

دانلود کتاب



زیاد بهش فکر نکن

نویسنده : نیک ترنتون

زیاد بهش فکر نکن

۲۳ تکنیک برای آن که در آشفتگی‌های ذهنی غرق نشویم

.....
S t o p O v e r t h i n k i n g
.....

نویسنده: نیک ترنتون

ترجمه: الهام همت آبادی، زیبا قمصریان

چاپ دهم



فهرست

.....

۸

یادداشت

۹

معرفی نویسنده

۱۱

فصل ۱

موضوع فقط زیاده اندیشی نیست

۲۹

فصل ۲

فرمول ضد استرس و چند
فرمول دیگر!

۴۲

فصل ۳

مدیریت زمان، مدیریت درون ۱۵د

۶۹

فصل ۴

چگونگی دستیابی فوری به هدف

۸۳

فصل ۵

الگوهای فکری خود را بازسازی کنید

۱۰۷

فصل ۶

تنظیم هیجانات و نگرش‌های جدید

۱۳۱

خلاصه‌ای از کتاب

یادداشت

استرس و اضطراب یکی از مشکلات و اختلال‌هایی که ما به طور مرتب و روزانه با آن درگیر هستیم. اضطراب خود سرمنشا بسیاری از گرفتاری‌ها و اختلال‌های روانی و جسمی برای انسان است. مطالعات جدید نشان می‌دهد که ریشه بسیاری از بیماری‌ها و سرطان‌ها در همین حس دائمی اضطراب و استرس نهفته است. این که چطور می‌توان استرس و اضطراب را از خود دور کرد، کار راحتی نیست و در عمل با گفتن جمله آرام باش و مضطرب نباش هم میسر نمی‌شود. مهمترین نکته این است که ابتدا عوامل به وجودآورنده اضطراب را در محیط و یا در خودمان از بین ببریم و سپس با انجام تمرینات و انجام ندادن برخی کارها باعث کم شدن اضطراب شویم. همه حرف کتاب همین است و تمرینات عملی و مفیدی را برای این موضوع در نظر گرفته است. مهمترین نکته کتاب این است که ما متأسفانه به صورت غیر ارادی به نشخوارفکری و زیاد از حد فکر کردن دچار شده‌ایم و متوجه نیستیم که دچار چه آسیب‌هایی می‌شویم. کتاب بسیار ساده و کاربردی سعی دارد ما را از بند نشخوار فکری رها کند. البته در این مسیر مهم است ما فقط به خواندن کتاب اکتفا نکنیم و با تمریناتی که در کتاب، شرح آن رفته است همراه و همقدم شویم.

معرفی نویسنده

نیک ترنتون در روستای ایلینوی بزرگ شده و به معنای واقعی کلمه پسر کشاورز است، وی تحصیلات آکادمیک خود را ابتدا تا مقطع لیسانس در رشته اقتصاد و پس از آن کارشناسی ارشد خود را در رشته روانشناسی رفتاری ادامه داد. او تاکنون کتاب‌های متعددی در زمینه روانشناسی منتشر کرده است.

کتاب‌های او در بین خوانندگان انگلیسی زبان محبوبیت فراوانی دارد. کتابی که در حال حاضر قصد مطالعه آن را دارید جزو لیست پرفروش‌های سایت آمازون قرار داشته و پیام‌های مثبت زیادی را تاکنون از سمت خوانندگان دریافت کرده است.

فصل ۱

موضوع فقط زیاده اندیشی نیست!

جیمز را تصور کنید؛ مردی جوان، مهربان و باهوش که شناخت خوبی از خود دارد. واضح‌تر بگوییم؛ کمی بیش‌ازحد حواسش را جمع خودش کرده! جیمز همیشه دلیلی برای نگران بودن پیدا می‌کند و امروز، ایرادی جزئی در وضعیت سلامتش توجه او را جلب کرده است. درباره این ایراد جزئی تحقیق و بررسی کرد و از احتمالات موجود مضطرب‌تر شد. لحظه‌ای اندیشید، نگاهی به خود انداخت و زیرلب گفت: "شاید دارم بیش‌ازحد فکر می‌کنم".

برای همین تلاش کرد تا جلوی استرس خود را بگیرد. اما حالا ترس دیگری بر او چیره شده است؛ ترس از خود افکارش. احتمالاً برای رهایی از این افکارِ غیرقابل کنترل و آزاردهنده، باید راه حلی وجود داشته باشد. اما چه راه حلی؟ جیمز کنترل افکارش را از دست داد و طولی نکشید که با خود بر سر انتخاب راه‌هایی چون مشاوره، گفت‌وگوی ذهنی، حدس، گمان، ترس، جروبخت، محاکمه، دفاع و بازجویی از خودش به جدل پرداخت. اما دوباره لحظه‌ای اندیشید. نگاهی به خودش انداخت و شکاکانه پرسید: "این همه اضطراب از کجا می‌آید؟ نکند دچار وحشت‌زدگی شده‌ام؟ شاید اسکیزوفرنی دارم و خودم نمی‌دانم؟" با خود فکر می‌کند که تا به حال هیچ‌کس به اندازه او خودش را عذاب نداده، این‌طور نیست؟ همان لحظه میلیون‌ها خاطره به ذهنش هجوم آوردند، از زمانی که مردم هم در این باره او را سرزنش می‌کردند. تمام نقص‌هایش را زیر ذره‌بین گذاشت و سعی کرد تک‌تک آن‌ها را مرور کند. از این تعجب می‌کند که چرا چنین واکنشی نشان می‌دهد و از این حقیقت رنج می‌برد که نمی‌تواند به سادگی "قیدش را بزند". پس از ساعتی، متوجه می‌شود که درباره

سلامتش به هیچ نتیجه مثبتی نرسیده است. بی‌درنگ احساس افسردگی می‌کند و خود را در سیلی از گفت‌وگوهای ذهنی می‌یابد. او در این گفت‌وگوهای ذهنی، بارها و بارها به خود می‌گوید: "همیشه همین است! هرگز مشکلاتم را حل نمی‌کنم! همیشه عصبی هستم..."

اوه! باورش سخت است که تمام این رنج و عذاب ذهنی، زمانی به سراغش آمده که جیمز متوجه یک خال گوشتی عجیب و غریب روی شانه‌اش شد!

همه ما در دنیایی پیچیده، بیش‌ازحد تحریک‌برانگیز و بسیار هوشمند زندگی می‌کنیم. بیش‌ازحد فکر کردن، واکنشی به این روند در زندگی است. اما بیش‌ازحد فکر کردن چیست؟ همان‌طور که از نامش پیداست، گزینه‌های شناختی و عادی ما را به تکاپو می‌اندازد. تفکر افراطی زمانی رخ می‌دهد که فرایندهای فکری ما از کنترل خارج شوند و ناراحت‌مان کنند. تحلیل بی‌پایان خود و زندگی ما، مقوله‌ای است که پایانی برای آن وجود ندارد، ناخواسته، توقف‌ناپذیر و عبث! مغز انسان، معمولاً به حل مسائل و درک بهتر شرایط کمک می‌کند، اما تفکر بیش‌ازحد نتیجه‌ای عکس دارد.

می‌توان نام آن را هر چیزی گذاشت: نگرانی، اضطراب، استرس و یا حتی وسواس فکری، مشخصه‌ای که ویژگی بارز تفکر بیش‌ازحد است، به ما احساس بدی می‌دهد و به هیچ‌عنوان کمکی به ما نمی‌کند. در نمونه بارز تفکر بیش‌ازحد، افکار درچرخه‌هایی پایان‌ناپذیر و ناخواسته جلوه می‌کنند و تشدید می‌شوند.

تفکر بیش‌ازحد، فعالیت ذهنی به شدت مخربی است. خواه این فعالیت مرتبط با تحلیل مسائل، قضاوت، کنترل، ارزیابی یا نگرانی باشد، یا تمام این موارد، مثل مورد جیمز!

شما گرفتار تفکر بیش‌ازحد هستید، اگر:

* هر لحظه نسبت به تمام افکار خود هشیار هستید.

* درگیر فراتفکر هستید، به عبارتی حتی به افکار خود هم فکر می‌کنید.

- * سخت در تلاش هستید تا افکار خود را هدایت و کنترل کنید.
- * افکاری خودبه خود سراغتان می آیند، به اضطراب شما می افزایند یا ناراحتتان می کنند و اغلب احساس می کنید که بعضی از آن ها ناخوانده هستند.
- * اغلب اوقات فکر کردن برای شما، تقلایی میان رفتارهای ناگهانی است که با یکدیگر در تعارض هستند.
- * افکاری که دارید غالباً برایتان سؤال برانگیز هستند. پیوسته درمورد آن ها شک دارید، تحلیل و قضاوت شان می کنید.
- * وقتی بحرانی پیش می آید، خود و افکارتان را منبع مشکل می دانید.
- * بر درک افکارتان تمرکز و درمورد فعالیت های درونی و ذهنی خود کنکاش می کنید.
- * تصمیم گیری برایتان دشوار است و اغلب نسبت به انتخاب هایتان تردید دارید.
- * نگران و دلواپس خیلی چیزها هستید.
- * متوجه می شوید که بارها و بارها در الگوهای ذهنی منفی گرفتار شده اید.
- * گاهی احساس می کنید که قادر نیستید از یادآوری مکرر یک فکر دست بردارید، حتی وقتی این فکر مربوط به گذشته است و دیگر کاری از شما ساخته نیست.
- شاید فکر کنید که بعضی از موارد بالا بدون شک ویژگی های خوبی هستند. غیر از این است که همه ما تمایل داریم هشیاری و ذهن آگاهی را درون خود رشد دهیم؟ این عالی نیست که نسبت به واکنش های نسنجیده و غیرارادی خود تردید کنیم و با بازخواست کردن خود بهتر از این تصمیم بگیریم؟ جان کلام بیش از حد فکر کردن، در خود این عبارت گنجانده شده است؛ وقتی بالاتر و ماورای چیزی فکر کنیم که برای ما منفعتی دارد.
- تفکر، موهبتی ستودنی است، بدون شک قابلیت تأمل، بررسی و بازجویی مسائل

و حتی روند فکری، تنها مشخصه‌ای است که بشر را از دیگر موجودات متمایز می‌کند و دلیل بسیاری از موفقیت‌های اوست. تفکر، دشمن ما نیست. مغز ما ابزاری است فوق‌العاده مفید. با وجود این، بیش از حد فکر کردن فقط و فقط قدرت مغز را تحلیل می‌برد.

علل بی‌نظمی و تقلای ذهنی

اگر مغز انسان چنین چیز فوق‌العاده‌ای است و اگر تفکر بسیار سودمند است، پس چرا غرق شدن در تفکر بیش‌ازحد، باید عمل مخربی باشد؟ افراد در ادوار مختلف، نظریه‌های متفاوتی را پیشنهاد کرده‌اند (بیش‌ازحد به آن‌ها فکر کرده‌اند): به احتمال زیاد، تفکر بیش‌ازحد یک ویژگی شخصیتی، یک عادت نادرست یا یک بیماری ذهنی است که می‌تواند درمان شود. اما راه حل‌ها و روش‌هایی هستند که ما را از استرس و تباهی رها می‌سازند و به ساحل امن و آرام می‌رسانند. اولین چیزی که باید به آن توجه کرد، مهم‌ترین نکته است: علت تفکر بیش‌ازحد، غالباً کانون آن نیست. این جمله به چه معناست؟ در مورد جیمز، ارتباطی میان ظاهر ترسناک خال گوشتی روی شانه‌اش و تفکر بیش‌ازحدش وجود نداشت. هیچ رابطه‌ای میان تفکر بیش‌ازحد و انتخاب درست روان‌شناس، حرفی که یک نفر بیست و سه سال پیش به او زده است و این مسئله وجود ندارد که آیا دراصل باید چون آدم بدی بوده، احساس گناه کند.

تمام این افکار فقط نتیجه تفکر بیش‌ازحد هستند. وقتی فرد در تله نشخوار فکری بیفتد، برای او این‌طور به نظر می‌رسد که اشکال کار در ماهیت تفکر اوست. با خود می‌گوید: "اگر بتوانم به این افکار آزاردهنده سامان دهم، اعصابم آرام می‌شود و همه چیز روی روال خواهد افتاد". البته که اگر آن فکر هم سامان گیرد، فکری دیگر جایش را خواهد گرفت. به همین خاطر است که این افکار نتیجه تفکر بیش‌ازحد هستند،

اگر امید داریم که با کنترل تفکر بیش از حد به موفقیت می‌رسیم، بایست به جای تلاش برای رفع مشکل از طریق نشخوار فکری، کمی به عقب برگردیم. در ادامه این کتاب، هر اشاره به تفکر بیش از حد، در واقع صحبت از اضطراب است. حتی افرادی که اختلال اضطراب در آن‌ها تشخیص داده نشده است، تفکر بیش از حد دارند. در فصل‌های پیش رو، اضطراب را به عنوان ریشه و تفکر بیش از حد را به عنوان معلول (یا چرایی) آن می‌بینیم. بدین ترتیب اضطراب از کجا نشئت می‌گیرد؟

آیا علت خودتان هستید؟

پژوهش‌های زیادی در زمینه اضطراب انجام می‌شوند. نظریه‌های ضدونقیض براین باورند که اضطراب به شخصیت فرد بستگی دارد و گرایشی زیست‌شناختی است، همان چیزی که از پدر و مادر مضطرب‌مان به ارث می‌بریم. اضطراب عموماً با سایر اختلالات ذهنی (مانند افسردگی) و جسمی (مانند سندروم روده تحریک‌پذیر) همراه است. اگرچه مشاهده شده است که گروه‌های خاصی - مثل بانوان - بیشتر اضطراب را تجربه می‌کنند و عناصری چون رژیم غذایی، سبک‌وسایق پردغدغه زندگی، آسیب‌های روحی در گذشته و حتی فرهنگ نقش عمده‌ای در ایجاد اضطراب ایفا می‌کنند.

عواملی چون پول، شغل، خانواده، روابط، گذر عمر و اتفاقات پرتنشی که در زندگی رخ می‌دهند، بانی اضطراب هستند. اما دوباره می‌پرسم، آیا این‌ها علل اضطراب و تفکر بیش از حد هستند یا نتیجه آن؟

گذشته از این، بسیاری از افراد دچار فشارهای هنگفت مالی یا خانوادگی هستند، با این حال نه مضطرب می‌شوند و نه بیش از حد فکر می‌کنند. اما عده‌ای از افراد علی‌رغم این که هیچ عامل بیرونی برایشان پدید نمی‌آید تا این احساسات را در آن‌ها

ایجاد کند، باز هم مضطرب می‌شوند.

برای پی بردن به عمق این مطلب، پژوهش‌های فراوانی که تا به حال به انجام رسیده‌اند، رویکردی را در نظر داریم که تمام این نظریه‌ها به‌طور مشترک ارائه داده‌اند؛ چندعاملی. یعنی نتیجه‌ای که از تلفیق عوامل متعدد حاصل شود. این عوامل خود به صورت جالبی بر یکدیگر اثری متقابل دارند. عبارت "ماهیت در برابر تربیت" را مد نظر داشته باشید. اولین و اصلی‌ترین دلیل اضطراب انسان مربوط به "ماهیت" اوست. به عبارتی، ممکن است در لحظه اول این‌طور به نظر نرسد، اما عمده اضطراب افراد از عواملی ذاتی سرمنشا می‌گیرد که ریشه در سرشت فرد دارد. حالا می‌خواهیم بحث را با یکی از عواملی شروع کنیم که بر اضطراب فرد تأثیر بسیار دارد: ژنتیک. حقیقت ماجرا این است که هیچ فردی تا به حال نتوانسته است به صورت قطعی تنها یک علت را برای اضطراب شناسایی کند. اگرچه محققان یک مؤلفه ژنتیکی را شناسایی کرده‌اند، اما ژنتیک را تنها یکی از علل آن دانسته‌اند، نه همه آن. پروژو همکاران^۲ در سال ۲۰۱۹، در پژوهشی در حوزه روان‌پزشکی مولکولی اظهار داشتند که کروموزوم ۹ حامل ژن‌های مرتبط با رشد اضطراب است. اما داشتن این ژن‌ها صرفاً به این معنا نیست که فرد همیشه دچار اضطراب باشد. این محققان در ادامه شرح می‌دهند که اختلالات اضطراب به میزان ۲۶ درصد ارثی است. این یعنی تنها ۲۶ درصد از رشد اختلال اضطراب در افراد منوط به ژنتیک است. یقین داریم که این میزان از نظر شما، درصد پایینی را تشکیل می‌دهد. پس تکلیف ۷۴ درصد باقی‌مانده چیست؟ این میزان باقی‌مانده به محیط پیرامون و عواملی مانند سابقه خانوادگی، تجربه‌های گذشته و شیوه زندگی در حال حاضر بستگی دارد. پژوهش در این حوزه‌ها کار دشواری است، چرا که با فکر کردن به آن متوجه می‌شویم که تنها دو راه برای به ارث بردن اضطراب وجود دارد. اولین راه از طریق ژنتیک است، اما راه دوم شیوه‌ای

.....
 1. Nature vs. nurture
 2. Purves et al. (2019)

است که پدر و مادر برای تربیت ما از آن استفاده کرده‌اند؛ همان نخستین تجربه‌هایی که شخصیت کودک را شکل می‌دهند. بدین ترتیب تفکیک تأثیرگذاران ژنتیکی و رفتاری کار دشواری است.

اگر یکی از والدین شما اختلال اضطراب دارد، شانس شما برای دچار شدن به آن بیشتر است. اما باز هم این تنها یک احتمال است. چیزی به نام "ژن اضطراب" وجود ندارد تا شما را به سرنوشت مقرری دچار کند که راه فراری از آن نداشته باشید. شواهدی وجود دارند مبنی بر این که با بالا رفتن سن و تغییر محیط پیرامون، تأثیر ژن‌ها بر شخصیت فرد کمتر می‌شود. اگر نسبت به عوامل مضر و استعدادهای ژنتیکی خود آگاه باشید، همیشه برای کنترل اضطراب، غلبه بر آن و یک زندگی آرام راهی پیدا می‌کنید.

آیا تفکر بیش‌ازحد ژنتیکی است؟ بله. اما فقط به ژنتیک وابسته نیست. سبک زندگی ما در آن ۷۴ درصد باقی‌مانده نقش دارد. پس محیط پیرامون، نقش بزرگی در این مسئله ایفا می‌کند. برای تغییر ژنتیک کاری از ما ساخته نیست، اما برای قسمت‌های دیگر می‌توان خیلی کارها انجام داد.

اضطراب علاوه بر ژنتیک، در منابع دیگری هم یافت می‌شود. بسیاری از ما نسبت به تفکر بیش‌ازحد اعتیاد پیدا می‌کنیم. چرا که این عمل با خود توهّم به همراه می‌آورد؛ توهّمی که در آن خیال می‌کنیم با تفکر بی‌حد و اندازه، راه حلی مفید برای مشکل خود پیدا می‌کنیم. جیمز نگران سلامتی خود است، به همین دلیل فکر می‌کند که با تفکر بیش‌ازحد می‌تواند برای حل و فصل قضیه راهکاری پیدا کند. اما حقیقت این است که با تفکر بیش‌ازحد به جایی نمی‌رسد، چرا که با این عمل، درگیر چرخه‌ای از احتمالات ذهنی و انکار آن‌ها می‌شود و دوباره به تجدید نظر درباره افکارش می‌پردازد. مثل خارش نقطه‌ای از بدن که از بین نمی‌رود.

دلیل دیگری هم هست که فرار از این دور باطل را دشوار می‌سازد: اضطراب، تفکر بیش‌ازحد ما را در مسیری موزیانه و درعین حال هوشمندانه هدایت و از بدترین

ترس‌های ما تغذیه می‌کند. حتماً متوجه شده‌اید که محرک‌های خاصی وجود دارند که تفکر بیش‌ازحد را در شما برانگیخته می‌کنند. یکی از این محرک‌ها می‌تواند حس تزلزلی باشد که در برابر توانایی‌های شخصی، سلامت جسمانی، روانی یا روابط خود با دیگران تجربه می‌کنید. تلاش برای سرکوب افکار، آن هم درست زمانی که به صورت خودکار به ذهن شما هجوم آورده‌اند، به سادگی نتیجه‌ای معکوس به بار می‌آورد. ذهن حتی بیشتر از قبل روی نگرانی‌ها تمرکز و شما را درمانده می‌کند. اما روش‌هایی ارائه شده‌اند که فرد بتواند از آن‌ها برای فرار از این دور باطل بهره‌برد.

در نهایت، یکی از منابع مهم ایجاد اضطراب و تفکر بیش‌ازحد، همین عادت‌های روزمره ماست. عادت‌های به‌ظاهر بی‌ضرری همچون وقت گذراندن در شبکه‌های اجتماعی، تغذیه نادرست، نرساندن مواد مغذی و آب کافی به بدن، رعایت نکردن چرخه درست خواب و غیره، ناخودآگاه ما را به تفکر بیش‌ازحد سوق می‌دهد. از میان تمام عواملی که تا به این‌جا ذکر شدند، عادت‌های روزمره آسان‌ترین عوامل قابل کنترل هستند. منبع دیگری هم برای اضطراب ذکر خواهیم کرد، اما ناگفته نماند، این منبع به سادگی از اراده ما فرمان نمی‌گیرد!

آیا علت محیط پیرامون هست؟

شاید پوست شما به صورت ژنتیکی روشن باشد که بیشتر از بقیه پوست‌ها نسبت به آفتاب حساس است. اما این ژن‌ها تصمیم‌گیرنده سوختگی پوست نیستند و فقط به نوعی ما را مستعد می‌کنند. بزرگ‌ترین نقش در حفظ و گسترش اضطراب بر عهده خود زندگی است. اگر بخواهیم این نکته را به شکل یک معادله نشان دهیم:

استعداد ژنتیکی + رویدادهای محرک استرس = تفکر بیش‌ازحد

نقطه‌نظر شناخته‌شده در این باره، این است که اختلالات ذهنی در افرادی پدید

می‌آیند که ذهن آن‌ها "تعادل شیمیایی"^۱ ندارد. می‌دانیم که وضعیت‌های مرتبط با سلامت روان و اضطراب به‌هرحال برخاسته از زندگی در دنیایی است که از هر سو به انسان استرس فراوان وارد می‌کند.

فشارهای کاری، انتظارات فرزندان، روابط عاطفی خسته‌کننده، استرس بی‌پایان چرخه ۲۴ ساعته اخبارِ شبانه‌روزی، سیاست، تغییرات آب‌وهوا، سروصدای همیشگی همسایه طبقه بالایی، کم‌خوابی، مصرف زیاد غذاهای ناسالم، ضربه روحی‌ای که سال گذشته به شما وارد شده است، حساب بانکی خالی... جای تعجب نیست که بسیاری از ما حسابی از پا درآمده‌ایم.

کِنِت کِنْدلر^۲ و گروه پژوهشی او، به این نتیجه رسیده‌اند که حوادث ناگواری همچون عزاداری، طلاق، تصادف، جنایت و یا حتی اتفاقاتی مانند تجربه فقر و تبعیض نژادی، رابطه تنگاتنگی با افسردگی و اختلال اضطرابِ فراگیر دارد. چندین پژوهش دیگر (برای نمونه براون و فینکلهر^۳، ۱۹۸۶) دریافته‌اند که تجربه‌هایی چون ضربه روحی، تجاوز یا دریافت نکردن محبت در کودکی، بزرگ‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده اختلالات روانی در بزرگسالان هستند. در سال ۲۰۰۰، کریستین هایم^۴ و همکارانش اظهار داشتند که تجاوز جنسی در دوران کودکی، خانم‌ها را برای دریافت استرس در دوران بزرگسالی بسیار مستعد می‌کند. این بدان معناست که واکنش روانی آن‌ها در برابر استرس نسبت به سایر افراد بسیار بیشتر است.

وقتی صحبت از عوامل محیطی به میان می‌آید، تمرکز ما معمولاً به بیشتر رویدادها یا بخشی از تجربه‌هایی جلب می‌شود که منجر به تفکر بیش‌ازحد خواهد شد. گرچه بسیاری از این عوامل را ذکر کردیم، دلیل دیگری هم هست که باعث می‌شود عوامل محیطی بر انسان مؤثر واقع شوند؛ محیط پیرامون ما؛ مکانی که

.....
1. chemical balance

2. Kenneth Kendler

3. Browne and Finkelhor, 1986

4. Christine Heim, 2000

فرد بیشترین زمان را در آن می‌گذرانند؛ خانه و محل کار، این که این مکان‌ها به چه سمت و سویی متمایل هستند و تا چه حد آرامش در آن‌ها موجود است، اثر بسزایی بر میزان اضطراب خواهد گذاشت.

تابه حال شنیده‌اید که بگویند برای مقابله با استرس "اتاق خود را تمیز کن؟" آشفتگی، چه در محل کار باشد و چه در محیط خانه، یکی از علل اصلی اضطراب است؛ چرا که جلوه‌ای از بازخورد ناخودآگاه شماست. کیفیت نورپردازی محیط، بویها، صداهایی که در معرض آن هستید، رنگ دیوارها و افرادی که در کنار شما حضور دارند، همگی مسبب یا کاهش‌دهنده اضطراب هستند و میزان استرس شما به چگونگی مدیریت این عوامل بستگی دارد. از این که اضطراب تا چه حد متأثر از یک نورپردازی خوب، رایحه‌ای دل‌انگیز و رنگی آرامش‌بخش بر دیوارهاست، شما را غافلگیر خواهد کرد.

بنابراین، مسئله فقط برعهده مؤلفه‌های ژنتیکی نیست. این اتفاقات ناگوار زندگی و عوامل استرس‌زای محیطی هستند که هنگام رویارویی با تجربه‌های مضطرب‌کننده، ما را بیش از پیش آسیب‌پذیرتر می‌سازند. به مثال قبلی برمی‌گردیم؛ فردی که دارای ژن پوستی تیره و مقاوم به نور خورشید است، اگر خود را دائم در معرض آفتاب سوزان خورشید قرار دهد، اوهم دچار آفتاب‌سوختگی خواهد شد.

می‌خواهیم از بُعد گسترده‌تری به بررسی این مثال بپردازیم؛ دوباره فردی را تصور کنید که پوستی روشن و مستعد آفتاب سوختگی دارد. او می‌تواند برخورد آگاهانه‌ای نسبت به پوست خود داشته باشد؛ (مصرف ضدآفتاب SPF۵۰). به این ترتیب، عمداً به تعدیل آثار محیطی بپردازد و مسئولیت شرایط زندگی خود را به عهده بگیرد. این مثال، باب آشنایی ما را با سومین جنبه پیشرفت استرس آشنا می‌کند: رفتار و نگرش فردی ما.

عنصر رازآلود: الگوهای ذهنی ما

به نظر می‌رسد که مسئله ما درباره ماهیت و تربیت حل شده است. هیچ‌یک از این موارد به‌تنهایی نقشی ندارند و هردو با هم مؤثر واقع می‌شوند. اگر اضطرابی بر ما وارد می‌شود، از رابطه بین عوامل ذیل برخاسته است:

- مشخصه‌های منحصربه‌فرد ژنتیکی، بیولوژیکی و حساسیت‌های ما

و

- رخدادها، فشارها و شرایطی که در محیط بیرونی با آن‌ها مواجه می‌شویم

فهم این رابطه، سنجش آن و چگونگی کنترل آگاهانه آن، در هر یک از ما متفاوت است. سبک‌وسایق شناختی ما، چهارچوب‌های ذهنی و رفتارهایی که در ما ایجاد می‌شوند، آخرین و قدرتمندترین شاخصه‌هایی هستند که به ما نشان می‌دهند که آیا متحمل اضطراب شده‌ایم یا نه. خط اتصال میان ماهیت و تربیت همان برداشت ما از اتفاقات، احساسی که به هویت خود داریم، و داستانی است که از زبان خود درباره زندگی‌مان بازگو می‌کنیم.

"سلانه‌وار می‌کشی بر دوش بار

این خم از منوال کار است، نه سنگینی بار"^۱

اگر پیشامدی برای‌تان پردغدغه و منکوب‌کننده به نظر می‌رسد، برخاسته از چگونگی برداشت و فهم شما از آن اتفاق است. علاوه بر آن، چگونگی برخورد شما در مواجهه با اتفاق‌ها و انتخاب‌های‌تان است که اهمیت دارد.

دو انسان متفاوت، می‌توانند از یک موضوع، ارزیابی کاملاً متفاوتی داشته باشند. چیزی که باعث می‌شود این دو نفر دو تجربه متفاوت داشته باشند، چگونگی ارزیابی آن‌هاست، نه موضوع. گاهی بعضی از ارزیابی‌ها در زندگی، نتایج پردغدغه‌تری به بار می‌آورند. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که منبعی خارجی را مسئول کنترل

خودتان می‌دانید (زندگی تحت کنترل شما نیست و عواملی مثل شانس، تصادف و سایر افراد بر آن اثر می‌گذارند)، بنابراین ممکن است یک موقعیت جدید را به جای چالشی هیجان انگیز، یک تهدید تلقی کنید. حالا کافی است فقط یک بار این موقعیت را به چشم تهدید ببینید؛ ناخودآگاه به گونه‌ای رفتار خواهید کرد که گویی حقیقتاً تهدیدی در کار است! اینجاست که مضطرب می‌شوید.

ادراک شما، دیدگاه‌های‌تان، حسی که نسبت به خود دارید، جهان‌بینی و الگوهای شناختی‌تان، همگی تعبیر شما از رویدادهای اطراف‌تان است. ما به استرس واکنش نشان نمی‌دهیم، تنها چیزی که واکنش ما را برمی‌انگیزد، درکی است که از استرس داریم. در فصل‌های پیش رو درباره این که چطور ژنتیک خود را تغییر دهید (که البته امکان‌ناپذیر) یا این که چگونه از فشار استرس موجود در محیط پیرامون خود خلاصی یابید (که کمی بیشتر امکان‌پذیر است! فقط کمی!) توصیه ای نخواهید یافت. بلکه تمرکز ما بر تمام عواملی خواهد بود که شما در همین لحظه قادر به انجام آن‌ها هستید و وظیفه آن‌ها تغییر نگرش شما نسبت به کنترل اضطراب و تفکر بیش‌ازحد است.

اکثر افرادی که به تفکر بیش‌ازحد روی می‌آورند، "دلایل" ژنتیکی و محیطی برای کارشان دارند. اما در نهایت ارزیابی منحصر به فرد این افراد باعث می‌شود همه چیز دست به دست هم بدهند تا مسیری پراسترس برایشان فراهم شود. وقتی پای ایستادگی در برابر استرس به میان می‌آید، چه باورهایی درباره توانایی‌ها و مهارت‌های ذاتی خود دارید؟ چه نوع نگرشی نسبت به جهان و چالش‌های آن در ذهن دارید؟ درباره نحوه شکل‌گیری سازوکار جهان چه نوع بینشی دارید؟ عادت‌های روزمره‌تان چیست؟ عزت‌نفس‌تان درست عمل می‌کند؟ چهارچوب‌های‌تان چطور؟ تمامی این‌ها، چیزهایی هستند که شما می‌توانید در خود تغییر دهید.

در باقی کتاب، به نمونه‌های کاربردی و ملموس نگاهی می‌اندازیم تا به ما نشان

دهند چگونه درمان رفتاری و شناختی^۱ را به زندگی شخصی خود وارد کنیم. می‌توانیم به کمک روش‌های درست، دیدگاه خود را بازسازی و رفتارمان را دستخوش تغییر کنیم. چرا که این کار تفکر بیش‌ازحد را متوقف می‌کند و باعث می‌شود استفاده درستی از مغز صورت گیرد. با مسیرهایی آشنا می‌شویم که به احساس کنترل و توانمندسازی شما قدرت ببخشد. باید به‌جای ترس، امید و هیجان در شما به وجود آید و به‌جای این که استرس زندگی شما را مدیریت کند، خودتان دست‌به‌کار شوید. فقط قبل از این که سراغ این روش‌ها برویم، لحظه‌ای درنگ کنید و در نظر بگیرید که با عمل نکردن به این روش‌ها، چه چیزی را به خطر می‌اندازید؟ پس بهزیستی خود را به دست بگیرید.

