

تو کوه هستی

سرشناسه: ویست، برایانا؛ Wiest, Brianna

عنوان و نام پدیدآور: تو کوه هستی از خود تخریبی تا خودسازی / برایانا ویست؛ ترجمه ترگس حق مرادی، فاطمه حق مرادی؛ ویراستار نسیم آل یاسین.  
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۲۰۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۱۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Mountain Is You: Transforming Self-Sabotage Into Self-Mastery, 2020.

عنوان دیگر: کوه، خود شما هستید: تبدیل خودتخریبی به کنترل کردن خویش.

موضوع: خودسازی [Self-actualization (Psychology)؛ خود یاری [Self-help techniques]؛

تحول (روانشناسی) [Change (Psychology)]

شناسه افزوده: حق مرادی، ترگس، ۱۳۶۹ -، مترجم

شناسه افزوده: حق مرادی، فاطمه، ۱۳۶۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

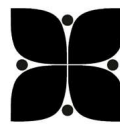
شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۰۶۸۱۷

# تو کوه هستی

از خود تخریبی  
تا خودسازی

بریانان ویست  
ترجمه نرگس حق مرادی / فاطمه حق مرادی

امکان



موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: تو کوه هستی  
از خودتخریبی تا خودسازی

نویسنده: بریانا ویست

مترجمان: نرگس حق مرادی - فاطمه حق مرادی

ویراستار: نسیم آل یاسین

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: سیده سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۱۸-۱

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: [publication@doxa-v.org](mailto:publication@doxa-v.org)

 [doxa\\_vision](https://www.instagram.com/doxa_vision)

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

[www.doxa-v.org](http://www.doxa-v.org)

## فهرست

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۱   | مجموعه امکان                                  |
| ۳   | مقدمه مترجمان                                 |
| ۵   | مقدمه                                         |
| ۹   | فصل اول: تو کوه هستی                          |
| ۲۳  | فصل دوم: چیزی به اسم خودتخریبی وجود ندارد     |
| ۵۷  | فصل سوم: محرک‌ها راهنمای شما به سوی رهایی‌اند |
| ۸۳  | فصل چهارم: ایجاد هوش هیجانی                   |
| ۱۱۱ | فصل پنجم: رها کردن گذشته                      |
| ۱۳۹ | فصل ششم: ساختن یک آینده جدید                  |
| ۱۶۵ | فصل هفتم: از خودتخریبی تا خودسازی             |
| ۱۹۱ | منابع                                         |
| ۱۹۳ | ستایش منتقدان                                 |



## مجموعهٔ امکان

ارتباط با خویشتن که عمیق‌ترین ارتباط آدمی است، پیش‌زمینه و الگوی ما در نحوهٔ رویارویی و روابطمان با دیگران و در یک نگاه کلی گرایانه‌تر، با جهان است.

پنجیدگی‌ها و ابعاد مختلف آدمی که برخاسته از احساسات و آرزوها، تعارض‌ها، پیروزی‌ها و شکست‌ها، ترس‌ها، تجربه‌ها و تفاوت‌های میان‌فردی است؛ ضرورت و مسئولیت شناخت و آگاهی ما را نسبت به خودمان می‌طلبد و بر آن صحنه می‌گذارد.

همیشه شنیده‌ایم که انسان موجودی اجتماعی است و نمی‌تواند تنها زندگی کند؛ اما آیا اندیشیده‌ایم که این موجود اجتماعی برای ورود به یک گروه اجتماعی دیگر، مثل محیط‌های کاری یا روابط عاطفی و... چقدر تجهیز شده و آیا ابزار موردنیاز برای رشد و پویایی خود و دیگران را همراه دارد یا خیر؟!

ما در مجموعهٔ امکان به شناخت، آگاهی، پرورش و توسعهٔ این ابزارها می‌پردازیم. به ممکن بودن احتمالات و برنده شدنشان، به فراتر رفتن از چهارچوب‌ها، به فراسوی من.

امکان از «من» آغاز می‌شود و در فراسوی من ادامه می‌یابد. در ما، در با هم بودن.

به چه روشی؟

با تنظیم و تلطیف خودمان در کمک به دیگری.

با دهش و بازگرداندن هرآنچه برای رشدمان از جهان به امانت گرفته‌ایم،

البته به مقداری بیشتر.

با تفکر و تعمق در یک سؤال زیباتر: چگونه متحول شویم؟

با مداومت، استمرار و ایستادگی؛ زیرا تو کوه هستی.

با ترمیم کاستی‌ها و از نو ساختن به وقت ضرورت.

ما در نشر دکسا نام این سرآغاز را «امکان» نهادیم و هرگاه امکان‌ها را

بیاییم شکوفایی رخ می‌دهد.

مریم گودرزی

فروردین ۱۴۰۲



## مقدمه مترجمان

زندگی در دنیای مدرن، در کنار تمام مزیت‌هایش چالش‌هایی هم دارد. یکی از چالش‌های سبک زندگی مدرن مدیریت پیچیدگی‌های ذهن هوشمند انسانی است. مغز و ذهن انسان برنامه‌ریزی شده تا در جهانی پر از تهدید و خطر به بقای تن کمک کند. مدت زیادی نیست که انسان از جهان بدوی به جهانی مدرن و زندگی خردمندانه کوچ کرده است. مغز مکانیزم‌ها و کارکردهای زیادی را از جهان قبلی با خود به دنیای مدرن آورده است و ناگزیر، در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های دنیای مدرن، دفاعی جز این ندارد که دست به دامن مکانیزم‌های بقا در دنیایی بدوی شود.

