

۲۳ روش کاهش فشار روانی، بستن راه هزارتوی افکار منفی،
پاکسازی ذهن و تمرکز بر زمان حال

زیاد فکر نکنید



بیتا قوچانی

نیک ترنتون

زیاد فکر نکنید

۲۳ روش کاهش فشار روانی، بستن راه هزار توی افکار منفی،
پاکسازی ذهن و تمرکز بر زمان حال

نویسنده: نیک ترنتون

ترجمه ی بیتاقوچانی

انتشارات



سرشناسه	: ترنتون، نیک Trenton, Nick
عنوان و نام پدیدآور	: زیاد فکر نکنید: ۲۳ روش کاهش فشار روانی، متوقف کردن هزار پیچ افکار منفی، پاکسازی ذهن، و تمرکز بر زمان حال / نیک ترنتون؛ [مترجم] بیبا قوچانی؛ ویراستار: برهمند.
مشخصات نشر	: تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۱۶۰ص: جدول.
شابک	: 978-622-6672-72-6 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Stop overthinking: 23 techniques to relieve stress, stop declutter your mind, and focus on the present, 2021. negative spirals,
عنوان دیگر	: ۲۳ روش کاهش فشار روانی، متوقف کردن هزار پیچ افکار منفی، پاکسازی ذهن، و تمرکز بر زمان حال.
عنوان دیگر	: فکرهاى زیاد را متوقف کنید: تکنیک مفید برای رهایی از استرس، متوقف کردن دورهای، تسلسل منفی، آزاد کردن ذهن و تمرکز بر زمان حال.
موضوع	: فشار روانی - کنترل Stress management فشار روانی - پیشگیری Stress (Psychology) - Prevention
شناسه افزوده	: قوچانی، بیبا، ۱۳۵۷- مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF رده بندی دیویی: ۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۱۴۱۴۷ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

خواندن کتاب خوب،

به منزله‌ی همنشینی با مردم شریف است

دکارت

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل اول: افراط‌اندیشی درباره‌ی بیش‌از‌حد فکرکردن

نیست.

مرد جوانی به نام جیمز را تصور کنید. جیمز مهربان، باهوش و نسبت به خود آگاه است - شاید آگاهی‌اش نسبت به خود کمی هم زیاد باشد. جیمز همیشه نگران چیزی است، و امروز قدری دلواپس سلامتی‌اش است که توجه او را به خود جلب کرده. او آنلاین جست و جو می‌کند، و مدام بیشتر نگران احتمالات می‌شود. سپس درنگ می‌کند و خودش را می‌نگرد و با خود می‌اندیشد: "احتمالاً بیش از حد به مسائل فکر می‌کنم."

پس دیگر نگران سلامتی‌اش نمی‌شود --- و به تدریج نگران افکارش درباره‌ی سلامتی‌اش می‌شود. شاید واقعاً به درمان نیاز داشته باشد. اما درمان از چه نوعی؟ افکارش همراه با او می‌گریزند و خیلی زود با خود بر سر انتخاب گزینه‌های مشورت مجادله می‌کند، با خود به بحث می‌پردازد، خود را به محاکمه می‌کشد، از خودش دفاع می‌نماید، خودش را مورد پرسش قرار می‌دهد، و مشغول نشخوار فکری خاطرات، حدس‌ها و ترس‌های بی‌پایانش می‌شود.

تأمل می‌کند و به خود می‌نگرد. از خود می‌پرسد: "آیا این حالت چیزی شبیه اضطرابه؟ آیا یه حمله‌ی عصبیه؟ یا شاید روان‌پریشی دارم و هنوز نمی‌دونم." او فکر می‌کند هیچ‌کس دیگری مانند او به خاطر هیچ و پوچ غصه نمی‌خورد، درست است؟ در واقع، لحظه‌ای که این فکر را داشت، سرش پر بود از مثلاً میلیون‌ها مورد از تمام مواردی که افراد از او انتقاد کرده‌اند.

سپس ذره‌بینی روی تمام نقص‌هایش می‌گیرد، و به تدریج هریک از آنها را در ذهن خود دوباره احیا می‌کند، با این پرسش که چرا این‌گونه است، با این واقعیت که نمی‌تواند فقط قدری "بی‌خیال" به نظر برسد، شکنجه می‌شود. پس از گذشت ساعتی از این ماجرا، با ناامیدی متوجه می‌شود که دیگر قادر نیست در مورد مسئله‌ی سلامتی خود تصمیم بگیرد، و دائماً احساس افسردگی می‌کند، در طوفانی از گفت‌وگوهای منفی درونی غرق

می‌شود، جایی که بارها و بارها به خودش می‌گوید، همیشه همین اتفاق می‌افتد، او هرگز مشکلات خودش را برطرف نمی‌کند، و بیش از حد عصبی است... .

اوه! فهمیدنش سخت است که چطور تمام این عذاب و رنج ذهنی فقط از آنجا آغاز شد که جیمز فهمید خال عجیب و غریبی روی شانه‌اش دارد!

همه‌ی ما در دنیایی بسیار پیچیده، پر جنب‌وجوش، و بسیار وابسته به مغز، زندگی می‌کنیم. افراط‌اندیشی باعث می‌شود غرایز شناختی روزمره‌مان در معرض تحریک‌پذیری شدید قرار گیرد. افراط‌اندیشی هنگامی اتفاق می‌افتد که فرایندهای اندیشیدنمان از اختیار خارج می‌شود، و باعث پریشانیمان می‌شود. تجزیه و تحلیل بی‌پایان زندگی و خویشتن معمولاً ناخواسته، توقف‌ناپذیر و خودویرانگر است. مغز ما به طور معمول، در حل مشکلات و واضح‌تر درک کردن امور به ما یاری می‌دهد- اما افراط‌اندیشی به‌عکس عمل می‌کند.

اگر آن را نگرانی، اضطراب، فشار روانی، نشخوار فکری یا حتی وسواس هم بنامید، ویژگی مشخص افراط‌اندیشی این است که افتضاح است، و به هر حال کمکی به ما نمی‌کند. افراط‌اندیشی سنتی اغلب خود را تقویت می‌کند یا تا ابد در چرخه‌هایی ادامه می‌یابد، و این افکار مزاحم به نظر می‌رسند.

آیا از افراط‌اندیشی رنج می‌برید؟ گاهی اوقات، تشخیص اینکه این امر، در واقع مشکل شما نیست، سخت به نظر می‌رسد، زیرا افراط‌اندیش‌ها در متقاعد کردن خود در خصوص فراگیر بودن نگرانی اکنونشان، بسیار خوب عمل می‌کنند... تا زمانی که نگرانی فراگیر بعدی جایگزین آن شود. افراط‌اندیشی بدون شک می‌تواند علامت یا نشانه‌ی دیگر موقعیت‌های سلامت روان، مانند اضطراب تعمیم‌یافته یا افسردگی باشد، اما حقیقت این است که شما بدون این شرایط هم، ممکن است فردی افراط‌اندیش باشید.

افراط‌اندیشی فعالیت ذهنی بسیار مضرّی است، فرقی نمی‌کند که این فعالیت تجزیه و تحلیل، قضاوت، نظارت، مراقبت، یا نگرانی باشد- یا مانند مورد جیمز، همه‌ی این موارد را شامل شود!

خواهید فهمید که افراط‌اندیشی برای شما یک مشکل محسوب می‌شود، اگر:

غالباً از لحظه لحظه‌ی افکار خود آگاهید
درگیر فرااندیشه‌اید، یعنی درباره‌ی افکارتان فکر می‌کنید
سخت تلاش می‌کنید که افکار خود را هدایت نمایید
از افکار خودجوش ناراحتید یا آنها را دوست ندارید و اغلب احساس
می‌کنید برخی افکار ناخواسته‌اند

فکر کردن برایتان اغلب حس مبارزه میان محرک‌های رقابتی را دارد
بارها درباره‌ی افکارتان سؤال می‌کنید، در موردشان به تردید می‌افتید،
آنها را تحلیل می‌کنید یا مورد قضاوت قرار می‌دهید.
در بحران‌ها، غالباً خود یا افکارتان را منشأ مشکل می‌دانید
تمرکزتان بر درک افکارتان است و کارکردهای درونی ذهنتان را
می‌کاوید

در تصمیم‌گیری مشکل دارید و اغلب درباره‌ی انتخاب‌هایتان تردید
می‌کنید
نگرانی‌ها و دلمشغولی‌هایتان زیاد است

بارها و بارها متوجه می‌شوید که گرفتار الگوهای افکار منفی شده‌اید
اغلب احساس می‌کنید نمی‌توانید دفعات متعدد به یک فکر بازگردید،
حتی اگر مربوط به گذشته باشد و بنابراین، دیگر نمی‌توان برای آن
کاری کرد

متوجه خواهید شد که برخی از موارد فوق احتمالاً ویژگی‌های خوبی
محسوب می‌شوند- آیا همه‌ی ما نمی‌خواهیم آگاهی و ذهن آگاهی
بیشتری را پرورش دهیم؟ آیا دانستن علت واکنش‌های غیرارادی و
طرح سؤال‌های بزرگ از خود برای تصمیمات بهتر خوب نیست؟ جان
کلام افراط‌اندیشی در نام آن است- یعنی بیشتر، بالاتر و فراتر از آنچه
برایمان مفید است فکر می‌کنیم.

اندیشیدن نعمت شگفت‌انگیزی است. توانایی تأمل، تجزیه و

تحلیل، و حتی بررسی فرایندهای اندیشه‌ی خود، مسلماً تعیین‌کننده‌ترین ویژگی منحصربه‌فرد انسان، و دلیل بسیاری از موفقیت‌های ماست. اندیشه، دشمن به‌شمار نمی‌رود. مغز ما ابزار فوق‌العاده سودمندی است، اما وقتی در اندیشیدن افراط می‌کنیم، قدرت آن را از بین می‌بریم.

دلایل آشفتگی ذهنی و رنج

اگر مغز این چنین شگفت‌انگیز و تفکر این قدر مفید است، پس چرا غرق شدن در افراط‌اندیشی برای افراد تا این حد رایج و در واقع آسان است؟ افراد (احتمالاً آنان که بیش از حد فکر می‌کنند) در طی سال‌ها نظریه‌های خود را ارائه داده‌اند: شاید افراط‌اندیشی عادت‌ی بد، یا ویژگی‌ای شخصی باشد، یا بیماری‌ای روانی به حساب آید که می‌توان آن را درمان کرد. در واقع، دلایل افراط‌اندیشی فرد اغلب می‌تواند به وسواس، موضوع مورد علاقه‌ی افراط‌اندیشان، تبدیل شود. "من چرا چرا این طوری هستم؟"

در صورتی‌که این کتاب را انتخاب کرده‌اید، به احتمال زیاد از اینکه تسلطی بر مغز خود ندارید، ناراحت شده‌اید. اما راه‌حلهایی وجود دارند، راه‌هایی برای رهایی از فشار روانی و تباهی، و جهت‌گیری به سوی جریان‌هایی شفاف‌تر و آرام‌تر. با این حال، نخستین چیزی که باید به آن توجه کرد، موردی مهم است: **علل افراط‌اندیشی به ندرت در کانون توجه آن قرار می‌گیرد.** این به چه معناست؟ در مثال جیمز، افراط‌اندیشی او ربطی به خال گوشتی پشتش ندارد، که ترسناک به نظر می‌رسد. به انتخاب روان‌شناس مناسب یا چیزی که آن شخص بیست و سه سال پیش به او گفته است، یا احساس گناه او به این دلیل که آدم بدی است، هیچ ربطی ندارد.

همه‌ی این افکار نتیجه‌ی افراط‌اندیشی است. وقتی در دام نشخوار فکری می‌افتیم، این‌گونه به نظر می‌رسد که مشکل، افکارند. به خومان می‌گوییم: "اگه فقط بتونم این چیزهایی رو که اذیتم می‌کنه مرتب کنم، می‌تونم استراحت کنم و همه‌چیز روبه‌راه می‌شه." اما البته، حتی اگر آن مورد حل شود، مورد دیگری سریعاً جایگزین آن می‌گردد. به این دلیل که این امر هرگز علت افراط‌اندیشی نبوده، بلکه نتیجه‌ی آن بوده است.

بسیاری از افراط‌اندیشان تحت فرمان مغزی بیش‌فعال قرار دارند، دقیقاً به این دلیل که تشخیص نمی‌دهند در واقع چه چیز در حال رخ دادن است. آنها از حل "مشکل" عاجز شده‌اند،

در حالی که متوجه نیستند که مشکل در واقع، ارزیابی آنها از مشکل است. بنابراین، شاید دست به دامن برخی راه‌حل‌های مفروض شوید و نیروی اندک خود را صرف آن راه‌حل‌ها نمایید، فقط برای اینکه بفهمید دقیقاً به همان اندازه‌ای فشار روانی دارید که از ابتدا داشتید. چنانچه به برخورد موفقیت‌آمیز با افراط‌اندیشی امید داریم، به جای اینکه از بطنِ نشخوار فکری خودمان روی این مشکل کار کنیم، باید یک گام به عقب بازگردیم. در بقیه‌ی مطالب این کتاب، قصد داریم با این فرض پیش برویم که وقتی در مورد افراط‌اندیشی صحبت می‌کنیم، از اضطراب حرف می‌زنیم. افراد می‌توانند بدون تشخیص اختلال اضطراب در آنها، در فکر کردن افراط کنند. اما در فصل‌های بعد، ما به اضطراب به عنوان دلیل اصلی (چرایی)، و به افراط‌اندیشی به مثابه تأثیر (یا چگونگی)، خواهیم پرداخت. پس، منشأ اضطراب کجاست؟

آیا علت، خود شماست؟

تحقیقات درباره‌ی علل اضطراب در حال انجام گرفتن است. فرضیه‌های رقیب نشان می‌دهند که اضطراب مسئله‌ای مربوط به شخصیت است، یا پرسشی است در باب پیش‌زمینه‌ی زیستی-چیزی که شما از والدین به همان‌اندازه مضطرب خود به ارث برده‌اید. اضطراب غالباً با دیگر اختلال‌ها پیدا می‌شود، هم روانی (مانند افسردگی) و هم جسمانی (مانند سندرم [۱] روده‌ی تحریک‌پذیر). اما در گروه‌های خاصی نیز مشاهده شده است؛ مثلاً زنان آن را بیشتر تجربه می‌کنند، و عواملی مانند رژیم غذایی، سبک زندگی به همراه فشار روانی، شوک روحی گذشته و حتی فرهنگ، نقش دارند.

مارکوس ای. ریچل [۲] متخصص علوم اعصاب، که اصطلاح «شبکه‌ی حالت پیش‌فرض» را ابداع نمود، به این معنی که مغز می‌تواند زمانی که مشخصاً کاری انجام نمی‌دهد، به جای هرکاری که انجام می‌دهد، به آن فکر کند. هنگامی که مغز مشغول انجام دادن کاری نیست، درباره‌ی جایگاه خود در جهان به تأمل می‌پردازد، و خاطرات و اطلاعات اجتماعی را به نفع افزایش

بقا پردازش و بازپردازش می‌کند. به این ترتیب، می‌توان گفت که مغز برای بقا تکامل یافته است، نه برای شاد بودن.

در اینجا منظور این است که این «وقفه»ی ذهنی برای پردازش بیشتر به کار می‌رود- خواه چیزی برای پردازش باشد یا نباشد.

