



نشر میلکان

# تو خود کوهی

از خود تخریبی تا تسلط بر خود

بريانا ویست • ترجمه‌ی امیر متقی



تو خود کوهی  
از خود تخریبی تا تسلط بر خود  
بر یانا ویست  
ترجمه‌ی امیر متقی  
ویراسته‌ی فرزانه رضایی  
نمونه‌خوانی امیرحسین مرتضائی

مدیر تولید: کاوان بشیری  
طراح گرافیک: محمدعلی عدیلی  
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۲  
تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۵۱۳-۰۰



نشر میلکان

[www.Milkan.ir](http://www.Milkan.ir)  
[info@Milkan.ir](mailto:info@Milkan.ir)

## فصل اول

### تو خود کوهی

هیچ چیزی بیشتر از خودتان، جلوی زندگی‌تان را نگرفته است. اگر شکافی همیشگی بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید وجود دارد و تلاش‌های شما برای پرکردن آن همواره با مقاومت، درد و ناراحتی خودتان روبه‌روست، می‌شود گفت که همیشه پای خودتخریبی در میان است. ظاهر قضیه چنین نشان می‌دهد که خودتخریبی رفتاری آزارطلبانه باشد و به نظر می‌رسد که نتیجه‌ی خودانزجاری، اعتمادبه‌نفس کم یا نبود اراده است. در واقع، خودتخریبی وجود نیازی ناخودآگاه است که با رفتارهای خودتخریب‌گرانه برطرف می‌شود. برای چیره‌شدن بر چنین رفتاری، باید از فرایند روان‌کاوی عمیقی عبور کنیم؛ باید واقعه‌ای را که به ما آسیب روانی زده مشخص کنیم، احساسات پردازش نشده را رها کنیم، راه‌هایی سالم‌تر برای برطرف کردن نیازهایمان پیدا کنیم، تصورمان از خود را بازسازی کنیم و اصولی مانند هوش هیجانی و انعطاف‌پذیری را توسعه دهیم.

این اصلاً کار ناچیزی نیست؛ اما کاری است که همه‌ی ما در مرحله‌ای از زندگی باید انجام دهیم.

خودتخریبی، در ابتدا، همیشه یک امر بدیهی نیست

وقتی کارل یونگ کودک بود، در حیاط مدرسه با سر زمین خورد. وقتی سرش آسیب دید، پیش خودش فکر کرد: «بله، شاید دیگر مجبور نباشم به مدرسه بروم.» [۳]

ما امروزه او را به خاطر آثار روشن‌بینانه‌اش می‌شناسیم؛ اما در واقع یونگ علاقه‌ای به مدرسه نداشت و با هم‌کلاسی‌هایش کنار نمی‌آمد. مدت کوتاهی پس از این واقعه، یونگ گهگاه و بدون اینکه دست خودش باشد از هوش می‌رفت. او ناخودآگاهانه به چیزی دست یافت که بعدها نامش را گذاشت «روان‌نژندی»، و در



نهایت به این نتیجه رسید که تمام روان‌نژندی‌ها «جایگزینی برای رنجی منطقی هستند».

در قضیه‌ی یونگ، او پیوندی ناخودآگاه بین ازهوش رفتن و مدرسه‌نرفتن ایجاد کرده بود و به این نتیجه رسید که ازهوش رفتن نتیجه‌ی میل ناخودآگاهش به خروج از مدرسه بوده است، جایی که او در عذاب و ناراحت بود. به همین ترتیب، ترس‌ها و وابستگی‌های بسیاری از مردم معمولاً نشانه‌ی مسائل عمیق‌تری هستند که راه بهتری برای کنار آمدن با آن‌ها ندارند.

### خودتخریبی راهکاری برای مقابله است

خودتخریبی به این دلیل اتفاق می‌افتد که ما نمی‌پذیریم که آگاهانه نیازهای درونی خود را برطرف کنیم؛ زیرا معمولاً باور نداریم که قادریم آن‌ها را مدیریت کنیم. گاهی ما رابطه‌هایمان را تخریب می‌کنیم؛ چون عمیقاً می‌خواهیم تا خود را بیابیم، هرچند که می‌ترسیم تنها باشیم. گاهی زندگی کاری خود را تخریب می‌کنیم تا به دنبال خلق هنر برویم، حتی اگر با این کار از نظر جامعه کمتر بلندپرواز به نظر برسیم. گاهی با روان‌کاوی، سفر بهبودی خود را خراب می‌کنیم؛ زیرا این کار به ما اطمینان می‌دهد از تجربه‌کردن احساساتمان اجتناب می‌کنیم. گاهی ما خودگویی‌مان را تخریب می‌کنیم؛ زیرا اگر به خودمان باور داشتیم، برای بازگشت به دنیا و خطرکردن، احساس آزادی می‌کردیم و این کار، ما را آسیب‌پذیر می‌کند.

