

افکار سَمی

[ذهن منظم]

زویی مکی
مترجم: اکرم افشار

Disciplined Mind

Zoe
McKey

اراده خود را تقویت کنید
و کنترل افکار خود را
به دست گیرید.

سرشناسه: مکی، زونی / McKey, Zoe / عنوان و نام پدیدآور: افکار رسمی [ذهن منظم]: اراده خود را تقویت کنید و کنترل افکار خود را به دست بگیرید
 زویی مکی: مترجم اکرم افشار؛ ویراستار سحر عاشق. مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.؛ مصور: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م. / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۷۱-۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The disciplined mind : develop mental toughness, strengthen your willpower, and control your thoughts, [2019].

عنوان دیگر: اراده خود را تقویت کنید و کنترل افکار خود را به دست بگیرید.

عنوان دیگر: بهایی از افکار رسمی با منظم کردن ذهن.

موضوع: موفقیت -- جنبه های روان شناسی Success -- Psychological aspects

خودسازی -- جنبه های مذهبی Self-actualization (Psychology) -- Religious aspects

عزم راسخ Determination (Personality trait)

خویشتن داری Self-control / شناسه افزوده: افشار، اکرم، ۱۳۶۴، مترجم

رده بندی کنگره: ۸ / BF۶۳۷ / رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۴۸۳۲۵ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

شناسنامه

عنوان:.....افکار رسمی (ذهن منظم)

نویسنده:.....زویی مک کی

مترجم:.....اکرم افشار

ویراستار:.....سحر عاشق

صفحه آرایشی:.....محدثه بلقان آبادی

ناشر:.....آرنیک کتاب

گرافیک و تولید محتوا:.....۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳

چاپخانه:.....ولیعصر

نوبت چاپ:.....اول/۱۴۰۳

شمارگان:.....۵۰۰ نسخه

شابک:.....۹۸۷-۶۲۲-۵۶۷۲-۷۱-۰

مرکز بخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳ / ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳

مقدمه	۷
تا زمانی که کنترل امور را در دست نگیرید، قادر به تغییر نخواهید بود.	۱۰
فصل اول (بپذیرید که در زندگی همه چیز یک معامله است)	۱۸
ارزشمندترین هزینه ی فرصت، برای وقت شماست.	۲۵
قانون تقابل عمل	۲۶
فصل دوم (مسئولیت پذیری)	۳۴
دنیا در قبال شما مسئولیتی ندارد؛ شما در دنیا مسئول خود هستید.	۳۷
فصل سوم (بدست آوردن آرامش خاطر)	۴۴
چگونه می توانید باورهای خود را به چالش بکشید؟	۴۸
فصل چهارم (زبان بدن)	۵۲
چگونه می توانید مهارت خواندن زبان بدن خود را بالا ببرید؟	۵۸
فصل پنجم (بیاموزید که بر استرس خود غلبه کنید)	۶۰
مهم ترین دلیل ایجاد استرس چیست؟	۶۱
چگونه می توانید استرس خود را به بهترین نحو مدیریت کنید؟	۶۵
آرام باشید، بخورید، بخوابید و آموزش ببینید.	۶۷
چگونه می توانید صبورتر باشید؟	۶۹
تمرین یادگیری صبر و بردباری	۷۵
فصل ششم (در زندگی واقعی خود در صلح باشید)	۷۶
چه اتفاقی برای خوشبختی ما افتاده است؟	۷۷
کمال گرایی می تواند یک نقطه ضعف باشد.	۷۸