به گفته‌ی میچیو کاکو [۳]، فیزیکدان، «مغز انسان ۱۰۰ بلیون رشته‌ی عصبی دارد، هر رشته‌ی عصبی با ده هزار رشته‌ی عصبی دیگر در پیوند است. نشستن روی شانه‌هایتان پیچیده‌ترین موضوع در دنیای شناخته‌شده است.» و وقتی تمامی قدرت پردازش هیچ کار بهتری برای انجام دادن ندارد، نشخوار فکری رخ می‌دهد!

بنا بر یافته‌های مقاله‌ی ۲۰۱۰ منتشرشده توسط کیلینگزورث [۴] و گیلبرت [۵]، مغز در نهایت به همان اندازه که برای آنچه رخ داده وقت می‌گذارد، به همان اندازه هم برای تأمل بر آنچه رخ نداده زمان صرف می‌کند. جالب‌تر اینکه، انجام‌گرفتن این کار معمولاً به ناخشنودی منتهی می‌شود. بنا بر یافته‌های مقاله‌ی ۲۰۰۸ بروید [۶] و دیگران در مجله‌ی بررسی رفتار علوم اعصاب [۷]، فعال‌سازی شبکه‌ی حالت پیش‌فرض [۸] در افرادی که از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند، در واقع بیشتر از سایرین است. یا آیا باید آن را به این معنی تفسیر کنیم که افرادی که فعال‌سازی شبکه‌ی حالت پیش‌فرض بیشتری دارند، بیشتر در معرض افسردگی هستند؟

افراد درباره‌ی پول، کار، خانواده‌ها و روابط، درباره‌ی بزرگ‌ترشدن، یا رویدادهای زندگی تنش‌زا مضطرب می‌شوند. اما از سوی دیگر، آیا این موارد دلایل اضطراب و افراط‌اندیشی‌اند، یا نتیجه‌ی آن؟ از این گذشته، بسیاری از افراد به فشار مالی یا خانوادگی زیادی دچار می‌شوند، اما احساس اضطراب یا افراط‌اندیشی ندارند، و دیگران مضطرب می‌شوند، در حالی که از بیرون به نظر نمی‌رسد که چیزی باعث این احساسات شده باشد.

ما برای آزمودن و پی‌بردن به پژوهش‌های فراوان، این رویکرد را می‌پذیریم که تمام این نظریه‌ها جایگاه خود را دارند، و اینکه اضطراب چندوجهی است- به این معنی که از ترکیبی از دلایل مختلف ناشی می‌شود که خود آن دلایل روش‌های جالبی

برای تعامل دارند. نخستین دلیل مهم اضطراب شما می‌تواند بخش ماهیت پرسش «طبیعت یا ذات در برابر پرورش و اکتساب» باشد. به بیان دیگر، اگرچه ممکن است در لحظه این احساس را نداشته باشید، اما دلیل اصلی اضطراب می‌تواند به عوامل ذاتی شما به عنوان یک فرد، منتهی شود.

بیاید با توصیف رایج اضطراب آغاز کنیم: ژنتیک [۹]. حقیقت این است که هیچ متخصصی با قاطعیت مطلق نتوانسته دلیل ژنتیکی واحدی برای اضطراب شناسایی کند. با این حال، پژوهشگران مؤلفه‌ای ژنتیکی را کشف کرده‌اند. پوروس [۱۰] و دیگران در مقاله‌ی ۲۰۱۹ خود با عنوان روان‌پزشکی مولکولی [۱۱]، معتقد بودند که کروموزم شماره‌ی ۹ حامل ژن‌های مرتبط با افزایش اضطراب است. اما داشتن این ژن‌ها قطعاً به این معنا نیست که مبتلا به اضطراب هستید.

در ادامه‌ی مقاله توضیح داده می‌شود که اختلالات اضطرابی دارای میزان وراثت‌پذیری ۲۶ درصدی است- این به آن معناست که ۲۶ درصد تنوع ابتلای افراد به اختلالات اضطرابی توسط ژنتیک توضیح داده می‌شود. من مطمئنم که شما هم موافق این هستید که این میزان توزیع اندک است- پس ۷۴ درصد دیگر چه می‌شود؟ دلیل آن محیط شما و عواملی مانند پیشینه‌ی خانوادگی‌تان، تجربه‌های گذشته، و سبک زندگی حال حاضرتان است. این نوع پژوهش‌ها ممکن است دشوار باشد، زیرا وقتی به آن می‌اندیشید، دو راه برای به ارث بردن اضطراب از والدیتان وجود دارد- یکی از راه ژنتیک، اما راه دیگر، تربیتی که دریافت می‌کنیم، تجربه‌های سازنده‌ی پیشین و از این دست مواردند. به این ترتیب، جدا کردن عوامل تأثیرگذار ژنتیکی از عوامل رفتاری مشکل است.

در صورتی که والدینی دارید که به اختلال اضطراب دچارند، احتمال ابتلا به آن در شما بیشتر است، اما باز هم یک مسئله‌ی احتمالی وجود دارد: «ژن‌های اضطراب» که شما را به سرنوشت محتومی سوق دهند که از آن راه فرار نباشد، وجود ندارند. حتی امروزه شواهدی موجود است که نشان می‌دهد با بالا رفتن سن و تغییر محیطمان، از تأثیرات ژن‌هایمان کاسته

می‌شود. چنانچه از هرگونه عوامل خطر خاص و مستعد آگاه باشید، همیشه می‌توانید مدیریت اضطراب را بیاموزید، در مورد آن کاری کنید، و خوب زندگی نمایید.

امروزه حوزه‌ی اپیژنتیک [۱۲] به ما می‌گوید، ژن‌ها تنها بخشی از داستان‌اند. ما با دی‌ان‌ای‌هایی متولد می‌شویم که می‌توانند بعدها در ضمن رویدادهای زندگی و تعاملات محیطی تغییر یابند. ژن‌های مشخص می‌توانند از طریق پردازش مولکولی، فعال یا غیرفعال شوند که یکی از آنها متیل‌دارکردن [۱۳] است. پژوهشگران حوزه‌ی اپیژنتیک، نه تنها دریافته‌اند که تجارب زندگی می‌تواند بیان رمزگشایی ژن‌ها را از طریق متیل‌دارکردن بی‌اثر کند، بلکه این الگوی متیل‌دارکردن می‌تواند در واقع از نسل‌ها نیز عبور کند.

آیا افراط‌اندیشی، ژنتیکی است؟ بله. اما دلیل آن فقط ژن‌ها نیستند. وزن زندگی هنوز هم در کفه‌ی آن ۷۴ درصد سنگین‌تر است، به این معنی که محیط احتمالاً نقش پررنگ‌تری دارد. در مورد ژن‌هایمان کار چندانی از دستمان ساخته نیست، اما در مورد هرچیز دیگری، کارهای زیادی از دستمان برمی‌آید.

علاوه بر ژنتیک، ریشه‌های دیگر اضطراب نیز در ما وجود دارند. بسیاری از ما از روی عادت افراط‌اندیشیم، زیرا این توهم را به ما می‌دهد که درباره‌ی مشکلی که بیش از حد به آن فکر می‌کنیم، کاری انجام می‌دهیم. بنابراین، اگر جیمز نگران سلامتی‌اش است، طبیعی است که افراط‌اندیشی بی‌پایان او درباره‌ی راه‌حل‌ها و دلایل مختلف، این‌گونه به نظر برسد که او در تلاش رسیدن به اصل موضوع است. اما حقیقت این است که افراط‌اندیشی غالباً به جایی ختم نمی‌شود، زیرا افراط‌اندیشان در دام چرخه‌ی تجزیه و تحلیل، رد کردن، و بازنگری امکانات مختلف گرفتار می‌شوند. مانند خارش است که از بین نمی‌رود. شما می‌توانید جایی را که می‌خارد، برای احساس رهایی لحظه‌ای بخاراندید، اما صرف‌نظر از اینکه این خاراندن چقدر می‌تواند احساس خوبی به شما بدهد، خود این خاریدن متوقف نمی‌شود.

دلیل دیگر سختی فرار از این چرخه‌ی بی‌رحم، این است که

اضطرابی که دلیل افراط‌اندیشی ماست، به روش‌های هوشمندانه و آزاردهنده‌ای عمل می‌کند؛ به بدترین ترس‌های ما دامن می‌زند. احتمالاً متوجه شده‌اید که افراط‌اندیشی شما توسط برخی از محرک‌های بسیار خاص تشدید می‌شود. این مسئله می‌تواند ناامنی‌های شما در مورد قابلیت‌های فردی، ارتباطاتتان با افراد خاص، سلامت جسمانی یا روانی شما، و مانند آن، باشد. در واقع، تلاش برای سرکوب افکار، وقتی سرکش می‌شوند، اغلب به پیامد معکوس می‌انجامد. به تدریج، درباره‌ی چیزی که نگران آن بودید، حتی بیشتر هم فکر می‌کنید. این وضعیت ممکن است موقعیتی به نظر برسد که در آن احساس عجز و ناتوانی دارید؛ اما سپس در این کتاب، درباره‌ی روش‌هایی بحث خواهیم کرد که با استفاده از آنها بتوانید از این چرخه خارج شوید.

در پایان، عادات روزانه‌ی ما می‌توانند اضطراب‌های ما را پرورش دهند و به افراط‌اندیشی به روش‌های نامحسوس اما مهمی منتهی شوند. عادات به‌ظاهر بی‌ضرر، مانند بازبینی رسانه‌های اجتماعی در اکثر مواقع، خوب غذا نخوردن و یا تغذیه‌ی ناکافی، ننوشیدن آب کافی، داشتن چرخه‌ی خواب نامناسب و مانند آن، می‌توانند تمایل ما را به افراط‌اندیشی تشدید کنند. از تمام عواملی که تا بدین‌جا ذکر کردیم، موارد اخیر را تقریباً راحت‌تر از بقیه می‌توان به اختیار درآورد. با این حال، منبع بعدی اضطراب به این سادگی تحت اراده‌ی ما نخواهد بود.

آیا علت، محیط شماست؟

ژنتیک شما ممکن است پوست بسیار روشنی به شما داده باشد که در آفتاب بیشتر از پوست افراد دیگر بسوزد، اما در واقع سوختن یا نسوختن شما به تصمیم ژن‌های شما بستگی ندارد - به آفتاب بستگی دارد! به همین ترتیب، ژن‌های ما به طریقی زمینه را در ما فراهم می‌کنند، اما خود زندگی بزرگ‌ترین نقش را در به‌وجود آمدن و دوام اضطراب دارد. به بیان دیگر،

زمینه‌ی ژنتیکی + رویدادهای سبب‌ساز پرتنش = افراط‌اندیشی.

دیدگاه سنتی قبلاً این بود که اختلالات روانی صرفاً در فردی ظهور می‌کند که آنها را داشته باشد. برای مثال، «عدم

تعادل‌های شیمیایی» در مغز. اما ما امروزه می‌دانیم که اضطراب و شرایط سلامت روان مرتبط با آن مطمئناً می‌تواند از زندگی در دنیای بسیار پرتنش ناشی شود.

فشار روانی چیز بدی نیست. «فشار روانی مثبت» یا فشار روانی خوب، نوعی فشار روزانه‌ی طبیعی است که الهام‌بخش ماست، ما را سرپا نگه می‌دارد و به چالش می‌کشد تا بهتر باشیم. با این حال، وقتی فشار روانی بسیار زیاد است، تأثیر معکوس دارد و تنها در راستای از بین بردن منابع روان‌شناختی ما عمل می‌کند و باعث می‌شود احساس کنیم نمی‌توانیم با آن کنار بیاییم. در سوی دیگر این پیوستار، فقدان کامل محرک نیز می‌تواند دلیل فشار روانی ما باشد. این نوع فشار روانی به نام فشار روانی ناشی از کسالت و بی‌انگیزگی [۱۴]، زمانی رخ می‌دهد که آن قدر که باید توسط محیطمان به چالش کشیده نمی‌شویم. این امر فقط نشان می‌دهد که برای شکوفا شدن، به محیط خالی از فشار روانی نیاز نداریم، به محیطی نیاز داریم که به شکلی بهینه متناسب با نیازهای ما باشد.

فشار روانی و اضطراب به هم شبیه نیستند. دکتر سارا ادل‌من [۱۵] روان‌شناس توضیح می‌دهد که فشار روانی چیزی در محیط است، فشار اضافی روی ما؛ در حالی که اضطراب، تجربه‌ی درونی ما از این فشار است. همه‌ی ما به رویداد پرتنش یکسان، واکنش متفاوت نشان می‌دهیم، زیرا همه‌ی ما منابع درونی و آستانه‌های متفاوت داریم و واکنش‌های ما می‌تواند شامل عواطف دیگر (مانند خشم یا افسردگی) و علائم جسمانی (مانند بی‌خوابی، مشکلات گوارشی یا عدم تمرکز) باشد.

زنده‌بودن پرتنش است. تجربه‌ی فشار، چالش یا ناراحتی، بخش طبیعی دنیای روزمره‌ی ماست. اما اگر مزمن باشد، و توان ما در مقابله و پیشرفت را از بین ببرد، آن‌گاه خودمان را درمانده، افسرده و مبتلا به اختلال اضطراب می‌یابیم. واکنش ستیز یا گریز بدن تکامل یافته است تا ما را ایمن نگه دارد- اما ما هرگز قصد نداشتیم به طور نامحدود در حالت فزاینده‌ی برانگیختگی بمانیم. اگر شما به کسی که بالقوه زمینه‌ی زیستی

یا روان‌شناختی افراط‌اندیشی دارد، فشار روانی مزمن وارد کنید، این به معنای دستورالعمل فرسودگی و درماندگی است.

فشارهای کاری، بجه‌های پرتوقع، ارتباطی که از نظر عاطفی فرساینده است، فشار روانی بی‌پایان چرخه‌ی خبرهای بیست و چهارساعته، سیاست، تغییر آب و هوا، حقیقتِ سروصدا کردن همسایه‌ی طبقه‌ی بالا، کمبود خواب، غذای بسیار ناسالم، شوک‌های روحی که سال گذشته برایتان رخ داد، مانده‌حساب بانکی اندک و ... جای تعجب نیست که بسیاری از ما کاملاً احساس درماندگی می‌کنیم.

کیت کندلر [۱۶] پژوهشگر و گروهش دریافته‌اند که اختلال افسردگی اصلی و اضطراب تعمیم‌یافته به شدت با رویدادهای شوک‌برانگیزی که یک ماه پیش برایتان رخ داده، مانند سوگواری، طلاق، تصادفات، جنایت یا حتی مواردی مانند واقعه‌ی فقر یا نژادپرستی پیوند دارد. بنابر یافته‌های چندین پژوهش دیگر (مانند پژوهش براون [۱۷] و فینکلهور [۱۸]، ۱۹۸۶) یکی از بزرگ‌ترین پیش‌فرض‌های اختلالات روانی در بزرگسالی، حدوث شوک روحی، سوءاستفاده‌ی جنسی یا بی‌توجهی در کودکی است. در سال ۲۰۰۰، کریستین هلم [۱۹] و دیگران نشان دادند که سوءاستفاده‌ی جنسی در کودکی، تأثیر «حساس کردن» زنان را به فشار روانی در بزرگسالی به همراه دارد، به این معنی که واکنش روان‌شناختی به فشار روانی، در واقع در مقایسه با افراد دیگر افزایش می‌یابد.

