

طرحی نو در زندگی

از وادی ترس تا سرزمین آزادی

طرحی نو در زندگی
از وادی ترس تا سرزمین آزادی

دکتر حسن حمیدپور

سرشناسه:	حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور:	طرحی نو در زندگی: از وادی ترس تا سرزمین آزادی/ حسن حمیدپور.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری:	[۳۵] ص.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۶۹-۹
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه.
عنوان دیگر:	از وادی ترس تا سرزمین آزادی.
موضوع:	طرحواره (روان‌شناسی) Schemas (Psychology) شناخت درمانی طرحواره Schema-focused cognitive therapy
رده‌بندی کنگره:	BF۳۱۳
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی:	۱۰۳۵۴۱۵۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیبا



نشر اسبار

طرحی نو در زندگی
از وادی ترس تا سرزمین آزادی

ناشر: اسبار
تیراژ: ۶۲۰ نسخه
چاپ اول: بهار ۱۴۰۵
ناظر چاپ: کریم افروزمند
صفحه‌آرا: سحر هداوند
طراح جلد: محمد رحیم‌نواز
چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹
تلفن: ۸۸۵۱۳۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵
فروش اینترنتی: www.asbarpub.com



برای دیدن قیمت اسکن کنید

تو درختِ روشنایی، گلِ مهرِ برگ و بارت
تو شمیمِ آشنایی، همه شوق‌ها نثارت
تو سرودِ ابر و باران و طراوتِ بهاران
همه دشت، انتظارت.^۱

تقدیم به همسر نازنین و دختر عزیزم
بی هیچ حرف و حدیثی.

۱. شفیعی کدکنی، محمد رضا. (۱۳۹۴). آینه‌ای برای صداها. (ص ۱۷۹). تهران: سخن

بیا تا گل برافشانیم و می در ساغر اندازیم
فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو دراندازیم
حافظ

آن چه مهم است ایجاد یک ارتباط انسانی، سنجیده و کارآمد با فرد است به نحوی که اطلاعات جدیدی وارد نظام پردازشی شود و مهم تر از آن، طرح‌واره‌ها را دست‌کاری کند. در واقع آن چه در فرد باید حتی‌الامکان دگرگون شود، «طرح زندگی» است. و کلیه شیوه‌های درمانی باید جایگاه خود را در این محور مختصات پیدا کند.

حبیب‌الله قاسم‌زاده، شناخت و عاطفه

ترس باعث می‌شود که آدمیان عطای آزادی را به لقایش ببخشند.
اریک فرام، گریز از آزادی

فهرست

۱۱	 پیشگفتار: سخنی با خواننده
۱۵	 مقدمه: آغاز سفر: ترک وادی امنیت جویی کاذب
۲۳	 فصل اول: یافتن فلسفه زندگی در سایه سار پرسش‌گری
۴۴	 کهنه پرستی یا نوجویی؟
۴۶	 افراط و تفریط در حوزه‌های مهم زندگی
۵۹	 فصل دوم: چهار سوار سرنوشت: نیازهای هیجانی، تجارب اولیه، ترس‌ها و تصمیم‌ها
۶۰	 نیازهای هیجانی بنیادین
۱۲۷	 درد روان شناختی و رنج روان شناختی
۱۳۴	 رنج روان شناختی و حق به جانبی
۱۳۸	 خلق و خو
۱۴۵	 فصل سوم: از اسارت تا آزادی: در ساحت ذهن و زندگی
۱۴۵	 ذهن چیست؟
۱۴۶	 ذهن (ذهنیت) چگونه شکل می‌گیرد؟
۱۵۱	 نگاهی اجمالی به این ذهنیت‌ها
۱۹۶	 ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار
۲۲۸	 تعامل همزمان چندین ذهنیت
۲۲۹	 تعامل ذهنیت‌ها: گفتگوی ذهنیت‌ها یا تک‌گویی ذهنیت‌ها؟
۲۳۶	 چرخه ذهنیت‌ها: آگاهی و تنظیم یا ناآگاهی و پریشانی؟
۲۴۶	 چرا افراد اکثراً اشتباهات خود را تکرار می‌کنند؟
۲۴۹	 فصل چهارم: در جنبه تضاد یا کورسوی یکپارچگی
۲۴۹	 یگانگی در عین چندگانگی
۲۵۷	 تضاد برخی از ذهنیت‌ها

۲۶۱	 حاکمیت یک ذهنیت
۲۶۶	 نوسان‌پذیری ذهنیت‌ها
۲۷۰	 رشدنیافتگی ذهنیت بزرگسال سالم
۲۷۳	 رشدنیافتگی ذهنیت کودک شاد
۲۷۷	 فصل پنجم: به سوی ذهنی یکپارچه‌نگر
۲۷۹	 به سوی ذهنی یکپارچه‌نگر
۲۸۱	 ۱. شناسایی و نامگذاری ذهنیت‌ها
۲۸۴	 ۲. ردیابی ذهنیت‌ها در زندگی روزمره
۲۸۶	 ۳. ایجاد ارتباط بین ذهنیت‌ها
۲۸۹	 ۴. آگاهی از ریشه‌های تحولی ذهنیت‌ها
۲۹۴	 ۵. شناسایی و ابراز احساسات
۳۰۳	 ۶. تمایزگذاری بین نیازها و خواسته‌ها
۳۰۹	 ۷. شناسایی و ابراز نیازها
۳۱۳	 ۸. شناسایی باورها و بازسازی باورها
۳۲۰	 ۹. شناسایی افراد دروغگو در زندگی و انگیزه آنان از دروغ‌گویی
۳۲۹	 ۱۰. شناسایی خاطرات و بازسازی خاطرات
۳۴۳	 ۱۱. فراهم ساختن تجارب لذت بخش در زندگی
۳۴۶	 ۱۲. فرزندپروری در قبال خویشتن
۳۵۳	 فصل ششم: پایان سفر: ارمغانی از جنس آزادی
۳۵۷	 منابع