۷۸.....	چرا رسانه های اجتماعی بر ما تأثیر زیادی دارند؟
۸۲.....	رابطه ی بین جستجوی خوشبختی و شبکه های اجتماعی
۸۳.....	نگرانی هایی در مورد شبکه های اجتماعی
۸۸.....	فصل هفتم (روی انتخاباتان کار کنید)
۹۸.....	فصل هشتم (خودتان را بشناسید)
۱۰۵.....	خویشتن داری
۱۰۵.....	تفاوت بین صبر و خویشتن داری چیست؟
۱۱۰.....	فصل نهم (جذب نکنید، عمل کنید)
۱۱۸.....	فصل دهم (شکست و یادگیری)
۱۲۴.....	اولین قدم برای رهایی از آن چیست؟
۱۲۶.....	فصل یازدهم (تمرین، تمرین، تمرین)
۱۲۹.....	تفاوت بین یادگیری و تمرین
۱۳۱.....	ذهن منظم رضایت لحظه ای را نمی پذیرد
۱۳۲.....	ذهن منظم، متوجهی زمان خروج از لحظه ی حال می شود
۱۳۴.....	آن چه را که ما تمرین می کنیم، به عادت تبدیل می شود
۱۳۵.....	به دنبال میانبر نباشید
۱۴۰.....	فصل دوازدهم (نظرات پایانی)

«پروردگارا، به من آرامشی عطا فرما تا بتوانم چیزهایی که نمی‌توانم
تغییر دهم را بپذیرم، شهامتی عطا کن که تا چیزهایی را که می‌توانم
تغییر دهم، تغییر دهم و خردی عطا کن تا بتوانم تفاوت این دو را
تشخیص دهم».

کارل پائول

سال‌ها پیش زندگی من به یکباره تغییر کرد. من شهر خود، رومانی را ترک
کردم و به مجارستان که در آن‌جا بورسیه شده بودم، رفتم. در مجارستان
فرصت‌های بهتری در انتظارم بود. خانواده‌ی ثروتمندی نداشتم. از آن‌جا
که استطاعت اجاره‌ی آپارتمان را نداشتم، در خوابگاه رایگان دبیرستان
اقامت کردم. خوابگاه رایگان، تنها امکانات پیش‌پاافتاده را در اختیارتان
می‌گذارد؛ جایی برای نگهداری وسایل، خوابیدن و سرویس بهداشتی و
دیگر هیچ. قبل از این‌که شما به این فکر کنید که جز این موارد، به چه
چیزهای دیگری نیاز دارم، خودم شما را راهنمایی می‌کنم: «غذا!» در کمال
تعجب غذا جزو خدمات خوابگاه رایگان نیست! با مغز چهارده ساله‌ام
به شکل حیرت‌آوری به این فکر کردم: «حداقل می‌توانم قبل از این‌که از
گرسنگی بمیرم، غسل کنم!»

این مشکل مدرسه نبود که من حتی استطاعت تهیه‌ی غذای ارزان قیمت
آشپزخانه‌ی خوابگاه که مختص بچه‌های بی‌بضاعت بود را نیز ندارم! اگر

بچه‌های مدرسه را مورد ارزیابی قرار می‌دادیم، بچه‌ها همگی لاغر و نحیف بودند؛ اما من حتی از بقیه هم فقیرتر و نحیف‌تر بودم. با این وجود من همیشه احساس غرور می‌کردم و سر خود را بالا نگه می‌داشتم و همیشه از درخواست کمک امتناع می‌کردم. دیدگاه من این بود که من یک برنده هستم؛ نه یک بازنده، به طور حتم از پسِ آن بر خواهم آمد.

هنگام نهار در آشپزخانه، غمگین و تنها کناری می‌نشستم و با تصور «با مشکلات بجنگ» به غذاهای دیگران نگاه می‌کردم و امیدوار بودم که کسی نهار خود را به من بدهد؛ اما هرگز این اتفاق نیفتاد! بزرگ‌ترین آرزویی که می‌توانستم داشته باشم، این بود که کسی غذای خود را نصف و نیمه بخورد و باقی غذا را روی میز رها کند تا من بقیه‌ی آن را بخورم. حتی در آن هنگام هم غرور احمقانه‌ام به جای دعوت من به یک ضیافت محقرانه، مرا روزه نگه می‌داشت؛ چرا که ترسِ آن را داشت که کسی مرا در حال خوردنِ پس‌مانده‌ی غذای دیگران ببیند.

نوجوانی خجالتی بودم که بسیار به وجهه‌ی خود اهمیت می‌داد. در ذهن خود تصور می‌کردم که خواهم گفت: «نه، من گرسنه نیستم. من این هفته غذا خوردم!» بنابراین فقط غمگین و اخم‌آلود می‌نشستم و دعا می‌کردم که خانم خدمتکار قبل از این که بتوانم چیزی بخورم، باقی‌مانده‌ی غذاها را جمع نکند.

