



پاکسازی ذهن برای موفق شدن در زندگی

راهی بی نظیر برای از بین بردن

ترس، اضطراب و افکار منفی

بری داوینپرت

استیو اسکات

سرشناسه :	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 داوونپرت، استیو اسکات؛ ترجمه شادی حسن پور؛ ویراستار حسین یاغچی.	
مشخصات نشر :	تهران: نگاه نوین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری :	۲۰۰ص: ۱۵/۱۴/۵، ۱/۵ 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
شناسه افزوده:	اسکات، استیو
شناسه افزوده:	Scott, Steve
شناسه افزوده:	حسن پور، شادی، ۱۳۶۹ - مترجم
شناسه افزوده:	یاغچی، حسین، ۱۳۶۱ - ویراستار
رده بندی کنگره :	BF۶۳۷ ۱۳۹۶ ۱۸۷۵ ۹۰د/خ
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی :	۴۷۳۹۲۱۰

پاکسازی ذهن برای موفق شدن در زندگی
 راهی بی نظیر برای از بین بردن ترس، اضطراب و افکار منفی
 نویسندگان: بری داوونپرت، استیو اسکات
 ترجمه: شادی حسن پور
 ویراستار: حسین یاغچی
 انتشارات: نگاه نوین
 (مجموعه کتاب های ثروتمندان خودساخته)
 تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۱۷۱۴۷
 شابک: 978-600-97042-9-3
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: چهاردهم، ۱۴۰۱
 چاپ و صحافی: نینوا/قم ۰۲۵-۳۷۲۳۲۵۲۱
 قیمت: ۶۵ هزار تومان

فهرست

مقدمه: افکار چگونه روی نتایجی که می‌گیریم، اثر

۷ 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

www.ketab.ir

مقدمه

افکار چگونه روی نتایجی که می‌گیریم، اثر می‌گذارند؟

ساختن یک زندگی شاد چیز زیادی نمی‌خواهد؛
همه چیز بستگی دارد به خودتان؛ به افکارتان.

مارکوس اورلیوس

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

همه‌ی ما هر از گاهی دچار افکار منفی می‌شویم. ولی
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 چطور بدون دعوت و ناخواسته یکی بعد از دیگری ظاهر می‌شوند.

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

از طرف دیگر، خیلی از 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، این قدر لازم و خواستنی‌ست، پس چرا ما این قدر عرق فکریم 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 که تعداد ارتباطات بین این یاخته‌ها، یعنی بین 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 این طرز 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.

مکالمه‌ی همیشگی و درونی‌تان، حواس‌تان را از آنچه که در اطراف‌تان و همین حالا اتفاق می‌افتد، پرت می‌کند. باعث می‌شود تجربه‌های ارزشمندی را از دست بدهید و شادیِ 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 گهر بیاوریم و کشف کنیم. سعی می‌کنیم وسایل افراد و تجربه‌هایی را شناسایی کنیم که احتمالاً نمی‌گذارند ما به آرزوهای‌مان برسیم و باعث ناراحتی‌مان شده‌اند. هرچه 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 شوند، حال تان بدتر می‌شود. انگار که دو نفر هستید؛ یکی که فکر می‌کند و دیگری که قضاوت می‌کند؛ کسی که فکر می‌کند و 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 افکارمان بیش‌تر به‌خاطر ترس، احساس گناه و حسرت باشند، بیش‌تر دچار استرس، اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌شویم. بعضی وقت‌ها افکارمان، ما را با احساسات بد، فلج می‌کنند و دقیقاً همین احساسات هستند که حس صلح و رضایت درونی ما را از بین می‌برند.

هرچند که افکار ما، مقصر شماره‌ی یک این 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 خودشان و این چرخه ادامه پیدا می‌کند.

