



پاکسازی ذهن برای موفق شدن در زندگی

راهی بی نظیر برای از بین بردن

ترس، اضطراب و افکار منفی

بری داوینپرت

استیو اسکات

سرنشانه :	داون پورت، بری
Davenport, Barrie	
عنوان و نام پدیدآور :	پاکسازی ذهن برای موفق شدن در زندگی راهی بی نظیر
برای از بین بردن ترس، اضطراب و افکار منفی / بری داونپرت، استیو اسکات؛ ترجمه شادی حسن پور؛ ویراستار حسین یاغچی	
مشخصات نشر :	تهران: نگاه نوین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری :	۲۰۰ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک :	978-600-97042-9-3
یادداشت :	Declutter your mind: how to stop worrying, relieve anxiety, and eliminate negative thinking
عنوان اصلی:	
موضوع :	خودسازی
موضوع :	(Self-actualization) Psychology
موضوع :	خود راهبری
موضوع :	(Self-management) Psychology
موضوع :	فشار روانی -- کنترل -- جنبه های روانشناسی
موضوع :	Stress management -- Psychological aspects
موضوع :	اسکات، استیو
موضوع :	Scott, Steve
موضوع :	حسن پور، شادی، ۱۳۶۹ - مترجم
موضوع :	یاغچی، حسین، ۱۳۶۱ - ویراستار
موضوع :	BF۶۳۷/۹۵۱۸۷۵ ۱۳۹۶
موضوع :	۱۵۸/۱
موضوع :	۴۷۳۹۲۱۰
موضوع :	شماره کتابشناسی

پاکسازی ذهن برای موفق شدن در زندگی

راهی بی نظیر برای از بین بردن ترس، اضطراب و افکار منفی

نویسندگان: بری داونپرت، استیو اسکات

ترجمه: شادی حسن پور

ویراستار: حسین یاغچی

انتشارات: نگاه نوین

(مجموعه کتاب های ثروتمندان خود ساخته)

تلفن: ۸۶۰۲۳۷۱۱

شابک: 978-600-97042-9-3

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: نینوا ۰۲۵-۳۷۲۳۲۵۲۱

قیمت: ۲۰ هزار تومان

فهرست

۷	مقدمه: افکار چگونه روی نتایجی که می‌گیریم، اثر می‌گذارند؟
۲۱	فصل اول: ساماندهی افکار
۵۹	فصل دوم: ساماندهی وظایف زندگی
۱۰۱	فصل سوم: ساماندهی ارتباطات
۱۴۱	فصل چهارم: ساماندهی محیط اطراف
۱۹۳	نتیجه‌گیری

مقدمه

افکار چگونه روی نتایجی که می‌گیریم، اثر می‌گذارند؟

ساختن یک زندگی بهتر از داشتن چیز زیادی نمی‌خواهد؛

همه چیز بستگی دارد به خودتان؛ به افکارتان.

مارکوس اورلیوس

تا حالا از افکارتان خسته شده‌اید؟ در مورد کارهایی
که باید هر هفته انجام دهید، احساس استرس و اضطراب
می‌کنید؟ آیا می‌خواهید که دیگر این قدر در زندگی
نگران نباشید؟

همه‌ی ما هر از گاهی دچار افکار منفی می‌شویم. وای،
اگر اغلب، غرق این افکارتان می‌شوید، پس باید در مورد
افکارتان و تاثیرشان روی سلامت روان‌تان جدی‌تر باشید.
این مکالمه‌ی درونی که به نام افکار می‌شناسیم، بخشی
طبیعی از کلیت ذهن‌تان است. همیشه همان‌جاست؛ شب
و روز، خواروباری که باید برای خانه تهیه کنید، شرمی که

از فراموش کردن روز تولد خواهرتان دارید یا اضطراب در مورد مسائل روز (سیاسی، محیط اطراف یا وضعیت اقتصاد) را به یادتان می‌آورد.

