

خرس‌های سفید و دیگر فکرهای ناخواسته

سرکوب، وسواس و روان‌شناسی مهارگری ذهن

دنیل ام. وگنر

مترجم: فرزانه مرادی

www.ketab.ir



نشر راوشید

www.ravshid.ir

ISBN : 978-622-8259-18-9



9

786228 259185

سرشناسه

: وگنر، دانیل ام، ۱۹۴۸-م.

Wegner, Daniel M., 1948-

عنوان و نام پدیدآور : خرس‌های سفید و دیگر فکرهای ناخواسته : سرکوب، وسواس و روانشناسی مهارگری ذهن /

نویسنده دانیل ام. وگنر؛ مترجم فرزانه مرادی.

مشخصات نشر : کرج: راوشید، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری : ۱۴۱ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک : 978-622-8259-18-5

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: White bears and other unwanted thoughts : suppression,

obsession, and the psychology of mental control, 1990.

عنوان دیگر : سرکوب، وسواس و روانشناسی مهارگری ذهن.

موضوع : اندیشه و تفکر

Thought and thinking

شناسه افزوده : مرادی، فرزانه، ۱۳۷۱- مترجم

رده بندی کنگره : BF۴۴۱

رده بندی دیویی : ۴۲/۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۳۸۸۶۴



راوشید

www.ravshid.ir

عنوان کتاب: خرس‌های سفید و دیگر فکرهای ناخواسته

نویسنده:

دانیل ام. وگنر

مترجم:

فرزانه مرادی

ناشر:

راوشید

نوبت چاپ:

اول

سال نشر

۱۴۰۴

شمارگان:

۵۰

چاپخانه/صحافی:

شیدنا

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۸۲۵۹-۱۸-۵

قیمت:

۲۴۴۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش:

۰۲۶۳۶۵۳۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نستر غربی، کوی شهید

شجاعی، پلاک ۳۹ - تلفن: ۰۲۶۳۶۵۳۷۱۹۴

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

پیشگفتار.....	۴
مقدمه.....	۷
فصل ۱ - مهارگری ذهن.....	۹
فصل ۲ - سرچشمه‌های سرکوب.....	۲۱
فصل ۳ - دستگاه ذهن.....	۳۶
فصل ۴ - پراکنندگی حواس.....	۴۹
فصل ۵ - کنترل از راه دور تفکر.....	۶۴
فصل ۶ - تمایل به ناباوری.....	۸۰
فصل ۷ - مهارگری خلق و خو.....	۹۶
فصل ۸ - افکار هیجان‌انگیز.....	۱۱۱
فصل ۹ - وسواس‌های مصنوعی.....	۱۲۵

سخن ناشر

در مجموعه‌ای از آزمایش‌های بالینی بی‌سابقه و بنیادی در علم پزشکی، دانیل واگنر از بیماران خود خواست تا به هیچ وجه به خرس‌های سفید فکر نکنند. بی‌تردید هیچ کلام از آنها موفق نشدند جلوی فکر کردن به خرس‌های سفید را بگیرند چون برایشان ناممکن به نظر می‌رسید.

فرض کنید از شما بخواهند در همین لحظه به فکر کردن در مورد خوراکی‌های ممنوعه فرو نروید، همین‌طور در مورد خاطره‌های تلخ، یا ترس‌ها و نگرانی‌های روزمره. به همان اندازه خرس‌های سفید ناممکن به نظر می‌رسد. کتاب حاضر با عنوان «خرس‌های سفید و دیگر فکرهای ناخواسته» گنجینه‌ای از یافته‌های علمی را به سبکی گیرا و فهمیدنی گردآورده کرده تا آشکار کند ما انسانها هر چقدر بیشتر تلاش می‌کنیم از فکرهای ناخواسته جلوگیری کنیم، عمیق‌تر در ذهنمان نقش می‌بندند.

