

نقش
نور

از ذهنت خارج شو و زندگی کن

راستی يك زندگی بی نظیر برای نوجوانان

جوزف سیاروچی / لونیز هیز / آ. بی. بی.

مهدی اسکندری

کاندیدای دکترای مشاوره
مربی و عضو هیئت علمی مؤسسه
دکتر ویلیام گلبر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی
فوق‌دکترای اختلالات وسواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی
مؤسسه دکتر ویلیام گلبر

فهرست

- پیش‌گفتار ۱۱
پیش‌گفتار ۱۵
قدردانی ۱۹
مقدمه: این کتاب سبلة به شماست ۲۱

بخش ۱: شروع کار

- فصل ۱: اگر هر کسی رازی را پنهان کند، - اتفاق می‌افتد؟ ۲۷
فصل ۲: تبدیل شدن به جنگجویی آگاه ۳۳

بخش ۲: نبرد درون

- فصل ۳: آغاز سفر ۴۳
فصل ۴: یافتن آرامش درونی ۵۱
فصل ۵: مشاهده نبرد درون ۶۱
فصل ۶: حرکت پیروزمندانه ۷۵
فصل ۷: ملاقات با ماشین ۸۹
فصل ۸: بی‌توجهی به ارزیابی‌های ذهن ۱۰۳

□ از ذهنت خارج شو و زندگی کن □

فصل ۹: گسترش مشاهده عاقلانه ۱۱۹

بخش ۳: راه خود را زندگی کن

فصل ۱۰: شناخت ارزش‌ها ۱۴۵

فصل ۱۱: ارزش‌گذاری برای خود ۱۶۱

فصل ۱۲: ایجاد رابطه دوستی ۱۷۵

فصل ۱۳: جستجوی مسیر زندگی ۱۹۵

نتیجه‌گیری

جرقه‌ای که در قلب برده شد ۲۱۳



پیش گفتار

هر زمان که شما دارید کار شاقی مثل رانندگی انجام دهید، هیچ کس انتظار ندارد بیکراست به سطح ماشین بروید و با آزمون و خطا رانندگی یاد بگیرید. به همین دلیل مکانی برای آموزش رانندگی ایجاد شده است. اگر قرار بود رانندگی را با آزمون و خطا بیاموزید شاید هیچگاه پارک دوبل را یاد نمی گرفتید؛ شاید نمی توانستید، در ترافیک، فاصله ایمن، پیل خود و دیگری را درست تشخیص دهید و با پیامدهای ناگواری روبرو می شدید.

این کتاب را یک دوره آموزش رانندگی در ساده زندگی خود بدانید. راهکارهای نظری برای رانندگی نمی توانا به کار مطلق کارساز باشند، بلکه مهارت حقیقی فقط با تمرین عملی به دست می آید فردی که در حال آموزش رانندگی است، شاید در آغاز مدام به خود یا امری کند که قبل از حرکت به چپ و راست، به آینه جلو یا آینه های کناری نگاه کند اما پس از مدتی، تمام این کارها به راحتی و ناخودآگاه انجام می شود. در آموزش رانندگی بخش عملی رانندگی را یاد نمی دهند، بلکه فقط به شرح فرایند یادگیری کمک می کنند.

موضوع این کتاب در مورد پیچیده ترین پدیده وجودی انسان، یعنی ذهن است. ما در خصوص چگونگی عملکرد ذهن آموزش کمی از دیگران دریافت می کنیم، اما روشن است به آن آموزش اندکی هم که در قالب نصیحت و توصیه

□ از ذهنت خارج شو و زندگی کن □

از دیگران دریافت می‌کنیم، اهمیت چندانی نمی‌دهیم. یکی از گرایش‌های روان‌شناسی براساس پژوهش‌هایی دقیق و منظم به این نتیجه رسیده است که باید برخلاف مسیری که جامعه، دوستان و رسانه‌ها به ما می‌گویند، پیش برویم و البته چنین کاری، خود یک مشکل است. اما اگر بتوانیم براساس این علم رزاری که عده زیادی هم به آن باور ندارند، حرکت کنیم و تمرینات مداومی انجام دهیم، می‌توانیم آن‌ها را در وجودمان نهادینه کنیم.