این افکار، حتی اگر حواس‌تان به حضور دائمی‌شان نباشد، همیشه در پس‌زمینه‌ی زندگی‌تان حضور دارند. یک لحظه وقت بگذارید و به افکارتان توجه کنید. سعی کنید متوقف‌شان کنید. کار سختی‌ست، نه؟ می‌بینید که آن‌ها بطور بدون دعوت و ناخواسته یکی بعد از دیگری ظاهر می‌شوند.

بعضی افکار تان تصادفی و بی‌فایده هستند. «دستم می‌خارد»، «فکر کنم می‌خواهد باران بیاید»، «کلیدهایم را کجا گذاشتم؟»

از طرف دیگر، خیلی افکار ما سرزده و منفی هستند. «چه آدم مزخرفی»، «من واقعا در آن پروژه خرابکاری کردم»، «احساس گناه می‌کنم که چرا آن حرف را به مادرم زدم.»

این افکار، چه منفی، چه خنثی و چه مثبت، باعث به‌هم‌ریختگی ذهن‌مان می‌شوند؛ درست مثل این که وقتی وسایل زیادی در خانه داشته باشید خانه‌تان به‌هم‌ریخته می‌شود.

متأسفانه پاکسازی به‌هم‌ریختگی‌های ذهنی مثل حذف وسایل خانه، راحت نیست. شما نمی‌توانید فکری را بیندازید بیرون و توقع داشته باشید که برای همیشه از ذهن‌تان پاک شود. در واقع، افکار منفی‌تان به محض

آن که از ذهن‌تان پاک‌شان کنید، باز هم برمی‌گردند
سر جای اول‌شان.

چرا فکرهای منفی در سر داریم؟

حالا ذهن‌تان را مثل یک خانه‌ی مرتب در نظر
بگیرید. خانه‌ای که هیچ وسیله‌ی اضافی و بی‌فایده
و اعصاب‌خردکنی ندارد. چه می‌شد اگر فقط
می‌توانستید ذهن‌تان را با افکار مثبت، الهام‌بخش و
آرامش‌بخش پر کنید؟

یک لحظه ذهن‌تان را مثل یک آسمان صاف در
نظر بگیرید که هیچ ابری در آن وجود ندارد. آسمانی
که خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید چه چیزی در آن
حرکت کند. اگر این آسمان صاف ذهنی، این‌قدر لازم
و خواستنی‌ست، پس چرا ما این‌قدر برق فکری و چرا
فیلترهای کمی داریم برای جداسازی افکار مثبت و لازم از
افکار منفی و غیرضروری؟

مغز شما حدود صد میلیارد یاخته‌ی عصبی دارد. یک
میلیارد دیگر هم در نخاع‌تان است. این‌طور تخمین زده شده
شده که تعداد ارتباطات بین این یاخته‌ها، یعنی باطن
سلول‌های مسوول پردازش، صد تریلیارد سیناپس است.
مغزهای قدرتمند ما دائم مشغول پردازش همه‌نوع تجربه
و تحلیل کردن آن‌ها در قالب افکار هستند. افکارمان تعیین
می‌کنند چه چیزهایی را واقعیت فرض کنیم.

ما می‌توانیم افکارمان را کنترل و هدایت کنیم؛ ولی

اغلب این‌طور به نظر می‌رسد که خود افکارمان هم ذهنی دارند که می‌توانند ما و احساساتمان را کنترل کنند. فکر کردن در حل مساله، تحلیل، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی، امر لازمی محسوب می‌شود؛ ولی ذهن در بین زمان‌های مربوط به فعالیت‌های ذهنی، مثل میمونی وحشی، سرکشی می‌کند و شما را می‌کشاند به وادی افکار منفی.

مکالمه‌های همیشگی و درونی‌تان، حواس‌تان را از آنچه که در اطرافتان؛ همین حالا اتفاق می‌افتد، پرت می‌کند. باعث می‌شود تجربه‌های ارزشمندی را از دست بدهید و شادی زمان حال را هم از بین می‌برد.