آقای واگنر در این اثر سعی کرده بینش‌های تازه‌ای در مورد این گونه فکرهای ناخوشایند و افسارگسیخته ارائه کند و در نهایت راهکارهای موثری برای رهایی آنها پیشنهاد دهد. موضوع کتاب حاضر مناسب مخاطبان عمومی و علاقمند است، هرچند که تاکنون بطور گسترده مورد استفاده بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران دانشگاهی نیز قرار گرفته است.

پیشگفتار

در ابتدای امر، یک فکر ناخواسته فقط مزاحم به حساب می‌آید شما آن را از ذهن خود بیرون می‌کنید و مجدداً به‌طور ناگهانی، بازمی‌گردد. علی‌رغم این وقفه، سعی می‌کنید کار خود را انجام‌دهد و به فکر یا گفته پیشین خود ادامه‌دهید. اما این فکر باز هم، بلافاصله یا بعداً برای باری دیگر مزاحم شما می‌شود. ممکن است در صورتی که بخت با شما یار باشد و اقدامات لازم برای از سر بیرون کردن آن فکر را انجام‌دهید، در نهایت، دریابید که دیگر آزارتان نمی‌دهد. آن فکر از بین می‌رود و دوره به اتمام می‌رسد. هرچند با انجام چند اشتباه ساده که هر شخصی ممکن است در موقعیتی خاص مرتکب آن‌ها شود این فکر بارها و بارها بازمی‌گردد.

این فکر از کجا نیرو می‌گیرد؟ چرا گاهی اوقات یک فکر ناخواسته به این شکل بازمی‌گردد؟ در ابتدا، فقط مثل یک مزاحم است و در نهایت تبدیل به باری سنگین می‌شود و در شدیدترین حالت خود، گاهی برای برخی از افراد تبدیل به مصیبتی ویرانگر می‌شود که از هر بیماری دیگری بدتر است. چگونه یک فرد می‌تواند

موفق به اجتناب کردن از فکری ناخواسته شود؟ این کتاب پاسخ‌هایی برای این سؤالات ارائه می‌کند که براساس تحقیقی آزمایشگاهی درمورد سرکوب افکار، عرضه شده‌اند. این تحقیق نشان می‌دهد که میل به سرکوب این فکر ناخواسته، خود علت وسواس است. بله، میدانم که این گفته اشتباه به نظر می‌رسد بدون شک، اینکه تلاشمان برای حل یک مشکل را به‌نوعی عامل ایجاد آن مشکل بدانیم، مهم‌ل به نظر می‌رسد. اما از قرار معلوم، شواهد بسیاری در تأیید این قدرت عجیب سرکوب وجود دارد و این کتاب، شواهد نامبرده را گزارش می‌دهد.

این نسخه جدید گیل‌فورد از کتاب به استثنای به‌روزرسانی این پیشگفتار، تفاوتی با نسخه اولیه آن ندارد در این چند صفحه، قصد بازگو کردن اتفاقات بسیاری را دارم که از زمان چاپ اولیه رخ داده‌اند من، به شخصه، اشیاء و اطلاعات مربوط به این کتاب را جمع‌آوری می‌کنم. طبیعتاً خرس‌های اسباب‌بازی سفید بسیاری به خانه من راه یافته‌اند و بچه‌هایم از آن‌ها نگهداری می‌کنند اما خوانندگان کتاب، در این زمینه اطلاعاتی هم برابم ارسال کردند و خود من هم به اطلاعاتی دست‌یافتم و این اطلاعات برای پر کردن یک کشوی پروندهٔ چهل‌ساتی کافی است. به‌عنوان مثال، تقریباً در تمام کتاب‌های مصور برتر، حداقل یکبار به بیهودگی سرکوب افکار پرداخته شده‌است (کالوین و هابز بیش از بقیه) و من بسیاری از آن‌ها را دریافت کرده‌ام. همچنین، از چندین محقق، همه چیز را دربارهٔ وسواسی آموخته‌ام که روس‌ها، به‌شکلی آشکار، درمورد فکر نکردن به خرس‌های سفید داشتند. استایوفسکی در یک مقطع به این موضوع اشاره کرد و البته داستانی هم دربارهٔ تولستوی وجود دارد که طی آن، در کودکی از او خواسته‌اند به خرس سفید فکر نکنند احتمالاً فکر نکردن به خرس سفید، یک اصطلاح فرهنگی رایج در روسیهٔ زمان این نویسندگان بوده‌است.