عواقب تفکر بیش‌ازحد

جیمز را به خاطر دارید؟ یکی دو ساعتی زمان برد تا از آن‌چه درون مغزش می‌گذشت، سر درآوریم. اما تصور کنید که تمام ۲۴ ساعت از شبانه‌روز هفته را به‌جای او سپری می‌کردیم؛ با مغزی زندگی می‌کردیم که گویی هیچ‌وقت خاموش نمی‌شود. شاید شما هم درک کنید که او چه حالی دارد. با این اوصاف، بیشتر افراد فکرش را هم نمی‌کنند که نگرانی و تفکر بیش‌ازحد ذاتاً مضر باشد. نه تنها آن را مضر نمی‌دانند، بلکه با خود می‌گویند که تمام این‌ها فقط یک فکر است، نه؟ اما این پاسخ اشتباه است! اضطراب پدیده‌ای فیزیولوژیکی، ذهنی، روانی، اجتماعی و حتی روحی است. هیچ جنبه‌ای از زندگی نیست که تحت تأثیر تفکر بیش‌ازحد و مضطربانه انسان قرار نگیرد. زمانی که با تهدیدی مواجه می‌شوید، محور هیپوتالاموس^۱، هیپوفیز^۲ و ترشحات غدد فوق‌کلیوی^۲ برانگیخته می‌شوند. آبشاری از

.....
1. cognitive behavioral

2. hypothalamus, pituitary, adrenals

هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی توسط مغز در بدن به راه می‌افتد و اثرات آن در جسم آشکار می‌شود. این واکنش حمله^۱ یا فرار^۲، مثال بارزی است در بدن تا فرد را در برابر تهدید ادراک شده مصون دارد.

آثار جسمانی اضطراب چه کوتاه و چه طولانی مدت آن شامل مواردی است، چون:

تپش قلب، سردرد، حالت تهوع، تنش عضلانی، خستگی، خشکی دهان، احساس گنجی، افزایش میزان تنفس، درد عضلانی، لرزش و تکان‌های ناگهانی، تعریق، اختلالات گوارشی، از کار افتادن سیستم ایمنی و مشکلات حافظه. بدن انسان به گونه‌ای طراحی شده که می‌تواند لحظات کوتاهی استرس حاد را تحمل کند. اما استرس مزمن (استرسی که همیشگی باشد)، بیماری‌های مزمنی چون بی‌خوابی، بیماری‌های قلبی و عروقی، اختلال هورمونی و غیره به همراه می‌آورد. اگر تحمل استرس عادی به طولانی مدت کشیده شود، برای باقی عمر، مغلوب تأثیرات فیزیولوژیکی آن می‌شوید.

آثار روحی و روانی اضطراب عبارتند از:

خستگی و فرسودگی، عصبی بودن، دستپاچگی، زودرنجی، نبود تمرکز، بی‌انگیزگی، تغییر در میل جنسی و اشتها، کابوس‌های شبانه، افسردگی، نبود تعادل روحی، بی‌تفاوتی و غیره. استرس الگوهای فکری منفی و گفت‌وگوهای ذهنی و مضرب را تشدید می‌کند، اعتماد به نفس فرد را کاهش می‌دهد و انگیزه را از بین می‌برد.

تأثیرات گسترده‌تر اجتماعی و محیطی اضطراب عبارتند از:

آسیب به روابط صمیمی، عملکرد ضعیف در محیط کار، بی‌حوصلگی و زودرنجی در برخورد با دیگران، کناره‌گیری از جامعه، درگیری با اعتیاد و رفتارهای مضر. فردی که دائم دچار استرس و اضطراب هست، کم‌کم طعم لذت و مفهوم زندگی را فراموش می‌کند، از برنامه ریزی دست می‌کشد، دیگر قادر به ابراز نیکی و شفقت نسبت به دیگران نیست و شوق زندگی را از دست می‌دهد.

همان‌طور که می‌بینید، جنبه‌های جسمانی، روحی و محیطی برهم تأثیر متقابل دارند تا شما را درگیر اضطراب و تفکر بیش‌ازحد کنند. افراط در تفکر بیش‌ازحد، باعث رهاسازی سیلی از کورتیزول^۱ و سایر هورمون‌های استرس‌زا در بدن می‌شود. بدین‌ترتیب شما عصبی می‌شوید و خود را بیشتر غرق در تفکر بیش‌ازحد می‌یابید که نتیجه‌ای جز استرس بیشتر و تغییر احساس به خود و زندگی نخواهید داشت. گرفتاری در این چرخه، شما را وادار می‌کند دست روی انتخاب‌های اشتباهی بگذارید (شب‌بیداری، زیاده‌روی در خوردن، دوری از مردم). این انتخاب‌ها استرس را در شما افزایش می‌دهند. ممکن است در محیط کاری عملکرد ضعیفی داشته باشید، وظایف خود را به تعویق بیندازید و به‌ناچار نگرانی‌های بیشتری را در ذهن خود تلبار کنید و ... استرس و فشار، برگرفته از محیط اطراف، تا زمانی تأثیر گذار نیستند که به دردسرساز بودن آن‌ها باور نداشته باشیم و آن‌ها را وارد الگوهای ذهنی خود نکنیم. وقتی به نشخوار فکری روی می‌آوریم و بیش‌ازحد فکر می‌کنیم، استرس عادی و روزمره به عملی منکوب‌کننده و منفی تبدیل می‌شود، در گردابی از اضطراب گیر می‌افتیم و به عادت بد قدرت می‌بخشیم که آثار ویرانگرش بر تمام جنبه‌های زندگی، ذهن، بدن و روح ما سایه می‌اندازد.

استعداد و میزان تاب‌آوری در هر انسانی متفاوت است. هر یک از ما به گونه‌ای

.....
1. cortisol

متفاوت در معرض استرس محیطی قرار گرفته‌ایم. تنها حوزه‌ای که بیشتر از هر چیز تحت کنترل ماست، چگونگی ارزیابی تجربه‌های شخصی و گذر کردن از آن‌ها به سوی جلوس است. تفکر بیش‌ازحد، طبیعی نیست و اصلاً ضرورتی در آن وجود ندارد! رفتاری مخرب است که اگر بخواهید، می‌توانید آگاهانه متوقفش کنید. استرس، حقیقت زندگی انسان است. اما تفکر بیش‌ازحد، واکنشی اختیاری است! هر فردی قادر است با تمرین و تکرار، ذهن خود را آموزش دهد تا همان‌طور که می‌خواهد عمل کند. دیدگاهی متفاوت بیاید و از تحلیل تدریجی اضطراب و استرس مداوم خودداری کند.

نکات فصل

- تفکر بیش‌ازحد، دقیقاً به چه معناست؟ این عملکرد زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به تحلیل، ارزیابی و نشخوار فکری افراطی روی می‌آورد و تا حدی درخصوص بعضی مسائل نگرانی به خرج می‌دهد که سلامت ذهن او تحت تأثیر قرار می‌گیرد و دیگر به سادگی قادر نیست از این کار دست بکشد.
- دو منبع برای اضطراب وجود دارند که منجر به تفکر بیش‌ازحد می‌شود؛ اولین منبع، خود ما هستیم. متأسفانه برخی از ما به صورت ژنتیکی مستعد این هستیم که بیشتر از دیگران مغلوب اضطراب شویم. اما ژنتیک تنها عامل موجود نیست. فرد از روی عادت، به تفکر بیش‌ازحد پناه می‌برد، چرا که تصور می‌کند بدین طریق با مشکل مقابله می‌کند. از آنجا که تفکر بیش‌ازحد تمام‌شدنی نیست، مشکل فرد حل نمی‌شود. اما کماکان فکر می‌کند در حل کردن مشکل خود پیشرفت کرده است. فرار از این دور باطل دشوار است.
- منبع دیگر اضطراب، محیط پیرامون ماست. از دو جنبه می‌توان این منبع را بررسی کرد. ابتدا باید به محیطی توجه کنیم که بیشترین وقت خود را در آن

می‌گذرانیم، مثل خانه یا محیط کار. نحوه طراحی این مکان‌ها اثر بسزایی بر میزان اضطراب ما دارد. اگر شلوغ و به‌هم‌ریخته، کم‌نور یا پرسروصدا باشند، حتماً ما را مضطرب‌تر می‌کنند. جنبه دوم، تجربه‌های گسترده‌تری هستند که در تعاملات اجتماعی فرهنگی خود با دنیا به دست می‌آوریم. مثل تجربه تبعیض نژادی یا تبعیض جنسیتی که فشار عصبی زیادی بر ما وارد می‌کند و باعث افزایش اضطراب‌مان می‌شود.

- تفکر بیش‌ازحد، عواقب منفی زیادی با خود به دنبال دارد. زیان‌های جسمی، روانی و حتی اجتماعی درازمدت به همراه می‌آورد که می‌توان از میان همه آن‌ها به تپش قلب، سرگیجه، احساس خستگی، زودرنجی، عصبانیت، سردرد، تنش عضلانی و غیره اشاره کرد.

فصل ۲

فرمول ضد استرس و چند فرمول دیگر!

در فرایند کاهش استرس، مهم ترین هدف این است که متوجه شویم دقیقاً چه چیز در هنگام تفکر بیش از حد از ذهن می گذرد؛ یعنی شناسایی آثاری که هم زمان با تفکر بیش از حد در ما نمودار می شوند. اگر به وضوح با این فرآیند آشنا شویم، می توانیم اقدامات آگاهانه ای به کار ببندیم. اما نقطه شروع اصلی کجاست؟ آگاهی! این فصل با مقدمه غلبه بر تفکر بیش از حد و مدیریت سطوح استرس شروع می شود و اما حفظ آگاهی همان چیزی است که در هر یک از این موارد حائز اهمیت است. گرچه آگاهی، با نشخوار فکری تفاوت دارد: فقط با دستیابی به آگاهی می توانیم توجه خود را به حالات درونی و بیرونی خود جلب کنیم. بدون قضاوت و بدون مقاومت! باید اطمینان حاصل کنیم که شیوه زندگی مان ما را در مسیری دلخواه قرار می دهد. این آگاهی با بررسی منظم حالات بدنی، افکار، احساسات و با داشتن نوعی از ذهن آگاهی^۲ در زندگی روزمره به دست خواهد آمد.

آخر یک روز سخت است و شما خیلی خسته اید. با تأخیر به قرار امروز صبح رسیده و با یکی از همکاران خود بحث کرده اید. دوباره انبوهی از کار روی دوشتان افتاده است. سروصدای ساخت و ساز خیابان کل روز شما را به مرز دیوانگی رسانده، فهرست کارهایی که باید امروز به اتمام برسانید به بلندی قدوقامت خودتان است و درست لحظه ای که احساس می کنید دیگر بُریده اید همسرتان پیامی مرموز برای تان ارسال می کند و می گوید: "باید صحبت کنیم."

وقتی استرس به این شکل در ذهن انباشته می شود، به کلی شما را از پا درمی آورد.

1. awareness

2. mindfulness

دیگر فکرتان به جایی نمی‌رسد، چرا که چالش‌ها و این موقعیت‌های بحرانی یکی پس از دیگری سر راه‌تان سبز می‌شوند. بالین که اغلب چنین به نظر می‌رسد که هیچ کاری برای مقابله با این استرس‌ها از دست‌تان ساخته نیست (که حتی فکرش هم آزار دهنده است!)، بدانید که همیشه راهی برای متوقف کردن آن‌ها پیدا خواهید کرد. نفس عمیقی بکشید...

فقط برای لحظه‌ای نظاره‌گر این اتفاقات باشید.

چهار روش برای مدیریت استرس

در طوفان استرس و تفکر بیش‌ازحد، چهار روش هستند که برای شما حکم قایق نجات را دارند: پرهیز، تغییر، پذیرش، سازگاری.

پاسخ به هرگونه استرس در زندگی، در مسیر همین چهار روش قرار دارد.

اولین کاری که باید انجام دهید پرهیز کردن است.

ظاهراً ساده، اما شک‌برانگیز، است. اما می‌توان از بسیاری از رنج‌های زندگی رهایی یافت. در زندگی همه چیز تحت کنترل ما نیست، اما می‌توان شرایط را طوری ترتیب داد که استرس و افراد استرس‌زا را احاطه نکنند. اگر با خود صادق باشیم، خواهیم دید که بسیاری از فشارهای عصبی با اختیار خودمان وارد جریان زندگی ما می‌شوند. اگر با خود صادق باشید، تأیید می‌کنید که خیلی از استرس‌ها را ما خودمان ایجاد می‌کنیم و نیازی هم به تأیید ما نیست. همان عاملی را در نظر بگیرید که در محیط اطراف شما استرس ایجاد می‌کند و فکر کنید که چگونه می‌توانید آن را تحت کنترل خود درآورید یا این که به کل آن را حذف کنید. شخصی را تصور کنید که از شلوغی فروشگاه‌ها در صبح‌های پنج‌شنبه متنفر است. وقتی می‌داند که این کار به او استرس وارد می‌کند، می‌تواند برنامه دیگری ترتیب دهد تا خرید هفتگی‌اش را در خلوت‌ترین زمان هفته انجام دهد: مثلاً بعد از ظهرهای دوشنبه. زمانی که از رفتن به یک فروشگاه شلوغ پرهیز کردید، دیگر نیازی به مدیریت استرس آن ندارید.

دقیقاً به همین طریق می‌توانید از افرادی نیز پرهیز کنید که به شما استرس وارد می‌کنند. گروهی از دوستان و آشنایان‌تان که احساس خوبی نسبت به ارتباط با آن‌ها ندارید، برای مسه‌ری کردن تعطیلات سراغ شما می‌آیند و میزان تنش و استرس شما را به بالاترین حد خود می‌رسانند. باید راهی پیدا کنید تا بتوانید آن‌ها را در یکی از هتل‌های اطراف مستقر کنید و یا از برنامه‌ریزی فعالیت‌های مشترک و طولانی‌مدت با آن‌ها پرهیز کنید.

پرهیز از استرس به معنای شانه خالی کردن از زیر وظایف یا انکار مشکلات نیست؛ فقط می‌آموزید خیلی ساده به استرسی که برای‌تان غیرضروری و مضر است، "نه" بگویید. همیشه می‌توان به موقعیت‌ها و افرادی که تقاضای بیش‌ازحدی از ما و منابع ما دارند، پاسخ "منفی" داد. این منابع همان توجه و انرژی ذهنی فرد است. حتی زمان هم از منابع انسان به شمار می‌رود. اگر چیزی در زندگی‌تان زمان شما را هدر می‌دهد، حتماً به آن "نه" بگویید.

به فهرست وظایف روزانه خود نگاهی بیندازید. خود را از شر دو یا سه مورد غیرضروری خلاص و مسئولیت آن‌ها را به فرد دیگری واگذار کنید. شما مجبور نیستید بار تمام کارها را به تنهایی به دوش بکشید. دفعه بعدی که با موقعیتی استرس‌زا روبه‌رو شدید، از خود بپرسید: "آیا می‌شود خودم را از این موقعیت خلاص کنم؟" اگر ممکن بود، حتماً این کار را انجام دهید. خود را خلاص کنید!

اگر چنین امکانی وجود نداشت، به دنبال مسیر دیگری بگردید که بتوان شرایط را عوض کرد؛ تغییر ایجاد کنید.

گزینه‌ای که همیشه در اختیار دارید، این است که از دیگران درخواست کنید رفتارشان را تغییر دهند. به عنوان مثال، اگر پای تلفن کاری مهمی هستید و صدای ساخت‌وساز خیابان، جاروجنجال به پا کرده است، مؤدبانه از آن‌ها بخواهید فقط برای ۱۰ دقیقه دست نگه دارند تا صحبت شما تمام شود. به جای حرص خوردن در سکوت، نیازها و احساسات خود را به صراحت با دیگران در میان بگذارید. اگر

هیچ وقت برای دوست خود مطرح نکنید که شوخی‌های احمقانه‌اش تا چه اندازه شما را آزار می‌دهد، باید تا ابد ساکت بنشینید و فشار کارهای او را تحمل کنید. درحالی‌که می‌توانید او را در جریان احساسات خود بگذارید و بخواهید که دیگر شوخی‌های خود را تکرار نکند.

نمی‌توان از تمام استرس‌های زندگی پرهیز کرد، اما راهی برای رهایی وجود دارد. با دیگران صحبت کنید و برای در میان گذاشتن نیازها و خواسته‌های‌تان اظهارات خود را با "من" شروع کنید. اگر مجبورید صبح‌های پنج‌شنبه برای خرید به فروشگاه بروید، می‌توانید برای تمدد اعصاب حین خرید، به کمک تلفن همراه‌تان به کتاب صوتی مورد علاقه خود گوش دهید. وقتی موقعیتی برای‌تان اجتناب‌ناپذیر است، می‌توانید با کاستن از آن اوضاع را تا حدی برای خود به شرایطی قابل کنترل تبدیل کنید. اگر نمی‌توانید از رفتن به یک مهمانی خسته‌کننده اجتناب کنید، رک و راست باشید و به محض این که به آنجا رسیدید، بگویید: "متأسفانه بیشتر از یک ساعت نمی‌توانم در محضرتان باشم، صبح زود جلسه دارم".

اگر باز هم نتوانستید از شرایط پراسترس پرهیز کنید، از خود بپرسید چه کاری از دست من ساخته است تا آن را تغییر دهم؟ اگر نتوانستید "کار خاصی" در این باره انجام دهید، به احتمال زیاد بایست قدم دیگری به جلو بردارید و آن را بپذیرید. چطور می‌توان به پذیرش چیزی رسید که هیچ علاقه‌ای نسبت به آن در ما وجود ندارد؟ اول این که، اگر آن را دوست ندارید؟ نداشته باشید! پذیرش به این معنا نیست که درباره احساسات خود دروغ بگویید. فقط اقرار کنید که با داشتن چنین احساسی، مشکلی ندارید. انسان باید مسئولیت تمام احساسات خود را بپذیرد. فرض کنید از طریق ایمیل به اطلاع‌تان رسانده‌اند که از کار بیکار شده‌اید و در برابر تصمیمی که شرکت گرفته است، هیچ کاری از دست‌تان ساخته نیست. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که با یک دوست تماس بگیرید و احساسات خود را با او در میان بگذارید بدین ترتیب بهتر می‌توانید موقعیتی را که در آن گیر

افتاده‌اید را بپذیرید.

پذیرش، در شرایطی که راه خطا را پیش گرفته‌اید و مقصر هستید، به منزله پیدا کردن راهی برای بخشیدن خودتان است. به خاطر بسپارید که بخشش را فقط برای خود انجام می‌دهید، نه فردی دیگر. زمانی که می‌بخشید، از استرس و انرژی سرشار از انزجار و سرزنشی رها می‌شوید که نسبت به خود و دیگری داشته‌اید.

پذیرش، تغییرات نامحسوسی است که در شکل‌دهی رویدادها از آن‌ها بهره می‌بریم. ما نمی‌توانیم خود رویدادها را تغییر دهیم، اما این که چگونه درباره آن‌ها صحبت کنیم و از چه زبانی استفاده می‌کنیم، دست خودمان است. به عنوان مثال، به جای این که بگویید: "این واحد درسی‌ام را قبول نشدم و فقط پول هدر دادم. خیلی حماقت کردم که بیشتر تلاش نکردم"، می‌توانید از این جمله استفاده کنید: "من اشتباه کردم و حس خوبی به این موضوع ندارم، اما این اتفاق به خصوص هویت من را تعریف نمی‌کند. می‌توانم از اشتباهی که مرتکب شدم، درس بگیرم و از آن بگذرم. دفعه بعد، عملکرد بهتری خواهم داشت."

پذیرش، به معنای موافق بودن با رویدادی نیست که رخ داده. اگر برای تغییر آن تلاش نمی‌کنیم، به این معنا نیست که احساس خوبی نسبت به آن داریم. بدین معناست که ما با آرامش چیزی را که واقعاً نمی‌توانیم تغییر دهیم، قبول می‌کنیم و بر چیزی تمرکز می‌کنیم که می‌توانیم انجام دهیم.

اگر خود را با شرایط سازگار کنیم، می‌توانیم در طولانی‌مدت هنگام مواجهه با استرس حداکثر تلاش خود را ارائه دهیم. سازگاری، یعنی ایجاد تغییراتی پایدارتر در اهداف، نگرش، انتظارات و شیوه جهان‌بینی. شخص کمال‌گرایی را تصور کنید که به استانداردهای بالایش نمی‌رسد، زیرا همیشه در پریشانی و استرس به سر می‌برد. حال به جای این که دنبال روشی باشد که او را به یک ابرقهرمان تبدیل کند، باید مسیری را پیش گیرد که در آن از انتظارات خود بکاهد و معیارهایی را جایگزین کند که معقول و هم‌راستا با واقعیت باشد.

سازگاری با استرس، به این معناست که ما خود را تغییر داده‌ایم تا بهتر از این از عهده زندگی برآییم. دیگر از درگیر شدن با افکار ناامیدکننده سر باز می‌زنیم و آگاهانه، خوش‌بینی را تمرین می‌کنیم. نگرش خود را که تغییر دهیم، نگاه متفاوتی پیدا می‌کنیم. هنگام مواجه شدن با یک اتفاق، از خود می‌پرسیم که این، یک "بحران" هست یا یک "چالش"؟ هنگامی که به مانعی برمی‌خوریم، خود را فردی "انعطاف‌پذیر" می‌دانیم یا به خود می‌گوییم: "این اتفاق هم مثل بقیه اتفاقات، عاقبت خوشی برایم رقم نخواهد زد".

سازگاری با استرس، ما را قوی‌تر می‌سازد. نوعی از جهان‌بینی را پرورش می‌دهد که به ما قدرت می‌بخشد. تصور کنید شخصی هر روز یک "فهرست شکرگزاری" تهیه و این عادت را در خود نهادینه می‌کند که تمام نعمت‌های فوق‌العاده زندگی خود را در آن بنویسد. شخص دیگری مراقبه می‌کند یا روزانه به تکرار ذکر^۱ می‌پردازد که قدرت و توانایی او را برای پشت سر گذاشتن مصیبت‌ها به او یادآوری کند. اگر در انبار وجود خود، مهمات رفتاری، فکری، فلسفی و الهام‌بخش قدرتمندی ذخیره کنیم، با خیالی آسوده به دنیا رو می‌کنیم، استرس را نادیده می‌گیریم و به فردی تبدیل می‌شویم که شایستگی نگهداری روحی بزرگ را دارد.

پرهیز، تغییر، پذیرش، سازگاری. اگر مضطرب هستید، فقط برای لحظه‌ای درنگ کنید و نظاره‌گر باشید. سپس هر یک از این چهار مرحله را به ترتیب دنبال کنید. هرچقدر هم که شرایط مملو از استرس باشند، راهی وجود دارد که شما را خودآگاهانه و فعالانه به خود جذب کند. باور داشته باشید که شما هنگام رویارویی با استرس بی‌پناه نیستید، ابزار مناسبی در اختیار دارید. اگر می‌خواهید از این ابزار استفاده کنید، کافی است آگاهی خود را بالا ببرید.

تصور کنید همکاری دارید که هر روز در محیط کار به شما استرس وارد می‌کند. به جای این که از پا درآیید و فکر کنید که هیچ کاری از دست‌تان برنمی‌آید، لحظه‌ای

صبر کنید و صرفاً ببینید آیا می‌توانید از بودن کنار این همکار پرهیز کنید یا نه؟ شاید بشود برنامه ناهار را به زمان و مکانی دیگر موکول کنید تا او را نبینید. شاید هم بتوانید مکان خود را تغییر دهید تا از او دور شوید. حالا فرض کنید امکان پرهیز از این همکار وجود ندارد، چرا که در جلسه‌های هفتگی اغلب اوقات یکدیگر را ملاقات می‌کنید و چه‌بسا او دائماً حرف شما را قطع یا از ایده‌های‌تان استفاده می‌کند.

اینجاست که به تغییر شرایط فکر می‌کنید: آیا می‌توانم در این جلسات حاضر نشوم؟ می‌توانم خصوصی با همکارم صحبت کنم و او را در جریان نگرانی‌هایم بگذارم؟ (من "اخیراً" در جلسات احساس راحتی نمی‌کنم و زمانی که حرف من را قطع می‌کنی، تمرکز خود را از دست می‌دهم). آیا می‌توانم آزادانه عقایدم را در جلسه بیان و موقع صحبت کردن حدود مشخص‌تری برای خودم مشخص کنم؟ اگر هیچ‌یک از این‌ها برای‌تان مقدور نیست، باید تا حدی شرایط را بپذیرید. این حس درماندگی را با یکی از دوستان نزدیک خود در میان بگذارید. بیشتر دقت کنید؛ شاید این همکار شما، صحبت همه را قطع می‌کند! با این اوصاف نباید رفتارهایش را به خود بگیرید. نذارید دیگر استرسی به شما وارد شود.

مخلص کلام؛ شما می‌توانید به کمک سازگاری، اعتمادبه نفس بیشتری را در خود تقویت کنید و به فرد جسورتری تبدیل شوید. اگر خالصانه باور داشته باشید که مثل دیگران حق صحبت کردن دارید، با اعتمادبه نفس می‌گویید: "بخشید، هنوز صحبت‌م تمام نشده!" و سخن خود را با آرامش ادامه می‌دهید.

یادداشت‌های روزانه درمورد استرس

یک روش ملموس دیگر برای افزایش آگاهی در برابر استرس‌های روزانه، نوشتن درمورد آن‌هاست. هنگام تفکر بیش‌ازحد، گویی میلیون‌ها عامل نگرانی در آن واحد به ذهن هجوم می‌آورند. بنابراین شناخت عامل اصلی‌ای که خود را پشت این کوه اضطراب پنهان کرده، کار آسانی نیست. اگر هر روز استرس‌های خود را روی کاغذ

بیاورید، می‌توانید علل عمده و واکنش‌های‌تان را مشخص کنید، تنها با این کار می‌توانید گام‌های مؤثری برای کنترل استرس خود بردارید.

یادداشت روزانه استرس، صرفاً نوشته‌ای است که در آن میزان استرس و اطلاعات مرتبط با آن ثبت می‌شود تا بعداً بتوانید آن را تحلیل کنید و به کمک آن گام‌هایی در راستای مدیریت استرس بردارید. همه ما تا حدی به استرس در زندگی نیاز داریم، بنابراین به کمک این یادداشت‌های روزانه، می‌توانیم میزان بهینه استرس را در زندگی تشخیص دهیم.

یک طرح ساده این است: برای هر یادداشت، باید ساعت، تاریخ و احساسی را ثبت کنید که در حال حاضر دارید. یکی از روش‌های رایج برای این کار، استفاده از مقیاس امتیازبندی (برای مثال عدد ۱ برای عدم استرس و عدد ۱۰ برای استرس شدید) است. البته می‌توان از کلمات برای بیان احساس یا نشانه‌های فیزیکی (مثل تعریق کف دست) نیز استفاده کرد با استفاده از این روش به احساسات مؤثر و خلاق‌تان نیز امتیاز دهید. هر رویداد تنش‌زایی که اخیراً برای‌تان رخ داده و هر ایده‌ای را که عامل به وجود آمدن این حس و حال شده است، همه را یادداشت کنید. درانتها، چگونگی واکنش خود به آن رویداد و نتیجه کلی آن را بنویسید. به این نمونه توجه کنید:

چهارم بهمن ماه، ساعت ۹:۱۵ شب

پیام نگران‌کننده‌ای دریافت کردم؛ کتف پدرم باید عمل شود. میزان احساس هراس و خستگی‌ام ۴ از ۱۰ است. حس عجیبی دارم، انگار چیزی در دلم می‌جوشد. به سختی می‌توانم روی کارم تمرکز کنم؛ میزان کار بهینه‌ای که انجام دادم ۱ از ۱۰ بود. به نظر خودم، علت این حال بدی که دارم این است که می‌ترسم اتفاقی برای پدرم بیفتد. سعی می‌کنم به این پیام پاسخ ندهم. اما فکر می‌کنم جواب ندادن فقط اضطرابم را بیشتر می‌کند. هر بار تغییری در خلق و خوی خود احساس کردید، یا دچار استرس شدیدی شدید، آن را در یادداشت‌های روزانه خود وارد کنید. به مدت چند روز یا یک هفته این موارد را ثبت کنید. پس از گذشت یک هفته بنشینید و این

- موارد را بررسی کنید و در میان آن‌ها تنها به دنبال یک الگوی رفتاری بگردید.
۱. چه علل مکرری باعث ایجاد استرس شده‌اند؟ (معمولاً چه اتفاقاتی قبل از تشدید استرس یا کاهش آن رخ می‌دهند؟)
 ۲. این رویدادها معمولاً چه تأثیری بر خلاقیت شما می‌گذارند؟
 ۳. معمولاً از لحاظ احساسی و رفتاری چه واکنشی نسبت به این اتفاقات نشان می‌دهید؟ آیا روشی که در پیش گرفتید، کارساز بوده است؟
 ۴. تابه‌حال نسبت به سطحی از استرس، احساس مثبتی داشته‌اید و بهره‌ای هم برده‌اید یا نه؟

بررسی یادداشت‌های روزانه، به‌منزله به‌کارگیری داده‌های واقعی است و به شما کمک می‌کند تا تغییراتی هوشمندانه را به کار گیرید. شاید از برخی نتایج غافلگیر شوید، زیرا با نوشتن در لحظه حال است که الگوهای روشن، خود را آشکار می‌کنند. لازم نیست این استرس‌ها را همیشه بنویسید. در حقیقت این فرایند بعد از چند هفته خودکار می‌شود و درست در همان لحظه‌ای که استرس واقع می‌شود، آگاهی شما خودبه‌خود افزایش می‌یابد. وقتی علل استرس را بیابید، می‌توانید برای تعدیل آن، از چهار روش بالا استفاده کنید یا برای تعدیل استرس، برنامه یا سبک‌وسایقی نو برای زندگی خود ترتیب دهید. اگر متوجه شدید که تابه‌حال، منشا تمام استرس‌های شما یک نفر بوده است، برای روابط خود چهارچوب تعیین کنید. اگر بفهمید که عصبانیت شما، فقط کنترل شرایط را سخت‌تر می‌کند، باید روی عصبانیت خود کار کنید. اگر متوجه شوید کاری که به آن مشغول هستید، منبع نگرانی شماست و تا چه حد برای‌تان مضر است، می‌توانید با اقدامی کوتاه‌مدت (مسافرت) یا طولانی‌مدت (پیدا کردن شغلی متفاوت) از آن فاصله بگیرید.

روی کاغذ آوردن هر آن‌چه که در ذهن می‌گذرد، استرس را فرو می‌نشاند، افکار را سامان می‌دهد، مشکلات را حل و فصل می‌کند، باعث پیدا شدن بینش و رفع شدن

قضایا و مشکلاتی می‌شود که برای‌تان پیش آمده است، نوشتن، همچون درمانگری غیررسمی عمل می‌کند!

به هر شیوه‌ای که دوست دارید و یا برای‌تان عملی است، یادداشت‌های‌تان را انجام دهید. اگر بی‌حوصله هستید و اضطراب ردپای خود را بر تمام ابعاد زندگی‌تان گذاشته، یادداشت روزانه شکرگزاری بسیار مفید است. روزانه فهرستی تهیه و فقط پنج مورد را یادداشت کنید که به خاطرات‌ها شاکر هستید. حتی اگر هیچ چیز هیجان‌برانگیزی برای شکر کردن پیدا نکردید، شکرگزار لذت نوشیدن فنجان چای صبحانه خود باشید یا حتی یک جفت جوراب نو و زیبا! انجام این کار به‌طرز نامحسوسی، توجه شما را به سوی امکانات و منابع‌تان جلب می‌کند و تجارب‌تان را از نو شکل می‌دهد.

اگر حادثه ناگواری برای‌تان رخ داده است و شرایط سختی را می‌گذرانید، راه‌هایی از آن‌ها فقط در یادداشت کردن احساسات روزمره است. تمام احساساتی را که تجربه می‌کنید، روی کاغذ "خالی کنید". همین کاغذهای مملو از احساسات تخلیه‌شده، شما را به حقیقت خودآگاهی می‌رسانند و راه‌هایی پیش پای‌تان می‌گذارند.

اگر استرس شما بیش از پیش در حال پیشرفت است، یادداشت‌های مختصر را امتحان کنید. بدین‌ترتیب، یادداشت‌های مختصری از اهداف روزانه، اولویت‌ها و خاطرات خود ثبت می‌کنید. مختصرنویسی، به نظم و سازمان‌دهی زندگی فرد کمک می‌کند. بعضی افراد مایل هستند عنصری هنری مانند رنگ و تصویر را به این یادداشت‌های مختصر اضافه و با این کار احساسات خود را بهتر بیان کنند. گاهی فرد از طریق عنصر هنری احساسات مثبتی در خود ایجاد می‌کند و از این طریق الهام می‌گیرد.

