدود مرزها و باقی ماندن درون این مرزها شک داشت.

کار

باورهای مرکزی شما بر تمام مسائل مرتبط با کارتان اثر می‌گذارد حتی وقتی می‌خواهید حرفه خود را انتخاب کنید. اگر به توانایی‌ها و ارزشمندی خود معتقد باشید، حوزه‌ای را انتخاب خواهید کرد که به آن علاقه دارید و در حوزه انتخابی خود بر فرصت یافتن کاری پرارزش اصرار می‌ورزید، اما اگر شما از دبیرستان یا دانشگاه فارغ‌التحصیل شده‌اید و از شک‌هایی که در مورد کفایت خود دارید به ستوه آمده‌اید، خیلی احتمال دارد که به دنبال چیزی راحت و ایمن باشید و راه چالش‌برانگیز، ولی پاداش‌آوری را تجربه نکنید.

زمانی که در محل کار هستید، عملکردتان توسط باورهای مرکزی نظیر «من با کفایت هستم»، «توانمند هستم» یا «ایمن هستم» تحت تأثیر قرار می‌گیرد. با داشتن چنین باورهایی می‌توانید با اعتماد از عهده برنامه‌های چالش‌برانگیز خود برآیید و برکاری که انجام می‌دهید، متمرکز شوید؛ اما اگر معتقد باشید که «خرابکاری می‌کنم» یا «تسلطی بر شغلم ندارم» با شک و تردید، ترس از اشتباه کردن، انتقاد و شکست پیش خواهید رفت. یک مثال در این مورد دو مددکار اجتماعی به نام‌های جاکوب و هاریت می‌باشند. هر دو برای یک آژانس خدمات اجتماعی کار می‌کردند. افراد مراجعه‌کننده به آن دو و بسیاری از وظایف‌شان یکسان بود. یکی از وظایفی که هر دو در آن مشارکت داشتند این بود که تلاش کنند تا برای مراجعان عقب‌مانده ذهنی کار پیدا کنند. هر دو فهرست یکسانی از شماره تلفن شرکت‌های تجاری که اغلب افراد عقب‌مانده را استخدام می‌کردند، داشتند ولی با این وجود هاریت دو برابر جاکوب

کاریابی می‌کرد. تفاوت بزرگ آن دو در باورهای مرکزی‌شان بود. هاریت احساس کفایت کامل می‌کرد و باور داشت که می‌تواند موقعیت را تحت تسلط خود گیرد. به بخشی از مکالمه تلفنی کاریابی هاریت توجه کنید.

سلام، من هاریت هستم از آژانس خدمات اجتماعی، خواهش می‌کنم گوش کنید. من یک مراجع خانم دارم که آماده انجام یک کار جدی است. فکر می‌کنم ارزش خوشتان بیاید، اسمش جین است و درست در همسایگی شما زندگی می‌کند. او شاد، پرانگیزه و سخت‌کوش است. در اینجا کمی با تولیدات پلاستیکی شما آشنا شده است و از پس کار برمی‌آید. من می‌توانم فردا بعدازظهر جین را برای مصاحبه بیاورم.

از طرف دیگر جاکوب احساس بی‌کفایتی می‌کرد و فکر می‌کرد کاملاً تحت سلطه مقامات اداری است. وقتی خودش را مجبور کرد تا تلفن بزند، این‌طور گفت:

سلام، جاکوب مایر هستم از آژانس خدمات اجتماعی. شک دارم که شما یک جای خالی برای یکی از مراجعان ما داشته باشید. او ناتوانی یادگیری دارد و نمی‌تواند بخواند و بنویسد، ولی ما فکر می‌کنیم او این آمادگی را دارد تا به یک فرصت شغلی در محیطی حمایت‌کننده که به مهارت کمتری نیاز دارد دست یابد.

تعجب نکنید که هاریت در کاریابی او را به نسبت دو به یک مغلوب کرد. وقتی نیاز به خلاقیت و مخاطره کردن در کار باشد، باورهای مرکزی می‌توانند تفاوت عمده‌ای ایجاد کنند. برای مثال یک معلم کارگاه دبیرستان در میدووست در نظر داشت یک برنامه هیجان‌آور برای

دانش آموزان نمونه اش ترتیب دهد. او از راه حل های قدیمی خسته شده بود - میزهایی با روکش فلزی برای کارگاه چوب، منقل های خوراک پزی کباب برای کارگاه فلز، و میله های داغ برای کارگاه اتومبیل. او کارش را با این طرح شروع کرد که هر سه کلاس را با یکدیگر ادغام کند تا یک کایت با بال های چوبی، بدنه فلزی و موتور خودکار بسازند. مسئولان مدرسه وقتی این پیشنهاد را شنیدند، برآشفته شدند. نداشتن پول، سابقه، فقدان راهی مناسب برای تغییر برنامه کلاس ها، تحت پوشش نبودن بیمه و دلایل بی پایان دیگر کافی بودند تا او نتواند آنان را قانع کند؛ اما جان یکی پس از دیگری راه حل های خلاقانه به ذهنش می رسید. برنامه او به کمک های اهدایی نیروی هوایی، حمایت کنندگان منطقه ای، تعهد دانش آموزان برای کار پس از ساعت های مدرسه، معاف شدن از بیمه، تبلیغ مناسب در روزنامه های محلی و غیره احتیاج داشت. جرأت و خلاقیت مورد نیاز برای اجرای یک برنامه سخت نظیر برنامه فوق منتج از باور مرکزی عمیق شما نسبت به استقلال و قدرت می باشد. بدون داشتن یک چنین باوری نمی توانید استقلال فکر، اراده و عمل مورد نیاز برای انجام برنامه را فراخوانید.

بازی

تفریح و اوقات فراغت به ظاهر دو هدف مهم و متضاد را دنبال می کنند. اول اینکه به شما فرصت می دهند تا استراحت کنید، دوم اینکه برایتان هیجان ایجاد می کنند.

جولی یک خیاط چهل ساله بود که هنوز با مادرش زندگی می کرد. او خیلی به مادرش وابسته بود و تنها زمانی که در حال انجام کاری بود

احساس ارزشمندی می‌کرد؛ بدین معنا که یا تمام وقتش را صرف دوختن سفارشات لباس، پرده و بالشتک مشتریان می‌کرد یا از مادر همیشه بیماراش (مبتلا به خود بیمارپنداری) مراقبت می‌کرد. جولی احساس نمی‌کرد که مستحق استراحت یا آرامش باشد. تمام مدت خسته بود ولی قبول نمی‌کرد که کمی استراحت کند.

تیم منشی خدمات گمرکی بود. او همیشه آرزو داشت خانه موتوریش را به سمت جاده آلکان براند تا یکی از دوستان دوران خدمت خود را در آنکوراگ ملاقات کند، اما هرگز این کار را نکرد. هر سال تعطیلاتش را به دیدن خانواده همسرش در شمال کارولینا می‌گذراند. باور مرکزی که او را باز می‌داشت این بود: «این کار خیلی مخاطره‌آمیز است.» او می‌ترسید وسط جاده از پا درآید و دچار حمله قلبی شود. از این رو خویشاوندان همسر، رطوبت و پشه‌های ماه اگوست شمال کارولینا را تحمل می‌کرد. عاقبت هم بر اثر یک حمله قلبی همان‌جا در دو مایلی بیمارستان درگذشت.

سلامتی

برخی از باورهای مرکزی برای سلامتی تان زیان‌آور هستند. جیم هنسون، شخصیت منزوی، مثال خوبی است. مردی فوق‌العاده، ولی خجالتی و گوشه‌گیر. او به دلیل عفونت شدید درگذشت. اگر به پزشک مراجعه کرده بود خیلی راحت می‌توانست تحت درمان قرار گیرد، ولی از اینکه کسی را به دردسر بیاندازد متنفر بود.

جیم به ارزش و استقلال خود اعتقادی نداشت در غیر این صورت از خودش مراقبت می‌کرد و به طور جدی‌تری به سلامتی خود توجه

می‌کرد.

بعد افراطی دیگر قضیه اعتقاد به این است که دنیا پر از خطر است و یک محیط پر از بیماری می‌تواند به بیماری خود بیمارپنداری پیشرونده‌ای منجر شود. اگر بر این باور هستید که نمی‌توانید به خودتان اطمینان کنید ممکن است به الکل یا مصرف مواد مخدر روی آورید و از این طریق به بدنتان آسیب برسانید.

در بعد مثبت قضیه شما وقتی از خودتان مراقبت خواهید کرد که معتقد باشید ارزشمند، دوست‌داشتنی و مورد علاقه هستید و بر زندگی خود مسلط هستید.

تمرین رو به رو شدن با پیامدها

در این تمرین شما پیامدهای باورهای مرکزی خاص را به طور جزئی و دقیق بررسی می‌کنید. در قسمت بالای فرم، یکی از جمله‌های باور مرکزی را که در فصل پیش به دست آورده‌اید، بنویسید. باوری را انتخاب کنید که حدس می‌زنید دردسر زیادی برای شما ایجاد می‌کند، باوری که علاقه‌مند به تحقیق در مورد آن هستید تا ببینید آیا باور صحیحی می‌باشد یا خیر. اگر می‌خواهید باور در ذهنتان تثبیت شود، تا جایی که ممکن است آن را دقیق بنویسید. جمله شما می‌تواند فقط یک اصطلاح، یک جمله کامل یا یک پند باشد.

حالا برای باوری که انتخاب کرده‌اید فهرستی از تمام پیامدهای مثبت و منفی که می‌توانید به آن فکر کنید تهیه نمایید. توجه داشته باشید که تمام حوزه‌های مهم زندگی‌تان را مد نظر قرار دهید.

هدف‌های این تمرین در سه بخش خلاصه می‌شود. اول اینکه به شما کمک می‌کند تا از باورهای مرکزی گوناگونی که به دلیل داشتن پیامدهای منفی برای شما اهمیت دارند تصویر روشن‌تری به دست آورید. تعدادی از این باورها که برای شما اهمیت دارند در فصل بعد به منظور بررسی بیشتر انتخاب می‌شوند.

دومین هدف تمرین این است که ببینید چطور باورهای مرکزی در زندگی شما پیامدهای منفی دارند. شما ممکن است متوجه شوید باوری که در یک حوزه زندگی‌تان منفی است، در حوزه دیگر مفید می‌باشد؛ حتی ممکن است به این نتیجه برسید که یک نفع خالص وجود دارد یعنی بهای باورها به واسطه فوایدشان ارزشمندتر می‌شوند.

سومین هدف تمرین این است که این امکان را برای شما فراهم می‌کند تا ببینید چطور باورهای مرکزی‌تان در تمام حوزه‌های زندگی شما تأثیر می‌گذارند و آن را هدایت می‌کنند. وقتی متوجه شدید چطور باورهای مرکزی‌تان را به صورت مجموعه‌ای از قانون‌ها بیان کنید که رفتار شما را هدایت می‌کنند، تمرین فوق در فصل بعدی در جای مناسب خواهد آمد.

نمودار پیامدها

باور مرکزی: ————— پیامدهای منفی پیامدهای مثبت

خُلق

(احساسات معمولی شما که به وجودتان رنگ می‌بخشد)

ارتباطات

(با همسران، پدر و مادر، خواهر و برادر، بچه‌ها، بستگان همسر، دوستان و غریبه‌ها)

کار

(انتخاب حرفه، عملکرد، قدرت مخاطره کردن، خلاقیت، ارتباط با همکاران، ثبات و رضایت شغلی)

بازی

(توانایی استراحت کردن، تجربه کردن لذت، ماجراجویی، بیان خود به شکل خلاقانه، دنبال کردن علایق و سرگرمی‌ها)

سلامتی

موارد بعدی: —————

(مسائل مذهبی، کار داوطلبانه، فعالیت‌های سیاسی و غیره)

این کار را دست کم برای سه باور مرکزی انجام دهید و برای هر یک از آنها به اندازه کافی وقت بگذارید. فرآیند کار ممکن است در آغاز کند باشد، اما اگر پشتکار داشته باشید، خیلی زود قِلق کار را یاد خواهید گرفت و حتی ممکن است به برگه های اضافی که برای ثبت تمام جزئیات جا دارند نیاز پیدا کنید.

به منظور کمک کردن به شما و برای اینکه ببینید چطور این نمودار را تکمیل کنید، در قسمت بعدی یک نمونه کار انجام شده توسط راندی، پرستاری سی و پنج ساله و مادر یک پسرِ چَه سه ساله، آورده شده است.

نمودار پیامدها

باور مرکزی: دیگران اصولاً خودخواه، حریص و سنگدل هستند.

پیامدهای منفی

خلق

(احساسات معمولی شما که به وجودتان رنگ می‌بخشند)

بدبین و تاحدی افسرده.

ارتباطات

(با همسران، پدر و مادر، خواهر و برادر، بچه‌ها، بستگان همسر، دوستان و غریبه‌ها)

تعداد کم دوستان.

فقدان اعتماد، حتی به شوهرم، کسی که عاشق من است.

هیچ‌یک از همسایه‌هایم را نمی‌شناسم.

پسرم هم دوستان کمی دارد
ارتباط جنسی همیشه یک مسئله
بحث‌برانگیز است. نمی‌توانم خودم را
در این عمل رها کنم.

کار

(انتخاب حرفه، عملکرد، قدرت مخاطره کردن، خلاقیت، ارتباط با همکاران، ثبات و رضایت شغلی)

بیمارانم زیاد با من گرم نمی‌گیرند.
بیشتر یک متخصص هستم تا
شفابخش.
اگر بخواهم به مردم بیشتر اعتماد کنم
باید تمرین کنم در بخش بهترین
باشم.

بازی

(توانایی استراحت کردن، تجربه کردن لذت، ماجراجویی، بیان خود به شکل خلاقانه، دنبال کردن علایق و سرگرمی‌ها)

در ملحق شدن به فعالیت‌های گروهی
مشکل دارم.
تعطیلاتم در مکزیکو به دلیل شک‌های
مداوم نسبت به قریب خوردن و مورد
خنده واقع شدن خراب شد.
برایم سخت است کنار غریبه‌ها آرام
باشم و در میهمانی‌ها اوقات خوشی
داشته باشم.

سلامتی

سر درد، مشکلات معده.

پیامدهای مثبت

احساس می‌کنم که با بی‌اعتمادی
محافظت می‌شوم. این برای من مثل
یک پوشش زرهی است.
به ندرت توسط چیزهایی که دیگران
را شگفت زده می‌کند تحت تأثیر قرار
می‌گیرم.

به خوبی صورت حساب‌ها را جمع
می‌کنم.
کارهای زیادی انجام می‌دهم زیرا
وقتم را با فضولی و وراجی‌های
بی‌هدف تلف نمی‌کنم.
از پس کارهای سخت برمی‌آیم.

از مطالعه کردن و شنای زیرآبی و
کارهایی که خودم می‌توانم انجام
دهم، لذت می‌برم.

همیشه عقیده و نظر فرد دوم را هم
می‌پرسم.

در فعالیت‌های سازمان‌یافته شرکت
نمی‌کنم.
نمی‌توانم تصمیم بگیرم آیا این کار
مثبت است یا منفی.

موارد دیگر: —

(مسائل مذهبی، کار داوطلبانه،
فعالیت‌های سیاسی و غیره)

در مثالِ راندی، باورهای منفی او در مورد دیگران به قیمت زیادی برایش تمام شد در حالی که فقط موجب امنیت کمی در زندگی اش می شد. پرکردن نمودار بدین معنا نیست که تغییر دادن شیوه ارتباطی او با مردم آسان می باشد. گرچه مشخص کرد که بهای بی اعتمادی به دیگران بسیار بالا است ولی هنوز معتقد بود که بهتر است خیلی محتاط باشد. انتظار نداشته باشید که بینش یافتن به پیامدهای باورهایتان تمام آن چیزی است که برای تغییر باورهایتان مورد نیاز می باشد.

نمودار بعدی توسط جک تکمیل شده است. او واسطه معاملات ملکی بود و می خواست اضطراب در طول سفرهای خود را مورد بررسی قرار دهد.

نمودار پیامدها

باور مرکزی: امنیت ندارم. زندگی پر از خطر است.

پیامدهای منفی	پیامدهای مثبت
خُلق (احساسات رایج و متداول شما که به وجودتان رنگ می‌بخشد)	در محله و خانه خودم احساس خوبی دارم.
ارتباطات (با همسران، پدر و مادر، خواهر و برادر، بچه‌ها، بستگان همسر، دوستان و غریبه‌ها)	به ندرت برادرم را ملاقات می‌کنم. همسر هم از سفر کردن متفر است و دوست دارد در خانه به دور از خطر باشد.
کار (انتخاب حرفه، عملکرد، قدرت مخاطره کردن، خلاقیت، ارتباط با همکاران، ثبات و رضایت شغلی)	مشکلی وجود ندارد. در ساختن خانه‌های ناامن و گرفتن وام‌های پر مخاطره خوب عمل می‌کنم.
بازی (توانایی استراحت کردن، تجربه کردن لذت، ماجراجویی، بیان خود به شکل خلاقانه، دنبال کردن علایق و سرگرمی‌ها)	هرگز به اسکی و کوهپیمایی علاقه‌مند نخواهم شد. به جمع‌آوری اسباب‌بازی‌های قدیمی علاقه دارم، یک سرگرمی خوب و بی‌خطر است.
سلامتی	نگرانی در مورد اینکه مبادا بیمار شوم. هر سال یک معاینه کامل می‌شوم تا از همه چیز مطمئن باشم.

موارد دیگر: —

(مسائل مذهبی، کار داوطلبانه، فعالیت‌های سیاسی و غیره)

این مورد مثالی است که پیامدهای منفی در آن خیلی واقعی هستند ولی زیاد محدودکننده نیستند. جک نیازی نداشت به خاطر شغل، خانواده و آرزوهایش هیچ یک از کارهایی که اغلب از آنها می ترسید را انجام دهد مثل سفرهای هوایی طولانی مدت به خارج از کشور. او می توانست با اجتناب از فعالیت هایی که به نظرش خطرناک بودند به سلامت در خانه بماند و عملکرد خوبی داشته باشد. او به این نتیجه رسید که باور مرکزی اش راجع به امنیت - درست یا نادرست - آنقدر برایش محدودکننده نبود که زحمت بررسی و آزمودن آن را متحمل شود. نمودار بعدی توسط هیتز تکمیل شده است. او هنرمندی است که با همسر خود در کالیفرنیا زندگی می کنند. او برای پایان بخشیدن به تمیز کردن بی وقفه خانه نیاز به کمک داشت.

نمودار پیامدها

باور مرکزی: من کاملاً به ری وابسته هستم. بدون او هیچ کاری نمی‌توانم انجام بدهم.

پیامدهای منفی

پیامدهای مثبت

خَلق

(احساسات رایج و متداول شما که به وجودتان رنگ می‌بخشد)

افسرده و مضطرب. وقتی او بیرون رفته باشد. دلخور و متنفر از خودم به خاطر اینکه مثل موش می‌مانم.

خاطر جمع و راضی وقتی او کنارم می‌باشد.

ارتباطات

(با همسران، پدر و مادر، خواهر و برادر، بچه‌ها، بستگان همسر، دوستان و غریبه‌ها)

تنها دوستان من، دوستان ری هستند. مادرم سربلور من می‌گذارد که ری را ترک کنم.

وقتی حضور دارد و به من توجه می‌کند خیلی خوب است. چند نفر از دوستان ری از مصاحبت با من به خاطر خودم خوششان می‌آید.

وقتی ری از دست من عصبانی می‌شود می‌ترسم و دچار دلشوره می‌شوم.

وقتی از نظر جنسی تمایلی به من ندارد، دلخور می‌شوم ولی چیزی نمی‌گویم یا هرگز سعی نمی‌کنم خودم شروع‌کننده باشم.

وحشت زده‌ام از اینکه مرا ترک خواهد کرد.

کار

(انتخاب حرفه، عملکرد، قدرت مخاطره کردن، خلاقیت، ارتباط با همکاران، ثبات و رضایت شغلی)

نقاشی‌ام را با نقاشی او خیلی مقایسه می‌کنم.

تمام وقتم را صرف هنر می‌کنم تا از کار و حرفه او مراقبت کنم.

نمی‌دانم چطور کاری بیافرینم که صددرصد مال من باشد.

نظر مساعد ری نسبت به هنر من خیلی برایم مهم است. مثل یک توله‌سگ می‌مانم که فقط منتظر تحسین است.

تمیز کردن خانه خیلی کسل‌کننده است. می‌دانم که باید در کارهای جالبتر از این بدرخشم، ولی نمی‌توانم به انگیزه لازم دست یابم.

او خیلی چیزها به من یاد داده است.

وقتی از کار دست می‌کشم ری مرا تشویق می‌کند که نقاشی را تمام کنم.

پیامدهای مثبت

ما با یکدیگر میهمانی‌های بزرگی ترتیب می‌دهیم.

پیامدهای منفی

ما فقط کاری را انجام می‌دهیم که ری می‌خواهد انجام دهیم. وقتی ری بیرون از خانه باشد نمی‌توانم استراحت کنم. دوست دارم به ایتالیا بروم ولی ری از سفر کردن متنفر است.

بازی

(توانایی استراحت کردن، تجربه کردن لذت، ماجراجویی، بیان خود به شکل خلاقانه، دنبال کردن علایق و سرگرمی‌ها)

سلامتی

از خودم مراقبت نمی‌کنم - هفته‌ها بود که می‌دانستم کیست دارم تا اینکه سرانجام مجبور شدم اقدام به درمان کنم.

موارد دیگر: ———

(مسائل مذهبی، کار داوطلبانه، فعالیت‌های سیاسی و غیره)

دوست دارم یک کار داوطلبانه برای گروه بوم‌شناسی انجام دهم ولی ری فکر می‌کند این کار تلف کردن وقت است، بنابراین هرگز سراغ این کار نرفتم. چطور می‌توانم بر این مسئله فایز آیم؟

هیتز به خاطر یک باور مرکزی بدفرجام در دام نارضایتی از زندگی افتاده است. وابستگی‌اش او را در یک دام مخملی محدودکننده و خفقان‌آور ولیکن آشنا و آرامش‌بخش نگه داشته است.

پرسش آخر هیتز ممکن است یکی از پرسش‌هایی باشد که شما از خودتان می‌پرسید. چطور به این باور رسیدید که باید کاری انجام دهید و چرا اینقدر سخت است که باورهای مرکزی را تغییر دهیم؟ فصل بعدی از بُعد تاریخچه‌ای به باورهای شما نگاه می‌کند و به این پرسش شما پاسخ خواهد داد.

شواهدی از گذشته‌تان

باورهای مرکزی شما اغلب توسط تجربه‌های دوران کودکی‌تان شکل می‌گیرند. برخی از این تجربه‌ها را هشیارانه به خاطر می‌آوردید و برخی را نمی‌توانید. همان‌طور که می‌دانید، باورهای مرکزی چارچوبی برای حافظه‌تان به وجود می‌آورند. شما اغلب وقایعی را به خاطر می‌آوردید که از باورهای مرکزی‌تان حمایت می‌کنند و تجربه‌هایی را که با اعتقادات عمیق شما متناسب نیستند یا تناقض دارند را فراموش می‌کنید. بنابراین خاطره‌ها اغلب گرد مفاهیم اصلی راجع به خودتان - توانایی‌ها، دوست‌داشتنی بودن، امنیت و غیره شما حلقه می‌زنند و یک ارتباط متقابل بین وقایع گذشته و باورهای مرکزی شکل می‌گیرد. وقایع بسیار مهم به پیدایش باورهای مرکزی کمک می‌کنند، سپس این باورهای یکسان بر چگونگی و چیزهایی که از گذشته‌تان به خاطر می‌آوردید تأثیر می‌گذارند.

کار خیلی مهمی که می‌توانید درست همین حالا انجام دهید این است

که نگاه دقیقی به گذشته‌تان بکنید. آیا تجربه‌هایی که به خاطر می‌آورید به راستی باورهای مرکزی شما را تأیید و حمایت می‌کنند؟ شما طوری بار آمده‌اید که می‌پندارید اعتقادات عمیق شما راجع به خودتان و دنیای اطرافتان درست است؛ اما حالا این فرصت را دارید که تاریخچه زندگی‌تان را با دقت و تعمق بررسی کنید و به دنبال وقایعی بگردید که درست به اندازه حمایت از باورهایتان با آنها چالش می‌کنند. همان‌طور که پیش می‌روید، می‌توانید نگاهی به لایه زیرین وقایع سطحی بیندازید تا متوجه شرایط و موقعیت‌های تعدیل‌کننده‌ای شوید که بر رفتار و تجربه شما در گذشته تأثیر داشتند.

فرآیند بررسی خود که نخستین بار توسط جفری یانگ (۱۹۸۴) بیان شد، آزمون تاریخچه‌ای^۱ نامیده می‌شود. این آزمون روش ساختارمند بررسی دوران کودکی‌تان است تا: (۱) هرچه بیشتر خاطره‌هایی را کشف کنید که یک باور مرکزی خاص را تأیید یا نفی می‌کنند و (۲) علت‌های اصلی (بر خلاف تصورات و فرض‌ها) هر واقعه‌ای که از باور مرکزی‌تان حمایت می‌کند را تعیین کنید.

آزمون تاریخچه‌ای

گام نخست در آزمون تاریخچه‌ای این است که یکی از باورهای مرکزی را که در فصل دوم تعیین کرده‌اید انتخاب نمایید. منظور آزمودن باورهای مثبت یا باورهای فاقد ضرر قابل توجه نیست. یکی از باورهایی را

انتخاب کنید که پیامدهای منفی آن را پیدا کرده‌اید. توصیف مختصر باور مرکزی را در بالای یک برگه کاغذ بنویسید.

درست زیر باور مرکزی‌تان بنویسید: «سن ۰ تا ۳» این نخستین دوره زندگی‌تان است که به طور عمیق درست یا غلط بودن باورتان را بررسی می‌کنید. سپس بر روی برگه‌های جداگانه، دوره‌های ۴ تا ۶، ۷ تا ۱۰، ۱۱ تا ۱۵ و ۱۶ تا ۲۰ را بررسی می‌کنید. حالا بر ابتدایی‌ترین خاطره‌های خود توجه کنید.

به منظور پایان بخشیدن به جایگزینی خاطرات آزمون تاریخچه‌ای، یک خط در وسط صفحه از بالا به پایین بکشید و دو ستون ایجاد کنید. بالای ستون سمت راست بنویسید: «شواهد درست» و بالای ستون سمت چپ بنویسید: «شواهد غلط»، حالا زمانی را اختصاص دهید تا در گذشته خود فرو روید.

سعی کنید هر چیزی که راجع به سه سال اول زندگی‌تان می‌باشد و به نظر می‌رسد با باور مرکزی شما ارتباط دارد را به خاطر آورید.

نه تنها خاطره بلکه تمام چیزهایی که در مورد خودتان به شما گفته‌اند، شوخی‌های خانوادگی و ماجراهایی راجع به بچگی و اوایل کودکی‌تان، حتی القاب و برچسب‌ها (بچه ننه، خنگ، شاهزاده خانم، و غیره) را نیز به خاطر آورید. اگر این کار امکان‌پذیر نبود، سعی کنید القاب و برچسب‌هایی را ردیابی کنید که به وقایع یا رفتارهای خاص برمی‌گردند. فقط به بهترین شکلی که می‌توانید این کار را انجام دهید. این مسئله مربوط به خیلی سال پیش می‌شود و بسیاری از این دوره‌های زندگی‌تان خیلی مبهم خواهند بود.

همان‌طور که خاطره‌ها و ماجراهای گذشته‌تان به خاطرتان می‌آید،

سعی کنید مشخص نمایید که آیا آنها شواهدی موافق یا مخالف باور مرکزی تان فراهم می‌کنند. اگر خاطره‌ای نامربوط به نظر می‌رسد آن را یادداشت نکنید. اگر باورتان مربوط است ولی نمی‌توانید تعیین کنید که شواهد موافق یا مخالف هستند، حدس بزنید و به طور موقت آن را در یکی از ستون‌ها بنویسید.

اگر مثل اکثر مردم باشید، در آغاز بیشتر به خاطره‌هایی دست خواهید یافت که از باور مرکزی تان حمایت می‌کنند.

بسیار خوب، همین‌طور پیش بروید و هر چیزی که به نظر می‌رسد به طریقی حاکی از درست بودن باور مرکزی شما است را یادداشت کنید. اما لازم است که همچنان با جستجوی بقیه خاطرات، ماجراها، برجسب‌ها و القاب کارها را تعادل بخشید. برای مثال ممکن است به شما گفته باشند که در بچگی زیاد گریه می‌کردید، اما همزمان گفته باشند همیشه آرام و راضی در آغوش کسی می‌نشستید یا راحت می‌شد شما را آرام کرد. اگر باور مرکزی را بررسی می‌کنید که به ارزش و اعتبار شما برمی‌گردد حتماً باید هر دو بخش اطلاعات را در آزمون تاریخچه‌ای خود مدّ نظر داشته باشید. به همین ترتیب پیش بروید و خاطره‌هایتان را به خاطر هر چیزی که ممکن است با ستون شواهد غلط متناسب باشد به طور واقعی جستجو کنید. آرلین دستور کار فوق را پیگیری کرد و در ابتدای کار فهرست‌های زیر را تهیه نمود.

من خیلی دوست‌داشتنی نیستم

سفنین ۰ تا ۳

شواهد درست

مادر بزرگ می‌گفت که خیلی گریه می‌کردم.

قولنج داشتم.