کتاب «توکوهستی» با اشاره به خطاهای شناختی ذهن و مغز سعی می‌کند به خواننده آگاهی دهد تا در دام این اشتباهات گرفتار نشود. از سوی دیگر، بریانا ویست با زبانی ساده و گویا مفاهیم پیچیده روان‌شناختی را به خواننده تفهیم می‌کند و تلاشش بر این است که خواننده با شناختن و آگاهی نسبت به پیچیدگی‌های روانی و رفتارهای خودتخریبی‌اش، قدمی به سوی سلامت روان بردارد.

این کتاب لازمهٔ شروع سفر به درون است؛ راهنمایی که خواننده را در مسیر خودسازی و ساختن یک زندگی بهتر، قدم به قدم همراهی می‌کند. این کتاب خصوصاً برای افرادی خوب است که قصد دارند فرایند

روان کاوی را شروع کنند، یا نمی دانند آیا روان کاوی برای آن ها مفید است یا نه. با خواندن کتاب «تو کوه هستی» می توان تا حد زیادی با مفاهیم پیچیده روان شناختی آشنا شد و اشتیاق ورود به دنیای بی انتهای ذهن و روان را به دست آورد.

در نهایت، انسان خردمند نمی تواند بدون راهنمایی های تخصصی و دلسوزانه در دنیای مدرن راه آرامش ببرد. این کتاب می تواند هدیه ای به خودتان باشد؛ هدیه ای که کمک می کند مسیرتان را پیدا کنید، هدف غایی زندگی تان را دریابید و قدم در راهی بگذارید که لحظه به لحظه اش کشف و شهود است و انتهایش به آرامش ختم می شود.

## مقدمه

زندگی، مانند طبیعت، بیشتر مواقع به نفع ما عمل می‌کند حتی زمانی که با ناملایمات، ناراحتی‌ها و تغییرات مواجه می‌شویم. همان‌گونه که آتش‌سوزی جنگل‌ها برای حفظ حیات محیط‌زیست ضروری است (گرمای حاصل از آتش باعث جوانه زدن بعضی دانه‌ها می‌شود)، ذهن ما هم به‌صورت دوره‌ای متحمل تجزیه مثبت یا پاکسازی می‌شود و از طریق این پاکسازی خودآنگاره‌مان را رها و تجدید می‌کنیم. می‌دانیم نالایمات در طبیعت باعث حاصلخیزتر شدن و گسترش‌پذیری آن می‌شود. ما هم، وقتی به ته خط می‌رسیم، مجبور می‌شویم از حاشیه امن خود خارج شویم و با تغییر دوباره خودمان را بسازیم. وقتی دیگر نمی‌توانیم به سبک‌های مقابله‌ای<sup>۱</sup> برای پرت کردن حواسمان از مشکلات زندگی تکیه کنیم، ممکن است کاملاً ناامید شویم. واقعیت این است که این نوع بیداری زمانی اتفاق می‌افتد که درنهایت با مشکلاتی که مدت‌های زیادی در زندگی‌مان وجود داشته‌اند مواجه می‌شویم. شکست اغلب فقط نقطه عطفی است که قبل از پیشرفت رخ می‌دهد؛ همانند ستاره‌ای که، برای تبدیل شدن به یک ابرنواختر<sup>۲</sup>، منفجر می‌شود.

---

1. coping mechanisms

۲. supernova: آخرین مرحله تحول ستاره‌ای با جرمی بیش از هشت برابر جرم خورشید که با انفجار و افزایش شدید روشنایی همراه است. - م.

درست همان طور که، وقتی دو صفحهٔ تکتونیکی زمین باهم برخورد می‌کنند، یک کوه تشکیل می‌شود، کوه شما نیز در نتیجهٔ همزیستی نیازهای متضاد دورنتان شکل گرفته است. کوهتان از شما می‌خواهد دو بخش خود را باهم آشتی دهید: خودآگاه و ناخودآگاه. بخشی از شما که از نیازهایتان آگاه است و بخشی از شما که نمی‌داند چرا هنوز به جایی که می‌خواهید نرسیده‌اید.

از لحاظ تاریخی، کوه استعاره‌ای برای بیداری‌های معنوی، رشد شخصی و البته چالش‌های حل‌نشده‌ی درونی بوده است. زمانی که پایین کوه ایستاده‌اید، رسیدن به بالای آن برایتان غیرممکن به نظر می‌رسد. کوه‌ها به ما خرد ذاتی می‌دهند تا بتوانیم به عالی‌ترین استعدادهای خود دست پیدا کنیم.

