

بخش اول

مزیت رها کردن



حسرت، بخشی جدایی ناپذیر از زندگی است. همه ما اشتباه می‌کنیم و تصمیمات بدی می‌گیریم. گاهی چیزهای بزرگ و با ارزشی از دست می‌دهیم و باور داریم که بسیاری از آنها غیرقابل اجتناب است.

اما حسرت، هدفی در درون خود دارد. حسرت به ما درس‌های زیادی می‌دهد و کمک می‌کند که از انجام دوباره اشتباهات و اتخاذ تصمیم‌های نامناسب دوری کنیم. اما اگر اجازه دهیم که این حسرت با تکرار اشتباهات و تصمیمات بد تکرار شود، در نهایت در ما نهادینه خواهند شد. و نتیجه این است که داستان‌های اشتباهی در ذهن خود خواهیم ساخت. این داستان‌ها در نهایت ما را به این نتیجه می‌رساند که توانایی اتخاذ تصمیمات خوب را نداریم و در نتیجه چیزی که داریم همانی است که لیاقت ما است.

در این مرحله ما احساس ایستایی می‌کنیم به این صورت که دیگر نمی‌توانیم حرکت کنیم و حس ناراحتی، استرس و ترس داریم. و بدتر اینکه احساس می‌کنیم تمام پیشامدها به دلیل اشتباهات ما است و نمی‌توانیم تغییرات مثبتی ایجاد کنیم. در نتیجه احساس ناتوانی می‌کنیم.

مزیت رها کردن این است که می‌توانیم این احساسات را رها کنیم، خود را بازیابی کنیم و بدون سرخوردگی و پشیمانی به دنبال علایق و خواسته‌های خود برویم. ما می‌توانیم با انتظار اتفاقات خوب به جلو حرکت کنیم و مهمتر اینکه این احساس در ما ایجاد می‌شود که نتایج تا حد زیادی در کنترل خود ما هستند.

قطعاً بیان رهایی از ترس‌ها، ناراحتی‌ها، اضطراب‌ها و حسرت‌ها خیلی ساده است اما انجام آن به این سادگی نیست. عموماً این احساس در پنج بخش از زندگی ما ریشه دارند:

1. ارتباطات (با اعضای خانواده، دوستان و همسر)

2. سلامت (روحي و روانی)

3. توسعه فردی (تحصیلی، هیجانی و معنوی)

4. شغل یا کسب و کار

5. وضعیت مالی

در چند فصل آینده ما بستر پذیرش ذهنیت رها کردن را ایجاد خواهیم کرد. این ذهنیت تمام بخش‌های بالا را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد و یاد خواهید گرفت که چگونه متوجه شوید که چه زمانی باید بعضی چیزها را رها کنید، چرا باید بلافاصله این کار را انجام دهید و مزایایی که از این کار به دست می‌آورد چه چیزهایی می‌تواند باشد.

رها کردن به چه معنی است (و به معنی چه چیزهایی نیست)

یک تفاوت بسیار مهم بین رها کردن و تسلیم شدن وجود دارد.

جسیکا هاچینگان

ما به چیزها دل می‌بندیم چون برای ما مهم هستند. اما زمانی که شرایط مربوط به آن چیزها تغییر می‌کند ما در سازگار شدن با این شرایط مشکل داریم. ما به لحاظ هیجانی نمی‌توانیم شرایط جدید را درک کنیم.

به عنوان مثال، فرض کنید که رفتار شما در محیط کار سبب می‌شود کارتان را از دست بدهید. اگر استخدام بودن بخشی از هویت شما باشد احتمالاً پذیرفتن اینکه کار خود را از دست داده‌اید سخت است. در این حالت احساس عصبانیت، ناراحتی و سرزنش کردن خود کاملاً قابل درک است.

یا فرض کنید که شما و همسرتان تصمیم می‌گیرید از هم جدا شوید. اگر ازدواج برای شما مهم باشد قطعاً جدا شدن خیلی سخت است و در این حالت نیز خشم، نارضایتی و حسرت خودنمایی می‌کند. تا زمانی که این احساس در شما وجود داشته باشد برای سازگار شدن با شرایط جدید مشکل خواهید داشت.

در حالت ایده‌آل، همه ما باید بتوانیم با این احساسات منفی مقابله کنیم، آنها را به روشی منطقی مدیریت کنیم و در نهایت در زندگی به جلو حرکت کنیم. به عنوان مثال، باید بتوانیم شغل دیگری پیدا کنیم و یا شخص دیگری را ملاقات کنیم که در زندگی ما نقش موثری داشته باشد و بتواند شریک زندگی خوبی باشد.

اما در بیشتر اوقات ما از لحاظ احساسی خیلی به رخداد‌های گذشته وابسته ایم. ما از ادامه دادن به مسیر زندگی باز می‌مانیم چون احساس می‌کنیم می‌توانیم تغییراتی در گذشته ایجاد کنیم که بتواند اثرات احساسات منفی را کاهش دهد. این مرحله، مرحله چانه زنی درد و رنج نام دارد. این امر کاملاً طبیعی است اما توانایی ما

در حرکت به سمت جلو را محدود می‌کند و حس اغراق آمیزی از کنترل به ما می‌دهد.

مرحله رها کردن با پذیرش شرایط جدید شروع می‌شود. به این صورت که به جای چسبیدن به گذشته واقعیت را قبول می‌کنیم و متعهد می‌شویم که دیگر به گذشته نچسبیم. ما خودمان را از رویدادهایی که تاثیر زیادی بر آنها نداریم جدا می‌کنیم.

به عنوان مثال، می‌پذیریم که از دست دادن شغل نتیجه کار خودمان بوده است. ما با این نکته کنار می‌آییم که ازدواج ما به ته خط رسیده است. و مهمتر اینکه درک می‌کنیم که نمی‌توانیم شرایط را تغییر دهیم. ما از مرحله چانه زنی درد و رنج – مرحله ای که فکر می‌کنیم نباید این اتفاقات برای ما می‌افتاد و اشتباهی رخ داده است- عبور کرده و وارد مرحله پذیرش موضوع می‌شویم. در مرحله پذیرش است که این ناراحتی و تاسف از بین می‌رود.

رها کردن به چه معنی نیست

رها کردن گاهی اوقات با اجتناب از رنج عاطفی اشتباه گرفته می‌شود. و به جای اینکه با افکار و احساسات منفی مقابله شود آنها را رها می‌کنیم. این در حقیقت یک ذهنیت خطرناک و ناسالم است زیرا به بی‌تفاوتی ختم می‌شود. با اجتناب از مقابله با رنج عاطفی در نهایت به بی‌تفاوتی و حتی سنگدلی می‌رسیم.