وقتی به چیزی که می‌خواستم نمی‌رسیدم خیلی بدخلق می‌شدم.

مامان مرا به مادر بزرگ سپرد زیرا نمی‌توانست به من رسیدگی کند.

شب‌اداری و دلخوری مادر بزرگ.

خیلی بیمار می‌شدم و مبتلا به آلرژی بودم. درد یبوست داشتم. در رختخواب حتماً باید با چیزی می‌خوابیدم.

گرم شدم و توسط پلیس به خانه آورده شدم. مادر بزرگ عصبانی شد.

زخمی کردن یک دختر کوچولو با یک جعبه کوچک وقتی سعی داشت آن را بردارد به طوری که احتیاج به بخیه داشت.

مادر بزرگ اعتراض می‌کرد که من خیلی تلویزیون تماشا می‌کنم.

شواهد غلط

من و شل دوستان واقعی بودیم.

مامان به ملاقاتم می‌آمد و برایم هدیه می‌آورد.

آرلین وقتی به فهرست نگاه کرد، متوجه شد به اندازه کافی خاطره‌هایی که دال بر دوست‌داشتنی بودن او باشد پیدا نکرده است. با کمی تلاش، او خاطره‌های زیر را به فهرست شواهد غلط اضافه کرد:

من و مادر بزرگ با هم آواز می‌خواندیم و او خوشحال به نظر می‌رسید.

گذراندن وقت با مامان، مادر بزرگ می‌گفت که مامان مرا دوست دارد و وقتی من برمی‌گردم او گریه می‌کند.

وقتی شب‌ها نمی‌توانستم نفس بکشم مادر بزرگ مرا تکان می‌داد و بغل می‌کرد.

یک‌بار مادر بزرگ گفت که مرا بیشتر از بچه‌های خودش دوست دارد.

وقتی به خانه مادر بزرگ رفتم، با من دست در دست دور تا دور محله قدم زدیم و همه چیز را به من نشان داد و گفت: حالا اینجا خانه توست. (حالا که این موضوع را به خاطر می‌آورم گریه‌ام گرفته است.)

چالش با شواهد

زمانی که خاطره‌هایی که به نظر می‌رسد از باور مرکزی شما حمایت می‌کند را تعیین کردید (در ستون شواهد درست) نوبت آن است که اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده‌اید را با دقت ارزیابی کنید. برای هر خاطره که از باور مرکزی شما حمایت می‌کند پنج پرسش زیر را بپرسید:

۱- آیا در آن سطح سنی این رفتار طبیعی بود؟ اگر مطمئن نیستید از افراد دیگر بپرسید. شما حتی ممکن است لازم باشد که یک کتاب در مورد

رشد کودک بخوانید. اگر خیلی محتمل به نظر می رسد که رفتار شما طبیعی و متناسب با سن است روی فهرست کنار آن مورد، کلمه طبیعی را بنویسید.

۲- آیا من حق انتخاب داشتم یا رفتارم تعیین شده بود؟ آیا شرایط چنان بود که شما مجبور بودید آن کار را انجام بدهید؟ به خاطر بیاورید که شما یک بچه بودید و آنچه در دنیای شما اتفاق افتاده به طور عمده توسط بزرگسالانی که از شما مراقبت می کردند، تعیین شده بود. اگر به این نتیجه رسیدید که حق انتخاب کمی در مورد رفتار تان داشتید، کنار آن مورد کلمه بدون حق انتخاب را بنویسید.

۳- آیا رفتارم، رفتار سازگارانه ای بود؟ آیا آن رفتار به من کمک می کرد تا با شرایط سخت مقابله کنم؟ آیا به دلیل آن بود که زنده ماندم؟ اگر به این نتیجه رسیدید که رفتار شما شیوه ای برای سازگاری با شرایط سخت یا دردناک بود، کنار آن مورد کلمه مقابله را بنویسید.

۴- آیا توضیح دیگری برای این واقعه غیر از باور مرکزی من وجود دارد؟ اگر آنچه برای شما اتفاق افتاد برای فرد دیگری روی می داد چطور آن را توضیح می داد. به این مسئله فکر کنید و به دنبال جمع آوری سایر عقاید و اطلاعات عینی باشید. اگر می توانید به یک توضیح جانشین دست یابید، کنار آن مورد یا در قسمت پایین فهرست بنویسید.

۵- چطور می توان به رفتار یا واقعه به طور مثبت نگاه کرد؟ آیا جنبه ای از این خاطره وجود دارد که توانایی های شما (به عنوان مثال، توانایی تان برای زنده ماندن) یا نتیجه مثبت مشخص بعدی را مورد تأکید قرار دهد؟ اگر می توانید جنبه مثبتی برای این خاطره پیدا کنید، می توانید

آن را به ستون دیگر منتقل کنید یا دست کم یک بخش مثبت را به فهرست شواهد غلط اضافه کنید.

آرلین پنج پرسش فوق را برای خاطره‌هایی که از باور مرکزی دوست‌داشتنی نبودن او حمایت می‌کردند به کار برد. او متوجه شد که گریه کردن زیاد و داشتن قولنج در شش سال اول زندگی طبیعی بودند. همچنین بدخلقی هم طبیعی بود. علاوه بر این بدخلقی نشان‌دهنده توان و اراده برای پیش‌رفتن از میان موانع می‌باشد. او فهمید که شب‌اداری هم طبیعی بود و یک پاسخ خیلی معمولی به یک حادثه است. آرلین هرچه بیشتر به این موضوع فکر کرد، واضح‌تر به نظرش رسید که شب‌اداری درست پس از رفتن به خانه مادر بزرگ و ترک مادرش شروع شده بود. آرلین کنار موارد ابتلا به آلرژی و گم شدن نوشت بدون انتخاب. او به خاطر آورد که انداختن جعبه کوچک هیچ ربطی به یک بچه دوست‌نداشتنی و بد نداشت. آرلین همان‌طور که به آن دوره فکر می‌کرد، متوجه شد توضیح واقعی این است که به خاطر فقدان مادرش عصبانی و وحشت‌زده بود و راه دیگری برای بیان احساساتش نداشت. تماشا کردن تلویزیون کاملاً رفتاری سازگارانۀ بود زیرا به او کمک می‌کرد تا خودش را در طول نخستین روزهای هراس‌انگیز اقامت در منزل مادر بزرگش بی تفاوت احساس کند.

مشاهده کردید همان‌طور که آرلین فهرست خود را ارزیابی می‌کرد، بیشتر خاطره‌ها به رفتارهای طبیعی، سازگارانۀ یا ضروری تغییر یافتند. او از جنبه متفاوتی به برخی خاطره‌های دوران کودکی‌اش نگاه می‌کرد. او دوست‌نداشتنی نبود، دختر کوچولویی بود که با فقدان و تغییرات وحشتناک مقابله می‌کرد. او بهترین کاری را که می‌توانست انجام داده بود.

خلاصه سطح سنی

در پایان هر دوره، شما باید یک پاراگراف از خلاصه شواهد مرتبط با باور مرکزی بنویسید. آرلین خلاصه زیر را برای سن ۰ تا ۳ سالگی نوشت:

به نظر می‌رسد که مادر بزرگم مرا دوست داشت، مادرم مدام به ملاقات من می‌آمد، من یک دوست خوب داشتم. به خاطر از دست دادن مادرم ترسیده بودم. بدخلقی من، خیس کردن رختخواب و تماشا کردن تلویزیون همه واکنش‌های مشابه به آن ترس بودند.

من کارها را به بهترین صورتی که یک دختر بچه سه ساله می‌توانست، انجام دادم.

ادامه آزمون تاریخچه‌ای

حالا شما باید با به کارگیری دقیق همان فرآیندی که در سطح سنی ۰ تا ۳ سال توضیح داده شد با چهار سطح سنی بعدی کار را ادامه دهید. همان‌طوری که قبلاً انجام دادید صفحه را به دو نیمه تقسیم کنید و خاطره‌هایی را که از باور مرکزی شما حمایت می‌کند را زیر ستون شواهد درست بنویسید و خاطره‌هایی را که با باور مرکزی شما مخالفت می‌کنند را زیر ستون شواهد غلط بنویسید. در هر سطح سنی، کار را با جستجوی فعالانه خاطره‌هایی که ممکن است به طریقی با باور مرکزی شما مخالفت کنند، تعادل بخشید. هر مورد ستون شواهد درست را با پنج پرسش خود ارزیابی کنید. سپس با نوشتن خلاصه شواهد برای آن بخش خاص، کار را پایان دهید.

بقیه آزمون تاریخچه‌ای آرلین به شرح زیر است.

سفنین ۴ تا ۶

شواهد غلط

سَل و من همچنان دوست ماندیم،
هرچند که من نمی توانستم آنجا بروم.

مامان مرا برای تعطیلات تابستان به
فلوریدا برد. سال بعد همراه دوست
مادر به پارک یلوستون برای اردو زدن
رفتیم.

مادر بیشتر اوقات به دیدن من می آمد.

دو دوست دیگر به نام های ایدمن و
کاسی در کودکستان پیدا کردم.

ششمین جشن تولدم.
مادربزرگ همه ما را به باغ وحش برد و
به ما خانه عروسکی را داد که در
بچگی اش داشت.

به مادربزرگ در آشپزی کمک می کردم
و او عاشق این کار بود.

نمره های عالی در کلاس اول. مامان و
مادربزرگ خیلی خوشحال بودند.

خیلی مستقل. می توانستم از خودم
مراقبت کنم. مادربزرگ این کار را
دوست داشت.

شواهد درست

مامان برای تابستان مرا پیش خودش
برد ولی بعد مرا برگرداند.
او دردی باور نکردنی داشت و
نمی توانست از من مواظبت کند.

شب ادراری.
طبیعی.

همیشه پالتوهایم را گم می کردم.
طبیعی.

مادربزرگ به خاطر خیالپردازی و اینکه
وقتی حرف می زد من گوش نمی دادم
سر من فریاد می کشید.

مقابله: من با ادامه این دو کار با یکدیگر یک
زندگی خیالی بسیار پر جنب و جوش داشتم.

همیشه وسایل کودکستان را به زمین
می انداختم. معلم از دست من عصبانی
می شد.

مقابله: خشمگین بودم و بدین شیوه با آن
کنار می آمدم.

مادر سَل به من اجازه نمی داد به خانه
آنها بروم چون من ضبط صوت سَل را
شکسته بودم و خیلی خشن بازی
می کردم.

مقابله: استفاده از خشمم.

مامان مرا به رستوران برد و وقتی
نتوانستم روی صندلی بنشینم از دست
من عصبانی شد.

بدون حق انتخاب.

دزدیدن پول از مادربزرگ. او مرا گیر
انداخت.
طبیعی.

خلاصه سنین ۴ تا ۶ سالگی: من دوستی‌ام را با سل را حفظ کردم و دوستان بیشتری پیدا کردم. نمره‌های خوبی داشتم و مستقل بودم. من یک بچه عصبانی بودم و گاهی اوقات بعضی چیزها را می‌شکستم. بیشتر دردسرهایی که دچار می‌شدم کاملاً طبیعی بودند. به مادر بزرگم کمک می‌کردم و در اکثر موارد با مادرم سازش داشتم.

سنین ۷ تا ۱۰

شواهد درست

برنارد رومیزی توردوزی شده را با کبریت‌ها خراب کرد. مادر بزرگ خیلی عصبانی شد. شیطنت طبیعی.

مادر بزرگ رفت تا با خاله‌ام زندگی کند. مامان می‌گفت وقتی پیش او برگشتم نگره داشتن من کار طاقت‌فرسایی بود. مامان چیزی در مورد بچه‌داری نمی‌دانست. مشکل اصلی همین بود.

جنگ و دعوا با مامان. من تمام وقت با دوستانم بیرون بودم. دعوا و مرافعه برای کارهای روزمره که وظیفه داشتم آنها را انجام دهم. مقابله: از طریق فرار.

تنفر از دوست پسر مامان. او هم از من متنفر بود زیرا مادر توجه زیادی به من داشت. ما همیشه رقابت داشتیم.

مقابله: او توجهی که من نیاز داشتم را می‌گرفت. می‌ترسیدم ناپدید شوم و مرا فراموش کنند.

شواهد غلط

مامان گفت که من زیبا هستم و او عاشق موهای من بود. عادت داشت آنها را بیافد.

کمک کردن به مادر بزرگ وقتی بیمار بود (۹، ۱۰ سالگی).

مادر بزرگ گفت تا وقتی بمیرد مرا دوست خواهد داشت.

دوستی‌ام با امرین و کاسی محکم‌تر شد و با دو قلوهای به نام آدریانا و مارتا دوست شدم.

طرح‌های علمی من در کلاس بهترین بودند و معلم هیجان‌زده به نظر می‌رسید.

مادرم شب‌ها برایم کتاب می‌خواند و از دوست پسرش با من حرف می‌زد. احساس نزدیکی می‌کردم.

بیلی کیتلر مدتی علاقه شدیدی به من داشت.

شواهد درست

تفر از نامزد دیگر مادرم. فریاد کشیدن
سر او وقتی ماشین را نگه نداشت که
دستشویی بروم.
بدون حق انتخاب.

سه دختر در تمام طول مدت سال سوم
به من پيله کرده بودند و هر وقت مرا
می دیدند شیشکی می بستند.
بدون حق انتخاب.

سل به حومه شهر نقل مکان کرد و دیگر
مرا نمی دید. (نمی توانستم به خانه آنها
بروم)
بدون حق انتخاب.

در مدرسه به حالت تعلیق درآمد چون
جوهر را روی صندلی یکی از بچه ها
ریخته بودم. ناظم به مادر بزرگ گفت که
من یک بچه مشکل دار هستم.
مقابله: فکر می کنم عصبانی بودم
چون باور نداشتم مادرم مرا دوست
داشت.

شواهد غلط

مامان به من یاد داد چطور شنا کنم.

ما با هم بازی می کردیم و خیلی
می خندیدیم. (به خاطر آوردن آن
صحنه ها گریه ام می اندازد)

خلاصه سنين ۷ تا ۱۰ سالگی: سل را از دست دادم و مورد تمسخر قرار
گرفتم ولی به آدریانا و مارتا نزدیک تر شدم. گاهی اوقات احساس نزدیکی
زیادی به مادرم می کردم، گرچه با هم خیلی دعوا می کردیم. همیشه سعی
می کردم توجه او را از نامزد پستش برگردانم. اغلب خشمگین بودم. بدین
شیوه با مادرم برخورد می کردم هر چند آنجا نبود.

سنین ۱۱ تا ۱۵

شواهد درست

من و مامان در مورد دیر آمدن یا اصلاً نیامدن من به خانه دعوا داشتیم. همیشه با دوستانم بودم. مقابله: از طریق فرار.

تونی مرا تحقیر می کرد چون یک آدم خیلی حسودی بود. بدون حق انتخاب.

پسرها علاقه ای به من نداشتند، فقط مسایل جنسی مطرح بود. هیچ کس نمی دانست ارتباط یعنی چه. تنها من نبودم. ما فقط سیزده سال داشتیم.

کاسی به کلی از دوستانش (از جمله من) دست کشید تا با پسرها باشد. او مجبور بود این کار را بکند. کاری که بعدها خودم انجام دادم.

توجهی به مدرسه نداشتم. مامان فوق العاده ناراحت بود. مقابله: تمام انرژی ام را صرف دوستان می کردم تا احساس تنهایی و خلاء نکنم.

مامان با راجر ازدواج کرد. او ناگهان نقش والد مرا گرفت. با هم جر و بحث داشتیم. او می گفت که کار من از کمک گذشته و خارج از کنترل شدم. ایستادن در برابر سوء استفاده های او مفید بود. به او اجازه نمی دادم از من سوء استفاده کند.

شواهد غلط

هنوز با ایرین صمیمی بودم و تا حدی هم با آدریانا و مارتا.

مادربزرگ را خیلی ملاقات می کردم و مدت طولانی با هم صحبت می کردیم.

تونی مدتی عاشق من بود.

در گروه استونر کاملاً محبوب بودم (جوانک هایی که خیلی ماری جوانا مصرف می کردند).

آقای کولین یادداشت های مرا دوست داشت.

مامان هنوز راجع به مشکلاتش با من صحبت می کرد، چیزی که احساس خوبی در من ایجاد می کرد.

همیشه کاری پیدا می کردم که برای مردم انجام بدهم، دادن چیزهای کوچک به آنان. به نسبت خیلی دوستم داشتند.

نوشتن یک داستان کوتاه راجع به استونر که مردم دوست داشتند، به خصوص مامان.

چند ماهی را با ایرین زندگی کردم. خانواده او مرا دوست داشتند.

خلاصه سنین ۱۱ تا ۱۵ سالگی: با مادر بزرگ، ایرین، آدریانا و مارتا صمیمی بودم و با مادر ایرین نیز صمیمی شدم. تونی یک حسود دیوانه بود ولی عاشق من بود. من و مامان همچنان جنگ و دعوا داشتیم و این بار موضوع چرندیات مدرسه بود و بخش عمده آن به خاطر این بود که من در نگه داشتن دوستان خوب موفق بودم (علی رغم وجود کاسی). مردم مرا دوست داشتند. گرچه راجر از من متنفر بود، خوشحالم از اینکه با او می جنگیدم. او یک آدم پست بود. نمی خواهم او مرا دوست داشته باشد.

سنین ۱۶ تا ۲۰

شواهد درست

شواهد غلط

مامان به پورتلند رفت و من اینجا ماندم. مثل این می ماند که ما تا جایی که می توانستیم پیش رفته بودیم و به اندازه کافی همدیگر را تحمل کرده بودیم.

مامان بهترین کاری را که می توانست انجام داد، من هم بهترین کار را و دعوا و مراقبه تمام شد.

وضعیتی شلخته در مدرسه.

بدون حق انتخاب.

کابوس تمام و کمال با مادرم راجع به لارنس، تعصبی باور نکردنی.

بدون حق انتخاب.

ایرین را ترک کردم.

مقابله: رفتن به دنبال ارتباطی که در آن احساس خوبی داشتم.

من و لارنس عاشق یکدیگر شدیم.

احساس صمیمیت واقعی نسبت به مادر ایرین داشتم.

گرفتن پذیرش در J.C. برای وارد شدن به رشته فیزیولوژی / پرستاری. اقدامات نهایی.

لارنس از من خواست که با هم زندگی کنیم.

دانستن اینکه می توانم در مدرسه پرستاری باشم. یک کار بزرگ که می توانستم از عهده آن برآیم.

نامه از مامان.

سفر به یوسیمیتی با آدریانا و مارتا.

خلاصه سنین ۱۶ تا ۲۰: ارتباط با مادرم همچنان رنج‌آور باقی ماند. نقطه اوج انفجار آن در مورد لارنس بود، ولی بعد نامه عجیبی از مامان داشتم که طلب بخشش می‌کرد. تا حدی صمیمیت و نزدیکی‌ام به دوستانم کم شده بود (اگرچه هنوز به طور واقعی با مادر ایرین صمیمی بودم). وقتی بیست سالم بود در اکثر موارد راجع به لارنس و مدرسه پرستاری احساس خوبی داشتم.

خلاصه کامل

تا حالا شما از هر دوره کودکی‌تان به طور جداگانه خلاصه‌هایی تهیه نموده‌اید. باید سعی کنید شواهد موافق و مخالف باور مرکزی‌تان را در یک مجموعه یکپارچه به هم بتنید. توجه کنید چطور بین خاطره‌های مثبت و منفی آرلین در خلاصه‌های هر دوره تعادل وجود دارد. او به عنوان یک بچه مورد پرستش نبود ولیکن یک بچه سخت و تند بود که دوستان خوبی داشت، مادر بزرگش او را دوست داشت و بدون زحمت زیاد بزرگ شد. گام آخر در آزمون تاریخچه‌ای نیازمند این است که خلاصه‌ها را کنار هم بگذارید و آنچه را آموخته‌اید به صورت واقعیت‌هایی روشن و اصولی در مورد خودتان با یکدیگر ادغام کنید. اگر این تمرین را به دقت انجام دهید، متوجه خواهید شد که این خلاصه آخری باور مرکزی شما را کاملاً تأیید یا رد نخواهد کرد.

مثل آرلین، شما جایی در حد وسط قرار خواهید گرفت و دیگر دنیا یک دنیای سیاه و سفید نیست. این مسئله خیلی مهمی است که بدانید باور مرکزی شما شاید در برخی مقیاس‌ها درست باشد ولی لابد به این نکته پی برده‌اید که وضعیت‌هایی هم وجود دارد که باور مرکزی شما در آنها درست نیست. بنابراین در حال حاضر به جای اینکه به یک باور مطلق راجع به خودتان بچسبید این فرصت را دارید که استثناها و

واقعیت‌های موجود را ببینید. برخی چیزها ممکن است کمتر ساده و واضح باشند ولی دیدگاه جدید شما می‌تواند همچنان صحیح و عاری از خطا باشد. آنچه آرلین در خلاصه نهایی خود آورده عبارت است از:

باور کلی که من دوست‌داشتنی نیستم بر اساس این احساس بود که مامان مرا دوست نداشت. مادر بزرگ، ایرین و کاسی مرا دوست داشتند، آدریانا و مارتا هم دوستم داشتند؛ حتی شاید سل، تونی، مامان ایرین و در آخر لارنس مرا دوست داشتند. کاملاً واضح است که من دوست داشته می‌شدم. مامان از دست من مستأصل شده بود. او مشغول رسیدگی به امور خودش بود. پس از اینکه مادر بزرگ بیمار شد، او مجبور شد به نقش مادری خود بازگردد و در این کار بد عمل کرد. فکر می‌کنم مامان دوست داشت با من صحبت کند و وقت تلف کند.

ولی او توانایی پذیرش هیچ مشکلی را نداشت و من مشکلات متعددی داشتم. مبتلا به آلرژی بودم، وحشت‌زده بودم (به خاطر شب‌اداری‌هایم) و در یک دنیای خیالی زندگی می‌کردم، در مدرسه گند می‌زد و یک بچه خرابکار بودم و خیلی هم خشمگین بودم.

همیشه احساس می‌کردم یک چیزی اشتباه بود، اینکه مامان مرا نمی‌خواست یا مرا دوست نداشت. بنابراین حدس می‌زدم به این نتیجه رسیدم که هرگز دوست‌داشتنی نبودم. نتیجه‌ای که به نظر می‌رسد خیلی اغراق‌آمیز باشد.

بیا باید نگاهی به مورد جفری بیاندازیم. او ۴۷ ساله است و احساس شدید خجالتی بودن، ناپذیرفتنی و احساس تعلق نداشتن می‌کرد. آزمون تاریخچه‌ای جفری در قسمت زیر آورده شده است.

من خجالتی‌ام، پذیرفته شده نیستم و به جایی تعلق ندارم

سنین ۰ تا ۳

شواهد غلط

شواهد درست

پدرم مرا تنبیه می‌کرد، نمی‌دانم چرا؟

سنین ۴ تا ۶

شواهد غلط

شواهد درست

وقتی سگم از قایق بیرون افتاد، نجاتش دادم (ما از اول نباید او را به آنجا می‌بردیم).

تابستان‌ها در ماین. فقط بی‌هدف این‌طرف و آن‌طرف راه می‌رفتم. دوستی نداشتم. وقتم را با داستان‌های خاصی به بطالت می‌گذراندم. طبیعی: کسی رانمی‌شناختم. خجالت‌زده.

نمایش ترفند بالا رفتن از طبقه دوم و سعی در نشان دادن شجاعت پریدن از آن. قصدم کشتن خودم نبود ولی می‌خواستم کاری متهورانه و خطرناک انجام دهم. حدس می‌زنم اگر صدمه می‌دیدم کسی توجهی نداشت. مقابله: با تنهایی.

معلم کلاس اولم مرا در یک نیمکت تنها نشانده چون مدام حرف می‌زدم. مقابله: با تنهایی.

خلاصه سنین ۴ تا ۶: من فقط یک بچه تنها و منزوی بودم.

سین ۷ تا ۱۰

شواهد درست

رفتن به شکار همراه پدرم. تفنگ را درست نمی‌گرفتم. پدرم عصبانی شد. طبیعی.

پدرم عصبانی بود چون دعوا نمی‌کردم و از خودم دفاع نمی‌کردم (این یکی از مواردی بود که از من پول اخاذی می‌کردند).

«می‌خواهی در زندگی همیشه توستی خور بمانی؟» بدون حق انتخاب: اهل جنگ و دعوانبوم.

پدرم عصبانی شد چون دوچرخه‌ام را بیرون جا گذاشته بودم و آن را دزدیده بودند. فراموشی طبیعی.

پدرم یادم می‌داد که چطور از ابزار استفاده کنم و وقتی از آنها اشتباه استفاده می‌کردم یا کار دیگری با آنها انجام می‌دادم، عصبانی می‌شد. طبیعی.

نشانه‌گیری و تیراندازی نمایشی با چند تا از بچه‌های همسایه. فکر می‌کنم طبیعی بود.

وقتی داشتم دعوا و مرافعه‌هایمان را برای چند نفر از بچه‌ها فاش می‌کردم، پدرم گیرم انداخت. خیلی وقت‌ها به خاطر اتفاقاتی نظیر آن، سیلی می‌خوردم. پدرم خلق خشنی داشت. محرک یک فوتی، واکنش ده فوتی.

تماشا کردن مادرم وقتی لخت بود و تجربه یک احساس، شاید احساس جنسی. یک نوع برانگیختگی. با اینکه مادرم متوجه نشد شرم‌آور بود.

پدرم عصبانی بود چون روی ظرف‌های ظرفشویی تف انداختم. طبیعی.

شواهد غلط

بازی کردن با استیو.

بازی کردن با شریمپ.

جور بودن با همه معلمان، سوگولی معلمان بودم.

مبصر آمفی تئاتر مدرسه (خیلی کلاس داشت)

بازی مدرسه‌ای.

رفتن خرید با مادرم و خواهرم. من عاشق این کار بودم و پدر از این کار متنفر بود.

خیلی خوب آواز می‌خواندم و برای فامیل در میهمانی‌ها می‌خواندم. (پدرم خیلی به آن می‌نازید.)

خلاصه سنین ۷ تا ۱۰: در مدرسه عالی بودم و چند دوست داشتم. رابطه خوبی با مادر و خواهرم داشتم. پدر به خاطر کارهایی مرا طرد می کرد که با توجه به شرایط سنی ام طبیعی بودند. در ظرفشویی تف انداختم، دو چرخه ام را جا گذاشتم، تفنگ دوست نداشتم، از جنگ و دعوا خوشم نمی آمد. فکر می کنم واقعاً چیز ناجوری در این بین وجود نداشت. به خاطر تماشا کردن مادرم وقتی لخت بود احساس خجالت شدیدی می کنم.

سنین ۱۱ تا ۱۵

شواهد درست

به تیم فوتبال پیوستم و زود زخمی شدم. هرگز دوباره بازی نکردم. بدون حق انتخاب.

شواهد غلط

گذراندن وقت با یک گروه از بچه ها در مدرسه که اهل موسیقی بودند.

تابستان خوبی در ماین با مادر و خواهرم داشتم.

رفتن همراه خواهرم و نامزدش، چاک. چاک را دوست داشتم. با یکدیگر گیتار می زدیم و برخی ملودی ها را تلفیق می کردیم. (یک خاطره شیرین)

مدام در مورد زندانی کردن زنان، سوءاستفاده از آنها و شکنجه دادن آنها خیالپردازی می کردم (خیلی شرم آور است). افراد زیادی این خیالپردازی ها را دارند. ولی هنوز «طبیعی» به نظر نمی رسد.

گیتار می زدم و آواز می خواندم.

گذراندن وقت با یک گروه در مدرسه که دوست داشتند موسیقی راک اندرول بخوانند.

مادر و خواهرم برای اجرای موسیقی ام آمدند، حتی چاک هم آمد.

شواهد درست

پس از طلاق پدر و مادر، پدرم را خیلی کم می دیدم، حرفی برای گفتن نداشتیم. به او در مورد گیتار زدنم می گفتم. او چیزی نمی گفت ولی می دانم که خوشش نمی آمد. پدرم نسبت به آنچه یک مرد باید باشد تعصب داشت. این کار من حاکی از آن بود که پدرش از دید او یک مرد نبود.

یک بار با او به شکار رفتم. نمی خواستم حیوانی را بکشم و احساس خجالت می کردم. به عمد تمام شلیک هایم را هدر دادم. پدرم عصبانی بود. عاقبت مجبور شدم یک پرنده بکشم. از خودم خیلی متنفر بودم که به خاطر جلب رضایت پدرم آن کار را انجام داده بودم.

فقط به خاطر اینکه پدرم مرا دوست داشته باشد. کشتن را دوست نداشتیم یا می خواستم مرتکب هیچ خلافی نشوم.

در مدرسه هم زمان به دو دختر اظهار علاقه کردم، ولی از این کار خودم خیلی خجالت زده بودم چون اصلاً از آنها خوشم نمی آمد. احساسی نظیر این را داشتم که کسی بخواهد فرد دیگری را فریب بدهد. همچنین خانواده شان را می شناختم و در مقابل آنان احساس خجالت می کردم.

ناچار بودم که واقعا به کسی احساس نزدیکی کنم و فکر می کردم که اظهار عشق و علاقه این احساس را به من می دهد.

احساس می کردم که یک مرد واقعی نیستم، من در اجرای این امر اصلاً موفق نبودم.

طبیعی، این دقیقاً همان چیزی بود که پدرم از من انتظار داشت.

