به نام خداوند شور و شگفتی

تلهٔ احساس

چگونه با قدم‌های کوچک، از زندان احساسات منفی رها شویم؟

نویسنده: سیری هله

مترجم: شهرام رنجبر

سرشناسه : هله، سیری، ۱۹۹۱- م. Helle, Siri, ۱۹۹۱
عنوان و نام پدیدآور : تله احساس : چگونه با قدم‌های کوچک، از زندان احساسات منفی رها شویم؟
نویسنده: سیری هله/ مترجم: شهرام رنجبر
مشخصات نشر : تهران: کلیک ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۶۹ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۲۳-۵۹-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت : عنوان اصلی:The emotion trap: why negative feelings hold you back and how small changes can set you free, ۲۰۲۴.
عنوان دیگر: : چگونه با قدم‌های کوچک، از زندان احساسات منفی رها شویم؟
موضوع: : هیجان‌ها Emotions
خودسازی Self-actualization (Psychology)
شناخت هیجان Emotion recognition - کنترل (روان‌شناسی)Control (Psychology)
شناسه افزوده : رنجبر، شهرام، ۱۳۶۱ -، مترجم
رده بندی کنگره : BF۵۳۱
رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۶۵۱۶۳۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

- عنوان: تله احساس: چگونه با قدم‌های کوچک، از زندان احساسات منفی رها شویم؟
- نویسنده: سیری هله
- مترجم: شهرام رنجبر
- ارزیابی تخصصی: گروه پژوهشی کلیک
- ناشر: کلیک
- نوبت چاپ: اول/ آبان ۱۴۰۵
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک/ شابم: ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۲۳-۵۹-۳
- مبلغ سرمایه‌گذاری: ۴۸۰ هزار تومان

دفتر مرکزی: تهران- خیابان شهید بهشتی-خیابان مفتح شمالی کوچه دوازدهم
دفتر پخش و فروش: تهران-میدان انقلاب-خیابان دوازدهم فروردین
پاساژ کتاب فروردین- نیم طبقه-واحد ۲۳
۰۲۱-۸۶۱۲۲۵۰۲ ۰۹۱۲-۱۴۶۲۱۶۴
https://houshenovin.com
https://Clickpub.ir
houshenovin
clickpub

فهرست عناوین

عنوان **صفحه**

سخن مترجم ۷

مقدمه ۹

فصل اول: افسانهٔ عزت‌نفس ۲۳

عزت‌نفس، کیکی با طعم‌های مختلف ۲۴

آیا شما هم حس می‌کنید یک «متقلب» هستید؟ ۳۲

پنج باور غلط دربارهٔ عزت‌نفس ۳۴

چه باید کرد؟ کیک عزت‌نفس‌تان را خودتان بپزید. ۳۶

فصل دوم: برای شادی هم وقت بگذارید. ۵۷

چه باید کرد؟ پیدا کردن کارهایی که حال‌تان را خوب می‌کند. ۶۴

هوشمندانه‌تر از نشخوار فکری‌تان عمل کنید. ۷۴

فصل سوم: دست از انتظار برای آمدن انگیزه بردارید. ۷۹

چه باید کرد؟ هدف‌تان چیست؟ واقعاً؟ ۸۴

بازی‌وار سازی ۸۹

دریافت بازخورد: دیدن ردپای پیشرفت ۹۲

بیسکویت در اتاق استراحت: قدرت پاداش‌های کوچک ۹۴

مسیر رسیدن به اهداف را ساده کنید. ۹۶

فصل چهارم: چگونه نگرانی و اضطراب را کم کنید؟ ۱۰۵

ترس ۱۰۶

چه باید کرد؟ آژیر ذهنی‌تان را خاموش کنید. ۱۱۱

سراغ غول مرحلهٔ آخر نروید! ۱۱۷

پینگ‌پنگ فکری را متوقف کنید. ۱۲۲

فصل پنجم: استرس، هوشمندانه‌تر کار کنید، نه سخت‌تر! ۱۳۱
چه باید کرد؟ استراحت کنید. ۱۳۷
هوشمندانه‌تر کار کنید. ۱۴۱
مورچهٔ کارگر یا ملخ بازیگوش؟ ۱۵۳
خواب: ایستگاه حیاتی شارژ مغز و بدن ۱۵۶
فصل ششم: هشت چالش رایج ۱۶۱
سخن پایانی ۱۶۷
پرسشنامهٔ عزت‌نفس روزنبرگ ۱۶۹

سخن مترجم

لحظه‌هایی وجود دارند که همهٔ ما آن را می‌شناسیم! دستمان روی دستگیرهٔ در است، اما نمی‌رویم. جمله‌ها در ذهن‌مان آماده است، اما نمی‌گوییم. تصمیم گرفته‌ایم، اما شروعش را به فردا موکول می‌کنیم! سال‌هاست که این لحظه‌ها برایمان تکرار می‌شوند و ما اسمش را می‌گذاریم «هنوز آماده نیستیم». اما حقیقت این است: ما منتظر رفتن ترس هستیم تا شروع کنیم، غافل از این‌که ترس هرگز اول نمی‌رود و این قانون بازی است.