پیشگفتار

سخنی با خواننده

پیشگفتار یک کتاب را معمولاً مجلس انس خواننده و نویسنده تلقی می‌کنند. پیشگفتار کتاب اصولاً به طرح مسائلی اختصاص دارد که بخشی از آن به انگیزه و هدف نوشتن کتاب می‌پردازد. پس از سال‌ها درمانگری و آموزش برخی از شیوه‌های روان‌درمانی به دانشجویان و دانش‌آموختگان روان‌شناسی و ترجمه چندین کتاب، روزی این فکر به ذهنم رسید که دست به قلم ببرم و کتابی براساس تجارب بالینی‌ام بنویسم. با خودم فکر کردم که چه بنویسم و چگونه بنویسم و چرا بنویسم. از شما چه پنهان همین سه سؤال ذهن مرا به خودش مشغول کرد که دچار تعلل و تردید شدم. اگرچه با نوشتن بیگانه نبودم، ولی این سه سؤال بنیادین را بایستی جواب می‌دادم و آنگاه طرح نوشتن کتاب را می‌ریختم. متوجه شدم که در ذهنم صداهایی در جریان است و بخش‌های مختلف ذهنم برای نوشتن کتاب مدام در حال گفتگو هستند و سنگ خودشان را به سینه می‌زنند. برخی از صداها مرا به نوشتن کتاب ترغیب می‌کردند و برخی از صداها نیز از مشکلات و دشواری‌های نوشتن کتاب داد سخن می‌دادند. حال شما را دعوت می‌کنم به این گفتگوی ذهنی:

ذهن تجربه‌پذیر: دست به کار شو و برخی از تجارب بالینی‌ات را بنویس. اگرچه کار سختی است، اما بد نیست که ذهنت را جمع‌وجور کنی و دست به قلم ببری.

ذهن تردیدآفرین: نوشتن کار سختی است. حوصله و وقت کافی می‌خواهد. تازه اگر هم بتونی مطالب خوبی بنویسی، به چه دردی می‌خورد؟ این همه کتاب خوب نوشته شده است یا کتاب‌های خوبی ترجمه شده‌اند، نوشتن کتاب جدید چه دردی را دوا می‌کند؟ بهتر است خودت را به زحمت نیندازی و در این راه دشوار قدم نگذاری. از ما گفتن!

ذهن پرتوقع: اگر بخواهی کتاب بنویسی، باید یک کتاب درست و حسابی بنویسی. باید حواست را جمع کنی. این دیگه ترجمه نیست! اگر یک جای کار اشتباه در بیاد، کل کتاب به هم می‌ریزد. اولین بار است که برای نوشتن کتاب، دست به قلم می‌شوی. باید قول بدهی کاری می‌کنی که کتاب بی‌عیب و نقصی باشه!

ذهن تجربه‌پذیر: (خطاب به ذهن تردیدآفرین و پرتوقع) اصلاً و ابداً این طور نیست. کتاب می‌تواند عیب و ایراد داشته باشد. بعدش هم نوشتن کتاب حال و حوصله می‌خواهد. کدوم کتاب بدون صرف وقت نوشته شده که این دومی‌اش باشد؟ گوش به این حرف‌ها نده. مهم این است که فکر و ایده اولیه‌ات را به جایی برسونی. تو ذهنت را جمع و جور کن و دست به قلم ببر و بقیه‌اش دیگر دست تو نیست.

ذهن پرتوقع: اگر اشتباه کنی، چی؟ اگر کتاب اونی نشد که می‌خواستی، چی؟ به نظرم اصلاً این کار را مکن یا حداقل زمانی این کار را بکن که کاملاً خیالات راحت شده باشد که وقت و سواد کافی برای انجام این کار بزرگ را داری.

ذهن تجربه‌پذیر: (خطاب به ذهن پرتوقع) اگر بخواهد به حرف تو گوش بده که هیچ وقت نباید دست به هیچ کاری بزنه. به نظرم بهتر است کارش را شروع کنه و اولین قدم را در این راه برداره.

ذهن تردیدآفرین: (خطاب به ذهن تجربه‌پذیر) حالا هر تصمیمی گرفتی و خواستی اجرا کنی، حواس‌ات باشه که من مدام از سختی‌ها و دشواری‌های کار حرف می‌زنم تا شاید بتوانم بالاخره متقاعدت کنم که الان وقت انجام این کار نیست.

ذهن پرتوقع: (خطاب به ذهن تجربه‌پذیر) حرف من هم همین است. من هم مدام عیب و ایرادهای کار را بهت یادآوری می‌کنم تا حداقل یک کار آبرومند دربیاد.

ذهن تجربه‌پذیر: (خطاب به ذهن پرتوقع و تردیدآفرین) اشکالی نداره. شما سنگ اندازی کنید و مانع بتراشید. من هم بldم کار خودم را می‌کنم. این طوری بهتر است.