ما به اشتباه تصور می‌کنیم که باید بیش‌تر و با جدیت فکر کنیم و دلیل ناراحتی یا نارضایتی‌مان را گیر بیاوریم و کشف کنیم. سعی می‌کنیم با مال، افراد و تجربه‌هایی را شناسایی کنیم که احتمالاتی ندارند؛ ما به آرزوهایمان برسیم و باعث ناراحتی‌مان شده‌اند. هر چه بیش‌تر در نارضایتی‌هایمان عمیق‌تر شویم، غمگین‌تر می‌شویم. وقتی به آینده فکر می‌کنیم یا در گذشته دنبال جواب سوال‌هایمان می‌گردیم، افکارمان به ما احساس بی‌قراری، تهی‌بودن و اضطراب می‌دهند.

در واقع، تقریباً همه‌ی افکار منفی که دارید یا به گذشته مربوطند یا به آینده. حتی وقتی بابت خلاص شدن از صدای نواری که دائم در ذهن‌تان پخش می‌شود و آزارتان می‌دهد، مستاصل شده‌اید، باز هم شاید خیلی راحت

درگیر دور باطل افکار حسرت‌بار گذشته و نگران‌کننده‌ی آینده شده باشید.

حالا نه تنها با افکار تان سروکله می‌زنید، که باید با ناتوان بودن تان در خلاص شدن از این افکار هم کلنجار بروید. هرچه بیش‌تر این افکار منفی در ذهن تان تکرار شود، حال تان بدتر می‌شود. انگار که دو نفر هستید؛ یکی که فکر می‌کند و دیگری که قضاوت می‌کند؛ کسی که فکری کند، کسی که می‌داند دارید فکر می‌کنید و بدبودن آن افکار را سرزنش می‌کند.

این چرخه‌ی افکار/ قضاوت، احساسات بدی در ما به وجود می‌آورند. هرچه افکار تان بیش‌تر به‌خاطر ترس، احساس گناه و حسرت باشد، بیش‌تر دچار استرس، اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌شویم. بعضی وقت‌ها افکارمان، ما را با احساسات بد، حلج می‌کند و دقیقا همین احساسات هستند که حس صلح و راضیت درونی ما را از بین می‌برند.

هرچند که افکار ما، مقصر شماره‌ی یک، از مقدار از پریشانی هستند، ولی باورمان شده که در این مورد، کار خاصی از دست‌مان بر نمی‌آید. شما نمی‌توانید مانع فکر کردن ذهن تان شوید، درست است؟ نمی‌توانید مغزتان را به‌صورت خودآگاه خاموش کنید و خودتان را از شر آن پیچ‌های ذهنی و احساسی خلاص کنید که نمی‌گذارند از زندگی لذت ببرید؟

هر از گاهی لحظاتی غیرمنتظره از صلح و آرامش

درونی را تجربه می‌کنیم. ولی اغلب اوقات، سعی می‌کنیم پیچ‌های ذهنی‌مان را با چیزهایی مثل پرخوری، مواد مخدر، کار، رابطه‌ی جنسی یا ورزش درمان کنیم. ولی این‌ها فقط راه حل‌هایی موقتی برای خاموش کردن این افکار و تسکین دردمان هستند. خیلی زود افکارمان برمی‌گردند سر جای خودش و این چرخه ادامه پیدا می‌کند.

آیا برنوشته این‌طور مقدر کرده است که ما همیشه قربانی «ذهن‌های میمونی» مان باشیم؟ آیا همیشه باید با افکارمان مبارزه کنیم و در نهایت، بگذاریم ما را با نگرانی، حسرت و اضطراب، در حال خودش بکشند؟ آیا راهی هست که بتوان ذهنی «خف» رها از منفی‌گرایی و رنج داشت؟ شاید نتوانید همیشه خانه‌ی ذهن‌تان را خالی از به‌هم‌ریختگی نگه دارید، ولی می‌توانید به‌حدی روی افکارتان تأثیرگذار باشید تا کیفیت زندگی و خوشبختی‌تان را به شدت بالا ببرید. شاید فکر کردن ناری اتوماتیک و غیرقابل کنترل به نظر برسد، ولی خیلی زود راه‌های فکری ما از روی عادت هستند و بدون فکر انجام می‌شوند.