ما این کار را می‌کنیم تا بتوانیم خودمان را از استرس، ناراحتی و رنج‌های عاطفی دور کنیم. اما متأسفانه این چهارچوب ذهنی بیش از آنکه مفید باشد به ما آسیب می‌رساند و در نهایت فرصت شناخت این احساسات و مقابله با آنها به روشی موثر را از دست می‌دهیم.

روش مناسب برای رها کردن این است که ابتدا این افکار و احساسات منفی را مشخص کنیم، بررسی کنیم که چرا آنها را تجربه می‌کنیم و از مرحله انکار و چانه زنی عبور کرده و به مرحله پذیرش برسیم. در طی این فرآیند دو اتفاق مهم رخ می‌دهد.

بخش اول / مزیت رها کردن ❖ 23

اول اینکه ما مقاومت احساسی خود را افزایش می‌دهیم. یاد می‌گیریم چگونه به جای اینکه احساسات خود را سرکوب کرده و از آنها دوری کنیم آنها را مدیریت کنیم.

دوم اینکه ذهنیت عدم اتصال به گذشته را در خود ایجاد می‌کنیم. در این حالت احساساتی که داریم را دقیقاً می‌شناسیم، آنها را بررسی می‌کنیم و در نهایت به خودمان اجازه می‌دهیم که آنها را رها کرده و شرایط جدید را بپذیریم. متوجه می‌شویم که رها نکردن گذشته روشی ناسالم است و به جای اینکه رنج عاطفی خود را صرفاً از جلوی چشم خود دور کنیم آن را حل می‌کنیم.

اگر واقعاً به دنبال رها کردن خاطرات ناگوار، تاسف، ترس و ناراحتی‌های عمومی هستیم ابتدا باید با آنها روبرو شویم. در بخش سوم این تکنیک‌ها را برای شما توضیح خواهیم داد.

چگونه متوجه شویم که زمان رها کردن فرا رسیده است

بعضی افراد فکر می‌کنند که دل بستن و نگه داشتن چیزها نشانه قدرت است. اما زمان‌هایی وجود دارد که قدرت بیشتری نیاز است تا متوجه شوید زمان رها کردن فرارسیده و چیزهایی را رها کنید.

آن لاندروز

ذهن ما این توانایی را دارد که وضعیت هیجانی ما را پنهان کند. این توانایی هم در مورد نقاط ضعف و هم در مورد نقاط قوت وجود دارد. در اصل این توانایی به منظور محافظت از ما ایجاد شده است. اگر ما از وضعیت احساسی خود بی‌اطلاع باشیم می‌توانیم از احساسات، ترس‌ها و تهدیدهایی که از تصویر خود داریم اجتناب کنیم.

اما متأسفانه این اجتناب کردن به سرعت وضعیت عاطفی ما را تشدید می‌کند. ما همچنان نمی‌دانیم که چه احساسی داریم و در نتیجه نمی‌توانیم با افکار منفی که سبب ایجاد استرس در ما می‌شوند مقابله کنیم. اگر نتوانیم با این احساسات منفی روبرو شویم توانایی مدیریت مناسب آنها را نیز نخواهیم داشت.

به همین دلیل مهم است بتوانیم احساسات منفی و شرایط حاصل از آن که ما را عقب نگه می‌دارد را تشخیص دهیم. زیرا تنها در این حالت است که می‌توانیم به روشی موثر و سالم با آنها مقابله کرده و در نهایت رهایشان کنیم.

معمولاً چند نشانه وجود دارد که نشان می‌دهد شما به چیزی دل بسته‌اید که تاثیر منفی بر روی ذهنیت شما دارد. اگر شما هر کدام از اینها را تجربه می‌کنید لازم است دلیل آنها را به خوبی بررسی کنید. از خودتان بپرسید به چه چیزی دل بسته‌ام که سبب شده اینگونه احساس کنم؟

دائماً احساس ناامیدی می کنید

ناامیدی گاهی مشخص نیست و صرفاً می تواند بصورت یک جریان زیر سطحی باشد که گاهی نشانه هایی از آن نمایان می شود. این حالت معمولاً ناشی از حس درماندگی است. در این حالت شما احساس می کنید نمی توانید شرایطی که برای شما مشکل ایجاد کرده را تغییر دهید. این حس می تواند سبب ایجاد احساسات دیگری مانند احساس گناه، اضطراب و نگرانی شود.

زمان زیادی را صرف رنج کشیدن از یک رخداد می کنید

اینکه شما به گذشته فکر کنید و خاطرات مهمی در گذشته به ذهن شما برسد یک چیز است اما اینکه بصورت مداوم به یک خاطره در گذشته فکر کنید که سبب رنج عاطفی شود چیز دیگری است. مثالهای مورد اخیر می تواند شامل از دست دادن شغل، جدا شدن از همسر یا اتخاذ تصمیمات حسرت آور باشد. گذشته در هویت ما نقش دارد زیرا به ما دید وسیع تری می دهد تا بتوانیم شرایط موجود را بهتر درک کنیم. علاوه بر این، این گذشته می تواند بعنوان ابزاری باشد که به ما کمک می کند تا مشکلات را حل کرده و احساسات خود را کنترل کنیم. اما گاهی اوقات بر روی یک رخداد تلخ تمرکز می کنیم و همین توجه زیاد به این رویداد سبب می شود تمرکز خود را از دست بدهیم و به حواشی این رخداد بپردازیم. در نهایت همین یک رویداد تمام توجه ما را به خودش جلب می کند.

در حال خودخوری هستید

خودخوری می تواند به دلایل خارجی و داخلی متعددی باشد. مثالهای آن عبارتند از ارتباطی که از بین رفته است، رفتار نامناسب توسط رئیس، اتفاقی که سبب شده حس قربانی به ما دست دهد یا هدفی که همیشه خارج از دسترس ما به نظر می رسد.

خودخوری نیز مانند حس ناامیدی زمانی ایجاد می‌شود که باور می‌کنیم نمی‌توانیم بر روی اتفاق خاصی تاثیر داشته باشیم. در این حالت به حال خود تاسف می‌خوریم چون فکر می‌کنیم فاقد توانایی لازم برای تغییر شرایط هستیم.