در نهایت، خودتخریبی اغلب فقط راهکاری ناسازگار برای مقابله است، راهی است تا ما آنچه را که نیاز داریم به خود بدهیم، بدون آنکه به این نیاز پردازیم. اما این کار مثل باقی سازوکارهای مقابله، راهکاری است برای مقابله؛ جواب نیست، راه‌حل نیست و هرگز حقیقتاً مشکل را حل نمی‌کند. ما فقط خواسته‌هایمان را بی‌حس می‌کنیم و اندکی مزه‌ی تسکین موقت را می‌چشیم.

### خودتخریبی از ترس غیرمنطقی ناشی می‌شود

گاهی تخریبگرترین رفتارهای ما نتیجه‌ی ترس‌های درازمدت و بررسی نشده‌ای است که از جهان و خودمان داریم.

شاید ترستان این تصور باشد که بی استعداد، زشت یا دوست نداشتنی هستید. شاید تصور از دست دادن شغل، استفاده از آسانسور یا تعهد در رابطه باشد. در موارد دیگر این ترس می‌تواند انتزاعی‌تر باشد، مثلاً از این بترسید که دنبالتان باشند، به خطوط قرمزتان بی‌احترامی کنند، گیر بیندازند یا به اشتباه شما را متهم کنند. این باورها در طول زمان به وابستگی تبدیل می‌شوند.

برای بسیاری از مردم ترس انتزاعی باز نمود ترس منطقی است. زیرا خیلی ترسناک است که روی ترس‌های حقیقی خود تمرکز کنیم، ما این حساسات را به مسائلی یا موقعیت‌هایی نسبت می‌دهیم که احتمال وقوعشان بسیار کم است. اگر احتمال کمی برای به وقوع پیوستن موقعیت وجود داشته باشد، آن‌گاه نگرانی برای آن «امن» خواهد بود؛ زیرا ما ناخودآگاه می‌دانیم که قرار نیست به وقوع پیوندد. در نتیجه، راهی برای بیان احساساتمان داریم که خودمان را به خطر نمی‌اندازد.

مثلاً اگر شما کسی باشید که از نشستن در ماشین می‌ترسید، شاید ترس واقعی شما این باشد که بر زندگی خود تسلط ندارید یا تصور کنید شخص و چیز دیگری زندگی را پیش می‌برد؛ شاید هم ترستان از حرکت رو به جلو باشد و ماشین در حال حرکت تنها باز نمود این ترس است.

اگر به مسئله‌ی واقعی آگاه باشید، می‌توانید آن را حل کنید؛ شاید بهتر است این روند را با شناسایی وضعیت‌هایی آغاز کنید که شما از قدرت خود دست کشیده‌اید یا بیش از اندازه منفعل بوده‌اید. با این حال، اگر شما از مشکل واقعی آگاه نباشید، همچنان خودتان را متقاعد می‌کنید که از ماشین سوار شدن مضطرب نشوید و بعد متوجه می‌شوید که این ترستان هر لحظه بدتر می‌شود.

اگر سعی کنید که مشکل ظاهری را حل کنید، همواره به در بسته خواهید خورد، به این خاطر که می‌خواهید چسب زخم را پیش از آنکه روشی برای درمان زخم داشته باشید، پاره کنید.

خودتخریبی از پیوندهای ناخودآگاه و منفی ناشی می‌شود  
خودتخریبی یکی از اولین نشانه‌هایی است که می‌گوید روایت درونی شما قدیمی، محدود و اشتباه است.

زندگی شما فقط با تصور شما درباره‌ی آن تعریف نمی‌شود، بلکه تصور شما از خودتان هم در این تعریف دخیل است. خودپنداره‌ی شما تصویری است که تمام عمرتان را صرف ساختن آن کرده‌اید که از کنار هم قراردادن ورودی‌ها و تأثیرهای اطرافیان‌تان ساخته شده است: باورهای پدر و مادرتان، تفکرات هم‌سالانتان، آنچه با تجربه برایتان روشن شده است و غیره. تنظیم تصویری که از خود دارید دشوار است؛ زیرا سوگیری‌ای که ذهن شما پذیرفته بر آن است تا باورهای قبلی شما را تأیید کند.