هدف بشریت رشد است. این رشد در بخش‌های مختلف زندگی رخ می‌دهد؛ گونه‌ها تولیدمثل می‌کنند، دی‌ان‌ای تکامل پیدا می‌کند تا بعضی نسخه‌های موجود حذف شوند و نسخه‌های جدید پدید آیند و کیهان همیشه در حال گسترش است. به همین ترتیب، توانایی ما برای احساس عمق و زیبایی زندگی می‌تواند گسترش پیدا کند؛ برای این کار باید بتوانیم مشکلات خود را بپذیریم و آن‌ها را تسهیل‌گر در نظر بگیریم. جنگل‌ها برای انجام این کار به آتش نیاز دارند، آتشفشان‌ها به انفجار، ستارگان به فروپاشی و انسان‌ها قبل از رشد، راهی به جز مواجهه با تغییر ندارند.

قرار گرفتن کوه در مقابلتان به معنای شکست شما نیست. همه‌چیز در طبیعت ناقص است و به دلیل همین نقص است که امکان رشد وجود دارد. اگر قرار بود همه‌چیز کامل باشد، گرانشی که سبب خلق ستارگان و سیاره‌ها و همهٔ چیزی که می‌شناسیم می‌شود وجود نداشت. بدون وجود گسست‌ها، گسل‌ها و شکاف‌ها، جایی برای رشد باقی نمی‌ماند. این واقعیت که کامل نیستید نشانهٔ شکست شما نیست. این نشان می‌دهد انسان هستید، و مهم‌تر

از آن، نشانه این است که هنوز استعداد بیشتری در درون خود برای رشد و پیشرفت دارید.

شاید بدانید کوه شما چیست؛ شاید اعتیاد، اضافه وزن، روابط، شغل، انگیزه یا پول. شاید هم ندانید کوهتان چیست. شاید کوه شما یک احساس مبهم از اضطراب، عزت نفس کم، ترس یا نارضایتی کلی باشد که گویی به همه جنبه های زندگی تان سرایت می کند. کوه بیشتر از اینکه چالشی پیش رویمان باشد، مشکلی در درون ماست، نوعی ناپایداری در اساس که شاید در ظاهر مشخص نباشد؛ اما تقریباً بر همه جنبه های زندگی تأثیر می گذارد. معمولاً وقتی در شرایط خاصی مشکلی بروز می کند، با واقعیت زندگی روبه رو می شویم. وقتی مشکلی داریم که مزمن است، با واقعیت خود روبه رو هستیم. اغلب فکر می کنیم مواجهه با کوه به معنای رویارویی با سختی های زندگی است، اما حقیقت این است که تقریباً همیشه آسیب های روانی کوچک، سازش با محیط و سبک های مقابله ای که در طی سال ها روی هم انباشته ایم و در طول زمان با هم مخلوط شده اند کوه ما را تشکیل می دهند.

کوه شما مانع بین شما و زندگی دلخواهتان است و مواجهه با آن نیز تنها راه آزادی شماست. اگر اینجا هستید، به این دلیل است که عاملی موجب شده زخم های خود را ببینید. این زخم ها مسیر را به شما نشان می دهند و شما را به سوی سرنوشت هدایت می کنند.

وقتی به این نقطه در زندگی رسیدید (پای کوه، کنار گرمای آتش، شبی که بالاخره بیدار می شوید)، آماده تغییر هستید. اگر قلباً بخواهید تغییر کنید می بینید که راه ورود به یک زندگی جدید همیشه جلوی چشمتان بوده اما کل زندگی خود را صرف جست و جوی آن کرده اید.

نسخه قدیمی شما دیگر توانایی ساختن زندگی ای را که می خواهید ندارد و حالا زمان شروع دوباره است.

حالا وقت آن است نسخه قدیمی خود را رها و خط فکری جدیدی را دنبال کنید. باید برای از دست دادن نسخه قدیمی تان سوگواری کنید؛ او تا امروز کنارتان بوده اما دیگر کارآمد نیست. باید با نسخه آینده تان یکی شوید؛ او قهرمان زندگی تان است و از اینجا به بعد راهنمای شما خواهد بود. راهی که پیش رو دارید بی سروصدا، ساده و سرنوشت ساز است. خیلی ها هرگز به جایی که شما هستید نمی رسند. حالا باید انعطاف پذیری، تاب آوری و خودادراکی را بیاموزید. باید کاملاً تغییر کنید و دیگر هرگز مثل قبل نباشید.

کوهی که در مقابل شما ایستاده است، شما را به زندگی جدیدی دعوت می کند. این کوه هدف شماست و سرانجام مسیر شما به سوی آینده روشن مشخص شده است. یک روز این کوه را پشت سر می گذارید؛ آنگاه یک نسخه قوی از خود دارید که در همه مشکلات و در تمام مسیر زندگی با شما خواهد بود.

در پایان، آنچه باید بر آن چیره شوید کوه نیست، بلکه خودتان هستید.

# فصل اول

## تو کوه هستی

هیچ چیز به اندازه خودت نمی تواند تو را عقب نگه دارد.

اگر همیشه بین جایی که هستی و جایی که می خواهی باشی فاصله و شکاف وجود دارد و تلاش برای از بین بردن این فاصله باعث رنج و ناراحتی در شما می شود، دچار خودتخریبی<sup>۱</sup> هستید.

