

۱۴۰۳/۱/۱۴
۲۰۹۱۴۵۱

رهایی از افکار سمی

با منظم کردن ذهن

نوشته‌ی زویبی مکی

برگردان منصوره شریفی، حمید نمازیها



انتشارات لیوسا

McKey, Zoe

مک‌کی، زویی
رهایی از افکار سمی با منظم کردن ذهن / زویی
مک‌کی / منصوره شریفی، حمید نمازیها
۱۲۰ ص

The disciplined mind

موفقیت، جنبه‌های روان‌شناسی، خودسازی، خویشن‌داری
BF ۶۳۷
۱۵۸/۱
۶۰۷۲۰۵۸

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: دهم ۱۴۰۳

■ تیراژ: ۳۰۰ نسخه

■ چاپ: احمدی

■ صحافی: روشنگر

■ قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: رهایی از افکار سمی

■ نویسنده: زویی مک‌کی

■ مترجم: منصوره شریفی، حمید نمازیها

■ ویراستار: گیتی صفرزاده

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۵۰-۸



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کد پستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست

مقدمه‌ی نویسنده	۵
فصل اول: بپذیرید که در زندگی همه چیز نوعی مبادله است	۱۵
فصل دوم: مسئولیت‌پذیری	۲۷
فصل سوم: برای داشتن آرامش خاطر، به مغزتان اعتماد نکنید	۳۳
فصل چهارم: زبان بدن	۳۹
فصل پنجم: یاد بگیرید بر استرس چیره شوید	۴۵
فصل ششم: با زندگی واقعی خود در صلح باشید	۶۱
فصل هفتم: یک چیز را انتخاب کنید و درون آن شیرجه بزنید	۷۱
فصل هشتم: خودت را بشناس	۷۹
فصل نهم: جذب نکنید، عمل کنید	۸۹
فصل دهم: شکست و یادگیری	۹۵
فصل یازدهم: تمرین، تمرین، تمرین	۱۰۱
سخن پایانی	۱۱۱
ضمایم	۱۱۵

مقدمه‌ی نویسنده

پروردگارا به من آرامشی عطا کن تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم،
شجاعتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دورا بدانم.
نیایش آرامش‌بخش - رین هولند نیبور^۱

در سن چهارده سالگی زندگی من به کلی عوض شد. من برای به‌دست آوردن موقعیت‌های بهتر و کسب دانش خانم را در رومانی ترک کردم و به مجارستان رفتم. والدینم نمی‌توانستند هیچ‌گونه کمک مالی بکنند. من حتی نمی‌توانستم یک آپارتمان اجاره کنم، به همین دلیل در خوابگاه رایگان دبیرستان مستقر شدم. خوابگاه جایی بود که می‌توانستم وسایلم را آن‌جا بگذارم، بخوابم و حمام کنم و نه چیزی بیشتر. پیش از اینکه ذهن خودتان را درگیر سایر چیزهایی که نیاز داشتم بکنید، باید به غذا اشاره کنم. در آن‌جا از غذا خبری نبود و من با ذهن چهارده ساله‌ی خودم فکر می‌کردم: «قبل از اینکه از گرسنگی تلف شوم حداقل می‌توانم حمام کنم». اینکه نمی‌توانستم حتی هزینه‌ی اندک غذای ناهارخوری خوابگاه را پرداخت کنم ربطی به مدرسه نداشت، به‌خصوص که آن غذاها برای کودکان فقیر آماده می‌شد. اما من از آنها هم فقیرتر بودم، به‌نحوی که اگر نمودار لاغری را در بین دانش‌آموزان می‌کشیدم، من در بالاترین نقطه‌ی نمودار جای می‌گرفتم. با این حال، احساسی نیرومند و افتخارآمیز

داشتم، سَرَم را بالا می‌گرفتم و برای اینکه درخواست کمک نکنم، مبارزه می‌کردم. با خود می‌گفتم: من یک جنگجو هستم، یک انسان سَرزنده و باید با این موضوع کنار بیایم.