با این امید که اگر زمان بیشتری در آن جا بمانم، سرانجام چیزی برای خوردن گیرم می‌آید، سه روز را سپری کردم؛ اما چنین نشد! علاوه بر صدای غرغر شکم خودم، تنها چیزی که شنیدم صدای بلند خانم خدمتکارِ سالن

غذاخوری بود که از زیادیِ تعداد ظرف‌هایی که باید جمع می‌کرد و می‌شست، شکایت می‌کرد.

در یک لحظه فکری به ذهنم خطور کرد! روز بعد، پس از اتمام وقت نهار، به آشپزخانه رفتم و شروع کردم به جمع‌آوری ظرف‌ها و آن‌ها را بر روی ترولی^۱ گذاشتم. خانم خدمتکار از کمک من بسیار متعجب شد و در عین حال سپاس‌گزار بود. در همین زمان، شکم من مانند یک سگ آموزش‌دیده درست در لحظه‌ی مناسب شروع به قاروقور کرد و پیام واضحی به این مادری که سه فرزند داشت، رساند. او به من گفت که اگر گرسنه هستم، باقیمانده‌ی غذاها آن جاست و می‌تواند یک یا دو بشقاب یا هر مقدار که بخواهم، غذا به من بدهد؛ چرا که در غیر این صورت همه‌ی آن‌ها را به دور خواهد ریخت. از آن لحظه به بعد، من یک شغل و حقوق داشتم که وقت و انرژی خود را با غذا مبادله می‌کردم!

ریشه‌ی بسیاری از سرخوردگی‌های ما
در زمینه‌ی کنترل، ریشه در عدم آگاهی
دقیق ما از دایره‌ی نفوذمان است.



با بازگشت به ابتدای فصل، من متوجه شدم که نمی‌توانم سیستم تحصیل در مجارستان را تغییر دهم. من نمی‌توانستم وزارت آموزش و پرورش را مجبور کنم که در کنار آموزش و خوابگاه، سه وعده غذای ساده را نیز به بچه‌ها

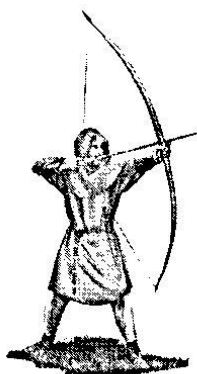
۱. چرخ دستی حمل ظروف

بدهد. حتی اگر موفق می‌شدم، برای بهبود وضعیت من خیلی دیر شده بود. راه حل مشکل من، درست پیش روی من بود و من خوشبختانه توانستم از این فرصت استفاده کرده و آن‌چه را که می‌توانستم، تغییر دادم و این در زندگی من بسیار تأثیرگذار بود.

تا زمانی که کنترل امور را در دست نگیرید، قادر به تغییر آن نخواهید بود

چیزهایی که شما می‌توانید آن را تغییر دهید، تنها چیزهایی هستند که تحت کنترل شما هستند. امروزه افراد دوست دارند که کنترل همه‌ی امور را به دست گیرند؛ اما وقتی موفق نمی‌شوند، سریع ناامید و مأیوس می‌شوند و در این وضعیت، برخی از راه‌حل‌هایی که می‌توانند مشکلات آن‌ها را مرتفع سازد، نادیده می‌گیرند. در قضیه‌ی خودم، بدون این‌که به تغییر در نگرش خود فکر کنم، قصد داشتم سیستم آموزشی، ذهن هم‌کلاسی‌ها و همه چیز را تغییر دهم.

من جمله‌ی نیبور را دوباره بیان می‌کنم: «پروردگارا، به من آرامشی عطا فرما تا بتوانم چیزهایی که نمی‌توانم تغییر دهم را بپذیرم، شهامتی عطا کن تا چیزهایی که می‌توانم تغییر دهم را تغییر دهم و خردی عطا کن تا بتوانم تفاوت این دو را تشخیص دهم.»