باید اعتراف کنم که طرفِ ذهن تجربه‌پذیر را گرفتم و شروع کردم به نوشتن. مبدا خیال کنید که ذهن تردیدآفرین و پرتوقع دست از سر من برداشتند. در طول مسیر دائم به سنگ اندازی و مانع‌تراشی روی آوردند، هدف‌شان این بود که مرا از نوشتن منصرف کنند. اما نتوانستند حرف‌شان را به کرسی بنشانند.

شما هم ممکن است زمانی که این کتاب را در دست می‌گیرید در چنین ورطه‌ای از گفتگوهای درونی گرفتار شوید. صدایی که شما را به خواندن کتاب و انجام تمرین‌های آن مشتاق می‌کند و صدایی که شما را از این کار باز می‌دارد و برای اثبات حقانیت خود به صدها دلیل متوسل می‌شود.

ممکن است قبلاً کتاب‌هایی را در حوزه روان‌شناسی مطالعه کرده باشید. چه بسا با دانش و اطلاعات قبلی به خواندن این کتاب مشغول شوید. از سوی دیگر ممکن است این کتاب جزء اولین کتاب‌هایی باشد که در حوزه روان‌شناسی مطالعه می‌کنید. در هر صورت لازم است روی چند نکته تأکید کنم:

- راهکارها و مفاهیم این کتاب را وحی مُنزل تلقی نکنید. چه بسا برخی از مفاهیم و تکنیک‌ها برای شما سودمند نباشند و در عین حال، برخی از مفاهیم و راهکارها بتوانند گره کوچکی از مسائل شما باز کنند.

- در این کتاب به حدود هفتاد سرگذشت پژوهی اشاره کردم. برای هر کدام از این سرگذشت‌های زندگی، اسمی را انتخاب کردم که هم بتواند عصاره و چکیده این زندگی‌ها باشد و هم بتواند سیمای بالینی این زندگی‌ها را با مفاهیم این کتاب گره بزند. هدف از پرداختن به سرگذشت زندگی افراد این بود که مفاهیم اصلی را با نمونه‌های عینی نزدیک کنم تا از این رهگذر درک مطالب راحت‌تر شود.
- این سرگذشت‌ها برآمده از تجارب بالینی من با برخی از مراجعان هستند، اما برای حفظ حریم شخصی آنها تغییراتی در این سرگذشت‌ها داده شده است.

زمانی که یک کار به سرانجام می‌رسد بی‌انصافی است که از افرادی که در طول مسیر در کنارمان بوده‌اند یادی نشود. ابتدا باید از افرادی تشکر کنم که این ترس را به جان خریدند و با کورسوی امید و ته‌مانده‌ای از خودکارآمدی و توانمندی، رازهای زندگی‌شان را در اتاق درمان با من در میان گذاشتند. رازهایی که تا به حال به نزدیک‌ترین افراد زندگی‌شان نگفته بودند. در طول این سال‌ها با رنج مراجعان دست و پنجه نرم کرده‌ام و تلاش همواره بر این بوده است که با مراجعان رابطه‌ای را شکل بدهم که تاکنون از آن بی‌بهره بوده‌اند. در طول سال‌ها تجربه بالینی‌ام، برخی از مراجعان، درمان را نیمه‌کاره رها کرده‌اند و برخی دیگر درمان را تا انتها ادامه داده‌اند. حال که به این همسفرهای زندگی‌ام در حوزه کاری فکر می‌کنم به این نتیجه می‌رسم که در درمان برخی از آنان مرتکب اشتباهاتی شده‌ام. برخی از اشتباهات را خیلی زود متوجه شدم و در صدد جبران‌شان برآمدم، برخی دیگر را دیر متوجه شدم. بدون شک هنوز هم دچار اشتباه می‌شوم. در عین حال که شکست‌های درمانی را تجربه کرده‌ام، برخی اوقات نیز به موفقیت‌های اندکی دست یافته‌ام. انگار پای گذاشتن در مسیر درمانگری مثل آن است که مدام در حال یادگیری هستیم و کدام یادگیری بدون تلاش و بازاندیشی رخ می‌دهد. علاوه بر این، لازم می‌دانم که از مراجعانم به یک دلیل دیگر نیز تشکر کنم: حضور آنها در اتاق درمان باعث شد که اندکی بیشتر در مسیر همدلی و شفقت گام بردارم، اگرچه در ابتدای این مسیر هستم.

درباره نام‌گذاری کتاب نیز بایستی به این نکته اشاره کنم که ابتدا بین چند اسم مردّد بودم تا در نهایت، با تأسی به یکی از ابیات غزل حضرت حافظ، نام کتاب را «طرحی نو در زندگی» گذاشتم. زندگی کردن، تکلیف شاق و بسیار سختی است. اگر زندگی را روی «ذهنیت خودآیند» بنا سازیم، خواه ناخواه مسیر زندگی را طی خواهیم کرد، اما بدون آگاهی از وظایف و تکالیف مان. یا این که همان مسیری را طی می‌کنیم که دیگران برای ما مهیا کرده‌اند. چنانچه بخواهیم زندگی را اندکی بر محور «ذهنیت پرسش‌گر» بنا کنیم، آن‌گاه مسیر متفاوت‌تر، سخت‌تر و پرچالش‌تر می‌شود. زندگی بر مدار «ذهنیت پرسش‌گر» توأم با دردِ جانکاه و طاقت‌سوز آگاهی است. با این حال، در حوزه‌های مهم زندگی بهتر است «ذهنیت پرسش‌گر» را فعال کنیم تا بتوانیم طرحی جدید و نوآیند دراندازیم و مسیر متفاوتی را در پیش بگیریم. برای این که طرحی نو در

زندگی اندازیم و از مسیر متفاوتی سفر زندگی را طی کنیم، بایستی ابتدا مسیری را که تاکنون طی کرده‌ایم زیر نگین بازاندیشی قرار دهیم.