اینکه ما خود را تخریب می‌کنیم، اغلب به این علت است که پیوندی منفی بین هدفی که می‌خواهیم به آن برسیم و آدمی که آن هدف را دارد یا انجام می‌دهد برقرار است.

اگر هدف شما این است که به ثبات مالی برسید و تمام تلاش‌هایتان برای رسیدن به آن به هدر می‌رود، باید مفهومی را که از پول دارید در نظر بگیرید. پدر و مادر شما چگونه اموالشان را مدیریت می‌کردند؟ مهم‌تر از آن، در مورد آن‌هایی که ثروتمند و آن‌هایی که فقیر بودند چه می‌گفتند؟ بیشتر کسانی که مشکل مالی دارند جایگاهشان در زندگی را کلاً با انکار پول توجیه می‌کنند. آن‌ها می‌گویند که ثروتمندان انسان‌های بدی هستند. تصور کنید اگر با کسانی بزرگ شوید که تمام زندگی‌تان چنین حرفی را در مورد ثروتمندان به شما زده‌اند، در آینده در برابر چه چیزی مقاومت خواهید کرد؟

اضطراب شما درباره‌ی اینکه در حال خودتخریبی هستید معمولاً بازتابی از باور بازدارنده‌ی شماست.

شاید شما پیوندی بین سلامت و آسیب‌پذیری برقرار کرده‌اید؛ زیرا یکی از والدین شما، که کاملاً سالم بود، ناگهان بیمار شد. شاید شاهکار خود را نمی‌نویسید؛ چون واقعاً نمی‌خواهید که بنویسید؛ فقط می‌خواهید فردی «موفق» شناخته شوید تا از شما تعریف کنند. این چیزی است که معمولاً وقتی مردم مقبولیتی را که می‌خواستند به دست نمی‌آورند از آن یاد می‌کنند. شاید به خوردن غذاهای ناچور ادامه می‌دهید؛ زیرا آرامتان می‌کنند؛ اما هرگز از خود نپرسیده‌اید که این غذاها شما را در مقابل چه چیزی آرام می‌کنند. شاید واقعاً بدبین نباشید، بلکه برای برقراری ارتباط با دیگران، راه دیگری جز شکایت کردن بلد نیستید.

برای برطرف کردن این مسئله، باید در ابتدا تصورات پیشین را به چالش بکشید و تصورات جدیدی را بپذیرید.

باید بتوانید بپذیرید احتمال کمی وجود دارد که همه‌ی ثروتمندان فاسد باشند. حتی مهم‌تر از آن، برفرض اینکه افرادی از پولشان خودخواهانه استفاده می‌کنند، اینکه انسان‌های نیکی با نیت‌های خوبی هم وجود دارند که بدون ترس، در پی آن‌اند تا شرایط لازم را برای خلق فرصت و موقعیت بیشتر و سلامت دیگران فراهم کنند. باید بدانید که سلامتی باعث می‌شود که شما کمتر آسیب‌پذیر باشید، نه بیشتر، و اینکه انتقاد پیامد هر چیزی است که برای عموم ساخته می‌شود و دلیلی برای نساختن آن چیز نیست. باید به خودتان نشان دهید که راه‌های بسیاری برای آرام کردن شما وجود دارد که کارآمدتر از خوردن غذاهای ناسالم است و اینکه راه‌های بسیار بهتری از منفی‌نگری برای ارتباط با دیگران هست.

وقتی که واقعاً شروع کنید به پرسش و مشاهده‌ی باورهای قبلی، خواهید دید که چقدر غیرعادی و غیرمنطقی بوده‌اند؛ فعلاً به این مسئله اشاره نمی‌کنیم که این باورها چقدر مانع رسیدن شما به نهایت توانمندی‌هایتان بوده‌اند.

خودتخریبی از چیزی که ناآشناست ناشی می‌شود

انسان‌ها در برابر ناشناخته‌ها مقاومتی ذاتی دارند؛ زیرا اساساً نهایتِ ازدست‌رفتن اختیار ماست. این مسئله در مورد ناشناخته‌هایی که برای ما سودمند و مفید هستند هم صدق می‌کند.