تعدادی دیگر از درمان‌های ادبی جذاب برای سرکوب فکر نیز به‌روی من راه یافته‌اند دیگران داستان‌های کوتاه آشنای *ادرگار آلن پو* را به من خاطرنشان کردند این داستان‌ها، وسواس‌های وحشتناکی را به تصویر می‌کشند که ممکن است از میل به سرکوب یک فکر سرچشمه‌بگیرند (قلب خبرچین، بچه شیطان لجباز). همچنین داستانی لذت‌بخش از خورخه لوئیس بورخس به نام زهیر وجود دارد این داستان درمورد سکه‌ای آرژانتینی است که نمی‌شود از فکر کردن به آن خلاصی‌یافت. نقل‌قول‌های بلند و کوتاه از مارک تواین، جان اشتاین بک، *ارنست همینگوی* و بسیاری از افراد دیگر را به صندوق پستی من فرستاد بازتاب‌های ادبی سرکوب افکار به اندازهٔ کافی گویا نیستند مدت کوتاهی پس از چاپ اول این کتاب، *لیندا بیرنر*، "خرس‌های سفید تولستوی در آستابوو" را در نیویورکر منتشر کرد وی در این مقاله، جریان سیال ذهن عجیب فردی را بازتاب می‌کند که سعی در فکر نکردن دارد.

این همه توجه آثار ادبی که نویسندگان آن‌ها، افراد را از سرکوب افکار برحذر می‌دارند، چندان موفق عمل نکرده‌اند در هرصورت، جمله "بیش فکر نکن" مکرراً به افراد توصیه می‌شود به‌عنوان مثال، در بایگانی من، بریده‌ای از داستانی از مجلهٔ تایم (۱ می ۱۹۸۹) موجود است که همه چیز را با گفتن این جمله

خلاصه می‌کند: «در نتیجه، معقول‌ترین کاری که می‌توانیم در مورد سیارک‌های نزدیک زمین انجام دهیم، این است که سعی کنیم به آن‌ها فکر نکنیم». در همین حال، چندین کتاب مختلف روان‌شناسی بر طرفدار (که آن‌ها را نام نمی‌بریم)، از جمله کتاب‌های برخی از معتبرترین دانشمندان روان‌شناسی، همچنان به مردم توصیه می‌کنند تا از «توقف فکر» به عنوان روشی برای درمان وسواس‌ها، ترس‌ها یا افسردگی استفاده کنند. هدف من از نوشتن این کتاب، توضیح دادن دربارهٔ تحقیقی است که صریحاً، توانایی انسان برای متوقف کردن یک فکر را زیر سوال می‌برد. اگرچه برخی افراد این موضوع را بدیهی می‌دانند، برخی دیگر همچنان متقاعد نشده‌اند.

