

نشخوار فکری

الیور کالینز
ترجمه: آرزو مهران



نشخوار فکری

راهنمای تسلط بر ذهن با افزایش
اعتماد به نفس، از بین بردن اضطراب، استرس،
منفی‌نگری و آشفتگی

الیور کالینز

ترجمه:

آرزو مهران

اندیشه احسان

سرشناسه	: کالینز، اولیور Collins, Oliver
عنوان و نام پدیدآور	: نشخوار فکری: راهنمای تسلط بر ذهن با افزایش اعتماد به نفس، از بین بردن اضطراب، استرس، منفی‌نگری و آشفتگی/ الیور کالینز؛ ترجمه آرزو مهران.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه احسان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۸ ص:؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: 978-622-7954-30-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Overthinking: the ultimate guide to master your mind by increasing your self-eliminating, anxiety, stress, negativity and clutter, esteem.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۸۷] - ۱۸۸.
عنوان دیگر	: راهنمای تسلط بر ذهن با افزایش اعتماد به نفس، از بین بردن اضطراب، استرس، منفی‌نگری و آشفتگی.
موضوع	: نشخوار ذهنی نشخوار ذهنی -- درمان مثبت‌نگری پرورش ذهن فشار روانی -- کنترل Stress management
شناسه افزوده	: مهران، آرزو، ۱۳۶۰، مترجم
رده بندی کنگره	: RC۵۳۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۲۵۳۹۶



نشخوار فکری (راهنمای تسلط بر ذهن با افزایش اعتماد به نفس، از بین بردن اضطراب، منفی‌نگری و آشفتگی)

مؤلف: الیور کالینز	ترجمه: آرزو مهران
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱ شمارگان: ۵۰۰	قیمت: ۹۴۰۰۰ تومان
ناظر کیفی: مینا رسولی	چاپ: هوران
طراح جلد: نسیم صمدزاده	صفحه آرای: سودابه بیات
تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزاً (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.	
دفتر نشر: تهران، خ انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، ط ۲، واحد ۵۰۷	
تلفن: ۰۲۶۶۴۶۶۰۰ - تلگرام: ۰۹۱۹۱۵۵۱۸۰۲ - سایت: www.andishehehsan.com	

تقدیم به

این کتاب را به مدیر و کوچ زندگی فردی و حرفه‌ای‌ام، جناب آقای
امیرمحمد پهلونژاد تقدیم می‌کنم. به او که آموخت مرا تا بیاموزم.
آرزو مهران

فهرست

سخن مترجم

فصل اول: مقدمه

کتاب

فصل دوم: نشخوار فکری چیست؟

نشخوار فکری چیست؟

انواع نشخوار فکری

نشخوار فکری در زندگی شما چه چیزهایی را به وجود آورده است؟

خلاصه‌ی فصل

فصل سوم: ذهن ما چگونه کار می‌کند؟

مغز انسان و روند تفکر

رابطه‌ی بین استرس، اضطراب و افکار منفی

نشخوار فکری چگونه باعث بروز استرس، اضطراب و افکار منفی

می‌شود؟

خلاصه‌ی فصل

فصل چهارم: تشخیص نشخوار فکری

دلایل عمده‌ی نشخوار فکری

سه رکن مهم نشخوار فکری

محک‌زنی

تفسیر سؤالات

خلاصه‌ی فصل

فصل پنجم: چرا نباید نگران باشید؟

نمایی از زندگی یک فرد مبتلا به نشخوار فکری

نمایی از زندگی یک اندیشمند متعادل

مقایسه‌ی هر دو وضعیت

چرا نباید بیش‌ازحد فکر کرد؟

خلاصه‌ی فصل

فصل ششم: اصول بهبودی حاصل از نشخوار فکری

۱۰ نکته‌ی مهم غلبه بر نشخوار فکری

خلاصه‌ی فصل

فصل هفتم: ماندن در زمان حال

ماندن در زمان حال یعنی چه؟

مزایای ماندن در زمان حال

ارتباط بین یوگا و حضور در زمان حال

مدیتیشن

تنفس آگاهانه

شکرگزاری

اظهارات مثبت

خلاصه‌ی فصل

فصل هشتم: مثبت‌اندیشی و ذهن راه‌حل‌محور

از بین بردن منفی‌نگری

ذهن‌خوانی

تعمیم بیش‌ازحد (فراتعمیم)

بزرگ‌نمایی

کوچک شمردن

استدلال عاطفی

تفکر سیاه و سفید

شخصی‌سازی

طالع‌بینی

برچسب زدن

چرا باید مثبت‌اندیش باشید؟

نمونه‌هایی از منفی‌نگری و تبدیل آن به مثبت‌اندیشی

راه‌حل‌محور بودن

هفت نکته‌ی مهم برای داشتن راه‌حل

خلاصه‌ی فصل

فصل نهم: کنترل محیط و احساسات

افراد پیرامون خود را به من نشان دهید
ساده‌زیستی، ابزار مخفی صلح
اصول رفع آشفتگی از طریق ساده‌زیستی
داشتن مالکیت‌های کم‌تر از قبل
هدفمند باشید

از تمایل به داشتن چیزها خلاص شوید
به شیوه‌ی خود زندگی کنید
بگذارید از درونتان نشأت بگیرد
با قوانین خود زندگی کنید
چرا باید ساده‌زیست بود؟
استرس تا حد زیادی کاهش می‌یابد
افسردگی پس از رفع تنش‌ها بهبود می‌یابد
تمرکز بیش‌تری پیدا کنید
عادات غذایی بهتر
هوای بهتر

افزایش کنترل عاطفی
سرکوب نکنید؛ تعدیل کنید
احساسات خود را بشناسید
هر احساسی را بپذیرید
برای نوشتن حالت روحی خود، یک دفتر داشته باشید
برای بیان هر احساسی، زمان و مکان خاصی وجود دارد
مکث کنید

مدیتیشن را امتحان کنید

خلاصه‌ی فصل

فصل دهم: تجسم و تعیین هدف

مزایای تجسم

نحوه‌ی تجسم

استفاده از روش تجسم

تعیین هدف مؤثر

اهداف «اسمارت» (SMART)

تعیین هدف می‌تواند زندگی شما را سازمان ببخشد

کاربرگ‌های تعیین هدف

ویلیام برنده‌ی اسکار می‌شود

خلاصه‌ی فصل

نتیجه‌گیری

منابع

سخن مترجم

خوشحالم که این کتاب را برای خواندن انتخاب کرده‌اید و امیدوارم مطالب آن شما را در رسیدن به آرامش ذهنی مطلوبی که خواهان آن هستید، یاری کند.

از زمانی که در حوزه مشاوره و کوچینگ مشغول به فعالیت هستم همواره با مراجعانی سروکار داشته‌ام که به دلیل افکار خودتخریبگر و نشخوارهای ذهنی از اهداف خود جامانده و متاسفانه نتوانسته‌اند به جایگاه مطلوب خود برسند. عنوان این کتاب از این لحاظ برایم جذاب بود که تجربیات نویسنده - که با همین موضوعات درگیر بوده و از تکنیک‌هایی برای بهبود وضعیتش بهره‌مند شده - می‌تواند هم برای کوچ‌ها و هم مراجعانشان مفید واقع شود. به همین منظور، تصمیم به خواندن و ترجمه آن کردم.

شاید این ترجمه خالی از اشکال نباشد. اگر بازخورد و پیشنهادی دارید حتما مطرح کنید.

arezoomehran.lifecoach@gmail.com

فصل اول

مقدمه

انسان‌های اولیه در ابتدا فقط نگران زنده ماندن بودند. زندگی برای آن‌ها، یافتن غذا، سرپناه و یک شریک زندگی بود. گرچه آن‌ها طعمه‌ی شکارچیان بزرگ‌تر می‌شدند، اما زندگی برایشان آسان بود. با ظهور تمدن، مشکلات جدید و جدی‌تری به وجود آمد و «تلاش برای شادی و موفقیت» دومین هدف انسان در زندگی شد.

همه می‌خواهند در شن‌های زمان، ردپاهای خود را باقی بگذارند. همه می‌خواهیم در کار خود موفق باشیم، بزرگ‌ترین جوایز را کسب کنیم و در انجام این کارها خوشحال باشیم. می‌خواهیم یک زندگی کامل، پر از موفقیت و آرامش درونی داشته باشیم، اما متأسفانه، همه‌ی آدم‌ها آرامش روانی ندارند. دلایل زیادی برای این مشکل وجود دارد، اما غالب‌ترین و قوی‌ترین مانع یافتن خوشبختی، ذهن ماست! تعجب کردید؟ باور نمی‌کنید؟

ذهن انسان (و مغز) پیچیده‌ترین مجموعه‌ی بیولوژیکی این کره‌ی خاکی است. چون ما توانسته‌ایم کره‌ی زمین را مطابق با اراده و نیازهای خود تسخیر کنیم، بنابراین بزرگ‌ترین قدرت انسان توانایی تفکر است. ما در جهان، گونه‌ی غالب هستیم؛ چون هیچ گونه‌ی دیگری مانند انسان توانایی تفکر ندارد.

مهمترین تفاوت انسان‌ها در شیوه‌ی تفکر و ذهنشان است. ما همان چیزی هستیم که ذهنمان است. اگر ذهن شما مملو از افکار مثبت باشد، به‌طور خودکار نسبت به زندگی، دیدگاه مثبتی پیدا می‌کنید. اگر ذهنتان پر از افکار منفی باشد، به همه چیز منفی می‌نگرید. اگر ذهن شما به روش صحیح کار کند، احتمال موفقیتتان افزایش می‌یابد و اگر برخلاف میل‌تان کار کند، انجام کارهای مورد نظرتان غیرممکن می‌شود. نوع و دفعات تکرار فکر ما در ذهن، مهم‌ترین مسئله است که موضوع این کتاب هم درباره آن است.

همه‌ی ما می‌دانیم که تفکر صحیح، تنها راه خوشبختی و تکامل است. در یک موقعیت بد، باید به دنبال راهی برای رهایی از آن باشید. نتایج خوب به برنامه‌ریزی‌های صحیح وابسته است و برنامه‌ریزی، تابع تفکر است. هر اقدام و تصمیمی که می‌گیرید، محصول افکار شماست؛ چه مثبت و چه منفی. ما بدون تفکر نمی‌توانیم کار کنیم. تفکر یعنی زندگی و زندگی ما براساس افکار ما بنا شده است. فعال‌ترین و بهترین افراد اندیشمند، با اندیشیدن به فراتر از مسیر انتخابی و موقعیت کنونی خود می‌روند. تفکر، نیاز اساسی برای موفقیت است. ما نمی‌توانیم بدون فکر کردن زندگی کنیم!

اگر افکارمان بر ما غلبه کنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر افکارتان شما را به خاطر چیزی که می‌خواهید به دست بیاورید تهدید کنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر نتوانید افکار خود را کنترل کنید و به‌جای این که افکارتان شما را به جلو هدایت کند، در یک نقطه زندانی کند، چه مشکلی پیش می‌آید؟ افکار شما می‌توانند برایتان از سازندگی به تهدیدی خطرناک و جدی تبدیل شوند. در این حالت، به فردی تبدیل می‌شوید که نشخوار فکری دارد. به‌جای این که به کمک آن افکار احساس آزادی کنید، زیر بار سنگینشان له می‌شوید. معمولاً وقتی بیش‌ازحد به ذهن خود اجازه‌ی تفکر می‌دهید، هرج و مرج، آشوب و بی‌ثباتی ذهنی به وجود می‌آید و شما را برای دستیابی به آرامش روانی ناتوان می‌سازد. من به همین دلیل این کتاب را برایتان نوشته‌ام.

نشخوار فکری، شایع‌ترین بیماری ذهنی است، همچنین از نظر عملکرد، بسیار منحصربه‌فرد است، چون می‌تواند هر اختلال روانی دیگری را تسریع کند، به ذهن آسیب می‌رساند و مانع از تصمیم‌گیری و انجام اقدامات صحیح می‌شود. درواقع ذهن شما را غیرفعال می‌کند! وقتی بیش‌ازحد فکر می‌کنید، بدون توجه به منطق، روی آن افکار پله می‌کنید. در این صورت، انتقال از فکر به عمل هم غیرممکن می‌شود، چون دیگر تسلیم افکاری شده‌اید که بر ذهنتان غلبه کرده‌اند. افکارتان سرطانی می‌شوند و خارج از کنترل و بدون اجازه‌ی شما تکثیر می‌شوند.

ذهنتان توسط آن‌ها گره می‌خورد و با هر اقدام مثبتی که بخواهید انجام دهید، مخالفت می‌کنند. این اتفاق، منجر به فلج ذهنی و مشکلات مرتبط با آن می‌شود. افسردگی، اضطراب و استرس، زمینه‌ی رشد پیدا می‌کنند و سلامت روان شما به خطر می‌افتد. با وخیم شدن سلامت روان و نشخوار فکری، به انرژی بیش‌تری نیاز پیدا می‌کنید که همین، بدتر و آسیب‌رسان‌تر می‌شود.

بدترین موضوع درباره نشخوار فکری، این است که غیرمحسوس وارد زندگی فرد می‌شود و توجه ذهن را به خود جلب می‌کند. تا زمانی که از نظر ذهنی فلج نشوید، ممکن است متوجه نشوید که بیش‌ازحد فکر می‌کنید. بیش‌تر مبتلایان متوجه نمی‌شوند که قربانی افکار خود هستند. با علائمی که می‌بینند، فکر می‌کنند مبتلا به بیماری‌های دیگری مانند اضطراب و افسردگی هستند، اما به تدریج می‌فهمند که همه‌ی بیماری‌ها از عدم توانایی کنترل افکارشان سرچشمه می‌گیرد.

مهم‌ترین رابطه و گفت‌وگوها بین شما و ذهنتان شکل می‌گیرد. چیزهایی که در ذهن خود نجوا می‌کنید، مانند برنامه‌ای مغز شما را ملزم می‌کنند تا آن افکار را دنبال کند. پس وقتی بیش‌ازحد فکر کنید، باعث می‌شود این افکار شما را تهدید کنند و به موفقیت نرسید. ذهن ما اعمال بدنی، آگاهانه و ناهشیار را کنترل می‌کند و وقتی نشخوار فکری ذهنمان را تضعیف کرد، آن را در عملکرد نشان می‌دهیم. در این حالت، جست‌وجوی خوشبختی غیرممکن می‌شود و حتی ممکن است از طلب خوشبختی هم احساس گناه کنید.

تأثیرات این عارضه بسیار متنوع و بد است و نمی‌توانیم حتی در ۱۰۰ صفحه آن‌ها را بیان کنیم. نشخوار فکری، شما را وارد یک گودال تاریک می‌کند که در آن، افکارتان شما را آهسته خفه می‌کنند. این اتفاق باعث می‌شود بار ذهنی ده‌ها نفر را به یک‌باره تحمل کنید و خوش‌بینی درون خود را از بین ببرید. استرس بعد از این حادثه، یکی از بدترین استرس‌هایی است که یک انسان می‌تواند تحمل کند. اگر برای درمان نشخوار فکری بلافاصله اقدام نکنید، ممکن است برای همیشه هویت،

اعتماد به نفس و عزت نفس خود را از دست بدهید. وقتی نتوانید صداهای موجود در سر خود را خاموش کنید، ذهنتان پر از سروصدا می شود و دیگر صدای خود را نمی شنوید.

من این حس را درک می کنم، چون قبلاً بیش از حد فکر می کردم. بزرگ که شدم، زندگی ام به گونه ای رقم خورد که هیجان خود را از دست دادم. من هیچ یک از کارهای هیجان انگیز دوران نوجوانی را انجام ندادم (مثل مهمانی، سفر به دور کشورم یا حتی معاشرت با دوستان) چون هیچ یک از این ها را نمی خواستم - گاهی هم می خواستم، اما فکر می کردم اگر انجام بدهم، منحرف می شوم و ترجیح می دادم در پله ی افکار خودم باقی بمانم. اعتماد به نفس کمی داشتم و همین باعث اضطرابم می شد و نگران بودم که دیگران درباره ی من چه فکری می کنند.

به دلیل عدم اعتماد به مهارت های اجتماعی ام، نمی توانستم تصمیمی بگیرم. چون ذهنم درگیر سؤالاتی بود که هیچ پاسخی برایشان وجود نداشت. تصمیمات زیادی می گرفتم، تصمیمات ساده، اما به ثمربخشی آن ها اعتماد چندانی نداشتم. آن قدر تصمیمات متناقض می گرفتم که در آخر نمی توانستم یکی را انتخاب کنم.

این چرخه، مشکلات زیادی را به وجود آورد که من در آن سن نباید با آن ها سروکله می زدم. عادت کردم زندگی پر از استرس، اضطراب و ترس داشته باشم. افسرده بودم، اضافه وزن داشتم و از کمبود خواب رنج می بردم. لحظه ای که از رختخوابم بلند می شدم، ذهنم از همان جایی که شب قبل توقف کرده بود، از سر می گرفت و مرور افکار خودتخریبگر تندتر و تندتر می شد. به نظر می رسید برای داشتن یک زندگی عادی هیچ شانسی ندارم.

ناگهان ۱۱ سال پیش، یک راه حل پیدا کردم. برای مشکلات سلامت روان، از افراد متخصص کمک گرفتم و چیزی به نام نشخوار فکری را کشف کردم. مانند بسیاری از افراد تصور نمی کردم که نشخوار فکری یک مشکل مهم باشد یا منشأ بسیاری از مشکلاتم، تفکر بیش از حد

باشد. فکر می‌کردم که از نظر شخصیتی مشکل دارم، اما خیلی زود متوجه شدم که ضعف من در کنترل افکار خودتخریبگر و مضر است. دو سال طول کشید تا بالاخره یاد گرفتم افکارم را کنترل کنم و ذهنم را به سمتی که می‌خواهم هدایت کنم. امروز، بیش از هر زمان دیگری می‌توانم افکارم را هدایت کنم و آن‌ها بهترین دوستان من هستند. در دوره‌ای که به دنبال بهبودی بودم، به افراد زیادی که دچار عارضه‌ی نشخوار فکری بودند، کمک کردم تا از طریق جلسات آنلاین و حضوری کنترل فکر خود را به دست بگیرند. اما به این نتیجه هم رسیدم که برای کمک به این افراد منابع زیادی در دسترس نیست و فکر کردم اگر تکنیک‌هایی که برای من موثر بود را در این کتاب به اشتراک بگذارم، مفید واقع شود.

آیا هنگام تصمیم‌گیری اضطراب دارید؟ آیا همیشه خسته‌اید و استرس دارید و نمی‌توانید دلایل آن را ذکر کنید؟ آیا در مواقع ضروری هم که باید درباره موضوعی مهم تصمیم بگیرید، می‌گویید به زمان نیاز دارید؟ آیا ذهن شما بیش از حد لازم روی موضوعات تمرکز می‌کند؟ آیا در تجزیه و تحلیل وقایع گذشته‌ی خود گیر افتاده و نمی‌توانید ذهن خود را از آنجا دور کنید؟ آیا هنوز هم خودتان را به خاطر موقعیت‌های خارج از کنترل مقصر می‌دانید و سرزنش می‌کنید؟ آیا زمان‌هایی که مسئولیت یک گروه به عهده‌ی شماست، دچار کمبود اعتمادبه‌نفس جدی می‌شوید؟ آیا به دلیل این که ذهنتان ساکت نمی‌شود، مشکل خواب دارید؟ آیا واکنش شما در برابر شکست، نادیده گرفتن آن بوده و آرزوی عدم شکست دارید؟ همیشه افسرده یا غمگین هستید؟ اگر پاسختان به این سؤالات «بله» است، بدانید که من این کتاب را فقط **برای شما** نوشته‌ام!

فکر کردن خوب است، اما تفکر بیش‌ازحد می‌تواند شما را منزوی کند. می‌دانم که چقدر شما را ضعیف جلوه می‌دهد و آرامشی را که می‌خواهید، از شما سلب می‌کند. این کتاب شامل تجربیات شخصی من،

مطالعات دقیق و بینشی که طی ۱۱ سال گذشته در تعامل با متخصصان سلامت روان داشته‌ام، جمع‌آوری شده است.

راه‌حلهایی که در این کتاب به اشتراک می‌گذارم، اثبات شده است. آن‌ها برای من و ده‌ها نفر دیگر جواب داده‌اند، پس دلیلی ندارد برای شما کار نکند. هدف اصلی کتاب این است که بین تفکرات منطقی و نشخوار فکری تفاوت قایل شوید. با آگاهی و اعتماد به توانایی‌های خود، می‌توانید بر ذهن خود کنترل داشته باشید. بله، اگر مراقب نباشیم، ذهن ما می‌تواند ما را کنترل کند، ولی ما هم می‌توانیم نشانگرهایی بگذاریم که ذهنمان آن‌ها را دنبال کند.

کتاب

این کتاب علل رایج نشخوار فکری، سرچشمه‌ی آن‌ها و راه‌حل‌های مشخصی را ارائه می‌دهد و از لحاظ علمی شامل ۱۰ فصل پربار است که به شما کمک می‌کند مسیر خود را پیدا کنید و بیش‌ازحد فکر نکنید. سه فصل اول «نشخوار فکری» را برای شما تعریف می‌کند. به تمام سؤالاتی که در مورد دامنه‌ی تفکر دارید، پاسخ می‌دهم و نحوه‌ی کار ذهن را به شما می‌آموزم. همچنین رابطه‌ی بین استرس، اضطراب و افسردگی و نشخوار فکری را هم توضیح داده‌ام. در فصل چهارم، به شما می‌آموزم که بیش‌ازحد فکر نکنید. این فصل، بخش کلیدی مرحله‌ی درمان نشخوار فکری است. لحظه‌ای که نشخوار فکری را در خودتان شناسایی کنید، یعنی نصف راه درمان را پیش برده‌اید.

در فصل پنجم، توضیح می‌دهم که چرا باید عوامل نشخوار فکری را حذف کنید. در ادامه به برخی از دلایل خطرناک بودن نشخوار فکری می‌پردازم و برخی از روش‌های آشکارسازی آن را با جزئیات بیان می‌کنم.

در فصل ششم، چهار تکنیک معرفی کرده‌ام که به نظرم، بیش‌تر از همه در غلبه بر نشخوار فکری مفید است. چهار فصل آخر، هریک از این

تکنیک‌ها را توضیح می‌دهد و می‌گوید که چگونه می‌توانید برای تأثیرگذاری حداکثری، آن‌ها را به کار بگیرید.

امیدوارم با اتمام این کتاب، دانش و نکات عملی کافی را دریافت کرده باشید تا بتوانید در نحوه‌ی تفکر و تصمیم‌گیری خود تغییراتی ایجاد کنید. می‌دانم شاید گفتن این حرف‌ها برای شما بعید به نظر برسد، به‌خصوص اگر در گذشته با شکست مواجه شده باشید. اما قول می‌دهم اگر نکاتی را که گفتم رعایت کنید، می‌توانید تغییرات محسوسی در ذهنیت و زندگی خود ایجاد کنید.

حال باید تصمیم مهمی بگیرید: آیا می‌خواهید علیه نیروهای ذهنی و افکار خودتخریبگری که مدت طولانی شما را به اسارت درآورده مبارزه کنید؟ اگر پاسختان مثبت است، باید هر کاری را که اکنون انجام می‌دهید، رها کنید و مطالعه‌ی این کتاب را شروع کنید. این کار به شما قدرت می‌دهد و شما را از یک موضع ارتجاعی به یک متفکر فعال، منعطف و نقدپذیر تبدیل می‌کند که می‌تواند بدون نشخوار فکری تفکر کند و براساس افکار خود عمل کند. این قول من به شماست. برای جنگ با نگرانی و استرس بیش‌ازحد، آمادگی دارید؟ آیا می‌خواهید برای همیشه از اضطراب و نگرانی‌های بی‌مورد رها شوید؟ آیا می‌خواهید بدون این که بیش‌ازحد تحت فشار قرار بگیرید، فکر کنید؟ آیا فقط به یک تلنگر نیاز دارید که تلاشتان برای خوشبختی و رضایت را تقویت کند؟ تلنگر، این کتاب است! آماده‌اید؟ بیایید به فصل بعدی برویم تا تغییر خود از فردی که نشخوار فکری دارد را به یک متفکر منتقد آغاز کنیم!

موفق باشید!

فصل دوم

نشخوار فکری چیست؟

«زیاد فکر کردن، یک بیماری است.»

فئودور داستایوسکی

نشخوار فکری چیست؟

تعریف نشخوار فکری آسان است. نکته مهم تفکر، یافتن راه حل و ترسیم استراتژی‌های جدید است. افکار ما نوعی خودارزیابی یا ابزاری برای مدیریت احساساتمان است، اما وقتی تفکر، این خصوصیات را از دست بدهد، تبدیل به نشخوار فکری می‌شود. شاید به این دلیل که ذهنتان خیلی طولانی روی یک چیز تمرکز کرده یا خیلی مرتب آن را مرور می‌کند.

من به عنوان فردی که درگیر نشخوار فکری بودم، می‌دانم که چقدر در مورد چیزهایی که مهم نبودند، صحبت کردم. صبح بیدار می‌شدم و وقت خود را صرف فکر کردن در مورد اتفاقات چند هفته پیش می‌کردم. نه به این دلیل که هنوز اثرات آن باقی مانده بود، بلکه می‌خواستم از اتفاقات مشابه جلوگیری کنم. بدون دلیل در مورد آن‌ها صحبت می‌کردم. فقط می‌خواستم این صحنه‌ها را در ذهن خود تکرار کنم، آن قدر که دیگر بد به نظر می‌رسیدند. هرچه بدتر می‌شدند، بیش‌تر به آن می‌پرداختم تا این که مرور هفته‌های گذشته، حال و هوای آن روزم را خراب می‌کرد.

نشخوار فکری تابع زمان نیست. وقتی که افکار خاصی را به دلایل غلط مدتی طولانی در ذهن خود نگه دارید، یعنی درگیر نشخوار فکری هستید. مثلاً اگر روزها یک خاطره را در ذهن خود مرور کنید و آن را به عنوان یک درس و عبرت ببینید، نشخوار فکری نیست. اگر ذهنتان روی یک مشکل خاص مانده و برای ایجاد راه‌حل‌های احتمالی بیش‌تر فکر می‌کند، نشخوار فکری نیست. بنابراین، برای این که یک فکر یا گروهی از افکار جزو نشخوار فکری باشند، باید افکار و دلایل نادرستی برای ایجاد آن‌ها وجود داشته باشند. حتی ممکن است افکار درست

باشند، ولی دلایل ایجاد آن‌ها غلط باشند. مشخص‌ترین ویژگی افکار غلط، این است که به دنبال یافتن راه‌حل نیستند. آن‌ها فقط به مشکلات می‌پردازند و به راه‌حل‌های ممکن فکر نمی‌کنند.

آیا فکر کردن خوب است؟ هم بله و هم خیر! تفکر برای بهبود خود و کشف راه‌حل‌های منطقی ضروری است، اما وقتی به جای این که وسیله‌ای برای رسیدن به هدف باشد تبدیل به خود هدف شود (که منجر به بروز احساسات منفی می‌شود)، سودمندی خود را از دست می‌دهد و برایتان مشکل‌ساز می‌شود. نشخوار فکری، شما را وادار می‌کند تا روی جزئیات ریز، آن قدر تمرکز کنید تا خیلی بزرگ به نظر برسند و بتوانید از پس آن برآیید. ممکن است نکات خیلی مهمی نباشند، اما چون مدت زیادی را روی آن‌ها تمرکز کرده‌اید، در ذهنتان بزرگ شده‌اند و بر توانایی‌تان در کنترل آن‌ها غلبه کرده‌اند.

نکته‌ی مهمی که وجود دارد، این است که هیچ کس از نشخوار فکری مصون نیست. همه‌ی ما وقت‌هایی را صرف فکر کردن می‌کنیم. نشخوار فکری، زمانی آشکار می‌شود که روند تفکر ناقص، ناکارآمد یا به جهت نادرست هدایت شود. بنابراین، هر کسی هرازگاهی، بیش از حد به تفکر به چیزهای اشتباه می‌پردازد. در مقدمه‌ی کتاب گفتم که بهبود پیدا کرده‌ام، اما حقیقت این است که هیچ کس پس از پشت سر گذاشتن نشخوار فکری نمی‌تواند واقعاً بهبود یابد. هدف، کاهش آن به کمترین حد ممکن است. نشخوار فکری در ذهن همه رخ می‌دهد که اشکالی ندارد، اما وقتی به موضوع اصلی افکارتان تبدیل شود، دیگر یک مشکل بزرگ است.

نشخوار فکری، شما را در حالت دفاعی و رقابتی حتی بدون توجه به وجود شخص یا مسابقه‌ای قرار می‌دهد. تصور کنید که قرار است یک مسابقه‌ی دو سرعت ۱۰۰ متری را شروع کنید. درحالی که دیگران گرم می‌کنند، طنابی را پیدا کرده‌اید و یک سر آن را به کمر خود و سر دیگر آن را به یک ستون می‌بندید. وقتی مسابقه شروع می‌شود، به جای این که مثل بقیه در یک خط مستقیم بدوید، نشخوار فکری، شما را به آن ستون

وابسته می‌کند و قادر به دویدن نخواهید بود، بلکه دور آن ستون به صورت دورانی می‌دوید و دیگران مسابقه را به پایان می‌رسانند. بنابراین، نشخوار فکری باعث می‌شود زمانی که دیگران به دنبال کار و زندگی خود هستند، شما به دور خود بچرخید. پس فردی که نشخوار فکری دارد، چگونه می‌تواند خوشحال باشد؟

نشخوار فکری شما را نگران می‌کند، اما مشکل این است که خود را مثل همه نمی‌بینید، بلکه مانند یک جنگجو احساس می‌کنید که استرس جنگ را پشت سر گذاشته‌اید. شما روی ذهن خود کبودی‌هایی حس می‌کنید، اما نمی‌توانید آن‌ها را نشان دهید. عدم خوشبختی یا پیشرفت، شما را مجبور می‌کند بیش‌تر به دور خود بچرخید و ناامیدی‌تان دوچندان شود.

وقتی فهمیدم که چقدر در مورد نشخوار فکری می‌دانم، متوجه شدم که این موضوع می‌تواند در اشکال مختلف ظاهر شود. اولین شخصی که تعریف جدید من از نشخوار فکری را نشان داد، همکلاسی دانشگاهم بود. اما داستان او چه بود؟

جسی^۱ نمی‌توانست از فکر کردن در مورد آینده دست بردارد. او با استعداد و بسیار باهوش بود، اما متأسفانه همیشه در وضعیت ناخوشایندی بود. همیشه نگران این بود که زندگی ثابتی نخواهد داشت. از نمره‌ی پایین می‌ترسید، از این که تا حد ممکن چاق نشود، می‌ترسید و گاهی اضافه‌وزن زیاد هم او را می‌ترساند. درواقع او فردی همیشه نگران بود و زخم‌هایی را که می‌خورد هم تحمل می‌کرد. فقط من این‌ها را می‌دانستم، چون به من اعتماد داشت.

جسی در ظاهر، دانشجوی نمونه بود. همان‌طور که قبلاً گفتم، باهوش بود و تمام تلاشش را برای جلوگیری از وقوع اتفاقات نگران‌کننده می‌کرد. مرتب ورزش می‌کرد، بسیار سخت درس می‌خواند و بیش‌تر وقت خود را در کتابخانه می‌گذراند. بعدها سهام خرید و سعی کرد سکه‌هایش را هم سرمایه‌گذاری کند. من تابه‌حال دانشجویی را ندیده بودم که با کمک‌هزینه‌ی خود، سهام بخرد. جسی دانشجویی «عالی»

هدف‌دار، متمرکز و محرک» بود. با دوستان مشترکمان، او را تحسین می‌کردیم و همه سعی داشتیم شبیه او باشیم. اما متأسفانه زندگی جسی مانند زندگی دوستانش نبود. او مشکل خواب داشت، چون ساعت‌ها می‌نشست و به تکامل زندگی‌اش فکر می‌کرد. روابط او هرروز بدتر می‌شد، چون معتقد بود بیش‌تر افرادی که می‌شناسد، برای زندگی در حد متوسط تلاش می‌کنند. او برای مدتی طولانی تنها شد و بسیار کم می‌خوابید و همچنین دچار یک اختلال تغذیه شد. از آنجا که بسیار حساس بود و خوب هم نمی‌خوابید، نمی‌توانست روی چیزی تمرکز کند. پس از مدتی به قرص خواب‌آور و سایر داروها اعتیاد پیدا کرد. آخرین بار هم شنیدم در یک مرکز توان‌بخشی است. تمرکز و وسواس شدید، باعث شد او از زندگی غافل شود.

داستان جسی بیانگر مشکلاتی است که نشخوار فکری می‌تواند ایجاد کند. از نظر شما شاید عادی به نظر برسد، اما وقتی زمان زیادی را صرف فکر کردن کنید، مضر می‌شود. به عبارت دیگر، وقتی نشخوار فکری می‌کنید، به جای اقدام و انجام فقط فکر می‌کنید. نشخوار فکری شما را در حلقه‌ای از افکار قرار می‌دهد و باعث می‌شود به جای اقدام، برنامه‌ها و ایده‌هایتان را در ذهن خود نگه دارید. یک شخص دچار نشخوار فکری، مدام از خود سؤال می‌کند «چرا این کار را نکردم؟» و «منظور فلانی از گفتن این حرف چه بود؟» و او را درگیر نشخوار فکری می‌کند.

