



ده ایده تغییردهنده زندگی عبارت‌اند از:

- ۱- منتقد درونی و ارزش درونی خود را کشف کنید.
- ۲- احساسات خود را رمزگشایی کنید.
- ۳- از دام نگرانی خارج شوید.
- ۴- خودتخریبی را رها کنید.
- ۵- افکار خود را رام کنید.
- ۶- باورهای محدودکننده خود را بنویسید و بازسازی کنید.
- ۷- افکار دیگران در مورد خودتان را رها کنید.
- ۸- از انرژی خود محافظت کنید.
- ۹- عادات سالم ایجاد کنید.
- ۱۰- یاد بگیرید که خودتان را دوست بدارید.

در حین بررسی هر ایده کمی زمان بگذارید و تمرین‌ها را انجام دهید و در همین ابتدا به خودتان قول دهید و متعهد شوید که برای پیشرفت خود می‌خواهید تغییر کنید و به بهترین خودتان تبدیل شوید.

ابزارهای پیش‌رو را در زندگی خود عملی کنید؛ و هر وقت به لحظه (آها) رسیدید یک یادداشت برای خودتان بنویسید و جلوی چشمتان قرار دهید و روزانه آن‌ها را بخوانید. بخش‌هایی از کتاب که با شما صحبت می‌کنند را هایلایت کنید. باور کنید که هر فردی قادر به تغییر و رشد است.

من هم روزی با حملات پانیک، افسردگی، احساس شکست مبارزه کرده‌ام، ولی روی خودم سرمایه‌گذاری کردم و با آموزش دیدن روبه جلو حرکت کردم. یاد گرفتم با ناراحتی بنشینم؛ اما امروز در رادیو و تلویزیون برنامه‌های متعددی برگزار می‌کنم؛ و با مخاطبان و سازمان‌های بزرگ صحبت می‌کنم.

من ایمان کامل دارم که شما هم می‌توانید به مشکلات خود غلبه کنید و به اهداف خود برسید و احساس خوبی را تجربه کنید. من اینجا هستم تا شما را تشویق کنم؛ و از اینکه امروز برای تغییر خودتان حاضر شدید، متشکرم.

بی‌صبرانه منتظرم ببینم که چه زمانی می‌توانید به بهترین خود تبدیل شوید!

Becky

سخن مترجم

همه ما نگرانی، اضطراب، افسردگی، افت خلق، عصبانیت، احساس کم‌ارزشی (عدم اعتمادبه‌نفس) یا کمال‌گرایی را به نحوی در زندگی‌مان تجربه کرده‌ایم، اما آرزو می‌کردیم ای کاش هرچه سریع‌تر از این مراحل عبور کنیم و شرایط را تغییر دهیم. می‌دانیم که برای تغییر احتیاج به ابزار و تمرین مداوم داریم. تمرین مداوم مسیرهای جدیدی در مغز ما ایجاد می‌کند و هرچه رفتار سالم جدیدی را تکرار کنیم، این مسیرها را بیشتر تقویت می‌کنیم و به بهترین خودمان تبدیل می‌شویم.

آرزوی من بعد از سی‌سال تجربه در زمینه مشاوره و تدریس این است که به شما عزیزان کمک کنم تا به بهترین خودتان تبدیل شوید.

نرگس فولادلو

ایده شماره ۱: تغییردهنده زندگی

منتقد درونی و ارزش درونی خود را کشف کنید

سفر خود را در این کتاب با صداهای کوچک در ذهنتان شروع کنید.

آیا فرمان زندگی شما دست منتقد درونی تان است؟
بیاید با بررسی نقش منتقد درونی تان کسی که در کم‌ارزشی و خراب کردن عزت‌نفس‌تان نقش مهمی دارد، آشنا شویم. فرمان زندگی را از دستش بگیریم و آن را در صندلی عقب بنشانیم و با برقراری ارتباط با احساس ارزش درونی و شفقت‌راننده این سفر شویم.