هرچند به نظر می‌رسد که شما و افکارتان غیرقابل تفکیک هستید، ولی شما یک «خودآگاه» دارید که می‌تواند عاملانه وارد شود و افکارتان را کنترل کند. شما خیلی بیش‌تر از چیزی که فکرش را می‌کنید، روی افکارتان کنترل دارید. وقتی یاد بگیرید چگونه باید ذهن‌تان را کنترل کنید، دری باز می‌کنید به سوی خلاقیت، انگیزه

و هوشمندی عمیق که درست پشت‌سر به هم ریختگی افکار تان بوده است و شما آن را نمی‌دیدید. از طریق تمرین‌های مختلف تمرکز حواس و عادت‌های کارآمد می‌توانید افکار تان را خلع سلاح کنید و فضای فکری بیش‌تری برای خودتان به وجود آورید و از شادی و آرامش درونی‌تان لذت ببرید. چنان شفافیتی در ذهن‌تان خواهید داشت که می‌توانید مهم‌ترین کارهای زندگی را در اونویست‌ها قرار دهید، اهدافی را که دیگر به دردتان نمی‌خورند کنار بگذارید و متوجه شوید که زندگی روزمره‌تان را چطور پیمایید.

معرفی: پاکسازی ذهن

هدف ساده‌ای در این کتاب وجود دارد: ما به شما عادت‌ها، فعالیت‌ها و ذهنیتی را یاد می‌دهیم که می‌توانید از آن‌ها برای پاکسازی به هم‌ریختگی ذهنی‌تان استفاده کنید؛ یعنی پاکسازی همان به هم‌ریختگی که احتمالاً نمی‌گذارد متمرکز و هوشیار باشید.

عوض آن که از شما بخواهیم کاری انجام دهید، به شما نشان می‌دهیم که فعالیت‌های کاربردی و علمی، اگر به صورت مرتب انجام شوند، چطور می‌توانند تغییری واقعی و ماندگار به وجود آورند.

کتاب «پاکسازی ذهن برای موفق‌شدن در زندگی» به چهار بخش اطلاعات-محور تقسیم شده است که می‌توانید از آن‌ها برای به‌وجودآوردن تغییر در هر جنبه‌ی خاص از زندگی‌تان

که باعث کلافگی و استرس تان شده است، استفاده کنید. ما به صورت تخصصی به این موضوع‌ها می‌پردازیم:

- ۱- ساماندهی افکار.
- ۲- ساماندهی وظایف زندگی.
- ۳- ساماندهی روابط.
- ۴- ساماندهی محیط اطراف.

متوجه خواهید شد که این کتاب، پر از تمرین‌هایی است که می‌زنند تأثیری سریع و مثبت روی ذهنیت تان داشته باشد. به خاطر حجم بالای موارد آموزشی، پیشنهاد می‌کنیم کتاب را به بلوک کتاب را بخوانید و بعد، دوباره برگردید سراغ شناسایی سطح بایستی از زندگی تان که بیشترین کار و تلاش را لازم دارند. در اقل باید نکات پیروزی بخشی را پیدا کنید که تأثیر سریعی روی زندگی تان می‌گذارند. ما چه کسی هستیم؟

بری، بنیان‌گذار سایت شخصی، Live Bold and Bloom است که برنده‌ی جایزه شده است. او یک مربی و متبر شخصی و سازنده‌ی دوره‌های آموزشی آن لاین است. استراتژی‌هایی کاربردی به مردم یاد می‌دهد تا از منطقه‌ی رفاهی ذهن‌شان دور شوند و زندگی‌ای شادتر، غنی‌تر و موفق‌تر را تجربه کنند. او در ضمن، نویسنده‌ی مجموعه کتاب‌های پیشرفت شخصی در زمینه‌ی عادت‌های مثبت، شوق زندگی، اعتماد به نفس، تمرکز حواس و ساده‌سازی است.