انواع نشخوار فکری

نشخوار فکری، اشکال و انواع مختلفی دارد. برخی از بقیه ضعیف‌تر هستند. در اینجا دو مدل طبقه‌بندی را بررسی می‌کنیم:

در بخش اول، نشخوار فکری را می‌توان براساس زمان رجوع به افکارمان طبقه‌بندی کرد:

- فکر کردن بیش‌ازحد به گذشته
- فکر کردن بیش‌ازحد به آینده
- فکر کردن بیش‌ازحد به حال حاضر

فکر کردن بیش از حد به گذشته

نشخوار فکری درباره‌ی گذشته، ناشی از احساس پشیمانی از وقایع و تصمیمات گذشته است. از آنجا که نمی‌توانیم از اتفاقات ناگوار زندگی جلوگیری کنیم، حسرت خوردن به آن هم تقریباً اجتناب‌ناپذیر است. نمی‌توانیم مانع پشیمانی شویم، چون زندگی از اختیار ما خارج و غیرقابل پیش‌بینی است و هر چقدر هم تلاش کنیم، کارهایی را انجام می‌دهیم که در نهایت از آن‌ها پشیمان می‌شویم. ما با آزمون و خطا زندگی می‌کنیم، پس طبیعتاً تصمیمات و خطاهایی خواهیم داشت. نمی‌توانیم آینده را ببینیم، بنابراین نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم که شرایط چگونه می‌تواند پیش برود. پس لازم نیست تصمیمات بد گذشته برای همیشه در ذهنتان باقی بمانند. در صورت مرور آن‌ها، دردهای ناشی از آن هم برای مدت طولانی با شما می‌مانند و شما را مجبور به زندگی در گذشته می‌کنند.

روش‌های زیادی برای جلوگیری از نشخوار فکری ناشی از پشیمانی وجود دارد. معمولاً تصمیم و عمل شماست که به نتیجه‌ی بد منجر شده است. ممکن است دلایل دیگری هم داشته باشد. درحالی‌که باید مسئولیت نتایج بد را به عهده بگیرید، نباید آن‌قدر هم منفعل باشید که عوامل نامرتبط را مقصر بدانید. پشیمانی باعث سرزنش بیش از حد خود می‌شود. برای مثال، ممکن است فردی یک سگ را با ماشین زیر بگیرد و آن‌قدر متاثر شود که فراموش کند این یک حیوان است و خیلی ناگهانی وسط جاده آمده و هیچ فرصتی برای ترمز کردن سریع برای او باقی نگذاشته است.

تفکر بیش از حد به گذشته، می‌تواند منجر به افسردگی و ترس از اقدام در زمان حال شود. وقتی اتفاقات حال حاضر را با عینکی که به خاطرات بدتان آغشته شده‌اند ببینید، همه‌چیز خیلی به هم ریخته به نظر می‌رسد. فکر بیش از حد به گذشته، به اعتماد به نفس و عزت نفس شما ضربه‌ی سنگینی وارد می‌کند و باعث می‌شود اعتمادتان را به توانایی‌های خود از دست بدهید و احساس پشیمانی کنید.

فکر کردن بیش از حد به آینده

تفکر بیش از حد درباره‌ی آینده، معمولاً باعث عدم اطمینان به آینده می‌شود. با این حال، نمی‌توانیم از عدم اطمینان جلوگیری کنیم، چون هیچ کس نمی‌داند در آینده چه اتفاقاتی خواهد افتاد. بنابراین، وقتی به آینده بیش از حد فکر کنید، ممکن است دیگر نتوانید عمل کنید. بسیاری از افراد ندانسته این کار را انجام می‌دهند. آن‌ها از آینده تصاویر زیادی را در ذهن خود تجسم می‌کنند و کار در زمان حال را به دست فراموش می‌سپارند. آینده‌نگری هیچ ضرری ندارد، اما وقتی برای رسیدن به آینده‌ی مورد نظرتان استفاده نشود، بی‌معنی و خطرناک می‌شود. ترس، دلیل اصلی فلج ذهنی است. ما برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنیم و می‌ترسیم که برنامه‌هایمان طوری که می‌خواهیم پیش نروند. مثلاً در شغلی شروع به کار می‌کنیم و می‌ترسیم بعد از مدتی پیشرفت نکنیم. پس طبیعی است که گاهی اوقات زیاد به این چیزها فکر کنید، اما وقتی ترس به یک احساس دائمی تبدیل شود و شما را از عمل بازدارد، باید جلوی آن را گرفت.

فکر بیش از حد در مورد آینده و گذشته بی‌مورد است و مواردی نیستند که بتوانید به راحتی آن‌ها را تغییر دهید. پس نباید اجازه دهید بیش از حد وقت شما را هدر دهند.

فکر کردن بیش از حد به حال حاضر

تفکر بیش از حد به حال، رایج‌ترین شکل نشخوار فکری است. این نوع تفکر زمانی اتفاق می‌افتد که به مشکلات مهم یا کنونی که زندگی فعلی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، حساسیت داشته باشیم (ممکن است حتی مشکل هم نباشند، ولی ما بیش از حد به آن‌ها فکر می‌کنیم). مثلاً فکر کردن در مورد روش‌های مختلف درخواست وام از همکار یا ساعت‌ها فکر کردن به عوامل زیادی برای انتخاب یک مکان برای خوردن ناهار. این که شما به وام یا ناهار نیاز داشته باشید، مشکلی فرضی است که خیلی راحت حل می‌شود، اما ممکن است به آن‌ها زیاد فکر کنید و شرایط را بزرگ‌تر جلوه دهید. هرچه بیش‌تر درباره‌ی آن‌ها فکر کنید،

برایتان دلهره‌آورتر می‌شوند. تشخیص افرادی که از نشخوار فکری رنج می‌برند دشوار است، چون شبیه به تفکر انتقادی است. بسیاری از قربانیان این عارضه، فکر می‌کنند جدی و خلاق هستند، درحالی که تمام کاری که انجام می‌دهند، فقط تفکر بیش از اندازه است.

نشخوار فکری ویژگی‌های زیادی دارد. افرادِ دچار نشخوار فکری نگران وزن، رژیم غذایی یا فرم بدن خود هستند. این نگرانی‌ها به عدم اطمینان و عدم تعهد به انجام و اقدام به تصمیمات تبدیل می‌شود. یکی دیگر از دلایلی که افراد درگیر این نوع تفکر بی‌رویه هستند، فشار همسالان جامعه است. مثلاً آن‌ها قبلاً کار چشمگیری انجام داده‌اند و مردم انتظار دارند که این کار را ادامه دهند. پس این چشمداشت نوعی فشار بر آن‌ها وارد می‌کند. افرادی که این‌گونه فکر می‌کنند، گاهی باور می‌کنند که ارزشمندی آن‌ها به میزان تفکر و نوآوری‌شان بستگی دارد. پس نشخوار فکری می‌تواند در مورد گذشته، آینده یا حال باشد. اکثر افراد هر سه شکل را به طور هم‌زمان دارند. گاهی هم تفکر به یکی از زمان‌ها بیش‌تر از زمان‌های دیگر است.

مدل طبقه‌بندی دوم، بر دلیل و فرایند نشخوار فکری تمرکز دارد. حداقل ۱۱ فرایند وجود دارد که هریک را به‌طور خلاصه بررسی خواهیم کرد:

۱. فلج تحلیلی: وضعیتی را توصیف می‌کند که فرد در آن به گزینه‌های زیادی فکر می‌کند، اما نمی‌تواند تصمیمی بگیرد. بنابراین فلج می‌شود و نمی‌تواند اقدامی کند، چون بیش‌ازحد مسئله را تجزیه و تحلیل کرده است. دلیل این اتفاق این است که نسبت به تصمیمات درست مطمئن نیستید یا از انتخاب اشتباه آن‌ها می‌ترسید.

۲. پیچیدگی: این حالت وقتی اتفاق می‌افتد که قبل از تصمیم‌گیری به خیلی از فاکتورها فکر می‌کنید، حتی زمانی که شاید بیش‌تر آن عوامل در تصمیم‌گیری تأثیری نداشته باشند. وقتی شرایطی را پیچیده‌تر از آنچه هست می‌کنید، به دلیل پیچیدگی ظاهری که ایجاد می‌شود، بیش‌ازحد فکر می‌کنید.

۳. منطق سرد: تصمیم‌گیری بدون استدلال منطقی دشوار است، اما برخی تصمیمات را می‌توان بدون منطق هم گرفت. مثلاً تصمیماتی که برای همدلی با افراد گرفته می‌شوند، زیاد نیازی به منطق ندارند. در نتیجه، وقتی به دلیل بی‌منطقی نمی‌توانید تصمیم بگیرید، شروع به نشخوار فکری می‌کنید.

۴. تصمیم‌گیری نادرست: این تصمیمات فرضی و بسیار غیرضروری هستند. به‌عنوان مثال، تفکر زیاد در مورد این که اگر قدرت ماورایی داشتید چه می‌کردید. مثال دیگر خیال‌پردازی در مورد این که اگر فرد نیکوکاری ناگهان یک میلیارد دلار به شما بدهد چه کار می‌کنید. بسیاری از افراد با خیال‌پردازی درباره‌ی اتفاقات غیرممکن، وقت زیادی را تلف می‌کنند.

۵. ابهام‌گریزی: ابهام‌گریزی زمانی اتفاق می‌افتد که تصمیم‌گیری در مورد یک وضعیت را به تأخیر می‌اندازید، چون بخشی از اطلاعات لازم را از دست داده‌اید. حتی اگر بتوانید بدون در نظر گرفتن این اطلاعات تصمیم بگیرید، باز هم به تأخیر می‌اندازید. تأخیر، در پیدا کردن این اطلاعات از دست‌رفته به شما کمکی نخواهد کرد، چون اطلاعات از دست‌رفته دلیل به تأخیر انداختن تصمیم شماست.

۶. انتزاع: این حالت، یعنی نشخوار فکری در مورد موقعیت‌های غیرواقعی که هیچ ارتباطی به زندگی واقعی شما ندارند. این حالت کمی شبیه به تصمیم‌گیری نادرست است، چون هر دو به موقعیت‌های فرضی بازمی‌گردند و در حال حاضر تحقق آن‌ها غیرممکن است.

۷. ترس از شکست: این شکل از نشخوار فکری به دلیل ترس از شکست، به تفکر بیش‌ازحد می‌پردازد. افرادی که این‌گونه فکر می‌کنند از عمل می‌ترسند، چون از شکست می‌ترسند و درنهایت هم موفق به اقدام نمی‌شوند.

۸. نادیده گرفتن گزینه: ما تفکر را به حد نهایت آن می‌رسانیم، تا جای که گاهی اوقات هنگام برنامه‌ریزی یا حل مشکل، متغیری را نادیده می‌گیریم تا بدانیم بدون آن متغیر می‌توان به نتیجه رسید یا خیر. من

هم در گذشته بسیار دچار این خطا شدم، ولی به کمک آموزشی‌هایی که پشت سر گذاشتم، زندگی قابل کنترل و بهتری دارم.

۹. بهینه‌سازی بیش‌ازحد: این حالت وقتی اتفاق می‌افتد که از اصل مطلب اجتناب می‌کنید و روی جزئیات بی‌اهمیت تمرکز می‌کنید. گاهی این کار را برای سرگرمی انجام می‌دهیم، اما در کل یک فکر غیرضروری است و اگر مدت طولانی روی آن کار کنیم، می‌تواند مشکلات بزرگی را ایجاد کند.

۱۰. نادیده گرفتن سرعت: گاهی اوقات، سرعت نتیجه‌دهی یک تصمیم را نادیده می‌گیریم تا بتوانیم تصمیمی را که ظاهراً روی آن فکر کردیم، انجام دهیم. بعضی اوقات هنگام تصمیم‌گیری متوجه می‌شوید که یک تصمیم ساده به اندازه‌ی یک تصمیم بهینه عمل می‌کند، اما تصمیم بهینه را می‌گیرید و از سرعت و کارآیی آن‌ها غافل می‌شوید.

۱۱. بزرگان‌دیشی: این کتاب، مرا یاد کتاب «بزرگ فکر کن»^۲ دکتر بن کارسون^۳ می‌اندازد. تفکر بزرگ، یعنی استفاده از راه‌حل‌های بسیار عالی برای حل مشکلاتی که به تلاش کمتری نیاز دارند. می‌توانیم آن را «کارهای بزرگ» بنامیم.

نشخوار فکری در زندگی شما چه چیزهایی را به وجود آورده است؟

نشخوار فکری تأثیرات بسیاری دارد که بیش‌تر آن‌ها منفی هستند. قبلاً هم به این تأثیرات اشاره کردم، اما در ادامه به عواقب آن‌ها می‌پردازم. از نظر من، خطرناک‌ترین اثر نشخوار فکری، کاهش قدرت اقدام است. تفکر بیش‌ازحد (فلج تحلیلی)، گزینه، سناریو و انتخاب‌هایی را مقابل شما قرار می‌دهد که نمی‌توانید درست تصمیم بگیرید، مثل گفتن عواطف‌تان به شخصی که او را دوست دارید. در این سناریو، تصور بیش‌ازحد به واکنش فرد یا این که چه خواهد گفت، ممکن است باعث شود از گفتن احساسات خود به آن شخص خودداری کنید. این یعنی شانس ایجاد یک رابطه‌ی خوب را از دست می‌دهید، فقط به این دلیل که تصمیمتان

را کنار گذاشته‌اید. نشخوار فکری باعث می‌شود چیزهایی را که می‌خواهید، بدون حتی تلاشی برای به دست آوردنشان از دست بدهید. یکی دیگر از تأثیرات نشخوار فکری، کاهش انرژی است. فکر کردن از هر لحاظ به انرژی ذهنی زیادی نیاز دارد، بنابراین نشخوار فکری بر انرژی شما تأثیر زیادی می‌گذارد. تفکر مانند فعالیت‌های بدنی سنگین باعث از دست دادن انرژی زیادی می‌شود. نشخوار فکری، ترشح هورمون استرس و کورتیزول را هم تسهیل می‌کند. اگر کورتیزول بیش از حد ترشح شود، منجر به افزایش فشار خون و ضربان قلب می‌شود. بنابراین، نشخوار فکری به دلیل تخلیه‌ی انرژی، از نظر جسمی روی شما تأثیر می‌گذارد.

نشخوار فکری حتی می‌تواند روی اشتها و الگوی غذایی‌تان هم تأثیر بگذارد، مثلاً اشتهای شما را بیش‌تر یا کم‌تر کند، هرچند که مورد اول بیش‌تر دیده می‌شود. با این‌که زیاد غذا خوردن در ابتدا خیلی بد به نظر نمی‌رسد، اما باعث می‌شود مردم با الگوی ناسالم غذا بخورند. منظورم غذاهای پرچرب و شیرین است. همه‌ی ما تا حدودی تأثیرات مصرف مداوم و منظم این غذاها را می‌دانیم. افرادی که بیش‌ازحد در مورد وزن و شکل ظاهری بدن خود فکر می‌کنند، دچار اختلالات تغذیه مانند بی‌اشتهایی یا پرخوری می‌شوند. بسیاری از آن‌ها در اثر عوارض ناشی از کم خوردن، زیاد خوردن، کمبود یا زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی خاص، جان خود را از دست می‌دهند. بنابراین، نشخوار فکری با ایجاد تغییرات مداوم در رژیم غذایی، می‌تواند پای شما را تا بیمارستان هم بکشانند.

نشخوار فکری خوابتان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. زمانی که درگیر نشخوار فکری بودم، خوابیدن برایم سخت بود. چرا؟ چون لحظه‌ای که به تخت خواب می‌رفتم، افکار ذهنم چند برابر می‌شد و خواب را برایم دشوار می‌کرد. زمان زیادی را صرف فکر کردن در مورد چیزهای بی‌اهمیت می‌کردم و این از نظر روانی آرامش مرا سلب می‌کرد.

همان‌طور که می‌دانید، ذهن برای به خواب رفتن باید در یک حالت آرام باشد. برای خوابیدن، مغز به قطع برخی فعالیت‌های غیرضروری یا حتی ضروری و آگاهانه نیاز دارد. بنابراین، گرداب افکاری که ذهن شما را به هم زده، از بروز این اتفاق جلوگیری می‌کند. زمانی که عدم توانایی خوابیدن سراغ شما می‌آید، زندگی وارد چرخه‌ی بزرگی از ناامیدی، خستگی و کمبود خواب می‌شود.

خلاصه‌ی فصل

براساس مطالعه‌ای که در مجله‌ی روانشناسی شناختی منتشر شد، در ایالات متحده حدود ۷۳ درصد از افراد ۲۳ تا ۳۵ ساله، ۵۲ درصد از افراد ۴۵ تا ۵۵ ساله و حدود ۲۰ درصد از افراد ۶۵ تا ۷۵ ساله درگیر نشخوار فکری هستند. مطمئناً میزان تفکر هر فرد با فرد دیگر متفاوت است و درجات پایین‌تر آن، تأثیر خیلی بزرگی در زندگی افراد نمی‌گذارد. با این حال، نشخوار فکری مشکل بزرگی است که باید ریشه‌یابی شود.

مهم نیست که درگیر چه شکل یا چه نوع نشخوار فکری مزمن شوید. نکته‌ی مهم این است که تهدید بالقوه‌ای که سلامتی جسمی، ذهنی و اهداف شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تشخیص دهید. در این فصل، گفتیم که نشخوار فکری به چه معناست، چگونه می‌تواند تشخیص داده شود و خطرات احتمالی که به همراه دارد چیست. در فصل بعدی، نحوه‌ی عملکرد ذهن و این که چگونه نشخوار فکری می‌تواند تأثیرات خطرناکی داشته باشد را یاد خواهیم گرفت.

فصل سوم

ذهن ما چگونه کار می‌کند؟

مغز انسان و روند تفکر

ترسیم روند تفکر در مغز کار ساده‌ای نیست. ساده‌ترین روش، بررسی افکاری است که از دریافت سیگنال حاصل می‌شوند. هنگامی که یک سطح داغ را لمس می‌کنید، سریع دست خود را برمی‌دارید. چرا؟ مغز از میلیاردها سلول عصبی یا نورون تشکیل شده است که با آن‌ها اتصالات سیناپس را تشکیل می‌دهند. هر قسمت از بدن انسان در داخل و خارج با این سلول‌های عصبی پوشیده شده‌اند. سلول‌های عصبی با توجه به محل قرارگیری خود، تخصص تحریک محرک‌ها و ارسال آن به مغز را دارند. مثلاً شبکیه‌ی چشم، محرک‌های بینایی را جهت بررسی به مغز منتقل می‌کند. سپس، براساس محرک‌های حسی ارسال‌شده توسط شبکیه به محرک‌ها واکنش نشان می‌دهیم.

وقتی آن سطح داغ را لمس می‌کنید، انتهای عصب کف دست شما یک سیگنال الکتروشیمیایی ایجاد می‌کند و آن را در امتداد آکسون‌ها، به نزدیک‌ترین سیناپس ارسال می‌کند. سیگنال الکتروشیمیایی موجود در سیناپس، انتقال‌دهنده‌های عصبی یا پیام‌رسان‌های شیمیایی خاصی را آزاد می‌کند که به مغز می‌روند و آن‌چه لمس کرده‌اید را به مغز توضیح می‌دهند. طی چند هزارم ثانیه، محرک دمایی که دریافت کردید، از طریق این اتصالات پیچیده از کف دست به مغز می‌رود. مغز نیروی جنبشی را از محرک‌ها دریافت می‌کند و بخش متناسب مغز، به تفسیر معنای آن می‌پردازد. سپس مغز با آماده کردن یک پاسخ، از همان کانال‌ها برای ارسال پاسخ خود استفاده می‌کند. این پاسخ به شما دستور می‌دهد که کف دست خود را بکشید یا بدوید. چنین فعل و انفعالات پیچیده‌ای در چند هزارم ثانیه اتفاق می‌افتد و شما احساس می‌کنید به دلیل خودکار بودن این فرایند، کاری انجام نداده‌اید.

افکار نیز از همین الگو پیروی می‌کنند. محرک‌های بیرونی فکر خاصی ایجاد می‌کنند که منجر به عملی خاص می‌شود. مثلاً اگر شاهد خشونت

باشید، ممکن است محرک‌ها برای دور نگه داشتن شما از خشونت، واکنش گریز نشان دهند یا مثلاً این فکر را در ذهن شما ایجاد کنند که برای جلوگیری از خشونت باید مداخله کنید. گاهی اوقات برای تولید افکار، به محرک‌های مهمی احتیاج نیست. خاطرات یا پیش‌بینی‌های آینده می‌توانند به صورت ذاتی افکاری را به وجود بیاورند. این خاطرات یا نگرانی‌های آینده به عنوان محرک‌هایی برای هدایت افکار شما عمل می‌کنند.

خوشبختانه با پیشرفت فناوری جدید، هرروز روند تفکر را بهتر درک می‌کنیم. هرچند فرایند تفکر پیچیده به نظر می‌رسد، مهم‌ترین نکته‌ای که باید به آن توجه کنید، این است که هنوز هم می‌توانید افکار خود را به همان شکلی که می‌خواهید، پیش ببرید. بیش‌تر افکار به صورت ناخودآگاه شکل می‌گیرند، پس اگر بتوانید سطح آگاهی خود را بالا ببرید، می‌توانید افکار خود را تغییر دهید یا اصلاح کنید. مشکل اینجاست که بیش‌تر مردم قادر به افزایش سطح آگاهی خود نیستند و در افکار بی‌نتیجه‌ی خود گم می‌شوند. مثلاً شما به این دلیل خیال‌بافی می‌کنید که ترجیح دهید واقعیت را شناسید. لحظه‌ای که بفهمید رؤیاپردازی می‌کنید، رؤیا متوقف می‌شود. همین امر در مورد افکار منفی و تفکر بیش‌ازحد هم صدق می‌کند. آگاهی، روابط پیچیده‌ای را کنترل می‌کند که افکار را به وجود می‌آورند.

رابطه‌ی بین استرس، اضطراب و افکار منفی

استرس و اضطراب، دو عامل اصلی بروز افکار منفی هستند. اگر بخواهید افکار منفی را از ذهن خود حذف کنید، باید به برخی مشکلات یا محدودکننده‌هایی غلبه کنید. متأسفانه، به این دلیل به آن‌ها فکر می‌کنیم که انتظارات اجتماعی به ما آموخته است که مشکلات یکی از بخش‌های ثابت وجود ماست. نمی‌توانیم از آن‌ها فرار کنیم، اما قطعاً می‌توانیم آن‌ها را کاهش دهیم.

استرس مانند رابطه‌ی فرد با محیط زندگی اوست که از نظر شخصی مسئله‌ی بسیار مهمی است و مانند مالیات یا سایر منابع باید با وجود

آن کنار بیاید. این یعنی استرس از رابطه‌ی ما با محیط مجاور، جامعه و سایر افراد به وجود می‌آید. در چند مطالعه مشخص شده است که واکنش‌های روانشناختی استرس، معمولاً احساسات و افکار منفی هستند. به عبارتی ساده‌تر می‌توان گفت که ما در موقعیت‌های استرس‌زا، افکار و احساسات منفی مختلف مانند افسردگی، ناراحتی، عصبانیت و اضطراب را تجربه می‌کنیم.

در مطالعه‌ای که در دانشکده‌ی روانشناسی نانجینگ نرمال چین^۴ انجام شد، مشخص شد که استرس، اضطراب و افکار منفی با هم در ارتباطند. در این مطالعه، دانشجویان به مدت یک هفته روزی ۵ بار از نظر سطح استرس بررسی شدند. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که هرچه در یک زمان خاص استرس بالاتر باشد، احتمال بروز اضطراب و احساس منفی در دفعه‌ی بعدی آزمایش بیش‌تر است. این احساسات منفی می‌توانند افسردگی یا عصبانیت باشند.

بسیاری از نظریه‌ها و مطالعات، این رابطه را تأیید می‌کنند. طبق نظریه‌ی استرس و مقابله، احساساتی مانند خشم و شرم معمولاً از استرس نشأت می‌گیرند (شرایط خطرناک، مضر یا چالش‌برانگیز). در نتیجه نشان می‌دهد که بین استرس و افکار منفی رابطه‌ای وجود دارد. مطالعه‌ای با آزمایش ۵۲۳۶ دانشجوی دانشگاه نشان داد که هرچه سطح استرس بیش‌تر باشد، ناشی از روابط، یادگیری و سایر مواردی است که دانشجویان با آن روبه‌رو هستند و احتمال بروز افکار خشمگینانه و عصبانیت را افزایش می‌دهد. همچنین، مطالعه‌ای در آمریکا که بر روی ۹۳۹ نوجوان انجام شد، نشان داد که استرس وارده بر هر نوجوان، خشم آن‌ها را پیش‌بینی می‌کند که بر بروز احتمالی رذایل اجتماعی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. مطالعات همچنین نشان داده است که استرس وارده بر بیماران سرطانی منجر به عصبانیت و افسردگی آن‌ها می‌شود.

نشخوار فکری چگونه باعث بروز استرس، اضطراب و افکار منفی می‌شود؟

نشخوار فکری به عنوان یکی از عوامل ایجاد استرس، اضطراب و افکار و احساسات منفی شناخته می‌شود. رابطه‌ی ما با جهان و انسان‌ها می‌تواند بسیار زیاد باشد. انسان‌ها از سنین جوانی با استرس روبه‌رو شده و هرچه بزرگ‌تر می‌شوند، در صورت عدم کنترل، این احساس بدتر می‌شود. در طول زندگی در تلاش هستیم تا اهداف، افکار، روابط، شغل، استعداد، سرگرمی، تجارت خود و غیره را توسعه دهیم. استرس ناشی از این فعالیت‌ها، تمایل ما را از بین می‌برد. نشخوار فکری، یکی از دلایل مهم افزایش استرس است.

همه‌ی ما اهداف، آرزوها، خواسته‌ها و علایقی داریم. متأسفانه انرژی ذهنی و جسمی‌مان همیشه آن‌قدر خوب نیست که بتواند ما را در برابر اثرات خسته‌کننده‌ی ناشی از تحقق نیازها و خواسته‌هایمان مقاوم نگه دارد. بنابراین، همه‌ی ما در معرض استرس هستیم.

استرس، واکنش طبیعی، جسمی و ذهنی بدن ما نسبت به تجربیات زندگی روزمره است. ترشح هورمون استرس، بروز واکنش «جنگ یا گریز» ما را تسهیل می‌کند. این واکنش از انسان‌های نخستین در برابر موقعیت‌های بسیار خطرناک، مانند برخورد با حیوانات کمک زیادی کرده است. مواجهه با حیوانات وحشی چیزی نیست که هر فرد به‌طور متوسط روزانه با آن روبه‌رو شود. ما با شرایط دیگری روبه‌رو هستیم که به‌ناچار واکنش «جنگ یا گریز» را تحریک می‌کند، مانند زمانی که می‌خواهیم به افراد مهم در شرکتی که کار می‌کنیم، مطلبی ارائه دهیم یا وقتی ناگهان با یک وسیله‌ی نقلیه‌ی در حال حرکت برخورد می‌کنیم. قلبمان شروع به تپیدن می‌کند و تندتر نفس می‌کشیم.

استرس برای زنده ماندن نیاز است، چون ما را قادر می‌سازد در صورت نیاز، سریع واکنش نشان دهیم و فقط زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که واکنش به استرس بیش از حد باشد، دقیقاً مانند نشخوار فکری.

آیا خنده‌دار نیست وقتی در اتاق نشیمن خود نشسته و در حال تماشای برنامه‌ی تلویزیونی مورد علاقه‌ی خود هستید، ناگهان واکنش «جنگ یا گریز» شما تحریک شود؟ بله، خنده‌دار است، اما نشخوار فکری می‌تواند

به راحتی این واکنش را ایجاد کند. این وضعیت همیشه شما را مضطرب می کند، نمی توانید آرامش داشته باشید، نمی توانید با دوستان و خانواده‌ی خود سرگرم شوید و روابطتان را حفظ کنید. گاهی اوقات، نمی توانید از روابط عاشقانه‌ی جدید لذت ببرید، چون نمی توانید فکر کردن به این که ممکن است همه چیز بد پیش برود را متوقف کنید. ممکن است با کسی وارد رابطه‌ای شوید که واقعاً شما را دوست دارد، اما نشخوار فکری منجر به پریشانی عاطفی در شما می شود.

من و دوست دوران کودکی‌ام، زمانی که نوجوان بودیم تا اواخر شب بیرون می ماندیم. معمولاً هم فوتبال تمرین می کردیم، اما بعضی مواقع هم کارهایی می کردیم که معمولاً همه‌ی نوجوانان انجام می دهند. همیشه سعی می کردیم دلیل دیر آمدنمان را پنهان کنیم. مادر مت ^۵ کار می کرد و همیشه زود نمی آمد. او با پدر و مادرم و دوستانمان تماس می گرفت تا مطمئن شود حالمان خوب است. او با همه تماس می گرفت! بعدها متوجه شد که ما گاهی به او دروغ می گفتیم، اما دانستن این مسئله مانع نگرانی او درباره‌ی جایی که می رفتیم، نمی شد.

یک بار به خاطر از هوش رفتن در بیمارستان بستری شد. مت می گفت که دکتر گفته فشار خون بالایی دارد و پارانویا، نشخوار فکری و نگرانی بی مورد او باعث بروز این مشکلات شده است. او به اتفاقات منفی زیادی فکر می کرد و فقط هم در مورد ما نبود. او به خاطر استرس، نگرانی و اضطرابش ازدواج کرد و این موضوع روی او تأثیر بیشتری گذاشت! مادر مت به من نشان داد که استرس و انتظار منفی می تواند چه تأثیراتی روی یک بزرگسال سالم داشته باشد.

اضطراب یک وضعیت بسیار رایج در میان بزرگسالان جوان است. مطالعات ثابت کرده است که نشخوار فکری منجر به بروز عوارض جسمی و ذهنی، اختلالات اضطرابی مانند هوشیاری بیش از حد، تحریک پذیری، رقابت، افکار ناخواسته، حالت تهوع، خستگی، نگرانی بیش از حد، ترس و بی خوابی می شود. این عوارض مسایل پیچیده تری را به وجود می آورند که سلامتی فرد را به خطر می اندازند. علاوه بر علایم

ذکر شده، نشخوار فکری باعث درد و تنش عضلانی، مشکل بلع و عدم تمرکز نیز می‌شود. اثرات اضطراب، تأثیری نسبتاً ماندگار بر روی فرد برجای می‌گذارد.

طبق همان مطالعه‌ی دانشکده‌ی روانشناسی نانجینگ نرمال، ثابت شد که نشخوار فکری افکار و احساسات منفی را تقویت می‌کند و باعث بروز افکار منفی مانند افسردگی، عصبانیت، ناامیدی و حتی خودکشی می‌شود. استرس دانشجویان با توجه به مسایل روزمره‌ی یک دانشجو مانند درس، روابط بین فردی، مسایل مالی و غیره بررسی شد. این آزمایش‌ها نشان داد که تفکر بی‌رویه به این مشکلات، باعث ایجاد افکار و احساسات منفی می‌شود. روانشناسانی مانند برودریک و موریس^۴ در آثار خود به این نتیجه رسیده‌اند که نشخوار فکری با افسردگی در ارتباط است. به گفته‌ی برودریک، «نشخوار فکری، افسردگی و سایر حالات عاطفی منفی مانند خشم را تشدید می‌کند.»

نشخوار فکری، در مواقعی که با خانواده و دوستانمان ملاقات می‌کنیم، می‌تواند افکار منفی ایجاد کند که در نهایت باعث ایجاد احساسات منفی می‌شود. در یکی از شب‌هایی که خانوادگی کنار هم بودیم، بین دو پسرعمویم، دیک و مایک^۵ بحثی پیش آمد. مایک از دیک پرسیده بود که «کار در فروشگاه گارنس چگونه است؟» دیک پاسخ داده بود که «عالی است و کارفرمایان آن بسیار خوب هستند.»

نیم ساعت بعد که در حیاط بودم، ناگهان صدای آن‌ها بلند شد. دیک، مایک را متهم می‌کرد و می‌گفت خیلی مغرور هستی. او این حس را داشت، چون مایک شغلی جدید و خوب پیدا کرده بود، اما دیک اخیراً از شغلش کناره‌گیری کرده بود و مجبور بود در فروشگاه کار کند، چون کار بهتری پیدا نمی‌کرد. مایک از این که پسرعمویش فکر می‌کرد او را مسخره می‌کند، ناراحت و متأسف بود. اما چیزی که مرا متعجب کرد، این بود که دیک می‌گفت به حرف‌های برادرش فکر کرده است. او گفت: «اول فکر می‌کردم مقصود تو از سؤال کردن فقط احوالپرسی است،

اما بعدها که فکر کردم، پی بردم تنها دلیل سؤال کردن تو بدخواهی و به رخ کشیدن جایگاهت است.» مایک مبهوت شده بود.

حالا که به آن موضوع فکر می‌کنم، می‌بینم خنده‌دار است که یک مرد بنشیند و تحقیق کند تا ببیند احوالپرسی دیگران با چه هدفی است، سرانجام نتیجه بگیرد طوری که به نظر می‌رسد، نیست. او آن قدر به این موضوع فکر کرد که خوشحالی از حضور در یک مراسم شکرگزاری و دید و بازدید خانوادگی تبدیل به عصبانیت و کینه‌توزی شد.