به جای اینکه به دنبال شواهدی باشیم که نشان دهد تصمیم ما اشتباه بوده است همچنان سعی داریم تصمیم خود را منطقی جلوه دهیم

یکی از دلایل دل بستن به چیزها که سبب می‌شود هیجانات منفی همچنان باقی بمانند این است که با وجود اینکه مشخص است که آن چیزها ارزشی نداشته و اشتباه هستند، باز هم سعی می‌کنیم دل بستن به آنها را توجیه کرده و تصمیمات خود در این مورد را منطقی جلوه دهیم. به عنوان مثال ممکن است تصمیم بگیریم حتی در صورتی که همسرمان به ما خیانت کرده است باز هم با او زندگی کنیم. و در این حالت به جای اینکه این رابطه را کنار بگذاریم و از آن دل ببریم، به کسی که به ما این حقیقت را گوشزد می‌کند حمله می‌کنیم و همچنان پافشاری می‌کنیم که تصمیمات ما درست بوده است.

این توجیه تصمیمات و رفتارها از غرور ما نشات می‌گیرد. و این یک نشانه کاملاً مشخص است که نشان می‌دهد باید احساسات خود را جابجا به آن وضعیت را مورد بازبینی قرار دهیم.

احساس می‌کنید از نظر عاطفی تخلیه شده‌اید

تشخیص و ارزیابی این احساس کار سختی است. فرسودگی احساسی خیلی آرام رخ می‌دهد. و به این دلیل که سرعت پیشرفت آن خیلی کند است چندان تشخیص داده نشده و در نتیجه بدون مدیریت رها می‌شود دقیقاً مانند حالتی که قورباغه‌ای را در دیگ آب می‌گذارید و دمای دیگ را آرام آرام بالا می‌برید. در این حالت دمای دیگ به نقطه جوش می‌رسد اما قورباغه متوجه آن نشده و در نهایت از بین می‌رود.

بخش اول / مزیت رها کردن ❖ 27

فرسودگی احساسی اغلب به اشتباه به عوامل استرس‌زای روزانه که در زندگی شخصی یا کاری وجود دارد مانند رفت و آمد به محل کار یا مراقبت از بچه‌های شلوغ نسبت داده می‌شود. اما واقعیت این است که این فرسودگی احساسی در استرس، اضطراب و حسرت رویدادهای گذشته که ما به آن چسبیده‌ایم، ریشه دارد.

نمی‌توانید آخرین باری که شاد بوده‌اید را به یاد آورید

ناشادبودن مزمن به دلیل وجود عوامل استرس‌زای روزانه نیست. و ناشادی‌های حاصل از صرف زمان زیاد در شبکه‌های اجتماعی - که خود نتیجه فقدان روابط اجتماعی مناسب است - هم به ندرت به ناشادی مزمن تبدیل می‌شود.

اگر نمی‌توانید آخرین باری که شاد بودید را به یاد آورید احتمالاً به یک خاطره دردناک، فقدان عمیق یا یک تصمیم بسیار تأسف‌آور چسبیده‌اید. احتمالاً تمرکز شما به دلیل توجه زیاد به این رویداد از بین می‌رود و همین امر باعث می‌شود نتوانید از شادی‌های کوچک روزانه لذت ببرید.

این احساس اگر بدون مدیریت رها شود می‌تواند سبب ایجاد افسردگی و در نهایت جدایی احساسی و اجتماعی منجر شود.

زمانی که این نشانه‌ها را می‌بینید چه باید کرد

مهم است که بررسی کنید چرا این احساسات و هیجانات منفی را تجربه می‌کنید. و هر چقدر سریعتر این کار را بکنید بهتر است. اگر به این گونه احساسات اجازه دهید بدون این که بررسی شوند در ذهن شما بمانند، رشد می‌کنند و در نهایت مانع از این می‌شوند که به احساس آزادی عاطفی که از رها کردن حاصل می‌شود، برسید.

در بخش سوم تکنیک‌های مختلفی را بررسی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند بتوانید این آزادی را تجربه کنید. اما در چند بخش آینده باید چند مورد دیگر را نیز بررسی کنیم تا بستر مورد نیاز برای درونی شدن این تکنیکها ایجاد گردد.

10 دلیل ضروری برای یادگیری رها کردن

زمانی که به خودتان اجازه دهید چیزها را رها کنید فعالیت طبیعی بدن شما برای التیام خودش شروع می‌شود.

تیج نات هن

زمانی که بتوانید ذهنیت دل نبستن و رها کردن را در خود نهادینه کنید می‌توانید آزادی عاطفی را تجربه کنید. اما بیایید کمی بیشتر به این موضوع بپردازیم. در اینجا می‌خواهیم در مورد انواع مزیت‌هایی که این آزادی عاطفی می‌تواند برای شما داشته باشد کمی بیشتر صحبت کنیم.

1. رشد شخصی

زمانی که به چیزی دل می‌بندیم تمام توجه خود را به آن معطوف می‌کنیم. در نتیجه منابع انرژی ما صرفاً بر روی یک مورد در گذشته یا حال سرمایه‌گذاری می‌شود که می‌تواند سبب ناراحتی، خشم و یا نارضایتی گردد. اما زمانی که ما این خاطره منفی یا ناراحت‌کننده را رها می‌کنیم این منابع انرژی آزاد می‌شوند. همین امر به ما امکان می‌دهد بتوانیم این منابع را در راستای بهتر شدن خود صرف کنیم.

2. بهبود سلامت ذهنی

جسیدن به خاطرات دردناک تاثیر زیادی بر روی اعتماد به نفس و پایداری ذهنی ما دارد. این کار سبب می‌شود به تدریج پایداری ذهنی ما کمتر شده و حتی ما را وارد مرحله افسردگی کند.

زمانی که این خاطرات را رها می‌کنیم این فشار ذهنی را از روی خودمان برمی‌داریم. در نتیجه اعتماد و عزت نفس ما تقویت شده و می‌توانیم دوباره مقاومت و پایداری خود در برابر عوامل استرس‌زای زندگی را بیشتر کنیم.

3. بهبود سلامت جسمی

دل بستگی احساسی به تاسف‌ها و ناراحتی‌های گذشته سبب می‌شود بدن ما نیز تحت تاثیر قرار گیرد. این امر سبب می‌شود میزان استرس ما افزایش یافته، فشار خون ما بالا رود و حتی توانایی خواب راحت نیز از ما سلب شود. زمانی که خودمان را از گذشته جدا می‌کنیم این فشار فیزیکی نیز از بین می‌رود. انجام این کار سبب می‌شود بدن ما سالم بماند و دیگر استرس‌های غیرضروری که نتیجه‌ای جز تخریب جسم ما ندارد، ایجاد نشود.

