

فهرست مطالب

پیش‌گفتار ۹

مقدمه: این کتاب برای شماست ۱۱

بخش اول: شروع

فصل ۱: چه می‌شود اگر هر کسی رازی در دل داشته باشد؟ ۱۵

فصل ۲: به مبارزی ذهن آگاه تبدیل شوید ۲۰

بخش دوم: نبرد درون

فصل ۳: شروع سفر ۲۷

فصل ۴: یافتن آرامش درون ۳۳

فصل ۵: مشاهده نبرد درون ۴۰

فصل ۶: پیش به سوی پیروزی ۵۰

فصل ۷: ملاقات با ماشین ذهن ۵۷

فصل ۸: به ارزیابی ذهن‌تان بها ندهید ۶۷

فصل ۹: پرورش دیدگاه خردمندانه ۷۷

بخش سوم: به شیوه خود زندگی کنید

فصل ۱۰: ارزش‌های خود را بشناسید ۹۳

فصل ۱۱: یاد بگیرید برای خودتان ارزش قائل باشید ۱۰۴

فصل ۱۲: خلق دوستی ۱۱۴

فصل ۱۳: راه خود را در دنیا پیدا کنید ۱۲۶

نتیجه‌گیری: بارقه‌هایی که در قلب خود حمل می‌کنید ۱۳۸

پیش‌گفتار

زمانی که کار دشواری مانند رانندگی را یاد می‌گیرید، هیچ‌کس انتظار ندارد از همان آغاز، آن کار را انجام دهید، یعنی همه چیز را با سعی و خطا بیاموزید. کلاس‌های رانندگی برای همین کار هستند. اگر شما مجبور بودید رانندگی را فقط با سعی و خطا یاد بگیرید، ممکن بود از همان اول پارک دوبل کنید، به جای این که اول پارک دنده عقب ۴۵ درجه را یاد بگیرید. بدون کمی راهنمایی، ممکن است فاصله ماشین خودتان با ماشین‌های دیگر را اشتباه برآورد کنید، که احتمالاً عواقب فاجعه‌آمیزی به دنبال خواهد داشت. کتاب حاضر به مثابه کلاس رانندگی برای زندگی است.

آموزش کلاسی برای چه‌گونه رانندگی کردن، نمی‌تواند جای همه چیز را بگیرد، مهارت واقعی در هر کاری، فقط با تجربه به دست می‌آید. شخصی که تعلیم رانندگی می‌گیرد، ممکن است اوایل کار فهرستی ذهنی داشته باشد تا یادش بیاید هنگام دیدن علامت توقف، به چپ و راست نگاه کند، یا قبل از حرکت، به آینه عقب یا آینه‌های پهلوئی نگاهی بیندازد. اما نهایتاً، همه این کارها را به راحتی و به‌طور غریزی انجام خواهد داد. کلاس آموزش رانندگی نمی‌تواند جای تمرین کردن را بگیرد، اما می‌تواند به شما کمک کند روند یادگیری را از نقطه صحیح شروع کنید.

کتابی که در دست دارید، در مورد پیچیده‌ترین دارایی‌تان، یعنی ذهن شماست. ما از گفته‌های دیگران، کمی "آموزش رانندگی" در مورد ذهن‌مان می‌دانیم. اما معلوم شده است که بسیاری از توصیه‌های قراردادی و مرسوم، از آن‌چه واقعاً به درد ما می‌خورد، خیلی دور هستند. علم روان‌شناسی و پژوهش‌های دقیق، مرتباً به نتایجی می‌رسند که تقریباً برخلاف چیزی است که فرهنگ، دوستان یا رسانه‌ها، توصیه می‌کنند. این مسئله، مشکل‌آفرین است. اگر علوم رفتاری درست بگویند، این امر بدین معنا است که ما تمایل داریم حرکت‌های اشتباه انجام دهیم و آن‌قدر آن‌ها را به‌طور مکرر انجام می‌دهیم که به صورت غریزی درمی‌آیند.

