

ذهن شما دوست شما نیست

نویسنده: آدام الوارادو

مترجم: مریم حیدریان

بسم الله الرحمن الرحيم

# ذهن شما دوست شما نیست

نویسنده: آدام الوارادو

مریم حیدریان: ترجمه

## فصل (۱)

### از کجا شروع شد؟

چه چیز باعث شد این سفر را آغاز کنم؟ چه چیز مرا از افسردگی خاموشی که مدت‌ها از آن رنج می بردم بیرون آورد و باعث شد تا دید منفی که تمام عمر نسبت به جهان داشتم را کنار بگذارم؟

به نوعی تصویر یک مرد...

تا آن زمان به زندگی اجازه داده بودم که خود به خود پیش برود.

هر روز مثل همیشه از خواب برمی خاستم ... بدون داشتن آگاهی نسبت به اینکه چه کسی هستم... حالم چطور است و چرا؟

بدون اطلاع از شخصیت درونی و آگاهی از جسمم ، که همواره برایم چیزی ناشناخته بودند.

تمام عمر غم را درون خودم انباشته بودم . شاهد فرصت هایی بودم که از بین می رفتند بدون اینکه از زندگی

لذتی بیرم.در واقع از زندگی متنفر بودم.

خجالت و نارضایتی من از شرایطم، سبب می شد تا نسبت به همه نفرت داشته باشم.

حتی حاضر نبودم قبول کنم که شاید از همه چیز آگاهی ندارم.اینکه در واقع نمی دانم چه چیز درست است و چه چیز نادرست. اینکه چه کسی هستم. از زندگی چیزی نمی دانستم.

این برایم دردناک بود.

شخصیتم برایم رنج آور بود. دردآور بود. و من را از درون می خورد.

برای همیشه در ذهنم نقش بسته بود.

و همواره در افکارم بود. من دوست داشتنی و جذاب نیستم. من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم.

بنابراین همینطور دست و پا می زدم.

روزهایی بود که درهم شکسته می شدم . شب هایی که گریه می کردم. هفته‌ها می گذشتند ، بدون اینکه لبخند بزنم. گاهی آنقدر غمگین ،سر در گم و هراسان بودم که حتی نمی توانستم از خانه خارج شوم.به کلاسم بروم. خرید بروم یا حتی با دوستانم وقت بگذرانم.

من این گونه زندگی می کردم. بیست و چند سال اینگونه می زیستم.

در ترس ، خشم و ناامیدی...

در این مدت گاهی شادی وجود داشت (یا چیزی که من شادی می پنداشتم) اما بیشتر اوقات غمگین بودم.

کارهایی بود که به اقتضای سنم آن بیرون انتظارم را می کشیدند؛ اما برای انجام آنها نیز اشتیاقی نداشتم.

بطور ذاتی و درونی توان انجام آنها را در خود نمی دیدم.

در دانشگاه چیزهایی یافتم که پیش از این نداشتم...

دوستان اندکی که من را همانطور که بودم میخواستند و دختری که مدتی عاشقم بود...

اما اوضاع تغییر می کند. گاهی این تغییرات ناگهانی است. از آن تغییرات و از آنچه که از دوستان، روابط، خانواده و زندگی ام می دانستم خودم را دل شکسته و رنجیده خاطر یافتم.

در کنترل احساسات، عواطف و افکارم کاملاً ناتوان بودم.

انگار متحمل باری شده بودم که مرا به قعر غم فرو می برد. جایی که پیش از این تجربه نکرده بودم.

در بدترین لحظات سوالی به ذهنم خطور کرد.

زمانی که از وضعیتم و احساساتم به ستوه آمده بودم. خودم را تسلیم افسردگی کرده بودم و به این باور رسیده بودم که همواره همینطور خواهم بود.

آن سوال چه بود؟

چرا؟

چرا من؟ چرا نمی توانستم خودم را کنترل کنم؟ چرا تحت کنترل هیچ چیز نبودم؟ نه خاطراتی که به یاد می آوردم... نه افکاری که در ذهن داشتم . نه احساساتی که در دل داشتم.

چرا نمی توانستم به این رنج پایان دهم؟

چرا نمی توانستم آن کسی باشم که می خواهم؟

هر روز صبح به این امید برمی خاستم که آن خاطرات از بین رفته باشند، رنج ها ناپدید شده باشند و من مشغول انجام کارهای عادی شوم بدون اینکه احساس کنم اشک هایم سرازیر خواهند شد.

بدون اینکه احساس کنم هیچ چیز سر جایش نیست.

این دردی دائمی و همیشگی بود که قابل بازگو کردن نیست.

انگار دائماً در خطر بودم یا بر لبه صخره ای ایستاده بودم. برای همیشه، نگران بودم و ذهنم درگیر بود. همواره هراسان بودم و می ترسیدم.

و همه چیز من را به یاد آن می انداخت. هیچ جایی در امان نبودم. انگار تمام دنیا هم پیمان شده بود تا هرروز و هر لحظه به من گوشزد کند : زندگی سخت است. که هر چه قرار بود اتفاق بیفتد روی می دهد و هرچه که قرار بود بیاید می آید.

علیرغم تمام تلاش هایم نمی توانستم آرام بگیرم. نمی توانستم چشمانم را برهم گذاشته و احساس خوب

بودن داشته باشم.

نمی توانستم فراموشش کنم. خسته شده بودم. خیلی خسته.

امتحان کردم. تمام چیزهای معمول که گفته می شود را امتحان کردم . سر خودم را گرم کردم. بادیگران گپ زدم. بادوستانم درباره ی آن صحبت کردم و دوستان جدیدی یافتم. حتی احساساتم را به قلم درآوردم اما هیچکدام فایده ایی نداشت.

توصیه هایی که دریافت کردم نیز کمکی نکرد.

فراموشش کن... درست میشه... از پشش برمیای... فقط به زمان احتیاج داری...

هیچکدام فایده ایی نداشت. هیچ یک کمکی نکرد. هیچ ایده ایی برایم معناداشت و حالم را بهتر نکرد. زیرا قادر به فراموش کردنش نبودم.

نمی توانستم از پس آن بر بیایم. احوالم خوب نبود و گذر زمان هم هیچ کمکی نمی کرد.

زیرا هر روز همانطور از خواب برمی خاستم.

هیچ چیز تغییر نکرده بود. من هم تفاوتی نکرده بودم.

علیرغم تمام پندهای بی ارزشی که دریافت می کردم و تمام تلاش های بیهوده ایی که داشتم حالم بهتر نشد...

فقط بدتر و بدتر می شدم. غمگین تر، خشمگین تر و افسرده تر.



همه چیز من را سر جای اولم باز می گرداند.

جایی درون وجودم که نجات از آن برایم غیرممکن بود.

درد، ترس و ناامیدی.

تنها آرزویم این بود که تمام شود. همان جا و همان موقع.

می توانستم سرعقل بیایم و به آن پایان دهم. از شرش خلاص شوم و احساس راحتی کنم. احساس کنم شرایط عادی است هرچند چنین احساسی را تجربه نکرده بودم.

شب ها نمی توانستم بخوابم و در بیداری، به روز وحشتناکی که پیش رو داشتم فکر می کردم.

چه چیز می توانست نجاتم دهد؟

پاسخم را در یک عکس یافتم.

یک روز در محل کارم، وقتی مثل همیشه مشغول جست و جو در اینترنت بودم، چشمم به خبری خورد.

قتلی رخ داده بود. صحنه‌ی برجا مانده بسیار وحشتناک بود و چشمان قاتل به صورتم خیره شده بود. تصویر صورتش را دیدم. برخلاف آنچه که از ظاهر یک قاتل می پنداشتم، بسیار عادی و معمول به نظر می رسید.

با هیچ یک از افرادی که در روزنامه‌ها و مقالات عکس شان را دیده بودم تفاوتی نداشت.

اما به هر دلیلی که بود در صورتش پرسشی را یافتم که سبب شد به زندگی ، موقعیت و شخص خودم فکر کنم.

چه چیز من را از او متمایز میکرد؟ چه چیز من را به فردی قانونمند و او را به یک قاتل مبدل ساخت؟

چه موقع ما دیگر یک فرد عادی نخواهیم بود؟

چرا او مشکلاتش را اینگونه حل کرد و من راه دیگری را برگزیدم؟

چیزی که می دانستم این بود که با برخی افراد تفاوت داشتم. آنهایی که از من بالاتر بودند و به نسبت به آنها احساس حسادت می کردم.

می دانستم کسانی هستند که دنیار ا آنگونه که من می بینم نمی بینند . احساساتی شبیه من ندارند و تنفرورزی نمی کنند.

افرادی که در همان دنیای سخت و خشن زندگی میکردند اما دچار افسردگی نمی شدند.

چگونه؟

چگونه حالشان خوب بود درحالیکه من چنین احساس وحشتناکی داشتم؟

و چرا من اینگونه بودم در صورتی که قاتل خیلی از من بدتر بود؟

درمحل کارم نشسته بودم ( درحالیکه احساس می کردم بی ارزش و افسرده‌ام).متقاعد شده بودم که زندگی

بهتر نخواهد شد.

هرگز دست از گریستن برنخواهم داشت.

هرگز التیام نخواهم یافت و هرگز مورد مهر محبت قرار نخواهم گرفت.

او آنجا بود. تک و تنها. در یک سلول پوسیده و آلوده. با دستانی آغشته به خون.

فکر کردم. بازهم فکر کردم و شاید هرگز اینقدر تأمل نکرده بودم.

زمانی بود که من و این مرد بیش از تفاوت باهم، به یکدیگر شبیه بودیم.

در پست ترین نقطه‌ی زندگی مان . جایی که هرگز فکر نمی کردیم خودمان را آنجا بیابیم.

پس چرا من اینقدر افسرده، پریشان و درمانده بودم و دیگران شاد، سرحال و پرانرژی؟

چرا او اینقدر راحت آدم میکشت ولی دیگران نمی توانستند بدون داشتن احساس تأسف حتی به یک حشره آسیب برسانند؟

چه چیز ما را ازهم متمایز می ساخت؟

چه چیز من را از او و شما را از من متمایز می ساخت؟

## فصل (۲)

### مبدأ و منشأ رفتارهای او و ما کجاست؟

#### مشکلات زندگی:

مطمئناً اتفاقاتی که آن زمان برایم رخ می داد، و سبب می شد که ناراحت و غمگین باشم، دلیل تفاوت ما نبود.

این من بودم که آن را باتمام وجودم می خواستم. هر روز صبح که از خواب برمی خاستم متقاعد شده بودم که یک قربانی هستم . (همانطور که تمام آدم های افسرده این کار را می کنند.)

من اینگونه هستم.(بیچاره و افسرده). زیرا : «آن تغییر رخ داد. آن اتفاق نیفتاد و یا او مرا ترک کرد...»

هرچقدر هم که می خواستم واقعیت داشته باشد، نمی توانست حقیقت داشته باشد.

زیرا از این گونه اتفاقات (و حتی بدتر از آنها) در زندگی همه ی ما رخ می دهند.و من از این موضوع مطلع بودم.

می دانستم افرادی هستند که خانواده شان به قتل رسیده ولی ، بیش از من، به فردا امید دارند.

افرادی که همه چیزشان را ازدست داده بودند و هنوز احساس ثروت می کردند.

افرادی که دلایل زیادی برای تنفرورزی داشتند اما نسبت به دیگران احساس عشق و دوستی می کردند.

افرادی که تمام آنچه که تجربه کرده بودم و حتی چیزی بدتر از آن را دیده بودند ولی کاملاً متفاوت با من عمل می کردند.

آنها شکست ناپذیر و استوار بنظر می رسیدند. چیزی فراتر از انسان.

افرادی که دید مثبتشان نسبت به خودشان و دیگران را ازدست نداده بودند حتی با وجود اینکه به معنای واقعی بدشانسی، بدبختی و فلاکت را چشیده بودند.

افرادی که قابل احترام بودند و با اعمالی که انجام می دادند مستحق اتفاقاتی که برایشان رخ می داد نبودند. خیلی بیشتر از من .

من این را قبول داشتم و باید می پذیرفتم.

اینکه دچارمشکلاتی در زندگی بودم برای داشتن احساس فلاکت و بدبختی کافی نبود. زیرا برخی از افراد چیزهایی فراتر از این را تحمل می کنند و هنوز سرحال اند.

علیرغم میل باطنی ام باید برای مشکلاتم دلیل دیگری پیدا می کردم.

مشکلاتی که داشتم، دلیلی برای اوضاع فعلی ام نبودند. دلیلی برای ایجاد تمایز میان من و مرد قاتل. میان ما. میان فردی افسرده و کسانی که از نظر عاطفی پایدار و استوار بودند.

پس چه چیز عامل اصلی این تفاوت بود؟ چه چیز باعث شد او مرتکب قتل شود؟

ژنتیک:

آیا دلیلش ژنتیک بود؟ آیا خشونت به او داده شده بود؟

آیا ژن و پروتئین خاصی او را قاتل کرده بود یا او هم مقصر بود؟ آیا او هم باید سرزنش می‌شد همانطور که من برای انسان بودن و سگ برای حیوان بودنش؟

واضح است که چون ما فرزندان پدر و مادرمان هستیم چیزهایی شبیه به هم داریم . مهارت ها، استعدادها و ظرفیت ذهنی والدینمان به ما انتقال می یابند.

ما از ترکیب دو نوار ژنی ایجاد شده‌ایم و خیلی از چیزها را مدیون آن هستیم. از ظاهرمان گرفته تا ویژگیهای رفتاریمان و برخی از ابعاد شخصیتیمان.

بدن ما نتیجه کدهای ژنتیکی بسیار پیچیده است. کدی که از یک پدر ، یک مادر و شانس زندگی به ما ارث رسیده.

ما حاصل یک طرح‌ریزی اجرا یافته‌ایم.

نتیجه‌ی یک فرآیند هوشمندانه.

زمانی که اسپرم ، تخمک را ملاقات کرد. فرآیندی که خارج از حیطه‌ی کنترل و خواست ما بود.

در این مورد دستمان بسته است.

من نمی توانم موی طلائی داشته باشم (که البته برایم اهمیتی ندارد!) و شما نمی توانید من باشید (هرچقدر هم که بخواهید!).

ژن های ما این اجازه را به ما نمیدهند، زیرا برنامه ریزی ژنی ما به گونه ی دیگری بوده.

