

بہترین نام فرشتہ
بنام اچھی نام ارویا



انتشارات ادبیان روز

رهایش کن

راهنمای رهایی از کنترل دیگران و بازیابی آرامش درونی

نویسنده:

مل رابینز

مترجم:

علیرضا چیدری

فهرست

۷	داستان من
۲۵	فصل یک: دیگر زندگی تان را برای چیزهایی که روی آن‌ها کنترلی ندارید هدر ندهید!
۴۳	فصل دو: آغاز راه: دیگران را رها کنید + خودتان را رها کنید
۶۵	فصل سه: تکان دهنده: زندگی تنش‌زاست
۷۹	فصل چهار: بگذارید به شما تنش وارد کنند!
۹۳	فصل پنج: بگذارید درباره تان بد فکر کنند
۱۰۹	فصل شش: چگونه می‌شود آدم‌های سرسخت را دوست داشت؟
۱۲۵	فصل هفت: زمانی که بزرگ‌ترها کج خلقی می‌کنند
۱۳۹	فصل هشت: تصمیم درست اغلب غلط به نظر می‌آید!
۱۴۹	فصل نُه: بله، زندگی عادل نیست...
۱۵۷	فصل ده: چگونه می‌توان مقایسه را آموزگار خود کرد؟
۱۷۷	فصل یازده: حقیقتی درباره دوستی بزرگ سالی هست که کسی با شما در میان نگذاشته است
۱۸۷	فصل دوازده: چرا پایان برخی دوستی‌ها طبیعی است؟
۱۹۷	فصل سیزده: چگونه می‌توان بهترین رابطه دوستی زندگی را رقم زد؟
۲۱۳	فصل چهارده: مردم فقط هنگامی تغییر می‌کنند که انگیزه داشته باشند
۲۳۱	فصل پانزده: نیروی نفوذ خود را آزاد کنید
۲۴۹	فصل شانزده: هرچه بیشتر به دنبال نجات دادن آن‌ها باشید، بیشتر غرق می‌شوند
۲۶۳	فصل هفده: چگونه پشتیبانی از راه درست
۲۷۵	فصل هجده: بگذارید نشان‌تان دهند چه شخصیتی هستند
۲۸۷	فصل نوزده: چگونه ارتقاء رابطه به سطح بعدی
۲۹۵	فصل بیست: هرپایانی یک آغاز زیباست
۳۱۹	سخن پایانی: دوران «رها سازی خود» فرارسیده است
۳۲۷	پیوست

داستان من

در چهل و یک سالگی، ۸۰۰,۰۰۰ دلار بدهی داشتم، کار و درآمدی نداشتم و شاهد کساد و فروپاشی کار رستوران همسرم بودم. به نظر می‌آمد در زندگی شکست خورده بودیم و هیچ امیدی به رهایی از شر آن همه بدهی نداشتیم.

ما برای تأمین غذای خودمان مشکل داشتیم، با حسرت شاهد موفقیت‌های پی‌درپی دوستانم در کارشان بودم. به تازگی اخراج شده بودم و نمی‌دانستم قرار است با این زندگی چه کنم. پیش‌تر کار در سمت مدافع عمومی جامعه کمک‌های حقوقی^۱ شهر نیویورک، وکالت در شرکتی بزرگ در شهر بوستون، کار در چند شرکت نوپا، توسعه کسب‌وکار در یک آژانس تبلیغاتی، مربی‌گری شیوه زندگی، میزبانی یک برنامه رادیویی فراخوان و حتی افتتاح یک کارگاه کوچک سفالگری را تجربه کرده بودم. و حالا احساس می‌کردم کاملاً گم شده‌ام، انگار برای بیرون آمدن از چاهی که گرفتارش شده بودیم هیچ کاری از دستم ساخته نبود.

راهکار اصلی من برای مقابله با اضطراب و تردید، اهمیت ندادن و رها کردن بود؛ پرهیز از بیدار شدن با خاموش کردن زنگ ساعت؛ جلوگیری از درد با باده‌گساری؛ طفره رفتن از مسئولیت با سرزنش کردن شوهرم؛ خودداری از پیدا کردن شغل با به تعویق انداختن آن از هر راه ممکن.