وقتی به عوامل محیطی فکر می‌کنیم، به طور کلی، بر رویدادها یا بخش‌های اصلی تجربه‌هایمان که در افراط‌اندیشی نقش دارند تمرکز می‌کنیم. بسیاری از این موارد در بالا ذکر شده‌اند، اما عوامل محیطی در مفهومی دیگر نیز بر ما مؤثرند؛ و آن محیط‌های بی‌واسطه‌ای است که بخش زیادی از وقتمان را در آن مکان‌ها می‌گذرانیم - مانند خانه و دفتر/ محل کار. چگونگی ترکیب و چیدمان این فضاها می‌تواند تأثیر زیادی در احساس اضطراب ما داشته باشد.

چنانچه تا به حال جمله‌ی «اتاق‌ت را تمیز کن!» را به عنوان

توصیه‌ای برای مقابله با فشار روانی شنیده‌اید، به همین دلیل است. آشفتگی، چه در خانه و چه در محل کار، معمولاً دلیل مشخص اضطراب است، زیرا ناخودآگاه به عنوان بازتابی از خودتان عمل می‌کند. مواردی مانند کیفیت نور، بوها و صداهایی که در معرض آنها هستید، رنگ دیوارها، و افرادی که همراه با شما این فضاها را اشغال کرده‌اند، همه‌ی اینها، بسته به چگونگی مدیریت شدنشان، می‌توانند باعث ایجاد یا کاهش اضطراب و سطح‌هایی از فشار روانی شوند. ممکن است از میزان تأثیر نور خوب، رایحه‌های خوشایند و دیوارهایی با رنگ‌های آرامش‌بخش بر سطح اضطرابتان، شگفت‌زده شوید. بنابراین، فقط مؤلفه‌ی ژنتیک نیست که مسئول این امر است؛ رویدادهای زندگی، و عوامل تنش‌زای محیطی می‌توانند ما را در صورت وقوع اضطراب، آسیب‌پذیر کنند. برای بازگشت به مثال قبلمان، حتی افرادی با ژن‌های پوست تیره و مقاوم در برابر آفتاب، اگر پیوسته در معرض آفتاب شدید قرار گیرند، در نهایت باز هم آفتاب‌سوخته می‌شوند.

برای آنکه استعاره‌مان را کمی بیشتر منتقل کنیم، دوباره فردی را با پوست روشن و مستعد آفتاب‌سوختگی تصور کنید. ممکن است آنها با «ژن‌های آفتاب‌سوختگی» نفرین شده باشند، اما می‌توانند در رفتارشان گزینش‌های آگاهانه‌ای نیز انجام دهند (مثلاً کرم ضد آفتاب دارای پنجاه درجه‌ی محافظت در برابر نور خورشید، روی صورتشان بمالند). به این ترتیب، آنها آگاهانه تصمیم می‌گیرند که تأثیرات محیط را تعدیل کنند و مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرند. این مثال ما را به مورد دیگری می‌رساند، سومین جنبه‌ی ایجاد فشار روانی: رفتار و نگرش خودمان.

عامل مخفی: الگوهای ذهنی ما

مبحث طبیعت در برابر پرورش، در واقع حل شده است: هیچ‌کدام به تنهایی تعیین‌کننده نیستند، اما هر دو چرا، مخصوصاً هردو با هم. تجربه‌ی اضطراب به ارتباط میان موارد زیر محدود می‌شود:

ویژگی‌ها و حساسیت‌های ژنتیکی و زیستی منحصربه‌فرد ما، و

اتفاق‌ها، فشارها و شرایطی که در محیط خارج به آنها برمی‌خوریم

اما همه‌ی ما می‌توانیم در میزان تمایل خود به بررسی این ارتباط، درک، و مدیریت آگاهانه‌ی آن، متفاوت باشیم.

مورد نهایی و قدرتمند تعیین‌کننده در تجربه‌ی اضطراب، سبک شناختی منحصربه‌فرد ما، چهارچوب‌های ذهنی‌مان، و رفتاری است که این موارد به ما القا می‌کنند. برای مثال، شما ضمن انتخاب این کتاب، درگیر تأثیر آن بر زندگیتان هستید که صرفاً طبیعت یا پرورش نیست.

داستانی که درباره‌ی زندگی‌هایمان می‌گوییم، شیوه‌ای که امور را حس می‌کنیم، گفت‌وگوی درونی‌مان، و احساسی که به هویت خود داریم، فصل مشترک میان طبیعت و پرورش است. همان‌طور که قدما گفته‌اند، «بار اهمیتی ندارد، مهم چگونه حمل کردن آن است». احساس شما درباره‌ی پرتنش یا طاقت‌فرسا بودن یک رویداد، چگونگی تفسیر و درک آن رویداد را تعیین می‌کند، مانند اینکه چگونه فعالانه با آن برخورد می‌کنید، مثلاً چه انتخاب‌هایی دارید.

دو فرد می‌توانند از یک موقعیت یکسان، ارزیابی‌های بسیار متفاوتی داشته باشند- این ارزیابی است که باعث تجربه‌های آنها می‌شود، نه خود موقعیت. برخی از ارزیابی‌های زندگی به راحتی به پیامدهای پرتنش بیشتری می‌انجامند. اگر شما از آن دسته افراد هستید که، برای مثال، منبع نظارت خارج از خود دارید (مثلاً زندگی خود را واقعاً در اختیار خویش نمی‌بینید، اما تحت تأثیر بخت، احتمال و دیگر افراد قرار می‌گیرید)، آن وقت احتمالاً به جای آنکه موقعیت جدید خاصی را چالشی هیجان‌انگیز ببینید، آن را تهدید می‌شمارید؛ و زمانی که به خود بگویید این یک تهدید است، طوری رفتار می‌کنید که انگار تهدید است- و مضطرب می‌شوید.

این موقعیت را در نظر بگیرید: گربه‌ی سیامی [۲۰] ژن‌هایی دارد که ویژگی رنگ پوشش آن را موجب می‌شود. اگرچه، ژن‌ها

تغییرناپذیر نیستند، در عوض نمایان شدنشان با محیط در ارتباط است، زیرا به دما حساسند. این ژن‌ها در مناطق سردتر بدن (نوک دم، بینی، گوش‌ها و پاهای قهوه‌ای) «به کار می‌افتند» و در مناطق گرم‌تر از کار می‌افتند. اگر یک بچه‌گره‌ی سیامی را در آب و هوای سرد پرورش دهید، رنگ آن قهوه‌ای تیره‌تر می‌شود. در آب و هوای خنک‌تر، روشن‌تر به نظر خواهد رسید. بنابراین، دو گربه با ساختار ژنتیکی یکسان، به گونه‌نمای [۲۱] متفاوتی، یعنی نمود روان‌شناختی این ژن‌ها، می‌انجامند.

اگر پرورش‌دهنده‌ی گربه‌ی سیامی، به این دلیل که گربه‌هایی با رنگ پوشش روشن‌تر می‌خواهد، تصمیم بگیرد آنها را به آب و هوای گرم‌تری ببرد، می‌توانیم بگوییم که رنگ حاصل‌آمده صرفاً، نه به علت ژن‌هاست، نه محیط. در واقع، رنگ حتی نتیجه‌ی تعامل میان این دو هم نیست، بلکه به متغیر سومی مربوط است: آگاهی پرورش‌دهنده از چگونگی عملکرد رنگ در گربه‌های سیامی، و اقدام عمدی و هدفمند وی برای حصول به نتیجه‌ی مطلوبش.

ادراک‌ها، دیدگاه‌ها، حسی که نسبت به خود دارید، جهان‌بینی و الگوهای شناختی شما، همگی به تفسیرتان از رویدادهای خنثی کمک می‌کنند. ما نه به فشار روانی، بلکه به ادراکمان از فشار روانی، واکنش نشان می‌دهیم؛ و این ادراک‌ها بعدها از طریق عمل در دنیا واقعیت می‌یابند، که می‌توانند در نهایت آن نگرش‌ها و جهان‌بینی‌ها را تقویت کنند.

در فصل‌هایی که در ادامه می‌آید، توصیه‌ای برای چگونگی تغییر در ژنتیک (که غیر ممکن است) یا چگونگی رهایی از فشار روانی در محیط (که احتمالش اندکی بیشتر است، اما فقط اندکی) نخواهید یافت.

در عوض، بر تمام مواردی تمرکز می‌کنیم که اکنون توانایی انجام‌دادنشان را دارید تا چشم‌انداز دیدگاه خود را نسبت به مدیریت بهتر اضطراب و افراط‌اندیشی تغییر دهید.

افرادی که بیش از حد فکر می‌کنند، اغلب برای افراط‌اندیشی خود «دلایل» ژنتیکی و محیطی دارند، اما در پایان ارزیابی منحصربه‌فرد آنهاست که همه چیز را به روش پرتنش ویژه‌ای

گرد هم می‌آورد. عقیده‌ی شما درباره‌ی نیروهای ذاتی و مهارت‌هایتان، وقتی به فشار روانی پایدار می‌انجامد، چیست؟ دنیا و چالش‌های آن را چگونه می‌بینید، و درباره‌ی نحوه‌ی آشکارشدن همه‌چیز، چقدر حرف برای گفتن دارید؟ عادات روزانه‌ی شما به چه شباهت دارد؟ آیا عزت‌نفس‌تان در وضعیت خوبی است؟ خط‌قرمزهایتان چگونه است؟ این موارد همه‌ی آن چیزهایی است که می‌توانیم تغییر دهیم.

در ادامه‌ی این کتاب، قصد داریم به نمونه‌های عملی و عینی چگونگی گنجاندن درمان رفتاری-شناختی در زندگی خود نگاهی بیندازیم. با روش‌های درست می‌توانیم دیدگاه‌های خود را از نو قالب‌بندی کنیم و رفتار خود را تغییر دهیم، که این امر ما را از افراط‌اندیشی بازمی‌دارد و در عوض باعث می‌شود از مغزمان بهتر استفاده کنیم. نگاهی خواهیم افکند بر شیوه‌های توانمندکردن احساس اختیار و نیرومندسازی خود، ایجاد امید و هیجان به جای ترس، مدیریت فشار روانی و هدایت زندگی خود، به جای اینکه احساس نمایید زندگی‌تان شما را هدایت می‌کند.

پیش از آنها به سراغ روش‌ها برویم، بیایید ببینیم اگر به این روش عمل نکنیم، چه چیزی در معرض خطر خواهد بود، و خوشبختی خود را به دستان خود بسپاریم.

عواقب افراط‌اندیشی

آیا جیمز را در قسمت‌های پیشین این فصل به یاد می‌آورید؟ ما فقط برای یک یا دو ساعت نگاه مختصری به مغزش انداختیم، اما تصور کنید جیمز هستید، با مغزی که ظاهراً هرگز خاموش نمی‌شود. شاید همین حالا هم می‌دانید که این موقعیت چه حسی دارد. باوجود این، اغلب افراد نگرانی و افراط‌اندیشی را - چون صرفاً از جنس فکرنده- ذاتاً مضر تصور نمی‌کنند، این‌گونه نیست؟

اشتباه است- اضطراب پدیده‌ای فیزیولوژیکی، ذهنی، روان‌شناختی، اجتماعی و حتی روحی است. هیچ جنبه‌ای از زندگی وجود ندارد که افراط‌اندیشی توأم با اضطراب بر آن تأثیر نداشته باشد. هنگامی که تهدیدی دریافت می‌کنید، محور اچ پی

ای (هیپوتالاموس، هیپوفیز، فوق کلیوی) شما تحریک می‌شود. مغز شما باعث سرازیر شدن انتقال‌دهنده‌های عصبی و هورمون‌ها در بدن می‌شود، که سپس تأثیرات جسمانی دارند- این همان پاسخ ستیز یا گریز است که بدن را برای نجات از تهدید دریافت شده مهیا می‌کند. کارین [۲۲] و دیگران (۲۰۲۰) مقاله‌ای منتشر کرده‌اند که به اختصار توضیح می‌دهد که دستگاه اچ پی ای، به هنگام خارج شدن از تنظیم، چگونه می‌تواند شکل‌دهنده‌ی سنگ بنای چندین وضعیت روان‌پزشکی مرتبط باهم باشد. همچنین، آن مقاله به تأثیرات فیزیولوژیکی طولانی‌مدت فشار روانی اشاره‌ای نکرده بود. از منظر دستگاه‌ها، فشار روانی پدیده‌ی پیچیده‌ای است که همه‌چیز، از سلامت و عملکرد اندام‌ها و غدد درون‌ریز ما گرفته، تا رفتارهای سازگارانه، تجربه‌های ذهنی روحیه‌مان، و دنیای وسیع‌تری را که بخشی از آن هستیم، در بر می‌گیرد. بنابراین، «اینها فقط در ذهن شما» نیست،- همه‌ی اینها در بدن، رفتارشان و در دنیای شماست!

تأثیرات جسمانی بلندمدت و کوتاه‌مدت، شامل:

تپش قلب، سردرد، حالت تهوع، انقباض عضلات، خستگی، خشکی دهان، احساس سرگیجه، افزایش میزان تنفس، درد عضلانی، لرزش و انقباض، تعریق، اختلال در گوارش، از بین رفتن نظام ایمنی و مشکلات مربوط به حافظه. بدن شما برای تحمل لحظات کوتاه فشار روانی حاد طراحی شده بود، اما فشار روانی مزمن (فشار روانی مداوم) می‌تواند به تدریج باعث مشکلات مزمن برای سلامت، مانند بیماری قلبی- عروقی، بی‌خوابی، اختلالات هورمونی و امثال آن شود. در صورتی که رخداد جسمانی روزمره‌ی فشار روانی، طولانی‌مدت باشد، آثار جسمانی می‌تواند در بقیه‌ی عمرتان پیامدهایی به‌همراه داشته باشد.

آثار ذهنی و روان‌شناختی عبارت‌اند از:

فرسودگی و خستگی، کج‌خلقی، اضطراب، زودرنجی، عدم توانایی در تمرکز، کمبود انگیزه، تغییرات در میل جنسی و اشتها، کابوس، افسردگی، احساس از اختیار خارج شدن، بی‌اعتنایی و از این

دست موارد. فشار روانی می‌تواند الگوهای فکری منفی و گفت‌وگوهای درونی مضر را تشدید کند، اعتماد به نفسمان را کاهش دهد، و انگیزه‌هایمان را نابود سازد.

نگران‌کننده‌تر از این، افراط‌اندیشی می‌تواند کاملاً درکتان را از وقایع در زمان تغییر دهد، شخصیتتان را به گونه‌ای شکل دهد که خطرگریزتر، منفی‌تر و کم‌تحمل‌تر به نظر برسید. وقتی همواره به امواج فشار روانی تمایل داشته باشید، در واقع در لحظه‌ی حال آگاهانه حضور ندارید، تا زندگی را همان‌گونه که هست تجربه کنید. به دلیل تمرکز بی‌وقفه‌تان بر امری که ممکن است اشتباه پیش رود، یا امری که اشتباه پیش رفته است، احساسات بالقوه‌ی بی‌شماری را از لذت، قدردانی، ارتباط و خلاقیت، از دست می‌دهید.

این به آن معناست که احتمال اندکی وجود دارد که راه‌حل‌های خلاقانه را برای مشکلات تشخیص دهید، فرصت‌های جدید را ببینید و بر روی آنها سرمایه‌گذاری کنید، و به راستی قدردان تمام اموری باشید که برایتان درست پیش می‌روند. اگر به طور مداوم در سطح پایینی از حالت ترس و نگرانی باشید، تفسیر هر مواجهه‌ی جدیدی از آن صافی می‌گذرد، و آنچه تفسیر می‌شود، ماهیت آن نیست، بلکه نگرانی شما برای چیزی است که می‌توانست باشد.

