

در جستجوی خویشتن

... چگونه افکار و باورهایتان را تغییر دهید و شادمانه زندگی کنید

اثر:

ویکی راس

مترجم:

ژیلا صفایی نعمت‌الهی

سرشناسه: راس، ویکی Ross, Vicky
عنوان و نام پدیدآور: در جستجوی خویشتن، چگونه افکار و باورهایتان را تغییر دهید و شادمانه زندگی کنید.
اثر ویکی راس؛ مترجم ژیلا صفایی نعمت‌الهی
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سرخ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۵۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱۱-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی:

I Understand me: how to change your thoughts and beliefs to be happy, 2011

موضوع: خودسازی
موضوع: خوشبختی
شناسه افزوده: صفایی نعمت‌الهی، ژیلا، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴/۱۷۷ ار ۹/خ/ BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۸۵۰۹۳



در جستجوی خویشتن

نویسنده: ویکی راس

مترجم: ژیلا صفایی نعمت‌الهی

با مقدمه و ویرایش: دکتر علی صاحبی

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی، ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴، قیمت:

لیتوگرافی: ترنج رایانه، چاپ: مهراب، صحافی: کوثر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۷۵۴۲۰ - ۶۶۴۷۵۴۲۱ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است.

نابسته دوستان ما

هرگز دلم برای کم و بیش غم نداشت
آری نداشت غم که غنیمت بود کم نداشت

با آنکه حمید و جام بن مال می هست
ما را غنیمت می است که حمید و جم نداشت

در پیشگاه حسن خرد نیست محترم
هر کس که منکر جامعاً محترم نداشت

دوست زمانه قدماش از قلم
هرت مله که مرد صاحب قلم نداشت

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	قدردانی
۱۳	در باره کتاب
۱۷	در باره نویسنده
بخش اول	
۲۱	مقدمه
۲۳	فصل اول - ما در دو دنیا زندگی می‌کنیم
۲۷	فصل دوم - حواس پنجگانه ما
۳۹	فصل سوم - زیرحس‌های ما
۵۳	فصل چهارم - معجون مغز
۶۹	فصل پنجم - نقشه‌ای که می‌سازیم
۸۳	بخش دوم
۹۵	مقدمه
۹۷	فصل ششم - تصور زندگی
۱۰۱	



۶..... در جستجوی خویشتن

فصل هفتم - دنیايمان را دگرگون مي‌کنيم.....	۱۱۳
فصل هشتم - تعميم.....	۱۳۹
فصل نهم - ما چيزهاي زيادي از دنياي پيرامون خود را حذف مي‌کنيم.....	۱۵۹
بخش سوم.....	۱۷۰
مقدمه.....	۱۷۲
فصل دهم - چطور رفتارهايمان را به وجود مي‌آوريم.....	۱۷۸
فصل يازدهم - احساسات چگونه بر قضاوت ما تاثير مي‌گذارند.....	۱۹۶
فصل دوازدهم - طبيعي ماندن.....	۲۲۰
نتيجه‌گيري.....	۲۳۴
چگونه همه اين موارد در زندگي واقعي باهم هماهنگ مي‌شوند؟.....	۲۳۴

مقدمه

سالها فکر من این بود و همه شب سخنم که چرا غافل از احوال دل خویشتم ز کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود به کجا می‌روم آخر، نمایی وطنم

این پرسش که من کیستم، چگونه این «فرد» شده‌ام، و چگونه می‌توانم به «فرد» مطلوب خود تبدیل شوم، از جمله پرسش‌های اساسی بوده و هست که همواره در خلوت برای خود طرح می‌کنیم و ذهنمان را آزار می‌دهد. رویکردهای متفاوت روان‌شناسی و روان‌پزشکی به این پرسش مهم پاسخ‌های گوناگون و بعضاً متضادی داده‌اند.

در کتاب حاضر، ویکی راس، با بهره‌گیری از مدل ان. ال. پی یا برنامه‌ریزی عصبی-زبانی تلاش نموده است تا پاسخی عینی و در عین حال قابل فهم به دست دهد.

ویکی راس در یک چشم‌انداز کلی هماهنگ با تبیینات تئوری انتخاب معتقد است که ما رفتار خود را براساس ادراک و دریافتی که از پدیده‌های بیرونی و خود داریم، سازمان می‌دهیم. این دریافت محصول سیستم ادراکی خود ماست که دربردارنده حواس پنج‌گانه، مجموعه دانش کلی و سیستم ارزیابی است و از این رو هیچ دو انسانی ادراک یا دنیای درونی کاملاً یکسانی ندارند. ویکی راس



