



## چرا برای چیزهایی که هرگز اتفاق نمی افتند یا هیچ کنترلی بر آنها ندارم، نگرانم؟

ساعت ها به حوادثی مثل زلزله، سقوط هواپیما، جنگ هسته‌ای یا از بین رفتن خورشید فکر می کنم.

تصور می کنم پس از یک جنگ هسته ای زندگی ام چگونه خواهد بود و اگر بتوانم سرپناهی یافته و خود را از صدمات آن نجات دهم ، واقعا احساس راحتی خواهم کرد.

### تحلیل:

شما برای توجیه عدم کار و فعالیت خود، چنین تفکرات و باورهای آزاردهنده ای را در ذهنتان می پرورانید.

اگر قرار باشد فردا دنیا تمام شود چرا باید رژیم بگیرم؟ چطور می توانم برای تمیز بودن آپارتمانم نگران باشم در صورتی که هر لحظه ممکن است جنگ همه چیز را نابود کند؟.

شما در زندگی احساس قدرتمند بودن ندارید و تصور می کنید که بازیچه ی دست روزگارید.

به ندرت کاری انجام می‌دهید که موفق شدن در آن حتی به میزان بسیار کمی به دیگران بستگی داشته باشد، در عوض ترجیح می دهید کارهایی را انجام دهید که کنترل کاملی نسبت به آن داشته باشید.

چرا که در این صورت کمتر احساس وابستگی می کنید. به خاطر عدم تسلط بر اوضاع زندگی تان نمی دانید بر چه چیزی تسلط دارید.

بنابراین نگرانی تان را به هر چیزی که احساس می کنید توجه شما را به خود جلب می‌سازد معطوف می کنید، حال چه بتوانید کاری در موردش انجام دهید و چه نتوانید.



## راهکار:

متوجه باشید چه وقت شروع به فکر کردن در مورد حوادث غیر مترقبه می کنید و آنگاه بر روی موضوع دیگری متمرکز شوید.

مغز در یک زمان، تنها می تواند به یک چیز فکر کند. بنابراین به محض این که احساس کردید افکارتان به سمت مسائل آزاردهنده کشیده می شود آن را متوقف سازید.

به جای آن، در مورد چیزی بی اندیشید که می خواهید به دست آورید. فکر می کنید در چند دقیقه ی در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد؟



در یک ساعت آینده چطور؟ تصور می کنید امشب وقتی به خانه برمی گردید چه چیزی در انتظارتان باشد؟

برای هفته ی آینده چه برنامه ای دارید؟ برای ماه آینده چطور؟ چه برنامه هایی در گذشته، از زمان کودکی تان یا حتی همین ماه پیش برای خود داشته اید که می خواهید انجام دهید؟

به دنبال موقعیت هایی باشید که فقط به تنهایی نخواهید مسئولیت کنترل آن را بر عهده بگیرید.  
محض تفریح هم که شده خود را در موقعیتی قرار دهید که بتوانید قدرت خود را با فرد دیگری شریک شوید.  
مثلاً به یک انجمن بپیوندید، در کلاس های ورزشی شرکت کنید یا به ورزش های گروهی رو آورید.  
فرقی نمی کند، هر کاری که به شما اجازه دهد تا روی کمک دیگران هم حساب کنید.



این کار باعث می شود تا به ارزش همکاری دیگران در زندگی خود پی ببرید و همچنین کمکتان می کند تا احساس کنید که در انجام آن کار تنها نیستید.

« دیوید جی. لیبرمن » در ادامه مقاله دوم  

چرا به مرگ فکر می کنم:



حرف زدن درباره ی مرگ ناراحت می کند. گاهی کاملاً فیلسوفانه به مرگ می اندیشم و آن را سفری جالب یا گامی به سوی دنیایی دیگر می دانم.

گاهی هم آن قدر از آن می ترسم که نمی توانم وصفش کنم. می توانم ساعت ها به شیوه های متفاوت مردن بی اندیشم.

تحلیل:

احتمالاً بعضی از ما بنا بر فرهنگ و باورهای مان به مرگ بیش از زندگی می اندیشیم. اما ترس از مرگ باعث می شود بعضی از مردم نتوانند از زندگی شان لذت ببرند.

هر نوع وسواس دائم و مداوم به طور قطع می تواند ریشه در اضطراب داشته باشد. با این وجود ماهیت خاص این نوع طرز تفکر می تواند دلایل مهمتری داشته باشد.

احساس ناامنی در شما باعث می شود تا در جستجوی جاودانگی باشید، اما با همین کار به ترس هایتان بیشتر دامن می زنید.