آثار اجتماعی و محیطی گسترده‌تر عبارت‌اند از:

آسیب به روابط نزدیک، عملکرد ضعیف در محیط کار، بی‌تابی و تحریک‌پذیری در برابر دیگران، کناره‌گیری اجتماعی، و گرفتار شدن در رفتارهای اعتیادآور و مضر. فردی که به طور مداوم فشار روانی و اضطراب دارد، به تدریج همه‌ی معنا و لذت زندگی را از دست می‌دهد، برنامه‌ای ندارد، نمی‌تواند با دیگران با خیرخواهی و شفقت رفتار کند و اشتیاق خود را به زندگی از دست می‌دهد. وقتی ذهن کسی بیش از حد شلوغ باشد، خودجوشی، شوخ‌طبعی یا گستاخی بسیار اندکی نیز در او وجود خواهد داشت. این‌گونه نیست؟

همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، ابعاد جسمانی، ذهنی و

محیطی، همگی در تعامل اند تا رخداد واحدی از افراط‌اندیشی و اضطراب ایجاد نمایند. برای مثال، چنانچه به طور مداوم بیش از حد فکر می‌کنید، کورتیزول و دیگر هورمون‌های مربوط به فشار روانی، بدن‌تان را فرا خواهد گرفت. این وضعیت می‌تواند باعث کج‌خلقی‌تان شود، و در واقع موجب گردد حتی بیشتر هم فکر و خیال کنید، به فشار روانی می‌افزاید، و احساس‌تان را نسبت به خود و زندگی‌تان تغییر می‌دهد. سپس ممکن است تصمیمات بدی (مانند بیدار ماندن تا دیروقت، خوردن غذاهای ناسالم، دوری کردن از مردم) برای خود بگیرید که چرخه‌ی فشار روانی‌ای را که در آن قرار دارید، تشدید می‌کند. ممکن است در کارتان عملکرد بدی داشته باشید، کارها را به تعویق بیندازید و ناگزیر به خودتان نگرانی بیشتری وارد کنید، و مشکلات دیگری از این قبیل.

فشار و تنش محیطی خنثی هستند- تا زمانی که آنها را از الگوهای ذهنی خود عبور ندهیم و حضورشان را باور نکنیم، مشکل نیستند. وقتی به نشخوار فکری و افراط‌اندیشی مبتلا می‌شویم، می‌توانیم فشار روانی زندگی روزمره را به امری طاقت‌فرسا و منفی تبدیل کنیم. وقتی بیش از حد فکر می‌کنیم، در درون هزارتوی اضطراب گرفتار می‌شویم، که عادت بدی را تشدید می‌کند که بر تمام حوزه‌های زندگی، ذهن، جسم و روحمان آثاری ویرانگر به‌جا می‌گذارد.

اگر افراط‌اندیشی به عادت‌ی مادام‌العمر تبدیل شود، ممکن است به این باور برسید که اساساً بخشی از شخصیت شماست، اما مایوس نشوید- تغییر امکان‌پذیر است، و همه‌ی اینها از زمانی آغاز می‌شود که در واقع از نقش افراط‌اندیشی در زندگی‌تان آگاه باشید. افراط‌اندیشان نسبت به بقیه‌ی افراد امتیازی دارند: آنها معمولاً باهوش و آگاهند، قادرند برای خود اقدام مفیدی انجام دهند- چنانچه فقط بتوانند این مسئله را بپذیرند که افراط‌اندیشی دیگر برایشان کاربردی ندارد.

تمایلات و درجات مختلف تاب‌آوری در همه‌ی ما وجود دارد. همه‌ی ما در محیط به طرق مختلف در معرض فشار روانی قرار

داریم، اما زمینه‌ای که بیشتر از همه می‌توانیم آن را در اختیار بگیریم، چگونگی ارزیابی تجربه‌های خود و پیش‌رفتن است. افراط‌اندیشی حالتی طبیعی نیست، و ضرورتی هم ندارد. رفتار مخربی است که اگر بخواهیم، می‌توانیم به خواست خود آن را متوقف کنیم. فشار روانی حقیقت زندگی است، اما افراط‌اندیشی اختیاری است! هرکس با تمرین می‌تواند عملکرد مغز را به نفع خود حفظ کند، امور را متفاوت ببیند، و در روند تحلیل‌بردن تدریجی اضطراب و فشار روانی دائمی، پافشاری کند.

نتایج

افراط‌اندیشی دقیقاً به چه معناست؟ افراط‌اندیشی زمانی است که شما بیش از اندازه تحلیل می‌کنید، ارزیابی می‌کنید، نشخوار فکری می‌کنید، و نگرانی‌تان درباره‌ی مواردی مشخص به حدی است که به تدریج بر سلامت روانتان تأثیر می‌گذارد، زیرا نمی‌توانید از این کار دست بردارید.

دو منشأ اصلی اضطراب وجود دارند که به افراط‌اندیشی منتهی می‌شوند. نخستین مورد خود ماییم. متأسفانه، برخی از ما به طور ژنتیکی بیشتر از دیگران مستعد مضطرب بودنیم. اگرچه، ممکن است ژنتیک تنها عامل نباشد. ممکن است از روی عادت افراط‌اندیش باشیم، زیرا به ما این احساس را می‌دهد که تا اندازه‌ای در حال مقابله با مشکلی هستیم که بیش از حد به آن فکر می‌کنیم. این اتفاق نمی‌افتد، زیرا افراط‌اندیشی هرگز پایان نمی‌یابد، اما ما باز هم فکر می‌کنیم که پیشرفت‌هایی کرده‌ایم. این وضعیت به چرخه‌ی معیوبی تبدیل می‌شود که گریز از آن مشکل است.

علت دیگر اضطراب محیط ماست. این عامل دو جنبه دارد. نخست، باید به محیط‌های بی‌واسطه‌ای که بیشتر وقت خود را در آنها می‌گذرانیم، مانند خانه و دفتر کارمان، توجه کنیم. شیوه‌ای که این فضاها طراحی شده‌اند، می‌تواند اثر بسیار بزرگی بر سطح اضطراب ما داشته باشد. اگر به هم‌ریخته، کم‌نور، و پرسروصدا باشند، ما را بیشتر مضطرب می‌کنند. جنبه‌ی دوم،

تجربه‌ی گسترده‌ای است که در موقعیت اجتماعی- فرهنگی خود از طریق تعاملاتمان با جهان داریم. مواردی مانند رخداد نژادپرستی یا جنسیت‌گرایی ممکن است باعث فشار روانی شود و به اضطراب فزاینده بینجامد.

افراط‌اندیشی پیامدهای منفی بسیاری به همراه دارد. این موارد عبارت‌اند از: آسیب‌های جسمانی، ذهنی، و حتی اجتماعی، که می‌توانند به مشکلات بلندمدت تبدیل شوند. برخی نمونه‌ها، تپش قلب، سرگیجه، احساس خستگی مفرط، تحریک‌پذیری، فشار عصبی، سردرد، انقباض عضلانی و مانند آنها، هستند.

فصل دوم: فرمول کاهش فشار روانی و حتی چیزی

بیشتر از آن

خب، تصویری از چیستی افراط‌اندیشی نقش نمودیم، و اینکه معمولاً چه چیزی ورای آن است و چگونه می‌تواند احساس تندرستی ما را در زندگی به تحلیل ببرد. همچنین دیدیم که کلید پذیرش مسئولیت، تغییر الگوهای ذهنی و شیوه‌ی تفکرمان نسبت به جهان است. باید از فشار روانی بکاهیم!

اما نگران نباشید، این کار قرار نیست سخنرانی‌ای درباره‌ی اهمیت دریافت پیام ماهانه یا دلایلی برای مراقبه کردن باشد. معمولاً توصیه‌ی کاهش فشار روانی روزمره برای افراد افراط‌اندیش کافی نیست. در عوض، باید:

نسبت به روند فکری خود، آگاهی کسب کنیم،
در مدیریت فشار روانی پویا عمل کنیم، و
برای ساختن افکارمان و تمرکز بر آنها روش‌های صحیح را یاد بگیریم.

هدف اصلی ما در کاهش فشار روانی دقیقاً اشاره به امری است که به هنگام افراط‌اندیشی در ذهنمان جریان دارد. کاهش فشار روانی به شناسایی محرک‌هایی می‌پردازد که در ما آغاز به فعالیت می‌کنند، و همچنین آثار آن افراط‌اندیشی به هنگام آغاز شدن. وقتی بتوانیم این روند را آشکارا ببینیم، آن‌گاه می‌توانیم اعمال اقدامات آگاهانه را آغاز کنیم. اما نقطه‌ی آغاز ضروری کجاست؟ آگاهی.

این فصل را با اصول غلبه بر افراط‌اندیشی و مدیریت سطح فشار روانی آغاز می‌کنیم، اما در هر مورد، مهم‌ترین کار، حفظ آگاهی‌مان است. آگاهی به معنای نشخوار فکری نیست، اگرچه، وقتی آگاه شویم، بدون قضاوت، بدون دلبستگی و مقاومت، در واقع توجه خود را به تجربه‌ی درونی و بیرونی خود معطوف می‌کنیم. در واقع، یکی از بهترین مهارت‌هایی که یک افراط‌اندیش

می‌تواند به‌دست آورد، تشخیص میان آگاهی و اضطراب است- که اولی خنثی، سهل و خاموش، دومی با عواطف همراه است و به خودی‌خود برانگیخته می‌شود. قصد داریم برای افراط‌اندیشان، به مسئله‌ی اضطراب بپردازیم، در حالی که تنها امر مورد نیاز آگاهی ساده است.

ما می‌توانیم با «پایش» منظم ادراکات، افکار و احساسات خود، با اطمینان از اینکه سبک زندگی‌مان به روش‌های مورد نیاز پشتیبان ماست، و با گنجاندن برخی صورت‌های ذهن آگاهی در زندگی روزمره، این آگاهی را در خود پرورش دهیم.

این صحنه را تصور کنید: پایان یک روز طولانی است و شما بسیار خسته‌اید. به جلسه‌ی صبح دیر رسیده‌اید، و با همکاران بحث‌تان شده. دوباره حجم کار زیادی به شما محول گشته. کارگران ساختمانی آن بیرون تمام روز را سروصدا و شما را دیوانه کرده‌اند. فهرست کارهای دردست اقدامتان مثل همیشه پُرطول و تفصیل است و احساس می‌کنید به نقطه‌ی شکست نزدیک هستید، در همین بین، دوستان پیام عجیب و غریبی برایتان می‌فرستد که می‌گوید: «باید با هم صحبت کنیم».

هنگامی که فشار روانی این‌گونه روی هم تلنبار می‌شود، می‌تواند کاملاً طاقت‌فرسا باشد. مثل بازی کردنِ فوق‌سریع بازی تتریس [۲۳] است، جایی که نمی‌توانید به‌درستی فکر کنید، زیرا همیشه مبارزه‌ی دیگری در راه است، بحران دیگری که توجه شما را می‌طلبد. به‌رغم اینکه اغلب چنین به نظر می‌رسد که در مورد فشار روانی کاری از دستتان ساخته نیست (چراکه خود آن افکار به تنهایی فشار روانی ایجاد می‌کنند)، همیشه برای توقف، نفسی تازه کنید، و به اتفاقی که می‌افتد توجه نمایید، راه‌هایی وجود دارد.

اضطراب: «در حال حاضر اتفاق‌های زیادی در جریان، و من نمی‌تونم با اونها کنار بیام، و آماده‌ی فریاد زدنم! هیچ کس به من احترام نمی‌گذاره. دیگه نمی‌تونم این کار رو انجام بدم. معنی پیام او چی بود؟ چرا این اتفاق می‌افته؟»

آگاهی: «در حال حاضر اتفاقات زیادی در جریان. تپش قلب

گرفتم و کم کم دارم وحشت می‌کنم. هجوم افکارم رو حس می‌کنم.»
نحوهی قضاوت، تفسیر و سماجتِ اضطراب را متوجه می‌شوید؟ آیا
متوجه می‌شوید که در آگاهی، هیچ ادراک آگاهانه‌ای از وقایع در
جریان را از دست نمی‌دهید، اما فقط بدون پیوند با داستان‌های منفی،
قضاوت یا مقاومت، تمام آنها را دریافت می‌کنید؟ آیا متوجه این
مورد هم می‌شوید که وقتی آگاهی دارید، به جای اینکه در هزارتوی
فشار روانی افسون شوید، روزنه و فرصت اندکی برای خود ایجاد
می‌کنید تا آن چیزی را برگزینید که دوست دارید بعداً اتفاق بیفتد؟
وقتی درباره‌ی مدیریت فشار روانی سخن می‌گوییم، لزوماً درباره‌ی
خلاصی کامل از فشار روانی صحبت نمی‌کنیم. آیا این غیرممکن
است؟ همچنین درباره‌ی بی‌اعتنابودن، درک یا آگاهی کمتر، حرف
نمی‌زنیم، بلکه صحبت ما درباره‌ی آگاه بودن، بدون ارتباط با روایاتی
که اضطراب را برمی‌انگیزند و قضاوت درباره‌ی آگاهی آن است. اگر
بتوانید این کار را انجام دهید، آن‌گاه می‌توانید واکنش خود را در برابر
فشار روانی اجتناب‌ناپذیر زندگی برگزینید. بیایید به گزینه‌هایتان نگاهی
ببندازیم.

۴ اصل مدیریت فشار روانی

این روش را نخستین بار مایو کلینیک [۲۴] پیشنهاد کرد. اما از آن زمان، به دفعات مختلف در تمام دنیا مورد استفاده‌ی درمانگران، مربیان، پزشکان و عموم مردم قرار گرفته است. داشتن رویکردی ساده و ساختارمند به اضطراب، می‌تواند به قایق زندگی واقع در طوفان فشار روانی و افراط‌اندیشی شبیه باشد. آنچه باید به خاطر بسپارید، چهار روش است:

اجتناب کنید، جایگزین نمایید، بپذیرید و سازگار شوید. [۲۵]

اینکه بدانیم برای پاسخ به هرگونه فشار روانی در زندگی، واقعاً فقط همین چهار روش ممکن وجود دارد، به خودی خود می‌تواند آسایش به همراه داشته باشد.

نخستین کاری که می‌توانید انجام دهید، **اجتناب کردن** است.

ساده‌بودن آن شک‌برانگیز به نظر می‌رسد، اما سختی‌های زیادی در زندگی وجود دارند که می‌توانید به سادگی از کنارشان عبور کنید. ما نمی‌توانیم در زندگی همه‌چیز را تحت اختیار بگیریم، اما می‌توانیم شرایط خود را به گونه‌ای تنظیم کنیم که مجبور نباشیم در مواجهه با محیط‌ها یا افراد پرتنش قرار بگیریم. اگر صادق باشیم، ممکن است متوجه شویم که بسیاری از فشارهای روانی در زندگی‌مان خودخواسته است - و مجبور نیستیم با آنها موافق باشیم!

