

سرنخ زندگی را در دست بگیرید

دکتروین. دبلیو. دایر

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجم.....
۹	رهایی از عادت‌های قربانی شوند.....
۱۱	پیشگفتار از سوزان دایر.....
۱۳	مقدمه: فلسفه قربانی نشدن.....
۱۹	فصل ۱. خود را به مثابه یک قربانی معرفی نکنید.....
۲۰	قربانی کیست؟.....
۲۲	آزادی چیست؟.....
۲۵	رهایی از عادات قربانی‌گر.....
۲۷	ارزیابی موقعیت‌های زندگی.....
۳۳	انتظارات یک فرد غیرقربانی.....
۴۰	برخی عوامل قربانی‌گر رایج.....
۵۴	لُب کلام.....
۵۵	فصل ۲. عمل از موضع قدرت.....
۵۵	کجا ایستاده‌اید؟ (آزمون ۲۱ آیمی).....
۵۸	نگاهی نو به قدرت.....
۶۰	ترس: پدیده‌ای که درون شما سکنی دارد.....
۶۴	تجربه هم‌چون پادزهری برای ترس.....
۶۷	شجاعت: صفتی ضروری برای قربانی نبودن.....
۶۹	مزایای عمل از موضع ضعف.....
۷۰	هرگز منزلت دیگران را بیش‌تر از خودتان قلمداد نکنید.....
۷۵	مضحک و گزنده نیست؟ همه به قدرت احترام می‌گذارند.....

سرشناسه :

دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - م.

Dyer, Wayne W

سرنخ زندگی را در دست بگیرید /

وین دبلیو. دایر؛ مترجم محمدرضا

اخلاق‌منش.

عنوان و نام پدیدآور:

تهران: موسسه فرهنگی انتشاراتی پر،

مشخصات نشر:

۱۳۹۴.

۳۸۴ ص.

مشخصات ظاهری:

978-964-8007-91-6

شابک:

فیفا

وضعیت فهرست نویسی:

عنوان اصلی:

یادداشت:

Pulling your own strings.

موضوع:

قاطعت (روان‌شناسی)

موضوع:

خودمختاری (روان‌شناسی)

موضوع:

خودسازی

شناسه افزوده:

اخلاق‌منش، محمدرضا، ۱۳۵۰ - مترجم

رده بندی کنگره:

۱۳۹۴ د۲ق/ BF۵۷۵

۲/۱۵۸

رده بندی دیویی:

۵۷۰۸۸۱۲

شماره کتابشناسی ملی:

انتشارات پر

- عنوان: سرنخ زندگی را در دست بگیرید
- نویسنده: دکتر وین دبلیو. دایر
- مترجم: محمدرضا اخلاق‌منش
- صفحه‌آرا: منیر علیزاده
- چاپ اول: ۱۳۹۴
- تیراژ: ۵۰۰
- قیمت:
- شابک: 978-964-8007-91-6 ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۰۷-۹۱-۶

• آدرس: خ لبافی‌نژاد، بین خ دانشگاه و فخر رازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۶۶۳۶۰ - ۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۰۹۱۲۳۰۲۵۲۰۵

مثال‌هایی از گفتگوهای ساده برای عمل از موضع قدرت ۷۸
لُپ کدام ۹۰

فصل ۳. لمتناع لز فریفته شدن و توسل به

آن چه گذشته یا نمی‌تولن تغییر داد..... ۹۱
چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید..... ۹۳
تله‌ای به نام «شما می‌بایست...» چگونه و چرا جواب می‌دهد..... ۹۹
دیگر تاکتیک‌های مرسوم برای حفظ توجه بر آن چه گذشته است..... ۱۰۲
می‌توانید با غوطه‌ور شدن در گذشته خودتان را قربانی کنید..... ۱۰۷
استراتژی‌هایی برای توقف قربانی شدن به وسیله ارجاع به گذشته..... ۱۱۲
لُپ کلام..... ۱۱۸

