

افکار منفی را رها کن

نینا پیورووال، کیت پتريو

مترجم: رعنا سادات مظہری

سرشناسه : پیروال، نینا Purewal, Nina
 عنوان و نام پدیدآور: افکار منفی را رها کن: / نینا پیروال، کیت پتریو؛ ترجمه رعنا سادات مظهری؛
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: [۲۴۰] ص.؛
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۰-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فاپا
 یادداشت: عنوان اصلی: 2018. Let that sh*t go : find peace of mind and happiness in your everyday
 موضوع: خوشبختی Happiness
 آرامش ذهنی Peace of mind
 شناسه افزوده: پتریو، کیت شناسه افزوده: Petriw, Kate
 شناسه افزوده: مظهری، رعنا سادات، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۲۵۱۷۹
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فاپا

افکار منفی را رها کن
 نویسنده: نینا پیروال، کیت پتریو
 مترجم: رعنا سادات مظهری
 ویراستار: سمیه شکرزاده
 ناشر: نگاه آشنا
 طراحی جلد: استودیو جوانه
 صفحه آرای: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۰-۸



۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

مرکز پخش انتشارات زرین

تهران خ انقلاب . خ فخر رازی . خ
 وحید نظری شرقی . پلاک ۶۱ طبقه اول
 واحد ۱۲ b

۰۲۱-۶۶۹۰۹۰۶۸

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



فهرست مطالب

مقدمه	۶
فصل اول: آگاهی	۹
فصل دوم: عشق به خود	۳۹
فصل سوم: پذیرش	۶۷
فصل چهارم: طرز فکر	۹۲
فصل پنجم: حقیقت وجود	۱۱۳
فصل ششم: بخشش	۱۴۳
فصل هفتم: پشت صحنه	۱۶۵
فصل هشتم: آشکارسازی	۱۹۱
فصل نهم: مرحله ی بعدی	۲۲۳
نتیجه گیری	۲۴۰

مقدمه

زندگی همیشه آسان نیست. لیست انجام کارهایت را چک می‌کنی، اما حس می‌کنی که هیچ کاری انجام نداده‌ای. کارها یکی پس از دیگری بدون هیچ تعللی تورا به نحوی مضطرب می‌کنند. چه در دنیای بیرون و چه در ذهنت که باعث تغییر تو می‌شود، مواقعی هست که احساس می‌کنی به صورت جسمی یا فکری در حال دویدن در چرخ و فلک یک همستر هستی و نمی‌توانی از آن بیرون بیایی.

ما می‌دانیم که این حس چه‌گونه است. ما هم با چالش‌های زیادی در زندگی مواجه شده‌ایم و ناگهان احساس کرده‌ایم که قادر به کنترل زندگی مان نیستیم، انگار که نمی‌توانستیم به راحتی نفس بکشیم و هیچ چیز به جزء اندکی آرامش و آسودگی خاطر نمی‌خواستیم، پس تصمیم گرفتیم که اضطرابمان را جدی بگیریم و وقتی را صرف تحقیق، مطالعه و در خود فرو رفتن کنیم. خوش بختانه تشخیص دادیم که راهی برای خارج شدن از این وضعیت هست، همیشه راهی برای بیرون پریدن از چرخ و فلک همستر وجود دارد و ما می‌خواهیم یافته‌هایمان را با وجود زیبای شما سهیم شویم.

در این کتاب، شما بیش از هزاران راه حل برای رسیدن به مقصدی شاد و آرام خواهید یافت، بدون اینکه نیاز به نشستن جلوی کشتی و گوش دادن به صدای امواج و دردست گرفتن کتاب باشد. مهم‌ترین مسئله این است که گاهی اوقات نیاز نیست که روند زندگی خود را به شدت عوض کنید تا به آرامش برسید. نیازی نیست که شغلتان را عوض کنید یا دیگر به کلاس‌ها نروید یا سال‌ها در کوه زندگی کنید. شما با انجام دادن کارها به شیوه‌ای متفاوت می‌توانید به خونسردی و آرامش برسید، مثلاً چند نفس عمیق بکشید یا از احساسات منفی‌ای که گاهی در وجودتان شکل می‌گیرند، آگاه باشید. به آرامش رسیدن نباید طرح بزرگی باشد،

زیرا وقتی که نتیجه بدهد، شما آرامش را در هر روز از زندگی تان حس خواهید کرد. حتماً تا حالا شنیده‌اید که باید رژیم غذایی خود را در اولویت قرار دهید، در هفته چند بار ورزش کنید، هر روز دوش بگیرید و از بدن ارزشمند خود محافظت کنید، اما چه‌گونه باید گاهی ذهن و افکار خود را در اولویت قرار دهید؟ غالباً ما آن قدر درگیر افکارمان هستیم که یک قدم به عقب بر نمی‌گردیم تا ببینیم در سرمان چه می‌گذرد. آگاهی نداشتن از الگوی افکار، ممکن است رگه‌هایی از اضطراب را به زندگی مان بیفزاید و ما را به سمت خشمگین بودن از همکاری که با صدای بلند آدامس می‌جود، هم‌اتاقی‌ای که کنترل تلویزیون را گم می‌کند یا دوستی که جواب پیاممان را نمی‌دهد، سوق بدهد.

