

## فصل نهم

### برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی از کجا شروع کنم؟

گاهی زمانی فرامی‌رسد که درمی‌یابید باید تغییری مهم در زندگی خود ایجاد کنید و دقیقاً می‌دانید چه تغییری مدنظرتان است. اما همیشه هم این‌طور نیست.

در اکثر مواقع دوره‌ای از فشار و ناراحتی را پشت سر می‌گذاریم. کم‌کم متوجه می‌شویم که اوضاع آن‌طور که می‌خواهیم، نیست؛ اما نمی‌توانیم دقیقاً دلیل این مشکل یا نحوه‌ی اصلاح آن را مشخص کنیم.

اینجاست که مغز فوق‌العاده‌ی انسان دست‌به‌کار می‌شود. در فصل سه، درباره‌ی فراشناخت صحبت کردیم. با فراشناخت نه فقط آگاهانه جهان را تجربه می‌کنیم، بلکه درباره‌ی آن تجربه فکر و آن را ارزیابی کنیم، مهارتی کلیدی در زندگی که از آن در درمان استفاده می‌کنیم. این مهارت، کانون مهم هر تغییر بزرگ در زندگی است. وقتی از چیزی درکی ندارید، نمی‌توانید آن را تغییر دهید.

نقل است آلبرت اینشتین<sup>۱</sup> در جایی گفته: «اگر برای حل مشکلی یک ساعت وقت داشته باشم، پنجاه و پنج دقیقه به مشکل فکر می‌کنم و فقط پنج دقیقه به راه‌حل می‌اندیشم.» این نقل قول اغلب وقتی به ذهنم می‌رسد که این تصور غلط رایج را می‌شنوم که درمان عبارت است از نشستن در یک اتاق و حرف‌زدن و فکرکردن درباره‌ی مشکل.

درمان شامل فکرکردن درباره‌ی مشکلات هم می‌شود؛ اما روشی قاعده‌مند دارد. مؤثرترین راه برای حل مشکل، درک عوامل درونی است که نتایج آن را بیرون از فرد مشاهده می‌کنیم.

با این اوصاف وقتی با تغییرات بزرگی روبه‌رو هستیم، چگونه از فراشناخت استفاده کنیم؟

---

1. Albert Einstein

آگاهی با بازگشت به گذشته آغاز می‌شود. شما می‌توانید درباره‌ی اتفاقاتی که افتاده، با درمانگر و مشاور صحبت کنید تا با راهنمایی‌های مفید، شما را در درک مسائل یاری دهد. برای کسانی که از روش خودیاری استفاده می‌کنند، نوشتن وقایع روزانه بهترین شروع است. لازم نیست خیلی بنویسید یا دیگران از نوشته‌هایتان سر در بیاورند. هدف تقویت توانایی در انعکاس تجربیات و نحوه‌ی پاسخ‌گویی به آن‌هاست؛ مثلاً فرض کنید در امتحانی مردود شده‌اید. پس از فهمیدن این موضوع، خود را به باد دشنام گرفته‌اید و به خود نهب زده‌اید که تو هرگز به جایی نخواهی رسید. فراشناخت شامل تأمل درباره‌ی این افکار و تأثیرشان در تجربیات بعدی شماست.

مزیت استفاده از فراشناخت افزایش توانایی‌های ما برای پاسخ‌گویی به خود و بررسی نقشی است که در ایجاد تغییر یا عدم تغییر ایفا می‌کنیم. فراشناخت تأثیر بزرگ رفتارهای به‌ظاهر کوچک، چه مثبت و چه منفی را آشکار می‌کند. اگر به مسائل سطحی نگاه می‌کنید و از جزئیات سرسری رد می‌شوید، احتمالاً این روش نوشتن وقایع روزانه برایتان نامأنوس است. با گذشت زمان، این جزئیات کمک می‌کنند تا از تجربیات گذشته آگاهی کسب کنیم و چرخه‌ها و الگوهای رفتاری مان را به محض وقوع شناسایی کنیم. در این زمان می‌توانیم با انتخاب رفتار و الگوهای متفاوت تغییرات مثبت دل‌خواه‌مان را ایجاد کنیم.

امتحان کنید: برای نوشتن وقایع روزانه از نمونه سؤالات زیر کمک بگیرید تا مشکلاتی را که با آن‌ها مواجهید، بشناسید و مهارت اندیشیدن درباره‌ی افکارتان را تمرین کنید.



- رویداد مهمی که اتفاق افتاده را توصیف کنید.
- در آن زمان چه افکاری داشتید؟
- این طرز تفکر چه تأثیری در احساس شما داشت؟
- متوجه چه احساساتی شدید؟ آن‌ها را توصیف کنید.
- چه چیزی آن احساسات را برانگیخت؟
- در آن زمان تمایل به انجام چه کاری داشتید؟
- چگونه به این احساس پاسخ دادید؟
- پیامدهای واکنش شما چه بود؟

## فصل نهم: برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی از کجا شروع کنم؟ | ۹۵

### خلاصه‌ی فصل

- همیشه مشخص نیست که چه چیزی را باید تغییر دهیم و چگونه این کار را انجام دهیم.
- شما نمی‌توانید چیزی را که از آن سر در نمی‌آورید، تغییر دهید.
- زیروهم مشکل خود را بشناسید تا تشخیص مسیر بعدی آسان‌تر شود.
- پس از وقوع هر موقعیتی اول خوب به آن فکر کنید.
- درباره‌ی راه‌هایی که از طریق آن به حل مشکلاتان کمک می‌کنید یا بیشتر در دام می‌افتید، با خود صادق باشید.
- در این فرایند، درمان به شما کمک می‌کند؛ اما اگر به درمان دسترسی ندارید، نوشتن وقایع روزانه نقطه‌ی خوبی برای شروع است.