زیرعنوان کتاب یعنی «از وادی ترس تا سرزمین آزادی» را به این دلیل انتخاب کردم که انگار انسان‌ها در دامن ترس‌های متعدد پرورش می‌یابند. برخی از این ترس‌ها را جامعه به افراد القاء می‌کند و برخی از این ترس‌ها را نیز خود افراد در ذهن‌شان می‌پرورانند. بنابراین زمانی که ذهن انسان در چنبره این ترس‌ها گرفتار شود، ممکن است گامی به سوی آزادی برندارد، اگرچه رسیدن به سرزمین آزادی خود ترس‌برانگیز است زیرا فرد را در موقعیتی قرار می‌دهد که اندکی قدرت تغییر دارد. آزادی را می‌توان شناسایی ضرورت نیز تعریف کرد. ذهنیت‌های ناکارآمد ضرورت تغییر را از فرد دریغ می‌کنند و بخش سالم شخصیت را از صرافت تغییر می‌اندازد. به این موضوع در سرتاسر کتاب پرداخته شده است که چگونه می‌توان از ترس‌ها به سمت شهامت قدم برداشت، هر چند این تغییر اندک باشد.

در بسیاری از قسمت‌های کتاب به گزین‌گویه‌ها و اشعاری از نویسندگان و شاعران اشاره شده است. این گزین‌گویه‌ها و اشعار به دلیل تناسب با موضوع آورده شده‌اند. علاوه بر این امیدوارم که این گزین‌گویه‌ها و اشعار به درک بهتر و منسجم‌تر مطالب کتاب کمک کنند. ابتدا قصدم این بود که منبع این گزین‌گویه‌ها و اشعار را در پایان کتاب بیاورم که منصرف شدم.

از همسر عزیزم بی‌نهایت سپاسگزارم. چندین بار کتاب را با دقت و حوصله مطالعه کردند. نظرات پیشنهادی ارزشمندی دارند که در کتاب اعمال شد. خطاهای مفهومی و غلط‌های چاپی از نگاه تیزبین ایشان پنهان نماند. بدون یاری ایشان کتاب بدین شکل چاپ نمی‌شد.

از اساتید گرانقدری که دانش و تجربه خود را در اختیار من گذاشتند، از صمیم قلب سپاسگزارم. بی‌نهایت به این عزیزان مدیون‌ام.

بدون شک این کتاب نقص‌ها و عیب‌هایی دارد. چنانچه با دیده نقدانه به آن بنگرید و عیب‌های آن را بازگو کنید بر من منت نهاده‌اید.

دوست گرامی و رفیق شفیق‌ام آقای شاهین احمدیان دستنوشته نهایی کتاب را خواندند نکات ارزنده‌ای را یادآور شدند. همکار گرامی سرکار خانم اعظم‌السادات جوادی زحمت تایپ کتاب را بارها و بارها متحمل شدند، از ایشان بی‌نهایت ممنون و سپاسگزارم.

از همسفران زندگی‌ام، همسر گرامی و دختر مهربانم بی‌نهایت سپاسگزارم که در طول زندگی قوت قلبم بوده و هستند تا به واسطه حضورشان فراز و نشیب‌های زندگی را طی کنم.

حمیدپور

اسفند ۱۴۰۴

مقدمه

آغاز سفر: ترک وادی امنیت جویی کاذب

انسان‌ها به بت‌هایی نیاز دارند تا به آنها احساس امنیت، ثبات و استمرار بدهند، آن‌هم در دنیایی که بیش از پیش ناامن، پویا و تغییرپذیر می‌شود. ایوان کلیما، در میانه امنیت و ناامنی

... زندگی یک سفر است؛ سفری پیش‌بینی‌ناپذیر و همراه با مخاطره‌ها و بلا تکلیفی‌ها...
جرالد ادلمن، زندگی یک سفر است

اگر از افراد پرسیده شود که تعریف شما از زندگی چیست؟ شاید تنوع پاسخ‌های شان در نوع خود شگفت‌انگیز باشد. برخی از افراد، زندگی را در قالب استعاره تعریف می‌کنند. استعاره را با کمی اغماض می‌توان تشبیه تعریف کرد. برخی افراد، زندگی را به مثابه نوعی سفر تلقی می‌کنند. اگر زندگی را نوعی سفر تلقی کنیم، آن‌گاه چندین نکته مهم به همراه این استعاره به ذهن خطور می‌کند:

۱. این سفر از کجا شروع و به کجا ختم می‌شود؟
 ۲. هدف این سفر چیست؟
 ۳. باید در این سفر چه ره‌توشه‌ای برداریم؟
 ۴. مسیر این سفر چگونه است؟
 ۵. ره‌آورد این سفر چیست؟
 ۶. هم‌سفرهای ما در زندگی چه کسانی هستند؟
- اگر زندگی را همچون سفر در نظر بگیریم، انگار از همان لحظه تولد یا شاید هم از زمان بسته شدن نطفه شروع می‌شود و تا پایان روز حیات مان ادامه دارد. برخی اعتقاد دارند که این سفر در این مقصد به پایان می‌رسد و سفر دیگری به دنبال ندارد. برخی دیگر اعتقاد راسخ دارند که سفر دیگری در زمان پس از حیات نیز وجود

دارد. بسیاری از جنگ‌ها و جدال‌های عقیدتی بر سر همین موضوع به ظاهر ساده، اما مناقشه‌برانگیز بوده است و خواهد بود.