گرچه تهیه این قبیل یادداشت‌های روزانه برای همه افراد مناسب نیست و نمی‌توان آن را برای همه تجویز کرد. زیرا ممکن است کمال‌گرایی شما را تشدید کند و یا باعث شود برای انجام کار درست دچار وسواس شوید. این یادداشت‌ها فقط و فقط

وسيله‌ای برای پیوند میان شما و احساساتتان است. اگر با این روش تمرکزتان بیشتر به یادداشت‌برداری‌های روزانه معطوف می‌شود تا به احساسات خودتان، شیوه‌ای دیگری را به کار بگیرید؛ شیوه‌ای که برای شما مثبت و زمینه‌ساز باشد، مانند تکرار یک ذکر یا تصویرسازی‌های مثبت یا درنظر گرفتن امکانات یا راه‌حلهایی برای آینده. اگر مطمئن نیستید که با این روش به فضای فکری مثبتی باز می‌گردید، ممکن است این کار باعث احساس ناکامی بیشتر و افزایش تفکر بیش از حد در شما شود.

روش پایه ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ !

اگر یادداشت کردن استرس‌ها و چهار روشی را که معرفی کردیم، به صورت منظم به کار ببریم، با تأثیر شگفتی مواجه می‌شویم. اما گاهی در شرایطی قرار می‌گیریم که برای رهایی از استرس نیازمند روشی فوری هستیم. روشی که معرفی می‌کنیم، برای آن دسته از افرادی کاربرد دارد که دچار حمله وحشت‌زدگی می‌شوند؛ این روش گرداب اضطراب را متوقف می‌سازد، قبل از آن که درون آن فروبروید. گرچه نباید حتماً دچار اختلال حمله وحشت‌زدگی باشیم تا از این روش استفاده کنیم.

خیلی ساده است؛ زمانی که به تفکر بیش‌ازحد، نشخوار فکری و استرس روی می‌آوریم، در آن لحظه حضور نداریم؛ یا در حال نشخوار افکار گذشته به سر می‌بریم یا خود را درگیر احتمالاتی می‌کنیم که ممکن است در آینده پیش بیایند. ذهن به تمام "ای کاش"ها معطوف می‌شود و به دنبال خاطرات، ایده‌ها، احتمالات، آرزوها و ترس‌های ما می‌رود. اگر آگاهی خودآگاهمان را به لحظه حال معطوف کنیم، تفکر بیش‌ازحد به یقین متوقف می‌شود. بازگشت به لحظه حال، فقط از طریق احساسات پنج‌گانه میسر می‌شود. به عبارتی دیگر، ذهن انسان را به همه جا می‌برد و بدن - و حواسش - یک جا می‌ماند: لحظه حال.

زمانی که حمله وحشت‌زدگی همه وجود ما را در بر می‌گیرد، افکار و ایده‌ها به ما حمله‌ور می‌شوند، حتی اگر در واقعیت، در شرایط امن و بی‌خطری باشیم و هیچ عامل

تهدیدکننده‌ای برای مان وجود نداشته باشد. هنگام حمله وحشت‌زدگی، حتی اگر در یک روز آفتابی، روی صندلی‌ای چوبی در باغی سرسبز نشسته باشیم، ممکن است احساس کنیم روبه مرگ هستیم. قدرت ذهن این‌گونه است!

دفعه بعد که با گرداب اضطراب و وحشت‌زدگی روبه‌رو شدید، این روش را امتحان کنید: ذهن را متوقف سازید، نفس عمیقی بکشید و به اطراف خود نگاه کنید.

- قدم اول: پنج چیز را در محیط پیرامون خود پیدا کنید که قابل دیدن باشد. ممکن است چشم‌تان به چراغی در گوشه اتاق بیفتد یا به دست‌تان یا حتی به نقاشی روی دیوار. لحظه‌ای را اختصاص دهید تا خوب به این چیزها نگاه کنید؛ به بافت، رنگ و شکل این اجسام. همه قسمت‌های آن‌ها را موبه‌مو بررسی کنید و به اهمیت آن‌ها پی ببرید.

- قدم دوم: چهار چیز را در محیط پیدا کنید که برای‌تان قابل لمس باشد. سنگینی وزن خود را روی صندلی احساس کنید. به جنس لباسی که بر تن دارید، توجه کنید. اگر درون وسیله نقلیه هستید، انگشت خود را روی شیشه‌های خنک و صاف آن بکشید.

- قدم سوم: سه چیز را پیدا کنید که صدای آن‌ها به گوش شما می‌رسد. صدای نفس‌های‌تان، صدای پرندگان و صدای ترافیک خودروهایی که از دور به گوش می‌رسد.

- قدم چهارم: دو چیز را پیدا کنید و آن‌ها را ببویید. این کار ممکن است دشوار باشد، اما توجه داشته باشید که هر چیزی بوی منحصر به خود را دارد. بوی صابون روی پوست خود یا بوی ملایم خاکی که از کاغذهای کتاب بلند شده است به مشام‌تان نمی‌رسد؟

- قدم پنجم: یک چیز برای مزه کردن پیدا کنید. مثل طعم قهوه‌ای که هنوز زیر زبان‌تان مانده است. حتی اگر موفق نشدید چیزی را پیدا کنید، به مزه‌ای دقت کنید که گیرنده‌های چشایی شما حس می‌کنند. آیا گیرنده‌های

چشایی شما غیر فعال اند یا لحظه های که به آن توجه می کنید، دهان تان مزه منحصر به خود را دارد؟ لحظه ای را به این تجربه اختصاص دهید.

نکته ظاهری این تمرین، پرت شدن حواس است. وقتی حواس خود را فعال کنید، دیگر ذهن درگیر نشخوار بی پایان افکار نمی شود و در نتیجه تفکر بیش از حد توقف می یابد. با اجرای این روش، مانعی برای این اختلالات ایجاد می کنید و به افکار پریشان خود سروسامانی می دهید. با به کارگیری این روش، بلافاصله آرام می گیرید. در حال حاضر، ممکن است ترتیب دنبال کردن حواس را فراموش کنید. اما هیچ اشکالی ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که تمام تمرکز و توجه خود را به چیزی خارج از ذهن خود معطوف کنید و اجازه دهید انرژی منفی اضطراب از اطراف شما پراکنده شود. خیلی دشوار است که تنها با گفتن "دیگر نباید به فکر کردن ادامه دهم" ذهن را متوقف کنیم. زیرا طبیعتاً خود این جمله هم یک فکر است. اما اگر بتوانید ذهن خود را متوقف و احساسات پنجگانه را برای لحظه ای درگیر کنید، خود را از مسیر نگرانی خارج می کنید. لحظه ای را به خود اختصاص می دهید تا بودن را تجربه کنید و آرامش یابید.

روایی درمانی و بیرونی سازی

آخرین روشی که در این فصل به آن می پردازیم، با دنیای روایی گری ارتباط دارد و زندگی فرد به شکل روایت و داستان بازگو می شود. انسان یک ماشین معناسازی است و با روایت داستان هایی درمورد این که چه کسی هستیم و اتفاقات زندگی ما چه چیزی را نشان می دهند، به آن معنا می بخشیم. با روایی درمانی، می توانیم این داستان ها را بازنویسی کنیم، تا التیام و بهبود پیدا کرده و به شادمانی همیشگی دست یابیم.

قبلاً در این باره گفتیم که بخش اصلی غلبه بر اضطراب این است که به الگوهای ذهنی خود نگاه کنیم و آگاهانه در باره نحوه زندگی خود تصمیم گیری کنیم.

زمانی که ما خودمان راوی داستان‌های زندگی‌مان باشیم، رویدادها را بازسازی می‌کنیم، تغییر می‌دهیم و مسئولیت آن‌ها را می‌پذیریم تا به آن‌ها معنای جدیدی ببخشیم. باور عظیمی که در پس روایی درمانی وجود دارد، این هست که انسان از مشکلاتش جداست. این باور پشتیبان روش رایج "بیرونی‌سازی" است.

بیرونی‌سازی یعنی رسیدن به این باور که تو از مشکلات جدا هستی. داشتن مشکلات، به این معنا نیست که تو انسان بدی هستی یا مسیر خود را اشتباه طی کرده‌ای. پس نباید برای این مشکلات خود را سرزنش یا قضاوت کنی. قدرتی در وجود انسان هست که می‌توان با آن تغییراتی پرمعنا در شیوه تفکر و زندگی ایجاد کرد. بنابراین هرگاه دچار تفکر بیش‌ازحد می‌شویم، کلیدی‌ترین نکته این است که بدانیم "این فرایند یک مشکل است، پس باید دنبال چاره دیگری باشم". هیچ وقت خود را مقصر ندانیم و نگوییم: "من بیش‌ازحد فکر می‌کنم و این خیلی بد است. باید راهی پیدا کنم تا رفتارم را درست کنم." قدم بزرگ دیگر، درک این نکته است که ما کنترل را در دست داریم و نویسنده تجربه خود هستیم، دیگران هم حقی ندارند درک ما را سرزنش کنند، هم‌چنین از جایگاهی برخوردار نیستند که ما را از مخصصه نجات دهند و دستورالعمل تجویز کنند؛ ما، تنها کارشناس تجربه زندگی‌مان هستیم.

الگوهای ذهنی ما تقریباً همانند قالب یا فیلتری است که درون مایه‌های تکرارشونده دارد. اگر زندگی شما فیلم بود، چه ژانری داشت؟ شما همیشه چه نقشی داشتید و داستان چگونه به پایان می‌رسید؟ وقتی به این باور برسیم که تعبیرها و چهارچوب‌های شخصی بر تجربه ما از زندگی اثر می‌گذارد، برای تغییر آن چهارچوب‌ها مصمم‌تر خواهیم شد. برای مثال، کسانی که بیش‌ازحد فکر می‌کنند، خود را ناتوان می‌پندارند. اما اگر داستان زندگی خود را عوض کنند و خود را مسئول و توانا ببینند، چه می‌شود؟

برگردیم به جریان بیرونی‌سازی؛ تو از مشکلات جدا هستی! تو از شکست‌هایت جدا هستی. اگر میان خود و چالش‌ها فاصله بگذارید، به یک چشم‌انداز می‌رسید و

گره از حس هویت خود و ارزشی باز می‌کنید که در لحظه ناپایدار تجربه‌تان در زندگی پیدا کرده‌اید. همان‌طور که ابر از آسمان جداست، هویت ما نیز از مشکلات ما جدا هستند، آن‌ها می‌گذرند و ما باید بر واکنش به آن‌ها کنترل داشته باشیم.

اگر احساس می‌کنید از پا افتاده‌اید، این ذکر را تکرار کنید: "من مشکلاتم نیستم". کلام خود را نیز تغییر دهید. به جای استفاده از جملاتی مثل "من آدم مضطربی هستم"، بگویید "من دچار اضطراب شده‌ام" یا "فکر می‌کنم کمی اضطراب دارم". میان انسان و مشکلاتش، می‌توان به روش‌های متفاوت فاصله انداخت:

- روش‌های یادداشت روزانه استرس که توضیح دادیم: اضطراب را با نوشتن آن روی یک برگ کاغذ، از ذهن خود بیرون کنید. سپس کاغذ را پاره کنید یا آن را بسوزانید. با این کار به‌طور فیزیکی مشاهده می‌کنید که مشکلات از درون به بیرون راه می‌یابند و دور می‌شوند. حالا با دور شدن آن‌ها می‌توانید دست به کار شوید و اوضاع را تغییر دهید.

- از تصویرسازی و قدرت تجسم استفاده کنید. تمام افکار مزاحم را چون بادی در ذهن مجسم کنید. سپس این باد را درون بادکنکی بزرگ هدایت کنید و سپس بادکنک را در هوا رها سازید تا از شما دور و دورتر شود. از این که دیگر با نگرانی‌های‌تان معرفی نمی‌شوید، لذت ببرید. تصور کنید که بادکنک از نقطه دید شما هم محو شده و نگرانی‌های‌تان را با خود برده است. روش دیگری هم هست: تصور کنید تمام نگرانی‌های‌تان را قبل از خواب درون صندوقچه‌ای قفل می‌کنید. همیشه این حقیقت را به خاطر بسپارید: "هر موقعی که بخواهم، می‌توانم در صندوقچه را باز کنم و نگرانی‌ها را بردارم. اما الان فقط می‌خواهم بخوابم."

- اگر تمایل دارید، برای بیرونی‌سازی کمی خلاقیت به خرج بدهید: مشکلات را بنویسید، نقاشی کنید یا حتی برای آن‌ها آواز بخوانید و برقصید و به‌گونه‌ای آن‌ها را از درون بدن خود بیرون بکشانید. بعضی افراد روی صدای درونی بدگمان و قضاوتگر خود اسم می‌گذارند، وقتی مورد قضاوت و سرزنش افکار قرار می‌گیرند

با خود می‌گویند: "آها! من نبودم! خانم‌ها و آقایان معرفی می‌کنم؛ مزاحم خسته‌کننده و همیشگی من، تام. سلام تام!"

روش دیگری که در روایی درمانی از آن استفاده می‌شود، ساخت‌شکنی است. هنگام تفکر بیش‌ازحد، احساس یکی از چیزهایی است که اغلب شما را از پا درمی‌آورد: میلیون‌ها چیز با سرعت هزار کیلومتر بر ساعت در سر شما می‌گذرند و شما حتی نمی‌دانید برای حل و فصل آن‌ها از کدام یک شروع کنید. با وجود این، بهترین نکته در مورد داستان‌سرایی، توالی اتفاقات آن است. هنگامی که غرق در نشخوار افکار هستیم، می‌توانیم از داستان‌سرایی برای شکستن ساخت یک مشکل بزرگ و ترسناک و سپس تبدیل آن به بخش‌های کوچک و ساده استفاده کنیم. داستان راهی است برای آرام کردن جریان، نظم و ترتیب بخشیدن به چیزها و یادآور شدن این حقیقت که همه چیز تحت کنترل است. نمی‌توان همه چیز را در آن واحد بررسی کرد. تلاش برای انجام این کار، شما را در برابر افکار سراسیمه‌کننده ناتوان و کوچک جلوه می‌دهد. اما روند بهترین داستان‌ها به گونه‌ای است که خواننده بلافاصله از همه چیز سر در نمی‌آورد و تمام مشکلات داستان به یک‌باره حل و فصل نمی‌شود. برای ساخت‌شکنی در زندگی می‌توان از راه‌های زیر استفاده کرد:

- اگر همه چیز فاجعه‌بار است، بایستید و خود را وادار سازید که روی مهم‌ترین عامل موجود در همین لحظه تمرکز کنید. اگر اتفاقاتی را که ممکن است فردا، سال آینده یا هر زمان دیگری رخ دهد فاجعه‌بار تصور می‌کنید، همه را کنار بگذارید و به چیزی بیندیشید که فقط همین امروز و همین لحظه اهمیت دارد. از خود سؤال کنید: قدم بعدی را چگونه بردارم؟ به هیچ‌وجه نگران بیست قدم بعدی نباشید. فقط به قدم بعد فکر کنید و از آن جا قدم بعد را بردارید.
- اگر با مرور خاطرات گذشته مضطرب می‌شوید، عمداً برای لحظه‌ای، چیزی را که بر شما گذشته است، روی کاغذ یا حتی یک جدول بیاورید و آن را مرور کنید. وقایع را بخش‌بخش کنید و به دنبال موضوع، الگو و رشته‌ای باشید که این

بخش‌ها را به هم متصل می‌کند. دریابید که چگونه لحظه حال به گذشته پیوند خورده است. سپس از خود بپرسید که چطور می‌توانید مسئولیت روایت خود را بر عهده بگیرید. به عنوان مثال، اگر به خاطر خطاهایی که در گذشته مرتکب شده‌اید، احساس شرمندگی می‌کنید، داستانی بسازید که در آن نقش فرد بازنده را نداشته باشید که مرتکب چنین خطایی شده است. چرا که جوان بوده و از آن اتفاقات درس گرفته‌اید. حالا در مسیر پیشرفت هستید و روزبه‌روز به انسانی بهتر تبدیل می‌شوید. با این کار خواهید دید که احساس شرمساری شما گواهی است بر بلوغ فکری‌ای که اکنون به آن رسیده‌اید. تمام تصاویر رشد و پیشرفت برای‌تان مشهود است. این احساس، بهتر از زیرورو کردن خاطره‌ای نیست که وقتی فقط ۱۲ سال داشتید، مرتکب شدید؟

• اضطراب و تفکر بیش‌ازحد، مزاحم تمرکز ما می‌شوند و مسبب بحران و آشفتگی است. اما با ساخت‌شکنی این افکار مزاحم، متوجه می‌شویم که اکثر آن‌ها هیاهویی هستند بر سر هیچ. شاید در وهله اول فقط نگران سلامت خود بودید، اما به دنبال آن میلیون‌ها فکر دیگر مثل از دست دادن شغل، هزینه زیاد درمان و غیره به ذهن شما سرازیر شده‌اند. با ساخت‌شکنی این افکار، در واقع از خود می‌پرسیم: "این افکار واقعاً چه هستند؟" با این سؤال می‌توانید افکار پراکنده را از افکاری تمیز دهید که در شما تغییرات معناداری ایجاد کرده‌اند.

نکات فصل

- حال که با تفکر بیش‌ازحد آشنا شدیم، بایست راه مبارزه با آن را هم بشناسیم. راه‌های زیادی هستند تا استرس ذهن مستعد به این اختلال را کاهش دهند و آرام کنند. این راه‌ها در عین سادگی، بسیار اثرگذار هستند.
- اولین چیزی که باید به خاطر داشته باشید، ذکر این چهار واژه هستند که برای مدیریت استرس به کار گرفته می‌شوند: پرهیز، تغییر، پذیرش، سازگاری.

پرهیز، دور شدن از چیزهایی است که توانایی کنترل آن‌ها از دست شما خارج است. بعضی مسائل ارزش تلاش کردن را ندارند و بهتر آن است که از محیط پیرامون شما حذف شوند. اگر قادر به پرهیز کردن از آن‌ها نبودیم، برای حذف عامل استرس‌زا، آن را تغییر می‌دهیم. اگر نتوانستیم شرایط را تغییر دهیم، چاره‌ای جز پذیرش آن نخواهیم داشت. در نهایت، اگر هیچ کاری به خاطر شرایط پیش رو از دست‌مان ساخته نبود، بایست خود را با آن سازگار کنیم و به نوعی با عامل استرس‌زا کنار بیاییم تا پتانسیل مخرب آن به حداقل برسد.

- شیوه متعارف دیگر، یادداشت‌های روزانه است. تفکر بیش‌ازحد هزاران‌هزار فکر را در ذهن به گردش درمی‌آورد و این گردش ما را سراسیمه می‌کند. اما اگر به‌طور مرتب آن‌ها را بنویسیم، میتوانیم این افکار را تحلیل و ارزیابی کنیم و ببینیم که آیا ارزش در اختیار گرفتن زمان و انرژی ما را دارند یا خیر.
- سومین روش مقابله، شگرد ۵۴۳۲۱ است. این روش، به شدت در ریشه‌یابی حمله وحشت‌زدگی مؤثر و با درگیر کردن حواس پنجگانه انجام‌پذیر است. هر زمان احساس کردید وحشت بر شما غلبه کرده است، به دنبال ۵ چیز قابل دیدن، ۴ چیز قابل لمس کردن، ۳ چیز قابل شنیدن، ۲ چیز قابل بوییدن و ۱ چیز قابل چشیدن بگردید. مشغول کردن حواس، توجه ذهن را از تفکر بیش‌ازحد منحرف می‌کند.

فصل ۳

مدیریت زمان، مدیریت درون داد^۱

سوزی، روز پرمشغله‌ای در پیش دارد. نگاهی به فهرست وظایف روزانه‌اش می‌اندازد و کمی هول می‌شود. چطور باید تمام این کارها را همین امروز به پایان برساند؟ وقتی همکار سوزی می‌بیند چقدر او مضطرب شده است و غرق در تفکر بیش‌ازحد است، پیشنهادی می‌دهد: "به نظر من موقع صرف ناهار کمی استراحت کن و مراقبه کوتاهی انجام بده". علم ثابت کرده است که انجام مراقبه باعث کاهش میزان استرس می‌شود. اما هنوز پنج دقیقه از مراقبه سوزی نگذشته بود که از درون صدای فریاد خود را می‌شنید: "با مراقبه فقط داری وقتت را هدر می‌دهی. حالا برای انجام آن همه کاری که روی سرت ریخته کمتر از پنج دقیقه پیش وقت داری!" دیگر تمرکز خود را از دست می‌دهد و حالا به تنها چیزی که فکر می‌کند، جلسه‌ای است که ساعت ۲:۳۰ باید در آن حاضر شود.

اگر علت استرس، ناشی از کمبود وقت و ضعف در مدیریت زمان باشد؛ روش‌های تمدد اعصابی که بسیاری از افراد به ما پیشنهاد می‌کنند، به‌هیچ‌عنوان کمکی به ما نمی‌کنند. اینجا فقط دو چیز می‌توانند به سوزی کمک کنند، روشی جادویی که ۲۴ ساعت او را به ۲۸ ساعت تبدیل کند یا برنامه‌ای که زمان را بهتر از این برایش اداره کند! بااین که مراقبه، حرکات کششی و از این قبیل کارها می‌توانند از پس انبوه استرسی برآید که با آن سروکله می‌زنیم، اما در وهله اول بهتر است با مدیریت زمان از میزان فشارهای عصبی خود بکاهیم. این فصل روش‌های هوشمندانه‌ای برای مهار کردن این قبیل استرس‌ها ارائه می‌دهد.

مدیریت استرس

برای اغلب افراد، مدیریت زمان باعث می‌شود استرس نیز مدیریت شود. اگر نگران فرجه‌ها هستید، عجله دارید، خیلی سرتان شلوغ است و از پا افتاده‌اید؛ آن‌چه به کارتان می‌آید، مدیریت زمان است، نه روش‌های متعدد تمدد اعصاب! این مدیریت همیشه به فهم یک نکته اساسی منتج می‌شود: شناخت اولویت‌های خود و به کار بستن آن‌ها در تعیین هدف. مثل همیشه، همه چیز به طرز فکر شما بستگی دارد.

خیلی عجیب است. فکر می‌کنید چند درصد از افراد استرس‌ها و نگرانی‌هایشان را اولویت‌بندی می‌کنند؟ ما زمانی را که در دست داریم، صرف فعالیت‌هایی می‌کنیم که حال روحی‌مان را بدتر می‌کنند، انرژی‌مان را تحلیل می‌برند و برای‌مان اضطراب به جای می‌گذارند. آخرین باری که استراحت و تمدد اعصاب را در اولویت قرار دادید، به خاطر می‌آورید؟ اگر مثل اکثریت مردم باشید، اولویت را به انجام کارهای سخت اختصاص می‌دهید و انرژی و زمان‌تان را برای هر چیزی صرف می‌کنید.

اولین چیزی را که باید در طرز فکر خود تغییر دهید، باور این موضوع است که استراحت و تمدد اعصاب به اندازه تمرکز در کارهای دیگر با ارزش و حائز اهمیت است. نباید استراحت را به بعد از انجام کارهای مهم موکول کرد و تا پایان روز به تعویق انداخت. یکی از راه‌هایی که می‌توان پیش گرفت، برنامه‌ریزی به موقع برای تفریح و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش است. حتی زمانی را در طول روز تعیین کنید که هیچ کاری انجام ندهید! نگرش مثبت می‌تواند به یکی از ارزشمندترین منابع شما در زندگی تبدیل شود، چرا از این منبع محافظت نمی‌کنید و این احساسات خوب را به گونه‌ای پویا پرورش نمی‌دهید؟

به جای مشغول شدن به کارهای خانه و وظایف پر از استرس روزمره، می‌توانید روز خود را با کاری شروع کنید که برای‌تان بسیار لذت‌بخش است. این عادت را در خود

نهادینه کنید که در ازای یک ساعت کار کردن، ۱۰ دقیقه، استراحت کنید. جای گیاهی بنوشید، حرکات کششی انجام دهید یا کمی قدم بزنید. هر روز در انتظار اتفاقی خوش باشید و روابط خود را با افرادی تقویت کنید که برای تان ارزشمند هستند و بودنشان زندگی را برای تان زیباتر می‌کند. سعی کنید کمی بخندید، بیشتر شوخی و بازی کنید. کاری انجام دهید که در عین سادگی، حال خوشی را برای تان رقم بزند.

حتما می‌دانید که برای حفظ سلامت جسمانی و از بین بردن استرس، بایست چه مقوله‌هایی را در سبک زندگی خود تغییر دهید: خواب درست، کاهش دریافت کافئین، ورزش، تغذیه درست و غیره. اما در نظر داشته باشید که سلامت اجتماعی، احساسی و روحی انسان هم بسیار اهمیت دارد.

برمی‌گردیم به داستان سوزی؛ هر روز صبح می‌نشیند و فهرستی از کارهایی را یادداشت می‌کند که باید در طول روز انجام دهد. این کارها را طبق برنامه روزانه خود پیش می‌برد. اما وقتی نوبت به ورزش کردن، وقت گذراندن با خانواده و دوستان یا انجام کارهای موردعلاقه‌اش می‌رسد، تمام آن‌ها را در انتهای فهرست می‌گنجاند و کمترین اولویت را به این فعالیت‌ها اختصاص می‌دهد. برای همین، هیچ‌گاه برای آن‌ها وقت ندارد. درحالی‌که می‌تواند درباره این موضوع به‌نوع دیگری تصمیم بگیرد و نگاه متفاوتی نسبت به نقش مهم روابط دوستانه، سلامت جسمانی و لذت‌های زندگی داشته باشد. سوزی باید روزانه مقداری از زمان خود را صرف این وظایف کند. حالا اگر وقت کافی پیدا نکرد تا همه این وظایف و بقیه کارهای روزمره را انجام دهد چه؟ این فقط یک معنی دارد؛ وظایفی که برای خود تعیین کرده، مناسب او نیست!

مدیریت زمان برای این نیست که راهی پیدا کنید تا بتوانید کارهای روزمره خود را سرسری انجام دهید. روشی است برای سازمان‌دهی و مدیریت سبک زندگی، تا انرژی و تمرکز شما صرف انجام اموری شود که بیشترین اهمیت را برای تان دارد. در طول روز تا جایی که توان دارید برای خود کار نتراشید. تعادل را حفظ کنید. باید با نگاه کردن به زندگی خود، نظاره‌گر بازتاب ارزش‌هایی باشید که در اولویت قرار داده‌اید.

با هم روراست باشیم؛ همیشه چیز جدیدی هست که توجه ما را جلب کند و باعث شود وقت خود را هدر دهیم. این که زندگی را آگاهانه هدایت کنیم تا بتوانیم بهترین بهره را از زمان و انرژی خود ببریم، تنها و تنها به ما بستگی دارد. این هم یک چهارچوب کلی و عالی:

۱. ارزش‌ها و اولویت‌های خود را در زندگی بشناسید. سه مورد را به خاطر بیاورید که بیشتر از هر چیزی برای‌تان اهمیت دارد.

۲. به مدت یک هفته، آگاهانه به این مسئله دقت کنید که چطور از زمان استفاده می‌کنید. هر ساعت از شبانه‌روز را صرف انجام چه کاری می‌کنید؟ آن را ثبت کنید.

۳. این داده‌ها را تحلیل کنید: بیشترین زمان خود را صرف چه چیزی می‌کنید؟ کمترین زمان را کجا صرف می‌کنید؟ دقت کنید که آیا زمان صرف‌شده بازتاب ارزش‌های شماست یا خیر. برای مثال، اگر خانواده، برپا کردن کسب‌وکاری مستقل و داشتن تناسب اندام برای شما دارای بیشترین اهمیت است، آیا به نظر منطقی می‌رسد که ۹۰ درصد اوقات بیداری خود را در محیط کار بگذرانید؟

۴. برنامه روزانه خود را با توجه به ارزش‌ها و اصول زندگی خود سازمان‌دهی کنید تا اولویت‌ها بیش از پیش بازتاب پیدا کنند.

۵. به روند عملکرد خود دقت کنید، چه کار می‌کنید، چه چیزی برای شما کارساز هست و در صورت لزوم، چیزی را تعدیل کنید.

بدون داشتن هدف و اولویت، صحبت کردن درباره مدیریت زمان فایده‌ای ندارد. مدیریت، زمانی به‌خوبی محقق می‌شود که شما را به انتظاراتی برساند که دارید و برای این کار بایست ابتدا ارزش‌های خود را بشناسید. با مد نظر قرار دادن ارزش‌هاست که می‌توان درباره اهمیت یک مسئله به‌درستی تصمیم گرفت و کارها و وظایف را رتبه‌بندی کرد.

از آنجا که بیشترین میزان تمرکز، انرژی و زمان در ابتدای روز صرف می‌شود، بهتر است صبح خود را با اولویت‌ها آغاز کنید. صبح که از خواب بیدار می‌شوید، فهرستی

از کارهایی تهیه کنید که باید در طول روز انجام دهید. به تمام موارد فهرست، نگاهی بیندازید و آن‌ها را به ترتیب زیر رتبه‌بندی کنید:

- ضروری
- مهم
- بی‌اهمیت

موارد ضروری باید همین امروز انجام شوند. پس نسبت به بقیه، دارای اولویت هستند. اگر تمایل دارید استرس را به زندگی خود دعوت کنید، این موارد ضروری را به تأخیر بیندازید!

کارهای مهم، آن‌هایی هستند که از ضرورت کمتری برخوردارند. کارهایی که برای "گذران زندگی" انجام می‌دهیم و در صورتی که به تأخیر بیفتند، برای مان مشکل‌ساز می‌شوند. مثل بیرون بردن زباله‌ها.

کارهای بی‌اهمیت، به هیچ‌وجه در اولویت نیستند و می‌توان انجام آن‌ها را به تعویق انداخت. می‌توانید به دلخواه و با توجه به تعریفی که از "اهمیت" برای خود دارید، کارها را رتبه‌بندی کنید. بعضی از افراد ترجیح می‌دهند که هر روز تعداد محدودی از موارد ضروری را انجام دهند. مثلاً از خود می‌پرسند: "امروز بهتر است تمرکز خود را روی کدام سه مورد ضروری بگذارم تا بتوانم آن‌ها را به اتمام برسانم؟" چندین نکته، ترفند و روش هستند که مفصلاً چگونگی مدیریت زمان را برای تان توضیح می‌دهد. هم‌چنین برای ساده‌تر کردن مسیر، روش‌ها و نرم‌افزارهای هوشمند فراوانی طراحی شده‌اند تا شما را در این مسیر همراهی کند. اما اگر به‌خوبی مبانی ذکرشده را دنبال کنید، زمان شما در دسترس شماست. شیوه مدیریتی درست، بازتابی است از سبک زندگی و اهداف شما. پیشنهاد می‌کنم پیش از هر چیز، به این چند نکته توجه کنید:

- نوشتن کارها، آن‌ها را ملموس می‌کند. می‌توانید از تقویم، دفتر برنامه‌ریزی یا هر چیز عینی دیگری برای تهیه فهرست کارهای روزمره استفاده کنید. اهداف روزانه

و همچنین میزان پیشرفت حاصل را یادداشت کنید.

- برای بهتر انجام دادن کارهای بزرگ، آن‌ها را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کنید و در مسیر رسیدن به اهداف بزرگ، اهداف کوچک تعیین کنید.
- به روند کار بیندیشید، نه پیامد. اگر به جای کمال‌گرایی و نتایج فوری، بر عادات‌های روزانه و مفید تمرکز کنید، در درازمدت موفقیت‌های بیشتری کسب خواهید کرد.
- عادت "نه" گفتن در برابر مسائل پیش‌پاافتاده را در خود نهادینه کنید. برای محدودیت‌های خود، حدود مرز تعیین کنید و به منظور رعایت این حدود، چهارچوب بسازید.

- برای رسیدن به اهداف بزرگ، مدام کارهای خود را سبک‌وسنگین کنید و از خود بپرسید که آیا این کار شما را به هدف نزدیک می‌کند یا خیر؟ سپس اقدام کنید. مسلماً مدیریت زمان با کمک این روش، ساده به نظر می‌رسد، در حقیقت این کار ساده است، اما آسان نیست. گاهی با وجود آشنایی با الگوهای بهتر، اصرار داریم طبق الگوهای رفتاری قدیمی عمل کنیم که در واقع علیه ما عمل می‌کنند. اگر با موانع آشنا شویم، می‌توانیم آن‌ها را از سر راه خود برداریم. چرا برخی از فنون مدیریت زمان برای تعدادی از افراد مؤثر واقع می‌شوند و برای تعدادی بی‌فایده هستند؟ خب، چون انسان‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند و همگی با یک چالش‌های مشابه در زندگی روبه‌رو نمی‌شوند.

برای مدیریت زمان، سبک‌های شخصی وجود دارند. برای مثال، فردی که وقت خود را به راحتی فدای دیگران می‌کند، درخواست هر کسی را می‌پذیرد و خود را زیر بار مسئولیت و تعهد قرار می‌دهد، سپس آسیب می‌بیند. اگر شما هم چنین عادتی دارید، به احتمال زیاد، ابتدا از این که سرتان شلوغ شده است، احساس غرور می‌کنید. اما این احساس غرور، سطحی است و شما را مسئول چیزی نمی‌کند که واقعاً دارای اهمیت است. روش‌هایی برای چنین عادتی مناسب است که برنامه‌های سخت‌گیرانه و محدود برای شما معین کنند و تنها با محول کردن سه کار در روز،

جلوی حواس پرتی‌ها و وظایف چندگانه‌ای را بگیرند که از روی عادت برای خود ایجاد کرده‌اید.

