



کتاب کار ذهن آگاهی و پذیرش برای بهبود اعتماد به نفس

غلبه بر خودگویی منفی و رسیدن به پذیرش و
شفقت به خود با کمک درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
بخش اول درک معنای اعتماد به نفس	۱۵
فصل ۱ تاریخچه مختصری از نژاد بشر: نیاز به انطباق با گروه	۱۶
فصل ۲ چگونه خود به ما کمک می‌کند و به ما آسیب می‌زند	۲۷
فصل ۳ گذر از اعتماد به نفس به سمت پذیرش خود	۴۴
فصل ۴ ماتریس: ابزاری برای معنابخشی به خود	۵۶
بخش دوم نقطه شروع خودمراقبتی	۷۷
فصل ۵ مواردی که به همه ما کمک می‌کند: چند اصل اساسی خودمراقبتی	۷۸
فصل ۶ آشنایی با شفقت نسبت به خود	۹۲
بخش سوم شش گام برای دستیابی به پذیرش خود	۱۰۹
فصل ۷ درک کردن	۱۱۰
فصل ۸ توجه کردن به اینکه چه کسی دارد توجه می‌کند	۱۲۷
فصل ۹ فضا دادن	۱۴۳
فصل ۱۰ مقایسه‌های جذاب: یادگیری هنر پذیرش خود	۱۵۸
فصل ۱۱ پرداختن به امور مهم	۱۷۷
فصل ۱۲ انجام حرکات جسورانه	۱۹۲
تقدیر و تشکر	۲۰۳
منابع	۲۰۴
معرفی نویسندگان	۲۰۶

«اگر در چنگال داستان خود دست و پا می‌زنید، اما هنوز نمی‌دانید واقعاً چه کسی هستید، این کتاب برای شما مناسب است و کاملاً بر مفاهیم و روش‌های محکم و قابل فهم متکی است. این کتاب با تمرین‌ها و نمودارهای شفاف و مفیدی همراه است تا شما را در جهت اتخاذ موضعی عملی، تحول‌پذیر و مشفقانه نسبت به خودتان، در جهت درک اینکه چه کسی هستید و چه چیزی را تجربه می‌کنید، هدایت کند.»

- **دکتر ایوان بارنز- هولمز**، دانشیار تحلیل رفتاری و محقق ارشد دانشگاه گنت؛
نویسندهٔ بیش از ۱۵۰ مقاله در زمینهٔ علوم رفتاری

«نویسندگان این کتاب کار، داستانی شگفت‌آور برای گفتن دارند که اگر به آن گوش دهید و از آن درس بگیرید، زندگی شما را تغییر خواهد داد. نویسندگان به روشی کاملاً کاربردی، فروتنانه و اصیل برای ما داستانی در مورد زندگی با شادی‌ها و غصه‌های مربوط به تمایل به تعلق خاطر، تمایل به قرار گرفتن در جایگاه مناسب، تمایل به مراقبت کردن از دیگران و مراقبت شدن توسط دیگران تعریف می‌کنند. این کتاب کار به شما می‌آموزد که چگونه در مقابل این خواسته‌های حیاتی انسانی قد علم کنید، اضطراب و تردید نسبت به خود را بپذیرید و مطابق ارزش‌های شخصی خود رفتار کنید. از همه مهم‌تر، این کتاب کار به شما خواهد آموخت که جست‌وجوی اعتماد به نفس و پذیرش خود کار بیهوده‌ای است، زیرا از قبل آنها را دارید و به هنگام تولد به‌عنوان حق تولد به شما عطا شده است. این کتاب به شما یاد خواهد داد که چگونه آنها را باز پس بگیرید! این کتاب را بسیار به شما توصیه می‌کنم!»

- **دکتر کرک استروساهل**، از بنیان‌گذاران درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، و
نویسندهٔ کتاب *کار ذهن‌آگاهی و پذیرش افسردگی*

«کتاب *ذهن‌آگاهی و پذیرش برای اعتماد به نفس* البور و بنت، کتابی زیبا و تعاملی با داستان‌های شخصی و قابل لمس در مورد اعتماد به نفس خود نویسندگان است و منجر به انجام تمرین‌های خلاقانه‌ای می‌شود که از نظریه‌های پیشرفتهٔ علوم روان‌شناسی استفاده می‌کنند. آنها به خواننده کمک می‌کنند تا ماهیت اعتماد به نفس را بفهمند و به روش قابل قبولی بر مشکل اعتماد به نفس خود فایق آید. این کتاب کار برای کمک به افرادی که قصد تقویت مهم‌ترین رابطهٔ خود یعنی رابطه با شخص خودشان را دارند، ایده‌آل است.»