من با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کردم. هنگام ناهار در سالن غذاخوری، به غذا خوردن دیگران نگاه می‌کردم و امیدوار بودم یک نفر از غذای خودش به من بدهد که هیچ‌وقت هم اتفاق نمی‌افتاد. بیشترین امیدم این بود که یک نفر غذایش را تمام نکند و میز را ترک کند، آن‌وقت می‌توانستم با باقیمانده‌ی غذای او جشن بگیرم. اما غرور احمقانه‌ام مرا وادار می‌کرد که به‌جای جشن گرفتن گرسنه بمانم، چون می‌ترسیدم کسی مرا ببیند. نمونه‌ای از یک نوجوان بودم که نگران تصویر خودش است. روز جمعه برای خودم دلیل می‌آوردم که: «نه، من گرسنه نیستم، چون تمام هفته را غذا خورده‌ام.» بنابراین فقط می‌نخستم، اخم‌هایم را درهم و دعا می‌کردم تا پیش از رسیدن من به سالن غذاخوری پس‌مانده‌ی غذاها را جمع‌آوری و تمیز نکنند.

سه روز به مدت طولانی، امیدوارانه اطراف آنجا ایستادم تا اینکه مقداری غذا به‌دست بیاورم اما موفق نشدم. تنها چیزی که می‌شنیدم صدای غُرغُر معده‌ام بود که در سالن غذاخوری پخش می‌شد. شاید از تعداد زیاد ظرف‌هایی که باید جمع کند و بشوید، شکایت می‌کرد.

یک فرصت طلایی

روز بعد، پس از تمام شدن وقت ناهار، به آشپزخانه رفتم، ظرف‌ها را جمع‌آوری کردم و داخل گاری مخصوص گذاشتم. مسئول سالن غذاخوری خیلی شگفت‌زده شد و به خاطر کمک‌های من قدردانی کرد. درست در همان لحظه معده‌ام مانند یک سگ تربیت شده غُرغُر کرد و پیام واضحی را به مسئول

سالن - که مادر سه فرزند بود - انتقال داد. او به من گفت آن طرف مقدار زیادی پنبه مانده‌ی غذا هست و در صورتی که گرسنه هستم، می‌تواند یک یا دو بشقاب از آن یا هر مقداری که می‌خواهم به من بدهد وگرنه همه‌ی آنها را دور می‌ریزد. از آن زمان به بعد، هم یک شغل داشتم و هم حقوق می‌گرفتم. در واقع زمان و انرژی‌ام را با غذا مبادله می‌کردم.

حالا برگردیم به موضوعی که در ابتدای فصل صحبت کردیم. در آن زمان فهمیدم که نمی‌توانم قوانین مدرسه را در مجارستان تغییر دهم؛ نمی‌توانم وزارت آموزش و پرورش را متقاعد کنم که غذا، شهریه و مسکن رایگان در اختیار دانش آموزان قرار دهد. حتی اگر موفق می‌شدم این کار را انجام دهم، برای بهتر کردن وضعیتی که داشتم بسیار دیر بود. راه حل مشکل درست جلوی من بود و خوشبختانه فرصت داشتم آن چیزهایی را که می‌توانستم تغییر بدهم، و آن هم خیلی سریع اتفاق افتاد.

نمی‌توانید چیزهایی را که تحت کنترلتان نیستند، تغییر دهید

شما می‌توانید تنها چیزهایی را که تحت کنترلتان هستند، تغییر دهید. امروزه مردم می‌خواهند همه چیز را تحت کنترل خودشان داشته باشند و هنگامی که نمی‌توانند این کار را بکنند، ناامید می‌شوند. در چنین حالتی از ناامیدی، آنها از راه‌حل‌های دیگری که می‌تواند مشکلمان را حل کند، چشم‌پوشی می‌کنند. در وضعیتی که داشتم، می‌خواستم نظام آموزشی، ذهنیت همکلاسی‌هایم و هر چیز دیگری را تغییر دهم، پیش از اینکه به تغییر نگرش‌ها و باورهای خودم بپردازم.

همان‌گونه که نیبور می‌گوید: پروردگارا به من آرامشی عطا کن تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم، شجاعتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم.