اگر تا به حال در چنین موقعیتی گیر افتاده باشید، می‌دانید که حتی ساده‌ترین کارها هم چقدر دشوار به نظر می‌رسند: بلند شدن از توی تخت، باز کردن پاکت قبض‌ها، حضور کامل در کنار خانواده، پختن یک غذای خوب، درخواست شغل، پیاده‌روی کردن، لغو

اشتراک یا حتی صداقت داشتن درباره مشکلات... همه چیز غیرممکن به نظر می‌رسد. هر روز صبح که بیدار می‌شدم، اضطراب در رگ‌هایم می‌دوید و با خودم فکر می‌کردم واقعاً تا آخر عمر وضعیتم همین‌طوری خواهد بود؟

می‌دانید بخش خنده‌دار این گیرافتادن چه بود؟ اینکه دقیقاً می‌دانستم باید چه کار کنم: باید بلند بشوم، به انبوه صورتحساب‌های وحشتناک رسیدگی کنم، بچه‌ها را برای مدرسه رفتن آماده کنم، خودم را به پیاده‌روی وادار کنم، به دوستانم کمک کنم، بودجه‌ای فراهم کنم، شغلی پیدا کنم و... اما انگار نمی‌توانستم؛ هیچ‌کدام از این کارها را انجام نمی‌دادم!

چگونه زندگی‌ام را زیور کردم

هیچ وقت صبح آن روزی را که کل زندگی‌ام تغییر کرد فراموش نمی‌کنم. زنگ ساعت خاموش شد و من هنوز در رختخواب و در مشکلات زندگی‌ام غرق بودم. من هم مانند خیلی‌های دیگر زیر بار افکارم فلج شده بودم و نمی‌خواستم بلند شوم و با یک روز دیگر بجنگم.

اما بعد، اتفاق عجیبی افتاد. فکری به ذهنم رسید که در نهایت، کل زندگی‌ام را زیور کرد. خیلی ساده و تقریباً می‌شود گفت احمقانه بود. یادم آمد که برنامه پرتاب موشک و شمارش معکوس ناسا را تماشا می‌کردم: ۱-۲-۳-۴-۵. با خودم فکر کردم: «چی می‌شه آگه من هم با شمارش معکوس خودم رو از توی رختخواب پرت کنم بیرون؟» به نظر مسخره می‌آمد، اما خیلی مستأصل بودم، پس امتحانش کردم. شمارش معکوس: ۱-۲-۳-۴-۵ و از تختم بلند شدم، به همین سادگی! دیگر به این فکر نکردم که چقدر خسته‌ام یا اصلاً دلم نمی‌خواهد با مشکلاتم روبه‌رو شوم. قبل از اینکه مغزم فرصت کند فکر «بلندشدن» را از سرم بیندازد، سریع حرکت کردم. درست مثل پرتاب موشک است: وقتی شمارش معکوس ۱-۲-۳-۴-۵ را شروع کنید، دیگر راه برگشتی وجود نخواهد داشت.

در آن مقطع از زندگی، بدجووری عادت کرده بودم که زیر بار افکارم فلج شوم و ترس و استرس من را از پای درآورد، این اتفاق شمارش معکوس خیلی برایم عجیب و نامأنوس بود. یادم می‌آید که به نظر چه کشف عجیبی بود، وقتی که فکرش به سرم زد: «یه لحظه صبر کن ببینم، من می‌تونم بترسم، حس خوبی نداشته باشم، ولی باز هم کار درست رو انجام بدم؟ بله که می‌تونم، مل، تو می‌تونی!» این روش واقعاً عمل کرد.

در همان پنج ثانیه توانستم رشته افکارم را از آن چرخه معیوب رها کنم. درست مثل یک پیروزی کوچک بود، شاید هم یک جورهایی الهام بود. اگر توانسته بودم در آن پنج ثانیه علی‌رغم وجود ترس کاری را انجام دهم، پس شاید می‌توانستم با وجود هرچیز دیگری کارم را پیش ببرم.

پس، از شمارش معکوس در همه زمینه‌های زندگی استفاده کردم.