خودتخریبی معمولاً نتیجه‌ی ناآشنایی است و سبب این امر این است که هرچیز بیگانه، مهم نیست که چقدر خوب باشد، تا زمانی که برای ما شناخته نشده باشد باعث ناراحتی است. این امر باعث می‌شود که مردم اغلب ناراحتی حاصل از ناشناخته‌ها را با «اشتباه»، «بد» و «بدشگون» بودن اشتباه بگیرند. در هر صورت، این مسئله صرفاً موضوعی مربوط به سازگاری روانی است.

گای هندریکس<sup>۱</sup> به چنین وضعیتی «حد بالا» یا رواداری برای شادی می‌گوید [۴]. همه ظرفیتی دارند که به آن‌ها امکان می‌دهد حال خوبی داشته باشند. این



مفهوم شبیه به چیزی است که روان‌شناسان به آن «مبنا» می‌گویند، همه‌گرایش معینی دارند و بالاخره به آن برمی‌گردند، حتی اگر وقایعی خاص و شرایط موقتاً تغییر کنند.

تغییرات کوچک، که در طول زمان کنار هم جمع شده‌اند، می‌توانند به تنظیم دائمی مبنا ختم شوند. اما در حال، اغلب پایدار نیستند؛ زیرا ما به وضعیت «حد بالا»ی خود می‌رسیم. دلیل اینکه به این تغییرات کوچک اجازه نمی‌دهیم که به مبنا تبدیل شوند این است که وقتی شرایطمان از میزان شادی‌ای که به آن عادت کرده بودیم فراتر می‌رود، آگاهانه یا ناخودآگاهانه راه‌هایی می‌یابیم تا خودمان را به شرایطی که به آن عادت داریم برگردانیم.

ما برنامه‌ریزی شده‌ایم تا به دنبال چیزی باشیم که می‌شناسیم؛ فکر می‌کنیم به دنبال شادی هستیم؛ اما در واقع سعی در پیدا کردن چیزی داریم که بیشتر به آن عادت کرده‌ایم.

### خودتخریبی از نظام‌های باور می‌آید

باوری که در مورد زندگی خود دارید همان چیزی است که در مورد زندگی‌تان به حقیقت بدل می‌کنید.

به همین دلیل است که باید از این باورهای قدیمی آگاه باشید و شهادت تغییرش را هم داشته باشید.

شاید باورِ بخش زیادی از زندگی شما این بوده که حقوق معمول سالانه‌ی ۵۰ هزار دلار از یک شرکت خوب نهایت توانایی شماست. شاید سال‌ها به خودتان گفته باشید که: «من انسان مضطربی هستم» و حالا شروع کرده‌اید به وارد کردن اضطراب و ترس به نظام باورها و شخصیت خود. شاید در محیطی بسته رشد کرده‌اید. شاید نمی‌دانستید که می‌شود دین و سیاست را زیر سؤال برد و به نتایج تازه رسید. شاید هرگز فکر نمی‌کردید که انسانی هستید که می‌تواند سلیقه‌ی خوبی داشته باشد، احساس خرسندی کند یا به دور دنیا سفر کند.

در موارد دیگر، احتمالاً باورهای بازدارنده‌ی شما ناشی از این باشد که می‌خواهید خود را مصون نگه دارید.



شاید به همین خاطر است که آرامش شناخته‌ها را به آسیب‌پذیری ناشناخته‌ها ترجیح می‌دهید، یا اینکه بی‌حالی را به اشتیاق ترجیح می‌دهید، فکر می‌کنید که رنج کشیدن، شما را ارزشمندتر می‌کند یا باور دارید که همراه هر چیز خوب در زندگی، نکته‌ی بدی هم وجود دارد.

برای اینکه کاملاً بهبود یابید، باید نحوه‌ی تفکر تان را تغییر دهید. باید از باورهای منفی و اشتباه آگاه شوید و به سمت ذهنیتی تغییر کنید که برای شما کارآمد است.

### چگونه از نفی خارج شویم؟

شاید این اطلاعات مقدماتی در مورد خودتخریبی اندکی به دلتان بنشیند یا شاید هم بسیار.

در هر صورت، اگر برای تغییر زندگی خود به اینجا آمده‌اید، باید دست از نفی شرایط کنونی خود بردارید. باید با خود روراست باشید. باید به این تصمیم برسید که آن قدر خود را دوست دارید که حاضر نیستید به چیزی کمتر از آنچه لیاقتش را دارید قانع باشید.

اگر فکر می‌کنید که می‌توانید در زندگی عملکرد بهتری داشته باشید، احتمالاً حق با شماست.