از آن جایی که افراد واکنش‌گرا احساس می‌کنند که قربانی هستند و همه چیز از کنترل آن‌ها خارج است؛ بنابراین هیچ کاری برای غلبه بر مشکلات انجام نمی‌دهند و در نتیجه مشکلاتشان مرتفع نمی‌شوند.

۱. ما مسئول زندگی خود هستیم؛ اما این به آن معنا نیست که همه چیز مطابق میل ما پیش خواهد رفت و آن هم هیچ مشکلی نخواهد داشت! آن‌چه را که ما می‌توانیم انتخاب کنیم، اعتقادات و اصولی است که بر اساس آن زندگی خود را می‌سازیم. آگاهی از این اصول به ما کمک می‌کند تا تصمیمات بهتری بگیریم، همچنان کنترل امور را در دست داشته باشیم و مسئولیت تصمیماتی که گرفتیم را به عهده بگیریم.

«استیون کاوی»^۱ در کتاب پرفروش خود «هفت عادت افراد بسیار موفق» از اصول مفیدی سخن می‌گوید که با آن‌ها می‌توان زندگی بهتر و موفق‌تری داشته باشیم. یکی از این اصول «عمل‌گرا بودن» است. ما انسان‌ها قادریم شخصیت خود را بررسی کنیم، می‌توانیم انتخاب کنیم که خود را چگونه ببینیم و یا در شرایط مختلف چه واکنشی نشان دهیم. ما می‌توانیم اثربخشی خود را کنترل کنیم، کاوی برای این کار پیشنهاد می‌کند که تلاش کنیم تا به جای واکنش نشان دادن، اهل عمل باشیم.

۱. تعلیم‌دهنده، نویسنده، تاجر و سخنران انگیزشی آمریکایی Stephen Covey

واکنش‌گرایی نوعی اقدام انفعالی است. افرادی که به این گروه تعلق دارند، درواقع بر این باور هستند که رخداد‌های جهان برای آن‌ها اتفاق می‌افتد و بهانه‌های دیگری که از آن‌ها می‌شنویم به قرار زیر است:

- «من این جوری هستم!».

هنگامی که برای چیزی وقت و انرژی صرف می‌کنیم، درواقع به آن قدرت می‌بخشیم تا تحت کنترل ما قرار گیرد.



- «کاری نمی‌توانم در این مورد انجام بدهم!».

- «من نمی‌توانم!».

مشکلات آن‌ها غیرعادی و طاقت‌فرساست و به نظر می‌رسد که هیچ چیز برای کنترل آن‌ها نیست.

مشکل واقعی این نیست؛ بلکه مشکل، نوع «طرز تفکر» آن‌ها است؛ چرا که واکنش‌گرایی معمولاً به یک پیشگویی منجر می‌شود که خود شخص شرایطی ایجاد می‌کند تا آن پیشگویی محقق شود.

در پایانِ روز حق با آن‌ها خواهد بود؛ مشکل آن‌ها بزرگ‌تر از حد توان آن‌هاست! از طرف دیگر، افراد عمل‌گرا بر این نکته واقف هستند که مسئولیتی بر عهده‌ی آن‌هاست که استیون کاوی آن را «توانایی پاسخ‌گویی» می‌نامد. این توانایی برای شما امکان انتخاب پاسخ مناسب در برابر یک محرک یا موقعیت خاص را فراهم می‌کند. این افراد معتقدند که همیشه بین محرک و پاسخ به آن،

یک زمان کوتاهی وجود دارد که در این مدت زمان کوتاه می‌توان تصمیم گرفت که چه کاری انجام شود و چگونه عکس‌العملی نشان داده شود.
- «من تصمیم می‌گیرم و عکس‌العمل‌هایم را کنترل می‌کنم».



اگر در زندگی شما اشتباهاتی رخ می‌دهد،
حتی اگر شما مقصر نباشید، باز هم مسئولیت
درست کردن آن به عهده‌ی شماست.

- «اجازه دهید گزینه‌های جایگزین را بررسی کنم».
- «من انتخاب می‌کنم».