«۱-۲-۳-۴-۵ با زنگ ساعت بلند شو.»

«۱-۲-۳-۴-۵ در اینترنت دنبال کار بگرد و تلفن رو بردار.»

«۱-۲-۳-۴-۵ قبض‌ها و صورتحساب‌هایی رو که ماه‌هاست روی هم جمع شده، باز

کن.»

اسم این روش را گذاشتم «قانون پنج ثانیه». هر بار، با یک حرکت پنج ثانیه‌ای، خودم را مجبور می‌کردم قدم دیگری بردارم و آرام و آهسته به زندگی برگردم.

رهایی از بدهی‌ها یا سروکله زدن با مشکلات زندگی زناشویی کار ساده‌ای نیست. کاهش اضطراب یا غلبه بر خودتردیدی اصلاً آسان نیست. وقتی ارزش خودتان را زیر سؤال می‌برید، به روزکردن رزومه و گشتن دنبال شغل جدید خیلی سخت می‌شود. اینکه بعد از رهاکردن زندگی و خودتان، دوباره به حالت اولیه برگردید، به زندگی تان سروسامان بدهید، سراغ عادت‌های سالم بروید و خوب کار کنید خیلی سخت است.

قطعاً کارکردن در تمام طول روز، آمدن به خانه، مراقبت از سه تا بچه، چند دقیقه وقت گذراندن با همسر و بعد از آن شب‌ها تا دیروقت بیدارماندن و تلاش برای پیدا کردن راه‌های کسب پول بیشتر، زندگی جذابی نیست.

اما این کاری بود که من می‌کردم.

قانون پنج ثانیه به من آموخت که پاسخ در «عمل کردن» است؛ فکرکردن به مشکل هرگز آن را حل نخواهد کرد.^۱ منتظر فرصت مناسب بودن برای انجام کاری به این معنی است که هرگز آن کار را انجام نخواهید داد. این قانون به من یاد داد که هیچ‌کس دست نجات به سویت دراز نمی‌کند، بلکه باید خودت را از دست خودت نجات بدهی، باید هر روز و تمام وقت خودت را به انجام حرکت‌های کوچک روبه‌جلو مجبور کنی، مخصوصاً وقتی که اصلاً دلت نمی‌خواهد آن کارها را انجام دهی.

با استفاده از ۱-۲-۳-۴-۵، توانستم بهانه‌ها، اضطراب، درهم‌شکستگی و ترس را نابود کنم. گام به گام، روزه‌روز، هفته به هفته، کارهایی کردم تا به آرامی کار و زندگی‌ام را به مسیر اصلی بازگردانم. همسرم هم همان روش را به کار گرفت تا خودش را مجبور کند با مشکلات کاری‌اش روبه‌رو شود و برای او نیز کارآمد بود. اما سه سال گذشت تا تجربه‌ام از قانون پنج‌ثانیه را به دیگران بگویم. دوست نداشتم در این باره با کسی حرف بزنم، اول اینکه نمی‌دانستم چرا کارآمد است و دوم اینکه احساس نمی‌کردم در موقعیتی باشم که بتوانم به کسی توصیه‌ای بکنم.

اما در یک روز سرنوشت‌ساز همه چیز تغییر کرد. آن روز، یکی از هم‌اتاقی‌های قدیمی‌ام در یک دوره‌می کوچک من را این‌گونه معرفی کرد: «بهترین فرد» برای ارائه توصیه‌هایی درباره تغییر شغل. فکر می‌کنم دلیلش این بود که من بارها شغلم را تغییر داده بودم، آن قدر که حسابش از دستم دررفته بود. سفر من و همسرم به سانفرانسیسکو و اقامت در هتل برعهده برگزارکنندگان رویداد دوره‌می بود. وقتی از نظر مالی در مضمیقه باشید، چنین پیشنهادی برایتان مثل یک تعطیلات رایگان است، پس من هم پاسخ مثبت دادم و قبول کردم. این اولین باری بود که می‌خواستم در یک مراسم روی صحنه

