

فصل سوم

راهکارهای مفید

فاصله گرفتن

جیم کری^۱ در فیلم ماسک،^۲ محصول ۱۹۹۴، نقش کارمند بانکی به نام استتلی ایپکس^۳ را ایفا می‌کند. او ماسک چوبی لوکی،^۴ خدای شرارت نورس را می‌باید. هرگاه آن را به صورتش می‌زند، ماسک تمام سر او را در بر می‌گیرد و استتلی را می‌بلعد و در هر حرکت او تأثیر می‌گذارد. در واقع او با ماسک یکی می‌شود.

استتلی دنیا را از دریچه‌ی ماسکی که درست جلوی صورتش قرار دارد، می‌بیند. ماسک همه‌ی راه‌ها جز دیدگاه خودش را مسدود می‌کند. هرگاه استتلی آن را از صورتش جدا می‌کند و از ماسک فاصله می‌گیرد، ماسک قدرت تأثیر بر احساس و رفتار او را از دست می‌دهد. ماسک از بین نمی‌رود؛ اما فاصله چشم استتلی را باز می‌کند تا ببیند ماسک جزئی از شخصیت او نیست.

هنگام بدخلقی، افکار ما همه‌ی توجه و انرژی ما را می‌گیرند. مغز پیام ناخوشی از بدن دریافت می‌کند و دلایل متعددی برای این حال طبق شواهد قبلی استنتاج می‌کند.

تا به خود بیایید، انبوهی از افکار منفی خودسرزنشگر مثل گله‌ی زنبور در سرتان وزوز می‌کند. اگر درگیر این افکار شویم و اجازه دهیم ما را در خود فرو ببرند، رفته‌رفته بدخلقی مان را بیشتر می‌کنند.

هیچ‌یک از کتاب‌های خودیاری که مثبت‌اندیشی را توصیه می‌کنند، این واقعیت را در نظر نگرفته‌اند که کنترل ورود افکار مختلف به ذهن امکان‌پذیر نیست؛ اما نحوه‌ی برخورد با این افکار را می‌توان مدیریت کرد.

1. Jim Carrey
2. *The Mask*
3. Stanley Ipkiss
4. Loki

یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای مدیریت افکار و تأثیراتشان فاصله‌گرفتن از آن‌هاست.

حضور این افکار در ذهنتان باعث می‌شود این کار سخت به نظر برسد؛ اما خوب است بدانید انسان‌ها ابزاری قدرتمند برای فاصله‌گرفتن از افکارشان دارند. این ابزار فراشناخت^۱ نام دارد که معنایش فکرکردن درباره‌ی افکار خود است. ما توانایی فکرکردن داریم، ضمن اینکه قابلیت فکرکردن درباره‌ی آنچه که به آن می‌اندیشیم را هم داریم. فراشناخت فرایند عقب‌نشینی از افکار و رعایت فاصله‌ی کافی است تا افکار را به همان شکلی که هستند، ببینیم. با این کار، آن‌ها بخشی از قدرتشان در برابر شما و احساس و رفتارشان را از دست می‌دهند. به جای اینکه تحت کنترل و هدایت افکارشان باشید، باید راه مناسبی برای پاسخ‌گویی به آن‌ها انتخاب کنید.

فراشناخت پیچیده به نظر می‌رسد؛ اما در واقع فرایندی ساده، شامل توجه به افکاری که به ذهنتان خطور می‌کنند و مشاهده‌ی تأثیرشان در احساسات است. برای این کار چند دقیقه مکث کنید و ببینید ذهنتان کجا می‌رود. شما می‌توانید مانند ماسک‌زدن استتلی به یک فکر بچسبید یا رهایش کنید و منتظر افکار بعدی باشید.

قدرت هر فکر به میزان باور شما به آن بستگی دارد، اینکه چقدر به صحت و معناداربودن آن اعتقاد دارید. مشاهده‌ی فرایندهای فکری به این شکل، ماهیت آن‌ها را به شما نشان می‌دهد. افکار با واقعیت متفاوت‌اند. آن‌ها ترکیبی از نظرات، قضاوت‌ها، داستان‌ها، خاطرات، برداشت‌ها و احتمالات درباره‌ی آینده هستند، روش‌هایی که مغز برای درک دنیا پیش پایتان می‌گذارد. اما اطلاعات مغز محدود است. وظیفه‌ی دیگر مغز این است که تا حد ممکن در زمان و انرژی شما صرفه‌جویی کند؛ در نتیجه میان‌بر می‌زند و همیشه در مسیر حدس و پیش‌بینی جلو می‌رود.