4. ارتباطات بهتر

زمانی که خاطرات دردناکی دارید داشتن ارتباطات سالم نیز سخت خواهد بود. این خاطرات مانع از این می‌شوند که بتوانیم به خودمان احترام بگذاریم. علاوه بر این، این موضوع سبب می‌شود به دیگران هم نتوانیم احترام بگذاریم. همانگونه که در بالا توضیح داده شد منابع توجه ما صرفاً بر روی چیزهایی است که رنج و درد ایجاد می‌کنند. رها کردن سبب می‌شود بتوانیم بر روی مراقبت از خود و دیگران تمرکز کنیم. ما از لحاظ احساسی حضور بیشتری داریم و همین امر سبب می‌شود که دوست، همسر و همکار بهتری باشیم.

5. تمرکز کمتر بر روی رضایت دیگران

ناراحتی ذهنی ما اغلب سبب اتخاذ تصمیمات و انجام کارهایی می‌شود که سبب ناراحتی دیگران می‌شود. این تصمیمات و کارها می‌تواند سبب ناراحتی، نگرانی، خشم و حتی حس ناامیدی در خود ما نیز بشود. زمانی که گذشته را رها می‌کنیم به خودمان این اجازه را می‌دهیم که دیگر بر روی رضایت دیگران تمرکز نکنیم. در عوض سعی می‌کنیم بر روی تصمیماتی زمان بگذاریم که بر اساس نیازهای خودمان باشد و از منابعی که در اختیار داریم بهترین استفاده را بکنیم.

6. شجاعت بیشتر

هرچقدر بر روی تصمیمات اشتباه و حسرت‌ها تمرکز کنیم بیشتر از تکرار آنها ترس خواهیم داشت. این ترس می‌تواند به مرحله‌ای برسد که دیگر نتوانیم حتی تصمیمات بسیار کوچک یا گامهای بسیار کوچکی برداریم. وقتی ما از دل بستن به اشتباهات گذشته دست بر می‌داریم می‌توانیم بصورت منطقی عواقب این کار را مورد ارزیابی قرار دهیم. در بسیاری از حالات این عواقب بسیار کمتر از آن چیزی هستند که ما تصور می‌کرده‌ایم. درک این حقیقت به ما کمک می‌کند در آینده راحت‌تر دست به عمل بزنیم.

7. بهبود سازگاری

زمانی که ما به گذشته دردناک خود می‌چسبیم ذهن ما نیز درگیر گذشته می‌شود و در نتیجه تمام اهدافی که محقق نشده است، ارتباطات نامناسب و شکست‌ها و نارضایتی‌های گذشته در جلوی چشم ما قرار می‌گیرد. این امر سبب می‌شود به راحتی نتوانیم تغییراتی که در حال حاضر اتفاق می‌افتد را پذیرفته و با آنها سازگار شویم.

زمانی که چیزها را رها می‌کنیم میزان سازگاری ما نسبت به تغییرات بیشتر می‌شود و توانایی سازگاری بیشتری خواهیم داشت. این امر سبب می‌شود در اتفاقات روزمره راحت‌تر با مسایل کنار بیاییم و نتیجه این کار، شادی و ایجاد تغییرات مثبت در رشد شخصی خواهد بود.

8. قدردانی بیشتر بابت شادی‌های روزانه

دل بستن به گذشته سبب می‌شود نتوانیم از حال لذت ببریم. در این حالت تجربه‌های مثبت روزانه مورد توجه ما قرار نمی‌گیرند و ما فرصت خندیدن با دوستان یا یک پیاده‌روی ساده و حتی لذت خواندن یک کتاب داستان را از دست می‌دهیم.

بخش اول / مزیت رها کردن ❖ 31

رها کردن سبب می‌شود بتوانیم بهتر قدر این شادی‌های کوچک را بدانیم و چون دیگر درگیر خاطرات دردناک گذشته و ترس‌های مربوط به این خاطرات نیستیم راحت‌تر می‌توانیم لحظات کوچک شادی که قبلاً مورد توجه ما قرار نمی‌گرفته‌اند را ببینیم.

9. همدلی بیشتر با دیگران

زمانی که شما سرگرم دردها، حسرت‌ها و شکست‌های خود هستید نمی‌توانید در هنگام ایجاد مشکل یا شکست برای دیگران با آنها همدردی کنید. هرچقدر بیشتر به دردهای خودمان توجه کنیم کمتر می‌توانیم درد افراد دیگر مانند دوستان، فرزندان و همکاران را احساس کنیم.

زمانی که بتوانیم رها کردن را در خود نهادینه کنیم راحت‌تر با احساسات دیگران ارتباط می‌گیریم و بهتر می‌توانیم دیدگاه‌های آنها را درک کرده و احساساتشان را متوجه شویم. این امر به ما کمک می‌کند نسبت به دیگران در اطراف خود بیشتر دقت کنیم و توجه بیشتری به آنها داشته باشیم. لذا بهتر می‌توانیم وقتی آنها نیاز به حمایت دارند وارد عمل شده و به آنها کمک کنیم.

10. استقلال عاطفی

چسبیدن به گذشته مانع از یافتن لذت و شادی در خودمان می‌شود و در این حالت برای شادی به دنبال منابع بیرونی می‌گردیم. حتی ممکن است برای افزایش اعتماد به نفس یا رسیدن به علایق خود به دیگران وابسته شویم.

زمانی که گذشته را رها می‌کنیم به خودمان این آزادی را می‌دهیم که بتوانیم شادی‌های خود را کنترل کنیم و می‌پذیریم که برای داشتن حس خوب نسبت به خود و شرایطی که داریم نیازی نیست به دیگران وابسته باشیم.

کار سخت رها کردن

همانگونه که تا اینجا متوجه شدید کارهای زیادی وجود دارد که باید انجام شود. اگر بگوییم که شادی حال و آینده ما به متعهد بودن به رها کردن ترسها، نارضایتیها، نگرانیها و حسرت‌هایی که ما را عقب نگه داشته است بستگی دارد، اغراق نکرده‌ایم.

رها کردن، کار آسانی نیست. همانگونه که قبلاً هم گفتم اگر این کار ساده بود دیگر نیازی به این کتاب نبود. اما انجام این کار همیشه و در همه حال ممکن است. هرچند که گذشته افراد با هم متفاوت است و دردها و نگرانی‌های افراد مختلف نیز متفاوت می‌باشد، اما باید توجه داشت که عوامل ایجاد استرس زیادی بین همه ما مشترک است. حداقل ظاهر موضوع این گونه است که همه ما چیزهای مشترک زیادی داریم. در بخش بعدی چیزهای مشترکی که بین عموم افراد وجود دارد و سبب شده آنها را عقب نگه دارد بررسی می‌کنیم. البته دقت داشته باشید که ممکن است شما صرفاً چند مورد محدود از این موارد گفته شده را داشته باشید.

20 مورد از مهمترین چیزهایی که باید رها کنیم

رها کردن یعنی اجازه دهیم تصاویر و هیجانات، ترس‌ها و نگرانی‌ها و نیز دلهره‌ها و حسرت‌های گذشته که با روح ما درآمیخته است، بروند.

