

وراجی ذهن

نشخوارهای ذهنی را بشناسیم و مهار کنیم

■ نویسنده:

آلان واکر

■ مترجم:

غلامحسین علی‌مازندرانی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : کراس، ایتن Kross, Ethan
 عنوان و نام پدیدآور : وراجی ذهن: نشخوارهای ذهنی را بشناسیم و مهار کنیم / نویسنده اتان کراس؛ مترجم غلامحسین علی‌مازندرانی؛ ویراستار الناز خجسته.
 مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۳۱۴ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۳۵-۲
 وضعیت فهرست نویسی : قیما.
 یادداشت : عنوان اصلی: Chatter: the voice in our head, why it matters, and how to harness it, [2021]
 عنوان دیگر : نشخوارهای ذهنی را بشناسیم و مهار کنیم.
 موضوع : مکالمه با خود -- Self-talk
 موضوع : اندیشه و تفکر -- Thought and thinking
 موضوع : ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Communication -- Psychological aspects
 شناسه افزوده : علی‌مازندرانی، غلامحسین، ۱۳۴۹ - مترجم.
 شناسه افزوده : رجیبی، عالمه، ۱۳۵۰ - ویراستار.
 رده بندی کنگره : BF ۶۹۷/۵
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابخانه ملی : ۸۵۱۳۰۴۱

www.ketab.lk



نام کتاب	وراجی ذهن
نویسنده	اتان کراس
مترجم	غلامحسین علی‌مازندرانی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۶۵۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۳۵-۲

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 برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه.....
۸	نامه و گفت‌وگو.....
۱۲	رفتن به درون.....
۱۷	وضعیت پیش‌فرض.....
۲۱	معما.....
۲۳	فصل اول: چرا با خود حرف می‌زنیم!.....
۳۰	همه‌کاره بزرگ.....
۳۸	در سرزمین رؤیاها.....
۴۳	فصل دوم: وقتی گفت‌وگو با خودمان نتیجه وارونه می‌دهد.....
۴۷	گسست و شماره چهار جادویی.....
۵۳	دافعه اجتماعی.....
۶۲	پیانو درون سلول‌ها.....
۶۸	دارایی یا بدهکاری.....
۷۱	فصل سوم: چشم‌انداز را وسیع کنید.....
۷۶	سوم شخص عینی.....

۸۴	تناقض سلیمان
۹۱	سفر در زمان و قدرت قلم
۹۷	فصل چهارم: وقتی «من» بدل به «تو» شد!
۱۰۳	خودت را صدا کن
۱۰۹	شروع کن فردا!
۱۱۵	«تو» جهانی
۱۲۱	فصل پنجم: قدرت‌ها و مسؤولیت‌های دیگران
۱۲۴	از ارسطو تا فروید
۱۲۸	تله هم‌نشخواری
۱۳۲	کرک یا اسپوک
۱۳۸	حمایت ناپیدا
۱۴۵	فصل ششم: از بیرون به درون
۱۴۹	نیروی طبیعت
۱۵۶	فروکاستن خود
۱۶۳	اصل نادال
۱۶۹	فصل هفتم: جادوی ذهن
۱۷۴	از عروسک‌های نگران تا اسپری بینی!
۱۷۹	آرزوهای بزرگ
۱۸۶	جادوی ماهی‌گیری با کوسه‌ها
۱۹۴	جادوی ذهن
۱۹۵	نتیجه‌گیری
۲۰۵	ابزارها
۲۰۹	ابزارهایی که شامل دیگران نمی‌شود
۲۱۲	ابزارهایی جهت دریافت حمایت برای تسکین وراجی ذهن
۲۱۳	ابزارهای محیطی برای تسکین وراجی ذهن



در تاریکی اتاق نشیمن، چوب بیس‌بال در دست، ایستاده بودم. خیره، از پشت پنجره به ظلمات شب نگاه می‌کردم و ناامیدانه می‌کوشیدم تا همسر و فرزندم را از حمله دیوانه‌ای که نمی‌شناختم، حفظ کنم. دسته چوب بیس‌بال را چنان محکم در مشتم فشردم که همه مفاصل دستم از فرط فشار، رنگ‌پریده شده بود. چنان ترسی به وجودم غلبه کرده بود که اصلاً نمی‌دانستم باید منتظر چه کسی باشم و اگر آمد، چه کار کنم. افکار گوناگون با سرعت در سرم می‌چرخیدند و مدام یک‌چیز را تکرار می‌کردند.

به خود می‌گفتم: «همه‌اش تقصیر خودم است. خود من هستم که جان همسر و فرزند عزیزم که تازه به دنیا آمده را به خطر انداخته‌ام. ای وای که چه کرده‌ام! چه‌طور می‌توانم این مشکل را حل کنم؟» این افکار، مدام مثل یک کارناوال سیار در سرم دور می‌زد.