اما هنگامی که ذهنت را در اولویت قرار می‌دهی و هرازگاهی آن را پاک می‌کنی، حتماً تأثیر مثبتی روی ادامه‌ی زندگی‌ات دارد. آگاه بودن از افکارتان می‌تواند کمک شایانی کند تا کمتر نسبت به مزخرفاتی که هرروزه جلویتان سبز می‌شوند، واکنش نشان دهید و شما را قادر می‌سازد تا از پس آن‌ها بریایید، قبول یا رهایشان کنید.

پس از اولویت قرار دادن ذهنتان چه منفعتی به دست می‌آورید؟ ما در این کتاب راه‌حلهایی که کمکمان کردند را گرد هم آورده‌ایم. این کتاب را مانند جعبه ابزاری در نظر بگیرید که راه دستیابی به آرامش و موانعی را که بر سر راهتان است، به شما نشان می‌دهد. این کتاب از رها کردن جنبه‌های منفی خود آگاهی، پشیمانی از گذشته و نگرانی‌های گذشته صحبت می‌کند، همچنین نشان می‌دهد که چه‌گونه افکاری که شما را در استرس غوطه‌ور کرده‌اند، طبقه‌بندی کنید. به شما کمک می‌کند تا از نگاه کردن به زندگی با ذره‌بین‌های باریک دست بردارید و کارهایی را که مناسب شما نیست، انجام ندهید.

این کتاب کاری نمی‌کند که لیست جدیدی درست کنید؛ بلکه راهی برای طبقه‌بندی دوباره‌ی آگاهی در زندگی روزمره به شما پیشنهاد می‌دهد. هر فصل با خلاصه‌ای از موضوع‌های پیش‌رو آغاز می‌شود تا به بحث اصلی برسید، سپس شما را به سمت دسته‌ای از راهکارهای عملی، مفاهیم و مثال‌هایی هدایت می‌کند که به چه‌گونه‌ی ایجاد آرامش در زندگی روزمره منتهی می‌شود.

۸ ■ افکار منفی را رها کن!

ما امیدواریم که تا انتهای کتاب برای رهایی از اضطراب، قدم‌هایی سریع در مسیرتان بردارید و با لبخندی حاکی از آرامش با رویکردی مصمم به یک زندگی خوب دست پیدا کنید.

فصل اول: آگاهی

خدا حافظی با گذشته و نگرانی‌های آینده

همه چیز قبل از بیرون آمدن از تخت خوابت شروع می‌شود. زنگ ساعت خاموش و به این شکل همه چیز شروع می‌شود. «لعنتی، همین جوری هم دیرم شده بود.» گوشی‌ات را چک می‌کنی تا چهارده ایمیلی را که همگی وقتی خواب بودی برایت فرستاده شده چک کنی، زمان کمی داری تا پست‌های اینستاگرام را بالا و پایین کنی، وضعیت آب و هوا را چک کنی، دندان‌هایت را مسواک بزنی، دوش بگیری، تندتند لباس‌هایت را بپوشی، جوراب‌های جفت را پیدا کنی، لقمه‌ای صبحانه بخوری و به جایی که می‌خواهی برسی. زمان کافی برای رسیدن به محل کار داری. اوف! همین که شروع به رانندگی می‌کنی، دسته‌ای از افکار در ذهنت شروع به رژه رفتن می‌کنند. «آه! فراموش کردم که گزارش لیست دارایی را برای جمال^۱ بفرستم. صبر کن! تولد دختر عمویست و دوم ماه بود یا بیست و سوم؟ احساس سنگینی می‌کنم، نباید دیشب اون بستنی نونی رو می‌خوردم. چند روز دیگه تا تعطیلات مونده؟ باید زودتر برایش برنامه ریزی کنم. وای! باید فایل‌های مالیاتی رو تنظیم کنم.» سرگردان و پریشانی تا اینکه... بوم! به محل کارت می‌رسی. اصلاً یادت می‌آید چه جور رسیدی؟ تمام آن زمانی که از قطع شدن زنگ ساعت تا لحظه‌ای که روی صندلی‌ات نشستی چه‌گونه گذشت؟ سوپرایز! از دستش دادی.

از وقتی که بیدار شدی فعال بودی و تمام آن نگرانی‌های مختلف را هم در رأس تمام مشغله‌های زندگی‌ات قرار دادی. تو، دوست من، احتمالاً خیلی مضطربی. همگی چنین لحظه‌ای را داشتیم که وقتی ذهنمان از مسئله‌ی الف به سمت ب حرکت می‌کند، به آن اجازه می‌دهیم که در دنیای کوچک خودش غرق شود. فعال

بودن از لحاظ جسمی یک چیز است (عجله کردن برای رساندن فرزندتان به تمرین فوتبال، تلاش برای دیرنرسیدن پیش دوستان برای صرف ناهار) و مشغله‌ی ذهنی داشتن چیزی دیگر. درحقیقت، ذهنتان هزاران بار بیش از بدنتان درحال فعالیت و تلاش است. احتمالاً زیاد به این مسئله فکر نکردید، اما سخت کردن زندگی پرمشغله‌ی شما با افکار منفی و غیرضروری، تنها باعث افزایش میزان اضطرابتان می‌شود، جدا از این نباید هم این طور باشد، به خاطر داشته باشید که به جای راه دادن به آثار مخرب استرس، می‌توانید راهی برای آرامش بیابید.