«تلهٔ احساس» دقیقاً دست این دروغ کهنه را رو می‌کند. کتابی که میلیون‌ها نفر در دنیا با آن زندگی‌شان را از نو چیده‌اند، نه چون قرار بود حس بهتری داشته باشند، بلکه چون درک کردند اصلاً لازم نیست منتظر احساس بهتر بمانند. این‌جا و با این کتاب پرده‌ها کنار می‌روند و نشان می‌دهد اضطراب چطور لباس «احتیاط» به تن کرده، شرم چطور خودش را در نقش «فروتنی» جا زده و فرار چطور اسمش را «استراحت» گذاشته است و بعد، بدون کلیشه، بدون شعار، یک مسیر واقعی را نشان می‌دهد که چطور با همان دلشوره، همان ترس، همان تردید، دست‌به‌کار شوید. قول نمی‌دهم که با این کتاب به آرامش برسید، اما قول می‌دهم دیگر منتظر آرامش نمی‌مانید. اگر احساس می‌کنید نسخهٔ دیگر شما جایی پشت همین ترس‌ها ایستاده و منتظر است، وقتش رسیده که در را برایش باز کنید. این کتاب همان دستی است که کمک می‌کند اولین قدم را بردارید، همان قدمی که سال‌هاست به تعویق انداخته‌اید.

شهرام رنجبر

مقدمه

پشت صحنه، چشم دوخته بودم به حروف درشت و قرمز «TED» که روی صحنه می‌درخشید، انگار جادو شده باشم. اضطراب، کار خودش را کرده بود و عطش شدیدی داشتم. مثل همیشه برای کنترل خشکی دهانم، کلی آب خورده بودم و حالا در چرخه‌ای بی‌پایان گیر افتاده بودم: آب خوردن و دویدن به سمت سرویسِ بهداشتی! اما دیگر کار از کار گذشته بود. نوبتم همین لحظه بود.

همه چیز انگار از دنیای دیگری می‌آمد. باورکردنی نبود، همین سه سال پیش، مثل یک زامبی، بی‌هدف از این کلاس دانشگاه به آن یکی می‌رفتم. اگر بگویم خجالتی بودم، حق مطلب را ادا نکرده‌ام، گاهی موقع یک گپ ساده با هم‌کلاسی‌هایم هم لکنت می‌گرفتم. رؤیای کودکی‌ام برای نویسنده شدن را همان‌جا مچاله کرده و کنار چند رمان نیمه‌کاره، دور ریخته بودم.

اما حالا؟ حالا نویسنده بودم، آن هم نه یک نویسندهٔ معمولی. قرار بود به‌زودی کتاب غیرداستانی‌ام را که با همکاری دوستی نوشته بودم منتشر کنم و همین‌جا، روی این صحنهٔ «تِدکس» ایستاده بودم تا سخنرانی کنم. قرار بود بهار بعد، اولین رمانم را چاپ کنم. هنوز درس‌های دانشگاه تمام نشده بود، اما تجربهٔ حضور در رادیو برای جمعیتی چهارصدهزارنفری و نوشتن در بزرگ‌ترین روزنامهٔ سوئد را در کارنامه‌ام داشتم. همه چیز انگار معجزه بود، اما نبود! خبری از جادو و جمبل نبود. تمام این تغییرها، ریشه در یک اصل ساده داشت، همان اصلی که در دوران تحصیل یاد گرفته بودم: رویکرد «بهبودی» که برای خوب شدن از غم شدید، ترس‌ها و مدیریت اضطراب‌های شدید، معجزه می‌کند.

بعد از آن دوران و تغییر مسیر زندگی‌ام، همان پرسشی در ذهنم جوانه زد که خیلی از مراجعان قبل از من مطرح کرده بودند: «چرا همه این‌ها را یاد نمی‌گیرند؟» صدای مجری در فضا پیچید: «لطفاً با تشویق گرم‌تان، از سخنران بعدی استقبال کنید: سیری هِله!»

به خودم گفتم: «تو حتی با همین اضطراب هم می‌توانی سخنرانی تِدکس‌ات را عالی برگزار کنی.» نفسی عمیق کشیدم، لبخندی زدم و قدم روی صحنه گذاشتم. اگر اسمش را عوض کنید، ماهیتش عوض نمی‌شود. اشتباه نکنید، احساسات چیزهای فوق‌العاده‌ای هستند. آن‌ها می‌توانند به شما نیرو بدهند، جرئت‌تان برای دفاع از باورهایتان را بالا ببرند و برای روبه‌روشدن با سختی‌های زندگی آماده‌تان کنند. اما همین احساسات، اگر مهار نشوند، می‌توانند شما را به دردسر هم بیندازند. گاهی آدم را به تصمیم‌های عجولانه، غیرمنطقی یا حتی آسیب‌زننده می‌کشانند. هرکدام از ما هم نقطه‌ضعف‌های خودمان را داریم، یکی اهمال‌کاری می‌کند، یکی در اضطراب می‌ماند، یکی عزت‌نفس پایینی دارد و یکی زیاد فکر می‌کند. من به این الگوها می‌گویم تلهٔ احساسات.