فصل ۴. لمتناع لز دلم مقایسه

آزمون ده تایی ۱۱۹
شما در این جهان منحصر به فرد هستید..... ۱۲۱
مفهوم تنهایی و جودی ۱۲۳
قدرت تخریبی مقایسه خود با دیگران ۱۲۷
قدرت تخریبی حتی بیش تر مقایسه شدن..... ۱۲۹
دیگر دام‌های مقایسه‌ای رایج..... ۱۳۹
چند استراتژی برای مقابله با قربانی شدن از طریق مقایسه ۱۴۲
لُپ کلام..... ۱۵۰

فصل ۵. کارآمدی خاموش و عدم توقع جهت درک شدن توسط دیگران

آزمون دوازده تایی ۱۵۱
کارآمدی خاموش ۱۵۳
کلامی درباره حریم شخصی و خلوت‌گزینی ۱۵۵
هرگز، همه اوقات درک نخواهید شد ۱۵۷
بیهودگی الزام به اثبات خویشتن ۱۶۶
اثبات خویش در میان بستگان و دوستان ۱۶۹
کسانی که می‌خواهند به پریشانی و اندوه آن‌ها ملحق شوید ۱۷۲

جملات رایج برای قربانی ساختن افراد با مضمون عدم درک آن‌ها ۱۷۵
استراتژی‌هایی بر ضد بازی «من درک نمی‌کنم» و کارآمدی خاموش ۱۷۹
لُپ کلام..... ۱۸۹

فصل ۶. به دیگران پیاموزید چگونه با شما رفتار کنند

فرآیند آموزش به دیگران ۱۹۲
نظریه «ضربه کاراته»..... ۱۹۴
از طریق رفتار به دیگران آموزش می‌دهید نه حرف..... ۱۹۸
از یک معتاد چه انتظاری دارید؟..... ۲۰۵
درباره اثبات مؤثر خویشتن ۲۰۷
چند گروه از کسانی که به آن‌ها آموخته‌اید شما را قربانی کنند ۲۱۳
برخی اهداف عادی برای قربانی شدن..... ۲۱۹
استراتژی‌هایی برای آموزش دیگران در مورد چگونگی رفتار با شما..... ۲۲۴
لُپ کلام..... ۲۳۲

فصل ۷. همیشه پیش‌تر از هر موضوع و سازمان،

به خودتان وفادار باشید..... ۲۳۳
آزمون دوازده تایی ۲۳۳
سوءاستفاده از وفاداری ۲۳۶
رقابت علیه همکاری ۲۳۸
نتایج رقابت شدید..... ۲۴۲
یک مدیر شدیداً رقابتی ۲۴۴
انسان از هر چیزی مهم‌تر است ۲۴۶
درباره برد یا باخت ۲۵۰
ویژگی‌های قربانیانی که به مادیات و سازمان‌ها بیش از خودشان وفادارند ۲۵۲
سازمان‌ها چگونه عمل می‌کنند..... ۲۵۶
برخی بازی‌های سازمانی قربانی‌گر رایج ۲۵۸
استراتژی‌هایی برای مقابله با قربانی شدن توسط سازمان‌ها ۲۷۰
لُپ کلام..... ۲۷۶
فصل ۸. تشخیص بین قضاوت و واقعیت ۲۷۷

۲۷۷	قضاوت در مقابل واقعیت.....
۲۸۳	هرگز خود را با واقعیت قربانی نکنید.....
۲۸۵	چگونه باورهای تان علیه شما عمل می‌کنند.....
۲۹۰	فهرستی از چیزهایی که در عالم واقعیت وجود ندارند.....
۲۹۱	پرورش ذهنی آرام، در جهت دست‌یابی به چشم‌اندازی واقعی.....
۲۹۳	بودن در مقابل اندیشیدن درباره بودن.....
۳۰۳	تکنیک‌هایی جهت حذف داوری‌های مخرب نسبت به خویشان.....
۳۱۰	لُب کلام.....

۳۱۱	فصل ۹. سرزندگی خلاق در هر موقعیت.....
۳۱۲	مفهوم سرزندگی خلاقانه.....
۳۱۴	دوست داشتن محل حضورتان.....
۳۱۵	زندگی زنجیره‌ای پیوسته از تجربیات است، نه یک تجربه منفرد.....
۳۱۸	دست و پنجه نرم کردن با گرفتاری‌ها.....
۳۲۲	تنها یک مسیر برای رسیدن به هر هدف وجود ندارد.....
۳۲۸	اهمیت پشتکار و استقامت.....
۳۳۳	عمل در مقابل بی‌عملی.....
۳۳۷	منطق کسانی که سرزنده و خلاق نیستند.....
۳۳۹	چند مثال از رفتارهای خلاق و سرزنده.....
۳۵۰	لُب کلام.....

