

سبک رفتار

چرا باید به عهدها و قول‌هایی که به خودمان می‌دهیم وفادار باشیم؟

# وقتی خودت را تحویل نمی‌گیری از دیگران توقع نداشته باش!

یکی از نیازهای روانی هر فرد مورد احترام دیگران و خود واقع شدن است که در هرم سلسله مراتب نیازهای آبراهام ملو، پدر علم روانشناسی انسان‌گرا، این نیاز چهارمین نیاز انسان عنوان شده است، اما قبل از احترامی که

از طرف دیگران دریافت می‌کنیم، احترام به خود اهمیت دارد. بارها و بارها شنیده‌ایم که باید خود را دوست داشته باشیم و به خودمان احترام بگذاریم، ولی شاید به همین اندازه به ما گفته نشده که چطور خود را دوست داشته باشیم و به خود احترام بگذاریم.

بدهیدی یا خودمان

همه ما این تجربه را داریم که یک برنامه‌ریزی یا تصمیمی گرفته و با خودمان عهد بسته‌ایم که به سرانجام برسانیم، ولی در یکی از مراحل آن حتی بعضی اوقات قبل از شروع، به قول معروف پا پس کشیده و انجام ندادیم، حال یا دلیل و بهانه‌ای داشته یا نداشته‌ایم.

این رفتار به نظر خیلی عادی و ساده به نظر می‌رسد که اکثر ما حتی به صورت روزمره هم ممکن است انجام دهیم. در واقع تداوم این رفتار باعث شده پی به اهمیت آن نبریم که بخواهیم روی آن تمرکز کنیم و به دنبال تأثیرات این بدقولی روی خودمان باشیم.

اهمیت این رفتار را می‌توان با این پرسش توضیح داد که چه حسی در ما ایجاد می‌شود وقتی کسی نسبت به حرف یا قراری که با ما گذاشته است،

انسیه  
سلطانی



جستار

درس‌هایی برای شکست دادن ترس

## مثل طاووس خودت را بزرگ کن تا ترس را بترسانی!

«ساعت هفت صبح یکی از روزهای اوت ۱۹۷۴، جوانکی ۲۴ساله نمایش غیرقانونی دیوانه‌واری را شروع کرد، زاهد رفتن روی بندی در ارتفاع ۴۰۰متری از زمین که بین برج‌های دولقوی نیویورک کشیده شده بود. به فاصله چند ساعت، خبر این بندبازی مرگبار در تمام نیویورک پیچید و خیلی زود، فیلیپ پتی را به یکی از معروف‌ترین بندبازان جهان تبدیل کرد. مردی که ادعا می‌کند، نمی‌داند ترس چیست، در این مطلب از ترس نوشته است.»  
این مطلب را فیلیپ پتی نوشته و ابتدا در فصلنامه لفهام منتشر و سپس در ویسایت این مجله نیز بازگذاری شده است. محمد معماریان نیز مطلب پتی را به فارسی برگردانده و در ویسایت ترجمان منتشر کرده است. آنچه در ادامه می‌خوانید گزیده‌ای از مطلب فیلیپ پتی است.

تلخیص:  
حسین  
گل محمدی

۱ ترس را معادل فقدان دانش می‌دانم، غلبه بر چنین وحشت‌های ساده‌ای برایم آسان است. خواهم گفت «این روزها سرم خیلی شلوغ است، ولی وقت وقتش که شد، اگر بخواهم از شر آنز جازم از حیوان‌هایی خلاص شوم که زیاد با دارند (یا کم با دارند، چون با مارها هم رفیق نیستم)، دقیقاً می‌دانم از چه مسیری بروم.» گزارش‌های علمی را خواهم خواندم، مستندها را تماشا خواهم کرد، به باغ وحش خواهم رفت، با عنکبوت گیر صحبت خواهم کرد (اصلاً چنین حرف‌های وجود دارد؟) تا بفهمم این موجودات چطور تکامل یافتند و شکار، جفت‌گیری و خوابشان چگونه است. مهم‌تر از همه اینکه چه چیزی این جانور پرموی ترساک را می‌ترساند، بعد مثل جیمز باند، دیگر مشکلی ندارم که یک رتیل روی ساعد دستم رقص پا کند.