شاید این مرد تمایل خاصی به خشونت داشته . تمایلی غیر قابل توصیف برای آزار رسانیدن به دیگران. همانگونه که برخی به ورزش و یا یادگیری گرایش دارند.

مطالعه ی ژنتیک امری پیچیده است و حتی در حال حاضر قسمتی اعظمی از آن خارج از حیطه ی دانش ما قرار دارد.

من می توانم تصدیق کنم که او ( بطور ذاتی) خشن تر از دیگران بوده؛ و اگر فاکتورهای دیگر را کنار بگذاریم، پرخاشگرتر از دیگران بوده.

حتی اگر اینگونه هم باشد، هنوز دلیل خوبی برای توجیه کارهای او وجود ندارد.

باوجود ساختار ژنتیکی ام ، هیچ ژنی در من وجود ندارد که مرا مجبور به انجام کاری بکند.

آن افراد کشته نشدند به این دلیل که بطور ناگهانی ژنی درون او کنترل امور را بدست گرفته و یا نوارهای درهم تنیده ی پروتئینی درون کروموزمش اینگونه طرح ریزی شده.

اگر این گونه بود تمام ما باید نگران بیماریهای ناشناخته ایی بودیم که درون (دی ان ای)مان جا خوش

کرده‌اند.

باید می‌توسیدیم مبادا زمانی ژن، ما را به کاری وادار کند که هرگز دست به انجام آن نمی‌زدیم. تنها به این دلیل که این گونه طرح ریزی شده ایم.

من این را باور ندارم.

ما برنامه‌ی کامپیوتری طرح ریزی شده نیستیم.

ما ماشینهایی نیستیم که بازیچه‌ی دست برنامه‌ریزی درونمان باشیم.

ما حق انتخاب داریم و می‌توانیم کاری را انجام دهیم که به آن تمایل داریم.

درست است که ژنتیکش او را بوجود آورده اما هرگز او را به انجام کاری مجبور نساخته. باید جای دیگری بدنبال علت بود.

**بیماری:**

برای خیلی‌ها توضیح یک قتل روشن است.

اوبیمار، افسرده و غمزده بود. به‌رحال افسردگی یک بیماریست. مگه نه؟

بیماری‌ایی که باید کنترل و درمان شود تا فرد به خودش و دیگران آسیب نزند.



من این را رد میکنم و از آن متنفرم.

وقتی پزشکان فردی را معاینه می‌کنند و (به دلیل ترس، بدبینی و یا ناتوانی در کنار آمدن با مشکلات زندگی) او را افسرده می‌یابند، متوجه می‌شوند که چیزی سر جای خودش نیست.

با وجود تمام آنچه که در زندگی او رخ داده، بنا نبوده که او افسرده شود. اما پزشکان او را افسرده می‌یابند. انگار که یک بیماری فیزیکی است.

فکر میکنم آنها علت و معلول را گم کرده‌اند.

انگار وجود آدمی یک چیز کامل بالفطره است و وقتی مشکلی پیش می‌آید چیزی زیاد و کم شده.

آنها پزشک هستند. دانشمند و محقق‌اند. وقتی یک پزشک مشکلی جسمی را (همچون: کاهش وزن، کاهش اشتها، ریزش مو یا افزایش ترس و نگرانی)، درون فرد می‌یابد مایل است بپذیرد که عامل آن به فیزیک فرد مربوط می‌شود.

اما این نادیده گرفتن حقیقت است.

و حقیقت این است که: ما به عنوان انسان این قدرت را داریم، تا تمام آنچه که به ما داده شده را از بین ببریم. زندگی مان را نابود کنیم. بدون اینکه به بیماری خاصی نیاز باشد!

افسردگی یک بیماری نیست. یک نشانه است. منشأ یک مشکل نیست. نتیجه‌ی آن است.

تخم مرغ نیست مرغ است!

این مرد با افسردگی متولد نشده بود. یک فرد معلول با معلولیتش متولد می گردد ولی او اینگونه نبود.

افسردگی او (مثل یک کودک که دچار سرماخوردگی می شود) اکتسابی نیست. او نمی تواند (مثل کسی که برای رفتن به خارج واکسن میزند) علیه آن واکسینه شود.

او نه دچار بیماری جسمی بود و نه به ویروس مبتلا شده بود.

پزشکان به درستی دریافته اند که افراد افسرده دچار عدم تعادل در مواد شیمیایی بدنشان می گردند و این امر در انسانهای سالم وجود ندارد.

این موضوع نادیده گرفتن این مطلب است که جسم و ذهن تابع و پیرو یکدیگرند.

ما در ذهنمان قدرت برهم زدن تعادل شیمیایی جسممان را داریم. بدن ما نیز قادر است افکارمان را تغییر دهد.

این استدلال همه جانبه نیست.

چشمتمان را ببندید . وانمود کنید در حال تجربه ی بزرگترین ترس زندگیتان هستید.

در اتاق بیمارستان نشسته اید و منتظر دریافت خبر از عزیزی هستید که هدف شلیک گلوله قرار گرفته و به شدت آسیب دیده.

نشستن در آنجا به اندازه ی هزار سال طول میکشد.

انتظار.انتظار.انتظار. به صدلی تان میخکوب شده‌اید و افکار وحشتناکی به سراغتان می‌آید. آن چه را که رخ داده مرور می‌کنید و با خودتان میگوئید چه رخ خواهد داد؟

موسیقی شادی که از بلندگوی اتاق انتظار پخش می‌شود آزارتان داده و اعصابتان را بر هم می‌ریزد.

(بنشینید و همانطور خودتان را تکان دهید. انگار این قضیه حقیقت دارد.)

تصور کنید پزشک با صورتی درهم کشیده وارد می‌شود. سرش را پایین انداخته و تکان می‌دهد تا به شما بفهماند که عزیزتان دوام نیاورده. فوت شده. آن را احساس کنید. آن لحظه که تمام آنچه که از آن می‌ترسیدید بوقوع می‌پیوندد. و کابوس تان حقیقت می‌یابد.

او زنده نماند. دوام نیاورد. شما هرگز او را نخواهید دید.

آن را تصور کنید. ببینید. لمس کنید.

آن را احساس می‌کنید؟

آیا ضربان قلبتان افزایش یافته؟

تند میزند یا از کار افتاده؟

دستانتان عرق کرده. پاهایتان میلرزد. و اشکهایتان به پائین سرازیر می‌شود. آن را احساس می‌کنید؟ اگر نمی‌توانید آن را تصور کنید از خودتان بپرسید زمانی که مشغول دیدن یک فیلم ترسناک هستید چه اتفاقی (در احساس و جسم تان) رخ می‌دهد؟

فیلمی که می دانید چیزی بیش از تصاویری بر صحنه‌ی نمایش نیست.

آیا متوجه هستید چه کاری با بدنتان می کنید؟ و جسمتان چه کاری با شما می کند؟ آیا متوجه شدید چگونه با قدرت صورتان ، حالت فیزیکی تان را تغییر دادید؟

خودتان را گول زدید. آن را باور کردید.

با اینکه تنها داستانی بیش نبود.

چطور موادی در بدنتان آزاد شد که در شرایط حقیقی ترشح میشد .

تنها با یک تصویر ذهنی و موقعیت بدنی.

این افسردگی است تنها در دقیقه!

این راهی است که ذهن به مرور زمان بر جسم تأثیر میگذارد.

در طی روزها ، سالها و تمام عمرتان.

اینگونه است که تعادل مواد شیمیایی در بدن یک فرد افسرده برهم می خورد.

اشتها و وزنش کاهش می یابد. از انرژی اش کاسته می شود و بیماری اش شدت می گیرد.

اینگونه است که یک فرد دچار ریزش مو می شود.

رنگ رویش می پرد و مسن تر بنظر میرسد و جلوی چشمانمان پیر می شود.

دلیل هیچ یک از اینها یک بیماری یا کسالت نبود.

افسردگی آن مرد مداوا و دارویی نداشت زیرا ناشی از یک باکتری نبود. ویروسی به خونش داخل نشده بود. شاید حتی مدتی حالش بهتر شده بود. (یا بنظر دیگران اینطور بود).

داروها بنوعی او را خفه کرده بودند. بخاطر رخوت و سستی ناشی از استفاده‌ی داروها بیماری او نمود چندانی نداشت.

اما او درست درمان نشده بود.

او از احساس نقص، تنهایی و بی ثباتی رها نشده بود.

به همین دلیل است که برخی از چنین داروهایی بیزارند و ناگزیر از آن دست می کشند.

چه بر سر افسردگیشان آمد؟

آیا اکنون دیگر می توانند با مشکلات و مسائل دست و پنجه نرم کنند و به زندگی شان ادامه دهند؟

آیا چیزی آموخته‌اند؟ خیر. زیرا با رسیدن به این باور که مشکل‌شان یک بیماری است و درمان آن مانند یک بیماری، پزشک به حل مشکل کمکی نکرد.

خود او هم برای تغییر قدمی برنداشت. مشکل او یک بیماری جسمی نبود.

من می دانم. افرادی هستند که از بیماریهای جسمی مهلک رنج می برند.

آنها کنترل شان را از دست داده و افسرده می شوند.

اما برای این موضوع دلایل حقیقی، اثبات شده و علمی وجود دارد.

مانند آلزایمر. اسکیزوفرنی و...

چنین افرادی وجود دارند و نباید با آنها اشتباه گرفته شوند.

اما این مرد به چنین بیماری مبتلا نبود.

اگر منشأ آن یک بیماری جسمی ( به معنای واقعی کلمه نبوده) پس منشأ آن جرائم هولناک چیست؟

**محیط زندگی:**

آیا به تربیت او بستگی دارد؟

آیا او این خشونت را آموخته است؟

گاهی (مخصوصاً توسط وکلای مدافع) به ما گفته می شود که رفتارهای یک قاتل جانی از مشکلاتی که در گذشته تجربه کرده نشأت می گیرد.

از محیطی که در آن پرورش یافته.

شاید پدرش او را رها کرده. شاید مورد سوءاستفاده و آزار و اذیت قرار گرفته.

شاهد صحنه‌ی هولناکی از خشونت بوده.

و یا در محیطی بزرگ شده که خشونت می‌طلبیده.

و از پس چنین تجربه‌هایی او دست به چنین رفتاری زده . (که در غیر اینصورت مرتکب آن نمی‌گردید.)

این موضوع امکان پذیر است. و هیچکس این موضوع را بهتر از من درک نمی‌کند.

اصلاً اساس

The last broken home

برهمن مبنا است.

براساس این طرز فکر که ، آنچه را که در عنفوان جوانی تجربه کردیم بر تمامی زندگی ما تأثیرگذار خواهد بود.

این شرایط (که از اراده و کنترل ما خارج هستند) در ایجاد شخصیت ما بسیار مؤثرند.

اتفاقاتی که برایمان رخ میدهند و افرادی که برما تأثیر میگذارند (در شکل گیری شخصیت و کارهایمان)

بسیار مؤثرتر خواهند بود تا حکایات و درسهایی که ما را از انجام آن کار باز میدارند.

دعوایی که در زمین بازی داشت خیلی بیشتر از کتابهایی که خشونت را بد می‌پنداشتند مؤثر بودند.

ناهنجاری‌ها در محله‌ایی که او در آن زندگی می کرد، خیلی بیشتر از معلمانی که دفاع شخصی را آخرین دفاع می دانستند به او یاد داد.

سوءاستفاده از او در دوران کودکی، خیلی بیشتر از سخنرانی‌های روز یکشنبه (که سخنران آن فردی محبوب، محترم و منحصر به فرد بود) درباره ی امید ، ارزش و جایگاه انسان به او یاد داد.

اما هر قدر هم گذشته‌ی او مخرب بوده باشد و هر قدر هم در شکل گیری شخصیت او مؤثر باشد، نمی تواند ارتکاب به قتل را توجیه کند.

زخمهایی که در گذشته خورده و تجربیاتش مطمئناً در شکل گیری شخصیت او بی تأثیر نبوده. تأثیرگذار بوده و هست.

فرد را بوجود آورده نه رفتار.

**گذشته‌ی او همه چیز را تا آن نقطه بیان می کند اما توجیهی بر رفتار او نیست.**

علیرغم :مشکلات،ژن و گذشته .هر آنچه که دیده. انجام داده و یا آموخته ، او هنوز این فرصت و توانایی را داشت تا راه دیگری را برگزیند.همانند همه‌ی ما.

او در انتخابش آزادی داشت.

می توانست تفنگ را کنار بگذارد . می توانست از آنجا برود. می توانست جان آن افراد را (که مستحق مرگ نبودند) نگیرد.



اما این کار را نکرد.

چه چیز سبب شد ماشه را بکشد؟

ماهیچه‌اش را سفت کرده و انگشتش را روی ماشه فشار دهد؟

دلیل اصلی آن عمل چه بود؟

وقتی با قربانیانش مواجه شد ، ترس را درون نگاهشان خواند. فریادهای التماس شان را شنید اما چیزی درونش گفت: کار خودتو بکن!

آن چیز نه ژن اش بود، نه گذشته اش، نه خانواده و دوستانش.

وقتی ماشه را کشید ، دستش را بالا برد. قربانیان فریاد میزدند نه و چیزی درون او میگفت آری.

در حالیکه خیلی از افراد قادر به انجام چنین کاری نیستند.

آن چیز چه بود؟

ذهنش بود.

این ذهنش بود مگر نه؟ افکارش بود.

صدایی درون سرش میگفت هیچ راهی وجود ندارد.هیچ انتخاب دیگری وجود ندارد.

هیچ راه حل دیگری برای مشکلش و هیچ عدالتی در برابر جرمش نیست.

هیچ امیدی به زندگی‌اش نیست و هیچ نیازی به زندگی بقیه وجود ندارد.

این ذهن‌اش بود که به او میگفت این بهترین راه است. با این کار همه چیز درست می‌شود.

او باید ماشه را بکشد تا زندگی برایش معنایی دوباره بیابد.

ذهنش آن افراد را کشت.

زندگی‌شان را گرفت و زندگی او را هم نابود کرد.

ذهنش او را از بین برد.

برای بسیاری از افراد، پرواضح است که او یک بیمار روانی است. دیوانه و مجنون.

انگار که او توسط نیروهایی خارج از درک و فهم ما احاطه گردیده. انگار خود آنها ندای درونی ندارند.

انگار هرگز چنین خشم و عصبانیتی و چنین حماقتی را هرگز تجربه نکرده‌اند.