شواهد غلط

بیشتر دلم می خواست با دخترها ارتباط داشته باشم. با پسرها هیچ تناسبی نداشتیم غیر از اینکه با آنها موسیقی بنوازم. با شارون و بارب احساس نزدیکی می کردم، ولی متأسفانه گاهی اوقات احساس متناقضی نسبت به آنها داشتم. اگر آنان را واقعاً دوست داشتم و از مصاحبت با آنها لذت می بردم چرا بعضی اوقات از آنها متنفر می شدم. اکثر مواقع بعد از این احساس تنفر موقت، محبت و علاقه ام به آنها چندبرابر می شد.

خلاصه سنین ۱۱ تا ۱۵: مثل دوره پیش در مدرسه عالی بودم و دوستان متعددی داشتم (اکثر آنان دختر بودند) موسیقی می نواختم و به نظرم می آید با گروهی که این کار را می کردم، جور بودم. هنوز با مادر و خواهرم

و چاک رابطه داشتیم. احساس خجالت‌م پیرامون موارد زیر بودند: پدرم فکر می‌کرد نازک‌نارنجی و زن‌صفت هستم، مسایل جنسی، علاقه و وابستگی بیش از حد به مادرم، خیالپردازیهای آزارگرانه نسبت به اطرافیانم. این خیالپردازی‌ها به طور باورنکردنی ظالمانه و غیرقانونی بودند.

سفین ۱۶ تا ۲۰

شواهد درست

در حین اظهار علاقه به دیگران، شدیداً نسبت به آنها احساس تنفر می‌کردم. خیلی شرم‌آور بود.

در مورد این موضوع با یکی از دوستانم صحبت کردم و دلخور شد.

اغلب پدرم را نمی‌دیدم. همیشه احساسم این بود اگر از من باخبر شود از من متنفر خواهد شد - یا شاید هم خبر داشت و به این دلیل بود که از من دوری می‌گزید.

من یک بچه ناخلف برای او بودم. با توجه به ارزش‌های مد نظر او من گناهی نداشتم. او عقیده شخصی در مورد آنچه یک مرد باید باشد داشت.

شواهد غلط

به عضویت دو گروه درآمدم.

ارتباط با میلیا. خیلی شیرین بود ولی زیاد هیجان‌آور نبود.

به مدرسه برگشتم تا نقشه‌برداری یاد بگیرم. بودن دوباره در مدرسه را دوست داشتم، احساس تعلق بیشتری می‌کردم.

به یک گروه تئاتر ملحق شدم. یکی از نقش‌های اصلی را در روز طولانی سفر داشتم.

دوستی با جری. انجام یک سری کارها (موسیقی) با عنوان جفری و جری.

شواهد غلط

لوئیس. خیلی دیوانه و اهل مسایل جنسی بود. یک جورایی همدیگر را داغون می کردیم. ولی هنوز گه گاه به هم نزدیک بودیم. خیالپردازی هایم را با او درمیان می گذاشتم.

با چند نفر از دوستان قبلی ام همچنان دوست بودم.

شواهد درست

مدام به دخترانی که با آنها آشنا می شدم اظهار علاقه و نزدیکی می کردم، ولی خیلی سریع از آنها متنفر می شدم. در مورد این قضیه خیلی احساس بدی داشتم و سعی می کردم این بخش وجودم را فاش کنم تا بدانند.

مقابله: به کمک اظهار عشق و علاقه می خواستم احساس صمیمیت کنم.

خلاصه سنین ۱۶ تا ۲۰: دوباره احساس می کنم که در مدرسه، هنرپیشگی، موسیقی و بقیه موارد خوب عمل می کردم. این حس که یک مرد واقعی نبودم - مردی که پدرم می خواست من باشم - آن نیمه پنهان دیگر زندگی ام بود. اما یک چیز بدتر وجود داشت. ارتباط جنسی با زن های متفاوت، احساس نیاز به نزدیکی و صمیمیت که فکر می کردم فقط ارتباط جنسی می تواند آن را به من بدهد. مسایل جنسی مرا به دردسر

می انداخت مخصوصاً با لوئیس و گروهی که در آن عضو بودم. عمدتاً احساس نادرستی در مورد آن داشتم. در هر حال به نظر نمی رسید که این نزدیکی مدت زمان زیادی طول بکشد.

خیالپردازی های آزارگرانه در من این احساس را به وجود می آورد که چیزی بیمارگونه و ناهنجار درون من وجود دارد همان طور که به راستی کار خرابی می کردم. در این قبیل مواقع شرمندگی و احساس ناپذیرفتنی بودن مرکز توجه ام بودند. احتمال داشت مردم در مورد آن چیزی می دانستند یا پدرم می دانست. او این موضوع را دوست نداشت. مردان از زنان محافظت می کنند، این کاری است که آنها انجام می دهند. سعی کردم تا این بخش از وجودم را نشان دهم. نگاهی به عمق این تمرین کردم، درست، فقط موضوع جنسی مطرح بود. موضوعی که با سرعت طی می شد بخشی از کل تصویر و شخصیت من بود. پدرم این بخش را دوست نداشت. او به ندرت چیزی را در مورد من دوست داشت. این عقیده که من ناپذیرفتنی بودم و به جایی تعلق نداشتم، عمدتاً به پدرم مربوط می شد. من با بیشتر مردم خوب برخورد می کردم. خیالپردازی های جنسی مرا از دوست داشتن زنان و داشتن ارتباط با آنها باز نداشت.

به کارگیری آزمون تاریخچه ای

آزمون تاریخچه روشی قوی برای بررسی و تفسیر مجدد بخش های زندگی تان است. در برخی موارد به شما کمک خواهد کرد تا خاطره های خود را آشکار کنید (جفری وقتی با خواهرش و نامزد او چاک

بیرون می‌رفتند احساس شیرین تعلق را فراموش کرده بود).

آزمون تاریخچه‌ای همچنین به شما این مجال را می‌دهد تا با احساسات مثبت راجع به خودتان و دیگران که به نوعی توسط باور مرکزی منفی به فراموشی سپرده شده‌اند، ارتباط برقرار کنید. جفری با مراتب قدردانی‌اش نسبت به لوئیس مواجه شد که به او اجازه داده بود تا بعضی از احساسات جنسی پنهان خود را با او درمیان بگذارد. آرلین وقتی برای اولین بار نزد مادر بزرگش رفت مهربانی او را دوباره تجربه کرد.

انتظار نداشته باشید که از قطب سیاه به سفید تغییر جهت دهید. آزمون تاریخچه‌ای بدین منظور طرح‌ریزی شده است که به شما کمک کند تا به دنبال تجاربی بگردید که باور مرکزی شما را از یک حالت افراطی به یک موضوع هیجانی رضایت‌بخش‌تر تعدیل و تغییر جهت بخشند. نکته مهم این نیست که باور مرکزی‌تان را رد کنید، بلکه امنیت آن را بسط دهید به طوری که سایر بخش‌های تجربه‌هایتان را در برگیرد و موجب آن شود که به طور واقع‌بینانه تصویر کامل‌تری از شما را بازتاب دهد.

سعی کنید در مورد هر یک از باورهای مرکزی‌تان که توسط آزمون تاریخچه‌ای مورد بررسی واقع شده‌اند، تمام آنچه را یاد گرفته‌اید درون یک جمله جدید از باور مرکزی بگنجانید. «باورهای جدید» آرلین و جفری پس از پایان تمرین عبارتند از:

آرلین: افراد زیادی مرا دوست دارند. مادرم به من آن اندازه عشق و محبت داد که داشت، البته کافی نبود.

جفری: من پیش پدرم پذیرفته شده نبودم، ولیکن افراد زیادی مرا

دوست داشتند و مرا پذیرفته بودند. در مورد برخی از احساسات جنسی ام هنوز احساس ناراحتی و تا حدودی خجالت می‌کنم. این مسئله بخشی از وجود من بود و ربطی به شیوه ارتباطات من نداشت.

یافتن مفروضه‌های آزمون‌پذیر

ارزیابی مستقیم باورهای مرکزی کار سختی است. این باورها تعمیم یافته و کلی هستند به طوری که اثبات یا رد آنها کار بسیار طاقت فرسا و ناامیدکننده‌ای می‌باشد. به طور مثال چطور می‌توانید این احساس را که در دنیا امنیت ندارید، دوست داشتنی نیستید یا نمی‌توانید مستقل باشید را به طور قطعی اثبات یا رد کنید؟ درست مثل این است که سعی کنید ثابت کنید لیندا جانسون، انسان دل‌رحمی بود. چه کسی می‌داند؟ دستیابی به امور مسلم و قاطع غیرممکن است.

خوشبختانه راهی برای ارزیابی باورهای مرکزی وجود دارد. اطراف هر باور مرکزی مجموعه‌ای از قانون‌ها وجود دارد که شما را ملزم می‌کند به نوع خاصی رفتار کنید. این قانون‌ها مثل یک دستور کار تعیین می‌کنند که برای اجتناب از درد یا فاجعه چگونه باید عمل کنید. آنها مثل یک راهنما مشخص می‌کنند کدام رفتارها مناسب و کدام یک نامناسب، چه رفتاری خطرناک و چه رفتاری بی‌خطر و کدام رفتار انطباقی و کدام رفتار

مصبیت بار است. قانون‌های ایجاد شده توسط باورهای مرکزی شما آزمون‌پذیرند زیرا هر قانون به طور ضمنی به پیش‌بینی نهفته‌ای اشاره دارد مبنی بر اینکه در صورت سرپیچی و نقض قانون، آن پیش‌بینی به وقوع خواهد پیوست. در پس هر قانون، یک مفروضه فاجعه‌آمیز وجود دارد، اینکه اگر از آن قانون پیروی نکنید، کارها به هم خواهند ریخت. شما می‌توانید باورهای مرکزی‌تان را مورد آزمون قرار دهید بدین صورت که از قانون‌های خاصی سرپیچی کنید تا ببینید آیا پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز مربوط به هر قانون رخ می‌دهد یا نه. موارد زیر مثال‌هایی در مورد باورهای مرکزی، قانون‌های نشأت‌گرفته از آنها و پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز نهفته در هر قانون هستند.

الکسیز

حوزه‌های نگرانی و باورهای مرکزی

دیگران: مردم فریبکارند، به نفع خودشان عمل می‌کنند، تو را درک نمی‌کنند.

عملکرد: نمی‌دانم رفتار مردم را چگونه درک کنم، چگونه تشخیص بدهم که چه کسی حق‌باز است و چه کسی صداقت دارد.

قانون‌ها و پیامدهای فاجعه‌آمیز

۱ - هرگز درد، امید، احساسات یا نیازهای خود را برای دوستان بیان نکن. مکالمات خود را در حد کوتاه یا حول و حوش موضوعات

غیرعاطفی حفظ کن.

پیامد فاجعه‌آمیز (پ ف) در صورت نقض قانون: با تو خیلی راحت نیستند چون شوخ طبع و بامزه نیستی. آنان هرگز برای دیدار دوباره سراغت نمی‌آیند.

۲- اجازه نده مردم به تو کمک کنند.

پ ف: هر وقت به مردم اعتماد کنی، تو را مأیوس خواهند کرد، هیچ وقت دور و بر تو نمی‌آیند.

۳- به مردها به طور رمانتیک اعتماد نکن؛ فرض را بر این بگذار که در حال رفتن هستند؛ سعی کن کمترین احساسات را نسبت به آنان داشته باشی. روی آنان حساب نکن؛ خودت را مشغول نگهدار؛ کمتر به ملاقات آنان برو، هرگز احساس، تمایل به ارتباط بیشتر یا نیاز عاطفی خود را بیان نکن.

پ ف: آنان تو را دست‌کم می‌گیرند؛ تو را نادیده می‌گیرند و از تو سوءاستفاده می‌کنند. احساس می‌کنند تو آنان را محدود کرده‌ای و تو را ترک می‌کنند. به محض اینکه واقعاً به آنان علاقه‌مند و وابسته شدی، به هدفشان می‌رسند و تو را ترک می‌کنند.

۴- اگر مریض شدی از مردم کمک بگیر.

پ ف: فقط تا وقتی که حالت خوب باشد با تو هستند در غیر این صورت از تو دلگیر و ناراحت می‌شوند و بعد هم تو را ترک می‌کنند.

۵- هیچ وقت قبول نکن اشتباه کرده‌ای.

پ ف: مردم از اطلاعات و سوابق تو برای عذاب دادن، تحقیر یا به دردسر انداختن تو استفاده می‌کنند.

۶- اگر در رابطه‌ای تعارض ایجاد شد، از آن رابطه صرف نظر کن.

پ ف: یا باید تسلیم شوی یا اینکه تو را به قیمت ناچیزی می فروشند.

ریموند

حوزه نگرانی و باورهای مرکزی

خودمختاری: اگر تنها باشم نابود می شوم.

قانون‌ها و پیامدهای فاجعه آمیز

۱- تنهایی به مسافرت نرو.

پ ف: مضطرب و پریشان خواهی شد. تنها خواهی ماند و با هیچ کس آشنا نخواهی شد. این طوری مسافرت رفتن هیچ لطفی ندارد.

۲- هرگز یک رابطه را قطع نکن. هرطور شده رابطه را حفظ کن. سازش کن، تسلیم شو. برای انجام تغییرات و چیزهایی که می خواهی زیاد به خودت فشار نیاور. دعوا راه نینداز و شکایت نکن.

پ ف: از اینکه آنها از رابطه با تو صرف نظر کرده یا تو را ترک کنند، مضطرب خواهی شد. روابط تو غیرصمیمی خواهد شد. مجبور خواهی شد که بیشتر وقت خود را به تنهایی بگذرانی.

۳- هرچه دوستانت می خواهند، برایشان انجام بده. با اوضاع کنار بیا.

پ ف: مردم مشکلات و تعارضات را دوست ندارند تو را به خانه خودشان دعوت نمی کنند.

۴- درباره زندگی، علایق و هرآنچه دوستانت می خواهند، صحبت کن.

پ ف: اگر این کار را انجام ندهی، خسته می شوند و از تو کناره گیری می کنند. این یک فقدان خواهد بود.

۵- تمام وقت خود را در تعطیلات آخر هفته بپوش. همیشه شب‌ها کاری برای انجام دادن داشته باش.

پ ف: وقتی کاری برای انجام دادن نداشته باشی و واقعاً احساس آرامش کنی کمی بعد احساس اضطراب و بی‌حوصلگی خواهی کرد، از خودت راضی نخواهی بود و به شدت از خودت بیزار می‌شوی.

۶- هیچ‌وقت به مهمانی نرو یا خودت را درگیر موقعیتی نکن که هیچ‌کس در آنجا را نمی‌شناسی.

پ ف: مضطرب و افسرده خواهی شد و با هیچ‌کس ارتباط یا گفتگویی نخواهی داشت.

سندی

حوزه‌های نگرانی و باورهای مرکزی

عدالت: من قربانی بی‌انصافی‌های زیادی هستم.

تسلط: توانایی محافظت از خودم را ندارم.

قانون‌ها و پیامدهای فاجعه‌آمیز

۱- وقتی مردم عصبانی هستند و مدام ایراد می‌گیرند، تو هم متقابلاً عصبانی شو.

پ ف: در غیر این صورت، فکر می‌کنند که هر وقت دلشان بخواهد می‌توانند از تو سوءاستفاده کنند و نظرات خودشان را به تو تحمیل کنند. این حالت اکثر اوقات برایت پیش خواهد آمد.

۲- پیش مردان در باره مسایل جنسی اظهار لذت نکن.

پ ف: زیرا آنها هرگز به درخواست‌ها یا لذت‌های تو توجهی نخواهند کرد، عصبانی خواهی شد و از رابطه با آنان صرف‌نظر می‌کنی.

۳- در حق هیچ‌کس لطف نکن. چیزی را درخواست نکن.

پ ف: اگر برای مردم کاری را از روی لطف انجام بدهی، هرگز کار تو را جبران نمی‌کنند، در نتیجه احساس حماقت خواهی کرد. اگر چیزی را درخواست کنی، احساس گناه می‌کنی و این احساس باعث می‌شود که خودت را مدیون آنان بدانی، یا اینکه خواهش تو را انجام نخواهند داد و تو احساس زیان خواهی کرد.

۴- همیشه در یک رابطه همه چیز را کاملاً برابر نگهدار.

پ ف: اگر در یک رابطه فرد مقابل کار کمتری را در قبال تو انجام داد تو هم درست عین او رفتار کن. اگر او در روابط کمتر سرمایه‌گذاری کرد تو هم مقابله به مثل کن.

۵- در محل کار خود به صورت اضافه‌کار و فوق‌العاده کار نکن.

پ ف: آنها به تو پاداشی نخواهند داد و ترفیعی دریافت نمی‌کنی. به همان میزان که با تو قرارداد بسته‌اند، از تو کار می‌خواهند.

۶- همیشه یک هم‌پیمان داشته باش.

پ ف: اگر تنها باشی خیلی سریع دست تو را می‌خوانند. در محل کارت بیشتر به تو زور می‌گویند.

موريس

حوزه نگرانی و باورهای مرکزی

تعلق: من به هیچ چیز دلبستگی ندارم. مثل بقیه مردم نیستم.

قانون‌ها و پیامدهای فاجعه‌آمیز

۱- زیاد در مورد احساسات، علایق، کارها و عقاید خود با مردم صحبت نکن.

پ ف: آنان گمان خواهند کرد که تو عجیب و غریب هستی. کارها به هم خواهد ریخت. از تو دوری خواهند جست.

۲- کارها را به تنهایی انجام بده. در فعالیت‌هایی که مستلزم حضور دیگران است، شرکت نکن.

پ ف: هرگز روی کار تو حساب نمی‌کنند تا بخواهند کار را با تو انجام بدهند. به هر حال باید خودت را مشغول نگهداری. اینکه آنها تو را در کارهای خودشان شرکت ندهند، زشت و خجالت‌آور است.

۳- خودت را با زن‌ها به دردسر نیانداز. هرگز مجذوب تو نخواهند شد.
پ ف: اینکه زن‌ها از تو خوششان نمی‌آید خجالت‌آور است. آنان حقه‌بازند و بهانه‌های ساختگی می‌تراشند. یک طرد شدن دیگر.

۴- همواره خوش مشرب و مؤدب باش، بر سر نیازهای خود با مردم مشاجره نکن.

پ ف: آنان از دست تو عصبانی شده و با تو مثل یک آدم غریبه و دردسرساز رفتار خواهند کرد.

۵- در محل کارت زیاد تلاش نکن، فقط کار خودت را انجام بده و به خانه برو.

پ ف: تو یک غریبه‌ای، تو سربار هستی و اولین کسی خواهی بود که اخراج می‌شوی.

۶- مثل بقیه لباس بپوش.

پ ف: اگر به صورت مبتذل لباس بپوشی، به تو برجسب عجیب و غریب می‌زنند و تو را کوچک خواهند کرد.

اریکا

حوزه‌های نگرانی و باورهای مرکزی

امنیت: ایمن نیستم.

تسلط: قوی نیستم و نمی‌توانم از خودم مراقبت کنم.

قانون‌ها و پیامدهای فاجعه‌آمیز

۱- روی پل رانندگی نکن.

پ ف: مهار ماشین را از دست می‌دهی، می‌خکوب می‌شوی، ماشین از کار می‌افتد و مجبور خواهی شد که بقیه راه را پیاده بروی.

۲- به مکان‌های جدید نرو.

پ ف: مضطرب خواهی شد و از هیچ چیز لذت نخواهی برد. مرتب آرزو می‌کنی ای‌کاش در خانه بودی.

۳- با افراد ماجراجو و فعال دوست نشو.

پ ف: از تو انتظار خواهند داشت که کارهای ترسناک انجام بدهی و در صورت انجام‌ندادن این کارها، تو را طرد خواهند کرد.

۴- همیشه بدان چه اتفاقی خواهد افتاد و چه انتظاری می‌رود.

پ ف: در غیر این صورت اختیارت را از دست می‌دهی و دیگر قادر به تسلط بر کارها نخواهی بود.

۵- ابتدا مطمئن باش که برای انجام هر کاری از حمایت و کمک زیادی برخوردار هستی.

پ ف: اگر سعی کنی کاری را به تنهایی انجام دهی دستپاچه شده و اشتباه می‌کنی.

۶- استیو (شوهرت) باید در محل کار با ماشین به سراغت بیاید و تو را سوار کند.

پ ف: اگر خودت به تنهایی رانندگی کنی، مهار ماشین را از دست خواهی داد.

توجه داشته باشید که در هر مثال چطور پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز در صورت نقض هر قانون به گونه‌ای وحشتناک جلوه می‌کنند. از آنجایی که تقریباً به طور ثابت و یکنواخت از هر قانونی پیروی می‌شود، هیچ‌کس متوجه نمی‌شود که آیا فاجعه‌های فرض شده اتفاق می‌افتند و یا به همان اندازه که انتظار می‌رود، دردناک هستند. از آنجایی که قوانین و پیامدهای فاجعه‌آمیز پرسش‌ناپذیر و غیرقابل آزمون هستند، باورهای مرکزی در مقابل چالش، تأثیرناپذیر باقی می‌مانند. اریکا انتظار دارد که تمام پیش‌بینی‌های ترسناک و شوم او درست از آب درآیند، بنابراین او همچنان خود را ضعیف و آسیب‌پذیر می‌بیند. موریس همواره می‌پندارد که یک انسان نخاله و اضافی است و چون با پیش‌بینی او در باره طرد شدن چالشی صورت نمی‌گیرد، او هرگز نمی‌تواند بفهمد که کجا انسان شایسته‌ای است و به کسی یا چیزی تعلق دارد. الکسیز معتقد است که همه مردم از او سوءاستفاده کرده و با او بدرفتاری می‌کنند و از آنجایی که پیش‌بینی‌های غیرقابل انعطاف او مورد آزمون واقع نمی‌شوند، هرگز این فرصت را نخواهد یافت که اعتماد کردن را تجربه کند.

شناسایی قانون‌هایی که از باورهای مرکزی‌تان مشتق می‌شوند

این تمرین به شما کمک خواهد کرد تا قانون‌های رفتاری منتج از باورهای مرکزی خود را کشف کنید.

گام اول: در قسمت بالای یک برگه باور مرکزی‌ای را بنویسید که دوست دارید در مورد آن کاوش کنید و آن را تحت پرسش قرار دهید. ایده‌آل این است باوری را بنویسید که آن را دردناک یا محدودکننده زندگی تشخیص داده‌اید.

گام دوم: فهرست فوری. یک خط عمودی وسط صفحه رسم کنید و فهرست خود را در سمت راست برگه بنویسید. با سرعت و بدون آنکه زیاد فکر کنید، هر کاری را که باید برای محافظت از خود و باورهایتان انجام بدهید یا نباید انجام بدهید، یادداشت کنید. این بایدها و نبایدهای شما با توجه به باور مرکزی‌ای که چند لحظه پیش یادداشت نمودید، برای زنده ماندن در دنیا و حفظ روابط لازم هستند. همین الان روی یک برگه، هر چیزی را که به ذهنتان می‌آید، یادداشت کنید.

گام سوم: فهرست قانون‌های اصلی. با دقت به هر بخش فهرست ذیل نگاه کنید. این پرسش را از خودتان بپرسید: اگر باور مرکزی من درست باشد در این موقعیت چه کاری باید یا نباید انجام دهم؟ مدام از خودتان بپرسید قانون‌های مربوط به هر بخش از فهرست کدامند، سپس قانون را به ستون سمت راست صفحه اضافه کنید.

فهرست قانون‌های اصلی

● مقابله با مردم در مورد...

خشم

نیازها / آرزوها / خواسته‌ها

ناامیدی / ناراحتی

کناره‌گیری

تحسین / حمایت

عیب‌نمایی

● مقابله با اشتباهات

● مقابله با فشار روانی / مشکلات / فقدان‌ها

● خطرپذیری / امتحان کردن چیزهای جدید / چالش‌ها

● گفتگو

● بیان...

نیازها

احساسات

عقاید

درد

امید / امیال / رویاها

محدودیت‌ها / گفتن نه

● تقاضای کمک / حمایت

● بودن...

تنها

با غریبه‌ها

با دوستان

با خانواده

● اعتماد کردن

● دوست‌یابی

با چه کسی

چگونه

● یافتن همسر

با چه کسی

چگونه

● روابط عاشقانه فعلی

● مسایل جنسی

● کار / حرفه

● برخورد با کودکان

● سلامتی / بیماری

● فعالیت‌های سرگرم‌کننده

● مسافرت

● حفظ موقعیت / مراقبت از خود

همان‌طور که در فهرست قانون‌های اصلی پایین می‌روید، لازم است که با خودتان صادق باشید. کارها را سرسری دنبال نکنید. با صراحت اعتراف کنید که باور مرکزی شما چطور بر رفتارتان در هر بخش از فهرست، تأثیرگذار و حتی تعیین‌کننده بوده است. از خودتان بپرسید: برای غلبه بر باورم باید چه کاری انجام بدهم؟ چگونه از خودم مراقبت کنم؟ محدودیت‌های من چیست؟ برای ایده گرفتن در مورد اینکه چگونه می‌توانید قانون‌های خود را کشف کنید، مورد سونیا را در نظر بگیرید. در قسمت ذیل نشان داده می‌شود که سونیا چگونه این تمرین را انجام داده است.

باور مرکزی: «من حساس و آسیب‌پذیرم. ترسو هستم.» (تسلط)
فهرست فوری: سونیا این قانون‌ها را بالای برگه نوشت.

- ۱- در دعواها مداخله نکن.
- ۲- با افراد غمگین ارتباط برقرار نکن - افرادی که از فقدان رنج می‌برند یا به نوعی گرفتار رنج و محنت هستند.
- ۳- از چالش‌های تنش‌زا اجتناب کن.
- ۴- به تماشای فیلم‌های ترسناک نرو.
- ۵- از هر نوع رابطه جنسی جدید یا غیرمعمول اجتناب کن.
- ۶- برای همسرت خیلی شیرین و دوست‌داشتنی باش.

فهرست قانون‌های اصلی: سونیا پس از فهرست فوری، هر مورد از فهرست اصلی را امتحان کرد و به این مسأله فکر کرد که چطور باور مرکزی او در آن موقعیت بر او تأثیر داشته است. موارد زیر قانون‌های اضافی هستند که او در حین انجام این تمرین به آنها دست یافت.

۱- اصلاً خوب نیست که تنها باشی.

۲- از مادرت دوری کن.

۳- درگیر حل مشکلات پردردسر نشو. نگاه کن، ببین آیا مشکل خودبه‌خود حل می‌شود یا می‌توانی از کسی کمک بگیری.

۴- دوستانی پیدا کن که قوی و حمایت‌کننده باشند ولی هرگز خودت را به آنها تحمیل نکن.

۵- برای چیزی که می‌خواهی زیاد تلاش نکن.

۶- همه چیز را در خانه زیبا و دلپذیر نگهدار.

پیش‌بینی‌های مولد

حالا که قانون‌های دیکته شده به وسیله باورهای مرکزی را کشف کرده‌اید زمان آن است که هر قانون را به یک پیش‌بینی فاجعه‌آمیز مخصوص وصل کنید. به فهرست قانون‌های خود مراجعه کرده و در ستون سمت چپ، پیش‌بینی فاجعه‌آمیز مناسب با هر قانون را حدس بزنید. به عبارت دیگر این پیش‌بینی، تصویر ذهنی شماست از آنچه اتفاق خواهد افتاد و نتیجه دردناک شکستن قانون است. پیش‌بینی باید همواره دارای پیامد خاص و قابل مشاهده باشد. دیگران چگونه رفتار خواهند کرد، شما چگونه عمل می‌کنید، چه اتفاقی خواهد افتاد. علاوه بر آن ممکن است

بخواهید پیامدهای درونی را هم مد نظر قرار دهید. شما چه احساسی خواهید داشت و چگونه فکر خواهید کرد. گاهی ممکن است وسوسه شوید پیامدی را بنویسید که فقط شامل احساسات آزردهنده باشد. این کافی نیست. به یاد داشته باشید شما به پیش‌بینی‌هایی نیاز دارید که آزمون‌پذیر باشند. پرداختن به وقایع قابل مشاهده – دیگران چه کردند، شما چه کار کردید – آسان‌تر از پرداختن به احساسات است. احساسات تحت تأثیر تلقین هستند. احساسات شما مطابق با انتظارات شما هستند، ولی رفتار قابل مشاهده و اتفاقات واقعی در جهان، کمتر در معرض انتظارات قبلی قرار می‌گیرند.

پیش‌بینی بیانگر ترس شماست. به آن گوش دهید و با آنچه شما را از نقض هر قانونی می‌ترساند، ارتباط برقرار کنید. گاهی اوقات پذیرفتن اینکه شما تحت تأثیر ترس قرار دارید سخت است. این امر غیرطبیعی نیست. دلایل خوبی برای ترس‌های شما وجود دارد. اتفاقاتی در گذشته رخ داده که به شما آسیب رسانده است و باعث آزرده‌گی شما شده است. ترس‌ها و قانون‌های شما کوشش‌های انطباقی برای جلوگیری از روی دادن مجدد آن اتفاقات است، اما اینک، تلاش شما برای توصیف این ترس‌ها به گونه‌ای عینی و آزمون‌پذیر مهم است. اگر چند قانون به وسیله پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز یکسان و شبیه به هم پشتیبانی می‌شوند، زیاد تعجب نکنید. این امر کاملاً طبیعی است که موضوع ترس‌ها، بارها و بارها جلوگیری شوند. به پیامدهای فاجعه‌آمیزی که سونیا برای هر یک از قانون‌هایش حدس زده است توجه کنید:

۱- در دعوای مداخله نکن.

