

# فصل ۱

## چطور به اشخاص و موضوعات اجازه می‌دهیم دکمه‌های اعصاب ما را فشار دهند

تنها سه کار هست که انسان‌ها می‌توانند انجام دهند و شما هم‌اکنون دارید همه‌ی آن‌ها را انجام می‌دهید (این مطلب حداقل برخی از مواردی را که چه بسا مد نظر داشتید، حذف می‌کند). شما تا حدودی همیشه هر سه کار را انجام می‌دهید، حتی زمانی که خوابیده‌اید.

اول، شما فکر می‌کنید. برخی از شما درباره‌ی اینکه این سه کار چه هستند، فکر می‌کنید. یا شاید درباره‌ی آنچه امشب یا این آخر هفته رخ می‌دهد، فکر می‌کنید. یا درباره‌ی آنچه کسی به شما گفته یا آنچه این کتاب قصد دارد به شما بگوید، فکر می‌کنید. اما شما تا حدودی همیشه درباره‌ی موضوعی فکر می‌کنید. گاهی حتی از

همه‌ی افکار خودتان آگاه نیستید - اما اگر به آنها توجه کنید، می‌توانید بیشترشان را تشخیص دهید.

دوم، شما تا حدودی همیشه چیزی را احساس می‌کنید، که البته منظور ما گرما، سرما، خستگی یا درد نیست، منظورمان هیجان است، که گاهی به شکل احساسی خفیف است، همچون «نوعی» عصبانیت، «تا اندازه‌ای» خرسند، «اندکی» پکر، «به نوعی» خوشحال، یا «کمی» احساس گناه. بعضی اوقات هم این احساس خیلی شدید است، مانند خشم، از کوره در رفتن، هیجان زده شدن، ذوق زدگی، افسردگی، رفتار افراطی، سرخوشی، شادمانی، تغییر خلق و خو، یا احساس گناه به معنای واقعی. تعداد زیادی از این احساسات وجود دارد - اما شما تا حدودی همیشه احساسی دارید.

سوم، پیوسته رفتار می‌کنید (دست به عمل می‌زنید). حتی کوچک‌ترین حالات و حرکات شما، در حالی که این کتاب را می‌خوانید، رفتار هستند. آیا

پلک می‌زنید؟ نفس می‌کشید؟ ادا در می‌آورید؟ یا  
در صندلی‌تان جابه‌جا می‌شوید؟ تا وقتی زنده  
هستید، رفتاری از شما سر می‌زند.  
حالا، اینکه تأکید کنیم انسان‌ها فکر، احساس و  
عمل می‌کنند، موضوع خیلی برجسته‌ای نیست. اما  
نقطه‌ی آغاز خوبی است، چون اگر قرار باشد  
اشخاص و موضوعات اعصابمان را به هم نریزند،  
بهتر است بیاموزیم طرز واکنش ذهنی، هیجانی و  
رفتاری خود را نسبت به این مسأله جهت دهیم و  
مدیریت کنیم. چنین عملی، هم به تلاش  
روش‌مند نیاز دارد و هم به تمرین دائمی مهارت‌ها  
و روش‌هایی که به‌زودی آن‌ها را توصیف خواهیم  
کرد.

این کتاب راه‌حلی سریع برای مشکلات روزمره‌ی  
زندگی به دست نمی‌دهد. روش‌های آن ساده و  
قدرتمند هستند، اما اگر می‌خواهید برای شما مؤثر  
واقع شوند، باید به‌طور منظم آن‌ها را به کار ببرید.  
چهار احساس مخرب

در این دنیا چهار احساس "احمقانه" وجود دارد. یعنی هر بار که دچار یکی از این احساسات شوید، نمی‌توانید به شکلی مؤثر از عهده‌ی موقعیتی برآید و به احتمال زیاد خودتان را ناراحت می‌کنید؛ فردی یا موضوعی اعصابتان را به هم می‌ریزد. این احساسات عبارت‌اند از: اضطراب مفرط، خشم / حالت دفاعی، افسردگی / کسالت یا احساس گناه. (به‌زودی به شما خواهیم گفت منظورمان از افراطی یعنی چه). اول، اگر خودتان را خیلی مضطرب (یا عصبی، پرتنش، ناراحت، برافروخته، هراسان، بیمناک، نگران، مرعوب و وحشت‌زده) کنید، به گونه‌ای مؤثر آن شخص یا موقعیت را کنترل نخواهید کرد. برای نمونه، ممکن است در یک مصاحبه‌ی شغلی یا هنگام صحبت با رئیسی مرعوب‌کننده، بی‌نهایت عصبی شوید. متوجه شوید که به دلیل پایان مهلت مقرر در محل کار، یا تصمیم مهمی در زندگی‌تان، یا رفتار اخیر فرزندان خیلی ناراحت هستید. اگر چنین است،

پس کسی یا موضوعی دارد اعصابتان را به هم می‌ریزد.

دوم، اگر خیلی عصبانی (یا تدافعی، خشمگین، آتشی، وقیح، جنجال‌برانگیز، آزرده، ناکام) هستید، این احتمال نیز وجود دارد که تعادل عصبی‌تان را از دست بدهید. شاید وقتی همسرتان از شغل شما، آشپزی، طرز تربیت فرزند یا روش عشق‌ورزی‌تان انتقاد کند، به‌راستی احساس کنید حالت دفاعی دارید. شاید وقتی نوجوانتان به شما بی‌اعتنایی کند یا احترام نگذارد، یا همکارانتان در محل کار بی‌کفایت هستند و با شما مشارکت نمی‌کنند، از کوره در بروید.

در اینجا مثالی از یکی از همکاران را مطرح می‌کنیم که در پروازی از سانفرانسیسکو به لس‌آنجلس اجازه داد دکمه‌های اعصابش فشار داده شوند. این حادثه درست زمانی رخ داد که استعمال دخانیات در بیشتر پروازها ممنوع شد. وقتی من (آرتور لانگ) و بقیه‌ی مسافران سوار