به این فکر کنید که چه چیز در محیط‌تان به شما فشار روانی وارد می‌کند و چطور می‌توانید آن را نسبتاً در اختیار بگیرید یا به طور کامل حذف کنید. فردی را در نظر بگیرید که از شلوغی فروشگاه‌های مواد غذایی در صبح‌های شنبه متنفر است. او می‌تواند با اطلاع از پرتنش بودن این وضعیت برایش، برنامه‌اش را طوری تنظیم کند که خرید هفتگی خود را در زمانی خلوت‌تر، مثلاً عصرهای سه‌شنبه، انجام دهد. اگر شما کاملاً از این وضعیت اجتناب کنید، دیگر به مدیریت فشار روانی موجود در یک فروشگاه شلوغ نیازی نخواهد بود.

به همین ترتیب می‌توانید از افراد پرتنش نیز دوری کنید. آیا متوجه شده‌اید که وقتی والدینتان برای تعطیلات، پیش شما

می‌مانند، فشار روانی شما از حد می‌گذرد؟ راهی بیابید که از آنها بخواهید در یک مکان اقامتی نزدیک مستقر شوند، یا از برنامه‌ریزی هر فعلی که موجب شود همه با هم ساعت‌ها در یک اتاق بدون هیچ کاری غیر از وارد کردن فشار روانی به یکدیگر تنها باشید، اجتناب ورزید.

اجتناب از فشار روانی، به معنای فرار از تعهدات یا انکار مشکلات واقعی نیست. شما فقط یاد می‌گیرید به آن نوع فشار روانی که غیرضروری و مضر است، «نه» بگویید. ما می‌توانیم همیشه به موقعیت‌ها و افرادی که از ما بیش از توان و ذخایرمان انتظار دارند، پاسخ منفی دهیم.

این ذخایر می‌تواند نیرو و توجه ذهنی باشد، اما زمان هم می‌تواند باشد. اگر کسی در زندگی‌تان زمانتان را می‌بلعد، می‌توانید به او نه بگویید.

به فهرست کارهای در دست اقدامتان نگاه کنید و از دو یا سه مورد از مواردی که فوری نیستند و در اولویتتان قرار ندارند، خلاص شوید. تفویض اختیار کنید، یا به کس دیگری اجازه دهید مسئولیتی به عهده بگیرد. مجبور نیستید همه‌ی کارها را انجام دهید! از خود بپرسید، «آیا می‌تونم از انجام دادن تمام این کارها صرف‌نظر کنم؟» اگر می‌توانید، انجام دهید.

اگر نمی‌توانید، ممکن است لازم باشد به دنبال راه‌هایی برای تغییر این موقعیت باشید، مثلاً، چیز دیگری را جایگزین آن کنید.

شما همیشه این گزینه را دارید که از دیگران بخواهید تا رفتار خود را تغییر دهند. برای مثال، اگر کارگران، در بیرون زیاد سروصدا می‌کنند، مؤدبانه از آنها بخواهید تا پایان یافتن تماس تلفنی مهمتان، ده دقیقه دست نگه دارند. به جای آنکه در سکوت عذاب بکشید، نیازها و احساسات خود را مستقیماً انتقال دهید. اگر هرگز به صراحت به دوستانتان نگویید که لطیفه‌های مسخره‌اش واقعاً باعث آزار شما می‌شود، ممکن است ساکت بنشینید و برای همیشه سختی آن را تحمل کنید، در حالی که راحت‌تر می‌بود اگر به او می‌گفتید احساساتان چیست و

از او می‌خواستید ادامه ندهد.

ما نمی‌توانیم از تمام فشارهای روانی زندگی اجتناب کنیم، اما همیشه درباره‌ی چگونگی ظاهر شدن این رویدادها حرفی برای گفتن داریم. برای به اشتراک گذاشتن نیازهایتان و درخواست آنچه می‌خواهید، با افراد صحبت کنید، مذاکره کنید و از گزاره‌هایی حاوی ضمیر «من» بهره بگیرید. چنانچه مجبورید شنبه صبح به فروشگاه بروید، اگر آرامتان می‌کند، کتاب صوتی خود را در گوشی‌تان پخش کنید و هنگام خرید به آن گوش دهید.

چنانچه نمی‌توانید از رفتن به جلسه‌ی معلمان و اولیاء، زیادی اجتناب نمایید، بکوشید آن را با کارهای شخصی دیگرتان یکی کنید؛ به این ترتیب در زمان، تلاش و احتمالاً بنزین ماشینتان صرفه‌جویی می‌کنید. همچنین می‌توانید برای جایگزین کردن موقعیت‌های اجتناب‌ناپذیر، با تقسیم آنها به اندازه‌های مدیریت‌شدنی‌تر، کارهای زیادی انجام دهید. اگر نمی‌توانید از رفتن به آن مهمانی کسل‌کننده بگریزید، بروید، اما همان ابتدا رک و راست بگویید: «متأسفانه، مجبورم یک‌ساعت دیگه برم- فردا صبح باید زود بیدار شم!»

چنانچه نمی‌توانید از یک مورد پرتنش پرهیز کنید، بپرسید چه کاری برای تغییر آن از دستتان برمی‌آید.

چنانچه پاسختان «نه زیاد» است، آن‌گاه ممکن است نیاز باشد که یک گام جلوتر بروید و آن را بپذیرید.

چگونه موقعیتی را که دوست ندارید، می‌پذیرید؟ اولاً، در صورتی که آن را دوست ندارید، پس یعنی آن را دوست ندارید. پذیرش به معنای تظاهر به داشتن احساسی که ندارید نیست؛ بلکه به معنای تأیید این است که داشتن آن احساس موردی ندارد. عواطف خود را به رسمیت بشناسید و سپس اختیار آنها را در دست بگیرید. برای مثال، دوستتان طی پیامکی، رابطه‌اش را با شما قطع کرده است و در مورد تصمیم او، کاری از دست شما ساخته نیست. اما شما می‌توانید با زنگ زدن به یک دوست برای به اشتراک گذاشتن احساساتان، این موقعیت را بپذیرید.

اگر در این موقعیت، اشتباه از شما بوده، پذیرش آن شاید به

این شکل باشد که سعی کنید راهی برای بخشیدن پیدا کنید. به خاطر داشته باشید که بخشش کاری است که شما برای خودتان انجام می‌دهید، نه شخص دیگر. وقتی می‌بخشید، خودتان را از فشار روانی و نیروی رنجش و سرزنش کردن شخص دیگر رها می‌کنید.

همچنین، منظور از پذیرش شاید ایجاد تغییرات ظریف در شیوهی چهارچوب‌بندی رخدادها توسط ما باشد. ما نمی‌توانیم خود وقایع را تغییر دهیم، اما می‌توانیم مراقب شیوهی صحبت کردن درباره‌ی آنها از درون، و نوع زبانی که به کار می‌بریم، باشیم. برای مثال، به جای آنکه بگوییم: «من کلاً در این درس رد شدم و پولم رو هدر دادم. حماقت کردم که بیشتر تلاش نکردم»، می‌توانید بگویید: «اشتباه کردم و از این وضعیت خوشحال نیستم. اما این یک اتفاق من رو تعریف نمی‌کنه. می‌تونم از اشتباهات درس بگیرم و پیش برم. می‌تونم دفعه‌ی بعد بهتر عمل کنم».

پذیرش به این معنا نیست که با آنچه اتفاق افتاده موافقیم، یا آن را دوست داریم و نباید برای تغییر آن بکوشیم. فقط به این معناست که با لطافت خود را با آنچه نمی‌توانیم واقع‌بینانه تغییر دهیم، هماهنگ می‌سازیم، این‌گونه می‌توانیم روی توانایی‌هایمان، تمرکز کنیم.

در طولانی‌مدت، اگر بتوانیم سازگار شویم، یعنی در مواجهه با فشار روانی بهترین کار خود را انجام داده‌ایم. سازگار شدن یعنی ایجاد تغییرات پایدارتر در جهان‌بینی، اهداف، ادراک و انتظاراتمان. فردی کمال‌گرا را تصور کنید که همیشه فشار روانی دارد، زیرا هرگز به نظر نمی‌رسد که به معیارهایش دست یافته باشد. بهترین رویکرد این نیست که راهی برای ابرانسان بودن پیدا کند، بلکه در عوض باید انتظاراتش را پایین بیاورد، به گونه‌ای که منطقی‌تر باشد و هماهنگ با واقعیت عمل کند.

سازگار شدن با فشار روانی یعنی ما برای بهتر کنار آمدن با زندگی، خودمان را تغییر می‌دهیم. ممکن است از گرفتار شدن در افکار افسرده‌کننده سر باز زنید، و آگاهانه خوش‌بین بودن را

تمرین کنید. وقتی دیدگاه خود را تغییر دهیم، می‌توانیم امور را متفاوت ببینیم. این اتفاق «بحران» است یا «چالش»؟ وقتی به جای اینکه به خود بگوییم: «زندگی عادلانه نیست، پایان این وضعیت هم مثل دفعه‌های دیگه بده»، بگوییم: «من آدم انعطاف‌پذیریم»، این مانع چطور به نظر می‌رسد؟

وقتی با فشار روانی سازگار شویم، برای قوی‌تر شدنمان راه‌هایی پیدا خواهیم کرد. جهان‌بینی‌ای برای خود می‌سازیم که به ما قدرت می‌دهد. برای مثال، ممکن است فردی عادت داشته باشد هر روز برای تمام چیزهای شگفتی که در واقع در زندگی به او اعطا شده، «فهرست شکرگزاری» بنویسد. فرد دیگر ممکن است با گفتن «گد»های شخصی مراقبه کند یا با تکرار روزانه‌ی یک ذکر، به خود یادآوری نماید که قوی است و می‌تواند با مصیبت روبه‌رو شود. اگر ما ذخیره‌ای از نگرش‌ها، باورها، فلسفه‌ها و الهامات نیرومند داشته باشیم، می‌توانیم با آگاهی از اینکه از عهده‌ی مدیریت فشار روانی برمی‌آییم، به دل اتفاقات جهان برویم - و شاید حتی بهترین شخص برای این کار باشیم!

بنابراین، موارد بالا چهار اصل مدیریت فشار روانی‌اند. وقتی احساس اضطراب دارید، درنگ کنید و هرکدام از آنها را به ترتیب مرور کنید. مهم نیست آن موقعیت چقدر پرتنش است، راهی برای اینکه آگاهانه و به نحو موثر به آن بپردازید، وجود دارد. شما در مواجهه با فشار روانی، درمانده نیستید - ابزاری در اختیار دارید! برای استفاده از این ابزار، تمام آنچه مورد نیاز است فقط اندکی آگاهی است.

برای مثال، ممکن است در محیط کار همکاری داشته باشید که هر روز به شما فشار روانی وارد می‌کند. به جای اینکه با گفتن این جمله به خودتان که کاری از دستتان برنمی‌آید، درمانده شوید، تأمل کنید و بپرسید که آیا می‌توانید از این همکار اجتناب کنید. شاید بتوانید برای اجتناب از ملاقات کردن او در رستوران، زمان دیگری به ناهار بروید، یا شاید خودتان بلند شوید و جای دیگری بروید تا از او دورتر باشید. اما بیاید فرض کنیم نمی‌توانید از روبه‌رو شدن با او در جلسات

هفتگی اجتناب کنید، و این همان جایی است که او مکرراً حرف شما را قطع می‌کند یا اندیشه‌هایتان را می‌دزد.

به راه‌هایی برای جایگزین کردن این موقعیت فکر می‌کنید. آیا می‌توانید از دست این جلسه خلاص شوید؟ آیا می‌توانید خصوصی با همکاران صحبت کنید و برایش از نگرانی‌هایتان بگویید («این اواخر تو جلسه راحت نبودم، و وقتی صحبت‌م رو قطع می‌کنی، احساس می‌کنم جدی گرفته نمی‌شم»)? آیا می‌توانید در جلسه بلند صحبت کنید و موقع حرف زدن قاطعانه حد و مرز قوی‌تری تعیین کنید؟ چنانچه هیچ‌کدام از این موارد واقعاً امکان‌پذیر نیست، هنوز هم می‌توانید تا حدی این موقعیت را بپذیرید. ممکن است در خصوص سرخوردگی‌هایتان، به دوستی صمیمی اعتماد نمایید، یا به این نتیجه برسید که این همکار حرف همه را قطع می‌کند، پس دیگر با این مورد شخصی برخورد نمی‌کنید یا اجازه نمی‌دهید به شما فشار روانی وارد سازد.

در نهایت، می‌توانید روی خود کار کنید و با تبدیل شدن به فردی با اعتماد به نفس بیشتر و جسورتر، با این وضعیت سازگار شوید. هنگامی که از صمیم قلب احساس کنید که شما هم به اندازه‌ی دیگران حق صحبت کردن دارید، ممکن است با اعتماد به نفس بیشتری بگویید: «بخشید، من داشتم صحبت می‌کردم»، و با آرامش ادامه دهید.

روزنگاری‌ها و یادداشتهای روزانه با موضوع فشار روانی

راه عینی دیگر برای کسب آگاهی بیشتر درباره‌ی رخدادهای روزانه‌ی فشار روانی خود، نوشتن تمام آن موارد است. با فکر کردن بیش از حد، گاهی اوقات ممکن است این‌گونه به نظر برسد که میلیون‌ها مورد در ذهن شما همزمان وجود دارند، و تصمیم‌گیری درباره‌ی علت واقعی نهفته در اضطرابتان مشکل است.

پژوهشگرانی مانند اسمایت [۲۶] و دیگران در سال ۲۰۱۸ در دانشگاه ایالت پنسیلوانیا به این نکته رسیدند که یک ماه پس از آغاز برنامه‌ی روزنگاری آن‌لاین، تأثیر مثبت روزنگاری [۲۷] با خود تنظیمی عاطفی بهتر، بهبود سلامت و افسردگی و علائم اضطراب کمتر، ارتباط پیدا کرد. برای انجام گرفتن این نوع روزنگاری، به مدت تقریباً ۳ تا ۵ روز، بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه (نه بیشتر) درباره‌ی یک رویداد بسیار دردناک بنویسید. حین نوشتن، به تدریج تمرکز خود را به‌سوی تأثیر مثبت آن، مثلاً عواطف خود، تغییر دهید. می‌توانید از سؤال‌هایی مانند موارد زیر استفاده کنید:

کسی چه کاری برای کمک به شما انجام داده است؟

قدرتان چه چیز هستند؟

ارزش‌ها و اصول نهایی شما چیست؟

این‌گونه می‌توانید با استفاده از تأثیر مثبت روزنگاری، بحث وحشتناکی را که اخیراً با کسی داشته‌اید، واکاوی کنید. می‌توانید بنشینید و ابتدا قدری خود را تخلیه کنید تا بتوانید احساسات را در قالب کلام بیان نمایید، برای مثال: «باورم نمی‌شه که او چنین چیزی رو گفته باشه و از اینکه متوجه نشد کلامش چطور روی من تأثیر می‌ذاره، خیلی رنجیدم...». با این‌حال، در حین نوشتن، می‌توانید به تدریج این برخورد پرتنش را در قالبی مثبت‌تر اصلاح کنید: «خوشحالم که تونستم پیش از اینکه چیزی بگم که بعد افسوس بخورم، یک قدم عقب برم و آروم بشم. این چیزیه که باید به اون افتخار کنم. و به نظرم نتیجه‌ی خوبی که از این موقعیت ناشی می‌شه، اینه که بالاخره این مکالمه‌ی مشکل رو که باید چندسال پیش

می‌داشتیم، انجام دادیم».

