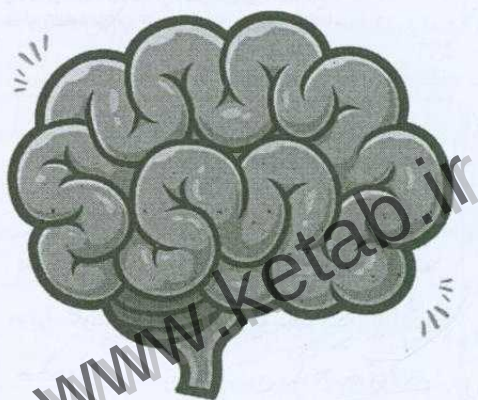


فیث جی. هارپر

مترجم: سیده سحر سیادت

پاکسازی و گندزدایی مغز



UNF#CK
YOUR BRAIN
FAITH G. HARPER

رهایی از زندان ذهن

[افسردگی، وسواس، ترس و خشم]

سرشناسه: هارپر، فیث جی. Harper, Faith G.
 عنوان و نام پدیدآور: پاکسازی و گندزدایی مغز: راهکارهای علمی خلاصی از:
 افسردگی، وسواس، ترس و خشم/ فیث جی. هارپر؛ مترجم سیده سحر سیادت؛
 ویراستار یوسف بلقان آبادی.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص. / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۰۸-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: -- Unfuck your brain : using science to get over anxiety, depression, anger, freak-outs, and triggers. 2017.
 یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "رام کردن ذهن سرکش: روش های
 علمی تنش و اضطراب" با ترجمه پگاه ملکیان توسط انتشارات خوب در سال ۱۳۹۹
 فیبا گرفته است.
 عنوان دیگر: راهکارهای علمی خلاصی از: افسردگی، وسواس، ترس و خشم.
 عنوان دیگر: رام کردن ذهن سرکش: روش های علمی تنش و اضطراب.
 موضوع: آسیب روانی -- درمان -- به زبان ساده
 Popular works -- Treatment -- Psychic trauma
 فشار روانی -- کنترل / Stress management
 بهداشت روانی / Mental health / روان درمانی / Psychotherapy
 شناسه افزوده: سیادت، سیده سحر، ۱۳۶۱ -، مترجم
 شناسه افزوده: Siyadat, Seyyede Sahar
 رده بندی کنگره: RC۵۵۲ / رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۴۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۴۰۰۰۲ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

عنوان پاکسازی و گندزدایی مغز
 نویسنده فیث جی. هارپر
 مترجم سیده سحر سیادت
 ویراستار یوسف بلقان آبادی
 صفحه آرایی سحر عاشق
 ناشر آرنیک کتاب
 گرافیک و تولید محتوا ۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳
 چاپخانه ولیعصر
 نوبت چاپ سوم / ۱۴۰۳
 شمارگان ۲۰۰ نسخه
 شابک ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۰۸-۶

مرکز پخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳/۰۲۵ - ۳۷۷۳۳۹۰۳

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

۸	مقدمه
۱۶	بخش اول (مغز شما در حال تروما)
۱۷	فصل اول (مغز چگونه به فنا می‌رود؟)
۱۸	چرا ذهن من تا این حد آشفته است؟
۲۰	معرفی مختصر مغز
۲۳	مبارزه، گریز یا میخکوب شدن، این ساقه مغز است
۲۵	همه چیز را به هم مرتبط کنیم
۲۷	بله، شما می‌توانید مغز خود را دوباره آموزش دهید
۲۸	یک دکتر گفت این موضوع تأیید شده است
۳۰	اقدام کنید؛ محرک فقط اسب رنجر تنها نیست
۳۲	فصل دوم چگونه تروما مغز را تغییر می‌دهد
۳۴	مغز ما چگونه در تروما غلبه می‌کند؟
۳۸	تروما در یک روز معمولی به چه شکل است؟
۴۰	مرور ذهنی علائم تروما
۴۳	پس این واقعاً تروما نیست
۴۴	اگر عاشق کسی شوم
۴۶	دست به کار شوید: اسمی برای آن انتخاب کنید
۴۷	فصل سوم (رام کردن ذهن سرکش)
۴۸	علم اصلاح مغز
۴۹	آیا این هم نشخوار فکری است؟ نه احتمالاً
۵۱	بهبود فوری بلافاصله پس از رویداد تروماتیک
۵۳	اصلاح خود پس از مدتی طولانی
۵۴	دست به کار شوید؛ از فرصت استفاده کنید
۵۵	دست به کار شوید؛ روی آن یخ بگذارید