شاید در یک نگاه سطحی، خودتخریبی نوعی آزارطلبی به نظر برسد. در ظاهر ممکن است حاصل خودانزجاری، کمبود عزت نفس یا بی ارادگی باشد. اما در حقیقت خودتخریبی یک نیاز ناخودآگاه است که فرد می تواند با رفتار خودتخریب گرانه آن را ارضا کند. برای حل این مشکل، باید یک فرایند کاوش روانی عمیق را طی کنیم. اول باید اتفاق آسیب زا را مشخص کنیم، سپس هیجان های بررسی نشده را رها کنیم و راهی سالم تر برای برطرف کردن نیازهایمان بیابیم، خودانگاره جدیدی بسازیم و مهارت هایی مانند هوش هیجانی و انعطاف پذیری را در خود تقویت کنیم.

این کار ساده ای نیست اما همه ما دیر یا زود باید آن را انجام دهیم.

---

1. self-sabotage

## خودتخریبی در ابتدا آشکار نیست

وقتی کارل یونگ<sup>۱</sup> کودک بود، در مدرسه افتاد و سرش به زمین خورد. وقتی آسیب دید، با خود فکر کرد: «شاید بهتر باشد الان مدرسه نروم». امروزه یونگ به خاطر آثار خردمندانه و مهمی که از خود به جای گذاشته است شناخته می‌شود، اما عملاً به مدرسه علاقه‌ای نداشت و با همسالان خود سازگار نبود. او پس از زمین خوردنش گاهی دچار حملات غش کنترل‌ناپذیری می‌شد و به نظر خودش مبتلا به روان‌نژندی<sup>۲</sup> شده بود. در نهایت به این نتیجه رسید که همهٔ روان‌نژندی‌ها «جایگزین‌هایی» برای رنج مشروع‌اند».

یونگ بین حملات غش و ترک مدرسه ارتباط ناخودآگاهی ایجاد کرده بود. او به این باور رسیده بود غش کردن نمودی از یک تمایل ناخودآگاه برای مدرسه نرفتن است. او در کلاس احساس ناامنی و ناراحتی می‌کرد. به همین ترتیب، برای بسیاری از مردم، ترس‌ها و دلبستگی‌هایشان اغلب فقط نشانهٔ مسائل عمیق‌تری هستند که راه بهتری برای کنار آمدن با آن‌ها ندارند.

## خودتخریبی سازوکاری برای مقابله است

زمانی ما دچار خودتخریبی می‌شویم که آگاهانه از ارضای نیازهای درونی خود امتناع می‌کنیم؛ زیرا معتقدیم توانایی لازم را برای برآوردن نیازهایمان نداریم.

گاهی اوقات با وجود ترس از تنهایی روابط خود را تخریب می‌کنیم، زیرا در حقیقت می‌خواهیم خودمان را پیدا کنیم. گاهی اوقات موفقیت شغلی خود را خراب می‌کنیم، زیرا قلباً دلمان می‌خواست هنر خلق کنیم؛ هرچند از نظر اجتماعی کمتر بلندپروازانه باشد. گاهی اوقات با روان‌کاوی تحلیلی

۱. Carl Gustav Jung: کارل گوستاو یونگ فیلسوف و روان‌پزشک اهل سوئیس بود که با فعالیتش در روان‌شناسی و ارائهٔ نظریاتی تحت عنوان روان‌شناسی تحلیلی شناخته می‌شود. - م

2. neurosis



روند درمان واقعی خود را به تأخیر می‌اندازیم، زیرا تصور می‌کنیم با صحبت در مورد احساساتمان می‌توانیم از رویارویی با آن‌ها جلوگیری کنیم. گاهی اوقات هم صدای درونی مان را خاموش می‌کنیم، زیرا اگر به خودمان باور داشتیم، به دنیا باز می‌گشتیم و خطر می‌کردیم و ممکن بود آسیب‌پذیر شویم. در نهایت باید گفت خودتخریبی در بیشتر مواقع یک سبک مقابله‌ای ناهنجار است؛ راهی برای فرار از ارضای نیازهای واقعی مان بدون اینکه لازم باشد واقعاً بدانیم نیازمان چیست. اما این هم مانند هر سبک مقابله‌ای دیگر راهی برای مقابله است. خودتخریبی پاسخ یا راه‌حل نیست و در اصل مشکلی را حل نمی‌کند. اما باعث می‌شود چشم خود را بر نیازهای واقعی مان ببندیم و موقتاً خود را تسکین دهیم.

### خودتخریبی ناشی از یک ترس غیرمنطقی است

گاهی اوقات رفتارهای خودتخریبی نتیجه ترس‌های ناشناخته و طولانی هستند؛ ترسی که از خودمان و دنیا داریم.

شاید ترس از این باشد که کودن یا زشتید. شاید از اینکه دیگران دوستتان نداشته باشند بترسید. حتی ممکن است از سوار شدن به آسانسور، از دست دادن کارت‌ان، یا تعهد به یک رابطه بترسید. در برخی موارد این ترس می‌تواند انتزاعی‌تر باشد؛ مانند ترس از اینکه کسی شما را دست‌بیندازد، حدود مرزهایتان را زیر پا بگذارد، گیر بیفتید یا به اشتباه متهم شوید.