۱ سعیدیا، گرچه سخن‌دان و مصالح‌گویی به عمل کار برآید، به سخن‌دانی نیست

استاد سخن «سعیدی»، مواعظ و قصاید، قصیده شماره ۷، موعظه و نصیحت/ م

بروم و سخنرانی کنم. تنها سخنرانی عمومی که تا آن زمان در آن شرکت کرده بودم، به دوران دبیرستان برمی گشت. آن روز، وقتی سوار هواپیما شدم، وحشت به جانم افتاد: خودم رو درگیر چه کاری کرده‌م؟

وقتی پایم را روی صحنه گذاشتم و جمعیت ۷۰۰ نفری را دیدم که به من خیره شده‌اند، ذهنم قفل کرد و قشنگ می توانستم حس کنم که صورت و گردنم سرخ شده‌اند. روی صحنه، یک حمله اضطراب بیست و یک دقیقه‌ای به من دست داد. حدوداً نوزده دقیقه پس از آغاز سخنرانی، فراموش کردم چطور صحبت‌م درباره تغییر شغل را به پایان برسانم، پس قانون پنج‌ثانیه و شیوه کاربردش را بیان کردم، چون چیز دیگری به ذهنم نمی رسید. حتماً ذهنم از کار افتاده بود، زیرا زمانی را که آدرس ایمیل را به همه مخاطبان داده بودم هم اصلاً به خاطر ندارم. وقتی داشتم از صحنه پایین می آمدم، در این فکر بودم که این بدترین تجربه زندگی من بوده است و خدا را شکر که تمام شد.

از قضا، آن رویداد کوچک یکی از اولین کنفرانس‌های تداکس^۱ بود که تا به حال برگزار شده است. از آن رویداد فیلمبرداری شد و یک سال بعد در اینترنت منتشر شد. آن سخنرانی نه تنها همه گیر شد، بلکه به یکی از پربیننده‌ترین سخنرانی‌های تداکس هم تبدیل شد. قانون پنج‌ثانیه و شمارش معکوس ۱-۲-۳-۴-۵ آن هم در سراسر جهان دهان به دهان گشت. با انتشار ویدئو، کم‌کم مردم داستان‌هایی درباره تغییر زندگی شان با قانون پنج‌ثانیه برایم ایمیل می کردند. آن قدر جذب داستان‌های مردم شده بودم که شب‌ها، پس از خواباندن سه فرزندمان، تا دیروقت بیدار می ماندم و به تک تک ایمیل‌ها پاسخ می دادم.

آن روزها که در باتلاق مشکلاتم دست و پا می زدم، احساس می کردم من تنها کسی هستم که برای انجام کارهایم مشکل دارم. اما این درست نیست. همه با مشکلات

۱ TEDx - TED کنفرانس‌های جهانی فناوری، سرگرمی، طراحی (Technology, Entertainment, Design) است که هر ساله در ونکوور کانادا با شعار «ایده‌های شایسته گسترش» برگزار می شود و شاخه‌ای از آن به نام TEDx در کشورهای گوناگون برای بررسی ایده‌های محلی و منطقه‌ای شکل می‌گیرد.

دست به‌گریبان‌اند. این یک معضل جهانی است و به‌نظر می‌رسد قانون پنج‌ثانیه راهکاری است که نه تنها برای من، بلکه برای همهٔ مردم در سراسر جهان نیز کارآمد است.

داستان‌های مردم شگفت‌انگیز بود: مردم از ۱-۲-۳-۴-۵ استفاده کرده بودند تا از ترس و بهانه‌تراشی برای تعلل و شانه‌خالی‌کردن از کارهایی مانند تغییر شغل، لاغرشدن، تغییر عادت، راه‌اندازی یا گسترش کسب‌وکار، بهداشت فردی و مشکلات ازدواج رها شوند. کاربرد این روش در درمان و پزشکی غافلگیرم کرد. پزشکان و روان‌شناسان از آن برای درمان استرس پس از آسیب روانی، وسواس و افسردگی استفاده کرده بودند. در حال حاضر که این پیش‌گفتار را می‌نویسم، از بیش از هزار نفر شنیده‌ایم که از قانون پنج‌ثانیه برای جلوگیری از خودکشی و درخواست کمک استفاده کرده‌اند.