نشخوار فکری می‌تواند روابط ما با خانواده، دوستان و حتی همکاران را از بین ببرد. گاهی اوقات، وقتی اجازه می‌دهیم ذهن ما منظور حرف و رفتار دیگران را بررسی کند، به جای مثبتی می‌رسیم. با خود می‌گوییم: «شاید منظور آن‌ها مثبت بوده باشد»، «شاید هم هیچ معنایی نداشته باشد.» اما اثبات شده است که بیش‌تر افراد، معمولاً به نتیجه منفی می‌رسند.

بنابراین، وقتی این‌گونه منفی فکر کنید، احتمال آسیب رساندن به روابطتان زیاد است.

خلاصه‌ی فصل

بدن ما از طریق سیستم عصبی به هم مرتبط است. میلیاردها سلول عصبی به هم پیوسته در زمان بسیار کوتاهی اطلاعات را از سراسر بدن جمع‌آوری می‌کنند و برای تفسیر به مغز می‌فرستند. این محرک‌ها می‌توانند مبنای تفکراتی باشند که داریم. بنابراین باید میزان بررسی و کاوش مسائل و مشکلات را کنترل کنیم.

در این فصل، نحوه‌ی کارکرد مغز را کاملاً درک کردیم، همچنین توانستیم رابطه‌ی اصلی بین استرس، اضطراب و افکار منفی و این‌که چگونه نشخوار فکری باعث تحریک آن‌ها می‌شود را بررسی کنیم. در فصل بعدی، خواهیم فهمید که چطور نشخوار فکری خود و افراد نزدیکمان را تشخیص دهیم. تشخیص نشخوار فکری کار آسانی نیست، اما یافتن اثرات آن نسبتاً راحت‌تر است.

فصل چهارم

تشخیص نشخوار فکری

«اگر می‌خواهید بر نشخوار فکری غلبه کنید، ذهن خود را به زمان حال بیاورید و آن را مجدداً به دنیای مجاور متصل کنید.»

آمیت ری

گاهی اوقات افراد بدون این که متوجه شوند، کارهایی را انجام می‌دهند. مثلاً ناخودآگاه آهنگی را با صدای بلند می‌خوانند. در مورد افرادی که نشخوار فکری دارند نیز می‌توان همین حرف را زد. در بیش‌تر مواقع، مردم نمی‌دانند چه کاری را انجام می‌دهند، چون آن را تشخیص نمی‌دهند. بنابراین، تنها راه جلوگیری از نشخوار فکری این است که ابتدا آن را بفهمیم و بشناسیم، سپس ریشه‌یابی کنیم. در این فصل در مورد این قضیه صحبت خواهیم کرد که به شما کمک می‌کند علل و نشانه‌های نشخوار فکری را تشخیص دهید.

دلایل عمده‌ی نشخوار فکری

اولین چیزی که باید درباره‌ی درک و شناسایی نشخوار فکری بدانید، علل بالقوه‌ی آن است. وقتی مردم در مورد نشخوار فکری صحبت می‌کنند، بیش‌تر گرایش به سنجش مداوم، ارزیابی، انتقاد و کنترل اشکال فکری دارند. این امر برای فرد مبتلا، رنج و درد بزرگی را ایجاد می‌کند و از همان ابتدا او را تحت کنترل می‌گیرد و باعث پریشانی‌اش می‌شود. برای فهمیدن دلیل این اتفاق، باید منبع را شناسایی کنید. برای همه‌ی افراد، جزئیاتی وجود دارد که علت نشخوار فکری یک فرد را با دیگری متفاوت می‌کند، اما درمجموع، نشخوار فکری به دلیل استرس بیش از حد، اضطراب یا آسیب‌دیدگی ایجاد می‌شود. این سه شرط روند فکری فرد را به سرعت تغییر می‌دهند و منجر به عدم تعادل روانی و نشخوار فکری می‌شوند.

۱) دلایل رایج استرس

در فصل قبل به تفصیل در مورد استرس صحبت کرده‌ایم، اما در این فصل با جزئیات بیش‌تری به آن خواهیم پرداخت. همان‌طور که قبلاً هم

اشاره کردم، استرس سیستم دفاعی بدن در برابر شرایطی است که از توانایی ذهنی و جسمی بدن فراتر است. استرس به این دلیل بروز می‌کند تا ما را برای واکنش به جنگ یا گریز در برابر عوامل استرس‌زا آماده کند، اما ممکن است صدمه‌ی جدی‌تری وارد شود و استرس به وضعیتی دائمی تبدیل شود. تقریباً مانند این است که یک ساعت زنگ‌دار در جیب خود داشته باشید که نمی‌گذارد کل روز بخواهید. استرس نیز بر توانایی شما در تمرکز و انجام فعالیت‌های عادی روزمره تأثیر می‌گذارد.

در ادامه، مواردی آمده که نشان می‌دهد آیا شما هم مستعد استرس مزمن هستید و آیا در مورد وضعیت خود بیش‌ازحد فکر می‌کنید یا نه.

- قربانی قلدری یا تروریسم سایبری بودن، می‌تواند اعتبار شما را خدشه‌دار کند.

- کار بیش‌ازحد باعث استرس و خستگی زیاد می‌شود. کسی که بیش‌ازحد کار می‌کند، به راحتی دچار نشخوار فکری می‌شود، چون نمی‌خواهد کارهای سختی که انجام می‌دهد، تبدیل به اتلاف وقت شود. بنابراین، زمان خود را صرف چیزهایی که مهم نیستند می‌کند و بیش‌ازحد فکر می‌کند.

- از دست دادن شغل اتفاق خوبی نیست و استرس ناشی از آن ممکن است منجر به نشخوار فکری شود. وقتی مدام به این که بعد از اینجا کجا بروم فکر کنید، ذهن شما حسابی درگیر می‌شود. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که به جای برنامه‌ریزی، بر نکات منفی متمرکز می‌شوید.
- مشکلات زناشویی یا روابط می‌تواند منجر به نشخوار فکری شود.

تعهد به یک شخص مورد علاقه یا فردی که واقعاً به او اهمیت می‌دهید، به همان اندازه که لذت‌آور است، می‌تواند استرس‌زا هم باشد. وقتی به شخصی اهمیت می‌دهید، مشکل داشتن با او ممکن است تمرکز شما را به هم بریزد، چون تمام افکارتان در جهت تجزیه و تحلیل بیش‌ازحد آن موضوعات است. به نظرم، روابط سمی و همراهان

خودخواه، یکی از بزرگ‌ترین عوامل ابتلا به نشخوار فکری است. به ندرت قربانیانی پیدا می‌شوند که هر تصمیمی را بیش‌ازحد تحلیل نکنند.

● طلاق یا متارکه، رویدادی فوق‌العاده استرس‌زاست و می‌تواند منجر به نشخوار فکری شود، چون باید بفهمید که چگونه بدون شخصی که از دست داده‌اید به زندگی ادامه دهید و این کار ساده‌ای نیست.

● مرگ عضوی از خانواده، ضربه‌ی روحی بسیار بزرگی است که هیچ‌کس دوست ندارد تجربه کند. کنار آمدن با این ضربه‌ی عاطفی، یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست. پس طبیعی است که منجر به استرس و تفکر بیش‌ازحد شود. خوشبختانه غم و اندوه، نشخوارهای فکری گذرا هستند.

● مشکلات مربوط به مدرسه: مدرسه محیطی کاملاً مناسب برای ایجاد استرس، عدم امنیت و نشخوار فکری است، به‌خصوص اگر کمال‌گرا باشید. نگرانی مداوم و بیش‌ازحد در مورد این که چه کاری باید انجام شود، استرس ناشی از شبیه‌سازی واقعیت‌های جدید روزانه به اتفاقات پیش‌بینی‌شده و تلاش برای به‌خاطر سپردن آن‌ها تمام انرژی شخص را می‌گیرد.

● مشکلات خانوادگی: خانواده، هسته‌ی اصلی وجود فرد است. وقتی خانواده و نظم خانوادگی به هم می‌ریزد، هسته‌ی اصلی فرد هم از بین می‌رود. این اتفاق می‌تواند بسیار استرس‌زا باشند.

● برنامه‌ی روزانه‌ی شلوغ می‌تواند دلیل خوبی برای افزایش نشخوار فکری یک فرد باشد. وقتی اتفاقات زیادی رخ می‌دهد، مغز شما هم‌زمان و مداوم از یک چیز سراغ چیز دیگر می‌رود. نداشتن استراحت کافی شما را خسته می‌کند و نمی‌تواند برای مقابله با عوامل تحریک‌کننده‌ی نشخوار فکری فضایی ایجاد کند.

این‌ها فقط برخی از عوامل استرس‌زای بیرونی هستند که منجر به نشخوار فکری می‌شوند. هر موقعیتی که از نظر جسمی و روحی شما را بیش‌ازحد آشفته کند، می‌تواند ذهنتان را به نشخوار فکری مبتلا کند.

۲) علل شایع اضطراب

اضطراب، ترس زیاد از وقایع آینده است. اضطراب اغلب به دلیل خطرهای احتمالی و واقعی در آینده‌ی نزدیک ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، اضطراب نمرات ترم یا نتیجه‌ی یک مصاحبه‌ی شغلی طبیعی است. اما وقتی اضطراب بدون دلیل موجه ایجاد شود، می‌تواند به احساسی فلج‌کننده تبدیل شود. فکر کردن به آینده عیبی ندارد، اما اگر افکارتان درباره‌ی آینده‌ای با نتایج نامطلوب باشد، ممکن است بترسید و دچار وسواس اضطراب شوید. اضطراب مزمن می‌تواند به اختلال اضطرابی قوی تبدیل شود و در فعالیت‌های روزمره‌تان تأثیر زیادی بگذارد. اختلال وسواس فکری و اختلال اضطراب عمومی نمونه‌هایی از اختلالات اضطرابی هستند که از علائم آن حملات عصبی است. اضطراب، یکی از دلایل بسیار مهم نشخوار فکری است که در اکثر موارد دیده می‌شود. همچنین پایه و اساس «نشخوار فکری در مورد آینده» است. بنابراین، اگر از اضطراب مزمن رنج می‌برید، احتمالاً بیش‌ازحد فکر می‌کنید.

در ادامه، دو دلیل اصلی اضطراب و اختلالات اضطرابی را بررسی خواهیم کرد.

ترس از شکست

بیش‌تر افرادی که ترس از شکست دارند از اشتباه کردن هم می‌ترسند. اگرچه تعیین استانداردهای بالا برای خود چیز بدی نیست، اما گاهی اوقات می‌تواند نتیجه‌ی معکوس نشان دهد. مثلاً ممکن است ترجیح دهید به پیامدهای عدم دستیابی به این استانداردها بیش‌ازحد فکر کنید. در فصل ۲ در مورد جسی صحبت کردم که چطور ترس از شکست، او را از حد طبیعی خارج کرد و افکارش را به هم ریخت. تا زمانی که نگران شکست باشید، از خود (حتی ناعادلانه) و همه‌ی کارهایی که انجام می‌دهید، انتقاد خواهید کرد و در صورت عدم رسیدن به اهدافی که دارید، به آنچه دیگران درباره‌ی شما می‌گویند، بیش‌ازحد اهمیت خواهید داد. عقیده‌ی مردم درباره‌ی شما به قدری مهم می‌شود که مدام تصور می‌کنید آن‌ها درباره‌ی شما چه فکر می‌کنند. این یکی از

جنبه‌های مهم نشخوار فکری است. چون افرادی که نشخوار فکری دارند سناریوهای دروغین زیادی می‌سازند و روی آن کار می‌کنند و تصور می‌کنند که فقط «محض احتیاط» دارند این کار را می‌کنند. اما شما باید به این درک برسید که احساس شما در مورد فکر مردم، بازتابی از احساسات در مورد خودتان است و این کار فقط باعث افزایش اضطراب و تفکر بیش‌ازحد می‌شود.

مثلاً در پنج ماه اخیر در حوزه کاری، رئیس واحد بوده‌اید و اکنون استاندارد جدیدی برای خود تعیین کرده‌اید و می‌خواهید برای ماه آینده در جایگاه بالاتری باشید. این اتفاق برای شما بسیار مهم است. ترفیع رتبه، شهرت جدید شماست که باید آن را حفظ کنید. اگر این ماه نتوانید بهترین عملکرد را داشته باشید، مردم به بی‌لیاقتی شما می‌خندند. این افکار، اضطرابتان را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود شما هرگونه نظر، تصمیم و اقدام خود یا افراد دیگر را تحلیل و بررسی کنید.

نشخوار فکری خیلی سریع شما را بی‌ثبات می‌کند. در این وضعیت به دلیل این که به دنبال مشکلات بزرگ هستید به جزئی‌ترین موارد احتمالی و غیرقابل پیش‌بینی هم توجه می‌کنید. متأسفانه اگر از این وضعیت خارج نشوید، ممکن است هرگز از افکار طولانی‌مدت رهایی نیابید، چون حالا افکار منفی هم در ذهن شما پرورش یافته‌اند.

این وضعیت، یکی از موارد کلاسیک سندرم ایمپاستر ^۱ یا نشانگان خودویرانگری است. سندرم ایمپاستر یک پدیده روانی است که در آن افراد نمی‌توانند موفقیت‌هایشان را بپذیرند. بر خلاف آنچه شواهد بیرونی نشان می‌دهد که فرد با رقابت و تلاش به موفقیت می‌رسد، خود فرد تصور می‌کند که لیاقت موفقیت را ندارد و فریب کار است. فرد مبتلا به این نشانگان، موفقیت خودش را در نتیجه‌ی خوش‌شانسی، زمان‌بندی خوب یا فریب دادن دیگران می‌داند و این موضوع که فرد باهوش یا تلاشگر است توسط خودش مورد پذیرش قرار نمی‌گیرد. سندرم ایمپاستر به سرعت باعث اضطراب و نشخوار فکری می‌شود.

چون دائماً مهارت‌ها و صلاحیت خود را زیر سؤال می‌برید، سپس به هر تصمیم و عملی که انجام می‌دهید، بیش‌ازحد فکر می‌کنید.

محیط کار و مدرسه، برای افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند و تحت تأثیر هر نظری قرار می‌گیرند و می‌خواهند در هر کاری بهترین باشند، زمینه‌های ابتلا به نشخوار فکری ناشی از اضطراب را به وجود می‌آورد.

ترس از خوب نبودن یا کمال‌گرایی

دومین دلیل اصلی اضطراب، ترس از خوب نبودن است. به عبارتی دیگر، ترس از این‌که فقط به خاطر کار و میزان موفقیت خود مورد توجه و قدردانی قرار بگیرید. این اتفاق می‌تواند از چگونگی تربیت یا محل کاری مبتنی بر پاداش نشأت بگیرد.

آیا والدینتان انتظارات زیادی از شما داشتند؟ آیا برای هر موفقیتی پاداش می‌گرفتید و به خاطر هر شکستی مورد تمسخر قرار واقع می‌شدید؟ کمال‌گرایی زمانی اتفاق می‌افتد که برای برآورده کردن انتظارات زیاد والدینتان در تلاشید (حتی زمان بزرگسالی) و احساس می‌کنید هرگز به حد کافی خوب نیستید.

همچنین این امر هنگامی اتفاق می‌افتد که به خاطر کار و عملکردتان مورد ستایش قرار بگیرید. مثلاً به جای قدردانی از شما به خاطر وجود خودتان، از کار خوبی که انجام داده‌اید و دستاوردهایی که کسب کرده‌اید، تعریف و تمجید شود.

یکی دیگر از روش‌های فرزندپروری که منجر به کمال‌گرایی و اضطراب می‌شود، ترکیبی از عدم تشویق یا تعریف و تمجیدی همراه با انتقاد، سرزنش و مجازات است. اگر به دلیل عملکرد ضعیف در مدرسه مجازات شوید، انگیزه‌ای در شما ایجاد می‌شود که همیشه عملکرد خوبی داشته باشید تا از تنبیه یا بروز پیامدهای منفی جلوگیری کنید.

این کار برای این نیست که والدین و سرپرستان خود را به خاطر مشکلات فعلی مقصر بدانید (مگر این‌که مورد سوءاستفاده قرار بگیرید)، بلکه برای این است که بفهمید در حین بزرگ شدن باید برخی رفتارها را یاد بگیرید.

کمال‌گرایی شما را دچار نشخوار فکری می‌کند و باعث می‌شود هر چیزی از جمله احساسات مثبت خود را مرتب بررسی کنید. یک فرد کمال‌طلب تا زمانی بهترین فرد است که برای تکاملش نقاط عطفی داشته باشد. او همیشه نگران متغیرهای خارج از کنترل خود خواهد بود. یادم می‌آید قبلاً که نشخوار فکری داشتم، قبل از هر سخنرانی و ارائه، چقدر دلوپس و نگران می‌شدم. چندین و چندبار کفش‌هایم را چک می‌کردم تا ببینم همه‌چیز مرتب است یا نه. می‌توان حدس زد که چقدر از اسلایدهای پاورپوینت بیزار می‌شدم. قلبم برای جلوگیری از اتفاق‌های بد به شدت می‌تپید. بعضی شب‌ها که کنفرانس یا سخنرانی داشتم، نمی‌توانستم بخوابم، چون به همه چیزهایی که ممکن بود اشتباه پیش بروند، فکر می‌کردم. معمولاً دوازده ساعت قبل از یک معامله، تپش قلب می‌گرفتم و عرق می‌کردم. به همین شکل کمال‌گرایی منفی شما را به سمت نشخوار فکری سوق می‌دهد.

۳) تأثیرات ضربه‌ی روحی

تروما^۹ یا همان ضربه‌های جسمی و روحی خاطراتی عمیق برجای می‌گذارند که می‌توانند طرز فکر ما را برای مدت طولانی تحت تأثیر قرار دهند. ضربه‌های روحی منجر به اختلال در توانایی فرد برای کنار آمدن با مشکلات و همچنین باعث ایجاد درماندگی و بی‌عاطفگی در فرد می‌شوند.

تروما ناشی از یک رویداد منفی است که قربانی را تحت فشار قرار می‌دهد و ممکن است برای همیشه بر حالت روانی وی تأثیر بگذارد. دلایل جسمی هم مؤثر هستند، اما مشکلات روانشناختی که توسط دیگران به وجود می‌آیند هم می‌توانند منجر به تروما شوند. تجاوز جنسی، از دست دادن یکی از عزیزان، آدم‌ربایی یا یک تصادف مرگبار از جمله موقعیت‌های آسیب‌زا هستند. در بسیاری از مواقع، افرادی که دچار تروما می‌شوند، تمایل دارند بیش‌ازحد به آن شرایط فکر کنند، به‌خصوص اگر این امر علت اصلی آسیب را به آن‌ها یادآوری کند. برای مثال، استرس پس از سانحه^{۱۰}، اساساً بحرانی بدتر از بروز

نشخوار فکری است. ذهن به طریقی گذشته را مرور می‌کند و باعث می‌شود قربانی به دلیل تجزیه و تحلیل بیش‌ازحد دچار نشخوار فکری شود.

سه رکن مهم نشخوار فکری

نشخوار فکری بر پایه‌ی سه اصل بنا شده است: تجزیه و تحلیل بیش‌ازحد، اطلاعات اضافی و به تعویق انداختن. این سه رکن، ابزار رشد و تقویت نشخوار فکری هستند. از طریق این عناصر مهم می‌توان نشخوار فکری را شناسایی و متوقف کرد. معمولاً روال درست حرکت از مشاهده به افکار و سپس عمل است، اما با قرار گرفتن این سه عنصر در این ترتیب حرکت، نشخوار فکری باعث می‌شود اقدام سازنده، غیرممکن شود. بدون پرداختن به این ارکان، کنترل قدرت ذهنی تقریباً غیرممکن است. حال بررسی می‌کنیم که این سه اصل در نشخوار فکری چقدر سهیم هستند.

تجزیه و تحلیل بیش‌ازحد

ما قابلیت‌های مختلفی برای مشاهده‌ی یک رویداد داریم و شرایط را متفاوت تفسیر می‌کنیم، اما هیچ‌کس به اندازه‌ی فردی که نشخوار فکری دارد، جزئیات را ثبت نمی‌کند. اگر در المپیک، مسابقه بر پایه‌ی مشاهده‌ی یک اتفاق بود، این افراد هر بار مدال طلا را کسب می‌کردند. چرا؟

چون فرد دارای نشخوار فکری برای توضیح وقایع ساده، نظریه‌های پیچیده و زیادی دارد. او برای حفظ نظریه‌های خود به جزئیات زیادی نیاز دارد. بنابراین، حتی دست دادن خیلی محکم با مدیر برای این فرد بسیار معنادار است. ممکن است به این معنا باشد که:

۱- مدیر از دیدن او خیلی خوشحال نیست.

۲- یا در تلاش است رسمی‌تر باشد.

معمولاً از هر ۱۰ نفر، برای ۹ نفر از آن‌ها جزئیات پیش‌پاافتاده، جزئیات ساده‌ای هستند و معنای اضافی ندارند، اما فردی که دچار نشخوار فکری است برای آن‌ها معنی پیدا می‌کند. از نتیجه و مشاهدات او هزاران

جزئیات دیگر حاصل می‌شود، صرفاً به این دلیل که برای تأیید نظریه‌ی خود جزئیات بیش‌تری پیدا می‌کند. او فکر می‌کند که رئیس کم‌تر از حد معمول لبخند می‌زند که همین معنای ناخوشایندی دارد. درنهایت، این نظریه شکل دیگری پیدا می‌کند که به هیچ‌کس جز خودش آسیبی نمی‌رساند. این تئوری بعد از مدتی نقض می‌شود، اما آسیب سر جایش باقی می‌ماند. مثلاً مدیر، کنار میز خود بایستد و در مورد ورزش بحث کند و این نظریه‌هایی که در ذهنش شکل گرفته، رد شود. تا آن زمان، انرژی فرد به خاطر نظریه‌های نقض‌شده استرس‌زا تحلیل می‌رود. این فقط نمونه‌ای از مضرات تجزیه و تحلیل بیش‌ازحد است.

به افراد دچار نشخوار فکری که با من ملاقات می‌کنند، می‌گویم: «هرچه را در ذهن خود به دنبالش می‌گردید، پیدا خواهید کرد.» اگر می‌خواهید نشانه‌های خیانت همسران را کشف کنید، پیدا خواهید کرد. اگر می‌خواهید برای این که کار خسته‌کننده و دلگیرکننده است بهانه‌ای پیدا کنید، به اندازه‌ی کافی بهانه وجود دارد. همیشه متناسب با هر آنچه در ذهن خود می‌گردید، سرنخ بهانه‌هایی وجود دارد. اگر بهانه‌ای با تئوری شما سازگار نباشد هم تا زمان پیدا کردنش کاوش خواهید کرد. افرادی که نشخوار فکری دارند به طور متوسط بیش از هر چیزی که فکرش را بکنید، مسائل را تجزیه و تحلیل می‌کنند (حرکات افراد، پیام‌های متنی، پست‌های شبکه‌ی اجتماعی آشنایان، شاخص ارزیابی کار و حتی افراد) به همین دلیل اگر جزو این دسته از افراد باشید، دورهمی‌های دوستانه اتفاقات دلخراش بیش‌تری برای شما خواهند داشت. احتمالاً همیشه ناهار، مهمانی و دورهمی‌های خانوادگی خود را به خاطر استرسی که وارد می‌کنند، ترک خواهید کرد. چرا؟ چون هر لحظه که بیکار هستید به تحلیل افراد مقابل می‌پردازید. افکار شما احتمالاً از الگوهای زیر پیروی می‌کنند:

«منظور هری از چشمک زدن به جیمز چیست؟»، «آیا در محل کار توطئه‌ای علیه من برنامه‌ریزی شده است؟»، «آیا شریک تجاری‌ام می‌خواهد مرا فریب دهد؟»، «آیا این لبخند ساختگی است یا واقعی؟»،

«فرد از من خوشش نمی‌آید.»، «او بیش از حد متواضعانه به من نگاه می‌کند!»

به عنوان یک متخصص همیشه نگران، می‌توانم بگویم که این افراد در انتقاد کردن هم خوب نیستند. برای چنین فردی که از هیچ، برای خود نگرانی ایجاد می‌کند، انتقاد واقعی مانند بنزین ریختن روی آتش درون ذهن است. مهم نیست که انتقاد چقدر سازنده باشد، او آن را چنان بزرگ می‌کند که پیام حاوی آن گم می‌شود و فقط نکات منفی باقی می‌ماند.

این طرز فکر اثرات مخربی دارد و استرس ذهنی زیادی را به وجود می‌آورد، چون دیگر نمی‌توانید واقعیت‌ها را از نظرات جدا کنید و این می‌تواند بر اعتبار شما تأثیرات بدی بگذارد. در نتیجه از مشاجره‌ها دوری می‌کنید، چون از خصوصیات یا حقایقی که در اختیار دارید، مطمئن نیستید. این وضعیت، شما را در روابط آینده به فردی ساکت تبدیل می‌کند.

احتمالاً وقایع گذشته را بیش از حد تجزیه و تحلیل و حقایق را تحریف می‌کنید تا ترستان کم‌تر شود. می‌دانم که چنین فردی چقدر در تعریف خاطرات خلاق است. مثلاً یک هفته پس از یک ملاقات عالی، به خاطر یک لبخند ساختگی - که از نظر شما ساختگی بوده - قرار ملاقاتی «عالی» را به یک ملاقات بد با احساساتی منفی تبدیل می‌کنید. برای این که این فرد خاطرات خوب را به بد تبدیل کند، فقط کافی است کمی تغییر در دیدگاه خود ایجاد کند و افراد دچار نشخوار فکری این کار را بسیار سریع‌تر از افراد عادی انجام می‌دهند.

اما شاید آن‌ها فقط آینده را بیش از حد تحلیل کنند. برای کسی که به خاطر تأیید نظریه‌های خود، گذشته و حال را تجزیه می‌کند، جای تعجب نیست که آینده را هم با عدم قطعیت، تجزیه و تحلیل کند. هر خط و لکه‌ی روی ابرها آن قدر تجزیه و تحلیل می‌شود تا از بین بروند. شما نگران عواملی هستید که هیچ کنترل مستقیم یا غیرمستقیمی بر آن‌ها ندارید. فقط همه چیز را بیش از حد تحلیل و داده‌های زیادی تولید

می‌کنید که نمی‌توانید از نظر ذهنی با آن‌ها کنار بیایید و منجر به تقویت رکن «اطلاعات اضافی» می‌شود.

اطلاعات اضافی

با افزایش تجزیه و تحلیل، اطلاعات دریافتی هم بیش‌تر می‌شوند. ذهن برای تصمیم‌گیری‌های ناخودآگاه می‌تواند سرخ‌هایی را برای ما جمع‌آوری کند. فقط به این نتیجه نمی‌رسیم که یک مکالمه دلپذیر بوده، بلکه این ذهن ماست که برای دلپذیر شمردن یک مکالمه، به علامت‌هایی مانند زبان بدن، لحن صدا، حرکات و لبخندها توجه می‌کند. مهم‌ترین نکته‌ای که باید بدانید، این است که ذهن می‌تواند همه‌ی این جزئیات را بدون نیاز به توجه شما جمع‌آوری کند. اما افرادی که نشخوار فکری دارند، ذهنشان را وادار می‌کنند به آن علایم توجه کند و تصمیمی ۱۰۰ درصد آگاهانه بگیرد. مسئله این است که چون آن‌ها از قبل در ذهن خود تئوری‌هایی دارند، امکان قضاوت و نتیجه‌گیری درباره‌ی این علایم غیرممکن است. از همه بدتر، این علایم برای مدت طولانی در بخش آگاه ذهن باقی می‌مانند و منجر به اضافه شدن اطلاعات بیش‌تر می‌شوند. وقتی اطلاعات به حد بیش از نیاز رسید، ذهن خاموش می‌شود و فلج تحلیلی اتفاق می‌افتد. این اتفاق تقریباً مانند باز کردن هم‌زمان برنامه‌های گوشی و استفاده‌ی هم‌زمان از کارت حافظه است. مطمئناً وقتی کارت حافظه بیش‌ازحد پر شود، گوشی کُند کار می‌کند. همین اتفاق برای این افراد هم می‌افتد. ذهن انسان، برای تفکر هم‌زمان به چیزهای منفی و مخرب ساخته نشده است. بار اضافی روی ما تأثیر می‌گذارد، چون انسان در ذهن خود دکمه‌ی بازگشت به حالت اولیه ندارد.

این اطلاعات اضافی عوارض جانبی بسیاری دارد، مثلاً شاید وسوسه شوید بدون در نظر گرفتن موضوع اصلی تصمیم بگیرید و ویژگی‌های خوب یک شخص را فراموش کنید و با توجه به شکل ظاهری آن که با شما سرد رفتار می‌کند، قضاوت کنید. به تدریج قدرت قضاوت بی‌طرف را از دست می‌دهید و فراموش می‌کنید که ماهیت هم می‌تواند بسیار

مهم باشد. شاید پسرعموی من هم به همین دلیل به خاطر یک سؤال ساده عصبی شد. شاید هم به همین دلیل است که مدام افراد را به غلط قضاوت می‌کنید و درنهایت این شماست که باید عذرخواهی کنید.

اطلاعات اضافی باعث می‌شود از ویژگی‌های درست یک چیز چشم‌پوشی کنید. به بیان ساده‌تر، ویژگی‌های جدید را نبینید، چون پنجره‌های ذهن شما به روی همه چیز، حتی خودتان هم بسته می‌شود. اگر جزئیات جدیدی را هم ببینید، فقط مواردی را انتخاب می‌کنید که متناسب با ایده‌ها و نظریه‌هایتان باشند.

در نتیجه، چون می‌دانید که منصف نیستید، از تصمیم گرفتن‌ها و برقراری رابطه با افراد اجتناب می‌کنید. از تصمیم‌گیری اجتناب خواهید کرد، زیرا می‌دانید که بیش‌ازحد فکر کردن، نظرات و نتیجه‌گیری‌ها، شما را در اعماق ذهنتان غرق کرده است. از مردم اجتناب خواهید کرد، زیرا نمی‌توانید آنچه را که در ذهن خود ایجاد کرده‌اید با افراد مقابل خود منطبق کنید.

تجزیه و تحلیل بیش‌ازحد افراد و موقعیت‌ها، از داده‌های غیرقابل تأیید و کاذب، برای شما یک حافظه‌ی پنهانی بزرگ فراهم می‌کند که قابل استفاده نیستند. این داده‌ها ذهنتان را بیش‌ازحد سنگین می‌کنند، شما را به احساسات منفی محکوم می‌کنند و توانایی برقراری روابط سالم و ایجاد تعادل روانی را خفه می‌کنند و از بین می‌برند.

به تعویق انداختن

آخرین اثر اطلاعات اضافی، به تعویق انداختن است که بارزترین ویژگی افراد دچار نشخوار فکری است. با توجه به ناتوانی که از پیدا کردن اطلاعات اضافی حاصل می‌شود، تعجب‌آور نیست که چرا این افراد به سختی اقدام می‌کنند یا برنامه‌های خود را عملی نمی‌کنند. به تعویق انداختن کارها، من را هم به‌عنوان فردی که نشخوار فکری دارد در یک نقطه حبس کرد. عواملی که باعث تأخیر کارهایم می‌شدند، بسیار زیاد بودند. من هم مثل بقیه، نگران عدم موفقیت و حتی موفق شدن بودم، نگران برنامه‌هایم بودم و بیش‌تر اوقات نمی‌توانستم از نقاشی کردن

دست بکشم، چون وقت خود را صرف بررسی مجدد مواردی می‌کردم که حتی نیازی به بررسی آنها نبود.

خیلی اوقات، حتی برای برنامه‌ریزی کردن هم برنامه‌ریزی می‌کردم و به تعویق انداختن کارها در من به عادت تبدیل شده بود. متأسفانه برای بیش‌تر افراد مبتلا به نشخوار فکری، به تعویق انداختن کارها یک امر عادی است که بدون آن نمی‌توانند پیش بروند. شما را مجبور می‌کند در یک نقطه بی‌حرکت بنشینید. حتی اگر وارد عمل شوید هم با سرعتی کم و مردد حرکت می‌کنید. چون از خود مطمئن نیستید یا در هر مرحله وقت زیادی را هدر می‌دهید.

از آنجا که به تعویق انداختن، تولید و بهره‌وری شما را کم می‌کند، بسیاری از برنامه‌ها را لغو می‌کنید، چون نمی‌توانید به آنها رسیدگی کنید. شاید برای تهیه‌ی این برنامه‌ها زمان زیادی را صرف کرده باشید، اما تفکر بیش‌ازحد باعث می‌شود به دلایلی آنها را لغو کنید. به همین دلیل، این افراد هرگز از هر موفقیتی که کسب می‌کنند، راضی نیستند و فکر می‌کنند می‌توانستند عملکرد بهتری داشته باشند.

محک‌زنی

برای این که بدانید آیا نشخوار فکری دارید یا نه، به یک آزمون نیاز است. همان‌طور که قبلاً هم گفتم، هر شخصی، گاه‌به‌گاه بیش‌ازحد فکر می‌کند. اما نشخوار فکری مزمن بسیار خطرناک است، بنابراین در ادامه یک آزمون «بله» یا «خیر» برای شناسایی خودتان طراحی کردیم.