۲ موتور محرک ترس طومار بلندی از حقه‌هایی قدیمی است، طوماری پُر از کارهای بداهه تقریباً نادیدنی و ناشنیدنی و به همین دلیل است که نمی‌توان پیش‌بینی‌اش کرد. اگر بگذاریم آن سایه‌ای که در پی تومی ایدر بونش بیندازد، می‌بینی که مسیر مستقیم تبدیل به گردابی عمودی می‌شود که تو را به هستگی تاژق‌زای بیم فرو می‌کشد.

۳ شکست‌هراسی، ترس از ناگامی، اغلب حول چیزهای مادی است. این نوع ترس دست به هر کاری می‌زند تا ثابت را ساد کند. همین علت آن تردیدی است که صدها متر بالاتر از زمین به جان برخی از صخره‌نوردهایی می‌افتد که دست خالی از سنگ‌ها بالا می‌روند تا در سخت‌ترین جای مسیر، در چنگ انداختن به یک دستگیره کوچک تردید کنند؛ این ترس مصمم است که جلوی صعودشان را بگیرد.

۴ انتظار اینکه موسیقی ترس مانند آهنگ یک فیلم ترسناک بنساخت، صدای لولای روغن نخورده در به‌هم خوردن بال‌های خفاش و نجوای هول‌انگیز لاتین باشد، خطاست. گاهی اوقات نغمه ترس شبیه خندهای جاندار و برصداست. گاهی اوقات ترس به زبانی نامفهوم سخن می‌گوید که سراسر ای و جودتان را به جملهای منجمد از لهجای ناشناس تبدیل می‌کند، لهجه‌ای که هیچ کس آن را بلد نیست.

۵ چگونه نگذاریم که آن عنصر کلیدی در برتره ترس سحرمان کند یا به تعبیر دیگر نگذاریم آن لحظه افسونگر بیم ما را ببلعد؟ برای نابودی ترس، سلاح‌هایت را ردیف کن. اول از همه در واکنش به ترس، به‌جای آنکه سرت را زیر برف کنی، ذهنت را غرق دانش کن؛ بعد از آن نوبت رعایت جزئیات می‌رسد.

۶ اگر تخیل به کار نیامد، از مادیات کمک بگیر. برای خودت ضرب‌الاجل بگذار و شروع کن به شمردن! بله یک عدد (نه خیلی بزرگ) که رسید در راباز می‌کنم! یک، دو، سه، چهار.»

۷ اگر کابوسی سراغت آمد و می‌دانی که می‌ترسی، فوراً رو برنگردان. مکت کن و انتظارت را بالا ببر. اگر آفاق کن، آماده‌باش کن که بسیار بترسی و از وحشت چیخ بزنی. هر چه انتظارت بسیار بترسی و از وحشت چیخ بزنی، هر چه انتظارت وهم‌آلودتر باشد، وقتی بیینی که واقعیت به مراتب کمتر از آنچه تصور کرده‌ای ترسناک است، بیشتر درن امان خواهی بود. الان رو برگردان، می‌بینی؟ آنقدرها هم بد نبود و داری می‌خندی.

۸ ترس گاهی اوقات برای آنکه سردرگمان کند به ریاضه تبدیل می‌شود. بو با ندای‌هایش می‌تواند اضطراب بیابور و به هراس بینجامد. برخی آدم‌ها به بوی آتش واکنش تندی نشان می‌دهند، گمانشان آن است که بوی آتش تمام عیار آغاز شده است. برادرم از بوی زباله هراس داشت. آن بوی پراش تداعی‌گر

همان بوسیدگی‌ای بود که مقدمه فسادنهایی تن و مرگ است. موش‌های خیلی را می‌دید که جمع می‌شوند، صدایشان را می‌شنید که نقشه حمله با طاعون را می‌کشند، بوی نابودی بشر به مشامش می‌خورد، او را به نزدیک‌ترین آبجعه سبزی‌کاری بردم تا طبق روش «شان بدو بگو» بانوع دیگری از زباله آشنا شود. کود گیاهی، مزایای آن مخلوط را پذیرفت و بویش مطبوع شد. ذهنش را مجبور کردم یک تداعی متفاوت را بپذیرد: بوی نوزایی، رشد، بهشت عدن اکنون درمان شده است.

۹ مواجه شو با سواختار چندلایه‌اش را بشکاف. گاهی می‌بینی که بیش از دو قطعه موسیقایی روی هم افتاده‌اند. به هر روی، نت به نت، سکوت‌هایی را بیرون بکش که میان خطوط حامل افتاده‌اند. همین که سکوت‌ها را به چنگ آوری، سریع و آرام دور شو. اینجاست که با تغییر دادن صدای موسیقی آن را صامت کرده‌ای. کارت تمام شده است و در امانی.