۵۷	چهارچوبی برای بهبود
۵۷	فصل چهارم (بهبودی: بازآموزی مغز)
۵۹	قبل از هر چیز امنیت و ثبات
۶۲	دست به کار شوید؛ فلش کارت درست کنید
۶۲	تکنیک‌های ارتباطی
۶۶	کمک گرفتن با استفاده از ارتباط
۷۵	وقتی آماده شدید؛ یادآوری و سوگواری
۷۵	نوشتن یا خاطره‌نویسی
۷۶	داستان خود را بیان کنید
۷۷	داستان خود را از نو بسازید
۷۸	بازگشت به آن جا، ارتباط مجدد
۸۲	فصل پنجم (دریافت کمک از متخصص: گزینه‌های درمان)
۸۳	گفتاردرمانی سنتی
۸۴	طب آلوپاتی (تضاددرمانی)
۸۷	درمان ناتروپاتی
۸۸	سایر درمان‌های مکمل
۹۵	حمایت هم‌تایان
۹۶	پزشک و متخصص مناسبی را انتخاب کنید
۹۸	بخش دوم (مغز شما در زندگی)
۱۰۲	فصل ششم (اضطراب)
۱۰۳	علائم اضطراب
۱۰۵	آیا دچار اضطراب هستم یا فقط گاهی مضطرب می‌شوم؟
۱۰۷	اضطراب واقعاً شباهت بسیار زیادی به استرس دارد
۱۰۷	پس این اضطراب لعنتی از کجا می‌آید؟

- ۱۰۹..... خودآموزی برای خوش بینی آموخته شده
- ۱۱۰..... دست به کار شوید: با بدینی مبارزه کنید
- ۱۱۴..... فصل هفتم (خشم)
- ۱۱۵..... فرهنگ خشم
- ۱۱۷..... خشم چیست؟
- ۱۱۹..... خشم احساس ثانویه است
- ۱۲۲..... دست به کار شوید: خشم شما از کجا ناشی می شود؟
- ۱۲۴..... فصل نهم (اعتیاد)
- ۱۲۶..... جایی که اعتیاد از آن ناشی می شود
- ۱۲۷..... چگونه درمان شویم
- ۱۳۵..... دست به کار شوید: کجاها می توانید بله بگویید؟
- ۱۳۷..... فصل دهم (افسردگی)
- ۱۳۹..... نحوه عملکرد بهبودی
- ۱۴۱..... تمرین: چیزهایی که می خواهیم به کار آوریم
- ۱۴۳..... اهمیت توجه به غم و اندوه
- ۱۴۵..... غم و اندوه چیست؟
- ۱۴۶..... حرف های پیش پا افتاده ای که مردم می گویند
- ۱۵۱..... دست به کار شوید
- ۱۵۲..... نتیجه

مغز چگونه نابود می‌شود؟ بیایید عوامل آن را بشماریم:

«خشم»، «افسردگی»، «اضطراب»، «استرس»، «غم و اندوه تروماتیک»، «مصرف مواد»، «الگوهای رفتاری دیوانه‌وار و روابط احمقانه» و یا همان‌طور که شخصی این اواخر به من گفت: «آره، این هم فقط یک سه‌شنبه معمولیه!» بسیاری از مواردی که آن را بیماری روانی می‌نامیم، درحقیقت اختلال عملکرد مواد شیمیایی مغز است و بیشتر ناشی از رویدادهای پراسترس و تروماتیک زندگی است که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنیم.

قبلاً تصور می‌کردیم که ژن‌های ما به محیط‌های پراسترس و تروماتیک واکنش نشان می‌دهند، اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد فقط دو تا پنج درصد افرادی که با تروما دست‌وپنجه نرم می‌کنند به خاطر ژن‌های معیوب خود گرفتار شده‌اند؛ بنابراین می‌دانیم به احتمال زیاد علت مشکل ما محیط اطراف و نحوهٔ مقابله با آن است. خشم و افسردگی به احتمال زیادی از اثری‌های مقابله‌ای هستند. اگر سخنان من را باور ندارید، امیدوارم این بخش را باور کنید. این احساسات کاملاً طبیعی هستند. ما برای محافظت از خود و بقا ساخته شده‌ایم و فقط مغز هنگامی این کار را انجام می‌دهد که عملکردش مختل می‌شود.