۱. آیا لحظات شرم‌آوری را که در گذشته اتفاق افتاده، مدام مرور می‌کنید؟

۲. آیا شب‌ها مشکل به خواب رفتن یا کم‌خوابی دارید؟

۳. آیا در مواقع غیرلازم هم سؤال «اگر... می‌شد چه» را می‌پرسید؟

۴. آیا وقت خود را صرف این می‌کنید که گفته‌های دیگران چه معانی دیگری می‌توانند داشته باشند؟

- ۵- آیا بعد از مدتی، از حرف‌ها معانی دیگری استخراج می‌کنید؟

۶. آیا مکالمات گذشته را مرور می‌کنید؟ درباره‌ی آن‌ها وسواس دارید و به چیزهایی که باید می‌گفتید یا نباید می‌گفتید، فکر می‌کنید؟
۷. آیا اشتباهات خود را دوباره مرور می‌کنید؟
۸. آیا در فکر کردن به آینده زیاده‌روی می‌کنید؟
۹. آیا کمال‌گرا هستید؟
۱۰. فکر می‌کنید کارها را به تعویق می‌اندازید؟
۱۱. آیا چندین دقیقه به چیزهایی که ممکن است اشتباه پیش بروند، فکر می‌کنید؟
۱۲. آیا انتقاد منفی نسبت به کارهایتان به شما آسیبی می‌رساند و سعی می‌کنید از آن اجتناب کنید؟

تفسیر سؤالات

- اگر به کم‌تر از (۵) سؤال با «بله» پاسخ داده باشید، نشخوار فکری ندارید.
- اگر به ۵ سؤال یا کم‌تر پاسخ «بله» داده باشید، دارای نشخوار فکری مفرط نیستید، اما به آن تمایل دارید.
- اگر بین ۶ تا ۸ سؤال را پاسخ «بله» داده باشد، شما نشخوار فکری دارید و باید سریع عمل کنید.
- اگر به بیش از ۸ سؤال با «بله» پاسخ داده باشید، زیادی نشخوار فکری دارید و در احساسات منفی که دائماً درگیر آن هستید، تأثیر زیادی دارد.

خلاصه‌ی فصل

حالا که این فصل را خواندید، مطمئنم که می‌دانید تا چه حدی درگیر نشخوار فکری هستید. آزمون محک‌زنی چه چیزهایی در مورد افکار شما نشان می‌دهد؟ آیا می‌توانید ارکان نشخوار فکری را در زندگی خود شناسایی کنید؟ اکنون عوامل محرک افکار منفی را هم می‌دانید، اما در مورد آن‌ها چه خواهید کرد؟ یا مهم‌تر از همه، چرا باید برای آن‌ها کاری انجام دهید؟ در فصل بعدی، به این سؤال پاسخ خواهیم داد.

فصل پنجم چرا نباید نگران باشید؟

«هیچ چیز نمی‌تواند به اندازه‌ی افکار نسنجیده به شما آسیب برساند.»
بودا

آگاهی از مشکل نیمی از راه‌حل است، ولی ما اغلب نمی‌توانیم به راه‌حل‌ها عمل کنیم، چون میزان خطرات احتمالی مشکل را درک نمی‌کنیم. بسیاری از افرادی که نگران هستند، می‌دانند که بیش‌ازحد فکر می‌کنند، اما باز هم در عمل کوتاهی می‌کنند. در این فصل، به شما نشان می‌دهم چرا نباید بیش‌ازحد فکر کنید.

برای این کار، شما را با مشخصات ذهنی یک فرد مبتلا به نشخوار فکری و یک فرد معمولی آشنا می‌کنم.

نمایی از زندگی یک فرد مبتلا به نشخوار فکری

آیا شب‌ها بیدار هستید و نمی‌توانید نگرانی را از ذهن خود دور کنید؟
آیا عقاید دیگران آن‌قدر برایتان اهمیت دارد که بر نحوه‌ی گفت‌وگو، رفتار، تفکر و ارتباط با آن‌ها تأثیر می‌گذارد؟ آیا قبل از انجام کاری، آن را تجزیه و تحلیل می‌کنید و نگران و مضطرب هستید؟ پس احتمال این‌که دچار نشخوار فکری باشید، بسیار زیاد است. رز^{۱۱} یک مادر تنهای ۳۵ ساله بود که در یک جلسه‌ی درمانی مجازی با او آشنا شدم. زمانی که با او آشنا شدم، نشخوار فکری طولانی‌مدت و مزمن داشت، یعنی برای مدت طولانی در حال فکر کردن به موقعیت‌های ساده بود و به حالت پیش‌فرض او تبدیل شده بود. او بر اساس عقاید دیگران زندگی می‌کرد، شغل و اتومبیل خود را براساس آن‌چه مردم می‌پسندیدند، انتخاب می‌کرد. او فقط زبان بدن و اعمال افراد را می‌خواند تا بداند به چه چیزی فکر می‌کنند یا چه می‌خواهند. بنابراین، برای او همه‌چیز معنای عمیقی داشت؛ نظر دوستش پس از غذایی که خورده بود، همسایه‌ای که با اشتیاق به او پاسخ نمی‌داد و برادرش که تولدش را فراموش کرده بود. موارد این‌چنینی باعث واکنش ذهنی وحشیانه‌ای در او می‌شدند که باعث می‌شدند احساس جهالت و ناقص

بودن کند. او تمام این علایم را اثبات عدم کفایت خود می‌دید. او می‌گفت: «... می‌دانستم که ۷۰ درصد از علایمی که می‌بینم، واقعی نیستند.» آن‌ها فقط چیزهایی بودند که او در سرش گذاشته بود و حاضر به خارج کردن آن‌ها نبود.

این زندگی یک فرد دچار نشخوار فکری است. آزار دیدن از افکار وحشیانه‌ای که دارید درست نیست، اما با این حال این‌گونه افراد این منفی‌نگری را سرسختانه حفظ می‌کنند، به‌گونه‌ای که از هرگونه احتمال بهبودی جلوگیری می‌کنند. تفکر بیش‌ازحد یک حالت بدنی است که در آن هر سلول منطقی در مغز را خاموش می‌کنید و فقط به فرضیات غیرمنطقی که توسط مشاهدات عجیب حمایت می‌شوند، گوش می‌دهید. بیش‌ازحد فکر کردن، رز را به حدی رساند که توان خود را در این راه از دست داد، تا زمانی که خوشبختانه توانست راهنمایی تخصصی دریافت کند. رز پس از یادگیری کنترل ذهن، بسیار بهتر شده است. با این حال، بیش‌تر افراد دچار نشخوار فکری هرگز بهبود نمی‌یابند. بیش‌ازحد فکر کردن، ضربه‌ی زیادی به شما وارد می‌کند.

افرادی که بیش‌ازحد فکر می‌کنند، مانند رز هستند. گاهی اوقات، فکر کردن بیش‌ازحد فقط یک محصول جانبی از فداکاری و تعهدی است که در حین تعقیب اهداف، شما را در روح خود فرو می‌برد. حتی ممکن است اگر کسی دلیل آن را بپرسد، پاسخ این باشد که آن‌ها بیش‌ازحد به همه‌چیز اهمیت می‌دهند. هنگام خواندن این مطلب، شاید سرتان را تکان دهید، چون ممکن است با آن ارتباط برقرار کنید. احتمالاً متوجه شده‌اید که به آن‌چه مردم فکر می‌کنند، اهمیت زیادی می‌دهید یا شاید خود را غرق در تجزیه و تحلیل تأثیرات احتمالی یک کنش خاص می‌کنید، تا حدی که با پرش ذهن از یک فکر به فکر دیگر، احتمالاتی که به آن فکر می‌کنید، افزایش می‌یابند. گاهی اوقات نگران نیستید، چون نمی‌توانید تصمیم بگیرید، بلکه به دیگران فکر می‌کنید و می‌گویید آن‌ها در چنین مواردی چه فکری می‌کنند یا انتظار دارند شما چه کاری انجام دهید.

اما مسئله‌ی اصلی این است که نگرانی و مراقبت از افراد دیگر و فکر کردن به کاری که انجام می‌دهید خوب است، با این حال نگرانی بیش‌ازحد باعث می‌شود اقدام نکنید، چون ذهنتان را به هم ریخته است و دستیابی به پیشرفت را برای شما سخت‌تر می‌کند. در این صورت، زمان قابل توجه و ارزشمندی را صرف مرور گفت‌وگوها و سناریوهای گذشته‌ی ذهن خود می‌کنید و به آن‌چه در نظر داشتید بگویید، به مواردی مانند «آن‌چه که موفق شدید بگویید و چیزی که نگفتید» فکر می‌کنید. سپس نگران می‌شوید که نکند کارهایتان مورد قبول دیگران نباشند و آن‌ها را نپسندند و وقتی نگران آن‌چه می‌گویید یا انجام می‌دهید باشید، ذهن شما شروع به ساخت‌وساز می‌کند و در صورت تکرار این سناریو، به پاسخ‌های متفاوت نخواهید رسید. مثلاً چه خواهی گفت؟ چگونه می‌توانید دیگران را در حین مکالمه بیش‌تر زیر نظر بگیرید؟ اگر اوضاع به‌خوبی پیش نرود چه؟ اگر این اتفاق نیفتد چه کار کنم؟

شما بدون فکر کردن به تصمیمات منطقی و متمرکز در ذهن خود، گزینه‌های بی‌پایان را مرور می‌کنید و آن‌ها را به‌عنوان یک سرگرمی می‌دانید تا وقت و تمرکز ذهنی خود را اشغال کنید. این یک مشکل جدی است.

قسمت وحشتناک قضیه، این است که فکر می‌کنید همه‌چیز را تحلیل کرده‌اید، اما بیش‌ازحد فکر کردن شما را بسیار مضطرب و از رشدتان جلوگیری می‌کند. این یکی از مشکلات بزرگ انسان‌هاست، چون به شما می‌آموزد برای موفقیت برنامه‌ریزی نکنید و به‌جای آن انتظار شکست داشته باشید. قانون طلایی ذهن، این است که «ما به آن‌چه فکر می‌کنیم، می‌رسیم». در این حالت، آن‌قدر به ایده‌آل‌های مختلف فکر می‌کنیم که باعث پارانوایا، استرس و نگرانی‌مان شود. پس مقابله با تفکر بیش‌ازحد دشوار است، چون خود تفکر بخش مهم و ضروری وجود ماست و برای هر عملی مورد نیاز است. بنابراین مرور چیزهای مختلف

در افراد مبتلا به نشخوار فکری اتفاق شایعی است. بر ذهن یک فرد دارای نشخوار فکری، استرس، نگرانی و اضطراب حکم می‌کند.

نمایی از زندگی یک اندیشمند متعادل

بیایید به روش تفکر اندیشمندان متعادل بپردازیم. فکر می‌کنید باید «روش خوبی باشد» اما در اشتباه هستید.

چرا؟ چون ممکن است این فرد، شما هم باشید. می‌توانید همان متفکر متعادل باشید که همیشه می‌خواستید. برای این کار باید ویژگی‌هایی که یک متفکر متعادل دارد را بدانید. برای نشان دادن یک متفکر ایده‌آل متعادل، یک شخصیت فرضی مثلاً چارلز را انتخاب می‌کنیم. در ادامه، مهم‌ترین ویژگی‌هایی را که شما ندارید، خواهیم گفت.

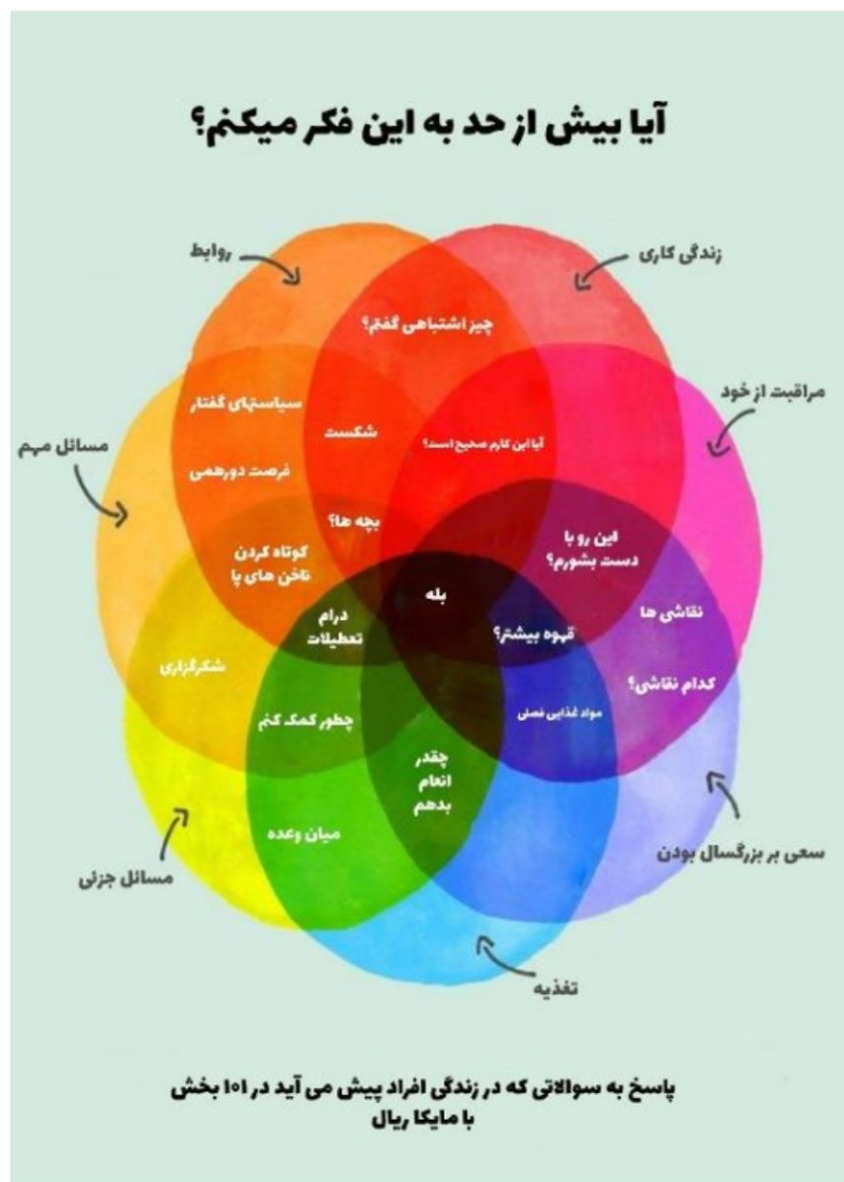
- چارلز همیشه موقعیتی را که در آن قرار دارد، شناسایی می‌کند. شخص‌ها، چیزها، مکان‌ها و زمان‌ها برای او بسیار مهم هستند و حتماً باید به آن‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشد.
- او وقتی وضعیت را درک کرد، لیستی از افکار خود تهیه و مهم‌ترین آن‌ها را انتخاب می‌کند. درست مثل لیست ذهنی از کارهایی که باید انجام شوند. بعد از اتمام لیست به نوبت با فکرها سروکله می‌زند.
- چارلز برای هر فکری که دارد، دلایل منطقی پیدا می‌کند که چرا این کار محتاطانه‌ترین اقدام است. او از حقایق استفاده می‌کند تا دلایل متقاعدکننده‌ای ارائه دهد.

- سپس به دنبال دلایل احتمالی می‌گردد، چون ممکن است انتخاب او اشتباه باشد. اگر فضای قابل قبولی برای تغییرات پیدا کند، آن تغییرات را ایجاد می‌کند یا برنامه‌های خود را تغییر می‌دهد.

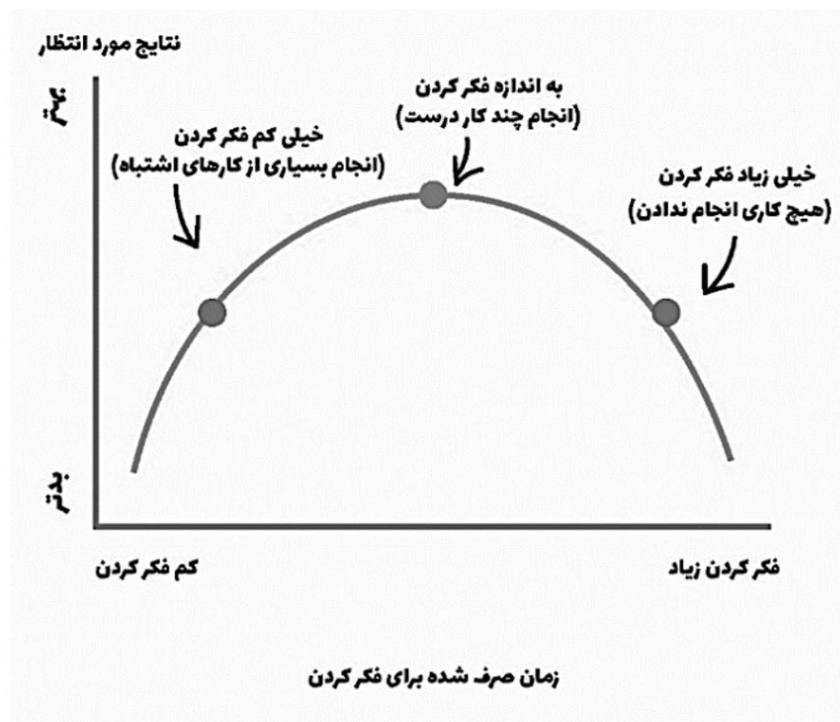
- اگر هیچ مشکلی وجود نداشته باشد، بدون شک به خود یا نتایج احتمالی، تصمیم به اقدام می‌گیرد. البته، او می‌فهمد که شاید لازم باشد در این راه ریسک کند، اما به هیچ وجه تحت تأثیر آن قرار نمی‌گیرد. در عوض، آماده می‌شود و با وجود شانس موفقیت، فکر پیروزی را از سر خارج می‌کند.

مقایسه‌ی هر دو وضعیت

وقتی به تفکر بیش از حد و متعادل فکر کنید، تفاوت‌های بین هر دو را خواهید دید. تفکر متعادل با منطق، خرد و شهود رشد می‌کند، در حالی که تفکر بیش از حد اغلب محصول واکنش‌های تند و تیز تسلیم شدن در برابر تهدیدهای واقعی یا تخیلی است. دو تصویر زیر، تفاوت‌ها را بهتر نشان می‌دهند:



تصویر ۱: تفکر بیش از حد



تصویر ۲: تفکر متعادل

تصویر اول نشان می‌دهد که نشخوار فکری چه قدر ذهن را به هم می‌ریزد. تصویر دوم هم می‌گوید که اگر خیلی کم فکر می‌کنید یا نمی‌توانید آگاهانه فکر کنید، کارهای زیادی انجام می‌دهید، اما بیش‌تر آن‌ها غلط هستند و باید به تفکر متعادلی دست پیدا کنید. از طرف دیگر، اگر به تصمیمات خود بیش‌ازحد فکر کنید، احتمال اقدام کم‌تر می‌شود. فقط تمام وقت خود را صرف فکر کردن می‌کنید و اقدامی انجام نمی‌دهید.

چرا نباید بیش‌ازحد فکر کرد؟

تفکر بیش‌ازحد شما را وادار می‌کند دنیا را از فیلترهای آغشته به دروغ و فرضیه‌های اثبات‌نشده ببینید. این هم شما را به نتیجه‌گیری‌های غلط می‌رساند. شما لایق استرسی که در زندگی‌تان ایجاد می‌شود، نیستید - هیچ‌کس نیست - بنابراین باید بیش‌ازحد فکر کردن را از زندگی خود بیرون کنید. تفکر بیش‌ازحد باعث می‌شود در شما تعصب بی‌جا ایجاد شود و شما را چند درجه پایین‌تر ببرد. شما را وادار می‌کند در دل خود کینه‌های بی‌دلیل نگه دارید و احساسات منفی زیادی را وارد زندگی خود کنید.

با از بین بردن نشخوار فکری، می‌توانید از زندگی جدیدتان لذت ببرید که به شما فرصتی برای عملکرد مثبت می‌دهد و باعث افزایش بهره‌وری و رضایت عاطفی‌تان می‌شود. این فرصت را خواهید داشت که عملکردی بهینه داشته باشید، چون دیگر از چمدان احساسی که همیشه حمل می‌کردید، خبری نیست. این که ببینید بالاخره صدای درون خود را می‌شنوید و از صدای ذهن خود نمی‌ترسید، احساس سرزندگی به شما می‌دهد. این اتفاق برای من مثل این بود که با ذهن جدیدی دوباره متولد شوم.

با غلبه بر نشخوار فکری، بهتر با شرایط اضطراری روبه‌رو خواهید شد، چون روش جدیدی برای پردازش افکار خود دارید. دیگر مجبور نیستید با اغراق‌هایی که عادت به ساخت آن‌ها داشتید، کنار بیایید. می‌توانید وضعیت اضطراری را طوری که هست، ببینید و بر این اساس مقابله کنید. می‌توانید مشکل اصلی را ببینید و طبق آن عمل کنید. همین کار، مهارت تصمیم‌گیری شما را بهبود می‌بخشد و به تصمیمات خود اعتماد می‌کنید.

روابط شما هم بهبود پیدا می‌کنند، چون دیگر یاد می‌گیرید که دیدگاه دیگران را درک کنید، بدون این که فکر کنید به عقایدتان توهین می‌کنند. همچنین یاد می‌گیرید دیدگاه‌های متفاوت با نظر خود را بپذیرید. یاد می‌گیرید با مخالفت‌ها موافقت کنید و نظرات دیگران را بدون تعارض تأیید کنید. نیمی از سردردهایی که به خاطر نشخوار فکری احساس می‌کنید، ناشی از نگرانی و اضطرابی است که اجازه داده‌اید در ذهنتان ایجاد شود. وقتی فکر کردن را کنار بگذارید، بیش‌تر استرس و اضطرابتان برطرف می‌شود. تصور کنید هر روز می‌توانید مدت طولانی‌تری شاداب و سرحال‌تر باشید.

با این پیشرفت، خود را مفیدتر می‌بینید و می‌توانید زمان خود را بهتر مدیریت کنید. اکثر مردم نمی‌دانند که نشخوار فکری بیش‌تر زمان آن‌ها را می‌گیرد. «۱۰ دقیقه فکر کردن به ملاقات» و «۱۰ دقیقه

رؤیایپردازی»، نحوه‌ی گذراندن یک ساعت این افراد است. بیایید
فایده‌های تغییر از تفکر بیش‌ازحد به تفکر متعادل را بررسی کنیم.

۱. به تدریج اعتماد به نفس خود را بالا می‌برید:

برای افراد دارای نشخوار فکری، تصمیم‌گیری سریع و عمل به آن
دشوار است، چون آن‌ها اغلب اعتماد به نفس پایینی دارند. از نظر
ظاهری، آن‌ها با اعتماد به نفس به نظر می‌رسند، اما واقعیت این است که
بیش‌تر این افراد اعتماد به نفس پایینی دارند. بنابراین، اگر بتوانید نشخوار
فکری خود را متوقف کنید، دیگر برای هر تصمیم و برنامه‌ای چندین بار
فکر نمی‌کنید. در حال حاضر، شاید برایتان دشوار باشد که صدای ذهن
خود را از بین ببرید، اما نگران نباشید. به تدریج موفق می‌شوید.

۲. با گذشت زمان، دیگر به ندرت فرصت‌ها را از دست می‌دهید:

منطقی‌ترین چیز، این است که وقتی اتو داغ است آن را استفاده کنید.
اما چون یک فرد مبتلا به نشخوار فکری ابتدا به اتو، سندان، چکش و
زمان مناسب برای اقدام فکر می‌کند، بیش‌تر فرصت‌ها را از دست
می‌دهد. برخی از فرصت‌ها به تصمیم‌گیری فوری نیاز دارند و تفکر
بیش‌ازحد باعث می‌شود این کار خیلی طول بکشد. اسیر افکار خود بودن
باعث می‌شود فرصت‌ها به راحتی از دست بروند. وقتی همیشه فکر
می‌کنید، ذهنتان به یک سیاه‌چاله‌ی ذهنی تبدیل می‌شود و نمی‌توانید
چیزی بیش‌تر از باورها و افکار خود را ببینید. وقتی از این عادت خلاص
شوید، ذهن خود را برای افکار جدید آماده می‌کنید که باعث می‌شود از
فرصت‌های بالقوه استفاده کنید.

۳. از حالت خنثی خارج و به فردی فعال تبدیل می‌شوید:

افراد مبتلا به نشخوار فکری، فوق تخصص نگرانی هستند و به سختی
برای رفع نگرانی‌های خود اقدام می‌کنند. بنابراین با کنار گذاشتن
تفکرات غیرلازم تمایلتان به فعالیت بیش‌تر افزایش می‌یابد. هر عملی
برای اقدام، به برخی اندیشه و دلایل نیاز دارد، اما تمایل به عمل، با
تفکر بیش‌ازحد از بین می‌رود و سخت می‌شود. افرادی که بیش‌ازحد
فکر می‌کنند، به سختی می‌توانند در مورد هر چیزی تصمیم بگیرند، چون

همیشه یک دلیل برای اقدام نکردن دارند. اگر با کنار گذاشتن نشخوار فکری به شخصی فعال تبدیل شوید، می‌توانید فرصت‌های بیش‌تری را غنیمت بشمارید و زندگی بهتر و کنش‌محوری داشته باشید.

۴. تمرکز شما بیش‌تر می‌شود:

مغز قدرت پردازش بی‌حدومرزی دارد، اما در صورت فشار و استرس زیاد، بیش‌ازحد پر می‌شود. در تفکر مفرط باید روی خیلی چیزها تمرکز کنید و این می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا باشد. جمع‌آوری افکار منفی در ذهن، می‌تواند شما را تحت فشارهای ناخواسته قرار دهد و تمرکزتان را از روی موارد مهم پراکنده کند. وقتی افکار منفی را دور بریزید، تمرکز و شناخت بیش‌تری نسبت به اهداف خود خواهید داشت.

۵. سالم‌تر می‌مانید:

همان‌طور که در فصل ۲ هم مطرح کردیم، تفکر بیش‌ازحد می‌تواند شما را مستعد برخی شرایط نامساعد سلامتی کند و به بیماری شما منجر شود، به سلامت روحی و جسمی‌تان ضربه‌های سنگینی بزند و توانایی‌تان در انجام خواسته‌ها را کاهش دهد. یکی از چیزهایی که در دوران نقاهت متوجه شدم، بهبودی خوابم بود که واقعاً از آن لذت می‌بردم. عادت داشتم زیاد بخوابم، دیر بخوابم و به‌سختی بیدار شوم. اما وقتی نشخوار فکری را کنار گذاشتم، کیفیت خوابم بالا رفت. با متوقف کردن افکار غیرلازم، سیستم ایمنی بدنتان بهبود می‌یابد و احتمال ابتلا به اختلالات بهداشتی و روان کاهش می‌یابد. ذهنیت منفی بر شاخص‌های سلامت روانتان تأثیر بد می‌گذارد و شما را به یک فرد منفی‌نگر تبدیل می‌کند و این شما را در معرض افسردگی، اختلالات روانی و استرس قرار می‌دهد.

خلاصه‌ی فصل

وقتی مدام افکار منفی یا مفرط ندارید، آرامش درونی بیش‌تری پیدا می‌کنید. بیش‌ازحد فکر کردن در زندگی یک فرد مبتلا به نشخوار فکری، استرس و فشار روانی غیرقابل اجتنابی دارد. او کارهای ساده را پیچیده می‌کند و خود را در معرض اختلالات بهداشت روان قرار

می‌دهد و از ذهن خود بیش از حد کار می‌کشد. در عوض، کسانی که تعادل فکری دارند، به هر مسئله و اندیشه‌ای با اشتیاق و خوش‌بینی نزدیک می‌شوند و اوقات خود را خوب می‌کنند و از شر اوقات بد خلاص می‌شوند. توقف نشخوار فکری، یک نیاز اساسی برای سلامتی، تمرکز بیش‌تر و بهبود اعتماد به نفس است.

فصل ششم

اصول بهبودی حاصل از نشخوار فکری

«اگر هر روز باری را که بر دشمنان است تحمل کنیم، می‌توانیم به راحتی از پس مشکلات بر بیاییم. اما اگر بار دیروز را روی امروز تلنبار کنیم، بار ما سنگین و بار فردا هم به آن اضافه خواهد شد.»
جان نیوتون

تا الان، جنبه‌های منفی نشخوار فکری، نحوه‌ی ایجاد و تأثیرات مخرب آن بر شما، اهداف و بدنتان را بررسی کردیم. اگر فکر می‌کنید بیش از حد فکر کردن برایتان مشکل بزرگی به وجود می‌آورد، باید بدانید درست است، اما سؤال اصلی این است که: «در این باره چه کار می‌توانیم انجام بدهیم؟»

آیا همچنان که نشخوار فکری زندگی‌تان را به یک گودال می‌کشد، به تماشا ادامه خواهید داد؟ یا این که با بازسازی ذهنتان کنترل زندگی خود را پس خواهید گرفت؟ در این فصل، چهار روش بازگرداندن زندگی و سایر روش‌های جلوگیری از نشخوار فکری را به شما معرفی می‌کنم. چهار روش اثبات شده که می‌توانید از آن استفاده کنید، عبارتند از:

- حاضر و هوشیار باشید.
- مثبت‌نگر و صاحب راه‌حل باشید.
- محیط و احساسات خود را کنترل کنید.
- هدفی مفید تجسم و تعیین کنید.

ترکیب این چهار روش، حتی مرموزترین نشخوارهای فکری را از بین می‌برد و به شما کمک می‌کند به مغزتان اجازه ندهید نشانه‌های منفی را ببیند. در ادامه، به‌طور خلاصه به هریک از آن‌ها می‌پردازیم.

حاضر و هوشیار ماندن: این عمل، مرحله‌ی اول شکست دادن نشخوار فکری است. فکر بیش از حد، حالتی است که در افکار خود گرفتار شدید. شما حتی نمی‌دانید که بیش از حد فکر می‌کنید. ارتباطتان با نشانگرهای ذهنی قطع می‌شود و به سمت منفی‌نگری هدایت می‌شوید. غالباً، آگاهی تنها شرط لازم برای خارج شدن از این حالت است. اگر بدانید که افکار

شما خیالاتی بیش نیستند، آن‌ها را کنار می‌گذارید. به خاطر سپردن وظیفه‌ای که باید انجام دهید به شما کمک می‌کند از خاطراتی که در سر دارید، رهایی پیدا کنید. بنابراین، آگاهی از افکار و حضور در حال حاضر راه‌حل ممکن است. شما باید به ذهن خود بیاموزید که خیلی زیاد در گذشته یا آینده سرگردان نماند. در فصل‌های بعدی، به سه تکنیک فرعی حضور در حال حاضر و ارتقای آگاهی (شکرگزاری، مدیتیشن و اظهارات مثبت) خواهیم پرداخت.

گفت‌وگوی مثبت: این کار در بهبودی شما اثری چند برابر دارد. همان‌طور که قبلاً هم گفتم، ذهن شما هرچه به او بگویید تغذیه می‌کند. بنابراین، اگر چیزهای منفی به خود بگویید، ذهنتان از آن الگوگیری می‌کند و آن چیزهای منفی رشد می‌کنند، تا جایی که بر ذهن شما غلبه کنند و از کنترل‌تان خارج می‌شوند. بنابراین، باید مثبت بیندیشید تا بتوانید در خود نشاط و شادی ایجاد کنید. گفت‌وگوی مثبت با خود، اولین قدم برای ساخت یک ذهنیت مثبت است. صحبت مثبت، یعنی شما به‌طور مداوم ذهن خود را به‌روز نگه دارید و افکار خود را دوباره راه‌اندازی کنید. با تشویق خود به مثبت بودن، دیگر افکار یا ایده‌های منفی سراغتان نخواهد آمد. با گذشت زمان، این به تدریج باعث فرسایش مسیرهای عصبی می‌شود که نشخوار فکری در مغز شما ایجاد کرده است.

علاوه بر این‌ها، باید محیط و احساسات خود را هم خوب کنترل کنید. همان‌طور که در فصل سه توضیح دادم، بسیاری از افکار ما توسط محرک‌های بیرونی ساخته می‌شوند که باعث می‌شود پیام‌های خاصی به مغز ارسال شود. مثلاً اگر با افراد منفی‌نگر معاشرت کنید، روی نحوه تفکر شما تأثیر می‌گذارد و باعث ایجاد احساسات منفی در شما می‌شود. این اتفاق، وضعیت روانی شما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث ایجاد نشخوار فکری می‌شود. آیا می‌دانید به غیر از افراد، حتی محیط فیزیکی شما هم می‌تواند بر افکار شما تأثیر بگذارد؟ تعجب کردید؟ خب، آشفته‌گی جسمی می‌تواند ذهن شما را پریشان کند. شاید متوجه نشوید

که چرا ذهنتان گاهی به دلیل احتمال بروز آشفتگی دچار استرس می‌شود، اما تغییر این حالت می‌تواند اضطرابتان را سرکوب کند. مادی‌گرایی یا عشق به دارایی‌های فیزیکی، می‌تواند منشأ بسیاری از مشکلات شما باشد. مادی‌گرایی، زندگی فرد را تسخیر و محیط مساعدی برای نشخوار فکری فراهم می‌کند. پس باید سعی کنید اشتیاق دستیابی به این دارایی‌ها را کنترل کنید و نگذارید هربار به شما غلبه کند. متأسفانه، دنیای متمرکز بر مصرف‌کننده، مادی‌گرایی را به یکی از موضوعات اصلی تبدیل کرده است. هرکجا که بروید، افراد شما را ترغیب می‌کنند که مثلاً یک خانه‌ی دیگر بخرید که بیش از توان مالی و نیاز شماست. همین اتفاق در شما افکار منفی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود از نظر عاطفی، ناامید شوید و تمرکز خود را از دست بدهید. اما من به شما نشان می‌دهم که چگونه زندگی خود را از این آشفتگی‌ها پاک کنید و ذهنتان را شست‌وشو دهید.