بسیاری از ناتوانی‌های ما در کنترل شرایط، ناشی از تشخیص نادرست ما از دایره‌ی نفوذمان است. ما مسئول زندگی خودمان هستیم اما به این معنی نیست که همه چیز باید مطابق میل و روش ما پیش برود، هرچند این هم موردی ندارد. آنچه می‌توانیم انتخاب کنیم، باورها و اصولی هستند که به واسطه‌ی آنها زندگی می‌کنیم. آگاهی داشتن از این اصول، رمز موفقیت ما در تصمیم‌گیری‌های بهتر، کنترل بیشتر امور و مسئولیت‌پذیری درباره‌ی تصمیم‌هایمان است.

استفان کاوی^۱ در بهترین کتاب خود به نام هفت عادت مردمان مؤثر^۲ از اصول مفیدی می‌گوید که افراد بتوانند با آن زندگی کنند. یکی از این اصول عمل‌گرا بودن است. ما به‌عنوان انسان، قادریم که شخصیت خودمان را آزمایش کنیم، می‌توانیم انتخاب کنیم که خودمان را چگونه ببینیم و در موقعیت‌های مختلف چگونه واکنش نشان دهیم. می‌توانیم تمرین کنیم که بیشتر اثربخش باشیم. در این باره کاوی معتقد است افراد به‌جای اینکه همیشه واکنش نشان دهند، باید تلاش کنند که دست به عمل بزنند.

واکنش نشان دادن نوعی انفعال است. افرادی که در این گروه هستند باور دارند که رویدادهای زندگی برای‌شان اتفاق می‌افتد. ما اغلب بهانه‌های آنها را می‌شنویم که:

«این راه و روش من است.»

«نمی‌توانم هیچ کاری درباره‌ی آن انجام دهم.»

«من نمی‌توانم.»

مشکل این افراد از آن‌جا ناشی می‌شود که بیشتر اوقات غافلگیر می‌شوند و به نظر می‌رسد که هیچ چیز تحت کنترلشان نیست. مسأله‌ی اصلی خود

1. Stephen Covey

2. Seven Habits of Highly Effective

مشکل نیست، بلکه ذهنیت واکنش‌پذیر این افراد است. افراد واکنش‌پذیر احساس می‌کنند که همواره قربانی می‌شوند. آنها برای برطرف ساختن مشکل هیچ کاری انجام نمی‌دهند و مشکلات همچنان پابرجا می‌مانند و در پایان روز، مشکل آنها بزرگ‌تر خواهد شد.

از سوی دیگر، همان‌طور که کاوی می‌گوید، افراد عمل‌گرا می‌دانند که مسئولیت‌پذیرند و نیز توانایی پاسخ‌گویی دارند. درواقع این افراد توانایی انتخاب پاسخ درست به محرک‌ها و موقعیت‌های مختلف را دارا هستند. او می‌گوید چنانچه همواره بین محرک و پاسخ یک وقفه‌ی کوتاه بیندازید، آن‌گاه می‌توانید تصمیم‌گیری و واکنش بهتری داشته باشید:

«من تصمیم می‌گیرم و واکنش‌هایم را کنترل می‌کنم.»

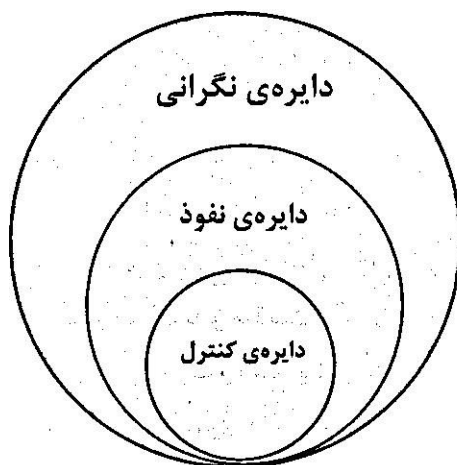
«بگذار تصمیم دیگری را جایگزین آن کنم.»

«من انتخاب می‌کنم.»