همان‌طور که آن سخنرانی تداکس بیشتر و بیشتر به‌صورت آنلاین پخش شد، بیشتر برای سخنرانی در رویدادهای کوچک دعوت می‌شدم. یاد می‌آید از من خواسته شده بود با گروهی از مشاوران املاک در یک کافه صحبت کنم. نوشیدنی به‌دست ایستادن در آنجا و تلاش برای سخنرانی همراه با سروصدای موسیقی و مردمی که داشتند در اتاق بغلی صحبت می‌کردند، معذب‌کننده بود. اما آن کار را انجام دادم. من در زیرزمین کلیسا، در یک کلاس درس دبیرستان و همچنین، هنگام ناهار در محل کار یکی از دوستانم صحبت کردم و مسیر رشد من از همان جا آغاز شد.

هر بار که میکروفون را دستم می‌گرفتم، انگار که پیر می‌زدم؛ پولی هم نمی‌گرفتم، اما هر چه بیشتر دربارهٔ قانون پنج‌ثانیه صحبت می‌کردم و می‌دیدم برای همهٔ کسانی که از آن استفاده می‌کنند چقدر سودمند است، بیشتر مشتاق می‌شدم؛ دلم می‌خواست بفهمم چرا چنین کار ساده‌ای می‌تواند به چنین نتایج عمیقی بینجامد.

پس رفتم سراغ مهارت وکالت و پژوهش دربارهٔ عادت‌ها، رفتارهای انسانی و علمی. باید یک پرونده بسازم: چرا ۱-۲-۳-۴-۵ جواب می‌دهد؟ شواهدی از تجربیات افراد عادی که از آن استفاده کرده بودند جمع کردم؛ از روایت‌های درمانگران، متخصصان اعتیاد و

پزشکانی که این روش را به بیماران خود توصیه کرده بودند. سوابق قانع‌کننده‌ای پیدا کردم و سرانجام متوجه شدم که همه شواهد و سوابق به یک توضیح ساده اشاره می‌کند:

فعالیت کوچک و پیوسته همه چیز را تغییر می‌دهد

البته دوستان، خانواده و فامیل نمی‌دانستند که من سرگرم چه کاری هستم، چون از گفتنش خیلی می‌ترسیدم، نگران بودم که بگویند: «میل؟ مشاوره بده؟ بی خیال، اون که زندگی خودش رو هم تقریباً نابود کرده!»

در این مقطع از زندگی، همسر من شغل رستوران‌داری را از دست داده بود و با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کرد. ما هنوز غرق در بدهی بودیم، بنابراین من رفتم سراغ یک شغل تمام‌وقت؛ می‌خواستم هرطور شده خانواده پنج‌نفره‌مان را سرپا نگه دارم. آن ایام، شب‌ها و آخر هفته‌ها را به سخنرانی در رویدادهای کوچک می‌گذراندم و در اصل، مشغول انجام پژوهشی درباره علم «انگیزه» بودم.

می‌دانستم که می‌خواهم «قانون پنج‌ثانیه» را به‌طور تمام‌وقت آموزش دهم و به نوعی این کار را حرفه خودم کنم، اما نمی‌دانستم چگونه! وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌فهمم آن روزها چقدر از اتهام کلاهبرداری می‌ترسیدم. آخر چه حقی داشتم خودم را در کاری کارشناس بدانم؟ ولی فکر می‌کنم فقط منتظر نوعی اجازه بودم تا خودم را در موقعیت یک کارشناس قرار دهم.

شاید همین الان هم در همین شرایط باشید؛ در انتظار زمان مناسب، در انتظار احساس آمادگی یا انتظار کمی کاهش ترس، در انتظار کسی که بیاید و به شما بگوید که امروز همان روز آغاز است. مشکل انتظار کشیدن این است که کسی نمی‌آید؛ تنها مجوزی که نیاز دارید، مجوز خودتان است.

جدی گرفتن کسب درآمد از سخنرانی‌های انگیزشی یکی از بهترین تصمیماتی بود که در زندگی‌ام گرفته‌ام. درباره آنچه باعث این پیشرفت شد در این کتاب بیشتر برایتان خواهم گفت.