به این مثال توجه کنید: هیجان‌ها گاهی دردناک هستند. ما با سعی و خطا می‌توانیم به راحتی یاد بگیریم کارهایی انجام دهیم که برای مدتی درد را دور کنند. اگر از صحبت کردن در کلاس بترسیم، می‌توانیم کلاس دیگری برداریم، یا وانمود کنیم بیمار هستیم، یا بهانه بیاوریم، یا تظاهر کنیم نمی‌ترسیم. موفقیت در هر یک از گزینه‌های بالا باعث می‌شود ترس برای مدتی فروکش کند، اما، برعکس، به صورتی موزیانه، قدرت ترس در زندگی ما بیش‌تر می‌شود. همه شیوه‌های اجتناب از احساسات دردناک همین‌طور هستند، حتی شیوه‌های نه‌چندان آشکار مانند تظاهر به نترسیدن، چون همه آن‌ها حاوی این پیغام ژرف هستند که باید از "ترس" ترسید.

کتاب حاضر، شیوه‌ی مقابله‌ای جدیدی را به شما یاد می‌دهد که توسط دانشمندان علوم رفتاری به وجود آمده و آزمایش شده است: ترس را بپذیرید. زمان صرف کنید تا آن را با دقت و موشکافی احساس کنید.

آن‌گاه درست مثل کیف پول‌تان، آن را در جیب شلوارتان حمل کنید، بدون این‌که به آن اجازه دهید بر کنش‌های مبتنی بر ارزش شما چیره شود. این رویکرد به ما امکان می‌دهد تا بفهمیم از ترس چه چیزهایی می‌توانیم یاد بگیریم، درحالی‌که تدریجاً نیروی ترس را نیز در زندگی مان کاهش می‌دهد.

شما مجبور نیستید در مورد این مسائل به دانشمندان اعتماد کنید. می‌توانید به تجربه خودتان اعتماد کنید، چون مهارت‌های جدید کتابی که می‌خوانید خیلی سریع جواب می‌دهند. هنگامی که مهارت‌ها را یاد گرفتید، احساس خواهید کرد که ماهرتر و فرزتر شده‌اید؛ درست مانند راننده‌ای که هنگام تمرین مهارت‌های رانندگی، به سرعت متوجه می‌شود که رانندگی او ناخودآگاه‌تر، روان‌تر و بهتر شده است.

من نویسنده کتاب اصلی "زندانی ذهن نباش! زندگی کن" هستم و بازنویسی این کتاب برای نوجوانان با این روش جدید، با مثال‌ها و شیوه‌هایی که مناسب چالش‌های نوجوانان باشد، برایم خیلی ارزشمند است. نویسندگان کتاب حاضر، متخصص درمان نوجوانان هستند و بعد از خواندن کتاب، برای من مسلم‌تر شد که این کار درست بوده است. من متوجه شدم که بین مسائل بعضی از بیماران نوجوان خودم و مسائلی که در شرح‌حال‌های این کتاب مطرح شده‌اند، شباهت زیادی وجود دارد. نویسندگان، مطالب غیرضروری را حذف کرده‌اند و آنچه اهمیت دارد را به شیوه‌ای روشن و در دسترس بیان کرده‌اند. زبان کتاب سراسر است و نویسندگان با شما نوجوانان، یعنی خوانندگان کتاب، با دیدی تحقیرآمیز صحبت نکرده‌اند.

یکی از مهم‌ترین مسائل در مورد "دوره آموزش رانندگی برای زندگی" این است که سعی نمی‌کند بگوید کجا بروید، همان‌طور که وقتی گواهینامه خود را می‌گیرید، معلم رانندگی به شما نخواهد گفت به کجا بروید. در عوض، چه‌گونه رسیدن به مقصد را به شما یاد می‌دهد. نوجوانان عادت دارند که بزرگ‌ترها به آن‌ها امر و نهی کنند و به کتابی نیاز ندارند که همان حرف‌ها را تکرار کند. این کتاب می‌خواهد به شما کمک کند به راه و روش خود زندگی کنید. تمایل شما به آزاد زندگی کردن، هم‌راه و هم‌پیمان شما در خواندن و استفاده از کتاب حاضر است. این کتاب از شما می‌پرسد چه چیزی برای‌تان اهمیت دارد و سعی می‌کند با خرد درونی‌تان تماس برقرار کند. از این لحاظ، باید تصمیم بگیرید که این زندگی متعلق به چه کسی است؟ آیا متعلق به شماست یا متعلق به افکار و احساساتی است که در شما برنامه‌ریزی شده‌اند.