در این کتاب توضیح می‌دهد که ما هم‌زمان در دو دنیای موازی زندگی می‌کنیم: دنیای واقعی بیرونی و دنیای ادراکی درونی (برداشت ما از آنچه در بیرون رخ می‌دهد) و گاهی پیش می‌آید که این دو دنیا را با هم اشتباه می‌گیریم. یعنی آنچه در درونمان می‌گذرد را نماینده آنچه در بیرون واقع می‌شود و هست می‌پنداریم و رفتار خود را با آن سازگار می‌کنیم، درحالی‌که محیط یا دنیای بیرون اصلاً چنان ویژگی یا خصوصیتی ندارد. مثلاً ممکن است فکر یا باور یا برداشت من آن باشد که سفر با هواپیما خطرناک‌تر از سفر با اتوبوس یا قطار است و از آن رو بدون آن‌که در خصوص واقعی بودن این برداشت پژوهشی بکنم، آن را با واقعیت یکی گرفته و از سوار شدن به هواپیما اجتناب می‌کنم. در حالی‌که واقعیت بیرون را اگر بررسی کنم، می‌بینم که طی ده سال گذشته، تعداد افرادی که در کشور ما در تصادفات جاده‌ای و با اتوبوس و اتومبیل جان باخته‌اند ۳۰۰ هزار نفر بوده، درحالی‌که تعداد جان‌باختگان در سانحه هواپیما به ۳۰۰ نفر هم نمی‌رسد. ولی هنوز من به هنگام سفر با هواپیما در دنیای درونم زندگی می‌کنم و رفتارم را با آن هماهنگ می‌کنم.

این کتاب در سه بخش و دوازده فصل، گام‌به‌گام چگونگی بروز رفتار براساس دنیای درون یا آنچه خود ساخته‌ایم و شیوه‌های تغییر آن را توضیح می‌دهد. به نظر من قدرتمندترین نکته کتاب حاضر این است که نویسنده به تفصیل و با بحث‌های عصب‌شناختی به‌طور مبسوط نشان می‌دهد که در زندگی ما هیچ رفتاری خودبه‌خود و خودکار رخ نمی‌دهد، بلکه هر کاری که می‌کنیم به اختیار و انتخاب خودمان است.

راس در جای جای کتاب نشان می‌دهد که راز رفتارهای ما در شیوه طراحی نقشه‌هایی که در ذهن داریم نهفته است. با بررسی رفتارهایمان می‌فهمیم که در ذهن‌ها روش منحصره‌فردی برای نمایش و بازنمایی دنیای



بیرون ما وجود دارد. نویسنده به وضوح بر یک نکته کلیدی اشاره می‌کند؛ بی‌خردی فراگیر جهانی این است که همه ما باور داریم واقعیتی که برداشت کرده‌ایم درست است. ما از باورمان در خصوص آن واقعیت دفاع می‌کنیم و برای اثبات درستی آن می‌جنگیم.

نکته برجسته دیگری که نویسنده به صراحت بر آن انگشت می‌گذارد و در سرتاسر کتاب به آن می‌پردازد این است که: «گذشته را نمی‌توانید تغییر دهید. چون گذشته‌ها گذشته‌اند و دیگر در دسترس ما نیستند. اما ما می‌توانیم هر لحظه که بخواهیم چگونه در باره آن فکر کردن و در نتیجه چه حس و حالی از آن داشتن را تغییر دهیم. چه احساس یا حس و حالی در باره آن داشتن در عمل یعنی اکنون چه مفهوم و معنایی برای آن قائلیم؟» ما نمی‌توانیم گذشته‌ای که بر ما رفته است را تغییر دهیم و آنچه تجربه کرده‌ایم را پاک کنیم، اما می‌توانیم به عنوان ناظر زندگی و افکار خود، کمی عقب بایستیم و از خود بپرسیم: چطور افکارم را تغییر دهم تا احساس متفاوتی داشته باشم؟» نویسنده به صراحت و هم‌زمان و هم‌نظر با آموزه‌های تئوری انتخاب اعلام می‌کند که: «این نظریه و دیدگاه که با شناخت گذشته از شر اندیشه‌ها و احساسات ناراحت‌کننده راحت خواهیم شد، بسیار رمانتیک و غیرواقعی است، چرا که تجربه شخص من در خصوص خودم و تجربیاتم در کار با دیگران نشانم داده است که حتی یک مورد هم چنین نبوده است.»

نویسنده در دوازده فصل، گام‌به‌گام چگونگی بازآرایش و بازآفرینی دنیای درون را توضیح می‌دهد. در ابتدای هر فصل خلاصه آنچه در فصول قبلی آموخته‌ایم را مرور می‌کند و آن‌گاه مطالب و مفاهیم کتاب مملو از تمثیل و متفاوت تمرین‌های عملی فراوان است که یادگیری مفاهیم اصلی را آسان‌تر نموده است.



این کتاب را خانم ژیلا صفایی، دختر همکار ارجمند و شریفمان سرکار خانم صندوقدار، ترجمه نموده است. اگرچه اولین کار ترجمه خانم صفایی بوده است و ممکن است متن ترجمه روان و ساده نباشد، ولی غنای مفهومی کتاب، دشواری خواندن را شیرین می‌کند. تلاش کردم تا جایی که وقت اجازه می‌داد و حوصله ناشر تحمل می‌کرد در برخی جاها دستی ببرم و به اصطلاح متن را ویرایش کنم، ولی توفیقم در این زمینه زیاد نبود، ولی از خواندن آن بهره‌ها بردم و امیدوارم خوانندگان نیز بتوانند از این کتاب بهره ببرند.

علی صاحبی

مریی ارشد و عضو هیئت علمی

مؤسسه واقعیت‌درمانی ویلیام گلسر