جک کورنفیلد

چسبیدن به خاطرات دردناک، ما را از دیگران جدا می‌کند. حتی زمانی که دوستان و خانواده ما نیز درد ما را متوجه می‌شوند و می‌خواهند به ما کمک کنند باز هم به نظر می‌رسد که این ناراحتی‌های هیجانی ما باید دور از دسترس دیگران و صرفاً با ما بمانند. همین امر به تنهایی و جدایی از افراد منجر می‌شود. اگر این منزوی شدن مدیریت نشود، رشد می‌کند و در نهایت سبب می‌شود احساس کنیم که درد ما به هیچ کس دیگری ارتباط ندارد.

واقعیت این است که بسیاری از مردم دردهای مشترکی دارند. ما معمولاً خاطرات دردناکی از رویدادهای مشابه داریم. ما به احساسات منفی که ناشی از تاسف، حسرت و شکست‌های مشابهی هستند چسبیده‌ایم.

خوب با در نظر داشتن این موضوع می‌خواهیم در اینجا 20 مورد از مهمترین چیزهایی که تمامی افراد باید آنها را رها کنند را مورد بررسی قرار دهیم. این موارد موضوعاتی هستند که افکار و هیجانات ما را درگیر می‌کنند و مانع از لذت بردن از تجربیات جدیدی که می‌توانیم داشته باشیم، می‌شوند.

مواردی که در ادامه توضیح داده می‌شود یک لیست شلوغ و کسل کننده نیست و حتی شامل تمام موارد هم نمی‌شود. اما بسیاری از رنج‌های احساسی که کنترل محدودی بر آنها داریم را در بر می‌گیرد. اگر با خواندن یکی از موارد به این نکته رسیدید که بله این مورد دقیقاً در مورد من صادق است، تعجب نکنید.

1. روابط ناموفق

عبور از روابط موفق کار سختی است حتی اگر باور نداشته باشیم. ما بصورت طبیعی بارها و بارها به این روابط ناموفق نگاه می‌کنیم و دلایلی که این ارتباطات بر هم خورده است را مرور می‌کنیم. اغلب هم خودمان را سرزنش می‌کنیم حتی اگر تمام کارهایی که می‌توانسته‌ایم برای حفظ رابطه انجام دهیم را انجام داده باشیم. این کاملاً طبیعی است که به یک ارتباط ناموفق و شکست خورده بچسبیم اما در نهایت باید بتوانیم راهی پیدا کنیم تا بتوانیم این موضوع را رها کرده و به زندگی خود ادامه دهیم.

2. روابط سمی

شاید این گونه به نظر برسد که رها کردن روابط سمی کار ساده‌ای است. چون این روابط سبب ایجاد استرس و اضطراب شده و معمولاً هم صدقاتی در این گونه روابط وجود ندارد. اما در نهایت رها کردن این گونه روابط کار بسیار سختی است. در این حالت طرفین رابطه به نوعی به یکدیگر وابسته می‌شوند و با وجود اینکه هر دو از این رابطه رنج می‌برند به این رابطه ادامه می‌دهند.

زمانی که شما درگیر رابطه‌ای سمی هستید غیرممکن است بتوانید آزادی عاطفی را تجربه کنید. و هرچقدر بیشتر این رابطه طول بکشد بیشتر فرصت داشتن رابطه سالم‌تر و شادتر را از خودمان دریغ می‌کنیم.

3. حسادت

حسادت از احساس ناامنی نشات می‌گیرد. ما احساس ناامنی می‌کنیم چرا که شاید کسی که در حال حاضر در زندگی از بودنش لذت می‌بریم را از دست بدهیم. یا اینکه به خوش شانسی دیگران حسرت می‌خوریم.

افراد زیادی فکر می‌کنند که حسادت صرفاً در روابط انسانی وجود دارد، اما واقعیت این است که این حسادت می‌تواند در مورد شغل، کار و موارد دیگر نیز باشد. در صورتی که به این احساس رسیدگی نشود همین حسادت می‌تواند سبب

ایجاد حس ناکافی بودن و شرمندگی شود که این موارد هم به عزت نفس آسیب می‌رسانند.

4. شکست‌های گذشته

ما معمولاً تمایل داریم شکست‌ها را به خودمان بگیریم. روابط ناموفق، شکست‌های کاری، سرمایه‌گذاری‌های ناموفق، امتحاناتی که به خوبی نبوده‌اند و مصاحبه‌های کاری بد همیشه با ما می‌مانند. ما همیشه به این موضوع می‌پردازیم که اگر کارهایی را به شیوه‌ای متفاوت انجام می‌دادیم می‌توانستیم نتایج بهتری بگیریم.

مرور مجدد شکست‌ها کار مفیدی است زیرا به ما امکان می‌دهد اشتباهات را تکرار نکنیم. اما زمانی که نسبت به اشتباهات حساس شویم و نتوانیم با آنها کنار بیاییم سعی می‌کنیم همیشه خودمان را سرزنش کنیم. این امر سبب می‌شود در نهایت به احساس گناه و شرمندگی برسیم و کارایی خودمان را زیر سوال ببریم.

5. حسرت‌های گذشته

احساس حسرت ریشه در انتخاب‌هایی دارد که فکر می‌کنیم خوب نبوده‌اند. به عنوان مثال، ما با شخص اشتباهی ازدواج کرده‌ایم، خانه‌ای در محله بدی خریده‌ایم یا رشته خوبی را در دانشگاه انتخاب نکرده‌ایم. ما به این حسرت‌ها می‌چسبیم چون فکر می‌کنیم که اگر انتخاب‌های دیگری داشتیم می‌توانستیم زندگی بهتری داشته باشیم.

اما گذشته را نمی‌توان تغییر داد. تاسف خوردن و حسرت داشتن بابت انتخاب‌های گذشته می‌تواند در نهایت به بخشی از هویت شما تبدیل گردد. آنها سبب می‌شوند که به قدرت رقابت خود شک کنیم و در نهایت عزت نفس ما نیز تحت تاثیر منفی قرار خواهد گرفت.