بدین ترتیب، در آن اتاق تاریک به تله افتاده و به چنگ انبوهی از کابوس‌های ذهنی، اسیر شده بودم. من به عنوان یک دانشمند، یک متخصص

رام کردن افکار سرکش منفی و مسؤول ارشد آزمایشگاهی که روی مسائل مربوط به «خویشتن‌داری» تحقیق و مطالعه می‌کند، اینک درمانده و بیچاره، چوب بیس‌بال در دست، به تاریکی آن سوی پنجره خیره شده بودم. کسی آن بیرون درصدد آزار من و خانواده‌ام نبود، بلکه آن «لولوخرخره» در ذهنم قدم می‌زد و زجرم می‌داد.

چگونه در دام این تله افتاده بودم؟

نامه و گفت‌وگو

آن روز، مثل همه روزهای دیگر شروع شد.

صبح زود از خواب برخاستم، لباس پوشیدم، به دختر کوچولویم صبحانه دادم و پوشکش را عوض کردم؛ سپس به سرعت صبحانه‌ام را خوردم، با همسرم خداحافظی کردم و به سمت محل کارم واقع در دانشگاه میشیگان^۱ به راه افتادم. آن روز بهاری در سال ۲۰۱۱، قدری سرد بود؛ ولی نور درخشان خورشید و آرامش فراگیر، آن را دلپذیر می‌کرد. به هر حال، گویا قرار بود که علی‌رغم آن آفتاب و آرامش، تیرگی و بی‌قراری بر افکار و احوال من چیره شود.

«تالار شرقی»، ساختمانی بسیار بزرگ با نمای آجری است که آزمایشگاه‌های روان‌شناسی دانشگاه میشیگان را در خود جای داده و دفتر کار من نیز همان‌جا قرار دارد. طبق معمول، همین که به سالن ورودی رسیدم، به سراغ صندوق پستی شخصی‌ام رفتم و آن را باز کردم. یک‌باره روی توده‌ای از مجلات علمی، پاکت نامه‌ای را دیدم که نشانی گیرنده نامه، روی آن دست‌نویس شده بود. این مطلب تعجب مرا برانگیخت، زیرا معمولاً هیچ نامه‌ای با پاکت دست‌نویس به نشانی محل کارم ارسال نمی‌شد. به هر حال، پاکت را گشودم، نامه را بیرون آوردم و همان‌طور که به طرف دفترم قدم می‌زدم، شروع به خواندنش کردم. چند لحظه بعد، حتی قبل از آن که بفهمم سرم چه قدر داغ

شده، دانه‌های درشت عرق را حس کردم که از پشت گردنم به پایین سرازیر شده بود.

نامه پر از تهدید بود. من هرگز قبل از آن روز، چنین نامه‌ای دریافت نکرده بودم. هفته قبل از آن ماجرا، در یک گفت‌وگوی کوتاه خبری که شب‌هنگام از شبکه تلویزیونی سی‌بی‌اس^۱ پخش می‌شد، شرکت کرده بودم تا درباره نتایج تحقیقات جدیدی که به‌همراه همکارانم در حوزه علم اعصاب انجام داده بودم، صحبت کنم. نتایج این تحقیقات، که در قالب یک مقاله به‌چاپ رسیده بود، نشان می‌داد که شباهت دردهای فیزیکی و عاطفی، بسیار بیش از آن حدی است که در گذشته پنداشته می‌شد. بر اساس آن تحقیقات، ما به این نتیجه رسیده بودیم که مغز، دردهای عاطفی و فیزیکی را به‌شیوه‌های مشابهی در خود ثبت می‌کند و بدین ترتیب، فهمیدیم که «شکستن قلب» یک واقعیت فیزیکی است.

من و همکارانم از به‌دست‌آوردن چنین نتایجی به هیجان آمده بودیم؛ اما اصلاً انتظار نداشتیم که خبرنگاران علمی، یکی پس از دیگری تماس بگیرند و اجازه نشر خبر را از ما بخواهند. به هر حال، خبر یافته‌ها خیلی زود در همه رسانه‌ها پخش شد و کار به جایی رسید که من حتی در فرصت استراحت میان کلاس‌های درس، باید به واحد سیار شبکه‌های تلویزیونی که در محوطه دانشگاه مستقر می‌شدند، می‌رفتم و بی‌آن‌که حتی فرصت مرور جمله‌بندی‌هایم را داشته باشم، در مصاحبه شرکت می‌کردم. آن‌ها نیز در فرصتی کوتاه، حداکثر چند ساعت، مصاحبه را روی آنتن می‌فرستادند و در نتیجه، صدا و سیمای من تقریباً از همه شبکه‌های تلویزیونی پخش می‌شد.

از این‌که کدام بخش از تحقیقات من باعث رنجش نویسنده نامه شده بود، هیچ چیز نمی‌دانستم؛ اما نوشته‌ها و تصاویری که روی کاغذ ترسیم کرده بود، نشان می‌داد چه احساسی نسبت به من دارد و البته، آن همه تنفر و خشونت که از متن نامه می‌بارید، تأییدی بود بر این ماجرا که احتمالاً هر کاری فکرش را

بکنید، از او برمی‌آید! بدتر این که نامه از جای دوری نیامده بود. یک جست‌وجوی مختصر اینترنتی در مورد مهر اداره پست روی پاکت، نشان داد نامه، از محلی که بیش از بیست کیلومتر با شهر من فاصله نداشت، ارسال شده بود. ناگهان مغزم به دَوران افتاد و افکارم در آن شروع به چرخیدن کردند. از قضا، به چنان درد عاطفی و خیمی دچار شده بودم که چیزی از دردهای جسمانی مهلک کم نداشت.