این باورها در طول زمان به نوعی تعلق خاطر تبدیل می‌شوند.

برای بیشتر مردم یک ترس انتزاعی در حقیقت نمودی از یک ترس واقعی است. از آنجایی‌که روبه‌رو شدن با ترس واقعی بسیار هراس‌انگیز است، احساسات خود را روی مسائل یا شرایطی که احتمال وقوع آن‌ها کمتر است متمرکز می‌کنیم. هرچه احتمال وقوع آن مسئله یا شرایط کمتر باشد، موضع «ایمن‌تری» خواهیم داشت. زیرا ناخودآگاه، از قبل می‌دانیم

که این اتفاق نخواهد افتاد. بنابراین، راهی داریم تا بدون اینکه واقعاً خود را به خطر بیندازیم، احساساتمان را ابراز کنیم.

مثلاً، اگر سوار شدن به ماشینی که خودتان رانده‌اش نیستید برایتان ترسناک است، شاید در حقیقت از این می‌ترسید که کنترل اوضاع از دستتان خارج شود یا اینکه شخص یا چیز دیگری زندگی شما را کنترل کند. شاید در اصل از چیز دیگری مانند «حرکت به جلو» می‌ترسید و ماشین در حال حرکت صرفاً نمودی از آن ترس است.

اگر از مشکل واقعی آگاه باشید، می‌توانید برای حل آن کار کنید، مثلاً با پی بردن به اینکه چرا استعدادهایتان را سرکوب می‌کنید یا چرا تا این حد منفعلید. اما اگر ندانید مشکل اصلی چیست، تلاش می‌کنید تا خود را متقاعد کنید که سوار شدن به اتومبیل ترس ندارد و به مرور متوجه می‌شوید اوضاع بدتر هم شده است.

حل سطحی مسائل چاره مشکلاتان نیست. مثل این است که بدون داشتن راهکاری برای درمان زخم، فقط چسب زخم رویش بگذارید.

### خودتخریبی حاصل تداعی‌های ناآگاهانه و منفی است

وقتی راوی درون<sup>۱</sup> شما منسوخ، محدودکننده و اشتباه است، دست به خودتخریبی می‌زنید.

زندگی شما فقط حاصل ذهنیت و افکارتان درباره زندگی نیست، بلکه طرز فکرتان درباره خودتان نیز آن را تعریف می‌کند. شما تمام زندگی خود را صرف ساختن خودانگاره‌تان کرده‌اید. خودانگاره<sup>۲</sup> با ورودی‌ها و تأثیراتی که از اطرافیان دریافت کرده‌اید شکل گرفته است: اعتقادات والدینتان، طرز تفکر همسالانتان، آنچه از طریق تجربه شخصی به دست آورده‌اید و غیره.

1. Inner narrative

۲. self-concept؛ تمام درک و ذهنیت و احساسی است که یک فرد در مورد خویشن خویش دارد. - م.

اصلاح تصویری که از خود ساخته‌اید خیلی دشوار است، زیرا مغزتان از باورهای قبلی‌تان تبعیت می‌کند.

اغلب افراد زمانی دست به خودتخریبی می‌زنند که آنچه هستند با آنچه آرزو دارند باشند متفاوت است.

برای مثال فرض کنید دوست دارید به ثبات مالی برسید اما هنوز هم نتوانسته‌اید. برای حل این مشکل باید به اولین مفهومی که پول به ذهنتان می‌آورد بازگردید. والدین شما چگونه امور مالی خود را مدیریت می‌کردند؟ و از آن مهم‌تر، در مورد افراد پولدار و تهی دست به شما چه می‌گفتند؟ بیشتر افرادی که دچار مشکل مالی هستند، وضعیت بد خود را با انکار مزایای پول توجیه می‌کنند. ممکن است از آن‌ها بشنوید که پولدارها آدم‌های خوبی نیستند. به همین ترتیب، اگر از بچگی شنیده باشید پولدارها آدم‌های خوبی نیستند، چه اتفاقی برای شما می‌افتد؟

اضطراب خودتخریبی معمولاً بازتابی از باورهای اشتباهی است که شما را محدود می‌کند.

شاید به این باور رسیده باشید که هرکسی که به سلامتی خود اهمیت بدهد آسیب‌پذیرتر است. این می‌تواند به تجربه گذشته شما برگردد؛ برای مثال پدر یا مادر شما وضعیت سلامتی خوبی داشت اما ناگهان دچار بیماری شد. شاید به خاطر اینکه از دید دیگران آدم «موفقی» باشید، می‌نویسید! نه به خاطر اینکه اثر ماندگاری از خود به جا بگذارید؛ زیرا تحسین شدن از سوی دیگران برایتان خوشایند است و معمولاً افرادی دست به چنین کاری می‌زنند که از سوی دیگران نادیده گرفته می‌شوند. شاید برای آرام شدن غذاهای ناسالم بخورید ولی هیچ‌وقت از خودتان نپرسیدید که این غذاها شما را در برابر چه چیزی آرام می‌کنند. شاید واقعاً آدم بدبینی نباشید اما فکر می‌کنید باید با غر و شکایت از اوضاع سر صحبت را با دیگران باز کنید زیرا راه دیگری بلد نیستید.