- **دکتر لوئیز مک هیو**، استاد دانشکدهٔ روان‌شناسی در کالج دانشگاه دوبلین؛ مربی تأیید شدهٔ ACT، نویسندهٔ بیش از صد مقالهٔ دانشگاهی در زمینه ACT و نظریهٔ چارچوب ارتباطی (RFT)؛ و نویسندهٔ کتاب *خویشتن و اتخاذ دیدگاه و راهنمای بافتاری رفتاری برای خود*

«دنیایی از خرد در این کتاب کار حاضر و زیبا جمع شده است. نویسندگان هدف روان‌شناسانه مقدسی - اعتماد به نفس - را دنبال می‌کنند و آن را مرحله به مرحله به خواننده تقدیم می‌کنند. یا بهتر بگوییم، آنها از تحقیقات تجربی، تجربه‌های بالینی قابل توجه و حتی زندگی خودشان استفاده می‌کنند تا نشان دهند که چرا تلاش برای به دست آوردن و حفظ چیزی به نام «اعتماد به نفس» عملی نیست - در عوض راهی برای ایجاد مفهومی از خود ارائه می‌کنند که پذیرنده، مشفق و در نهایت آزادی‌بخش است. لازم است این کتاب را همه ما بخوانیم.»

-**دکتر دارا وستراپ**، نویسنده کتاب *درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد پیشرفته*؛ و کتاب *درمان پذیرش و تعهد برای درمان اختلال استرس پس از سانحه و مشکلات مرتبط با تروما، زوجین ذهن‌آگاه و یادگیری ACT برای درمان گروهی*

«جو الیور و ریچارد بنت به دلیل انتشار کتب و آموزش‌هایی که هم پایه و اساس محکمی در علوم رفتاری (CBS) دارند و هم فهم آن برای خوانندگان آسان است، مشهور هستند. این کتاب به خوانندگان این فرصت را خواهد داد تا از برخی خودگویی‌های قدیمی خود رهایی یابند و زندگی گسترده‌تری ایجاد کنند.»

-**دکتر لوئیز هیز**، روان‌شناس بالینی؛ و نویسنده کتاب‌های *نوجوان موفق؛ زندگی تو، مسیر تو و زندانی ذهن نداشتن و زندگی کن*

«راه‌حل اعتماد به نفس پایین جایی پنهان شده است که هرگز به آن فکر نمی‌کنید. این کتاب به شما نشان می‌دهد که آن مکان کجاست و چگونه می‌توانید از آزادی بیشتر در مقابل خود انتقادی استفاده کنید تا زندگی خود را در مسیر جدیدی قرار دهید. لطیف، شوخ و خردمندانه - این کتاب به مکالمه با یک دوست یاری‌گر و همراه می‌ماند. اگر مشکل شما اعتماد به نفس‌تان است، به خودتان لطف کنید و این کتاب را بخوانید.»

-**دکتر استیون سی. هیز**، استاد بنیاد نوادا در بخش روان‌شناسی دانشگاه نوادا، رنو؛ مبتکر و بنیان‌گذار ACT

«اگر با اعتماد به نفس دست و پنجه نرم می‌کنید، پس به دنبال چیزی فراتر از این کتاب نوین نباشید، این کتاب به شما کمک خواهد کرد از منظری کاملاً جدید قردان خود باشید. جو الیور و ریچارد بنت در این راهنمای شفاف و کاربردی مبتنی بر جدیدترین علوم رفتاری، به طرز ماهرانه‌ای تمام مراحل مورد نیاز برای ایجاد رابطه غنی‌تر با خود و زندگی بامعنا تر و هدفمندتر را سازماندهی کرده‌اند. من به شدت این کتاب را توصیه می‌کنم.»

-دکتر مایک سینکلر، مدیر بالینی گروه روان‌شناسی شهر و نویسنده کتاب‌های ذهن‌آگاهی برای افراد پرمشغله، کتاب کار کوچک ACT و کتاب کار کوچک افسردگی

«آماده دیدگاه جدیدی در مورد اعتماد به نفس هستید؟ جو و ریچ توازنی عالی از مواجهه، شفقت، کاربرگ‌های کاربردی، تمرین‌های صوتی و مثال‌های جذاب فراهم آورده‌اند تا ما را از واقعیت شگفت‌انگیز انسان‌ها-که شما را نیز شامل می‌شود- آگاه کنند. این کتاب مختصر و مستند، شاید بهترین کتاب در مجموعه کتاب‌های کار در مورد ذهن‌آگاهی و پذیرش باشد. افرادی که به دنبال آزادی و اصالت وجودی هستند، این کتاب را حتماً باید بخوانند.»