ذهن‌آگاهی ابزاری عالی است برای تمرین مشاهده‌ی افکار و تقویت ماهیچه‌های ذهن شما که در مقوله‌ی فراشناخت دخیل‌اند؛ یعنی مشخص می‌کنند

۱. فراشناخت (Metacognition): در روان‌شناسی به صورت «شناخت‌شناسی» یا «شناخت درباره‌ی شناخت» تعریف شده است و به دانش فرد درباره‌ی نظام شناختی خود، و چگونگی کنترل آن اطلاق می‌شود.

به کدام فکر توجه کنید و بدون چسبیدن به آن رهاش کنید و سپس، آگاهانه نقطه‌ی تمرکز توجهتان را انتخاب کنید.

ذهن آگاهی: تغییر جهت نورافکن

در فصل قبل، تعدادی از سوگیری‌های فکری رایج را به شما معرفی کردم که از ویژگی‌های بدخلقی هستند. در برخی از کتاب‌های خودیاری به شما می‌گویند که «فقط مثبت فکر کنید»؛ ولی مشکل اینجاست که ما نمی‌توانیم افکار ورودی ذهنمان را کنترل کنیم. حتی اگر سعی کنیم افکار خاصی نداشته باشیم، باز هم به نوعی در حال اندیشیدن به همان افکار هستیم. فقط مثبت فکر کردن واقع‌بینانه نیست. بسیاری از مردم در زندگی با مشکلات باورنکردنی روبه‌رویند. قرار نیست با تعیین معیار ناممکن تولید افکار مثبت در مواقع سخت، بار روی دوششان را سنگین‌تر کنیم.

در واقع در شرایط دشوار، آن‌ها احتمالاً نمی‌توانند مثبت فکر کنند و درد خودسرزنشگری هم به دردهایشان اضافه می‌شود؛ چون فکر می‌کنند فقط آن‌ها از انجام این کار عاجزند.

بنابراین چون نمی‌توانیم تعیین کنیم ذهنمان چه افکاری تولید کند، حوزه‌ی اختیار ما در نحوه‌ی پاسخ‌گویی به آن‌هاست.

توجه به افکار قدرت آن‌ها را افزایش می‌دهد. اگر توجه را مانند نورافکن تصور کنیم، می‌توان گفت خیلی از مردم بی‌توجه آن‌ها را به حال خود رها کرده‌اند تا به هر سو که می‌خواهد، بچرخد. گاهی اوقات در صورت وجود علائم خطر یا تهدید، مغز کنترل اوضاع را به دست می‌گیرد. اما ما هم می‌توانیم با انتخابی آگاهانه، نورافکن را هدفمندانه روی جنبه‌های خاصی از تجربه‌مان متمرکز کنیم.

این کار با مقاومت در برابر افکار و تلاش برای نادیده‌گرفتن آن‌ها متفاوت است. این یعنی برخوردی آگاهانه با افکار؛ یعنی انتخاب کنیم به کدام فکر توجه کنیم، روی کدام تمرکز کنیم و به آن بال‌وپر بدهیم.

بسیاری از مراجعان من به آنچه نمی‌خواهند، واقف‌اند. آن‌ها می‌دانند که افکار و احساساتی دارند که دوست دارند از شرشان خلاص شوند. اما طی روند کار غافلگیر می‌شوند؛ چون قبلاً از خود نپرسیده‌اند چه می‌خواهند. مشکلات دردناک

بسیار مبهم و نیازمند توجهند؛ در نتیجه بیشتر روی آن‌ها متمرکز می‌شویم و کمتر به اینکه به جای آن‌ها چه می‌خواهیم فکر می‌کنیم.

بسیاری از ما عادت نداریم از خود پرسیم چه می‌خواهیم. هریک از ما وظایفی داریم: پاسخ‌گویی به رئیس‌مان، پرداخت وام مسکن، تأمین زندگی فرزندمان. با گذر زمان درمی‌یابیم این آن خوشبختی‌ای نیست که دلمان می‌خواسته؛ اما اینکه واقعاً چه می‌خواهیم یا به چه چیزی نیاز داریم را هم نمی‌دانیم؛ زیرا هرگز به آن فکر نکرده‌ایم.

قصد ندارم بگویم با تمرکز بر آنچه می‌خواهید، می‌توانید آن را در زندگی‌تان پدیدار کنید؛ اما اگر می‌خواهید طبق برنامه پیش بروید، باید حواستان باشد به کدام سو می‌روید.