به زمانی فکر کنید که حین رانندگی تا محل کار، افکاری در ذهنتان رژه می‌رفتند؛ این افکار ممکن است خیلی خیلی پرزرق و برق باشند، اما تا حدی بی‌فایده‌اند، حداقل در آن لحظه بی‌فایده‌اند. از لحظه‌ای که ماشین را روشن می‌کنید، از لحاظ جسمی فقط می‌توانید رانندگی کنید و قادر به ارائه‌ی گزارش در لپ‌تاپ خود نیستید و حتی نمی‌توانید تقویم را باز کرده و تولد دخترعمویتان را ثبت کنید یا درباره‌ی تعطیلات تحقیق کنید یا عوارضتان را پرداخت کنید؛ پس چرا نگران بقیه‌ی مسائل هستید؟

وقتی از مسئله‌ای که در گذشته اتفاق افتاده ناراحت هستید یا درباره‌ی مسائل آینده نگرانید (که البته حق دارید) در لحظه زندگی نمی‌کنید. شما این جا و هم‌اکنون و لحظه‌هایی مثل رانندگی، خرید خواربار منزل و لذت بردن از شبی بیرون از خانه که زندگی‌تان را ساخته‌اند، از دست می‌دهید. به این فکر کنید که اگر همیشه غرق افکارتان باشید، زندگی در لحظه را از دست می‌دهید.

پس چه‌گونه ذهنتان را از افکار بیهوده رها می‌کنید؟ چه‌گونه در لحظه زندگی می‌کنید؟ با تغییر تمرکزتان شروع کنید، به جای فکر کردن به هزاران چیز در مسیر رفت و آمد، چرا به درختان کنار خیابان نگاه نمی‌کنید یا بابت مدیریت بخشی که در آن مشغول به کارید و منبع درآمد شما محسوب می‌شود، شکرگزاری نمی‌کنید؟ یا متوجه بوی خوشایند شامپویتان نیستید که شما را به یاد عطری می‌اندازد که در دبیرستان استفاده می‌کردید. بی‌تردید، افکار و نگرانی می‌تواند بین همه‌ی این‌ها رخنه کند، اما همگی پایدار نیستند؛ ولی به طبع باعث نگرانی شما می‌شوند. هردفعه که تمرکزتان را به دنیای اطرافتان تغییر می‌دهید یا به چیزهایی که بابت

آن‌ها شکرگذارید فکر می‌کنید، از افکاری که باعث نگرانی و خشم‌تان است، دور می‌شوید و اجازه نمی‌دهید که ادامه یابند.

هنگامی که افکار مثبت حتی خنثی را جایگزین افکار چالش‌انگیز کنید، حتماً تغییر را حس خواهید کرد. ضربان قلبتان کمتر می‌شود، سبکی شانه‌هایتان را حس می‌کنید، ابروهایتان دیگر درهم نیست و بدنتان احساس آرامش بیشتری دارد، این جاست که می‌توانید هر روز چند لحظه‌ای آرامش داشته باشید.

می‌خواهید بدانید که بهترین قسمت این رویکرد رسیدن به کمی آرامش است؟ نیاز نیست که تغییر بزرگی در روند زندگی‌تان ایجاد کنید. با اجتماع در ارتباط باشید. به کلاس‌های بدن‌سازی بروید. در محل کارتان اکسل درست کنید. ما به شما پیشنهاد نمی‌کنیم که این‌ها را رها کنید. غالباً سخت است که خونسرد باشید، زیرا میلیون‌ها فکر به سرتان رخنه می‌کند و این ربطی به پرمشغله بودن ندارد. زمانی که از درگیری همیشگی ذهنتان مطلع می‌شوید، می‌توانید برای آن کاری کنید و وقتی که یاد می‌گیرید چه‌گونه آسوده‌خاطر باشید، مهم نیست که به لحاظ جسمی در حال انجام چه کاری هستید، چون آرامش از آن شماست.

در جستجوی شادی

چرا آسودگی خاطر حائز اهمیت است؟ ساده است، زیرا آسودگی خاطریکی از اولین قدم‌های رسیدن به چیزی است که همگی در جستجوی آن هستیم: شادی. چه‌گونه آسوده‌خاطر باشید؟ با در لحظه زندگی کردن و این جاست که به شادی محض می‌رسید و مسئله این است که نمی‌توانید آن را در اطرافتان بیابید؛ ساده‌ترین راه دستیابی به آن در درونتان است. فقط شما باید که می‌توانید افکار و چه‌گونگی واکنش به مسائل اطرافتان را کنترل کنید و هنگامی که بتوانید به خودتان بیشتر عشق بورزید، میزان پذیرش خود را بالا ببرید، ذهن منفعلی نداشته باشید، به‌طور طبیعی تبدیل به انسان شادتری می‌شوید.