-دکتر پتی رایبسون، مشاور و مربی بین‌المللی و نویسنده کتاب کار ذهن‌آگاهی و پذیرش برای افسردگی

پیشگفتار

وقتی جو الیور و ریچارد بنت از من خواستند که این مقدمه را بنویسم، واکنش آنی من شوق، سپاسگزاری و یک «بله، خوشحال خواهم شد» فوری بود. متأسفانه، این واکنش خیلی دوام نیاورد. در واقع، وقتی نشستیم تا این مقدمه را بنویسم، ذهنم با انبوهی از خودگویی‌های غیرمفید درگیر شد: «تو نمی‌دانی چطور مقدمه بنویسی. هرچه بنویسی کسالت‌آور خواهد بود و احمق به نظر خواهی رسید.» و غیره و غیره. اگر به آن افکار اجازه می‌دادم اعمال من را به دست بگیرند ... خب، مطمئناً این مقدمه هرگز نوشته نمی‌شد. خبر خوب این است که جو و ریچارد در صفحات این کتاب، ابزارها و تکنیک‌های بی‌شماری را برای باز پس گرفتن قدرت از خودگویی‌های خشن و قضاوتی ارائه می‌کنند. بنابراین، من به سرعت چند مورد از آنها را اجرا کردم. آن صدای منتقد درونی بلافاصله تأثیر خود را از دست داد و توانستم به نوشتن ادامه دهم.

حقیقت ناخوشایند این است که در دنیای غرب، ما به‌طور فزاینده‌ای نسبت به نیاز به اعتماد به نفس بالا و سواس به خرج می‌دهیم. معلمان و والدین به بچه‌ها می‌گویند «شما باید اعتماد به نفس داشته باشید». دوستان به یکدیگر اعتراف می‌کنند «من اعتماد به نفس ندارم!»؛ و مراجعان از درمانگران خود می‌پرسند «چگونه می‌توانم اعتماد به نفس داشته باشم؟». اما اعتماد به نفس واقعاً چیست؟ و آیا واقعاً همه آن چیزی است که دچار مشکل شده است؟ آیا واقعاً این قدر مهم است؟ آیا واقعاً برای داشتن یک زندگی خوب «به آن احتیاج داریم»؟ آیا این همه تأکید بر اعتماد به نفس واقعاً درست است؟ و آیا روش‌هایی که به‌طور معمول پیشنهاد می‌شود واقعاً جواب می‌دهند؟

خب، همان‌طور که احتمالاً حدس زده‌اید، به زودی پاسخ این سؤالات را خواهید یافت. از شما می‌خواهم، هنگام خواندن این صفحات، لطفاً ذهن خود را باز نگه دارید، زیرا متوجه خواهید شد که بسیاری از چیزهایی که فکر می‌کنید درباره اعتماد به نفس می‌دانید، اشتباه است.

برای مثال، متوجه خواهید شد که اعتماد به نفس پایین یک جنبه مثبت و اعتماد به نفس بالا یک جنبه منفی دارد و این ایده ساده‌انگارانه که اولی بد و دومی خوب است، از نظر علمی مورد تأیید نیست. این تفکر فقط مخصوص مبتدی‌ها است. نویسندگان قصد دارند با کمک رویکرد جدید علمی برای پرداختن به مسأله اعتماد به نفس، شما را از این آغاز اضطراب‌آور، گام به گام به جلو ببرند. این رویکرد با همه ایده‌های روان‌شناسی عامه‌پسندی (روانشناسی زرد) که اغلب با آن روبه‌رو شده‌اید،

کاملاً متفاوت است. به عنوان مثال، شما در این رویکرد چیزی در مورد چگونگی مثبت اندیشی، تمرکز بر جنبه‌های مثبت، به چالش کشیدن افکار منفی خود یا تکرار جملات مثبت، پیدا نخواهید کرد. آنچه در عوض خواهید یافت این است که چگونه می‌توان با استفاده از یک مدل روان‌درمانی علمی و مستند به نام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، حس عمیقی از پذیرش و شفقت به خود به وجود آورد. رویکرد ACT به شما کمک خواهد کرد تا ارتباط اصیل، مهربان و دلسوزانه با خود ایجاد کنید و حس عمیقی از ارزشمندی نسبت به خود داشته باشید؛ که دنیایی کاملاً متفاوت از چیزی است که امیدوار بودید با تفکر و تکرار جملات مثبت به آن برسید.

بنابراین، امیدوارم که اشتیاق‌تان برای سفر پیش رو که زندگی شما را تغییر خواهد داد، تحریک کرده باشم. این سفر در بعضی قسمت‌ها بسیار دردناک، در بعضی قسمت‌ها بسیار خنده‌دار و در کل الهام‌بخش و دگرگون‌کننده است. امیدوارم در تمام مراحل آن موفق باشید و در طول مسیر خوش بگذرانید. شما را به دستان خوبی می‌سپارم.