۳۵۱	فصل ۱۰. قربانی یا پیروز؟.....
۳۵۲	رتبه‌بندی جایگاه شما در مقیاس قربانی - پیروز.....

مقدمه مترجم

در مسیر تفکرات بشر، انسان همیشه در جمع معنا می‌یافته و به عبارتی اصالت به جامعه داد می‌شده است. به طوری که در اندیشه‌های افلاطون و ارسطو انسان به عنوان یک موجود فردی ارزش چندانی نداشته و شأن و منزلت او تا آنجاست که بیشتر پیرو ارزش‌ها و هنجارهای جامعه باشد.

این اندیشه تا قبل از اسلام تفکری غالب بوده است اما با ظهور اسلام این تفکر شکسته شد و انسان‌ها وارد عرصه‌ای شدند که برای آنها به عنوان موجود فردی ارزش بسیاری قائل بود. به تعبیری دین اسلام ابتدا برای انسان‌ها اخلاق فردی وضع کرد و پس از آن به ایجاد اخلاق اجتماعی پرداخت. چنانچه رسول اکرم (ص) می‌فرمایند: «من برای تکمیل مکارم اخلاقی مبعوث شده‌ام».

اخلاق فردی مسئولیتی را بر دوش افراد قرار می‌داد که اعمال یک فرد وابسته به دیگری نبود و هر کس مسئول عمل خویش بود. لذا مسئولیتی تحت عنوان «مسئولیت فردی» و اصلی تحت عنوان «اختیارمندی و آزادی» مطرح گردید که احکام اسلامی اموری ناظر بر آنها محسوب می‌شد.



اعتقاد به «اصالت جامعه» تفکری بود که فقط برای دوره‌ای مفید بود و کارکرد داشت اما در دوره معاصر نه تنها مفید نبوده بلکه بسیار زیانبار است و فساد اخلاقی فراوانی ایجاد می‌کند. زیرا انسان می‌خواهد که متناسب با ارزش‌های جامعه پیش برود و چنانچه در جوامع مشاهده می‌کنید ثروت، قدرت، مصرف‌گرایی، تجمل‌گرایی و... که صرفاً اموری است مادی و دنیوی ارزش محسوب می‌شود و انسان با این ارزش‌های مادی قیمت می‌یابد و ارزش‌های اخلاقی اموری واهی و بیهوده محسوب می‌گردد. بنابراین انسان این جوامع دیگر یک موجود خودفروخته است که اخلاقیات برای او معنا ندارد. لذا اسلام با مطرح کردن اصل «مسئولیت فردی و آزادی» می‌خواهد انسان را از دام خودفروختگی نجات دهد.

این نویسنده غربی به شرح و بسط این اصل می‌پردازد و کتاب پیش رو را تدوین می‌نماید. لذا برای فهم عمیق‌تر شما خواننده محترم در قسمت پاورقی‌های کتاب، ریشه اسلامی اندیشه‌های نویسنده بررسی شده است و از شما خواستارم که به این قسمت‌ها توجه نمایید.

در نهایت لازم به ذکر است که نویسنده در این کتاب به چگونگی رهایی از وابستگی پرداخته و کمتر چگونگی زندگی فردی را بررسی می‌کند. لذا برای درک اینکه چگونه زندگی فردی خود را به نحو درست و صادق سپری کنید می‌توانید به کتاب دیگری از این نویسنده تحت عنوان «باور کنید تا ببینید» مراجعه نمایید.