توجه شما ارزشمند است و برای خلق تجربه‌های زندگی‌تان مؤلفه‌ی مهمی به شمار می‌رود؛ بنابراین یادگیری کنترل و هدایت آن تأثیر بسزایی در زندگی و روحیه‌ی شما خواهد داشت. اما ما زندگی پر مشغله و مملو از مسئولیت‌ها و وظایف روزانه‌ی تکراری داریم. بنابراین، مغز شگفت‌انگیز ما برای آسان‌تر کردن کارها برنامه‌ی عملکرد خودکار را به جریان می‌اندازد و بیشتر کارها را ناخودآگاه پیش می‌برد.

به همین دلیل است که تمرین‌هایی مانند مراقبه‌ی ذهن‌آگاهی بسیار محبوب شده‌اند؛ زیرا شرایط برخی تمرینات رسمی را برای ما مهیا می‌سازند. برای یادگرفتن رانندگی باید آموزش دید. به نظر من تمرینات ذهن‌آگاهی برای مدیریت ذهن مانند تعالیم رانندگی هستند.

این تمرینات گاهی اوقات خسته‌کننده، ناامیدکننده یا حتی ترسناک به نظر می‌رسند؛ اما به مغز کمک می‌کنند که با ساخت مسیر عصبی جدید اجرای مهارت را تسهیل کند؛ به نحوی که بعدها در صورت لزوم می‌توانید بدون نیاز به تلاش آگاهانه آن مهارت‌ها را به کار بگیرید.

تمرین ذهن‌آگاهی برای اولین بار احتمالاً تا حدودی مایوس‌کننده است؛ زیرا نمی‌دانید باید دقیقاً چه کار کنید و نگرانید آیا درست پیش می‌روید یا خیر، و سردرگمید که چه احساسی باید هنگام انجام آن داشته باشید؛ بنابراین در جعبه‌ابزار پایان این فصل، برای راهنمایی چند مرحله‌ی ساده را توضیح داده‌ام. قرار نیست این تمرین تجربه‌ی ژرف و پیچیده‌ای باشد. این کار مانند وزنه‌زدن در باشگاه است، با

این تفاوت که ماهیچه‌های ذهن را تقویت می‌کنیم و رشد می‌دهیم. با این کار، قابلیت خود را برای انتخاب آگاهانه‌ی نقطه‌ی تمرکز توجه‌مان و توانایی مدیریت خلق و خوی خود را نیز افزایش می‌دهیم.

چگونه نشخوارهای فکری را متوقف کنیم

نشخوار فکری^۱ به مثابه‌ی ماشین لباس‌شویی افکار است، فرایندی که بارها و بارها افکار را دقیقه‌ها و ساعت‌ها و روزها زیوررو می‌کند.

مغز افسرده خیلی بیشتر روی سوگیری‌های مخرب تمرکز و حالتان را بدتر می‌کند. ترکیب سوگیری‌های فکری با نشخوار فکری باعث پریشانی شدیدتر و طولانی‌مدت خواهد شد. در واقع تحقیقات نشان می‌دهند نشخوار فکری عامل کلیدی تداوم افسردگی است (واتکینز و رابرتز، ۲۰۲۰). هرچه بیشتر نشخوار کنید، بیشتر در این باتلاق فرومی‌روید. نشخوار فکری سبب تشدید و تداوم غم یا افسردگی می‌شود.

آنچه درباره‌ی مسیرهای عصبی گفتیم، به خاطر دارید؟ با تکرار هر کار، فعالیت عصبی مربوط به آن بیشتر در ذهنتان ریشه می‌دواند. این بدان معناست که هرچه بیشتر در افکار یا خاطرات دردناک غوطه‌ور شوید، یادآوری آن‌ها برای شما آسان‌تر می‌شود. ناگهان خود را در تله‌ای می‌یابید که در آن با تحریک مداوم احساسات دردناک و پریشانی تا قعر تاریکی^۲ فرومی‌روید.

حال که می‌دانیم نشخوار فکری احساسات دردناک را تشدید می‌کند، چگونه باید آن را متوقف کنیم؟

برای تغییر فکر در لحظه، استفاده‌ی صرف از یک مفهوم ذهنی برای تغییر دادن کانون توجه کار دشواری است. افراد زیادی را دیده‌ام که از رویکردی عملی برای دریافت نتایج مؤثر استفاده می‌کنند.