ارادتمند، راس هریس

نویسنده کتاب‌های ACT به زبان ساده و تله‌شادکامی

مقدمه

حقیقت این است که آدمیزاد عاشق داستان خوب است. نمی‌توانیم این حقیقت را تغییر بدهیم ولی در بعضی از داستان‌ها به‌خصوص در آنهایی که درام، اندوهناک و ماجراجویانه هستند غرق می‌شویم. اما کدام داستان‌ها واقعاً توجه ما را جلب می‌کنند؟ داستان‌های واقعی زیر در رابطه با/فردی است که خیلی جذاب هستند. بنابراین، فکر کردیم که شاید داستان‌هایی در مورد خودمان [نویسندگان] نقطه خوبی برای شروع باشد.

داستان جو

من با این احساس بزرگ شدم که انگار در بیرون از همه چیز قرار دارم، اغلب حس می‌کردم در گوشه‌ای ایستاده‌ام و تماشا می‌کنم که دیگران دور هم جمع شده‌اند، صحبت می‌کنند، می‌خندند و از مصاحبت یکدیگر لذت می‌برند. با اینکه خیلی می‌خواستم در بین آنها باشم، اما هر کاری می‌کردم، نمی‌توانستم راهی به آن جمع پیدا کنم. پی بردم که مشکلی دارم. من به اندازه کافی باهوش، شوخ طبع و جذاب نبودم - اصلاً به/اندازه کافی خوب نبودم. این احساسی است که از حدود شش سالگی به‌خاطر می‌آورم. برای مدتی طولانی، حتی متوجه نبودم که دارم این داستان را با خودم حمل می‌کنم. فقط می‌دانستم که کافی نیستم، بدون اینکه لحظه‌ای آن را زیر سؤال ببرم. در مسیر زندگی، به‌شدت برای پنهان کردن خوب نبودنم تلاش می‌کردم. خودم را تحت فشار گذاشته بودم و استانداردهای بسیار سطح بالایی را برای خودم تعیین کرده بودم و البته به چیزهای خوبی دست یافته‌ام. با این حال، خود را زمین گیر کردم و به‌شدت به خودم سخت گرفتم. از طرفی دیگر، دیگران را رها کردم و از آنها کناره‌گیری کردم، کاری که انجامش راحت‌تر بود. وقتی بچه بودم، از مصاحبت با خودم لذت می‌بردم اما این کار به راحتی باعث تنها شدن و قطع ارتباطم با دیگران شد.

به تدریج، با بهره گرفتن از درمان‌های زیاد، کتاب‌های خودیاری و هم صحبتی با دوستان، خانواده و همسر دوست داشتنی‌ام، متوجه شدم که داستانی در رابطه با کافی نبودن من در ذهنم وجود دارد. کم‌کم فهمیدم که چگونه با آن تعامل داشتیم، به آن گوش می‌دادم و تسلیمش بودم و فهمیدم چگونه این رفتار از من حفاظت کرده است. سرانجام، فهمیدم که چگونه زندگی‌ام را محدود کرده است. در این مرحله بود که توانستم تغییرات واقعی در زندگی‌ام به‌وجود آورم. بعضی از تغییرات قابل توجه،

اینها بودند: آسان‌گیری، به معنای اینکه خیلی به خودم سخت نگیرم و به خودم اجازه بدهم آن‌قدر آسیب‌پذیر باشم که بتوانم با دیگران رابطه برقرار کنم. اینجا بود که دیگر داستان مالک من نبود، بلکه من مالک آن شدم.

داستان ریچارد

من می‌خواهم این داستان را از طرف خودم تعریف کنم. چون اولین باری که داشتم داستان جو را می‌خواندم مقابل لپ‌تاپ نشسته بودم. ذهنم شروع به تقلا و حرف زدن می‌کند. ذهنم می‌گوید باید متنی بنویسم که به اندازه متنی که جو برای من فرستاده است، بی‌آلایش، صادقانه، انتقادپذیر و الهام‌بخش باشد. مسئله این است که من فکر می‌کنم او در این کارها از من بهتر است. خب، نه فقط در این کارها بلکه در همه چیز. او در داشتن این افکار تنها نیست. ذهن من می‌گوید تقریباً همه کسانی که به آنها اهمیت می‌دهم، در بیشتر کارها از من بهتر هستند. در واقع، من جایی در گذشته، به نوعی داستانی در مورد خودم ساخته‌ام. این داستان در مورد باهوش نبودن یا عدم توانایی برای دستیابی به موفقیت در هر چیز مهمی است. این داستان بسیار قدیمی است و به طرق مختلف من را عقب نگه داشته است.