رهایی از عادت‌های قربانی شونده

در ایام کودکی به دفعات برای شما پیش آمده است که در جمع خانواده فقط به خاطر قد و قامت‌تان بازیچه دیگران شده باشید. در آن دوران اختیار شما دائماً در دست دیگران قرار داشت و در حالی که در خلوت لب به گلایه و شکوه می‌گشودید می‌دانستید کار چندانی از شما بر نمی‌آید و نمی‌توانید کنترل خود را در دست بگیرید. به این نکته واقف بودید که نمی‌توانید روی پای خود بایستید و اگر با برنامه‌هایی که دیگران برای زندگی شما تدارک دیده‌اند همراهی نکنید راه‌های گریز قابل قبول چندانی پیش روی شما قرار ندارد. هر آن‌چه از شما بر می‌آمد این بود که چند دقیقه از خانه بگریزید تا دریابید چه اندازه بی‌پناه هستید. اما ادامه دادید و آموختید چگونه با واقعیت خود کنار بیایید. همان زمان که تلاش داشتید تا حدی به استقلال دست پیدا کنید اغلب رضایت می‌دادید دیگران به جای شما بیندیشند و مسیر زندگی را برای شما تعریف کنند. شاید در دوران بزرگسالی هنوز برخی عادات و رفتارهای دوران کودکی را حفظ کرده باشید، عاداتی که گاه نتایجی عملی در پی خواهند داشت و گاه شما را به هدفی آسان برای قربانی شدن تبدیل می‌کنند. برای آن‌که از دام‌هایی که شما را در ورطه قربانی و بازیچه شدن پرتاب می‌کنند رها شوید - مهم‌تر از هر چیزی - باید عادات جدیدی پیدا کنید.

پیشگفتار از سوزان دایر

آنچه که در این کتاب آمده در ارتباط با تحولات درونی من به عنوان یک شخص بالغ که می‌تواند تصمیم بگیرد و اجرا کند است. به عنوان یک معلم و مشاور ناشنویان با آدم‌های جوان زیادی کار کرده‌ام که ناتوانی جسمی آن‌ها بیشتر به خاطر عدم اعتماد به نفس بوده تا ناتوانی‌های جسمانی، و با آن‌ها درباره اهمیت احساس مسئولیت درباره خودشان قبل از برخورد با موقعیت‌ها صحبت می‌کردیم. بعد از آن دانش‌آموزان من کم‌کم جرعت ریسک کردن پیدا کردند و با استفاده از این درس از کارهای معمولی مثل سفارش غذا در رستوران توسط خودشان قبل از آن‌که از دوست سالمشان این کار را درخواست کنند تا تصمیم‌گیری درباره رفتن به دانشگاه به عنوان یک دانش‌آموز دبیرستانی که اولین شخص خانواده‌اش در این مورد است. درگیری او با زندگی کار بزرگی است ولی مهم‌تر آن‌که از اعتماد به نفس کافی هم برخوردار است. بیشتر ما با توانایی‌های جسمی عادی از لحاظ ذهنی ناتوان و خود را قربانی سیستم اعتقادی مان کرده‌ایم. در جستجوی امنیت خودمان را محدود کرده‌ایم در حالی که نمی‌دانیم دیگران چگونه این محدودیت را بر ما تنگ‌تر و از این محدودیت بر ضد ما استفاده می‌کنند. مثالی در این



مورد بیان می‌کنم که درباره غلبه من بر آلرژی ام است. در زمان بزرگسالی من دچار آلرژی‌هایی بودم که به خاطر برچسب «لوس و حساس» که در کودکی به من اطلاق می‌شد و مورد توجه خانواده قرار می‌داد بود. حساسیت‌های تنفسی که مرا از بودن در محیط‌های باز (علفزار، درختان، گرده گیاهان) و مهمانی‌های پرجمعیت که دود سیگار در آن‌ها بود باز می‌داشت و باعث خجالتی بودن من شده بود. دکتر من هم به جای بررسی وضعیت روحی روانی من ملاقات‌های هفتگی در مطبش را کافی می‌دانست.

یک روز دریافتم که برای رسیدن به استقلال باید این لوس‌بازی‌ها و قربانی ترس از پس‌زده شدن را کنار بگذارم. دیگر آمپول زدن‌های مداوم تمام شده بود و بازی فوتبال و ارتباط با دوستانم شروع می‌شد.

هر روز با مشکلاتی از قبیل برخورد با مسئولین مدرسه برای اختصاص دادن بهترین جا به دانش‌آموزان ناشنوا، سر و کله زدن با فروشنده‌هایی که خدمات ضعیف ارائه می‌دادند، قانع کردن اقوامی که انتظاراتشان با من متفاوت بود و مبارزه با خودی که هستم برای انتخاب خودی که می‌خواهم، مواجه بودم.