۱۰ یک سلاح دیگر، وقتی یک نعره درونی (همان میل رمانشندهی به دیدن یک وضعیت هشدارآمیز) بر من هجوم می‌آورد، برای مقابله با گروه هم‌شورایان ترس، صدایش را تا جایی که ممکن است بلند می‌کنم. با این دستکاری، تک‌صدای واحدی از آن صادر می‌شود، صدای شجاعت که می‌گذارم بر سرم فریاد بکشد چون قوی‌ترم می‌کند.

در آخر، سلاح نهایی برای ویران کردن ترس که در همه موارد فوق هم معتبر است، وقتی نزدیک است که از ترس لرزه به جانت بیفتد، همان کاری را بکن که طولوس‌ها و بسیاری دیگر از بستانداران می‌کنند: خودت را بزرگ کن تا ترس را بترسانی. (ذهن) خودت را بزرگ کن؛ احساس کن شکست‌ناپذیری، جمله اعتمادبه‌نفس به تن کن مثل کرگدنی که پوست سختش را پوشیده است، جودان جلوه کن. ترس مرگبار بلافاصله دانش را لای پایش می‌گذارد و می‌زند به جاک.



نارضایتی که از بیرون با آن مواجه هستیم، انعکاسی از نارضایتی از خودمان است. اینکه برای پرورش و رشد خودمان تلاشی نکرده‌ایم و برنامه‌ها و تصمیمات مان را به پایان نرسانده‌ایم تا محصولی از کوششمان به دست بیآوریم و احساس بسا اراده بودن و باززشتی را به خودمان هدیه دهیم

چگونه قدرت درون خود را بروز دهیم؟

# ما فقط مخلوق نیستیم خالق هم هستیم

سبک نگرش

انسان دارای ذهن بسیار تکامل یافته‌ای است. همین خصیصه باعث می‌شود که او از سایر موجودات در جهان هستی متمایز شود. ذهن تنها به مغز محدود نمی‌شود و در واقع ترکیبی است از هوش تمام اعضای بدن از جمله مغز. ذهن انسان قادر است واقعیت را به شیوه‌ای بسیار تکامل یافته و از طریق ترکیب حواس و قابلیت شرطی شدن آنها درک کند، اما آنچه واقعاً آن را خاص می‌کند، توانایی درک واقعیت‌ها یا به عبارت دیگر قدرت «تخیل» است. ذهن انسان توانایی «ویا پردازی» و تصور واقعیت‌های پیچیده را دارد. توانایی واقعی ما به عنوان انسان در قدرت رو یاپردازی و تصور ما نهفته است، مهم نیست ضریب هوشی ما چندر است. آنچه اهمیت دارد این است هر یک از ما قادر به تصور واقعیت‌هایی هستیم که به آنها می‌اندیشیم. هر فردی چه کودک و چه بزرگسال دارای ترکیبات منحصر به فرد، خواسته‌ها و نیازهای خاص خود است. انسان‌ها خواسته‌های بسیار پیچیده‌تری نسبت به حیوانات دارند، بنابراین انسان‌ها توانایی ایجاد واقعیت‌های گسترده‌تر با سرعتی بسیار سریع‌تر از سایر موجودات را دارا هستند. با وجود داشتن چنین تخیل پیشرفته‌ای، بسیاری از انسان‌ها توان به کارگیری قدرت آن را ندارند، زیرا از ماهیت واقعی خود به عنوان یک «خالق» آگاه نیستند، در حالی که خداوند به ما موهبت خلاقیت نیز بخشیده است. ما آرزو می‌کنیم، رویا می‌کنیم، تصور می‌کنیم، اما تعداد کمی از ما واقعاً اجازه می‌دهیم که این آرزوها و رویاها به منصف ظهور برسند، زیرا یاد گرفته‌ایم در برابر خواسته‌های خود مقاومت» کنیم. بنابراین این سؤال این است چگونه می‌توان قدرت درونی را با شناخت ماهیت واقعی خود به عنوان یک «خالق» تجلی بخشید و خواسته‌ها را عملی کرد.