این تله‌ها وقتی شکل می‌گیرند که بر پایهٔ حس همان لحظه عمل می‌کنید، با اینکه می‌دانید در درازمدت حالتان را بدتر می‌کنند. شاید این‌ها برایتان آشنا باشد:

- به‌جای انجام کار اصلی، بی‌هدف در گوشی می‌چرخید، چیزی می‌خورید یا با هر چیزی که دم دست‌تان است ور می‌روید و کار را عقب می‌اندازید.
- جلسهٔ ورزش را کنسل می‌کنید، چون ماندن روی مبل وسوسه‌انگیزتر است.
- مدام فکر می‌کنید اگر فقط باانگیزه‌تر یا بااعتمادبه‌نفس‌تر بودید، چه کارها که نمی‌کردید، اما باز هم دست به کار نمی‌شوید.
- می‌گذارید ترس، جلوی رسیدن شما به رؤیاهایتان را بگیرد.

- از خودتان انتظارهایی غیرواقعی دارید و بعد، اضطراب عملکرد شما را فلج می‌کند.
- آن‌قدر در گذشته یا آیندهٔ ترسناک غرق می‌شوید که حالِ الآن را از دست می‌دهید.
- در شغلی می‌مانید که از آن خسته‌اید یا در رابطه‌ای بی‌عشق می‌مانید، چون ته دلتان فکر می‌کنید لیاقتِ بهتر از این را ندارید.
- برای بی‌حس‌کردن حال بدتان، پولتان را پای نوشیدنی غیرمجاز، قمار یا خریدهای بی‌موقع هدر می‌دهید.
- ساعت‌ها علائم بیماری را در گوگل می‌گردید و خودتان را به این نتیجه می‌رسانید که بیماری خطرناکی دارید.
- برای رفتن از یک رابطهٔ تمام‌شده دل نمی‌کنید و به چیزهایی چنگ می‌زنید که باید از آن‌ها عبور کرده باشید.
- دنبال تأیید دیگران می‌دوید، گاهی با لایک‌های شبکه‌های اجتماعی، گاهی با خرید چیزهای گران و چشمگیر.
- خودتان را با این توجیه خسته می‌کنید که «بعداً» استراحت می‌کنم، اما آن بعداً هیچ‌وقت نمی‌رسد.
- به‌جای تغییر دادن شرایط، ساعت‌ها با اضطراب دربارهٔ چرایی اتفاق‌ها فکر می‌کنید.
- وانمود می‌کنید چیزی برایتان مهم نیست، اما رفتارتان چیز دیگری می‌گوید.
- آن‌قدر در خیال‌پردازی‌های حسادت‌آمیز غرق می‌شوید که رابطهٔ واقعی‌تان آسیب می‌بیند.
- چون حال‌تان خوب نیست، برنامه‌ها را به‌هم می‌زنید، درحالی‌که ماندن در خانه و غلت‌زدن در فکرهای بد، معمولاً حال شما را بهتر نمی‌کند.

حتماً شما هم نمونه‌های زیادی از این لحظه‌ها به یاد می‌آورید، وقت‌هایی که احساس کرده‌اید احساساتتان به‌جای شما تصمیم می‌گیرند. نکتهٔ فریبندهٔ این تله‌ها

همین است: در همان لحظه درست به نظر می‌رسند. آدم با عمل‌کردن به وسوسهٔ لحظه‌ای، کمی آرام می‌شود. اما بعدتر، وقتی پای پیامدها وسط می‌آید، می‌فهمد چه اشتباهی کرده است. تله‌های احساسی مشکل را حل نمی‌کنند، فقط آن را عمیق‌تر می‌کنند. هر بار که در چنین چرخه‌ای می‌افتید، احتمال تکرار همان الگو بیشتر می‌شود و احساسات ناخوشایند هم شدیدتر می‌شوند. اگر بدشانس باشید، ممکن است در یک سراشیبی درونی و روحی گیر بیفتید که بیرون‌آمدن از آن سخت شود.

اگر شما هم در چنین الگوهای خودتخریب‌گری می‌افتید، بدانید تنها نیستید. تا پایان این کتاب، متوجه می‌شوید چرا مدام در همان دام‌ها می‌افتید و چطور می‌توانید از آن‌ها بیرون بیایید. یاد می‌گیرید چطور اختیار زندگی‌تان را پس بگیرید و رفتارتان را در زندگی روزمره تغییر دهید. این حرف شاید بزرگ به نظر برسد، اما در اصل ماجرا، پشت بیشتر این مشکل‌ها چند سازوکار درونی مشترک قرار دارد.

شاید احساسات را چیزهایی مبهم و اضافی بدانید، اما آن‌ها یک بخش حیاتی از وجود ما هستند. احساسات و تکانه‌ها، پاسخ‌هایی‌اند که از دل تجربه و تکامل آمده‌اند تا به بقای ما کمک کنند. اغلب هم خوب کار می‌کنند، اما گاهی دچار خطا می‌شوند و همین خطاها همان تله‌های احساسی‌اند. خبر خوب این است که پژوهش‌ها نشان داده‌اند می‌شود این سیستم را اصلاح کرد. شما می‌توانید با یک روش ساده، خودتان را دوباره تنظیم کنید. من به این روش می‌گویم اصل رفتار یا **شاه کلید رفتار**. یعنی به‌جای اینکه دنبال حس فعلی‌تان بروید، طوری عمل کنید که به حسی برسید که می‌خواهید داشته باشید. یک تغییر کوچک و آگاهانه در رفتار، می‌تواند یک چرخهٔ تازه راه بیندازد، چرخه‌ای که فکر و احساس شما را هم

تغییر می‌دهد. اگر آرام عمل کنید، استرس‌تان پایین می‌آید. اگر شجاعانه جلو بروید، ترس‌تان کمتر می‌شود. این‌طور، به‌جای ماندن در مارپیچ منفی، وارد یک مسیر مثبت می‌شوید و کنترل زندگی‌تان را دوباره به دست می‌گیرید.