پ ف: وحشت زده و نگران خواهی شد. قادر نخواهی بود از عهده سر و صدا، هیاهو و خشم برآیی. احتمالاً فرار خواهی کرد. با گریه از پای درخواهی آمد.

۲- با افراد غمگین ارتباط برقرار نکن - افرادی که از فقدان رنج می‌برند یا به نوعی گرفتار رنج و محنت هستند.

پ ف: با هر احساس آنان دستپاچه خواهی شد. همه احساسات را در خودت ریخته و هرگز نمی‌توانی حامی یا مهربان باشی، مجبور خواهی بود موقعیت را ترک کنی.

۳- از چالش‌های تنش‌زا اجتناب کن.

پ ف: مضطرب خواهی شد، این چالش رضایت‌بخش یا مهیج نخواهد بود. برای انجام درست این چالش، نگران و آشفته خواهی شد.

۴- به تماشای فیلم‌های ترسناک نرو.

پ ف: دستپاچه خواهی شد و مجبور به ترک سینما می‌شوی.

۵- از هر نوع رابطه جنسی جدید یا غیرمعمول اجتناب کن.

پ ف: احساس خجالت، عجیب و غریب بودن خواهی کرد. آن رابطه را یا به شکل نادرست انجام خواهی داد یا در وسط کار، آن را متوقف خواهی کرد. احساس می‌کنی مورد تعرض قرار گرفته‌ای. با خونسرد بودن و دوسوگرایی خود، تد (شوهرت) را عصبانی خواهی کرد.

- ۶- برای تد دوست‌داشتنی و شیرین باش.
- پ ف: اگر تد از دست تو عصبانی شود، این احساس به تو دست خواهد داد که دیگر از تو حمایت نمی‌کند. مضطرب خواهی شد. اگر حال تو وخیم شود، او تو را ترک خواهد کرد.
- ۷- اصلاً خوب نیست که تنها باشی.
- پ ف: مضطرب خواهی شد و به اجبار شروع می‌کنی به صحبت کردن با مردم.
- ۸- از مادرت دوری کن.
- پ ف: خشمگین خواهی شد و نمی‌توانی خشم خود را مهار کنی. از دست او عصبانی خواهی شد و مادرت مکالمه تلفنی را قطع خواهد کرد.
- ۹- درگیر حل مشکلات پردردسر نشو. نگاه کن، ببین آیا مشکل خودبه‌خود حل می‌شود یا می‌توانی از کسی کمک بگیری.
- پ ف: خراب‌کاری خواهی کرد، مشکلات را بدتر خواهی کرد، احساس تنهایی و دست‌پاچگی می‌کنی.
- ۱۰- دوستانی پیدا کن که قوی و حمایت‌کننده باشند. ولی هرگز خودت را به آنان تحمیل نکن.
- پ ف: اگر سعی کنند بر تو مسلط شوند، قادر نخواهی بود عقب بکشی.
- ۱۱- برای چیزی که می‌خواهی زیاد تلاش نکن.
- پ ف: اگر مردم از دست تو برنجمند، دیگر برای حمایت از تو حاضر نخواهند شد. آنان نه خواهند گفت. مضطرب خواهی شد و نمی‌توانی روی کمکشان حساب کنی.
- ۱۲- همه چیز را در خانه زیبا و دلپذیر نگهدار.
- پ ف: در غیر این صورت کمتر احساس آرامش و خونسردی خواهی کرد و ناآرام و بی‌قرار خواهی شد.

شناسایی قانون‌هایی که می‌خواهید آزمایش کنید

در این بخش به دستور کار مهم انتخاب قانون‌ها جهت آزمایش اشاره می‌شود:

۱- قانونی را انتخاب کنید که فراهم نمودن موقعیت آزمایشی برای آن آسان باشد. شما باید بر موقعیت آزمایشی تسلط و نظارت داشته باشید. به گونه‌ای که یک تغییر کوچک در رفتار تان، آزمایش را راه‌اندازی کند. آزمایش این قانون که «در دعوای مداخله نکن» برای سونیا مفهومی نخواهد داشت، زیرا دعوای خود به خود به وجود می‌آیند و تا حدی به حالت خلّقی و رفتار شخص دیگر بستگی دارد. آزمایش قانون «دوستانی پیدا کن که قوی و حمایت‌کننده باشند، ولی هرگز خودت را به آنان تحمیل نکن» نیز دشوار است زیرا سونیا باید از پیش، یک آدم مهم را بشناسد و از روی قصد برای اجرای آزمایش قانون خود با او رابطه دوستی برقرار کند.

۲- قانونی را انتخاب کنید که به شما اجازه می‌دهد تا باور مرکزی تان را مستقیم آزمایش کنید. اگر سونیا برای دوستی که گرفتار بحران است حامی و پشتیبان باشد، این کار باعث تضعیف باور او، یعنی «ترسوی حساس» می‌شود، ولی تصمیم به اینکه در اطراف خانه‌اش گل نگذارد تا قانون «همه چیز را در خانه دلبذیر و زیبا نگهدار» را آزمایش کند، احتمالاً بر باور مرکزی او فشار چندانی نمی‌آورد، هرچند ممکن است آزمایش به

نتیجه مطلوب برسد. ریموند عقیده داشت که «اگر تنها باشد نابود می‌شود». آزمایش این قانون که می‌گوید او باید هرآنچه دوستانش می‌خواهند را انجام دهد تا مبدا او را به خانه خودشان دعوت نکنند، هیچ فشار و تأثیری به روی باور مرکزی او نخواهد گذاشت. تمام آن چیزی که ریموند می‌تواند دریابد این است که آیا دوستانش می‌توانند یک فرد پرحرارت را پذیرفته و از وجودش لذت ببرند. این آزمایش هنوز هم به این پرسش که بعد از اینکه او تنها شود، چه اتفاقی می‌افتد پاسخی نخواهد داد.

۳- قانون باید مشتمل بر پیش‌بینی واضح از یک واکنش رفتاری متعلق به شما و دیگران باشد، نه فقط احساسات درونی.

۴- نتیجه آزمایش باید کم و بیش بی‌تغییر باشد. برای اجرای نخستین آزمایش‌ها، قانون‌هایی را انتخاب کنید که پیامدهای پیش‌بینی‌شده پس از نقض هر قانون، هرچه سریع‌تر قابل مشاهده باشند. اگر مجبور باشید برای پی‌بردن به اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد روزها یا هفته‌ها منتظر بمانید ممکن است نیرو و انگیزه خود را برای اجرای آزمایش از دست بدهید. بار دیگر سونیا را در نظر بگیرید، قانون سونیا در مورد دوستانی که غیر مصمم هستند - صرف نظر از نداشتن یک پیامد خاص - شاید مدت زمان زیادی به طول انجامد.

۵- برای آزمایش، قانونی را انتخاب کنید که ترس کمی داشته باشد. قانونی را برای آزمایش پیدا کنید که ترس‌های ناشی از پیامدهای آن

به صورت سلسله مراتبی از کم به زیاد مرتب شده باشد. به عنوان مثال قانون «درگیر حل مشکلات پردردسر نشو» می تواند به صورت سلسله مراتبی مورد آزمایش قرار گیرد. سونیا می تواند فهرستی از مشکلات تهیه کرده و آنها را به صورت سلسله مراتبی از آسان به مشکل دسته بندی کند. سپس یکی از آسان ترین مشکلات این سلسله مراتب را انتخاب نماید و به روی آن کار کند. یا در مورد قانون «از مادرت دوری کن» می تواند تصمیم بگیرد به مدت پنج دقیقه با مادرش تلفنی صحبت کند و در آزمایش های بعدی مدت گفتگوی تلفنی را افزایش دهد. او می تواند قانون «برای تد دوست داشتنی و شیرین باش» را با یادآوری این مطلب به تد که گذاشتن جوراب بدبوی او روی زمین کمی آزاردهنده و ناراحت کننده است (ترس خفیف) آزمایش کرده و به تدریج به روی روابطی که بیشتر تهدیدکننده هستند کار کند مانند: «به نظر می رسد که این اواخر در حال عشق ورزی حواست کاملاً پرت است و انگار اینجا نیستی». سونیا مجبور نیست کار خود را با موضوعاتی شروع کند که پریشان کننده هستند. او با آزاد کردن تدریجی و گام به گام خود به سوی احساسات منفی اش، می تواند مواردی را آزمایش کند که تهدیدکنندگی کمی دارند تا بیشتر مطمئن شود که پیش بینی فاجعه آمیز به حقیقت نخواهد پیوست. اگر سونیا بخواهد قانون «از هر نوع رابطه جنسی جدید و غیر معمول اجتناب کن» را آزمایش کند می تواند به صورت ذهنی فهرستی از خواسته های جنسی تد تهیه کند و میان آنها خواسته ای را انتخاب کند که از کمترین میزان برانگیختگی هیجان برخوردار است. همچنین می تواند آزمایش را طوری تنظیم کند که در مراحل پیشرفته تر به تد بگوید قصد دارد موارد جدید را امتحان کند اما به اختیار کامل نیاز

دارد تا هروقت این موارد جدید مغل آسایش او شدند، آنها را متوقف کند. در نتیجه این کار، سونیا احساس می‌کند که بر روابط جنسی جدید تسلط بیشتری دارد.

باور ریموند مبنی بر اینکه «اصلاً خوب نیست که تنها باشی» را هم می‌توان به صورت سلسله مراتبی مورد آزمایش قرار داد. نیم ساعت، یک ساعت، دو ساعت، یک غروب کامل و الی آخر. اریکا، همان کسی که از مکان‌های جدید می‌ترسید را به خاطر می‌آورد؟ او می‌تواند به تدریج رفتن به رستوران‌های جدید را در فواصل دور از خانه تمرین کند. یا گردش‌های یک‌روزه در پارک‌های اطراف خانه که تابه‌حال آنجا نرفته است را امتحان کند، سپس نقشه گردش دو روزه در رودخانه با قایق را عملی کند. اریکا از پل هم می‌ترسید. او می‌توانست از پل‌های کوتاهی که ترس کمی دارند؛ شروع کند یا با همراهی و حمایت یک دوست، اقدام به گذشتن از پل‌های بزرگتر کند. او می‌توانست رانندگی روی پل را با حضور یک دوست در کنارش شروع کند. در گام بعدی، دوست او می‌توانست روی صندلی عقب اتومبیل خارج از دید او بنشیند. سپس این دوست می‌توانست در یک ماشین دیگر، درست پشت سر او رانندگی کند، سپس به فاصله پنج ماشین و بعد خارج از دید او. خوشبختانه به همین ترتیب می‌توانید ببینید که آزمایش در یک سلسله مراتب چطور عمل می‌کند. شما چیزی را که از انجام آن می‌ترسید به گام‌های کوچک تقسیم کرده و آنها را بر اساس ترس از کم به زیاد درجه‌بندی کنید، سپس آزمایش را از کوچک‌ترین گام شروع کنید. حال نوبت آن است قانون‌هایی که می‌خواهید نقض کنید را انتخاب کرده و در معرض آزمایش قرار دهید. پنج دستور کار گفته‌شده در خصوص انتخاب قانون‌ها را در باره آنها اجرا

کنید و بیشتر از سه قانون را که به نظر می‌رسد با معیارهای موجود تناسب دارند، انتخاب نکنید. آنها را به صورت سلسله مراتبی نقض کنید. بدین ترتیب شما یک آزمایش اولیه دارید که ترس کمی ایجاد می‌کند. فصل بعد دستورکارهایی را جهت انجام آزمایش‌های شما آماده خواهد کرد. شما از قبل به چیزهای بسیار مهمی دست یافته‌اید. تصمیم گرفته‌اید که باورهای مرکزی قدیمی و غیرقابل پرسش را به صورت یک فرضیه درآورده و راه را برای پرسش و پژوهش در مورد آنها باز کنید. شما یک شیوه عینی برای در معرض آزمون گذاشتن باورهای مرکزی‌تان انتخاب کرده‌اید و برای یافتن این پاسخ که آیا این باور ارزشمند است یا خیر، یک راه حل عینی و واقعی انتخاب کرده‌اید.

سونیا تصمیم گرفت سه مورد از قانون‌هایش را آزمایش کند:

۱- «با افراد غمگین ارتباط برقرار نکن. افرادی که از فقدان رنج می‌برند یا به نوعی گرفتار رنج و محنت هستند.» سونیا وقتی می‌خواست این قانون را آزمایش کند، مادر دوستش مارلین تازه سگته کرده بود. او به شدت افسرده بود. سونیا تصمیم گرفت یک گفتگوی تلفنی کوتاه ترتیب بدهد و واکنش‌های مارلین را یادداشت کند. درگام‌های بعدی او حتی ممکن است بخواهد به ملاقات مارلین نیز برود.

۲- «از رقابت‌های چالش‌زا اجتناب کن.» سونیا فهرست چیزهایی را تهیه کرد که گاهی اوقات خیلی دلش می‌خواست آنها را امتحان کند، ولی از درگیر شدن با آنها می‌ترسید. این فهرست همه موارد از جمله «یک حسابدار جدید پیدا کن» (ترس خفیف) تا «مواجه شدن با پسر تد در خصوص مشکل مواد مخدرش و اصرار بر اینکه وارد یک برنامه درمانی شود» (ترس شدید) را در بر می‌گرفت.

او به این نتیجه رسید مورد حسابدار جدید که ترس خفیفی به دنبال دارد برای آزمایش باور او به اندازه کافی فشارزا نیست، اما مواجه شدن با پسر تد در این مرحله خیلی ترسناک است. در عوض سونیا روی مواردی متمرکز شد که ترس متوسطی در او ایجاد می‌کردند مانند تشریح یک موش کوچک، اعمال محدودیت برای پسر تد در خصوص استفاده از ماشین و گفتن این موضوع به خاله‌اش که برای تعطیلات به خانه آنان نخواهد رفت.

۳- «برای چیزهایی که می‌خواهی زیاد تلاش نکن.» سونیا در اینجا نیز دوباره این قانون را در یک سلسله مراتب نقض کرد. او یک فهرست تهیه کرد که با مورد «از تد بخواه که در شستن ظرف‌ها بیشتر کمک کند» (ترس خفیف) شروع شده و به مورد «به مامان بگو که در حال حاضر حوصله نداری با تلفن صحبت کنی، وقتی که حوصله داشتم به او تلفن خواهم زد» (ترس شدید) ختم می‌شد. او تصمیم گرفت با مورد ظرف‌ها شروع کند و ببیند که در این مورد چطور عمل می‌کند.

آزمایش قانون‌های تان

شما تاکنون مانند یک دانشمند خصوصی مشغول به کار بوده‌اید. در آزمون تاریخچه‌ای، شما گذشته خود را جهت کشف مدارک و شواهد مخالف یا موافق باورهای مرکزی تان به گونه‌ای نظام‌مند بررسی نمودید. اکنون زمان آن فرا رسیده است که به منظور آزمایش انتظارات خود در باره پیامد ناراحت‌کننده و دردناک، زندگی کنونی خود را مورد بررسی قرار دهید و قانون‌هایی را که با آنها زندگی می‌کنید نقض نمایید.

یک دانشمند خصوصی تلاش می‌کند از قانون‌های علمی برای خودکاو استفاده کند. این کار یعنی هرگونه تلاش از سوی شما برای کنار گذاشتن سوگیری‌ها، ترس‌ها و مفروضه‌ها به منظور آزمایش منصفانه و ارزیابی عینی داده‌ها. گمان نمی‌رود که آنها فقط شواهد تأییدکننده را جمع‌آوری می‌کنند یا آزمایش‌های خود را طوری ترتیب می‌دهند که نتیجه مطلوب و مورد انتظارشان به دست آید. علاوه بر این تصور نمی‌شود دانشمندان اطلاعات را به گونه‌ای انتخاب کنند که فقط وقایع

خاصی مورد اهمیت قرار گیرند در حالی که سایر وقایع نادیده گرفته می شوند.

اینکه انسان در کار خود کاوی عینی گرا باشد درست مانند این است که سعی کند بر روی یک خط مستقیم در جنگل راه برود. در این حالت شما مرتب به چیزهای اطرافتان برخورد خواهید کرد. آنچه در این راه از شما برمی آید این است که سعی کنید جهت کلی را ادامه دهید. همچنان که قوانین قدیمی زندگی را آزمایش می کنید، ممکن است بدون آنکه خودتان متوجه شوید به شیوه ای رفتار کنید که احتمال بروز یک نتیجه منفی و فاجعه آمیز را افزایش دهد. برای مثال «جیل» قانون درخواست چیزهای مورد نظرش را با بیانی خصمانه و توأم با دعوا آزمایش کرد. یا ممکن است اطلاعات مبهم را از طریق عینک باور مرکزی تان تغییر و تفسیر کنید. وقتی رییس جیل به او گفت که باید در مورد درخواست او برای ترفیع فکر کند، جیل تصور کرد که رییس او را به بازی گرفته است زیرا برای کار او ارزش قایل نیست.

تلاش برای علمی بودن به معنای پرسیدن این دو پرسش در هر آزمایش است:

۱- آیا من آزمایش را منصفانه تنظیم کرده ام، چنان که احتمال بروز یک نتیجه منفی را افزایش ندهد؟

۲- آیا من هنگام تفسیر نتیجه واقع گرا هستم؟

سلسله مراتب آزمایش

در پایان قسمت قبلی شما سه قانون را برای آزمایش انتخاب کردید. از

بین قانون‌هایی که تصمیم به آزمایش آنها گرفته‌اید، قانونی را انتخاب کنید که اگر نقض شود بیشترین اثر را بر باور مرکزی شما خواهد داشت. قانون را به دقت انتخاب کنید. آزمایش قانونی که می‌گوید «تو همیشه باید مؤدب باشی» احتمالاً اثر زیادی بر باور مرکزی شما در باره بی‌ارزش بودن نخواهد داشت. شاید هم این آزمایش شما را برای درست محک‌زدن باور مرکزی تان یاری کند، چرا که بی‌ادب بودن اغلب یک واکنش خصومت‌آمیز در پی خواهد داشت و چنین واکنشی ممکن است این حس را در شما ایجاد کند که با ارزش نیستید. آزمایش قانونی که می‌گوید «تو نباید شب‌هنگام در محله‌های خطرناک شهر قدم بزنی»، راه مناسبی برای ارزیابی باوری که می‌گوید «شما نمی‌توانید از خودتان محافظت کنید» نیست. اگر شما بتوانید بدون خطر و مشکل اطراف محله‌های خطرناک شهر قدم بزنید، فقط خوش‌اقبالی خود را ثابت کرده‌اید. اگر کتک بخورید و نتوانید از خودتان محافظت کنید، احساس اصلی خود، یعنی درماندگی و بیچارگی را تأیید کرده‌اید.

در این مرحله شما باید در مورد اینکه قصد دارید کدام قانون را اول آزمایش کنید صریح و روراست باشید. اگر آماده هستید اولین گام سلسله‌مراتب آزمایش را شروع کنید.

۱- یک موقعیت کم‌مخاطره را مشخص کنید که آزمایش اولیه خود را در آن موقعیت انجام دهید. یک رابطه یا یک مکان را که زیاد ترسناک و تهدیدآمیز نیست، انتخاب کنید. اطمینان حاصل کنید که این آزمایش همان چیزی است که شما دوست دارید انجام دهید. اگر نسبت به این موقعیت آزمایشی دودل هستید به دنبال موقعیتی باشید که اضطراب کمتری ایجاد می‌کند.

۲- براساس باور مرکزی تان یک پیش‌بینی رفتاری خاص در باره نتیجه آزمایش بنویسید. این همان فرضیه‌ای است که شما در حال آزمایش آن هستید. فرض بر این است که وقتی قانونی را نقض می‌کنید اتفاقات ناگوار به طور قطع به وقوع خواهند پیوست. کلمه‌های خاص و رفتاری مهم هستند. پیش‌بینی باید خاص شرایط معینی باشد که در حال آزمایش آن هستید (به عنوان مثال خواهرتان چه واکنشی نشان خواهد داد اگر به او بگویید در زندگی زناشویی خود احساس تنهایی می‌کنید)، نه یک مفروضه کلی راجع به اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد اگر شما قانونی را نقض کنید. (مثلاً اگر احساس واقعی‌ام را به کسی بگویم مرا طرد خواهد کرد). نتایج رفتاری پیش‌بینی‌هایی هستند در مورد آنچه شما یا دیگران انجام خواهید داد یا خواهید گفت. پیش‌بینی اینکه در هنگام آزمایش یک قانون چه احساسی خواهید داشت نیز مفید است، اما نتایج رفتاری بخش ضروری و لازم‌الاجرای فرضیات آزمون‌پذیر شما هستند.

۳- با خودتان قرارداد ببندید. این کار به معنای یک تعهد راسخ است مبنی بر اینکه شما تصمیم دارید در یک روز خاص و در یک موقعیت ویژه یک قانون را نقض کنید. اگر بخواهید می‌توانید برای محکم کردن تعهد خود در باره برنامه‌تان با همسران، یک دوست یا یک درمانگر صحبت کنید. برای جلب حمایت و توافق آنان پس از هر آزمایش باید این فرصت را به آنان بدهید که بدانند شما چه چیزی یاد گرفته‌اید.

۴- یک نقشه از رفتار جدیدتان تهیه کنید. در ادامه کار مشخص کنید قصد دارید چه کاری انجام دهید یا چه چیزی بگویید. اگر در حال آزمایش الگوی جدیدی از روابط هستید نکته حائز اهمیت این است که نقشه خود را در مورد هر چیزی که می‌تواند از پیش‌بینی شما یک

پیش‌گویی خودکام‌بخش بسازد، آزمایش کنید. این یک امر کاملاً طبیعی است که انتظار طرد شدن، عصبانیت یا خجالت بر نحوه بیان فرد درباره مسایل تأثیر می‌گذارد. شاید احساس کنید که تلاش شما برای برقراری رابطه جدید تصنعی، مبهم، چاپلوسانه، انتقادی و سرزنشگرانه به نظر می‌رسد یا حاوی پیام‌هایی است که یک پاسخ منفی برمی‌انگیزاند و واکنش منفی طرف مقابل باور مرکزی شما را تأیید خواهد کرد. بنابراین همچنان که تعیین می‌کنید چه خواهید گفت به آهنگ ضمنی معنای کلمه‌ها خوب گوش کنید. نقشه خود را روی یک نوار ضبط صوت، ثبت کنید یا با یک دوست آن را مرور کنید. خودتان رفتارتان را مورد پرسش قرار دهید. اگر برایتان امکان دارد برخورد دیگران درباره حالت‌های تدافعی، سلطه‌گرانه، انتقادگرانه و مبهم خود را بررسی نمایید.

سدریک قانونی داشت که او را از نه گفتن به هرگونه درخواست رابطه محبت‌آمیز از سوی نامزدش منع می‌کرد. او فکر می‌کرد که نه گفتن باعث عصبانی شدن نامزدش می‌شود و این بدین معناست که او مشکل دارد. وقتی که رفتار جدیدی را برای آزمایش این قانون طراحی می‌نمود، اصلاً متوجه نبود که پاسخش آزاردهنده و خیره‌سرانه به نظر می‌رسد (به شدت خسته‌ام، امروز یک روز خیلی طولانی بود) و آهنگ صدایش کاملاً سرد و غیر صمیمی است. ترس، کلمه‌ها و صدای او را خشک و سخت کرده بود. در واقع این آهنگ صدایش بود که واکنش خشمگینانه مورد انتظار را به وجود می‌آورد نه امتناع او از نامزدش: «تو چته؟ اگر نمی‌توانی زنی را دوست داشته باشی که از تو می‌خواهد کمی مهربان و صمیمی باشی، خوب روراست بگو». سدریک دفعه بعد قانون خود درباره نه گفتن را آزمایش کرد، و راجع به آن موضوع با یکی از دوستانش صحبت

کرد تا نظر او را جویا شود.

۵- رفتار جدید خود را آزمایش کنید و اطلاعات جمع آوری نمایید. در همان کاغذی که پیش‌بینی‌های منفی خود را نوشتید، پیش‌بینی‌هایی را یادداشت کنید که به راستی اتفاق افتاده‌اند. همچنین پیش‌بینی‌هایی را یادداشت کنید که اتفاق نیفتاده‌اند. اگر واکنش‌های دیگران در مقابل آزمایش شما مبهم است، لازم است از آنان چند پرسش کنید.

● آیا نسبت به حرف‌های من احساس خوبی دارید؟

● چه واکنشی نسبت به آن داشتید؟

● آنچه گفتم چه تأثیری در شما داشت؟

● نتوانستم پرسم که وقتی در باره با هم صحبت می‌کردیم

چه بر شما گذشت؟

● برداشت من این بود که وقتی گفتم شما ممکن است

احساس کرده باشید. آیا در این رابطه مسأله خاصی وجود دارد؟

● آیا موافقید که من؟

پاسخ‌ها را با سایر اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده‌اید، یادداشت نمایید.

۶- موقعیت دوم را برای آزمایش قانون خود انتخاب کنید و گام‌های ۲

تا ۵ را تکرار نمایید. همچنان که موقعیت جدید را برای ارزیابی قانون خود تعیین می‌کنید، سعی کنید بر روی آزمایش‌هایی کار کنید که شدت ترس حاصل آنها زیاد است. هرچه پیش‌بینی‌های شما در مورد نقض یک قانون فاجعه‌آمیزتر باشد، وقتی پیش‌بینی‌ها به نتیجه نرسند، تأثیر بیشتری بر باور مرکزی شما خواهد گذاشت. روبه‌رو شدن با تعداد کمی از نتایج منفی که در طی آزمایش‌های اولیه پیش‌بینی کرده بودید شما را

به هنگام انجام چالش‌های دشوارتر دلگرم خواهد کرد. هنگامی که ریموند تصمیم گرفت قانون خود در باره سپری کردن تعطیلات آخر هفته به تنهایی را نقض کند با یک برنامه سه ساعته در بعدازظهر شنبه آغاز کرد. ساعت‌های طولانی را در ساحل پیاده‌روی کرد و با کمال تعجب متوجه شد که اندکی از اضطراب و بی‌قراری که پیش‌بینی کرده بود، رخ داد. این موقعیت او را برای امتحان یک برنامه پنج ساعته و سپس یک روز کامل تنها بودن تشویق کرد. سرانجام او برای امتحان قانون ممنوعیت تنهایی مسافرت رفتن به اطمینان کافی دست یافت. او با سفر یک‌روزه به مارین شروع کرد و در نهایت بر روی برنامه خود تا رسیدن به یک اردوی تعطیلات چهارروزه کار کرد. در یک غروب سرد در ماه اکتبر و در یک محوطه اردویی تقریباً بیابانی، ریموند به این حقیقت دست یافت که از تنهایی طولانی لذت می‌برد. در اصل مادر ریموند بود که فکر می‌کرد تنها بودن با مرگ مساوی است و همانند بیشتر بچه‌ها او به مادرش اعتقاد داشت.

گزارش روزانه پیش‌بینی‌ها

تهیه شده توسط کریستین پادسکی (اقتباس از بک، فریمن و همکاران، ۱۹۸۹)

پیش‌بینی‌ها و داده‌های حاصل از آزمایش که آنها را یادداشت نموده‌اید، در واقع شروع گزارش روزانه پیش‌بینی‌ها هستند. گزارش روزانه پیش‌بینی‌ها ابزار بسیار خوبی برای ارزیابی باورهای مرکزی تان است. این گزارش نسخه‌ای از کتاب آزمایشگاهی یک دانشمند است. این کار به شما کمک خواهد کرد تا مشاهدات خود را ثبت کنید و آنها را به

خاطر بیاورید. پس از اینکه چندین آزمایش برای یک قانون خاص انجام دادید، بازگشت به عقب و مرور آنچه یاد گرفته‌اید، بسیار سودمند است. آیا قانون هنوز به قدرت خود باقی است؟ یا جهت ارائه دلیل موجه برای آنچه مشاهده کرده‌اید، باید آن را تغییر دهید؟

در بعضی موارد ممکن است مجبور شوید یک قانون را در چند موقعیت با افراد مختلف آزمایش کنید. به قانون گرتروود که می‌گفت؛ تو نمی‌توانی چیزی درخواست کنی یا مردم با بی‌حوصلگی و بی‌میلی پاسخ درخواست تو را می‌دهند، توجه کنید. در چهارده موقعیت ماه گذشته، گرتروود متوجه شد که در یازده موقعیت افراد با درخواست‌های او همکاری کرده‌اند و تنها در سه مورد به نظر رسید که از درخواست‌های او آزرده شده‌اند. نتیجه مشاهداتش این است که او در حال حاضر در دنیای زندگی می‌کند که کم‌تر یک دنیای سیاه و سفید می‌باشد. در دنیایی است که به غیر از سفید و سیاه، زمینه‌های خاکستری وسط را نیز می‌بیند. به جای اینکه تصور کند دیگران او را تحویل نخواهند گرفت بهتر است مسایل را در قالب درصدها بنگرد. حدود بیست درصد افراد ناراحت می‌شوند ولی به نظر می‌رسد هشتاد درصد آنان فکر می‌کنند اگر او چیزهای مورد نظرش را درخواست کند، کار خوبی انجام داده است.

ادامه کار سونیا

شاید سونیا را از فصل پیش به خاطر داشته باشید. او خود را فردی ترسو، حساس و آسیب‌پذیر می‌پنداشت و از این‌رو خود را در رسیدگی به مشکلات اساسی زندگی ناتوان می‌دید.