منتقد درونی شما

جلوی آینه ایستادم و با ناراحتی یقه پیراهن جدیدم را بستم. با خود فکر کردم که نمی‌توانم این کار را انجام دهم و به شلوار جین مشکی‌ام (که هر لحظه تهدید به ترکیدن می‌کرد) و فشارم می‌داد نگاهی انداختم.

شکم من در این شلوار افتضاح بود. به نظر می‌رسید که همه مرا مسخره خواهند کرد و متوجه شدم که اصلاً فراموش کرده‌ام می‌خواهم در مورد چه چیزی صحبت کنم.

این خاطره برای چند سال پیش بود که آماده می‌شدم برای یک جلسه کاری، با چند نفر

مذاکره کنم. اضطراب داشتم. منتقد درونی من سعی

با فورم کفتم؛

می‌کرد هر نقص ممکن را که داشتم در نظر بگیرد (من صلا‌میت کافی برای این کار را ندارم)

و به من گوشزد کند. همین باعث می‌شد که من به

توانایی‌هایم شک کنم.

و مدام اعتمادبه‌نفسم ضعیف‌تر می‌شد. آیا این صدای

کوچک برای شما آشنا به نظر می‌رسد؟ با منتقد درونی

خود ملاقات کنید. صدایی آزاردهنده که در بهترین

حالت و در بدترین حالت روح را نابود می‌کند.

صدای ظریفی در سر شما که از نشان دادن تمام

راه‌هایی که در آن‌ها به‌اندازه کافی خوب نیستید، لذت

می‌برد. البته هرچه می‌گویید بی‌معنی است.

افکار و ترس‌های تکراری که فقط باعث کاهش

اعتمادبه‌نفس و عقب‌نگه‌داشتن شما می‌شوند؛ اما

چیزی در این طرز تفکر وجود دارد که ما را به گوش

دادن به نظرات تند و توصیه‌های وحشتناک منتقد

درونی سوق می‌دهد.



منتقد درونی شما از کجا می‌آید؟

شما با این صدا و عادتِ خودخوری به دنیا نیامده‌اید! منتقد درونی شما در اوایل کودکی شروع به رشد می‌کند و در طول سال‌ها (در لایه‌های مختلف) توسط افراد مختلف و تجربیات مختلف ضخیم و ضخیم‌تر می‌شود. این عادت یا خودگویی منفی با در نظر گرفتن و درونی کردن تجربیات زندگی از قبیل: قضاوت‌ها، نظرات سخت‌گیرانه والدین، مراقبان و سایر بزرگسالان مهم زندگی شما پایه‌گذاری می‌شوند. انتقادات معلمان به‌ویژه در مواقعی که در مقابل همسالان خود احساس طرد شدن، خجالت و یا تمسخر کرده‌اید و یا زمانی که توسط همسالان‌تان مورد قلدری و بی‌احترامی قرار گرفته‌اید، به وجود آمده و تقویت شده‌اند.

به سال‌های تحصیلی خود فکر کنید. چه باورهایی از طرف همسالان‌تان به شما القا شده است. چه الگو و باور ذهنی از آن زمان دارید که غیرمفید هستند؟
مانند:

- گریه کردن برای افراد ضعیف و ترسو است.
 - زن باید زیبا باشد و هر شغلی که داشته باشد باید در خانه بماند و به کارهای خانه و بچه‌داری بپردازد.
 - موفقیت یعنی ازدواج، خانه داشتن و بچه‌دار شدن.
- منتقد درونی شما الگوسازی می‌کند. مثلاً اگر شما در بچگی در مورد زیاد خوردن، مورد آزار کلامی قرار گرفته باشید، ممکن است منتقد درونی شما یک الگو در رابطه با شکل هیکل خودتان و شریک زندگی‌تان به شما بدهد. اگر مادر شما همیشه رژیم می‌گرفته و همیشه نگران وزن خود بوده و نگران این بوده که نکند لباس‌هایش تنگ شود؛ به شما این پیام را می‌داده است که همه بدن‌ها باید مثل مدل‌های روی مجلات باشند، در غیر این صورت باید مورد قضاوت قرار بگیرند و مسخره شوند. شما می‌توانید از طریق منتقد درونی و ارزش درونی مادرتان ارزش‌های درونی خود و منتقد درونی خود را کشف کنید.