به این ترتیب، به ذهن نشخوارکننده‌ی خود اجازه می‌دهید به جای آنکه فقط اندیشه‌ای پرتنش را بجود، جویدن آن را تا زمان یافتن راه‌حلی برای آن ادامه دهد. تغییر نامحسوس دیدگاهتان در روزنگاری به این ترتیب می‌تواند به این منجر شود که بتوانید، با آشکارشدن رویدادهای پرتنش، در یک لحظه آن را انجام دهید. یکی از یافته‌های جالب پژوهش مذکور این است که افرادی که این روش را آزمودند، در اندازه‌گیری میزان تاب‌آوری عاطفی امتیاز بالاتری گرفتند، مثلاً، احتمال بیشتری وجود داشت که قوت و توانایی خود را در بهبود یافتن از اتفاقات پرتنش باور کنند.

اما این تنها راه استفاده از روزنگاری نیست. یادداشت‌های روزانه‌ی فشار روانی می‌تواند به شما کمک کند تا به دقت محرک‌های خود، و همچنین واکنشتان را به آنها مشخص کنید. از آن نقطه، می‌توانید به تدریج برای مدیریت فشار روانی گام‌های فعالانه‌ای بردارید. همه‌ی ما به اندکی فشار روانی در زندگی نیاز داریم، بنابراین این یادداشت روزانه می‌تواند در شناسایی گستره‌ی بهینه‌ی خود، به ما کمک کند.

روش آن ساده است: برای هر چیزی که می‌نویسید، زمان و تاریخ و احساس خود را در آن لحظه ثبت کنید. شیوه‌ای رایج برای انجام دادن این کار، انجام‌گرفتن آن بر اساس شاخص رتبه‌بندی است (برای مثال، امتیاز ۱ برای موقعی که اصلاً فشار روانی ندارید، و امتیاز ۱۰ برای بیشترین حد فشار روانی)، اما می‌توانید از واژه‌های احساسی نیز استفاده کنید، یا از علائم جسمانی (مانند کف دست عرق‌کرده) بهره‌گیری کنید. همچنین برای توجه به میزان تأثیرگذاری و بهره‌وری احساسات، می‌توانید از یک شاخص استفاده نمایید. سپس، به هرگونه اتفاق پرتنش که اخیراً رخ داده است و همچنین هر نظری درباره‌ی آنچه احساس می‌کنید می‌تواند دلیلی برای وضعیت فعلی شما باشد، توجه داشته باشید. در پایان، به چگونگی پاسخ خود به آن اتفاق و نتیجه‌ی کلی توجه کنید. برای مثال:

۴ فوریه، ۹:۱۵

دریافت پیامی نگران‌کننده درباره‌ی پدر که شانه‌اش به عمل جراحی نیاز دارد. شاخص احساس ۴ از ۱۰، نوعی دلهره و قدری خستگی، احساس وجود گرفتگی عجیبی در معده. مشکل در متمرکز ماندن در محیط کار: از ۱۰ ساعت، فقط ۱ ساعت کار مفید انجام می‌دهید. به نظرم این‌طوری فکر می‌کنم، زیرا نگرانم مبدا اتفاق بدی برای او بیفتد. دارم از زیر جواب دادن به پیام در می‌روم، اما به نظرم این کار اضطراب را بدتر می‌کند.

هر زمان که احساس کردید روحیه‌تان در حال تغییر است، یا وقتی که به طرز چشمگیری مضطرب هستید، چیزی بنویسید. نوشتن یادداشت‌های روزانه‌ی اضطراب را چند روز یا یک هفته ادامه دهید، سپس بنشینید و آن را تحلیل کنید و الگوهایی بیابید:

۱. تکراری‌ترین دلایل فشار روانی کدام‌ها هستند، مثلاً، معمولاً پیش از افزایش ناگهانی فشار روانی یا افت روحیه، چه چیز ظاهر می‌شود؟
۲. این اتفاق‌ها به طور معمول چگونه بر بهره‌وری شما تأثیر می‌گذارند؟

۳. پاسخ طبیعی شما به این نوع رخدادها به لحاظ عاطفی و رفتاری چگونه است، و آیا رویکرد شما نتیجه می‌دهد؟

۴. آیا می‌توانید سطحی از فشار روانی را شناسایی کنید که برای بهره‌وریتان راحت و پرسود باشد؟

وقتی یادداشت‌روزانه‌ی فشار روانی خود را این‌گونه تحلیل می‌کنید، با اطلاعات واقعی‌ای سر و کار دارید که به شما یاری می‌دهد تا تغییرات خردمندانه را اعمال کنید. ممکن است حتی برخی یافته‌ها متعجب‌تان سازد- تنها با نوشتن موارد در همان لحظه است که شاهد ظهور الگوهایی شفاف خواهید بود.

در حین تحلیل کردن، از تحلیل افراطی بپرهیزید! به یاد داشته باشید که هدف روزنگاری فشار روانی این نیست که مچ خود را بگیرید یا درباره‌ی چیزی که متوجه شده‌اید احساس بدی داشته باشید، هیچ نوع قضاوتی نباید در کار باشد. در عوض، رویکردی دلسوزانه و کنجکاوانه و ذهنی باز داشته باشید.

افراط‌اندیشان معمولاً باهوشند، که گاهی اوقات فقط به این معناست که در پنهان کردن چیزهای آشکار از خودشان واقعاً خوب عمل می‌کنند!

لازم نیست یادداشت‌نویسی روزانه‌ی فشار روانی را برای همیشه ادامه دهید. در واقع، پس از چند هفته عمل کردن به این شیوه، احتمالاً به فرایندی خودکار تبدیل می‌شود و با رخداد فشار روانی، در لحظه، به طور غیرارادی‌تر، به آگاهی دست خواهید یافت. ممکن است روزی در ترافیک گیر کنید و متوجه شوید هربار که گرفتار ترافیک می‌شوید، به نظر می‌رسد همان واکنش زنجیره‌ای افکار را دارید. در صورت تکرار این وضعیت، ممکن است حتی پیش از اینکه در ترافیک بعدی گیر کنید، آگاه شوید، و ناگهان آن پنجره‌ی آگاهی باز می‌شود و حالا انتخاب با شماست: آیا می‌خواهید تسلیم همان مسیر افراط‌اندیشی شوید؟ به‌خصوص از زمانی که می‌دانید به کجا ختم می‌شود؟

همین که به دلایل واقعی فشار روانی در زندگی‌تان پی بردید، می‌توانید از چیزی مثل روش ۴ اصل برای اقدام استفاده نمایید، یا سبک زندگی خود را از نو بسازید یا برای تعدیل فشار روانی خود برنامه‌ریزی کنید. اگر متوجه شوید که تمام فشار روانی شما از سوی یک نفر است، می‌توانید برای ارتباطات مرزهایی تعریف کنید. اگر متوجه شوید که واکنش متعارف عصبانی شدن، مدیریت مسائل را سخت‌تر می‌سازد، می‌توانید به تدریج روی عصبانیت خود کار کنید. اگر شغلتان همیشه منشأ نگرانی است، می‌توانید میزان بد بودن آن را بسنجید و هم به صورت کوتاه‌مدت (مثلاً رفتن به تعطیلات) و هم بلندمدت (به شغل دیگری فکر کنید) اقدام نمایید.

ساختاری که در بالا توضیح داده شد، تنها راهی نیست که در نوشتن مطالب می‌تواند به شما کمک نماید. می‌توانید از روزنگاری سنتی‌تری بهره‌گیرید، می‌توانید گه‌گاه یا هرروز احساسات خود را به طور کلی‌تر کاوش کنید. نوشتن به خودی خود می‌تواند فشار روانی را از بین ببرد، اما همچنین می‌تواند یاریتان دهد تا به افکار خود تمرکز دهید، مشکلات را حل و

فصل نمایید، بصیرت بیابید و هر مسئله‌ای را که تجربه می‌کنید، پردازش نمایید. انگار که روزنگاری شما درمانگری غیررسمی است! از روزنگاری و یادداشت‌های روزانه طبق آنچه دوست دارید و آنچه در موقعیت شما پاسخگوست، استفاده کنید. در صورتی که با روحیه‌ی پایین مقابله می‌نمایید و اضطرابتان عمومی است و به نظر می‌رسد بر همه چیز اثر می‌گذارد، ممکن است روزنگاری شکرگزارانه برایتان مفید باشد. روزانه فقط پنج موردی را که به دلیل آنها شکر می‌گزارید فهرست کنید، حتی اگر چیزی هیجان‌انگیزتر از فنجان قهوه‌ی صبحتان یا این واقعیت که یک جفت جوراب جدید دارید، نباشد. این کار می‌تواند به طور نامحسوس تمرکزتان را به سمت داشته‌ها و امکاناتتان سوق و تجربه‌تان را از نو شکل دهد.

اگر دارید در زندگی، بحرانی را هضم می‌کنید، یا دوره‌ی بسیار سختی را می‌گذرانید، شاید دوست داشته باشید از روزنگاری فقط برای یک تخلیه‌ی عاطفی بهره‌جویید. تمام احساسات خود را روی کاغذ «خالی کنید»، و آنها را بررسی نمایید. وقتی روی کاغذ بیابید، ممکن است به تدریج به طور طبیعی به نوعی خودآگاهی دست یابید، یا نکاتی را برای راه‌های پیش‌رو متوجه شوید.

در صورتی که فشار روانی در زندگی‌تان استمرار دارد، شاید دوست داشته باشید روش بولت ژورنال [۲۸] را امتحان کنید، که در آن یادداشت‌های کوتاهی می‌نویسید تا بتوانید پیگیر اهداف روزانه، اولویت‌ها و خاطرات باشید. مختصر کردن مطالب می‌تواند به شما کمک کند تا سازمان‌یافته بمانید و به زندگی‌تان ساختار بیفزاید. بعضی افراد دوست دارند مؤلفه‌های هنری را وارد روزنگاری به روش بولت ژورنال نمایند و برای توصیف خود و الهام گرفتن، از رنگ و تصاویر بهره‌گیرند، که به تشویق احساسات مثبت کمک می‌کند. دیگران از روزنگاری‌های آماده با جملات انگیزشی چاپ‌شده در داخل آنها بهره‌می‌گیرند.

هرچند، روزنگاری‌ها و یادداشت‌نویسی‌های روزانه برای هرکسی نیست. چنانچه به نظر می‌رسد که این کار فقط کمال‌گرایی شما

را بدتر می‌کند، یا متوجه می‌شوید که دارید با روش صحیح کلنجر می‌روید، از این کار صرف‌نظر نمایید. - روزنگاری فقط ابزاری است برای نزدیک‌تر شدن به عواطفتان - در صورتی که متوجه می‌شوید به جای تمرکز بر عواطفتان، بیشتر بر روزنگاری تمرکز دارید، شاید لازم باشد روش دیگری را بیازمایید. سعی کنید هر جلسه‌ی روزنگاری را با نکته‌ای مثبت و بنیادی به اتمام برسانید - ذکر را با صدای بلند بگویید، چیز مثبتی را تجسم کنید، یا بعضی امکانات و راه‌حل‌های پیش‌رو را در نظر بگیرید. اگر از بازگشتن به فضایی مثبت اطمینان ندارید، شاید احساس کنید که روزنگاری فقط باعث ناراحتی و افراط‌اندیشی بیشتر می‌شود.

روش اتصال مستقیم ۱-۲-۳-۴-۵

استفاده از روزنگاری‌های فشار روانی و آن ۴ اصل، وقتی با هم به کار روند، می‌تواند به تأثیر بزرگی منتهی شود، خصوصاً اگر به صورت منظم انجام پذیرد. اما گاهی اوقات به روشی نیاز دارید که باعث شود بلافاصله از یک موقعیت پرتنش رهایی یابید. درست است که ۲ روش پیشین راه بسیار خوبی برای پرورش و بهره‌گیری از آگاهی است، در صورتی که در وهله‌ی اول در کسب آگاهی مشکل داشته باشید، آن‌قدرها هم مفید نیستند. اگر با رخداد گیر افتادن در یک «هزارتوی اضطراب» مواجه شده باشید، می‌دانید که رهایی از آن تقریباً غیرممکن است.

روشی که در ادامه می‌آید، اغلب توسط کسانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که با حمله‌ی عصبی مواجه شده‌اند؛ این روش، شیوه‌ای است برای سد کردن راه هزارتوی اضطراب پیش از آنکه از اختیارتان بیرون رود. اگرچه، لازم نیست حتماً حمله‌ی عصبی داشته باشید تا بتوانید از این روش بهره‌گیری کنید. افراط‌اندیشی ساز و کاری همانند ترس‌ها و وحشت‌های پیچیده‌تر دارد و به همان روش هم می‌شود بر آن تسلط یافت.

روش کار ساده است: زمانی که دچار افراط‌اندیشی، نشخوار فکری و فشار روانی هستیم، خارج از آن لحظه قرار داریم، غرق در افکار گذشته‌ایم یا خودمان را با پیشامدهای احتمالی آینده

سرگرم می‌کنیم. به این فکر می‌کنیم که «چه می‌شود اگر...» و ذهن خود را با فکر کردن به خاطرات، اندیشه‌ها، احتمالات، آروزها و ترس‌ها خسته می‌کنیم. اگر بتوانیم آگاهی هوشیارانه‌ی خود را به زمان حال برگردانیم، می‌توانیم بر بعضی از این افراط‌اندیشی‌ها غلبه کنیم. می‌توانیم این کار را با بررسی به کمک پنج حس خود انجام دهیم. به بیان دیگر، مغز می‌تواند شما را به همه‌جا ببرد- اما جسم - و حواس مربوط به آن، فقط به یک‌جا: زمان حال.

در لحظات دلهره، شاید واقعاً اسیر اندیشه‌ها و افکار شویم، حتی اگر در واقعیت، کاملاً ایمن و سلامت باشیم، و مورد تهدیدکننده‌ای در موقعیت لحظه‌ایمان وجود نداشته باشد. با این حال، با داشتن دلهره، با وجود آنکه احساس می‌کنیم داریم می‌میریم، می‌توانیم جایی در باغی آفتابی در حالت آرامش کامل بنشینیم. این‌گونه است قدرت ذهن!

دفعه‌ی بعد که احساس کردید هزارتوی دلهره و اضطراب از اختیار بیرون می‌رود، این کار را امتحان کنید: بایستید، نفسی تازه کنید و به پیرامون خود بنگرید.

ابتدا در محیط خود پنج مورد را پیدا کنید که می‌توانید آنها را ببینید. ممکن است چشمانتان به آباژور [نورتاب] گوشه‌ی اتاق، دستان خود یا نقاشی روی دیوار ثابت بماند. لحظه‌ای تأمل نمایید و واقعاً به همه‌ی این چیزها بنگرید، بافتشان، رنگشان، شکلشان. وقت بگذارید و با چشمانتان هر نقطه از آنجا را ببینید و همه چیز را کاملاً درک کنید. سپس بکوشید چهار چیز محیطتان را که می‌توانید احساس یا لمس کنید، بیابید. وزن خود را روی صندلی یا بافت ژاکتی که پوشیده‌اید، احساس کنید. یا به این احساس برسید که شیشه‌ی پنجره‌ی ماشین، زیر انگشتانتان چقدر خنک و صیقلی است.

بعد، سه چیز را که می‌شنوید بیابید، تنفس خودتان، صدای دور ترافیک یا پرنده‌ها.

سپس، دو چیزی را که می‌توانید بوی آنها را حس کنید، بیابید.