برای حل چنین مسائلی باید دربارهٔ نظر قبلی خود تردید کنید و ایده‌های جدیدی بسازید.

باید به این درک برسید که همهٔ پولدارها فاسد نیستند. درست است که بعضی از افراد از پول سوءاستفاده می‌کنند، اما افراد پولداری هم هستند که از پول برای ایجاد زمان، فرصت و سلامتی بیشتر برای خود و دیگران بهره می‌برند. باید بدانید سلامت جسمی شما را کمتر آسیب‌پذیر می‌کند، نه بیشتر و هنگامی که کاری را برای مردم خلق می‌کنید ممکن است از شما انتقاد کنند و این نباید باعث شود دست از کار بکشید. باید درک کنید خوردن غذای ناسالم واقعاً شما را آرام نمی‌کند و بهتر است سراغ راه‌های مؤثرتری برای آرام کردن خودتان بروید و همین‌طور برای ارتباط با دیگران راه‌های بهتری وجود دارد و لازم نیست حتماً سر حرف را با غر و شکایت باز کنید.

به محض اینکه در مورد باورهای قبلی خود تردید کنید، متوجه می‌شوید چقدر غیرمنطقی بوده‌اند و چقدر باعث شده‌اند استعداد واقعی خود را نشناسید.

### خودتخریبی ناشی از ناشناخته‌هاست

معمولاً انسان‌ها ذاتاً در برابر ناشناخته‌ها مقاومت می‌کنند زیرا اساساً کنترلی روی آن ندارند. افراد ممکن است در برابر هر چیزی که نمی‌شناسند مقاومت کنند حتی اگر آن چیز برایشان منفعت داشته باشد.

در اکثر مواقع، خودتخریبی ناشی از ناآشنایی است؛ زیرا وقتی چیزی برایمان ناشناخته باشد، هرچند خوب، با آن احساس راحتی نمی‌کنیم تا زمانی که آن را بشناسیم. ناشناختگی اغلب باعث می‌شود افراد احساس ناراحتی را با «گناه» یا «بد» یا «شوم» بودن اشتباه بگیرند. درحالی که این صرفاً نوعی سازگاری روانی است.

گی هندریکس<sup>۱</sup> این را «بیشینه»<sup>۲</sup> یا ظرفیت فرد برای خوشبختی می نامد. (۴)  
احساس خوشبختی در افراد به ظرفیت آن‌ها بستگی دارد. این مشابه چیزی  
است که روان‌شناسان آن را «خط پایه»<sup>۳</sup> یا ذات یک فرد می‌شناسند؛ یعنی  
حتی در صورت تغییر موقتی شرایط، درنهایت به آن بازمی‌گردند.  
تغییرات کوچک در طول زمان می‌توانند به تعدیل دائمی در خط پایه  
تبدیل شوند. با این حال، این تغییرات عمدتاً ناپایدارند، زیرا ما به بیشینه  
ظرفیت خود می‌رسیم یا اصطلاحاً ظرفیتمان تمام می‌شود. ما اغلب اجازه  
نمی‌دهیم این تغییرات به خط پایه تبدیل شوند، زیرا به محض اینکه از میزان  
خوشبختی‌ای که به آن عادت کرده‌ایم فراتر می‌رویم، آگاهانه و ناخودآگاه  
سعی می‌کنیم به نقطه امن خود بازگردیم تا احساس راحتی کنیم.  
ما طوری برنامه‌ریزی شده‌ایم که به دنبال چیزی باشیم که برایمان  
شناخته شده است. مثلاً برای رسیدن به خوشبختی سعی می‌کنیم چیزی را  
پیدا کنیم که به آن عادت داریم.

### خودتخریبی از سیستم باورها نشئت می‌گیرد

باورهای شما زندگی‌تان را شکل می‌دهد.  
به همین دلیل است که باید این باورهای قدیمی را بشناسید و برای تغییر  
آن‌ها مشتاق باشید.

شاید بیشتر عمر خود را با این باور گذرانده باشید که کار کردن در یک  
شرکت خوب و داشتن درآمد متوسط ۵۰ هزار دلار بهترین حالت ممکن  
برای شماست. شاید سال‌هاست باور دارید که انسان «مضطربی» هستید و  
با این ویژگی شناخته می‌شوید، اضطراب و ترس چنان در سیستم باورهایتان  
وارد شده‌اند که خود را اساساً این گونه می‌دانید. شاید در یک فضای فکری

1. Gay Hendricks

2. upper limit

3. baseline

بسته اجتماعی بزرگ شده باشید و ندانید که می‌توان درباره سیاست و مذهب به روش دیگری اندیشید. شاید همیشه فکر کرده‌اید داشتن زندگی خوب، احساس رضایت یا سفر به دور دنیا برایتان غیر ممکن است. در بعضی موارد نیز باورهای محدودکننده به این دلیل در شما شکل می‌گیرند که نمی‌خواهید از نقطه امن خود فراتر بروید.