آزادی انسان همین است. مسئله‌ای که هر انسانی با آن روبه‌رو است. اگر نوجوان هستید، هیجان‌انگیز و شگفت‌آور است که کتابی در دست داشته باشید که به شما شهامت دهد ارزش‌های‌تان را در آغاز زندگی امتحان کنید و یاد بگیرید چه‌گونه از ذهن‌تان استفاده کنید، به جای این‌که او از شما استفاده کند.

- استیون سی. هاین

استاد روان‌شناسی دانشگاه نوادا

نویسنده زندانی ذهن نباش! زندگی کن

مقدمه: این کتاب برای شماست

عمیق‌ترین ترس ما این نیست که بی‌کفایت هستیم. عمیق‌ترین ترس ما این است که بیش از اندازه نیرومند هستیم. ترس ما بیش‌تر از روشنایی‌های مان است، تا تاریکی‌های مان. ما از خود می‌پرسیم، من که هستم که باهوش، زیبا، خوش‌تیپ، ورزشکار و فوق‌العاده باشم؟ واقعاً، شما کی هستید که همه این‌ها نباشید؟

- ماریان ویلیامسون

نوجوانان زیادی نیستند که دل‌شان بخواهد کتابی مثل این یکی را باز کنند، چه رسد به این که آن را بخوانند. خیلی احتمال دارد که یکی از بزرگ‌ترهای تان از شما خواسته باشد که این کتاب را بخوانید، گفته باشد این کتاب می‌تواند به تو کمک کند، یا گفته باشد تو مشکلی داری و این کتاب می‌تواند آن را برطرف کند. خیلی احتمال دارد که شما واقعاً تردید داشته باشید که آن بزرگ‌تر اصلاً درک‌تان کند. ما شرط می‌بندیم شما فکر می‌کنید کتابی که در دست دارید هیچ چیز را تغییر نخواهد داد.

ما از کجا می‌دانیم؟

خب، کتاب حاضر بر اساس دو اصل نوشته شده است: علمی که در مورد رفتار انسان است، و تجربه ما در درمان بسیاری از نوجوانان. باین که شما و مشکلات تان را نمی‌شناسیم، به آن چه که تعداد زیادی از نوجوانان به ما گفته‌اند، گوش کرده‌ایم و هم‌چنین از آن چه پژوهش‌ها نشان می‌دهند چیزهایی یاد گرفته‌ایم. می‌دانیم که اکثر نوجوانان انتظار ندارند که کتابی به دادشان برسد و فکر می‌کنند بزرگ‌ترهای‌شان، دور از دسترس هستند.

اما زندگی پر از شگفتی‌هاست. اگر تمایل دارید این کتاب را بخوانید، امیدواریم که چیزی به شما بدهد که شگفت‌زده‌تان کند.

مدرسه شما را ملزم می‌کند که سال‌های زیادی را برای فراگرفتن ریاضیات، علوم، جغرافیا، ادبیات و مانند آن صرف کنید. اما در این مورد فکر کنید: چقدر زمان برای یادگیری دانش انسان بودن صرف می‌کنید، که چه‌طور با افکار و احساسات دشوار کنار بیایید؟ چقدر زمان برای بیش‌تر دانستن در مورد خودتان صرف می‌کنید یعنی فردی که خواسته‌ها، نیازها، علایق و حرفی دارد که ارزش شنیدن دارد؟

کتاب حاضر دربارهٔ رشد دانش فردی درمورد معنای انسان بودن و چه‌گونگی پرورش نیروی درونی است. در طول مسیر، ما نبردی را بررسی می‌کنیم که درون هر انسانی رخ می‌دهد. شما دربارهٔ کشمکش‌های تان، برای شناختن خودتان، چیزهای زیادی یاد خواهید گرفت. بدین ترتیب می‌توانید افکار و احساسات خود را بشناسید و ترس و تردید را مدیریت کنید. شما فراخواهید گرفت چه‌گونه با قدرت وارد زندگی شوید، همچون مبارزی قدرتمند.