تجسم و تعیین هدف

برای بهبودی از تأثیرات مخرب نشخوار فکری، به تجسم و تعیین هدف هم نیاز خواهید داشت. ذهن شما قبلاً بیش‌ازحد خسته شده است، ولی ما تمرکز آن را از افکار مخرب می‌گیریم و به تجسم اهداف و پیروزی‌ها تغییر می‌دهیم. نشخوار فکری، ناخودآگاه در شما ایجاد می‌شود، اما متوقف کردن آن به اقدامتان نیاز دارد. برای رسیدن به این هدف، باید اهداف صحیحی را انتخاب کنید. تعیین این اهداف، باید با توجه به سایر حوزه‌های زندگی‌تان هم باشد. این کار به شما کمک می‌کند تا اولویت‌های خود را به ترتیب و صحیح انتخاب و برای انجام آن‌ها اقدام کنید.

همان‌طور که قبلاً هم گفتم، در چهار فصل بعدی در مورد این چهار اصل جزئیات بیش‌تری خواهیم گفت. در حال حاضر، برخی نکات کاربردی خلاص شدن از نشخوار فکری را بررسی می‌کنیم.

۱۰ نکته‌ی مهم غلبه بر نشخوار فکری

۱. آگاهی، اولین قدم تغییر است.

قبل از این که چیزی را تغییر دهید، باید این واقعیت را قبول کنید که بیش از حد فکر می کنید. خود را در معرض اضطراب یا استرس قرار می دهید و نیاز به مکث، تجزیه و تحلیل وضعیت و سپس تحلیل واکنش خود در برابر آن دارید. هنگامی که مسایل را تجزیه و تحلیل می کنید، مشکلی می یابید و هدف بعدی تان متوقف کردن آن می شود. شناخت مسئله، اولین قدم برای حل آن است.

۲. با دور کردن غم و اندوه از خود، خوشبختی را در خود ایجاد کنید.

غم و اندوه همیشه در زندگی ما هست. زندگی همیشه زیبا نیست و روزی مشکلات و سختی ها را تجربه خواهید کرد، اما نباید اجازه دهید غم و اندوه شما را از تجربه ی تمام خوشبختی تان منع کند. بنابراین، توصیه می کنم بلافاصله متوجه منفی نگری شوید که بر شما غلبه کرده و سعی کنید با ایجاد خوشبختی آن را از خود دور کنید. می توانید با ورزش یا انجام سرگرمی مورد علاقه، گپ زدن با یک دوست یا بیرون رفتن از خانه و پیاده روی، غم ها را از خود دور کنید. گاهی اوقات، تنهایی باعث بروز افکار منفی می شود، پس تغییر عمدی افکار، به شما کمک می کند تا غم و اندوه خود را شکست دهید.

۳. کمال گرایی را از ذهن خود بیرون کنید.

این خیلی خوب است که سعی کنید در کارهایی که انجام می دهید بهترین باشید، اما نباید اجازه دهید کمال گرایی بر زندگی شما حاکم باشد و باعث شود چیزهای مهم را فراموش کنید. کمالی در کار نیست و با اندیشیدن به آن، انرژی خود را به توهمی اختصاص می دهید که نمی توان به آن رسید. وقتی روی کمال گرایی تمرکز می کنید، نباید اهداف واقعی خود را فراموش کنید. شما نمی توانید ۱۰۰ درصد افراد پیرامون خود را دوست داشته باشید و ۱۰۰ درصد برنامه هایتان عملی نمی شوند. همیشه چیزهایی وجود دارد که کامل نیستند. هرچه زودتر به این واقعیت برسید، سریع تر می توانید از شر افکار منفی خلاص شوید.

۴. شما نمی توانید آینده را پیش بینی کنید. این را بدانید و بپذیرید.

زندگی در زمان حال، یکی از جنبه‌های اصلی مثبت‌گرایی است. ما هیچ تصویری از آینده نداریم، پس نباید هیچ نگرانی در مورد آن وجود داشته باشد. وقتی برسد، مثل همیشه با آن مقابله می‌کنید. نگرانی برای چیزهایی که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند، باعث باخت شما هم در زمان حال و هم در آینده می‌شود. بنابراین از این پس نگران آینده‌ای نباشید که هیچ کنترلی بر آن ندارید.

۵. به دنبال چیزهای مثبت باشید.

ترس از خوب نبودن، یکی از ویژگی‌های اصلی تفکر بیش‌ازحد است. گاهی ممکن است به آن هدفی که برای خود تعیین کرده‌اید نرسید، اما به‌جایش به چیز دیگری برسید. در بیش‌تر مواقع، به چیزی که به دست نیاورده‌ایم، متمرکز می‌شویم و نمی‌توانیم ببینیم به چه نتیجه‌ای رسیده‌ایم. نکات مثبتی که نادیده می‌گیرید، می‌تواند وضعیت را به کل تغییر دهد. پس از امروز، حتی در صورت عدم موفقیت هم به نکات مثبت فکر کنید. همه‌چیز را تباه نکنید!

۶. به‌جای پشیمانی، شکرگزار باشید.

حسرت و شکرگزاری، نمی‌تواند باهم وجود داشته باشند؛ یا این یا دیگری. برای مبارزه با نشخوار فکری، شکرگزاری کمک بزرگی خواهد کرد. شکرگزار بودن به شما کمک می‌کند تا ببینید همه‌چیز طوری که فکر می‌کنید نیست و با این تغییر، افکار منفی‌تان ناپدید می‌شوند.

۷. سریع اقدام کنید.

تفکر بیش‌ازحد، کار را به تأخیر می‌اندازد. بارها به این موضوع اشاره کرده‌ام، پس باید سریع تصمیم بگیرید و در اولین فرصت عمل کنید. به فکر مشارکت در امور خیریه هستید؟ پس همین حالا این کار را بکنید. آیا می‌خواهید با دوستی که مدت‌هاست با او صحبت نکرده‌اید، تماس بگیرید؟ همین حالا این کار را بکنید. اجازه ندهید بیش‌ازحد فکر کردن، شما را متقاعد کند که نیازی به برقراری تماس با او نیست. برای خود، سقف زمانی و لیست کار تعیین کنید. اگر کمک کرد، سعی کنید چند

هدف یا برنامه را هم‌زمان تنظیم کنید. به تعویق انداختن کارها، باعث تأخیر در عمل می‌شود.

۸. ورزش کنید.

ورزش جدای از مزایای جسمی و تناسب اندام، فواید دیگری هم دارد. یک تقویت روحی عالی است و در شما هورمون‌های خوشحالی را ایجاد می‌کند. با شل شدن عضلات، ذهنتان هم شل می‌شود. ورزش به شما کمک می‌کند تا افکار بی‌شماری را که در مغزتان وجود دارد، پاک کنید. ورزش نه تنها به شما کمک می‌کند بیش‌ازحد فکر نکنید، بلکه باعث سلامتی‌تان هم می‌شود.

۹. به حد کافی استراحت کنید.

استرس، یکی از مهم‌ترین دلایل نشخوار فکری است. کمبود استراحت و خواب ناکافی، عامل اصلی استرس است و در نشخوار فکری نقش مهمی دارد. وقتی به اندازه‌ی کافی استراحت نکنید، بدن و ذهنتان مفید عمل نمی‌کنند و دفاع شما در برابر منفی‌نگری ضعیف می‌شود. وقتی به اندازه‌ی کافی استراحت می‌کنید، مغزتان هم استراحت می‌کند و احتمال این‌که فکر مثبت کنید، افزایش می‌یابد. خواب بی‌کیفیت، منجر به آسیب‌پذیری و تحریک‌پذیری‌تان می‌شود، قدرت نفوذ افکار منفی در ذهن شما را افزایش می‌دهد و منجر به بدبینی، نگرانی و اضطراب می‌شود. پس استراحت و خواب کافی، نقش مهمی در بهبودی شما دارد.

۱۰. گذشته را در گذشته رها کنید و روی حال متمرکز شوید.

گذشته‌ی ما، منبع بزرگی برای عبرت ماست و مهم است که از اشتباهات خود درس بگیریم، اما وقتی در خاطرات خود گیر کنیم و آن‌ها را منبع بروز افکار منفی کنیم، مشکلات بزرگی به وجود خواهند آمد. زندگی در گذشته به اندازه‌ی زندگی در آینده خطرناک است. افرادی که نشخوار فکری دارند روی نکات منفی گذشته تمرکز می‌کنند و زندگی در حال حاضر برای آن‌ها فوق‌العاده سخت می‌شود. این اتفاق بسیار ناخوشایند است و نشان می‌دهد که چرا با «چه می‌شد اگر»ها زندگی می‌کنید. به محض این‌که به نشخوار فکری خود پی ببرید،

می‌فهمید که گذشته، گذشته و از بین رفته است و هیچ کاری نمی‌توان
برای آن انجام داد. تنها چیزی که باید روی آن تمرکز کنید، این است
که نگذارید روی شما تأثیر بگذارد. این که در گذشته اشتباهی مرتکب
شده‌اید، نباید بر نحوه‌ی مدیریت امور تأثیر بگذارد. پس زیاد به گذشته
نپردازید. در عوض روی عبرت گرفتن از گذشته و پیشبرد زندگی خود
تمرکز کنید.

خلاصه‌ی فصل

این فصل، چهار اصل بهبودی شما را معرفی کرد و توضیح دادیم که
چطور به بازسازی سلامت روان و بهبودی نشخوار فکری شما کمک
می‌کنند. این فصل، ۱۰ نکته‌ی مهم هم داشت که می‌توانید همین امروز
آن‌ها را عملی کنید. در چند فصل بعدی، به این که این ۴ تکنیک چطور
می‌توانند مؤثر واقع شوند، می‌پردازیم.

فصل هفتم

ماندن در زمان حال

«شما می‌توانید با به‌روز نگه داشتن تفکر درون خود، از بروز الگوهای تکراری جلوگیری کنید. ماندن در زمان حال، شما را در حالت عدم تفکر قرار می‌دهد. یعنی وضعیت همبستگی عمیق درونی. سپس، به تدریج به حالت عادی خود بازمی‌گردید؛ حالت هوشیاری.»

آمیت ری ۱۲

تکنیک‌های فصل قبل را مطالعه کرده‌اید، اما ذهنتان به اندازه‌ی کافی نمی‌تواند متمرکز باقی بماند؟ می‌دانید که این همان کاری است که باید انجام دهید، اما آن قدر که ذهنتان به سمت چیزها و زمان‌های دیگر سوق پیدا می‌کند، دشوار می‌شود که در زمان حال بمانید. این کاملاً عادی است که در این حالت هستید، اما نگران نباشید. این فصل، راهنمایی‌های لازم برای ماندن در زمان حال را به شما ارائه خواهد داد.

ماندن در زمان حال یعنی چه؟

بسیاری از افراد، وقت خود را صرف فکر کردن به خاطرات گذشته یا نگرانی از آینده می‌کنند، طوری که فراموش می‌کنند در زمان حال بمانند و از آن لذت ببرند. ماندن در زمان حال، یعنی حضور در زمان حال و تمرکز بر آن لحظه و هر کاری که انجام می‌دهید. تفکر بیش‌ازحد به زمان حال، کمی دشوارتر از تفکر بیش‌ازحد به گذشته و آینده است.

متأسفانه افرادی که نشخوار فکری دارند بیش‌تر از زمان حال، به گذشته و آینده جذب می‌شوند. چرا؟ چون اغلب صحنه‌های ناخوشایند گذشته را ویرایش می‌کنیم. ذهن ما سعی می‌کند خاطرات ناخوشایند را محو یا حذف کند، بنابراین خود را در آن خاطرات دفن و آن‌ها را پس‌زمینه‌ی حال خود می‌کنید. متأسفانه، این اتفاق اصلاً خوب نیست. حتی کوچک‌ترین جزئیات ناخوشایندی که مرور می‌کنید هم می‌تواند اثر منفی زیادی به وجود بیاورد. با غرق شدن در این خاطرات، شرایط فعلی را از طریق خاطرات خود تفسیر می‌کنید.

همین موضوع در مورد آینده هم صدق می‌کند. آینده نامشخص است، اما نمی‌توانیم به آن فکر نکنیم. وقتی دائماً به آن چه می‌خواهید انجام دهید و نتایج احتمالی آن فکر می‌کنید، ممکن است هرگز موفق به انجام آن نشوید. چرا؟ چون با زندگی در آینده و تمرکز بر کاری که اکنون باید انجام دهید، تمرکز خود را از دست می‌دهید و موقع اقدام، دچار تعلل می‌شوید.

پس باید در زمان حال بمانید و مراقب کارهایی که انجام می‌دهید، باشید. ماندن در زمان حال، یعنی همه‌ی کارها را با هدف انجام دهید. هر فکری که نقش مشخص و سازنده‌ای دارد و از آن آگاه هستید. مانند این است که در برابر متجاوزان، بیش‌ازحد مراقب باشید. با تمرکز بر هر کاری که انجام می‌دهید، به دو چیز دست می‌یابید: یکی، توجه بیش‌تر به وظیفه‌ی موردنظر و احتمال موفقیت بیش‌تر در آن و دوم این‌که جایی برای تفکرات منفی نمی‌گذارید و تعادل برقرار می‌کنید. متأسفانه، ما در جهانی با سرعت بالا زندگی می‌کنیم. جامعه‌ی بشری هرگز به این سرعت نبوده است. هرروز در معرض محرک‌ها و علائم زیادی قرار می‌گیریم که ما را از آگاهی خود خارج می‌کنند. سیستم رسانه‌های اجتماعی، دنیا را به یک دهکده‌ی جهانی تبدیل کرده است. ما هر روزه در معرض نظر، افکار و ایده‌های دیگران هستیم. بیش‌تر آن‌ها هم برای ما فایده‌ای ندارند، ولی ذهنمان هم نمی‌تواند آن‌ها را فیلتر کند. ما همه‌ی این‌ها را وارد ذهن خود می‌کنیم و تعادل خود را برهم می‌زنیم. روزانه تبلیغات و مقالات زیادی تولید می‌شوند، موعد پایان تبلیغات، برنامه‌های پرجنب‌وجوش و انتظارات از عملکردها، توجهمان را به خود جلب می‌کند. درک این‌که چرا افراد روزبه‌روز مضطرب و پراسترس‌تر می‌شوند، سخت نیست. محرک و نشانه‌های خارجی زیادی وجود دارد که ماندن در زمان حال را برای ذهن سخت می‌کند. ما درگیر هر سه زمان گذشته، حال و آینده می‌شویم، طوری که بیش‌تر افراد دچار خستگی ذهنی و نشخوار فکری می‌شوند.

پس هدف از ماندن در زمان حال، این است که حواس خود را در آن لحظه از اتفاقات جمع کنید و درگیر خاطرات و احتمالات آینده نشوید. زندگی طوری است که استرس و اضطراب بی دلیل اتفاق نمی افتد.

مزایای ماندن در زمان حال

هوشیاری و توجه کامل به آنچه اکنون اتفاق می افتد، مزایای بسیاری برای شما دارد. مثلاً افکارتان بهبود می یابد، افکار و تمرکزتان را کنترل می کنید و چون گذشته را رها می کنید، چیزها را آن طور که هست می بینید، کمتر مورد قضاوت عجولانه قرار می گیرید و می توانید خاطرات بد را از ذهن خود پاک کنید.

در این حالت، کارایی و عملکرد شما بهبود خواهد یافت، استرس کمتری خواهید داشت، بدون از دست دادن زمان با سرعت اقدام خواهید کرد و توانایی های ذهنی، شناختی و جسمی خود را در جهت رفع نیازهای خود متمرکز خواهید کرد.

زمانی که تحت فشار و استرس زیادی هستید، ذهن آگاهی بسیار کارآمد است. افرادی که نشخوار فکری دارند وقتی شرایط سخت می شود، سست می شوند. یک هفته کار فشرده در محل کار، بدترین منبع اضطراب است و باعث می شود فرد خود را شایسته ی عمل نداند. با ذهن آگاهی، شما یک قدم جلوتر از آنها هستید. شاید باز هم استرس داشته و مضطرب باشید، اما ذهن آگاهی کمک می کند عملکرد نتیجه بخشی داشته باشید.

من از این که بتوانم وظایف خود را به جا بیاورم، لذت می برم. در روزهایی که دچار نشخوار فکری بودم، فکر می کردم ذهنم از هر کاری که انجام می دادم، دور است. از آنها لذت نمی بردم، چون ذهنم دور از کار بود، اما با آگاهی قضیه تغییر کرد. حالا وقتی تنیس بازی می کنم در آن غرق می شوم و از هر حرکت راکت و هر چرخشی که انجام می دهم، لذت می برم. همچنین، از همه ی کارهای دیگری که این روزها انجام می دهم.

ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند بین چیزهای مهم و غیرمهم تفاوت‌هایی قایل شوید. برای یک فردی که نشخوار فکری دارد، تصمیم‌گیری چالش‌برانگیز است، چون از آن‌چه باید به آن توجه کند، مطمئن نیست. دلیلش هم تجزیه و تحلیل است. رسیدن به آگاهی، این مشکل را فوراً برطرف می‌کند. با ذهنی آگاه، به هر کاری که انجام می‌دهید، مطلع و هوشیار هستید. این یعنی می‌دانید چه چیزی ارزش وقت گذاشتن دارد و چه چیزی ندارد. شما دیگر فرق بین یک سرگرمی ساده و کار اجباری را می‌دانید. می‌دانید چه چیزی را بعد و چه کاری را باید حالا انجام دهید. با هوشیاری، می‌توانید تمام کارهای خود را اولویت‌بندی کنید.

آگاهی و حضور در زمان حال، مهارت‌ها و روابط اجتماعی‌تان را هم بهبود می‌بخشد. حضور در زمان حال، به شما کمک می‌کند بدون این‌که زیاد فکر کنید، علایم بدنی را بخوانید. سرخ‌هایی را به دست می‌آورید و دیگر مدت‌های طولانی به آن‌ها فکر نمی‌کنید یا آن‌ها را تجزیه و تحلیل نمی‌کنید. آگاه ماندن، تأثیر زیادی در ترمیم روابط شما دارد. مثلاً نیازهای شریک زندگی خود را بهتر می‌توانید پیش‌بینی کنید و اختلافات اجتناب‌ناپذیری را که در هر رابطه ایجاد می‌شود، حل کنید. همچنین، می‌توانید احساسات خود را بهتر کنترل کنید، سریع‌تر افراد را ببخشید و به سوی آینده‌ای بهتر گام بردارید.

ارتباط بین یوگا و حضور در زمان حال

یوگا، یکی از فعالیت‌های محبوب قرن ۲۱ است. زمانی یوگا به عنوان یک عمل شرقی شناخته می‌شد، اما خیلی زود به نقاط مختلف جهان معرفی و به کار برده شد. افرادی که می‌خواهند بدن و ذهن خود را به خوبی بشناسند، به دنبال مربیان یوگا می‌گردند. یوگا پلی بین ذهن و بدن ایجاد می‌کند.

یوگا یک ورزش قدیمی است و هیچ‌کس زمان دقیق رواج آن را نمی‌داند. افسانه‌ها می‌گویند که شیوا^{۱۳}، قهرمان فولکلور هندی، اولین استاد یوگا یا یوگی بوده است. شیوا هزاران سال پیش، روش کایلاش^{۱۴}

را فراگرفت، سپس روش خود را به هفت شاگردش آموزش داد که بعدها به بنیان‌گذاران ذهن‌آگاهی تبدیل شدند.

یوگا به‌عنوان پیوندی بین بدن، ذهن و روح با نفس و خودِ برتر ما تعریف می‌شود که وسیله‌ای برای یکی شدن با منشأ جهان یا خداست. امروزه، یوگا تکامل یافته است. در گذشته، فقط از ژست نیلوفر آبی ^{۱۵} استفاده می‌شد، اما امروزه انواع مختلفی از ژست‌ها قابل یادگیری و استفاده هستند.

کتاب مقدس یوگا، باگاواد گیتا ^{۱۶} است که حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد نوشته شده است. اگر انتظار دارید این کتاب با پس‌زمینه‌ی گلبرگی، طبیعت و مزارع نوشته شده باشد، شعری عاشقانه، آرامش‌بخش و شادی‌آور باشد که موعظه می‌کند، در اشتباهید. این کتاب، برای نبرد نوشته شده است. اکثر مربیان، این میدان جنگ را نشان‌دهنده‌ی ذهن و مبارزات مختلفی که در درونمان جریان دارد، می‌دانند.

من به افرادی که نشخوار فکری دارند و تحت درمان هستند توصیه می‌کنم که یوگا را به‌عنوان سرگرمی انتخاب کنند، چون ذهن، بدن و روح را به همراه آگاهی به هم پیوند می‌دهد. با تمرکز بر تنفس و حرکات بدنی به‌طور هم‌زمان، ذهن ما آگاهی می‌یابد و آن را وارد عمل می‌کند.

یوگا همان مدیتیشن یا تمرینات کششی است که به فرد کمک می‌کند افکار خود را مشاهده و ذهنش را ارزیابی کند. بهترین بخش انجام آن، این است که می‌توانید افکار منحصر به فرد خود را پردازش کنید. تنها قانون این است که در زمان حال بمانید و از خود دور نشوید. بنابراین، هنگام انجام یوگا باید حواستان را جمع کنید. این تمرینات شما را مجبور می‌کنند تا در طول انجام کارها آگاهی و هوشیاری خود را حفظ کنید. یوگا بر اینجا و اکنون تمرکز می‌کند. با یوگا، در طول انجام فعالیت‌های روزانه‌ی خود، سرعت خود را کاهش می‌دهید، مراقب هستید، در کاری که انجام می‌دهید حضور دارید، کارها را با اطمینان، انرژی و تمرکز

بیش‌تری انجام می‌دهید و الهامتان بیش‌تر می‌شود. این کار مانند یک دارو برای وضعیت آشفته‌ی افکاری است که بیش‌ازحد بر شما تأثیر می‌گذارند.

سه تکنیک فرعی برای ماندن در لحظه، شکرگزاری، مدیتیشن و دیدگاه مثبت است.

مدیتیشن

مدیتیشن، هزاران سال است که در شکل‌های مختلف وجود دارد. این تمرین، نوعی ورزش است که تمرکز آن روی توجه، هوشیاری و آگاهی از افکار است. مدیتیشن از نظر علمی باعث کاهش اضطراب و استرس، افزایش تمرکز و رسیدن به احساس آرامش می‌شود، اما مستلزم این است که در محیطی آرام بنشینید و بر افکار ذهن و احساسات خود تمرکز کنید.

بعد از مدیتیشن، یوگا متداول‌ترین روش برای بهبود رفتارها و رسیدن به آرامش درونی است. به همین دلیل، بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد. انواع مختلفی از تمرینات مدیتیشن وجود دارد که افراد از آن‌ها استفاده می‌کنند. برخی از متداول‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- مدیتیشن تنفس عمیق ^{۱۷}

- مدیتیشن آرامش ^{۱۸}

- مدیتیشن تجسم و تخیل فعال ^{۱۹}

- مدیتیشن مهربانی ^{۲۰}

- مدیتیشن آرامش مستمر ^{۲۱}

- مدیتیشن اسکن بدن ^{۲۲}

- مدیتیشن آگاهانه ^{۲۳}

- مدیتیشن ماورایی ^{۲۴}

- مدیتیشن ذن ^{۲۵}

- مدیتیشن یوگا ^{۲۶}

شما می‌توانید هریک از این موارد را انتخاب و از آن برای کنترل افکار منفی استفاده کنید.

در فیلم‌ها دیده‌اید که راهبان بودایی را نشان می‌دهند که پاهایشان را جمع کرده‌اند و در کمال سکوت کف دست‌ها را به هم چسبانده‌اند. این‌ها تصاویر غالب مدیتیشن در ذهن شما است، اما باید بدانید که برای مدیتیشن نیازی به بخور دادن، ورد یا خواندن کتاب مقدسی نیست. حتی می‌توانید بدون مذهب باشید و از تأثیرات آن بر ذهن انسان بهره‌مند شوید. مدیتیشن هیچ شکل، طول و اندازه‌ی دقیقی ندارد. می‌توان از آن برای انعطاف‌پذیری استفاده کرد و نتایج آن را دید. این ورزش، نوعی علم است نه جادو.

تنفس آگاهانه

تنفس، بخش مهمی از عملکرد بدن ماست. این کار نه تنها اکسیژن مورد نیاز بدن را مهیا می‌کند، بلکه به ما امکان گفتار را نیز می‌دهد. هر هجایی که از دهان شما خارج می‌شود، به کمک نَفَسْتان تولید می‌شود. به همین دلیل به تنفس آگاهانه که نوعی تمرین مدیتیشن روی روند تنفس است، نیاز دارید.

مرحله‌ی ۱: یک مکان آرام پیدا کنید. نیازی نیست سکوت مطلق باشد. باید به اندازه‌ی کافی ساکت باشد تا از حواس‌پرتی جلوگیری کند. سعی کنید از مکانی که حواس شما را پرت می‌کند، اجتناب کنید. صداهای خفیف مانند چرخش پنکه که می‌توان تحمل کرد مشکلی ندارند، اما باید برای جلوگیری از حواس‌پرتی از صدای هرگونه تماس تلفنی یا زنگ هشدار دور باشید.

مرحله‌ی ۲: صاف و راحت بنشینید، اما به خودتان فشار نیاورید. می‌توانید از صندلی با پشتی استفاده کنید. روی تخت به پشت دراز بکشید یا روی تشک بنشینید.

مرحله‌ی ۳: چشمان خود را ببندید. روی تنفس و دم و بازدم خود تمرکز کنید. با این که ما این دو عمل را با هم انجام می‌دهیم، اما برای تکمیل هریک به حرکت چند قسمت بدن نیاز است.

مرحله ۴: از بینی تنفس کنید، هوا را از حفره‌ی بینی گرفته و به سمت نای خود هدایت کنید. روی پایین آمدن هوا از ریه، بالا آمدن از قفسه‌ی سینه و چگونگی انقباض دیافراگم خود هنگام ورود هوا تمرکز کنید.

مرحله ۵: روی خروج هوا از بدن و نحوه‌ی شل شدن دیافراگم تمرکز و اندازه‌ی آن را بزرگ کنید تا قفسه‌ی سینه به حالت قبل از بالا آمدن بازگردد. بر نحوه‌ی انتقال هوا از ریه‌ها به نای تمرکز کنید. بر گرمای هوا که از سوراخ‌های بینی شما خارج می‌شود، تمرکز کنید.

مرحله ۶: این چرخه را حدود ۱۵ دقیقه تکرار کنید.

اما اگر در حین تمرکز بر تنفس حواس شما پرت شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ هیچ مشکلی ندارد. حتی افراد حرفه‌ای هم حواسشان پرت می‌شود و این یک امر طبیعی است. آن‌چه باید از آن اجتناب کنید، این است که اجازه دهید حواس شما پرت شود. وقتی متوجه شدید افکارتان از شما دور شده، حواستان را جمع کنید و به آرامی به تنفس ادامه دهید. چه مدت باید این کارها را انجام دهیم؟ ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کافی است.

اگر برای ادامه‌ی برنامه‌ی خود به کمک نیاز دارید، می‌توانید از ویژگی «مزاحم نشوید» گوشی خود استفاده کنید که تا زمان معینی از تماس و زنگ‌ها جلوگیری کند و بعد از اتمام مدیتیشن به حالت قبلی بازگردانید.

شکرگزاری

شکرگزاری، روح را شاد و انسان را خوشحال می‌کند. مثلاً وقتی دیگران از کارهایی که انجام می‌دهیم قدردانی می‌کنند، خوشحال می‌شویم. اما چرا از خود کم‌تر قدردانی می‌کنید؟ چرا خود را از این چیز بسیار مهم محروم می‌کنید؟

شکرگزاری علاوه بر این که ما را خوشحال می‌کند، فایده‌های عمیق‌تر دیگری هم دارد. این کار نشان‌دهنده‌ی رضایت از وضعیت موجود شما است. یعنی اگرچه در جایی که باید باشید نیستید، اما از جایی که به آن رسیده‌اید خوشحال هستید. قدردانی از خود به شما این امکان را می‌دهد که با خود مهربان و از خودتان راضی باشید. تفکر بیش‌ازحد باعث

خودبزرگ‌بینی و ترحم به خود می‌شود، پس وقتی این انرژی را به چیزی مثبت و دلگرم‌کننده‌تر مانند شکرگزاری تبدیل کنید، از یک مشکل احتمالی فرار می‌کنید. تقویت ویژگی شکرگزار بودن در خود، کمک می‌کند تا در زمان حال، حاضر و آگاه باشید.

من شکرگزاری را به یک عمل فعال تبدیل کردم. چطور؟ بیش‌تر مردم از خود شکرگزاری نمی‌کنند و جزو دغدغه‌های آن‌ها نیست، پس انجام آن دشوار می‌شود. فردی که نشخوار فکری دارد باید شکرگزاری را به یک احساس فعال تبدیل کند.

من صبح‌ها بعد از بیدار شدن، خداوند را شکر می‌کردم. یک دفتر برای نوشتن شکرگزاری‌های خود داشتم و نکات مثبتی که هرروز برایم اتفاق می‌افتاد را قبل از خواب یادداشت می‌کردم. مدیتیشن به من آرامش و قدرت شکرگزاری داد. از کاغذهای چسب‌دار برای یادآوری این که چقدر خوش‌شانس هستم، استفاده می‌کردم. از هر فردی که ملاقات می‌کردم، قدردانی می‌کردم. سعی می‌کردم با همه‌ی افراد پیرامونم مثبت رفتار کنم و بعد متوجه شدم که بیش‌تر از همیشه خوشحال هستم. دیگر زمان زیادی را فکر نمی‌کردم، چون مشغول شاد کردن خود و دیگران بودم. آیا می‌دانید قبلاً همه‌ی آن انرژی را برای صدمه زدن به خود صرف می‌کردید؟ با انجام تمرینات زیر، می‌توانید آن‌ها را به انرژی مثبت و مفید تبدیل کنید.

۱. با حداقل سه بار شکرگزاری روز خود را شروع کنید.

این موارد می‌تواند اتفاقاتی باشند که در حال رخ دادن است، اتفاقاتی که در گذشته رخ داده یا در آینده رخ خواهند داد. باید شکر کنید و دقیق باشید و آن‌ها را یادداشت کنید. انجام این کارها باقی روز شما را مثبت خواهد کرد.

۲. سه مورد از کارهایی را که از آن‌ها خشنود هستید، مشخص کنید.

بعضی چیزها در زندگی ما وجود دارند که آن‌ها را بدیهی می‌دانیم. به آن‌ها فکر کنید و برای آن‌ها ارزش قائل باشید. چیزهایی که می‌توانید از

وجود آن‌ها شکرگزاری کنید، می‌تواند سلامتی، محیط کار عالی یا دوستان خوب باشد.

۳. سه ویژگی در مورد خود که از آن‌ها راضی هستید را پیدا کنید.

انجام این کار مانند بازی فکری است که در هر زمان از روز و هر مکانی می‌توانید انجام دهید. سه مورد دربارهی خود پیدا کنید که از نظرتان تحسین‌برانگیز باشد. حتی می‌توانید آن را به سه عادت تبدیل کنید تا شما را به یک فرد فوق‌العاده کارآمد تبدیل کند.

۴. سه نفر که در زندگی شما تأثیر مثبت و قابل توجهی داشته‌اند را پیدا کنید.

این افراد می‌توانند هر کسی باشند، از مادر گرفته تا مربی‌تان. فقط به آن‌ها فکر کنید و زیر لب به آن‌ها بگویید «متشکرم».

۵. روزانه حداقل به سه نفر پیام تشکر بفرستید.

یکی از روش‌های خوب سپاسگزاری، ارسال نامه‌ی تشکر است. لازم نیست طولانی باشد، فقط چند کلمه که نشان می‌دهد چقدر از آن‌ها متشکر هستید.

اظهارات مثبت

اظهارات مثبت، جملات کوتاهی هستند که انگیزه‌ی مثبت و اعتمادبه‌نفس منتقل می‌کنند. به‌جای این که اجازه دهید صداها‌ی منفی در ذهنتان باور شما را خدشه‌دار کند، می‌توانید برای بازسازی ذهن خود از جملات مثبت استفاده کنید. عبارات مثبت، نشان‌دهنده‌ی اعتقاد و قدرت شماست. وقتی از آن‌ها استفاده کنید، به خودتان یاد می‌دهید که آن‌ها را باور کنید و در حرف‌هایتان به کار بگیرید. مثلاً وقتی می‌گویید «من این کار را به حد کافی خوب انجام می‌دهم»، کاری می‌کنید که درون شما اعتمادبه‌نفس ایجاد می‌شود. ما صدای درونمان را باور داریم، بنابراین وقتی به خودمان چیزهای مثبت می‌گوییم، ذهن خود را به این باور وامی‌داریم و به‌تدریج این طرز تفکر و نگاه به یک رفتار ثابت تبدیل می‌شود.

در ادامه، نمونه‌هایی از عبارات مثبت وجود دارند که با استفاده از آن‌ها تأثیرشان را خواهید دید.

- من به قدری خوب هستم که بتوانم این کار را انجام بدهم.
- خانواده‌ام مرا دوست دارند و من آن‌ها را دوست دارم.
- من می‌توانم این کار را به‌خوبی انجام بدهم.
- گروه من برای نظرم ارزش قائل هستند.
- من آنچه برای موفقیت لازم است را دارم.
- من در کاری که انجام می‌دهم خوب هستم، چون سخت کار می‌کنم.
- من از روابطم بسیار لذت می‌برم.
- من محبوب هستم.
- من هرروز خوشحال هستم.
- نمی‌گذارم غم و اندوه بر من غلبه کند.