موارد خاصی در گذشته من وجود دارد که می‌توانم آنها را به‌عنوان عاملی مهم در شکل‌گیری نسخه شخصی خودم از داستان «به اندازه کافی خوب نبودن» در نظر بگیرم. در این مورد خیلی به خودم سخت می‌گیرم. ذهن من می‌گوید دلیل خوبی برای چنین افکاری وجود ندارد، بنابراین من حق ندارم احساس بدی داشته باشم. این داستان در همه موقعیت‌ها خودش را نشان نمی‌دهد، با این حال آشنا به نظر می‌رسد. آن‌قدر آشنا که اغلب آن را به‌عنوان حقیقت می‌پذیرم. این داستان به معنی واقعی کلمه باعث شده احساس کنم که باید از خودم در برابر آن محافظت کنم و این تمایل قدیمی در من پدیدار شده که از موقعیت‌هایی اجتناب کنم که ممکن است افکار «به اندازه کافی خوب نبودن» نمایان شوند. دوست دارم بگویم با بالا رفتن سن و خردمندتر شدن این مسئله بهبود پیدا می‌کند اما این حرف خیلی هم درست نیست. این داستان هنوز در جریان است. من به تدریج یاد گرفتم که اجازه جولان دادن به این داستان نه تنها کمک نمی‌کند، بلکه اوضاع را بدتر می‌کند. پذیرش این داستان و یادگیری زندگی در کنار آن، بیشترین کمک را به من کرده است.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

بخش زیادی از این کتاب شامل داستان‌هایی می‌شود که ما درباره اینکه چه کسی هستیم به خودمان می‌گوییم. این داستان‌ها از افسانه‌ها و حکایت‌ها ساخته نشده است، اما در عوض روایت‌های زنده و نفس‌گیری هستند که هر روز با آنها در تعامل هستیم. ما قصد داریم به شما کمک کنیم تا داستان‌تان را

مشاهده کنید و تاریخچه آن و نحوه ارتباط خود با آن را درک کنید. روی هم رفته، می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا رابطه‌تان با خودتان و داستان‌تان را انتخاب کنید.

اینکه هر دوی ما به‌عنوان روان‌شناس بالینی داریم کار می‌کنیم، بدین معنا نیست که ما در قله ایستاده‌ایم و در مورد چگونگی رسیدن به این قله سخنرانی خردمندانه‌ای ارائه می‌دهیم. در عوض، همان‌طور که احتمالاً از داستان‌های بالا دریافته‌اید که هر دوی ما نیز، درست مثل شما، در حال بالا رفتن از کوه‌های خودمان هستیم. شاید آنچه که ما داریم، داشتن چشم‌اندازی متفاوت است. از کوه‌های خودمان می‌توانیم کوه‌های شما را متفاوت و با کمی فاصله ببینیم. می‌توانیم آنچه را که امید داریم چشم‌انداز تازه و مفیدی در صعود شما باشد به شما پیشنهاد بدهیم. شاید درحالی‌که دارید از منظره لذت می‌برید، چندین نکته، پیشنهاد و راهکار مفید برای ادامه سفرتان به سمت جلو و بالا به شما ارائه می‌دهیم. فراموش نکنیم اگر در موقعیت متفاوتی با یکدیگر روبرو می‌شدیم، احتمال داشت شما بتوانید همین کار را برای ما انجام دهید.

ما این کتاب را به سه بخش تقسیم کرده‌ایم، بخش ۱ با تمرکز بر داستان‌های اعتمادبه‌نفس و درک آنها آغاز می‌شود. در این قسمت، مفهوم پذیرش خود را به شما معرفی خواهیم کرد و زمینه را برای حرکت از تمنای «سطح بالایی» از اعتمادبه‌نفس به سمت پذیرش آنچه در حال حاضر هستید، فراهم می‌کنیم. در بخش ۲، نقطه شروعی برای مراقبت از خود توصیف می‌کنیم که به شما کمک می‌کند برای ایجاد تغییرات آماده شوید، به ساختن زیر بنای خوب فکر کنید و روش‌های مهربان بودن و شفقت را در این فرایند بیاموزید. در بخش ۳، برای پذیرش خودتان، شش مرحله را معرفی خواهیم کرد. مرحله‌ای که به شما کمک می‌کند زندگی مورد انتظارتان را بسازید، نه زندگی‌ایکه ذهن و افکارتان به شما القا می‌کند. در پایان هر فصل، قسمتی را به‌عنوان «جمع‌بندی کنید» قرار داده‌ایم که از شما می‌خواهد قبل از ادامه مسیر اندکی مکث کنید. این بخش به شما فرصت می‌دهد تا بر آنچه که خوانده‌اید و یاد گرفته‌اید، مسلط شوید. امیدواریم که انجام دادن این تمرینات کوتاه شما را یاری دهد تا چشم‌اندازهای بیشتری کسب کنید و بر تغییراتی تمرکز کنید که قصد دارید در زندگی‌تان ایجاد کنید.