انتقادهایی که از خود می‌کنید را بررسی کنید. رفتارهای تکراری که دوست ندارید را بررسی کنید. شما یاد گرفتید که برخی از غذاها (بد) هستند و باید از آنها حذر کنید و به خود سخت بگیرید؛ و همیشه بر میزان کالری غذایان نظارت کنید. (این سخت‌گیری از سمت مادر شما اعمال شده و روی افکار و رفتار شما تأثیر گذشته است)

پدر شما همیشه استرس داشت و پیش شما در مورد مسائل مالی صحبت می‌کرد و اغلب اوقات از عملکرد خودش راضی نبود و خودش را سرزنش می‌کرد. به نظر می‌رسید که کارهایش را به نحو احسن انجام نمی‌دهد و تلاشش به اندازه کافی نبوده است. او اغلب با صدای بلند نگران می‌شد.

پس ارزش او با عملکرد او گره خورده بود. حالا دقت کنید ببینید شما در چه مواردی بیشتر نگران می‌شوید و موضوعات افکار مزاحم شما چه هستند؟



زمانی که ما بارها و بارها توسط اشخاص مهم زندگی مان تحقیر می شویم و از روش های خاصی برای برقراری ارتباط با خود الگوبرداری می کنیم، یا وقتی کلمات تند و انتقادی از اطرافیانمان می شنویم، شروع به درونی کردن این پیامها به عنوان روایت خود می کنیم. کلمات به زودی از صدای بیرونی برای ما که با صدای دیگران ارائه می شوند، به صدای خودمان تبدیل می شوند.

منتقد درونی از افکارمان قابل تفکیک نیستند. انگار ما یکی هستیم.





داستان زندگی کتی

او یک نخ از گوشه‌ی لباسش برداشت و توضیح داد که هیچ‌وقت احساس نکرده بود که (به‌اندازه کافی خوب) است.

او تعریف کرد مادر سخت‌گیری داشته که مدام از او انتقاد می‌کرده و برادر بزرگ‌ترش را با او مقایسه می‌کرده و از برادر بزرگ‌ترش حمایت می‌کرده است. علت مراجعه کتی، افکار مزاحم مداوم و خودسرزنی بود.

کتی ۳۰ ساله بود و دو فرزند و یک همسر مهربان داشت. تکلیف هفته قبل او این بود که افکار منتقد درونی خود را بنویسد.

در هنگام مراجعه کتی کاغذی را باز کرد و اظهاراتش را با صدای بلند خواند. شیر از دستم افتاد و ریخت کف آشپزخانه سپس فکر کردم: (من خیلی بی‌مصرفم). وقتی بچه‌ها با پدرشان می‌خندیدند من فکر کردم من چقدر کسل‌کننده هستم. وقتی از غذای موردعلاقه‌ام کمی بیشتر خوردم فکر کردم من امروز چاق و زشت به نظر می‌رسم.

وقتی همسرم در اداره مورد تشویق قرار گرفت من فکر کردم (من لیاقت شوهرم را ندارم) لیست به همین ترتیب ادامه یافت.



برای هر دو ما واضح بود که کتی یک منتقد درونی قوی دارد که اعتمادبه‌نفس او را زیر سؤال برده است. این صدا با صدای مادرش شروع شد.

اما حالا در اوایل سی‌سالگی، کتی صدای مادرش را درونی کرده بود و صدای خودش را می‌شنید.