به این دلیل که به شدت می ترسید تا شناخته هایی را از دست بدهید که در واقع مربوط به گذشته تان است.

هرگز نمی توانید به طور کامل در ناشناخته هایی که مربوط به امروز تان هست زندگی کنید. شما به همان چیزی تکیه می کنید که از آن می هراسید.

به گذشته ای تکیه می کنید که مرده است، زیرا به شما حس امنیت، تداوم و جاودانگی می دهد.

به طور کلی، شما شخصی ریسک پذیر نیستید و به ندرت خود را در موقعیت های مختلف قرار می دهید، چرا که می ترسید موقعیت کنونی تان را هم از دست بدهید.

آینده را مکانی فوق العاده و بی نظیر می دانید و تصور می کنید در آینده به همه چیز دست می یابید.

در نتیجه، نمی توانید به طور کامل در زمان حال زندگی کنید. به همین دلیل است که از مرگ می ترسید.



برای خود سفری در نظر گرفته اید که پایان آن به مرگ ختم می شود، جایی که شما را ناکام و ناتمام باقی خواهد گذاشت.

اگر قادر باشید هر روز مرگ را با روح و روان خود تجربه کنید، آن گاه هرگز از مرگ جسمانی ترسی نخواهید داشت چرا که هر روز، برای آن روز کاملی خواهد بود.

راهکار:

این را بدانید که در هر روز به نوعی می میرید، همین مسئله است که شما را زنده نگه می دارد.

برگهای مرده از درختان فرو می ریزند تا جای خود را به برگهای تازه بدهند. تمامی سلول های بدن ما، در اندام ها، پوست و اسکلت و نوسازی شده و دوباره تولید می شوند.

هر چیز کهنه ای در طبیعت جای خود را به چیزهای جدید و تازه می دهد. تنها چیزی که شما به آن چسبیده اید و باعث می شود تبدیل به فردی جدید و متفاوت نشوید، افکارتان است.



گذشته، جسم مرده‌ای است که شما در هر روز و هر لحظه آن را با خود به این طرف و آن طرف می‌کشید.

این بارهای روحی باعث نابودی تان خواهد شد. ترس و نگرانی ای که شما هر روز آن را در خود احساس می‌کنید شور و زندگی تان را نابود می‌کند.

اگر هر روز خود را به طور کامل زندگی و تجربه کنید، دیگر ترسی از مرگ نخواهید داشت. اگرچه به طور قطع اهداف و برنامه‌هایی وجود دارند که تحقق شان بیش از یک روز به طول می‌انجامد.

باید از هر روز از زندگی نهایت استفاده را برد و سپس آن را رها کرد. به قول افلاطون:  
مردن را تمرین کنید.

در پایان هر روز، کارهایتان را مرور کنید.

شب‌ها قبل از رفتن به رختخواب، تمامی بدهی‌های روحی و روانی تان را صاف کنید.

تمامی اتفاقات آن روز را مرور، حسابتان را صاف و کتاب آن روز را ببندید. به چیزهای خوب بی‌اندیشید و بر روی شان متمرکز شوید.

اگر زندگی تان به گونه‌ای باشد که از آن لذت برده و قدرش را بدانید، کمتر فرصت دارید به مرگ فکر کنید.

از هر روز به عنوان اولین روز، آخرین روز و تنها روز زندگیتان لذت ببرید.



بباید با این واقعیت مواجه شویم که همه ی ما زمان محدودی بر روی کره زمین زندگی خواهیم کرد. این بزرگترین دلیل برای این است که از تمام انرژی مان برای زیستن استفاده کرده و کمتر به مرگ بی اندیشیم.

بار دیگر که متوجه شدید باز هم دارید به مرگ فکر می کنید، چنین افکاری را متوقف کرده و خود را با چیزهای دور و برتان مشغول کنید.

مثلاً می توانید محیط اطراف تان را برای خود توصیف کنید: روی یک صندلی راحت نشسته ام و دارم مسابقه اسکیت را از تلویزیون تماشا می کنم.

نور خورشید از پنجره به اتاق می تابد و گربه ام در کنارم لم داده است. وقتی توانستید خود را به زمان حال بازگردانید، از خود بپرسید:  
در حال حاضر چه چیز خوبی در زندگی ام وجود دارد؟ چه چیز باعث می شود تا احساس خوشبختی کنم. ( فرزندانم، همسرم، خانه ام...؟؟)



« ديويد جي .ليبرمن »

---

[www.khobekhode.com](http://www.khobekhode.com)

---