رفتارهای ما واکنش به سخنان بیهوده‌ای هستند که مجبوریم هر روز با آن‌ها مواجه شویم. مغز ما تنها به رویدادهای تروماتیک بزرگی که باعث تغییر روند زندگی ما می‌شوند واکنش نشان نمی‌دهد، بلکه به روابط و تعامل‌های سمی روزمره نیز واکنش نشان می‌دهد؛ ناراحتی‌هایی که سایرین برای ما ایجاد می‌کنند؛ ازجمله تعدی به خطوط قرمز و بی‌احترامی به نیاز ما برای امنیت. ترکیب این دو با هم آشفته‌گی زیادی به بار می‌آورد. این حس نابودی و به فنا رفتن به چرخ‌های معیوب تبدیل می‌شود. ما چون احساس عجیب بودن و دیوانگی می‌کنیم، عجیب و دیوانه می‌شویم. احساس ضعف و ناتوانی یا حتی درهم‌شکستگی می‌کنیم؛



حتی فکر می‌کنیم ناقص هستیم و این حس درمان‌پذیر نیست! اساساً معیوب یعنی درست نشدنی، پس چرا زحمت بکشیم و سعی و تلاش کنیم؟
اما چه می‌شد اگر می‌توانستید بفهمید تمام آن افکار و احساسات چگونه به وجود می‌آیند؟ اگر بفهمید تمام سخنان و افکار بیهوده‌ای که در مغزتان می‌گذرند از کجا آمده‌اند چه؟ اگر کاملاً غیر قابل درک باشند چه؟ به این معناست که می‌توانند درست شوند.

این موضوع خیلی مهم است، اگر فقط روی علائم تمرکز نکنیم و علت مشکل خود را بدانیم به احتمال زیاد بهتر می‌شویم؛ برای مثال اگر به دنبال درمان استرس، اضطراب و افسردگی باشیم و علت آن‌ها را جویا نشویم، عملاً کاری برای بهتر شدن حال خود انجام نداده‌ایم! مثل این است که کھیر زده باشید (لطفاً صبور باشید، می‌دانم مقایسه مناسبی نیست)، می‌توانید آن را درمان کنید و حتی می‌توانید آن را از بین ببرید، اما اگر ندانید به چه چیزی حساسیت دارید چه؟ این مشکل به احتمال زیاد دوباره بروز می‌کند. مغز نیز همین‌طور است، اگر بتوانید علت کارهای خود را بهتر درک کنید، آنگاه مرحله بهتر شدن هم بسیار آسان‌تر پیش خواهد رفت و نیازی نیست به طریقت پیچیده توضیح داده شود تا منطقی و کارآمد به نظر برسد.

من روان‌درمانگر و مشاور با مجوز کار و مدرک در زمینه سکسولوژی^۱ و مربی‌گری زندگی^۲ و تغذیه بالینی هستم. همچنین سرپرست هیئت اجرایی هستم و در سراسر ایالت کلاس برگزار می‌کنم. علاوه بر این‌ها، روان‌درمانگر آگاه از تروما^۳ نیز هستم، به این معنی که تروما را نیز مثل بقیه موارد درمان می‌کنم. این دو معنی دارد:

۱. مردم در مهمانی‌ها به شدت از من دوری می‌کنند.

۱. Sexology
۲. Life Coaching
۳. Trauma

۲. در مقایسه با مراجع همکارانم که تروما و آگاهی از آن، در روش‌های آن‌ها جایی ندارد، مراجع من روند درمان را زودتر و بهتر طی می‌کنند. البته نمی‌خواهم خودستایی کنم. این مراجع هستند که کار اصلی را انجام می‌دهند، من فقط مربی‌ای هستم که در انتهای مسیر در جای مناسب ایستاده و نوشته بزرگی را در دست گرفته‌ام: «بدو، معرکه است!».

به مدت چندین دهه در حوزه سلامت روان کار می‌کنم و ممکن است شما بگویید: «لعتی، تو خیلی پیری!» و به همین دلیل می‌توانم به شما بگویم آخرین یافته‌های ما در مورد شناخت تروما کاملاً جدید است. چند سال قبل برای برنامه‌ای در زمینه بهبود تروما کار کردم که برای اولین بار در شهر اجرا می‌شد. در آن گروه‌ها مشاهده کردم که به جای برچسب زدن به افراد (افسردگی، اضطراب، اعتیاد و...)، کار کردن روی سابقه تروما تا چه حد موجب بهبودی آن‌ها شد. از آن زمان به بعد در چندین کارگاه آموزش روش‌های درمانی تروما آموزش دیدم و به چندین نهاد و برنامه کمک کردم تا به استفاده از روش درمانی آگاه از تروما ترغیب شوند. اکنون به صورت خصوصی طبابت می‌کنم و بر رویکرد و صمیمیت تمرکز دارم.