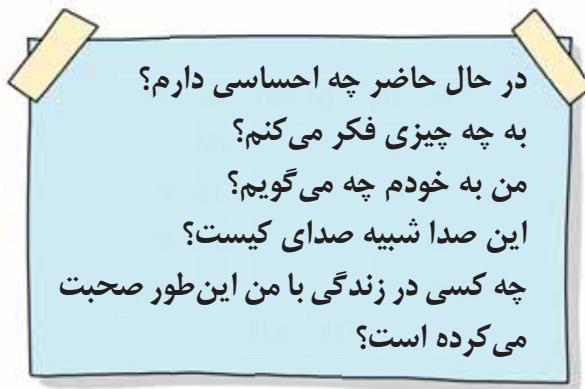
کار ما بازنویسی داستان او و صدای منتقد درونی‌اش بود. در قدم اول منتقد درونی را باید بشناسیم و تشخیص دهیم صدای اصلی این انتقادات از کجا نشأت گرفته است که حالا تبدیل به یک رفتار ریشه‌دار شده است.

افکار منتقد درونی خود را از دیدگاهها و باورهای واقعی خود شناسایی و جدا کنیم. ممکن است برایتان سؤال باشد که چگونه می شود افکار منتقد درونی را از دیدگاه و باورهای خود شناسایی و جدا کنیم؟ ذهن شما مثل یک کندوی شلوغ مملو از فعالیت که بین ۱۲۰۰۰ تا ۶۰۰۰۰ فکر در روز است. هیچ راهی وجود ندارد که بتوانید همه این افکار را بررسی و مرور کنید؛ بنابراین چگونه می توانید منتقد درونی خود را تشخیص دهید؟ احساسات شما کلید اسرار هستند.



هنگامی که متوجه احساس اضطراب، شک به خود، ناامنی، بی‌ارزشی یا هر احساس فریبنده‌ای دیگری شدید، مکث کنید. بهتر است یک دفترچه یادداشت همیشه همراهتان داشته باشید و پاسخ‌های خود را در این دفترچه یادداشت کنید. یا در همان لحظه آن‌ها را در قسمت یادداشت تلفن همراهتان ثبت کنید. به احتمال زیاد افکار منتقد درونی‌تان را در بین پاسخ به این سؤالات، پیدا خواهید کرد.

ارزش درونی در واقع افکار منتقد درونی شما هستند. این فرصت شماست تا ماریچج افکار انتقادی که شما را در مسیر احساس بدی نسبت به خودتان هدایت می‌کند، قطع کنید. در ابتدا ما شروع به (صدا کردن) انتقاد درونی می‌کنیم. راه دیگر برای شناسایی منتقد درونی‌تان این است که به بخش‌هایی از زندگی خود فکر کنید که معمولاً در آن‌ها اعتماد به نفس ندارید و خودتان را سرزنش یا سرکوب می‌کنید. شاید متوجه شدید که وقتی آخرین بررسی را در آینه در راه بیرون رفتن از خانه انجام می‌دهید، همیشه با خودتان خشن برخورد می‌کنید و از خود راضی نیستید و در حال غر زدن هستید. یا ممکن است متوجه شده باشید که همیشه در جلسات کارمندان احساس ناامنی می‌کنید. یا اینکه در مورد پایبندی به اهداف مانند رفتن به پیاده‌روی در پایان روز نسبت به خودتان بی‌رحمانه رفتار می‌کنید. دفعه بعد که در آن لحظات هستید، به جای ادامه دادن به با خودتان چک کنید. بپرسید:



پاسخ‌های خود را بررسی کنید تا متوجه شوید.

دقیقاً به شما چه می‌گوید؟

منتقد درونی شما ممکن است در لایه‌های پنهان ذهن‌تان قایم شده باشد.

عادات و رفتارهای مخرب

بگذار این سناریو را توسط تو اجرا کنم...

