

خانه تکانی ذهن

زندگی بدون نگرانی، اضطراب و افکار منفی

■ نویسندگان:

استیو اسکات و بری دامپورت

■ مترجم:

مریم سیاحی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : داونپورت، بری Davenport, Barrue

عنوان و نام پدیدآور : خانه‌تکانی ذهن: زندگی بدون نگرانی، اضطراب و افکار منفی / نویسندگان
بری داونپورت، استیو اسکات؛ مترجم: مریم سیاحی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۶۲-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: Declutter your mind: how to stop worrying, relieve anxiety, and eliminate negative thinking, 2015.

عنوان دیگر : زندگی بدون نگرانی، اضطراب و افکار منفی.

موضوع : خودسازی. Self-actualization (Psychology)

موضوع : خودراهبری. Self-management (Psychology)

موضوع : فشار روانی -- کنترل -- جنبه‌های روان‌شناسی.

موضوع : Stress management -- Psychological aspects

شناسه افزوده : اسکات، اس. ج. Scott, S. J

شماره : ۱۳۶۰ - مترجم: سیاحی، مریم.

شماره افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ویراستار.

رده بندی کنگره : BL ۶۳۷

رده بندی دیسیپلین : ۱۵۱/۱

شماره کتابشناسی : ۵۶۸۱۰۰



خانه‌تکانی ذهن

استیو اسکات و بری داونپورت

مریم سیاحی

الناز خجسته

علی غلامی

اول، ۱۳۹۸

۱۱۵۰ نسخه

۲۸۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۶۲-۵

نام کتاب

نویسندگان

مترجم

ویراستار

ناظر چاپ

نوبت چاپ

شمارگان

قیمت

شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر (یا بخشی از آن) برای انتشارات آریان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱.....	مقدمه: چه طور افکار ما تعیین کننده دستاوردهایمان خواهد بود.....
۱۳.....	چرا افکار منفی در سر دارید؟.....
۱۵.....	معرفی: خانه تکانی ذهن.....
۱۶.....	ما کی هستیم؟.....
۱۹.....	داستان بوی.....
۲۱.....	داستان استیو.....
۲۳.....	چرا باید خانه تکانی ذهن را بخوانید.....
۲۵.....	بخش اول: افکار تان را خانه تکانی کنید.....
۲۷.....	چهار دلیل برای شلختگی ذهنی.....
۳۵.....	عادت خانه تکانی ذهن ۱: نفس عمیق و متمرکز.....
۴۱.....	عادت خانه تکانی ذهن ۲: مراقبه.....
۴۹.....	عادت خانه تکانی ذهن ۳: بازسازی افکار منفی.....
۵۰.....	شیوه نخست: بیننده باشید.....
۵۱.....	شیوه دوم: افکار تان را نام ببرید.....

- شیوه سوم: فقط بگویید نه ۵۱
- شیوه چهارم: از حقه کش پلاستیکی استفاده کنید ۵۱
- شیوه پنجم: محرک‌هایتان را بشناسید ۵۲
- شیوه ششم: حواس خود را پرت کنید ۵۲
- عادت خانه‌تکانی ذهن ۴: حقه‌های جدیدی به ذهن قدیمی‌تان یاد دهید ۵۳
۱. افکارِتان را به‌چالش کشیده و جایگزین کنید ۵۴
۲. پذیرش را تمرین کنید ۵۴
۳. فعالیتی در جهت ذهن‌آگاهی انجام دهید ۵۵
۴. ۲. حیم (ما) نگرانی ۵۶
- افکر نهایی د، خانه‌تکانی ذهن ۵۷
- بخش دوم: اجبارها، زندگی، تنان را خانه‌تکانی کنید ۵۹
- اهمیت ارزش‌های برآین ۶۱
- ارزش‌های بنیادین چیست ۶۲
- شیوه نخست: ارزش‌های بنیادی - را مشخص کنید ۶۵
- شیوه دوم: اولویت‌هایتان را شفاف کنید ۶۹
- شیوه سوم الف: اهداف ذهن آگاه را تنظیم کنید ۷۵
- شیوه سوم ب: اهداف S.M.A.R.T را به‌صورت ۱-۶ تعیین کنید ۷۹
- اختصاصی ۸۰
- قابل اندازه‌گیری ۸۰
- قابل دستیابی ۸۱
- مرتبط ۸۱
- دارای محدودیت زمانی ۸۱
- شیوه چهارم: اهداف و علایقتان را به هم وصل کنید ۸۹
- بنابراین زندگی همراه با علاقه و اشتیاق چه‌طوری است؟ ۹۰
- بخش سوم: روابطتان را خانه‌تکانی کنید ۹۹

