



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

ادامه بخش اول : نکات اساسی درباره نگرانی

فصل 2 : دستوری معجزه آسا برای حل مشکلات نگرانی

به این نتیجه رسیدم که با نگرانی راه به جایی نخواهم برد. بنابراین سعی کردم دنبال راهی بگردم که بتوانم بدون نگرانی ، کارهایم را انجام بدهم. این شیوه نتیجه مطلوبی داد. الان سی سال است که روش ضد نگرانی را به کار می برم و بسیار هم موفق بوده ام. این شیوه بسیار ساده و شامل سه مرحله است :

مرحله اول : در این وحله بدون ترس و صادقانه موقعیتی را که در آن گرفتار شده بودم بررسی کردم و بدترین وضعیتی را که در صورت شکست برایم پیش می آمد در نظر گرفتم. قرار نبود کسی من را زندانی کند یا بکشد. در این مساله تردیدی نبود. شاید کاری را از دست می دادم ؛ نهایتاً کارم را از دست می دادم.

مرحله دوم : پس از آنکه بدترین موقعیت را در ذهن خود مجسم کردم خود را برای پذیرفتن آن متقاعد ساختم. به خود گفتم اگر چنین وضعیتی پیش بیاید به شهرت من لطمه خواهد خورد و ممکن است شغل خود را هم از دست بدهم. ولی اگر این طور بشود ، همیشه می توانم شغل دیگری پیدا کنم.

((پس از تشخیص بدترین وضعیت و متقاعد کردن خودم برای پذیرفتن آن، اتفاق مهمی روی داد. ناگهان چنان آرامشی را در خود احساس کردم که در زندگیم سابقه نداشت)).

مرحله سوم: از آن زمان به بعد، همیشه بدترین وضعیتی را که امکان دارد برایم پیش بیاید در نظر می گیرم و براساس آن کارهای بعدی را انجام می دهم.



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

پروفسور ویلیام جیمز، پدر روان شناسی کاربردی، به شاگردانش

می گفت: (همه چیز را همان گونه که هست بپذیرید زیرا این اولین گام در غلبه به نتایج هر گونه فاجعه ای است).

لین یوتانگ، فیلسوف چینی هم در کتاب پر طرفدار خود، اهمیت زندگی کردن می نویسد: (آرامش ذهن حاصل پذیرفتن بدترین وضعیت است. به گمان من، این کار از نظر روانی انرژی عظیمی را آزاد می سازد)

نکته دقیقا همین است و بس، از نظر روانی، این کار انرژی عظیمی را آزاد می سازد. وقتی که بدترین وضعیت را بپذیریم. دیگر چیزی برای از دست دادن نداریم و خود به خود هر چه را که به دست بیاوریم غنیمت است.

میلیونها تن هستند که زندگی خود را با نگرانی متلاشی کرده اند، چون نتوانسته اند بدترین وضعیت را بپذیرند و سعی کنند برای اصلاح آن تلاش کنند. به جای بازسازی براساس داشته ها، خود را گرفتار مبارزه آزار دهنده گذشته ها کرده اند و پیوسته هم در این نبرد قربانی شده و گرفتار وضعیت روانی دردناکی به نام اندوه و مالیخولیا شده اند.

داستانی دیگر: یکشنبه شبی کاملا تصادفی جزوه چگونگی رها شدن از نگرانی را که سر کلاس کارنگی نوشته بودم برداشتم و ماجرای ویلیس اچ کریر را خواندم. او می گفت (بدترین وضعیت را در نظر بگیرید) از خود پرسیدم: (بدترین وضعیتی که در صورت نپرداختن حق السکوت پیش می آید چیست؟ اگر حق السکوت بگیر مدارک و اسناد را به دادستان ارائه کند چه می شود؟



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

جواب ساده بود : کسی مرا به زندان نمی اندازد. فقط اعتبار شرکت از

بین می رود و در انظار مردم آدم بی اعتباری جلوه می کنم بسیار خوب از نظر ذهنی این کار از دست رفته است قدم بعدی چیست ؟ حالا که کارم را از دست داده ام باید احتمالا دنبال کار دیگری بگردم ، این که بد نبود. من درباره نفت خیلی چیزها می دانستم و شرکتهای زیادی بودند که احتمالا از استخدام من بدشان نمی آمد ، حالم بهتر شد. نگرانی و ترسی که سه روز و سه شب کلافه ام کرده بود به تدریج از بین رفت و هیجاناتم فرو نشتند و با کمال تعجب احساس کردم می توانم فکر کنم.

حالا ذهنم آن قدر باز شده بود که بتوانم مرحله 3 یعنی بهبود در بدترین وضعیت را شروع کنم. هنگامی که به راه حلها فکر کردم نکته جدیدی بر من گشوده شد. اگر کل ماجرا را برای دادستان تعریف می کردم، اوحتما راه حلی را که من فکر نکرده بودم جلوی پایم می گذاشت بسیار احمقانه بود که این فکر قبلا هرگز به ذهنم خطور هم نکرده بود ولی وقتی یادم می آید که اصلا قادر نبودم فکر کنم و دائما فقط نگران بودم ، موضوع به نظرم طبیعی می رسید بلافاصله تصمیم گرفتم فردا صبح به سراغ دادستان بروم ، همه موضوع را برایش تعریف کنم. به خانه برگردم و مثل چوب توی رختخواب بیفتم و بخوابم .

کار به کجا انجامید ؟ فردا صبح وکیلیم گفت که نزد دادستان کل بروم و حقیقت را به او بگویم . من حقیقتا همین کار را کردم عجیب آن که دادستان به من گفت که آن مرد یک کلاهبردار سابقه دار است و ابا مامور دولت نیست و پلیس



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

مدتهاست که دنبال او می گردد. پس از سه شبانه روز شکنجه روحی و روانی ، شنیدن این خبر موهبت عظیمی بود به خود گفتم که اگر تحت تاثیر نگرانی و شکنجه های روانی، پنج هزار دلار به آن شیاد حرفه ای می دادم چه می شد این تجربه درس بزرگی به من داد .

داستانی دیگر: خود را برای قبول بدترین وضعیت متقاعد کردم که در مورد من، مرگ بود و با توجه به آن سعی کردم بیشترین لذت را از زندگی ببرم. اگر پس از سوار شدن به کشتی ، دست از نگرانی بر نمی داشتم ، تردید ندارم که موقع برگشتن ، سفرم را در تابوت ادامه می دادم. ولی خود را به بی خیالی زدم و موضوع را فراموش کردم و این آرامش ذهنی ، انرژی تازه ای را در من ایجاد کرد که زندگیم را نجات داد.

- 1- از خود بپرسید ، بدترین وضعیتی که ممکن است پیش بیاید چیست ؟
- 2- خود را برای پذیرفتن آن وضعیت آماده کنید ؟
- 3- آرام و جسورانه سعی کنید وضعیت را از آنچه که هست بهتر کنید.