از زمان چاپ اول این کتاب، هیچ‌یک از تحقیقاتی که در مورد سرکوب افکار انجام شده‌اند با مضامین اصلی این کتاب منافاتی نداشته‌اند؛ خواه این آزمایش‌ها در آزمایشگاه من انجام شده باشند یا در آزمایشگاه‌های دیگری در اقصی نقاط جهان. ما اکنون جزئیات بیشتری در مورد نحوه عملکرد سرکوب افکار می‌دانیم. همچنین شواهدی در دست داریم که نشان می‌دهند اثرات متناقضی که در اثر سرکوب افکار ایجاد می‌شوند، احتمالاً با تلاش افراد برای انجام انواع دیگری از مهارگری ذهنی نیز ایجاد می‌شوند. تلاش برای متمرکز شدن، شاد بودن، آرامش یافتن، خوب بودن، رعایت انصاف، یا حتی بی‌حرکت ماندن، فرآیندهای ذهنی متناقضی در ما ایجاد می‌کنند که می‌توانند ما را وادار سازند تا کاری دقیقاً برخلاف این کارها انجام دهیم؛ به خصوص، زمانی که تحت فشار عصبی هستیم یا افکار زیادی در سر داریم. درست مثل فکر خرس سفید که به ذهنمان باز می‌گردد بسیاری از افکار و حالات ذهنی دیگری که امیدواریم آن‌ها را کنار بگذاریم نیز همین‌طور عمل می‌کنند و ظاهراً علت این اتفاق، صرفاً تلاش ما برای اجتناب از آن‌هاست.

شواهد علمی که نظرات ارائه شده را تأیید می‌کنند در این صفحات گردآوری شده‌اند. من فکری کنم که این کتاب به مخاطبین متفاوت بسیاری کمک می‌کند و اعضای هریک از این گروه مخاطبین نیز این موضوع را تأیید کرده‌اند. من در اصل، این کتاب را برای مخاطب عام نوشتم. حال، این فرد خوش‌شانس هر کسی که می‌خواهد باشد و در زمان نگارش کتاب، به این موضوع فکری کردم که همهٔ افراد، درگیر افکار ناخواسته می‌شوند و همچنین به این فکری کردم که مشاهدات علمی، در این زمینه، ممکن است جالب و در عین حال، مفید باشند. همچنین دوست داشتم که این کتاب به عنوان مرجع و راهنمای اولیهٔ تحقیق و نظریه در این زمینه برای روان‌شناسان همکار نیز مفید واقع شود. امید داشتم که موضوع سرکوب افکار، توجه سایر روان‌شناسان علمی را جلب کند و اشتباهات این تحقیق، مورد توجه آن‌ها قرار بگیرد و مطالعات در این زمینه را در جایی که من کوتاهی کرده‌ام به عهده بگیرند. هر چند، تصوری کنم در گذشته قصد داشتم که این کتاب تا این اندازه مفید از آب در بیاید پزشکان روان‌شناس بسیاری (روان‌شناسان بالینی، روان‌پزشکان، و سایر روان‌درمانگران) با من تماس گرفته و برابرم نامه نوشته‌اند تا اطلاع دهند که از این کتاب، به عنوان مبنایی برای پیشنهادات روان‌درمانی خود استفاده می‌کنند و دیگر متقاعد شده‌ام که این کتاب می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود.

بیش از همه خشنودم که با چاپ این کتاب، در خدمت آن دسته از افرادی هستم که از داشتن افکار ناخواسته، عمیقاً رنج می‌برند از گوشه و کنار با من گرفته‌شد و نامه‌هایی به دست من رسید که حاکی از رهایی از

علائم بیماری، درک ریشه مشکلات و بازخوردهای دلگرم‌کننده دیگری به کتاب بودند و من از این بابت خوشحالم. (اما من به این تأییدها با کمی شک و تردید می‌نگرم؛ زیرا به خوبی دریافته‌ام که عدهٔ خیلی از خوانندگان که کتاب را بی‌فایده یا خسته‌کننده می‌دانند، زحمت می‌کشند و با من تماس می‌گیرند تا این موضوع را به اطلاع من برسانند) داستان‌هایی که شنیده‌ام، معمولاً گواه بر این امر هستند که در این کتاب راه‌حلی مفید برای افرادی وجود دارد که از ترس یا هراس شدید رنج می‌برند، افکار غم‌انگیز، افسرده‌کننده و عجیب درسدانند، به اعمال غیراخلاقی یا نامطلوب فکری‌کنند، دربارهٔ خودکشی می‌اندیشند و حرکات ناخواسته‌ای را تصور می‌کنند (مثل نحوهٔ چرخیدن در زمان پرتاب کردن توپ گلف) یا از فکر کردن به مواردی پیش‌یاافتاده، مانند غناهای چاق‌کننده، الکل یا سایر اعتیادها رنج می‌برند.