شما می‌توانید هرچقدر که می‌خواهید از جملات مثبت استفاده کنید، حتی می‌توانید آن‌ها را بنویسید و در کیف پول خود حمل کنید یا آن‌ها را در جایی بچسبانید که ببینیدشان. خود من ۱۰ عبارت مثبت را زیر آینه‌ی حمام چسباندم و هرروز قبل از دوش گرفتن آن‌ها را می‌خوانم. می‌توانید جملات مثبت خود را روی میز قرار دهید و هرازگاهی آن‌ها را مرور کنید. این عبارات باعث می‌شوند آگاه و حاضر بمانید. آن‌ها در مبارزه برای غلبه بر نشخوار فکری به شما کمک زیادی می‌کنند.

خلاصه‌ی فصل

ماندن در زمان حال، یک بخش غیرقابل انکار برای بهبودی شماست. باید یاد بگیرید که چگونه در زمان حال زندگی کنید، در گذشته نمانید و بر آینده‌ای نامشخص تمرکز نکنید. گذشته برای این است که از آن درس بگیرید و به جلو حرکت کنید. آینده قابل تخمین است، اما تنها در صورتی که در زمان حال زندگی کنید. من عادت داشتم در همه‌ی زمان‌ها زندگی می‌کردم، جز زمان حال. با خاطراتم زندگی می‌کردم و از بلامتکلیفی آینده خسته شده بودم. این باعث می‌شد هرگز از زمان حال لذت نبرم. در لحظه‌ای که به خود آمدم و شروع به استفاده از

مدیتیشن، قدردانی، شکرگزاری و مثبت‌اندیشی کردم، همه چیز به شدت تغییر کرد. احساس می‌کردم دوباره متولد شده‌ام، زیرا برای اولین بار در زندگی می‌توانستم احساسات و افکار خود را کنترل کنم. در این فصل، شما را با دانش و قدرت ماندن در زمان حال، محدود کردن تمرکز و آگاهی از اطراف خود آشنا کردم تا قوای ذهنی خود را بازسازی کنید.

فصل هشتم

مثبت‌اندیشی و ذهن راه‌حل‌محور

«زیاد عمیق فکر نکنید. این کار باعث بروز افکار بیش‌ازحد می‌شود و افکار بیش‌ازحد منجر به بروز مشکلاتی می‌شوند که قبلاً وجود نداشتند.»

جیسون اینگوی ۲۷

روش بعدی، کار بر روی رابطه‌ای است که با خود و درون خود دارید. تمام زندگی‌تان از جایی که ایستاده‌اید، مانند یک فیلم سینمایی است و شما فقط بازیگر نقش اول نیستید، بلکه روایت‌کننده‌ی آنچه در حال وقوع است نیز هستید.

جملاتی مانند «من موفق شدم»، «باید به بیمارستان می‌رفتم» و «در این کار خوب نیستم»، نشان‌دهنده‌ی نظر شما در مورد تلاش‌ها و زندگی‌تان است. صدای درون شما سعی می‌کند آنچه در زندگی‌تان می‌گذرد را روایت کند و مهم‌ترین حقیقت در مورد روایت، این است که آن را باور دارید.

بنابراین، اگر شغل خود را از دست بدهید و با خود بگویید: «کارم تمام است. از اینجا به بعد اوضاع افت خواهد کرد.» شما این روایت را باور کرده‌اید و طوری رفتار می‌کنید که گویی همه‌چیز در حال رفتن به سراشیبی است. برعکس، اگر شغل خود را از دست بدهید و با خود بگویید: «من می‌توانم از این قوی‌تر باشم»، فرصت‌های بیش‌تری پیش خواهد آمد. شما به خودتان قدرت می‌دهید و این فرصت را به وجود می‌آورید که در مورد آنچه در حال رخ دادن است، کاری انجام دهید. در زندگی، هیچ رویداد یا تصمیمی قوی‌تر از روایتی نیست که می‌گویید. ممکن است تمام جهان شما تکه‌تکه شود، اما اگر باور داشته باشید که این یک طوفان گذراست، واقعاً خواهد گذشت. مهم نیست که اوضاع بدتر شود، روایت شما به‌عنوان حصاری عمل می‌کند که باعث می‌شود افکارتان مهم تلقی شوند. ما با چیزهایی که برایمان اتفاق می‌افتد شکل نمی‌گیریم، بلکه از واکنش‌هایمان نسبت به آن چیزها شکل

می‌گیریم. پس اگر صدای درون ما این قدر مهم است، چرا نمی‌توانیم مانع بروز افکار منفی شویم؟ شما طوری ساخته شده‌اید که خودتان را بهتر از هر کس یا هر چیز دیگری باور دارید و باورهای شما محصول روایت و افکاری است که در سر دارید. بنابراین، وقتی صدای درونتان منفی باشد، در دام منفی‌بافی گیر می‌کنید و تا زمانی که الگوی گفتاری خود را اصلاح نکنید، از آن خارج نمی‌شوید. متأسفانه افرادی که نشخوار فکری دارند همیشه درگیر افکار منفی می‌شوند. منفی‌نگری آن قدر خطرناک است که اگر بتوانید با آن کنار بیایید، می‌توانید نشخوار فکری را به نصف برسانید.

در این فصل، خطرات منفی‌نگری را به شما خواهم گفت. این که چرا به مثبت‌اندیشی نیاز دارید و چگونه می‌توان منفی‌نگری را به مثبت‌اندیشی تبدیل کرد.

از بین بردن منفی‌نگری

منفی‌نگری، یعنی هرگونه گفت‌وگوی درونی که با خود دارید و شامل نگرانی بیش‌ازحد، بدبینی بی‌جا، پیشگویی و انتقاد ناعادلانه از خود است. منفی‌نگری، شما را از کارهایی که باید انجام دهید، باز می‌دارد. تمرکز آن بر احساسات منفی است و انرژی ذهنی و تمرکزتان را از بین می‌برد و باعث ایجاد نشخوار فکری حاد می‌شود. مکانیسم‌های مختلفی وجود دارند که باعث ایجاد منفی‌نگری می‌شوند و به تدریج به نشخوار فکری دامن می‌زنند. من ۹ مورد از آن‌ها را توضیح خواهم داد تا به شما در تشخیص بهتر منفی‌نگری کمک کند و قبل از این که حاد شوند، آن‌ها را از بین ببرید.

ذهن‌خوانی

ذهن‌خوانی، یعنی شما می‌دانید دیگران به چه چیزی فکر می‌کنند. در این حالت، به آن‌چه در ذهن دیگری می‌گذرد فکر می‌کنید، اما فقط بر جنبه‌های منفی تمرکز می‌کنید. در ذهن‌خوانی، بدون هیچ‌گونه شواهدی نظر دیگران در مورد خود را متوجه می‌شوید.

مثلاً دارید با شخصی صحبت می‌کنید، ناگهان می‌بینید که او ساکت شد. یک فرد منفی‌نگر فکر می‌کند شخص چون از او خسته شده ساکت است، در حالی که ممکن است برای توجه بیش‌تر سکوت کرده باشند. یک فرد منفی‌نگر ممکن است صحبت را متوقف کند و بدون هیچ دلیلی به افکار منفی روی آورد.

تعمیم بیش‌ازحد (فرا‌تعمیم)

در این حالت، فرد برای شرایط خاص از خود فرضیات یا قوانین کلی تعیین می‌کند. در این صورت، شما از آینده کمترین انتظار را خواهید داشت، آن هم نه به خاطر این که لیاقت آن را ندارید، بلکه به این دلیل که تصور می‌کنید نیروهای زیادی علیه شما هستند. مثلاً اگر در محل کار، کاری را که دوست دارید به شما واگذار کنند، تعمیم بیش‌ازحد شما را مجبور می‌کند فکر کنید به خاطر توانایی ضعیف‌تان این را به شما واگذار کرده‌اند. این طرز فکر اشتباه است، اما شما در آن لحظه متوجه آن نیستید.

بزرگ‌نمایی

بزرگ‌نمایی، شامل بزرگ‌نمایی ضعف‌ها یا عیب‌های کوچکی است که مرتکب شده‌اید. افرادی که نشخوار فکری دارند به آسانی از کاه، کوه می‌سازند و اعمال خود را سرزنش می‌کنند. مثلاً اگر تیم‌تان شکست بخورد، تمام تقصیرها را به خود نسبت می‌دهید، حتی اگر به شما کوچک‌ترین ارتباطی هم نداشته باشد. یا اگر نتوانستید به یک سؤال ساده در کلاس پاسخ دهید، نتیجه می‌گیرید که: «من برای موفقیت در این کار بسیار ضعیف هستم.»

کوچک شمردن

کوچک شمردن، نقطه‌ی مقابل بزرگ‌نمایی است. در این حالت، به جای بزرگ‌نمایی اشکال، جنبه‌های مثبت را به حداقل می‌رسانید یا کنار می‌گذارید و این کار به شما احساس حقارت می‌دهد، زیرا هرگز اجازه نمی‌دهید جنبه‌های خوب خود را بشناسید. مثلاً شاید بالاترین نمره را

در کلاس کسب کنید، اما به جای جشن گرفتن گلایه می کنید که سؤالی که بقیه جواب دادند را پاسخ نداده اید.

استدلال عاطفی

ما در این حالت آن چه برایمان ارزشمند است را نادیده می گیریم و تنها براساس احساسات خود تصمیم می گیریم. قضاوت بر پایه ی احساسات، منجر به نتیجه گیری نادرست می شود، چون اصلاً منطقی فکر نمی کنید. به تعویق انداختن و ناکارآمدی، از پیامدهای این عمل است. مثلاً ممکن است از شستن لباس های خود فقط به این دلیل که آن را دوست ندارید، امتناع کنید.

تفکر سیاه و سفید

این حالت، وضعیتی است که در تصمیمات و امور، افراط و تفریط می کنید. متأسفانه، همه چیز به رنگ سیاه یا سفید نیست. همیشه خطوط خاکستری مبهمی در جایی از آن ها وجود دارد و نباید سریع تصمیم گرفت. وقتی انتظارات خیلی بالا یا خیلی پایین باشد، نمی توان آن ها را برآورده کرد و این باعث می شود که نسبت به خودتان احساس بدی داشته باشید. مثلاً اگر به شما ترفیع داده نشد، به این معنا نیست که مدیر شما انسان بدی است، یا این که اگر پاداش گرفتید به این معنا نیست که برای همیشه از شما قدردانی خواهد شد.

شخصی سازی

این وضعیت، بیش تر در مواردی پیش می آید که شما را مسئول کارهای غیرممکن یا خارج از کنترل می کنند. مثلاً ممکن است یکی از دوستانتان تصادف کند و شما فکر کنید، «اگر به جای او رانندگی می کردم، می توانستم از تصادف آن جلوگیری کنم.»

طالع بینی

در این حالت، فرض بر این است که می توانید آینده را پیش بینی کنید. تصور آن بیش از حد واقعی است. مشکل طالع بینی برای فردی که نشخوار فکری دارد، این است که خیلی کم نتایج مثبت را پیش بینی می کند. شما همچنان پیامدهای منفی را می بینید. این وضعیت به تعمیم

بیش از حد شباهت زیادی دارد، با این تفاوت که طالع بینی یک باور خیالی است.

برچسب زدن

این حالت، وضعیتی است که در آن به هر چیزی یک صفت یا عناوینی را نسبت می‌دهید که ویژگی‌های شما را به خوبی بیان نمی‌کند و در کل اشتباه است. مثلاً وقتی مطالعه‌ی یک موضوع برایتان دشوار است، به خود می‌گویید که یادگیری من کند است. می‌دانید این صفت برای شما درست نیست، اما همچنان تمایل دارید که این برچسب را به خود بزنید.

۹ مثال یا مکانیزمی که توضیح دادم، تنها موارد موجود نیستند. منفی‌نگری اشکال و روش‌های مختلفی دارد، اما من مطمئنم موقعیت‌هایی را فراهم خواهید کرد که جلوی منفی‌نگری خود را بگیرید. فراموش نکنید که آگاهی و هوشیاری، مبنای بهبود شما هستند.

چرا باید مثبت‌اندیش باشید؟

مطمئنم که دیگر می‌دانید چرا باید مانع منفی‌نگری شد. این امر به تدریج عزت نفس شما را از بین می‌برد و باعث می‌شود احساس موفقیت، شادی و پیروزی نداشته باشید. نباید به آن اجازه دهید، چون تأثیرات آن، آن قدر قوی است که می‌تواند احساس شما را نسبت به خودتان تغییر دهد. خوشبختانه از نظر ما، مزایای مثبت‌اندیشی نسبت به منفی‌نگری بیش‌تر است. بله، ما به گونه‌ای خلق شده‌ایم که روایت‌های مثبت را که در درونمان ایجاد می‌کنیم، باور کنیم. اگر با خود صادق باشیم، این روایت‌های درونی تأثیر مهمی بر زندگی ما و دیگران خواهند داشت.

بنابراین، بر خلاف منفی‌نگری، مثبت‌اندیشی می‌تواند زندگی‌تان را کاملاً دگرگون کند و در عین حال که منفی‌نگری، شما را بدبین می‌کند، مثبت‌اندیشی می‌تواند منجر به خوش‌بینی و توانمندسازی شما شود. مثبت‌اندیشی، یعنی تشویق خود یا استفاده از جملات مثبت برای تقویت اعتماد به نفس و عزم خود. روایت درونی ما باید شامل دیدن جنبه‌های

مثبت هر موقعیت و جست‌وجوی راه‌حل باشد، نه ناامیدی. مثبت‌اندیشی، سلامتی می‌آورد و به شما کمک می‌کند تا تعادل روانی داشته باشید. در نتیجه، باعث می‌شود نسبت به خود و دیدگاه خود احساس بهتری داشته باشید و همین در زندگی‌تان تأثیر مثبتی خواهد گذاشت.

گاهی اوقات، تمام تفاوت بین یک عملکرد خوب و ناخوشایند در نوع صحبت با خود درونی شماست. فردی با خودگویی مثبت، نقاط ضعف خود را تشخیص می‌دهد و بر نقاط قوت خود تمرکز می‌کند. بنابراین با استفاده از نقاط قوت، ضعف‌های خود را کمرنگ می‌کند. اگر او دانش‌آموز است، با نگرشی خوش‌بینانه و مصمم سراغ امتحانات می‌رود. اما فردی که نشخوار فکری دارد دقیقاً برعکس این را انجام می‌دهد. به دلیل منفی‌نگری، او به خودش یاد داده داده که انتظار بدترین‌ها را داشته باشد. او از نقاط ضعف خود به‌خوبی آگاه است، اما ترجیح می‌دهد به‌جای رفع مشکلات با آن‌ها کلنجار برود. در عین حال، او از نقاط قوت خود غافل می‌ماند و شانس استفاده از آن‌ها را از دست می‌دهد. مثلاً اگر به مصاحبه‌ای برود، با یک دنیا فکر و دغدغه وارد آنجا می‌شود، مضطرب و دلسرد است و احتمال کمی دارد که عادی رفتار کند.

وقتی عادت کنید که مثبت فکر کنید، نشاط و علاقه‌ی شما افزایش چشمگیری پیدا می‌کند و علاقه، تمرکز و تمایل شما تقویت می‌شود. مثبت‌اندیشی بر نحوه‌ی برخوردتان با افراد تأثیر می‌گذارد و شما را پرنرژی و متمرکزتر می‌کند و از زندگی خود خشنودتر می‌شوید، حتی در شرایط سخت. زندگی برای هیچ‌کدام از ما آسان نیست. حتی در سخت‌ترین مواقع هم می‌توانیم کمی مثبت‌تر عمل کنیم. جی‌کی

رولینگ^{۲۸} مادر خود را از دست داد، به پرتغال^{۲۹} مهاجرت کرد، ازدواج کرد، صاحب یک دختر شد و ظرف مدت ۳۰ ماه قبل از رسیدن به فرصت طلایی‌اش بی‌پول شد. او این فرصت طلایی را داشت، چون با وجود شرایط سخت بر انرژی مثبت درون خود تمرکز کرده بود. همین

امر می‌تواند برای من و شما هم صدق کند. با مثبت‌اندیشی، می‌توانید یاد بگیرید که از هر موقعیتی، مثبت یا منفی استفاده کنید.

مثبت‌اندیشی می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی بدون استرس زندگی کنید. بسیاری از استرس‌هایی که با آن روبه‌رو هستیم، ذهنی هستند و به واسطه‌ی خودگویی‌های منفی که داریم، به وجود می‌آیند. پس وقتی دقت کنید، متوجه می‌شوید به بسیاری از استرس‌ها عادت کرده‌اید. رهایی از آن‌ها مانند رهایی از وزن سنگین روی دوش است. این رهایی، سلامتی‌تان را بسیار بهبود می‌بخشد و به شما کمک می‌کند تا مدت طولانی آمادگی جسمانی خوبی داشته باشید. با مثبت‌اندیشی، هنگام مواجهه با عوامل استرس‌زا می‌توانید مکانیسم‌های مقابله‌ای بهتری داشته باشید و انعطاف‌پذیری و اعتمادبه‌نفس‌تان افزایش یابد. ما آن‌چه را که به ذهن خود می‌گوییم، باور داریم. بنابراین، صحبت با خود یک تقویت‌کننده‌ی عالی برای اعتمادبه‌نفس‌تان است که می‌تواند شما را در مواردی مثبت‌اندیش و خوش‌بین‌تر کند، در نتیجه، روابط بهتری داشته باشید و از آن‌ها لذت ببرید.

تقریباً همه‌ی ما یک فرد مثبت‌اندیش می‌شناسیم و می‌دانیم که نگرش و مثبت‌اندیشی او می‌تواند گسترش یابد. افراد مثبت‌اندیش واقعاً از خود راضی هستند، از خود اطمینان دارند و معتقدند که می‌توانند هر کاری را انجام دهند. اعتمادبه‌نفس آن‌ها بالاست و مانند یک چراغ روشن هستند که همه‌ی اطراف خود را روشن می‌کنند. تبدیل شدن به آن شخص، به شما کمک می‌کند روابط بیش‌تری برقرار کنید. می‌توانید با ایجاد تعاملات اجتماعی با فراز و نشیب‌های زندگی کنار بیایید.

نمونه‌هایی از منفی‌نگری و تبدیل آن به مثبت‌اندیشی

حرکت به سمت مثبت‌اندیشی به تمرین نیاز دارد و باید بارها و بارها تلاش کنید. این اتفاق به یکباره نمی‌افتد، اما هرچه بیش‌تر این کار را انجام دهید، انجام آن آسان‌تر می‌شود. اولین کاری که باید انجام دهید، آگاهی از منفی‌نگری خودتان است. وقتی متوجه شدید که افکار فعلی

شما منفی است، باید برای تغییر آن فوراً اقداماتی انجام دهید. چطور؟
مثال می‌زنم.

منفی: اگر نظرم را تغییر بدهم، ناموفق می‌شوم.

مثبت: تغییر عقیده، امری طبیعی است.

منفی: خیلی خجالت می‌کشم. باز هم شکست خوردم.

مثبت: تلاش مجدد آسان نبود، اما موفق شدم. من به خودم افتخار می‌کنم و به تلاش خود ادامه خواهم داد.

منفی: من چاق و زشت هستم. هیچ کس مرا دوست ندارد.

مثبت: من می‌توانم کمی لاغر شوم، اما در حال حاضر هم بسیار زیبا هستم.

منفی: تقصیر من بود که باختیم.

مثبت: ما به عنوان یک تیم شکست خوردیم. دفعه‌ی بعد بهتر عمل می‌کنیم و من بیش‌تر تلاش می‌کنم.

منفی: به نظرم نمی‌توانم. هرگز آن را انجام نداده‌ام.

مثبت: من باید این را امتحان کنم، شاید در آن خوب باشم.

منفی: غیرممکن است.

مثبت: دشوار به نظر می‌رسد، اما چالش بسیار سرگرم‌کننده‌ای خواهد بود.

این شش مثال، نشان می‌دهد که اگر بخواهیم ذهنیت خود را در نظر بگیریم، به راحتی می‌توانیم آن را تغییر دهیم. در همه‌ی مثال‌ها، تغییر افکار می‌تواند نحوه‌ی برخورد شما با وظایف را هم تغییر بدهد. هدف این است که با آگاهی از وضعیت خود، منفی‌نگری را کنار بگذارید و به مثبت‌اندیشی تغییر بدهید. مهم‌ترین نکته این است که بودنمان در اینجا به راحتی آب خوردن است و تأثیرات آن، چنان عمیق است که خودتان متوجه می‌شوید. مثالی از سال‌های گذشته برایتان می‌زنم. ^۳ **جانت**

همکلاسی جدیدم، همیشه می‌دانست که اضافه‌وزن دارد. بچه‌های دیگر مدرسه او را اذیت می‌کردند و او را چاق و زشت می‌نامیدند. به همین دلیل، همیشه لباس‌های تیره، بدشکل و بزرگ می‌پوشید. او سر کلاس

دست بلند نمی‌کرد تا به سؤالات پاسخ دهد و از بچه‌های دیگر دور بود. او احساس می‌کرد که همه از او متنفرند تا زمانی که با کارن^{۳۱}، دانش‌آموز کلاس بغلی ملاقات کرد. کارن لاغر بود و روی صورتش کک‌ومک داشت. بچه‌های دیگر کارن را هم مسخره می‌کردند، اما کارن اهمیتی نمی‌داد. او همیشه لبخند بر لب داشت و روزی با جانت دوست شد. این موضوع، جانت را بسیار گیج کرده بود!

یک روز کارن به او توضیح داد: «زمان‌هایی که ناراحت می‌شم همیشه با خودم فکر می‌کنم که لاغر بودن، یعنی این که میتونم در کوچک‌ترین سایز شلوار جینی که پیدا میشه جا بشم و کک‌ومک‌هایم هم با گذشت زمان محو میشن. پس چرا ناراحت باشم؟» به تدریج جانت به طرز فکر کارن ایمان آورد و بالاخره به خودش اطمینان پیدا کرد و لباس‌های بهتر پوشید. راز کارن، خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی بود. وقتی جانت هم امتحان کرد، زندگی او تغییر بهتری کرد. او متوجه شد که:

(۱) فقط افکار خودش مهم است و باید بر خودش تأثیر بگذارد.

(۲) با تغییر طرز فکرش، آرامش درونی پیدا کرد که به او کمک کرد بدون هیچ فشار خارجی وزنش را کاهش بدهد.

راه‌حل‌محور بودن

این کار، بخش دوم این تکنیک است. مثبت‌اندیشی در ابتدا به شما احساس پوچی می‌دهد. می‌خواهید فوراً نتیجه بگیرید و مثبت‌اندیشی آن‌قدر سریع نتیجه نمی‌دهد. خب، من یکی از عادت‌های کمکی که به شما در ایجاد شادی ذهنی کمک می‌کند را معرفی می‌کنم: ذهن متمرکز بر راه‌حل.

افرادی که نشخوار فکری دارند به‌جای راه‌حل‌های ممکن، اغلب بر مشکلات پیش روی خود تمرکز می‌کنند. راه‌حل‌محور بودن، شما را ملزم می‌کند که بر راه‌حل‌ها متمرکز باشید. به‌جای تمرکز بر پایین بودن رتبه شغلی خود در محل کار و دلسرد شدن، چرا سعی نکنید بفهمید چه چیزی باعث افت رتبه‌ی شما شده است؟ و برای ترفیع باید چکار کنید؟ تمرکز بر احساسات منفی در موقع چنین حوادث نامطلوبی، کاملاً

طبیعی است، اما اگر فقط بر مشکل تمرکز کنید، نمی‌توانید آن را حل کنید. به جای این که تمام انرژی خود را صرف افکار منفی کنید، برای رفع علل آن‌ها اقدام کنید!

راه حل گرا بودن، شما را ملزم به انجام تجزیه و تحلیل، یادگیری مهارت‌های جدید و اجرای برنامه‌های درون ذهنتان می‌کند، اما باید بیش‌تر تلاش کنید. یافتن راه حل، به عنوان فردی که متعادل فکر می‌کند، بخشی از شرح وظایف شماست. همیشه باید به دنبال راه حل‌های احتمالی باشید. زمان خود را صرف یافتن راه حل‌ها کنید، نه افکار مسمومی که شانس رفع مشکلات را از بین می‌برد. تفکر انتقادی باید به حالت جدید و پیش فرض شما تبدیل شود. تنها راه این است که فکر کنید، سپس برنامه‌ی خود را اجرا کنید. همیشه یک «چرا» پرسید تا «چگونگی» آن را پیدا کنید. افرادی که نشخوار فکری دارند، از «چرا» برای افزایش غم و اندوه خود استفاده می‌کنند. در آن دام نیفتید.

سؤالاتی مانند موارد زیر، همیشه باید در ذهن شما مطرح شود:

- چه چیزی باعث ایجاد این مشکل می‌شود؟ آثار احتمالی آن چیست؟
- برنامه‌ی من برای حل این مشکل چیست؟
- چگونه می‌توانم این مشکل را به بهترین شکل رفع کنم؟
- چگونه می‌توانم از تکرار یک مشکل جلوگیری کنم؟

پاسخ به این سؤالات، همیشه شما را در مسیر درست قرار می‌دهد.

راه حل گرایی، یعنی همیشه سؤالات مناسب از خود پرسیم. شما در حال حاضر، پاسخ صحیح هرگونه سؤالی را دارید!

هفت نکته‌ی مهم برای داشتن راه حل

دیدگاه خود نسبت به مشکلات را اصلاح کنید

زندگی بدون مشکل خسته کننده خواهد بود. بدون مشکلات، هر کس آنچه را که می‌خواست به دست می‌آورد. متأسفانه، این شیوه‌ی درست زندگی نیست. پس شاید کسی مشکلات را به عنوان آزمونی در نظر بگیرد که بداند آیا واجد شرایط آن چیز مورد نظر هست یا خیر. اما اگر

با یک درِ قفل شده روبه‌رو شوید، چه می‌کنید؟ به خانه بازمی‌گردید یا راه‌حلی برای گذر از آن پیدا می‌کنید؟ به‌زور آن را باز می‌کنید، یا از آن بالا می‌روید؟ همیشه پیش‌روی ما انتخابی وجود دارد. با این که می‌دانید آن چه می‌خواهید مطابق با داشته‌ی شما نیست، می‌توانید جلوی در بنشینید و از موضوع به وجود آمده ناراحت باشید؛ یا این که راه‌حلی پیدا کنید و از آن عبور کنید.

لحظه‌ای که مشکلی پیش آمد، باید وارد چالش شوید. عقب‌نشینی نکنید، بلکه سعی کنید آن را برطرف کنید. اشکالی ندارد اگر متوجه شدید که نمی‌توانید، باید تلاش کنید و به دنبال راه‌حل باشید. انگیزه داشته باشید! داشتن انگیزه برای حل مشکلات، همه‌چیز را تغییر می‌دهد. این تصمیمی است که شما را از فرد منفی‌نگر متمایز می‌کند، چون آن‌ها مدام به خود می‌گویند که نمی‌توانند. تلاش کنید، در غیر این صورت، به خانه بازگردید!

هدفمند و مسئولیت‌پذیر باشید

بسیاری از افرادی که راه‌حل ندارند، از خود سؤال «چرا همیشه من» را می‌پرسند. آن‌ها فکر می‌کنند تنها کسانی هستند که روزهای سختی را پشت سر می‌گذارند. افراد راه‌حل‌محور متفاوت هستند. آن‌ها می‌خواهند مسائل را برطرف و اقدام کنند. آن‌ها درک می‌کنند که این مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به خواسته‌ی آن‌ها است. آن‌ها به‌جای گریه برای اتفاقات بد، آن چه را که در پیش رویشان است، می‌پذیرند و مسیر را برای خود هموار می‌کنند.

برنامه داشته باشید

خوش‌بینی و اراده، تنها راهی است که می‌تواند شما را پیش ببرد. باید اقدام کنید و تنها زمانی می‌توانید مؤثر باشید که برنامه‌ای داشته باشید. افرادی که راه‌حل‌محور نیستند، بر اساس شرایط بداهه عمل می‌کنند. آن‌ها همیشه تصور می‌کنند که همه‌چیز منفی پیش می‌رود و نمی‌دانند چرا باید برنامه‌ریزی کنند. با انجام این کار، مشکلی حل نمی‌شود. شما باید همیشه برنامه داشته باشید. توجه کنید که آن قدر روی برنامه‌ریزی

و ویژگی‌های خود مکث نکنید، چون ممکن است در همین حین فردی که نشخوار فکری دارد و در حال بهبودی است، به میدان بیاید و فرصت شما را بقاپد.

در پیدا کردن راه‌حل‌ها خلاق باشید

آلبرت اینشتین، یک و نیم قرن پیش گفت: «ما در مرز تفکر خود محبوس شده‌ایم.» در مرحله‌ی دوم که راه‌حل‌محور می‌شوید، باید ارزش خود را در روابط، سازمان یا تیم‌ها نشان دهید. برای انجام این کار، باید فعال و بسیار خلاق باشید. خلاق بودن به شما کمک می‌کند برای رفع مشکلات پیش رو راه‌حل‌های متفاوتی ارائه دهید.

انعطاف‌پذیر باشید

برنامه‌های خود را آن‌قدر سخت نگیرید که به مشکل تبدیل شوند. آن‌قدر سخت نگیرید که تغییر آن‌ها به انرژی ذهنی زیادی نیاز داشته باشد. انعطاف‌پذیر باشید. اگر برنامه‌تان نیاز به تغییر دارد، تغییر بدهید. روی تأثیرات آن یا تلاشی که برای آن نیاز است، زیاد فکر نکنید. به‌جای آن که زندگی را در مسیر خود قرار دهید، خود را با هر چیزی که در مسیرتان ظاهر می‌شود، گرفتار نکنید.

پاسخگو باشید

بدانید هر لحظه چه کار می‌کنید، چرا کاری را انجام می‌دهید و انتظار چه نتایجی را دارید. نسبت به خود و اطرافیانتان پاسخگو باشید. اگر پاسخگو نباشید، شتاب و سرعت درون خود را از دست خواهید داد. من اگر هدف خاصی داشته باشم، برنامه‌هایم را به یک دوست مورد اعتماد می‌گویم. گفتن به آن دوست، به این معناست که بیش‌تر تلاش می‌کنم تا به هدفم برسم، به‌جای این‌که در مورد چگونگی حل آن ناله کنم.

اقدام

هدف نهایی این کتاب، این است که به شما بیاموزد چگونه اقدام کنید و روی افکار خود زیاد متمرکز نشوید. برای یافتن راه‌حل باید به راه‌حل‌هایی که یافته‌اید، عمل کنید. این تنها راهی است که می‌توانید از نشخوار فکری عبور کنید. در داستان قبلی، جانت تا زمانی که با کارن

ملاقات نکرده بود، راه‌حلی نداشت. او بعدها آموخت که چه می‌خواهد و سپس به دنبال آن رفت. لحظه‌ای که اقدام می‌کنید، مشکل پیش روی شما تا نیمه حل می‌شود.

خلاصه‌ی فصل

باید مراقب حرف‌هایی که می‌زنید، باشید. اگر همچنان به خود بگویید که بی‌فایده است، باور خواهید کرد. متأسفانه، افرادی که نشخوار فکری دارند به گفت‌وگوهای منفی خود پناه می‌برند. این امر به آن‌ها آرامش و توجیهی برای آشفتگی‌هایی که سعی در رفع آن دارند، می‌دهد و دیگر اجازه نمی‌دهد که خودشان باشند. به جای آن، جملات منفی را به عبارات قوی و مثبت تبدیل کنید که شما را به سمت راه‌حل‌ها سوق دهند. همیشه باید به دنبال راه‌حل‌ها باشید و روی نکات منفی هر چیزی که با آن سروکار دارید، تمرکز نکنید. ذهن منفی نگر خود را تغییر دهید و یاد بگیرید که همیشه به دنبال راه‌حل باشید.

در فصل بعدی، به تأثیر محیط و احساسات بر نحوه‌ی تفکر شما می‌پردازیم و ثابت می‌کنیم که مانع یا عامل خوشحالی واقعی شماست.

فصل نهم

کنترل محیط و احساسات

«آشفتگی فقط جنبه‌ی فیزیکی ندارد، بلکه شامل ایده‌های قدیمی، روابط سمی و عادت‌های بد نیز هست. آشفتگی می‌تواند هر چیزی باشد که از شما حمایت نمی‌کند.»

النور براون ۳۲

هیچ انسانی، زنده یا مرده، از تأثیرات محیط، احساسات و اطرافیانش مصون نیست. زن یا مرد، جوان یا پیر، چیزها و افراد اطرافمان بر اعمال و افکارمان تأثیر می‌گذارند. نحوه‌ی تعامل ما با متغیرهای خارجی بر افکار، تصمیمات و عملکردمان تأثیرگذار است.

ضرب‌المثل «دوستت را به من نشان بده تا بگویم کیستی»، واقعاً جمله‌ی بیانگری است، به‌خصوص در رابطه با سلامت روانی. مغز ما اندامی فوق‌العاده و همیشه در حال یادگیری و تکامل است. یعنی حتی وقتی آگاه نیستیم هم همچنان از عادت‌ها، عقاید، محیط و افراد تأثیر می‌پذیرد، سپس سعی می‌کند خود را با الگوهای کشف‌شده سازگار کند. این موضوع بسته به نحوه‌ی استفاده از آن، می‌تواند یک نعمت یا مشکل باشد.