هم‌چنین به شما کمک خواهیم کرد تا رازها و علایق درون‌تان را کاوش کنید. با خواندن این کتاب، نیروهای تان را کشف خواهید کرد. شما معنای "بودن" خود را درک خواهید کرد و قدرش را خواهید دانست. هم‌چنین، درمورد دوستی و روابط دوستانه یاد خواهید گرفت و کشف خواهید کرد چه‌طور می‌توانید با رویاهای تان زندگی کنید. اینک بهترین زمان برای این اکتشاف است!

همان‌طور که کتاب را می‌خوانید، لطفاً نکتهٔ مهمی را در خاطر داشته باشید: مهم نیست کتاب حاضر چه‌طور به دست شما رسیده است، کتابی که در دست دارید برای دیگران نیست یعنی فرد یا افرادی که به شما گفته‌اند باید آنرا بخوانید بلکه فقط و فقط برای شماست. بزرگ‌ترین امید ما این است که کتاب حاضر، در سفر زندگی به سوی رویاهای تان، کمک‌تان کند.

بخش اول

شروع

گرچه من فقط ۱۴ سال دارم، خیلی خوب می‌دانم که چه می‌خواهم، نظرات، ایده‌ها و اصولی دارم که متعلق به خودم هستند و گرچه ممکن است این مسئله برای یک نوجوان کاملاً غیرمعقول به نظر بیاید، بیش‌تر انسان هستم تا کودک. من خودم را کاملاً مستقل از دیگران احساس می‌کنم.

- آن فرانک

فصل ۱

چه می‌شود اگر هر کسی رازی در دل داشته باشد؟

هر انسانی غم‌های پنهان خودش را دارد که عالم و آدم از آن بی‌خبرند.

- هنری وادورث لانگفلو

یکی از بهترین روش‌ها برای گسترش دانش فردی در مورد زندگی، دزدکی نگاه کردن به نبردهای درونی سایر مردم است. آن‌ها چه دردهایی را متحمل می‌شوند؟ با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنند؟ در این فصل، چند نوجوان و نبردهای‌شان را به شما معرفی خواهیم کرد. ببیند آیا می‌توانید بین مبارزه‌های آن‌ها با بعضی از مشکلاتی که خودتان متحمل شده‌اید، ارتباطی برقرار کنید. اندکی وقت صرف کنید و در مورد شباهت هر یک از این داستان‌ها با تجربه‌های خودتان فکر کنید. متوجه خواهید شد که با یادگیری مشاهده کردن مبارزه‌های دیگران، بهتر می‌توانید کشمکش‌های خودتان را درک کنید.



• بازنده

من نوجوانی بازنده بودم. آدمی بودم که هیچ مهارت اجتماعی نداشت. به همین دلیل نمی‌دانستم چه‌طور دوست پیدا کنم و با آن‌ها دوست بمانم. نمی‌دانستم چه‌طور از خودم در برابر قلدرها محافظت کنم و نمی‌دانستم چه‌طور با دخترها صحبت کنم. من زمان‌های طولانی به دنیای تخیل فرار می‌کردم منظورم خیال‌بافی، بازی‌های ویدیویی و گوش کردن به موسیقی در تنهایی است.