از سه قانونی که سونیا در ابتدا تصمیم به آزمایش آنها گرفت، به نظر رسید که قانون او «از چالش‌های تنش‌زا اجتناب کن» مهم‌ترین قانون باشد. احساس او درباره خودش به عنوان فردی ضعیف و ترسو و در نتیجه ناتوان از تسلط بر زندگی خود، می‌تواند بیش از همه با نقض قانون «چالش تنش‌زا» به طور مستقیم مورد آزمایش قرار گیرد. سلسله‌مراتب آزمایش سونیا به ترتیب زیر است:

۱- یک موقعیت کم‌خطر را شناسایی کنید. سونیا تصمیم گرفت به پسر تد، مارک، بگوید دیگر نمی‌تواند از ماشین او استفاده کند.

۲- یک پیش‌بینی رفتاری خاص بنویسید. «مارک عصبانی شده و از من انتقاد خواهد کرد، تد ناراحت خواهد شد و به این تصمیم من اعتراض خواهد کرد، مضطرب خواهد شد و رابطه‌ام با هر دو آنان به شدت مختل می‌شود.»

۳- با خودتان قرارداد ببندید. سونیا تصمیم گرفت بعد از ظهر روز دوشنبه، زمانی که فقط خودش و مارک در خانه بودند، تصمیم خود را به او بگوید. او راجع به برنامه خود با یکی از دوستانش صحبت کرد و به او قول داد که وی را در جریان روند اجرای طرح خود بگذارد.

روز دوشنبه سونیا متوجه شد که دوست ندارد برنامه خود را عملی کند. اما تصمیم گرفت برخلاف احساس خود، هر طور شده برنامه‌اش را اجرا کند.

۴- رفتار جدید خود را به صورت یک نقشه بنویسید. «مارک، تو در به موقع بازگرداندن ماشین به قول خود عمل نمی‌کنی، صریح بگویم به دلیل اینکه می‌دانم تو در هنگام رانندگی زیاد الکل مصرف می‌کنی، تصمیم گرفته‌ام که بعد از این اجازه ندهم از ماشینم استفاده کنی.»

هنگامی که سونیا حرف‌های خود را مورد بازنگری قرار داد متوجه شد این جمله‌ها سرد و اتهام‌آمیز به نظر می‌رسند. وقتی او نقشه خود را با یکی از دوستانش به صورت ایفای نقش اجرا کرد، دوستش متوجه شد لحن صدای سونیا خشن و اهانت‌آمیز است.

سونیا متوجه شد که روبه‌رو شدن با مارک برای او آنقدر اضطراب‌آور بود که او با خشم و عصبانیت خود را تخلیه کرده است. در این شرایط به احتمال زیاد خشم و تحقیر او سبب بروز همان واکنش در مارک می‌شود که او از آن وحشت داشت و می‌ترسید. بنابراین سونیا نقشه خود را اصلاح و دوباره آن را به صورت ایفای نقش تمرین کرد: «مارک، اتخاذ چنین تصمیمی برای من سخت است، ولی از اینکه گاهی اوقات در هنگام رانندگی الکل مصرف می‌کنی، نگران می‌شوم. علاوه بر این وقتی می‌خواهم از ماشینم استفاده کنم، در دست توست و این شرایط مرا به دردسر می‌اندازد. قصد ندارم دیگر ماشینم را به تو بدهم.»

دوست سونیا پیشنهاد کرد او حرف‌هایش را با یک جمله جدید آغاز کند: «مارک، من تصمیمی گرفته‌ام که امیدوارم روابط ما را دچار مشکل نسازد.» سونیا تصمیم گرفت نمایش را این‌گونه به پایان ببرد: «تصمیم گرفته‌ام از این به بعد ماشینم را به تو قرض ندهم. مشکل مصرف الکل در هنگام رانندگی و گاهی اوقات دیر برگرداندن ماشین، مرا نگران کرده است. از این بابت متأسفم.»

سونیا تصمیم گرفت اگر با اعتراض مارک روبه‌رو شد یا شروع به مشاجره کرد از راهبرد «صفحه گرامافون شکسته» استفاده کند. او فقط موضوع اصلی مورد نظر خود را در قالب کلمه‌هایی متفاوت تکرار کرده و به آرامی و با خونسردی با او صحبت کند. در بازبینی نقشه، لحن صدا

درست و به جا به نظر می‌رسید و سونیا احساس کرد برای روبه‌رو شدن با مارک در روز دوشنبه آماده است.

۵- آزمایش را انجام دهید و اطلاعات را جمع‌آوری کنید.
به یادداشت‌های گزارش روزانه پیش‌بینی‌های سونیا توجه کنید:

مارک آرام و تا حدی گستاخ بود. «اگر تو این‌طور می‌خواهی، بسیار خُب، ولی من بیشتر از بقیه مشروب نمی‌خورم» و سپس با عجله از اتاق بیرون رفت. وقتی موضوع را با تد در میان گذاشتم او مرا به خاطر تصمیمی که گرفته بودم تشویق کرد و گفت که خودش در فکر انجام چنین کاری بوده است. در مورد آنچه بین من و مارک اتفاق خواهد افتاد تا حدودی احساس اضطراب می‌کنم. حدس می‌زنم جریان امور خیلی سرد پیش برود ولی به‌گونه‌ای که قابل تحمل به نظر می‌رسد. پیش‌بینی‌های من اساساً خیلی نادرست بودند.

سونیا آزمایش خود را با رفتن به گام شش و انتخاب دومین موقعیت دنبال کرد: او تصمیم گرفت آزمایش خود را با تشریح یک موش کوچک پیش ببرد. پیش‌بینی فاجعه‌آمیز او این بود که به شدت عصبی خواهد شد. او فکر می‌کرد به خاطر حواس‌پرتی و ناراحتی که در مورد موضوع تد دارد در محل کار خود از کوره درمی‌رود و در اتاق انتظار و پیش از شروع کار دچار یک حمله اضطرابی خواهد شد. پس از عمل تشریح سونیا در گزارش روزانه پیش‌بینی‌های خود مطالب ذیل را نوشت:

من در تمام طول هفته در باره موضوع تد فکر می‌کردم ولی با این حال هنوز می‌توانستم روی کارهایم متمرکز شوم و از وجود تد لذت ببرم. من از کوره در نرفتم. در اتاق انتظار عصبی و

هیجان زده بودم و زمانی که او نووکایین را آماده می کرد صدایم خیلی خشن شده بود، اما دچار حمله اضطرابی نشدم. من در مقابله با تنش خیلی بیشتر از آنچه پیش بینی می کردم، توانمند بودم.

پس از آن سونیا تصمیم گرفت به خاله اش بگوید قصد ندارد برای تعطیلات به خانه آنان برود. خاله اش ناراحت شد و او را سرزنش کرد ولی وقتی تلفن را قطع کرد، با کمال تعجب متوجه شد که واکنش او آنقدرها هم شدید نبوده است.

پس از پشت سر گذاشتن چند چالش دیگر سونیا برای امتحان تنش آمیزترین موقعیت احساس آمادگی می کرد: روبه رو شدن با مارک به خاطر مصرف مواد مخدر و نیاز او به درمان. از وقتی که او و تد مقداری مواد مخدر را هنگام جارو کردن، زیر فرش پیدا کردند سونیا احساس کرد برای روبه رو شدن با این موقعیت به حمایت تد نیاز دارد. او از تد خواست برای روبه رو شدن با مشکل مارک با او همکاری کند. هر دو با یکدیگر به روی نقشه کار کردند، آن را اصلاح کردند تا آنچه می خواستند به مارک بگویند واضح و روشن باشد و تنبیه و مجازاتی در پی نداشته باشد. علاوه بر این سونیا قبول کرد که درباره برنامه های درمانی بیماران بستری برای نوجوانان پرس و جو کند. آنان در ادامه کار و در خصوص مسایلی که به صلاح مارک بود، تصمیم گیری کردند.

درست همان طور که سونیا پیش بینی می کرد، روبه رو شدن با مارک مسئله ساز شد. مارک در را به شدت به هم زد و از خانه بیرون رفت. سونیا و تد به این نتیجه رسیدند که مارک نمی تواند به زندگی با آن دو ادامه بدهد مگر آنکه اول تحت درمان قرار بگیرد. طی چند روز بعد از این واقعه، آنان مسئله درمان مارک را به وی گوشزد کردند. مارک با حمله

به درخت کریسمس و آتش زدن آن، ریختن زباله در کف آشپزخانه و شکستن کلکسیون بطری‌های چینی خودش، نسبت به این مسئله واکنش نشان داد. این اتفاق یک کابوس بود. اما ظرف یک هفته او به معالجه تن داد و تحت درمان قرار گرفت. تمام پیش‌بینی‌های رفتاری سونیا درست از آب درآمد. آنچه به حقیقت نپیوست مسئله ضعف و ناتوانی او بود. او به طور شگفت‌انگیزی احساس قدرت و جرأت می‌کرد. او و تد هر دو ترسیده بودند، اما این کار همان‌طور پیش رفت که متعهد شده بودند. سونیا احساس اضطراب شدیدی کرد، اما در باره تمایل و توانایی‌اش در مهار درد و ناراحتی در چنین شرایطی تعجب کرد.

وقتی مارک تحت درمان بود، سونیا فرصت پیدا کرد تا گزارش روزانه پیش‌بینی خود را مرور کند. او امتیازهای خود را حساب کرد. در شش موقعیت چالش‌برانگیز از نظر هیجانی دچار ضعف یا دستپاچگی نشده بود. حتی وقتی که خاله‌اش و مارک با همان عصبانیتی که پیش‌بینی کرده بود در مقابلش واکنش نشان دادند او خیلی کمتر از آنچه انتظار داشت، احساس آسیب‌پذیری کرده بود.

به دنبال فرصت‌هایی برای آزمایش باشید

همچنان‌که آزمایش را ادامه می‌دهید به دنبال فرصت‌های ناگهانی و بدون مقدمه جهت نقض قانون‌های قدیمی خود باشید. چیزهایی که طبق عادت از آنها اجتناب کرده‌اید را امتحان کنید. توجه خود را بر روی قانون‌های اضافی متمرکز کنید که قصد آزمایش آنها را دارید. در خصوص موقعیت‌هایی که می‌توانید رفتارهای جدید را امتحان کنید، هشیار

باشید. با کار اضافه، پیش از آنکه جدیت رفتارشان کمتر شود آنها را به صورت نقشه درآورید.

شما به ناچار در انجام کارهای خود با پسرقت‌هایی مواجه خواهید شد. ممکن است کسی شما را طرد کند و شما احساس ترس، ناراحتی، آزدگی و... کنید. گاهی اوقات پیش‌بینی‌های منفی‌تان درست از آب درمی‌آیند، ولی اغلب چنین نخواهد شد. بیشتر اوقات تنها برخی از بخش‌های پیش‌بینی فاجعه‌آمیز به اثبات می‌رسند در حالی که سایر بخش‌های آن به راحتی تحقق نخواهند یافت. اطلاعاتی را که از گزارش روزانه پیش‌بینی‌هایتان به دست می‌آورد حفظ کنید. این اطلاعاتی که جمع‌آوری می‌کنید برای هدف شما در توسعه و اصلاح باورهای مرکزی‌تان ضروری می‌باشد.

باورهای مرکزی را دوباره بنویسید

پس از یک دوره آزمایش و جمع‌آوری اطلاعات مسئله مهم این است که ببینید آیا می‌توانید چیزهایی را که آموخته‌اید با یکدیگر تلفیق کنید. این اطلاعات چگونه باورهای مرکزی شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد؟ آیا این اطلاعات راه‌های جدیدی را برای اصلاح مفروضه‌هایتان پیشنهاد می‌کند؟

اکنون زمان نوآوری است. سعی کنید باور مرکزی خود را دوباره بنویسید به گونه‌ای که نتیجه آزمایش‌ها را با یکدیگر تلفیق کنید. موارد استثناء باور مرکزی خود را مشخص کنید. توجه کنید که هیچ چیز در باورتان وجود ندارد که بتوانید به راحتی نادرست بودن آن را ثابت کنید.

از جمله واقعیت‌های متعادل چیزهایی است که راجع به خودتان یاد گرفته‌اید و باعث می‌شود که تصویر ذهنی منفی قدیمی کم‌رنگ شود یا از بین برود.

سونیا باور مرکزی‌اش را آن چنان که در ذیل می‌آید دوباره نوشت: «من بیشتر از آنچه فکر می‌کردم برای رویارویی با مسایل جرأت و توانایی دارم. من می‌توانم به مشکلاتم رسیدگی کنم، از تشریح موش گرفته تا سرزنش‌های خاله‌ام و حتی خشم باورنکردنی مارک که جلوی او درآمدیم. من قدرت شگفت‌آوری دارم.»

تقویت باورهای مرکزی جدید

در این فصل شما جمله‌های اصلاح شده باور مرکزی خود را با تلاش بسیار به مجموعه جدیدی از قانون‌ها برای زندگی، تبدیل خواهید کرد. شما به تهیه گزارش روزانه از تجربه‌های حمایت‌کننده باورهای اصلاح شده و قانون‌هایتان ادامه خواهید داد و یاد خواهید گرفت که چگونه باید در اکثر حوزه‌های زندگی خود روی باورهای جدیدتان کار کنید.

قانون‌های جدید از باورهای مرکزی جدید

در قسمت بالای یک برگه کاغذ سفید، جمله‌های باور مرکزی خود را که از فصل پیش نتیجه گرفتید بنویسید. برای این باورهای مرکزی جدید مجموعه‌ای جدید از قانون‌ها را بنویسید که توسط باورها به طور ضمنی القا می‌شوند. به آن فصل از کتاب مراجعه کنید که راجع به یافتن

مفروضه‌های آزمون‌پذیر بود و فهرست قدیمی قانون‌های خود را بیرون کشیده و آنها را اصلاح کنید.

قانون‌های جدید را در قالب اظهار نظرهای قطعی در مورد خودتان ارائه کنید. آنها را در قالب اول شخص بنویسید: «من می‌توانم آنچه را می‌خواهم، درخواست کنم» به جای «تو می‌توانی آنچه را می‌خواهی، درخواست کنی» جمله‌های تأییدی خود را به صورت کوتاه، ساده و مثبت بیان کنید. مثبت یعنی «من احساساتم را با دیگران در میان می‌گذارم» به جای «من احساساتم را پنهان نمی‌کنم» یا «من به جک اعتماد می‌کنم اما به جورج، نه» به جای «به هیچ‌کس اعتماد نکن».

بر زمان حال تأکید داشته باشید نه بر آینده: «من چالش‌ها را می‌پذیرم» به جای «من چالش‌ها را خواهم پذیرفت». هر جا که ممکن است یک پیش‌بینی از پیامدهای منطقی برای هر قانون در نظر بگیرید. در خصوص قانون‌ها می‌توانید از زمان آینده استفاده کنید. به عنوان مثال: «من می‌توانم از مادرم خواهش کنم که از بچه‌ها مراقبت کند. هر وقت انجام این کار برایش خیلی سخت شود او به من خواهد گفت».

اگر در این مرحله با این جمله‌ها احساس آرامش نمی‌کنید یا متقاعد نمی‌شوید، نگران نباشید. هدف شما این است که یک فهرست کامل بسیار مثبت از جمله‌ها در باره خودتان تهیه کنید که باورهای جدیدتان را در برگیرد.

در اینجا یک مثال از جمله‌های اصلاح‌شده باور مرکزی و قانون‌های الکسیز وجود دارد:

باور مرکزی اصلاح شده

دیگران: به بعضی از مردم می توان اعتماد کرد. آنها محترم و بزرگوار هستند و در کنار من خواهند ماند.

عملکرد: می توانم به مردم اعتماد کنم و ببینم چه اتفاقی می افتد، از این طریق می توانم تشخیص دهم چه کسی حقه باز و چه کسی صادق است. می توانم یاد بگیرم که در مورد مردم بهتر قضاوت کنم.

قانون های جدید

۱- گاهی احساسات و نیازهایم را با دوستان قدیمی ام در میان می گذارم: این کار ما را به هم نزدیکتر می کند.

۲- می توانم کمک مردم را بپذیرم به خصوص از دنی و مارگریت. آن دو به قول خود عمل خواهند کرد و این به معنی وابستگی من به آنان نیست.

۳- اینکه با مردان مهربان باشی و از آنان انتظار علاقه و محبت داشته باشی، خوب است. اگر فرض کنم در کنار من می مانند و برای ماندن به آنان انگیزه بدهم، اغلب در کنار من خواهند ماند.

۴- می توانم اشتباهات خود را بپذیرم و تلاشم را برای دستیابی به چیزهای جدید ادامه دهم. مردم به خاطر اعتراف به اشتباهاتم نظر بهتری نسبت به من خواهند داشت تا اینکه سعی در پنهان کردن آنها داشته باشم.

۵- می توانم تعارض موجود در یک رابطه را برطرف کنم. می توانم برای آن چیزی که می خواهم بدون دست کشیدن یا تسلیم شدن مذاکره و گفتگو کنم.

باور مرکزی قدیمی

دیگران: مردم فریبکارند، از تو سوءاستفاده می کنند و تو را ترک می کنند.

عملکرد: من نمی دانم رفتار مردم را چگونه تعبیر کنم و تشخیص بدهم چه کسی حقه باز و چه کسی صادق است.

قانون های قدیمی

۱- هرگز درد، امید، احساسات یا نیازهای خود را برای دوستان بیان نکن.

۲- اجازه نده مردم به تو کمک کنند.

۳- عاشقانه به مردان اعتماد نکن؛ بنا را بر این بگذار که آنان تو را ترک می کنند. هرگز به خاطر ارتباط بیشتر علاقه، محبت و یا هر نیاز عاطفی خود را بیان نکن.

۴- هرگز زیر بار اشتباهات نرو. مردم از این مسئله برای مهار و آزار تو استفاده می کنند.

۵- اگر در رابطه ای، تعارض وجود دارد از آن رابطه صرف نظر کن.

الکسیز متوجه شد تغییر کوچک هشیارانه‌ای که در باورهای مرکزی‌اش ایجاد کرده بود منجر به یک تغییر بسیار بزرگ در قواعدش برای چگونگی رفتار با مردم شد، این یک تجربه معمول از قدرت کار باور مرکزی است، نوعی اهرم روانشناختی مشغول به کار است که به وسیله آن تغییرات کوچک در باور می‌توانند باعث تغییرات رفتاری عمده‌ای شوند. درست مثل اینکه هر باور مرکزی یک نورافکن پر قدرت در مرکز یک میدان وسیع و تاریک می‌باشد. حرکت دادن نورافکن به اندازه یک چهارم سانتی‌متر به طرف چپ یا راست، کیلومترها مسافت از نواحی جدید را روشن می‌کند. اگر به هنگام مرور فهرست قانون‌های جدیدتان به نظر رسید که این قانون‌ها متعلق به فرد دیگری هستند شگفت‌زده نشوید. هیچ دلیلی ندارد مضطرب یا مأیوس شوید. درست همین مرحله است که قانون‌های جدیدتان بیگانه به نظر می‌رسند و شما مجبور نیستید همه آنها را به یک باره بپذیرید. می‌توانید اول، مدرک بیشتری جمع کنید.

تهیه گزارش روزانه شواهد

به کمک باورها و قانون‌های جدیدی که آشکارا جمع‌بندی شده‌اند می‌توانید تجربه روزانه خود را مرور کنید و ببینید آیا اتفاقات خارج از تحمل شما هستند.

گزارش روزانه خود را به شیوه‌ای ساد بنویسید. با یک برگه کاغذ که به دو ستون تقسیم شده شروع کنید:

چه اتفاقی افتاد معنی آن چیست

در سمت راست روابط متقابل خود با دیگران، اتفاقات، مشاهدات خود در مورد دیگران، اشتباهات، چگونگی تسلط بر عوامل استرس‌زا، گفتگوها و تجربیات شخصی خود را یادداشت نمایید. هر چیزی که باورهای مرکزی اصلاح شده شما و قوانین جدید مشتق از آنها را حمایت می‌کند.

در سمت چپ، بنویسید که این تجربیات چطور از باورها و قانون‌های جدید شما حمایت می‌کند.
در اینجا یک صفحه از گزارش روزانه الکسیز موجود است:

چه اتفاقی افتاد

دنی در تمیز کردن حیاط پشتی به من کمک کرد.

معنی آن چیست

کمک او را پذیرفتم، برداشت خوبی از این کار داشتم. نسبت به دنی احساس وابستگی نمی‌کنم.

مارگریت چهل دلاری را که تابستان گذشته از من قرض گرفته بود بازگرداند.

فکر نمی‌کردم پول را به من بازگرداند ولی آن چهل دلار اینک در دست من است.

باب بعد از قرارمان به من تلفن کرد و گفت دلیل تأخیر این بوده که می‌خواست روز شنبه تنیس بازی کند. گفتم بسیار خوب، از دیدن تو خوشحال خواهم شد.

می‌توانم اعتماد کردن به او را آغاز کنم. باید به او این فرصت را بدهم تا بداند از مصاحبت او لذت می‌برم و از اینکه بیشتر با او باشم خشنود می‌شوم.

به خواهرم در مورد احساس ترسم نسبت به خشم و عصبانیتش گفتم. او گفت: «الی، باور نمی‌کنم تو در رابطه‌ات با من اینقدر راحت باشی.»

من دارم بیشتر اعتماد می‌کنم.

حدس زدم چه کسی در تئاتر تلویزیونی معماگناهکار است.

شاید بهتر از آنچه فکر می‌کردم در مورد آن بازیگر قضاوت می‌کنم.

پسر نوجوانی را دیدم که در ایستگاه اتوبوس در حال حرف زدن با یک دختر بود. هیچ فکر نکردم به آن دختر بگویم «عزیزم، مراقب باش.»

مجبور نیستم فکر کنم همه فریبکار و کلاهبردار هستند.

به خاطر سپردن و نوشتن مستمر چنین گزارش روزانه‌ای، کار دشواری است. احتمال دارد که فراموش کنید از وقایع یادداشت بردارید و یا این کار را به تعویق بیندازید تا جایی که دیگر نمی‌توانید تمام چیزهایی که برایتان اتفاق افتاده را به یاد بیاورید. اگر دچار دردسر شدید برخی از اینترفندها را امتحان کنید:

* هر وقت ماشینتان را روشن می‌کنید، کیف پولتان را برمی‌دارید، سیفون توالت را می‌کشید، ظرف‌ها را می‌شوید، در آینه نگاه می‌کنید اتفاقات جدید را به عنوان شواهد باورهای مرکزی جدیدتان مرور کنید. برای یادآوری به خودتان، تعدادی نوارچسب رنگی روی آینه، میز آرایش، کلیدهای ماشین، یا ساعتتان بچسبانید تا روند کار مرور شواهد را درست و به موقع انجام دهید. همچنین ممکن است ساعتتان یا زمان سنج آشپزخانه را طوری تنظیم کنید که هر دو یا سه ساعت یک‌بار و به نشانه یادآوری مرور جدیدترین اتفاق، زنگ بزند.

* هر روز یک زمان خاص را به یادداشت کردن گزارش روزانه خود اختصاص دهید. پیش از بیرون آمدن از رختخواب، پس از ناهار، در طی زنگ تفریح‌هایی که برای نوشیدن قهوه در نظر می‌گیرید، پیش از رفتن به رختخواب... نوشتن گزارش روزانه را مثل مسواک کردن دندان‌هایتان به عنوان بخشی از عادت روزانه خود انجام دهید.

* هر وقت با کسی ارتباط دارید یک دقیقه وقت بگذارید و آنچه بین شما اتفاق افتاده است را مرور کنید تا شواهد لازم برای باورهای اصلاح‌شده خود را جمع‌آوری کنید تا اینکه ببینید مطابق قانون‌های جدیدتان عمل می‌کنید.

حوزه کار خود را انتخاب کنید

برای یکپارچه سازی باورهای مرکزی جدید در هویت خود تنها این کافی نیست که منفعلانه کنار بنشینید و فقط شواهد را جمع آوری کنید. لازم است که خودتان دست به کار شوید و حوادث را به وجود آورید.

این کار می تواند خیلی ترسناک و گیج کننده باشد. این کار یکی از راه های به اجرا درآوردن آزمایش های فکری است و شما را به این نتیجه منطقی می رساند که باید باورهای مرکزی منفی تان را به وضعیت مثبت تری تبدیل کنید. این کار باعث می شود شما آن چنان که به شایستگی، امنیت، ارزش و... خودتان اعتقاد دارید در زندگی تان عمل کنید.

راه به وجود آوردن اتفاقات انجام آنها در یک فضای تعریف شده از زندگی تان است. شما باید یک حوزه واحد را انتخاب کنید و در آن حوزه طوری عمل کنید که گویی تمام باورهای جدیدتان کاملاً درست بوده و در شخصیت شما یکپارچه شده اند. (کلی ۱۹۶۳، ۱۹۵۵) این حوزه می تواند یک شخص، محل، مکان یا زمان خاص باشد. به عنوان مثال می توانید انتخاب کنید فقط با مادرتان، فقط سرکار، فقط در کلاس درس، یا فقط پنجشنبه ها مطابق قانون های جدیدتان رفتار کنید.

به عنوان نخستین حوزه، حوزه ای از زندگی تان را انتخاب کنید که در آن احساس امنیت می کنید. سعی نکنید پرتنش ترین رابطه یا مسئولیت هایی را به عهده بگیرید که به نظرتان خیلی استرس زا هستند. در جستجوی بخش کاملاً مشخصی از زندگی تان باشید که بر آن تسلط

دارید و فرصت‌های فراوانی برای به عمل درآوردن باورهای جدید و قواعدتان در اختیار دارید. به عنوان مثال الکسیز طلاق گرفته بود، خودش تنها در یک آپارتمان جدید زندگی می‌کرد، در کلاس‌های شبانه برنامه‌نویسی کامپیوتر شرکت می‌کرد و در طول روز در یک بیمارستان محلی به عنوان کارپرداز کار می‌کرد. او در رابطه‌اش با خانم صاحبخانه، در مدرسه و سرکار تحت فشار روانی بسیار زیادی بود. بنابراین به عنوان اولین حوزه عمل رابطه‌ای را انتخاب کرد که فشار روانی کمتری داشت، ارتباطش با صاحبخانه جدید. خانم صاحبخانه انتخاب خوبی بود چون رابطه الکسیز با او سابقه زیادی نداشت. او می‌توانست شروع تازه‌ای داشته باشد. همچنین الکسیز در ارتباط با زنان راحت‌تر از ارتباط با مردان بود و از طرفی تمام وقت در خانه نبود بنابراین ارتباط او با صاحبخانه‌اش می‌توانست کم، محدود و مهار شده باشد.

نقشه عادت جدیدتان را بنویسید

این کار را چنان انجام دهید که گویی در حال نوشتن نقش یک شخصیت نمایشی و یک فیلمنامه برای صحنه‌ای از یک فیلم یا یک نمایش هستید. نخست به جمله‌های باور مرکزی اصلاح‌شده و فهرست قانون‌های جدیدتان نگاه کنید. کدام یک از قانون‌های جدید در حوزه عملی که انتخاب کردید، قابل اجرا هستند؟ راهنمای دستور کار جدیدتان چگونه به شما کمک می‌کند در رابطه، مکان، یا زمان خاصی که برای تغییر مشخص کرده‌اید عمل کنید؟

قانون‌های قابل اجرا را یادداشت کنید. سپس با توجه به نحوه عمل

در آن موقعیت یا با این شخص، ارزش و شایستگی خود، اعتماد به دیگران، امنیت و تسلط، احساس دوست داشتنی بودن، استقلال، راحتی و... این قانون‌ها را با جزئیات بیشتری شرح دهید.

خود را در محل کار با دوستان، روز پنجشنبه تنها در خانه، یا در هر حالت دیگری تصور کنید. هرآنچه قصد دارید انجام دهید، بگویید، بپوشید را یادداشت کنید. شما می‌توانید گفتن چیزهای مهم را در مقابل آینه با صدای بلند تمرین کنید تا به چگونگی آهنگ صدا، حرکت‌ها و حالت‌های صورت خود به هنگام سخن گفتن دست یابید. اگر احساس می‌کنید حرکت‌ها و رفتارتان ساختگی و مصنوعی به نظر می‌رسد، نگران نباشید. طبیعی است که بخواهید این‌طور فکر کنید: «این، من نیستم. این شیوه هرگز جواب نخواهد داد». به یاد داشته باشید، فقط برای یک مدت کوتاه و یک مکان با دقت انتخاب شده مجبورید طوری رفتار کنید که انگار یک فرد متفاوت هستید.

وقتی تمام نقشه یا شرح صحنه نمایش را به صورت مکتوب آماده نمودید، دراز بکشید و چشم‌هایتان را ببندید. به مدت دو دقیقه، خیلی آهسته و عمیق نفس بکشید تا احساس آرامش کنید. سپس صحنه آینده را در ذهنتان مرور کنید و آن را با تمام ظاهر و جزئیات اجرا کنید، درست همان‌طور که می‌خواهید پیش برود. خودتان را طوری ببینید انگار در یک فیلم هستید و هر چیزی که می‌گویید را می‌شنوید و هرآنچه انجام می‌دهید را می‌بینید. آن صحنه را از نقطه نظر خودتان مرور کنید، با این تصور که شما همه چیز را می‌گویید و انجام می‌دهید. وقتی به طور واقعی اقدام به عملی کردن باورهای جدیدتان می‌کنید این نوع ایفای نقش در قالب تصویرسازی ذهنی کمک زیادی به آرامش شما خواهد کرد.