شاید به همین دلیل راحتی چیزهایی را که می‌شناسید به سختی چیزهایی که نمی‌شناسید ترجیح می‌دهید؛ دوست دارید زندگی آرامی داشته باشید و سراغ خطرپذیری و هیجان نمی‌روید؛ شاید فکر کنید آدم خوب کسی است که در زندگی رنج و سختی می‌کشد، یا باور دارید که پس از هر اتفاق خوبی در زندگی‌تان یک اتفاق بد خواهد افتاد.

برای بهبودی واقعی، باید طرز فکر خود را تغییر دهید. باید هوشیار باشید؛ از باورهای منفی و نادرست آگاه باشید و به سمت ذهنیتی بروید که واقعاً به دردتان می‌خورد.

### چگونه از شر انکار خلاص شویم

شاید این اطلاعات اولیه در مورد خودتخریبی نشان‌دهنده چیز مهمی نباشد اما از طرفی هم می‌تواند نشانگر مسائل زیادی باشد.

در هر صورت، اگر واقعاً می‌خواهید زندگی‌تان را تغییر دهید، باید از انکار وضعیت خود دست بردارید. شما باید با خودتان روراست باشید؛ باید خودتان را خیلی دوست داشته باشید و به چیزی کمتر از آنچه واقعاً لیاقتش را دارید رضایت ندهید.

اگر فکر می‌کنید لیاقت زندگی بهتری دارید، ممکن است حق با شما باشد. اگر فکر می‌کنید باید خیلی روی خودتان کار کنید، ممکن است حق با شما باشد.

اگر فکر می‌کنید خود واقعی‌تان نیستید، ممکن است حق با شما باشد.

استفاده از جملات تأکیدی باعث تسکین احساسات واقعی ما نمی شود و ممکن است با این کار دچار روان گسستگی بشویم و گیر بفتیم.

وقتی تلاش می کنیم «خودمان را بیشتر دوست داشته باشیم»، سعی می کنیم هر چیز مثبت و خوبی را در مورد شخصیتمان تأیید کنیم. با این حال، حس خوبی که از این تأیید به دست می آوریم موقتی است. چرا؟ زیرا در اعماق وجودمان می دانیم آن چیزی که می خواهیم نیستیم و، تا زمانی که این حقیقت را نپذیریم، هرگز به آرامش نخواهیم رسید.

با انکار حقیقت تمایلمان به «سرزنش» بیشتر می شود و همیشه به دنبال این هستیم که «چرایی» خودمان و کارهایمان را برای دیگران توضیح دهیم و سپس شروع به توجیه می کنیم. اگر حس می کنید مجبورید مدام (تقریباً روزانه) دلیل نارضایتی خود از زندگی تان را توجیه کنید، در مسیر غلطی قرار دارید. ادامه این مسیر به شما کمک نمی کند تا به تغییر پایداری که عمیقاً آرزویش را دارید برسید.

اولین قدم برای بهبود اوضاع مسئولیت پذیری کامل است. برای ایجاد تغییر نباید خود واقعی تان را انکار کنید. مهم نیست از نظر دیگران زندگی شما چگونه است، مهم احساسی است که در زندگی دارید. خوب نیست که دائماً استرس و هراس داشته باشید یا خوشحال نباشید. چیزی در زندگی تان درست نیست و تلاش برای «دوست داشتن خودتان»، بدون پذیرفتن این موضوع، فقط رنجتان را بیشتر می کند.

بزرگ ترین کار برای دوست داشتن خودتان این است که زندگی ای را که از آن ناراضی هستید نپذیرید و بتوانید مشکل را واضح و صریح ببینید.

این دقیقاً همان چیزی است که برای حل مشکل و مرتب کردن اوضاع نیاز دارید. این اولین قدم به سوی تغییر واقعی است.

یک کاغذ و خودکار بردارید و هر چیزی را که از آن راضی نیستید بنویسید؛ تمام مشکلات، مسائل مالی، بدهی، دارایی و ریز درآمدها را روی کاغذ بیاورید. اگر با خودانگاره‌تان مشکل دارید، دقیقاً بنویسید که چه چیزی را در مورد خودتان دوست ندارید. اگر مضطربید، تمام ناراحتی‌ها، اضطراب و استرس‌هایی را که تحمل می‌کنید واضح و دقیق یادداشت کنید. شما باید قبل از هر چیزی دست از انکار بردارید و مشکلات و نارضایتی‌های خود را شفاف‌سازی کنید. در این مرحله، می‌توانید انتخاب کنید: که با خودتان کنار بیایید، یا خود را متعهد به تغییر کنید. کاری نکردن باعث می‌شود بیشتر درجا بزنید.

### تغییر از همین جا شروع می‌شود

اگر می‌دانید باید در زندگی‌تان تغییر ایجاد شود، اشکالی ندارد که از هدف‌تان دور باشید یا هنوز ندانید چطور قرار است به آن برسید.

اگر فکر می‌کنید باید همه‌چیز را از اول شروع کنید، اشکالی ندارد.

اگر نمی‌توانید راه‌حل و مسیر مناسب برای دستیابی به هدف را پیدا کنید، اشکالی ندارد.