این سفر گویی از ناآگاهی شروع می‌شود و به نوعی آگاهی ختم می‌گردد. البته این آگاهی از عمق و سطوح برخوردار است. برخی افراد با کمترین میزان آگاهی این سفر را طی می‌کنند و خودشان را به تکاپوی چندانی برای آگاهی‌افزایی نمی‌اندازند، اما برخی افراد نیز دوست دارند بر آگاهی خود در طول این سفر بیفزایند. برخی افراد برای طی کردن این مسیر از راهنما کمک می‌گیرند. برخی دیگر که نقش راهنما را ایفاء می‌کنند، چه بخواهیم و چه نخواهیم، سر راه ما قرار می‌گیرند مثل والدین، پدر بزرگ‌ها، مادر بزرگ‌ها، خواهران و برادران، مراقبین، معلمان و دوستان دوران کودکی.

این افراد براساس دانش و تجربه‌های خود باعث می‌شوند که ما در طول سفر زندگی تنها نباشیم و از رهنمودهای آنان استفاده کنیم. این فرآیند را در روان‌شناسی، همانندسازی یا الگوسازی تعریف می‌کنند. براساس این فرآیند، افراد چه در سطح هشیار و چه در سطح ناهشیار، به دنبال همانندسازی با افراد مهم زندگی یا الگوسازی از کردار، پندار و گفتار افراد مهم زندگی هستند. چه بسا افرادی در طول سفر هیچ‌گاه به اهمیت این فرآیند واقف نباشند و از اثرگذاری این افراد در مسیر زندگی شان آگاه نشوند. برخی از افراد نیز خودشان به دنبال مقصد و مسیر زندگی هستند و دست به تجربه‌گری می‌زنند و از وادی تقلید صرف بیرون می‌آیند. این افراد را معمولاً پیش‌قراول یا سنت شکن هم می‌گویند. مثل فردی که بعد از آموختن دین و زبان به یادگیری عمیق‌تر مفاهیم دینی و زبانی می‌پردازد و به گفته‌ها و شنیده‌ها قانع نمی‌شود و در مسیر کاوش‌گری و جستجوگری پا می‌گذارد.

ره‌توشه افراد برای طی کردن این مسیر چیست؟ چه مؤلفه‌هایی را بایستی به همراه داشته باشیم تا این سفر را طی کنیم؟ هر مسافرتی ملزوماتی دارد. برخی معتقدند که طی کردن مسیر زندگی بدون داشتن افرادی دلسوز، همدل، شجاع و مهربان، کار بسیار سخت و طاقت‌سوزی خواهد شد، زیرا در این مسیر سنگلاخ‌ها، دست‌اندازها، دشواری و گرفتاری‌های زیادی وجود دارد.

اگر فرد در کوله‌پشتی خود ابزار و وسایلی مانند امیدواری، تاب‌آوری، انعطاف‌پذیری، معنابخشی، حل مسئله، جرأت‌مندی، شجاعت و پذیرش را نداشته باشد، خواه‌ناخواه در طول این مسیر به مشکلات زیادی برخورد خواهد خورد. این ابزارها و وسایل را مراقبین در سال‌های اول زندگی در شخصیت ما به ودیعه می‌گذارند یا این که بعدها خودمان در طول زندگی به کسب این ابزارها و وسایل می‌پردازیم.

ره‌آورد این سفر چیست؟ آیا قرار است چند صبحی زنده بمانیم و به وادی فراموش‌شدگان پیوندیم؟ این پرسش‌ها گاهی اوقات چنان ترس و دلهره و وحشتی در برخی افراد ایجاد می‌کند که تمام هم و غم‌شان این است که به این پرسش‌ها جواب ندهند یا خودشان را به کوچه علی‌چپ بزنند.

البته برخی افراد نیز این پرسش‌ها را گوشه ذهن‌شان نگه می‌دارند و با تأمل و دقت بیشتری به دنبال پاسخ‌گویی به این پرسش‌ها هستند.

در هر صورت سفر زندگی دلهره‌هایی به همراه دارد. علاوه بر شیرینی‌ها (مثل کسب موفقیت در حوزه مالی، رسیدن به معشوق، پیدا کردن دوستان شفیق، موفقیت تحصیلی و...)، تلخی‌هایی نیز به دنبال دارد (مثل از دست دادن دوستان باوفا، شکست تحصیلی، جدایی، مرگ نزدیکان، ورشکستگی مالی، بیماری). حال این سفر را باید طی کنیم.

سفر زندگی با دلبستگی و با دل‌گسستگی عجین شده است. در طول زندگی به برخی افراد یا موضوعات دل می‌بندیم و رابطه‌مان با برخی افراد یا موضوعات گسسته می‌شود و از آنها دل می‌کنیم. این دلبستگی‌ها گاهی با شور و اشتیاق همراه است و گاهی با دلهره و اضطراب و برخی اوقات با هر دو حس (هم عشق و هم ترس). این دلبستگی‌ها ابتدا با افراد مهم زندگی شکل می‌گیرد و سپس با موضوعات (درس، کار، تفریح، استعدادها و علاقمندی‌ها) و افراد جدید ادامه پیدا می‌کند. کیفیت دلبستگی ما به افراد مهم زندگی مان در سال‌های اول حیات نقش انکارناپذیری در شکل‌گیری شخصیت ما دارد. بنابراین بایستی به این نکته هم دقت کنیم که در این سفر به چه افرادی دلبسته شده‌ایم و کیفیت این دلبستگی چگونه است.