- ۱۰۱..... اثر منفی روابط بد.....
- ۱۰۲..... آیا رابطه خوب می تواند باعث خوش بختی شود؟.....
- ۱۰۵..... شیوه ارتباطی ۱: در زمان حال حضور داشته باشید.....
- ۱۰۶..... گوش دادن همراه با همدردی را تمرین کنید.....
- ۱۰۷..... گفت و گو همراه با ذهن آگاهی.....
- ۱۰۸..... مرا ۲۰۰۰ مع یانی و مهرورزی.....
- ۱۱۰..... خود را با دیگران مقایسه نکنید.....
- ۱۱۵..... شیوه ارتباطی ۲: ر گذشته جدا شوید.....
- ۱۱۷..... آن چه را سی توانا، با خودتان حل کنید.....
- ۱۱۷..... داستانان را به جا نر بید.....
- ۱۱۸..... پیشنهاد بخشش.....
- ۱۲۱..... شیوه ارتباطی ۳: ذهن آگاهی با خوب، زندگی.....
- ۱۲۲..... متعهد شوید.....
- ۱۲۳..... تعهد را دوطرفه کنید.....
- ۱۲۴..... از نظر احساسی در زمان حال حضور داشته باشید.....
- ۱۲۴..... گوش دادن بدون موضع دفاعی.....
- ۱۲۴..... به شریک زندگی تان باز خورد بدهید.....
- ۱۲۵..... با تمام وجود ارتباط برقرار کنید.....
- ۱۲۵..... در هر مجادله ای به دنبال یادگیری باشید.....
- ۱۲۶..... زمانی را بدون عوامل حواس پرت کن با همسر تان بگذرانید.....
- ۱۲۷..... شیوه ارتباطی ۴: با بعضی آدم ها قطع رابطه کنید.....
- ۱۲۹..... نکات مثبت زندگی بدون او را در نظر بگیرید.....
- ۱۳۰..... مشکلات قطع رابطه را در نظر بگیرید.....
- ۱۳۰..... مشخص کنید که خدا حافظی به واقع به چه معناست.....
- ۱۳۱..... بدون این که فرد مقابل را سرزنش کنید، درباره تصمیمتان حرف بزنید.....
- ۱۳۲..... برای واکنش های منفی برنامه داشته باشید.....
- ۱۳۲..... این قضیه را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید.....

- ۱۳۳ به خود اجازه سوگواری بدهید
- ۱۳۵ بخش چهارم: محیط اطرافتان را خانه‌تکانی کنید
- ۱۳۷ ارزش خانه‌تکانی محیط
- ۱۳۹ خانه‌تان را ساده کنید
- ۱۴۵ سه‌سازی زندگی دیجیتالی
- ۱۴۶ مان دیجیتالی‌تان را چه‌طور می‌گذارید؟
- ۱۴۷ وسایل دیجیتالی‌تان چه‌قدر به‌هم‌ریخته است؟
- ۱۴۹ نگه‌داری دیجیتال چگونه است؟
- ۱۵۱ ساده‌سازی حال و هوای‌تان
- ۱۵۹ یک چالش پیدا کنید
- ۱۵۹ مهارت‌های‌تان را به‌روز کنید
- ۱۶۰ اهدافی مشخص را تعیین کنید
- ۱۶۰ فقط روی همین کاری تمرکز کنید
- ۱۶۰ زمان کافی در نظر بگیرید
- ۱۶۰ وضعیت احساسی‌تان را کنترل کنید
- ۱۶۳ ساده‌سازی عوامل حواس‌پرت‌کن
- ۱۶۵ ۱. برنامه‌ریزی داشته باشید
- ۱۶۵ ۲. دلیل انجام کار را برای خود مشخص کنید
- ۱۶۶ ۳. کار را تقسیم‌بندی کنید
- ۱۶۶ ۴. برنامه کار را مشخص کنید
- ۱۶۶ ۵. لوازم موردنیازتان را آماده کنید
- ۱۶۷ ۶. این رویکرد را برای تمامی کارها تکرار کنید
- ۱۶۷ ۷. عوامل حواس‌پرت‌کن را دور کنید
- ۱۶۷ ۸. با ذهن‌آگاهی شروع کنید
- ۱۶۸ ۹. زمان‌سنج را تنظیم کنید
- ۱۶۸ ۱۰. استراحت‌های طولانی‌تری داشته باشید