فردی که از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کند، انجام هر کاری را آن قدر به تعویق می‌اندازد که دیگر دیر می‌شود. چنین افرادی را باید تحت فشار قرار داد، چرا که تعویق و اضطراب ناشی از آن آسیب بیشتری به آن‌ها وارد می‌کند. اگر در انجام کاری طفره می‌روید، بهتر است آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. با هر بار به انجام رساندن هر مرحله، پاداشی برای خود در نظر بگیرید.

هنگامی که فرد حواس پرت کاری را شروع می‌کند، عاملی تمرکز او را برهم می‌زند. این عامل فرد را از مسیر خود خارج می‌کند. افرادی که چنین تمایلاتی دارند، باید در انتخاب محیط پیرامون خود بیشتر توجه کنند و چهارچوب‌های محکم‌تری برای خود بسازند.

فردی که زمان انجام کارها را دست‌کم می‌گیرد، مقدار زمان لازم برای به پایان رساندن کارها را اشتباه تخمین می‌زند. او به خاطر همین نگاه خوش‌بینانه، کارها را سر مهلت مقرر تحویل نمی‌دهد. برای این که این افراد بتوانند فرایند کار را واقع‌بینانه ارزیابی کنند، باید زمانی کافی به طرح‌هایشان اختصاص دهند و قدم‌به‌قدم پیش روند.

فرد فعال ذهن واکنش‌گری دارد و دائم در "تکاپو" به سر می‌برد. مانند شعبده‌بازی که هم‌زمان با چند توپ تردستی می‌کند، اغلب در موقعیت‌های بحرانی خود را مشغول انجام چندین کار می‌کند. به‌منظور گریز از فرسودگی، چنین فردی باید میان کارهای ضروری و مهم تمایز قائل شود. این که پیوسته به دنبال حل مشکلات مختلف هستیم، نشان‌دهنده این است که کارها را به‌موقع انجام نمی‌دهیم. به راحتی اجازه می‌دهیم کنترل امور از دست‌مان خارج شود و کار به جای باریک برسد.

فرد کمال‌گرا، عملکردی شبیه به فردی دارد که همیشه زمان انجام کارها را دست‌کم می‌گیرد، زیرا هیچ‌گاه کارها طبق تصور او پیش نمی‌روند. در حقیقت فرد

کمال‌گرا اغلب ترس خود را برای به پایان رساندن کارهایش پنهان می‌کند، تعصب شدیدی نسبت به پیامدهای کار خود نشان می‌دهد و می‌خواهد "به اندازه کافی خوب باشد". گاهی بهتر است کارها را به کسی دیگر بسپارد و چهارچوب و برنامه‌ریزی واقع‌گرایانه‌تری برای خود انتخاب کند.

اگر هر کدام از این سبک‌های شخصیتی درمورد شما صادق است یا حتی اگر درگیر سبک‌وسیاقتی متفاوت از موارد مذکور هستید، باید به‌خوبی نسبت به نحوه عملکرد خود شناخت حاصل کنید. به‌هرحال روشی به شما کمک می‌کند که مناسب با زندگی و نوع شخصیت شما باشد.

چگونه زمان، انرژی و درون‌دادها را اداره کنیم؟

قصد داریم روش‌هایی را معرفی کنیم که به کمک آن‌ها بر محدودیت‌های زمانی غلبه کنید. حالا با توجه به سبک زندگی و نوع شخصیتی‌ای که دارید، روشی را برای خود انتخاب کنید:

روش آلن: پردازش درون‌دادها

این روش برای گروه فعال، گروه حواس‌پرت و گروهی مناسب است که از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند. داده‌ها در این روش "درون‌داد" نام دارند. این درون‌دادها هر محرکی را شامل می‌شوند که در محیط اطراف وجود دارد؛ جلسه‌های کاری، ایمیل‌ها، تماس‌های تلفنی، شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون، افراد دیگر و غیره. به هر کدام از این تله‌های کوچکی که توجه شما را به دام می‌اندازند، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ روش آلن بر این باور استوار است که هر واکنشی به این محرک‌ها نامطلوب است، مگر این که، نحوه عملکرد از پیش برنامه‌ریزی شده باشد!

به کمک برنامه‌ریزی، دیگر لازم نیست وقت و انرژی باارزش خود را برای بررسی هر درون‌داد جدیدی به هدر بدهید. به‌سرعت تصمیم می‌گیرید و به راحتی از آن

می‌گذرید. سپس انرژی خود را بر چیزی متمرکز می‌کنید که واقعاً ارزش دارد. ابتدا، به زندگی روزمره خود نگاهی بیندازید و درون‌داده‌های اساسی آن را شناسایی کنید. مهم نیست این درون‌داده‌ها شامل چه چیزهایی هستند، همین که توجه شما را جلب می‌کنند، کافی است. سؤال اینجاست که چگونه باید نسبت به این درون‌داده‌ها واکنش نشان دهیم؟ آیا این درون‌داد آن قدر ارزش دارد که نسبت به آن واکنشی نشان دهیم؟

این که نسبت به کدام درون‌داد واکنش نشان دهید، موضوعی است که باید برای آن تصمیم بگیرید. اگر نمی‌خواهید واکنش نشان دهید، می‌توانید کلاً از آن چشم‌پوشید یا بعداً به آن بپردازید. اگر هم داده‌ای ارزش دارد، پس نسبت به آن واکنش نشان دهید. به نظر آسان می‌آید، این‌طور نیست؟ تنها قسمت دردسرساز، انباشته شدن درون‌داده‌ها روی یکدیگر است که باعث ایجاد استرس می‌شود. برای مثال، ایمیلی به شما می‌رسد؛ آن را باز می‌کنید و می‌خوانید. سپس آن را رها می‌کنید. بعد از مدتی، دوباره ایمیلی می‌رسد و دوباره آن را می‌خوانید. اما باز هم آن را رها می‌کنید. سرانجام قبل از این که نسبت به ایمیل اقدام کنید، چهار یا پنج بار توجه خود را به آن معطوف کرده و در تمام این دفعات مقداری استرس به خود وارد کرده‌اید. بهترین کار این است که همان ابتدا ایمیل را باز و نسبت به اقدام آن سریع عمل کنید. حتی اگر اقدام شما، حذف کردن آن باشد! حداقل با این عمل، پرونده را می‌بندید و فضای ذهن و محیط کارتان خلوت می‌شود.

اگر حتماً باید کاری کنید، از خود بپرسید که آیا باید آن را بی‌معطلی انجام دهید یا خیر. کارهای ضروری را بلافاصله به اتمام برسانید. اما اگر قرار است کاری در زمان دیگری انجام شود، دیگر آن را کنار نگذارید تا مدام در پس ذهن شما را آزرده کند. فوراً در فهرست کارهای روزانه یا هفتگی خود زمانی را به آن اختصاص دهید تا آن را به اتمام برسانید. نسبت به زمان‌بندی انجام وظایف دقیق باشید. اگر هم نتوانستید، به‌کل آن‌ها را به فرد دیگری بسپارید. سپس آن را کاملاً فراموش کنید. ثابت‌قدم بودن

خیلی عالی است، اما لزومی ندارد هر ثانیه فکر و ذهن شما مشغول باشد. به محض برنامه‌ریزی و ثبت وظایف درون یک سررسید روزانه، دیگر تمام آن‌چه را که نوشته‌اید، از ذهن پاک کنید.

مراد از ساده‌سازی روند کار، آزاد شدن انرژی و توجه و نتیجه آن آرامش بیشتر و کنترل بهتر امور است. تفکر بیش‌ازحد کاهش می‌یابد، چرا که مشغله فکری ندارید و به‌طور کلی احساس ازپاافتادگی و آشفتگی به ندرت سراغ‌تان خواهد آمد.

در این مسیر ثابت‌قدم باشید و کارها را در کنترل بگیرید تا مانع انباشته شدن وظایف روی یکدیگر شوید. هر مسئله‌ای پیش آمد که نیازمند توجه بود، آن را در هوا بقیاید و تا جایی که امکان دارد، نسبت به آن سریع اقدام کنید: آیا ایمیلی که از بانک به دست‌تان رسیده است، اهمیت دارد؟ آیا آدرسی که دوست‌تان برای شما پیامک کرده است، اکنون در اولویت قرار دارد؟ اگر شیر در خانه تمام شده است، سریع‌ترین راه برای خرید چیست؟

گاهی افراد پرمشغله، واکنشی علیه خود بروز می‌دهند؛ آن‌قدر سراسیمه هستند که از انجام وظایفی سر‌باز می‌زنند که موقعیت‌های بحرانی برای‌شان پدید می‌آورند. اگر این افراد به‌سرعت و در همان لحظه‌ای دست‌به‌کار می‌شدند که وظیفه‌ای برای‌شان تراشیده شده بود، مانع ورود میزان بالایی از استرس می‌شدند.

روش آیزنهاور

این روش، شیوه‌ای عالی برای افراد فعال، کماگرا و افرادی است که زمان انجام کارها را دست‌کم می‌گیرند. بخش اعظم تفکر بیش‌ازحد در این افراد، نتیجه پذیرش مسئولیت‌های بیش‌ازحد است. چرا که با وجود زمان و منبع انرژی بسیار کمی که در دست دارند، هم‌زمان به انجام چند کار می‌پردازند. این رویه باعث ایجاد استرس می‌شود. استرس هم منبع سوخت تفکر بیش‌ازحد هست. اگر نمی‌توانیم از شرایطی پرهیز کنیم که در آن کمبود وقت مسبب ایجاد استرس است، بایست یکی از این دو

راه را در پیش گیریم: تغییر شرایط یا سازگاری. متأسفانه این شرایط برای اکثر افراد صادق است؛ آن‌ها در کمترین زمان ممکن، بیشترین کار را برای خود می‌تراشند. روش ضروری/مهم آیزنهاور^۱، رئیس‌جمهور اسبق آمریکا، در چنین شرایطی کمک می‌کند تا میان چیزی که واقعاً اهمیت دارد و چیزی که فقط موجب حواس‌پرتی می‌شود، تمایز قائل شوید.

کارهای مهم، کارهایی هستند که نتیجه‌آن‌ها ما را به هدف خود نزدیک‌تر می‌کند.

کارهای ضروری، کارهایی هستند که باید بی‌درنگ به آن‌ها رسیدگی کرد، زیرا انجام ندادن آن‌ها توانی در پی دارد.

این تمایز در طرز فکر فرد فعال دیده نمی‌شود، زیرا وی توجهی به عوامل برهم‌زننده تمرکز ندارد و هر کاری را ضروری می‌پندارد. فعالیت‌هایی را فهرست کنید که باید در طول هفته به آن‌ها پردازید. حال برای هر یک از کارهای درون فهرست، یکی از عناوین زیر را نسبت دهید:

- مهم و ضروری
- مهم، اما غیرضروری
- بی‌اهمیت، اما ضروری
- بی‌اهمیت و غیرضروری

حال کارهای درون فهرست را طبق این عنوان‌ها رتبه‌بندی کنید. کارهای مهم و ضروری: بلافاصله آن‌ها را انجام دهید. این کارها در اولویت قرار دارند. این که همیشه زمانی را برای موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی در نظر داشته باشیم، ایده خیلی خوبی است؛ اما اگر زمانی را بیش‌ازحد به این کارها اختصاص داده‌ایم،

.....
1. Eisenhower's method

برنامه ما نیاز به بازنگری دارد.

کارهای مهم، اما غیرضروری: درباره زمان انجام این کارها مجدداً تصمیم بگیرید. این قبیل کارها، پیش‌نیاز اهداف بلندمدت شما هستند. پس آن‌قدر اضطرابی نیستند که مجبور باشید همین حالا انجام‌شان دهید. مثل ورزش روزانه یا حساب‌وکتاب درآمد و خرج، حفظ ارتباطات و غیره. برای انجام این امور باید پشتکار داشته باشید، با این حال زمان آن قابل تغییر است. پس تا وقتی که انجام دادن آن‌ها ضروری نشده است، دست‌به‌کار شوید. نسبت به فعالیت‌های روزانه مانند تماس تلفنی با پدر و مادر یا پیاده‌روی صبحگاهی خود برنامه‌ریزی کنید تا به مشغله ذهنی تبدیل نشوند.

کارهای بی‌اهمیت، اما ضروری: سعی کنید انجام این قبیل کارها را به فرد دیگری بسپارید. این کارها علاوه بر این که به شما فشار وارد می‌کنند، نه به زندگی‌تان قدرت می‌بخشند و نه قدمی شما را به اهداف‌تان نزدیک می‌کنند. مجدداً برنامه‌ریزی کنید و در صورت امکان آن‌ها را به فرد دیگری بسپارید. زمان خود را وقف اموری کنید که شما را به هدف‌های‌تان نزدیک می‌کند. برای خود چهارچوب تعیین کنید و زیر بار تعهدات غیرضروری نروید.

کارهای بی‌اهمیت و غیر ضروری: آن‌ها را حذف کنید. لزومی ندارد وقت و انرژی خود را برای این امور صرف کنید. تا جایی که امکان دارد، به سرعت از آن‌ها چشم‌پوشی کنید. همچنین سعی کنید جلوی تکرار آن‌ها را در آینده بگیرید. مواردی چون رویدادهای بیهوده در شبکه‌های اجتماعی، برنامه‌های به‌دردنخور تلویزیونی و بازی‌ها، در این دسته قرار می‌گیرند.

به کمک این روش، برنامه‌های خود را اولویت‌بندی و سازمان‌دهی کنید. به این ترتیب، کمتر احساس آشفتگی می‌کنید و به تبع آن استرس شما کاهش می‌یابد. این روش، تمرینی است برای این که به راحتی بگویید "واجب نیست وقت خودم را بیهوده هدر بدهم تا این کار را بکنم. این کار با اهداف بلندمدتی که دارم هم‌راستا نیست. تمرکز خود را باید متوجه امور مهم‌تری کنم."

- روزانه حین انجام کارها این سؤال‌ها را از خود بپرسید:
- آیا واقعاً باید نسبت به انجام این کار خوش‌بین باشم یا بهترین کار این است که خیلی ساده و راحت آن را از برنامه خود حذف کنم؟
- آیا انجام این فعالیت با هدف اصلی من در زندگی هم راستاست؟ ارزش‌های من را برآورده می‌کند؟ با تصویری که از خودم در ذهن دارم، مطابقت دارد؟
- اگر قرار است این کار را بر عهده بگیرم، آیا باید هم‌اکنون تمام مسئولیت آن را بپذیرم؟ کدام بخش از آن برایم حائز اهمیت است؟

تعیین اهداف هوشمندانه

- حتماً شنیده‌اید که هدف خوب، هدفی است که مشخص باشد و همچنین زمانی برای آن در نظر گرفته شود؛ به چنین هدفی، هدف هوشمندانه می‌گویند. اگر فردی دیدگاه روشنی نسبت به مسیر و ارزش‌های خود نداشته باشد، احساس آشفتگی، اضطراب و حتی میزان اندکی از استرس را تجربه خواهد کرد. درمقابل، فردی که دقیقاً نسبت به آنچه که می‌خواهد، آگاهی داشته باشد، به عمق چالش‌ها و مشکلات آن رو می‌کند تا آن‌ها را پشت سر بگذارد.
- هدف‌گذاری انسان را از بی‌سامانی و نبود تمرکز رهایی می‌بخشد و به زندگی او نظم و ترتیب می‌دهد. اما دانستن ارزش‌ها، به خودی خود کمکی به هدف‌گذاری نمی‌کند. باید از قابل دستیابی بودن اهداف اطمینان حاصل کرد. هدفی قابل قبول است که به‌خوبی فرد را از مبدأ به سوی مقصد راهنمایی کند:
- مشخص بودن: از نظر لغوی بدین معناست که هدف باید معین باشد. تا جایی که امکان دارد، هدف روشنی برای خود تعیین و جزئیات آن را مشخص کنید.
 - قابل اندازه‌گیری بودن: هدفی مناسب است که کمی و قابل اندازه‌گیری باشد. نباید نتیجه کار مبهم و به شرح و تفسیر نیاز داشته باشد. از خود بپرسید: "چگونه باید بفهمم که هدف محقق شده است؟"

- قابل دستیابی بودن: هدف خود را نسبت به شرایطی که دارید، دست‌یافتنی انتخاب کنید. هدف، این قابلیت را دارد که ما را به چالش بیندازد و بالا بکشد، اما باید معقول و امکان‌پذیر هم باشد.
- مناسب بودن: آیا هدفی که انتخاب کرده‌اید با ارزش‌های بالاتر شما در یک راستا قرار دارد؟ هدف‌های کوتاه‌مدت با اهداف اصلی هم‌جهت و از نظر محتوا یک‌دست هستند؟
- زمان‌بندی: مهلتی برای تکمیل هدف معین کنید یا زمان محدودی برای انجام آن در نظر بگیرید. هدفی که بخواهد "یک روزی" انجام شود، هیچ‌گاه محقق نخواهد شد.

این هم نمونه‌ای از یک هدف‌گذاری ضعیف: "می‌خواهم سالم‌تر باشم".
حالا همین هدف را با کمک معیارهایی که ذکر شدند، تعریف می‌کنیم: "می‌خواهم تلاش کنم تا رژیم غذایی مناسب‌تری داشته باشم. در روز حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات مختلف بخورم (هر وعده غذایی ۸۰ گرم). از امروز تا آخر همین ماه، این رژیم را ادامه می‌دهم."

- + هدف مشخص است: پنج وعده غذایی، متشکل از میوه و سبزیجات،
 - + هدف قابل اندازه‌گیری است: ۸۰ گرم در هر وعده غذایی،
 - + هدف مناسب است: تصمیم برای داشتن رژیمی بهتر معقول به نظر می‌رسد،
 - + هدف زمان‌بندی مشخصی دارد: زمان‌بندی کوتاه‌مدت آن، اجرای روزانه رژیم است و زمان‌بندی بلندمدت، به ادامه رژیم تا پایان ماه اشاره می‌کند.
- بسیار خوب! معیارهایی که تعیین کردیم، در مشکل بودن انجام کارها تغییری ایجاد نمی‌کند؛ بلکه کمک می‌کنند تصور بهتری از هدف را شکل داده و آن را با کارایی بهتری انجام دهید. این معیارها فرد را موظف می‌کنند تا توجه بیشتری به چگونگی و انجام کار نشان دهد. بیشتر ما بدون این که اطلاعات دقیقی درباره جزئیات پیدا کنیم، کاری را شروع و زمانی که برنامه‌مان به هم می‌خورد، در نیمه راه، بانامیدی

رهايش می‌کنیم. اما به کمک یک هدف هوشمندانه، شما بنیان مسیری را طرح‌ریزی می‌کنید که ابتدای جاده، لحظه حال و انتهای آن، آینده‌ای است که در نظر گرفته‌اید. شاید نوشتن نکته به نکته اهداف کمی بدیهی و بیهوده به نظر برسد، اما یک بار امتحان کنید. از این که چه تصور مبهمی درباره هدف خود داشته‌اید، جا می‌خورید! درمورد هدف، کمی سختگیر باشید؛ آنجاست که می‌فهمید تمرکز بر رویکرد تا چه اندازه شما را برای عملی کردن برنامه مصمم می‌سازد.

کانبان

این روش‌ها در اصلی اساسی با یکدیگر شریک هستند، هرچه اطلاعات بیشتری را از ذهن خود خارج کنید (ذهن مرتب‌تری داشته باشید)، نگرانی کمتری خواهید داشت و در نتیجه تفکر بیش‌ازحد کمتر. کانبان^۱ نظامی است تصویری، برای مدیریت جریان گردش کار، اما می‌توانید از اصول آن برای بالا بردن بازدهی شخصی خود استفاده کنید. این روش با جریان کار و چگونگی بهبود بخشیدن به آن مرتبط است. کانبان، روشی است ژاپنی که در بستر ساخت‌وساز بنیان‌گذاری شده و راهی است برای سامان بخشیدن امور مثلاً کارخانه‌ها برای رسیدن به حداکثر کارایی. کانبان می‌تواند برای بازنگری ساختارهای زندگی شخصی فرد و روندهای در دست اقدام نیز به کار گرفته شود و به آن‌ها بهبود بخشد. به یاد داشته باشید که این روش برای شناسایی اهداف یا برنامه‌ریزی به کار نمی‌رود؛ بلکه، به پیشبرد برنامه‌هایی کمک می‌کند که در دست دارید.

در این شیوه، بایست به چهار اصل اساسی توجه کنید:

۱. کاری را که نیمه‌تمام رها کرده‌اید، شروع کنید.

۲. برای بهتر شدن، تغییراتی کوچک، اما مستمر به وجود آورید.

۳. (حداقل در ابتدای کار) حدود و قواعد موجود را رعایت کنید.

۴. تا جایی که برای تان مقدور است، راهنمای خود را تشویق کنید.

حال نمی‌خواهیم کارخانه‌های بزرگ را مدنظر قرار دهیم، برای مثال توپوتا. اما اهداف شخصی ما در گرو اصل دوم قرار دارد: یعنی تغییرات مستمر و پیوسته، در مسیر دستیابی به هدف، قدم‌های کوچکی که روی هم جمع می‌شوند، تأثیر بیشتری نسبت به پرش‌های بلند دارند. در روش کانبان، از شش عمل کلیدی برای شکل‌دهی به جریان کار استفاده می‌شود تا شما را قدم‌به‌قدم به سوی پیشرفت برساند.

- روند کار خود را به تصویر بکشید؛ چه این کار شغل شماست و چه هر فعالیت دیگری که به آن مشغول هستید (رشته ورزشی، نوشتن کتاب و غیره). جزئیات آن را روی کاغذ پیاده کنید که تصویری حقیقی از آن به دست آید. از نماد، جدول و رنگ‌های مختلف در طرح جزئیات استفاده و مراحل اجرای آن را طبقه بندی کنید. هرچه بیشتر به جزئیات بپردازید و نقشه دقیق‌تری از آن تهیه کنید، نگرانی‌های شما کمتر می‌شود. به یاد داشته باشید: هرچه بیشتر مسائل ذهنی را بیرون بریزید، نگرانی کمتری درون ذهن انباشته می‌شود.

- چندین کار را هم‌زمان انجام ندهید. این نسخه، مخصوص افراد فعال و پرمشغله، یا افرادی است که زمان انجام کارها را دست‌کم می‌گیرند. یک کار را انتخاب کنید و تمام توجه خود را به همان کار اختصاص دهید. هر وقت آن را به اتمام رساندید، کار دیگری را شروع کنید. این عادت، شما را وسوسه می‌کند تا کارهای خود را به‌نوبت و با رغبت انجام دهید. هیچ‌وقت کاری را نیمه‌تمام رها نکنید. استرس شما را از پا درمی‌آورد!

- جریان را مدیریت کنید. دقت کنید که وقت، توجه و انرژی شما در جریان کار چگونه در گردش است. آیا به خاطر رفت‌وآمد یا انتظار کشیدن، زمان زیادی را از دست می‌دهید؟ آیا اغلب زمان انجام کارها را جابه‌جا می‌کنید؟ به جای

این که کارها روی غلتک باشند، همیشه برای انجام آن‌ها وقت کم می‌آورید؟ پس دقت کنید که کجا زمان را هدر می‌دهید و روند کاری خود را هموار کنید. شاید مسئله ساده‌تر از این‌ها باشد، اگر کمی بیشتر حواس‌تان را جمع کنید، شاید بتوانید با یک بار بیرون رفتن از خانه چند کار را در یک مسیر رفت و برگشت انجام دهید.

- حلقه‌های بازخوردی درست کنید. شیوه‌ای در دنیای تجارت هست به نام "شکستِ سریع" و به گونه‌ای است که باید پیوسته کار خود را بررسی و چگونگی بازخورد را تعدیل و مداوم آن را تکرار کنید. نظاره‌گر روند کار و تلاش‌های خود باشید و کارآمد بودن آن را بسنجید (اگر اهداف خود را با معیارهایی که ذکر شد تطبیق دهید، مطمئن باشید به اهداف هوشمندانه می‌رسید.) به کمک حلقه‌های بازخورد، به پیشرفتی مداوم دست پیدا می‌کنید.

- "با مشارکت پیشرفت کنید، با تجربه به تکامل برسید". این روش ممکن است در زندگی روزمره کاربرد کمتری داشته باشد. اما اگر با نگاهی غیرتبلیغاتی به این جمله بیندیشیم، متوجه می‌شویم که می‌توان این روش علمی را روی هر چیزی پیاده کرد. فرضیه‌ای بسازید، آن را امتحان کنید و دانسته‌های خود را با آزمایش‌های مداوم تصحیح کنید.

گرچه تمام این موارد ممکن است برای فردی عادی که قصد دارد از شرّ تفکر بیش‌ازحد خلاص شود، انتزاعی به نظر برسند، اما استفاده از آن‌ها در هر موقعیتی مستدل است. برای مثال، شما فردی هستید که حال و حوصله خرید مایحتاج روزانه را از فروشگاه ندارید و این کار باعث اضطراب شما می‌شود. یا این که هیچ‌وقت نمی‌دانید باید برای ناهار و شام چه غذایی بپزید. می‌نشینید و فرایند خرید اقلام در فروشگاه‌ها و برنامه‌ریزی برای پخت‌وپز وعده‌های ناهار و شام را تنظیم می‌کنید. به محض این که برنامه خود را به تصویر کشیدید، متوجه می‌شوید که جریان به درستی پیش

نمی‌رود. زیرا درست زمانی که مقداری از مواد غذایی خانه با کم‌وکسری مواجه شده است، تاریخ انقضای بسیاری از اقلام نیز به اتمام رسیده و مجبورید آن‌ها را دور بریزید؛ خب، این موجب استرس می‌شود. پس تصمیم می‌گیرید جریان خرید و مصرف مواد غذایی را مدیریت کنید. به این ترتیب که از این پس مواد غذایی را طبق تاریخ انقضای آن‌ها طبقه‌بندی می‌کنید. بدین ترتیب که :

(الف) به مدت یک هفته این برنامه را تکرار کنید و ببینید آیا جریان خرید و مصرف مواد غذایی بهتر شده یا نه؟

(ب) اجرای آن نگرانی شما را کاهش داده است یا نه؟ با توجه به این که هدف ما پیشرفت تدریجی است، این روند را اصلاح و دوباره تلاش کنید.

ابتدا این‌طور به نظر می‌رسد که حتی بیش از قبل روی مشکلات متمرکز شده‌اید. اما اینجا دیگر فکر کردن، همان نشخوار بی فایده‌ای نیست که احساس بدی به شما منتقل می‌کند؛ در عوض دارید به خود اجازه می‌دهید که تغییراتی ایجاد کنید، مسئولیت روزانه زندگی خود را بپذیرید و در واقع به آن‌چه پی می‌برید که برای‌تان کارساز است. در حقیقت سبکی را از زندگی بنا می‌کنید که طراحی آن به بهترین نحو درخور خصوصیات شخصی شماست و به‌جای این که منبع تنش و استرس باشد، استرس را از شما دور می‌کند!

در آخر، به منظور استفاده از زمانی که به انجام هر کاری اختصاص داده‌اید، مسیر هوشمندانه‌ای معرفی می‌کنیم و سپس آن را در فرایند گسترده‌تری به کار می‌گیریم.

مدیریت زمان^۱

اکثر ما هر روز، بیشتر زمان خود را صرف یک چیز می‌کنیم: کار کردن. گرچه بسیار ساده است که زمان را در جلسات، بررسی و پاسخگویی به ایمیل‌ها و مشغله‌های کاری‌ای بگذرانیم که هر کدام از ما به نحوی با آن مواجه هستیم. تمام

این عوامل به راحتی می‌توانند ما را به سمت تفکر بیش‌ازحد سوق دهند. مدیریت زمان، برای آن دسته از افرادی که دائم کارهای خود را پشت گوش می‌اندازند و افراد شاغلی که می‌خواهند در برنامه‌های کاری خود استرس کمتری را تجربه کنند؛ بسیار اهمیت دارد. بدین‌ترتیب شما می‌توانید از وضعیت واکنشی و حواس‌پرتی دور شوید و روزهایی را در زندگی خود حذف کنید که احساس خستگی مفرط، آشفتگی و آشوب دارید.

با تقسیم زمان و تخصیص هر قسمت مشخص به یک کار در برنامه کاری خود، می‌توانید تمام وقت خود را به یک کار خاص اختصاص دهید و از انجام کارهای هم‌زمان و آشفتگی در انجام کارها جلوگیری کنید.

با برنامه‌ریزی، زمان و نیروی اراده‌تان را هدر نمی‌دهید، قدرت تصمیم‌گیری دارید و مطمئن هستید که امور مهم در اولویت قرار دارند. می‌توانید کار متمرکز را پرورش دهید و جذب کاری شوید که انجام می‌دهید؛ نه این که در آن واحد، به چند کار توجه سطحی داشته باشید. این فرایند نه تنها کارآمد است (در یک زمان و مکان خاص انجام می‌شود)، بلکه استرس را از بین می‌برد و شما با حداقل تلاش ذهنی و احساسی می‌توانید حداکثر کار را انجام دهید.

کار متمرکز، شامل تمام کارهای "ضروری و مهم" و "مهم و غیرضروری" می‌شود. درحالی‌که کار غیرمتمرکز، شامل باقی کارها می‌شود (کارهایی که می‌خواهید به دیگران بسپارید یا اصلاً از خیرآن‌ها بگذرید). یک روز خوب، روزی است که شما اغلب زمان خود را به کارهایی اختصاص دهید که زندگی شما را پربار می‌کنند، به اهداف‌تان نزدیک می‌کنند. کار غیرمتمرکز را به حداقل می‌رساند و استرس را از شما دور می‌کند. تقسیم‌بندی زمان، واکنش‌های کمال‌گرایی را کنترل می‌کند و از زمان‌بندی واقعی امور، ایده‌ای واقع‌گرایانه‌تر در اختیارتان می‌گذارد.

* از خودتان بپرسید که امروز یا این هفته دوست دارید چه کارهایی انجام دهید و بر چه الویت‌هایی تمرکز کنید؟ این روش، به رویکرد شما جهت می‌بخشد.

* سپس به امور روزمره‌ای تمرکز کنید که صبح و شب در ابتدا و انتهای روز انجام می‌دهید. به عنوان مثال، دوست دارید صبح را با ورزش و مراقبه شروع کنید و آن را با مطالعه یا هم‌نشینی با خانواده به پایان برسانید. البته همه این‌ها باید بر اساس علایق و الویت‌های شما تنظیم شود (البته اینجا در مورد عادت‌ها و چرخه‌های خواب و بیداری بحث نمی‌کنیم).

* ابتدا بر کارهایی تمرکز کنید که از اولویت برخوردارند و زمان‌هایی را به آن‌ها اختصاص دهید که بسیار پرانرژی و هشیارتر هستید. مراقب باشید تا می‌توانید این زمان‌ها در هم تداخل پیدا نکنند.

* سپس ساعاتی را برای کارهای غیرمتمرکز خالی بگذارید و برای زمانی که انرژی چندانی ندارید، برنامه‌ریزی کنید.

* البته برای کارهای غیرقابل پیش‌بینی نیز به زمان نیاز دارید. مثلاً برای پاسخ دادن به ایمیل‌های دریافتی یا سایر مواردی که بی‌مقدمه پیش می‌آیند. بدین ترتیب مطمئن باشید که بابت کمبود وقت دچار استرس نمی‌شوید.

* به برنامه خود نگاهی بیندازید و چند روز آن را دنبال کنید. اگر خواستید، می‌توانید آن را تغییر دهید؛ قرآن خدا غلط نمی‌شود.

اغلب افراد ساعاتی را به استراحت و تفریح اختصاص می‌دهند و بین کارهای روزمره لحظاتی را برای این موارد در نظر می‌گیرند. حتی می‌توانید یک روز در هفته را به خوش‌گذرانی اختصاص دهید. زندگی فقط به معنای همه یا هیچ نیست!

به یاد داشته باشید که شما برنامه‌ریزی می‌کنید تا باری از دوش خود بردارید و کارهای روزانه را تحت کنترل داشته باشید، نه این که برنامه روزانه شما را تحت کنترل خود بگیرد. اگر چیزی در برنامه شما را اذیت می‌کند، آن را اصلاح کنید. از تقویم، برنامه‌ها یا یادآورهای متفاوت استفاده کنید. برنامه‌ریزی‌های بلندمدت و

کوتاه مدت را امتحان کنید و در روز زمانی را به بررسی کارهای تان اختصاص دهید: چه کاری کرده اید؟ چگونه انجام دادید و چرا؟ وقتش که برسد، این برنامه می تواند به یکی از قدرتمندترین ابزارهای کاهش استرس و نقاط قوت شما تبدیل شود (بگذریم از این که چقدر شما را پرکارتر می کند).