نقشه الکسیز به این صورت درآمد:

قانون‌هایی که در مورد دوریس (خانم صاحبخانه) قابل اجراست:

۱- خوب است هر کمکی را که پیشنهاد کرد، بپذیرم. تصور نمی‌کنم بخواهد مرا فریب دهد.

۲- اشتباهاتم را می‌پذیرم. مثلاً در مورد شکستن میله دوش حمام با او صحبت می‌کنم.

۳- احساساتم را با او در میان می‌گذارم.

۴- آنچه را می‌خواهم، درخواست می‌کنم.

۵- اگر تعارضی وجود دارد به جای فرار کردن، گفتگو و مذاکره می‌کنم. بسیار خُب، من فردی هستم که می‌تواند مردم را دوست داشته باشد و به آنان اعتماد کند. می‌توانم روی قضاوتم در مورد مردم، حساب کنم. دوریس خیلی مؤدب و معقول به نظر می‌رسد. باید فرض را بر این بگذارم که او به همین حالت باقی خواهد ماند. باید در برخورد با او برایش ارزش قائل شوم. از اول او را به عنوان یک دوست و یار در نظر می‌گیرم نه یک دشمن. می‌توانم به او سر بزnm نه اینکه منتظر بنشینم تا موعد پرداخت اجاره خانه برسد یا از من چیزی بخواهد.

صحنه مورد نظر این است: به جای احساس گناه به خاطر شکستن میله دوش حمام و عذاب دادن خودم به خاطر آن و به تعویق انداختن گفتن این مسئله به دوریس از این فرصت به عنوان چیزی که یخ بین ما را آب می‌کند و به عنوان یک فرصت برای شناختن صاحبخانه‌ام استفاده می‌کنم. من در امنیت هستم، دلیلی برای ترسیدن ندارم. او را به طبقه بالا دعوت می‌کنم. شماره تلفن را می‌گیرم و می‌گویم: «دوریس، حالت چگونه؟» او می‌گوید: «خوبم، اتفاقی افتاده؟» من می‌گویم: «گوش کن،

یک مشکل کوچک با میله دوش حمام آپارتمانم پیدا کرده‌ام، می‌توانی همین روزها وقت بگذاری و یک سریایی بالا تا نگاهی به آن بیندازی؟»
نه، می‌گویم: «چرا همین حالا یک سر نمی‌آیی بالا تا یک فنجان قهوه با هم بخوریم و ببینیم چطور می‌توانیم آن را تعمیر کنیم؟» او می‌گوید بسیار خوب و ظرف نیم ساعت طبقه بالا خواهد بود. ظاهر من با یک شلوار جین و یک بلوز، راحت و خودمانی است، موهایم برس کشیده و مرتب است. من یک فرد سرحال، سالم و مؤدب به نظر می‌رسم. یک مستاجر تمام‌عیار و بی‌عیب. آپارتمان تمیز و مرتب است، البته نه در حد تمیزی و سواس‌گونه، ولی زیبا به نظر می‌رسد. کاملاً مشهود است که از آپارتمانم مراقبت می‌کنم.

دوریس به در می‌رسد. من در را باز می‌کنم، لبخند می‌زنم و با صدایی بسیار صمیمانه و مملو از شادی و حس اعتماد می‌گویم: «سلام، حالت چطوره؟» و قهوه می‌ریزم و کنار میز آشپزخانه می‌نشینم. به او می‌گویم که چقدر این آپارتمان را دوست دارم. اینجا ساکت و راحت است. از او می‌پرسم چه مدت در اینجا بوده است. نسبت به او و علاقه‌اش توجه نشان می‌دهم.

احساساتم را با او در میان می‌گذارم. به او می‌گویم از تنها زندگی کردن در اینجا کمی عصبی هستم. به او می‌گویم که طلاق گرفته‌ام و تحت فشار هستم و احساس تنهایی می‌کنم. این اعتراف بزرگی نیست فقط یک حقیقت است، خیلی راحت و قابل فهم. او با من احساس همدردی می‌کند و چیزهایی در مورد زندگی خودش به من می‌گوید، مهم نیست چه چیزهایی.

نوبت به طرح موضوع میله دوش حمام می‌رسد. باید به او بگویم که

احساس گناه می‌کنم. اشتباه خود را بپذیر. «من در وان حمام تعادل خود را از دست دادم و برای جلوگیری از افتادن میله را گرفتم و میله یکدفعه کاملاً از دیوار کنده شد. با من بیا تا نشانت بدهم.» ما به داخل حمام می‌رویم. او به میله نگاهی می‌اندازد. چیزهایی در مورد اینکه چگونه وسایل را تعمیر می‌کند، می‌گوید. من با خوشرویی و جدیت، نه محتاطانه و با تردید، پیشنهاد می‌کنم هزینه تعمیر میله را پرداخت کنم. ما همسایگان جدید هستیم نه دشمن.

با هم به توافق می‌رسیم که هر یک چه کاری را باید انجام بدهیم. رابطه خوبی بین ما برقرار می‌شود. هدف بنا نهادن یک رابطه واقعی است، نه معلق ماندن در سرزنش عمیق به خاطر میله حمام، یا بدگمانی در مورد اینکه او از من سوءاستفاده می‌کند یا از من متنفر خواهد شد. الکسیز این صحنه را دوبار در ذهن خود تمرین کرد. او روبه‌روی آینه حمام ایستاد و در عمل قسمت‌های سخت مربوط به فاش کردن احساسات و اقرار کردن به شکسته شدن میله دوش را تمرین کرد.

طوری رفتار کنید که انگار باورهای مرکزی جدیدتان درست هستند

حالا بیرون بروید و واقعاً این کار را انجام دهید. در حوزه عمل انتخابی خود طوری رفتار کنید که انگار خودِ جدیدتان هستید. مطمئن‌تر، ایمن‌تر، سالم‌تر، شایسته‌تر و خیلی صفت‌های دیگر. تا آنجا که می‌توانید از نقشه خود پیروی کنید و طوری رفتار کنید انگار قانون‌های جدیدتان طبیعتِ دوم شما بودند.

تکرار قانون‌ها برای خودتان در حین عمل، به شما کمک خواهد کرد.

قانون‌های خود را مثل شواهد یا شعارهایی به منظور یادآوری شیوه جدید بودن در دنیا تکرار کنید: «می‌توانم تعیین کنم چه می‌خواهم و به چه چیزی نیاز دارم. می‌توانم بگویم نه. می‌توانم از خودم محافظت کنم. من انسان شایسته‌ای هستم.»

نخستین تلاش خود را به کمک راهبرد «انگار که» بسنجید. این روش در مورد چه چیزهایی پاسخ داد؟ در مورد چه چیزهایی پاسخ نداد؟ کدام کارها به نظر طبیعی و آسان بودند؟ کدام یک به نظر ساختگی و دشوار بودند؟ نتیجه چه بود؟ واکنش دیگران چه بود؟ شما پس از آن چه احساسی داشتید؟ وقتی آن را انجام می‌دادید به خودتان چه گفتید؟

بر اساس همین روش، نقشه را تغییر دهید. در نقشه خود، بیشتر آنچه را بگنجانید که به این روش پاسخ داده و آنچه پاسخ ن داده است را تغییر دهید. نقش خودتان را تصحیح کنید و بسط دهید، خود جدیدتان. برای رویارویی بعدی، درست مثل آنچه دفعه اول انجام دادید، برنامه‌ریزی کنید.

این کار درست مثل این می‌ماند که شما در نمایشی شرکت دارید که نمایشنامه‌نویس، کارگردان و هنرپیشه هستید. شما صحنه‌ای از نمایش را می‌نویسید، تصویر کلی آن را ترسیم می‌کنید، آن را ارزیابی می‌کنید و دوباره از نو شروع می‌کنید؛ تجدید نظر، آزمایش حرکت‌ها و صحنه جدید نمایش، مرور نتیجه، اجرای آن از ابتدا تا انتها تا زمانی که به شکل یک نمایشنامه طبیعی، راحت، پر قدرت درآید.

وقتی الکسیز به طور واقعی دوریس را به طبقه بالا و به آپارتمان خود دعوت کرد، اوضاع خوب پیش رفت، اما او خیلی عصبی بود. همان‌طور که برنامه‌ریزی شده بود آن دو در حال نوشیدن قهوه، دور میز آشپزخانه

بودند. الکسیز لحظه‌های سختی را برای بیان احساساتش به دوریس تجربه کرد. او موفق شد با صدایی آرام و گرفته بگوید: «من اینجا را خیلی دوست دارم، اما گاهی اوقات عصبی می‌شوم و احساس تنهایی می‌کنم.» این جمله اصلاً به اعتراف طبیعی و روانی که تمرین کرده بود شبیه نبود، ولی به نظر نمی‌رسید که دوریس فکر کرده باشد این اعتراف، عجیب و غریب بود. او خیلی مهربان بود.

وقتی که آن دو به حمام رفتند، الکسیز متوجه شد که سرزنش شدن به خاطر خراب شدن میله دوش خیلی سخت است. تصمیم گرفت تمام تقصیرها را به گردن لغزندگی وان حمام و میله دوش بیاندازد، ولی زبانش را گاز گرفت و فقط گفت: «از اینکه این اتفاق افتاده، متأسفم و حاضرم هزینه تعمیر آن را هرچقدر که باشد بپردازم.» دوریس گفت هزینه تعمیر آن فقط چند دلار خواهد بود و او از یک تعمیرکار می‌خواهد که روز جمعه برای درست کردن آن بیاید.

موقع رفتن دوریس گفت: «فکر می‌کنم اینجا به چند پرده احتیاج داری. من در زیرزمین چند پرده دارم که مستأجر قبلی گذاشته است. آنها برای این پنجره‌ها مناسب خواهند بود و اگر بخواهی می‌توانی برای گرفتن آنها به طبقه پایین بیایی.» الکسیز میل غیرارادی خود برای رد کردن کمک را فرو نشاند و گفت حتماً، دلش می‌خواهد آنها را ببیند.

الکسیز این رویارویی را مرور کرد و از نتیجه آن خشنود شد. او برنامه‌ریزی کرد که پیش از برخورد بعدی‌اش با دوریس، برای صحبت کردن در مورد احساساتش بیشتر تمرین کند. برای اینکه در حمایت از برنامه به خودش کمک کند ناهار را با دوستش مارگریت خورد و به او گفت در رابطه‌اش با خانم صاحبخانه چه چیزی را آزمایش می‌کند.

الکسیز گفت: «مارگریت تو باید به من در اجرای برنامه‌ام کمک کنی. می‌خواهم دوباره او را ببینم و با هم نگاهی به پرده‌های قدیمی بیندازیم. مهم نیست که آنها چقدر زشت باشند، من قصد دارم با مهربانی آنها را بپذیرم و صادقانه از او تشکر کنم. می‌خواهم برای او از زمانی بگویم که با مادرم پرده می‌دوختیم و اینکه او چقدر ایراد می‌گرفت. سه‌شنبه شب آینده به تو تلفن خواهم کرد و برایت خواهم گفت اوضاع چطور گذشت.»

الکسیز به همراه دوریس به زیرزمین رفت تا نگاهی به پرده‌ها بیندازد. آنها کمی رنگ و رورفته بودند ولی او از خانم صاحبخانه تشکر کرد و با دقت آنها را برای بردن به طبقه بالا تا کرد. او به دوریس گفت که چطور وقتی یک دختر جوان بود با مادرش پرده می‌دوخت و چقدر تلاش می‌کرد تا این کار را درست انجام دهد ولی وقتی مادرش به اشتباهات او اشاره می‌کرد چقدر احساساتش جریحه‌دار می‌شد.

وقتی الکسیز در مورد مادرش صحبت می‌کرد برای چند دقیقه احساس سبکی و راحتی کرد. ناگهان کاملاً در نقش فرو رفت و این‌طور به نظر می‌رسید که آزادانه در حال صحبت کردن با یک دوست است نه تکرار جمله‌هایی که پیش از آن حفظ کرده بود. احساس او شبیه فردی بود که می‌تواند بدون نگرانی در مورد واکنش شنونده به احساساتش اجازه بدهد تا جریان پیدا کنند. عاقبت الکسیز و دوریس با هم دوست شدند. الکسیز هر ماه منتظر فرا رسیدن موعد پرداخت اجاره‌خانه بود تا به طبقه پایین برود. آن دو بارها با هم قهوه خوردند، به هنگام شستن لباس‌ها با هم گپ زدند و اجناس کوچکی را از خواربارفروشی برای یکدیگر خریدند. رابطه الکسیز با خانم صاحبخانه برخلاف انتظار او، به جای اینکه یک مسابقه طناب‌کشی ستیزه‌جویانه شود به یک منبع

رضایت خاطر واقعی تبدیل شده بود.

حوزه عمل خود را گسترش دهید

هنگامی که در اجرای قانون‌های جدید خود در نخستین حوزه موفقیت‌هایی کسب کردید و راضی بودید، به سراغ حوزه عمل دیگری از زندگی خود بروید. اگر در ارتباط با مادر خود خوب کار کردید حالا نوبت رابطه با برادران می‌باشد. اگر توانستید غروب روز پنجشنبه را با موفقیت به تنهایی بگذرانید، با تنهایی تمام روز شنبه چطورید و اگر در برخورد با مردم در فروشگاه و پمپ بنزین احساس راحتی کردید، همان شیوه را در برخورد با بچه‌های کلاس ورزش امتحان کنید.

هر وقت به حوزه عمل دیگری تغییر مکان دادید، فهرست قانون‌های جدیدتان را مرور کرده و نقشه خود را اصلاح کنید. قانون‌هایی که مؤثر هستند و باعث ایجاد احساسی طبیعی و خوشایند در شما می‌شوند را حفظ کنید. برای غلبه بر پیچیدگی‌های جدید، راهنما و دستور کار جدیدی را به فهرست خود اضافه کنید. انتظار داشته باشید که وقتی راهبرد «انگار که» را در یک موقعیت جدید یا با افراد جدید به کار می‌گیرید، دوباره احساس کنید رفتارشان ناشیانه و مصنوعی است. فرآیند کشیدن نقشه، راهبرد «انگار که»، مرور و اصلاح باورها را تا جایی ادامه دهید که در هر حوزه جدید به دنبال پیروی از قانون‌های جدیدتان باشید و احساس راحتی کنید.

برای الکسیز حوزه عمل بعدی دوستش مارگریت بود. الکسیز چندی پیش در مورد موضوع رابطه‌اش با خانم صاحبخانه از او درخواست کمک

کرده بود بنابراین به نسبت آسان بود که بخواهد به رفتار راحت خود با او ادامه بدهد. در این مورد الکسیز می توانست رفتار خود را اصلاح کند و آن را تغییر دهد. او به دوستش گفت در حال تمرین این است که به مردم بیشتر اعتماد کند، احساساتش را در میان بگذارد، چیزهایی را که می خواهد درخواست کند و کمک دیگران را بپذیرد. مارگریت از اینکه با مورد آزمایش قرار گرفتن می توانست به الکسیز کمک کند، خوشحال بود. الکسیز وقتی فهمید که واقعاً در حال پیشرفت است که به هنگام ابتلا به بیماری آنفلوآنزا توانست از مارگریت تقاضای کمک کند. وقتی بیمار بود الگوی قدیمی اش که می گفت نباید در هنگام بیماری با هیچ کس تماس داشته باشی چون «هیچ کس دوست ندارد دور و بر افراد بیمار باشد»، از بین رفت. او از مارگریت درخواست کرد چک حقوق ماهیانه او را به بانک ببرد، پروژه درسی اش را به آموزشگاه تحویل بدهد و گریه اش را پیش دامپزشک ببرد. او خیلی به خودش افتخار می کرد که توانسته بود زمانی که احساس خوبی نداشت از کسی کمک بگیرد.

الکسیز تصمیم گرفت با یکی از مدرّسان آموزشگاه طرح دوستی بریزد، قضیه طلاق خود را بدون احساس قربانی بودن تا آخر به او بگوید و به رابطه طولانی مدت خود با «باب»، هم بازی قدیمی تنیس اش ادامه دهد. سرانجام او خود را در حالتی یافت که به افراد غریبه چیزهایی می گفت مثل: «تو باید به بعضی افراد اعتماد کنی، از این فرصت استفاده کن. اگر این کار را نکنی، تنها می مانی و احساس ترس می کنی. گاهی اوقات به خاطر اعتماد ضرر می کنی، اما این خطر کردن لازم و ضروری است.»

الکسیز وقتی متوجه شد که باورهای جدیدش را بی اختیار و بدون

نقشه در ذهن بیان می کند، فهمید که مرحله «انگار که» پایان یافته است. این همان چیزی است که اتفاق می افتد. «انگار که»، تبدیل به «چون که» می شود. وقتی در موقعیتی یک بار طوری مخاطره کردید انگار که یک فرد لایق و مطمئن هستید، عاقبت از روی عادت بارها دست به این مخاطره خواهید زد چون شما یک فرد لایق و مطمئن هستید. به نظر جادویی می رسد ولی شما واقعاً به آنچه وانمود می کنید هستید، تبدیل می شوید.

یک واقعیتی در مورد سلامت جسمی وجود دارد که می گوید: «شما همان چیزی هستید که می خورید.» و برای سلامت روح می گویند: «شما فقط آنچه را جستجو می کنید می بینید.»، «شما به آنچه می بینید، اعتقاد دارید.» و «شما به آنچه انجام می دهید، تبدیل می شوید.» حقیقت ساده و فریبنده این است که باور یک مهارت است. مهارتی که شما با عمل کردن آن را می آموزید. مهارتی که می تواند شما را به یک قالبساز آگاه - نه یک زندانی - باور تبدیل کند.

تجسم باورهای مرکزی

یک سخن روانشناسانه می‌گویید این درست نیست که شما نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید. گرچه نمی‌توانید آنچه برایتان اتفاق افتاده یا آنچه انجام داده‌اید را تغییر دهید، اما می‌توانید از تجسم فکری برای پی‌ریزی دوباره خاطرات خود چنان استفاده کنید که آن خاطرات درد و رنج کمتری برایتان در پی داشته باشند و کمتر در زندگی کنونی شما مداخله کنند.

در این فصل شما به تاریخچه‌ای که در فصل چهار شناسایی کردید مراجعه خواهید کرد. با یک برنامه‌ریزی دقیق و به کمک باورهای مرکزی جدید و مثبت‌تر، قادر خواهید بود صحنه‌های دردناک دوران کودکی خود را دوباره ببینید. روش‌های تجسم فکری که در این فصل خواهید آموخت به راستی می‌توانند اثر آن صحنه‌های قدیمی را بر هویت بزرگسالی شما تغییر دهند.

شما می‌توانید پیش از اتمام تمرین‌های فصل پیش، کار بر روی این

فصل را شروع کنید. تجسم فکری تقویت باورهای مرکزی اصلاح شده شما را آسان تر می کند.

کودک درونی شما

ضمیر ناخودآگاه شما به زمان اعتقاد ندارد. برای ضمیر ناخودآگاه شما وقایعی که در شش ماهگی اتفاق افتادند درست به همان اندازه وقایعی که دیروز اتفاق افتادند، مهم و ضروری است. باطن ژرف و شخصیت مطلق کودک درونی شما تمام جزئیات را نگه می دارد. این کودک درونی نسبت به هیچ یک از خودهای شما دانشی ندارد. او یک کودک است با نیازها، توانایی ها و ادراک یک کودک از دنیا.

همین طور شما یک کودک نوپای دو ساله درون خود دارید با احساسات خودمحورانه و متضاد مربوط به یک کودک دو ساله. خودهای بی شماری از شما در تمام سنین، از تولد تا سن کنونی تان، وجود دارد.

کودک درونی چیزی بیش از یک استعاره جالب است. این کودک توضیح می دهد که چرا انسان ها به چگانه یا خام و بی تجربه رفتار می کنند. دلیل آن این است که برخی حوادث تنش زا، منجر به یادآوری آسیب روانی دوران کودکی می شود و خود جوان تر آنان را بیدار می کند. آنها طوری واکنش نشان می دهند که انگار هنوز دو، پنج یا ده ساله هستند.

احساسات دردناکی که در کودکی تجربه کردید و هرگز رفع نشده اند، دوباره بازمی گردند تا به صورت باورهای مرکزی منفی در مورد خودتان بارها به ذهن شما خطور کند. نیازهای ارضا نشده دوره های پیشین هنوز شما را به آن روزها می برد.

در سال‌های اخیر روش‌های خاصی جهت «تربیت دوباره کودک درون» به منظور رفع احساسات دردناک قدیمی و برآورده کردن نیازهای قدیمی به طور نمادین، گسترش یافته است. این کار اغلب به شکل برنامه‌های بهبود دوازده مرحله‌ای با کودکان الکلی‌ها یا با قربانیان سوءاستفاده‌های جنسی یا جسمی دوران کودکی اجرا می‌شود. این روش‌های قوی برای کسانی که با باورهای مرکزی منفی خود مبارزه می‌کنند نیز بسیار مفید می‌باشد.

ایده اصلی چنین روش‌هایی این است: تصور کنید که به عنوان یک فرد بزرگسال عاقل و با تجربه، در حال مشاهده خود به شکل یک کودک در یک دوره زمانی بحرانی - صحنه خاصی که قبلاً مشخص کرده بودید - هستید. این صحنه در یکی از باورهای منفی شما راجع به خودتان دخیل می‌باشد. شما از خود جوان‌ترتان، از دانایی و خردی که به دست آورده‌اید و از مهارت‌هایی که برای مقابله با شرایط سخت یاد گرفته‌اید، بهره‌مند می‌شوید. به خصوص با باور منفی مقابله می‌کنید که به صورت یک نسخه مثبت و دقیق شکل گرفته است. شما در تصور خود به یک والد و دوست ایده‌آل تبدیل می‌شوید که در آن زمان نیاز داشتید، ولی در اختیارتان نبود.

ضمیر ناخودآگاه شما به واقعیت بیشتر از زمان اعتقاد ندارد. بدین معنا که بین تجربه واقعی و خیالات یا رؤیاها تمایز قائل نمی‌شود. پند و اندرز و حمایت خوبی که سال‌ها پس از آن واقعه، در تصور خود برای کودک درونی‌تان فراهم می‌کنید می‌تواند افزایش پیدا کند و ذخیره شود و توسط ناخودآگاهتان مورد استفاده قرار بگیرد، درست مثل اینکه در واقع اتفاق افتاده بودند.

این واقعیت که شما دو نسخه متناقض از یک خاطره یکسان در ذهن دارید، برای ناخودآگاهتان مشکلی به وجود نخواهد آورد، زیرا ناخودآگاهتان اصراری بر معنای منطقی اتفاقات ندارد.

ملاقات کودک درونی تان یک خیابان دو طرفه است. شما به گذشته برمی‌گردید تا برای کودک درونی خود تجربه، دانایی و توانایی که در آن زمان برای درک جهان و مراقبت از خود کم داشتید به ارمغان ببرید؛ کودک درونی شما به زمان آینده می‌آید تا خودانگیختگی، خلاقیت و لذت ناب زندگی که در بزرگسالی به خاطر بقا مجبور به سرکوب کردن آن بودید را به شما بازگرداند.

۱- باورهای جدید را به شکل پیام‌هایی برای کودک درونی تان ترجمه کنید.

باورهای مرکزی جدید اصلاح شده‌ای که در فصل پیش به وجود آوردید را در نظر گرفته و آنها را امتحان کنید. در صورت لزوم آنها را به شکل پیام‌های کوتاه، ساده و مثبت ترجمه کنید تا بتوانید به خودهای جوان‌ترتان انتقال دهید.

بلافاصله تعیین کنید که در چه سنی نیاز داشتید این پیام‌ها را بشنوید. تمرینی که در ذیل می‌آید به سنین متفاوت مراحل مهم رشد یک کودک طبیعی، تقسیم‌بندی می‌شود. باورهای مرکزی گوناگون اغلب در مراحل مختلف شکل می‌گیرند، اما تجربه هیچ دو انسانی یکسان نیست. تقسیم‌بندی زیر (برادشو، ۱۹۹۰) فقط یک دستور کار است که به شما کمک می‌کند در سنین مختلف به دنبال چه چیزی باشید؛ نه یک

راهنمای انعطاف‌ناپذیر که باید از آن پیروی کنید.

نوزادی — نخستین سال زندگی

در طول نخستین سال زندگی خود، شما برای غذا، گرما، مراقبت و محبتی که برای رشد نیاز دارید به طور کامل به پدر و مادر خود، به خصوص مادران وابسته هستید. بنابراین باورهای مرکزی که شاید تحت تأثیر ابتدایی‌ترین تجربیات شما هستند با محبت و امنیت در ارتباط خواهند بود. اگر این موضوعات برایتان حوزه‌های مشکل‌ساز هستند، باید پیام‌هایی مانند این را به خود دیکته کنید:

تو محفوظ و ایمن هستی.

تو دوست‌داشتنی و با ارزش هستی.

تو می‌توانی به من اعتماد کنی تا از تو مراقبت کنم.

در دنیا به اندازه کافی محبت و غذا برای تو وجود دارد.

در اینجا هرچه دوست دارید به خودتان، به عنوان یک کودک بگویید، بنویسید:

دورهٔ نوپایی — ۱ تا ۳ سالگی

کودکان نوپا در حال یادگیری ایستادن روی دو پای خود و کشف دنیای جدیدشان هستند. باورهای مرکزی که به احتمال زیاد در این سال‌ها پایه‌گذاری می‌شوند باید با استقلال و ارزش در ارتباط باشند. در اینجا مثال‌هایی از پیام‌های تقویت‌کننده برای کودک نوپای درونی‌تان وجود

دارد:

تو می توانی روی دو پایت بایستی.
من کنجکاو ی تو را دوست دارم.
تو یک فرد بی نظیر و ارزشمند هستی.
این خوب که بگویی نه.
پیام های خود به کودک نوپایان را در اینجا بنویسید:

سن پیش دبستانی — ۴ تا ۶ سالگی

از سنین چهار تا شش سالگی بسیاری از باورهای مرکزی، به خصوص در حوزه عملکرد یا شایستگی شکل می گیرند. در اینجا مثال هایی وجود دارد که ممکن است به عنوان یک کودک پیش دبستانی به خودتان بگویید:

تو خیلی از کارها را به خوبی انجام می دهی.
تو می توانی یاد بگیری که هر کاری را انجام دهی.
تو هر روز بهتر و بهتر می شوی.
پیام هایتان را برای سن پیش دبستانی تان بنویسید:

سن مدرسه — ۷ تا ۱۰ سالگی

موضوعاتی که احتمالاً در این دوره بیشتر پیش می آیند مربوط به تسلط و

معیارهای شخصی می‌شوند. در اینجا چند پیام احتمالی وجود دارد:
تو می‌توانی مهار زندگی خود را در دست بگیری.
تو مسئول رفتار خودت هستی.
چقدر خوشحال می‌شوم وقتی می‌بینم که می‌توانی برای خودت
برنامه‌ریزی کنی و بعد آن را به طور جدی پی‌گیری کنی.
تو قانون‌های منطقی برای خودت تنظیم می‌کنی.
پیام‌های مخصوص خود را برای سن مدرسه‌تان بنویسید:

دورهٔ بلوغ – ۱۱ تا ۱۵ سالگی

برای بیشتر افراد، این دوره یک دورهٔ پردردسر است، زمانی که هر یک از
نگرانی‌های مربوط به دورهٔ بلوغ می‌توانند برجسته شوند. نیازهای
ارضا نشدهٔ دوران کودکی و احساسات پاسخ داده نشده می‌توانند
برگردند و بارها و بارها به ذهن شما خطور کنند. به علاوه ممکن است
شما با مفاهیم تعلق و عدالت مشکل داشته باشید.
در اینجا فقط به تعداد کمی از پیام‌های فراوانی که برای خودِ بالغ
دردسرساز شما وجود دارند اشاره می‌شود:
تو شایسته و برآورندهٔ دوستان خودت هستی.
این امر طبیعی است که احساس سردرگمی کنی.
می‌توانی پذیری به آنچه می‌خواهی نرسی.
می‌توانی زندگی را وقتی نامساعد به نظر می‌رسد، اداره کنی.
زمانی را صرف باورهای مرکزی مثبت برای نوجوان دورن خودتان

کنید:

دوره جوانی - ۱۶ تا ۲۰ سالگی

تا حالا چهارچوب زمانی پیشنهاد شده ممکن است با رشد شما متفاوت باشد. این امر طبیعی است. شما خودتان هستید، با شیوه رشد مخصوص خودتان. تا حالا که یک بزرگسال جوان هستید اکثر باورهای مرکزی شما شکل گرفته‌اند. موضوعاتی که یک جوان با آنها مواجه می‌شود، مربوط می‌شود به یافتن یک رابطه عاشقانه ثابت در بیرون از چهارچوب خانواده اصلی‌تان، تعهد به کار یا چیزی که در زندگی قصد انجام آن را دارید. چگونگی دیدگاه شما راجع به ماهیت ذاتی افراد دیگر، در این مرحله از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. تعدادی از جمله‌های شاخص باور مرکزی که دیگران آنها را مفید یافته‌اند بدین ترتیب است:

همه مردم کارها را به بهترین وجهی که در توانشان است، انجام می‌دهند.

هرکس تلاش می‌کند زنده بماند.

اکثر مردم به تو سخت نخواهند گرفت.