همان تمایل درونی و گذرا برای انجام کاری که بدلیل انجام آن، همواره مجبور به سرزنش خود باشند.

من قبول دارم. افرادی وجود دارند که دیوانگی‌شان اثبات شده باشد.

آنها آن قدر از دنیای واقعی ناآگاهند که نمی توانند در این دنیا به درستی عمل کنند و یا عواقب اعمالشان را درک کنند.

چنین افرادی وجود دارند و رفتارهایشان برای همیشه مایه‌ی نگرانی خواهد بود.

اما این مرد(و خیلی از قاتلان این چینی) از این قاعده مستثنی هستند. من این را باور دارم.

آنها تحت هر گونه آزمایش و بررسی سالم و عادی هستند و تنها در چیزی متفاوتند که ما درک نمی کنیم.

آنها قدرت استدلالی که ما به آن پایبندیم را زیر پا گذارده‌اند. آنها خوار گردیده‌اند.

و زمانی که دوستان ، خانواده و همسایگان از اعمال آنها مطلع میشوند می گویند:

«وای... اصلاً شوکه شدم. اون که خیلی عادی بنظر می رسید... اصلاً فکرش رو هم نمی کردم... باورم نمیشه!»

حق با آنهاست. آنها او را از قبل از انجام این کار می شناختند. زمانی که باوجود گذشته و مشکلاتش ، تصور چنین سرانجامی برای او امکان نداشت.

پس از خواندن این داستان ، من او را دیوانه نامیدم.

من از کارهایش بعنوان نتیجه‌ی ژن، بیماری، شخصیت و یا گذشته‌اش یاد نکردم.

من او را تنها یک قاتل نامیدم و نگفتم: همه‌ی قاتل ها مثل هم هستند...

من باید تصور می‌کردم همه چیز می‌توانست نوع دیگری پایان یابد. او می‌توانست جان خودش و متعاقباً جان دیگران را نجات دهد.

اما

**افکار این مرد از اراده‌اش قوی تر بود.**

و در آن لحظه که جان قربانیانش را گرفت و زندگی‌اش رو به فنا رفت، کنترل خود را از دست داده بود.

اگر افکارش او را به آنجا کشیده افکار من با من چه میکرد؟

آیا چیزی درون من تفاوت داشت؟

## فصل (۳)

ذهن من دوست من است.

در ابتدا بسیار خجالتی بودم که مایه‌ی دست پاچگی‌ام میشد و نمی توانستم با افرادی که می خواستم ملاقات کنم یا دوستانی که می خواستم را بیابم.

من تلاش نمی کردم زیرا از شکست میترسیدم و نمی توانستم بر ترسم غلبه کنم.

دوستانم آنهایی نبودند که می خواستم.

همانگونه که بعدها دریافتم، افراد بی کفایت ، دوستان باکفایت را به خود جلب نمی کنند.

بخوبی بخاطر دارم که خودم را بهترین دوست خود می دانستم و متقاعد شده بودم که همینطور است.

از غرق شدن در افکارم بیش از حضور در جمع لذت می بردم.

دیگران من را درک نمی کردند .حمایت نمی کردند و این تنها ذهنم بود که من را درک می کرد.

و این تنها ذهنم بود که همواره یار و یاورم بود.

اما ذهن دقیقاً چه چیزی برای من به ارمغان می آورد؟ من کاملاً تنها بودم و از حرف زدن با افراد غریبه هراس داشتم.

در مواجهه با دیگران احساس ضعف می کردم.

آن قدر کله شق بودم که برای بهبود زندگی و شادتر شدن دست به تغییر نمی زدم.

افسرده بودم و متقاعد شده بودم که هیچکس به من علاقه ندارد. من غیر قابل تغییرم. زندگی بسیار بی رحم و خشن است و همینطور دیگران. فکر می کردم بدترین اتفاقات ممکن برایم رخ داده .

**من ناتوان ترین ، زشت ترین و بدشانس ترین هستم.**

و هرگز چیزی به نفع من پیش نمی رود.

در تمام این مدت ذهنم به من میگفت که این افکار صحت دارند.

مشکلات تقصیر خودم نیست و اگر همینطور به ناراحتی . تلخکامی و عصبانیت ادامه دهم روزی فرا می رسد که همه چیز تمام می شود و پایانی خوش برای من رقم خواهد خورد.

حق به حق دار میرسد. دیگران به سزای اعمالشان می رسند. مشکلات زندگی ام نیست و نابود می شوند و من شادمان می گردم.

بطرزی معجزه آسا...

به من می گفت باید به ناراحتی‌ات ادامه دهی. من باید افسرده می ماندم.

باید دائماً چیزهایی که آزارم می داد را یادآوری می کردم و نسبت به کسانی که مرا ترک کردند احساس تنفر می کردم. من باید به شکنجه کردن خودم ادامه می دادم.

من باید همانطور می ماندم تا شرایط به خودی خود تغییر کند.

پس به این کار ادامه دادم.

یادآوری کردم. آرزو کردم. نفرت داشتم و همچنان می گریستم.

این ترس‌ها و یادها همینطور ادامه داشت.

آهنگ‌های غمگین. عکس‌های قدیمی.

زندگی روز به روز بدتر میشد.

افسردگی‌ام شدت می گرفت و زندگی‌ام به بطالت سپری می شد.

اما به هردلیلی ، بالأخره هنگام فکر کردن متوجه روند فلاکت بار زندگی‌ام گردیدم.

دیدم که چرا هر روز همان حس وحشتناک و رنج آور را دارم و روز به روز بدتر میشوم.

فهمیدم چرا نمی توانم تغییر کنم. چرا نمی توانم از شر غم و غصه‌ایی که یک عمر بدنبال خودم کشیده بودم خلاص شوم. از دست افسردگی، که روز به روز من را از بین می برد، رهایی یابم.

هر روز که برمی خاستم اولین چیزهایی که به ذهنم خطور می کردند مشکلاتی بودند که به آنها دچار بودم.

آنها همراهم بودند و من هرروز آنها را از نو زنده می کردم. هر روز آنها را تجربه می کردم.

هر روز چیزهایی که آزارم می دادند و افرادی که مرا ترک کرده بودند به خاطر می آوردم.

به آینده می اندیشیدم. فردایی که حاضر بودم هر کاری بکنم تا تغییرش دهم. بر آن اثرگذار باشم، و گذشته ایی که حاضر بودم هرکاری کنم تا به من باز گردد.

انگار داشتم برای روزی آماده می شدم که می توانستم آنچه رخ داده را تغییر دهم.

در انتظار فرصتی که هرگز نخواهد آمد.

همه چیز مرا به یاد مشکلاتم می انداخت و تمام طرح ها، امیدها و تجربیات زندگی‌ام در گرو آن بود.

نمی توانستم ۵ دقیقه بدون داشتن چنین افکاری سپری کنم.

نمی توانستم استراحت کنم. نمی خواستم از آنها فرار کنم. دست از آزار و اذیت خودم بردارم، چون در آن صورت باید از سکون بیرون میامدم و حرکت می کردم! من نمی خواستم بی خیال شوم. دست بردار نبودم. می خواستم ناکارآمد باشم زیرا عصبانیت، ناراحتی، خاطرات و امیدهایم در آن شرایط معنا می یافت.



برای زنده نگه داشتن آن رؤیا (رقم خوردن یک پایان خوش)، آنها لازم بودند. اینکه:

رؤیاهایم در دنیای حقیقی بوقوع می‌پیوندد.

اگر از آنها دست برمی‌داشتم، در واقع این فکر را که رؤیاهایم امکان پذیر بودند ضایع می‌کردم. من می‌خواستم بدون سعی و تلاش شرایط را تغییر دهم و بگونه‌ای در خودم تغییر ایجاد کنم.

در غیر آن صورت **مجبور می‌شدم بپذیرم که:** مرتکب اشتباه شدم . کسی به من آسیبی نزد. درحکم ظلم و بدی نکرد . من آنچه که مستحق آن بودم دریافت کردم و آنچه که نیاز بود را تجربه کردم.

این دیوانگی بود.

جنون بود.

احمقانه بود. خیلی احمقانه.

اینکه بدانید یک خاطره‌ی خاص، یک فرد خاص ، یک عکس خاص و یک اهنگ خاص برایتان رنج و ناراحتی به همراه دارد و خودتان را در معرض آن قرار دهید نابخردانه و غیر عاقلانه است و من تمام مدت این کار را می‌کردم.

کسانی که از افسردگی رنج می‌برند این کار را تکرار می‌کنند.

این امر متناوباً صورت گرفته و تکرار می‌شود.

خاطراتشان بدبینی را افزایش می دهد.

بدبینی ناراحتی شان را افزایش می دهد.

و ناراحتی خاطرات تلخ را به آنها یادآور می شود.

و وقتی در یک چرخه ی افسردگی قرار دارید بنظر اصلاح ناپذیر میرسد. زیرا در یک چرخه هر چرخش همانند قبلی است. همه چیز به نقطه ی اول ختم می شود و انتهایی ندارد.

همین طور ادامه پیدا می کند. نه درمان می یابد و نه تغییر می کند.

همواره آسیب زنده است.

اما چرا؟ چرا این کار را می کردم؟

چه فایده ای داشت؟ بجز اینکه همه چیز همان طور بماند، به افسردگی ادامه دهم و به خود آسیب بزنم.

چه لذت بیمارگونه ای برایم داشت؟ برای ما چه لذتی دارد که نقش قربانی را بازی کنیم؟ به شانس خود لعنت بفرستیم و درحالی که افسرده و گرفته ایم ، امیدوار باشیم بتوانیم گذشته را تغییر دهیم؟

زیرا در آن صورت زندگی ما معنا و هدفی خواهد داشت.

ما داستانی داریم که ارزش روایت دارد. ما قربانی هستیم و این سبب می شود تا توجه و احساس شفقت دیگران به سمت ما جلب گردد. و در نهایت در اوج ضعف به احساس قدرتی واهی می رسیم.

وقتی به چشمان قاتل می نگریستم در می یافتم که این غیرعقلانی است.

چیزی که باعث شد این مرد اقدام به قتل کند نه نقص ژنتیکی بود و نه بیماری جسمی.

بلکه: همان چیزی بود که سبب میشد هرشب گریه کنم.

ماشبیه یکدیگر بودیم.

هیچ چیز ما را متمایز نمی ساخت.

من، به همان میزان، در ذهنم شکنجه می شدم. سست اراده بودم و در انتخاب دوست دچار اشتباه شده بودم.

هیچ کدام از ما از پس ذهنمان بر نمی آمدیم و نمی توانستیم صدای درونمان را خاموش کنیم.

و هر دو، هر روز از نتیجه‌ی آن در رنج بودیم.

این ذهن من بود که مانع می شد تغییر کنم. زندگی‌ام را به نابودی می کشاند و نمی گذاشت به فردی سالم

تبدیل شوم.

ذهن شما نیز این گونه است.

## فصل (۴)

### ذهن شما یک انسان است

ذهن شما مانند یک انسان است. مگر نه؟

افکاری دارد، تاریخچه‌ایی و حافظه‌ایی.

شخصیت دارد. رؤیا دارد. باورها و آرمان‌هایی دارد. تمام آنچه که شما از آن آگاهی را می‌داند و فکر می‌کند دانای مطلق است.

ذهن شما برای خود داستانی دارد. یک روایت. از اینکه چه کسی است؟ از کجا می‌آید و به کجا می‌رود؟ ولی از همه مهمتر :

ذهن صدا دارد. حرف می‌زند. نجوا می‌کند و فریاد می‌زند

شنونده دارد. آن شنونده شما هستید.

زمانی که احساس می‌کردم هیچ کس من را دوست ندارد، ذهنم را بهترین دوست خودم می‌دانستم و به آن

ایمان داشتیم.

این صحت دارد. ما بیش از هرکس با ذهنمان در ارتباطیم و با آن در حال گفت و گوهستیم.

ذهنی که همواره همراهمان بوده ، هست و خواهد بود. چه در خواب و چه در بیداری. هر لحظه از زندگی (چه خواب باشید و چه بیدار) ذهن ، از طریق نجوهای درون سرتان با شما در ارتباط است.

صدایی که نه از آن گریزی هست و نه می توان آن را نادیده گرفت. چرا باید نادیده اش بگیریم؟

هرشب وقتی به خواب میرفتم ذهنم آرام می کرد. دنیا و مشکلات زندگی را برایم شرح می داد و اینگونه به کمکم می آمد.

اما در واقع کمک نمی کرد.

وقتی خجالت زده بودم وقتی از دیگران میترسیدم،

به من میگفت عجیب و غیرعادی هستم.

بچه های دیگر از من دوست داشتنی تر، باحال تر، بامزه تر، قوی تر، خوش تیپ تر و ثروتمند تر بودند و من هیچکدام.

بنابراین آنها من را می دیدند و حاضر نبودند وقتشان را بامن تلف کنند.

ذهن به من میگفت هرگز آن قدر خوب نخواهم بود که دوستان مطلوبم را بیابم و همان اندک دوستانی که

داشتم برایم کافی هستند.بهرتر است آخر هفته را داخل اتاقم مشغول گیتار نواختن، تلویزیون دیدن و افسوس خوردن باشم تا به میهمانی بروم.

من تنها بودم. از دخترها می ترسیدم. دوستم،ذهنم، به من میگفت دخترهای بانمک و جذاب هرگز مرا دوست نخواهند داشت.

من لاغر بودم با پوستی تیره.

اسپانیایی بودم و آکنه داشتم.

و آن دختر، زیبا و خواستنی بود . مطمئناً حاضر نمی شد بامن در ارتباط باشد.

من برای همیشه تنها بودم.

ذهنم به من میگفت دخترها بدجنس اند.

سخت گیر و مشکل پسند و بی رحم.

آنها بدنبال پسری خوش تیپ قد بلند و نیرومند هستند.

من چیزی برای ارائه نداشتم. من فاقد ارزش بودم.

پس هیچ دلیلی وجود نداشت که آنها به من علاقمند شوند.

ذهنم میگفت اگر در کنج تنهایی خودم کز کنم، خیلی بهتر است.

درست است که آنجا تنها هستم اما لااقل آن دخترها هرگز من را نمی بینند و دست رد به سینه ی من نمی زنند. پس آنجا برایم امن است.