بری به عنوان یک کارآفرین، مادر سه کودک و خانه‌دار، اول از همه می‌داند که ساده‌سازی و مدیریت زندگی درونی و

بیرونی برای کم کردن استرس و لذت بردن از زندگی چقدر ارزش دارد و چقدر می‌تواند در زندگی تغییر به وجود آورد. استیو (یا S.J.) نویسنده‌ی وبلاگ «عادت‌های خوبی ایجاد کن» و نویسنده‌ی مجموعه‌ی کتاب‌های مربوط به تغییر عادت‌هاست که همه‌شان را می‌توانید در سایت آمازون یا HabitBooks.com پیدا کنید. هدفش از به وجود آوردن این محتوا این است که نشان دهد بهبود دائمی عادت‌های شخصی - بطوریکه نتوانند باعث یک زندگی بهتر شوند.

ما نویسنده‌ی کتاب دیگر در مورد تمرکز حواس و سبک زندگی ساده‌تر هم هستیم. کتاب‌های «ده دقیقه ساماندهی: عادت ساده‌سازی برای بدون استرس» و «ده دقیقه ساماندهی دیجیتالی: عادت ساده‌ی حذف بار اضافی دیجیتالی». نه تنها این کتاب‌ها فعالیت‌هایی کاربردی را برای کنترل داشته‌های مادی‌تان یاد می‌دهند، که نشان می‌دهند حذف «تویز» و چیزهای اضافی از زندگی‌تان چگونه می‌تواند تأثیری مثبت روی سلامت ذهنی‌تان داشته باشد.

هر کدام از ما دلایل متفاوتی برای دنبال کردن این اصول و همچنین تصمیم‌گیری برای نوشتن این کتاب داشته‌ایم.

داستان بری

بری در چند سال گذشته تغییری بزرگ در زندگی و اولویت‌هایش به وجود آورده است. او که احساس پوچی می‌کرد و اغلب مضطرب بود، کنکاشی شخصی را شروع

کرد تا متوجه شود به غیر از مادر بودن، نسبت به چه چیزی اشتیاق دارد. در ضمن می‌خواست سروصدای ذهنی‌اش را که باعث اضطرابش می‌شد، ساکت کند.

این کنکاش او را رساند به شغلی در جایگاه مربی شخصی و بلاگ‌نویسی در حیطه‌ی توسعه‌ی فردی، معلمی و نویسندگی. از طریق کار و تحقیقات، به لحظات پر از شور و شوق درک و شناخت دست پیدا کرد و چیزهای بیش‌تری در مورد تمرین‌های تمرکز حواس، ساده‌سازی و شناخت اولویت‌های زندگی یاد گرفت که به او نه‌تنها انرژی بیش‌تری احتیاج داشتند.

او تاری‌های هار خومه‌ی شلوغ و متراکم آتلانتا به اشویل کارولینای شمالی، نخل مکان کرده است؛ جایی که بتواند از ریتم آرام‌تر زندگی و تمرکز روی زندگی سالم، غذای عالی، روابط بین‌فردی، طبیعت و موسیقی لذت ببرد.

او خانه‌ی کوچک‌تری انتخاب کرده است، خیلی از وسایلش را ریخته است دور و کمد لباسش را ساده و خلوت کرده است. روابط، تجربه‌ها و کار معنادار را در اولویت قرار داده و آن‌ها را به چیزهای مادی، پول و پرستی‌خواهی راجع داده است. در زندگی روزمره‌اش سعی می‌کند با استناد از مدیتیشن، ورزش و گردش در طبیعت، تمرکزش را روی ایجاد تعادل و حضور ذهن در زندگی حفظ کند.