کاوی دایره‌ی نگرانی (یک دایره‌ی بزرگ) و دایره‌ی نفوذ (یک دایره‌ی کوچک‌تر داخل دایره‌ی بزرگ) [و دایره‌ی کنترل (یک دایره‌ی کوچک‌تر داخل دایره‌ی نفوذ)]^۱ را مطرح می‌کند. به نظر او ما باید روی بخش‌هایی از دایره‌ی نفوذمان تمرکز کنیم که می‌توانیم تغییرات مؤثری در آن به‌وجود آوریم [و این همان دایره‌ی کنترل است].

به بیان دیگر، باید زمان و انرژی خود را روی چیزهایی سرمایه‌گذاری کنیم که می‌توانیم کاری در موردشان انجام دهیم. افراد واکنشی مایلند که روی دایره‌ی نگرانی‌های‌شان متمرکز شوند، درحالی‌که افراد عمل‌گرا روی دایره‌ی نفوذشان متمرکزند.

۱. مطالب داخل کروشه و تصویر دایره‌ها برگرفته از کتاب استفان کاوی است. م.



انرژی و زمان خودمان را صرف هر چیزی نکنیم، به آن قدرت می‌بخشیم؛ بنابراین می‌توانیم خودمان را کنترل کنیم. رویکردمان برای تغییر، باید همه‌جانبه و درونی باشد. ما برای گسترش تغییرات مثبت به دنیا آمده‌ایم: «من می‌توانم ذهن بازتری داشته باشم. می‌توانم با توان بیشتر کار کنم. می‌توانم سرعتم را کم کنم و بیشتر بیندیشم.» و در وضعیتی که من داشتم با خود گفتم: «می‌توانم فعال باشم و به سرپرست سالن غذاخوری پیشنهاد کمک و همکاری بدهم.»

قبول کنید که نمی‌توانید روی تمام مواردی که در دایره نگرانی‌های‌تان وجود دارد نفوذ داشته باشید، اما می‌توانید با پذیرفتن دایره نفوذ خود، زندگی‌تان را بهبود بخشید. در هر کاری که انجام می‌دهید، مسئولیت عمل خود را به عهده بگیرید. صرف نظر از اینکه در به وجود آمدن مشکلات‌تان مقصر هستید یا نه، اما مسئولیت آن همچنان به عهده‌ی شماست.

این امر جنبه‌ی دیگری از زندگی افرادی را که بین مقصر بودن و مسئولیت‌پذیری سردرگم شده‌اند، مشخص می‌کند. برای اینکه ذهن سازمان‌یافته و منظمی داشته

باشیم باید این ایده را که مسئولیت‌پذیری مساوی با مقصر بودن است، رها کنیم. اینها با هم مترادف نیستند. افراد به‌طور معمول از پذیرش مسئولیت می‌پرهیزند زیرا فکر می‌کنند که مقصر شناخته می‌شوند. شاید بعضی چیزها در زندگی‌تان اشتباه باشد و شما مقصر نباشید، اما هنوز هم مسئولیت درست کردن آنها به عهده‌ی شماست.

برای نمونه، اگر برای رفتن به محل کار زمانی کافی در اختیار دارید اما به دلیل وقوع تصادف در بزرگراه برای مدت طولانی در ترافیک گیر می‌کنید، در این حادثه شما مقصر نیستید، اما در این شرایط مسئولیت دارید که با محل کارتان تماس بگیرید و به رئیس بگویید که با تأخیر می‌رسید. در اینجا هرچند مقصر نیستید، اما به‌هرحال به محل کارتان دیر می‌رسید.

بعضی وقت‌ها که اشتباهی را به‌طور غیرعمد انجام می‌دهید، باید مسئولیت آن را بپذیرید. برای نمونه، شما تصادفی قهوه‌تان را روی کسی می‌ریزید. با وجود اینکه نمی‌خواستید این کار را انجام دهید، اما باز هم مقصر هستید. شما باید مسئولیت آن را بپذیرید، حتی اگر ناخواسته باشد. لکه‌ی قهوه هنوز هم روی پیراهن آن شخص هست. می‌توانید عذرخواهی کنید و بگویید که هزینه‌ی خشک‌شویی را می‌پردازید. بیشتر افراد نمی‌پذیرند که پولی دریافت کنند، اما اگر نشان بدهید که به‌راستی پشیمان هستید و راه‌حلی برای رفع مشکلی که مسببش بوده‌اید ارائه دهید، آنها احساس بهتری خواهند داشت.