در اینجا چیزی را بنویسید که قصد دارید به خودتان به عنوان یک جوان بگویید:

۲- کاملاً آرام شوید

آرامش کامل کم و بیش مثل هیپنوتیزم شدن است. این کار تمرکز کامل را آسان تر می سازد و شما را بیشتر برای تلقین پذیری آماده می کند. آرامش سازی نخستین گام ضروری برای تمام تمرین های تجسم فکری است. وقتی در حالت آرامش هستید می توانید تصاویر ذهنی دقیق تر و قوی تری بسازید. همچنین می توانید زمان بیشتری را صرف تجسم کودک درونی خودتان کنید.

علاوه بر این، آموزش آرمیدگی به نوبه خود یک شیوه درمانی محسوب می شود. وقتی بدن شما در حالت آرامش باشد ذهن شما نیز در حال آرامش خواهد بود. وقتی در حال آرامش هستید اکثر باورهای منفی و پریشان کننده شما قدرت خود را از دست می دهند. در واقع غیرممکن است وقتی ماهیچه های بدنتان آزاد و در حال آرامش هستند شما احساس نگرانی کنید.

در یک جای راحت در حالی که دست ها و پاهایتان آزاد هستند، دراز بکشید. چشم هایتان را به آرامی ببندید. مشت راست خود را گره کرده، آن را محکم تر کنید. میزان تنش را در مشت خود بررسی کنید. توجه داشته باشید همچنان که مشت خود را گره کرده نگه داشته اید، تنش را در مشت، مچ دست و ساعد خود احساس کنید. پس از پنج ثانیه بازویتان را رها کنید. آرامش را در دست راستتان احساس کنید و به تفاوت موجود با آنچه پیش تر احساس می کردید توجه داشته باشید، به مدت پانزده ثانیه روی این احساس تمرکز کنید. راز این روش آرامش عضلانی تدریجی است.

یک بار دیگر تکرار کنید. مشت راست خود را دوباره به مدت پنج ثانیه گره کنید سپس آن را به مدت پانزده ثانیه رها کنید. سپس همین کار را دوبار با مشت چپ خود انجام بدهید. پس از آن همزمان هر دو مشت خود را ابتدا منقبض و سپس رها کنید.

حالا آرنج هایتان را خم کنید و ماهیچه دوسر آن را منقبض کنید، هر دو بازو را با هم. پس از پنج ثانیه تنش اجازه دهید بازو هایتان در دو طرف بدن تان رها شوند. به احساس آرامش خود توجه کنید. این کار را یک بار دیگر تکرار کنید.

حالا پیشانی خود را منقبض کنید. به مدت پنج ثانیه و تا جایی که می توانید اخم کنید. سپس اجازه دهید عضلات صورتتان به مدت پانزده ثانیه صاف شوند و آرامش را احساس کنید. دوباره اخم کنید. در مرحله بعد چشم هایتان را به صورت نیمه باز نگه دارید و آنها را محکم ببندید، سپس آنها را رها کنید تا اینکه به آرامی بسته باشند. با سفت کردن فک خود - نه خیلی شدید، به سراغ دهانتان بروید. اصلاً لازم نیست که دندان هایتان صدا بدهند، فقط فشار را در فک خود احساس نمایید. این عضو از بدن جایی است که بسیاری از افراد از روی عادت تنش را در آن انباشته می کنند و به صورت ناخود آگاه دندان های خود را روی هم فشار داده یا روی هم می ساینند. اجازه دهید فک شما شل شود و دهانتان کمی باز بماند. آرامش را احساس کنید. کار تنش و آرامش عضلات فک خود را تکرار کنید. سعی کنید زبان خود را به طرف بالا فشار داده و تنش را احساس کنید. حالا آن را رها کنید. لب های خود را به شکل یک O جمع کرده، آنها را رها کنید.

سر خود را تا آنجا که به راحتی می تواند حرکت کند به سمت عقب

فشار دهید و به فشاری که این کار به گردن شما وارد می‌کند، توجه داشته باشید. این گروه از عضلات در حین فشار روانی به شدت سفت و محکم می‌شوند. سرتان را به اطراف و جلو بچرخانید و توجه کنید که این کار چقدر تنش ایجاد می‌کند. سپس ماهیچه‌های گردنتان را آزاد کرده، اجازه دهید سرتان استراحت کند و جریان هیجان‌بخش آرامش را احساس کنید.

شانه‌های خود را تا جایی که می‌توانند حرکت کنند، بالا ببرید. به مدت پنج ثانیه تنش را احساس کنید و سپس اجازه دهید شانه‌هایتان پایین بیفتند. احساس آرامش را بررسی کنید. تمام بدن شما شروع به آرامش می‌کند. یک نفس عمیق بکشید و شش‌های خود را از اکسیژن پر کنید. نفس خود را در سینه حبس کنید و ببینید این کار چگونه، در قفسه سینه شما احساس تنش ایجاد می‌کند. همچنان که هرچه عمیق‌تر در حالت آرامش فرو می‌روید اجازه دهید هوا به آرامی بیرون برود. این تنفس عمیق را چندین بار تکرار کنید و با هر بازدم، به شکلی عمیق‌تر در حالت آرامش قرار بگیرید.

اگر کمردرد دارید از این قسمت صرف نظر کنید. کمر خود را کمی انحنا بد دهید و تنش را احساس کنید. سپس خود را رها کنید و آرام بگیرید. این کار را تکرار نمایید.

ران‌های خود را سفت کنید و پاشنه‌های خود را برای سفت کردن ران‌هایتان، به زمین فشار دهید. این حالت را به مدت پنج ثانیه حفظ کنید و بعد رها کنید. سپس سعی کنید انگشتان پای خود را به منظور فشار آوردن بر عضلات ساق پایتان، رو به پایین نگه دارید. این کار را به آرامی انجام دهید، در این صورت شما با مشکل گرفتگی عضلات مواجه

نخواهید شد. اگر هر نوع گرفتگی در عضلات خود احساس نمودید، این کار را متوقف کنید. عضلات ساق پایتان را رها کنید و گرما و سنگینی را در اطراف پاهایتان احساس کنید. حالا سعی کنید انگشتان پایتان را به طرف بالا نگه دارید و فشار و کشش را به ساق‌های پاهایتان انتقال دهید. این حالت را به مدت پنج ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید.

آهسته دراز بکشید، به آرامی نفس بکشید و تمام بدن خود را به طور اجمالی بررسی نمایید. آرامش را با حرکت به سوی بالا از پاها و پایین تنه تا شانه‌ها، بازوها و سرتان احساس کنید. اگر هر عضوی از بدن‌تان هنوز احساس تنش می‌کند، بر روی آن عضله کار کنید و چرخه تنش - آرامش را تا وقتی که عضلات احساس آرامش کنند، تکرار نمایید.

۳- کودک درونی خود را تجسم نمایید

وقتی در حالت آرامش قرار گرفتید می‌توانید تجسم کودک درونی خود را با در نظر گرفتن خود به عنوان یک نوزاد آغاز کنید. این کار می‌تواند یک تجربه بسیار قوی و هیجان‌انگیز باشد. هر زمان در طول این تمرین با احساسات خود دچار مشکل شدید باید فوری چشم‌هایتان را باز کرده و تمرین را متوقف کنید. تا وقتی که در باره این موضوع با کسی صحبت نکرده‌اید نباید تمرین را ادامه دهید. اگر سابقه یک بیماری خطرناک دارید، به خصوص اگر مورد سوءاستفاده جسمی، جنسی یا عاطفی قرار گرفته‌اید حتماً باید پیش از شروع کار تجسم کودک درونی، با یک متخصص بهداشت روان مشورت نمایید.

یک راه خوب برای انجام تمرین‌های تجسمی، خواندن آنها روی یک

نوار کاست است. به آرامی و به وضوح با مکث‌های مکرر صحبت کنید. دستور کار را دوباره به گونه‌ای جمله‌بندی کنید که با توجه به شرایط منحصر به فرد شما قابل اجرا باشند و مطالبی را در بر بگیرند که قصد داشتید به کودک درونی خود بگویید.

همچنان که در حالت نشسته یا دراز کشیده هستید و احساس آرامش عمیق، سنگینی و گرمای مطبوع می‌کنید، تصور کنید بدنتان در حال پرواز یا فرورفتن داخل زمین است. بدن شما در حال یکی شدن با کائنات است. شما در حال احاطه بر تمام جهان هستید. تمام جهان، تمام زمان و مکان با شما همراه می‌شوند. شما تمام جهان یا تمام کائنات می‌شوید. هوشیاری کنونی خود را به عنوان جرقه یا شعله‌ای در مرکز بی‌کران گذشته خود احساس کنید.

تصور کنید درون شما شبیه یک پارک است. با راه‌های باریک، درخت‌ها، چمن‌ها، ساختمان‌ها، جوی‌های آب و فواره‌ها. داخل این پارک شما می‌توانید تمام زمان‌های زندگی خود، تمام خودهایی که در همه سنین و در تمام مکان‌ها بوده‌اند را پیدا کنید. دنیای درونی شما تمام مسائلی که تاکنون برایتان اتفاق افتاده و تمام آنچه شما تاکنون در باره آن فکر کرده یا خیالپردازی کرده‌اید را در بر می‌گیرد.

تصور کنید شما روی یک مسیر میان چمن‌ها در پارک خود ایستاده‌اید. به پایین نگاه کنید و نمای مسیر را بررسی کنید. به رنگ و ترکیب آن، به سنگریزه‌های کوچک و چمن‌ها نگاه کنید. به آواز پرنده‌ها و نجوای نسیم در میان درختان گوش کنید. رایحه پاک هوای تازه و گیاهان سبز را استشمام نمایید. نوازش باد را روی صورت خود و برافروختگی پوست خود را زیر تابش نور آفتاب احساس کنید. این امکان مخصوص

شماست، دنیای درونی شما که هر طور دلتان بخواهد می‌توانید آن را بسازید. شما مهار اینجا را در دست دارید. مسئولیت اینجا بر عهده شماست.

روی مسیری شروع به قدم‌زدن کنید. این مسیر از میان زمان عبور می‌کند. شما می‌توانید هر زمانی از گذشته خود را فقط با قدم‌زدن در امتداد آن مسیر ببینید. همین‌طور که در امتداد مسیر پرسه می‌زنید متوجه یک ساختمان در دوردست می‌شوید. همچنان که نزدیک می‌شوید، توجه داشته باشید که خانه است یا آپارتمان یا هر جایی که شما وقتی به دنیا آمدید در آن زندگی می‌کردید. اگر هرگز خانه‌ای که در آن متولد شده‌اید را ندیده‌اید سعی کنید آن را به شکلی در ذهن خود بسازید که به واقعیت نزدیک باشد.

وارد خانه شوید و به اتاقی بروید که در زمان نوزادی در آن می‌خوابیدید. اگر ندانید که آن اتاق واقعاً چه شکلی بوده، طبیعی به نظر می‌رسد. هر طور که دلتان می‌خواهد آن اتاق را بسازید. به در ورودی اتاق توجه کنید. آیا چوبی است؟ چه رنگی است؟ آن را باز کرده و داخل شوید. یک تخت‌خواب بچه یا یک رخت‌خواب پیدا کنید. به طرف آن بروید و یک نوزاد در حال خواب را ببینید. این شما هستید، یک نوزاد. انگشتان کوچولوی خود، دهان کوچکتان، موهای کم‌پشت نوزادی‌تان را بررسی کنید. به رنگ و بافت پتو توجه کنید. این نوزاد چه نوع پارچه قنداقی یا چه نوع تخت‌خوابی دارد؟ هرچه جزئیات بیشتری اضافه کنید، این لحظه برای شما واقعی‌تر خواهد شد.

حالا تصور کنید که نوزاد بیدار شده و شروع به گریه کردن می‌کند. به ناله‌های اعتراض نوزاد گوش دهید. صدای گریه بلند و بلندتر می‌شود.

حالا مادرتان، پدرتان یا هر کسی که از شما مراقبت می کرده را ببینید که وارد می شود. آنان نمی توانند بزرگسالی شما را ببینند. شما مثل یک روح یا مشاهده گر بدون جسم یا مگس روی دیوار هستید.

مادرتان یا هر مراقب دیگر را در نظر بگیرید که با حالتی درمانده در حال برآوردن نیازهای شما است. آنان کج خلق، عصبانی و آشفته می شوند، یا وقتی واقعاً احتیاج دارید شمای نوزاد را در آغوش نمی گیرند یا به جای اینکه پوشاک شما را عوض کنند، سعی می کنند به شما غذا بدهند و وقتی فقط می خواهید کنارتان باشند سعی می کنند پوشاک شما را عوض کنند. خود نوزادتان را در حالی که بدقلقی و غرغر می کند، ببینید و صدایش را بشنوید.

حالا در نظر بگیرید مادرتان یا هر مراقب دیگری اتاق را ترک می کند. خود نوزاد شما دوباره شروع به گریه می کند. این بار، به سراغ خود نوزادتان بروید و او را بردارید. خود نوزادتان را نوازش کنید و در آغوش بگیرید. با یک شیشه شیر، مقداری شیر به او بدهید. وقتی گریه کردن او جای خود را به آرامش و رضایت می دهد، با خود نوزادتان صحبت کنید. آنچه را آماده کرده اید به خودتان به عنوان یک نوزاد بگویید. همچنین تعدادی از پیام های زیر را با جمله های خودتان بگویید:

به دنیا خوش آمدی.

من خوشحالم که تو اینجایی.

من خوشحالم که تو یک دختر یا پسر هستی.

پیش از این هیچ کس دیگری کاملاً شبیه تو وجود نداشته است.

من تو را دوست دارم.

من تو را درست همین طور که هستی دوست دارم.

من هرگز تو را ترک نخواهم کرد.
من قصد دارم به تمام احتیاجات تو رسیدگی کنم.
متناسب با سنی که داری طبیعی رفتار می‌کنی.
در حال حاضر هیچ قدرت انتخابی برای انجام صحیح کارها نداری.
تو هرچه در توان داری برای زنده ماندن انجام می‌دهی.
یک بار دیگر خودِ نوزادتان را در آغوش بگیرید و بعد نوزاد را زمین
بگذارید. خدا حافظی کنید و قول بدهید که زود برمی‌گردید. برگردید و
اتاق را ترک کنید.

حالا لازم است که دیدگاهتان را تغییر دهید. شما دوباره از این صحنه
عبور خواهید کرد، اما این بار شما خودِ نوزادتان خواهید بود. تصور کنید
که دوباره خیلی کوچولو هستید. شما در تخت بچه دراز کشیده‌اید، در
همان لحظه بیدار می‌شوید. وقتی از دنیای ابهام خود بیرون می‌آیید
احساس نامطلوبی به شما دست می‌دهد. گرسنه‌اید. یک چیز گرم
می‌خواهید که شما را سیر کرده و گرسنگی‌تان را برطرف کند. شما
مادرتان را می‌خواهید. تصور کنید که با درماندگی در تختخواب خود دراز
کشیده‌اید و از انجام هرکاری برای گرسنگی، سرما، خیس بودن جایتان و
تنهایی‌تان ناتوان هستید. شما مدام گریه می‌کنید.

تصور کنید مادرتان یا هرکس دیگری وارد می‌شود اما تمام آنچه را در
این لحظه به آن نیاز دارید، به شما نمی‌دهد. او اتاق را ترک می‌کند و شما
هنوز سیر نشده‌اید.

حالا خودِ آینده‌تان را تصور کنید که به بالای تخت تکیه داده و به شما
لبخند می‌زند. توجه کنید خودِ آینده‌تان چه چیزی پوشیده است،
موهایش چطوری است. شما می‌توانید خودتان را به عنوان یک جادوگر

یا ساحر پیر عاقل ببینید یا می توانید قیافه خود بزرگترتان را همان طور که هست در ذهن خود داشته باشید. یک تصویر آرامش بخش و قابل اعتماد انتخاب کنید.

احساس کنید از تختخواب برداشته شده اید، در آغوش گرفته شده، نوازش شده و طرف صحبت قرار گرفته اید. دوباره تمام پیام ها را گوش کنید و بدانید که آن پیام ها برای شما هستند: به زمین خوش آمدی، تو دوست داشتنی هستی، احتیاجات تو برآورده خواهد شد، تو بی نظیری، تو درست همان دختری یا پسری هستی که می خواستم، تو مناسب سن و سالت هستی. تو مجبور نیستی دوباره احساس گرسنگی، سرما یا تنهایی کنی. تو می توانی روی آینده و پدر و مادر دلخواهت حساب کنی که همیشه اینجا در کنار تو بمانند.

گوش کنید که خود آینده شما خدا حافظی می کند و قول می دهد که بازگردد. به عقب برگردید تا بخواهید در حالی که می دانید دوست داشتنی هستید و از شما مراقبت می شود. حالا آماده می شوید که تجسم را تمام کنید. دوباره به خود بزرگسالان تبدیل شوید و نخستین خانه خود را ترک کنید. قدم زنان به سمت پایین مسیر، به طرف یک جای راحت برای دراز کشیدن بروید. چشم های خیالی خود را ببندید و یقین داشته باشید که وقتی آنها را باز می کنید آنها چشم های واقعی شما خواهند بود و زمان زمان حال خواهد بود و شما دوباره خود کنونی تان در دنیای واقعی خواهید بود. محیط بی واسطه خود را برای خودتان یادآوری کنید. به آرامی تا شماره سه بشمارید و روی شماره سه چشم هایتان را باز کنید و با دقت بیدار شوید. تجربه تجسم خود را مورد تأمل قرار دهید و به خودتان بگویید کار خوبی انجام دادید. شما شروع خوبی داشتید. احساس

طراوت و تازگی می‌کنید.

این یک شیوه تجسم فکری خوب است به خصوص برای تکرار در هر زمانی که در آن احساس دستپاچگی، درماندگی یا ناامنی می‌کنید.

۴- کودک درونی نوپای خود را تجسم نمایید

در دومین تجسم فکری دستور کار آرامش‌سازی را اجرا کنید تا کاملاً آرام شوید. یک بار دیگر تصور کنید مرزهای شما در حال توسعه هستند و شما در حال فرو رفتن به آن جهان سحرآمیز درونی هستید.

یک بار دیگر خود را بر روی مسیری تصور کنید که شما را به سوی کودک درونی‌تان راهنمایی می‌کند. در این لحظه، چند دقیقه‌ای را صرف تثبیت جزئیات در ذهن خود کنید: بوها، مناظر، صداها، و احساسات لامسه‌ای از جهان درونی‌تان. توجه کنید چه نوع درختانی در آنجا وجود دارند و چه نوع خاکی زیر پایتان است. توجه کنید چه لباسی پوشیده‌اید؛ لباس‌های مرتبتان، لباس‌های بلند و گشاد سحرآمیز، یک کلاه یا ژاکت مخصوص، یا هر چیزی که باعث راحتی شما می‌شود.

در امتداد مسیر قدم‌زنان راه بروید تا به جایی برسید که وقتی دو یا سه ساله بودید در آنجا زندگی می‌کردید. وارد خانه کودک نوپایتان شوید و به اطراف نگاه کنید. آشپزخانه را بررسی کنید، تعدادی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه خود را که در اطراف افتاده‌اند ببینید، توجه کنید کدام یک از وسایل خانه را به یاد می‌آوردید. اگر جزئیات خاطره نامشخص هستند، در خیال خود چیزهایی را بسازید که باورکردنی و قابل قبول باشند.

اکنون می‌خواهید یکی از ابتدایی‌ترین صحنه‌هایی که می‌توانید به یاد بیاورید را مجسم کنید. صحنه‌ای را انتخاب کنید که در فصل چهارم به هنگام اجرای آزمایش تاریخچه‌ای آن را تعیین کردید. صحنه‌ای را انتخاب کنید که ناراحت بودید، صحنه‌ای که چیزی اتفاق افتاد و باعث رنجش شما شد. آن خاطره می‌تواند یک خاطره واقعی باشد یا براساس داستانی باشد که خانواده‌تان در مورد سال‌های اولیه زندگی‌تان برایتان تعریف کرده‌اند. اگر برخی از جزئیات را اشتباه تجسم می‌کنید مسأله مهمی نیست، چون تمرین همچنان مفید خواهد بود.

خودتان را در موقعیت ببینید. چطوری لباس پوشیده‌اید؟ موهایتان چه رنگی است؟ بلندی آن چقدر است؟ به حالت چهره کودک نوپای درونی‌تان توجه کنید.

تماشا کنید، صحنه دردناک شروع می‌شود - وقتی چیزی را شکستید، وقتی کسی شما را ترک کرد، وقتی چیزی از بین رفت، وقتی مورد تنبیه یا سرزنش قرار گرفتید - ببینید کودک درونتان چطور نگران می‌شود. روی جزئیات، از جمله منظره‌ها، صداها، بوها، مزه‌ها و احساسات لامسه‌ای تمرکز کنید.

وقتی صحنه به پایان می‌رسد خودِ نوپایتان را به جای خلوتی در یک اتاق دیگر یا یک جای امن دیگر ببرید. خودتان را معرفی کنید. بگویید: «من تو هستم. من از آینده، وقتی که تو کاملاً بزرگ شده‌ای، آمده‌ام. آمده‌ام به تو کمک کنم تا هر زمان که به من احتیاج داشتی در کنار تو باشم.»

هرآنچه را برنامه‌ریزی کرده‌اید در این مرحله به کودک درونتان بگویید. همچنین می‌توانید به خودِ نوپایتان بگویید:

دوستت دارم.

هرگز هیچ کودک دیگری مثل تو وجود نداشته است.

تو را همین طور که هستی دوست دارم.

هرگز تو را ترک نخواهم کرد.

رفتارت برای کودکی در سن و سال تو طبیعی است.

این تقصیر تو نیست. تو هیچ حق انتخابی در این موضوع نداری.

در موقعیت‌های سخت هرآنچه در توان داری برای بقا انجام می‌دهی.

این کاملاً حق توست که بخواهی جستجو و کشف کنی.

تا موقعی که نسبت به جهان پیرامون خود شناخت و آگاهی پیدا کنی،

از تو محافظت خواهم کرد.

من مراقبت از تو را دوست دارم.

تو حق داری بگویی نه.

این امر کاملاً طبیعی است که عصبانی، وحشت زده و غمگین بشوی

یا بترسی.

من می‌توانم نیازهای تو را برآورده کنم.

دوست دارم ببینم تو بزرگ می‌شوی و شخصیت مستقل خودت را

پیدا می‌کنی.

خود بچه‌ترتان را در آغوش بگیرد و خدا حافظی کنی و قول بدهی

که هر وقت به شما احتیاج داشت پیش او بازی گردید.

برگردید و اتاق را ترک کنید.

حالا دیدگاهتان را تغییر دهید. خودتان را در سن دو یا سه سالگی

تجسم کنید. صحنه‌ای که چندی پیش شاهد آن بودید را دوباره بازسازی

کنید اما در این زمان تصور کنید که آن صحنه دوباره برایتان در حال اتفاق

افتادن است. واقعاً احساس درد کنید بدون احساس درد واقعی، التیام واقعی وجود نخواهد داشت. احساس کنید چقدر ناکام می‌شدید وقتی به هدف خود نمی‌رسیدید. احساس کنید به عنوان یک کودک نوپا چقدر کنجکا و بودید. ترس آمیخته با محبت که نسبت به بزرگسالان اطرافتان احساس می‌کردید را تجربه کنید. خجالت ناشی از احساس مسئولیت نسبت به عصبانیت و نگرانی که تلاش‌های شما برای درک جهان را در بر گرفته بود، احساس کنید.

وقتی شرایط سخت سپری شد، خود آینده‌تان را ببینید که وارد اتاق می‌شود. این تصویر عاقل، مهربان و دوست‌داشتنی از آینده شما، شخصیت با تجربه، پرفدرت و عاطفی است که در آینده به آن تبدیل خواهید شد و تمام جزئیات خود آینده‌تان را ببینید. تمام پیام‌های عشق و حمایتی را بشنوید که در این دوره آسیب‌پذیر زندگی‌تان نیاز دارید بشنوید. خود آینده‌تان را در آغوش بگیرید و یقین داشته باشید که هرگاه احساس ترس یا دستپاچگی کنید، می‌توانید به این شخص بزرگ‌ترتان دست پیدا کنید.

خدا حافظی کنید. دراز بکشید و چشم‌های خیالی‌تان را ببندید. به این مسئله توجه داشته باشید که وقتی بیدار شوید دوباره در زمان حال خواهید بود، رشد یافته و در حال کار کردن بر روی باورهای مرکزی‌تان. محیط کنونی خود را برای خودتان یادآوری کنید. به خودتان بگویید: «وقتی بیدار شوم احساسی شبیه به یک وزنه که بالا برده شده است، خواهم داشت. من قسمت‌هایی از کودک جادویی خود را حیرت‌زده در طول روز با خود به اطراف خواهم برد.» روی شماره سه چشم‌هایتان را باز کنید. بدن خود را کش دهید و بلند شوید و سراغ کارهای روزمره خود بروید در حالی که با نگاهی تازه به دنیای خود توجه می‌کنید.

شما باید تجسم این کودک نوپا را تکرار کنید تا به جای فرمول‌بندی‌های منفی اولیه خود، با کمک جمله‌های مثبت باور مرکزی، تمام صحنه‌های دردناک مهمی که از دوره اولیه زندگی‌تان به خاطر می‌آورید را تحت پوشش قرار دهید.

این تمرین خوبی است. هر کجا احساس گیجی، واماندگی، سرکوب‌شدگی، یا شرمساری می‌کنید آن را انجام دهید.

۵- کودک درونی پیش‌دبستانی خود را تجسم نمایید

پیام‌هایی که برنامه‌ریزی کرده‌اید تا به خودتان در سنین چهار تا شش سالگی انتقال دهید را آماده کنید. یادداشت‌های آزمون تاریخچه‌ای خود را مرور کنید. نخستین خاطره‌ای که دوست دارید دوباره زنده کنید را انتخاب نمایید.

در یک جای آرام با حالت آرامش دراز بکشید و بار دیگر به دنیای درونی‌تان بروید. مسیری را دنبال کنید که از میان زمان می‌گذرد و شما را به خانه‌تان می‌رساند، جایی که وقتی چهار، پنج یا شش ساله بودید، پیش از اینکه وارد کلاس اول شوید در آنجا زندگی می‌کردید.

صحنه خاطره‌ای که انتخاب کرده‌اید را با طول و تفصیل شرح دهید. اول به خود پیش‌دبستانی‌تان توجه کنید. بدون اینکه دیده شوید او را زیر نظر بگیرید. بلندی قدتان چقدر است؟ لاغر هستید یا چاق و چله؟ چه لباسی پوشیده‌اید؟ آیا اطرافتان هیچ‌یک از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌تان وجود دارد؟ چشم‌هایتان چه رنگی هستند؟ وضعیت پوستتان چطور است؟ آیا پس از حمام، تازه و گل انداخته است یا پس از بازی در هوای آزاد، برافروخته و

گرد و خاکی است؟ یک تصویر کامل از خودتان بسازید که با دربرگرفتن جزئیات ریز خیالپردازی شما را به واقعیت نزدیک کند.

چرک زیر ناخن‌های کوچکتان، چسب زخم روی زانوی خراشیده، یا نوار مخصوصی که درست بالای پیشانی‌تان بسته‌اید تا یک کاکل مثل کاکل دارکوب درست کنید.

صحنه را ببینید. دعوا با پسر عمویتان، زمان وحشتناکی که پدر مست به خانه می‌آمد، زمانی که مادرتان بیمار شد، زمانی که در بازار شهرگم شدید، زمانی که یک آدم گردن‌کلفت در مرکز مراقبت روزانه شما را ترسانده یا به شما حمله کرد. توجه کنید که خودِ پیش‌دستانی‌تان تا چه حد ترسیده یا دستپاچه است. توجه کنید کودک درونی‌تان چگونه تلاش می‌کند تا مسایل را بفهمد یا کارها را درست انجام دهد. هرچند مهارت‌ها و آگاهی نسبت به آنها را در اختیار ندارد.

وقتی این کارها به پایان رسید کودک درونی‌تان را به محل امنی ببرید، با هم بنشینید و به خود کوچکتان بگویید از آینده به دیدار او می‌آیید و می‌توانید پدر یا مادر مهربان و مراقبی باشید که او فاقد آنها بوده است، اینکه خودِ بچه‌ترتان می‌تواند روی شما حساب کند. پیام‌هایی را که آماده کرده‌اید به خودِ پیش‌دستانی‌تان بگویید. اگر چیز دیگری به ذهنتان می‌رسد که مهم می‌باشد، آنها را هم بگویید، بازویتان را دور گردن کودک درونی‌تان قرار دهید و بگویید:

من تو را دوست دارم.

خوشحالم که تو یک پسر یا یک دختر هستی.

تنها تو در دنیا شبیه خودت هستی، تو را درست همین طوری که هستی دوست دارم.

تو در حال حاضر بهترین کاری که از دست برمی آید را انجام می دهی.
تو قدرت زیادی برای تغییر اتفاقاتی که می افتند، نداری.

رفتار تو برای کودکی در سن و سال تو طبیعی است.

به تو کمک می کنم یاد بگیری چگونه از خودت محافظت کنی.

این امری طبیعی است که گریه کنی.

تو نسبت به سنی که داری خیلی خوب فکر می کنی.

تو در تصویرسازی مسایل خوب عمل می کنی.

من به تو کمک خواهم کرد که چیزهای واقعی را از چیزهای خیالی
تشخیص دهی.

این خوبِ که پیامد کارهایی که انجام می دهی را کشف کنی.

تو می توانی چیزهایی را که می خواهی، درخواست کنی.

تو به خاطر مشکلات مادر و پدرت سرزنش نمی شوی.

این خیلی خوبِ که هر سؤالی داری از من بپرسی.

سعی کنی بفهمی کودک درونی تان این اتفاق را چگونه تعبیر می کند.