هرگاه متوجه شدید نشخوار فکری به سراغتان آمده است، کف دستتان را محکم به علامت توقف جلو ببرید و بگویید: «ایست!» و پس از آن، یک حرکت فیزیکی سریع مانند ایستادن انجام و موقعیتتان را تغییر دهید. فعالیت فیزیکی‌تان را هر یک

۱. نشخوار فکری فکرکردن مداوم به یک فکر یا رشته‌ای از افکار تکراری و ناراحت‌کننده و معمولاً درباره‌ی احساسات و تجربیات منفی ماست.

۲. قعر تاریکی (Dark Place): معادلی برای احساساتی مانند اضطراب حاد، غم و اندوه شدید و فشار روانی و وانهادگی.

دقیقه تغییر دهید، فقط راه بروید، یا در فضای آزاد چند دقیقه‌ای قدم بزنید یا هر کاری که انجامش در آن زمان مقدور است. تحرک جسمی فضای ذهنتان را تغییر می‌دهد؛ حتی وقتی این کار سخت و ناممکن به نظر می‌رسد.

با توجه به اینکه نشخوار فکری ما را در افکار مربوط به بدترین خصلت‌ها و بدترین لحظاتم غرق می‌کند، و با توجه به پیامدهای فیزیولوژیکی آن بر احساسات ما، هنگامی که راه چاره‌ای نداریم، یکی از ساده‌ترین روش‌های معطوف کردن افکارمان، پرسیدن این سؤال است: «اگر الان در بهترین حالت روحی‌ام بودم، چه کار می‌کردم؟» اگر در حال حاضر ایام تاریک افسردگی را تجربه می‌کنید، از خودتان انتظار نداشته باشید که کارهایتان مطابق آن چیزی باشد که روزهای خوبتان انجام می‌دهید.

اما می‌توانید تصویری ذهنی از مسیر دل‌خواهتان برای حرکت خلق کنید. بنابراین، اگر در حال نشخوار تجربه‌ی دردناکی در زندگی‌تان هستید و در پی زیور و روکردن آن چندین ساعت از زندگی‌تان را از دست داده‌اید، سؤال بالا را از خود پرسید. شاید پاسخ این باشد: «بلند می‌شوم، دوش می‌گیرم و آهنگی می‌گذارم که به من روحیه بدهد.» یا شاید: «کاری را که از آن لذت می‌برم، انجام می‌دهم و توجه و تمرکز را صرف آن می‌کنم.»

در برخی افراد مستعد نشخوار فکری، تنهایی عرصه را برای هجوم افکار و خاطرات و متعاقب آن، رنج احساسی ناشی از آن‌ها باز می‌کند. ارتباط با دیگران به‌یقین قدرتمندترین ابزاری است که در بحبوحه‌ی نشخوار فکری به دادمان می‌رسد.

دوستان خوبمان یا درمانگران می‌توانند گوش شنوای حرف‌های ما باشند و بازخوردشان چون آینه‌ای در برابر افکار ما خواهد بود. آن‌ها به خودآگاهی ما کمک می‌کنند و راهنمایی‌ها یا سرنخ‌هایی که در اختیار ما می‌گذارند، به توقف نشخوار فکری و تغییر سمت‌وسوی افکارمان به چیزی جدید و مفیدتر می‌انجامد.

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی حالتی از ذهن است که در هر شرایطی می‌توانیم آن را پرورش دهیم. خودآگاهی یعنی در زمان حال حضور داشته باشیم و به تک‌تک لحظات آن توجه

کنیم و از افکار، احساسات و تأثیرات جسمی آنها، بدون قضاوت یا مشغولیت ذهنی دیگری، آگاه باشیم. این کار به سرعت بدخلقی‌تان را از بین نمی‌برد یا مشکلاتی را که با آنها روبه‌رو هستید، تغییر نمی‌دهد؛ اما آگاهی شما از جزئیات تجربه‌تان را افزایش خواهد داد تا با دقت نحوه‌ی واکنشتان را انتخاب کنید. اما اگر روش انجام مراقبه‌ی ذهن آگاهی را بلد نباشید، این کارها برایتان مشکل خواهد بود. مدیتیشن برای ذهن مثل باشگاه ورزشی است که در فضای آن مهارت‌هایتان را تمرین و تقویت می‌کنید.