زمانی که دچار دغدغه و نگرانی نسبت به خانواده‌ام بودم ذهنم به من می گفت: شرایط ناامید کننده است و ما همواره این مشکلات را تحمل خواهیم کرد و هرگز رهایی نمی یابیم. مثل خانواده‌ی خیلی از کسانی که من با آنها بزرگ شدم. و دغدغه های مالی و شغلی و همینطور بدهی همواره همراهمان خواهد بود.

ذهن به من میگفت این من هستم و این قاعده‌ی جامعه است. جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کردم و انتظار بیشتری از آن نمی‌رفت.

تلاش و تکاپو معنایی نداشت. این رنجی بی پایان بود. زندگی چیزی را طلب میکرد که ما فاقد آن بودیم.

خوبی ها پایدار نبودند . تلاش و امید چیزی عبث و بیهوده بود.

اینها را ذهنم به من میگفت و من باور می کردم.

فکر می کردم بازنده‌ام. پس مثل یک بازنده رفتار می‌کردم. در خانه می نشستیم. همه کاری می‌کردم و سرخودم را گرم می‌کردم و از این که کار دیگری از دستم بر نمی آید احساس انزجار و نفرت داشتم.

از شرکت در محیط‌های اجتماعی و مکان هایی که برایم ناشناخته بود، پرهیز می کردم. دائماً نگران رفاه خانواده‌ام بودم. از صحبت با دیگران و شرکت در بحث هایشان ابا داشتم. دعا می‌کردم همه چیز بهتر شود. من، خواهران و برادرانم احساس امنیت بیشتری داشته باشیم.

یاد گرفتم همواره هراسان باشم . صرفه جویی کنم و پس انداز داشته باشم.

تمام عمر ذهنم به من میگفت شایسته‌ی چیز بهتری نیستم.

من به خوبی و خوش شانسی دیگران نبودم و روابط آنها را نداشتم.

دنیا چیزهایی که می خواستم را به من نمی داد بلکه به کسانی ارائه می کرد که از آنها تنفر داشتم. آنها لایق آن بودند و خصوصیتی داشتند که من نداشتم.

تمام اینها راباور کردم.

امید نداشتم. رؤیا پردازی می کردم اما نه تلاش می کردم و نه تغییر.

من به ذهنم اجازه‌ی پیروزی دادم.

اجازه دادم افکارم کنترل را در دست بگیرند.(همان کاری که مرد قاتل کرد.)

همه ی ما این کار را می کنیم. داستان ما منحصر به فرد نیست.



## فصل (۵)

ما دروغ هایی که درون ذهنمان است را باور می کنیم.

همه ما کسانی را می شناسیم که بنوعی با وزنشان درگیرند.

ما (دختر چاقالی توی مدرسه) را بعنوان یک کلیشه در ذهن داریم. همان دختر چاقی که فاقد اعتماد به نفس است.

آن دختر چاق پا بر ساحل میگذارد. ذهنش (دوستش) به او گوشزد می کند که چاق است و جذاب نیست.

او زشت و نفرت انگیز است. همه به او خیره میشوند. همه او را می بینند.

باید هم خجالت بکشد! زیرا او مثل دوستانش زیبا، لاغر و خوش اندام نیست. و چون این موضوع را باور کرده تلاش نمی کند.

او به افکارش اجازه می دهد پیروز شوند و او را تحت سلطه‌ی خود درآورند.

وقتی ما ، خیلی ساده و راحت، یک قاتل را بعنوان فردی افسرده و دیوانه میشناسیم ، این موضوع را درک

نمی‌کنیم که رفتارهای ما یک شبه بوجد نیامدند و شخصیت ما یک شبه شکل نگرفته.

ما حاصل یک عمر تجربه و احساس هستیم.

یک عمر خاطرات ، عواطف و افکار.

میلیاردها فکر.

هر کدام به ما جهتی دادند.

بدبینی، حاصل ناکارآمدی ما در جوانی، ویرانی سرپناهمان در کودکی و اتفاق تکان دهنده‌ایی در گذشته‌مان است.

هر قدر این افکار قدرت بگیرند وضعیت رو به وخامت می‌رود. ما ضعیف‌تر می‌شویم و ذهن کنترل بیشتری می‌یابد.

روزها از پی یکدیگر می‌آیند. افکار و ناامیدی ادامه می‌یابند. این چرخه دنباله دارد.

«تو به اندازه‌ی کافی خوب نیستی. طرد شدی. همه با تو بدهستند و همه مقصرند.

تو زشتی، چاقی، تو یه بازنده‌ایی.

آنها تو را دوست ندارند.

قبولت نمی کنند و بهتر است تنها بمانی.»

اگر چه همه حداقل یک بار در زندگی چنین چیزی را تجربه می کنند اما آنها به سادگی از کنار این افکار می گذرند و آن را نادیده می گیرند. برخی دیگر به این افکار ادامه می دهند زیرا برایشان معنا دارد. به آنها ادامه می دهیم زیرا بیان گر مشکلات و مسائلی هستند که متحمل می شویم.

ما به آنها ارزش می دهیم. برایشان شخصیت قائل می شویم.

بنابراین آن افکار تکرار میشوند. ما دوباره باهمان یا چیزی شبیه به آن روبه رو می شویم. مثل : دختر جذابی که می خواستم با او ارتباط برقرار کنم یا لباس زیبایی که دختر چاق روی ساحل آرزو داشت اندازه اش بود و مسائلی این چنینی.

خیلی زود افکار منفی، صدای درون ذهن، نجوای در گوش و این دوست درون سرمان افکار ما را شکل می دهند.

پنجره‌ایی که از آن دنیا را می بینیم.

زیر بنای اصلی احساس ما نسبت به خود. ما همان می شویم که فکر می کنیم. این اتفاق یک شبه روی نمی دهد.

شخصیت ما یک شبه شکل نگرفته.

یک فکر کوچک را می توان به راحتی کنار گذاشت. زود گذر و ناپایدار است. اما تصور کنید دائماً چنین افکاری در ذهنمان شکل بگیرد و ضمیر ناخودآگاهمان را تغذیه کند. ذهن قدرت آن را دارد تا افکار تان را

شکل دهد.

تصور کنید دوست‌تان دائماً و در تمام مدت عمر به شما بگوید که چاق هستید. بی‌عرضه‌اید. کسی شما را دوست ندارد و نمی‌تواند داشته باشد.

این دوست هرگز دست بردار نیست و شما را رها نمی‌کند. استراحت نمی‌کند و بی‌وقفه به کارش ادامه می‌دهد.

ذهن اینگونه است، وقتی آن را به عنوان حقیقی‌ترین شکل خود بپذیرید.

**آیا این افکار را مضحک و بی‌معنی می‌دانید یا آنها را باتمام وجود می‌پذیرید؟**

وقتی به جهالت و خامی ما، زمانی که نابالغ بودیم و یا خیلی کم سن و سال بودیم، دقت کنید می‌بینید که این افکار چطور شکل گرفتند و ما را تحت سلطه در آوردند.

شاید در ابتدا مضحک بنظر برسد اما آیا حقیقت ندارد؟ آنها را باور کردید به آنها ایمان آوردید و حتی حاضر بودید برای آنها بجنگید!

پس آنها تحقق یافتند .

دیگر افسردگی مأمّن و پناهگاه شما می‌شود. غم برایتان موجبات آسودگی را به همراه دارد و اینگونه شلیک گلوله توسط قاتل معنی می‌یابد. زیرا ذهن اینگونه فرمان می‌دهد.

## فصل (۶)

ذهن دنیایی را می سازد که می خواهد. دنیایی که از آن متنفرید!

بزرگترین چالش در تغییر رفتار، این است که دریابیم مرتکب اشتباه شدیم. آن افکار مضحک و مسخره بودند.

سخت است زیرا ذهن ما به آن افکار اعتبار بخشیده و آنها برایمان به حقایق تبدیل شده‌اند. مثل ابرهای آسمان.

دوباره دختر توی ساحل را بخاطر بیاورید.

روزگاری او دختر بچه‌ای معمولی و با ذهنی سالم بود. شاید اندکی (یا حتی خیلی) از هم سن و سالانش درشت تر بود. شاید هم جثه‌ای معمولی داشت و یا حتی لاغر بود.

مهم نبود.

اما عکس‌هایی که می دید ، افرادی که ملاقات می کرد، روابطی که به آنها غبطه می خورد و تمام دنیا چیز دیگری به او می گفتند.

او به اطرافش نگاه می کرد. به دختران محبوب، به تبلیغات و به افراد مشهور و ستارگان سینمایی. و در می یافت که به آنها شباهت ندارد.

او لاغر نبود. پس به اندازه کافی خوب نبود

جامعه اش به او میگفت لاغر یعنی X

و ذهنش به او میگفت تو

Y هستی.

وقتی پسری از آنجا عبور می کند و لحظه ای با او روبه رو می شود دختر نگاهش را از او می گیرد. سرش را به پایین می اندازد.

ذهنش (دوستش) به او می گوید:

«تو خیلی زشت و چاقی. اون تورو دید. زود خودتو جم و جور کن... هیچ پسری از تو خوشش نمیاد.

خصوصاً اون پسر. اون خیلی جذابه ولی تو چی!»

پسر رد می شود بدون اینکه لبخند بزند، اخم کند و یا چیزی بگوید.

این برای ذهن شما مهم نیست. او با دروغهایش شما را سیراب می کند.

بگذارید جور دیگری بگویم.

این بار پسر لبخندی میزند و عبور می کند. این طوری بهتر شد نه؟

حتماً ذهن دختر به او پاداش می دهد!

به او می گوید: «توهم لبخند بزنی. حتماً اون پسر دوستت داره.»

این دختر فوق العاده است و شایسته‌ی چنین پسری یا چنین پسرهایی.

اما نه...

او دوباره با نگرانی نگاهش را برمیگرداند. با خجالت به زمین نگاه می کند. ذهنش (دوستش) به او می گوید:  
«لابد از سر دلسوزی و ترحم لبخند زد و گرنه اون که نمی تونه آدم زشت و چاقی مثل تو رو دوست داشته باشه!»

دیدید ذهن چگونه عمل می کند؟ متوجه شدید این دوست چگونه به کمکتان می اید؟

دنیا برای ذهن شما بی اهمیت است. برایش مهم نیست چه می بیند ، می شنود و تجربه می کند. او دنیای مخصوص به خودش را می سازد.

او باورهای خودش را اثبات می کند.

تمام دنیا تمام چیزهایی که تاکنون بوده هست و خواهد بود ، ثمره‌ی ذهن ماست. البته نه بطور فیزیکی. بلکه

ذهنی، عاطفی و ادراکی.

تمام آن در ذهن شما خلق شده، ساخته شده و توسط ذهن تان نیز حمایت می گردد. و توسط عواطف محکم و پایدار می گردد.

تصور کنید فردا صبح، همینگونه که اکنون هستید، از خواب بر می خیزید. با همین زندگی، در همین دنیا و جایگاه کنونی تان. بدون اینکه حتی یک روز قبل زندگی کرده باشید. بدون هیچ یاد و خاطره ای و بدون آگاهی از اینکه از کجا آمده اید.

فردی بالغ و توانا، مثل همین حالا، اما با ذهنی خالی.

بدون اطلاع از گذشته، و داشتن خاطرات. بدون باورها و آموخته های تان.

انگار مثل یک قطره هستید که از فضا افتاده.

وقتی چشمتان را باز کرده و به دنیای اطرافتان می نگرید، افرادی که می شناختید، مشکلاتی که آزارتان می داد و آینده ای که از آن هراس داشتید، برایتان ارزش نخواهد داشت. هیچ چیز دیگر مهم نیست.

هیچ چیز ارزش ترسیدن و نگرانی را ندارد. همه چیز بی هدف است. هیچ مشکلی وجود ندارد.

هیچ تفاوتی میان غریبه ای در خیابان و مادری که شما را پرورش داد وجود ندارد. از کسی انتظار ندارید که مراقب و حامی تان باشد و دوستان داشته باشد. بین کسانی که به شما آسیب رساندند و کسانی که به شما عشق ورزیدند تفاوتی نیست.



نه کینه‌ای هست و نه دلیلی برای عذر خواهی.

غرض ، تنفر و بیزارى وجود ندارد.

نه خوبی وجود دارد نه بدی. همه چیز و همه کس به یک اندازه ارزش توجه ، احترام و علاقه را خواهد داشت.

همه چیز برای شما به یک اندازه اهمیت دارد.

از هیچکس و هیچ مشکلی نمی هراسید . دیگر نگران، ناامید و افسرده نیستید.

به اطراف نگاه می کنید و دنیا را می بینید. دنیای حقیقی را.

این دنیای همه‌ی انسانهاست.

اما ما افکارمان را در اولویت قرار می دهیم . ما ذهنمان را حاکم می کنیم.

ما حقیقتی که ذهن خلق کرده را بر حقیقی به دور از تعصب و احساسات برتری می دهیم.

بین آدم جذاب و یک فرد عادی تفاوتی نخواهد بود. همینطور بین چاقی و لاغری. غم و شادی و خوبی و بدی. حقیقتی که ما حاکم ساختیم، از درس هایی که گرفتیم و افکاری که داشتیم نشأت می گیرد.

درمیان خاطراتی که دست از آنها بر نمی داریم ، باورهایی که حاضر به تغییرشان نیستیم و افکاری که از کنترل خود خارج می دانیم (همه و همه در ذهنمان هستند) بین غریبه‌ی داخل خیابان و پدر و مادرمان تفاوت قائل می شویم.

میان خواست و امیدمان در زندگی با کشاکش و ستیزه ایی که تجربه می کنیم فرق می گذاریم.

میان افرادی که آرزو داریم جای آنها بودیم و خودمان (که در شکل گیری شخصیتمان تأثیری نداشته ایم) تفاوت قائل می شویم.

اما در حقیقت میان چیزی که رخ می دهد و افرادی مختلفی که با آنها برخورد داریم تفاوتی وجود ندارد.

بین دختر روی ساحل و پسری که از کنارش عبور کرد تفاوتی نیست.

بین من و کسانی که از خودم بهتر می دانستم تفاوتی نیست.

بین قاتل و کسانی که او را طرد کردند و یا نسبت به او بی تفاوتی نشان دادند تفاوتی نیست.

میان چیزی که اکنون سبب شده افسرده شوید و چیزی که فکر می کردید باعث می شد تا به آنچه که می خواستید برسید، تفاوتی وجود ندارد!