البته این حرف شبیه شعارهای انگیزشی سطحی نیست. قرار نیست احساسات سخت را انکار کنید یا وانمود کنید همه‌چیز خوب است. شاه کلید رفتار، یک ابزار عملی است برای اینکه با مهربانی و آگاهی، قدم‌به‌قدم با چالش‌ها روبه‌رو شوید و تجربه‌های تازه‌ای را به زندگی‌تان راه بدهید. این ایده‌ها را هم من از خودم نساخته‌ام. سال‌ها در این حوزه تحصیل کرده‌ام و از تمام پژوهش‌ها استفاده کرده‌ام، روشی که کمک می‌کند آدم در فکر، احساس و رفتار خودش تغییر ایجاد کند. بارها این اصول را در بهبود به کار برده‌ام و همیشه یک سؤال تکرار شده است: «چرا زودتر این‌ها را به من نگفته بودند؟» اگر مشکل‌تان جدی است، بهتر است سراغ یک متخصص بروید. اما اگر با اضطراب، استرس، بی‌انگیزگی یا تردیدهای معمول زندگی درگیری دارید، این کتاب برای شماست. در این مسیر، دربارهٔ عزت‌نفس، شادی، انگیزه، اضطراب و استرس حرف می‌زنیم و می‌بینیم چطور می‌شود زندگی را کمی سبک‌تر، روشن‌تر و کارآمدتر کرد. از آنجا که شما در این تله‌ها تنها نیستید، برای کمک به دیگران هم راهکارهایی خواهید گرفت، چون گاهی شما می‌توانید تکیه‌گاه خوبی برای کسی باشید که مدام خودش را زمین می‌زند. اما قبل از هر چیز، باید برگردیم به پایه‌ها: سه بخش اصلی درون انسان: فکر، احساس و رفتار. انسان موجودی پیچیده است، اما لازم نیست آن را پیچیده‌تر از چیزی که هست ببینیم. اگر آن را به سه بخش ساده تقسیم کنیم، خیلی چیزها روشن می‌شود: افکار، احساسات و رفتارها.

افکار: به هر فکری که به ذهنتان می‌آید، اعتماد نکنید.

ما دوست داریم فکر کنیم افکارمان بازتاب دقیق واقعیت‌اند، اما همیشه این‌طور نیست. حافظه خطا می‌کند، قضاوت‌مان تحت‌تأثیر حال‌وهوایمان قرار می‌گیرد و ذهن‌مان هم گاهی واقعیت را طبق میل خودش می‌چیند. افکار، همان حرف‌ها و تصویرهایی هستند که در ذهن‌مان می‌گذرند و چون انسان توانایی خیال‌پردازی، پیش‌بینی و تحلیل دارد، گاهی همین توانایی‌ها ما را به استرس و نگرانی هم می‌کشند. مغز انسان یک دستگاه بدون اشتباه نیست. خاطره‌ها با هر بار یادآوری تغییر می‌کنند، حال روحی روی برداشت ما اثر می‌گذارد و حتی یک ایدهٔ ضعیف هم ممکن است از زبان کسی که دوستش داریم، خیلی درست و مهم به نظر برسد. پس این را یادتان باشد: فکرها اطلاعات می‌دهند، اما همیشه حقیقت نهایی نیستند.

احساسات: پیام‌هایی برای خودتان و دیگران

احساسات، واکنش‌های درونی شما هستند، پیام‌هایی که از وضعیت درون و بیرون خبر می‌دهند. ترس می‌گوید شاید خطری در راه باشد. شرم می‌گوید شاید از یک مرز اجتماعی گذشته‌اید. احساسات هم به خودتان اطلاعات می‌دهند و هم به دیگران نشان می‌دهند در چه حال‌وهوایی هستید. اما احساسات همیشه دقیق و بی‌خطا نیستند. ممکن است هم‌زمان چند احساس متفاوت داشته باشید؛ مثلاً از موفقیت دوستتان خوشحال شوید و کمی هم حسادت کنید. فرهنگ و تربیت هم تعیین می‌کنند که کدام احساس‌ها را نشان بدهید و کدام را پنهان کنید. شناخت احساسات، تمرین می‌خواهد. گاهی آدم خستگی را با عصبانیت اشتباه می‌گیرد یا فشار زیاد را با بی‌حوصلگی. شما با دقت‌کردن به حال درونی‌تان، می‌توانید این

تشخیص را بهتر کنید. البته یادتان باشد که، وقتی می‌گویید «حس می‌کنم احمقم»، این احساس نیست، فکر است. شاید پشتِ آن احساس شرم یا ترس پنهان شده باشد.

رفتارها: شما همیشه دارید کاری می‌کنید.