حدس بزنید بزرگ‌ترین مسئله‌ای که با آن روبرو شده‌ام چیست؟ سابقه تروما، سرکله‌اش هم همه جا پیدا می‌شود. متوجه شدم وقتی وقایع را با زبان ساده توضیح می‌دادم، مراجع می‌گفتند: «اوه لعتی! منطقی به نظر می‌آد!» تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم؛ زیرا تاکنون این موارد به صورت ساده و کاربردی نوشته نشده است، اما به چشم دیده‌ام دانستن این مسائل به افراد کمک می‌کند تا به سرعت بهبود یابند. گفتن این حرف ممکن است برای کار من خوب نباشد، اما فکر می‌کنم همه مردم به جلسات مشاوره نیاز ندارند. امیدوارم همه در زندگی سالم و سلامت باشند، اما باید مسیری را پیدا کنیم که بهترین تأثیر را در زندگی ما داشته باشد. برخی افراد مدیتیشن می‌کنند، برخی ورزش می‌کنند، برخی مربی زندگی دارند و برخی دیگر هم نزد روان‌درمانگر می‌روند. برخی نیز کارهای متفاوتی انجام می‌دهند. همه این موارد خوب است؛ چون هرکس صلاح خود را بهتر می‌داند.



باور دارم اگر دلیل هرچه که وجود دارد را بدانید، همه چیز بهتر عمل می‌کند. هدف نهایی انجام متفاوت کارها را بدانید، حالا آن کار هرچه می‌خواهد باشد.

این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب برای آن‌هایی است که همیشه می‌پرسند: «اما چرا؟». افرادی که در کودکی با سؤالاتی دربارهٔ این که «جهان چگونه کار می‌کند؟» اطرافیان خود را کلافه کرده بوده‌اند تا بتوانند جایگاه خود را در آن پیدا کنند؛ زیرا آگاهی از علت هر چیزی واقعاً ضروری است. این کتاب برای افرادی است که نمی‌خواهند دیگران برایشان تکلیف تعیین کنند. برای کسانی است که ابزار و اطلاعات نیاز دارند تا خود را پیدا کنند و بشناسند. ممکن است به تنهایی یا به کمک روان‌درمانگر ماهر که خوب می‌داند چگونه راهنمایی‌تان کند، متوجه این سخنان بشوید. در هر حال، می‌دانید که وقتی موضوع به این جا کشیده می‌شود، خودتان مسئول زندگی خود هستید؛ زیرا بی‌چون و چرا خودتان مسئول عواقب آن هستید.

این کتاب برای افرادی است که از فکر کردن یا شنیدن این که «دیوانه» یا «احمق» یا «تنبل» یا «خیلی حساس» شده‌اند. حساسی خسته‌اند و فکر می‌کنند باید بر خود غلبه کنند. برای افرادی است که دیگر از احساس بد داشتن خسته شده‌اند، اما بیشتر از دست کسانی خسته‌اند که فکر می‌کنند آن‌ها از این احساس بد لذت می‌برند! گویا فردی درماندگی را انتخاب می‌کند. گویا فکر می‌کنند نمی‌خواهید حالتان بهتر شود. انگار می‌خواهید که درمانده باشید! البته بدتان نمی‌آید، اما گیر افتاده‌اید، بدون آن که حتی دلیلش را بدانید؛ بنابراین، این کتاب دربارهٔ علل درماندگی است. آگاهی از علل درماندگی به شما کمک می‌کند تا بتوانید کاری برای بهبود انجام دهید.

در این کتاب چه اتفاقی می‌افتد؟

بسیار خوب، حالا دارید به این فکر می‌کنید که خانم دکتر، همهٔ این‌ها خوب و

مفید است، اما این کتاب چگونه به ما کمک می‌کند؟ چه چیزی باعث می‌شود این کتاب خاص باشد و از یازده میلیارد کتاب انگیزشی دیگر موجود در کتابخانه‌ها متمایز باشد؟ الان به همه چیز بدبین هستم! سخنان شما درست است، باید هم بدبین باشید. قفسه‌های کتابخانه من هم پر شده است. بیشتر چیزهایی که شما خوانده‌اید را من نیز خوانده‌ام، ولی به طور قطع این کتاب متفاوت است!