ما در این کتاب، مجموعه‌ای از انواع تمرین‌ها، کاربرگ‌ها و استعاره‌های مورد استفاده هنگام درمان را قرار داده‌ایم. اینها ابزارهایی هستند که به افراد کمک کرده‌اند تغییرات واقعی در زندگی خود ایجاد کنند. بسیاری از این تمرین‌ها، کاربرگ‌ها و فایل‌های صوتی، در وب سایت متعلق به این کتاب به آدرس زیر در دسترس هستند: <http://www.newharbinger.com/43031>. از شما دعوت می‌کنیم تا در آنها تعمق کنید و آنها را امتحان کنید. ساده‌ترین کار این است که نگاه اجمالی به تمرین‌ها بکنید و با خود بگویید بعداً برمی‌گردم و آنها را انجام می‌دهم. اما درست مانند یادگیری هر مهارت جدیدی، تمرین این مهارت‌ها بسیار اهمیت دارد. این یکی از حقیقت‌های دشوار زندگی است و شما تنها با خارج شدن از منطقه امن خود فرصت ساختن زندگی مورد نظرتان را پیدا می‌کنید.

بخش اول

درک معنای اعتماد به نفس

تاریخچه مختصری از نژاد بشر: نیاز به انطباق با گروه

ما قصد داریم کتاب را از جایی شروع کنیم که انتظار دارید در انتها به آن برسیم. ذهن شما ممکن است وقتی متوجه شود که از کجا می‌خواهیم شروع کنیم اعتراض کند، از شما می‌خواهیم که یک حرکت شجاعانه انجام دهید و به آن پایبند باشید. آماده‌اید؟ کمر بند خود را ببندید. بیایید شروع کنیم. شما شگفت‌انگیز هستید.

هنوز اینجا هستید؟ مایهٔ مباحث است. از پس آن برآمدید. تصور می‌کنیم که احتمالاً این سه کلمه شما را الان اینجا نگه داشته است. شاید به این دلیل که به احتمال زیاد همیشه احساس شگفت‌انگیز بودن نمی‌کنید، شاید به این دلیل کتاب را تهیه کرده‌اید که احساس می‌کنید از شگفت‌انگیز بودن خیلی فاصله دارید. با وجود این، باور ما این است که چیز شگفت‌انگیزی در شما وجود دارد و واقعاً دوست داریم اندکی بیشتر با ما بمانید تا برای شما توضیح دهیم که چقدر شگفت‌انگیز هستید و چگونه می‌توانید این‌گونه باشید. همه چیز از گذشته‌های بسیار دور آغاز شد ...

تکامل جامعهٔ بشری

دانشمندان معتقد هستند که بشر از حدود ۲۵۰ هزار سال پیش وجود داشته‌اند. توضیحات گوناگونی در مورد چگونگی رسیدن ما به اینجا وجود دارد، اما هیچ شکی وجود ندارد که بشر با اکثر موجودات دیگری که روی کرهٔ زمین زندگی می‌کنند، تفاوت دارد. اینجا است که به ایدهٔ شگفت‌انگیز بودن شما باز می‌گردیم. شما مانند سایر هم‌نوعان خود، می‌توانید کارهایی را انجام دهید که هیچ مخلوق دیگری در زمین قادر به دستیابی به آنها نخواهد بود. شما نیوغ حیرت‌انگیزی در خلاقانه‌ترین و انعطاف‌پذیرترین الگوهای فکری و رفتاری دارید. شما می‌توانید تمامی جهان را در تخیل خود خلق کنید و بدون زحمت و دردسر از گذشته به آینده سفر کنید و زیبایی‌های باور نکردنی و هیولاهای

ترسناک را در ذهن‌تان مجسم کنید. مغز شما معادل زیستی یک خودروی مسابقه‌ای با عملکرد بالا است که همه را پشت سر می‌گذارد. درست شبیه آن خودروی مسابقه، کار عاقلانه‌ای است که قبل از استفاده کردن از مغز، اندکی درباره نحوه کار آن بدانید.

این امر شما را به سمت داستان جالبی با نقش‌آفرینی چیزهای مختلفی مثل آتش، غذا و دوستان سوق می‌دهد. با این حال، اگر ذهن‌تان شما را تحت سلطه خویش گرفته است و احتمالاً می‌گوید که *خب من می‌پذیرم که بشر به‌عنوان یک گونه، فوق‌العاده است اما من موجود بی‌فایده‌ای هستم*، در فصل‌های پیش رو به شما خواننده عزیزی که این کتاب را در دست دارید، توضیح داده خواهد شد که چرا شگفت‌انگیز هستید. با ما همراه باشید.