نکات فصل

- منشاء عمده ترین نگرانی های انسان، مدیریت ضعیف زمان است. ما تمایل داریم مسائلی را درالویت قرار دهیم که ما را درمانده می کنند؛ به همین خاطر، دیگر برای کارهایی که از انجام دادن شان لذت می بریم، زمانی نداریم. به ندرت برای گذراندن اوقات فراغت و استراحت کافی وقت می گذاریم. ما باید آگاهانه زمانی را برای استراحت در نظر بگیریم تا بتوانیم سطح اضطراب خود را کاهش دهیم. این نکات را رعایت کنید: تهیه فهرست بایدها و نبایدها، اولویت بندی آنها بر اساس علاقه و تجزیه اهداف بزرگ به اهداف کوچک.
- روش های دیگری نیز هستند که می توانند به ما در مدیریت بهتر زمان کمک کنند. یکی از این روش ها پردازش درون داد آلن نام دارد. اینجا هر درون داد، محرکی خارجی است. آنچه بر عهده ماست، تجزیه و تحلیل و توجه به واکنش هایی هر چند کوچک، نسبت به مسائلی چون تماس ها، ایمیل ها و غیره است. سپس باید بهترین راه را انتخاب کنیم تا با توجه به پاسخ های موجود، بهترین روش را برگزینیم و به محرک های اصلی دست پیدا کنیم.
- راه دیگر، استفاده از اهداف هوشمندانه است: مشخص بودن هدف، قابل اندازه گیری بودن هدف، قابل دستیابی بودن هدف و مناسب بودن هدف. در این روش، باید اهداف خود را با جزئیات بسیار دقیق ذکر کنید تا بفهمید دقیقاً چه کاری باید انجام دهید. سپس معیارهایی برای سنجش چگونگی دستیابی به این هدف تعیین کنید. اطمینان حاصل کنید که هدف قابل

دستیابی است. باید ارزیابی کنید که این هدف چقدر به ارزش‌های شما نزدیک است؟ رسیدن به این هدف چه چیزی را در زندگی شما برآورده می‌کند؟ در نهایت برای دستیابی به این هدف، محدودیت زمانی معقولی تعیین کنید.

فصل ۴

چگونگی دستیابی فوری به ذن^۱

اگر تلاش کنید تا زمان خود را براساس اهداف و ارزش‌هایتان طبقه‌بندی کنید، به راحتی متوجه می‌شوید که چقدر سطح استرس در شما نسبت به قبل قابل کنترل‌تر شده است و در نتیجه کمتر از قبل درگیر تفکر بیش‌ازحد می‌شوید.

بهتر است این واقعیت را بپذیرید که شما نمی‌توانید برای همه چیز در زندگی برنامه‌ای داشته باشید و مانع رخ دادن اتفاق‌های غیرقابل پیش‌بینی شوید. گاهی اوقات با وجود بهترین و دقیق‌ترین برنامه‌ریزی‌ها، باز هم در دام اضطراب ناشی از تفکر بیش‌ازحد می‌افتید.

در این فصل، قصد داریم روش‌های عملی و لحظه‌ای را برای مقابله با استرس بیان کنیم. این روش‌ها برای درمان فوری کاهش استرس مفید هستند. روش‌هایی که درباره آن‌ها بحث می‌کنیم، می‌توانند به عنوان مانع یا یک درمان فوری در لحظه وقوع استرس مورد استفاده قرار گیرند. اما فرایند آرام‌سازی، مانند هر عادت خوب دیگری، نیاز به تمرین دارد. نمی‌توان صرفاً بر این باور بود که آرامش، خودبه‌خود اتفاق بیفتد. هیچ می‌دانستید که وقتی بدن در حالت آرام‌سازی قرار دارد و از آرامش کافی برخوردار است، چه اتفاقاتی در بدن رخ می‌دهند؟

• ضربان قلب، تنفس و فشار خون کاهش می‌یابد.

• دستگاه گوارش و قند خون بهبود می‌یابد.

.....
 ۱. ذن مکتبی در مذهب بودایی است که تأکید بر تفکر لحظه به لحظه و ژرف‌نگری به ماهیت اشیا، جانداران و ... به وسیله تجربه مستقیم دارد. ذن را می‌توان مراقبه‌ای بر چهار سطح شرح داد: لایه نخست، شاهد بودن بر محیط اطراف است، شامل صداها، بوها، نورها و احساس سرما و گرما. لایه دوم، ناظر بودن بر ذهن است؛ به این معنی که با افکار و اندیشه‌ها ستیز نکنیم، از آن‌ها نگریزیم، آن‌ها را نام‌گذاری نکنیم (زشت یا زیبا) و به خاطر خجالت یا احساس گناه از افکار، آن‌ها را انکار نکنیم. لایه سوم، جسم است که بر تک‌تک نقاط بدن، وانهادگی و آرامش آن‌ها ناظر باشیم. لایه چهارم، تنفس است که طی آن ریتم و آهنگ طبیعی تنفس را شاهد هستیم.

- هورمون‌های استرس‌زا به پایین‌ترین میزان می‌رسند.
- خستگی و دردهای عضلانی کاهش می‌یابند.
- تمرکز، خواب خوب و اعتماد به نفس افزایش می‌یابد.

وقتی بدن در حالت آرام‌سازی و آرامش قرار می‌گیرد، میزان آرامش به بالاترین حد خود می‌رسد و به همان میزان، اضطراب و نشخوار فکری کاهش می‌یابد. پس وقت آن است که بیش از پیش، آرامش را به زندگی خود دعوت کنیم و به کمک روش‌های این کتاب ابزار قدرتمندی برای کاهش استرس در زندگی خود بیابیم.

اینجا سه روش را معرفی می‌کنیم:

* آرام‌سازی اتوژنیک^۱

* قدرت تجسم خلاق^۲

* آرام‌سازی تدریجی عضلانی^۳

این روش‌ها شباهت زیادی به روش ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ دارد. ذهن را هشیار می‌کنند تا در لحظه آرام شود و در زمان حمله استرس از عملکرد بدن آگاه باشد. به این ترتیب دیگر به راحتی در طوفان افکار مزاحم غرق نمی‌شود. این تمرینات را می‌توان به همراه یک متخصص پیش برد یا می‌توان زمانی را برای آن خالی نگه داشت و در خانه تمرین کرد.

یادگیری این تمرینات که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم، فهرستی از روش‌های مقابله با استرس در اختیار شما می‌گذارد تا هر زمان که لازم شد، از آن‌ها بهره ببرید.

آموزش اتوژنیک

روش آرام‌سازی اتوژنیک که از دو واژه «auto» به معنای خود و «genetos» به

-
1. relaxation Autogenic
 2. visualization
 3. progressive muscle relaxation

معنای نشئت گرفته، تشکیل شده و شامل یک نوع آرامسازی است که از درون فرد ناشی می‌شود. به این معنی که فرد با کمک گرفتن از تخیل بصری، نفس‌گیری و آگاهی از عملکرد بدن به تدریج به خود آرامش می‌دهد. به عبارتی، تمام روش‌های این کتاب، اتوژنیک هستند؛ چراکه همه به توانایی خود در راه‌اندازی سازوکارهای ضد استرس ذاتی بدن و تغییر وضعیت شما از حالت اضطرابی به حالت آرامش نسبی متکی هستند.

جوهانس شالتز^۱ را می‌شناسید؟

او کسی بود که دستیابی به آرامش را از طریق اتوژنیک ارائه داد. این شیوه آرامسازی، سال ۱۹۲۰ ارائه شد. امروزه در سراسر جهان، مراکز آموزش اتوژنیک به چشم می‌خورند. اکثر این مراکز در انگلستان، ژاپن و آلمان مستقر هستند و از تحقیقات شالتز حمایت و استفاده می‌کنند و می‌توان آموزش‌هایی از این نوع را از طریق یک روان‌درمانگر دنبال کرد.

اما شما برای درک اصول اساسی این رویکرد، نیازی به انجام هیچ‌یک از این کارها ندارید. همه فرایند آرامسازی، به صورت ارادی، در سیستم عصبی مرکزی انجام می‌شود؛ جایی که از نظر بیولوژیکی، اضطراب و تفکر بیش‌ازحد از آن نقطه نشئت می‌گیرد. در این روش، به جای منفعل بودن و درماندگی در برابر افکار مزاحم و احساسات آزارنده، می‌آموزید که آن‌ها را کنترل و هدایت کنید و بر وضعیت هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی خود تسلط یابید.

شش روش اصلی برای آرامسازی بدن و ذهن وجود دارند و هر جلسه حدود بیست دقیقه طول می‌کشد. فرد برای شروع در وضعیت راحتی قرار می‌گیرد و مربی از جملات الهام‌بخش برای توجه وی به آگاهی از احساسات بدن استفاده می‌کند. برای مثال، مربی ممکن است پنج الی شش بار بگوید: «من کاملاً آرام هستم»، سپس

این جمله: «در دست راست احساس سنگینی می‌کنم»، «من کاملاً آرام هستم»، «در دست چپ احساس سنگینی می‌کنم» و به همین ترتیب ادامه دهد و برای تک‌تک اعضای بدن، این جملات را بارها تکرار کند. در پایان جلسه، این روند برعکس می‌شود. برای مثال، با استفاده از عباراتی مانند: «در دستم احساس قدرت می‌کنم» و «من هشیار هستم» از حالت آرام‌سازی خارج می‌شود.

برای بالا بردن سطح هشیاری، از شش روش یا "درس" استفاده می‌شود:

۱. سنگینی

۲. گرما

۳. آگاهی از ضربان قلب

۴. آگاهی از تنفس

۵. آگاهی از احساسات شکمی

۶. تمرکز بر احساس خنکای پیشانی

در پایان هر جلسه، فرد نه تنها می‌آموزد که چگونه به آرامش برسد، بلکه کنترل بهتری بر آگاهی از محرک‌های مختلف به دست می‌آورد. با استفاده از این روش‌ها، قدرت اختیار و کنترل بر دنیای ذهنی فرد افزایش می‌یابد. درحقیقت، طبق تحقیقات فراتحلیلی در روان‌شناسی فیزیولوژیک و بیوفیدبک، شواهدی مبنی بر اثربخشی این روش در درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها، مانند فشارخون بالا، افسردگی، آسم، میگرن، اضطراب، فوبیا، درد، بی‌خوابی و دیگر مشکلات به چشم می‌خورند. مسلماً تمرین مداوم می‌تواند استرس و تنش روزانه را از بین ببرد و درعین حال، عزت نفس را تقویت کند. اینجا نحوه انجام یک جلسه را مختصراً برای تان توضیح می‌دهم:

- ابتدا جای راحتی برای خود پیدا کنید. می‌توانید بنشینید و یا دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و نفس‌های عمیق بکشید. شش بار به آرامی تکرار کنید: «من کاملاً آرام هستم». اگر برای مثال در حال برگزاری «جلسه» دوم

هستید، می‌توانید بر گرما تمرکز کنید. هشیاری خود را بر گرمای بدن‌تان متمرکز کنید.

- سپس، باز هم شش بار تکرار کنید: «دست چپ من گرم است» و در ادامه شش بار دیگر بگویید: «من کاملاً آرام هستم». این مراحل را با آرامش و با حوصله انجام دهید و به احساسات‌تان توجه کنید. تنفس خود را کند کنید و فقط بر جسم خود متمرکز باشید.

- حالا تمرکز خود را به‌ترتیب بر قفسه سینه، شکم و هر دو پا قرار دهید و به دنبال هر یک، تکرار کنید: «من کاملاً آرام هستم».

- این روند را با گفتن: "دست‌های من قوی هستند" و "من کاملاً هشیار هستم" به صورت معکوس ادامه دهید و درنهایت با عبارت: «چشم‌ها باز می‌شوند» جلسه را به پایان برسانید.

هر جلسه مراقبه، بهتر است بین پانزده تا بیست دقیقه باشد.

هر بار که این فرایند را تکرار می‌کنید، روی احساسات متفاوتی تمرکز کنید. یعنی ابتدا احساس سنگینی، سپس گرما یا ضربان قلب و به‌همین‌ترتیب همه شش روش را پیاده کنید. پس از اجرای این فرآیند، می‌توانید همه موارد را در یک جلسه ترکیب کنید. برای مثال:

«در دستانم احساس سنگینی می‌کنم»،

«در پاهایم احساس گرما می‌کنم»،

«ضربان قلب من آرام و منظم است»،

«عضلات شکم من شل است»،

«نفس‌های من آرام و منظم است»،

«در پیشانی‌ام، احساس خنکی دلی‌پذیری می‌کنم».

وقت گذاشتن در این مسیر و غرق شدن در احساسات از اهمیت بالایی برخوردار است. عجل‌نماید. کم‌کم سعی کنید با احساس آرامش درونی خود هم‌نوا شوید.

این جملات معجزه می‌کنند؛ وقتی می‌گویید: "من آرام هستم"، بدن رفته‌رفته آرام می‌شود.

آموزش اتوژنیک به زمان نیاز دارد تا نتیجه‌ای همیشگی در زندگی شما پدید آورد؛ هم به ممارست نیاز دارد و هم به تمرین. با این حال اگر بتوانید این کار را به خوبی انجام دهید، نتایج فوق‌العاده‌ای می‌گیرید. با انجام یک ورزش ذهنی، در هر زمان و در هر مکان، می‌توانید مهارت استرس خود را به دست بگیرید. حتی می‌توانید بر بسیاری از عملکردهای بیولوژیکی بدن که غیرارادی هستند، مثل دما، ضربان قلب، فشار خون و غیره تا حدی احاطه پیدا کنید. اگر می‌توانید، روزی چند بار و تنها چند دقیقه وقت بگذارید و سعی کنید این روند را به‌طور منظم تمرین کنید. خواهید دید که چقدر از دست افکار مزاحم خلاص شده‌اید.

لازم به ذکر است که امتحان کردن این روش‌ها به‌تنهایی و بدون راهنمایی فرد متخصص، ممکن است تا حدی خطرناک باشد. در موارد نادری، این روش‌ها ممکن است خودشان باعث ایجاد اضطراب و افسردگی در برخی افراد شوند. با وجود این، کسانی که مشکلاتی در سلامت روانی ندارند، می‌توانند با اطمینان این چند روش ساده آموزش اتوژنیک را امتحان کنند. این روش‌ها، به افرادی که دیابت یا بیماری‌های قلبی دارند نیز توصیه نمی‌شود. برخی افراد در تمرینات اتوژنیک، افزایش یا کاهش شدید فشارخون پیدا می‌کنند. در صورت داشتن هر یک از این مشکلات، قبل از انجام این روش‌ها با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که آن‌ها برای شما ضرری ندارند.

تخیل هدایت‌شونده^۱ و تجسم خلاق

حتماً هنگام انجام آرام‌سازی اتوژنیک، کمی تجسم کرده‌اید. مثلاً هنگامی که می‌خواستید احساس گرما را تجربه کنید، تصور کرده‌اید که یک هاله درخشان و

.....
۱. guided imagery

گرم، آرام آرام بدن تان را فرا گرفته است. سنگینی ای که در پاهای تان احساس کرده اید، احتمالاً به این دلیل بوده است که پاهای سُربی داشته اید و حالا درون یک ابر نرم و پفکی فرو می روند. این قدرت تجسم شماست! هر طور که دوست دارید، تجسم کنید. تصاویر ذهنی با جسم ارتباط دارند. پس مهم است که چه افکار و تجسماتی در سر می پرورانید. تصویرسازی ها، تصورات و تفکرات شما، باعث می شوند جهان ذهنی و جسمی با یکدیگر پیوند بخورند و افکار، جسم و احساسات همسو شوند. این امر مصداق این نکته است که ما در ذهن سوار ماشینی شده ایم که معمولاً بیش از حد فکر و ما را مضطرب می کند. حال قصد داریم او را به مقصدی هدایت کنیم که ما را مملو از آرامش و تعادل کند.

منظور از تصویرسازی، فقط تخیل بصری نیست. حواس بیشتری را درگیر کنید، نتیجه بهتر می شود. از تصویر، صدا، لامسه، مزه و بوها کمک بگیرید تا تصویری باکیفیت از جایی بسازید که آرامش و احساسات مثبت تان را برمی انگیزد. از این ها گذشته، وقتی ذهن را درگیر افکار بیش از حد می کنید، یک دنیای فرضی و آزاردهنده را با جزئیاتی ناگوار ترسیم و خود را در آن حبس می کنید.

این روش - که عموماً «قدرت تصویرسازی» نامیده می شود - می توان به تنهایی، همراه با یک متخصص یا با عبارات کلامی ضبط شده انجام داد. تصویرسازی می تواند با ماساژ، آرام سازی تدریجی عضلانی (به زودی در این باره به پاره ای از توضیحات می پردازیم)، روش های اتوژنیک یا حتی چیزی مانند یوگا همراه باشد. این ایده، بسیار آشناست:

اگر بتوانیم یک صحنه آرامش بخش را درون خود مجسم کنیم، می توانیم استرس خود را کنترل کنیم، به جای این که اجازه دهیم افکار بیش از حد و استرس تعادل ما را به هم بزنند. با اراده خود را آرام تصور می کنیم. بهتر است این موضوع روشن شود که این کار فرار از واقعیت نیست، زیرا کاری که شما انجام می دهید، ذهن را به سمت احساسات و افکار مثبت تغییر جهت می دهد.

بدن و ذهن با هم کار می‌کنند، برای اثبات این موضوع چشمان خود را ببندید، لیمویی ترش و آب‌دار را تصور کنید، دهان‌تان آب افتاد؟ اصلاً لیمویی وجود ندارد! پس علت چیست؟ به این ترتیب به یقین می‌رسیم که تصویرسازی و افکار مثبت این قابلیت را دارند که ذهن و حتی جسم را به آرامش دعوت کنند. با این منطق، ما در ذهن خود تصور می‌کنیم که "انگار" در مکانی آرام هستیم و مملو از احساس آرامش... و بدن نیز از ذهن پیروی می‌کند، چراکه قادر نیست بین صحنه و تجسم صحنه تمایزی قائل شود. اگر مرتباً تجسم را تمرین کنیم، می‌توانیم به خود آموزش دهیم که با استفاده از نشانه‌ها فوراً به همان حالت روحی دست یابیم و هر زمان که بخواهیم به آن مکان شاد خود بازگردیم.

این، خود نوعی پرده‌برداری است: ما مطیح امیال جسمی یا آشفته‌گی ناگهانی ذهن خود نیستیم، اما می‌توانیم آگاهانه و به اراده خود وضعیت ذهنی خود را شکل دهیم و بیشتر تمرین کنیم، می‌توانیم خلاق‌تر پیش برویم. در مراقبه، ما هشیاری را پرورش می‌دهیم و می‌توانیم در لحظه حال قرار بگیریم؛ با استفاده از روش تجسم نیز همین کار را انجام می‌دهیم. همین که از دست افکار استرس‌زا جدا شدیم، آن زمان توجه خود را به سمت هدفی هدایت می‌کنیم که انتخاب کرده‌ایم. مراقبه و تجسم، مکمل یکدیگرند.

نکته جالب در مورد تجسم این است که به هر چیزی که برای شروع این تمرین نیاز داشته باشیم، در اختیار ماست. با توجه به قدرت ذهن، این روش را می‌توان هر کجا و هر زمان و هر تعداد انجام دهیم که دوست داریم. فقط قدرت تصور و ذهن است که به معنای واقعی می‌تواند آن را محدود کند. گرچه کمی صبر و صرف زمان لازم است تا به نحوه انجام آن مسلط شویم، باید سعی کنیم فضا و زمانی را برای آن به وجود آوریم، در آن وقفه ایجاد نکنیم یا چیزی حواس‌مان را پرت نکند. این روش از این قرار است:

- مکان راحتی پیدا کنید و تنفس خود را آرام کنید؛ بر خود متمرکز شوید و چشمان خود را ببندید.
- تا جایی که می‌توانید مکان مورد نظر خود را همراه با جزئیات بیشتری تصور کنید. این کار را تا جایی ادامه دهید که مملو از نشاط و آرامش شوید. شاید بخواهید یک جنگل زیبا، ساحلی آرام یا یک شب سرد و برفی را تصور کنید که پتویی نرم دور خود پیچیده و کنار شومینه کتابخانه خود نشسته‌اید. شاید هم در یک کاخ زیبا در سیاره‌ای به رنگ ارغوانی به سر می‌برید. (این قدرت تخیل شماست، هر طور که می‌خواهید آن را تصور کنید).
- همان‌طور که جزئیات این مکان را تصور می‌کنید - بوها، رنگ‌ها، صداها و حتی احساس و طعم آن - احساس دلخواه خود را نیز فرا بخوانید. شاید آرام و خوشبختید یا شاد و راضی. در آن مکان قدم می‌زنید یا مملو از آرامش گوشه‌ای دنج نشسته‌اید.
- برای خود یک داستان کوتاه بسازید؛ در مسیری زیبا در حال حرکت هستید، چشمه‌ای زلال و زیبا می‌بینید، تنی به آب می‌زنید تا استرس را از وجود خود پاک کنید، شاید با فرشته‌ای مهربان و مقدس در حال گفت‌وگو هستید. تصور کنید دسته‌ای گل زیبا را از دشتی سرسبز چیده‌اید. حداقل ۵ یا ۱۰ دقیقه را در این مکان بگذارید.
- هنگامی که احساس رضایت کردید، به آرامی از تصور خود خارج شوید. چشمان خود را باز کنید و کمی بدن خود را کش و قوس دهید. شاید مایل باشید صحنه پایانی را در تصور خود بگنجانید. برای مثال؛ تصور کنید که صحنه را مانند یک نقاشی تا می‌کنید و آن را در جیب خود می‌گذارید تا هر زمان که خواستید در دسترس شما باشد. به خود اطمینان دهید هر زمان که بخواهید به آن جا باز می‌گردید.

همانند روش اتوژنیک، در این روش نیز می‌توان بر حالت هیجانی خود متمرکز شد. سعی کنید جملاتی مانند: «احساس آرامش و رضایت می‌کنم» یا هر عبارت مورد علاقه خود را بیان کنید یا تصویرسازی خود را با تمرکز بر احساس گرما تلفیق کنید. برای مثال، می‌توان توجه خود را بر هر یک از اندام‌های خود متمرکز کرد و در تخیل خود استرس و نگرانی‌ها را مانند حباب‌های کوچکی تصور کرد که شما را رها می‌کنند و دور و دورتر می‌شوند. یا می‌توان احساس خنکای پیشانی را با بودن در حوضچه‌ای زلال و نشاط آور تلفیق کرد. این‌طور که در عین حال که آب را روی بدن خود می‌پاشید، بر احساس آرامش آن نیز تمرکز می‌کنید.

تجربه نشان داده که استفاده از این روش، نه تنها در کاهش اضطراب مؤثر است، بلکه به افراد کمک می‌کند تا به آموزه‌هایی راه پیدا کنند که درون ناخودآگاه خود دارند. این روش آن قدر ساده و در عین حال مؤثر است که به طور فزاینده‌ای کنار دیگر روش‌های تولید آرامش، به عنوان یک شکل تکمیلی از درمان روان‌شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد. حتی افرادی که از مشکلات جدی مانند استرس پس از سانحه، سوءاستفاده‌های جنسی، افسردگی و... رنج می‌برند، دریافته‌اند که این روش در کاهش استرس و یا کنترل آن مؤثر است.

همان‌طور که گفتیم، تسلط بر این روش ممکن است کمی زمان‌بر باشد. این امر اغلب به این دلیل است که داستان‌هایی که شما خلق می‌کنید، باید به اندازه کافی دارای جزئیات باشند تا بتوانند خاطرات آرام‌بخشی را تداعی کنند.

در نقطه شروع ممکن است این روش کمی گیج‌کننده به نظر برسد و شاید برای غرق شدن در داستان تلاش زیادی متحمل شوید. برای سهولت در کار، برخی از افراد از یک مربی کمک می‌گیرند که وظیفه دارد تا شما را به مکانی آرامش‌بخش ببرد. تخیل هدایت‌شونده بسیار شبیه به هیپنوتیزم است، زیرا شما را به حالتی از آرامش عمیق می‌رساند و در نتیجه شما را نسبت به آغاز کار در یک چهارچوب ذهنی بسیار مثبت‌تر قرار می‌دهد.

آرام‌سازی تدریجی عضلانی

در این بخش، می‌خواهیم روشی قدرتمندتر را به روش‌های قبلی بیفزاییم: روشی کاربردی به نام آرام‌سازی تدریجی عضلانی، به مفهوم آگاهی از عملکرد ماهیچه‌ها و کنترل آن‌ها. زمانی که استرس می‌گیریم، دو واکنش در برابر آن وجود دارند: مبارزه با آن یا فرار از آن. همین زمان مغز دستور آزاد شدن هورمون‌هایی را می‌دهد که بدن از آن‌ها برای فرار یا مبارزه استفاده می‌کند. یکی از تأثیرات این هورمون‌ها، ایجاد تنش در ماهیچه‌هاست. تجربه گرفتگی عضلات، استرس‌های مزمن و سردردهای ناشی از تنش به همین دلیل بروز پیدا می‌کنند. این روش علاوه بر تسکین تنش‌های عضلانی و شل تر شدن آن‌ها، مزایای دیگری همچون عملکرد بهتر گوارش (بین تنش ذهنی و اسپاسم عضلانی و مجرای معده‌ای - روده‌ای، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد) و کاهش فشار خون را در بر دارد.

آرام‌سازی تدریجی عضلانی کمک می‌کند تا شما کنترل ماهیچه‌های خود را به دست بگیرید و عمداً آن‌ها را در مواقع لازم شل کنید. همچنین نسبت به چگونگی این کار و نحوه عملکرد ماهیچه‌ها آگاه شوید. هرچه نسبت به آن‌ها آگاه‌تر شوید، میزان کنترل‌تان بر آن‌ها افزایش می‌یابد.

مدت‌هاست که پزشکان به این موضوع اذعان دارند: زمانی که ماهیچه به شدت سفت شود و سپس خود را رها کند، تنش و استرس را از این طریق آزاد می‌کند و به آرامشی عمیق‌تر از قبل می‌رسد.

در دهه ۱۹۳۰، ادmond جاکوبسون^۱ روش آرام‌سازی تدریجی عضلانی را به منظور کاهش اضطراب پیشنهاد کرد. از نظر او، آرامش جسمانی رفته‌رفته باعث آرامش روانی می‌شود. او استفاده از این روش را برای ده تا بیست دقیقه در روز پیشنهاد کرد. می‌توان این تمرینات را به شروع یا پایان یک جلسه مراقبه روزانه، به تخیل

.....
1. Edmund Jacobson

هدایت‌شونده، قبل از خواب، مطالعه، شنیدن موسیقی و یا شکرگزاری اضافه کرد. فقط بعد از عمل کردن به این روش‌هاست که متوجه می‌شوید چه گام بزرگی برای رفع استرس و تنش‌های خود برداشته‌اید.

این روش به این شرح است:

* در حالت راحتی قرار بگیرید. ترجیحاً با چشمان بسته، تمرکز خود را از یک قسمت بدن به قسمت دیگر انتقال دهید. ابتدا عضله را تا حد ممکن سفت کنید. کمی مکث کنید و سپس قبل از حرکت به قسمت بعدی بدن به آرامی رهاش کنید. * "از کدام قسمت بدنم شروع کنم؟" پیشنهاد می‌کنیم از انتهای بدن شروع کنید، مانند انگشتان دست و پا. از قسمت‌های انتهایی شروع و به سمت شکم و قفسه سینه حرکت کنید. تمرین خود را در نهایت با رسیدن به عضلات صورت و پوست سر به پایان برسانید. تمرین را می‌توانید برعکس، از سر شروع کنید و به قسمت‌های انتهایی ختم کنید.

* در مرحله بعدی، نفس را فرو ببرید و تا جایی که ممکن است عضله را منقبض کنید. سپس تا ۵ یا ۱۰ بشمارید. نفس را در سینه حبس کنید و سپس نفس و عضله خود را با هم و کاملاً رها کنید. حالا تفاوت میزان تنش در عضله را احساس خواهید کرد. (کمی تخیل هدایت‌شونده می‌تواند به ما کمک کند، تصور کنید عضله را مانند یک لباس خیس می‌چلانید تا تمام اضطراب از آن خارج شود).

* حالا وقت آن است که کمی در بدن خود کشش ایجاد کنید. توجه کنید که چه احساسی دارید. این روش نه تنها باعث آرامش جسمی شما می‌شود، بلکه به شما می‌آموزد تا به قسمت‌هایی از بدن توجه کنید که استرس آنجا جمع شده است. با گذر زمان، بینش و درک شما در مورد سلامت جسمی‌تان افزایش می‌یابد و می‌توانید موشکافانه به علائم جسمانی خود پی ببرید.

با قسمت‌هایی از بدن که عضله ندارند، چه کار می‌توان کرد؟ آن‌ها را چگونه منقبض کنیم؟ به عنوان مثال برای شانه‌ها بهتر است آن‌ها را تا جایی که می‌توانید

به سمت گوش‌های خود منقبض کنید. پیشانی را تا جایی که می‌توانید در هم بکشید و اخم کنید، در حالی که چشم‌ها باید هم‌زمان و با هم محکم بسته شوند. در قدم بعدی، برای منقبض کردن فک و صورت، باید تا جایی که می‌شود با دهان باز بخندید. اگر شکم را به داخل فرو برید، منقبض می‌شود. اما برای انقباض کمر، باید قوس ایجاد کنید. شاید تصور کنید برای انجام این کارها باید چیزهای زیادی را به خاطر بسپارید، اما اگر چند بار آن‌ها را امتحان کنید، دیگر به آسانی می‌توانید تمام عضلات خود را منقبض کنید.

تمرین آرام‌سازی تدریجی عضلانی، علاوه بر کاهش سطح اضطراب، مزایای متعددی دارد. این تمرین می‌تواند کیفیت خواب شما را بهبود ببخشد، درد گردن و درد پایین کمر را تسکین دهد، تعدد حملات میگرن را کم و از دیگر مشکلات مربوط به سلامت جسمانی نیز پیش‌گیری کند.

بعد از این که این تمرینات را به دفعات انجام دادید، می‌بینید که چقدر احساس سبکی می‌کنید.

یادگیری تمرینات اتوژنیک، تجسم خلاق و آرام‌سازی تدریجی عضلانی، همه به این منظور است که شما در مواقع استرس، به ذهن و بدن خود کمک کنید و بیاموزید که چطور باید در لحظه از فکر و خیالات بیش از اندازه و نشخوارهای فکری رها شوید. در همین راستا است که کنترل توجه خود را از لحظه حال، به دست می‌گیریم و آن را به سمت جسم خود هدایت می‌کنیم. تسلط بر ذهن و احساس از آن‌جا ناشی می‌شود که به تدریج بیاموزیم که نه تنها افکار خود، بلکه احساسات و جسم خود را نیز کنترل کنیم.

نکات فصل

- گاهی ممکن است احساس کنیم که استرس غیرقابل کنترل و بر ما غالب شده است. در چنین مواقعی می‌توانیم به کمک روش‌های این فصل از این

حالت خارج شوید.

- آموزش اتوژنیک اولین روش بود. هدف از این روش، این است که از طریق شش تمرین متفاوت بر افکار و احساسات خود کنترل داشته باشیم. برای تمرین اولین روش، مکانی راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. سپس همان‌طور که آهسته و پیوسته نفس می‌کشید، جمله‌ای الهام‌بخش بگویید: "من کاملاً آرام هستم". همان‌طور که این عبارت را تکرار می‌کنید، احساسات قسمت‌های مختلف بدن را بررسی کنید. اگرچه شاید تسلط بر این روش کمی طول بکشد، اما ساده است و می‌توان در هر مکان و در هر زمان برای کسب آرامش از آن بهره برد.

- روش دوم، تخیل هدایت‌شونده نام دارد. در این روش نیز در موقعیت راحتی قرار بگیرید و با استفاده از قدرت تخیل و یا درگیر کردن حس‌های مختلفی چون: بویایی، شنوایی و غیره، مکان و یا داستانی دل‌پذیر و الهام‌بخش برای خود بسازید تا در مواقع هجوم استرس‌های لحظه‌ای، به آن مکان و به آن داستان پناه ببرید. در نظر بگیرید که داستان‌تان جزئیات بیشتری داشته باشد، برای ذهن باورپذیرتر است و در نتیجه آرامش عمیق‌تری پیدا می‌کنید.