این کتاب به من اهدا شده و بسیاری از مثال‌هایش به من بر می‌گردد. همه پیام‌هایش برای من - و همچنین برای شما است! بخوانید، ارتقاء پیدا کنید و لذت ببرید.

مقدمه

فلسفه قربانی نشدن

پسر کوچولویی خانه آمد و از مادرش پرسید: "مامان! فیل منفور^۱ یعنی چی؟" مادرش با تعجب دلیل این سوال را از او پرسید. تامی کوچولو جواب داد: "معلمم این کلمه را درباره من به مدیر گفت."

مادر تامی به مدرسه تلفن کرد و توضیح خواست. مدیر خندید و پاسخ داد نه این‌گونه نبوده معلم تامی بعد از کلاس به من گفت که او در کلاس یک عنصر آشوب‌گر^۲ است.

این کتاب برای کسانی نوشته شده که می‌خواهند مسئول زندگی خودشان باشند که شامل افراد طغیان‌گر، سرکش و فیل‌های منفور جهان می‌باشند. کسانی که نمی‌خواهند زندگیشان به طور خودکار طبق نقشه‌های دیگران پیش برود.

برای آن‌که راه زندگی خود را انتخاب کنی مجبوری کمی سرکش

۱-scurvy elephant-

۲-disturbing element-

در واقع نوعی اشتباه شنیداری از تلفظ این دو کلمه بوده است.



باشی و برای خواسته‌های خودت به پا خیزی و شاید کمی آشوب‌گر در برابر کسانی که می‌خواهند رفتار شما را تحت کنترل خود در آورند - اما اگر شما واقعاً بخواهید خواهید دید که اگر خودتان باشید (اجازه ندهید دیگران به جای شما فکر کنند) زندگی بسیار لذت‌بخش، بارز و پربار است. شما لازم نیست که یک انقلابی باشید بلکه شخصی باشید که به دنیا و همه‌ی آدم‌هایش می‌گوید: "من می‌خواهم خودم باشم و در برابر هر کس که بخواهد مرا متوقف کند پا فشاری می‌کنم."

یک آهنگ معروف به ما می‌گوید:

زندگی زیباست ...

تا زمانی که سر رشته آن دست خودمان باشد،

باید بسیار نادان باشم ...

اگر بگذارم از دستم برود ...

این کتاب درباره این است که نگذارید سر رشته زندگی از دستتان برود و برای کسانی است که قویاً احساس می‌کنند نمی‌خواهند بازیچه کسی باشند و می‌خواهند این قضیه را به پایان برسانند. این کتاب برای کسانی است که آزادی خود را از هر چیزی بالاتر می‌دانند و دارای روحیه‌ای پر شور برای فرار از این سیاره خاکی و قید و بندهای آن هستند.

بسیاری از مردم دوست دارند به جای آن که خود مسئول زندگی باشند زندگی‌شان طبق نظم خاصی در جریان باشد. اگر شما نمی‌خواهید سر رشته زندگی‌تان را به دست گیرید این کتاب برای شما نیست. این کتاب وسیله‌ای برای تغییر و چگونگی ایجاد آن است و نتیجتاً شامل عقاید چالشی و بحث‌انگیزی خواهد بود.

بسیاری بر این عقیده هستند که این دیدگاه ضد سازندگی است و من را متهم به تشویق مردم به سرکشی و کوچک شمردن قدرت‌ها می‌کنند.

من چنین قصدی ندارم، من معتقدم شما برای جلوگیری از قربانی شدن باید خود را ابراز کنید و حتی جنگجو هم باشید.

بله من فکر می‌کنم گاهی باید در برابر افرادی که می‌خواهند شما را بازیچه قرار دهند بی‌منطق (کله شق) باشید. در غیر این صورت باید قربانی شوید که البته دنیا پر است از آدم‌هایی که می‌خواهند شما این‌گونه رفتار کنید. یک نوعی خاص از آزادی در دسترس شماست اگر برای رسیدن به آن خطر کنید و آن عبارت است از پرسه زدن پیرامون محل زندگی‌تان و رسیدن به آنچه منتخبت شماست. در واقع باید گفت هر کس حق آن را دارد که درباره زندگی خودش تصمیم‌گیری کند البته در محدوده‌ای که به آزادی دیگران لطمه وارد نکند که اگر این‌گونه کند خود شخصی قربانی‌کننده خواهد بود. این کتاب برای کسانی است که احساس می‌کنند زندگی‌شان توسط کسانی که قدرت زیادی دارند و آن‌ها نمی‌توانند در برابرشان بایستند کنترل می‌شود.