بسیاری از مردم درک نمی‌کنند یا بی‌دقت هستند و نشانه‌های درستی را که در اطراف خود دارند، نمی‌بینند. من همیشه می‌گویم: «اگر ناله کنی، هزاران ناله‌ی درونم را به تو نشان می‌دهم»، پس تفکر بیش‌ازحد و منفی، در روابط دوستی و اعضای خانواده منعکس می‌شود و حتی می‌تواند از محیط فیزیکی و فضایی که در آن کار و زندگی می‌کنید، تأثیر گرفته و تقویت شود.

این فصل به شما نشان می‌دهد که چگونه نشخوار فکری جزء منظمی از شما شده است. البته من، شما را با روش‌هایی برای خلاص شدن از شر آن معرفی می‌کنم و به شما نشان می‌دهم که چگونه می‌توانید برای خود یک محیط سالم‌تر بسازید.

افراد پیرامون خود را به من نشان دهید

وقتی افرادی که با شما هم‌مسیر هستند را انتخاب می‌کنید، زندگی بسیار ساده‌تر می‌شود. در مسیری مشابه، خود را با افرادی احاطه کرده‌اید که می‌توانند به شما در یادگیری، رشد و حتی آموزش کمک کنند. وقتی با افرادی کار می‌کنید که ایده‌هایی مشابه با شما دارند، عملی کردن آن‌ها راحت‌تر می‌شود. مشکلات خود را مطرح می‌کنید و با هم به دنبال راه‌حل می‌گردید. به همین دلیل است که افراد منفی‌نگر دور هم جمع می‌شوند. آن‌ها افکار سمی یکدیگر را تقویت و به آن‌ها سوخت‌رسانی می‌کنند. پس اگر شما در اطراف خود همفکران منفی‌نگری دارید، باید با آن‌ها خداحافظی کنید. می‌دانم، شاید نتوانید با برخی از آن‌ها قطع رابطه کنید، به‌خصوص اگر عزیزی مانند شریک عاطفی یا خواهر و برادر شما باشند. اما می‌توانید خود را در برابر خلل‌های ذهنی آن‌ها مقاوم کنید و به اندازه‌ی کافی هوشیار باشید تا در دام فکری آن‌ها نیفتید. در صورت امکان، باید آن‌ها را رها کنید. اگر این امکان‌پذیر نیست، باید با آن‌ها فاصله‌ی ذهنی پیدا کنید. چرا؟ تصور کنید وسط یک خیابان شلوغ با یک دوست ایستاده و منتظر تاکسی هستید. می‌خواهید به سمت غرب بروید و دوستان به شرق. آیا برای هر دوی شما استفاده از یک تاکسی منطقی است؟ قطعاً نه! یکی از شما باید سوار تاکسی دیگری شود.

همین امر در مورد افراد منفی‌نگر اطرافتان هم صدق می‌کند. می‌توانید گاه‌به‌گاه با آن‌ها ملاقات کنید، اما آن‌ها باید کمی از شما دور شوند. شما باید با افرادی که می‌خواهید شبیه به آن‌ها باشید یا اهداف یکسانی دارید، معاشرت کنید. اگر می‌خواهید ثروتمند شوید، باید با افراد ثروتمند معاشرت کنید. اگر می‌خواهید مهارت‌های خود را ارتقا دهید، باید با افراد هم‌هدف حرکت کنید. آن‌ها به شما انگیزه می‌دهند و حمایتان می‌کنند. آیا اطراف خود کسی را دارید که زندگی منفی داشته باشد؟ باید از آن‌ها دور شوید تا بتوانید کارهای خود را انجام دهید و سلامت روانی خود را کنترل کنید. آن‌ها را با افراد مثبت‌اندیش و

بلندپرواز که از تفکر انتقادی استفاده می‌کنند، جایگزین کنید. خود را درگیر نکنید و در مسیری که نمی‌خواهید در آن باشید، قرار ندهید.

ساده‌زیستی، ابزار مخفی صلح

مادیات و تمایل به ذخیره‌ی اموال، یکی از بزرگ‌ترین منابع درگیری ذهنی انسان‌هاست. ما چیزهایی که برای سلامت روانمان مضر هستند، دنبال می‌کنیم. مثلاً زمان زیادی را صرف نگرانی در مورد چیزهایی می‌کنیم که هیچ ارزشی ندارند. ما اغلب خانه‌ها، ذهن و زندگی خود را با چیزها و افکاری که به آن‌ها نیاز نداریم، پر می‌کنیم. وقتی نمی‌توانید خود را با تجملی که جامعه دارد سازگار کنید، به سمت منفی‌نگری می‌روید. نگران این هستید که پول کافی برای برآورده کردن خواسته‌های بی‌مورد به دست نمی‌آورید. دچار استرس می‌شوید. پس به عنوان فردی که نشخوار فکری دارد به ابزاری که آشفتگی‌های اطرافتان را کاهش دهد، نیاز خواهید داشت.

ساده‌زیستی، علم دستیابی به آرامش و کاهش تلاش‌های بی‌موردی است که مرتباً هر روز انجام می‌دهید. این سبک زندگی بر اصل «اندک زیاد است» متمرکز است و به شما کمک می‌کند در وقت و انرژی ذهنی خود - که ممکن است برای موارد و وظایف غیرضروری اتلاف شود - صرفه‌جویی کنید. با ساده‌زیستی، تفکر بر موارد غیرضروری به تدریج کاهش می‌یابد و این بر نحوه‌ی ارتباطتان با محیط و افراد تأثیر زیادی می‌گذارد.

ساده‌زیستی از نام هنری آن «مینیمالیسم»^{۳۳} گرفته شده است. هنر مینیمالیستی، تنها چند رنگ و خط دارد که در یک الگو قرار گرفته‌اند، اما جلوه‌ی عالی و تصاویر زیبایی را ایجاد می‌کنند. شما می‌توانید از ساده‌زیستی برای ایجاد تأثیر مشابه در زندگی خود استفاده کنید. با مالکیت کمتر می‌توانید به خود آزادی ذهنی بدهید تا کارهای مهم‌تر را دنبال کنید و سلامت روانی بیش‌تری داشته باشید.

بیش‌تر چیزهایی که می‌خواهیم و دنبالش می‌کنیم، برای زندگی و خوشبختی ما ضروری نیستند. گاهی اوقات، جست‌وجوی دارایی‌های

مادی فقط برای برآوردن معیارها و هنجارهای اجتماعی است. مثلاً چرا شما دهها کیف دارید در حالی که دو یا سه عدد کافی است؟ چرا با وجود این که دهها پیراهن نو در خانه دارید، یک پیراهن دیگر می‌خرید؟ بهترین چیز در مورد ساده‌زیستی، این است که هیچ قانون سخت و محکمی در آن وجود ندارد.

تنها قانون این است که هر چیزی را که نیاز ندارید، حذف کنید. ساده‌زیستی یک روش مفید است که از شما می‌خواهد انرژی، منابع و زمان خود را برای به دست آوردن چیزهای مفید صرف کنید. اگر لباسی دارید که در طی هشت ماه گذشته نبوشیدید، احتمالاً دیگر به آن نیاز ندارید. درست است؟ اگر به اندازه‌ی کافی قاشق در خانه دارید، دیگر به سرویس قاشق و چنگال جدید و شیک احتیاج ندارید. اشتباه نکنید! نمی‌خواهم در صرفه‌جویی افراط کنید. فقط می‌خواهم بیش‌تر چیزهایی که در خانه هست و به آن‌ها نیازی ندارید را حذف کنید. آن‌ها بیش‌تر از این که مفید و به‌دردبخور باشند، چیزهای بیهوده و لوکس هستند. خرید یک جفت کفش جدید هیچ مشکلی ندارد، اما با هر خرید مسئولیت‌های بیش‌تری به شما اضافه می‌شود. شما برای ذخیره‌ی چیزهای جدید به فضا احتیاج دارید، برای شستن و تمیز نگه داشتن آن‌ها به تلاش بیش‌تری نیاز دارید. بدتر از همه این است که هر مورد جدید، فضایی را در ذهن شما اشغال می‌کند. دقیقاً همین، یعنی آشفتگی ذهنی و جسمی.

وقتی فضای موجود خود را با چیزهایی پر می‌کنید که برایتان ارزشی ندارند، نه تنها مسئولیت شما را بیش‌تر می‌کنند، بلکه باید فضایی را در ذهن خود پیدا کنید تا بتوانید تصمیمات مربوط به مالکیت آن‌ها را بگیرید. برای فردی که نشخوار فکری دارد، هر اینچ فضای ذهنی مهم است. شما نمی‌توانید یک زندگی آشفته داشته باشید، چون نیازمند تلاش و تفکر بیش‌تری است. بنابراین، رفع آشفتگی تنها راه نجات و ساده‌زیستی و البته مطمئن‌ترین ابزار برای رسیدن به آن است.

اصول رفع آشفتگی از طریق ساده‌زیستی

کتاب‌هایی وجود دارد که فقط به ساده‌زیستی اختصاص داده شده‌اند. می‌دانم شاید همه‌چیز برای شما مبهم باشد، اما سعی می‌کنم با بیان اصول ساده‌زیستی به سؤالاتان پاسخ بدهم. در ابتدا می‌گویم که باید از ساده‌زیستی لذت ببرید و نباید خودتان را مجبور کنید که قاطع و سختگیر باشید.

داشتن مالکیت‌های کم‌تر از قبل

هدف ساده‌زیستی، داشتن مالکیت کم‌تر نسبت به گذشته است، نه به این دلیل که نمی‌توانید هزینه‌ی بیش‌تری بپردازید، بلکه به این دلیل که ترجیح می‌دهید در مورد آن‌چه انرژی ذهنی و منابع خود را صرف می‌کنید، آگاه باشید. بنابراین باید چیزهای کم‌تری بخرید و بیش‌تر از چیزهایی که قبلاً تهیه کرده‌اید، استفاده کنید. من وقتی این سبک از زندگی را شروع کردم، شنبه‌ها را به رهایی از دارایی‌هایی که مدت زیادی از آن‌ها استفاده نکرده بودم، اختصاص دادم. چند ماه بعد، نتیجه‌ی آن را دیدم. بنابراین شما هم باید امتحان کنید. امروز می‌خواهید چه چیزی را رها کنید؟

هدفمند باشید

ساده‌زیستی، شما را ملزم می‌کند که عمداً به آن‌چه بیش‌تر اهمیت دارد، توجه کنید و توجه خود را از چیزهای کم‌اهمیت دور کنید. ساده‌زیست بودن به هدفمند بودن شما نیاز دارد و هدفمند بودن باعث پیشرفت می‌شود.

از تمایل به داشتن چیزها خلاص شوید

شما باید نیازهای واقعی و خواسته‌های بی‌مورد خود را فهرست‌بندی کنید. شرط می‌بندم اگر بفهمید که بیش‌تر چیزهایی که برای آن‌ها پول خرج می‌کنید چیزهای غیرضروری هستند، شگفت‌زده خواهید شد. گاهی اوقات، انسان درون شماست که می‌خواهد چیزهای جدیدی را داشته باشد و شما نیستید که به آن‌ها نیاز دارید. رسانه‌های اجتماعی، محرک قوی برای تهیه‌ی چیزهای اطرافتان است. همه مجبورند صاحب بهترین و جدیدترین چیزها باشند و «آن‌چه را که دارند» به جهان نشان دهند.

از نظر جامعه‌ی امروز، هرچه بیش‌تر داشته باشید، وضعیت بهتری دارید. «بیش‌تر بهتر است» شعار قرن ۲۱ جهان ماست، اما می‌خواهم این را به شما بفهمانم که این مسابقه‌ای است که نمی‌توانید در آن برنده شوید. این مسابقه‌ای است که هیچ جایزه یا پایان واقعی ندارد. ممکن است یک میلیارد دلار داشته باشید، اما اگر فقط با خیال آن زندگی کنید، هرگز به آن چیزی که می‌خواهید، نمی‌رسید. همیشه یک ماشین، پیراهن، خانه یا اقلام جدید برای خرید وجود دارد. پس اگر این میل به خرید را متوقف نکنید، چه کسی آن را متوقف می‌کند؟ شما باید مدیریت کنید.

به شیوه‌ی خود زندگی کنید

شما می‌توانید پیروی از مدها را کنار بگذارید. این روزها، زندگی برای بسیاری از انسان‌ها یا خیلی عجولانه است و یا خیلی کند یا بسیار استرس‌زا. آن‌ها حتی علی‌رغم سخت کار کردن باز هم گرفتار بدهی هستند. آن‌ها همیشه از مشکلی سراغ مشکل دیگر می‌روند و دوست دارند با استانداردهایی که خود تعیین نکرده‌اند، زندگی کنند. برخی از افراد در تلفن‌های هوشمند خود گم شده‌اند و برخی دیگر نمی‌توانند حتی یک لحظه تعامل اجتماعی برقرار کنند. ساده‌زیستی به شما این فرصت را می‌دهد که خود را از همه‌چیز رها کنید و فقط نفس بکشید. فقط باید روی موارد مهم تمرکز شود. دلیلی ندارد خیلی سریع زندگی کنید. فقط باید زندگی کنید و ساده‌زیستی به شما کمک می‌کند تا بهتر و با سرعت موردنظر خود زندگی کنید.

بگذارید از دروتان نشأت بگیرد

ساده‌زیستی باید از درون قلبتان نشأت بگیرد. باید خودتان بنشینید و تصمیم بگیرید که آیا این سبک از زندگی را می‌خواهید یا خیر. اگر ساده‌زیستی را به حد کافی بخواهید، اجرای آن آسان‌تر است. اگر این کار را فقط به این دلیل که من گفتم انجام می‌دهید، سخت‌تر خواهد بود. پذیرش سبک ساده‌زیستی از درون انسان می‌آید. وقتی همه‌ی

سروصداهای خارجی از زندگی حذف شوند، برای مسائل مهم‌تر زندگی فضای کافی ایجاد می‌شود.

با قوانین خود زندگی کنید

هر کسی می‌تواند ساده‌زیست باشد، تمرین ساده‌زیستی بسیار آسان است. شما می‌توانید با توجه به میزان ساده‌زیستی، قوانین خود را انتخاب کنید. می‌توانید خواسته‌های خود را فوراً نادیده بگیرید یا با یک سیستم سازمان‌یافته دارایی خود را کاهش دهید. اگر تعهد لازم را داشته باشید، همه‌ی راه‌حل‌ها جواب می‌دهند.

چرا باید ساده‌زیست بود؟

در محیط ما، همیشه جایی برای پیشرفت وجود دارد. همیشه نباید حتماً مشکلی وجود داشته باشد که آن را بهبود دهید. وقتی بین محیط و خودتان هماهنگی لازم را برقرار کنید، از نظر روانی بسیار آرام‌تر می‌شوید. ممکن است نیمی از دارایی‌های خود را کنار بگذارید، اما پاداش‌های ذهنی بیش‌تری به دست خواهید آورد. برخی از مزایایی که ساده‌زیستی به همراه دارد، به شرح زیر است:

استرس تا حد زیادی کاهش می‌یابد

مطالعات ثابت کرده‌اند که آشفتگی منجر به افزایش کورتیزول و هورمون استرس می‌شود. هنگام آشفتگی خودبه‌خود مسئولیت برطرف کردن آن برای شما به وجود می‌آید و استرس هم افزایش می‌یابد. به همین دلیل، برخی افراد روزانه حداقل ۱۵ دقیقه از وقت خود را صرف رفع آشفتگی و منظم کردن وسایل می‌کنند.

افسردگی پس از رفع تنش‌ها بهبود می‌یابد

افزایش کورتیزول نه‌تنها استرس را افزایش می‌دهد، بلکه باعث افسردگی هم می‌شود. بنابراین افرادی که فضاهای زندگی آشفته‌ای دارند، بیش‌تر مستعد گرفتار شدن به افکار منفی و افسردگی هستند. محیط زندگی و جایی که بیش‌تر در آن هستید، نشان‌دهنده‌ی خودِ درونی شماست. یک محیط مرتب، نشان‌دهنده‌ی ذهنی سازمان‌یافته است، درحالی‌که محیط نامرتب نمایانگر ذهنی آشفته است. هنگام

آشفتگی ممکن است فکر کنید بی‌ارزش هستید، اما پیام کلیدی این موضوع چیست؟ رفع آشفتگی، روحیه‌ی شما را بهبود می‌بخشد!

تمرکز بیش‌تری پیدا کنید

در یک فضای زندگی که همه‌چیز نامنظم باشد، متمرکز ماندن سخت است. مثلاً لپ‌تاپ زیر دستتان است، اما ناگهان نگاه شما به گلدانی می‌رود که در آخرین سفر خود به مصر خریداری کردید. به یاد می‌آورید که سوار قایق شدید و به بازاری رفتید و آن را خریدید. البته این در مقایسه با سفر دریایی سراسر اروپا که دو سال پیش انجام دادید، چیزی نبود. از کدام بیش‌تر لذت بردید؟ شاید مصر. سپس نگاه شما به لباسی که روی کاناپه افتاده می‌افتد، چون در بخشی از ذهن خود می‌دانید که امروز باید لباس‌ها را بشوئید. به هزار چیز دیگر فکر می‌کنید و چندین ساعت می‌گذرد.

تجربه ثابت کرده است که وقتی در یک محیط منظم قرار بگیرید، راحت‌تر تمرکز می‌کنید. این تمرکز در بخش‌های مهم زندگی تأثیر خواهد گذاشت.

عادات غذایی بهتر

یک مطالعه نشان داده که اگر افراد در محیطی آشفته زندگی کنند، به احتمال زیاد چاق می‌شوند. این بدان معنا نیست که اگر فضای زندگی‌تان نامرتب است باید چاق باشید، اما مستعد افزایش وزن می‌شوید.

قدم زدن در یک خانه‌ی آشفته، باعث می‌شود احساس بی‌حالی و بی‌رمقی و سنگینی بر شما حاکم شود و بیش‌تر از قبل احساس خستگی کنید. این باعث می‌شود برای پخت‌وپز یا خوردن غذاهای سالم، تنبل شوید و به دلیل دسترسی آسان به غذاهای فرا آماده، ناسالم زندگی کنید. همچنین، افسردگی ناشی از افزایش کورتیزول ممکن است مشکلاتی برای سلامتی شما ایجاد کند.

هوای بهتر

بسیاری از عوامل می‌توانند کیفیت هوای اطراف شما را تحت تأثیر قرار دهند که در نتیجه منجر به مشکلات تنفسی و دیگر بیماری‌ها مانند سوزش چشم، آسم و سرفه شود. گاهی اوقات، حتی ممکن است دریاچه‌های تنفسی را مسدود کنند و تهویه را کاهش دهند. با از بین بردن شلوغی و رفع آشفته‌گی، گردوغبار از بین می‌رود و هوا بسیار تمیزتر می‌شود.

برای فردی که نشخوار فکری دارد، کنترل محیط فیزیکی بسیار مهم است. همان‌طور که در بالا دیدیم، محیط، بیش از آن‌چه می‌دانیم بر سلامت روحی و جسمی ما تأثیر می‌گذارد. مدیریت محیط به شما کمک می‌کند تا خود را با هر موقعیتی که در آن هستید، سازگار کنید و به اهداف خود برسید. از روش‌های کنترل محیط این است که:

- علل و عوامل محرک رفتار بدتان را بیابید و برای حل آن‌ها اقدام کنید.

- سعی کنید رفتار بهتری را وارد زندگی‌تان کنید.
- بفهمید چه چیزی برای شما مفید است و آن کار را انجام دهید.
- این کار را بارها تکرار کنید تا زمانی که کنترل محیط را کامل در دست بگیرید.

با این کار بخش زیادی از استرس را از بین می‌برید و محیط را آرام می‌کنید. انجام این کار برای بازیابی سلامت روانی و آرامش درونی بسیار مهم است. محیطی سازمان‌یافته به شما کمک می‌کند با خودتان دوست باشید و در صورت مواجهه با شرایط سخت، کم‌تر تحت فشار بمانید.

افزایش کنترل عاطفی

احساسات در نحوه‌ی واکنش شما به مسایل بسیار تأثیرگذار هستند. پاسخ اولیه‌ی شما به یک موقعیت از طریق احساسات است. هماهنگ بودن با احساسات، مسئله‌ی بسیار مهمی است، چون در تصمیم‌گیری و برقراری روابط به شما کمک می‌کند. احساسات از درون سرچشمه می‌گیرند، اما از بیرون باید کنترل شوند. احساسات مانند هر چیز

دیگری می‌توانند بسیار مفید واقع شوند، اما وقتی از کنترل خارج شوند بر زندگی شما تأثیر منفی می‌گذارند.

شارون ^{۳۴} ۲۳ سال داشت که متوجه شد بر روی احساساتش کنترل کمی دارد. او فکر نمی‌کرد مشکل بزرگی باشد تا این که از همسرش جدا شد، چون بر هر چیزی بیش‌ازحد واکنش نشان می‌داد. همسر او، بیش‌تر اوقات در محل کارش بود و نمی‌توانست بعدازظهر با او تماس بگیرد. شارون هم به‌عنوان فردی که نشخوار فکری دارد تصور می‌کرد که او دارد خیانت می‌کند، هرچند که چنین نبود.

سرانجام کاری کرد که احساساتش بر او غلبه کند و با یک پیامک از او جدا شد. تمام تماس‌های دریافتی او را رد کرد و تلفنش را به دیوار کوبید. وقتی به خودش آمد، رابطه و تلفن خود را از دست داده بود! آیا با شارون همذات‌پنداری می‌کنید؟ آیا شما هم مانند شارون دو یا سه روز در هفته وقت این را ندارید که انرژی ذهنی خود را هدایت کنید؟ آیا برای مقابله با احساسات بیش‌ازحد خود تلاش زیادی می‌کنید؟ خب، همه‌ی احساسات شدید بد نیستند. گاهی اوقات، احساسات می‌توانند بیش‌ازحد بروز کنند. خیلی خوب است که هرازگاهی چنین احساسی داشته باشید، اما وقتی احساساتتان مدام از شما پیشی می‌گیرند، قضاوت‌های اشتباه زیادی خواهید داشت. چنین اشتباهاتی ممکن است منجر به ایجاد مشکلات در روابطتان شود. باعث می‌شود دیگران به‌راحتی واکنش‌های شما را کنترل کنند، بهره‌وری شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مکانیسم‌های مقابله مانند عدم مصرف مواد مخدر و سیگار کشیدن را ضعیف می‌کند یا منبع افکار منفی می‌شود.

وقتی متوجه این اتفاقات شدید، بدانید که روابطتان کنترل نشده است و فقط باید وقت بگذارید و بفهمید که چگونه می‌توانید آن‌ها را کنترل کنید و به حالت اول بازگردانید. وقتی بدانید زندگی شما از چه چیزهایی تأثیر می‌پذیرد، کنترل احساسات آسان‌تر می‌شود. در ادامه، به چند نکته برای کنترل بهتر احساسات اشاره خواهیم کرد.

سرکوب نکنید؛ تعدیل کنید

احساسات دکمه ندارند که بتوانید آنها را خاموش کنید. به این آسانی نیست، آنها بخشی از ما هستند. به تعویق انداختن یا سرکوب کردن احساسات، شما را از بیان احساسات خود باز می‌دارد. سرکوب کردن یک عمل آگاهانه است و ناخودآگاه اتفاق می‌افتد. سرکوب کردن احساسات، منجر به بروز مشکلاتی از جمله خواب، اضطراب، مصرف مواد مخدر، عدم توانایی در کنترل استرس و افسردگی می‌شود. بنابراین، احساسات را باید بدون تحت تأثیر قرار گرفتن آنها، تجربه کنید. به جای این که چشم خود را بر روی احساسات خود ببندید، سعی کنید میان آنها تعادل برقرار کنید.

احساسات خود را بشناسید

مکث کنید و قبل از نشان دادن یک عکس‌العمل، آن احساس را درک کنید. اگر اول احساسات خود را تجزیه و تحلیل کنید، متوجه می‌شوید که واکنش متفاوتی نشان خواهید داد. مدتی طول می‌کشد تا این کار به عادت تبدیل شود. اما اگر بتوانید، همه چیز برای شما ساده تر می‌شود. احساسات مقصود دقیق شما را بیان می‌کنند.

هر احساسی را بپذیرید

این اتفاق خوبی است که در مورد هر چیز یک احساس داشته باشید. احساسات خود را دست کم نگیرید، چون در این صورت آنها را سرکوب می‌کنید. به جای آن اجازه دهید اتفاق بیفتند. خواهید دید که اوضاع بهتر و مشکل برای همیشه حل می‌شود. فقط سعی کنید احساسات خود را کنترل کنید و در لحظات سخت، تصمیمات فوری نگیرید.

برای نوشتن حالت روحی خود، یک دفتر داشته باشید

بیان احساسات با کلمات، نوعی درمان است و به شما این بینش را می‌دهد که با احساسات خود چگونه برخورد کنید. بار یا وزن احساسات به محض نوشتن کاهش می‌یابد و کمک می‌کند آن را بیش تر درک کنید.

برای بیان هر احساسی، زمان و مکان خاصی وجود دارد

دانستن زمان ابراز احساسات، نکته‌ی بسیار مهمی است. گاهی اوقات، فریاد زدن بر سر دنیا درست نیست. باید روش، زمان و مکان مناسب برای بیان احساسات سخت را مشخص کنید. بیان آن‌ها در زمان یا مکان اشتباه می‌تواند بیش از آن‌چه تصور می‌کنید، آسیب برساند.

مکث کنید

گاهی اوقات، فقط نیاز دارید که کمی هوا بخورید. دوری از عوامل استرس‌زا می‌تواند به شما کمک کند آن‌ها را از بین ببرید. توجه داشته باشید که این کار به معنای به تعویق انداختن آن‌ها نیست. در این حالت، به خود زمان می‌دهید تا موضوعات را درک و از زوایای مختلف به مسائل نگاه کنید. مثلاً می‌توانید با یکی از عزیزان خود صحبت کنید، پیاده‌روی کنید تا آرام شوید یا برنامه‌ی مورد علاقه‌ی خود را تماشا کنید تا نفس راحتی بکشید.

مدیتیشن را امتحان کنید

مدیتیشن به شما کمک می‌کند همه‌چیز را خوب تجسم و حس کنید و بر زندگی خود کنترل داشته باشید. هر زمان که احساسات زیادی در سر شما وجود داشت، مدیتیشن می‌تواند دکمه‌ی راه‌اندازی مجددتان باشد.

نکته‌ی اصلی این است که احساسات را بدون غرق شدن در آن‌ها و از دست دادن کنترل در برابر واکنش‌هایتان، مدیریت کنید. ایجاد «تعادل»، کلمه‌ی کلیدی این موضوع است!

خلاصه‌ی فصل

محیط و احساسات شما در نحوه‌ی واکنشتان به اتفاقات، تأثیر مهمی دارند. این‌که بتوانید محیط خود را کنترل کنید، بستگی به نوع افراد و مواردی دارد که به آن‌ها اجازه ورود داده‌اید. اگر با دوستان و افراد سمی معاشرت کنید، سم بیش‌تری را وارد زندگی خود می‌کنید. آن‌ها به شما انرژی منفی می‌دهند و به ذهنتان آسیب بیش‌تری می‌رسانند. تنها راه نجات، این است که از شرّ چنین افرادی خلاص شوید یا از آن‌ها فاصله بگیرید.

زندگی در یک فضای سازمان یافته هم نکته‌ای حیاتی است. آشفته‌گی فیزیکی بر ذهن تأثیر می‌گذارد و استرس شما را افزایش می‌دهد. مادی‌گرایی تمایل به خرید هر چیز مفید یا غیرمفید را تقویت می‌کند و نباید به این شیوه ادامه دهید. باید از امروز شروع به رفع آشفته‌گی محیط زندگی خود کنید. احساسات ما قدرتمندند، اما همیشه باید آنها را کنترل کنیم.

ساده‌زیستی، رفع آشفته‌گی و کنترل احساسات، ابزارهای دستیابی به این اهداف را در اختیارتان قرار می‌دهند.

در فصل بعد، به شما آموزش می‌دهم که چگونه برای زندگی خود اهداف برتر تعیین کنید و برای متعادل کردن آنها از قدرت تجسم استفاده کنید.

فصل دهم

تجسم و تعیین هدف

«هرچه هنگام تجسم رؤیاهای خود واضح تر باشید، نور فضا بیش تر خواهد شد تا شما وارد مسیر درست شوید.»

گیل لین گودوین ^{۳۵}

جهان حواس شما را پرت و تلاشتان برای تحقق رؤیاهایتان را دچار اختلال می کند. رؤیاهای تحقق نیافته، آن قدر بار روانی ایجاد می کنند تا شما را در وضعیت روحی بدی قرار دهند. بنابراین، در این فصل دو روش دستیابی به موفقیت و خوشحالی، یعنی تجسم و تعیین هدف را به شما خواهیم گفت. بیش تر ورزشکاران موفق، کارآفرینان، موسیقیدانان و افراد هدفمند آنها را به کار می گیرند تا مسیر پیش روی خود را هموارتر کنند. در پایان این فصل، نحوه ی استفاده از آنها را هم خواهیم گفت تا در اجرای برنامه های خود دقیق تر و موفق تر شوید.

ابتدا به مزایا و کاربرد روش تجسم برای پاسخگویی به نیازهایتان می پردازم، سپس زمان بیش تری را صرف روش مورد علاقه ی خودم برای تعیین اهداف خواهیم کرد. بسیاری از شما از قبل با تکنیک هدف گذاری اسمارت آشنا هستید. با این حال من باید دیگران را در مورد این تکنیک که برای من بسیار موثر بوده است، آگاه کنم. قبل از پایان این فصل، شما با این تکنیک ها آشنا می شوید و با تمرین آنها، می توانید نشخوار فکری خود را متوقف کنید و به آنچه می خواهید برسید. حال بیایید با تکنیک تجسم شروع کنیم.

تجسم

به لطف بازی های المپیک ۱۹۸۴، تکنیک های تجسم به اطلاع عموم رسید. با کمک آنها، افراد بیش تری شروع به درک مزایای تصویرسازی نتایج مثبت کردند. درمانگران هم شروع به معرفی آن به بیماران، مشاوران و معلمان نیز به مراجعان خود معرفی کردند. در پایان آن دهه، تجسم به سلاحی تبدیل شده بود که بسیاری برای مقابله با

چالش‌ها از آن استفاده می‌کردند. از آن زمان به بعد، محبوبیت آن همچنان ادامه دارد و به این زودی از بین نخواهد رفت.

اگر اپرا وینفری ^{۳۶} و جیم کری ^{۳۷} قدرت تجسم را می‌بینند، مطمئنم شما هم به‌زودی این تجربه را خواهید داشت. این تکنیک، مبتنی بر تفکر مثبت و تصور نتیجه‌ی مطلوب است تا بتوانید به ترس و نگرانی از چالش‌های احتمالی سریع‌تر غلبه کنید. این مثبت‌اندیشی به افراد تأثیرگذار و موفق انگیزه می‌دهد تا دیگران را در مورد توانایی‌های خود متقاعد کنند. این قدرت، آن‌ها را وادار می‌کند تا با مشکلات غیرقابل حل روبه‌رو و پس از چندین تلاش ناموفق، پیروز شوند. تجسم، چگونه و چرا جواب می‌دهد؟

وقتی نتیجه‌ی مثبتی را که می‌خواهید به تصویر می‌کشید، مغز شما مشغول تولید آن تصویر در ذهنتان می‌شود. نورون‌های سیستم عصبی فعال و درگیر می‌شوند. آن‌ها نمی‌توانند بین واقعیت یا غیرواقعیت تمایز قائل شوند، بنابراین انرژی می‌گیرند و همان مسیرهای عصبی را ایجاد می‌کنند که انجام کار می‌تواند ایجاد کند. این مسیرهای عصبی، حتی پس از اتمام تمرین تجسم در مغز شما باقی می‌مانند. نتیجه چه می‌شود؟ وقتی شروع به برنامه‌ریزی و اقدام برای تحقق نتیجه می‌کنید، مغزتان از مسیرهایی که ایجاد کرده‌اید برای یادآوری راه رسیدن به آن نتیجه استفاده می‌کند. به نظر می‌رسد کاری را که قبلاً انجام داده‌اید، به‌جا آورده‌اید و این باعث کاهش انرژی فعال‌سازی مورد نیاز برای رسیدن به موفقیت می‌شود.

تجسم، نوعی مدیتیشن پیشرفته است و هنگام تمرین باید ذهن خود را از هرگونه حواس‌پرتی دور کنید. با انجام آن، قادر خواهید بود ذهن خود را کنترل کنید. فقط تعداد کمی از مردم می‌دانند چگونه از این قدرت استفاده کنند. به‌زودی شما هم جزو آن دسته خواهید شد. باید این روش را مدام تمرین کنید. شاید تمرین روزانه کمی خسته‌کننده باشد، اما قول می‌دهم تجسم، نتایج مورد نظر را برای شما آسان‌تر خواهد کرد. انجام این کار باعث می‌شود به تحقق دستیابی به هدف ایمان داشته

باشید. در ادامه، برخی از تأثیرات مثبت که قدرت تجسم می‌تواند بر زندگی شما داشته باشد را مورد بحث قرار می‌دهیم.

مزایای تجسم

عملکرد شما را بهبود می‌بخشد

توانایی تجسم هر جنبه از زندگی، عملکرد شما را در تحقق اهداف بهبود می‌بخشد. قهرمان شنای المپیک، مایکل فلیس ^{۳۸} را در نظر بگیرید. مربی او توانایی تجسم فلیس را می‌دید و آن را عامل مهم بردهای وی می‌دانست. شاید شما ورزشکار نباشید، اما مطمئنم شما برای انجام کاری فوق‌العاده مثل حاضر شدن در یک مصاحبه یا ارائه‌ای عالی یا یک سخنرانی بی‌نظیر علاقه‌مندید. هیچ عملی بهتر از این نیست که از موفقیت خود تصویری واضح داشته باشید.