رفتار فقط کارهای بزرگ نیست. حتی نگاه‌نکردن به چشمِدیگران، مشت‌کردن دست‌ها یا گوشه‌گیری هم رفتار است. شما همیشه در حال انجام دادن چیزی هستید، حتی وقتی می‌گویید «هیچ کاری نمی‌کنم» و دقیقاً همین‌جاست که تغییر شروع می‌شود: اگر می‌خواهید یک الگوی بد را قطع کنید، باید رفتاری تازه جای آن بگذارید. مثلاً اگر برای فرار از بی‌قراری مدام سراغ گوشی می‌روید، شاید بهتر باشد اصل آن بی‌قراری را حل کنید، با دیدن دوستان، شروع یک سرگرمی تازه یا کاری که حالتان را واقعاً بهتر کند.

این سه بخش (فکر، احساس و رفتار) به هم وصل‌اند و روی هم اثر می‌گذارند. اگر یکی را تغییر دهید، دو تای دیگر هم تکان می‌خورند. بیایید اسمش را بگذاریم **مثلث درونی**، مثلاً در یک قرار با نامزدتان:

- اگر مدام به اشتباهاتتان فکر کنید، مضطرب و معذب می‌شوید.
- اگر فکر کنید مورد تأیید نامزدتان نیستید، شاید اصلاً جلو نروید.
- اگر حال‌تان خوب باشد، شوخی‌های او بامزه‌تر به نظر می‌رسند.
- اگر خسته و بدخلق باشید، همان شوخی‌ها ممکن است روی اعصاب‌تان بروند.

پس برای فهمیدن رفتار انسان، باید هر سه ضلع را با هم دید.

احساسات شما فقط در دل‌تان نمی‌مانند، آن‌ها مستقیماً به رفتارتان فرمان می‌دهند. ممکن است قلبتان بگوید «بله»، حتی وقتی عقل‌تان هشدار می‌دهد که

این تصمیم عاقلانه نیست. رفتار شما هم بی‌تأثیر نیست. در واقع، رفتار، افکار و احساسات شما در یک مثلث سه‌ضلعی به هم گره خورده‌اند. اگر همیشه در قرار با نامزدتان فقط به گفت‌وگوهای سطحی می‌پردازید، تعجب نکنید که صمیمیت شکل نمی‌گیرد یا اگر در روابط‌تان مدام به دنبال تأییدِ دیگران هستید، طبیعی است که درگیر اضطراب پایان‌ناپذیر شوید.

پیام اصلی این مثلث این است: هیچ‌چیز همیشگی نیست. نه خوشحالی محض، نه غم عمیق. این سیستم سه‌ضلعی ما، یادگار دوران بقاست، وقتی ترس باعث می‌شد عقب بکشیم و استرس وادارمان می‌کرد سخت‌تر کار کنیم. اما مشکل اینجاست که ما هنوز با همان مغز غریزی در دنیای مدرن زندگی می‌کنیم. گاهی رفتارهای واکنشی ما از ناکجا سر می‌رسند، اما اگر خوب نگاه کنید، همیشه رد پای یک فکر یا احساس پنهان را پیدا می‌کنید که به شما می‌گوید: «بگذار برای فردا» یا «آن‌ها عمداً می‌خواهند حرصم را درآورند.»

تلهٔ احساسی چیست؟ تلهٔ احساس زمانی رخ می‌دهد که شما بر اساس اتفاق‌های لحظه‌ای عمل می‌کنید، حتی اگر این کار به ضرر منافع بلندمدت‌تان باشد. در آن لحظه، مغز غریزی (که آن را به غلط دستگاه لیمبیک می‌نامند) به دنبال پاداش فوری است و قشر پیش‌پیشانی مغزتان که مسئول منطق و برنامه‌ریزی است، عملاً از کار می‌افتد. شاید در کوتاه‌مدت، فریاد زدن، اهمال‌کاری یا فرار از مسئله حس خوبی بدهد، اما مشکل سر جایش باقی می‌ماند و حتی بزرگ‌تر می‌شود. این یعنی افتادن در مارپیچ منفی، جایی که حس می‌کنید: «من به‌دردنخورم» و رفتارهایتان برای فرار از این حس، افراطی‌تر و مخرب‌تر می‌شود. راه خروج، خیلی‌ها سعی می‌کنند با «فکر کردن» یا «تغییر احساسات» از این تله بیرون بیایند، اما حقیقت

این است که انسان کنترل از راه دور ندارد که کانال احساساتش را عوض کند.

گزینهٔ سوم و طلایی، «شاه کلید رفتار» است. به جای اینکه منتظر بمانید تا حس‌وحال انجام کاری سراغ‌تان بیاید، طبق همان احساسی عمل کنید که دوست دارید تجربه کنید. حتی اگر افکارتان می‌گویند «بی‌فایده است» و احساسات‌تان اعتراض می‌کنند، عمل کنید. چون تغییر رفتار، به‌تدریج روی افکار و احساسات هم اثر می‌گذارد. تغییر رفتار، یعنی کار کردن از بیرون به درون. این روش شاید در ابتدا حس عجیبی داشته باشد، اما برای شروع، به نیروی اراهٔ کمتری نسبت به تغییر یک فکر ریشه‌دار نیاز دارد. این همان «فوت کوزه‌گری» است: قدم‌های کوچک عملی بردارید، حتی اگر هنوز انگیزه‌ای ندارید. با تکرار این کنش‌ها، مغز شما بالاخره خودش را با واقعیت جدید هماهنگ می‌کند.