در این مثال می‌آورم: هیجانات گاهی دردناک هستند. گاهی، با آزمون و خطا، راحت‌راهکارهایی می‌آموزیم که باعث می‌شوند آن درد برای مدتی از ما دور شود. اگر نیاز به بار نظر و صحبت در کلاس بترسیم، می‌توانیم به کلاس دیگری برویم یا خود را مریضی بزنیم، سکوت کنیم یا تظاهر کنیم که اصلاً به آن موضوع علاقه نداریم. استاده از هریک از این روش‌ها، موجب می‌شود ترس برای مدتی از بین برود. اما از بد حادثه، این مسئله به افزایش قدرت و نیروی ترس در زندگی ما می‌تواند منجر شود. تمام روش‌هایی که برای جلوگیری از ترس به کار گرفته می‌شود، حتی گزینه‌ای به ظاهر کم‌اهمیت مانند اظهار بی‌علاقگی به موضوع برای فرار از آن، آن‌ها را که دربردارنده این پیام هستند که «از ترس باید ترسید»، موجب افزایش این احساس خواهند شد.

این کتاب راه‌حل‌هایی متفاوت با برداشت‌های رایج را بررسی می‌کند؛ راه‌حل‌هایی که دانشمندان رفتارگرا ایجاد و بررسی کردند، مانند پذیرش ترس، صرف زمان برای احساس کنجکاوانه آن و حمل آن با خود. همان‌گونه که کیف پول خود را همیشه به همراه دارید. این روش به ما اجازه می‌دهد از ترس‌هایمان نکته‌هایی بیاموزیم و به تدریج سلطه ترس را در زندگیمان کاهش دهیم.

البته این‌ها نتیجه تحقیقات دانشمندان است و لازم نیست به این ادعاها اعتماد کنید. بکوشید خودتان این راهکارها را تجربه کنید، زیرا مهارت‌های جدید در این کتاب خیلی زود به دردتان خواهند خورد. وقتی این مهارت‌ها را یاد می‌گیرید، خود را ماهرتر از قبل احساس می‌کنید و همانند راننده‌ای مسلط



می‌توانید بدون این‌که به نکات رانندگی فکر کنید، خیلی سریع حرکت کنید و چابک و چالاک شوید.

من پس از نگارش کتاب اصلی از ذهنت خارج شو و زندگی کن انگیزه زیادی پیدا کردم تا این کتاب را برای نوجوانان، به شیوه‌ای جدید، همراه با مثال‌ها و روش‌هایی متناسب با چالش‌های نوجوانی بنویسم. این سه نویسنده، متخصص کار با نوجوانان هستند و پس از خواندن این کتاب برایم روشن‌تر شد که این بهترین کاری بود که می‌توانستم بکنم. مشابهت‌های بسیاری بین نوجوانی که با آن‌ها کار کرده‌ام، و موضوعاتی که در این کتاب مطرح شده، وجود دارد. این نویسندگان موضوعات جزئی و کم‌اهمیت را حذف و موضوعات مهم و عمده را به روشنی ارائه کرده‌اند. نویسندگان برای خواننده کتاب اهمیت فائقه دارند و او را جدی گرفته‌اند.

از مهم‌ترین نکاتی که در این دوره آموزش رانندگی در جاده زندگی وجود دارد این است که سعی ندارم به شما بگویم کجا بروید، بلکه بر چگونگی رسیدن به مقصد تکیه دارد. این کتاب کمک می‌کند، همان‌طور که دوست دارید، زندگی کنید و به این منظور باید کتاب را به دقت مطالعه کنید و آن را در عمل به کار گیرید. این کتاب در مورد مسائلی سوال می‌کند که برایتان بیش‌ترین اهمیت و ارزش را دارند و در پی آن است تا با خرد عمیق‌تر و درونی شما تماس برقرار کند. به تعبیر دیگر باید تصمیم بگیرید این زندگی متعلق به کیست؟ آیا متعلق به شماست یا به افکار و احساسات شدن دارد که برای شما برنامه‌ریزی شده‌اند؟

و این مسئله‌ای است که آزادی بشر تماماً به آن بستگی دارد. اگر نوجوان هستید، کتابی که شما را به بررسی ارزش‌هایتان تشویق کند و چگونگی استفاده از آن‌ها را به شما آموزش دهد، بسیار ارزشمند است.

استیون هیز

استاد روان‌شناسی دانشگاه نوادا و نویسنده کتاب از ذهنت خارج شو و زندگی کن