در بخش اعظم تاریخ، انسان‌هایی که در گروه‌های کوچک زندگی می‌کردند، به تدریج روش‌های پیچیده‌تری را برای زندگی ایجاد کردند. ما حدود ۱۲ هزار سال پیش، یعنی قبل از کاشت و پرورش محصولات کشاورزی، کوچ‌نشین بودیم. زمانی که کشاورزی متولد شد، مجبور شدیم در یک مکان بمانیم تا از محصولات خود مراقبت کنیم. در نتیجه، این امر مستلزم ساختن دیوارهایی برای دور نگه داشتن سایر جوامع و میزبانی فناوری‌های جدید، برای ساخت و ساز، نگهداری و اداره این سکونت‌گاه‌های جدید بود. به تدریج، توسعه مهارت‌های تخصصی را آغاز کردیم. برخلاف گذشته که افراد در گروه‌های شکار دسته جمعی، همگی قوی، ورزشکار و دارای مهارت‌های لازم برای بقا بودند، مردمی که در سکونت‌گاه‌ها زندگی می‌کردند شروع به متخصص شدن در کارها کردند. هرچه روستاها، شهرستان‌ها و در نهایت شهرها پیچیده‌تر شدند، طیف گسترده‌ای از نقش‌های شغلی به وجود آمد و راه‌های بی‌شمار و جدیدی را برای تعامل و ارتباط برقرار کردن با یکدیگر ایجاد کردیم.

در عصر مدرن، اگرچه تقسیم کار و نقش‌ها موجب قوی‌تر شدن ما در قالب یک گروه شده است، اما به‌عنوان یک انسان از دانستن تقریباً همه چیزهایی که برای بقا لازم داشتیم، به داشتن مهارت بالا فقط در یک یا دو حوزه رسیدیم. برای مثال، شما ممکن است در جراحی قلب باز فوق‌العاده باشید اما چیزی در مورد پرورش گوجه‌فرنگی ندانید. از آنجایی که افراد بی‌شماری در جامعه وجود دارند که در بسیاری از کارها بهتر از ما هستند (هیچ‌یک از ما در جراحی قلب باز یا پرورش گوجه‌فرنگی عالی نیستیم)، هر فرد فضای زیادی برای احساس عدم کفایت در پیشرفت و حفظ دستاوردها دارد. در طول تاریخ بشریت، این تحول در کنار سایر تغییرات در شیوه زندگی‌مان، بسیار سریع بوده است و انسان‌های امروزی، با همان مغز اجداد عصر حجری خود، اغلب خود را درگیر تلاش برای همگام شدن با این سرعت می‌یابند.

مشارکت

ممکن است از خود پرسید این بحث تاریخی چه ارتباطی با احساس شما درباره خودتان دارد. کلید این سؤال در پاراگراف قبلی نهفته است و با توانایی منحصر به فرد بشر برای مشارکت به روش کنونی ارتباط دارد. بیایید درنگی کنیم و ببینیم چه کسی برای گذاشتن این کتاب کوچک در میان دستان شما مشارکت کرده است. با شما شروع خواهیم کرد. واضح است که در مفهوم «شما در حال خواندن این کتاب» شما محور هستید. قبل از شما، ما نویسندگان قرار داریم. بین ما و شما ویراستارهای فوق‌العاده‌ای مثل تسلیا و ویکرج قرار دارند. آنها برای انتشارات نیوهاربینگر کار می‌کنند و نقطه اصلی ارتباط ما در فرایند نوشتن بودند. قبل از اینکه بتوانید نسخه فیزیکی کتاب را تهیه کنید، افراد دیگری در نمونه‌خوانی، چاپ و توزیع آن مشارکت داشته‌اند. شما ممکن است در حال مطالعه نسخه الکترونیکی کتاب باشید که نشان‌دهنده مشارکت دسته دیگری از افراد در این زنجیره است. این فرایند در اینجا متوقف نمی‌شود. ما کتاب را در کامپیوترهای خود نوشتیم و هیچ‌یک از ما این دستگاه‌ها را نساخته‌ایم. هزاران نفر در اختراع، طراحی، تولید و توزیع لپ‌تاپ‌های ما همکاری کرده‌اند. در زمان تدوین ایده‌ها، از طریق تلفن با هم صحبت کردیم، به صورت آنلاین گپ زدیم و به صورت حضوری نیز با یکدیگر ملاقات کردیم. در آنجا هزاران نفر دیگر از صنایع ارتباطات، بازاریابی، خرده‌فروشی و حمل و نقل فعالیت می‌کنند که در فرایند تدوین این کتاب نقش داشته‌اند. همچنین، افرادی مانند معلمان، همکاران و مراجعانی که بر شغل ما تأثیر داشته‌اند و افرادی که زندگی‌تان را، خوب یا بد، شکل داده‌اند، شما را به این نتیجه رسانده‌اند که این کتاب را تهیه کنید. واضح است که اکثر قریب به اتفاق افراد، آن فعالیت‌ها را به قصد تسهیل فرایند خواندن این کتاب انجام نداده‌اند؛ با این حال، اگر هر کدام از آنها را از این معادله خارج کنیم، مفهوم «شما در حال خواندن این کتاب» ممکن است هرگز اتفاق نیافتد. مشارکت انسان‌ها چنین ماهیت شگفت‌انگیزی دارد. ما در کنار هم کارهایی را انجام می‌دهیم که به افرادی که ممکن است هرگز آنها را ندیده باشیم یا شاید هنوز به دنیا نیامده باشند، سود می‌رساند. واقعاً شگفت‌انگیز است. تصور کنید در طول زندگی شخصی یا کارتان، سرنوشت چه تعداد از افراد را، به‌طور مستقیم یا غیر مستقیم، تحت تأثیر قرار داده‌اید. اگر همه این افراد را در یک اتاق دور هم جمع کنیم، آن اتاق چقدر باید بزرگ باشد؟