اول می‌خواهم کمی اطلاعات علمی به شما بدهم، نه از آن اطلاعات علمی پیچیده، خشک و خسته‌کننده، بلکه اطلاعاتی که با خود بگویید: «لعنتی! چقدر با عقل جور درمی‌آید؛ پس چرا هیچ‌کس قبلاً این‌ها را برایم توضیح ن داده بود؟» در مطب، متوجه شدم که برای درک این مسائل نیاز نیست دوازده سال درس بخوانیم و دویست هزار دلار هزینه کنیم؛ می‌توانم در عرض پنج تا ده دقیقه (شاید در پنج تا ده صفحه متن)، آن‌چه در مغز اتفاق می‌افتد را توضیح دهم و دوم، نمی‌خواهم این اطلاعات را به شما بدهم و بعد بگویم: «بله، نابود شده‌ای! چقدر بده آدم جای تو باشه!» و بعد بی تفاوت بروم؛ می‌خواهم توصیه‌های زیادی را برای بهبودی ارائه دهم که در واقع کمکی نمی‌کنند.

همه آدم‌ها برای غذا، دعا و عشق وقت تلف نمی‌کنند (و به وضوح اصلاً حسودی نمی‌کنم!). همه ما مجبوریم صبح‌ها از خواب بیدار شویم و به زندگی واقعی خود بپردازیم و در طول این فرایند راه و روش بهتر شدن را هم بفهمیم. بهتر شدن به این معنی نیست که دیگر لازم نیست لباس‌های کثیف را بشوید؛ بنابراین چاره‌ای نیست جز این‌که پا به میدان بگذاریم؛ چون موضوع را می‌دانید. این وضعیت ناامیدکننده نیست؛ چون شما ناامید نیستید؛ بهبودی صورت می‌گیرد. اگر مراجعه‌کننده‌ای در مطب بودید، آن وقت می‌توانستیم با کمک هم این شیاطین را به بند بکشیم؛ این بهترین مرحله و همان کاری است که جواب می‌دهد.

سوم، می‌خواهم روش‌های درمان زیادی را در این کتاب بررسی کنم. با تجویز دارو و طب غربی مخالف نیستم، اما باور دارم که آن‌ها هم به نوبه خود یکی از



هزاران گزینه درمانی هستند. طب «هالیستیک»^۱ یعنی «رسیدگی به تمام نیازهای شخص» و ما باید برنامه‌ریزی کنیم که جواب دهد؛ برای مثال، بهترین خط دفاعی من «خوردن غذاهای سالم»، «اجبار برای ورزش کردن»، «استفاده از مکمل‌های گیاهی»، «طب سوزنی»، «مدیتیشن»، «ماساژ» و «پدیکور» است. با مخالفان خاصیت درمانی پدیکور تا سر حد مرگ می‌جنگم! برای پسر من این خط دفاعی شامل «فوتبال»، «وزنه‌برداری»، «تمرین‌های ارتباطی»، «مدیتیشن»، «محیط مدرسه‌ای بسیار سازمان‌یافته»، «نوروفیدبک»^۲ و ترکیبی از مکمل‌های گیاهی و طب غربی است. همه ما نیازهای خاصی داریم و به طرز عجیبی پدیکور در فهرست پسر من نیست؛ بنابراین گزینه‌های زیادی به شما ارائه می‌کنم که تا به حال نشنیده‌اید؛ این گزینه‌ها به شما کمک می‌کنند تا برنامه عملیاتی مخصوص خود را معین کنید. در این کتاب تمرین‌هایی ارائه شده که کمک می‌کنند کاری که انجام می‌دهید را پردازش کنید. این‌ها فقط شب نیستند و مجبور نیستید امتحان نهایی بدهید، اما باید روش‌هایی داشته باشید تا چیزهایی که ممکن است برایتان اتفاق بیفتد را پردازش کنید. نمی‌خواهم شما را وادار کنم کتاب را همیشه و همه جا همراه داشته باشید؛ زیرا باعث می‌شود آسیب‌پذیر باشید. اگر احتیاج ندارید، از این کتاب استفاده نکنید، اما هروقت احتیاج داشتید، کتاب در دسترس شماست.

دست به کار شوید: نقطه جوش خود را مشخص کنید

چند بار در زندگی اجازه داشتید احساس واقعی خود را حس کنید؟ شرط می‌بندم پاسخ «هیچ وقت» است!