- آخرین راهکار "آرام‌سازی تدریجی عضلانی" است. این راهکار مبنی بر این نظریه است که آرامش جسمانی منجر به آرامش روانی خواهد شد. پس هدف این است که عضلات خود را با کشیدگی عضلانی آرام کنید. برای شروع این راهکار نیز ابتدا در یک موقعیت راحت قرار بگیرید و انقباض را از سر تا نوک انگشتان پا یا برعکس ادامه دهید. مرحله به مرحله جلو بروید. در این روش، از نظر جسمی، بیشتر قسمت‌های بدن را به آرامش دعوت می‌کنید.

فصل ۵

الگوهای فکری خود را بازسازی کنید

ذهن، بدن و احساسات همه با هم در ارتباط هستند و به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. گرچه احتمالاً متوجه شده‌اید که وقتی صحبت از اضطراب می‌شود، ذهن پررنگ‌ترین نقش را ایفا می‌کند. طرز تفکر، ساختارهای ذهنی و تفسیر شناختی درونی از جهان است که بیشترین تجربیات ما را شکل می‌دهد. با درک این موضوع، روش "درمان شناختی رفتاری" یا "CBT" تلاش می‌کند تا به ریشه درک فرد از جهان برسد و به مردم اجازه می‌دهد که افکار مفیدتر و سازگارتری داشته باشند. الگوهای فکری منفی، تقریباً پشت تمامی روند تفکر بیش‌ازحد وجود دارند. با این حال با کمک راهکار CBT می‌توان به ریشه تمام افکار تحریف‌شده رسید و افکار بهتری ساخت. این روش به شما کمک می‌کند با آرامش و کنترل بیشتر، نگرش‌تان را نسبت به جهان تغییر دهید، آن هم بدون درمان CBT برای اختلالات اضطرابی به کار می‌رود، مانند اختلال هراس، وسواس فکری - عملی یا اضطراب فراگیر. اما می‌توانیم از برخی راهکارهای آن برای کنترل استرس روزمره نیز استفاده کنیم، به‌ویژه اگر منبع استرس افکار خود ما باشد.

مقدمه اصلی CBT، عبارت است از: این افکار ماست که بر نحوه جهان‌بینی و رفتار ما تأثیر می‌گذارد (نه جهان خارج از ما). افکار، احساسات را شکل می‌دهند و عقایدمان را در مورد خود و رفتارمان تغییر می‌دهند.

با تغییر افکار، همه چیز تغییر می‌کند. به عنوان مثال، با تفکر بیش‌ازحد، ممکن است فکر کنیم که "هر شکستی، جبران‌ناپذیر است و من اگر شکست

بخورم، آدم بدی هستم." حالا اگر این فرد شکست بخورد، احساس بسیار بدی پیدا می‌کند و ممکن است روند زندگی خود را طوری پیش ببرد که در آن فرصتی برای ریسک کردن به خود ندهد.

درعوض اگر فکر کند که "شکست عادی است و این پایان جهان نیست"، ممکن است کمی ناامید شود، اما به هر قیمتی بلند می‌شود و دوباره ادامه می‌دهد.

ایده بهتر این است: "من شکست را به عنوان راهی برای یادگیری بیشتر و قوی‌تر شدن می‌دانم." در این صورت، فرد پس از شکست، احساس قدرت و انگیزه خواهد کرد و بار دیگر برای دستیابی به اهدافش تلاش بیشتری می‌کند. شکست در تمام موارد یکی است، اما تفکر پشت آن متفاوت است... و به دنبال آن، احساسات و رفتار حاصل نیز بسیار متفاوت است. پس بایست به ریشه افکار، باورها و انتظارات پی‌برد و فهمید که آیا آن‌ها واقعاً به احساسات و رفتارهای مطلوب ما منجر می‌شوند یا خیر. و اگر نه، بایست تغییر کنند.

در بخش‌های بعدی، به این می‌پردازیم که چطور به دنبال شناسایی الگوهای فکری اشتباه باشیم، آن‌ها را به چالش بکشیم، بازسازی کنیم و افکار مفیدتر و دقیق‌تر جایگزین کنیم.

یادگیری این روند، در واقع یک مهارت تطبیقی است و نه به ما می‌آموزد که اضطراب را در لایه‌های پنهانی ذهن خود پیدا کنیم، با آن روبه‌رو شویم و با ترس‌هایمان کنار بیاییم، نه آن که مقهورشان شویم.

کشف اختلالات شناختی

بهتر است بحث را با روند شناسایی باورها و افکار مضر شروع کنیم که همان اختلالات شناختی هستند. شاید تا به حال در این باره فکر نکرده باشید که: افکار شما در مورد جهان تا چه حد درست هستند؟

ما قادر به دیدن فیلتری نیستیم که واقعیت را از آن عبور می‌دهیم. اما همه

ما در حقیقت، جهان را از طریق مجموعه‌ای از انتظارات، باورها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، سوگیری‌ها، تصورات یا توهمات مطلق خود می‌بینیم. شما چطور؟ (بله، شما هم مثل ما هستید!) آیا می‌توانید برخی از ایده‌ها و باورها را در این اختلالات شناختی تشخیص دهید؟

تفکر همه یا هیچ: تفکر سیاه و سفید، بسیار ساده‌لوحانه است: یک نفر یا کاملاً حق دارد یا ندارد و هیچ حد وسطی این میان وجود ندارد. یا تو کاملاً درست می‌گویی یا این که کاملاً در اشتباهی. این یک حالت عاطفی ناشی از واکنش ستیز یا گریز است و شما آن را در قالب عباراتی مطلق مانند هرگز، همیشه، قطعاً، کاملاً یا هیچ تشخیص می‌دهید. این نوع تفکر، سازش، خلاقیت یا تفاوت‌های ظریف را کاهش می‌دهد و با درماندگی، افسردگی و عدم انعطاف‌پذیری همراه است. هنگامی که یک سیاست‌مدار می‌گوید: "شما یا با ما هستید یا علیه ما؟" یا هنگامی که ذهن شما می‌گوید: "این کار را درست انجام بده، وگرنه همه چیز برای همیشه خراب می‌شود، یعنی این نوع طرز فکر در کار است."

تعمیم افراطی: این نوع تفکر، به تفکر همه یا هیچ بسیار نزدیک است؛ یعنی زمانی که ما تعمیم نادرست انجام می‌دهیم و اظهارات فراگیر بیان می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم "همه مردان چنین هستند" در حالی که شاید در واقعیت، تنها یک مرد شبیه اظهارات ما باشد. یا "فلان موضوع همیشه اتفاق می‌افتد"، در صورتی که ممکن است این اتفاق تنها یک بار رخ داده باشد. این تفکر، ریسک تصمیم‌گیری، اضطراب و انگیزه کمال‌گرایی را به‌طور چشمگیری در انسان افزایش می‌دهد.

درونی‌سازی یا برونی‌سازی: ما چگونه علت برخی از رویدادهای بیرونی را توضیح می‌دهیم؟ اگر به اشتباه تصور کنیم که ما عامل تمام اتفاقات پیرامونمان هستیم، در واقع "درونی‌سازی" می‌کنیم. به عنوان مثال: "مادر و پدر من طلاق گرفتند، زیرا من فرزند خوبی نبودم." نتیجه، خودسرزنش‌گری و عزت نفس پایین است تفکر بیش‌ازحد ما به خودبازخواستی آلوده می‌شود. عکس این قضیه، "برونی‌سازی"

است. یعنی حتی زمانی که خود خطا می‌کنیم، آن را به گردن دیگران و یا عوامل خارجی می‌اندازیم. می‌توانید با این جملات، چنین طرز فکری را شناسایی کنید: "تقصیر من نبود. من که چیزی نگفتم. او نباید این قدر حساس باشد". هر دوی این اختلالات، حس کنترل را از بین می‌برند و به احساس درماندگی منجر می‌شوند.

منفی‌گرایی و مثبت‌گریزی: این یکی، بسیار متداول است. ما ممکن است یک تست را بین صد تست، اشتباه بزنیم. اما وقتی می‌گوییم: "خراب کردم"، در واقع نود و نه تست درست را نادیده می‌گیریم. شاید یک مورد را نشانه موفقیت و یک رخداد را نشانه شکست بدانیم یا این که فکر کنیم چیزهای بد همیشه رخ می‌دهند. مادر باورهای اصلی خود این سوگیری را داریم که همه چیز بد است، تا حدی که اصلاً رخدادهای خوب را نمی‌بینیم.

استدلال احساسی: در این اختلال شناختی، اگر چیزی را طور خاصی احساس کنیم، ناخودآگاه می‌پنداریم که آن احساس کاملاً صحت و حقیقت دارد. به عبارت دیگر، "اگر من این احساس را دارم، پس واقعاً همین‌طور است." برای مثال، شما یک ارزیابی شغلی دارید، اما تردید دارید که اوضاع خیلی خوب پیش برود. اگرچه هنوز نمی‌دانید که چطور پیش می‌رود، اما تصور می‌کنید سوءظن شما به‌جا است و اطمینان دارید که احتمالاً یک ارزیابی ضعیف، شما را به دردسر می‌اندازد و اعتماد به نفس شما قبل از پی بردن به واقعیت، به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

این موارد، تنها اختلالات موجود نیستند، بلکه برخی از رایج‌ترین‌ها محسوب می‌شوند. موارد دیگر عبارتند از: فاجعه‌پنداری (احتمالاً هر اتفاقی بیفتد، فاجعه خواهد بود!)، جادویی‌اندیشی (شاید کلاغی که بیرون نشسته، برای من نشانه‌ای است که امروز از خانه بیرون نروم)، ذهن‌خوانی (من این را می‌دانم، او از من متنفر است)، طالع‌بینی (من می‌دانم که این اتفاق حتماً رخ می‌دهد)، تفکر منسوخ (مثل کسی است که با داشتن دو مدرک دکترا هنوز هم مانند کودکی پنج‌ساله رفتار می‌کند).

گاهی اوقات ما هم‌زمان درگیر چند مورد از این اختلالات شناختی هستیم. ممکن است زمانی نگران باشیم که مبدا شریک زندگی‌مان به ما خیانت کند و در نتیجه خیال کنیم که او سر ما را کلاه می‌گذارد (استدلال احساسی) و فکر کنیم که خیانت او به دلیل کاستی‌های ماست و خود را مقصر میدانیم (درونی‌سازی). سپس درگیر فاجعه‌پنداری و طالع‌بینی می‌شویم و بعد دچار تفکر بیش‌ازحد، یعنی به فکر جدایی و دوباره تنها شدن می‌افتیم.

راه حل این است که متوجه باشید در حال حاضر درگیر این افکار هستید. مراقب زبان قوی و هیجانی باشید و واژه‌هایی مثل "باید" و "حتماً". مراقب تصورات آزمون‌نشده و تشریح یا توجیه چیزی که در بازبینی متوجه می‌شوید اشتباه کرده‌اید، باشید. اکنون به بحث در مورد اختلالات رایج می‌پردازیم.

الگوی پیامد رفتار پیش‌درآمد (ABC)

این الگو به شما کمک می‌کند تا اختلالات خود را درک و شناسایی کنید، با نگاهی دقیق به آنچه پیش (پیش‌درآمد) و آنچه پس از (پیامد) یک رفتار می‌آید و محصول یک روند فکری خاص است. الگوی ABC، اساساً بر اعمال و رفتار متمرکز است، اما همان‌طور که دیدیم، اعمال ما ریشه در افکار و باورهای ما دارند.

پیش‌درآمد، عاملی است که باعث بروز رفتار می‌شود. به عنوان مثال، هر بار که در ساحل هستید، بستنی می‌خورید یا هر بار که شریک زندگی‌تان دیر می‌کند، عصبانی می‌شوید و قهر می‌کنید. پیش‌درآمد می‌تواند یک شخص باشد، یک واژه، محیط، احساس، موقعیت، زمانی از روز یا حتی ترکیبی از همه این موارد.

رفتار همان عملی است که در واکنش به عامل نشان می‌دهیم؛ می‌تواند سودمند باشد و یا نباشد. اگر هر بار که در محل کار با استرس روبه‌رو می‌شوید، تا جایی که توان دارید سیگار بکشید، مسلماً برای‌تان مفید نخواهد بود.

برخی از رفتارها در مقابل استرس به ما کمک می‌کنند و خود نوعی رفتار مقابله‌ای محسوب می‌شوند؛ در حالی که برخی دیگر عملکرد ما را تضعیف می‌کنند و باعث می‌شوند بعد از بروز آن رفتار ما احساس بدی نسبت به خود داشته باشیم یا حتی ما را در معرض خطر قرار می‌دهند. برخی رفتارها انطباقی هستند و می‌توانند به ما در سازگاری با شرایط کمک کنند، در صورتی که برخی قدرت تولید ما را کاهش می‌دهند. حال ما را بدتر می‌کنند یا حتی ما را به خطر می‌اندازند.

پیامد نتیجه خوب یا بدی رفتار است. برخی رفتارها وضعیت را بهبود می‌بخشند یا به ما احساس خوبی می‌دهند، برخی دیگر هم به گونه‌ای حال ما را بد می‌کنند و مضر هستند. معمولاً، اعمالی را در صورتی مطلوب ارزیابی می‌کنیم که پیامدهای مطلوبی داشته باشند و یا بالعکس.

هدف از طرح این سه مقوله، این است که بدانید آن‌ها واقعاً به هم مرتبط هستند.

گاهی نمی‌بینیم که افکار ما چگونه بر رفتار ما تأثیر می‌گذارند و رفتار ما زندگی‌مان را تغییر می‌دهد. گاهی در وهلهٔ نخست نمی‌بینیم که واقعاً چه چیزی عامل رفتار ماست و فقط می‌خواهیم آن عامل را حذف کنیم و تغییر دهیم و خود رفتار را نادیده می‌گیریم.

آیا می‌توانید کمی در مورد سبب و نتیجهٔ رفتارهای خاصی فکر کنید؟ می‌توانید به این مسئله فکر کنید که چرا کار خاصی را انجام داده و آیا پیامدهای مطلوبی دریافت کرده‌اید یا خیر؟ شاید نخست بایست مثل دانشمندان، تفکر خود را بررسی کنیم و زیر سؤال ببریم و به جای آن که رفتار قدیمی خود را تکرار کنیم، به دنبال شواهد باشیم.

آیا می‌توانید به آن دسته از رفتارهای ناخودآگاه و نادرستی توجه کنید که اغلب از خود بروز می‌دهید. آن‌ها کدامند؟ آیا می‌دانید چه مواقعی این‌طور رفتار می‌کنید؟ اگر به یاد نمی‌آورید، بعد از بروز، آن را یادداشت کنید. این کار را برای تمامی رفتارهای

آزاردهنده انجام دهید تا متوجه هر یک از محرک‌ها والگوهای تکراری شوید.
برای سهولت در کار، این‌طور پیش بروید: جدولی تهیه کنید و روبه‌روی هر کدام،
اتفاقی را شرح دهید.

پیامد	رفتار	پیشامد	رویداد
احساس بیماری جسمی و شرمندگی	برداشتن یک جعبه دونات و بلعیدن همه آن‌ها در ماشین	رفتن به خواروبارفروشی، زمان ناهار	رویداد ۱
احساس بیماری جسمی و شرمندگی	لمباندن مقدار زیادی کیک	برگزاری جشن تولد همکار در اداره	رویداد ۲
احساس از دست دادن کنترل	حمله به کمد کلوچه‌ها، خوردن نصف جعبه کلوچه	احساس ناراحتی بعد از مشاجره با بچه‌ها	رویداد ۳

در این مثال، شاید یک نفر چنین نتیجه بگیرد که علت پرخوری این افراد شکمویی نیست (در واقع، این احساس، پیامد پرخوری است)، بلکه برای مقابله با استرس به پرخوری روی می‌آورند یا شاید برای این که نشانه‌های محیطی باعث ایجاد ارتباط و رفتار آموخته‌شده می‌شود (مهمانی در اداره = وقت خوردن کیک!).

این گزارش ساده، بیانگر چند چیز است: این رفتار، رفتار مفیدی نیست؛ زیرا پیامد ناشی از آن همیشه نامطلوب است. هم‌چنین بلافاصله راهی پیش رو قرار می‌دهد: عوامل محرک را برای جلوگیری از بروز این رفتار کاهش دهید.

اگرچه این روش سودمند است، اما بیشتر برای رفتارهای ساده مناسب است. برای کشف گرایشات پیچیده‌تر یا مرموزتر، بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید؛ مخصوصاً اگر برخی از این سوگیری‌ها یا ایده‌های اشتباه را در خود تحلیل وارد کرده

باشید. استفاده از الگوی ABC، شامل دو بخش است: ابتدا، داده‌ها را جمع‌آوری کنید تا نسبت به رفتارهای موجود درک بیشتری داشته باشید. دوم، با در نظر گرفتن رفتارهای ناخواسته، به بازسازی محرک‌ها و پیامدها بپردازید.

تغییر رفتار، امری شدنی، اما طولانی است. معمولاً وقتی رویکردی کلی را در نظر بگیرید، بهترین نتیجه را خواهید گرفت؛ به این صورت که نه تنها ساختار رفتار خود را بررسی می‌کنید، بلکه افکار و رای آن رفتار را نیز در نظر می‌گیرید. وقتی صحبت از تفکر بیش‌ازحد به میان می‌آید، می‌توانیم روش ABC را به کار ببریم. به این شکل که ببینیم افکار قبل، هم‌زمان و بعد از عمل ما، کدام‌ها هستند و چگونه منجر به چنین اعمالی می‌شوند.

این امر ممکن است پیامدهای مثبت زیادی در برداشته باشد که ناخواسته رفتار بد را تقویت کنند. (به عنوان مثال؛ شما، پس از هر بار استعمال دخانیات، به خوش‌مشرب‌ترین فرد مهمانی تبدیل می‌شوید و بازخورد مثبت و بالایی از دوستان دریافت می‌کنید). با نگاهی دقیق‌تر می‌توان نه تنها رفتار، بلکه افکار پشت آن رفتار را نیز کشف کنید. «اگر سیگار بکشم، مردم از من خوش‌شان می‌آید. بنابراین اگر سیگار نکشم، چندان دوست‌داشتنی نیستم». شاید ناگهانی و بی‌مقدمه بتوانید این اعتیاد را کنار بگذارید، اما اگر باورها و افکار بنیادینی را شناسایی کنید که مانع ترک سیگار می‌شوند، احتمالاً با اضطراب ناشی از مشکل، بهتر مقابله خواهید کرد.

یادداشت افکار ناکارآمد^۱

یکی دیگر از راه‌های کاهش تفکر بیش‌ازحد و اضطراب، این است که مستقیم سراغ افکار ناسازگار خود بروید. به‌خصوص آن دسته از افکاری که زمینه‌ساز رفتارهایی

.....
 ۱. Dysfunctional thought record

هستند که شما نمی‌خواهید در زندگی خود داشته باشید. "یادداشت افکار ناکارآمد"، روشی اساسی برای جمع‌آوری تمامی افکار ارادی و حتی ناخودآگاه شما است؛ به نحوی که بتوانیم آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنیم و ببینیم آیا تفکر جایگزین و مناسب‌تری برای آن‌ها داریم یا خیر.

همان‌طور که قبلاً در جدول ABC مشاهده کردید، اکنون نیز برای یادداشت افکار ناکارآمد خود، به این شکل یادداشتی تهیه کنید:

تاریخ و زمان:

موقعیت:

افکار ناخودآگاه:

احساسات:

پاسخ جایگزین:

نتیجه:

هر بار که تحت تأثیر احساس منفی و شدیدی قرار گرفتید، در این فهرست یادداشت کنید. این یادداشت‌ها به شما کمک می‌کنند تا در مورد افکار و احساسات خود، یک «تجزیه و تحلیل پس از وقوع» انجام دهید و دریابید که در آن زمان به‌خصوص، در ذهن شما چه چیزی گذشته است. همچنین اگر خواستار تغییرات منطقی و مبتنی بر این داده‌ها هستید، باید گفت بسیار روش سودمندی را در پیش گرفته‌اید.

موقعیت: هر گونه رویداد یا محرکی را ثبت کنید که قبل از افکار و احساسات خاصی پیش می‌آیند؛ همانند "پیش‌درآمد"، این محرک می‌تواند یک خاطره، فکر، احساس، تصور یا رویا پردازی کوچکی باشد که احساس خاصی را به شما القا کرده است.

افکار ناخودآگاه: آن دسته از افکار و تصاویری هستند که یک‌باره به واسطه رویداد

محرک به ذهن شما هجوم می‌آورند. هم‌چنین از پر و بال دادن به چنین افکاری اجتناب کنید.

احساسات: احساساتی را که پس از این افکار ناخودآگاه تجربه می‌کنید و هم‌چنین شدت آن‌ها را به صورت درصد محاسبه کنید.

پاسخ جایگزین: در این مرحله، پس از سپری شدن رویداد اولیه، به اختلالات شناختی‌ای فکر کنید که ممکن است داشته باشید و این که آیا می‌توانستید پاسخی متفاوت و مناسب‌تری داشته باشید یا خیر. این گزینه را در بخش بعدی، درباره شیوه‌های غلبه بر این اختلالات شناختی، مفصلاً توضیح خواهیم داد.

نتیجه: بعد از این که افکار و احساسات اصلی و اولیه خود را شناسایی و اصلاح کردید، این گزینه را کامل کنید. احساس خود را دوباره مورد ارزیابی قرار دهید؛ چقدر به افکار ناخودآگاه، شدت احساسات و عملکرد خود باور دارید.

هم‌چنین می‌توانید گزینه دیگری برای اختلالات شناختی خود به این فهرست اضافه کنید. این امر به شما کمک می‌کند تا با گذشت زمان، آن‌ها را راحت‌تر شناسایی کنید و دریابید که مغلوب چه اختلالات شناختی‌ای هستید.

هر دو روش، "ABC" و "یادداشت افکار ناکارآمد"، اساساً عملکرد یکسانی دارند؛ هر چند یکی بر رفتارها و دیگری بیشتر بر افکار و احساسات و رای آن‌ها تمرکز دارد. شما می‌توانید بسته به شرایط خود، یک یا هر دو مورد را به کار ببرید. اما اگر از هر دو کمک بگیرید، بینش و درک عمیق‌تری نسبت به لحظه تجربه اضطراب و چیزی به دست می‌آورید که درون ذهن شما شکل می‌گیرد. از هر کدام که استفاده کنید، باید به مدت چند هفته داده‌های کافی برای رفتن به مرحله بعدی جمع‌آوری کنید؛ یعنی به چالش کشیدن و تغییر افکارتان.

هر روشی را که برای به چالش کشیدن افکار بی‌فایده خود به کار می‌برید، همواره بر این موضوع تکیه دارد که الگوهای فکری‌ای را به پایش درآورید که باعث اضطراب می‌شوند و آن‌ها را آگاهانه با روش‌هایی از تفکر جایگزین کنید که باعث احساس آرامش، تسلط و قدرت شما می‌شوند.

بیا یاد برخی از این رویکردهای رایج را بررسی کنیم:

بازسازی شناختی

عجیب نیست؟ این که اغلب و چقدر راحت فقط به صحبت‌های خود باور داشته باشیم؟ ما اکثر اوقات افکاری را چشم‌پسته می‌پذیریم که از ذهن می‌گذرند. اما اگر کمی تأمل کنیم و موشکافانه به افکار خود بنگریم، اختلالات، خطاها و داستان‌های ساختگی‌ای را می‌توانیم شناسایی کنیم که ما را در دام تفکر بیش‌ازحد و استرس می‌اندازند. ما باید مانند یک دانشمند، بی‌طرفانه، افکار خود را بررسی کنیم؛ نه این که مغلوب افکار پیشین شویم و به دنبال دلیل و شاهد باشیم.

احساساتی را که ما پس از هر اتفاق تجربه می‌کنیم، به خاطر بد بودن و یا خوب بودن آن اتفاق نیست؛ بلکه به خاطر نوع نگاه ما به آن اتفاق است. وقتی نگاه خود را به مسائل تغییر دهیم، در واقع نحوه درک و احساسات‌مان را تغییر می‌دهیم. در حقیقت، اگر همان‌طور که در قسمت قبل توضیح دادیم، مراقب نحوه تفکر خود باشیم، این توجه آگاهانه نحوه عملکرد ذهن‌مان را تغییر می‌دهد. فقط با کاهش سرعت تفکر و افزایش توجه، آگاه‌تر می‌شویم و به خود فرصت عمل بیشتری می‌دهیم. پس بهتر است که چشم‌پسته افکار خود را نپذیریم تا بتوانیم با شناسایی آن‌ها، منطقی‌تر و روشن‌تر فکر کنیم و گامی بزرگ در راه ترک عادات روانی استرس‌زا برداریم.

بگذارید موضوع را کمی بازتر کنیم. وقتی احساس منفی دارید، لحظه‌ای مکث و کاملاً هوشیارانه عمل کنید. با هر روشی که انتخاب کرده‌اید، در فهرست خود همه چیز را بنویسید. محرک یا نشانه‌ای را شناسایی و سپس ثبت کنید که مستقیماً قبل از تجربه آن احساس منفی به سمت شما آمده است. اگر می‌توانید، به جزئیات پردازید: چه کسی یا کسانی بودند؟ کجا و چه موقع این اتفاق رخ داد؟ دقیقاً چه اتفاقی افتاد؟ با جزئیات (هیچ جزئیاتی بی‌اهمیت نیست).

افکار ناخودآگاه خود را روی کاغذ بیاورید، حتی اگر هنوز در ذهن شما چندان روشن نباشند. هر صحبت، پرسش، توضیح یا ماجرایی را بررسی کنید که برای خود تعریف می‌کنید. نکته قابل توجه این است که سرسخت‌ترین و مضرترین افکار ناخودآگاه، معمولاً مبهم‌ترین آن‌ها هستند که توضیح‌شان ابتدا بسیار دشوار است، به احساس خود توجه کنید (فکر و احساس ممکن است ظاهراً یکسان به نظر برسند، موشکافانه جست‌وجو و آن‌ها را از هم تفکیک کنید!) و به این نکته نیز دقت کنید که با چه شدتی آن را احساس می‌کنید. حتی ممکن است بیش از یک احساس را تجربه کنید.

وقتی به این کار عادت کردید، به بخش مهم آن می‌رسید: تغییر. پس از این که برای جمع‌آوری بی‌طرفانه داده‌ها زمان کافی گذاشتید، سعی کنید ساختار را تغییر دهید. ما اغلب تا زمانی که تصویری واضحی از آن‌چه که می‌خواهیم تغییر دهیم، نداشته باشیم؛ تغییر را آغاز نمی‌کنیم! بر اساس نوع اختلالی که خود را درگیر آن می‌بینید، باید به خود گزینه‌های جایگزین بدهید. شاید بخواهید حتی الامکان جایگزین‌های بیشتری را در نظر بگیرید، مهم نیست که کاربردی باشند یا خیر، فقط باید ذهن خود را باز کنید تا دریابید که آیا روش‌های دیگری برای فکر کردن در مورد مسائل وجود دارند یا خیر؟ تفاسیر مختلف را در نظر بگیرید.

سخت نگیرید. به عبارتی، در تحلیل خود کمی انعطاف‌پذیرتر یا نرم‌تر عمل کنید.

اینجا چند سؤال برای راهنمایی شما در مورد این فرآیند آمده‌اند:

- * چه شواهدی در دست دارم که ثابت کنند این فکر ناخودآگاه من درست است؟
 - * آیا توضیحات دیگری هم هستند؟
 - * آیا چیزی را اشتباه فرض کرده‌ام؟
 - * بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد، چیست و آیا به همان اندازه که من تصور می‌کنم، واقعاً بد است؟
 - * این فکر من از چه اختلال شناختی تغذیه می‌کند و وقتی این اختلال را کنار می‌گذارم، افکارم چگونه نمود پیدا می‌کنند؟
 - * در مورد آن دسته از عزیزان و دوستانم که این‌طور فکر می‌کنند، چه تصویری دارم؟
 - * آیا من تمام حقایق را در نظر می‌گیرم یا فقط برخی از آن‌ها را؟
 - * آیا پاسخ من واقعی است یا از روی عادت رفتار می‌کنم؟
 - * چه دیدگاه‌های دیگری وجود دارند؟ دیگران در این شرایط، ممکن است چه تصمیمی بگیرند؟
 - * این فکر واقعاً از کجا آمده است و آیا منبع موثقی دارد؟
- حتی‌الامکان گزینه‌های جایگزین را بنویسید. برای هر یک، حداقل سه مورد را در نظر بگیرید. سپس دوباره به نوشته‌های خود رجوع کنید. افکار و احساسات خود را بررسی کنید، اما با نگاهی نو. آیا اکنون که تفکر خود را بازسازی کردید، چیزی فرق کرده است؟ اگر تغییر کرده است، به آن تغییرات توجه کنید و از مزایای آن‌ها بهره ببرید. هر چه بیشتر این واقعیت را درونی‌سازی کنید، بازسازی شناختی زندگی شما را بیشتر بهبود می‌بخشد، حال شما را بهتر می‌کند و بیشتر احتمال دارد که به آن پایبند باشید و در نتیجه از مزایای آن بهره‌مند شوید!
- به این مثال توجه کنید. مایک دچار تفکر بیش از حد و مزمن است و به دلیل

نگرانی‌های مکرر در رابطه با کارش، به شدت تحت فشار است. وی این‌طور فکر می‌کند که همیشه همه چیز برایش در آستانه فاجعه است و آرامش ندارد. چند هفته‌ای است که می‌خواهد به کمک این عوامل، افکار ناکارآمد خود را ثبت کند. این یکی از یادداشت‌های او است:

* تاریخ و زمان: ۱۸ تیر، ساعت ۱۰:۴۵

* وضعیت: صبح عجله داشتم، در راهرو شرکت با رئیس‌م روبه‌رو شدم. او از من سؤالی پرسید و من در پاسخ تعلل کردم. دست آخر، به من پوزخندی زد!

* افکار ناخودآگاه: "دیگران دائم من را زیر نظر دارند و ارزیابی می‌کنند." "من خودم می‌دانم که به درد این شغل نمی‌خورم و آدم موفقی نیستم."

* احساسات: ۸۰ درصد وحشت و ۱۰ درصد شرم. "احساس می‌کنم شاید هستم و هیچ‌وقت نمی‌توانم آرامش را تجربه کنم."

* اختلالات احتمالی: فاجعه‌آمیز، بزرگ‌نمایی منفی‌گرایی، ذهن‌خوانی

* نتیجه: "اگر افکارم را تغییر دهم، احساس آسایش بیشتری خواهم کرد."

پس از چند هفته، مایک متوجه الگویی از افکار تکراری شد. حالا که به افکارش دقت می‌کند، می‌تواند برخی از جایگزین‌ها را با الهام از سؤالاتی که قبلاً مطرح شدند، عوض کند:

"من شواهدی دال بر این ندارم که مردم درباره من قضاوت می‌کنند، حتی اگر گاه و بی‌گاه درباره کار من اظهار نظر کنند."

"شاید در این که رئیس چقدر بر کار من نظارت دقیق دارد، مبالغه کردم"

"من فکر می‌کنم خنده رئیس را خیلی تهدیدآمیزتر از آن‌چه بود، تفسیر کردم"

"من شواهد زیادی دارم که رئیس از عملکرد من راضی است"

"حتی اگر مرتکب اشتباهی شوم و افراد متوجه اشتباهم شوند، این پایان جهان نیست و بعید است که من بلافاصله اخراج شوم"

"من واقعاً نمی‌دانم که دیگران راجع به من چه فکری می‌کنند و هیچ مدرکی هم

ندارم که آن‌ها درباره من بدبینانه فکر کنند"...و غیره.

با وجود این افکار جایگزین، مایک تازه متوجه می‌شود که چقدر از شدت وحشتش که ابتدا ۸۰٪ بود، اکنون به ۳۰٪ کاهش یافته است. او فهمیده است که هر چه مثبت‌تر فکر کند، احساس سرافکندگی نخواهد کرد. دفعه بعد که این اختلالات شناختی سراغش آمدند، آن‌ها را متوقف می‌کند و به یاد می‌آورد که می‌تواند خود را کنترل کند و حق انتخاب دارد. آیا او می‌خواهد مسیرهای ذهنی قدیمی‌اش را دوباره طی کند که منجر به نشخوار فکری و استرس می‌شوند یا این که قصد دارد الگوی فکری راحت‌تر و واقع‌بینانه‌تری را انتخاب کند؟

آزمایش‌های رفتاری

وقتی از این رویکرد، استفاده کنید در واقع ذهن بیش‌فعال خود را آرام کرده‌اید و تمام افکار خودکار، ناخودآگاه و بی‌فایده خود را زیر سؤال می‌برید.