برای دقایقی دید منطقی‌تری داشته باشید. اگر شادی و خرسندی در اشیاء و تجربه‌ها بود، قطعاً تجربه‌ها و اشیاء به‌طور مساوی قابلیت شاد کردن هرکسی را داشتند. قهوه را در نظر بگیرید، دوستان، تونی^۱ علاقه‌ی خاصی به نوشیدن قهوه

دارد. او دقیقاً می‌داند که چه جور قهوه‌ای می‌خواهد، گرما و بویش هم باید طبق سلیقه‌اش باشد، نوشیدن آن در اول صبح به او حس شادی، کمال و یک انرژی خاصی می‌دهد. او قهوه را به هر نوشیدنی دیگری ترجیح می‌دهد، ولی نینا^۱ به قهوه هیچ حسی ندارد و وقتی که به کافی شاپ می‌رود، لاته‌های عجیبی سفارش می‌دهد و همیشه همین‌طور است. تازه دوستان لوک^۲ به قدری با قهوه مخالف است که اگر جایی قهوه دم بشود، تاب نمی‌آورد؛ پس شادی در فنجانی قهوه است؟ قطعاً خیر. اگر این‌طور بود قهوه به همان اندازه که تونی را خوشحال می‌کرد، بقیه را نیز خوشحال می‌کرد؛ اما این‌طور نیست. شما می‌توانید این «تست شادی» را روی بقیه‌ی علایق مثل موسیقی، ورزش، کتاب‌ها یا غذایی خاص اعمال کنید. شما متوجه اصل مطلب شدید. حالا این سؤال را از خودتان پرسید که آیا شادی در اشیا یا در احساسات درونی شماست؟

نکته‌ی ظریفی که درباره‌ی شادی وجود دارد این است که فقط باید به تفکر درباره‌ی آینده عادت کنید، ممکن است فکر کنید که روزی به شغل رؤیایی‌ام می‌رسم و خوشحال می‌شوم یا روزی آن آپارتمان را می‌خرم و همه چیز زیباتر می‌شود؛ اما آیا تاکنون این افکار را دنبال کرده‌اید؟ گاهی فرصت‌هایی پیش می‌آید و به رؤیاهایی که در ذهن داشتید می‌رسید، اما طولی نمی‌کشد که دوباره حس بی‌قراری یا حتی غم و نارضایتی به سراغتان می‌آید، این شکل از دنبال شادی بودن بسیار زودگذر است، چون باعث می‌شود تا اتفاق مهم بعدی زندگی‌تان مدام در فکر و خیال باشید. حالا که به آپارتمان و شغل رؤیایی مورد نظرتان رسیده‌اید، درمی‌یابید که به دنبال ارتقای شغلی و میز جدید برای خانه‌تان هستید و همین که میز را خریدید، طبیعی است که به دنبال صندلی‌های هم‌رنگ آن باشید و وقتی که سالن پذیرایی کامل شد، به فکر تجهیز کردن آشپزخانه می‌افتید. این افکار انتهایی ندارند و شما هیچ‌گاه راضی نخواهید شد، چرا که همیشه وسایل بیشتری برای خریدن و تجربه کردن چیزهایی که به شما حس بهتری می‌دهد وجود دارد. ما نه تنها در اشیا بلکه در افراد هم به دنبال شادی می‌گردیم و تا حدی طبیعی است که افراد زندگی‌مان منبع شادی باشند، اما می‌توانند احساسات مختلفی را

1. Nina

2. Luke

هم در ما برانگیزند. لحظه‌ای عاشق پدر و مادرت هستی، اما لحظه‌ی بعد آن‌ها کاملاً ناامیدت می‌کنند. با دوستان صمیمی هستی، اما بعد چیزی می‌گویند که عصبانی‌تان می‌کند، یا دیوانه‌وار عاشق همسرتان هستی، اما او کاری می‌کند که خونتان به جوش بیاید.

پس مشکل کجاست؟ اگر که شادی نمی‌تواند در اشیا، افراد و آینده یافت شود، پس در چه پنهان است؟
حقیقت این است که:

حتی‌اشیایی که فکر می‌کنید مسبب شادی شما هستند هم زودگذرند. چیزهای اطراف شما اوجی از شادی درونی را هم دارند. آیا تاکنون درباره‌ی «قانون بازده نزولی» که اصطلاحی اقتصادی برای کارآمدی تولید و از این قبیل مسائل است، چیزی شنیده‌اید؟ به هر حال اگر از قانون ۱۰۱ اقتصاد انصراف دهید، هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد. ما برای رساندن منظورمان از این اصطلاح برای مقاصد غیراقتصادی استفاده می‌کنیم تا نشان دهیم چیزهایی که در نظر ما جذاب هستند، چه‌گونه به سرعت جذابیت خود را از دست می‌دهند؟

برای مثال سیب‌زمینی سرخ‌کرده را در نظر بگیرید. به آخرین باری که آن را سفارش دادید فکر کنید. لحظه‌ای که به دستتان رسید، بسیار داغ و خوش‌مزه به نظر می‌رسید و ظاهری ترد و ظریف داشت. لقمه‌های اول بسیار لذت‌بخش بودند و به شدت دوستشان داشتید، اما لقمه‌های هجدهم و نوزدهم به خوشمزگی لقمه‌های اول و دوم نبودند و ناگهان نقطه‌ی اوج لذت را رد کردید، شاید هم تا لقمه‌ی دهم یا بیستم به اوج لذت نرسیده باشید، اما حتماً زمانی که سیب‌زمینی می‌خورید این اتفاق برایتان می‌افتد؛ حتی اگر چند سیب‌زمینی در ظرف باقی مانده باشد، میلی به خوردن آن‌ها ندارید. این‌جا چه خبر است؟ حتی بیستمین سیب‌زمینی هم مثل اولین سیب‌زمینی ظاهرش ترد، درونش نرم و دلچسب است؛ ممکن است کمی سرد شده باشد، اما تا حدودی شکل همان اولین سیب‌زمینی سرخ‌شده‌ای است که شما را سه دقیقه پیش خوشحال کرده بود. سیب‌زمینی‌ها عوض نشدند، بلکه این شما هستید که عوض شده‌اید. لذت و خوشی ما کمتر شده است.