زندگی هر شخص منحصر به فرد است و در مفهوم تجربی از زندگی دیگران مجزا است. هیچ کس نمی‌تواند در زندگی تو زندگی کند، آنچه تو احساس می‌کنی حس کند و در درون بدن تو برود و دنیا را آن‌گونه که تو می‌بینی تجربه کند. شما فقط یک بار می‌توانید زندگی کنید و این مطلب آن قدر ارزش دارد که اجازه ندهید دیگران از آن سوءاستفاده کنند. این تنها منطقی است که شما باید امور زندگی خود را اداره کنید و این امور باید طوری به شما لذت ببخشد که بتوانید «سر رشته زندگی خود را به دست گیرید»، نه آن که قربانی شدن و درد و رنج را به همراه بیاورد. این کتاب برای خوانندگانی که می‌خواهند این‌گونه زندگی خود را کنترل کنند نوشته شده.

قدر واقع هر کسی از سلطه‌ای که دیگران بر او دارد رنج می‌برد و این



مسئله برایش ناپسند و کاملاً احساس بی‌ارزشی می‌کند، چه رسد به آن‌که از آن دفاع کنیم - که بسیاری از ما ناخودآگاه آن را انجام می‌دهیم. بسیاری از مردم همه این‌ها را می‌دانند و برایشان بازیچه شدن و تحت فشار قرار گرفتن بر ضد عقایدشان است. مسئله قربانی شدن آن‌قدر گسترده و بحرانی شده که روزنامه‌ها در سراسر کشور برای کمک به کسانی که مورد آزار قرار گرفته‌اند ستونی مجزا اختصاص داده است. «راه‌های اقدام»، «خطوط داغ» و غیره از این نوع «خدمات عمومی» هستند که تلاش می‌کنند برای جلوگیری از قربانی شدن افراد نتیجه بگیرند. شبکه‌های تلویزیونی محلی برنامه‌هایی برای دفاع از مصرف‌کننده و رسیدگی به وضعیت اجتماع در برابر یک سری از کارهای زشت و کثیف پخش می‌کند. دولت یک سری سازمان‌هایی برای حفاظت و حمایت از قربانیان تأسیس کرده و بسیاری از جوامع برای مبارزه با تجاوزهای محلی ارگان‌هایی را تشکیل داده‌اند.

با این‌که همه این‌ها با ارزش و مفید هستند تنها به صورت سطحی خراشی بر این اتفاقات می‌زند و در حد وسیعی بی‌اثر بوده زیرا بیشتر دنبال آن هستند که اشخاص متجاوز را مقصر جلوه دهند یا تقصیرات را به گردن دیگری بیندازند. آن‌ها از این نکته غافل شده‌اند که مردم به سادگی مورد تجاوز قرار می‌گیرند زیرا خودشان انتظار دارند که این‌گونه شود و وقتی اتفاق می‌افتد تعجب نمی‌کنند.

تجاوز به کسانی که انتظار ندارند مورد تجاوز قرار گیرند تقریباً غیر ممکن است، آن‌هایی که در برابر متجاوزین تسلیم نشده و اعتراض می‌کنند. مشکل قربانی شدن از خود شما نشأت می‌گیرد و نه از کسانی که آموخته‌اند سررشته زندگی خودشان را به دست بگیرند. این کتاب بر روی شمایی تمرکز دارد که باید خودش مقاومت کند نه این‌که دیگران به جای