همه انسان هستیم.

خوب و بد ، زشت و زیبا به خودی خود وجود ندارد.

حقیقت شما به گذشته و افکار درون ذهن تان وابسته است.

حالا که شما در حقیقتی که ذهنتان به شما ارائه می دهد قرار دارید آن چیزها برایتان تفاوت دارد. آن تفاوت ذهن شماست. فکر و عقایدتان است، در رخدادهای زندگیتان است که تأثیر آن را، در وضعیت فعلی تان تعیین

کننده می دانید.قبولش سخت است .حتی درک آن هم دشوار است.زیرا آن چیزها بسیار متفاوت بنظر می رسند.

آن پسر (براساس معیارهایی که اکثر ما داریم)خوش تیپ بود.

و دختر همانی است که بنظر میرسد: چاق و زشت.

آیا این به پسر برتری می دهد؟ آیا ارزش او را بیشتر می کند؟

آیا این دلیل کافی است که آن دختر خوب و ارزشمند نباشد؟

مشکل اینجاست. در ذهن.

ذهن کسی که خود را ناقص بداند و آن افکار را بپذیرد برایش دلایل محکمی ایجاد می کند.

بدنبال دلیل می گردد و می یابد. چه حقیقت داشته باشد و چه نه. چه دلیلی وجود داشته باشد و چه نه.

ذهن،تمام تجارب و افکاری که ضد تصورش باشد را نادیده می گیرد.

و وقتی فرد به جنبه ایی از زندگی اش که او را آزار می دهد نگاه می کند ،

(مثل روابط من با دیگران،رویارویی آن دختر وپسر، مشکلات قاتل و...)

ذهن به بهترین شکل ممکن به اثبات آن افکار می پردازد و تمام فکر و ذکر ما به یافتن شواهدی برای اثبات

آن معطوف می‌گردد.

مثلاً اینکه برخی آنها را دوست ندارند.

در بعضی زمینه‌ها ناتوان و نالایقند.

یا چیزی که بنظر آنها سخت بوده واقعاً دشوار است.

ذهن بصورت گزینشی عمل می‌کند. حقیقت را تحریف می‌کند. آن را به شکل دیگری نشان می‌دهد. دچار اشتباه می‌شود. تجربیات، آنها را دوباره از نو تعریف می‌کند و نتایج تلاش‌هایشان را به شکل دیگری تفسیر می‌کند.

خاطراتی به یاد می‌آورد که بیشترین همخوانی را با عقاید (خود ساخته‌اش) داشته باشد.

عقایدی که هنگام ضعف پدید آمده را بخاطر می‌آورد. درست زمانی که هیچ نیازی به آنها نیست و اینگونه توهین‌ها و تزلزلشان را بخاطر می‌آورند.

و زمانی که دیگران چیزهایی را تحسین می‌کردند، که برای آن افراد ضعف و ناامنی بود و یا طرز فکرشان را زیرسوال می‌بردند چه اتفاقی می‌افتاد؟

ذهن‌شان به آنها می‌گفت که آن حرف‌ها شوخی هستند و صحت ندارد. دروغ محض هستند. حرف‌های بیهوده .

ذهن هر آنچه را که با باورهای خود ساخته‌اش در تضاد باشد نیست و نابود می‌کند. پاک می‌کند و از بین می‌برد.

قادر به تصور دنیایی خارج از دنیای خودساخته‌اش نیست، و نمی‌خواهد اطلاعاتی که از حیطه‌ی باورهایش خارج باشد را بپذیرد.

دختر روی ساحل تمام عمر احساس کرده که اضافه وزن دارد.

جامعه این را اعلام کرده و او نیز پذیرفته.

شخصیت خودش را برمبنای آن پایه‌گذاری کرده.

پذیرش این امر توسط ذهنش به او قبولانده که او خوب نیست. به اندازه‌ی دخترهای لاغر خوب نیست.

او را مجبور ساخته تا اعتماد به نفسش را تسلیم ترس کند. عقایدش دنیای او را ساخته. در ذهن هر تجربه‌ای نشان از زیر سوال بردن شخصیت اوست و چاقی‌اش را مورد قضاوت قرار می‌دهد. ذهن همواره این موضوع را به او گوشزد می‌کند. او نمی‌تواند لباس بپوشد بدون اینکه به چاقی‌اش فکر کند.

نمی‌تواند غذا بخورد بدون اینکه چاق شدن و افزایش وزنش را در نظر بگیرد.

نمی‌تواند بدون احساس شرمساری به خودش در آئینه بنگرد. هر روز و هر سال ذهنش نجوا می‌کند که دنیا همین چیزی است که او باور دارد.

وقتی آن پسر عبور می‌کند، دختر با خودش می‌گوید که او رفتار دوستانه‌ایی خواهد داشت و آنها بخوبی باهم کنار می‌آیند.

اما یادآوری خاطرات گذشته به او می‌گوید که این پسر هیچ تفاوتی با دیگر پسرها ندارد.

همان‌هایی که در گذشته او را پس زدند.

او خالصانه عشق می‌ورزید و علاقه‌ی او به درستی پاسخ داده نمی‌شد.

دلیل لبخند پسر چه بود؟

شاید چیز جالب و خنده‌داری بخاطر آورده. یا اینقدر سرحال است که به هر چیز کوچک و بی‌اهمیتی می‌خندد.

شاید اصلاً به چیزی نمی‌اندیشید.

نه چاقی دختر. نه ظاهرش و نه خود او.

تمام واکنش‌های دختر (از قبیل: نگرانی، ترس، تنش و یادآوری خاطرات تلخ گذشته) بیهوده بوده.

دختر برای هیچ و پوچ نگران بود و خودش را به زحمت می‌انداخت.

دلیلی برای احساس تنفر و انزجار نسبت به خودش نبود.

اما این ناشی از دیوانگی ذهنمان است که می‌خواهد از هرچیز برای خودش دلیلی بترشد. و برای تقویت خود از آن بهره‌برد.

چه به آن نیاز باشد یا نه. چه کمک‌کننده باشد و چه آسیب‌زننده.

مثلاً اینجا از لبخندی کاملاً ساده ، اتفاقی و بی معنی استفاده کرد تا در دختر حس بدی ایجاد کند.

زیرا خود دختر این اجازه را به او داد.

وقتی مسائل برای او اینگونه است، این پسر چطور می تواند کاری کند که به بدبینی او دامن نزنند؟

پسر هیچ کاری نمی توانست بکند(مثل لبخند زدن یا دست تکان دادن) یا هیچ حرف مثبتی نمی توانست بزند (مثل سلام کردن) که با دید دختر هماهنگ باشد.

در دید آن دختر پسرهایی که جذاب بودند هرگز با او خوش رفتار نبودند ونخواستند بود.امکان ندارد و حقیقت ندارد.

فقط افکار اوست که حقیقت دارد.

افکارش هم که میگویند :

خوب نیستی. لاغر نیستی.

چیزی که او در نمی یابد این است که افکارش، زندگی اش را نابود می سازد.اما از آن بدتر او را می کشد!

## فصل (۷)

ذهن ، شما را بوجود می آورد.

ذهن شما ، از طریق افکار و باور هایش دنیایی را خلق می کند که شما در آن زندگی می کنید.

دنیایی که در آن تمام شواهد و تجارب به حقایقی اشاره دارد که خودش ساخته و به ترسهایی که شما پذیرفته اید.

دنیایی را می سازد که شما در آن ساکن هستید. کسی شما را دوست ندارد و به شما توجهی نمی کند. آرزوهایتان به مشکل میخورند و نگرانی هایتان بوقوع می پیوندند.

آنچه که از آن می ترسید را احساس می کنید و آنچه را که احساس می کنید تجربه می کنید.

علاوه بر تأثیراتی که بردیدگاهتان دارد ، چیزی که از همه مهمتر و خطرناکتر است این است که : ذهن نه تنها برای اثبات باورهایش شواهدی را می آورد بلکه فردی را ایجاد می کند تا به باورهایش اعتبار ببخشد.

مهم است دوباره تکرار کنم:



ذهن نه تنها برای اثبات باورهایش شواهدی را می آورد بلکه فردی را ایجاد می کند تا به باورهایش اعتبار ببخشد.

ذهن ، براحتی متقاعدتان می کند که همه شما را زیر نظر دارند یا هیچ کس به شما توجهی ندارد.

کسی شما را دوست ندارد یا همه از نقاط ضعفتان آگاهی دارند.

این طور نیست که ذهن به شما بگوید آن پسر /دختر دوستتان ندارد و یا رؤیاهایتان تحقق نمی یابد. زیرا آسیب ذهن تنها به امور نهان محدود نمی شود بلکه :

ذهن فردی را می سازد که آن ترس ها در واقعیت زندگی اش نمود پیدا کنند.

وقتی آن پسر عبور کرد، ذهن دختر به او گفت که او چاق است و پسر نمی تواند او را دوست بدارد.

ذهن یک حقیقت ساده را می گیرد (اینکه دختر چاق است) و آن را به ترس وی گره میزند.(اینکه پسر او را دوست ندارد.)

لازم نیست چاق باشد ،مانند بسیاری که از اختلالات در غذا خوردن رنج میبرند.

حقیقت نامربوط است. تنها چیزی که اهمیت دارد فکرو باورتان است.

وقتی پسر رفت دختر به ذهن خود رجوع می کند.افکارش به او می گویند که تلاشش برای کاهش وزن بیهوده بوده.

او بارها برای کاهش وزن تلاش کرده اما بی نتیجه بوده.

هرگز موفق نشده و نخواهد شد.

خیلی سخت است. خیلی کار میبرد. او همیشه همینطور بوده. بنابراین وقتی به خانه باز میگردد شروع بخوردن غذا می کند . زیرا افسرده است.

و از تجربه ایی که ذهنش ایجاد کرده آسیب دیده.

درحالیکه هیچ لزومی به داشتن چنین افکار و احساساتی نیست. چرا؟

زیرا او باور دارد که اینگونه است.

وقتی شما چیز خاصی را باور کنید همان می شوید.

افکارش پیروز می گردند زیرا او چاق است و دوست داشتنی نیست.

پس تبدیل به همان کسی می شود که فکر می کرد.

افکارش حقایق را به گونه ایی شکل می دهند که ترس هایش بوقوع بپیوندد.

ترس از اینکه پسر او را دوست ندارد. از اینکه بنظر پسر چاق برسد. کاهش وزن بسیار دشوار است .

ذهنش خاطراتی را به او یادآوری می کند.

بچه‌ی نادانی که او را خپلو صدا کرد. فیلمها و تبلیغاتی که دخترهای چاق را فقط بعنوان ساقدوش عروس نشان می دهند و مادرش که به او گفت برای همیشه مجرد خواهد ماند مگر اینکه وزنش را کاهش دهد. حتی ژنتیکش. هرچه که باشد .

ذهنش از این خاطرات استفاده کرد تا واقعیتی را بیافریند که در آن باورهایش به ترسش قوت دهد. ترسش برایش پیشامدهایی را رقم بزند و سرگذشتش اعمال او را سبب گردد. تمام اینها نتیجه‌ی طرح ریزی ذهنش بود و منجر به چیزی میشد که نمی خواست.

قاتلی که تصویرش را دیدم چنین تجربه‌ایی داشت.

اتفاقاتی که در دوران نوجوانی‌اش رخ داد سبب شد باور کند دیگران او را دوست ندارند، بادیگران متفاوت است و طرد شده.

در دوران کودکی کسی او را مسخره کرده، آکنه داشته، نقص کوچکی در جسمش داشته یا فقط ظاهری مندرس داشته.

همه و همه به این دلیل که باور داشت: آن چیزها، سبب شده اند او با آنچه که میخواست ، تفاوت داشته باشد.

ممکن است اعتماد به نفسش شکافی داشته . شکافی که خودش یا دیگران آن را یافته بودند.

هرچه که بود ، ذهنش از آن بعنوان نقطه ضعفی استفاده می کرد تا اعتماد به نفس اش را از بین ببرد و افکار منفی‌اش را تشدید کند.

افکارش او را با دروغ تغذیه می کنند.ذهنش رشد کرده و شخصیت‌اش متزلزل می گردد.

اعتماد به نفس اش (و باورهایی که می توانست به بهبودش کمک کند، از بین می‌رود.

به تدریج ذهن و افکار باعث فاصله گرفتن او از دیگران می شود.

موقعیتش بدتر شده .منزوی تر و ناراحت تر شود و دیگران او را پس میزنند و احترام به کلی رنگ می بازد.

سوء استفاده از او افزایش یافته و القاب بدتری به او نسبت داده می شود.

به نظر میرسد دیگر کسی به عذاب کشیدن او اهمیت نمی دهد.

برای کسی مهم نیست ، زیرا هیچ کس نمی خواهد با چنین فرد افسرده و ناسالمی در ارتباط باشد.

این در واقع باعث تثبیت ترس های او می شود.

چیزی که ذهنش خیال می کرد بوقوع پیوست.

او رانده شد. طرد شد.به فرد منفوری تبدیل شد که نه کسی به او علاقه نشان می داد و نه با او هم صحبت می گردید.

همه از او گریزان بودند و مورد تمسخر قرار می گرفت.رحم ومروتی وجود نداشت.

ذهنش اینها را دید و عواطفش آنها را احساس کرد و آسیب دید.

بیش از هر تجربه ی دیگر در زندگی (وهر تجربه ایی که تصورش را میکرد) آسیب دید. این امر آنقدر دوام داشت که کافی بود تا سبب شود او به راحتی عصبانی شود. نه فقط از دست کسانی که طردش کردند بلکه از دست همه.

او همه را در ظلم و خشونت موجود در جهان سهیم می دانست.

عامل همان شکنجه ایی که کشیده و رخ دادهای زندگی اش.

بنابراین بین بی گناه و گناهکار تفاوتی قائل نمی شد.

کسانی که مقصرند و کسانی که بی تقصیرند.

وقتی با او بدرفتاری میشد ذهنش به او می گفت:

«نگاه کن... اینم دلیل و مدرک... ببین کسی تورو دوست نداره...»

افکارش این دروغ را بوجود آورد و به حقیقتی مبدل کرد.

اینگونه حقیقت پیدا کرد.

و اگر پیش از این برخی از افکار را مسخره و مضحک می خواند و به آنها توجهی نداشت ، اکنون دیگر قادر به این کار نبود. نمی توانست افکاری که تا این حد حقیقی بودند(و ذهنی چنین راستگو) را نادیده بگیرد.