چرا باید «توقف» کنید؟

قبل از اینکه با استفاده از «شاه کلید رفتار» شروع به تغییر کنید، باید بدانید دقیقاً کجا ایستاده‌اید. روش «توقف» چراغِ راهنمای شماست:

- مهربانی با خود: با خودتان مهربان باشید، شما فقط یک انسان هستید که در دنیایی پیچیده گیر کرده.
- فکر کردن: درنگ کنید. دقیقاً چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ کدام احساس لحظه‌ای دارد شما را به بازی می‌گیرد؟
- گزینه‌ها: حالا که می‌دانید در تله هستید، چه انتخاب‌های دیگری دارید؟ چه واکنشی شما را به ارزش‌های بلندمدت‌تان نزدیک‌تر می‌کند؟
- تمرین: یکی از گزینه‌ها را انتخاب کنید و عملی‌اش کنید.

یادتان باشد، هیچ‌کس نمی‌تواند تمام دردهای زندگی را حذف کند، اما شما می‌توانید با استفاده از این ابزارها، نگذارید احساسات ناخوشایند لحظـه‌ای، فرمان زندگی‌تان

را به دست بگیرند.

۱. مهربانی با خود: با خودتان دوست باشید. وقتی حال‌تان خوش نیست، وسوسه می‌شوید که احساسات‌تان را سرکوب کنید یا با آن‌ها بجنگید. اما یادتان باشد احساسات، دشمن شما نیستند، آن‌ها «پیام‌رسان» هستند. وقتی آشفته‌اید، یعنی چیزی در زندگی‌تان طبق میل شما پیش نمی‌رود. مهربانی با خود یعنی به جای قضاوت، کنار خودتان بایستید. همان‌قدر که با یک دوست صمیمی در روزهای سخت زندگی‌اش همدلی می‌کنید، با خودتان هم رفتار کنید. لازم نیست عاشق تکانه‌های هیجانی‌تان باشید، اما «درک اینکه چرا این حس را دارید» اولین قدم برای تغییر است. اگر این مرحله را نادیده بگیرید و احساسات‌تان را سرکوب کنید، آن‌ها در جایی دیگر (مثل خشم یا حسادت) فوران می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کسانی که مهربانی با خود را تمرین می‌کنند، تاب‌آورترند و زندگی سالم‌تری دارند. پس مکث کنید و بپرسید: «اصلاً تعجبی ندارد که الان این‌طور حس می‌کنم، چون...» و دلایل‌تان را صادقانه بنویسید.

۲. فکر کردن: ابزار را درست انتخاب کنید. «شاه کلید رفتار» یک داروی شفابخش برای همهٔ دردها نیست. اگر محیط کارتان سمی است، راه‌حل «مقاوم‌تر شدن» نیست، بلکه «خروج از آن محیط» است. این اصل فقط برای «تله‌های احساسی» است، یعنی وقتی واکنش‌های شما با واقعیت زندگی‌تان ناهم‌خوان است و فقط دردسر درست می‌کند. وقتی واکنش شما به یک خطر واقعی (مثل فرار از خطر) منطقی است، اصلاً سراغ این اصل نروید. اما اگر مشکل فقط یک «تلهٔ ذهنی» است، کلاه فکری‌تان را سرتان بگذارید و بپرسید: «اینجا باید خودم را وفق دهم یا باید شرایط را عوض کنم؟» اگر مسئله واقعی است، حلش کنید، اگر تلهٔ احساسی

است، از شاه کلید رفتار استفاده کنید و پیش بروید.

۳. گزینه‌ها را بسنجید: هوشمندانه انتخاب کنید حالا که تصمیم گرفته‌اید سکان رفتارتان را به دست بگیرید، وقت انتخاب استراتژی است. دقت کنید، لزوماً اولین فکری که به ذهن‌تان می‌رسد، بهترین گزینه نیست. اگر در «تلهٔ لم دادن روی مبل» گیر کرده‌اید، شاید اولین ایده‌تان این باشد که همین فردا در یک باشگاه گران‌قیمت ثبت‌نام کنید. فکر می‌کنید این‌طوری انگیزه پیدا می‌کنید، اما حقیقت این است که احتمالاً فقط یک هزینهٔ اضافه روی دست‌تان می‌گذارید. اگر اهل باشگاه نیستید، شاید یک پیاده‌روی شبانه یا قرار بازی تنیس با یک دوست، خیلی بیشتر جواب بدهد. این کتاب مثل یک «منوی باز» است، گزینه‌ها را بررسی کنید و خوراک روحی خودتان را انتخاب کنید. در انتخاب مسیر، این چند نکته را آویزهٔ گوش‌تان کنید:

- چیزی را انتخاب کنید که با روحیه‌تان جور باشد: رفتاری را انتخاب کنید که برایتان جذاب باشد. اگر از مسیر لذت ببرید، احتمال اینکه آن را ادامه دهید و در نهایت موفق شوید، چند برابر می‌شود.
- نوار را در ارتفاع درست تنظیم کنید: اگر فاصلهٔ بین وضعیت فعلی و هدف دلخواه‌تان خیلی زیاد باشد، زود خسته می‌شوید و جا می‌زنید. از همان‌جایی که ایستاده‌اید شروع کنید. نوار را آن‌قدر بالا نگذارید که محال به نظر برسد و نه آن‌قدر پایین که تغییری ایجاد نکند. بهترین حالت این است که هدفتان، فقط «یک قدم» آن‌طرف‌تر از منطقهٔ امن‌تان باشد.
- مراقب رفتارهای پنهان باشید: گاهی ما در ظاهر کار مشارکت می‌کنیم، اما در باطن، خودمان را عقب می‌کشیم. مثلاً اگر به مهمانی می‌روید اما تمام شب گوشه‌ای کز می‌کنید، عملاً دارید تلهٔ احساسی‌تان را تغذیه می‌کنید. برای اینکه «شاه کلید رفتار» کار کند، باید «تمام‌قد» و با آغوش باز در فعالیت حضور داشته باشید.

- فقط یک چیز، نه همه‌چیز: وسوسه نشوید همهٔ ابعاد زندگی‌تان را یک‌شبه متحول کنید. می‌دانم وقتی نتیجه گرفتن را شروع می‌کنید، انرژی زیادی می‌گیرید، اما «آهسته و پیوسته» بروید. فقط روی «یک» تلهٔ احساسی تمرکز کنید؛ همان که بیشترین دردسر را برایتان ساخته است. وقتی آن را مهار کردید، با انرژی و اعتمادبه‌نفس بیشتری سراغ بعدی بروید.

۴. تمرین کنید: تئوری را به عمل تبدیل کنید بیش‌ازحد تحلیل نکنید، «فلج تحلیل» دشمن عمل است. بهترین (یا حتی ساده‌ترین) گزینه را انتخاب کنید و دست‌به‌کار شوید. پیشنهاد می‌کنم هر رفتار جدید را دست‌کم «سه بار» امتحان کنید تا قلقش دست‌تان بیاید. برای تغییرهای بزرگ (مثل تغییر شغل)، یک‌باره شیرجه نزنید، از «آزمون‌های کم‌هزینه» استفاده کنید. مثلاً به‌جای استعفا، با کسی که در آن کار فعالیت می‌کند حرف بزنید یا یک دورهٔ کوتاه بگذرانید. این یعنی تست کردن مسیر بدون ریسک سنگین.

۵. حرف بزنید: تنهایی بار سنگین است. انسان‌ها برای تنهایی ساخته نشده‌اند. خودمهربانی عالی است، اما جای «شنیده شدن» را نمی‌گیرد. صادقانه با کسی که به او اعتماد دارید، صحبت کنید. نکتهٔ طلایی: به طرف مقابل بگویید چه می‌خواهید! آیا «راه‌حل» می‌خواهید یا فقط یک گوش شنوا؟ گاهی ما فقط یک گوش شنوا می‌خواهیم، اما طرف مقابل نصیحت‌مان می‌کند و کلافه‌تر می‌شویم. وقتی نیازتان را شفاف بگویید، حمایت بهتری می‌گیرید.

۶. حمایت از دوست: چراغ راه باشید. حمایت از کسی که در تلهٔ احساسی گیر کرده، شبیه حمایت از بیمار است. کسی که استرس دارد، به آرامش نیاز دارد، کسی که افسرده است، به تشویق برای «حرکت کردن». مهم‌ترین کاری که

می‌توانید برای دیگران انجام دهید، «حضور آگاهانه» است. لازم نیست طبیب دوّار باشید، فقط کنارشان باشید و بپرسید: «چطور می‌توانم الان به تو کمک کنم؟» همین سادگی، معجزه می‌کند.

۷. سخن آخر: شروع مسیر. حالا که تئوری را می‌دانید، وقت «عمل» است. این کتاب فقط راهنماست، شما «معمار» تغییر خودتان هستید. از اول تا آخر کتاب را بخوانید تا ابزارهای‌تان کامل شود، اما در هر مرحله، STOP را فراموش نکنید. با این روش، مسیرِ رشدتان نه‌تنها مؤثرتر، که خیلی لذت‌بخش‌تر خواهد بود.

فصل اول | افسانهٔ عزت‌نفس

تلهٔ احساسی: دلخوش‌شدن به تأییدهای گذرا

شاه کلید رفتار: ساختن احساس ارزشمندی پایدار و ریشه‌دار

سال‌هاست مدام در گوش‌مان می‌خوانند که «عزت‌نفس» همه‌چیز است، انگار آدم‌هایی که عزت‌نفس بالایی دارند، می‌توانند تمام روز روی مبل لم بدهند، هله‌هوله بخورند و بعد با لبخندی رضایت‌بخش در آینه نگاه کنند و بگویند: «من بی‌نظیرم!» اما واقعیت زندگی ما آدم‌های معمولی این‌طور نیست. دوست داشتن خودمان همیشه «وابسته به یک شرط» است، تا وقتی تشویق‌مان می‌کنند، قد علم می‌کنیم، اما کافی است یک نفر انتقاد تندی به ما بکند تا کل روزمان سیاه شود. لحظه‌هایی خودمان را روی ابرها می‌بینیم و لحظه‌هایی هم حس پوچی داریم. من هم تمام ترفندهای کتاب‌های خودیاری را امتحان کرده‌ام، ساعت‌ها جلوی آینه ایستاده‌ام و جمله‌های مثبت را تکرار کرده‌ام. اما دست‌آخر به یک حقیقت رسیدم: بیشتر باورهای رایج دربارهٔ عزت‌نفس، آدرس غلط است.