داستان استیو

استیو در چندین و چند سال، زندگی ساده‌گرانه‌ای داشت؛ ولی از نیمه‌ی دوم سال ۲۰۱۵ با چهار تغییر عمده در

زندگی روبه‌رو شد (ازدواج، بچه‌دار شدن، خرید خانه و شروع کسب‌وکاری جدید). هرچند این‌ها همه مسائل خوب و جالبی بودند، ولی میزان استرس را در زندگی استیو بالا بردند. اوایل، او نسبت به این تغییرات احساس کلافگی می‌کرد، ولی در نهایت متوجه شد که چطور باید آن‌چه را که وارد ذهنش می‌شود، ساده‌سازی کند و حواسش به چیزهایی باشد که در همان لحظه در جریان هستند. بنابراین الان وقتی با هر سرگشته‌ای روبرو می‌گردد، وقت می‌گذراند، صد درصد حواسش به همان لحظه است؛ و وقتی کار می‌کند، به شکل موثر و کارآمدی کارهای مهمش را انجام می‌دهد.

استراتژی استیو و برای برآوردن مقابله با استرس در زندگی‌شان، استراتژی راحتی نیست. ولی کلاً جواب می‌دهد؛ البته اگر بخواهید به صورت روزانه انجامش دهید. این‌ها استراتژی‌هایی هستند که در این کتاب با آن‌ها آشنا خواهید شد.

چرا باید کتاب «پاکسازی ذهن برای موفقیت» بخوانید؟

این کتاب برای آن کسی مفید است که متوجه شده افکار کنترل نشده‌اش مزاحم تمرکز، کارایی، شادی و آرامش ذهنی‌اش هستند.

کتاب پاکسازی ذهن برای موفق شدن در زندگی گزینه‌ی خوبی‌ست برای شما، اگر:

- اغلب درگیر افکار اضطراب‌آور، منفی و غیرمفید هستید.
- زمان، تمرکز و انرژی با ارزش‌تان را به خاطر افکار زیاد و نگرانی هدر می‌دهید.

- در مورد شیوهی پایان دادن به تفکرات منفی و غیرقابل کنترل، احساس ناامیدی و سردرگمی می‌کنید.
- با مقدار زیادی استرس، اضطراب، تشویش و حتی افسردگی ناشی از کلافگی کلنجار می‌روید.
- می‌خواهید با پول، چیزهای مادی، کار، موفقیت یا کلاس اجتماعی، پوچی یا غم درونی‌تان را از بین ببرید.
- آن قدر مشغله دارید، کلافه‌اید یا استرس دارید که ارتباطتان با خود واقعی‌تان را از دست داده‌اید.
- می‌خواهید با سرگرمی، مواد مخدر و دیگر چیزهای زودگذر از مردان درد افکار و احساسات‌تان کم کنید.
- می‌خواهید در روابط‌های‌تان را عوض کنید و مدیریت و درک افکار، زبان، یاد بگیرد تا تحت سلطه‌ی افکار‌تان نباشید.
- رئیس، همسر یا اعضای خانواده‌تان از حواس‌پرتی، تعهدنداشتن، اضطراب یا استرس همیشگی‌تان ناراضی هستند.
- فقط می‌خواهید سبک زندگی متمرکزتر، آرام‌تر و شادتری داشته باشید.

هدف نهایی چیست؟

اگر می‌خواهید زندگی ذهنی ساده و آرامش‌بخش‌تری داشته باشید و بخشی از آن وقت و انرژی احساسی را دوباره به دست آورید که الان صرف فکر و خیال‌های بیهوده یا اضطراب می‌شود؛ پس کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید.

در این کتاب نه تنها با مهارت‌هایی آشنا می‌شوید که برای ساماندهی و مدیریت افکارتان، احتیاج‌شان دارید که علاوه بر این‌ها، استراتژی‌های موثری یاد می‌گیرید که فوری می‌توانید اجرای‌شان کنید.

حیطه‌های زیادی هستند که می‌خواهیم در این کتاب در میان‌شان صحبت کنیم؛ پس بهتر است کارمان را شروع کنیم و بگوییم چرا ما این قدر درگیر افکارمان می‌شویم و این کار چه تأثیری روی ما دارند؟

www.ketaboo.ir