زبان و ارتباط

توانایی همکاری با دیگران، به انسان‌ها کمک کرده است تا معایب جسمی بی‌شمارش را جبران کنند. ما نمی‌توانیم پرواز کنیم، زیر آب نفس بکشیم یا به مدت طولانی در دماهای خیلی بالا یا پایین زنده

بمانیم. حواس ما خیلی دقیق نیستند و بدن‌های ما به نسبت کوچک و ضعیف هستند. با این حال، می‌توانیم همکاری انعطاف‌پذیری در مقیاسی عظیم داشته باشیم. این مسئله ما را از یکدیگر متمایز کرده و در موفقیت ما نقش داشته است. بنابراین، چگونه به آن دست یافته‌ایم؟ نظریه‌ای نشان داد که حدود هفتاد هزار سال قبل، رشد مغز بشر جهشی روبه‌جلو داشت و ما نوعی تفکر انتزاعی و توانایی‌های زبانی را توسعه دادیم که امروزه آن را بدیهی فرض می‌کنیم. این امر ما را قادر ساخت تا با دقت بیشتری ارتباط برقرار کنیم و جرقه‌ای بود که انفجاری را در توسعه ابزارهای بهتر و اقدامات فرهنگی پیچیده‌تر ایجاد کرد. یووال نوح هراری (۲۰۱۴) در کتاب خود، *انسان خردمند*، سه مزیت اصلی این پیشرفت بزرگ در ارتباطات را بر شمرده است. داشتن توانایی‌های زبانی پیشرفته به این معنا است که: (۱) ما می‌توانیم به سرعت یاد بگیریم، (۲) ما می‌توانیم دانش را از نسلی به نسل دیگر منتقل کنیم، (۳) کسانی که این دانش به آنها منتقل می‌شود، می‌توانند آن را دوباره تولید کنند و گسترش دهند و در این مسیر بینش‌های قابل توجهی را به وجود آورند.

به این مثال که همگی به نوعی با آن سروکار داشته‌ایم توجه کنید. سال‌ها پیش، کسی به شما آموخته است که چگونه از خیابان عبور کنید. عبور از خیابان کار پرخطری است و شخصی که پیش‌تر روش ایمن انجام دادن آن را آموخته، این دانش را به شما انتقال داده است. آن شخص احتمالاً نحوه عبور ایمن را با استفاده از زبان و چند بار اجرای واقعی این عمل، به شما انتقال داده است. شرط می‌بندیم که آن فرد، شما را بلند نکرده و جلوی وسیله نقلیه در حال عبور نیانداخته است تا شما عواقب ایمن عبور نکردن را از نزدیک تجربه کنید. این موضوع فایده زیاد زبان را در مشارکت نشان می‌دهد. شما می‌توانید چیزهای جدیدی یاد بگیرید، بدون اینکه لازم باشد آنها را مشاهده کنید. شما می‌توانید یاد بگیرید خیابان‌ها خطرناک هستند، بدون اینکه لازم باشد در واقعیت از آنها عبور کنید. مسئله این است که ما به دیگران نیاز داریم تا این مهارت‌ها را به ما یاد بدهند. چیزی که هست، عضویت در یک گروه اجتماعی برای بقای ما فوق‌العاده مهم است و همیشه نیز مهم بوده است. از لحاظ تاریخی این موضوع مسئله مرگ و زندگی است: اگر از گروه بیرون رانده می‌شدیم، احتمالاً مدت زیادی دوام نمی‌آوردیم. ممکن است گفته شود ماهیت اجتماعی ما امروزه به دلیل تخصص‌گرایی که در جامعه مدرن ایجاد شده، از اهمیت بیشتری برخوردار است. همه ما برای بقا، بیش از پیش به مهارت‌های یکدیگر وابسته‌ایم؛ چه این امر به پرورش گوجه فرنگی یا جراحی قلب مربوط باشد، چه به هر چیز دیگری.

بخش تاریک زبان

همه ما در دستاوردهای فوق‌العاده بشر سهیم هستیم. ما هر روزه محیط را مطابق میل خود تغییر