و راهکاری که ذهنش به او داد(راهکاری که در ابتدا انجامش دور از انتظار بود) به تدریج برایش معنا پیدا



## فصل (۸)

### واقعاً ذهن دوست ماست؟

ذهن شما دوستتان نیست. در حال حاضر نیست. بلکه بدترین دشمنتان و دلیل اصلی تمام مشکلاتتان است.

زیرا ابری از بدبینی، افکار غلط و باورهای محدود کننده آن را در برگرفته.

شما را از رسیدن به خواسته‌تان و تبدیل شدن به انسانی که آرزویش دارید باز میدارد.

ذهن، منشأ تمام ترسها و مهر تائیدی بر نداشتن عزت نفس است.

گذشته‌ایی که رها نمی‌کنید... زمان حالی که برایش تلاش نمی‌کنید و آینده‌ایی که از رویارویی با آن هراس دارید.

و تمام اینها چیزهایی هستند که از آن بیزارید.

تمام مشکلات زندگی از افکار شما نشأت می‌گیرد.

مشکلات شما در افکاری است که درون ذهنتان خانه کرده.

احساس شما را نسبت به خودتان مسموم می کند و مانع از حل مسائلی می شود که در زندگی با آن برخورد دارید. این ذهن است که در یک نوجوان افسردگی را ایجاد می کند.

مورد علاقه قرار نمی گیرد. پدر و مادرش منصف نیستند . بیش از حد کنترلش می کنند . بیش از حد از او فاصله گرفته اند و حضورشان پررنگ نیست.

این ذهن افراد است که سبب می شود وقتی عزیزی را از دست میدهند دچار افسردگی و خلأ عاطفی گردند. زیرا آنها را مجاب می کند که او فردی خاص بوده و هیچ جایگزینی برای او نیست. آنها مستحق چنین چیزی نیستند.

این ذهن است که در سربازها کابوس ایجاد می کند . آنها نمی توانند با خشونت که شاهد آن بودند و آسیب هایی که دیده اند کنار بیایند. این ذهن افراد بی بضاعت است که می گوید، توان رسیدن به آنچه که می خواهند را ندارند. قدم بعدی (هرچه که باشد) سخت و دشوار است. هزینه بر میدارد و یک ریسک است.

ذهن باعث می شود فرد وزنش را حفظ کند . مهم نیست چقدر از نظر عاطفی و فیزیکی آسیب زنده باشد.

وقتی مشتری رستوران به شدت از دست پیشخدمت عصبانی می شود (تنها به این دلیل که در سفارش اشتباهی رخ داده) او دارد از گاه کوه می سازد.

به همین دلیل است که برخی به سرعت از دست دیگران عصبانی میشوند ، داد و هوار می کنند و تنفرشان را ابراز میدارند. آنها به سختی دیگران را می بخشند.



دلیل اختلالات غذایی، عصبانیت‌های جاده‌ایی، اعتیاد، ترس‌های بیمارگونه، استرس و وسواس همین است.

درخوب و بد، بدشانسی و خوش‌شانسی ذهن‌تان در کار است. مستقیماً و یا بطور پنهانی به شما آسیب می‌رساند.

در میانه‌ی شادی، ذهن ما را متقاعد و امیدوار می‌کند که این شادی پایدار است. همین‌طور در روابطمان. اینکه بالأخره به زندگی خوبی که آرزویش را داشتیم رسیدیم. سپس وقتی شرایط تغییر کرد (همان‌طور که همه چیز در حال تغییر است). ما را با غم حاصل از آن به حال خود رها می‌کند.

در میانه‌ی غم و اندوه مثلاً زمانی که عزیزی را ازدست دادید، به شما گوشزد می‌کند که دنیا بی‌رحم است و قسمتی از وجودتان مرده.

اینکه این غم ادامه خواهد داشت و هرگز تسکین نمی‌یابد.

و متقاعدتان می‌کند که شما و اعمالتان عامل آن بودید.

بنابراین شما هرگز قادر نخواهید بود خودتان را ببخشید.

و با این واقعیت که او به سفر ابدی رفته کنار نمی‌آید.

زمانی که به خودتان می‌نگرید زمزمه می‌کند: به اندازه کافی خوب، خوش‌اندام و لایق نیستید.

دیگران از شما بهترند و خواهند بود.

شما از کسی که بعنوان الگو برای خودتان در نظر دارید پایین تر خواهید بود.

این ذهن شماسست . ذهن ناامیدگرتان. دوستی که در افکار بسیاری حضور دارد.

اما هنوز پذیرای آن هستیم. با تمام وجود آن را پذیرفته و زندگیمان را بر مبنای آن می سازیم. زمانی که زندگی برایمان سخت می شود با تعجب می پرسیم چه شد؟

پس همه را مقصر می دانیم جز خودمان. در واقع ذهن، ما را به سادگی متقاعد می کند. اینکه باهوش ترین فرد جهان یا ناتوان ترین آن هستیم.

این که لاغریم یا چاق.

ما را متقاعد می کند که هر اتفاقی زندگی ما را کنترل می کند و شانس و اقبال آینده مان را رقم خواهد زد.

باور قلبی یک شخص را در نظر بگیرید. باوری که آنقدر به آن ایمان دارد که هر چه که مخالف آن باشد را مضحک می داند و رد می کند. انگار کسی به او گفته زمین گرد نیست.

حالا به کل عقایدتان نگاه کنید. هر کدام از افکارتان برای او مضحک است همانطور افکار او برای شما.

چقدر بی پایه و اساس اند.

فکر کنید چطور آن افکار تاکنون زندگیتان را تحت کنترل گرفته و می گیرد. برحسب عزت نفس و قدرت اعتماد به نفس ، بر قدرت تحمل ، روشنفکری تان و تمام پتانسیل هایتان اثر گذاشته.

چقدر ناآگاه بودیم.

در انتخاب دوست اشتباه کردیم.

ذهن قوی ترین چیز در جهان است. هم قدرت خلقت دارد و هم تخریب.

می تواند زندگیتان را ساخته یا نابود کند.

در شرایط کنونی دهنتان پوسیده، مخرب و بی ثمر است و همینطور باقی خواهد ماند. بدترین دوستتان.

مگر اینکه آن را تغییر دهید و به بهترین دوست مبدل سازید.

## فصل (۹)

### تغییر سخت است

ذهنی که تحت کنترل نباشد خطرآفرین است. و وقتی فرد متوجه آسیب آن می گردد که دیگر دچار افسردگی شده باشد. تسلیم می شود و اجازه می دهد او را کنترل کند. برباورها و کارهایش اثر بگذارد. تغییر سخت است. افکاری که باور کرده ، افکاری هستند که به آنها عشق ورزیده.

آنها از داشتن رنج و سختی و بدبینی و ناامیدی احساس راحتی می کنند.

آنها از اینکه دیگران را مسئول شرایط خود و مستوجب سرزنش بدانند ، احساس راحتی می کنند.

آنها از تصور دنیا بعنوان بی رحم و ظالم آرام می شوند.

از اینکه لزومی به کارسخت و تلاش نباشد (زیرا رؤیایشان تحقق نخواهد یافت. و هیچ چیز برایشان ممکن نیست).

این لذت و رضایت عجیب در آنها وجود دارد.

البته همچنان در ظاهر خود را شکست خورده، منزوی، خشن و غیرقابل پیش بینی نشان می دهند.

زندگیشان پر است از رنج و خشم و اندوه.

افسردگی در آنها، به سرعت یا به آرامی شکل می گیرد و خرابی به بار می آورد. هرگز از آن رها نمی شوند. رخوت و سستی به بار می آورد که مابقی عمر همراهشان خواهد بود.

ولی لاقلاً چیز آشنایی است و آن را می شناسند.

زندگی افسرده‌شان، بطرز عجیبی متعادل است. اگر چه ممکن است افسردگی به قیمت ازدست دادن رؤیایها و همه چیز (حتی زندگی شان) تمام شود، آنها ترجیح می دهند اینگونه باشند و سختی تغییر را به جان نخرند.

این معادله‌ای است که در ذهن بوجود می آید.

دریک طرف زندگی‌ایی وجود دارد که از آن بیزاریم و درسمت دیگر راه‌حل و علاجی، که از آن میترسیم.

زندگی ما مثل یک پل شکسته است که به مرور زمان تخریب شده. هنوز کاملاً فرو نریخته و به جای سستی وصل است. متزلزل است. ولی لاقلاً امروز سرپاست.

اما بدون آن پایه، بدون داشتن افکاری که به آنها عادت کرده و ذهن افسرده‌ایی که با آن خو گرفته، زندگی دیگر ادامه نمی یابد. معنا ندارد. بکلی از بین می‌رود.

آنها می پرسند: «منظور از اینکه افکارم حقیقت ندارد چیست؟ مگر می شود من با کسی که بهتر از من بنظر میرسد تفاوت نکنم؟ یعنی چه که من مسئول مشکلاتم هستم؟؟؟»

یک بحران هویتی.

چیزی که حقیقت پنداشتند دیگر حقیقت ندارد.

تمام آنچه که می دانستند از بین رفته.

چیزهایی که فکر می کردند درباره‌ی آن اطمینان کامل دارند به راز تبدیل شده. بدون افکاری که حقیقتشان بر آن بنا شده بود، سراسیمه و تنها هستند.

چیزهایی مثل اینکه چه کسی هستند، چه توانایی دارند، چه می خواهند و به چه چیز نیاز دارند؟

ممکن است تاریکی جایش را به روشنایی دهد و بارمشکلاتشان سبک گردد. اما این موقعیت برای آنها فاقد اعتبار است. با آن احساس راحتی نمی کنند.

ترس جدیدی به وجود میاید، که ناشی از یک فکر اشتباه نیست بلکه بالعکس فقدان آن فکر است.

فقدان فکری که احساس امنیت و راحتی به او می داد و در نهایت او در می یابد که هیچ چیز نمی دانسته.

در چیزی جدیدی که درک کردند امید هست. آنها شروع به تلاش برای تغییر در باورها و عقایدشان می کنند.

«از امروز بهتر و مثبت تر فکر می کنم. باور می کنم که چیزی از دیگران کم ندارم.»

در این اقدام جدید برای تغییر رفتار، آنها به مشکل و مانع برمیخورند. دوباره همان افکار قبلی به سراغشان می آید.

اگر به آن توجه نکنند، دوباره باز می‌گردد.

این روند ادامه دارد. زیرا ذهنشان کار دیگری بلد نیست و نوع زندگی دیگری را نمی‌شناسد.

آنها به این افکار منفی معتاد شده‌اند.

تبدیل به قسمتی از آنها گردیده و به آن وابسته‌اند.

همان طور که اعتیاد از طریق ذهن تشدید می‌گردد، این افکار نیز به خودی خود اعتیاد آور می‌شوند.

اگر چه می‌دانید این افکار به شما آسیب می‌رساند، احساس می‌کنید کنترل خودتان را از دست داده‌اید.

دوباره به همان افکار باز می‌گردید.

در عمق وجود به همان چیزها ایمان می‌آورید.

حتی با اینکه اکنون درباره‌ی ذهنی، که چشم و گوش بسته مطیع آن بودید، اطلاعات جدیدی کسب کرده‌اید.

ذهن مقاومت می‌کند و به گفتن همان چیزهای قبلی ادامه می‌دهد.

اگر چه به خودتان می‌گویید که این افکار دروغ هستند و نباید از آنها پیروی کنید و می‌دانید که باید کارهای

دیگری انجام دهید، اما همان رویه‌ی قبلی را به پیش می‌گیرید.

خود را تسلیم ترس هایتان می‌کنید.

تغییر را به تعویق انداخته و خودتان را ناامید می کنید.

مانند معتادی که سرنگ بدست درون یک دستشویی کثیف است.

کسی که عاشقش بوده فارغ التحصیل شده، ازدواج کرده و یا به خواب ابدی فرو رفته.

با اینکه می داند کارش موجب ناراحتی کسانی می شود که او را دوست دارند، در جا و محل دیگری به او نیاز است، اما بار دیگر به هیولای درونش اجازه می دهد و تسلیم آن می گردد.

بنابراین باوجود آنچه که یاد گرفتید هنوز گاهی دچار شکست شده و با آن درگیر می شوید.

اگر چه می دانید افکارتان دروغی بیش نیست از حقیقت اصلی اطلاع ندارید. مگر اینکه برترس تان غلبه کنید و آن را تجربه کنید.

آن حقیقت این است که:

این شما هستید که زندگی خودتان را می سازید. هیچ کس نمی تواند به شما آسیبی برساند مگر اینکه خودتان این اجازه را به او بدهید.

ذهن تان کنترل را بدست گرفته و این کار را از طریق باورها و افکار منفی صورت می دهد.

از چرخه ایی متشکل از رنج، شکست، ترس و ضرر و زیان (که خودش آن را بوجود آورده) استفاده می کند.

این چرخه مملوء از افکار منفی است اما به شما احساس آسودگی می دهد!



این تنها راهی است که برای زندگی کردن بلد هستید و تمام آن چیزی است که می دانید. بنابراین از عمق وجودتان، ترجیح می دهید در آسودگی باشید تا اینکه سختی تغییر را به جان بخرید!

این قدرت پایان نمی پذیرد مگر این چرخه متوقف گردد.

و این سخت ترین قسمت آن است.

هر طور که باشید ( با هر نیروی فیزیکی و وضعیت عاطفی) و هر نقطه ضعفی که داشته باشید، ذهنی که شما را خلق کرده مایل به تغییرتان نیست.

شما را اینگونه ناتوان ساخته و نمی خواهد تغییر کنید.

این دیوانه کننده ترین واقعیت زندگیست. بسیاری از ما تمایلی به تغییر نداریم و ترجیح می دهیم تسلیم شرایطی شویم که در آن قرار داریم.

**سکون.**

هرگونه که باشیم، خود را به آن مجبور می کنیم.

چه خوب. چه بد.

چه شاد و چه غمگین.

به همین دلیل بسیاری به تدریج در منجلاب افسردگی فرو میروند.

از شغلی که زندگیشان را در آن هدر دادند و از شریک زندگی که خودشان را فدای او کردند، خسته شده اند.

می دانند ناراحت هستند و حتی آن را بر زبان می آورند. اما وقتی زمان تغییر می رسد، وقتی این فرصت به آنها داده می شود تا راه دیگری برای زندگی برگزینند و زندگی شادتری داشته باشند، دست روی دست گذاشته و هیچ کاری نمی کنند.