عزت‌نفس یعنی چه؟

عزت‌نفس، یعنی ارزشی که برای خودتان قائلید، اینکه همین حالا و همین‌جا، خودتان را کافی و شایستهٔ احترام می‌دانید یا نه.

آدم‌هایی با عزت‌نفس بالا، خودشان را کمتر از دیگران نمی‌بینند و با نقاط قوت و ضعف‌شان کنار آمده‌اند. اما در مقابل، افرادی که عزت‌نفس پایین‌تری دارند، مدام خودشان را دست‌کم می‌گیرند، ضعف‌هایشان را بزرگ می‌کنند و گاهی ناخودآگاه می‌پذیرند که دیگران هم به آن‌ها احترام نگذارند.

عزت‌نفس، کیکی با طعم‌های مختلف

وقتی از «عزت‌نفس» حرف می‌زنیم، معمولاً منظورمان همان حس کلی است که در مجموع نسبت به خودتان دارید. اما در واقعیت، ماجرا پیچیده‌تر است، عزت‌نفس ما مثل یک «کیک» است که به تکه‌های مختلف تقسیم شده و هر تکه، بخشی از هویت شما را می‌سازد. بخش‌های مهمی مثل شغل، خانواده یا ظاهر، تکه‌های اصلی کیک اکثر ما هستند، اما شما ممکن است تکه‌های خاص خودتان را هم داشته باشید، مثلاً مهارت در یک ورزش تخصصی یا دغدغه‌های محیط‌زیستی. طبیعی است که وقتی اوضاع در یکی از این بخش‌ها (مثلاً تربیت فرزند) خوب پیش برود، حس ارزشمندی بیشتری دارید و وقتی در همان بخش به مشکل می‌خورید، آن تکه از کیک‌تان کوچک‌تر می‌شود. در نهایت، برآیند احساسات شما نسبت به تمام این تکه‌هاست که تصویر کلی شما را از «خودتان» می‌سازد.

جالب اینجاست که ترکیب این کیک در طول عمرتان ثابت نمی‌ماند. تصور کنید دانش‌آموزی در درس و مدرسه ضعیف است، او خیلی هوشمندانه ممکن است تکهٔ «موفقیت تحصیلی» را از کیک هویت‌اش کنار بگذارد و به‌جایش تکهٔ جدیدی به نام «یاغی کلاس» برای خودش بسازد. با این کار، نمره‌های مدرسه دیگر عزت‌نفس‌اش را خدشه‌دار نمی‌کند و او سعی می‌کند احترام دیگران را از مسیر

متفاوتی به دست بیاورد. در نتیجه با این تغییر، نمره‌هایش تأثیر کمتری روی عزت‌نفسش می‌گذارد و شاید سعی کند از طریق قلدری و سیگار کشیدن، احترام را از هم‌کلاسی‌هایش دریافت کند. این روزها زیاد دربارهٔ «عزت‌نفسِ عملکردی» می‌شنویم، یعنی حالتی که در آن، احساس ارزشمندی ما فقط و فقط به موفقیت‌ها و دستاوردهای چشمگیرمان (مثلاً درخشش در محیطِ کار) گره خورده است. حقیقت این است که همهٔ ما تا حدی به این نوع عزت‌نفس دچاریم و وقتی در کارهای مهم زندگی‌مان شکست می‌خوریم، حال‌مان بد می‌شود، اما اصل ماجرا اینجاست که عزت‌نفس همهٔ ما به این «عملکردها» و اعداد و ارقام وابسته نیست. بعضی‌ها ممکن است خودشان را بر اساس حوزه‌های غیرقابل اندازه‌گیری زندگی، مثل عشق همسر یا دعای خیر والدین، بسنجند.

برخی معتقدند عزت‌نفس (یعنی همان باور به ارزش ذاتی‌تان) با اعتمادبه‌نفس (یعنی ایمانتان به توانایی انجام کارها) زمین تا آسمان تفاوت دارد. اگرچه این دو مفهوم تفاوت‌های اساسی با هم دارند، اما در بیشتر مواقع به هم متصل هستند. وقتی در کارهایی که شروع می‌کنید مدام موفق می‌شوید، اعتمادبه‌نفس‌تان هم با آن رشد می‌کند و حالا اگر این موفقیت در حوزه‌ای اتفاق بیفتد که برای هویت‌تان اهمیت دارد، عزت‌نفس‌تان هم پابه‌پای آن رشد می‌کند. بااین‌همه، ممکن است در یک بخش خاص، مثلاً در شغل‌تان، عزت‌نفس بالایی داشته باشید اما همچنان در کل زندگی‌تان احساس ارزشمندی نکنید، چراکه ممکن است از سایر برش‌های مهمِ آن کیک (مثلاً وضعیت زندگی عاطفی یا ظاهرتان) رضایت کافی نداشته باشید.

عزت‌نفس وضعیتی ثابت نیست و در طول زندگی مدام بالا و پایین می‌شود. کمال‌گراها معمولاً بیشتر با این موضوع دست‌وپنج نرم می‌کنند، چراکه کمال‌گرایی