این کار شاید در ابتدا گول‌زننده باشد، اما توجه کنید که اگر دقت نمایید، هرچیز رایحه‌ای دارد. رایحه‌ی صابون را روی پوست خود احساس می‌کنید، یا رایحه‌ی خفیف خاکی کاغذ روی میزتان؟ در پایان، یک چیز را که می‌توانید بچشید، بیابید. شاید طعم ماندگار قهوه روی زبانتان. حتی اگر نتوانید چیزی پیدا کنید، فقط یک لحظه روی حس پرزهای چشایی خود متمرکز بمانید. آیا وقتی درنگ می‌کنید تا نسبت به آنها آگاه شوید، واقعاً «از کار افتاده‌اند» یا دهانتان تقریباً مزه‌ی خودش را دارد؟ لحظه‌ای همان‌طور بمانید و آن احساس را بررسی کنید.

نکته‌ی این تمرین، در ظاهر، حواس‌پرتی بود. وقتی حواس شما فعالند، مغزتان در چیزی غیر از نشخوار فکری بی‌پایان درگیر می‌شود و افراط‌اندیشی شما متوقف می‌گردد. در حقیقت، شما چوب لای چرخ فعالیت مغز می‌گذارید و از پرش افکار جلوگیری می‌کنید. اگر در اغلب اوقات این تمرین را به اندازه‌ی کافی انجام دهید، متوجه می‌شوید که بلافاصله آرامتان می‌کند.

ممکن است در لحظه حس بعدیتان را به یاد نیاورید، اما مهم نیست. چیزی که اهمیت دارد این است که توجه کامل و متمرکز خود را به امری خارج از خود معطوف کرده‌اید و اجازه داده‌اید که نیروی اضطراب متلاشی شود. متوقف کردن یک اندیشه، با گفتن این جمله که «به نظرم نباید فکر کنم»، کار سختی است، زیرا ظاهراً خود این جمله فکر محسوب می‌شود. اما اگر بتوانید مغز خود را در حالت توقف قرار دهید و برای لحظه‌ای حواس خود را مجدداً درگیر کنید، خود را از مسیر نگرانی جدا می‌سازید و برای حضور در لحظه‌ی حال و آرام شدن، لحظه‌ای به خود فرصت می‌دهید.

به این فرایند این‌گونه بیندیشید: وجود آگاهانه‌ی شما می‌تواند در لحظه تنها یک کار انجام دهد، یا داشتن اندیشه، یا ظاهر شدن در لحظه از طریق حواس. یا این، یا دیگری. اگر بتوانید آگاهی خود را با استفاده از حواس به لحظه‌ی حال محدود کنید، در افراط‌اندیشی اضطراب‌آور، سرک کشیدن همزمان

به همه جا، برای ذهنتان سخت می‌شود. چنانچه به خاطر سپردن تمام موارد بالا در لحظه پیچیده به نظر می‌رسد، این مورد را امتحان کنید: اتصال مستقیم. پژوهشگر گیتن شوالیه [۲۹] متوجه شد که «اتصال به زمین» یا اتصال بدن انسان با زمین واقعی، تأثیرات جالبی بر روحیه دارد. شوالیه از شرکت‌کنندگان این پژوهش خواست که پاها یا بدن‌های خود را یک ساعت در تماس با زمین قرار دهند. سپس آنها را آزمایش کرد و در حالات گزارش شده و سطوح سلامت، کسانی که در تماس با زمین قرار داشتند، در برابر آنها که یک ساعت را بدون این تماس گذراندند، از نظر آماری متوجه افزایش چشمگیری شد. به‌رغم اینکه به نظر نمی‌رسد ارتباط با زمین به این روش برای مبارزه با اختلال اضطرابی جدی‌تر کافی باشد، اما بدون شک یافته‌ی امیدبخشی است. در صورت امکان، روش ۱-۲-۳-۴-۵ را در بیرون امتحان کنید، جایی که پاهای برهنه‌تان در تماس با خاک قرار گیرد.

روایت‌درمانی و برون‌پنداری

آخرین روشی که در نظر داریم، از دنیای روایت‌درمانی است، که به بررسی شیوه‌ی تفسیر زندگی ما در قالب داستان‌ها یا روایات می‌پردازد. افراد، ماشین‌های معنا سازند؛ ما با داستان‌سرای دربارهی هویت خود، و اینکه رویدادهای زندگی‌مان چه چیزی را نشان می‌دهند، معنی می‌سازیم. با روایت‌درمانی، می‌توانیم اساساً این داستان‌ها را بازنویسی کنیم تا درمان شویم و، خب، تا همیشه شاد بمانیم!

تا اینجا در این مورد صحبت کردیم که بخش اعظمی از غلبه بر اضطراب این است که نگاهی به الگوهای ذهنی‌مان داشته باشیم، و آگاهانه دربارهی چگونگی اعمال زندگی‌مان تصمیم بگیریم. زمانی که راوی داستان‌های خود باشیم، مسئولیت می‌پذیریم، اصلاح می‌کنیم، و برای ساختن معنی‌های جدید قدرت می‌یابیم. مبنای تفکر بزرگ در پس روایت‌درمانی این است که افراد جدا از مشکلاتشان هستند، و در واقع این اندیشه اساس روش معروفی به نام «برون‌پنداری» است.

هنگامی که دست به برون‌پنداری می‌زنیم، مشکلات را آن بیرون می‌گذاریم. ما برای وجود اشتباهاتمان، آدم تقصیرکار و بدی نیستیم، و برای داشتن آن مشکلات خودمان را قضاوت و سرزنش نمی‌کنیم. هرچند، این قدرت را داریم که شیوه‌ی حرف زدن دربارهی خود و زندگی‌مان را تغییر دهیم، و می‌توانیم تغییرات معنی‌دار ایجاد کنیم. پس، هنگام مواجه شدن با افراط‌اندیشی، گام بزرگ، گفتن این جمله است: «افراط‌اندیشی یک مسئله، و من می‌خوام جایگزینی برای اون پیدا کنم»، در برابر این که بگوییم: «من آدم افراط‌اندیشی‌ام و این بده، باید راهی برای درمان خودم پیدا کنم». گام بزرگ بعدی این است که تشخیص دهید همه‌چیز واقعاً تحت اختیار شما نیست، و تجربه‌نگار خود هستید- دیگران قرار نیست ما را به دلیل ذهنیت‌مان سرزنش کنند، و به همان اندازه نمی‌توانند ما را نجات دهند یا به ما بیاموزند؛ ما کارشناس تجربه‌ی خودمان هستیم.

الگوهای ذهنی ما کمی به الگوها، صافی‌ها، یا بن‌مایه‌های

تکرارشونده شبیهند. اگر زندگی شما یک فیلم بود، چه ژانری داشت؟ شما همیشه چه نقشی را بازی می‌کردید، و داستان آن چگونه رقم می‌خورد؟ وقتی بتوانیم ببینیم که تفسیرها و چهارچوب‌هایمان بر تجربه‌مان تأثیر می‌گذارد، این قدرت را می‌یابیم که آنها را برای خود تغییر دهیم. برای مثال، افراط‌اندیشان متمایلند که احساس ناتوانی داشته باشند، اما چه می‌شد اگر داستان را تغییر می‌دادند، و خود را مسئول و توانا می‌دیدند؟

بیاید به برون‌پنداری بازگردیم. شما مشکلات خود نیستید. شما شکست‌های خود نیستید. اگر بتوانید میان خود و چالش‌های زندگی‌تان فاصله بیندازید، روشن‌بینی به‌دست می‌آورد و حس هویت و ارزشمندی خود را از لحظه‌ی زودگذری که تجربه می‌کنید، جدا می‌سازید. درست همان‌طور که یک ابر، آسمان نیست، مشکلات ما نیز ماهیت ما را تعیین نمی‌کنند - آنها می‌گذرند و ما چگونگی واکنش خود را به‌وسیله‌ی آنها مدیریت می‌کنیم.

اگر احساس عجز و ناتوانی می‌کنید، شاید تکرار این ذکر با خودتان، کمک کند: «من مشکلاتم نیستم.» زبان خود را نیز تغییر دهید. به جای اینکه بگویید: «من آدم مضطربی‌ام»، بگویید: «من در حال حاضر اضطراب رو تجربه می‌کنم» یا حتی «من متوجه اضطراب می‌شم». می‌توانیم به روش‌های بسیار میان خود و مشکلاتمان فاصله بیندازیم.

از روش روزنگاری یا یادداشت‌نویسی روزانه‌ی فشار روانی که در بخش پیشین ذکر شد، استفاده کنید. اضطراب را از ذهن خود تخلیه کنید و روی یک تکه کاغذ بیاورید. کاغذ را بسوزانید، یا مچاله کنید و بیرون بیندازید. عملاً ببینید که مشکل از شما جدا است؛ و از این فاصله، می‌توانید برای تغییر آن اقدام کنید.

از تجسم و تخیل بهره بگیرید. همه‌ی افراط‌اندیشی را، هوایی در درون خود تصور کنید که آن را به درون بالونی غول‌پیکر می‌دمید، و بعد تجسم کنید که آن بالون به پرواز درمی‌آید و

از شما دور می‌شود و کوچک و کوچک‌تر می‌شود. واقعاً از این احساس لذت ببرید که مجبور نیستید کاملاً با نگرانی‌های خود شناخته شوید، و می‌توانید از آنها دور گردید تا دید روشنی بیابید. تصور کنید آن بالون همراه با نگرانی‌هایتان از نظر دور می‌شود. روش دیگر این است که خودتان را تصور کنید که پیش از رفتن به رختخواب، نگرانی‌های خود را در صندوقی قفل‌شده قرار می‌دهید. به خودتان بگویید، «همیشه می‌تونم این صندوق رو باز کنم و اگر بخوام، پیام و بعداً اینها رو بردارم، اما الان، خوابم می‌آد».

در صورت تمایل، برای برون‌پنداری خلاقیت به خرج دهید: مشکلات خود را بنویسید، نقاشی کنید، یا حتی درباره‌شان آواز بخوانید و حرکات هماهنگ ورزشی انجام دهید و خارج از جسم خود به آنها واقعیت ببخشید. برخی افراد روی قضاوت‌ها یا صدای درونی بسیار متوهم خود اسم می‌گذارند، پس می‌توانند بگویند: «درسته، این صدا من نیستم، این صدا باز هم فقط فردِ پیر حوصله‌سربریه که مثل همیشه بیش از حد فکر و خیال می‌کنه، سلام فرد!»

روش دیگر که در روایت‌درمانی کاربرد دارد، واسازی [۳۰] است. وقتی بیش از حد فکر می‌کنید، این احساس اغلب یکی از آن احساس‌عجزهاست: میلیونها فکر، همگی با سرعت هزار کیلومتر در ساعت در ذهنتان جریان دارد، و شما حتی نمی‌دانید از کدامشان آغاز کنید. با این‌حال، نکته‌ی جالب درباره‌ی داستان این است که متوالی است. یک مرحله بعد از دیگری. چنانچه در نشخوار فکری احساس سردرگمی کنیم، می‌توانیم از داستان بهره بگیریم تا در تجزیه‌ی یک مشکل بزرگ و ترسناک به بخش‌های کوچک‌تر و آسان‌تر، به ما کمک کند (یا واسازی کنیم).

داستان راهی است برای سازماندهی‌کردن، برای گُند نمودن اوضاع، و برای اینکه به خود یادآوری کنید که می‌توانید بررسی کنید که توجه خود را کجا و چگونه به‌کار برید. شما نمی‌توانید همه‌چیز را یکباره زیر نظر داشته باشید. تلاش در انجام‌دادن این کار به دفعات، باعث می‌شود احساس کنید که در

مواجهه با افکار توان‌فرسا، ناتوان و کوچک هستید. اما، مانند هر داستان خوبی، مجبور نیستید همه چیز را بلافاصله تصور کنید، یا تمام مشکلات را به یکباره حل نمایید. برخی راه‌هایی که می‌تواند واسازی را به زندگیتان وارد سازند، عبارت‌اند از:

اگر اوضاع فاجعه است، درنگ کنید و خودتان را مجبور نمایید روی یک چیز که آن لحظه بیشترین اهمیت را دارد، متمرکز شوید. اگر اتفاق‌هایی را که ممکن است فردا یا سال آینده یا هر زمانی بیفتند، فاجعه می‌انگارید، آنها را کنار بگذارید و فقط به چیزی که امروز مهم است، یا شاید فقط چیزی که همین لحظه اهمیت دارد، بنگرید. از خود بپرسید، قدم بعدی‌تان چیست. نگران بیست قدم بعدی نباشید، فقط قدم ضروری بعدی را بردارید، و سپس از آنجا هم می‌توانید حرکت کنید.

اگر می‌بینید که دارید به خاطرات دردناک گذشته بازمی‌گردید، لحظه‌ای وقت بگذارید و عامدانه گذشته‌ی خود را ترسیم کنید، حتی شاید لازم باشد آن را بنویسید، یا آن را در قالب نموداری ترسیم نمایید. رویدادها را به چند قسمت تقسیم کنید، و به دنبال درون‌مایه‌ها، الگوها و جریانی باشید که همه‌ی آنها را به هم پیوند دهید. ببینید که چطور لحظه‌ی حال با گذشته پیوند می‌یابد، و سپس از خود بپرسید، برای آنکه مسئولیت روایت خود را بپذیرید، چه کاری از دستتان برمی‌آید. برای مثال، چنانچه از اشتباهات گذشته بیزارید، ممکن است داستانی بسازید که در آن، فقط یک آدم نادان نیستید که کاری اشتباه انجام داده، بلکه جوانید و در حال یادگیری، و در مسیر پیشرفت خود همواره بهتر می‌شوید. می‌توانید ببینید که اکنون شرمساری شما تأییدی بر این مطلب است که آدم باتجربه‌تری شده‌اید. می‌توانید تصویر کامل را ببینید- تصویری از رشد و پیشرفت. آیا این احساس بهتر از اظهارنظر تحقیرآمیزی نیست که یک بار در کلاس پنجم به‌زبان آوردید؟

اضطراب و افراط‌اندیشی برای از بین بردن توجه ما و ایجاد آشوب و سردرگمی شیوه‌ای دارد. با این حال، وقتی همه‌ی این

افکار را واسازی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که بسیاری از آنها، هیاهویی بیش نیستند، و لزوماً مجبور نیستیم سرگرم آنها شویم. شاید در ابتدا برای سلامتی‌تان نگران شوید، و از آن یک نگرانی، میلیون‌ها فکر دیگر مانند از دست دادن شغل، مردن، صورت‌حساب‌های پزشکی گران‌قیمت و مانند آن، منشعب شود. واسازی این افکار، یعنی این پرسش که: «این افکار واقعاً درباره‌ی چیست؟» و مشخص نمودن افکاری است که موقعیت‌های ایجاد تغییرات معنی‌دار را خراب و نقش بر آب می‌کنند.

نتایج

حالا که به معنای افراط‌اندیشی پی بردیم، باید راه مبارزه با آن را بدانیم. کارهای زیادی وجود دارند که می‌توانید برای تنش‌زدایی و آرام کردن یک ذهن مضطرب و افراط‌اندیش انجام دهید که ساده و هنوز هم مؤثرند.