چگونه این کار را انجام دهیم

اگر تاکنون مراقبه‌ی ذهن آگاهی را انجام نداده‌اید، برای شروع مراقبه‌های هدایت‌شده^۱ را انتخاب کنید. تعداد زیادی از این مراقبه‌ها به صورت برخط وجود دارد. خودم هم برخی از آنها را در کانال یوتیوبم گذاشته‌ام. تکنیک‌های فراوانی در این مورد وجود دارد که هر یک بر اساس سنت‌های خاص خود انجام می‌شوند؛ اما هدف بیشتر آنها، تقویت وضوح ذهن است. بنابراین، چند سبک مختلف را امتحان کنید و ببینید از کدام یک نتیجه می‌گیرید.

تمرین شکرگزاری

تمرین شکرگزاری روش ساده‌ی دیگری است که با انجام آن کم‌کم عادت می‌کنید توجهتان را از نشخوارهای فکری به سوی دیگری معطوف کنید. دفترچه یادداشت کوچکی بردارید و روزی یک بار سه چیز را که بابت آنها احساس قدردانی می‌کنید، یادداشت کنید. این موارد می‌توانند موهبت‌های بزرگ مانند حضور عزیزانتان یا جزئیات کوچکی مانند طعم قهوه‌تان باشد. شاید در وهله‌ی اول، این کار ساده‌تر از آن به نظر برسد که مؤثر واقع شود؛ اما به مرور و با هر بار قدردانی مغز شما عادت می‌کند به چیزهایی توجه کند که شرایط احساسی مطبوع و دلپذیری ایجاد می‌کنند. هرچه بیشتر تمرین شکرگزاری کنید، استفاده از آن در موقعیت‌های دیگر آسان‌تر می‌شود.

۱. مراقبه‌ای است که طی آن، فرد از مربی یا شخص دیگری کمک می‌گیرد. این یعنی کل فرایند مراقبه هدایت شده و به کمک صحبت‌ها و راهنمایی‌های یک نفر دیگر انجام می‌شود.

جعبه‌ابزار: قدردانی را به عادت تبدیل کنید



• سه چیز را بنویسید که احساس می‌کنید بابت آن‌ها باید شکرگزاری کنید. فرقی نمی‌کند جنبه‌های بزرگ و اساسی‌تر زندگی‌تان باشد یا کوچک‌ترین جزئیات یک روزتان. مهم نیست چه چیزی را انتخاب می‌کنید؛ بلکه تمرین معطوف کردن عمدی توجه‌تان حائز اهمیت است.

- چند دقیقه را به فکر کردن درباره‌ی آن‌ها اختصاص دهید و بگذارید تأثیرات و عواطف همراه آن را احساس کنید.
- حتی یک بار شکرگزاری تجربه‌ی دلپذیری است؛ ولی انجام هرروزی آن تمرین زندگی^۱ است که عضله‌ی ذهنی را برای انتخاب نقطه‌ی تمرکز درست پرورش می‌دهد و شما از مزایای آن بهره‌مند خواهید شد.

خلاصه‌ی فصل

- ما نمی‌توانیم افکاری را که به ذهنمان می‌رسد، کنترل کنیم؛ اما می‌توانیم روی کانون توجه خود کنترل داشته باشیم.
- تلاش برای فکر نکردن به چیزی باعث می‌شود که بیشتر درباره‌ی آن فکر کنیم.
- بدون سعی در حذف افکار، انتخاب می‌کنیم وقت و توجه‌مان را به کدام یک اختصاص دهیم. این کار تأثیر بسزایی در تجربه‌ی احساسی ما خواهد داشت.
- تغییر کانون توجه مهارتی است که با تمرین شکرگزاری و ذهن‌آگاهی به دست می‌آید.
- همان طور که برای تمرکز بر مشکلات زمان صرف می‌کنیم، باید به مسیری که می‌خواهیم در قبال آن پیش بگیریم و نحوه‌ی احساس و رفتارمان نیز توجه کنیم.

۱. رویکردی برای هماهنگ‌سازی تمامی جنبه‌های زندگی بر اساس اصول مراقبه و ذهن‌آگاهی به همراه آموزش مهارت‌های زندگی و غیره.

فصل سوم: راهکارهای مفید | ۴۹

- افکار با واقعیت متفاوت اند. آن‌ها روش‌هایی هستند که مغز برای درک دنیا پیش پایمان می‌گذارد.
- قدرت هر فکر در میزان باور ما به آن به منزله‌ی تنها حقیقت موجود است.
- سلب قدرت افکار با عقب‌نشینی، فاصله‌گرفتن (فراشناخت) و دیدن واقعیت آن‌ها اتفاق می‌افتد.