به طور کلی، این کتاب درباره مسائلی است که با آن مواجه می‌شویم و باعث می‌شود رضایت و آرامشی که در زندگی می‌خواهیم را نداشته باشیم. از آن مسائلی

Holistic. ۱

۲. Neurofeedback: روش درمانی جدید و مؤثر است که برای کنترل یا اصلاح امواجی که به مغز فرستاده می‌شود، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

که رویدادهای تروماتیک نامیده می‌شوند. همچنین، این کتاب برای افرادی مناسب است که واکنش‌های استرسی شدید، اضطراب، غم، خشم، افسردگی، رفتارهای اعتیادآور و... دارند (تمام مهارت‌های مقابله‌ای هستند که از خود بروز می‌دهیم تا به راه خود ادامه دهیم، بدون آن‌که مجبور شویم به زندگی‌مان خاتمه دهیم). این باعث می‌شود خواندن کتاب برای شما دلهره‌آور شود. بعضی از پاراگراف‌های این کتاب ممکن است ته دل شما را خالی کند؛ زیرا حقایق اصلی درباره زندگی و تجربه‌تان را بیان می‌کند و این احساسات برای مغز شما خوشایند نیست. ممکن است مغزتان پر شود از این جمله: «لعنت به این صداها. کتاب رو بندازون طرف!». دلیل چنین عکس‌العملی این است که معمولاً به ما می‌گویند به احساسات منفی توجهی نکنیم؛ چون بد هستند و باید از آن‌ها دوری کرد. می‌خواهیم به این بپردازیم که چرا این سخنان بیهوده است و حقیقت ندارد، ولی در عین حال می‌تواند برای آن‌چه احساس می‌کنید، مفید باشد؛ به عبارت دیگر، نقطه جوش خود را مشخص کنید و برای نشان دادن آن که درجه حرارتتان بالا می‌رود، دستورالعملی داشته باشید. در این کتاب روش‌های بیشتری یاد می‌گیرید و آن را با هم ترکیب می‌کنید، اما بیایید اول از همه با ساده‌ترین آن‌ها شروع کنیم.

چشمانتان را ببندید و توجه کنید:

- در بدنتان چه اتفاقی می‌افتد؟

- به چه چیزی فکر می‌کنید؟ (ممکن است افکار واقعی نباشند، بلکه مرور خاطرات گذشته باشند.)

- در واکنش به آن‌ها چه احساسی دارید؟ احساسات خود را بیان کنید و میزان شدت آن احساسات را ارزیابی کنید.

- حالا به صورت فیزیکی حس می‌کنید در بدنتان چه اتفاقی می‌افتد؟

- و به طور جدی در زندگی روزمره خود با چه مسائل دیگری مواجه می‌شوید؟

و آیا به شما کمک کرده با شرایط مقابله کنید یا اوضاع را بدتر کرده است؟





این تمرین احتمالاً برای شما سخت باشد. بسیاری از مردم نمی‌دانند چه حسی دارند و البته مشکلی هم نیست. به شما آموزش داده شده تا از احساساتان جدا باشید. به شما گفته‌اند که احساسات شما اشتباه بوده است و به شما اجازه نمی‌دهند احساس واقعی خود را بیان کنید؛ پس اگر نمی‌دانید، به ندانستن هم اقرار کنید. اگر در طول زمان این تمرین خاص را انجام دهید، ممکن است متوجه شوید که دوباره با احساساتی که دارید ارتباط برقرار کرده‌اید. ندانستن باعث نمی‌شود دست از خواندن کتاب‌های انگیزشی بردارید. این‌ها فقط اطلاعات ضروری‌ای در مورد موقعیت کنونی شماست.

تمام این تمرین‌ها برای این است که دوباره قدرت خود را به دست آورید تا آن‌چه درونتان اتفاق می‌افتد را درک کنید.

شما اجازه دارید تا احساس واقعی خود را حس کنید

یادگیری برقراری ارتباط مجدد با واقعیت تجربه خود به شما کمک می‌کند تا تمام چیزهایی که برای پیشرفت لازم دارید را کنار هم جمع کنید؛ زیرا شما شایستگی آن را دارید. باید به گذشته خود افتخار کنیم، باید آن را به خاطر بسپاریم و به آن چه به ما آموخته‌اند احترام بگذاریم، اما مجبور نیستیم همچنان آن زندگی کنیم. آن‌جا خانه‌ای فاسد و زهرآگین است و آن قدر کوچک است که نمی‌تواند شما را در خود جای دهد، تجارب فعلی شما را در بر نمی‌گیرد و کاملاً مشخص است برای اهداف آینده شما مناسب نیست.