۱۱. به خودتان جایزه بدهید.....	۱۶۸
۱۲. برای کارهای بی معنا نیز برنامه داشته باشید.....	۱۶۹
ساده سازی کارها.....	۱۷۱
۱. با ذهنی آگاه غذا بخورید.....	۱۷۲
۲. با ذهنی آگاه خانه تان را تمیز کنید.....	۱۷۴
۳. ذهن آگاه راه بروید.....	۱۷۵
۴. آگاهی را در طبیعت تجربه کنید.....	۱۷۵
۵. با ذهنی آگاه ورزش کنید.....	۱۷۶
به محیط توجه کنید.....	۱۷۹
نتیجه گیری.....	۱۸۱
آخرین کلام دربارهٔ خودتان، کار و ذهن.....	۱۸۳



مقدمه

چه طور افکار ما تعیین کننده دستاوردهایمان خواهد بود

خوش بختی در زندگی به ابزار بسیار کمی نیاز دارد. در واقع، تمامی ابزار موردنیازتان، در درون خودتان، در شیوه تفکر تان وجود دارد.

— مارکوس اورلیوس^۱

آیا تاکنون برایتان پیش آمده است که احساس کنید به مرور در زندگی بار افکار تان له می شوید؟ یا به خاطر برنامه های کاری تان به شدت احساس نگرانی و اضطراب می کنید؟ آیا می خواهید که دیگر هیچ وقت نگران زندگی خود نباشید؟

برای همه ما پیش می آید که هر چند وقت یک بار به افکار منفی دچار

شویم؛ ولی اگر اغلب با این افکار دست‌به‌گریبانید، باید آن‌ها را بررسی کرده و فکرهایی را که روی سلامت ذهنی‌تان اثر می‌گذارند، شناسایی کنید.

گفت‌وگوی درونی، بخشی طبیعی از عملکرد ذهنی‌تان است، شبانه‌روز درون شما جریان دارد و از خریدهای روزمره گرفته تا احتمال فراموش کردن تولد خواهرتان و نگرانی درباره‌ی خبرهای روز (مثل سیاست، محیط زیست یا اقتصاد) را برایتان یادآور می‌شود.

این افکار، پس‌زمینه‌ی ذهنی شماست و حتی وقتی از حضورش آگاهی ندارید، با هم وجود دارد. همین‌الآن یک لحظه مکث کرده و سعی کنید منفی‌نگری را متوقف کنید. کار سختی است، نه؟ می‌بینید که چه‌طور هنوز جریان دارند؛ حتی با این که نمی‌خواهید باشند.

برخی افکار شما، تصادفی و ناگهانی است: «بازویم می‌خارد»، «مثل این که می‌خواهد باران بیارد»، «کمی دیرتر می‌آیم».

از سوی دیگر، بعضی از این افکار بسیار مخرب و منفی است: «این آدم خیلی عوضی است»، «آن پروژه را خراب کردم»، «درباره‌ی حرفی که به مامان زدم احساس گناه دارم».

با وجود این، تمامی افکار، از جمله منفی، خنثی و مثبت، به هر حال ذهن ما را به هم می‌ریزند و مثل وقتی است که اسباب‌و اثاثیه زیادی دارید و خانه‌تان شلوغ می‌شود.

متأسفانه، سامان دادن به آشفتگی‌های ذهنی به همین سادگی‌ها هم نیست. نمی‌توانید فکری را «بیرون» بیندازید و توقع داشته باشید که همان بیرون باقی بماند، زیرا به محض این که فکر می‌کنید از دست یک فکر منفی خلاص شده‌اید، از جایی دیگر دوباره سر و کله‌اش پیدا می‌شود.