آیا سرنوشت 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، دنبال خودشان بکشند؟ آیا راهی هست که بتوان ذهنی صاف، و ما را از منفی‌گرایی و رنج داشت؟ شاید نتوانید همیشه خانه‌ی ذهن‌تان را خالی از به‌هم‌ریختگی نگه دارید، ولی می‌توانید به‌جدی روی افکارتان تأثیرگذار باشید تا کیفیت زندگی و خوشبختی‌تان را به شدت بالا ببرید. شاید فکر کردن، کاری اتوماتیک و غیرقابل کنترل به نظر برسد، ولی خیلی از الگوهای 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 عամدانه 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 نمی‌دیده‌اید. 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 اولویت قرار دهید، اهدافی را که دیگر به دردتان نمی‌خورند بگذارید کنار و متوجه شوید که زندگی روزمره‌تان را چطور پیش ببرید.

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 هم ریختگی ذهنی‌تان استفاده کنید؛ یعنی پاکسازی همان به هم ریختگی 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 موفق شدن در زندگی» به چهار بخش اطلاعات‌محور تقسیم شده است که می‌توانید از آن‌ها برای به‌وجود آوردن تغییر در هر جنبه‌ی خاص از زندگی‌تان

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

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

متوجه خواهید شد که این کتاب، پر از تمرین هایی است که می توانند تأثیری سریع و مثبت روی ذهنیت تان داشته باشند. به خاطر حجم بالای موارد آموزشی، پیشنهاد می کنیم یک بار کل کتاب را بخوانید و بعد، دوباره برگردید سراغ شناسایی حیطه هایی از زندگی تان که بیشترین کار و تلاش را لازم دارند در واقع، باید نکات پیروزی بخشی را پیدا کنید که تأثیر سریعی روی زندگی تلپ می گذارند. ما چه کسی هستیم؟

بری، بنیان گذار سایت شخصی Live Bold and Bloom است که برنده ی جایزه شده است. او یک مربی معتبر شخصی و سازنده ی دوره های آموزشی آن لاین است و استراتژی هایی کاربردی به مردم یاد می دهد تا از منطقه ی رفاهی ذهن شان دور شوند و زندگی ای شادتر، غنی تر و موفق تر را تجربه کنند. او در ضمن، نویسنده ی مجموعه کتاب های پیشرفت شخصی در زمینه ی عادت های مثبت، شوق زندگی، اعتماد به نفس، تمرکز حواس و ساده سازی ست.

بری به عنوان یک کارآفرین، مادر سه کودک و خانه دار، اول از همه می داند که ساده سازی و مدیریت زندگی درونی و

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

ما نویسندگان دو کتاب دیگر در مورد تمرکز حواس و سبک زندگی ساده‌تر هم هستیم: کتاب‌های «ده دقیقه ساماندهی: عادت ساده‌سازی منزل 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 می‌دهد، که نشان می‌دهند حذف «نویز» و چیزهای اضافی از زندگی‌تان چطور می‌تواند تاثیری 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 وبلاگ‌نویسی 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 زمان و انرژی بیش‌تری احتیاج داشتند.

او تازگی‌ها از حومه‌ی شلوغ و متراکم آتلانتا به اشویل کارولینای شمالی نقل 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 پرستیژ ترجیح داده است. در زندگی روزمره‌اش سعی می‌کند با استفاده از مدیتیشن، ورزش و گردش در طبیعت، تمرکزش را روی ایجاد تعادل و حضور ذهن در زندگی حفظ کند.

۵ استان استیو

استیو در چندین و چند سال، زندگی ساده‌گرایانه‌ای 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 همسر و پسرش وقت می‌گذرانند، صددرصد حواسش به همان لحظه است؛ و وقتی کار می‌کند، به شکل موثر و کارآمدی کارهای مهمش را انجام می‌دهد.

استراتژی استیو و بری برای مقابله با استرس در زندگی‌شان، استراتژی راحتی نیست. ولی کاملاً 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 موفق شدن» را 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 خوبی است 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.