تمرکز را بهبود می‌بخشد

تجسم به هر سلول سیستم عصبی شما فرمان می‌دهد تا خواسته را به تصویر بکشد و هر چیزی که برای جلب توجهتان لازم است را مهیا کند. باید روی جزئیات خاص تمرکز کنید و اجازه دهید هر جنبه از تفکرتان را به خود جلب کند. هر چیز غیرمرتبط با هدف، می‌تواند به پس‌زمینه منتقل شود. تمام کاری که باید انجام دهید، این است که سروصدا را از بین ببرید و سپس مسیر بهبودی را طی کنید.

اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد

تجسم، شما را با سفر به سوی هدف، الزامات و چالش‌های احتمالی این مسیر بیش‌تر آشنا می‌کند، پس از موقعیت‌ها پیش‌آگاهی و آشنایی بیش‌تری خواهید داشت و همین باعث می‌شود آرام‌تر و حواس‌جمع‌تر بمانید.

کیفیت خواب را افزایش می‌دهد

تجسم می‌تواند در بهبود خواب یا مبارزه با بی‌خوابی تأثیر داشته باشد. انجام این کار باعث تسکین و آرامش بدن می‌شود. اگر می‌خواهید از این روش برای درمان نقص‌های خواب خود استفاده کنید، باید صداها، تصاویر، فیلم‌ها و بوهای آرامش‌بخش را تصور کنید. اجازه دهید تجسم

چیزها، ذهن شما را از مکان فعلی به محل تصوراتتان منتقل کند و با آن به خواب فروبروید.

درد مزمن و میگرن را کاهش می‌دهد

می‌توانید با تجسم فعالیت‌های ضروری و مفید، مغز خود را مجدداً سیم‌کشی کنید. این به شما کمک می‌کند برای کاهش درد مزمن و میگرن، مسیرها و فرایندهای عصبی جدیدی ایجاد کنید.

با افسردگی مبارزه می‌کند

افسردگی، عمدتاً یک حالت روانی است و می‌تواند با افکاری که آن را تغذیه می‌کنید، کاهش یا افزایش یابد. مثبت‌اندیشی یک ابزار مفید برای مبارزه با افسردگی است. بسیاری از متخصصان، درمان بیماران خود را با دارو و فعالیت‌های اجتماعی ترکیب می‌کنند. می‌توانید با تجسم مداوم خود در مکانی شاد و شرکت در فعالیت‌هایی که روحیه‌تان را بالا می‌برد، خود را از حالت افسردگی خارج کنید.

اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد

تجسم نتایج مثبت در جهت پیروزی عمل می‌کند، باور به وجود نتایج مطلوب را آسان‌تر می‌کند و به شما اطمینان می‌دهد که مهارت‌هایتان برای غلبه بر چالش‌ها کافی است. تجسم، سوار شدن به یک مترو و رسیدن به نتیجه‌ی دلخواه نیست، بلکه تصور این است که با وجود مشکلات احتمالی به هدف فکر کنید.

خلاقیت را افزایش می‌دهد

تجسم از خلاقیت سرچشمه می‌گیرد. خلاقیت، ترکیبی از تأثیراتی است که در طول زندگی خود دیده‌اید. بسیاری از افراد معتقدند که آی‌پاد ^{۳۹} تحت تأثیر ابزارک‌های استنلی کوبریک ^{۴۰} ۲۰۰۱: یک ادیسه‌ی فضایی ^{۴۱} (۱۹۶۸) ساخته شده است. به دلیل رابطه بین خلاقیت و ناخودآگاهی است که بازیگران، هنرمندان و نویسندگان به قدرت تجسم روی می‌آورند.

توانایی شما در تشخیص منابع و پتانسیل‌ها را افزایش می‌دهد

تجسم، مغز را برای تجزیه و تحلیل و برآورد ارزش منابع درون خود و دیگران آماده می‌کند. این توانایی در شناسایی چیزها و افرادی که می‌توانند در تحقق رؤیاهایتان کمک کنند، تأثیر مثبتی دارد و برای رهبران و افرادی که رؤیاهای بزرگ در سر دارند، راه‌حل قدرتمندی است. مطمئنم شما هم یکی از آنها هستید.

انگیزه و انضباط فردی را افزایش می‌دهد

توانایی ایجاد انگیزه در خود و ادامه دادن به آن اقدامات طبق برنامه، شرط نهایی موفقیت است. تجسم پاداش، شما را مجبور به انجام اقدامات لازم می‌کند.

نحوه‌ی تجسم

تجسم برای کارهایی که مزایای زیادی دارند، واقعاً آسان است. شما به هیچ ابزاری، حتی یک خودکار یا حصیر، برای استفاده از قدرت تجسم‌سازی نیاز ندارید. فقط به سکوت احتیاج دارید تا حواسی جمع و ذهنی آماده داشته باشید.

۱. روی یک صندلی راحت در یک مکان بنشینید.

۲. چشمان خود را ببندید تا حواس‌پرتی‌هایتان از بین برود و شروع به تخیل کنید.

۳. آن‌چه را که می‌خواهید، تصور کنید. توجه کنید که تا حد ممکن خیال‌انگیز و واقعی باشند. تصور کنید که به آن هدف یا به آن مکان رسیده‌اید. موفقیت را ببینید، بشنوید، احساس کنید و بوی آن را استنشاق کنید. برای متقاعد کردن ذهن خود از هر اندام حسی استفاده کنید.

۴. چند دقیقه از آن تصویر لذت ببرید، سپس چشمان خود را باز کنید. به همین سادگی است. هرچه یک تصویر را تکرار کنید، ضمیر ناخودآگاه شما آن را واضح‌تر تجسم می‌کند و به تدریج جزء عادات شما می‌شود. چند مثال عملی می‌زنم.

استفاده از روش تجسم

فرض کنید تعطیلات رویایی شما، رفتن به ایبیزا^{۴۲} است. خود را درون یک عکس با پس‌زمینه‌ی ایبیزا فتوشاپ کنید. اگر هدفتان ارتقای شغلی است، جلوی اتاق کار شغل جدیدتان عکس بگیرید. اگر به اتاق دسترسی دارید داخل بروید، روی صندلی بنشینید و عکس بگیرید. ترفند استفاده از قدرت تجسم، این است که خود را متقاعد کنید که تخیل شما واقعی و دست‌یافتنی است، به همین دلیل به کمی وسایل بصری نیاز دارید. برای هر هدفی که ایجاد می‌کنید، تصویری از خود در ذهنتان ایجاد کنید. اگر هدف، تفریح، شغل، تحصیل، مالی یا شخصی است، چیزی پیدا کنید که تجسمتان را بهتر کند. عکس را در جایی قرار دهید که هر روز بتوانید چند بار آن را ببینید. توصیه می‌کنم آن را تصویر پس‌زمینه یا محافظ صفحه‌ی گوشی خود کنید. اما اگر نسخه‌ی چاپی آن را ترجیح می‌دهید، می‌توانید آن را چاپ کنید و در اتاق خواب یا محل کار خود قرار دهید. با توجه به تجربیاتم توصیه می‌کنم از وسایل کمکی استفاده کنید، اما افراد باتجربه یا دارای تخیل بسیار قوی می‌توانند اهداف خود را بدون کمک تجسم کنند. در مرحله‌ی بعد، هر بار که خواستید بودن در ایبیزا را تجسم کنید، چشمان خود را ببندید و خود را در فرودگاه تصور کنید که دارید تعطیلات را آغاز می‌کنید. تصور کنید در سواحل با پای برهنه قدم می‌زنید. همه جزئیات را احساس کنید، ماسه و هوای مرطوب. به صداها‌ی پاشیدن آب به روی خود گوش دهید. از لحظه لذت ببرید و احساس راحتی کنید. در این حالت، یک هیجان در شما جریان می‌گیرد و باعث می‌شود احساس کنید که قبلاً آنجا بوده‌اید. این نوروهای شما هستند که یک مسیر عصبی برای شما ایجاد می‌کنند. بعد از آن، چشمان خود را باز کنید و از احساس رغبت و تلاش برای اهداف خود لذت ببرید.

تعیین هدف مؤثر

دانستن نحوه‌ی تعیین اهداف واقع‌بینانه، واضح و دست‌یافتنی مسئله‌ی مهمی است. من تجسم را تحسین می‌کنم، اما اگر ندانید چگونه اهدافی

برای خود تعیین کنید، کمک چندانی نخواهد کرد. برخی افراد با تعیین اهداف گیج کننده و دست نیافتنی، خود را برای شکست آماده می کنند، اما حالا می توانید در این دام نیفتید. اهداف مالی، شخصی، اجتماعی و ذهنی تحقق نیافته از عوامل اصلی استرس هستند. بنابراین، اگر در رسیدن به اهداف خود مدام شکست بخورید، برای مقابله با آنها احساسات منفی زیادی خواهید داشت. پس باید راه درست تعیین اهداف مناسب را به شما نشان دهم.

چگونه اهداف خود را تعیین کنم؟ من از اصل اهداف SMART استفاده می کنم. حتماً باید در مورد این تکنیک شنیده باشید. اگر به درستی از آن استفاده کنید، شکست نخواهید خورد. پس به نحوه استفاده از آن نگاهی می اندازیم.

اهداف «اسمارت» (SMART)

باید یاد بگیرید که از زندگی، چیزهای کارآمد و واضح بخواهید. موفقیت، یعنی زمانی که چیزی می خواهید، خود را به حد کافی وارد چالش کنید. بنابراین، اگر اهداف شما اشتباه یا برنامه ریزی نشده باشند، در مقابل کوهی از موانع قرار می گیرید.

هیچ کس نباید در زمینه های شخصی، شغلی و سایر بخش های زندگی بدون هدف زندگی کند. اقدام و برنامه ریزی از مراحل مهم تحقق خواسته های تان است. اگر روش تعیین هدف فعلی تان مؤثر باشد، موفق می شوید. بسیاری از افراد به این موضوع اهمیت نمی دهند. توصیه می کنم اهداف اسمارت را امتحان کنید، چون به شما کمک های زیادی خواهند کرد.

اهداف اسمارت، چارچوبی شامل نکاتی برای تعیین هدف و مراحل دستیابی به آنهاست. اهداف اسمارت شامل اهداف خاص، قابل سنجش، دست یافتنی، مرتبط و مبتنی بر زمان است. هر عنصر از چارچوب اهداف اسمارت با هم کار می کنند و برای یک هدف دقیق برنامه ریزی شده، دقیق و قابل پیگیری اند. پس برای این که هدف تان «مناسب» باشد، باید تمام آزمون های چارچوب اهداف اسمارت را پشت

سر بگذارد. هدف مورد نظر باید خاص، قابل سنجش، دست‌یافتنی، مرتبط و مبتنی بر زمان باشد.

آیا اهداف فعلی شما هیچ‌یک از پنج ویژگی بالا را دارند؟ تعیین اهداف ضعیف یا اشتباه، می‌تواند مسئول وضعیت بد فعلی شما باشد. احتمالاً چون اهدافتان بسیار مبهم، پر خاشگرانه، اشتباه یا برنامه‌ریزی نشده هستند، در این وضعیت هستید.

برای تمرین روش هدف اسمارت، ابتدا فرض می‌کنیم که هدف‌تان این است که به‌عنوان کارگزار سرمایه‌گذاری در وال‌استریت ^{۴۳} کار کنید. مهم نیست! می‌دانم ممکن است هیچ‌وقت قصد نداشته باشید که به وال‌استریت بروید، اما با این مثال مفهوم اسمارت بودن اهداف را به اندازه‌ی کافی درک خواهید کرد و می‌توانید از آن، برای هر هدفی که در زندگی خودتان دارید، استفاده کنید.

S- هدف واضح ^{۴۴}

مطمئن شوید که درباره‌ی هدف خود ایده‌ی مشخص و روشنی دارید. بدانید که می‌خواهید به چه چیزی برسید. تصور کنید که در حال راه‌اندازی یک کسب‌وکار هستید و فقط یک جمله برای توصیف آن به یک سرمایه‌گذار دارید. مطمئن شوید جمله کمتر از ۱۰ کلمه باشد. اگر از عبارت «قصد دارم که» استفاده کنید، فقط هفت کلمه‌ی دیگر برای توصیف باقی می‌ماند. اما اهمیت زیادی به طول جمله ندهید. بر توضیح آن‌چه می‌خواهید، تمرکز کنید. مثلاً «می‌خواهم در شرکت سرمایه‌گذاری متوسط یا بزرگ وال‌استریت، کارگزار شوم.»

M- هدف قابل سنجش ^{۴۵}

هدف قابل سنجش، یعنی داشتن گواهی مبنی بر این که در حال تلاش برای رسیدن به هدف هستید. از آنجا که می‌خواهید یک کارگزار شوید (در داستان فرضی ما)، روند سنجش پیشرفتتان باید شامل ارزیابی

تعداد درخواست‌هایی باشد که ارسال کرده‌اید و تعداد مصاحبه‌هایی باشد که داشته‌اید.

همچنین، هدف قابل سنجش یعنی ایجاد نقاط عطف در طول تحقق یک هدف. این کارها مانند پایه‌ای برای مسئولیت‌پذیری است و در طول ارزیابی عملکرد، باید سعی کنید برنامه‌ی خود را دوباره ارزیابی و اصلاح کنید. پیشنهاد می‌کنم که برای پایبندی به برنامه، از روش پاداش و تنبیه استفاده کنید. یادتان باشد از عناصری استفاده کنید که برای شما انگیزه ایجاد می‌کنند و معنی دارند.

بنابراین، با توجه به مثال بالا باید بگویید: «من باید هر ماه، چهار درخواست مختلف ارسال کنم.»

این هدفی است که به‌طور مؤثر ارزیابی می‌شود!

A- هدف دست‌یافتنی ۴۶

ویژگی دست‌یافتنی بودن هدف، دست‌کم گرفته می‌شود. در بیش‌تر افراد، توجه به ویژگی‌های دست‌یافتنی بودن یا داشتن نقاط عطف را نمی‌بینم. در این صورت، باید خود را برای شکست آماده کنید، چون بیش‌ازحد نگران و غرق در چیزهای غیرلازم خواهید بود. قابلیت دست‌یافتنی بودن هدف تبدیل شدن به یک کارگزار خوب، به این معنی است که شما از مهارت‌ها، الزامات، مدارک و تجربه‌ی کافی برخوردارید. بنابراین، قبل از تعیین این که آیا واجد شرایط این موقعیت هستید، برای رسیدن به آن رؤیایپردازی نکنید. آیا برای رسیدن به خواسته‌ی خود، شرایط لازم را دارید؟ اگر واجد شرایط نیستید، باید بدانید تنها راه، یا تسلیم شدن است یا کسب مدارک لازم. بنابراین، با توجه به مثال بالا باید بگویید: «من برای رسیدن به این موقعیت به مدارک لازم احتیاج دارم و باید آن‌ها را به رزومه‌ی خود اضافه کنم.»

R- هدف مرتبط ۴۷

مرتبط بودن، یعنی ۱۰ سال دیگر خود را کجا می‌بینید و هدف شما چگونه به رسیدن به آن کمک می‌کند؟ اهداف کوتاه‌مدتتان باید با

اهداف و ارزش‌های بلندمدت شما همسو باشد. مواردی که مانع هماهنگی آن‌ها می‌شود را نباید در نظر بگیرید. بسیاری از افراد هنگام انجام کارهایی که دوست ندارند، انگیزه‌ی خود را از دست می‌دهند، بنابراین هنگام تعیین اهداف به این موضوع فکر کنید. ارزیابی کنید که آیا هدف مورد نظر شما ارزش وقت گذاشتن را دارد یا این که شما را به رؤیای خود نزدیک می‌کند؟

بنابراین، با توجه به مثال بالا باید بگویید: «من باید از این موقعیت‌ها استفاده کنم، چون هدف نهایی من تبدیل شدن به یک رهبر تجاری، کارشناس مالی یا کسب درآمد زیاد است.»

T- هدف زمان‌بندی شده ۴۸

روی جمله‌ی «ایجاد مهلت برای دستیابی به هدف» باید تأکید زیادی کرد. در انجام یک کار، مهلت، به افراد امکان برنامه‌ریزی و انگیزه می‌دهد. همان‌طور که پیش‌تر گفتم، به خود مهلت دهید تا مهارت‌ها و شرایط لازم را کسب کنید. شاید هفته‌ها، ماه‌ها یا یک سال طول بکشد. زمان مناسب را شما انتخاب کنید.

از نظر من، مهلت انجام یک کار نباید خیلی کوتاه یا خیلی طولانی باشد. یک بازه‌ی زمانی بسیار کوتاه فرد را تحت فشار قرار می‌دهد، اما زمان بیش‌ازحد طولانی هم منجر به آرامش و به تعویق انداختن کار می‌شود. به هر حال، نسبت به مهلت‌های تعیین‌شده متعهد باشید، چون در مواقع ضروری می‌توان آن را تغییر یا افزایش و کاهش داد.

بنابراین، با توجه به مثال بالا باید بگویید: «من باید چهار درخواست را در دو هفته‌ی آینده ارسال کنم.»

تعیین هدف می‌تواند زندگی شما را سازمان ببخشد

نظریه‌ی «تعیین هدف و انجام وظیفه» ۴۹ (۱۹۹۰) دکتر ادوین لاک ۵۰

و دکتر گری لاتام ۵۱ کارآیی تعیین هدف را اثبات می‌کند. هدف باید واضح و چالش‌برانگیز باشد. برای دیدن قدرت تعیین هدف، باید اهداف واضح و بازخوردی دقیق داشته باشید. مورد اول به شما انگیزه می‌دهد

تا برای رسیدن به هدف برنامه‌ای داشته باشید، درحالی که دومی به شما کمک می‌کند رویکرد خود را زیر نظر بگیرید و بهبود ببخشید. تحقیقات لاک ثابت کرد که تعیین هدف باعث بهبود عملکرد در مسیر رسیدن به اهداف می‌شود.

پنج اصل تعیین هدف لاک و لاتام، موقعیتی را فراهم می‌کنند که احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد. آن‌ها عبارتند از: شفافی: داشتن اهدافی دقیق و واضح، سردرگمی را کاهش می‌دهد. دنبال کردن اهداف مبهم، ناامیدکننده‌تر است و باعث پایین آمدن انگیزه و عملکرد شما می‌شود.

چالش وقتی چالش بزرگ‌تر است، سعی می‌کنیم تلاش بیش‌تری کنیم. یعنی ذهنیت پیروزی و انگیزه‌ی بیش‌تری داریم. تعهد: تعیین هدف، مستلزم این است که تمام توجه و منابع خود را به یک هدف اختصاص و شانس موفقیت را افزایش دهید. بازخورد: گرفتن بازخورد به شما کمک می‌کند تلاش‌های خود را ارزیابی و موارد لازم و غیر لازم را تعیین کنید. بدین صورت می‌توانید اقدامات و تصمیمات خود را سازماندهی کنید.

پیچیدگی وظیفه: این در مورد تعیین دشواری و محدودیت‌های رسیدن به هدفی است که از تحت فشار قرار گرفتن جلوگیری می‌کند. با استفاده از روش تعیین هدف هوشمند، به اهدافی خواهید رسید که ساختار درستی دارند.

کاربرگ‌های تعیین هدف

کاربرگ هدفگذاری اسمارت					
اهداف	۱. مشخص و معین	۲. معیارها و اندازه‌ها	۳. دست یافتنی و واقعی	۴. مرتبط	۵. زمان‌دار
۱. مطالعه کتاب شهادت	کتاب شهادت دی‌فورد ۲۳۰ صفحه‌ای رو بخونم تا بتونم یک خلاصه ۱۰ صفحه‌ای از کتاب بنویسم.	هفته‌ای ۶ صفحه روزانه ۱۰ دقیقه بخوانم	روزی ۱۰ صفحه را می‌تونم وقت بذارم	می‌خوام مدرسه بشم و برای این کار به تقویت شهادت و اعتماد به نفس نیاز دارم	تا ۳۰ روز آینده روزانه ۳۰ دقیقه وقت می‌ذارم
۲. افزایش درآمد					
۳.					
۴.					
۵.					

اهداف اصلی من

هدف اول من

تاریخ رسیدن به هدف

چگونه به‌تکمیل می‌رسیم؟

این هدف به تألیف زیر بر می‌آید

توانمندی‌های کلیدی من که در جهت دستیابی به این هدف کمک می‌کنند

۱

۲

۳

۴

موانع احتمالی

۱

۲

۳

۴

۵

چگونگی مواجه شدن با موانع

قدم‌های بعدی

۱

۲

۳

۴

ملاحظات تکمیلی در مورد هدف

۱

۲

۳

۴

۵۲ ویلیام برنده‌ی اسکار می‌شود

برای این که همه‌چیز این فصل اثبات شود، داستانی را روایت می‌کنم. قهرمان داستان ما ویلیام است؛ ظرف‌شوی ۳۵ ساله و فیلم‌نامه‌نویس اقتباسی. او در حال حاضر مجرد است و پول کافی پرداخت اجاره‌خانه‌ی خود را به‌سختی به دست می‌آورد، اما به آرزوی برنده شدن اسکار ادامه می‌دهد.

او این فصل کتاب را می‌خواند و تصمیم می‌گیرد تجسم کردن را تمرین کند. او با فتوشاپ خودش را روی پس‌زمینه با فرش قرمز قرار می‌دهد و درون آن عکس اسکاری که می‌خواهد را در دست دارد. ویلیام تمرین تجسم را شروع کرده است و از تصویر به‌عنوان کمک استفاده می‌کند. او تعیین اهداف اسمارت را هم تمرین می‌کند. استراتژی او به شرح زیر است:

«من برای تهیه‌ی فیلم‌نامه‌ام یک استودیو خواهم گرفت.»

«من فیلم‌نامه‌ی خود را به ۱۰ استودیوی بزرگ خواهم فروخت.»

«من فیلم‌نامه‌ام را تکمیل می‌کنم و از دوستی خواهش می‌کنم آن را بررسی کند.»

«می‌خواهم این فیلم‌نامه را بفروشم و بیش‌تر بنویسم و برنده‌ی اسکار شوم.»

«من باید تا تابستان، فیلم‌نامه‌ام را به آن ۱۰ استودیو ارسال کنم.»

ویلیام برنامه‌ی خود را دنبال می‌کند، فیلم‌نامه‌اش را تمام می‌کند و بعدی را می‌نویسد. خواهیم دید که روزی اسکار می‌گیرد یا نه.

روش تعیین هدف اسمارت، بسیار کارساز است. من تأثیر آن را دیده‌ام. شما هم باید امتحان کنید. با این کار از فرصت‌ها به نفع خود استفاده می‌کنید.

خلاصه‌ی فصل

تجسم، یعنی خیال‌پردازی یک چیز عملی. یک رؤیاپردازی بدون حاشیه که می‌دانیم خیالی است. انجام این کار به شما قدرت می‌دهد و شما را در رسیدن به هدف تقویت می‌کند. تجسم کردن، آسان و سریع اتفاق می‌افتد. اما زمانی که اهدافتان «اشتباه» باشند، باعث انحراف شما می‌شود. به همین دلیل، نحوه‌ی تعیین هدف اسمارت را با جزئیات در اختیارتان قرار دادم. می‌توانید از آن برای تعیین اهدافی که می‌دانید شکست نمی‌خورند، استفاده کنید. سپس بدون توقف راه خود را ادامه دهید. این آرزو و امید من برای شماست!

نتیجه گیری

نشخوار فکری، مانند سرطانی کاری بر ذهن است، بدترین سرطانی که هر کسی می‌تواند به آن مبتلا شود. شما را می‌گشود، شادی، خواسته‌ها، اعتماد به نفس و فرصت را از بین می‌برد. اما قبل از این که بگشود، با تکه تکه کردن ذهنتان، شما را دلسرد، ناراحت و درمانده می‌کند. شما را از یک قدمی موفقیت به انجام کارهای غیر ضروری و فاسد منتقل می‌کند. حتی اگر بدانید واقعیت ندارد، نشخوار فکری شما را مجبور می‌کند که باور کنید جهان با شما مخالف است. دروغی بزرگ‌تر از این وجود ندارد!

دنیا آن قدر شلوغ است که نمی‌تواند با شما مخالفت کند و آن قدر شلوغ است که نمی‌تواند به خاطر شما متوقف شود. تنها راه رسیدن به قله‌ی جهان، این است که ذهن خود را بازسازی کنید و کاری کنید که دنیا به شما توجه کند. در ۱۰ فصل این کتاب، هر اطلاعاتی را که برای بازسازی به آن نیاز دارید، ارائه کرده‌ام. فکر نمی‌کنم به چیز دیگری نیاز باشد.

در چند فصل اول، ارتباط بین استرس، اضطراب، افکار منفی و نشخوار فکری را توضیح دادم تا ارتباط نزدیک آن‌ها را به شما نشان بدهم. بسیار دقیق توضیح دادم که چرا نشخوار فکری و آثار منفی آن برایتان خطرناک است. از صمیم قلب امیدوارم به حرف من گوش کرده باشید. من مؤثرترین روش‌هایی را که برای غلبه بر نشخوار فکری نیاز دارید، شرح دادم. کلید اصلی بهبودی شما آگاهی و هوشیاری ذهنی است که کمک می‌کند افکار غیر ضرورتان از بین برود. پس باید به آن توجه ویژه‌ای کرد. با آگاهی تمام، می‌توانید مدت بیشتری در زمان حال بمانید. این کار به شما کمک می‌کند تا دچار نشخوار فکری نشوید. مدیتیشن، با سازگار کردن ذهن، روح و بدنتان را با هم، به شما کمک می‌کند تا هوشیار بمانید. شکرگزاری به شما این امکان را می‌دهد که هرگونه عامل منفی را از خود دور کنید و جملات منفی که در ذهنتان وجود دارد را بیرون کنید.

همه‌ی ما می‌دانیم که باید به منفی‌نگری خود غلبه کنیم. آسیب‌هایی که منفی‌نگری به شما و روانتان وارد می‌کند انکارناپذیر است. پس باید با تغییر صدای ذهن، به خودتان فرصت مثبت‌اندیشی دهید. ما چیزی که به ذهن خود می‌گوییم را باور داریم، بنابراین نباید زیر لب نکات منفی بگویید و امیدوار باشید که به فردی که نشخوار فکری دارد تبدیل نشوید.

عوامل خارجی هم در ابتلا به نشخوار فکری نقش مهمی دارند. محیط فیزیکی، اطرافیان و احساسات شما می‌توانند محرک افکار منفی باشند. فضای کاری یا خانه‌ی به‌هم‌ریخته می‌تواند به شما استرس وارد کند. افراد منفی‌نگر، منفی‌نگری شما را هم افزایش می‌دهند، پس باید آن‌ها را بشناسید و فاصله بگیرید. هیچ دوست و رابطه‌ای ارزش فدا کردن سلامت روانی شما را ندارد، حتی ازدواج. ساده‌زیستی، بهترین دوست شماست. صرفه‌جویی در هزینه‌ها کار ساده‌ای است و ذهنیتان را کاملاً تغییر می‌دهد.

آخرین روشی که باید به کار بگیرید، تجسم است. وقتی می‌توانید چیزی را در ذهن خود ببینید، دستیابی و لمس آن در زندگی واقعی آسان‌تر می‌شود. تجسم به شما کمک می‌کند برای تلاش‌های خود مسیرهای ذهنی ایجاد کنید و آن‌ها را آسان و هیجان‌انگیزتر کنید. تجسم باید با تعیین هدف مؤثر همراه باشد. با روش تعیین اهداف اسمارت، مطمئناً موفق خواهید شد.

در نهایت، تنها یک کار برای شما باقی می‌ماند: زمان آن است که کنترل را دوباره به دست بگیرید!

صادقانه می‌گویم، می‌دانم که الان چه احساسی دارید! شما تمام اطلاعاتی را که نیاز است دارید، اما ممکن است کمی بترسید. چون برای اولین بار می‌خواهید کاری انجام دهید و عادت نشخوار فکری را برای همیشه کنار بگذارید. این برای کسی که قربانی نشخوار فکری شده است، پیشرفت بزرگی است. حالا چشمان خود را ببندید و پیش بروید.

شما تمام توان خود را برای بازپس‌گیری قوای ذهنی خود به کار گرفته‌اید و مستحق کنترل ذهنتان هستید.
برعکس آن ناعادلانه است!

باز پس گرفتن کنترل به یک تصمیم و جمله بستگی دارد.
پس بعد از من بگویید: «من می‌خواهم نشخوار فکری را کنار بگذارم و یاد بگیرم که به خواسته‌های درونی‌ام گوش بدهم و به تعادل روحی برسم.» سه بار این جملات را تکرار کنید.
حالا روی یک تکه کاغذ بنویسید و آن را چاپ کنید. آن تکه کاغذ را در جیب خود نگه دارید و هر یک ساعت به آن نگاه کنید. فقط نگاه کنید و آن را بخوانید. حالا شما در حال بازگشت به تنظیمات اولیه هستید!

مورد بعدی که باید انجام دهید، این است که یک برنامه‌ی واقعی طرح کنید تا روش‌هایی را که آموخته‌اید، پیاده کنید و سپس زندگی خود را به حالت عادی بازگردانید.

شما دو انتخاب دارید. یا می‌توانید بیش‌ازحد به مسائل فکر کنید و اجازه دهید بدون انجام هیچ کاری معلق بمانید، یا می‌توانید تصمیم بگیرید چیزها را درست کنید و بازی به نفع شما تمام شود. امیدوارم (و می‌دانم) که کار درست را انجام خواهید داد.

جاناتان سفران فوئر ^{۵۳} می‌گوید: «من فکر می‌کنم و فکر می‌کنم و فکر می‌کنم. من میلیون‌ها بار به ناراحتی‌های خودم فکر کرده‌ام و خودم را از خوشحالی محروم کرده‌ام.»

حالا این فرصت را دارید که ثبات و کنترل ذهنی خود را در دست بگیرید.

همین حالا شروع کنید!

موفق باشید!

منابع

Acn, H. F. P. L. A. (۲۰۱۷). *Unfuck Your Brain: Getting Over Anxiety, Depression, Anger, Freak-Outs, and Triggers with science (۵-Minute Therapy)* (Illustrated ed.). Microcosm Publishing.

Dayer, V. (۲۰۱۹). *OVERTHINKING: Turn Off Your Thoughts, How to Stop Worrying, Stress Management, Eliminate Negative, How To Overcome Your Destructive Thoughts And Start Thinking Positively*.

Md, J. A. A., & M.D., D. A. G. (۲۰۱۵). *Reclaim Your Brain: How to Calm Your Thoughts, Heal Your Mind, and Bring Your Life Back Under Control*. Avery.

Parker, A. (۲۰۱۹). *Overthinking: Turn Off Your Thoughts, How To Overcome Your Destructive Thoughts And Start Thinking Positively*.

PhD, D. C. A., & PsyD, S. W. M. (۲۰۱۶). *The Worry Trick: How Your Brain Tricks You into Expecting the Worst and What You Can Do About It* (۱st ed.). New Harbinger Publications.

PhD, M. S. N., & PsyD, S. W. M. (۲۰۱۹). *Needing to Know for Sure: A CBTBased Guide to Overcoming Compulsive Checking and Reassurance Seeking*. New Harbinger Publications.

- ၁ .Jessy
- ၂ .Think Big
- ၃ .Dr. Ben Carson
- ၄ .The school of Psychology, Nanjing Normal University, China
- ၅ .Matt
- ၆ .Broderick and Muris
- ၇ .Dick and Mike
- ၈ . Imposter Syndrome
- ၉ .Trauma
- ၁၀ .Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
- ၁၁ .Rose
- ၁၂ .Amit Ray
- ၁၃ . Shiva
- ၁၄ . Mt. Kailash
- ၁၅ . Lotus Pose
- ၁၆ . Lotus Pose
- ၁၇ . Deep brething meditation
- ၁၈ . Meditation of relaxation
- ၁၉ . Visualization and guided imagery meditation
- ၂၀ . Meditation for loving-kindness
- ၂၁ . Meditaton for progressive relaxation
- ၂၂ . Body-scanning meditation
- ၂၃ . Mindful meditation
- ၂၄ . Transcendental meditation
- ၂၅ . Zen meditation
- ၂၆ . Yoga meditation

- ۲۷. Jason Engay
- ۲۸. J. K. Rowlings
- ۲۹. Portugal
- ۳۰. Janet
- ۳۱. Karen
- ۳۲. Eleanor Brown
- ۳۳. Minimalism
- ۳۴. Sharon
- ۳۵. Gail Lynne Goodwin
- ۳۶. Oprah Winfrey
- ۳۷. Jim Carey
- ۳۸. Michael Phelps
- ۳۹. iPod
- ۴۰. Stanley Kubrick
- ۴۱. A Space Odyssey

۴۲. جزیره‌ای مدیترانه‌ای در کشور اسپانیا : Ibiza

- ۴۳. Wall Street
- ۴۴. Specific
- ۴۵. Measureable
- ۴۶. Achievable
- ۴۷. Relevant
- ۴۸. time-based
- ۴۹. A Theory of Goal Setting & Task Performance
- ۵۰. Dr. Edwin Locke
- ۵۱. Dr. Gary Latham
- ۵۲. William

۵۳. نویسنده و رمان‌نویس آمریکایی : Jonathan Safran Foer