چرا افکار منفی در سر داریم؟

حالا تصور کنید که ذهنتان شبیه یک خانه مرتب است؛ خانه‌ای که هیچ وسیله به‌دردنخور و اضافی در آن نیست تا اذیت‌تان کند. چه اتفاقی می‌افتاد اگر می‌توانستید اطراف خودتان را فقط با افکاری الهام‌بخش و انگیزشی پر کنید؟

لحظه‌ای تصور کنید که ذهنتان مثل آسمانی صاف و بدون حتی یک لکه ابر است و می‌توانید انتخاب کنید چه چیزی در آن شناور باشد. اگر چنین آسمان ذهنی آامی این قدر دلپذیر است، پس چرا این قدر فکر می‌کنیم و هیچ فیلتری هم نداریم که افکار ضروری و مثبت را از افکار تصادفی و غیرضروری جدا کنیم؟

مغز شما، گذشته از یک میلیارد سال نواحی‌اش، در حدود صد میلیارد سلول عصبی هم دارد و تمامی ارتباطات بین سلول‌های عصبی، برای پردازش حدود صد هزار میلیارد ارتباط در نظر گرفته شده است. مغزهای ما قدرت این را دارند که هر نوع درگیری‌ای را تحلیل کرده و به‌صورت فکر در بیاورند تا سرانجام، به‌صورت واقعیت درک شوند.

ما می‌توانیم افکارمان را هدایت کنیم؛ اما اغلب حس می‌کنیم که این افکار، مستقل بوده و هر طور می‌خواهند ما را کنترل می‌کنند. تفکر برای حل مسأله، تحلیل، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی لازم است؛ اما گاهی ذهن شبیه یک میمون وحشی رفتار می‌کند و شما را به طرف افکار منفی و زاید می‌کشاند.

گفت‌وگوی درونی‌تان که پیوسته جریان دارد، اجازه نمی‌دهد روی حوادث کنونی متمرکز شوید و باعث می‌شود تجربه ارزشمند لحظه حال را از دست داده و نتوانید از آن لذت ببرید.

فرض ما بر این است که باید بیشتر و سخت تر فکر کنیم تا «بفهمیم» چرا خوشحال نیستیم یا چرا زندگی مان آن طوری که دوست داریم، نیست. سعی می کنیم موارد، آدم ها و تجربیاتی را که احتمالاً روی ناراحتی ما اثر دارند مشخص کنیم. هر چه بیشتر به این موضوع فکر می کنیم، احساس ناراحتی مان نیز بیشتر و افکارمان مهارناپذیر شده و آن قدر آشفته می شویم که رمان حال را رها کرده و در آینده یا گذشته به دنبال پاسخ می گردیم.

در واقع، تقریباً هر کدام از افکار منفی شما در ارتباط با زمان گذشته یا آینده است. پس سببی است که در دام چرخه تفکر بیفتیم و به سختی سعی کنیم از این چرخه باطل رها شویم.

شما از یک سمت افکار مان در حال کشمکش هستید و از سوی دیگر، سعی می کنید از دست ساز رمانشاید. هر چه حلقه این افکار گسسته تر باشد، احساس شما نیز بدتر خواهد بود. گوی شخصیت و کیستی تان دوباره می شود: پاره ای فکر کرده و پاره ای دیگر، پیش داوری می کند.

سرانجام، این چرخه تفکر/ قضاوت باعث احساساتی دردناک در ما می شود و هر چه قدر افکار دلهره آور، همراه با احساس دلتنگی و افسردگی و حتی گاهی همان اندازه نیز مضطرب، نگران، افسرده و عصبانیت خواهیم بود. حتی گاهی احساسات منفی، ما را فلج کرده و آرامش درونی مان را از بین می برد.

می دانیم افکارمان مسؤول ایجاد اضطراب است؛ اما به نظر می رسد در این باره کاری هم نمی توانیم انجام بدهیم. نمی توانید مانع فکر کردن خودتان شوید، درست است؟ نمی توانید مغزتان را خاموش کرده یا گفت و گوی درونی و احساساتی را که نمی گذارند از زندگی لذت ببرید، حذف کنید.

ما هر از گاهی، لحظاتی سرشار از آرامش ذهنی و سکوت داریم. بعضی وقت ها نیز می کوشیم به چیزی فکر نکنیم یا این افکار را با پرخوری،

موادمخدر یا حتی ورزش جایگزین کنیم؛ ولی تمام این موارد فقط راه‌حل‌های موقت است و نمی‌تواند دردهایمان را برای همیشه تسکین بدهد، زیرا افکار ما خیلی زود بازگشته و این چرخه از سر گرفته می‌شود.

آیا باید همیشه قربانی «ذهن‌های میمونی» خودمان باشیم؟ آیا باید با افکارمان بجنگیم و اجازه دهیم که ما را به اضطراب، نگرانی و تأسف بکشاند؟ راهی نیست که ذهنی آزاد و رها از درد و افکار منفی داشته باشیم؟ شاید نتوانید تمام مدت ذهنتان را آرام نگه دارید؛ ولی می‌توانید به قدر کافی افکارتان را کنترل کنید تا کیفیت زندگی و خوش‌بختی‌تان تضمین شود. شاید تفکر کردن برای خودکار و مهارناپذیر باشد؛ اما بسیاری از الگوهای فکری ما از روی عادت بوده و ذهن به فکر به‌وجود آمده است.