این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟

معمولاً در بخشی از هر کتاب مخاطبان اصلی آن مشخص می‌شوند. بهتر است در همین ابتدا مشخص کنیم که این کتاب به درد چه کسانی می‌خورد. این کتاب می‌تواند برای هر کسی که خواهان زندگی متفاوت‌تری هست، سودمند باشد. البته این سودمندی نیازمند خواندن دقیق کتاب و کاربست تمرین و تکنیک‌هاست. علاوه بر این، کتاب حاضر برای افرادی مناسب است که در سال‌های اولیه زندگی‌شان در شرایطی آسیب‌زا بزرگ شده‌اند. این آسیب‌ها چنان بر ذهن آنان تأثیر سویی گذاشته است که با گذشت سال‌ها هنوز نتوانسته‌اند گریبان خود را از این آسیب‌ها برهانند. با انجام تمرین زیر بهتر می‌توانید به این نکته پی ببرید که آیا این کتاب مناسب حال و روز شماست.

آگاهی تأثیری آزادی‌بخش دارد.

اریک فرام، هنر بودن

تمرین: آیا این کتاب مناسب حال و روز من هست یا خیر؟		
خیر	بلی	شرایط و وضعیت فعلی
		۱. با این که می‌دانم برخی از عادت‌های من ناسالم هستند، اما توان تغییر این عادت‌ها را ندارم.
		۲. با این که می‌دانم این رابطه عاقبت خوبی نخواهد داشت، اما توان دل‌کندن از این رابطه را ندارم.
		۳. با این که می‌دانم آدم ارزشمندی هستم، اما انتقاد دیگران کاخ آمال و آرزوهای مرا فرو می‌ریزد.
		۴. با این که می‌دانم نباید وقتم را تلف کنم، اما استاد وقت‌کشی و علافی هستم.
		۵. با این که بارها به خودم قول داده‌ام که عصبانی نشوم، اما باز هم قول و قرارم را زیر پا گذاشته‌ام.
		۶. اغلب به افرادی اعتماد می‌کنم که از من سوءاستفاده می‌کنند.
		۷. دنبال رابطه با کسانی هستم که آنها هیچ تمایلی به رابطه با من ندارند.
		۸. از تنهایی عذاب می‌کشم ولی نمی‌توانم با دیگران رابطه برقرار کنم.
		۹. دست به هر کاری می‌زنم تا زندگی برای من معنا و مفهوم پیدا کند، نشد که نشد.
		۱۰. بارها از خوش‌باوری و خوش‌خیالی آسیب دیده‌ام.
		۱۱. می‌دانم که فروتنی یکی از ویژگی‌های خوب و سالم است، اما تمایل دارم آدم مغروری باشم.
		۱۲. می‌دانم که نباید به آدم‌ها باج بدهم، اما ترس از دست دادن دیگران مرا به این کار مجبور می‌کند.
		۱۳. از دیگران توقع قدردانی و سپاسگزاری دارم و وقتی این اتفاق نمی‌افتد خیلی آشفته می‌شوم.
		۱۴. آدم سخت‌گیری هستم و از معیارهایم عدول نمی‌کنم.
		۱۵. خودم را به شدت تنبیه می‌کنم چون لایق تنبیه شدن هستم.
		۱۶. دنباله‌رو، مطیع و گوش به فرمان هستم و از این ویژگی‌ها خیلی آسیب دیده‌ام.
		۱۷. قدرت ابراز احساسات منفی را ندارم.
		۱۸. قدرت ابراز احساسات مثبت را ندارم.
		۱۹. به نظر دیگران خیلی اهمیت می‌دهم و زندگی‌ام را به نظر دیگران وابسته کرده‌ام.
		۲۰. آدم ترسوئی هستم و به خاطر همین ویژگی خیلی سرزنش شده‌ام.
		۲۱. آدم ترسوئی هستم و به خاطر همین ویژگی در زندگی‌ام خیلی پیشرفت نکردم.
		۲۲. آدم فداکاری هستم و به خاطر همین ویژگی در زندگی‌ام خیلی آسیب دیده‌ام.
		۲۳. دنباله‌روی دیگران هستم و از خودم ایده و فکری ندارم.
		۲۴. اختیارم را دست دیگران می‌دهم و بعدش پشیمان می‌شوم.
		۲۵. عجولانه تصمیم می‌گیرم و بعد پشیمان می‌شوم.
		۲۶. اشتباهات قبلی‌ام را تکرار می‌کنم.
		۲۷. با وجود این که از برخی ویژگی‌های والدینم آسیب دیده‌ام، انگار مثل آنها رفتار می‌کنم.
		۲۸. سخت تلاش می‌کنم تا خاطرات تلخ دوران کودکی‌ام را به فراموشی بسپارم.

		۲۹. در خاطرات تلخ گذشته غرق می‌شوم.
		۳۰. مدام در حال پیش‌بینی خطرات آینده و راه‌های جلوگیری از این خطرات هستم.