شما همانند یک محقق بی‌طرف قصد دارید به منشأ همه چیز پی ببرید. اما برخی از مفروضات و سوگیری‌هایی که داریم، ممکن است حتی پس از بررسی اختلالات شناختی و جست‌وجوی جایگزین‌ها، همچنان باقی بمانند.

به عنوان مثال، شاید این‌طور فکر کنید که «همه از من متنفرند». این فکر ممکن است از دوران کودکی یا در احساس هویت همیشگی شما چنان ریشه دوانده باشد که حتی اگر بدانید «نفرت»، واژه‌ای با بار منفی شدیدی است، بازهم نتوانید آن را از وجودتان پاک کنید. شاید خودگویی داشته باشید و به دنبال تفسیرهای جایگزین باشید، اما باز هم در اعماق وجود احساس کنید که این باور درست است. با این حال، یک راه هست که می‌توانید به ریشه این فکر برسید: این که آن را آزمایش کنید.

ممکن است جست‌وجوی شواهد برای افکار، راهی بس سخت و طولانی باشد؛ اما گاهی اوقات برای آن که به خود ثابت کنیم این افکار هیچ ریشه‌ای در واقعیت

ندارند، باید آزمایش کنیم. باورهای بنیادین و سرسخت، از یک عنصر احساسی تشکیل شده‌اند؛ به همین دلیل به سادگی از بین نمی‌روند. نمی‌توان آن‌ها را به کمک منطق حذف کرد. بنابراین در چنین شرایطی باید از این روش کمک گرفت:

- **باور خود را شفاف‌سازی کنید.** آن را به وضوح بیان کنید و بنویسید. همچنین احساسات مرتبط با آن و شدت آن را نیز یادداشت کنید. برای مثال: «همه از من متنفرند.»

- **یک فرضیه پیشنهاد کنید که شامل یک جایگزین احتمالی باشد.** برای مثال: «برخی از من متنفر نیستند.»

- **برای این فرضیه، آزمایشی طراحی کنید.** برای آزمودن واقعی این باور، چه کاری باید انجام داد؟ شاید با مرور گذشته خود، مواردی را بیابید که در آن افرادی به شما گفته باشند که شما را دوست دارند. یا این که رفتار اطرافیان خود را در مدت یک هفته مشاهده کنید تا ببینید رفتار آن‌ها با شما چگونه است و این که آیا طرز رفتار آن‌ها با تفکر نفرت شما مطابقت دارد یا خیر؟

- **تا آن‌جا که می‌توانید آزمایش را با ذهن باز و بی‌طرفانه انجام دهید و مشاهدات خود را یادداشت کنید.** شاید در این بین، متوجه افرادی شوید که در طول هفته با شما تماس می‌گیرند و می‌خواهند وقت خود را با شما بگذرانند و گاهی نیز خود را به زحمت می‌اندازند تا صرفاً کنار شما باشند.

- **نتایج به‌دست‌آمده را تجزیه و تحلیل کنید.** چه نتیجه‌ای می‌توان گرفت؟ آیا با بررسی موشکافانه، این باور سرسخت، «همه از من متنفرند»، همچنان باقی است؟ هم‌زمان با تغییر باور، به تغییر در احساسات‌تان نیز توجه کنید.

- **باور خود را اصلاح کنید و تا زمانی که اطمینان پیدا نکردید، دوباره به آزمایش خود بازگردید و به خود یادآوری کنید که خلاف آن را به طور منطقی و عملی به خودتان ثابت کرده‌اید.** احساسات مربوط به باور جایگزین را نیز به خاطر بسپارید.

انواع مختلفی از آزمایش‌های رفتاری هستند که می‌توانید هر یک از آن‌ها را به کار ببرید. آنچه در بالا ذکر شد، «آزمایش مستقیم فرضیه» نام دارد. با این حال، در این آزمایش نمی‌توان تمامی مواردی را در قالب فرضیه آزمود که در رابطه با آن‌ها دچار تفکر بیش‌ازحد می‌شویم. برخی از مواقع، ترس‌ها و افکار منفی به آسانی قابل آزمایش نیستند. مثلاً یک فرد تنها که مدام به این فکر می‌کند که اگر اتفاقی برای من بیفتد، آیا برای کسی اهمیت دارد یا نه، نمی‌تواند (و نباید) این مسئله را آزمایش کند: اگر به خودم آسیب برسانم، کسی نگرانم می‌شود یا نه.

برای چنین موقعیت‌هایی، می‌شود روش آزمایش جایگزین را پیشنهاد داد؛ به این شکل که فرد از نظرسنجی استفاده کند. برای مثال، وقتی شما افکار مزاحمی دارید و فکر می‌کنید که آن‌قدر منزجرکننده و شرم‌آور هستند که هرگز نمی‌توان آن‌ها را با شخص دیگری در میان گذاشت. در این صورت، می‌توانید یا از افرادی نظرسنجی کنید که به خاطر افکار مزاحم اضطراب دارند یا دنبال کاربران شخصی آنلاین باشید. به احتمال زیاد، با موارد زیادی روبه‌رو می‌شوید که افکار مشابه افکار شما دارند و این مسئله باعث می‌شود افکار شما دیگر عادی جلوه کنند و در نتیجه آن‌ها را کمتر از قبل مضر یا خطرناک بدانید.

نوع سوم آزمایش رفتاری، «آزمایش اکتشافی» است. افراد مبتلا به اضطراب، درباره برخی از اشخاص و حتی خودشان، غالباً دیدگاه‌های خاصی دارند که مبتنی بر هیچ دلیل واضح و روشنی نیست. با این وجود، آن‌ها ترس‌های غیرمنطقی خود را به حدی درونی‌سازی کرده‌اند که فکر جایگزین، حتی به ذهن‌شان هم نمی‌رسد. آن‌ها صرفاً فکر می‌کنند که اگر از برخی کارها اجتناب نکنند یا کارهای خاصی را انجام ندهند، نتیجه بدی در انتظارشان خواهد بود. به عنوان مثال دختری که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته، ممکن است اغلب احساس شرم کند و از فردی که به او تعرض کرده، آسیب دیده باشد. دلیل مشخصی وجود ندارد که چرا این مسئله باعث

می‌شود که فرد برای همیشه آسیب ببیند، اما از آن‌جا که او با این تجربه زندگی کرده و مدت‌ها این گونه فکر کرده، ممکن است برای او سخت باشد که «شاید من آسیب ندیده باشم» را در سر بپروراند. در چنین حالتی، فرد باید از خود بپرسد: «اگر من طوری رفتار کنم که انگار آسیب ندیده‌ام، چه اتفاقی می‌افتد؟»

تفاوت این آزمایش با آزمایش فرضیه مستقیم، در این است که شما فقط صحت و سقم یک تفکر خاص را ارزیابی نمی‌کنید، بلکه آن را اجرا می‌کنید تا ببینید چگونه خود و اطرافیان‌تان به آن واکنش نشان می‌دهید.

اگرچه این روش ممکن است کمی دله‌ره‌آور به نظر برسد، اما شاید برای بسیاری تنها راهی باشد که در واقع بفهمند آیا باورشان درست است یا خیر. زیرا فقط اندیشیدن و تفکر در مورد آن، نتیجه‌بخش نیست. این آزمایش، از بین تمامی انواع آزمایش‌ها، احتمالاً برای شما بهترین است؛ زیرا تجربه شما خود گویای همه چیز است.

این آزمایش‌ها را بهتر است برای آن دسته از افکار بسیار قدیمی و باورهای دیرینه خود انجام دهید. برخی اوقات، ما این باورها را به دلیل تجربیات گذشته و عادات قدیمی‌ای که ریشه‌دار شده‌اند، در خود رشد و پرورش می‌دهیم. گاهی، بهترین راه برای متقاعد کردن خود، در مورد یک تغییر، این است که آن را در واقعیت و به معنای واقعی کلمه امتحان کنید. اقدام عملی، می‌تواند ما را از حاشیه‌های ذهنی بیرون بکشد و به ما این امکان را بدهد که صرفاً به جای تصور سطحی آن‌ها، گزینه جایگزین را تجربه کنیم.

استفاده از CBT برای حذف گفت‌وگوی درونی

وقتی نگاه دقیق‌تری به افکارمان می‌اندازیم، متوجه می‌شویم چه افکار گوناگونی داریم. افراد مبتلا به تفکر بیش‌ازحد، به جای تمرکز بر تنها یک فکر، غرق در جریانی دائمی و متلاطم از تفکر و گفت‌وگوی درونی هستند. انتخاب تنها یک فکر، از این

جریان همیشگی افکار دشوار است. گفت‌وگو با خود را می‌توان به عنوان روایت و تفسیری تقریباً همیشگی تعریف کرد که در طول زندگی و به صورت ذهنی در جریان است. این خودگویی می‌تواند بی‌طرفانه (یعنی فقط ابراز و اظهار کردن)، مثبت (یعنی تشویق احساسات شاد و مقتدرانه) یا منفی (یعنی ایجاد احساس بسیار بد در ما و بر مبنای اهداف این کتاب، یعنی ایجاد اضطراب) باشد.

اما تفاوت بین یک باور بنیادین اشتباه (مثلاً من باید کامل باشم تا دیگران من را دوست داشته باشند) و خودگویی منفی چیست؟

مسلماً این مفاهیم به طور قابل توجهی با یکدیگر هم‌پوشانی دارند. تفاوت اصلی را می‌توان با یک مثال ساده توضیح داد. باور اصلی «من باید کامل باشم تا دیگران من را دوست داشته باشند»، ممکن است منجر به جریان کاملی از یک گفت‌وگوی درونی شود. مانند:

"تو یک بازنده هستی، ببین این طرح چقدر بد پیش می‌رود! من می‌دانستم. وقتی تو این قدر آدم بیخودی هستی، دیگر چه کسی می‌خواهد وقتش را با تو به بطلت بگذراند؟ خب، بسه دیگه، برای خودت تأسف نخور. هیچ‌کس نمی‌خواهد با کسی که این قدر عصبی است، دوست شود. جای تعجب نیست که هنوز مجردی! دست به هر کاری می‌زنی، با شکست مواجه می‌شوی. می‌دانستی؟ چرا این طور است؟ من حتی نمی‌دانم چه مشکلی داری..." و به همین ترتیب.

پرداختن به هر یک از این گفت‌وگوهای منفی، می‌تواند بسیار مخرب باشد، اما با کمی صبر و خودآگاهی می‌توان دریافت که همه آن‌ها از یک باور اساسی ناشی می‌شوند که خود را به روش‌های مختلف نشان می‌دهند. گفت‌وگوی درونی منفی را می‌توان با ویژگی هیجانی آن تشخیص داد. آیا توانستید در گفت‌وگوی درونی فوق، شرم، تردید و خودسرزنشگری را بیابید؟ این طور نیست که این جریان خودگویی نادرست باشد (هر چند که قطعاً نادرست است) اما، تقریباً... خب، معنایش همین

است!

CBT می‌تواند به ما کمک کند تا بتوانیم خودگویی ناشی از عزت نفس بسیار پایین، خودقضاوتگری و شک و تردید را کنترل کنیم. با استفاده از ساختار ABC که قبلاً گفته شد یا یادداشت افکار ناکارآمد، می‌توانیم بفهمیم چه چیزی جریان خودگویی ما را تحریک می‌کند که گاهی یافتنش ممکن است دشوار باشد؛ زیرا می‌تواند آن قدر ناخودآگاه و مداوم باشد که واقعاً ندانیم از چه زمانی «آغاز» شده است. اکنون با استفاده از این یادداشت‌ها ببینید آیا می‌توانید یک موضوع عاطفی را از پشت این گفت‌وگوی درونی بیرون بکشید و به آن باور یا تفکر بنیادینی برسید که آغازگر این افکار است. اغلب هنگام برخورد با خودگویی مزمن و عمیق، جایگزین مناسب همان گزینه احساسی است و نه شناختی. به جای پرداختن به صحت، درستی یا منطق افکاری که در ذهن شما جریان دارد، باید احساسات خود و آنچه را که ورای آن قرار دارد، شناسایی کنید و مستقیماً به آنپردازید. این شخص، در مثال قبلی، نه تنها باید فکرش را این گونه تغییر دهد: «من کامل نیستم، ولی همین جوری هم دوست‌داشتنی‌ام»، بلکه به دنبال احساس عزت نفس ناشی از آن و جایگزینی آن با عشق و دلسوزی نسبت به خود باشد.

خودنویسی: پرورش و تقویت گفت‌وگوی درونی مثبت

این که افکار، احساسات و رفتار همیشه به طرز پیچیده‌ای در هم تنیده‌اند، حقیقت محض است. زبانی که در گفت‌وگو با خود به کار می‌بریم، به اندازه زمانی که با کسی صحبت می‌کنیم، تفاوت ایجاد می‌کند. روشی که ما در دل خود را خطاب می‌کنیم، نه تنها فراتر از افکاری است که به ذهن‌مان می‌رسند، بلکه طرز فکر و عادتی دائمی است.

درست مانند هر رابطه دیگری با گذشت زمان، می‌شود آن را طوری شکل داد که در آن سراسر مهربانی و احترام باشد.

"خودنویسی" فراتر از گفته‌ها و عقاید فردی است و همواره با روشی مطلوب، باعث افزایش گفت‌وگوی امیدبخش و مثبت درونی می‌شود. هنگام صحبت با خود، از چه نوع واژه‌هایی استفاده می‌کنید؟ مثبت یا منفی؟ درست یا نادرست؟ واقع‌بینانه یا غیرواقعی؟ مهربان یا نامهربان؟ مفید یا مضر؟

خودنویسی آگاهانه، راهی برای کنترل گفت‌وگوی درونی ماست. اگر در لحظات هجوم استرس و تفکر بیش‌ازحد، سعی کنید درباره خود بنویسید، ممکن است این کار به مرور زمان برای شما به عادت‌ی مفید تبدیل شود.

کنار مدیتیشن، تجسم هدایت‌شونده یا آرام‌سازی تدریجی عضلانی، می‌توانید از خودنویسی هم بهره ببرید یا آن را با جملات الهام‌بخش و مورد علاقه خود ترکیب کنید تا در لحظات پرتنش آن‌ها را برای خود بخوانید.

وقتی احساس قدرت و شادمانی می‌کنید، خودنوشته‌ای الهام‌بخش برای گفت‌وگو با خود در نظر بگیرید و وقتی مضطرب یا ناراحت هستید، آن را بخوانید تا شما را به مسیر درست برگرداند.

اگر می‌دانید با چه محرک‌هایی دچار تفکر بیش‌ازحد یا گفت‌وگوی درونی منفی می‌شوید، می‌توانید قبل از پاسخ به آن محرک‌ها، به نوشته الهام‌بخش خود رجوع کنید.

به طور مثال سخنرانی عمومی برای شما یک رویداد محرک است برای مقابله با اختلالات شناختی فاجعه‌پنداری و همه یا هیچ، می‌توانید تکنیک‌های تنفس، تجسم آرام‌بخش و گفت‌وگوی درونی را با هم ترکیب کنید: «تو موفق می‌شوی. این سخنرانی پایان جهان نیست و تو چندین بار دیگر آن را به خوبی انجام داده‌ای...» به این ترتیب، خود را آماده کرده و کنترل موقعیت را در دست می‌گیرید.

خودنویسی، مانند هیپنوتیزم، توجه را به همان جایی جلب می‌کند که می‌خواهید. گفت‌وگوی درونی معمولاً ناخودآگاه اتفاق می‌افتد، اما خودنویسی این امکان را به فرد می‌دهد که آگاهانه کنترل را در دست داشته باشد. وقتی آرام و متمرکز هستید،

خودنویسی را تمرین کنید تا زمان هجوم استرس بتوانید آن را به صورت ناخودآگاه پیاده کنید. آن را بنویسید و یا چند عبارت کلیدی برای خود روی دیوار نصب کنید تا آن‌ها را ببینید. پس از مدتی، به تغییرات خلق و خو و افکاری که نوشته‌های شما ایجاد می‌کنند، توجه کنید و همان گونه که پیش می‌روید، تغییرات را لحاظ کنید. شما می‌توانید نوشته‌های زیادی در مورد موقعیت‌های مختلف، محرک‌ها، اختلالات شناختی یا ترس داشته باشید. بدانید که هدف، حذف کامل استرس از امور غیرقابل پیش‌بینی یا چالش‌ها نیست. شما قرار نیست در یک سرزمین رویایی زندگی کنید که همه چیز در آن بدون نقص باشد. برخی استرس‌ها نیز قادرند باعث بهبود عملکرد شما شوند و هم‌چنین انگیزه‌بخش باشند!

نکات فصل

- بسیاری از ما درگیر الگوهای فکری منفی و خاصی هستیم که به راحتی باعث ایجاد اضطراب می‌شوند. اینجا نوعی درمان شناختی و رفتاری ارائه دادیم تا از این طریق بتوانیم این الگوهای منفی را شناسایی کنیم و در عوض الگوهای فکری مثبت را جایگزین‌شان کنیم تا بتوانیم سلامت روان‌مان را تا حد مطلوبی بهبود ببخشیم.
- اولین قدمی که باید برداریم، این است که اختلالات شناختی مختلفی را شناسایی کنیم که ممکن است به دام آن‌ها بیفتیم. برخی از رایج‌ترین آن‌ها، تفکر همه یا هیچ است که در آن همه چیز را به طور افراطی، وحشتناک یا عالی، تعبیر می‌کنیم؛ از نادیده گرفتن نکات مثبت گرفته تا تمرکز بر موقعیت‌های ناخوشایند. این اختلالات، انواع فراوان دارند و ما چندین مورد مختلف را با هم بررسی کردیم.
- در مرحله بعد، به این نکته پرداختیم که در برابر کدام افراد، موقعیت‌ها و محیط‌هایی، چنین الگوهای فکری‌ای سراغ‌مان می‌آیند. از ثبت افکار ناکارآمد

می‌توانیم به عنوان راهی برای پیگیری جزئیات مربوطه استفاده کنیم. هر زمان که احساس کردید در حال لغزش به سمت یک الگوی فکری منفی هستید، لحظه‌ای بیندیشید، مکان، موقعیت یا رویدادهای قبل از آن را شناسایی کنید: این که تفکر مذکور دقیقاً چه و از کدام نوع اختلال بود؟ سپس ببینید که چه واکنش منطقی‌ای باید نشان دهید.

- وقتی ما به درستی اختلالات شناختی را تشخیص دادیم، باید به دنبال راهی باشیم تا بتوانیم این الگوها را تغییر دهیم. یکی از راه‌هایی که برای این کار بسیار مفید است، "آزمایش رفتاری" است. یک کار ساده برای استفاده از این روش، این است که افکار یا باور منفی خود را به وضوح بیان کنید. سپس فرضیه‌ای که مطرح کنید که در آن احتمال اشتباه بودن الگوی فکری وجود دارد. بدین منظور باید ببینید شواهد یا تجربیات گذشته‌ای هستند که ممکن است از طریق آن‌ها ثابت کرد که این باور اشتباه است یا خیر. مشاهداتی انجام دهید که به همین نکته اشاره کند. اگر دلیلی برای شک در باور اولیه خود پیدا کردید آن را تحلیل کرده و بر این اساس الگوی فکری خود را تغییر دهید.

فصل ۶

تنظیم هیجانات و نگرش‌های جدید

در این کتاب، از زوایای مختلف، به مسئله تفکر بیش‌ازحد (که واقعاً یکی از مشکلات اضطراب است) پرداختیم و راهکارهایی برای کاهش تنش و استرس ارائه دادیم؛ از مدیریت زمان و عوامل تنش‌زای زندگی گرفته تا کنترل افکار و احساسات. هدف از تمامی این راهکارها، این نبود که فقط چند نکته و ترفند را خیلی سریع یاد بگیریم (هر چند که همه مفید هستند)، بلکه هدف این است که شما تبدیل به فردی کاملاً جدید شوید، فردی که آرام و تحت کنترل است و با اعتماد به نفس کامل، با زندگی روبه‌رو می‌شود؛ یعنی بر قلب و ذهن خویش آگاه است و بر هر دو تسلط کامل دارد.

واقعاً چه تفاوتی است بین فردی که تحت تأثیر تفکر بیش‌ازحد قرار دارد و کسی که می‌تواند با خونسردی و انعطاف‌پذیری با هر چالش و تنشی روبه‌رو شود؟ همه این‌ها به نگرش فرد برمی‌گردند.

در این فصل تمام روش‌هایی را جمع‌آوری کردیم که قبلاً عنوان شدند تا ذهنیت و دیدگاه فردی را یک جا گرد هم آوریم که اضطراب در وی راهی ندارد.

این منشور^۱ شامل پنج تفکر یا به عبارت دقیق‌تر، پنج نگرش است. شما همیشه می‌توانید انتخاب کنید که آگاه باشید و آگاهی‌تان را به کدام سمت هدایت کنید. امید است که با تمرینات منظم در فصل‌های گذشته، این نگرش‌ها به طور طبیعی در شما ظاهر شوند.

نگرش اول: بر آن چه تمرکز کنید که می توانید کنترل کنید، نه آن چه نمی توانید

تفکر بیش از حد اضطرابی، زمانی نمود پیدا می کند که احساس کنیم ناتوان هستیم و کنترل خود را از دست داده ایم. وقتی ذهن خود را بر موارد غیرقابل کنترل متمرکز می کنیم، طبیعتاً هیچ کاری از دست مان ساخته نیست و احساس ناتوانی می کنیم.

ما تمامی روش هایی را که می توانیم برای اعمال تغییرات از آن ها استفاده کنیم، نادیده می گیریم و در عوض بر مواردی تمرکز می کنیم که اضطراب را برای ما به ارمغان می آورند، بدون آن که هیچ گونه اختیاری برای عمل داشته باشیم. مثل این است که به یک مانع سنگی غیرقابل حرکت فشار بیاورید؛ هل دادن شما کاری از پیش نمی برد، بلکه فقط شما را خسته و روحیه تان را تضعیف می کند. اگر جابه جا نمی شود، یعنی نمی توان آن را جابه جا کرد! پس چرا انرژی و تمرکزمان را بیهوده صرف کنیم؟ چرا انرژی مان را هدر بدهیم، به ویژه وقتی می توانیم آن را جایی صرف کنیم که واقعاً امکان ایجاد تغییر وجود دارد!

درست است، گاهی اوقات دامنه فعالیت بسیار محدود است و شاید فقط امکان انتخاب بین دو گزینه وجود دارد که هیچ کدام را دوست نداریم. با وجود این، شما باید یک انتخاب داشته باشید. اغلب تنها چیزی که می توانید کنترل کنید، خودتان هستید؛ و این خودش بسیار حائز اهمیت است!

به عنوان مثال، شما یک تصادف جزئی در جاده کرده اید و علت این تصادف، سهل انگاری راننده دیگر بوده که هنگام رانندگی مشغول صحبت با تلفن همراه بوده است. او اکنون نه تنها این موضوع را انکار می کند، بلکه به شما ناسزا می گوید و سرتان فریاد می کشد.

هر کسی، به طور طبیعی، در چنین لحظاتی دچار ترس، عصبانیت یا ناراحتی می شود. اما واقعاً از ناراحتی چه چیز عایدتان می شود. از رواقیون پیروی کنید و آن چه را که در کنترل شما نیست، با کمال متانت بپذیرید. بهتر است به جای جر

و بحث، انرژی خود را برای گرفتن اطلاعات از بیمه و یافتن راه‌هایی برای خروج از آن موقعیت صرف و ماشین خود را هر چه سریع‌تر تعمیر کنید.

آیا طرف مقابل‌تان اشتباه می‌کند؟ بله!

آیا رفتار وی آزاردهنده و توهین‌آمیز است؟ شاید!

اما شما نباید به دام این استرس بیفتید، بلکه می‌توانید توهین‌های او را نشنیده بگیرید و به شیوه‌ای عملی و بدون استرس عمل کنید.

نگرش دوم: بر آن چه تمرکز کنید که می‌توانید انجام دهید، نه آن چه نمی‌توانید.

این بخش ما را به سمت نگرش اصلی دوم هدایت می‌کند. اضطراب و تفکر بیش‌ازحد دارای ویژگی‌های عجیبی هستند؛ کاملاً انتزاعی، درونی، مبهم و شامل احتمالات، ترس، حسرت، خاطره و گمان. وقتی به آن‌ها فکر می‌کنید، می‌فهمید که آن‌ها چیزی جز وهم و خیال نیستند. اگر چنین طرز فکری دارید، طبیعی است که احساس ناتوانی کنید؛ گویی فقط به دنیا آمده‌اید تا به جای این که فردی فعال و قوی باشید، منفعلانه دنیا را نظاره کنید و با فکر و خیال‌های آزاردهنده، خود را آزار دهید. در بسیاری از مواقع، تفکر بیش‌ازحد به این دلیل بر ما غلبه می‌کند که ما از انجام کاری می‌ترسیم یا احساس می‌کنیم نمی‌توانیم آن را انجام دهیم یا از پذیرفتن آن امتناع می‌کنیم.

اقدام، تأثیر جدی و آشکاری دارد و فرد را از حدس، گمان و نشخوار فکری استرس‌زا بیرون می‌کشد. اگر بر اقدام تمرکز نکنید یا در مورد آن چه نمی‌توان انجام داد، استرس داشته باشید، انرژی خود را به سمت چیزهایی معطوف می‌کنید که باعث می‌شوند احساس درماندگی و بیهودگی کنید. از آن‌جا که ما بر این احساس ناتوانی تأکید می‌کنیم، چشم خود را بر راه‌های موجود می‌بندیم.

تصور کنید فردی قصد راه‌اندازی یک رستوران دارد. اما تشریفات اداری و قانون‌گذار مانع از اخذ مجوز می‌شود؛ او احساس ناتوانی می‌کند. انگار کل برنامه‌هایش

به هم ریخته‌اند. بنابراین فکر می‌کند که نمی‌تواند کاری از پیش ببرد، این عادلانه نیست، بدبیاری است... و همین باعث استرسش می‌شود.

اما او می‌تواند دیدگاهش را تغییر دهد و از خود بپرسد: «اگر نمی‌توانم این کار را انجام دهم، پس چه کاری می‌توانم انجام دهم؟»
«چرا به جای آن، کافه‌ای باز نکنم؟»

نگرش درست این است که مشکلات و موانع را به فرصتی برای راه حل‌های خلاق تبدیل کنید.

بهترین مخترعان، اغلب به این دلیل به ایده‌های شگفت‌انگیز می‌رسند که برنامه‌های اولیه‌شان همیشه با شکست مواجه شده‌اند. اما اگر روی شکست تمرکز کنید و نه احتمالات جدیدی که این شکست برای تان به ارمغان آورده است، بی‌جهت به خود استرس وارد کرده‌اید.

نگرش سوم: بر آن چه تمرکز کنید که دارید، نه آن چه ندارید

آیا متوجه این مفهوم شدید؟ اعتماد به نفس و رضایت خاطر، حاصل دیدگاهی هستند که به راه حل‌های ممکن و تفاسیر مثبت توجه می‌کند، در حالی که اضطراب، حاصل رویکردی است که فقط خطاها و قصور همه چیز را مد نظر قرار می‌دهد. این، به نوعی، همان دیدن نیمه پر یا خالی لیوان را دیدن است.

تمرکز بر آن چه دارید، می‌تواند روشی باشد برای ایجاد یک چرخش مثبت و سالم در ارزیابی هر موقعیتی. چه منابعی در دست دارید؟ چه چیزهایی اثربخش هستند؟ در واقع، چه چیزهایی دارید که برای آن‌ها باید سپاسگزار باشید؟ اگر این چهارچوب ذهنی را داشته باشید، می‌توانید به راه حل‌ها و فرصت‌های جدیدی برسید. از طرف دیگر، وقتی به چیزهایی که به دست نیاورده‌اید یا کمبودها، مشکلات و گرفتاری‌های خود فکر می‌کنید، تنها چیزی که می‌بینید همین‌ها هستند؛ بنابراین، ممکن است به راه حلی که می‌تواند شما را از رنجش‌هایتان بیرون

بکشد، توجه نکنید، زیرا هیچ وقت روی آن تمرکز نداشته‌اید.

مثالی بسیار ساده: یک نفر می‌خواهد برای کودکی جشن تولدی ترتیب دهد و باید مهمانان زیادی دعوت کند؛ یک کار کاملاً استرس‌زا! در یک حادثه کوچک، یک روی زمین می‌افتد و کاملاً خراب می‌شود. میزبان یا می‌تواند بر این واقعیت تمرکز کند که چه فاجعه‌ای به بار آمده، مهمانی خراب شده است و کیک ندارند یا می‌تواند از این موقعیت یک طنز بسازد و به کمک بقیه، در آشپزخانه کارهای خلاقانه انجام دهد. آن‌ها هنوز شمع، یک هندوانه بزرگ، تزئینات مهمانی و کوهی از آبنبات دارند. چرا یک بازی ترتیب ندهد تا بچه‌ها بتوانند تا پایان بعدازظهر، بهترین پیشنهاد را برای کیک تولد داشته باشند و جایزه بگیرند؟

نگرش چهارم: بر زمان حال تمرکز کنید، نه گذشته و آینده

اضطراب ذهنی را به دام می‌اندازد که در گذشته گیر کرده است، حسرت اتفاق‌هایی را می‌خورد که قبلاً افتاده‌اند (یعنی خارج از کنترل آن‌ها است، اشاره به نگرش اول) یا بیهوده با تصور هزاران اتفاق استرس‌زا در آینده سیر می‌کنند. اما توجه آگاهانه و اقدام کاربردی، متعلق به فردی است که در زمان حال زندگی می‌کند. بنابراین آگاهی خود را به آن‌چه در حال وقوع است، معطوف و فرصت تفکر بیش‌ازحد را محدود کنید. هم‌چنین افکار خود را جایی متمرکز کنید که بیشترین ثمره را برایتان داشته باشد.

در مثالی متفاوت از مثال جشن تولد، به کسانی فکر کنید که قبلاً مورد تجاوز قرار گرفته‌اند، کمبودی دارند، دچار بیماری‌های روانی هستند و در کل، دوران تاریکی را پشت سر گذاشته‌اند و با آن مبارزه می‌کنند. آن‌ها در مرحله‌ای از زندگی خود قرار دارند که نه تنها از اتفاقات پیش‌آمده و اشتباهاتی که انجام داده‌اند پریشان هستند، بلکه از این نگران هستند که این اتفاقات چه قدر می‌توانند در آینده آن‌ها

تأثیرگذار باشد و چه سرنوشتی را برایشان رقم بزنند. فرض کنید فردی پس از سال‌ها درمان و پیشرفت شخصی، با آدم جدیدی در زندگی‌اش آشنا شده و قرار است با هم ازدواج کنند و همه چیز هم بسیار عالی پیش می‌رود. اما وی به جای تمرکز بر این عاشقانه‌های نوپا، غرق در پشیمانی رابطه نافرجام گذشته است. او نگران است که نکند گذشته‌اش، رابطه جدید آن‌ها را تهدید کند و همه ارتباطات آینده برای همیشه با اشتباهات و افسوس‌های گذشته تباه شود.

در تمام این مدت، یک چیز نادیده گرفته می‌شود: این که در حال حاضر و درست در همین لحظه، همه چیز فوق‌العاده است!

برخی از افراد، برای بعضی لحظات در گذشته سوگواری می‌کنند، بدون این که بدانند این امر باعث می‌شود هیچ‌گاه نتوانند قدر لحظات جدید و نابی را بدانند که در حال حاضر دارند و از آن لذت ببرند. چه قدر انرژی و زمان برای نگرانی در مورد آینده‌های احتمالی که هرگز پیش نمی‌آیند، هدر می‌رود و هم‌چنین در تمام این مدت، چه لحظات واقعی و ملموسی تلف می‌شوند؟

نگرش پنجم: بر آن چه نیاز دارید تمرکز کنید، نه آن چه می‌خواهید.

روش تفکر بدون اضطراب، بسیار ساده است. روایت‌های درونی شخصی و خودگویی ما می‌تواند دنیای پیچیده‌ای برای مان بسازد که ارتباط بسیار کمی با دنیای واقعی دارد. یکی از شیوه‌هایی که افکار بیش‌ازحد و استرس‌زا از طریق آن ما را از مسیر اصلی منحرف می‌کنند، این است که درست ندانیم چه چیزی برای خوشبختی و رفاه ما کاملاً ضروری است... و یا این که چه چیزی می‌تواند یک انتخاب خوشایند، اما غیرضروری، باشد.

تمرکز بر نیازها به جای خواسته‌ها به ما کمک می‌کند تا به هسته اصلی مسائل برسیم و آن چه را که واقعاً دارای اهمیت است را در الویت قرار دهیم. تمرکز بر آن چه واقعاً مهم است و کنار گذاشتن آن چه مهم نیست، چندان هم بدون استرس نیست.