اما اجازه دهید به شما یادآوری کنم که این کتاب، یک کتاب خودیاری نیست. من هیچ طرح پنج نقطه‌ای یا توصیهٔ خاصی را ارائه نمی‌کنم. رویکرد من، به‌عنوان یک دانشمند صرفاً بررسی ماهیت و پیامدهای سرکوب افکار است. با این حال، گاهی اوقات فهمیدن اینکه سرکوب، عامل ایجاد وسواس است، موجب روشنگری دربارهٔ وسواس‌های شخصی فرد می‌شود و این قضیه ممکن است، روش اصلی خودیاری در این کتاب باشد. با در نظر گرفتن این موضوع، اجازه دهید پوشه‌های پایگانی خود را کنار بگذارم و شما را به خواندن ادامهٔ این کتاب دعوت کنم. لطفاً در سفری علمی به یکی از عجیب‌ترین ویژگی‌های ذهن، یعنی ناتوانی عمیق آن در متوقف کردن خود، به من بپیوندید.

- دی. ام. دلیو، شارلوت ویل، ویرجینیا، فوریهٔ ۱۹۹۲

مقدمه

احتمالاً با توجه به عنوان و مواردی از این دست، فکر کردید که این کتاب دربارهٔ خرس‌های سفید است؛ و به نوعی همین‌طور هم هست. هرچند که موضوع، در حقیقت تفکرات ناخواسته و نحوهٔ تلاش افراد برای مهارگری آن‌ها است؛ خرس‌های سفید به‌خاطر داستانی دربارهٔ تولستوی جوان وارد ماجرا می‌شوند. به‌نظر می‌رسد برادر بزرگش یک بار او را به چالش کشیده که تولستوی تا هر وقت موفق نشده دربارهٔ خرس سفید فکر نکند، در گوشه‌ای بایستد. طبیعتاً او برای مدتی مبهوت آنجا ایستاد بدین ترتیب، نکتهٔ موردنظر برادر او ثابت شد. به نظر می‌رسد که ما، به‌خصوص هنگامی که پای سرکوب کردن افکار ناخواسته به میان می‌آید، تسلط چندانی بر ذهن خود نداریم.

من چند سال پیش به این داستان برخورد و حتماً مرا تحت تأثیر قرار داده است. هر چه باشد، من یک کتاب کامل دربارهٔ آن نوشته‌ام. علاوه بر این، موضوع کتاب به‌نوعی با پژوهش و نوشتار همیشگی من متفاوت

است. به عنوان روان‌شناسی اجتماعی، تمرکز اصلی من بر شناخت اجتماعی (نحوه تفکر افراد درباره خود و دیگران) است. بنابراین، مثلاً به موضوعاتی نظیر کارکرد خودآگاهی، درک افراد از اعمال خود و چگونگی تأثیر روابط بر افکار و حافظه می‌پرداختم. هرچند که ضمن پژوهش در این زمینه‌ها، گاموبیگاه به ناتوانی انسان‌ها در نه گفتن می‌انديشيدم. هنگامی که ما خود را از انجام کاری، باور داشتن موضوعی، حس کردن چیزی و حتی فکر کردن به امری خاص، بر حذر می‌داریم؛ تلاش ما برای نه گفتن، تأثیری بیش از مگس کشی ندارد که بالا نگه داشته‌شده تا جلوی گلوله تویی را بگیرد.