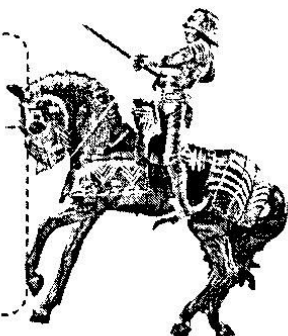
کاوی مفاهیم دایره‌ی نگرانی‌ها (دایره‌ی بزرگ) و دایره‌ی نفوذ (دایره‌ی کوچک‌تر در داخل دایره‌ی بزرگ) را مطرح می‌کند. او بیان می‌کند که ما باید بر روی دایره‌ی نفوذ خود تمرکز کنیم؛ زیرا تنها با این بخش است که می‌توانیم به‌طور مؤثرتری تغییر ایجاد کنیم؛ به عبارت دیگر، ما باید وقت و انرژی خود را برای کارهایی که قادر به انجام آن هستیم، هزینه کنیم. افراد واکنش‌گرا معمولاً بر دایره‌ی نگرانی‌های خود متمرکز هستند؛ این در حالی است که همه‌ی تمرکز افراد عمل‌گرا بر روی دایره‌ی نفوذشان است.

این رویکرد فعالانه به تغییر همه‌جانبه می‌انجامد و باعث می‌شود که تغییراتی مثبت در جهان گسترش یابند؛ «من می‌توانم روشن فکر باشم، من می‌توانم سخت‌کوش باشم، من می‌توانم از سرعت خود بکاهم و بیشتر فکر کنم».

یا در مورد قضیه‌ی من: «من می‌توانم تأثیرگذار باشم، من می‌توانم پیش قدم شده و به آن خانم خدمتکار کمک کنم».

بپذیرید که شما نمی‌توانید همه‌ی چیزهایی را که در دایره‌ی نگرانی شما قرار دارند، تحت نفوذ خود قرار دهید؛ اما می‌توانید با پذیرفتن دایره‌ی نفوذ خود، زندگی‌تان را بهبود بخشید. در هر کاری که انجام می‌دهید، مسئولیت کارتان را بر عهده بگیرید. مشکلات به وجود آمده، خواه تقصیر شما باشد، خواه نباشد، مسئولیت آن‌ها با شماست. این امر ما را به سوی جنبه‌های جالب دیگری از زندگی سوق می‌دهد که معمولاً مردم را دچار سردرگمی می‌کند: «دوگانگی مقصر بودن در برابر مسئولیت».

به محض این که شما مسئولیت چیزی را می‌پذیرید، درواقع از گذشته به زمان حال می‌پرسید و مسائل را در زمان حال حل می‌کنید.



برای این که ذهن خود را از این سردرگمی نجات دهیم، باید این عقیده را که مسئولیت‌پذیری برابر با مقصر بودن است را کنار بگذاریم؛ این دو مترادف هم نیستند. افراد اغلب از به عهده گرفتن مسئولیت طفره می‌روند؛ چرا که فکر می‌کنند آن‌ها را مجبور به پذیرفتن تقصیر اشتباهاتشان می‌کند!

به عنوان مثال، اگر منزل را به قصد رفتن به محل کار ترک کردید؛ اما در بزرگراه تصادفی رخ داد که باعث شد ساعت‌ها در ترافیک گیر بیفتید و در

نتیجه دیر به محل کار خود برسید، اصلاً تقصیر شما نیست؛ اما مسئولیت شما این است که به محل کار خود تماس گرفته و به رئیس خود اطلاع دهید که دیرتر به محل کار خود خواهید رسید. در این مورد اگرچه شما مقصر نیستید؛ اما به هر حال دیر به محل کار خود می‌رسید.