نیره  
محمودی

شما فقط جسم نیستید

جسم و بدن ما ملموس و مشهود است، بنابراین طبیعی است که خودمان را با آن شناسایی کنیم، اما غیر از این وجود ملموس، ما یک هویت غیرطاهری نیز داریم. گاهی چنان غرق هویت طاهری خود هستیم که این ماهیت ناشکار خود را فراموش می‌کنیم. فراموش می‌کنیم که ما شامل بدن «اشکار» و همچنین آگاهی «پنهان» هستیم.

در اصل ما منبعی هستیم که این واقعیت فیزیکی را ایجاد کرده‌ایم و همچنین ما مخلوق موقتی هستیم که شکل انسانی به خود گرفته است. ما چنان در هویت «آفریده» غرق شده‌ایم که ماهیت و ذات واقعی خود را به عنوان «خالق» کاملاً فراموش کرده‌ایم. شناخت این «دو جنبه» از وجود انسانی، نگرش ما را به زندگی تغییر خواهد داد.

باور داشته باشید

آیا تاکنون در مورد «قانون جذب» چیزی شنیده‌اید؟ براساس این قانون می‌توانیم هر واقعیتی را که به آن «فکر می‌کنیم» جذب کنیم. بله ما می‌توانیم هر واقعیتی را که می‌خواهیم به سادگی با اجازه دادن به خود برای تجلی‌بخشی به خواسته آن در درون خود محقق کنیم. مشکل این است که اکثر ما الگوهای مقاوم و محدودیت‌کننده در درون خود داریم که مانع



از آشکار شدن این خواسته‌ها می‌شود. شما می‌توانید با باور به اینکه هر واقعیتی به منصف ظهور خواهد رسید، آن را تجلی بخشید، باور کردن و انتظار دو شیوه‌ای هستند که ذهن به آنها اجازه تجلی می‌دهد. اگر باور یا انتظار نداشته باشید که خواسته و آرزوی شما رخ خواهد داد، در واقعیت به صورت فیزیکی محقق نخواهد شد. اکنون می‌دانید که چرا رویاهایمان هنوز به واقعیت تبدیل نشده‌اند، به این دلیل است باور ندارید که می‌توانند محقق شوند و واقعاً انتظار ندارید که محقق شوند.

از مقاومت دست بردارید

چگونه باید قدرت درونی خود را آزاد و آشکار کرد؟ پاسخ به این سؤال خیلی ساده است مقاومت نکنید! شاید پاسخ عجیبی باشد، اما تنها دلیلی که شما واقعیت روایی خود را زندگی نمی‌کنید، این است که بخش ذهن شما به نوعی در برابر ظهور توانایی خود مقاومت می‌کند.

چرا در برابر پیشرفت خود مقاومت می‌کنید؟ زیرا محدودیت‌های زیادی در ذهن خود دارید. شاید احساس کنید به اندازه کافی خوب نیستید یا با خود فکر کنید «آن نوع زندگی به این راحتی‌ها هم نیست». این افکار محدودکننده شما را از رسیدن به واقعیت جدید باز می‌دارد.

دست از این بدبینی بردارید و پیش‌دوری نکنید. شما اینجا نیستید که بجنگید و «سخت کار کنید» تا واقعیت خود را آشکار کنید، شما اینجا هستید تا رویاپردازی کنید و رویای شما بی‌دردمس محقق شوند.

خود را رها کنید

شاید به نظر برسد این نوع تفکر در درون خود یک تناقض دارد، زیرا می‌گویید تنها کاری که برای فعال کردن نیروی درونی خود باید انجام دهید، این است که «آرام شوید» و افکار محدودکننده و مقاوم درون خود را رها کنید.

شما نیازی به انجام هیچ نوع تکنیک تجسم‌بخشی یا تأکیدی ندارید، فقط باید افکار محدودکننده را کنار بگذارید. هر فکری که به شما بگوید «این امکان پذیر نیست» یک فکر محدودکننده است. هر فکری که به شما بگوید «زمان زیادی طول می‌کشد تا آرزویم محقق شود» یک فکر محدودکننده است، هر فکری که به شما بگوید «من نمی‌توانم آنچه را که می‌خواهم به دست بیآورم» یک فکر محدودکننده است.

شما خالق قدرتمندی هستید، قدرت خود را با فعال‌سازی هوش ناملموس خود تقویت کنید تا به شما نشان دهد چگونه می‌توان بدون زحمت هر چیز معقول و منطقی را که متصور هستید، رنگ واقعیت ببخشید.