آزمایش کوچکی که در آزمایشگاهم انجام‌دادم، شاید برای همیشه، توجه من را به این مشکل عجیب انسانی جلب کرد طی این آزمایش که مستقیماً از ماجرای جالب تولستوی وام گرفته‌شده بود از افراد خواستیم تا درحالی که سعی می‌کردند به خرس سفید فکر نکنند، هر چه به ذهنشان می‌رسد را گزارش دهند درست مثل همان کودک که در گوشه‌ای گیر افتاده بود، تقریباً همه، به‌طور مکرر گزارش دادند که به خرسی سفید فکر می‌کنند. نتایج جالب توجه دیگری نیز از آزمایش به‌دست آمد که مرا حتی پیش از این مجنوب خود کرد. دارم تند روی می‌کنم. ما یک کتاب کامل در پیش رو داریم تا درباره این مسئله شگفت‌انگیز یاد بگیریم.

فعلاً به اشاره این پژوهش به معضلی کلی در انسان‌ها، در زمینه تسلط بر ذهن خود، بسنده می‌کنیم. ما گاهی عمیقاً و ناامیدانه خواهان تسلط بر افکار خود هستیم. ممکن است بخواهیم به خیلی از مسائل فکر نکنیم. مثلاً مرگ یک عزیز، عمل دندانپزشکی، پیش رویمان، فکر کردن به غذا در هنگامی که از دستور غذایی خاصی پیروی می‌کنیم، تصور سیگار کشیدن یا نوشیدن مشروبات الکلی یا هر عادت دیگری که قصد مهار آن را داریم یا افکار مربوط به زمانی که قربانی شده‌ایم، به ما خیانت شده یا تحقیر شده‌ایم. اگرچه ممکن است که سرکوب فکر خرس سفید احمقانه به نظر برسد تسلط بر ذهن خود امری جدی است. در اصل، وسواس، اعتیاد، افسردگی و هراس (یعنی حالاتی ذهنی که به دلیل آشفتگی درونی‌شان خاص هستند) مواردی هستند که ما در مبارزه با افکار ناخواسته با آن‌ها مقابله می‌کنیم. بدیهی است که تسلط بر ذهن، کلید آرامش روانی است و اگر می‌خواهیم بدانیم که چگونه به‌طور مؤثر به آن دست‌یابیم، باید به بررسی عمیق آن بپردازیم. عجیب است که موضوع تسلط بر ذهن، هنوز به موضوعی رایج برای روان‌شناسی علمی تبدیل نشده است. صدها کتاب درمورد نحوه عملکرد ذهن وجود دارد و تعداد کتاب‌هایی که درباره توصیه‌های روان‌درمانی برای غلبه بر پریشانی است، از آن هم بیشتر است؛ اما تسلط بر ذهن، فقط موضوعی حاشیه‌ای محسوب می‌شود. این تصور که ما می‌توانیم بر فکر خود مسلط شویم یا حداقل، اینکه اغلب اوقات سعی در انجام این کار داریم، مطلب مهم و تازه‌ای برای بررسی است. از قرار معلوم، بسیاری از روان‌شناسان بزرگ فقید، نظرات جالبی درمورد تسلط بر ذهن بیان کرده‌اند. بسیاری از مطالعاتی که برای اهداف دیگر انجام شده‌اند با موضوع تسلط بر ذهن ارتباطی عمیق دارند و برخی از جدیدترین پیشرفت‌ها در علوم شناختی، روان‌شناسی احساسات، شناخت‌درمانی و به، حتی دوست قدیمی من، شناخت اجتماعی، بینش درخشانی را درمورد این موضوع ارائه می‌دهند. این کتاب، موارد فوق را به‌همراه تعدادی از مطالعات اخیر خرس سفید، گرد هم آورده است که در آزمایشگاه من انجام شده‌اند. به این امید که جای‌پایی برای مطالعه روان‌شناختی تسلط بر ذهن، ایجاد کنند. ما یلیم از همکارانم در امر نویسندگی (دیو اشتاینر، سام کارتر و تری وایت) درمورد اولین