گاهی پیش می‌آید که شما ناخواسته اشتباهی را مرتکب می‌شوید؛ در چنین مواقعی لازم است که مسئولیت آن را بپذیرید. به عنوان مثال، به طور کاملاً اتفاقی قهوه‌ی خود را روی کسی می‌ریزید؛ حتی اگر چنین قصدی نداشتید، باز هم تقصیر شماست؛ بنابراین مسئولیت آن را بپذیرید، هرچند تصادفی باشد. لکه‌های قهوه هنوز بر روی لباس آن شخص است و شما باید از او معذرت‌خواهی کرده و پیشنهاد دهید که هزینه‌ی خشک‌شویی را شما بپردازید! اکثریت افراد این را نمی‌پذیرند؛ اما اگر شما نشان دهید که واقعاً پشیمان هستید و راه‌حلی برای این مشکل ارائه دهید، آن‌ها احساس بهتری خواهند داشت.

در زندگی اتفاقات سخت‌تری می‌افتد که شما مقصر نیستید؛ به عنوان مثال آزمایش‌ها نشان می‌دهد که فرزند شما با نوعی بیماری جسمی یا روانی متولد خواهد شد. شما مقصر نیستید؛ اما مسئولیت دارید که در این باره یک تصمیم جدی بگیرید و عواقب این تصمیم را نیز بپذیرید. هرچه مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشید؛ کنترل بیشتری بر زندگی خود خواهید داشت و دایره‌ی نفوذ شما بزرگ‌تر خواهد بود؛ چرا؟

گام‌های اساسی برای به حداکثر رساندن کنترل خود در شرایط مختلف چیست؟

۱- نتیجه‌ای که می‌خواهید به دست آورید را بدانید.

۲- برای حوادث ناخواسته و غیرمنتظره که ممکن است برنامه‌های شما را به تأخیر بیندازند، آمادگی داشته باشید.

۳- در مورد مسیر رسیدن به اهداف خود انعطاف‌پذیر باشید.

۴- در مورد اهداف خود نیز منعطف باشید.

۵- مسئولیت‌پذیر باشید.

این مراحل را می‌توان همچون مشکلات بزرگ در موارد جزئی نیز به کار بست. افزایش کنترل و مسئولیت‌پذیری بدن به عنوان ویژگی دوم، نیاز به تمرین و ممارست دارد. از واکنش‌های خود در موقعیت‌های تنش‌زا به طور ذهنی یا حقیقی، یادداشتی تهیه کنید. واکنش شما چگونه است؟ آیا با ارزش‌های شما مطابقت دارد؟ آیا شما در محدوده‌ی دایره‌ی نفوذ خود عمل می‌کنید؟ بخش‌هایی از زندگی که شما بیشتر تلاش می‌کنید تا آن را تحت کنترل خود درآورید و مسئولیت‌پذیر باشید، کدام‌اند؟ چه موقعیت‌هایی شما را بیشتر در حالت تدافعی، عصبانیت و ناامیدی قرار می‌دهد؟ در دایره‌ی نفوذ خود به کدام بخش‌ها بیشتر قدرت می‌بخشید؟ در دایره‌ی نگرانی‌های خود چه بخش‌هایی را تقویت می‌کنید؟ با این جنبه‌های شخصیت فعلی خود بیشتر آشنا شوید. «آگاهی و شناخت»، کلید رشد هستند.

به روش‌های زیر خود را مورد ارزیابی قرار دهید:

۱- حوادثی که من نسبت به آن‌ها واکنش نشان دادم و در دایره‌ی نگرانی‌های

من قرار دارد:

-

-

۲- زمانی که کنترل خود را از دست می‌دهم، معمولاً چنین واکنش‌هایی را از خود نشان می‌دهم:

-
-
-

۳- تغییرات فوری که می‌خواهم با ارزش‌های خود تطبیق داده و در دایره‌ی نفوذ خود به آن‌ها جامه‌ی عمل بپوشانم، عبارت‌اند از:

-
-
-

اقدامات اساسی برای نظم دادن به ذهن شما:

- چیزهایی که شما می‌توانید تغییر دهید، در دایره‌ی نفوذ شما قرار دارند. آن‌ها را تغییر دهید تا به بهترین نحو با زندگی شما تطابق داشته باشند.
- به عهده گرفتن مسئولیت اقدامات خود، به معنی پذیرش تقصیرات نیست.
- واکنش‌های خود را بشناسید و آن‌هایی را که در دایره‌ی نگرانی شما قرار دارند را تغییر دهید.