ما می‌دانیم که به چه فکر می‌کنید: «یه لحظه صبر کن. تمام اون چیزها، سیب‌زمینی سرخ‌شده، دوست‌ها، خانواده، قهوه، ارتقا شغلی، آپارتمان جدید، من

رو خوشحال می‌کنن.» بله، تا حدودی درست است که این چیزها در لحظه سبب خوشحالی شما می‌شوند، اما برای دستیابی به شادی ابدی نمی‌توانید به آن‌ها وابسته باشید.

نباید حس کنید آدم عجیبی هستید چون از خانه‌ی جدید، قهوه یا مقداری سیب‌زمینی سرخ‌شده یا گوشتی جدید خوشحال می‌شوید. تجربه‌ی خوشحالی با این چیزها بسیار شگفت‌انگیز است، فقط باید بدانید که این‌ها منبع شادی‌های گذرا هستند و شادی ابدی از درونتان سرچشمه می‌گیرد که با آرامش ذهن می‌توانید به آن دست یابید.

این تو هستی که در مرکز قرار داری

چیزی که شما را شگفت‌زده می‌کند این است که شادی حقیقی در جایی از درونتان نیست بلکه خودتان هستید. شادی همان چیزی است که شما در اعماق درونتان هستید. تنها دلیل حس خوبتان به هنگام شاد بودن، ذات حقیقی شماست. این اشتیاق برای یافتن شادی و آرامش فقط منحصر به یافتن آن در جایی بیرون از این جا نیست، بلکه مربوط به این است که دریابید چه کسی هستید و شادی درست در درون شماست.

ممکن است که اکنون از خودتان سؤال‌هایی پرسید. یکی از آن‌ها قطعاً این است که نویسندگان چه طور به چنین درکی رسیدند؟ منطقی است. حقیقت این است که هیچ‌کدام از ما به این درک نرسیدیم بلکه این برداشت از شادی قرن‌هاست که وجود دارد و هرچه قدر که پیش برویم، درباره‌اش بیشتر به شما خواهیم گفت، پس همراه ما باشید.

ممکن است که یکی دیگر از سؤال‌های شما این باشد که: «این چیزها حقیقت دارد؟ بهتره که حقیقت داشته باشه. همین که یاد بگیری ذهنت رو آرام کنی و در لحظه زندگی کنی شادی؟» واقعاً همین‌طور است. ما ذهن شما را می‌خوانیم. ما هم مثل شما باور نکردیم و از جایی می‌آمدیم که در محیط شغلی مان هر چیزی با اعداد ثابت می‌شد. می‌خواستیم که موارد و دلایل علمی بیاوریم که این رویکرد نتیجه‌بخش خواهد بود. پس درباره‌ی به‌کارگیری این دانش و معرفت، تحقیق و مطالعات زیادی داشتیم و در حقیقت به نشانه‌هایی رسیدیم که بی‌انتهای بودند. یکی

از شگفت‌انگیزترین مسائلی که تحقیق ما از آن پرده برداشت این بود که در لحظه زندگی کردن باعث تغییر شکل مغز می‌شود. تحقیقات درباره‌ی انعطاف‌پذیری ذهن، چیزی را که قدیمی‌ها می‌دانستند تأیید می‌کند. با کمی تمرین، ذهن شما تغییر می‌کند و آرام کردن ذهنتان باعث مدیریت بهتر احساساتتان می‌شود. ما این فرضیه را با تعدادی از راه‌حل‌های آرام‌سازی و ایده‌هایی که در این کتاب ارائه شده، در زندگی خودمان امتحان کردیم: کار کردن در محیط‌های پراضطراب، تجربه کردن چالش‌های جدی زندگی، دست و پنجه نرم کردن با ناملازمات زندگی و... و حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ فهمیدیم که چه قدر این راه حل‌ها برایمان نتیجه‌بخش بوده‌اند. ممکن است برایتان این سؤال پیش بیاید که اگر شادی بخشی از ذات ماست، پس چرا آن را همیشه احساس نمی‌کنیم؟ سؤال خوبی است؛ اما جواب به نسبت ساده‌ای هم دارد و اگر در مسیری هستید که ما قبلاً از آن عبور کردیم، شما جواب را از قبل می‌دانید: ما همیشه شادی را تجربه نمی‌کنیم، چون موانع زیادی بر سر راهمان است. وقت مقایسه است. خورشید را در یک روز بارانی در نظر بگیرید. وقتی به آسمان نگاه می‌کنید کدر، تاریک و غم‌انگیز به نظر می‌رسد. در مسیرتان به سمت محل کار، چاله‌های زیادی وجود دارد و هوا خنک است و حتی کمی باد می‌وزد و شما هیچ دسترسی‌ای به اشعه‌های خورشید ندارید و اگر خورشید را هم دوست داشته باشید، خیلی بد می‌شود؛ اما این معنایش این نیست که خورشیدی وجود ندارد. خورشید هنوز هم در آسمان است، اما این ابرها هستند که شما را از تجربه‌ی گرمای آن باز می‌دارند. به همین ترتیب، آرامش و شادی در وجود شماست، اما وقتی عوامل استرس‌زا (مثل ابرها) وجود دارند، خیلی سخت است که به یاد بیاورید آرامش و شادی درست روبه روی شماست.