6. بدشانسی‌های گذشته

همه ما بدشانسی را تجربه کرده‌ایم. کار خود را از دست داده‌ایم، سلامت ما به خطر افتاده است یا در یک سانحه رانندگی بوده‌ایم. در این حالات ممکن است خودمان در ماشین گیر کرده باشیم، ماشین له شده باشد یا خانه ما مورد سرقت قرار گرفته باشد. زمانی که این گونه اتفاقات رخ می‌دهد داشتن احساس تاسف کاملاً طبیعی است و حتی شاید به مرحله‌ای برسیم که از خود بپرسیم چرا این اتفاقات همیشه برای من رخ می‌دهد؟

علاوه بر این، ادامه‌دار شدن این حس می‌تواند سبب شود احساس ناامیدی کنیم. اگر تصمیم نگیریم که بدشانسی‌های خودمان را رها کنیم به تدریج به این سمت می‌رویم که خود را قربانی شانس بدمان بدانیم. و زمانی که خود را در نقش قربانی ببینیم حس عاملیت شخصی خود را از دست می‌دهیم و فکر می‌کنیم که چندان قدرتی در زندگی و حوادثی که ایجاد می‌شود نداریم.

7. اهدافی که محقق نشده‌اند

درگیر کردن هیجان‌ات در اهداف خیلی ساده اتفاق می‌افتد. در ابتدا تصور می‌کنیم که به اهداف خود رسیده‌ایم. و سپس حس شادی و رضایتی که از انجام کار و رسیدن کار به نتیجه حاصل می‌شود را تصور می‌کنیم. اما این دل بستن به هدف مانند شمشیر دو لبه است. اگر ما نتوانیم به اهداف خود برسیم احساس نگرانی، ترس و عدم رضایت خواهیم داشت.

اهدافی که محقق نشده‌اند می‌توانند درس‌های مهمی به ما بدهند و ما در مورد نقاط ضعف و قوت خود چیزهای زیادی می‌آموزیم. ما می‌توانیم متوجه شویم که آیا اهداف ما واقعی هستند یا نه. یاد می‌گیریم که چگونه قدرت تمرکز و دست به عمل زدن را در خود تقویت کنیم. اما اگر نتوانیم نتایجی که ناخوشایند است را رها کنیم نمی‌توانیم این درس‌ها را یاد بگیریم.

8. قضاوت دیگران

هیچکدام از ما دوست نداریم بوسیله دیگران قضاوت شویم. ما به شدت از احتمال اینکه دوستان، اعضای خانواده، همکاران و حتی افراد ناشناس ما را تنبل، کودن، احمق یا بی مصرف تلقی کنند می ترسیم. همین ترس اگر مدت زیادی با ما بماند در نهایت می تواند سبب شود که نتوانیم تصمیمات خوبی اتخاذ کنیم یا دست به عمل بزنیم. ما در حقیقت با تصمیم نگرفتن یا دست به عمل نزدن از خودمان محافظت می کنیم.

زمانی که ما به تصور دیگران از خودمان دل ببندیم به آنها اجازه می دهیم که برای ما تصمیم گیری کنند و در این حالت دیگر زندگی ما، در اختیار خودمان نیست. و سلامت عاطفی ما وابسته به این موضوع می شود که دیگران چه فکری در مورد ما می کنند.

9. کینه و تحقیر دیگران

ما طبیعتاً دوست داریم که دیگران به ما احترام بگذارند. اما قطعاً می دانیم که همیشه هم کینه و حسادت هایی نسبت به ما وجود دارد. این حالت زمانی رخ می دهد که افراد فکر می کنند به نوعی به آنها احترام گذاشته نشده است حتی اگر این عدم احترام بصورت کاملاً غیرارادی و ناخواسته باشد.

به دلیل این که زمانی که کسی با ما مشکل دارد ما احساس راحتی با او نداریم، مشکل ایجاد می شود. در این حالت ما می خواهیم همه چیز بر اساس برنامه پیش برود تا مشکل دیگری رخ ندهد. این کار به خودی خود خیلی خوب است اما معمولاً ما بر همه اتفاقات کنترل نداریم. ما می توانیم خودمان را توضیح دهیم یا حتی عذرخواهی کنیم. اما اگر این کارها نمی تواند کینه یا ناراحتی کسی را تسکین دهد باید برای حفاظت از سلامت روحی و روانی خود این موضوع را رها کنیم.

10. کنترل همه چیز

ما می‌خواهیم در صندلی راننده باشیم. ما دوست داریم باور کنیم که خالق تمام فرصت‌های زندگی خودمان هستیم. داشتن کنترل، به ما حس اعتماد به نفس می‌دهد چون فکر می‌کنیم این نتیجه در اثر تلاش و تاثیر ما بوده است. اما مشکل این است که مسایل زیادی خارج از کنترل ما هستند و تصور کنترل داشتن بر آنها در حقیقت نوعی توهم است. بزرگترین مشکل این است که داشتن این توهم سبب خستگی ذهنی می‌شود. اما زمانی که حس کنترل داشتن بر همه چیز را در خود کنترل می‌کنیم پذیرش موارد ناخواسته راحت‌تر می‌شود و می‌توانیم به شیوه‌ای سالم‌تر به رخدادهایی که خارج از کنترل ما هستند واکنش نشان دهیم.

11. انتظار همیشه شاد بودن

بسیاری از ما می‌خواهیم همیشه شاد باشیم. شاد بودن با همسر. شاد بودن با کار. شاد بودن با وضعیت فعلی کاری. اما نکته مهم این است که باید درک کنیم که نمی‌توانیم همیشه شاد باشیم. شادی همیشگی یک توهم است زیرا رنج بخشی از زندگی است. ما در زندگی استرس می‌کشیم، بدشانسی می‌آوریم و یا اغلب دچار رنج‌های فیزیکی یا عاطفی می‌شویم.

زمانی که انتظار همیشه شاد بودن را کنار می‌گذاریم دو اتفاق مهم رخ می‌دهد. اول اینکه بهتر می‌توانیم زمانی که شاد نیستیم را تشخیص دهیم. این مرحله مرحله‌ای بسیار مهم است که بتوانیم چیزی که ما را آزار می‌دهد را متوجه شده و بپذیریم.

دوم اینکه سبب می‌شود خودمان را کمتر در مقایسه با دیگران قرار دهیم. وقتی ما شروع به پذیرش حالت عاطفی خود می‌کنیم در حقیقت این موضوع را درک می‌کنیم که همه افراد شاد نبودن را تجربه کرده‌اند. می‌پذیریم که شاد نشان دادن در بسیاری از افراد صرفاً یک نمایش ظاهری است و قرار نیست همیشه صادقانه باشد. و لذا بجای حسادت به آنها می‌توانیم راحت‌تر با آنها همدلی کرده و ارتباط بگیریم.

12. خشم

ما زمانی که مورد تهدید قرار بگیریم، مسخره شویم، بی اعتبار شویم یا مورد بدرفتاری قرار بگیریم عصبانی می شویم. هر چند که ممکن است عصبانی شدن ما موجه باشد اما همین حفظ عصبانیت انرژی زیادی نیاز دارد.