اگر در این تمرین به برخی شرایط فعلی زندگی‌تان اشاره شده است، پس به احتمال زیاد می‌توان از این کتاب برای دستیابی به زندگی‌ای متفاوت سود و بهره بُرد. در طول این سفر شاید بتوانیم با کمک هم به سبکی جدید از زندگی دست پیدا کنیم. این احتمال نیز وجود دارد که وقتی به این تمرین نگاه می‌کنید از چندین وضعیت فعلی زندگی‌تان آگاه شوید که علیرغم رنج‌آور بودن‌شان، با این حال هنوز نتوانسته‌اید گریبان خود را از این وضعیت‌ها خلاص کنید.

این کتاب بر مبنای نظریه تله‌های زندگی (تله‌های روان‌شناختی) نوشته شده است. نظریه تله‌های زندگی را به صورت خیلی خلاصه می‌توان این‌گونه بیان کرد: افراد با یکسری نیازهای هیجانی به دنیا می‌آیند (مثل امنیت، خودمختاری، خودابراگری، تفریح، پذیرش محدودیت‌های واقع‌بینانه، عدالت و یکپارچگی شخصیت). از طرف دیگر، هر فردی خلق و خوی ویژه‌ای نیز دارد (مثل درون‌گرایی یا برون‌گرایی، اضطراب یا آرامش، خوش‌خوراک بودن یا بدخوراک بودن، خوش‌خوابی یا بدخوابی). زمانی که شرایط سال‌های اول زندگی نتواند نیازهای فرد را برآورده کند (به قدر کافی و نه در حد بسیار عالی) و خلق و خوی او درک نشود، بتدریج در ذهن او تله‌هایی شکل می‌گیرد که تا آخر عمر وبال گردن‌اش خواهند بود. افراد بعدها سعی می‌کنند خودشان را از دام این تله‌های زندگی خارج کنند، اما زهی خیال باطل. این تله‌ها چنان در تاروپود زندگی و عادت‌های او تنیده شده‌اند که به این سادگی‌ها زحمت را کم نمی‌کنند و فرد را به سمت راهکارهای مقابله‌ای دردرس‌سازی می‌کشانند.

بنیان‌گذار این نظریه جفری یانگ است که ایده‌های اولیه‌اش در سال‌های پایانی ۱۹۸۰ شکل گرفت و با نگارش کتاب‌هایی^۱ به شرح و بسط این نظریه پرداخت. کتاب حاضر بر مبنای این نظریه نوشته شده است. حالا بپردازیم به محتوای کتاب:

این کتاب در قالب پیشگفتار، مقدمه و شش فصل تدوین شده است. در فصل اول به برخی از پرسش‌های بنیادینی پرداخته‌ایم که هر انسانی در زندگی خود با آنها روبه‌رو خواهد شد. قصدمان پاسخگویی به این پرسش‌ها نبوده است، بلکه هدف درگیر کردن ذهن با این پرسش‌هاست. جواب این پرسش‌ها به نوعی فلسفه زندگی ما محسوب می‌شوند. با خواندن کلمه فلسفه دچار رعب و وحشت نشوید. منظور از فلسفه

۱. یانگ، جفری و همکاران (۱۴۰۴). زندگی خود را دوباره بیافرینید (چاپ سی و یکم). ترجمه حسن حمیدپور و همکاران. تهران: ارجمند.
 - یانگ، جفری و همکاران (۱۴۰۴). طرح‌واره درمانی (جلد اول، چاپ چهاردهم). ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز. تهران: ارجمند.
 - یانگ، جفری و همکاران (۱۴۰۴). طرح‌واره درمانی (جلد دوم، چاپ یازدهم). ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز. تهران: ارجمند.
 - یانگ، جفری (۱۴۰۴). شناخت درمانی اختلالات شخصیت: رویکرد طرح‌واره محور (چاپ پنجم). ترجمه علی صاحبی و حسن حمیدپور. تهران: ارجمند.

در این فصل، همان پرسش‌های بسیار ساده و در عین حال، مهمّ زندگی هستند. اگر قرار است تغییری در زندگی‌مان پدید آید، بایستی ابتدا از فلسفهٔ زندگی آگاه شویم و در قبال این فلسفه، رویهٔ روشن‌اندیشی را در پیش بگیریم.

در فصل دوم از چهار سوار سرنوشت زندگی صحبت کرده‌ایم. این چهار سوار سرنوشت عبارتند از نیازهای هیجانی، تجارب سرنوشت‌ساز، ترس‌ها و تصمیم‌ها. اگر تجارب اولیهٔ زندگی‌مان نتوانند نیازهای هیجانی‌مان را به اندازهٔ کافی ارضاء کنند، ترس‌های عمیقی در ساختار شخصیت انسان جای می‌گیرند و براساس این ترس‌ها دست به تصمیم‌های خاصی می‌زنیم. این تصمیم‌ها باعث تداوم ترس‌ها و ناکامی در ارضاء نیازهای هیجانی می‌شوند. به عبارتی، زندگی‌مان را براساس این چهار مؤلفه پیش می‌بریم. در این فصل، تمرین‌هایی تدارک دیده‌ایم تا بهتر بتوانیم رابطهٔ بین این چهار مؤلفه را درک کنیم.

در فصل سوم به تعریف ذهن، ذهنیت و انواع ذهنیت‌ها پرداخته‌ایم. افرادی که در پی تغییر فلسفهٔ زندگی هستند، ناگزیر پای‌شان به بحث ذهن کشیده می‌شود. در این کتاب تعریف متفاوتی از ذهن ارائه کرده‌ایم. منظور از ذهن فقط افکار نیست، بلکه احساسات عاطفی، احساسات بدنی، خاطرات، تصاویر ذهنی، نیازها و تمایلات را نیز زیر مجموعهٔ ذهن در نظر گرفته‌ایم. همهٔ این مؤلفه‌ها را در کنار یکدیگر "ذهنیت" نامگذاری می‌کنند. همانند فصل‌های قبل، در این فصل نیز تمرین‌هایی در نظر گرفته‌ایم تا درک مطالب کتاب تنها در سطح اندیشه‌ورزی نماند. از همین رو، تمرین‌ورزی را نیز چاشنی کار کرده‌ایم.