زیرا به شدت به زندگی کنونی شان (که در آن نه امید هست و نه لذت) علاقه نشان می دهند.

ممکن است که از شخصیتشان و زندگیشان بیزار باشند اما لاقلاً این وضعیت برایشان آشناست.

این افسردگی را می شناسند. اما از آن تغییر بی اطلاعند و نمی دانند چه آینده‌ایی خواهند داشت.

تمام زندگی خود را صرف ساخت یک زندگی ناراحت و غمگین کرده‌اند و نمی خواهند آن را بخاطر چیز به ظاهر احمقانه‌ایی مثل شادی از دست بدهند!

این کار احمقانه است! کار من احمقانه بود.

ذهن می تواند یک موهبت باشد یا چیزی خطرناک.

از سنجاب روی درخت بپرسید:

چه کسی قادر به بهبود دنیاست؟ از او درباره‌ی دیدگاهش نسبت به زندگی بپرسید!

جواب نمی‌دهد. چون نمی‌تواند!

او یک سنجاب است و حتی سوال پرسیدن از او احمقانه است. او ذهن ندارد. نمی‌تواند برای بهبودی زندگی خودش و بقیه‌ی دوستانش کاری انجام دهد.

اما می‌توان انتظار داشت موجوداتی که از قدرت تفکر برخوردارند، از آن در جهت بهبود زندگی بهره ببرند.

اگر به خوک قدرت تفکر داده میشد میگفت: «من زیرباران زندگی می‌کنم و در لجن دست و پا می‌زنم. بهتر است خودم را بشورم و یک خانه بسازم.»

اگر به یک ماهی قدرت تفکر داده میشد می‌گفت: «تعجبی نداره که دوستانمو به خاطر این تورها از دست میدم. ما دائماً دور قایق‌هایی می‌چرخیم که برامون تله گذاشتن. بهتره جای دیگه‌ایی شنا کنم.»

و اگر به یک گاو قدرت فکر کردن داده میشد میگفت:

«میدونی چیه؟ حتی یه دونه گاو نمیشناسم که پاشو از او کارخونه سالم بیرون گذاشته باشه. عاقبت منم بهتر از اونا نمیشه. پس بهتره تا دیر نشده جیم بشم!»

اما وقتی به فردی که از ورزش گله دارد میگوئید به باشگاه ورزشی برود ، جواب می‌دهد: «دوره... خیلی زمانبره... سخته.»

و وقتی به کسی که از زندگی عاطفی و احساسی‌اش گله دارد می‌گویید بیرون رفته و بادیگران ارتباط برقرار کند ، جواب می‌دهد: «ترسناکه. ممکنه منو پس بزنن... فایده نداره.»

و وقتی به کودکی که در اتاقش کز کرده می گوئید ، پدر و مادرت اشتباه کردند اما این وظیفه ی توست که بدنبال علائقت بروی ، پاسخ می دهد:

«اونا ازهم جدا شدند.منو درک نمی کنند. به حرفهام گوش نمیدن.»

علیرغم شکایاتی که افراد درباره ی زندگیشان می کنند ، آنها (بهتر بگویم ذهنشان) همین طوری راحت تر است.

ممکن است آنها از ترس هایشان ، آرزوهایی که به آن دست نیافتند و رؤیایی که تحقق نیافت شاکی باشند و حتی بگویند که اگر یک عصای جادویی داشتند همه چیز را تغییر می دادند. اما این ظاهر قضیه است.

ذهن قدرت مطلقى دارد(که شما به او داده اید). پس نمى خواهد تسليم شود.

برای بدست آوردن آنچه که می خواهیم باید در عقایدی که ما را به اینجا رسانده ، تغییر ایجاد کنیم و این خلاف خواسته ی ذهن است.

ذهنی که ما را به آنجا رسانده.

ما باید عقاید آشنا را کنار گذاشته و به سمت ناشناخته ها حرکت کنیم.

آن روز وقتی دختر به خانه باز میگردد برای تسکین آزرده گی خاطرش به غذا پناه می برد.هر روز این کار را تکرار می کند. زیرا ذهن از او همان فردی را می سازد که فکر می کند هست. یک دختر چاق.

وقتی قاشق را سمت دهانش می برد باخود می گوید تحقق رؤیای او برای لاغری غیر ممکن است. پیش از این امتحان کرده. سخت است.

حق با اوست.

نه به این دلیل که رؤیایش تحقق ناپذیر بود بلکه: چون ذهنش علیه او عمل می کند. پس او همان چیزی است که تصور می کند و همه چیز سخت و رنج آور است.

زیرا به جای اینکه بر اراده و توانش تمرکز کند، به ذهنی ایمان آورده که همواره آزارش می دهد. او به بدترین دوستش، بیشترین قدرت را داده تا زندگی و آینده اش را رقم بزند.

در نهایت او تغییر نمی کند. به فرد رؤیاهایش تبدیل نمی شود و احساس بهتری نسبت به خود و زندگی اش نخواهد داشت.

ذهنش همچنان مقاومت می کند و مانع می شود.

او را همین طوری که هست می خواهد و آنقدر قدرت دارد تا او را چاق کند و چاق نگه دارد. تا زمانی که او از ذهنش قوی تر شود.

## فصل (۱۰)

### به چالش کشیدن ذهن

اینکه ذهنمان خطرناک ، حيله گر و خودسر است و اینکه زندگی ما را به تباهی می کشد تنها محض احتیاط گفته شد.

هیچ کس نمی تواند بدبینی را از ذهنش بزدايد. هرگز نمی توانیم افکار بد را از ذهن پاک کنیم.

هیچ کس وجود ندارد که کاملاً خوش بین باشد همانطور بدبینی بطور مطلق وجود ندارد. قرار نیست ما به رباتی از خوش بینی تبدیل شویم؛ زیرا خارج از طبع و سرشت انسانی ماست.

اتفاقات بد رخ میدهند و اشکالی ندارد به وجودشان واقف باشیم.

طبیعی است که گاهی ناراحت و عصبانی شویم یا از کوره در برویم.

همانطور که گفته شده : (توانا بود هر که دانا بود).

دانش به شما قدرت می دهد. وقتی بدانید ذهن شما با شما چه می کند، قدرت و تعهد کافی را دارید تا جلوی

تکرار آن را بگیرید.

اینگونه به او اجازه نمی دهید شما را به مسیری ببرد که نمی خواهید و شما را درگیر ترس و افسردگی خودساخته اش کند.

شما قدرت تمیز درست از غلط را خواهید داشت.

وقتی ذهن (دوست شما) دروغ می گوید و از شما می خواهد تا ناامید شوید و دست از تلاش بکشید ، فریاد بزنید و تنفر داشته باشید، شما می دانید که اینها افکاری بیش نیستند و حقیقت ندارند. زیرا ذهن می خواهد شما همان انسان شکست خورده ی قبلی باشید.

پس نه ارزش شنیدن دارد و نه عمل کردن. و نه پایه و اساس حقیقی .

و زمانی که آن دختر بر ساحل قدم می گذارد و یا وقتی که می خواهید با دختری زیبا صحبت کنید شما تسلیم ترستان نمی شوید.

شما آن افکار را کنار می زنید و قدم به دنیای ناشناخته ها می گذارید ، زیرا طرز فکرتان تغییر یافته.

پس : ترس را کنار بگذارید. آنها بی موردند. حقیقت ندارند. تنها افکاری گذرا هستند. ذهنتان آنها را برای رویارویی با دنیایی ساخته که نمی توانست بر آن اثر کند و شرایطی که نمی توانست تعیین کند.

حالا شما دانایانتر شدید. دانش کافی برای رها کردن افکارتان را دارید. و دیگر آنها را تعیین کننده ی شخصیت خودتان نمی دانید.

زیرا شما افکار تان نیستید. عامل آنها هستید.

آنها را می بینید ، می شنوید و حتی انکار می کنید. شما افکار تان نیستید.

شما یک انسان هستید و نه ذهن. شما دارای بینش و فهم هستید. توانا تر، نیرومند تر و پویا ترید.

ناشناخته جایی است که به آن قدم می گذارید تا بر ذهنتان پیروز شوید. همان جایی که تغییر می کنید.

همان جاست . همان جایی که از رفتن به آن وحشت داشتید. زیرا ذهن ، به شما می گفت که به آنجا تعلق ندارید.

آنجا شما می آموزید. رشد می کنید و خودتان را از رنج های گذشته آزاد می سازید.

تبدیل به کسی می شوید که در صورتان است.

زیرا ذهن در عین اینکه می تواند بزرگترین تهدید برایتان باشد، شگفت انگیز ترین سرمایه تان نیز هست.

وقتی درمی یابید که قرار نیست کنترلتان کند، این امکان را به او بدهید که شما را به سمت بهتر شدن رهنمون سازد.

پس به جای اینکه تخریب کند ، خلق می کند. بجای اینکه مانع تان شود به کمکتان می آید.

این فوق العاده است که به رشدتان کمک می کند.



افکار ما اعتیاد ما هستند. آنها هوشمند نیستند اما تکرار شونده اند.

مثل یک نوارشکسته ، افکار منفی را یکسره تکرار می کنند.

همان طور که ذهن به چیزهای منفی اعتیاد داشت حالا به چیزهای مفید و مثبت عادت می کند. تنها کفایت ذهن را اینگونه برنامه ریزی کنید.

این پروسه سخت و دشوار است. افکار شما غیرارادی بنظر میرسند. و تصور اینکه آنها را کنار بگذارید (وقتی یک عمر همراهتان بودند ) بیشتر به خیال شبیه است تا واقعیت.

زیرا افکار چیزی بیش یک فکر ساده هستند. آنها عمیق تر و قوی ترند.

آنها باورهایی قوی هستند.

وقتی ذهن همواره با: «نمی توانم ، زیبا نیستم، و همه مرا زیر نظر دارند» رو به رو شده آن افکار دیگر ذاتی شده اند. مثل پارس کردن یک سگ. و شما ناگزیر به شنیدنشان هستید.

مهم نیست این دختر چقدر به این موضوع اعتقاد دارد. وقتی او روی ساحل ایستاده، هنوز فکر می کند همه او را زیر نظر دارند. او احساس خجالت می کند. حتی بیش از همیشه و نمی تواند جلوی آن را بگیرد.

او هنوز نگاهش را از دیگران می گیرد و خودش را متهم می کند. او برای مسلط کردن آنچه که می خواهد بر آنچه که باور دارد با کشمکش سختی روبه روست.

این طبیعی است. چیز عجیبی نیست.

همینطور هم باید باشد. وقتی تمام مدت افکارش زمام امور را در دست داشته ، چیزی بیش از این انتظار نمی‌رود.

افکارش دیگر جزئی از بدنش شده. مثل انگشتان دستش.

و تمام مدت کاری کرده که اکنون به اینجا رسیده.

و خیلی طول خواهد کشید تا به کسی که واقعاً می‌خواهد، تبدیل شود.

بنابراین این سفر برایش بسیار سخت و طاقت فرسا خواهد بود. رنجش هایش دوباره بازمی‌گردند.

درست است که او نمی‌تواند جلوی بازگشت افکارش را بگیرد اما لزومی ندارد مطیع آنها باشد.

درست است که افکار دوباره بازمی‌گردند اما همین حالا باید دست به کارشود. علیرغم تغییراتی که ذهن مانع آن می‌شود ، به تلاشش ادامه دهد.

او باید باغروور قدم بردارد. باید باور کند که چیزی کم ندارد.

شماهم همینطور. شماهم باید تلاش کنید.

باید به توانایی خودتان ایمان بیاورید.

اینکه می‌توانید هرکاری بکنید و به هر چیزی برسید.

اینکه افکار منفی‌تان شما را به اینجا کشانیده و افکار مثبت‌تان شما را نجات خواهد داد.

تنها باور کنید که می‌توانید تا واقعاً بتوانید.

باید باور کنید هیچ‌کس ارزشمندتر و شایسته‌تر از شما نیست.

هیچ‌کس روی این کره خاکی قدرتمندتر و دوست‌داشتنی‌تر از شما نیست.

باید به خودتان ایمان بیاورید.

باید باور کنید قدرت انجام هرکاری را دارید. هرآنچه که بخواهید و تصور کنید.

چرا که نه؟!

چرا یک لحظه‌ی دیگر از زندگیتان را صرف این باور پوچ کنید که بی‌ارزش هستید؟

چرا اجازه دهید چیزی که حق شماست، به دیگری برسد؟

چرا اجازه دهید هرچیز کوچک و بی‌ارزشی شما را از پای درآورد؟

چرا به ذهنتان اجازه‌ی پیروزی دهید؟

نمی‌توانید به افکار پوچ گذشته ادامه دهید و در عین حال انتظار تغییر داشته باشید.

یکی باید پیروز شود!

زندگی شما و زندگی همه ، به تقابل میان انسان و ذهن بستگی دارد.

بین آنچه که می خواهیم و ذهنی که مانع آن می شود.

ذهن مقاومت می کند.افکار منفی ادامه می یابد.اما شما آنها را نادیده می گیرید.

وقتی خودتان را مجبور به عبور از ترس هایتان کنید و سرپیچی از ذهنتان، افکارتان تغییر می کنند.

و تجربیات جدید، افکار جدیدی رقم خواهند زد.

به مرور زمان دیگر خود را ،ضعیف .ناتوان و بی ارزش نمی دانید. بلکه درست برعکس آن فکر می کنید.

درمی یابید که محبوب و دوست داشتنی هستید.

شما کامل هستید و می توانید هر چیزی را بدست آورید.

افکارتان تغییر خواهند کرد.ذهن به دوستی حقیقی تبدیل می شود.

و در افکاری که آزارتان می داد ، دانه هایی می یابید که زندگی بهتری از آنها می روید.

## فصل (۱۱)

از افکار تا واقعیت، از دانه تا درخت.

تغییر رفتار به معنی مثبت اندیشی نیست.

خوشبینی به تنهایی زندگی شما را نجات نمی‌دهد. همانگونه که بدبینی بخودی خود زندگیتان را نابود نمی‌سازد.

مثبت اندیشی یک شیء نیست. همانطوری که افکار جسم نیستند.

من وارد خوش بینی نمیشوم و یا کیسه‌ایی پر از افکارم را بردوش نمیکشم.