خوب چرا ما این کار را انجام می دهیم؟ عصبانی ماندن یعنی اینکه نمی خواهیم بپذیریم که ما به لحاظ عاطفی ضربه خورده ایم. علاوه بر این، این حالت به ما حس کنترل می دهد چون فقط ما هستیم که می توانیم عصبانی بودن خود را کنترل کنیم. و گاهی اوقات عصبانیت بصورت بخشی از هویت ما در می آید و ما از آن بعنوان ابزاری برای تاثیر بر روی دیگران استفاده می کنیم.

زمانی که عصبانیت را رها می کنیم می توانیم روابط بهتری داشته باشیم، استرس کمتری را تجربه کنیم و سلامت ذهنی و جسمی ما نیز بهتر گردد. علاوه بر این بهتر می توانیم احساسات خود را به روشی مناسب به دیگران نشان دهیم.

13. شرم

شرم ریشه در درک اشتباه از تصویر واقعی که از خود داریم دارد. به عنوان مثال، به روشی عمل می کنیم که می دانیم نامناسب است و در نتیجه احساس شرمندگی می کنیم. یا تصمیم اشتباهی می گیریم در حالی که می دانیم این تصمیم اشتباه است و در نتیجه احساس شرمندگی می کنیم. یا کاری انجام می دهیم که می دانیم خوب نیست و نتیجه این است که حس سرافکندگی داریم.

زمانی که نتوانیم با این حس مواجه شویم حس شرمندگی خواهیم داشت. در این حالت با دلایلی که سبب شرمندگی ما می شود روبرو نمی شویم و نتیجه این است که نمی توانیم خودمان را ببخشیم.

رها کردن شرمندگی به ما این امکان را می دهد که بپذیریم ما هم کامل نیستیم و اشتباه می کنیم. علاوه بر این، این موضوع به ما کمک می کند که بیشتر در وضعیت حال باشیم به جای اینکه درگیر احساسات گذشته خود باشیم. و این امر به

ما این فرصت را می‌دهد که بتوانیم فرضیاتی که سبب می‌شود شرمندگی ما ادامه‌دار شود را مورد بازبینی قرار داده و زیر سوال ببریم.

14. نظرات دیگران

نظرات دیگران می‌تواند برای ما مفید باشد. این نظرات می‌تواند به ما بازخوردهای مفید و سودمندی ارائه دهد و یا اینکه می‌توانیم دیدگاههایی که خودمان به آنها توجهی نداشته‌ایم را از دیگران بشنویم. این دیدگاهها و نقطه نظرات می‌تواند سبب بهبود عملکرد و بالارفتن خلاقیت شده و به ما کمک کند که موانع راه را بهتر بشناسیم.

اما این امکان هم وجود دارد که به قدری به نظرات دیگران اهمیت دهیم که نتوانیم دیگر بر اساس نظرات خودمان عمل کنیم. در این حالت ترس، ما را از حرکت بازداشته و همیشه برای هر تصمیم و کاری به دنبال تایید دیگران هستیم. زمانی که توجه بیش از اندازه به نظرات دیگران را رها کنیم می‌توانیم به کارایی و عملکرد خود ایمان بیشتری داشته باشیم. همچنین می‌توانیم شادتر بوده و از اعتبار بیشتری که به خودمان می‌دهیم لذت ببریم.

15. مقایسه نامطلوب با افراد دیگر

اینکه خودمان را با دیگران مقایسه کنیم کاری کاملاً طبیعی است. این گونه مقایسه‌ها به ما کمک می‌کند که بازخوردهای خوبی در مورد آنچه می‌خواهیم به دست آوریم داشته باشیم. ما به موفقیت‌های دیگران در زمینه‌های مورد علاقه خود توجه می‌کنیم و می‌توانیم با الگوبرداری از تصمیمات و کارهایی که آنها انجام داده‌اند مسیر خود را هموارتر کنیم.

اما مشکل مقایسه کردن این است که سبب می‌شود ما تا حدی احساس حسادت و دلخوری کنیم. اگر این احساس در ما ایجاد شود که ما قدرت رسیدن به موفقیت‌هایی مشابه موفقیت‌های دیگران را نداریم احساس افسردگی و ناکافی بودن به ما دست می‌دهد. به عنوان مثال فرض کنید که کسی مداوماً در اینستاگرام

بخش اول / مزیت رها کردن ❖ 41

تصاویری می‌گذارد که به جاهای مختلف می‌رود در حالی که ما همیشه در خانه هستیم. این امر سبب می‌شود احساس سرخوردگی و حسادت داشته باشیم.

رها کردن مقایسه نامطلوب با دیگران سبب می‌شود خود را از رنج‌های عاطفی که ریشه در احساس ناکافی بودن دارد رها کنیم. زمانی که توجهی به اینکه دیگران زندگی بهتری از ما دارند نمی‌کنیم (که اغلب هم واقعاً اینگونه نیست و بخش بزرگی از این دیگران زندگی بهتری از ما ندارند) می‌توانیم به بخش‌های مهم زندگی که برای ما اهمیت دارد بیشتر توجه داشته باشیم.

16. کمال‌گرایی

تمایل به کمال‌گرایی می‌تواند به دلایل مختلفی باشد. به عنوان مثال بعضی از ما خیلی به این موضوع توجه داریم که همیشه بر روی همه چیز و حتی چیزهایی که قطعیتی ندارند کنترل داشته باشیم. بعضی دیگر به دنبال کمال‌گرایی هستند زیرا می‌خواهند از نقد شدن، سرزنش شدن یا قضاوت شدن فرار کنند. و بعضی دیگر نیز کمال‌گرایی را در واکنش به حس ناکافی بودن خود انتخاب کرده‌اند.

اما علت آن هرچه که باشد کمال‌گرایی سبب عدم رضایت می‌شود. اگر باور داشته باشیم که فقط کمال‌گرایی می‌تواند سبب شادی ما شود در حقیقت تضمین کرده‌ایم که شادنبودن همیشه همراه ما باشد.

زمانی که ما تلاش برای کامل بودن را رها می‌کنیم اضطراب کمتری را تجربه می‌کنیم، خلاقیت بیشتری داریم و بهتر می‌توانیم ریسک‌های دقیق و حساب شده داشته باشیم. و مهمتر این که خود را از شر فشار روانی که بابت گرفتن تایید از دیگران داریم، خلاص می‌کنیم.

