



- 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

## بخش دوم : فنون اصلی غلبه بر نگرانی

### فصل 4 : چگونه می توان مسائل نگران کننده را تجزیه و تحلیل کرد

ما باید خود را در مقابل انواع نگرانی ها با یادگیری سه مرحله تجزیه و تحلیل مشکلات تجهیز کنیم : 1 - واقعیت ها را بفهمیم 2- واقعیت ها را تجزیه و تحلیل کنیم 3- تصمیم بگیریم و براساس آن عمل کنیم .

اول سراغ قانون اول برویم : واقعیت ها را بفهمیم . چرا فهمیدن واقعیت ها این قدر مهم است ؟ برای این که اگر واقعیت ها را درست نفهمیم ، نمی توانیم با بررسی آنها راه حل درست ارائه کنیم.

هربرت . ای . هاوکز فقید ، رئیس دانشکده پزشکی دانشگاه کلمبیا ، به دویست هزار دانشجو کمک کرد تا مشکلات ناشی از نگرانی را حل کنند و به آنها می گفت ( سردرگمی عامل اصلی نگرانی است ) او در این باره چنین توضیح می داد ( نیمی از نگرانی های دنیا را آدمهایی بوجود می آورند که قبل از آگاهی کافی درباره موضوعی ، تصمیم می گیرند . برای مثال ، اگر مشکلی داشته باشیم که لازم باشد در ساعت سه بعدازظهر سه شنبه با آن رو به رو شوم تا



- 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](http://www.parsnamaddata.com)
- E-mail : [info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

وقتی که سه شنبه برسد ، ابداء در باره اش تصمیم نمی گیرم ، بلکه

در حال حاضر سعی می کنم ذهن خود را روی واقعیت هایی که مشکل را به وجود آورده اند، متمرکز کنم. ابداء از خوابم نمی گذرم و فقط سعی می کنم روی واقعیت ها متمرکز شوم، سه شنبه که برسد اگر همه واقعیت ها را درست فهمیده باشم . مساله معمولاً به خودی خود حل می شود.

از هاوکز پرسیدم آیا با این روش ، به کلی از شر نگرانی ها خلاص شده است.

او جواب داد ( بله ، می توانم صادقانه بگویم که در حال حاضر زندگی من کاملاً خالی از نگرانی است . من این موضوع را فهمیده ام که اگر کسی واقعیت ها را با روش عینی و عملی بررسی کند، معمولاً نگرانی های او در پرتو آگاهی از بین می روند.

اجازه بدهید این جملات را تکرار کنم : ( اگر کسی واقعیت ها را با روشی

عینی بررسی کند ، معمولاً نگرانی های او در پرتو آگاهی از بین می روند )



- 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](http://www.parsnamaddata.com)
- E-mail : [info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

توماس ادیسون با لحنی بسیار جدی گفت: (در دنیا راه و روشی

نیست که آدمها برای فرار از زحمت فکر کردن ، به آن متوسل نشده باشند) ما اگر اصولا اهل سر و کار داشتن با واقعیت ها هم باشیم، دنبال واقعیت هایی می گردیم که تفکرات ما را تایید کنند و یاریمان دهند از بقیه واقعیت ها غفلت کنیم ! مافقط دنبال واقعیت هایی هستیم که اعمال ما را تایید کنند و با آرزوها و تعصبات و داوریهای از پیش تعیین شده ما جور دربیایند. آندره موروا می گوید (هر چه که مطابق میل و خواسته های شخصی ما باشد ، به نظرمان حقیقت دارد و هر چه که با آنها جور در نیاید باعث خشم ما می شود) تنها راه حل این است که احساسات را از تفکرات خود جدا کنیم و همان طور که هاوکز می گفت : واقعیت ها را با روشی عینی و عملی در نظر بگیریم.

البته موقعی که انسان نگران است ، این کار ساده نیست ، زیرا در چنین مواقعی احساسات ما غلیان می کنند و به اوج خود می رسند. من در این مواقع سعی می کنم دور و جدا از مسایل خود بایستم تا بتوانم واقعیت ها را روشن تر ببینم ، از دو شیوه استفاده می کنم.



- 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](http://www.parsnamaddata.com)
- E-mail : [info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

1- موقعی که می خواهیم واقعیت ها را گردآوری کنیم ، وانمود می کنیم

که این اطلاعات را نه برای خود که برای شخص دیگری جمع می کنیم.

این کار به من کمک می کند که برخوردی آرام و بیطرفانه با موضوع

داشته باشم و احساساتم را کنار بگذارم .

2- در هنگام جمع آوری اطلاعات ، گاهی وانمود می کنیم که وکیل مدافع

طرف مقابل هستیم. به عبارت دیگر علیه خودم مدارک را جمع می کنیم تا

بتوانم با چیزهایی که به دلخواه من نیستند و از روبرو شدن با آنها طفره

می روم ، بهتر آشنا شوم.

بنابراین قانون اول حل مساله این است: واقعیت ها را بفهمیم

بباید از روش هاوکز فقید استفاده کنیم : هرگز بدون جمع آوری بیطرفانه واقعیت

ها ، به حل مساله نپردازید. در هر حال، جمع آوری کل واقعیت های دنیا ذره ای

به کارمان نخواهد آمد مگر آن که آنها را تجزیه و تحلیل و تفسیر کنیم.

در این زمینه تجربه گرانبهایی دارم و آن هم این که اگر واقعیت ها را روی

کاغذ بنویسیم ، آسان تر می توانیم آن ها را تجزیه و تحلیل کنیم. همان طور که



- 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](http://www.parsnamaddata.com)
- E-mail : [info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

چارلز کترینگ می گوید ( وقتی مشکلی را خوب بیان می کنیم در واقع

نیمی از آن را حل کرده ایم ) . سالهای سال بود که عادت داشتم هر وقت مساله

ای برایم پیش می آمد پشت ماشین تحریرم بنشینم و دو سوال اساسی را مطرح و

جواب آن ها را پیدا کنم.

1- دقیقا برای چه نگران هستم ؟

2- برای این نگرانی چه می توانم بکنم ؟

قدیم ها عادت داشتم فقط سوالها را بنویسم ، ولی چند سال قبل دست از این عادت

برداشتم و فهمیدم اگر جوابها را هم بنویسم ، ذهنم بهتر کار می کند.

در تصمیم گیری ها ، همیشه مرحله ای وجود دارد که در آن محاسبه و تفکر

زیان آور می شود. اینجا ، جایی است که باید تصمیم بگیرید و عمل کنید و اصلا به

پشت سرتان نگاه نکنید.