نکته‌ای لازم: این طبیعی است که افکار منفی شما را ناراحت کنند، شما انسان هستید؛ اما به یاد داشته باشید که این افکار منفی ماهیت و درون شما را تشکیل نمی‌دهند؛ آن‌ها فقط قسمت کوچکی از شما هستند و مثل ابرهای روز طوفانی ماندنی نیستند. در همین زمان شما می‌توانید برای دسترسی به خورشید بدون توجه به وضعیت هوا تلاش کنید؛ شما می‌توانید با زندگی کردن در زمان حال این کار را بکنید. هرچه قدر که بیشتر در زمان حال زندگی کنید، تمام گرفتاری‌هایی را که در اطراف یا افکارتان است، بهتر دفن می‌کنید و آرامش و شادی را بهتر تجربه خواهید کرد.

وقتش رسیده که افکار منفی را رها کنید.

از حالت خودکار خارج شوید

به موانعی فکر کنید که باعث می‌شوند در زمان حال زندگی نکنید. جلوتر بروید. ما منتظریم... بسیار خب، خوب است. ما به شما می‌گوییم که این ذهن شماست. فقط و فقط ذهن شماست که مسبب زندگی نکردن شما در زمان حال می‌شود. شما کنترل ذهنتان را به دست دارید یا ذهنتان کنترل شما را؟ اگر مثل اغلب مردم باشید، احتمالاً مورد دوم در مورد شما صادق است. در واقع شما خیلی درباره‌ی فکر بعدی که به سراغتان می‌آید، چیزی نمی‌دانید؛ ممکن است چنین افکاری باشند: «ای بابا بهتره قبل از اینکه فصل بعدی کتاب رو شروع کنم، برم دستشویی. باورم نمی‌شه دو آن هفته‌ی پیش ارتقا گرفت. در مورد ناهار فردا خیلی هیجان زده‌ام. اوممم، غذا. امروز بیش از حد قهوه خوردم. باشگاه امروز عالی بود.

دوست وحشتناکی شدم. برم جواب پیامش رو بدم».

ما به مقاله‌ای برخوردیم که اعلام می‌کرد یک انسان عادی به طور متوسط بین پنجاه تا هفتصد هزار فکر مختلف در سرش می‌گذرد و هر دقیقه بین ۳۵ تا ۴۲ فکر مختلف در ذهنش است. چی شد؟ ۴۲؟ احتمالاً هر فکریک ثانیه طول می‌کشد. پس عجیب نیست که آخر شب حس بدی داشته باشید، حتماً دلیلش این است که در طول روز ذره‌ای طعم آرامش را نچشیده‌اید. ذهن شما یک سره افکار متنوعی را می‌پروراند و اگر کنترلشان نکنید، قطعاً آن‌ها ذهنتان را مدیریت می‌کنند. افکار شما هر روز روی حالت خودکار تنظیم شده است، هر روز! ذهن شما به جای در لحظه زندگی کردن، احتمالاً بیست قدم به جلو پریده است و درگیر گذشته، آینده، یک ماجرا یا لیست انجام کارهاست: «ناهار امروز را در ظرف بگذارم، مطمئن بشم که همه حمام رفتن، پیامک بانک رو چک کنم و یک مخلوط‌کن جدید بخرم، دوباره بلیت‌های کالیفرنیا را چک کنم که هنوز تخفیف دارن یا نه، چندتا ایمیل بفرستم، به گروه درباره‌ی قرار هفته‌ی آینده خبر بدم». همه‌ی این کارها بیهوده است.

ذهن بیش فعال، سرگردان و سرخود شما مثل میمونی است که از یک شاخه به شاخه‌ی دیگری می‌پرد. معمولاً این نوع از پراکندگی افکار تحت عنوان «ذهن میمون‌وار» یاد می‌شود. وقتی که مضطرب و غرق در افکارتان هستید، ذهن میمون‌وارتان از فکری به فکر دیگری می‌پرد و عجیب‌ترین چیز این است که شما متوجه این مسئله نمی‌شوید و همه در ناخودآگاهتان شکل می‌گیرد.

اگر که ذهنمان عادت به پروراندن افکار شاد داشت، قطعاً داشتن ذهنی بی‌قرار مشکل‌ساز نمی‌شد؛ اما مشکل این جاست که تمرکز ذهن روی افکار منفی است و وقتی که در افکارمان غوطه‌ور می‌شویم، آن‌ها تبدیل به افکار سمی می‌شوند. چه می‌شده‌ها، شاید‌ها و اگر‌ها در ذهنمان نفوذ می‌کنند و بدون آنکه متوجه