شما مقاومت کنند. این کتاب تنها با یک هدف نوشته شده: مفید بودن برای خواننده. من به خودم گفتم: "اگر مردم نتوانند از آن استفاده کنند آن را کنار بگذار." از یک سری شواهد تاریخی در این کتاب استفاده کرده‌ام برای این‌که عقایدی واقعی را به شما برای فرار از دام‌های بی‌شمار متجاوزین القا کنم و همچنین یک سری استراتژی‌ها و تکنیک‌های خاص برای نجات از شر عادت‌هایی که در اعماق وجودتان نهفته شده و باعث قربانی شدنتان می‌شود پیشنهاد کرده‌ام. تعدادی تست و آزمون برای شناخت از رفتارهایی که باعث قربانی شدنتان می‌شود پیش‌بینی شده و در یک فهرست صدتایی شیوه‌های قربانی شدن را ارائه نموده‌ام تا بتوانید با رجوع به آن مسیر زندگیتان را کنترل و راهنمایی کنید.

هر فصل بعد از یک مقدمه چینی ابتدایی با یک اصل مهم یا خط مشی برای قربانی نشدن آغاز شده است. هر کدام از این فصول شامل جملاتی ضد قربانی شدن، مثال‌هایی از این‌که چگونه اشخاص قربانی کننده شما را به خودشان وابسته نگه می‌دارند و در نهایت یک سری روش‌ها و مثال‌های خاص و اختصاصی برای کمک به شما در جهت یاری خودتان، می‌باشد. بنابراین هر فصل شما را قدم به قدم در جهت کمک کردن به خودتان برای انجام رفتارهایی ضد قربانی شدن به جلو حرکت می‌دهد.

مطمئنم با خواندن این کتاب آموزه‌های زیادی خواهید آموخت اما اگر بر این عقیده باشید که خواندن این کتاب باعث آزادی شما می‌شود، شما قبل از خواندن این کتاب خود را قربانی این اشتباهاتان کرده‌اید. شما فقط شما باید تصمیم بگیرید از پیشنهادها استفاده کرده و در جهتی سازنده برای داشتن رفتاری پر بار استفاده ببرید.

من از یکی از دوستان خوبم که شاعری خوش ذوق است درخواست کردم که شعری در مورد قربانی شدن بسراید که در این کتاب آورده‌ام. گیل



اسپانییر را اولینگز به صورتی مختصر و زیبا قطعه شعری به نام «سررشته زندگی ات را به دست بگیر» را در مورد قربانی نشدن سروده است:

سررشته زندگی ات را به دست بگیر

ما به ترس هایمان متصلیم با شیوه ای نامحسوس

ما عروسک ها و عروسک گردان های خیمه شب بازی هستیم

و قربانیان انتظاراتمان

دست و پاهایمان را نخ های ابریشمی می کشند

با صدای داد و بیداد.

ما با موسیقی ترسمان می رقصیم

وجودمان از درون مجاله می شود

کودکی درونمان

در زیر آن صخره و پشت آن درخت

یک جا و هر جا و نه جایی که در کنترل ما باشد

خودنمایی می کند.

سررشته زندگیتان را به دست بگیرید

به درون خود بروید و با تپش زندگی

نخ هایتان را پاره کنید

به روی ناشناخته ها آغوش بگشا

در تاریکی قدم بگذار

دستان را برای در آغوش گرفتن آسمان باز کن

و پرواز کن به سوی اوج

کلمات گیل مارا به سمت آزادی هدایت می کند، شاید که بیاموزیم سلامتی

و شادیمان را خود انتخاب کنیم و رفتار در اوج بودن را تمرین کنیم.

■ خود را به مثابه یک قربانی معرفی نکنید

برده ای وجود ندارد، مگر آن که از نظر

روانی نامتعادل باشد.

هرگز نباید مجدداً یک قربانی باشید. اما برای آن که از عهده این مهم بخوبی برآید باید نگاه عمیقی به خود بیاندازید و بیاموزید چگونه موقعیت هایی را تشخیص دهید که در آن ها سرنخ کنترل شما در دست دیگران قرار دارد.