با این که به نظر می‌رسد افکار از نابل تفکیک نیست، می‌توانید مدیریتش کنید. شما خیلی بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنید، روی افکارتان کنترل دارید. وقتی یاد بگیرید که چه‌طور ذهنتان را مهار کنید، دری را به روی خلاقیت و برتری باز خواهید کرد که تا الآن به‌شکوهی از افکار بد پنهان شده بود.

می‌توانید از طریق مجموعه‌ای از تمرین و عادت‌های کاربردی، از قدرت افکار منفی‌تان بکاهید و «فضای» بیشتری را در ذهنتان در اختیار داشته باشید تا از خوشحالی و آرامش درونی‌تان لذت ببرید. به این ترتیب، می‌توانید مسایل مهم را در زندگی برای خودتان اولویت‌بندی کرده و بر اساس اهدافتان زندگی کنید.

معرفی: خانه‌تکانی ذهن

هدف این کتاب ساده است: به شما عادت‌ها، اعمال و شرایط ذهنی نوینی را

یاد می‌دهیم تا به هم‌ریختگی‌های ذهنی‌تان را مرتب کرده و با تمرکز بیشتری کار کنید؛ سپس به جای این که فقط بگوییم چه کاری باید انجام دهید، تمرین‌های کاربردی و مبتنی بر دانشی را به شما ارائه خواهیم کرد که باعث ایجاد تغییر واقعی و پایدار در عملکردتان خواهد شد.

این کتاب در چهار بخش ارائه می‌شود که هر بخش، یک جنبه از زندگی را هدف قرار می‌دهد و باعث ایجاد اضطراب در شما می‌شود. عناوین اصلی این کتاب عبارت‌اند از:

۱. افکارمان را خانه‌تکانی کنید؛
۲. اجباری زندگی‌تان را خانه‌تکانی کنید؛
۳. روابطتان را خانه‌تکانی کنید؛
۴. محیط زندگی‌تان را خانه‌تکانی کنید.

تمرین‌های این کتاب، روی شرایط ذهنی شما اثری مثبت دارد و از آن‌جا که مطالب گوناگونی در آن هست، پیشنهاد می‌کنیم تمام متن را یک بار بخوانید و سپس، نیازهایتان را از نو بررسی کنید.

ما کی هستیم؟

بری^۱، مؤسس یک سایت رشد فردی به نام محکم زندگی کنید و برنده باشید است که برنده جایزه هم شده است. او مهارت‌های زندگی را تدریس و به افراد کمک می‌کند از شیوه‌های کاربردی آن استفاده کنند تا بتوانند خوش‌بخت‌تر، ثروتمندتر و موفق‌تر زندگی کنند. هم‌چنین نویسنده مجموعه‌ای از کتاب‌های رشد فردی، عادت‌های مثبت، ساخت اعتماد به نفس و سادگی در زندگی است.

بری، کارآفرین، مادر سه فرزند و صاحب املاک است و می‌داند که مدیریت درون و بیرون زندگی ما می‌تواند اثری ارزشمند در کاهش استرس و افزایش لذت از زندگی داشته باشد.

استیو^۱ (یا اس.جی) وبلاگی به نام رشد عادت‌های خوب دارد و نویسنده‌ای است که در آثار خود نشان می‌دهد چه قدر رشد عادت‌های تازه باعث ایجاد زندگی بهتر می‌شود.

ما دو نفر در این شیوه زندگی ساده، کتاب‌های دیگری نیز به چاپ رسانده‌ایم که عبارتند از: خانه‌تکانی در ده دقیقه: عادت‌هایی از استرس با چیدمان ساده و ساده‌سازی، خانه‌تکانی دیجیتالی در ده دقیقه: عادت ساده حذف بار فناوری. این سبک‌ها برای آموزش عادت‌های کاربردی با هدف کنترل زندگی بوده و روی بهداشت ذهنی شما اثری مثبت و سازنده دارد. ما برای به‌کارگیری این قواعد، انگیزه‌هایی گوناگون داشته و حتی به علت‌های متفاوتی نیز تصمیم گرفتیم این کتاب را بنویسیم.