چند ساعت بعد، پس از گفت‌وگو و مشورت با چندین نفر از مدیران و همکاران دانشگاه، سرانجام به اداره پلیس مراجعه کردم و نگران و پریشان، انتظار می‌کشیدم تا نوبت به من برسد و با افسر نگهبان صحبت کنم. افسر پلیس، مرد مهربانی بود و با حوصله حرف‌هایم را شنید؛ اما نتوانست آرامش و اطمینان خاطر را به من بازگرداند. فقط سه اقدام را توصیه کرد؛ اول، به شرکت مخابرات بروم و مطمئن شوم که نشانی و شماره‌تلفنم جایی پخش نشده است؛ دوم، مراقب اطراف باشم تا اگر کسی تعقیبم کرد متوجه شوم؛ و سوم، هنگام مراجعت از محل کار به منزل، هر بار مسیر متفاوتی انتخاب کنم تا عبور و مرور به‌آسانی برای کسی قابل پیش‌بینی نباشد. البته سومین توصیه افسر نگهبان، از جمله کارهای موردعلاقه‌ام بود؛ ولی خب، همان گونه که گفتم، بیش از این نمی‌توانست کمکی به حالم کند و من که برخلاف انتظارم، پاسخ آرامش‌بخش و اطمینان‌افزایی نگرفته بودم، خود را هم‌چنان در برابر آن تهدید، یکه و تنها می‌دیدم.

آن روز مسیری بسیار طولانی به‌سوی منزل انتخاب کردم و هم‌چنان که از خیابان‌های مشجر آن آربور^۱ می‌گذشتم، به‌دنبال راه‌حلی برای این وضعیت بودم. در آن لحظات، به خود گفتم: «بیا حقایق و مستندات را مرور کنیم. آیا اصلاً لازم است نگران باشم؟ و چه اقداماتی باید انجام دهم؟»

بنا به نظر افسر پلیس و البته، اغلب کسانی که موضوع را با آن‌ها درمیان

گذاشته بودم، پاسخ آشکاری برای این پرسش‌ها وجود داشت: «نه، لازم نیست نگران باشی. این مسائل برای خیلی‌ها اتفاق می‌افتد و کاری هم برایش نمی‌توان کرد. طبیعی است که بترسی؛ ولی با رعایت آن توصیه‌ها می‌توانی خودت را آرام کنی. همهٔ چهره‌های سرشناس، گاهی تهدیدهای توخالی از این قبیل دریافت می‌کنند و اصولاً بعد از آن، هیچ اتفاقی نمی‌افتد. جای نگرانی نیست! این نیز بگذرد...»

اما نجاوهای درونی من، چیز دیگری بود. جریان افکار ناامیدکننده‌ام، در دور تسلسلی باطل افتاده بود و پیوسته قدرتمندتر می‌شد. صدای درونم که کم مانده بود دیوانه‌ام کند، فریاد می‌کشید: «حالا باید چه کار کنم؟ آیا برای منزل، دزدگیر و دوربین امنیتی بخرم؟ باید اسلحه بخرم؟ یا نقل مکان کنم؟ در این صورت، چگونه می‌توانم شغل جدیدی پیدا کنم؟»

نسخه‌های مختلف این افکار طی دو روز آتی، مدام در سرم می‌چرخید و مرا عصبی و عاجز کرده بود. اشتها نداشتم و آن قدر دربارهٔ آن نامهٔ تهدیدآمیز با همسرم گفت‌وگو کرده بودم که او نیز عصبی و درمانده شده بود و حتی چند بار تا مرز مشاجره نیز پیش رفتیم. کافی بود تا پرستار بچه کوچک‌ترین حرکتی کند که به نظرم مشکوک باشد. بلافاصله با تمام وجود به او خیره می‌شدم تا مبدا خطایی از او سر بزنند. مدام بدترین سناریوها را در مورد او مرور می‌کردم و اصلاً متوجه نبودم که او واقعاً مشغول انجام وظایف خود است.

و همین‌طور قدم می‌زدم.

دو شب متوالی، در حالی که همسر و فرزندم در خواب آرام بودند، در سالن طبقهٔ پایین، چوب بیس‌بال در دست، در تاریکی محض از پنجره به بیرون نگاه می‌کردم؛ ولی در هیچ کدام از آن لحظات نمی‌دانستم که اگر واقعاً مهاجمی را آن بیرون در حال پرسه‌زدن ببینم، باید چه کار کنم.

در دومین شب دلواپسی و نگرانی، اضطرابم به حد اعلا رسید. در همان حال، به جست‌وجوی «محافظ برای شخصیت‌های علمی» در اینترنت مشغول شدم.