در فصل چهارم به این موضوع پرداخته‌ایم که اگر ذهنیت‌های افراد دچار مشکل بشوند چه اتفاقاتی روی خواهد داد. برخی افراد چنان در چنبرهٔ یک ذهنیت گرفتار می‌شوند که نمی‌توانند از بخش‌های سالم و عاقل شخصیت خود استفاده کنند. یا ممکن است آنچنان در بند خشم دست‌وپا بزنند که فرصتی برای شفقت‌ورزی به خود یا دیگران نداشته باشند یا مجالی برای این کار فراهم نکنند.

اگر ذهنیت‌ها نتوانند از چنگال تضادهای مشکل‌آفرین خارج شوند و به سمت یکپارچگی حرکت کنند، انرژی روانی افراد صرف جنگ با واقعیت‌های درونی یا بیرونی می‌شود. هدف اصلی فصل چهارم این است که افراد بتوانند بیشتر در جایگاه بزرگسال سالم قرار بگیرند و طعم خودکامدیی، انعطاف‌پذیری و جسارت‌مندی را بچشند. علاوه بر این در فصل پنجم به شرایط رشد و پرورش کودک شاد پرداخته‌ایم. همان بخش از شخصیت انسان‌ها که ممکن است زیر خروارها مشکل و گرفتاری مانده باشد و مجالی برای رشد و تعالی پیدا نکند.

در مجموع فصل چهارم می‌تواند مشکلات ناشی از تعامل یک ذهن پویا، چند سطحی و سیال را بیشتر نمایان سازد و ما را به این سمت رهنمون کند که ذهن یک پدیدهٔ یک سطحی، ایستا و ثابت تلقی نمی‌شود و ممکن است هر لحظه به رنگی درآید.

اگر در سال‌های اولیه زندگی با تجارب تلخ و ناگواری روبه‌رو شویم و درک و فهم این وقایع خارج از توان ما باشد، به احتمال زیاد ذهن‌مان دچار چندپارگی می‌شود و هر کدام از بخش‌های ذهن ساز خودشان را می‌زنند. نتیجه چنین تضادهای و تناقض‌هایی در عالم درون، روی آوردن به رفتارهای ناکارآمد در عالم بیرون است. به همین دلیل در عین حال که بایستی نامنسجمی و یکپارچه‌گریزی ذهن را بپذیریم، بهتر است به سمت یکپارچگی ذهن نیز حرکت کنیم. این موضوع را در فصل پنجم در قالب دوازده گام به‌طور مفصل توضیح داده‌ایم. این گام‌ها را بایستی با انجام تمرین‌ها همراه کرد تا کتاب صرفاً جنبه نظری نداشته باشد و با انجام تمرین به عمل نیز گره بخورد. در طول این فصل همانند فصل‌های قبلی به سرگذشت زندگی برخی افراد اشاره کرده‌ایم.

از ترک وادی امنیت جویی کاذب (فصل اول) این سفر روان‌شناختی را شروع کردیم و در انتها (فصل ششم) امیدواریم که ره‌آورد این سفر، ارمغانی از جنس آزادی باشد. سوغاتی ارزشمند و قابل تقدیر به مناسبت طی کردن راه پُرپیچ و خم و دشوار گذر از ذهنیت‌های ناکارآمد و در آغوش گرفتن ذهنیت بزرگسال سالم و کودک شاد. در فصل آخر خلاصه‌ای کوتاه از مسیری پیموده شده ارائه داده‌ایم تا بتواند در ادامه مسیر زندگی همسفری قابل اعتماد و رفیقی شفیق باشد.

در نهایت امیدوارم که مطالعه این کتاب بتواند کورسوی امیدی پیش روی‌مان بگشاید و طراوت زندگی اندک متفاوتی را به ما عطا کند. امیدواریم با خواندن این کتاب، طرح و نقشه جدیدی در زندگی‌مان بریزیم و آن را پیاده کنیم. بدون شک تغییر کار راحتی نیست. همه انسان‌ها در برابر تغییر مقاومت می‌کنند و این خاصیت ذهن بشر است. برنده جدال تغییر و ثبات، فردی است که دامن نسبتاً امن ثبات را رها کند و در مسیر ناشناخته‌ای قدم بگذارد، به این امید که تغییری در خودش ایجاد کند. حالاً که با استعاره سفر این کتاب را آغاز کردیم و قرار است که با هم همسفر باشیم، خالی از لطف نیست که این شعر استاد شفیعی کدکنی را توشه راه‌مان سازیم:

«به کجا چنین شتابان؟»

گُون از نسیم پرسید

«دل من گرفته زینجا،

هوس سفر نداری

ز غبار این بیابان؟»

«همه آرزویم، اما

چه کنم که بسته پایم.»

«به کجا چنین شتابان؟»

«به هر جا که باشد به جز این سرا سرایم.»
«سفرت به خیر! اما، تو و دوستی، خدا را
چو ازین کویر وحشت به سلامتی گذشتی،
به شکوفه‌ها، به باران،
برسان سلام ما را.»