اتفاق‌های سخت‌تری هم در زندگی‌تان وجود دارد که در همه‌ی آنها مقصر نبوده‌اید. برای نمونه، متوجه شده‌اید که نوزادتان به احتمال زیاد با چندین اختلال ذهنی و جسمی متولد می‌شود. در اینجا مقصر نیستید، اما باید تصمیم بگیرید و مسئولیت نتیجه‌ی این تصمیم‌گیری با شماست. هر تصمیمی که بگیرید، پیامد مادام‌العمری را برایتان به‌دنبال خواهد داشت که ناچارید با آن زندگی کنید.

هر اندازه مسئولیت‌پذیری شما بیشتر باشد، کنترل بیشتری روی زندگی خود خواهید داشت و دایره‌ی نفوذتان گسترده‌تر خواهد شد. چرا؟ زیرا همین‌که مسئولیت بعضی چیزها را می‌پذیرید، پرشی از گذشته به حال می‌کنید و مسائلتان در زمان حال حل و فصل می‌شود. برای به حداکثر رساندن کنترل در موقعیت‌های مختلف چه مراحلی وجود دارد؟

۱. بدانید به چه نتیجه‌ای می‌خواهید دست یابید.
۲. برای شرایط اضطراری که برنامه‌های‌تان را به تأخیر می‌اندازند، آماده باشید.
۳. در مسیر رسیدن به اهدافتان انعطاف‌پذیر باشید.
۴. در مورد هدف‌های‌تان هم انعطاف داشته باشید.
۵. مسئولیت‌پذیر باشید.

این مراحل، همان‌گونه که برای مشکلات بزرگ کاربرد دارد، می‌تواند برای چیزهای کوچک‌تر هم به کار رود. به حداکثر رساندن کنترل و پذیرش مسئولیت، دومین تمرین ضروری است. در موقعیت‌های پرفشار، یادداشتی از واکنش‌های خودتان تهیه کنید. شما چگونه واکنش نشان می‌دهید؟ آیا بر اساس ارزش‌های‌تان رفتار می‌کنید؟ آیا می‌توانید آرامشتان را حفظ کنید؟ آیا از دایره‌ی نفوذتان استفاده می‌کنید؟

برای کدام یک از بخش‌های زندگی‌تان بیشترین کنترل و مسئولیت‌پذیری را داشته‌اید؟ در کدام یک از موقعیت‌ها بیشترین حالت دفاعی، عصبانیت یا ناامیدی را داشته‌اید؟ در دایره‌ی نگرانی‌های‌تان کدام موارد را قدرتمندتر می‌سازید؟ با این جنبه‌ها از شخصیت کنونی‌تان آشنا شوید. آگاهی کلید رشد است.

یک ارزیابی از خودتان به روش زیر تهیه کنید:

۱. اینها رخدادهایی هستند که من در دایره‌ی نگرانی‌هایم نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهم:

-
-
-
-
-

۲. وقتی احساس می‌کنم کنترل از دستم خارج شده است، معمولاً این‌گونه واکنش نشان می‌دهم:

www.ketab.ir

-
-
-
-
-

۳. اینها تغییرات سریعی هستند که می‌خواهم برای مطابقت با ارزش‌هایم و با استفاده از دایره‌ی نفوذم ایجاد کنم:

-
-
-
-
-

نکات کلیدی برای نظم بخشیدن به ذهن شما

- ✓ شما چیزهایی را می‌توانید تغییر دهید که در دایره‌ی نفوذتان باشند. آنها را به گونه‌ای تغییر دهید که مناسب و شایسته‌ی زندگی شما باشند.
- ✓ پذیرفتن مسئولیت انجام کارها، به معنی مقصر بودن در انجام آن کارها نیست.
- ✓ واکنش‌های خود را بشناسید و چیزهایی را که در دایره‌ی نگرانی‌هایتان وجود دارد، تغییر دهید.