بشویم، نگران مسائلی خواهیم شد که خارج از کنترل‌مان هستند و نمی‌توانیم تصمیمی در خصوص آن‌ها بگیریم؛ بنابراین نه تنها ذهنمان بی‌هدف درگیر می‌شود، بلکه در طول روز ما را نگران و عصبانی می‌کند و زندگی برایمان خسته‌کننده می‌شود. اولین قدم در فرایند ترک افکار منفی این نیست که افکارمان را متوقف کنیم، بلکه باید از اولین مرحله و چه‌گونگی اتفاق افتادن آن‌ها آگاه باشیم. یک بار که این کار را کردید، می‌توانید عوض کردن الگوی افکار منفی را شروع و آرامش ذهنتان را پیدا کنید. چیزی که نیاز دارید این است که مانع از این شاخه به آن شاخه پریدن میمون شوید. در چند روز آینده دقت کنید که چه قدر ذهنتان منحرف می‌شود. لحظه‌ای که متوجه این انحراف می‌شوید، لحظه‌ای است که مشاهده‌ی افکارتان را شروع می‌کنید. ذهن مشاهده‌گر شما را از ترس و اضطراب دور می‌کند و اجازه می‌دهد که افکار گوناگون را از دور بررسی کنید. ذهن مشاهده‌گر احساساتی عمل نمی‌کند بلکه کاربردی، منطقی و براساس حقایق کار می‌کند و برای حل شدن دغدغه‌های ذهنی‌تان تلاشی نمی‌کند، شما و موقعیتتان را قضاوت نمی‌کند. وقتی از حالت پرحرفی به حالت مشاهده‌گری برمی‌گردید، تمام احساسات منفی حاصل از تفکرتان را پشت سر می‌گذارید. به طور کلی ذهن مشاهده‌گر اضطرابتان را از بین نمی‌برد، اما اگر بتوانید در لحظه‌های واقعاً حساس به ذهن مشاهده‌گر پناه بیاورید، کمی احساس آزادی و بهبودی خواهید کرد و می‌توانید از اضطراب و ترستان بکاهید.

بیایید در مرحله‌ی اول چند سناریوی کوچک «مکالمه‌ی ذهن مشاهده‌گر در مقابل ذهن پرحرف» بازی کنیم. وقتی که ذهن پرحرف در حال تندروی است،

ذهن مشاهده‌گر می‌تواند آن را متوقف و مانع پیشرفتش شود.

فکر: «لازمه که به خواربار فروشی برم.»

ذهن پرحرف: «خدایا! نمی‌دونم این هفته کی برم خواربار فروشی. به یکشنبه صبح فکر می‌کردم، اما نمی‌دونم. بهتره به جاش سه‌شنبه برم؟ نه این جوری نمی‌شه. شاید چهارشنبه قبل‌شام بهتر باشه. نه. برای قرار ملاقات دیر می‌شه. جمعه چه‌طوره؟ نه، جمعه شب نه. باشه! فکر کنم صبح یکشنبه بهتر باشه.» نکته: بهتر است که برنامه بچینیم و یک بار درباره‌اش فکر کنیم، اما بارها و بارها فکر کردن درباره‌اش خسته‌کننده است.

ذهن مشاهده‌گر: «دوباره درمورد خواربار فروشی رفتن مضطربی. تصمیم گرفتی یکشنبه بری، پس لازم نیست همش مرورش کنی.»

فکر: «دوآن ترفیع شغلی گرفت.»

ذهن پرحرف: «باورم نمی‌شه دوآن دوباره ترفیع گرفت. اصلاً لیاقتش رو نداره. همه می‌دونن که هیچ کاری نمی‌کنه و توی جلسه‌ها فقط حرف می‌زنه. مگه من چمه که بهم ترفیع نمی‌دن؟ اصلاً استعفا می‌دم. اصلاً بهم انگیزه نمی‌دن. ولش کن.» ذهن مشاهده‌گر: «دوباره یاد دوآن افتادی؟ تو شغلت رو دوست داری و دلیل نمی‌شه با ترفیع گرفتن دوآن تو ترفیع نگیری. تو هم به زودی ترفیع می‌گیری.»

فکر: «باید غذای سالم بخورم.»

ذهن پرحرف: «باورم نمی‌شه که نتونستم سه روز بدون شکلات دووم بیارم. مشکلم چیه؟ عجیب نیست که نمی‌تونم پونزده پوند وزن اضافی رو کم کنم. من زجرکننده‌ست.»

ذهن مشاهده‌گر: «دوباره قاره خودت رو برای چیزایی که می‌خوری اذیت کنی. تصمیم گرفتی شکلات بخوری، خیلی م‌ازش لذت بردی. این فکر رو ولش کن.»

می‌دانیم که به چیزی فکر می‌کنید: حرف زدن درباره‌اش راحت‌تر است. درست است؟ ممکن است که در ابتدا، تغییر حالت بین ذهن مشاهده‌گر و ذهن پرحرف برایتان چالش‌برانگیز باشد، اما پرورش دادن ذهن مشاهده‌گر مثل تقویت کردن یک ماهیچه است. هرچه قدر بیشتر روی آن کار کنید، قوی‌تر می‌شود و استفاده از آن راحت‌تر می‌شود.

پس دفعه‌ی بعد که لحظه‌های پراضطرابی را تجربه می‌کنید، یک قدم به عقب رفته، بایستید و از ذهن مشاهده‌گرتان استفاده کنید. اوایل ممکن است هفته‌ای یک بار استفاده از آن را به یاد بیاورید و سپس هر چند روز یک بار، اما اگر این کار را ادامه دهید، در مشاهده‌گری ذهن پرحرف، حرفه‌ای می‌شوید.