این کودک عقیده دارد چه اتفاقی در حال وقوع است؟ این اتفاق برای

کودک نسبت به ارزش، دوست داشتنی بودن، امنیت و مالکیت او چه

معنایی دارد؟ این کودک گیج شده است و سعی می کند اتفاقات را درک

کند. به کودک درونتان دلیل هایی ارائه کنید که به کمک آنها خود را در

مورد وقایعی که اتفاق افتاده بی گناه و بی تقصیر بدانند. اگر راه مثبتی برای

تفسیر رفتار این کودک وجود دارد همین حالا پیشنهاد کنید. حالا دیدگاه

خود را تغییر دهید و صحنه دردناک را این بار مثل وقتی که چهار، پنج یا

شش ساله بودید، دوباره زنده کنید. خجالت، خشم، دستپاچگی و ترس

را به طور واقعی تجربه کنید. به یاد داشته باشید بدون این احساسات، از

تجسم فکری استفاده کامل نخواهید برد.

در پایان این تجربه دردناک خود آینده‌تان را ببینید که مثل یک ناجی از راه می‌رسد. با خود آینده‌تان به محل امنی بروید و تمام پیام‌های تسلی‌بخش و با اهمیت را گوش کنید. بسیار خوب، شما احساس امنیت و اهمیت می‌کنید. دو یا سه جمله خود آینده‌تان را که به ویژه مناسب و دلگرم‌کننده هستند، انتخاب کنید و آنها را برای خودتان تکرار نمایید.

بخش بعدی، یک مرحله جدید است که شما پیش‌تر آن را انجام نداده‌اید. صحنه دردناک را یک بار دیگر دوباره به یاد بیاورید. این بار طوری آن را تجربه کنید گویی خود آینده‌تان را می‌شناسید و پیام‌های مثبتی که خود آینده‌تان بیان کرده است را درک کرده‌اید. شما این بار آنچه نمی‌دانستید را می‌فهمید: اینکه همه چیز دارد خوب از کار درمی‌آید، شما زنده خواهید ماند، اینکه این اتفاقات تقصیر شما نیست و

این بار درد و رنج کمتری را در صحنه احساس می‌کنید. اگر این احساس درست باشد می‌توانید خاطره را عوض کرده و به شکلی متفاوت نسبت به آنچه در زندگی واقعی رفتار می‌کردید، واکنش نشان دهید. به عنوان مثال اگر شما در بازار گم شدید، به جای نشستن و گریه کردن می‌توانید یک آدم بزرگ را پیدا کنید و از او کمک بخواهید. یا اگر در اتاق خود بیمناک و تنها در حال گوش دادن به دعوای پدر و مادرتان هستید، می‌توانید برای آنکه سخنان آنها را نشنوید خود را در حال آواز خواندن با صدایی بلندتر از صدای آنان تصور کنید.

هر کار می‌کنید خود را به خاطر اینکه در آن زمان درست واکنش نشان نداده‌اید سرزنش نکنید. شما به بهترین شکلی که می‌توانستید عمل کردید. همچنین توجه داشته باشید که رفتارهای دیگران را در آن صحنه

نمی‌توانید تغییر دهید. در تصویرسازی ذهنی نکته مهم این است که به یاد داشته باشید نمی‌توانید رفتار انسان‌های دیگر را تغییر دهید، شما فقط می‌توانید رفتارهای خودتان را تغییر دهید.

پس از اینکه صحنه دردناک را با ناراحتی کمتری نسبت به زندگی واقعی تجربه کردید، دوباره دیدگاهتان را تغییر بدهید، به خود آینده‌تان تبدیل شوید و خداحافظی کنید. به خود پیش‌دستانی‌تان بگویید که بازخواهید گشت. او را در آغوش بگیرید و به خود پیش‌دستانی‌تان یادآوری کنید که او می‌تواند هر زمان که بخواهد از تجربه شما استفاده کند.

به مسیر زمان برگردید. دراز بکشید و چشم‌های خود را ببندید. محیط واقعی را برای خودتان یادآوری کنید، تا سه بشمارید و چشم‌های خود را باز کنید. بیدار شوید و به خودتان بگویید: «من خوب عمل کردم. من واقعاً در حال بازسازی خاطراتم هستم.»

تجسم فکری پیش‌دستانی را برای تمام خاطرات مشکل‌زایی که از این دوره زندگی‌تان سراغ دارید، تکرار کنید. این تجسم فکری تمرین خوبی است تا هر وقت احساس وابستگی، شرمساری یا گناه می‌کنید آن را تکرار کنید.

۶- کودک درونی دبستانی خود را تجسم نمایید

این تجسم فکری از الگوی یکسانی مثل مورد قبلی پیروی می‌کند. در حالت آرامش قرار بگیرید و یک صحنه از سنین بین هفت تا ده سالگی خود را تصور کنید: زمانی که در مقابل تمام سال‌دومی‌ها احساس حقارت می‌کردید، زمانی که پدرتان برای تماشای نمایش مدرسه حضور

نمی‌یافت، زمانی که مجبور می‌شدید احساس حماقت، ناشی بودن یا بی‌کفایتی کنید. این صحنه دردناک را دوباره زنده کنید و ابتدا از دیدگاه خود آینده‌تان آن را مرور کنید.

در پایان صحنه خود دبستانی‌تان را به گوشه‌ای ببرید. جمله‌های مربوط به باوری که آماده کرده‌اید را به خودتان بگویید. در جمله‌هایتان به این موضوع‌ها هم اشاره کنید.

شیوه رفتار تو در مدرسه بسیار خوب است.

در انتظار تو خواهم ماند.

این خوب که افکار و راه‌های جدیدی را برای انجام کارها امتحان می‌کنی.

می‌توانی خودت برای خودت تصمیم‌گیری.

این امر طبیعی است که مخالفت کنی.

می‌توانی به احساسات خود اعتماد کنی.

این امری طبیعی است که بررسی.

می‌توانیم در مورد هر چیزی گفتگو کنیم.

می‌توانی دوستانت را خودت انتخاب کنی.

اینکه چطور لباس بپوشی، به خودت مربوط است.

رفتار تو در این سن و سال طبیعی است.

تو در مورد این موضوع هیچ حق انتخاب واقعی نداری، تو نمی‌توانستی کار دیگری انجام دهی.

تو بهترین کاری را که می‌توانی برای زنده ماندن انجام می‌دهی.

همان‌طور که طی ملاقات قبلی با کودک درونی‌تان عمل کردید، سعی کنید

بفهمید کودک درونتان این واقعه را چطور تفسیر می‌کند. این واقعه برحسب

دوست داشتنی بودن، تسلط و امنیت و... چه مفهومی دارد. دوباره کاری کنید که کودک درونی شما خود را در این اتفاق بی گناه و بی تقصیر قلمداد کند. اگر شیوه مثبتی برای تفسیر رفتار کودک درونتان وجود دارد آن را پیشنهاد کنید. این صحنه را دوبار تکرار کنید. ابتدا از نقطه نظر خود دبستانی تان تمام احساسات دردناک قدیمی خود را تجربه کنید و در پایان صحنه از کمک و حمایت خود آینده تان بهره مند شوید. برای بار دوم صحنه را طوری تجسم کنید که انگار خود دبستانی تان هستید اما با مهارت ها و آگاهی آینده تان. اگر بخواهید می توانید برای آخرین بار، نحوه واکنش خود را در صحنه تغییر دهید.

تمرین را همان طور که پیش تر انجام داده اید به پایان ببرید و به خودتان بگویید: «من در حال بازگرداندن کودک درونی ام به صحنه زندگی هستم، من در حال تازه کردن خودم هستم.»

این تمرین را برای تمام خاطره های دوره دبستان خود که در پیدایش باورهای مرکزی منفی سهیم بوده اند، تکرار کنید. این تجسم فکری خوبی است که هر وقت در مورد شایستگی خود احساس ناامیدی کردید می توانید از آن استفاده کنید.

۷- کودک درونی نوجوان خود را تجسم نمایید

تجسم فکری این دوره از روش گام به گام پیشین پیروی می کند. دوباره در حالت آرامش، وارد گذشته خود شوید و یک واقعه دردناک از دوره نوجوانی خود یعنی دوره سخت یازده تا پانزده سالگی انتخاب کنید. برای اکثر مردم این دوره پر از اتفاقات دردناک است. می توانید یکی از

آنها را انتخاب کنید، از جمله سرکشی در مقابل پدر و مادر، تعارض‌های موجود در مدرسه، روابط پرآشوب مربوط به همسالان، احساسات جنسی جدید و قوی.

ابتدا از نقطه نظر خود بزرگسالان، خاطره‌ای را که انتخاب کرده‌اید، مشاهده کنید، سپس خود نوجوانتان را به محل امنی ببرید و باورهای منطقی را که آماده کرده‌اید با او در میان بگذارید.

همچنین موارد زیر را نیز به زبان خودتان برای او توضیح دهید:

تو می‌توانی یک فرد شایسته را برای دوست داشتن پیدا کنی.

تو می‌توانی کارهای مهم و خوبی را در زندگی برای انجام دادن پیدا کنی.

این طبیعی است که با پدر و مادرت مخالفت کنی.

تو فرد مستقلی می‌شوی.

تو می‌توانی به شکلی صحیح روابط جنسی را تجربه کنی.

این امری طبیعی است که احساس گیجی و تنهایی کنی.

تو اندیشه‌های نو و هیجان‌انگیز فراوانی در باره زندگی داری.

این طبیعی است در این سن و سال در خودت فرو بروی.

این امری طبیعی است که احساسی و دوسوگرا باشی.

اشکالی ندارد که احساس دستپاچگی و ناشی بودن کنی.

تجربه خودارضایی در سن تو طبیعی است.

مهم نیست که چقدر از من فاصله می‌گیری، من به خاطر تو اینجا

خواهم بود.

رفتار تو نسبت به سن و سالت طبیعی است.

اغلب در موضوعی که برایت پیش می‌آید هیچ حُسن انتخاب واقعی

نداری.

تو بهترین کاری را که می‌توانی برای زنده ماندن انجام می‌دهی. دوباره تبیینی ارائه کنید که کودک درونی‌تان را از سرزنش خود وارهاند. یک شیوه مثبت برای تغییر رفتار این نوجوان جستجو کنید. مثل قبل، این صحنه را دوباره از نقطه نظر خودِ نوجوانان تجسم کنید: یک‌بار به منظور احساس درد اصلی توسط خودِ آینده‌تان در آنجا و یک‌بار به عنوان یک نوجوان با مهارت‌ها و آگاهی آینده‌تان و شاید با کمک یا تغییر رفتارِتان از آنچه به راستی اتفاق افتاده است. به خودِ آینده‌تان برگردید، خداحافظی کنید و به زمان حال برگردید. این تمرین را برای التیام بخشیدن به تمام خاطره‌های دردناکی که از سال‌های نوجوانی‌تان نشان کرده‌اید تکرار کنید. شما می‌توانید در هر زمانی، به خصوص وقتی که در مورد مسایل جنسی یا قدرت به کودک درونی نوجوان خود مراجعه کنید.

۸- کودک درونی جوان خود را تجسم نمایید

مانند مراحل تمرین قبلی، یک صحنه دردناک از دوره جوانی خود انتخاب کنید. پس از مرور این صحنه، با خودِ جوانان تبادل نظر کنید و باورهای مثبتی که تنظیم کرده‌اید را به او منتقل کنید. همچنین موارد زیر را با جمله‌های خود ارائه کنید: تو یاد خواهی گرفت که چگونه دوست بداری و دوست داشته شوی. مطمئن هستم که تو در جهان تغییر ایجاد خواهی کرد. می‌توانی در روابط خود، یک فرد موفق باشی. رفتار تو نسبت به سن و سالت طبیعی است.

بهترین کاری که از دست برمی آید را برای بقا انجام می دهی. اغلب در اتفاقاتی که پیش می آیند هیچ حق انتخابی نداری. دوباره تبیینی را برای وقایع مورد نظر ارائه کنی که اثری دلسوزانه بر خودِ جوانتان داشته باشد. یک شیوه مثبت برای تعبیر رفتار خودِ جوانتان جستجو کنید.

حالا یک موقعیت سخت را از نقطه نظر خودِ جوانتان با تمام ناامیدی و رنجی که می توانید به یاد بیاورید، با توجه به اینکه خودِ آینده تان برای کمک در آنجا حضور دارد آنها را تجربه کنید. با دوباره زنده کردن صحنه به عنوان خودِ جوانتان، اما با در اختیار داشتن مهارت ها و آگاهی آینده تان، این مرحله را به پایان ببرید. اگر بخواهید می توانید به خودتان این فرصت را بدهید که به شیوه ای متفاوت رفتار کنید.

به خودِ آینده تان بازگردید و خداحافظی کنید. به زمان حال برگردید در حالی که می دانید می توانید از عهده زندگی جوانی خود آن طوری که می خواهید برآیید. صحنه های زندگی جوانی خود را دوباره ببینید تا تمام خاطره هایی را که در پیدایش باورهای مرکزی منفی تأثیر داشته اند، التیام یابند. تجسم فکری، تمرین خوبی است تا هر زمانی که احساساتی نظیر سردرگمی به خاطر کار، پول یا عشق داشتید آن را تکرار کنید.

لوسی

لوسی فردی بود که همیشه از خود مراقبت می کرد. او مشغول تجسم و بازسازی باورهای مرکزی بی کفایتی و ناتوانی خود بود. او برای التیام بخشیدن به جراحت های دوران کودکی و نوجوانی خود به طور

گسترده‌ای از تجسم فکری استفاده کرد. در میان بیش از بیست و پنج مورد ملاقات تجسمی با گذشته خود، دو مورد به طور خاصی تأثیرگذار و پرمعنا بودند.

احساسات لوسی در مورد بی‌کفایتی از نظر زمانی به سال‌های پیش دبستانی برمی‌گشت، زمانی که او پنج ساله بود. خاطره دردناک او مربوط به زمانی می‌شد که سعی داشت خودش به تنهایی یک فنجان شکلات داغ درست کند و در همین حین دستگیره‌ای که روی گاز بود و گرم شده بود، آتش گرفت. لوسی برای اینکه برای تجسم این خاطره آماده شود، سه پیامی که در این زمان نیاز داشت تا بشنود را تهیه کرد: تو بد نیستی.

همه پنج ساله‌ها مرتکب این اشتباه می‌شوند.

تو می‌توانی یاد بگیری کارها را به تنهایی انجام دهی.

لوسی برای شروع تجسم فکری خود روی تخت دراز کشید و به مدت پنج دقیقه شروع به آرام‌سازی عضلات بدن خود نمود. سپس تصور کرد جسمش در حال تبدیل شدن به شن، فرو رفتن و یکی شدن با شن‌های گرم ساحل است. او تبدیل به ساحل شد، سپس اقیانوس، سپس کوه‌ها. او فضای حضورش را توسعه داد تا با تمام دنیا یکی شود. لوسی در دنیای خیالی درون خود گشتی زد، از یک تپه بالا رفت، داخل جنگلی شد و به مکان مسطحی رسید که خانه‌ای که او به عنوان یک پیش‌دبستانی در آن زندگی می‌کرد، در آن مکان قرار داشت. او وارد خانه شد و به آشپزخانه رفت. خودش را که پنج ساله بود دید، درحالی‌که قوری آلومینیومی کوچکی در دست داشت، از یخچال ظرف شیر را برداشت، با دقت شیر را داخل قوری ریخت. او روی جزئیات تمرکز کرد،

مثل این مورد که زبانش را به گوشه دهانش چسبانده بود و آن را گاز گرفت تا به تمرکزش برای لبریز نشدن شیر کمک کند.

وقتی کودک پیش دبستانی او چهار پایه را به زور به سمت گاز می کشید، لوسی به وضوح صدای ساییده شدن آن را بر روی کف آشپزخانه شنید. دختر کوچولو با ترس و نگرانی به آن سوی آشپزخانه نگاه کرد. مادرش در اتاق خواب عقبی مشغول عوض کردن قنداق برادر کوچکش بود. لوسی اجازه نداشت به گاز دست بزند، اما او می خواست نشان بدهد که چگونه می تواند بدون کمک کسی شکلات داغ درست کند.

لوسی خود بچه اش را دید که قوری شیر را روی شعله جلویی گاز گذاشت و به اشتباه شعله عقبی گاز را روشن کرد. دستگیره روی گاز شعله ور شد. او این صحنه را مثل خود بچه اش با وحشت نگاه کرد. برای اینکه دستش به دستگیره در حال سوختن برسد قدش خیلی کوتاه بود و برای فکر کردن در مورد خاموش کردن شعله گاز خیلی وحشت زده بود. جیغ زد: «مامان، مامان!»

مادر با شتاب وارد شد، او را از چهارپایه پایین کشید و به طرف اتاق نشیمن پرت کرد. شعله گاز را بست، دستگیره را با یک حرکت سریع بلند کرد و داخل ظرفشویی انداخت و شیر آب را روی آن باز کرد. او تمام مدت در حال فریاد زدن بود: «این چه جهنمی است که درست کرده ای؟ بچه لوس کوچولو، من به تو گفته بودم که هرگز به گاز دست نزن. چت شده؟ تو هیچ وقت نمی توانی هیچ کاری را درست انجام دهی؟»

لوسی مادرش را دید که بچه پیش دبستانی گریان را به داخل اتاق نشیمن هل داد، او را در مقابل تخت نشاند، شانه های او را گرفت و شروع

کرد به تکان دادن و جیغ زدن. او دید که مادر و دختر، هر دو به شدت هیجان زده بودند.

پس از آن صدای برادر نوزادش را شنید که در اتاق عقبی در حال گریه کردن بود. مادرش دختر کوچک را به شدت روی تخت پرت کرد و اتاق را ترک کرد. «تکان نخور و همین جا بمان.»

در این هنگام لوسی به عنوان خودِ بزرگسالش وارد صحنه شد. او در کنار خودِ گریاناش، خودِ پیش دبستانی اش نشست و بازوهایش را دور دختر کوچولو حلقه کرد.

او گفت: «عیبی ندارد، تو کارت بد نیست. همه پنج ساله ها مرتکب این اشتباه می شوند. تو می توانی یاد بگیری که کارها را به تنهایی انجام دهی.»

لوسی فهمید که او در پنج سالگی احساس کرده بود سزاوار عصبانیت و رفتار خشن مادرش است. او احساس کرده بود که به راستی دختر بدی است، یک بچه دست و پا چلفتی که هرگز هیچ کاری را درست انجام نمی داد. حالا لوسی از نقطه نظر خودِ بزرگسالش می توانست تفسیر مهربانانه تری ارائه کند.

مادرت بیشتر از اینکه عصبانی باشد، ترسیده بود. او ترسیده بود نکند تو سوخته باشی. ولی اصلاً وقت نداشت در مورد ترسش به تو حرفی بزند. او آنقدر مشغول مراقبت از تو و جیمی است که مرتکب اشتباه می شود. این تقصیر تو نیست. تو فقط بهترین کاری را که از دست برمی آمد، انجام دادی. این خوب که سعی کنی کارها را خودت انجام دهی. من این طور بزرگ شدن تو را دوست دارم.

لوسی تمام صحنه را دوباره اجرا کرد. این بار او به شدت احساس درد، گناه و دستپاچگی می کرد ولی با آسایش خاطر خود آینده اش تسلی یافت. او دوست داشت این نکته را بشنود که «این تقصیر تو نیست» و «تو می توانی یاد بگیری کارها را به تنهایی انجام دهی».

خاطره دیگری که لوسی در بازسازی آن موفق بود، تجربه ای از دوران نوجوانی او بود. زمانی که به خاطر تغییر مکان و دور شدن از دوستان دبیرستانی اش و نداشتن هیچ دوست صمیمی در مدرسه جدید خیلی افسرده بود.

او یک بعدازظهر معمولی پس از مدرسه را مجسم کرد: منتظر مادرش بود تا از محل کار به خانه برسد. به تنهایی در اتاق نشیمن تاریک آپارتمان جدیدشان روی یک صندلی که با اشیای زیاد انباشته شده بود لم داده بود، او در حال تماشای برنامه رقص یک نوجوان از تلویزیون بود و گریه می کرد. او مجسم کرد خود جوان آینده اش به خود نوجوانش می پیوندد، روی دسته صندلی می نشیند، شانه های لاغر دخترک را ماساژ می دهد و پيامی از آینده به او می دهد:

لوسی، من دوباره به گذشته بازگشتم تا به تو بگویم اوضاع بهتر خواهد شد. درست که تو بر جایی که مادرت تصمیم گرفته در آنجا زندگی کنی، کنترل خیلی کمی داری، ولی این بدین معنا نیست که اوضاع همیشه همین طور خواهد ماند. سال آینده تو با یک دوست خوب به نام ماریکا آشنا خواهی شد. شما اوقات خوشی را با هم خواهید داشت و تو سال دوم دبیرستان را به سختی به یاد خواهی آورد. لازم است که بدانی تو این دوره تنهایی و ناتوانی را پشت سر خواهی گذاشت. می توانی یاد بگیری که مهار زندگی خود را در

دست بگیری و دوستان جدیدی پیدا کنی.

وقتی لوسی این صحنه را به عنوان خودِ نوجوانش دوباره اجرا کرد، تصور کرد که می داند او این دوره را سپری خواهد کرد. او در تصور خود از آنچه اغلب در آن بعد از ظهرهای طولانی اتفاق می افتاد، فاصله گرفت. او تلویزیون را خاموش کرد و مشغول انجام تکالیفش شد، رفتاری که به ندرت در آن زمان انجام می داد. این رفتار نشان داد که با انجام کارهای مثبت می توان مهار زندگی را در دست گرفت.

نتیجه گیری

آیا تا به حال یکی از آن مجموعه عروسک های روسی را که درون یکدیگر قرار می گیرند، دیده اید؟ وقتی نیمه بالایی بزرگترین عروسک را برمی دارید، یک عروسک کوچک تر داخل آن وجود دارد. سپس دومین عروسک را جدا می کنید، یک عروسک کوچک تر درون آن وجود دارد و به همین ترتیب، تا اینکه به یک عروسک بچه کوچولو در هسته می رسید. کودکان درونی شما نیز درست همین طور هستند. نسخه های تمام عیار و کاملاً شکل یافته از خودِ جوان تر درون قسمت پنهانی شما وجود دارد که هر وقت بخواهید در دسترس خواهند بود.

همان طور که جان برادشو در کتاب بازگشت به خانه مطرح می کند شما می توانید تمام کودکان درونی تان را یک دفعه، مثل یک جلسه تجدید دیدار خانوادگی مجسم کنید. اگر تاکنون هر مرحله را با موفقیت انجام داده باشید، باید بتوانید این کار را به آسانی انجام دهید. آنان را برای گردش در پارک درونی تان دور هم جمع کنید. اجازه بدهید خودِ جوانتان،

خودِ نوزادان را برداشته و درگهواره قرار دهد. خودِ نوجوانان را در حال درست کردن ساندویچ برای خودهای نوپا و پیش دبستانی تان در نظر بگیرید. با خودِ دبستانی تان گرگم به هوا بازی کنید. تصور این صحنه‌های مفرح شیوه خوبی برای رسیدن به آرامش و سرگرمی می باشد.

تمام خودهای اولیه شما می توانند منبع انرژی برای شما در زمان حال باشند. آنان شادی، خودانگیختگی و خلاقیتی را به شما باز می گردانند که مجبور بودید در مسیر تبدیل شدن به یک فرد بزرگسال و بالغ آنها را سرکوب کنید.

برای اینکه بتوانید صحنه‌ها را خوب به یاد آورید و تجسم‌های فکری تان را واضح تر انجام دهید سعی کنید عکس‌های خود در سنین مختلف را جمع آوری کنید و آنها را در جایی بگذارید که هر روز ببینید. همچنین می توانید به خودتان نامه بنویسید و جمله‌های مثبت باورهایی که در تجسم‌های فکری مورد استفاده قرار گرفته‌اند را تکرار کنید. نوشتن این جمله‌ها با دست تقویت کننده خوبی است. این روش بر پیچیدگی کار فائق می آید و به شما کمک می کند تا به تدریج حرکت کنید و به هر کلمه توجه نشان دهید. ضمن اینکه اثربخشی این روش بر روی ذهن شما بسیار نیرومند است.

جمع‌بندی نهایی

اگر فعالانه بسیاری از تمرین‌های این کتاب را انجام داده‌اید و هر مرحله فرآیند آزمایش باورهای مرکزی‌تان را با موفقیت پشت‌سر گذاشته‌اید، کار بزرگی انجام داده‌اید. این کار چند ماه یا بیشتر طول کشیده است. ادراک شما نسبت به خودتان تغییر یافته است. تصویر خود شما هرچند تا حدودی دچار تغییر شده است، ولیکن قابل شناسایی است.

حالا نوبت به مرحله آخر رسیده است؛ تثبیت و حفظ منافع خود. در هر فرصتی که پیش آید باورهای منفی قدیمی معمولاً به آسانی به درون هشیاری حرکت می‌کنند. تصویر خود جدید شما ممکن است شروع به لکه لکه شدن کند و تصویر قبلی را به خود بگیرد. وقتی نقاش‌ها طرح اولیه را تمام می‌کنند آن را با استفاده از رنگ روغن تیره تثبیت می‌کنند. لازم است که شما هم مشابه چنین کاری را از لحاظ روانشناختی انجام دهید. شما باید از دیدگاه جدید خود محافظت کنید و آن را تداوم بخشید.

خلاصه‌های باور مرکزی

یک بسته کارت چهار تا شش تایی بخرید. بالای هر کارت یک حوزه خاص از باورها مثل امنیت، ارزش، کفایت و... که به شیوه تاریخچه‌ای محک زده یا آزمایش کرده‌اید را برچسب بزنید. خود را به خاطر درست کردن کارت‌های مخصوص حوزه باوری که در مورد آنها تحقیق نکرده‌اید به دردسر نیندازید. حالا خلاصه‌هایی که در آزمون تاریخچه‌ای تهیه کرده بودید را مرور کنید. روی کارت‌ها شواهدی را یادداشت کنید که احساس می‌کنید از باورهای جدید و مثبت‌ترتان در هر حوزه حمایت می‌کنند، یا مدرک قانع‌کننده‌ای را یادداشت کنید که با باور قدیمی‌تان تناقض دارد. همچنین از میان خلاصه‌ها تعدادی از جمله‌های کلی را درباره اینکه شما حالا چگونه خود را می‌بینید جمع‌آوری کنید: «این واضح است که دوست‌داشتنی بوده‌ام» یا «من کارهای مهمی انجام دادم، من دوستانی داشتم، من رابطه خوبی با مادر و خواهرم داشتم. پدرم به خاطر کارهایی با من بد رفتاری می‌کرد یا مرا طرد می‌کرد که برای سن و سال من کاملاً طبیعی بودند.»

حالا به گزارش روزانه پیش‌بینی‌ها برگردید، جایی که قانون‌های خود را آزمایش می‌کردید و نتایج را ثبت می‌کردید. روی یک کارت مناسب وقایع خاص یا خلاصه‌هایی از نتیجه‌گیری خود را بنویسید که از باورهای مرکزی مثبت‌ترتان حمایت می‌کنند. این کارت همچنین وقایع و نتایجی را دربر می‌گیرد که در مورد باورهای منفی قدیمی ایجاد شک و تردید می‌کنند.

در پایان فرآیند آزمایش از شما خواسته می‌شود باورهای مرکزی‌تان را دوباره بنویسید. روی کارت‌های خود هر جمله قانع‌کننده‌ای که در طول فرآیند کار به آن دست یافته‌اید را بنویسید.

سرانجام گزارش روزانه شواهد خود را بررسی کنید تا تجربیات مهم جدیدی که از باورهای مرکزی اصلاح‌شده‌تان حمایت می‌کند را مشخص کنید. این تجربیات را در کارت مناسبی وارد کنید.

اکنون در هر حوزه باور اصلی جمله‌های مهمی را تکمیل نموده‌اید که تصویر خود تغییر یافته شما را به خاطرتان می‌آورد. به منظور پیش‌بینی آینده شما هر روز باید بعد از خواندن هر یک از کارت‌ها، یک عادت یا حتی نظم و مقررات خاصی را ایجاد کنید. وقتی آخرین کارت را خواندید دوباره از نو شروع کنید.

همچنین باید خود را ملزم کنید که هر وقت هیجانات منفی را تجربه می‌کنید، خلاصه‌ها را بخوانید. اگر احساس افسردگی، اضطراب یا گناه می‌کنید، شواهد باورهای مرکزی جدیدتان را بخوانید. این کار می‌تواند تأثیر بسیار نیرومندی داشته باشد و موجب تمرکز بر تصویر درونی جدیدتان شود.

یک کشیش کاتولیک رومی هر روز از یک کتاب کوچک دعاها می‌خواند که نقش، کار و هویت او را به خاطرش می‌آورد. شما به سختی کار کرده‌اید تا یک هویت جدید، مثبت‌تر و دقیق‌تر را به وجود آورید. وظیفه شما مثل یک کشیش این است که مدام به خودتان یادآوری کنید که تبدیل به چه کسی شده‌اید. این کار یک تکلیف کوچک روزانه می‌باشد، اما کاری است که به شما اجازه خواهد داد تا بر چیزی تمرکز کنید که طی سال‌های آتی به دست خواهید آورد.

خلاصه باورهای مرکزی و تمام تلاشی که صرف آن کردید کلید شما برای زندان باورهاست. این کلید در را به روی یک زندگی آزادتر و رضایت بخش تر خواهد گشود.