اگر در راه رسیدن به خواسته‌هایتان هر بار شکست خورده‌اید، اشکالی ندارد. آدم‌ها دقیقاً زمانی درمان خود را آغاز می‌کنند که به ته خط رسیده باشند. نه به این دلیل که ناگهان نور را می‌بینند یا تیره‌ترین روزها به شکلی جادویی به کشف و شهود منتهی می‌شوند یا کسی از شوریدگی نجاتشان می‌دهد؛ در این نقطه اغلب افراد دلشان می‌خواهد از احساسی که دارند رها شوند و دیگر چنین حسی را نداشته باشند.

این فکر فقط یک ایده نیست؛ یک تصمیم قطعی است. این یکی از متحول‌کننده‌ترین چیزهایی است که ممکن است تجربه کنید و پایه‌ای برای بنای مجدد همه چیزهای دیگر خواهد بود.



وقتی تصمیم قطعی برای تغییر گرفتید، سفر خود را به سوی خودآگاهی، آموزش و رشد شروع می‌کنید.

در این مرحله، اشتباه مطرح نیست. دیگر به این فکر نمی‌کنید که چه کسی چه کاری کرده یا چگونه به شما ظلم شده است. در این لحظه، فقط یک چیز هدایتان می‌کند: مهم نیست روند در مان و تغییر چقدر طول بکشد، «دیگر هرگز حاضر نیستم به این نقطه در زندگی برسم».

منظور از به ته خط رسیدن تجربه یک روز بد اتفاقی نیست. ما فقط زمانی به ته خط می‌رسیم که اوضاع به هم می‌ریزد و همه عادت‌هایمان در هم می‌پیچد، سبک‌های مقابله‌ای مان چنان مارپیچ کنترل‌ناپذیری ساخته‌اند که دیگر نمی‌توانیم در برابر احساساتی که سعی در پنهان کردنشان داشتیم مقاومت کنیم. در حقیقت ته خط جایی است که با خودمان روبه‌رو می‌شویم، جایی که آن‌قدر همه چیز بد پیش رفته که می‌فهمیم فقط یک راه داریم. باید به دنبال درمان باشیم. باید تغییر کنیم. باید کاری کنیم که دوباره دچار چنین احساسی نشویم.

گذراندن یک روز بد تحمل‌ناپذیر نیست. به همین دلیل است که وقتی روز بدی را تجربه می‌کنیم به ته خط نمی‌رسیم؛ می‌دانیم شکست‌های کوچک بخشی از زندگی‌اند و در نهایت با تلاش مشکلاتمان را حل می‌کنیم و ناراحتی ناشی از آن روز بد را از بین می‌بریم.

ما به خاطر یک یا دو مشکل به ته خط نمی‌رسیم. زمانی آدم‌ها به ته خط می‌رسند که بالاخره قبول می‌کنند مشکل از دیگران نیست؛ مشکل از خودشان است. آیودجی آووسیکا<sup>۱</sup> «به ته خط رسیدن» را این‌گونه توصیف می‌کند: «شما باید به خالص‌ترین، خالص‌ترین و خالص‌ترین شکل درد برسید. در این نقطه فریاد خواهید زد: «دیگر نمی‌خواهم به این شکل زندگی خود را ادامه دهم»».

راحتی هدایتگر انسان هاست. چیزهایی را که می‌شناسیم می‌پذیریم و ناشناخته‌ها را رد می‌کنیم؛ حتی اگر علناً ببینیم ناشناخته‌ها برایمان سودمند و مفیدند.

بیشتر افراد تا زمانی که مجبور نشوند تغییر نمی‌کنند. یعنی تغییر عادت‌ها برایشان خیلی سخت است؛ آن‌ها به زندگی گذشته خود ادامه می‌دهند تا زمانی که راه دیگری به جز تغییر نداشته باشند. آن‌ها هنوز به ته خط نرسیده‌اند و جایی در میان عادت‌های خود گیر کرده‌اند. این افراد زمانی دست به تغییر می‌زنند که حتی قادر نیستند وانمود کنند اوضاع روبه‌راه است.

اگر واقعاً می‌خواهید زندگی‌تان را تغییر دهید، خشم خود را بروز دهید: نه به دیگران، نه به دنیا، بلکه خشم خود را به خودتان نشان دهید. خشمگین شوید و تصمیم بگیرید دیگر زندگی را به این شکل ادامه ندهید.

### آماده شدن برای تغییر بنیادی

یکی از بزرگ‌ترین دلایلی که افراد از درمان می‌ترسند این است که نمی‌خواهند زندگی‌شان تغییر کند. پذیرش تغییر برایشان به این معناست که مجبورند مدتی را با احساس ناراحتی، خجالت و ترس زندگی کنند. در مورد یک چیز باید صادق باشیم: پایان دادن به رفتار خودتخریبی به معنای ایجاد تغییر است.

ساختن یک زندگی جدید به قیمت زندگی قبلی شما تمام خواهد شد. این تغییر به قیمت راحتی شما تمام خواهد شد. این تغییر به قیمت روابط و دوستانان تمام خواهد شد. با شروع این تغییر ممکن است بعضی از افراد دیگر دوستان نداشته باشند یا درکتان نکنند.