بگذارید برای این مورد نیز مثالی بیاورم: مثلاً ممکن است فردی باید برای نقل مکان به منطقه‌ای جدید برنامه‌ریزی کند. وقتی به همه جزئیات خانه‌ای فکر می‌کند که بیشترین تناسب را با شیوه‌های زندگی او دارد، دچار سردرگمی و استرس می‌شود. در نهایت غرق در نشخوار فکری روی جزئیات کوچک و کوچک‌تر می‌شود؛ خانه الف حیاط بزرگی دارد، اما گران‌تر از خانه ب است. با وجود این، به مراکز تجاری نزدیک‌تر است. خانه پ به مراکز تجاری نزدیک‌تر و ارزان‌تر است، اما حیاط ندارد. اما وقتی پارک‌های چوبی‌ای به این زیبایی دارد، آیا باز هم نداشتن حیاط اهمیت دارد؟ و ...

شاید فکر کنید که انتخاب‌های بیشتر و بهتری دارید و در آخر انتخاب بهتری هم می‌کنید. اما در واقع این موضوع می‌تواند شما را از کار بیندازد و معیارهای شما را برای انتخاب کم‌اثر کند. تلاش برای بهبودی بی‌پایان، فرد را بیش از پیش از ارزش‌های اساسی خود دور می‌کند و توجه فرد را به سمت چیزهایی منحرف می‌کند که مهم هستند، اما اساسی نیستند.

در این مثال، فرد می‌تواند دست از این کار بردارد و فهرستی از سه ویژگی ضروری و اصلی خود را برای خانه جدید، پس از نوشتن این ویژگی‌ها، به این نتیجه می‌رسد که نمی‌تواند از قیمت، حیاط و حمام صرف نظر کند. او می‌تواند از ویژگی‌های غیرضروری چشم‌پوشی کند.

تمرکز بر نیازها این امکان را نیز می‌دهد تا در برابر تغییرات، چالش‌ها یا ناامیدی‌ها انعطاف‌پذیرتر باشیم، زیرا می‌دانیم که هر چقدر هم که بزرگ باشند، اما پایان جهان نیستند. اگر بفهمیم که چیزی که می‌خواهیم، نیاز نیست، بلکه صرفاً یک خواسته است، راحت‌تر می‌توانیم رهایش کنیم و اگر به آن نرسیم، باز به مسیر خود ادامه دهیم.

همان‌طور که متوجه شدید، پنج نگرش مبتنی بر این طرز تفکر، در واقع انواع مختلفی از یک موضوع واحد هستند. افرادی که در معرض تفکر بیش‌ازحد و

اضطراب‌زا نیستند، نگرش خاصی به زندگی دارند که مشخصه آن قابلیت تغییر، تمرکز، انعطاف‌پذیری و اقدام کاربردی است. توجه خود را همیشه بر موارد مطلوب معطوف کنید؛ یعنی به‌کارگیری امکانات، منابع و پتانسیل عمل و توانایی همیشگی‌تان برای پیشبرد عمل، به نفع خود و صرف نظر از سختی‌هایی که با آن روبه‌رو می‌شوید.

کنترل هیجان از طریق اقدام مخالف

نگرش‌های فوق، تفکر، درک، رفتار و در نهایت جهان ما را شکل می‌دهند. به‌کارگیری این نگرش‌ها، یعنی تعهدی آگاهانه به مثبت‌نگری، انعطاف‌پذیری، امید، قدردانی، علاقه، صبر و احترام به خود و حتی شاید کمی طنز خوشایند، به عبارت دیگر، تمایز اصلی مربوط به مبحث هیجان است.

وقتی هیجانات‌مان را بشناسیم و بر آن‌ها مسلط شویم، می‌توانیم جالتی از هیجان ذهنی داشته باشیم که بیش‌ترین کمک را به ما می‌کند. تسلط بر خود، یعنی تسلط بر بدن، ذهن و قلب یا همان هیجانات.

روش‌های CBT که در فصل قبل ذکر شدند و هم‌چنین دیگر روش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی که در پیش‌تر به آن‌ها پرداختیم و آموختیم چگونه بدون قضاوت، با هیجانات خود به زندگی ادامه دهیم. اکنون به احساس خود توجه می‌کنیم و آن را می‌پذیریم. این نکته مهمی است؛ تنظیم هیجان با پذیرش آن آغاز می‌شود. ما با نادیده گرفتن احساسات‌مان، نمی‌توانیم هیجانات را بهتر مدیریت کنیم. ابتدا باید نام آن‌ها را یاد بگیریم و سپس کمی بیشتر با آن‌ها آشنا شویم.

روشی که با موفقیت‌های فراوان در زمینه‌های درمانی استفاده می‌شود، "اقدام مخالف" نام دارد که به بیان بسیار خلاصه "انجام دادن کاری، خلاف آن چیزی است که احساس‌تان به شما می‌گوید". البته این به معنای انکار یا مبارزه با احساس واقعی شما نیست. در واقع، برای تمرین این روش، ابتدا باید به این پرداخت که هنگام تفکر بیش‌ازحد، واقعاً چه احساسی را تجربه می‌کنیم (مثلاً ترس، وحشت،

ناراحتی، شرمندگی) و آن را بدون انکار یا تعصب بررسی کنیم. شما قبلاً هم وقتی CBT یا یادداشت افکار ناکارآمد خود را گردآوری می‌کردید، این روش را کمی تمرین کرده‌اید. بخش اول از این فرآیند تنظیم هیجان، بی‌شباهت به سایر تمرین‌های مراقبه نیست، با این تفاوت که شما می‌گذارید احساسات‌تان همانی باشند که هستند. در سکوت و با توجه به تنفس، بدن و هشیاری خود، خیلی راحت خودتان و احساساتی را مشاهده می‌کنید که درون‌تان روی می‌دهند. می‌توانید این کندوکاو و حالت هیجانی خود را با یک مراقبه ذهنی و برنامه‌ریزی شده تلفیق کنید یا آن را به برنامه روزمره صبحگاهی خود اضافه کنید و یا آن را در یک جلسه تجسم تمرین کنید یا هر زمان که احساس می‌کنید با مشکلی روبه‌رو هستید یا این که در وضعیت بحرانی به سر می‌برید، می‌توانید احساس «با خود بودن» و «با احساسات خود همراه بودن» را تمرین کنید.

داشتن هیجان به هیچ وجه بد نیست، به‌ویژه در مورد تفکر بیش‌ازحد، هیجانی که در وهله اول سراغ‌تان می‌آید، ترس است. شما این حق را دارید که همان چیزی را که حس می‌کنید، احساس کنید. با این حال، همان‌طور که قبلاً متوجه شدیم، احساسات با افکار و رفتار ما ارتباط دارند. اگرچه ما چیزی را حس می‌کنیم که آن را احساس می‌کنیم، ولی به این معنا نیست که در مورد نحوه تأثیر این احساسات بر افکار یا رفتارهای مان نظری نداریم.

احساس نهفته در پشت تفکر بیش‌ازحد، احساس ترس است؛ ترس از کنترل خارج شدن، از پا افتادن، شکست، خطر قریب‌الوقوع، وحشت و غیره. این احساسات، همگی وجود دارند. اما به این معنا نیست که درست هستند. مطمئناً به معنای مفید بودن هم نیست! و اگر بدون ترس عمل کنیم، فقط ترس بیشتری در ما ایجاد می‌شود. اما این اختیار را داریم که احساسات خود را نظاره کنیم، ترس خود را احساس کنیم، اما انتخاب کنیم که متفاوت رفتار کنیم. این جاست که روش اقدام

مخالف وارد عمل می شود.

برای مثال، اگر در افکار بیش از حد و نشخوارهای فکری اضطراب برانگیز گیر کرده باشیم، حالت هیجانی ترس می تواند عامل طیف وسیعی از رفتارهای مختلف در ما شود:

ممکن است ما از افراد یا موقعیت ها اجتناب کنیم، ریسک های معقول انجام ندهیم، از کاوش یا کنجکاوی درباره جهان دست برداریم، شکاک یا حتی پارانویایی شویم، کمتر به خودمان و توانایی هایمان فکر کنیم، رویاها و اهداف خود را کوچک بدانیم، موقعیت های دشوار را انکار کنیم، به خاطر ترس از شکست، فرصت های خوب را از دست بدهیم یا شاید دیگران را مقصر مشکلات زندگی خود بدانیم. افکار محدودکننده ای که هنگام ترس و اضطراب تجربه می کنیم، به همان اندازه هم مانع ما می شوند:

«دنیا جای امنی نیست.»

«نمی توان به هیچ کس اعتماد کرد.»

«حتی اگر تمام تلاش خود را بکنی، به نتیجه دلخواهت نمی رسی.»

«این کار ریسک بالایی دارد، آبروی خود را به خطر نینداز.»

«هیچ چیز جدیدی را امتحان نکن، چون اتفاق بدی می افتد.»

می توان به خاطر این احساس ترس، برای خود دلسوزی کرد و تمام آن ها را واقعی و ترسناک دانست، بدون آن که لزوماً آن را تحریک کنیم. به عبارت دیگر، احساس ترس و اضطراب می خواهند همراه باشند، اما به هیچ وجه نمی توانند به تنهایی فرمان مسیر زندگی ما را در دست بگیرند.

نقطه مقابل ترس و اضطراب چیست؟ وقتی این احساسات و رفتارها را کاملاً وارونه کنیم، چه اتفاقی رخ می دهد؟

آن وقت است که اعتماد به نفس و آرامش کسب می کنیم. مشتاقانه به دل موقعیت های جدید می زنیم و از امتحان چیزهای جدید یا پرریسک ترسی نداریم.

ما به دیگران اعتماد می‌کنیم، زیرا در اعماق وجود ابتدا به خودمان اعتماد داریم. ما می‌دانیم که با امتحاناتی که زندگی سر راه ما قرار می‌دهد، قدرت برابری داریم و می‌توانیم از پس آن‌ها برآییم. گاهی اوقات احساس ترس می‌کنیم، اما اجازه می‌دهیم که چالش‌ها، انگیزه و اشتیاق ما را افزایش دهند. سر ما پر است از افکاری مانند «اگر xyz را امتحان کنم، چه می‌شود؟» یا «درست نمی‌دانم چه خواهد شد، اما به هر حال امیدوارم.»

همان‌طور که از طریق جدول CBT توانستیم افکار ناسالم را شناسایی کنیم و سپس به فکر جایگزین‌های بهتری باشیم، روش اقدام مخالف این امکان را می‌دهد تا هیجان اصلی پشت این افکار را شناسایی کنیم و به همین ترتیب می‌توانیم جایگزینی را امتحان کنیم که احساس بهتری به ما می‌دهد. به این صورت:

۱. احساس خود را شناسایی کنید و بپذیرید. آن را بدون قضاوت یا تفسیر تجربه کنید.

۲. به افکاری توجه کنید که عامل این احساس هستند و هم‌چنین رفتارهایی که شما را ترغیب به انجام آن‌ها می‌کنند. آیا این افکار و رفتارها را دوست دارید؟ آیا آن‌ها شما را به علائق و اهداف‌تان نزدیک‌تر می‌کنند و با ارزش‌های شما هم‌خوانی دارند؟ آیا آن‌ها بر شما چیره شده‌اند یا به زیان شما عمل می‌کنند؟

۳. اگر چنین است، احساس مخالف را شناسایی کنید. با ممارست برای کسب این تجربه هیجانی، می‌توانید تا حدی در وضعیت ذهنی خود تعادل ایجاد کنید و افکار و رفتارهای خود را به مسیر سالم‌تری هدایت کنید.

۴. برای مدت زمان معینی (فرقی ندارد پنج دقیقه یا یک روز)، کاملاً به حفظ وضعیت هیجانی مخالف، متعهد باشید. اگر این روند را پشت گوش می‌اندازید، سعی کنید به خاطر داشته باشید که اصلاً چرا این روش را انتخاب کردید. شما باید بهایی را که ممکن است بابت افکار و رفتارهای ناشی از احساسات منفی شدید

می‌پردازید و همچنین وضعیت روحی بهتری را که کسب می‌کنید، در یاد داشته باشید.

۵. نتایج را مشاهده کنید. احساس کنونی خود را با احساسی که قبلاً داشتید، مقایسه کنید و ببینید وقتی خودآگاه تصمیم می‌گیرید احساس متفاوتی داشته باشید، چگونه افکار و اعمال شما تغییر می‌کنند. دفعه بعد که هیجان منفی شدیدی را تجربه کردید، این نتایج را به خاطر بسپارید.

این روش، برای انکار احساسات شما یا سرکوب هیجانات نیست، کاملاً برعکس! روشی است عالی برای شروع تمرین بیشتر، به منظور تنظیم هیجان و کنترل خود و ذهن شما را از افکار و الگوهای رفتاری منفی‌ای آگاه می‌کند که اغلب غیرارادی و مضر هستند. مثالی را به یاد بیاورید که در مورد تصادف رانندگی و برخورد پرخاش‌گرانه راننده دیگر بود. احتمالاً خشم و عصبانیت بر شما غالب بوده است. اما اگر برای جلوگیری و شناسایی آنچه در حال رخ دادن است، آمادگی ذهنی داشته باشید، امکان تغییر آن را دارید. با توجه به این که افکار و رفتارهای احتمالی ناشی از خشم شدید به نفع هیچ‌کس نیست، سعی کنید آگاهانه روش اقدام مخالف را به کار گیرید. به جای آن که با عصبانیت و توهین با راننده عصبانی جر و بحث کنید، آگاهانه تصمیم بگیرید که تا ده دقیقه آینده عصبانی نشوید، فریاد نکشید یا تهمت نزنید. در عوض، با صدایی ملایم صحبت کنید. شدت تنش را کاهش دهید، بی‌طرف بمانید و بدون آن که لزوماً با او موافق باشید، وی را تأیید کنید. خیلی هم غیرممکن نیست، فقط کافی است این کار را به مدت ده دقیقه انجام دهید!

اما در پایان ده دقیقه، پس از این که درگیری به پایان رسید، ممکن است به چند نتیجه برسید: وقتی به احساسی که دارید دقت کنید، متوجه می‌شوید که از آن خشم آنی و برق‌آسا اثری نیست، احساس خوبی دارید از این که چیزی نگفتید یا کاری انجام ندادید که از آن پشیمان باشید؛ و از همه مهم‌تر، ظاهراً احساسی حاکی از آرامش واقعی بر شما حاکم شده است و توانسته‌اید بی‌درنگ از نشخوارهای

ذهنی درباره این اتفاقات نجات پیدا کنید. در حالی که ممکن بود ساعت‌ها از فکر غیرمنصفانه بودن همه چیز عذاب بکشید، اما اکنون فهمیدید که خیلی راحت‌تر است که از آن اتفاق بگذرید و موضوع را فراموش کنید.

همه این موارد، حاصل عصبانیتی است که احساس کرده‌اید. در واقع، شما توانستید به سادگی تصمیم بگیرید که عصبانیت را پس از پایان آن ده دقیقه احساس کنید؛ یعنی آن لحظه‌ای که احساس می‌کردید مناسب‌تر است. این روش، وجود این احساسات را کاملاً تأیید می‌کند، اما این بدان معنا نیست که ما باید هر یک از این احساسات را لحظه‌ای که بروز می‌کند، پذیرا باشیم یا اجازه دهیم آن‌ها چیزی را به ما دیکته کنند که فکر می‌کنیم، می‌گوییم یا انجام می‌دهیم. آیا این راه‌حلی قدرتمند نیست؟

نکات فصل

- اگرچه این کتاب راهکارهای زیادی را برای کمک به شما در مقابله با اضطراب و تفکر بیش‌ازحد ارائه می‌دهد، اما هدف در اینجا فقط یادگیری چند نکته و ترفند نیست؛ بلکه ایجاد تغییر اساسی در نگرش‌ها و ادراک ما، تأثیر بسزایی در این امر خواهد داشت.
- پنج مورد از این نگرش‌ها وجود دارند که باید آن‌ها را جزئی از طرز فکر خود در نظر بگیرید.
- اولین مورد این است که بر چیزی تمرکز کنید که می‌توانید کنترل کنید، نه چیزی که نمی‌توانید. اگر می‌توانید چیزی را تحت کنترل خود داشته باشید، پس دست به کار شوید. اما اگر نمی‌توانید، نگرانی در مورد آن بی‌فایده است. در نهایت هیچ کاری از پیش نمی‌برید. بهترین راهکار این است که آن را بپذیرید و رهايش کنید.
- مورد دوم این است که بر چیزی تمرکز کنید که می‌توانید انجام دهید، نه

چیزی که نمی‌توانید. این مورد، شبیه به مورد اول است، اما تخصصی‌تر. دقیقاً در شرایط معین، چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید و چه کارهایی را نمی‌توانید؟

- نگرش سوم این است که بر داشته‌هایتان متمرکز باشید، نه نداشته‌هایتان. ما اغلب فراموش می‌کنیم که قدردان تمام نعماتی باشیم که در زندگی داریم و با فرو رفتن در حسرت چیزهایی که از دست داده‌ایم، داشته‌هایمان را نادیده می‌گیریم. با این حال، با آگاهانه فکر کردن به چیزهای خوب در زندگی، می‌شود این مسئله را اصلاح کرد. به همین ترتیب، به سمت چیزی که نیاز دارید، بروید و نه چیزی که می‌خواهید. زیرا چیزهایی که می‌خواهید، هرگز به پایان نمی‌رسند و کاملاً دست‌یافتنی نیستند. این مورد باعث می‌شود بر موارد کاملاً ضروری تمرکز کنید.

سرانجام، در زمان حال زندگی کنید، نه در گذشته و نه در آینده؛ زیرا همین اگرا، بهترین راه برای انداختن شما در دام تفکر بیش‌ازحد است.

خلاصه ای از کتاب

- تفکر بیش‌ازحد، دقیقاً به چه معناست؟ این عملکرد زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به تحلیل، ارزیابی و نشخوار فکری افراطی روی می‌آورد و تا حدی در خصوص بعضی مسائل نگرانی به خرج می‌دهد که سلامت ذهن او را تحت تأثیر قرار می‌دهند و دیگر به سادگی قادر نیست از این کار دست بکشد.
- دو منبع برای اضطراب وجود دارند که منجر به تفکر بیش‌ازحد می‌شوند؛ اولین منبع، خود ما هستیم. متأسفانه برخی از ما به صورت ژنتیکی مستعد این هستیم که بیشتر از دیگران مغلوب اضطراب شویم. اما ژنتیک تنها عامل نیست. فرد از روی عادت، به تفکر بیش‌ازحد پناه می‌برد، چرا که تصور می‌کند بدین طریق می‌تواند با مشکل مقابله کند. از آنجا که تفکر بیش‌ازحد، چرخه‌ای است که تمام‌شدنی نیست، مشکل فرد حل نمی‌شود. اما کماکان فکر می‌کند در حل کردن مشکل خود پیشرفت کرده است؛ فرار از این دور باطل دشوار است.
- منبع دیگر اضطراب، محیط پیرامون ماست. از دو جنبه می‌توان این منبع را بررسی کرد. ابتدا باید به محیطی توجه کنیم که بیشترین وقت خود را در آن می‌گذرانیم، مثل خانه یا محیط کار. نحوه طراحی این مکان‌ها اثر بسزایی بر میزان اضطراب ما دارد. اگر شلوغ و به‌هم‌ریخته، کم‌نور یا پرسروصدا باشند، حتماً ما را مضطرب‌تر می‌کنند. جنبه دوم، تجربه‌های گسترده‌تری هستند که در تعاملات اجتماعی فرهنگی خود با دنیا کسب می‌کنیم. مثل تجربه تبعیض نژادی یا تبعیض جنسیتی که فشار عصبی زیادی بر ما وارد می‌کند و باعث افزایش اضطراب‌مان می‌شود.
- تفکر بیش‌ازحد، عواقب منفی زیادی به دنبال دارد. زیان‌های جسمی، روانی و حتی اجتماعی درازمدت در پی دارد که می‌توان از میان همه آن‌ها به

تپش قلب، سرگیجه، احساس خستگی، زودرنجی، عصبانیت، سردرد، تنش عضلانی و غیره اشاره کرد. حال که با تفکر بیش از حد آشنا شدیم، بایست راه مبارزه با آن را هم بشناسیم. راه های زیادی هستند تا استرس ذهن مستعد به این اختلال را کاهش دهند و آرام کنند. این راه ها در عین سادگی، بسیار اثرگذار هستند.

- اولین چیزی که باید به خاطر داشته باشید، ذکر این چهار واژه هستند که برای مدیریت استرس به کار گرفته می شوند: پرهیز، تغییر، پذیرش، سازگاری. پرهیز، دور شدن از چیزهایی است که توانایی کنترل آن ها از دست شما خارج است. بعضی مسائل ارزش تلاش کردن را ندارند و بهتر آن است که از محیط پیرامون شما حذف شوند. اگر قادر به پرهیز کردن از آن ها نبودیم، برای حذف این عامل استرس زا، آن را تغییر می دهیم. اگر نتوانستیم شرایط را تغییر دهیم، چاره ای جز پذیرش آن نخواهیم داشت. در نهایت، اگر هیچ کاری به خاطر شرایط پیش رو از دستمان ساخته نبود، بایست خود را با آن سازگار کنیم و به نوعی با عامل استرس زا کنار بیاییم تا پتانسیل مخرب آن به حداقل برسد.

- شیوه متعارف دیگر، یادداشت های روزانه است. تفکر بیش از حد هزاران هزار فکر را در ذهن به گردش درمی آورد و این، ما را سراسیمه می کند. اما اگر به طور مرتب آن ها را بنویسیم، می توانیم این افکار را تحلیل و ارزیابی کنیم و ببینیم که آیا ارزش در اختیار گرفتن زمان و انرژی ما را دارند یا خیر.

- سومین روش مقابله، شگرد ۵۴۳۲۱ است. این روش، به شدت در ریشه یابی حمله وحشت زدگی مؤثر و با درگیر کردن حواس پنجگانه انجام پذیر است. هر زمان احساس کردید وحشت بر شما غلبه کرده است، به دنبال ۵ چیز قابل دیدن، ۴ چیز قابل لمس کردن، ۳ چیز قابل شنیدن، ۲ چیز قابل بوپیدن و ۱ چیز قابل چشیدن بگردید. مشغول کردن حواس، توجه ذهن را از تفکر

بیش از حد منحرف می‌کند.

- منشأ عمده‌ترین نگرانی‌های انسان، مدیریت ضعیفِ زمان است. ما تمایل داریم مسائلی را در الویت قرار دهیم که ما را درمانده می‌کنند؛ به همین خاطر، دیگر برای کارهایی که از انجام دادن‌شان لذت می‌بریم، زمان نداریم. به ندرت برای گذراندن اوقات فراغت و استراحت کافی وقت می‌گذاریم. ما باید آگاهانه زمانی را برای استراحت در نظر بگیریم تا بتوانیم سطح اضطراب خود را کاهش دهیم. این نکات را رعایت کنید: تهیه فهرست باید‌ها و نباید‌ها، اولویت‌بندی آن‌ها بر اساس علاقه و تبدیل اهداف بزرگ به اهداف کوچک.
- روش‌های دیگری نیز هستند که می‌توانند به ما در مدیریت بهتر زمان کمک کنند. یکی از این روش‌ها، پردازش درون‌داد آلن نام دارد. اینجا هر درون‌دادی، یک محرک خارجی است. آنچه بر عهده ماست، تجزیه و تحلیل و توجه به واکنش‌هایی هر چند کوچک، نسبت به مسائلی چون تماس‌ها، ایمیل‌ها و غیره است. سپس باید بهترین راه را انتخاب کنیم تا با توجه به پاسخ‌های موجود، بهترین روش را برگزینیم و به محرک‌های اصلی دست پیدا کنیم.
- راه دیگر، استفاده از اهداف هوشمندانه است: مشخص بودن هدف، قابل اندازه‌گیری بودن هدف، قابل دستیابی بودن هدف و مناسب بودن هدف. در این روش، باید اهداف خود را با جزئیات بسیار دقیق ذکر کنید تا بفهمید دقیقاً چه کاری باید انجام دهید. سپس معیارهایی برای سنجش چگونگی دستیابی به این هدف تعیین کنید. از این نکته اطمینان حاصل کنید که هدف شما قابل دستیابی است. باید ارزیابی کنید که این هدف چقدر به ارزش‌های شما نزدیک است؟ رسیدن به این هدف، چه چیزی را در زندگی شما برآورده می‌کند؟ در نهایت برای دستیابی به این هدف، محدودیت زمانی معقولی تعیین کنید.
- گاهی ممکن است احساس کنیم که استرس غیرقابل کنترلی بر ما غالب

شده است. در چنین مواقعی، می‌توانید به کمک روش‌های این فصل از این حالت خارج شوید.

- آموزش اتوژنیک، اولین روش بود. هدف از این روش، این است که از طریق شش تمرین متفاوت بر افکار و احساسات خود کنترل داشته باشیم. برای تمرین اولین روش، مکانی راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. سپس همان‌طور که آهسته و پیوسته نفس می‌کشید، جمله‌ای الهام‌بخش بگویید: «من کاملاً آرام هستم.» همان‌طور که این عبارت را تکرار می‌کنید، وضعیت اعضای بدن‌تان را بررسی کنید. اگرچه شاید تسلط بر این روش کمی طول بکشد، اما ساده است و می‌توان در هر مکان و هر زمانی برای کسب آرامش از آن بهره برد.

- روش دوم، تخیل هدایت‌شونده نام دارد. در این روش نیز در موقعیت راحتی قرار بگیرید و با استفاده از قدرت تخیل و با درگیر کردن حس‌های مختلفی چون بویایی، شنوایی و غیره، مکان و یا داستانی دلپذیر و الهام‌بخش برای خود بسازید تا در مواقع هجوم استرس‌های لحظه‌ای، به آن مکان و به آن داستان پناه ببرید. این نکته را در نظر بگیرید که هر چه داستان‌تان جزئیات بیشتری داشته باشد، برای ذهن باورپذیرتر است و در نتیجه آرامش بیشتری پیدا می‌کنید.

- آخرین روش، «آرام‌سازی تدریجی عضلانی» است. این راهکار مبنی بر این نظریه است که آرامش جسمانی، منجر به آرامش روانی می‌شود. پس هدف این است که عضلات خود را با کشیدگی عضلانی آرام کنید. برای شروع این روش نیز ابتدا در یک موقعیت راحت قرار بگیرید و انقباض را از سر انگشتان پا یا برعکس شروع کنید. قسمت به قسمت، جلو بروید. در این روش، از نظر جسمانی، بیشتر قسمت‌های بدن را به آرامش دعوت می‌کنید.

- بسیاری از ما درگیر الگوی فکری منفی خاصی هستیم که به راحتی باعث

ایجاد اضطراب می‌شود. اینجا درمان شناختی رفتاری را ارائه دادیم تا از این طریق بتوانیم این الگوهای منفی را شناسایی کنیم. در عوض الگوهای فکری مثبت را جایگزین کنیم تا بتوانیم سلامت روانی‌مان را تا حد مطلوبی بهبود بخشیم.

- اولین قدمی که باید برداریم، این است که اختلالات شناختی مختلف را شناسایی کنیم که ممکن است به دام آن‌ها بیفتیم. برخی از رایج‌ترین آن‌ها، تفکر همه یا هیچ است که در آن همه چیز را به طور افراطی وحشتناک یا عالی تعبیر می‌کنیم؛ از نادیده گرفتن نکات مثبت گرفته تا تمرکز بر داستان‌های ناخوشایند. فهرست بلندی از این اختلالات هست که احتمالاً چندین مورد را با هم نشان می‌دهد.

- در مرحله بعد، به این مسئله پرداختیم که این الگوهای فکری، در برابر کدام افراد، موقعیت‌ها و محیط‌هایی سراغ‌تان می‌آیند. از ثبت افکار ناکارآمد، می‌توانید به عنوان راهی برای پیگیری جزئیات مربوطه استفاده کنید. هر زمان که احساس کردید در حال لغزش به سمت یک الگوی فکری منفی هستید، لحظه‌ای مکث کنید و مکان، موقعیت یا رویدادهای قبلی را شناسایی کنید. این فکر دقیقاً چه بود و از کدام نوع اختلال بود؟ سپس ببینید که چه واکنش منطقی‌ای باید نشان دهید.

- زمانی که ما به درستی اختلالات شناختی را شناسایی کردیم، باید به دنبال راهی باشیم تا بتوانیم این الگوها را تغییر دهیم. یکی از راه‌های بسیار مفید، «آزمایش رفتاری» است. یک کار ساده برای استفاده از این روش، این است که افکار یا باور منفی خود را به وضوح بیان کنیم. سپس فرضیه‌ای را عنوان کنیم که احتمال اشتباه بودن آن الگوی فکری را نشان می‌دهد. ببینیم که آیا شواهد یا تجربیات گذشته‌ای داریم که ممکن است از طریق آن ثابت کنیم که این باور اشتباه است. به دنبال مشاهداتی باشیم که به همین نکته اشاره

کنند. اگر دلیلی برای شک در باور اولیه خود پیدا کردیم، آن را تحلیل کنیم و بر این اساس، الگوی فکری خود را تغییر دهیم.

- اگرچه این کتاب، روش های زیادی برای کمک به شما در مقابله با اضطراب و تفکر بیش از حد ارائه می دهد، اما هدفش فقط یادگیری چند نکته و ترفند نیست. ایجاد یک تغییر اساسی در نگرش ها و ادراک ما، تأثیر بسزایی در این امر خواهد داشت. پنج مورد از این نگرش ها را بیان می کنیم تا آن ها را جزئی از طرز فکر خود درآوریم.

- اولین مورد این است که بر آن چه تمرکز کنید که می توانید کنترل کنید، نه آن چه نمی توانید. اگر می توانید چیزی را تحت کنترل خود داشته باشید، پس دست به کار شوید. اما اگر نمی توانید، نگرانی در مورد آن بی فایده است. در نهایت هیچ کاری از پیش نمی برید. بهترین راهکار این است که آن را بپذیرید و رهاش کنید.

- مورد دوم هم این است که بر آن چه تمرکز کنید که می توانید انجام دهید، نه آن چه نمی توانید. این شبیه به همان مورد اول است، اما کمی تخصصی تر. باین مسئله فکر کنید که دقیقاً در شرایطی معین، چه کارهایی را می توانید و چه کارهایی را نمی توانید انجام دهید؟

نگرش سوم این است که بر داشته هایتان متمرکز باشید، نه نداشته هایتان. ما اغلب فراموش می کنیم که قدردان تمام نعماتی باشیم که در زندگی داریم و با فرو رفتن در حسرت چیزهایی که از دست داده ایم، داشته هایمان را نادیده می گیریم. با این حال، با آگاهانه فکر کردن به چیزهای خوب در زندگی، می شود این مسئله را اصلاح کرد. به همین ترتیب، به سمت آن چه نیاز دارید بروید و نه آن چه که می خواهید؛ زیرا چیزهایی که می خواهید، هرگز به پایان نمی رسند و کاملاً دست یافتنی نیستند.

این امر باعث می‌شود بر موارد کاملاً ضروری تمرکز کنید. سرانجام، در زمان حال زندگی کنید، نه در گذشته و نه در آینده؛ زیرا همین اگرها، بهترین راه برای انداختن شما در دام تفکر بیش‌ازحد است.

پایان.

Stop Over_



**Nick
Trenton**

Stop Overthinking

.....

شاید برایتان پیش آمده که افکاری ناخوانده به سراغتان بیاید، احساس بدی به شما دست می‌دهد و سپس دچار تشویش و اضطراب می‌شوید. به این گونه افکار وسواس گونه، فکروخیال اضافی یا زیاده‌اندیشی می‌گویند. زیاده‌اندیشی به معنای تفکر است. اما نه تفکر مفید و سودمند، تفکری که بیش از هرچیز انسان را مضطرب می‌سازد. زیاده‌اندیشی به معنی تفکر در امور پیش پا افتاده است. قدرت اندیشه موهبتی ستودنی است. با این وجود زیاده‌اندیشی فقط و فقط قدرت مغز را به تحلیل می‌برد. زیاده‌اندیشی درست زمانی رخ می‌دهد که کنترل جریان زندگی از دست ما خارج شده است. بسیاری از افراد می‌گویند که بدون آن که بخواهند در معرض این افکار قرار می‌گیرند. در این کتاب ساده و کاربردی ۲۳ راهکار به شما آموزش داده می‌شود تا از شر این افکار مزاحم خلاص شوید، اضطراب و استرس کمتری داشته باشید، اجازه خودنمایی به افکارمنفی را در ذهنتان ندهید و به جای حسرت فرصت‌های از دست رفته گذشته و اضطراب فردا، در لحظه حال زندگی کنید.

thinking