من نمی‌توانستم با مادرم صحبت کنم. او جای دیگری زندگی می‌کرد و هرگز تلفن نمی‌زد. احساس می‌کردم نمی‌توانم با پدرم صحبت کنم. او آن‌قدر درگیر مسائل خودش بود که وقت زیادی برای من نداشت. پدرم از مزاحمت‌هایی که دچارشان بودم هیچ اطلاعی نداشت. در مورد آن دفعه که یکی از پسرهای سال بالایی، از مدرسه تا خانه تعقیب‌ام کرده بود هیچ چیز نمی‌دانست. تنها وقتی که به من توجه کرد وقتی بود که توی دردرس افتادم. یک‌بار یکی از پسرها به خاطر کفش‌های ورزشی کثیف مسخره‌ام کرد و نمی‌خواست تمامش کند. پشت سر هم به من می‌گفت "وایتکس، وایتکس." خیلی عصبانی شدم اما نمی‌دانستم چه کار کنم و دست آخر توی صورتش مشت زدم. یکی از دندان‌های آن پسر شکست و من اخراج شدم. پدرم سرم داد کشید و توی خانه جسم کرد، اما نپرسید اصلاً چرا دعوا کرده بودم. به‌عنوان یک نوجوان مبارزه می‌کردم. وانمود می‌کردم که همه چیز روبه‌راه است و به هیچ چیز اهمیت نمی‌دادم. نمره‌های افتضاحی می‌گرفتم و نهایتاً به خاطر نمره‌های بد از مدرسه اخراج شدم. حتی به خودکشی فکر کردم.

• دختری که ناپدید شد

همیشه فکر می‌کردم ناپدید شدن در هاله‌ای از دود چه‌طور خواهد بود. همه کسانی که آن‌جا بودند می‌گفتند، "چی شد؟ او همین یک دقیقه پیش این‌جا بود. نمی‌دانیم کجا رفت. انگار دود شد و به آسمان رفت!"

می‌خواستم ناپدید شوم و به هر طریقی که این کار ممکن می‌شد، برایم خوب بود. شاید درجا در تصادف کشته می‌شدم یا حتی مانند آلیس سرزمین عجایب در چاله خرگوش می‌افتادم. هر کاری می‌کردم تا از زندگی‌ام فرار کنم.

بنابراین ترک تحصیل کردم و در اتاق خوابم ناپدید شدم. من به دنیای موسیقی و پوست‌های روی دیوار اتاقم فرار کردم. آن‌جا را دوست داشتم. به هر حال چه کسی نیاز دارد که در دنیای واقعی زندگی کند؟ سال‌ها در آن اتاق ماندم، جایی که مجبور نبودم با مدرسه، تکالیف، بزرگ‌ترها یا مزاحمانی روبرو شوم که توی ذوقم می‌زنند، پاورچین پاورچین پشت سرم راه می‌آیند و موهایم را می‌کشند، یا درباره‌ام شایعه درست می‌کنند. هیچ‌کس نمی‌تواند در اتاقم به من آسیب برساند. هیچ‌کس نمی‌دانست چرا به آن‌جا رفته‌ام؛ این راز من بود.

تقریباً هرچه می‌خواستم در اتاقم داشتم. فقط یک مشکل وجود داشت: خجالت‌م همراهم بود. به‌علاوه، فقط بازنده‌ها نمی‌توانند با زندگی مواجه شوند، درست است؟

• دختری که همه را فریب داد

من دختر محبوبی بودم. لباس‌های مُد روز می‌پوشیدم و با آدم‌های درست و حسابی می‌گشتم. هر کس نگاهم می‌کرد فکر می‌کرد همه چیز دارم.

آن‌ها را فریب داده بودم. هر روز زندگی‌ام آکنده از ترس آشکارشدن این حيله بود. در نهان فکر می‌کردم مشکلی دارم و باید همه را قانع کنم که غیر از آن است، حداقل برای یک لحظه. تاحدی بچه‌های گوشه‌گیر را می‌ستودم. دست کم آن‌ها می‌توانستند در تنهایی دوام بیاورند.

من در ترس و وحشت زندگی می‌کردم و خوردن و خوابیدن برایم دشوار بود. سه هفته برای پیدا کردن یک جفت کفش عاج‌دار سفید "مناسب" وقت صرف کردم، تا بتوانم وارد مدرسه شوم. روزهای متوالی در مورد هر هجا، اشاره و کلمه‌ای که از دهان دوستان کذایی‌ام بیرون می‌آمد فکر می‌کردم: منظور فلان کس چه بود؟ چرا آن دختر موقع سلام کردن به من نگاه نکرد؟ و همین‌طور ادامه داشت، سال‌های سال. روند فرساینده‌ای بود.