مشاهده‌گر شو

پس ذهن پیچیده‌ی شما دارای دو بخش کاملاً جداست: ذهن مشاهده‌گر و ذهن پرحرف. ذهن پرحرف قسمتی است که کاملاً با آن آشنایید که همان ذهن میمون‌وار است که هیچ‌گاه از حرکت باز نمی‌ایستد. یک لحظه تماشایش کنید. نه، جداً! کتاب را یک دقیقه زمین بگذارید و ببینید به کجاها می‌رود.

تمام شد؟ دیدید؟ چندتا فکر به ذهنتان خطور کرد؟ آیا برایتان سؤال شد که «چه‌طوری من این کار رو می‌کنم؟» یا فکر کردید که «من برای این چیزها وقت ندارم». شاید، هرچه به لحظه‌ی آخر نزدیک می‌شدید، به خودتان گفتید که برای شام چه کار کنم؟ کاری که شما کردید مشاهده‌ی افکارتان بود. این کار به این شکل است که از ذهن مشاهده‌گرتان برای بررسی کارهای ذهن پرحرفتان استفاده کنید و این اولین قدم برای رهایی از افکار منفی است.

بیاید بررسی کنیم که این کار چه‌گونه در زندگی کمکتان خواهد کرد. تصور کنید که در محل کار مدتی طولانی است که کارهایتان را از روی عادت انجام می‌دهید و این افکار مضطرب‌کننده اطراف شما کمین کرده‌اند: «متن سخنرانی رو باید تا آخر این هفته تموم کنم ما باید برای مصاحبه با معاون آماده بشم. سه هزارتا ایمیل توی صندوق هست و تا دیروز باید به اون‌ها جواب می‌دادم. قرارداد به خودی خود درست نمی‌شه، ولی من وکیل نیستم و نمی‌دونم باید چی کار کنم و لیزا همه‌ش در مورد تموم کردن کارها بهم یادآوری می‌کنه، مگه نمی‌بینه که دستم بنده.»

در چنین مواقعی ببینید که آیا می‌توانید ذهن مشاهده‌گرتان را فعال کنید؟ این دفعه لحن خونسردی داشته باشید: «این جاست که دوباره از کار کردن دیوونه می‌شوی. سخنرانی، ایمیل‌ها، لیزا و...»

لحظه‌ای که افکارتان را مشاهده می‌کنید، ممکن است موجی از آرامش را احساس کنید.

به ذهنت پیاموز حاضر باشد

بالآخره تصمیم گرفتید که یکشنبه صبح به فروشگاه بروید، اما به نظرمی‌رسد کسانی که در شعاع هجده کیلومتری این جاذندگی می‌کنند، همین حالا به فروشگاه آمده‌اند. به جای اینکه اجازه دهید در این جای شلوغ نگرانی به سراغتان بیاید، ببینید که آیا می‌توانید به ذهنتان پیاموزید در این جا حاضر باشد؟ ببینید که آیا می‌توانید وقتی مشغول انجام امور یکشنبه هستید، برای لحظه‌ای آرامش را حس کنید؟ سعی کنید با تمرکز کردن روی هر کاری که انجام می‌دهید، شروع کنید. به طرز مسخره‌ای تمرکز کنید. وقتی که راه می‌روید، به جای فکر کردن به مهمانی‌ای که دیشب رفته بودید یا به کارهای فردایتان، یا بحثی که هفته‌ی پیش با خواهرتان داشتید، مکالمه‌ی ذهنی‌تان را سمت کارهایی ببرید که اکنون انجام می‌دهید: «از این راهروی شیب‌دار رد می‌شم تا کمی حمص^۱ بردارم، حالا به قسمت میوه و سبزی جات می‌رم، این دسته موزها که حسابی رسیده‌ان رو برمی‌دارم، الان به اون سمت می‌رم تا سیب بردارم، کیسه را باز می‌کنم و سه تا سیب توش می‌ذارم: یکی، دوتا، سه تا، چهارتا... این یه کمی ضربه دیده، یکی دیگه به جاش برمی‌دارم، این یکی بهتره، شد پنج تا. حالا می‌رم سراغ سبزی جات، دنبال بروکلی می‌گردم، این یکی واسه سالاد خیلی کوچیکه، پس به جاش این یکی رو برمی‌دارم. حالا یه مقدار سیب زمینی می‌خوام، وایستالست رو چک کنم، آره درسته، سه تا می‌خواستم. حالا یه کیسه‌ی دیگه برمی‌دارم و سیب زمینی‌ها رو توش می‌ذارم. یک، دو، سه تا سیب زمینی». حتی با خواندنش هم آرامش را حس نکردید؟

وقتی که در فروشگاه هستید، ذهن پر حرفتان سعی می‌کند حال خوبتان را خراب کند تا تمام چیزهایی را که می‌بینید، می‌شنوید یا حتی بو می‌کنید نادیده بگیرید و اصلاً متوجه نباشید که به چیزهای بی‌ربط فکر می‌کنید. لحظه‌ای یک دسته موز برمی‌دارید و لحظه‌ی بعد به شالی فکر می‌کنید که قرار بود برای مادر بزرگتان بیا فید.

۱. یا نخود ارده یک خوراک مدیترانه‌ای-عربی است که در خاورمیانه محبوبیت دارد و به عنوان پیش غذا سرو می‌شود