تو از سر کار به خانه آمده‌ای، روز طولانی و خسته‌کننده‌ای داشتی و با رئیس‌ت هم سر کار دعوا کرده‌ای و حرف‌های نامربوطی به هم زده‌اید. ولی نتوانستی به نتیجه مدنظرت برسی و احساس شکست می‌کنی. غم‌باد گرفته‌ای و خود را سرزنش می‌کنی. ای کاش جلسه را ترک می‌کردم. ای کاش آن حرف را نمی‌زدم. من خیلی به دردنخور هستم. خوب، این یک فکر منتقد درونی آشکار است. ما به وضوح می‌توانیم آن را ببینیم.

پیش خودت فکر می‌کنی بهتر است باشگاه بروی و حسابی ورزش کنی تا غم و غصه‌هایت را فراموش کنی...

ولی با خود تکرار می‌کنی، نه امروز روز خیلی خسته‌کننده‌ای داشتیم. بهتر است روی مبل بنشینم و فیلم ببینم و یک غذا و نوشیدنی سفارش دهم تا کمی آرام شوم. یک بسته شکلات کنار دستتان می‌گذارید و با نوشیدنی شروع به خوردن می‌کنید.

یک ردیف شکلات می‌خورید و فیلم می‌بینید و باز احساس می‌کنید احتیاج بیشتری به خوردن نوشیدنی و شکلات دارید. همه غذاها و نوشیدنی و شکلات‌ها را می‌خورید.

در اینجا منتقد درونی شما را تشویق می‌کند که از استراتژی‌های مقابله‌ای ناسالم برای ایجاد احساس بهتر شدن، استفاده کنید. حالا منتقد درونی تمام مهمات موردنیاز برای سرزنش‌تان، به خاطر رفتارهایی که شما را ترغیب کرده است، در اختیار دارد.

حالا تو فکر می‌کنی:

- من خیلی بی‌مصرفم.

- خودکنترلی ندارم.

- باورم نمی‌شود این همه غذا و نوشیدنی و شکلات ناسالم خورده‌ام.

- من هم مثل پدرم معتاد می‌شوم.
- هر شب باشگاهم را از دست می‌دهم تا بنشینم و شکلات بخورم. بهتر است که عضویت باشگاهم رو لغو کنم. من اراده باشگاه رفتن ندارم.

منتقد درونی به دایره کامل رسیده است؛ و اکنون احساس بدتری نسبت به زمانی که به خانه رسیدید دارید. موفق شده است شما را متقاعد کند که در راهبردهای مقابله‌ای ناسالم با ظاهری شیرین شرکت کنید.

اما می‌دانید که این استراتژی‌ها باعث می‌شوند احساس بدتری داشته باشید و اکنون منتقد درونی از این باورهای محدودکننده استفاده می‌کند که شما (تنبل) و (بی‌فایده) هستید. چه دور باطلی (در مورد باورهای محدودکننده در فصل‌های بعدی توضیح می‌دهم).

آیا دانش قدرت است؟

به راحتی می‌توان از همه اینها احساس افسردگی کرد. شاید حتی کمی درمانده و شکست خورده! ممکن است فکر کنید (خب من سال‌هاست که این طور بوده‌ام).
من به لطف بچگی‌ام شرطی شده‌ام که این طور باشم و حتی نمی‌دانستم منتقد درونم اینقدر پنهان است!

ناامیدکننده است، با این حال به جای یافتن این ناتوانی، می‌توانیم از این دانش به نفع خود استفاده کنیم. فوق‌العاده قدرتمند است. قبل از اینکه بتوانیم تغییری در زندگی ایجاد کنیم، ابتدا باید آگاهی را در خود ایجاد کنیم و به آن موضوع توجه کنیم، تا بتوانیم قبل از تغییرش، آن را ببینیم و تصدیق کنیم.

وقتی منتقد درونی خود را درک کنید، فرصتی دارید تا این بخش از خود را که دیگر در خدمت شما نیست، بیرون کنید. منتقد درونی خود را به عنوان (شیطان روی شانه) تصور کنید.