مطالعات خرس سفید، بخاطر تحمل کردن من تشکر کنم. همچنین، از همکاران و دوستانی که لطف کردند و این دست‌نوشته یا قسمت‌هایی از آن را مطالعه کردند و پیشنهادات مفیدی ارائه دادند، کمال تشکر را دارم. این دوستان، کریس گیلبرت، دن گیلبرت، جیمی پنه بیکر، دیو اشنایدر، بیل سوان، آبی تسر، سونیا تراپاشو، رابین والاچر، تونی وگنر، ریچ ونزلاف و رابرت ویکالاند هستند در نهایت، به‌خاطر مرخصی ترمی که در طی آن توانستم به‌صورت تمام وقت بر روی این کتاب کار کنم، به دانشگاه ترینیتی مدیونم.

- دی. ام. دیلیو، سن آنتونیو، تگزاس

فصل ۱ - مهارگری ذهن

«زمانی به بالاترین درجه از فرهنگ اخلاقی دست می‌یابیم که بفهمیم باید بر افکار خود تسلط داشته باشیم.»

- چارلز داروین، تبار انسان

وقتی برای اولین بار شنیدم میلادی وجود دارد که اثر آن پاک‌نمی‌شود (فکر می‌کنم کلاس سوم بودم) دست‌پاچه شدم. اثر ارغوانی رنگ آن هرگز پاک‌نمی‌شد این قطعیّت برای احساسات نورسته من غیرقابل درک بود. پاک کردن، زندگی من بود. در میان لک‌ها، اشتباهات و پشیمانی‌های بی‌انتهای هر روزه من که درست زیر چشم معلم، یکی از استادان جهانی خوشنویسی، اتفاق می‌افتادند؛ شالوده زندگی من را می‌ساخت. طبیعتاً، وقتی این اتفاق افتاد من یادگرفتم که بسیاری از مسائل، بی‌بازگشت هستند و آن‌ها را نمی‌شود پاک کرد. از چک‌های برگشتی گرفته تا خرابی خودرو و این موضوع را به‌عنوان بخشی ضروری از زندگی بر روی زمین پذیرفتم. اما هنوز یک مشکل جزئی وجود دارد. از آنجایی که واقعیت را نمی‌توان پاک کرد و تغییر داد، منصفانه است که افکار ما در مورد این واقعیت‌ها، پاک‌شدنی باشند ما می‌توانیم نظر خود را تغییر دهیم، تفکر تازمای داشته‌باشیم، دید متفاوتی به مسائل پیدا کنیم و به راحتی، توجه خود را از موضوعی به موضوعی دیگر جلب کنیم. به عبارت دیگر، معمولاً این طور به‌نظر می‌رسد که در مورد آنچه به آن فکر می‌کنیم مختاریم. با این حال، وقتی سعی می‌کنیم به چیزی فکر نکنیم، افکارمان می‌توانند به اندازه اثرات آن ملاد ارغوانی، پاک‌نشده باشند. اغلب اوقات به‌نظر می‌رسد که افکارمان در مورد غذا، وقتی از دستور غذایی پیروی می‌کنیم؛ آن توده کوچکی که ممکن است سرطان باشد؛ عشق از دست‌رفته‌ای که از فقدان او اندوهگین هستیم یا حتی حرف ابلهانه‌ای که دیروز به رئیس خود زدیم برای همیشه در ذهنمان نقش بسته‌اند حتی احمقانه‌ترین فکر کوچک هم می‌تواند اینگونه باشد برای مثال، همین حالا سعی کنید به هیچ خرس سفیدی فکر نکنید. واقعاً. کتاب را کنار بگذارید و به سمت دیگری نگاه کنید و به خرس سفید فکر نکنید. جدی می‌گویم. امتحان کنید