17. شرایطی که نمی‌توانید تغییر دهید

زمانی که چیزی برای ما رخ می‌دهد این اتفاق به عنوان بخشی از گذشته ما خودش را نمایان می‌کند. ما این حقیقت که این اتفاق افتاده است را نمی‌توانیم نادیده بگیریم. شاید بتوانیم اثر آن اتفاق را به حداقل کاهش دهیم اما نمی‌توانیم آنرا

به کلی پاک کرده و یا روند را معکوس کنیم. چسبیدن به این گونه رخدادها با خشم و یا حسرت تنها سبب می‌شود نسبت به این رخدادها احساس منفی داشته باشیم.

فلاسفه جدید، امروزه تمرینی را برای مقابله با این روش انجام می‌دهند که هنر رضایت نام دارد. در این حالت می‌پذیریم که چیزهای زیادی خارج از دامنه کنترل ما قرار دارد و بهتر است که آنها را رها کرده و به جلو حرکت کنیم. آنها بر این باورند که این ساده‌ترین و راحت‌ترین روش سازگاری با تغییر است.

18. ترس از شکست

ترس از شکست اغلب دلایلی مانند تمایل به کمال‌گرایی دارد. ما این ترس را داریم چون نمی‌خواهیم جلوی دیگران شکست بخوریم. می‌خواهیم حس شکست و شرمندگی نداشته باشیم. نمی‌خواهیم دوستان، همکاران یا اعضای خانواده فکریهای بدی راجع به ما داشته باشند.

همانگونه که می‌توانید تصور کنید وجود این ترس ما را فلج می‌کند و سبب می‌شود ریسک نکنیم. این امر سبب می‌شود از تجربه‌های زیادی که زندگی برای ما تدارک دیده است خود را محروم کنیم.

زمانی که ترس از شکست را رها می‌کنیم بیشتر تمایل داریم به بیرون از منطقه امن خود قدم بگذاریم. میزان اعتماد به نفس ما افزایش پیدا می‌کند چون ایمان بیشتری پیدا می‌کنیم که شکست به معنی خراب شدن همه چیز نیست. برعکس شکست‌های ما می‌توانند راه رسیدن به رشد شخصی و بهبود مهارت‌های ما را هموار کنند.

19. انتخاب‌ها، رفتارها و دیدگاه‌های دیگران

همه ما عقاید خود را داریم و از طریق تفکر یا تجربه به این عقاید و باورها رسیده‌ایم. ما خودمان را متقاعد می‌کنیم که حقایقی برای اثبات عقاید ما وجود دارد

بخش اول / مزیت رها کردن ❖ 43

و هر عقیده‌ای که خلاف عقیده ما باشد اشتباه است. این یک حالت کلی و جهان شمول است و تقریباً همه هم همین طور فکر می‌کنند.

اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که عقاید دیگران می‌تواند سبب تحریک ما شود. این که ما فکر کنیم عقاید ما درست است کافی نیست بلکه باید به این مرحله برسیم که عقاید دیگران هم درست است. چون ما هر روز زمانی را صرف بحث کردن در مورد سیاست و فرهنگ تا مدل‌های اقتصادی و حتی اینکه تخم مرغ باید به تنهایی خورده شود یا با سس کچاپ، می‌کنیم.

نیازی به گفتن نیست که این مباحث بصورت مداوم می‌تواند سبب ایجاد احساس خستگی شود. علاوه بر این، بندرت اینگونه بحث‌ها نتیجه خاصی دارند. رها کردن متقاعد کردن دیگران و نشان دادن اینکه ما درست می‌گوییم (در حقیقت نیاز به تغییر آنها) به روشهای مختلف برای ما مفید است. اول اینکه سبب می‌شود روابط خود را اولویت بندی کرده و ارتباطات خود را با دیگران بهتر کنیم. دوم اینکه زمان و انرژی کمتری تلف می‌کنیم. و سوم اینکه راحت تر می‌توانیم بپذیریم که شاید نظر ما هم اشتباه باشد. قطعاً این موارد به ما کمک می‌کند رشد کنیم.

20. تفکر فاجعه‌بار

بعضی از ما در این تله گیر می‌افتیم که قرار است بدترین اتفاق‌ها بیافتد. نه تنها اینگونه نیست و این انتظاری غیر منطقی است بلکه در بسیاری از حالات بدترین سناریوها هم غیرواقعات بینانه هستند. به عنوان مثال یک شکست در یک مصاحبه کاری می‌تواند ما را به این نتیجه برساند که من دیگر نمی‌توانم در این صنعت کاری پیدا کنم. یک ارتباط اشتباه می‌تواند به این نتیجه برسد که من در بقیه عمر تنها خواهم ماند. چند دقیقه دیر کردن بچه در هنگام آمدن از مدرسه می‌تواند به این نتیجه برسد که احتمالاً بچه ما تصادف وحشتناکی کرده و آسیب زیادی دیده است. تفکر فاجعه‌بار ریشه در حس ناامیدی دارد. ما احساس می‌کنیم که کنترل و تاثیری بر روی اتفاقات نداریم و نمی‌توانیم موضوعات را حل کنیم. لذا هر موضوعی برای ما یک فاجعه به نظر می‌رسد و سبب ایجاد ترس شدید در ما می‌گردد.

زمانی که این تفکر فاجعه‌بار را رها کنیم اضطراب و نگرانی کمتری را تجربه می‌کنیم و همزمان انتظارات و توقعات و نیز داستان‌هایی که در مورد وقایع در ذهن ما شکل می‌گیرد، منطقی‌تر خواهد بود و احساس می‌کنیم که می‌توانیم موضوعات را کنترل کنیم. این امر به ما امکان می‌دهد که تصمیمات بهتری بگیریم، ریسک‌های بیشتری کنیم و در نهایت از فرصت‌های بیشتر در کنار دوستان، خانواده و همکاران لذت ببریم.

این فصل کمی طولانی و در حقیقت بلندترین فصل این کتاب بود. نکته مثبت این است که اکنون می‌دانیم چه کارهایی باید انجام دهیم. اگر بتوانیم راهی پیدا کنیم که این 20 مورد را پوشش دهیم وضعیت سلامت عاطفی ما بهتر می‌شود. دقت داشته باشید که ما در این فصل به اختصار به این موضوع پرداختیم و شاید چیزهای بسیار دیگری نیز در نظر شما بیاید که باید رها کنیم. خبر خوب این است که تکنیک‌هایی که شما در بخش سوم یاد می‌گیرید یک ظرفیت بزرگ را در اختیار شما قرار می‌دهد تا بتوانید تقریباً برای مقابله با تمام انواع دردها و رنج‌های عاطفی از آن استفاده کنید.

قبل از اینکه به سراغ ابزارها و استراتژی‌های مطرح شده در بخش سوم برویم بیایید دلایل عمومی که در رها کردن به مشکل برمی‌خوریم را مورد بررسی قرار دهیم.