این کار نوعی بازی بود. شما باید جذاب‌تر، بلندتر، لاغرتر و بهتر می‌شدی اما نه خیلی بهتر. مجبور بودم روی خط باریکی راه بروم. فقط باید به اندازه کافی خوب می‌بودم. و مهم‌ترین قانون چه بود؟ هیچ‌وقت اجازه ندهید کسی بفهمد می‌ترسید. با این حال، آن قدر می‌ترسیدم که همیشه مضطرب بودم. از مو، پوست و بدنم در هر لحظه متنفر بودم. احساس می‌کردم خیلی بی‌دست‌وپا هستم. بدتر از همه این که هیچ نمی‌دانستم چه کسی هستم و به همین دلیل از خودم متنفر بودم.

نبردهای آن‌ها چه‌طور به پایان رسید؟

چند سال به جلو می‌رویم (بسیار خوب، سال‌های زیادی به جلو می‌رویم). آن سه نوجوان نهایتاً از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدند، دوستانی پیدا کردند و عاشق شدند. امروز هم زندگی‌شان هنوز از بسیاری جهات دشوار است، اما در مورد این که چه کسی هستند، نظر بهتری دارند و مطابق چیزهایی زندگی می‌کنند که برای‌شان مهم است.

آن سه نفر، نویسندگان کتاب حاضر هستند: جوزف، لوییز و آن.

وقتی نوجوان بودیم، فکر می‌کردیم همه اوقات خوشی را می‌گذرانند. هر یک از ما فکر می‌کرد تنها کسی است که کشمکش دارد. اما اشتباه می‌کردیم خیلی هم اشتباه می‌کردیم. نهایتاً، همه‌مان روان‌شناسی

خواندیم تا آنچه را که فکر می‌کردیم در درون‌مان آسیب‌دیده است اصلاح کنیم. اما در این روند، کشف کردیم که هر کسی کشمکش‌هایی دارد. حتی موفق‌ترین افراد هم، علاوه بر تجربه‌های مثبت، مسائل ناخوشایند زیادی را تجربه می‌کنند. در واقع، هیجان‌های انسان در همه حال، در حال تغییر است، دقیقه به دقیقه، ساعت به ساعت، و روز به روز. هرکسی دشواری‌های عاطفی را تجربه می‌کند، مثل ترس، غم، شرم، یا عدم اعتماد به نفس. همه ما برای یافتن و ساختن روابط دوستانه مبارزه می‌کنیم. همه با عشق دست‌وپنجه نرم می‌کنیم و همگی از طردشدن می‌ترسیم. همه ما می‌خواهیم در ظاهر قوی و خونسرد به نظر بیاییم، حتی اگر در درون هول و هراس داشته باشیم.

اکثر مردم در ظاهر خوش‌سخت به نظر می‌آیند، چون جامعه یادمان داده است نقاب خوش‌بختی بزنیم. هرکسی تمایل دارد ترس‌هایش را پنهان کند، بنابراین نمی‌توانیم بفهمیم که دیگران هم مبارزه می‌کنند. منظورمان از این‌که همه راز مشابهی دارد، همین بود. هرکسی در بعضی اوقات زندگی‌اش با سختی‌ها مبارزه کرده است و همه می‌خواهند کشمکش‌های‌شان را از دیگران پنهان کنند.

نتیجه‌گیری

ما می‌خواهیم شما با دانستن این‌که نویسندگان کتاب حاضر، از مبارزه‌های نوجوانی‌شان جان سالم به در برده‌اند، قوت قلب بگیرید. خیلی سال طول کشید، اما در آخر، راهی برای آن پیدا کردیم. یاد گرفتیم صدای درون‌مان را بشنویم، و رای سروصدای مردمی که می‌گفتند باید چه کار کنیم و چه کار نکنیم.

کتابی که در دست دارید برای کمک به شماست تا صدای درون‌تان را بشنوید و کمک می‌کند اکنون این‌کار را انجام دهید، نه مثل ما، در سال‌های آینده. بنابراین، همین حالا اندکی وقت صرف کنید و فکر کنید چه کسی هستید و می‌خواهید چه کسی بشوید. آنگاه به خواندن ادامه دهید. به فصل بعدی بروید و در را به روی روش جدید زندگی کردن بکشایید.