افکارما زیرک هستند. دیده ، شنیده و یا لمس نمی شوند.

و وجودشان به خودی خود آسیب زننده ومضر نیست.

آنها یک روزه حمله نمی‌کنند یا یک شبه آسیب نمی‌رسانند. حتی شما را نمی‌کشند.

وقتی در خیابان قدم می‌زنیم افکار دیگران برایمان ناشناخته و مخفی است.

مردی که از کنارتان می‌گذرد می‌تواند:

به بالا و پایین رفتن بورس بیاندیشد. در حال طرح ریزی برای یک کاربرگ باشد و یا به بارسختی که بردوشش نهاده شده فکر کند.

شاید به پرداخت قبض هایش فکری کند و سیر کردن شکم خانواده‌اش.

شاید فکر می‌کند که یک خانه‌ی یک میلیون دلاری در هامپتون بخرد یا ۹۰۰ هزار دلاری در کوه‌ها!

شاید هیچکدام از اینها نباشد. شاید اصلاً به چیزی نمی‌اندیشد.

ما نمی‌دانیم و نخواهیم دانست.

زیرا افراد خوش بین و بدبین ظاهری کاملاً یکسان دارند.

و اختلاف عقایدشان هیچ نمود ظاهری ندارد.

افکار در ذهن هستند و محسوس نیستند. آنها حقیقت ندارند. تنها چیزی فرضی هستند.

و این تازمانی است که هنوز آنها را باور نکرده‌اید و براساس آنها عمل نمی‌کنید.

به همین دلیل است که کنار گذاشتن افکار منفی و جایگزینی آنها با افکار مثبت تنها با خوشبینی مهیا نمی‌شود.

شود.

خوشبینی به تنهایی اهمیت ندارد و نمی تواند تغییری ایجاد کند. همانطور یک فکر منفی به شما یا دنیایتان آسیب نمیزند. چون بی اثر است.

اما اعمالتان این قدرت را دارند.

بنابراین وقتی کار از افکار بی آزار گذشته و افکار مخرب و دائمی پدید می آیند، این خود افکار نیستند که آسیب رسانند، بلکه باور شخص و از همه مهمتر اعمال اوست.

افکار نه قدرتی دارند و نه نیرویی. این ما هستیم که به آنها قدرت می دهیم.

یک فکر فقط فکر است. تا اینکه به آن عمل کنید. و تنها آن موقع است که می تواند به شما آسیب بزند. و آن موقع است که حقیقت می یابد.

وقتی یک پسر از برخورد و صحبت کردن با دختری هراس دارد و دچار شک و تردید می شود این طبیعی است.

اما اگر اعمالش را براین اساس پایه گذاری کند ، افکارش دیگر چیزهای بی آزاری نیستند. بلکه حقیقت می یابند. آنها حالا بطور منفی بر زندگی اش اثر می گذارند.

افکار تنها زمانی به او آسیب می رسانند که به آنها ایمان بیاورد و به آنها عمل کند.

وقتی به چیزی فکر می کنید ناگزیر آن را با اعمالتان بوجود می آورید.

وقتی افکارش را باور کند و براساس آن عمل کند ، وانمود می کند که آنها حقیقت دارند.و به آنها اجازه می دهد براعمالش اثر بگذارند. انگار که بی میلی ، ترس و نگرانی عذرخوبیست برای انجام ندادن یک کار.

او به خودش آسیب می زند.او بردنیای اطرافش نیز اثرگذار است.

دنیای خودش.

و افکارش فرصت تجربه ، ماجراجویی و حتی اشتباه کردن را از او می گیرند.فرصت کارهایی که زندگی اش را عوض می کرد،باعث رشد شخصیتی اش میشد و زندگی اش را لذت بخش، شاد و پر ماجرا میکرد.

به همین دلیل است که تغییر در افکار فقط به معنی خوش بینی نیست. خوش بینی به تنهایی نمی تواند زندگیتان را نجات دهد.

خوش بینی را ول کنید!

این سفر مهمتر از این چیزهاست.چیزی بیشتر از فکر کردن به غروب و طلوع خورشید ، رنگین کمان و یا حتی غم و ناراحتی.

بحث برسر بقاست. این زندگی به اندازهی کافی سخت هست پس با باور به این که دشوار است ، آن را سخت تر نکنید!

چرا اینقدر بدبینی؟

چرا به بدترین چیزها می اندیشیم؟



اگر هدف این زندگی تنها فلاکت و بدبختی است پس من نه لذت ببرم و نه خوشحال باشم؛ زیرا زندگی ساده‌تر نخواهد بود.

اما زندگی یعنی اعتماد به نفس.

زندگی یعنی به قدرت ایمان داشته باش. از هر چالش پیروز بیرون بیا. یعنی از میان طوفان عبور کن.

شما می‌توانید از این مانع عبور کنید. از بزرگترین مانع.

زیرا این شما هستید و هیچ کس مناسب‌تر، تواناتر و ارزشمندتر از شما نیست.

تمام زندگی، شما را برای همین آماده کرده و تجربیات، شما را به اینجا رهنمون ساخته.

مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد. به یک پیروزی شکوهمند می‌رسید یا شکست عظیم. در هر صورت شما خوب و سر حال هستید.

روز دیگری خواهد آمد. شما از این تجربه استفاده خواهید کرد. از دل مشکلات گذر می‌کنید.

تنها عمل مهم است.

باید افکارتان را بشنوید. افکار می‌گویند: «سخت است. تو نمی‌توانی!»

اما شما کار خودتان را بکنید!

زیرا شما می دانید افکار تان تنها افکارند. حقیقت ندارند.

زیرا شما می دانید تنها از طریق عمل کردن است که می توانید رشد کرده و مشکلات را از سر راه بردارید.

انتظار بس است. امید بس است. تلاش نکردن و تنبلی کافیهست.

فقط عمل مهم است. تنها آنگونه است که شخصیت خود و زندگیتان را بهتر می کنید.

ما باید بهتر فکر کنیم و باور کنیم. اما از آنها مهمتر انجامشان است.

در افکار تان باورهایتان وجود دارد و در باورهایتان اعمالتان و این اعمالتان است که شکست یا پیروزی را رقم میزند.

تاکنون این مشکلاتتان نبوده که برسر راهتان مانع ایجاد کرده. همین طور افرادی که ناراحتتان کردند یا کسانی که ترکتان گفتند.

حتی افکار و منفی بافی هایتان هم عامل آن نبوده.

بلکه ایمان شما به آنها ، اعمالی که در پی آن انجام دادید و رفتارتان براساس آنها عامل آن بوده.

باور داشتید آن کار غیر ممکن است پس تسلیم شدید.

باور کردید که هیچ امیدی نیست و تلاش نکردید.

باور کردید بی ارزشید. لایق آن نیستید و یا ناتوانید. پس آنچه که حقتان بوده را بدست نیاوردید و به چیزی کمتر از آن راضی شدید.

افسردگی تان و مشکلاتی که با آنها دست و پنجه نرم می کردید از همان جا سرچشمه می گرفت.

حتی افرادی که ما را رها کردند و ناتوانی ما در تغییر از همان جا نشأت گرفته بود.

زیرا فکر نمیکردید تغییر کنید. باور نداشتید که می توانید تغییر کنید.

پس هیچ تلاشی نکردید. پس تغییر نکردید.

شما هیچ اقدامی نکردید.

به خودتان ایمان و باور نداشتید پس کاری که لازم بود را انجام ندادید. چیزی که می توانست شما را به مطلوبتان برساند.

شما را به فردی تبدیل کند که می خواهید.

فردی که باید به آن تبدیل شوید تا به زندگی مطلوبتان دست یابید.

افکارتان (و ذهنتان) راه رسیدن به این هدف هستند.

افکار مثبت دنیای مثبت را می سازند. اما برای اینکه آن دنیا در حقیقت ایجاد شود باید به آن افکار مثبت عمل کنید.

تنها با تغییر در رفتارهایتان است که افکارتان تغییر می کنند.

زیرا افکار خود به خود باعث تغییر یکدیگر نمی شوند.

همه‌ی آنها چه مثبت و چه منفی در یک سطح هستند.

آنها غیر واقعی ، خودسر و خیالی اند.

فقط تجربیات اند که افکار را تغییر داده و ذهن را تغییر می دهند. تنها با تغییر رفتار و اعمال می توانم خودم را تغییر دهم.

تنها آنموقع است که خودم را توانا تر، کامل و ارزشمند می یابم. شما هم همینطور.

پس از خودتان بپرسید : چه چیز دلیل اصلی سردرگمی و ناکامی شماست؟

چه چیز در زندگی آنقدر ناامید کننده است که به بدبینی تان دامن میزند؟

چرا از عدم اعتماد به نفس رنج می برید؟

و چرا افسرده اید؟

اگر بخاطر نوع ارتباط تان با خانواده است چگونه می توانید آن را بهبود ببخشید؟(بدون داشتن خشم ، کینه و ترسی که تاکنون مانع این قضیه شده.)

چه کاری از دست شما برمی آید؟ چه اقدامی لازم است؟

اگر بخاطر نداشتن دوستان، همدم و یا یک رابطه‌ی عاشقانه است، چطور می توانید روابط خود با دیگران را بهبود ببخشید؟ (بدون داشتن احساس ترس، نگرانی و افسردگی که تاکنون مانع آن شده).

چه کاری از دست شما برمی آید؟ چه اقدامی لازم است؟

اگر بخاطر بی هدفی در زندگی است، یا شغلی که دارید، آدمهایی که با آنها برخورد می کنید، و یا اعتیاد فزاینده‌تان به آنها، (که حالا هیچکدام نه برایتان مفید فایده است و نه به کارتتان می آید)، چطور می توانید این شرایط را تغییر دهید؟ آن افراد را کنار بگذارید بدون اینکه احساس ترس یا نیاز داشته باشید و بدون داشتن احساس وابستگی به آنها که تاکنون باعث شده دست و بالتان بسته شود.

چه کاری از دست شما برمی آید؟ چه اقدامی لازم است؟

هر قدمی که برای تبدیل شدن به یک انسان جدید برمی‌دارید،

در واقع ترک کردن آدمیست که بودید.

هر قدم افکار جدید و حقایق جدیدی را با خود به ارمغان می‌آورد.

این تغییر است. این

راهی است که با آن ذهن‌تان، شرایطتان و زندگیتان را تغییر دادید.

## فصل (۱۲)

### نتیجه

وقتی به عکس آن قاتل خیره شده بودم ، فهمیدم زندگی ام دروغی بیش نبود.

تمام مشکلات و مسائل و تمام افرادی که علیه شان موضع گرفته بودم و انسان های شروری که با آنها دست به گریبان بودم ، تنها در ذهنم بودند.تنها زائیده‌ی فکر بودند.

یا بهتر بگویم تجربه‌ی من از آنها تنها در ذهنم بود.

در گذشته ، وقتی افسرده بودم، به چیزهای غلط فکر می کردم و انتظار اتفاقات خوب و مطلوب داشتم!

وقتی آنگونه فکر می کردم و آنها را باور داشتم جوری رفتار می کردم که انگار آن مزخرفات حقیقت داشتند.

من نقش یک بازنده را بازی می کردم.

وقتی خودم را بازنده می دانستم، چطور می توانستم از دیگران انتظار داشته باشم مرا نوع دیگری ببینند؟

چطور ممکن بود زندگی را سخت بدانم و انتظار داشته باشم بر من آسان بگیرد؟

من آنچه که باور داشتم را دریافت کردم.

چیزی که باور داشتم این بود که: بی ارزشم، کسی مرا دوست ندارد و نخواهد داشت.

اینکه برای همیشه تنها خواهم بود.

در ذهنم داستانی غم انگیز از خودم بعنوان یک قربانی می ساختم. در آن همه دشمنم بودند. از بچه‌های باهوش تر و دوست داشتنی تر گرفته تا ژنتیک و ظاهر و حتی معشوقه ام.

در تمام طول عمر خاطرات بدم را یادآوری می کردم. تا در خاطر من ثبت شود، من را متقاعد کند و ضعیف سازد.

فکر می کردم همه چیز و همه کس علیه من هستند.

اما در واقع دشمن اصلی، ذهنم و خودم بودم.

در تمام مدت از خطری که آن بیرون انتظارم را می کشید می ترسیدم. ضعف خودم را توجیه می کردم.

ذهنم به من خیانت کرد. افکارم مرا فریفت.

وقتی از اثرشان آگاه شدم، بالأخره شروع به حل مشکلات و ایجاد تغییر در خودم کردم.

بالأخره دریافتم چکار کنم.

زیرا حقیقت این است که شما به کمال نمی رسید مگر اینکه باور داشته باشید کامل هستید.

شاد نخواهید بود مگر باور کنید که شاد هستید.

زندگیتان تغییر نخواهد کرد مگر اینکه خودتان بخواهید دست به کار شوید.

افکاری که به آنها اجازه‌ی ابراز می دهید ، باور قلبی‌تان میشوند. و باورتان ، پایه و اساس آنچه که هستید.

اینکه چه کسی هستید رفتارها و اعمال‌تان را تعیین می کند. ارزشهایی که به آنها پایبندید و کارهایی که انجام می دهید.

حقیقت در افکارتان نهفته است.

دنیا در ذهنتان واقع شده.

در ذهن مشکلاتتان و راهکاری برای حل بزرگترین مسائلتان وجود دارد.

از ذهن بدرستی و با هوشمندی استفاده کنید. از افکار درجهت مثبت بهره ببرید.

قدم بردارید و به خودتان ایمان داشته باشید.

کم کاری یعنی محروم ساختن خود از زندگی فوق العاده و شخصیت عالی‌ایی که می توانستید به دست آورید.



پس همواره آن قاتل را به یاد بیاورید. آن دختر چاق را، و یا هزاران آدمی که هرروز می بینید و ذهنشان زندگیشان را رقم میزند.

به خاطر داشته باشید: هرچه که بکارید همان را برداشت می کنید. بدبینی دانه‌ی مهلکی است. بنابراین جور دیگری فکر کنید و عمل کنید.

هیچ راه دیگری برای نجات خودتان و زندگیتان وجود ندارد.

...پایان

نظر شما در مورد این کتاب چیست؟

چه امتیازی به این کتاب می‌دهید؟

لطفا دیدگاه خود را در مورد این کتاب با دیگران به اشتراک بگذارید.

**ثبت امتیاز و دیدگاه**