این موضع شما که با قربانی بودن مبارزه کنید چیزی فراتر از آموختن چند تکنیک ابراز وجود و پذیرش ریسک در مواجهه با افرادی است که سعی می کنند برای تحت کنترل درآوردن شما و رفتار تان توطئه کنند. حتماً تا کنون متوجه شده اید، این گونه به نظر می آید زمین سیاره ای است که عملاً همه افراد بر روی آن مرتب تلاش دارند دیگران را تحت کنترل خود قرار دهند. براساس همین تصور است که سازمان هایی منحصر به فرد توسط انسان بنا شده است. حال اگر شما یکی از افرادی باشید که بر



خلاف میل خود یا بر خلاف یک ارزیابی واقعی تر، تحت سلطه و مدیریت دیگران قرار گرفته اید، شما یک قربانی هستید. این امر کاملاً امکان پذیر است تا بدون توسل به رفتارهایی که از شما یک قربانی می سازند، از دام هایی که بر سر راه زندگی تان وجود دارد و به قربانی شدن شما منجر می شوند اجتناب کنید. برای انجام این کار، می توانید با تعریف انتظارات خود از زندگی کوتاه بر روی این سیاره شروع کنید. من توصیه می کنم از ایجاد این توقع در خود که یک قربانی نباشید و از تفکر عمیق بر نحوه رفتار یک قربانی آغاز کنید.

■ قربانی کیست؟

هرگاه دریافته باشید بر زندگی خود کنترل ندارید، شما یک قربانی هستید. کنترل یک کلمه کلیدی است. اگر سرنخ زندگی خود را در دست نداشته باشید، آن گاه توسط فرد یا چیز دیگر اداره خواهید شد. راه های بی نهایت زیادی وجود دارد که شما را به سوی قربانی شدن سوق می دهند. یک قربانی پیش از هر چیزی، فردی نیست که در جریان یک فعالیت مجرمانه مورد سوء استفاده قرار گرفته باشد. اگر در جریان زندگی روزمره، اختیار عواطف و رفتارهای خود را بر حسب قدرتی که عادات بر شما اعمال می کنند به دیگران واگذار کنید، به طرق بسیار شدیدتری قربانی فریب و چپاول قرار خواهید گرفت.

مقدم بر هر چیزی، قربانی فردی است که زندگی خود را بر اساس نظر دیگران سامان می دهد. قربانی تحت سلطه شرایط موجود دست به کارهایی می زند که عمیقاً خواهان انجام آن کارها نیست. قربانی درمی یابد که اسیر برخی فداکاری های غیر ضروری شده است و نتیجه

آن ها تعمیق و بسط پنهان نارضایتی قلبی است. منظور من از قربانی شدن - با توجه به نوع کاربرد این کلمه در اینجا - این است که فرد تحت سلطه و کنترل نیروهایی خارج از وی قرار گرفته باشد و با آن که بدون تردید این قبیل نیروها در اطراف ما فراوان وجود دارند، شما به ندرت یک قربانی خواهید بود مگر آن که خودتان این اجازه را داده باشید. آری، افراد در جریان کارهای روزمره زندگی خود، خودشان را از راه های گوناگون و فراوان قربانی می کنند.

قربانی تقریباً همیشه بر اساس نقاط ضعف خود عمل می کند. قربانیان این اجازه را می دهند تا تحت سلطه قرار بگیرند و مورد عتاب و تشر دیگران واقع شوند، زیرا گمان می برند که از توانایی و هوش کافی برخوردار نیستند تا مسؤولیت زندگی خود را بر عهده بگیرند. بنابراین اختیار خود را به فردی باهوش تر واگذار می کنند و از پذیرش ریسک های ناشی از اثبات خویشتن، سرباز می زنند.

زمانی که مسیر زندگی به سودتان نباشد، شما یک قربانی هستید. اگر در مسیری گام بر می دارید که به شکست خودتان می انجامد، اگر سزاوار ترحم، غم، بداخلاقی، اضطراب و آسیب دیدگی هستید، اگر می ترسید خودتان باشید یا در شرایطی مشابه قرار دارید که توان تحرک را از شما بگیرید، اگر به شیوه ای عمل نمی کنید که پیشرفت شما را به دنبال داشته باشد یا اگر گمان می برید تحت سلطه و کنترل نیروهای خارجی قرار دارید، آن گاه یک قربانی هستید - و در این جا سخن من آن است که قربانی کردن خودتان کاری نیست که هرگز جای دفاع داشته باشد. اگر با من موافق باشید، آن گاه پرسش شما این است: چگونه می توان از قربانی شدن رهایی یافت؟ آزادی چیست؟