اگر فکر می‌کنید هدف‌های بیشتری برای رسیدن دارید، احتمالاً حق با شماست.

اگر فکر می‌کنید که خود واقعی‌تان نیستید، احتمالاً حق با شماست.

اینکه از جملات تأکیدی بی‌شمار استفاده کنیم تا احساسات واقعی خود را درباره‌ی جایگاهمان در این مسیر تسلی دهیم، به کارمان نمی‌آید. وقتی این کار را می‌کنیم، روند تفکیک آغاز می‌شود و گیر می‌کنیم.

در تلاش برای دوست داشتن خودمان، سعی می‌کنیم هر چیزی را درباره‌ی هویتمان تأیید کنیم. باین حال به نظر نمی‌رسد که آن احساسات شورانگیز همراهمان بماند، بلکه فقط موقتاً ناراحتی مان را تسکین می‌دهد. چرا این احساسات تأثیری ندارند؟ چون ته قلبمان می‌دانیم کسی که می‌خواهیم باشیم نیستیم، تا زمانی که این را نپذیریم، هرگز آرامش نخواهیم یافت.

وقتی انکار می‌کنیم، وارد حالت «سرزنش» می‌شویم. دنبال هرکس یا هر چیزی می‌گردیم که بتواند توضیحی باشد درباره‌ی اینکه چرا این‌گونه هستیم. سپس شروع

تو خود کوهی کتابی است درباره‌ی وضعیت شایع اما کم‌تر مطرح شده‌ی خودتخریبی که کم‌وبیش همه‌ی ما به آن گرفتاریم. امروزه نیازهای ضروری اما متضاد زندگی رفتارهای خودتخریبگر را تشدید کرده‌اند. بریانا ویست در تو خود کوهی نشان می‌دهد چرا دست به تخریب خود می‌زنیم، چه زمان سراغش می‌رویم و چطور می‌توانیم آن را پشت سر بگذاریم.

همان‌طور که کوه زمانی تشکیل می‌شود که دو بخش از زمین به هم برمی‌خورند، کوه شما هم از هم‌زیستی نیازهای متضادتان برمی‌خیزد. کوه شما به آشتی دادن دو بخش از شما نیاز دارد: خودآگاه و ناخودآگاه، به‌ترتیب بخشی از شما که می‌داند چه می‌خواهید و بخشی از شما که نمی‌داند چرا هنوز جلوی خودتان را گرفته‌اید.

شاید می‌دانید که کوه شما چیست. شاید کوه شما اعتیاد، وزن، رابطه، شغل، انگیزه یا پول باشد. شاید هم نمی‌دانید. شاید کوه‌تان حس مبهمی از اضطراب، عزت‌نفس پایین، ترس یا نارضایتی عمومی باشد، که دارد به همه‌چیز سرازیر می‌شود. کوه بیش‌تر از این‌که تنگنایی در برابر ما باشد، مشکلی درون ماست، پایه‌ای است ناپایدار که شاید ظاهرش نشان ندهد؛ اما تقریباً تمام بخش‌های زندگی‌مان را تغییر می‌دهد.

معمولاً وقتی با مشکلی ناگهانی مواجه می‌شویم، با واقعیت زندگی مواجهیم. وقتی مشکل مان همیشگی است، با واقعیت خودمان مواجهیم. اغلب فکر می‌کنیم که مواجهه با کوه به معنای مواجهه با سختی‌های زندگی است. این‌طور فکر می‌کنیم چون سال‌هاست ترس‌های کوچک، سازگاری و راهکارهای مقابله‌ای در ما جمع شده و در طول زمان روی هم انباشته شده‌اند.

کوه شما سدی است که بین شما و زندگی مطلوب‌تان قرار گرفته است. مواجهه با آن تنها راه به‌سوی آزادی و دگرگونی شماست. شما این‌جایید چون محرکی زخم‌تان را به شما نشان داده است و حالا زخم‌تان راه را و راه‌تان سرنوشت شما را نشان خواهد داد.

کوهی که مقابل شماست ندای زندگی‌تان، هدف‌تان از بودن در این نقطه و مسیری است که در نهایت برای‌تان روشن شده است. روزی این کوه پشت‌سر شما خواهد بود؛ اما کسی که در مسیر گذشتن از این کوه، به آن تبدیل می‌شوید، تا ابد همراه شما خواهد ماند. در نهایت، شما نه بر کوه، که باید بر خودتان مسلط شوید.

- از متن کتاب -