نخستین امری که باید به خاطر داشته باشید، ذکر است به نام ۴ اصل مدیریت فشار روانی. این چهار اصل عبارت‌اند از: اجتناب کنید، جایگزین کنید، بپذیرید و سازگار شوید. اجتناب کردن از امور مستلزم آن است که فقط از اموری که در اختیار شما نیستند، دوری کنید. برخی موارد ارزش تلاش ندارند و بهترین کار این است که کلاً از محیط‌هایمان حذف شوند. اگر، چنانچه نتوانیم از آن اجتناب کنیم، باید یاد بگیریم که چطور محیطمان را جایگزین کنیم تا عامل تنش‌زا از بین برود. در صورتی که نتوانیم محیط خود را جایگزین کنیم، راهی غیر از پذیرفتن آن نداریم. در پایان، اگر درباره‌ی آن موقعیت به هیچ وجه کاری از دستمان ساخته نباشد، باید خود را با آن سازگار کنیم و یاد بگیریم که چطور با عامل تنش‌زا کنار بیاییم و احتمال آسیب‌رساندن به آن را به حداقل کاهش دهیم.

روش معروف دیگر، روزنگاری است. وقتی بیش از حد فکر می‌کنیم، یک خروار افکار مختلف داریم که در ذهنمان می‌چرخند، که این امر می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. با این حال، وقتی این افکار

را به طور نظام‌مند بنویسیم، می‌توانیم آنها را تحلیل و ارزیابی کنیم که اصلاً آیا این افکار ارزش فکر کردن دارند. برای تبدیل این کار به عادت، می‌توانید یک دفترچه یادداشت جیبی به همراه خود داشته باشید و به هنگام نیاز در آن یادداشت کنید.

نام سومین روش، روش ۱-۲-۳-۴-۵ است. این روش، شیوه‌ای مؤثر برای جلوگیری از حمله‌های عصبی است و این کار را با درگیر کردن هر پنج حس ما انجام می‌دهد. بنابراین، هر وقت احساس کردید وحشت بر شما غلبه می‌کند، به دنبال پنج چیزی باشید که در اطرافتان می‌توانید ببینید، چهار چیزی که می‌توانید لمس کنید، سه چیزی که می‌توانید بوی آنها را حس کنید، دو چیزی که می‌توانید صدایشان را بشنوید و چیزی که بتوانید آن را بچشید. درگیر کردن حواس خود، مغزتان را از افراط‌اندیشی منحرف می‌کند.

فصل سوم: زمان و درون‌دادهای خود را مدیریت

کنید

سوزی امروز کارهای زیادی برای انجام دادن دارد. او نگاهی به برنامه‌اش می‌اندازد و با حالتی عصبی از خود می‌پرسد که چگونه می‌خواهد به همه‌ی کارها برسد. همکارانش با مشاهده‌ی فشار روانی بیش از حد او و غرق شدنش در افراط‌اندیشی اضطراب‌آور، با دادن پیشنهادی مداخله می‌کنند- «چرا وقت نهار کمی مراقبه نمی‌کنی؟ ثابت شده که مراقبه سطح فشار روانی رو پایین می‌آره. درسته؟» اما سوزی پس از پنج دقیقه که به مراقبه نشسته بود، از درون فریاد می‌زند، زیرا متوجه می‌شود که اکنون نسبت به قبل وقت کمتری دارد، و نمی‌تواند تمرکز نماید، چون تنها چیزی که می‌تواند به آن فکر کند، قرار ملاقاتی است که در ساعت ۲:۳۰ دارد.

در صورتی که فشار روانی ما، در واقع ضعف در مدیریت زمان باشد، روش‌های آرام‌سازی سنتی که بسیاری از افراد پیشنهاد می‌دهند، کمکی نمی‌کند. سوزی تنها از دو چیز بهره می‌برد- شیوه‌ای جادویی برای افزودن ساعت‌های بیشتری به روز، یا برنامه‌ای که بتواند زمانش را بهتر مدیریت کند! در حالی که مراقبه و حرکات کششی و از این دست، به ما کمک می‌کنند تا با فشار روانی اجتناب‌ناپذیر پیش‌رو برخورد کنیم، در وهله‌ی اول با مدیریت زمانمان می‌توانیم از فشار روانی که در معرض آن هستیم نیز بکاهیم. تمام این فصل درباره‌ی روش‌های هوشمندانه و ثابت‌شده به منظور مدیریت کردن به این روش است.

مدیریت فشار روانی ۱۰۱

از نظر بسیاری از ما، مدیریت خوب فشار روانی، فقط مدیریت خوب زمان است. اگر احساس می‌کنید نگران مهلت انجام گرفتن کارهایید، عجله دارید، بسیار گرفتار یا آشفته‌اید، آن‌گاه شاید از روش‌های مدیریت زمان چیزی بیش از شیوه‌هایی به دست آورید که مستقیماً به آرام‌سازی می‌پردازند.

در پژوهشی که در آغاز در مجله‌ی اروپایی روان‌شناسی آموزش و پرورش چاپ شد، مشخص گردید که وقتی مهارت‌های مدیریت زمان دانشجویان دانشگاه بهبود می‌یافت، سطح فشار روانی‌شان، حتی با وجود یکسان ماندن نیازهای مطالعاتی‌شان، پایین می‌آمد. نکته‌ی کلیدی یافت‌شده این بود که فشار روانی ادراک‌شده کاهش می‌یافت، حتی اگر واقعیت‌های برنامه‌هایشان بدون تغییر باقی می‌ماند. بنابر یافته‌های پژوهش برد ایان [۳۱] و همکارانش در فراتحلیلی در مجله‌ی پی ال ا اس در سال ۲۰۱۲، در حالی که مدیریت زمان، عملکرد کاری و دستاوردها را بهبود می‌بخشد، بزرگ‌ترین اثر آن بهبود بهزیستی کلی و رضایت از زندگی است.

مدیریت زمان به نوبه‌ی خود غالباً به مهارتی بنیادین می‌انجامد: شناسایی اولویت‌های خود و استفاده از آنها به‌منظور راهنمایی برای هدف‌گذاری‌تان. اگر بتوانید این کار را انجام دهید، باعث افزایش احساسات توانش و اختیار می‌شوید، و به‌هنگام رخداد مشکلات اجتناب‌ناپذیر، غیرمستقیم، مقاومت خود را تقویت می‌کنید. مثل همیشه، تمام اینها به آگاهی و ذهنیت منتهی می‌شود.

وقتی درباره‌اش فکر می‌کنید، عجیب است که فشار روانی اولویت زندگی چه تعداد از ما شده است. اگر به همه‌ی اینها فکر کنیم، متوجه می‌شویم که با قرار دادن شیوه‌ی بهبود و تعمق در انتهای فهرست، همه‌ی زمان در دسترس خود را به فعالیت‌هایی اختصاص می‌دهیم که روحیه‌مان را بدتر می‌کنند، و ما را با احساس اضطراب و فرسودگی رها می‌سازند. آخرین زمانی که استراحت و آرام‌سازی را آگاهانه در اولویت قرار دادید، کی بود؟ اگر مانند اغلب افراد باشید، همیشه اول به

کارهای مشکل می‌پردازید؛ و باقی‌مانده‌ی وقت و نیروی خود را به کارهای دیگر اختصاص می‌دهید. سپس، ممکن است مثل سوزی بشوید که ناامیدانه تلاش می‌کرد خود را در کلاس مراقبه‌ی سلامت بگنجانند، اما فقط با خشم آن را به پایان برد، زیرا همچنان یک کار دیگر در فهرست کارهای روزانه‌اش باقی مانده بود.

تغییر ذهنیت این است که استراحت و آرام‌سازی را بخش مهم و ارزشمند تمرکز خود بدانید، نه فقط چیزی که به پایان روز، پس از انجام گرفتن کارهای مهم، اضافه کنید. یک راه برای انجام دادن این کار این است که زمانی را برای سرگرمی و فعالیت‌های لذت‌بخش در نظر بگیرید، یا فقط زمانی که در طی آن، اصلاً هیچ کاری نکنید. نگرش مثبت یکی از ارزشمندترین منابع شما در زندگی است - چرا از آن مراقبت نمی‌کنید و این احساسات خوب را به طور مستمر پرورش نمی‌دهید؟

افراط‌اندیشان گاهی اوقات بیش از حد با مسئولیت مشکل دارند. آنها ممکن است ناخودآگاه تندرستی یا لذت خود را دست کم بگیرند و بر این عقیده باشند که همه‌ی کارهای جدی و ناخوشایند زندگی باید در اولویت قرار گیرد، و آرام‌سازی شیوه‌ی نادری است که تنها زمانی می‌توانند به آن دست یابند که تمام کارهای دیگر زندگی در فهرست تیک خورده باشد (یعنی هرگز!).

مدیریت فشار روانی به حذف عوامل تنش‌زای غیرضروری می‌پردازد، اما همچنین درباره‌ی ایجاد مستمر فرصت برای چیزهایی است که در زندگی از آنها لذت می‌بریم و ما را بازسازی و سرحال می‌کنند. می‌توانید به جای غرق شدن در کارهای منزل و وظایف پرتنش، روز را با کاری لذت‌بخش آغاز نمایید. این عادت را در خود به‌وجود آورید که پس از هر یک ساعت، ده دقیقه با یک فنجان چای گیاهی، یک حرکت کششی، یا کمی قدم زدن، به خود استراحت بدهید. هر روز چیزی داشته باشید که انتظارش را بکشید، و ارتباطتان را با افرادی تقویت کنید که برایتان مهمند و باعث می‌شوند تا زندگی‌تان جای قشنگ‌تری باشد. برای اندکی خندیدن، بازی و شوخ‌طبعی، و

انجام دادن کاری که فقط شادتان می‌کند، وقت بگذارید. شما از قبل با تغییرات سبک زندگی لازم برای کمک به بدن خود و قطع فشار روانی آشناییید: خوب بخوابید، مصرف میزان کافئین را کاهش دهید، ورزش کنید، درست غذا بخورید، و کارهای دیگری مانند آن. اما سلامت اجتماعی، عاطفی و روحی شما نیز مهم است. اگر آگاهانه زمانی را برای این موارد کنار نگذارید، اصلاً انجام نخواهند شد.

سوزی را به خاطر دارید؟ او هر روز صبح می‌نشیند و کارهای روزانه‌اش را می‌نویسد، و به تمام وظایف مهم برنامه‌اش می‌پردازد. اما زمانی که نوبت به بیرون رفتن، وقت گذراندن با دوستان و خانواده، یا انجام دادن کاری که دوست دارد می‌رسد، آنها را در پایین‌ترین قسمت فهرست می‌گذارد، در نتیجه این کارها هیچ‌وقت انجام نمی‌شوند. در عوض، او می‌توانست آگاهانه تصمیم بگیرد که روابط، سلامت جسمانی و لذت در زندگی اهمیت دارند، و ضروری است که هر روز زمانی را به آنها اختصاص دهد. چنانچه در روز زمان کافی برای انجام دادن این امور و کارش وجود ندارد، به این معناست که کار او مناسبش نیست.

مدیریت زمان فقط شیوه‌ای غیرطبیعی برای انجام دادن تمام فعالیت‌های خانه در طول روز نیست. راهی است برای ساختار دادن به تمام زندگی‌تان و مدیریت ساخت آن، به گونه‌ای که بتوانید منابع و نیروی خود را صرف مهم‌ترین کارها کنید. مدیریت زمان تنها به انجام گرفتن حداکثر کار در روز نمی‌پردازد، بلکه درباره‌ی ایجاد تعادل، و نگرستن به زندگی‌تان، حاصل آگاهی از این مطلب است که قسمت‌ها و اولویت‌های آن، ارزش شما را بازمی‌نمایاند.

بیا بید صادق باشیم: همیشه چیز جدیدی وجود دارد که توجه شما را می‌طلبد و زمانتان را پر می‌کند. این به ما بستگی دارد که آگاهانه مسیر زندگی را به گونه‌ای هدایت کنیم که بیشترین زمان و نیروی ممکن را ایجاد نماییم. در این قسمت چهارچوبی عالی و کلی برای چگونگی انجام گرفتن این کار می‌یابید:

۱. درباره‌ی ارزش‌ها و اولویت‌های خود در زندگی تصمیم

بگیرید. سه مورد که بیشترین اهمیت را دارند، کدام‌ها هستند؟
۲. یک هفته شیوه‌ی گذراندنِ وقتِ در دسترس خود را مشاهده کنید. حساب هر ساعت و کاری را که در آن یک ساعت انجام می‌دهید، داشته باشید.

۳. این داده‌ها را تحلیل کنید: اغلب وقت خود را کجا می‌گذرانید؟ کمترین وقت خود را در کجا سپری می‌سازید؟ در پایان، ببینید که آیا زمانی که صرف کردید، واقعاً بازتاب‌دهنده‌ی ارزش‌های شماست؟ برای مثال، اگر بیشتر از هر چیز به خانواده، ایجاد کسب و کار خود، و تناسب اندامتان اهمیت می‌دهید، گذراندنِ ۹۰ درصد ساعات‌های بیداری‌تان به تنهایی در محیط کار، معنایی دارد؟

۴. با تبعیت از ارزش‌ها و اصول خود، برنامه‌تان را برای بازتاب بهتر اولویت‌هایتان دوباره تنظیم کنید.

۵. مجدداً مشاهده کنید که شیوه‌ی انجام‌دادن کارتان چگونه است، چه کاری جوابگوست، و می‌توانید چه تعدیل‌هایی ایجاد نمایید.

به عنوان مثال، ممکن است متوجه شوید که برای زمان تنهایی و تفکر، استقلال و فرصتی برای خلاقیت و کارهای هنری، ارزش بسیاری قائل هستید. یک هفته خود را زیرنظر می‌گیرید و متوجه می‌شوید که بخش بسیار کوچکی از ساعات‌های بیداری‌تان را صرف این سه ارزش کرده‌اید، و اغلب زمانتان به رسانه‌های حواس‌پرت‌کن و ساعت‌ها سر و کله زدن با مراجعان طلب‌کار، گذشته است.

برای شما، مدیریت فشار روانی، مسئله‌ی یادگیری پیدا کردن فرصتی در زندگی‌تان برای استفاده‌ی روزانه از رسانه‌های اجتماعی و تلویزیون، یا روش‌های خلاقانه برای رفع نیازهای مراجعان سمج نیست. در عوض، مدیریت فشار روانی شبیه محدودکردن نامحسوس زندگی‌تان است، به گونه‌ای که به اموری که خوشحالتان می‌کند، بیشتر دسترسی داشته باشید، و دسترسی کمتر به چیزهایی که باعث خوشحالی‌تان نمی‌شود. شاید در خانه قانون «گوشی و تلویزیون پس از ساعت ۵ عصر ممنوع» را وضع کنید، یا ایمیلی خودکار با عنوان «در دفتر کار نیستم»، برای

مراجعاتی تنظیم کنید که به خط‌قرمزها احترام نمی‌گذارند. سخن‌گفتن درباره‌ی مدیریت زمان بدون دانستن اهداف و اولویت‌هایتان، فایده‌ای ندارد. مدیریت زمان خوب در کل به نتایج مورد نظر شما بستگی دارد، و شما باید بدانید نخست چه چیزی برایتان ارزش دارد. با وجود ارزش‌هایی که در ذهن دارید، می‌توانید تازه تصمیم بگیرید که چه چیز مهم است و چه چیز مهم نیست؛ یعنی می‌توانید فعالیت‌ها و وظایف را درجه‌بندی کنید.

هر روز را با اولویت‌های خود که بیشترین توجه، زمان و امکانات را می‌طلبد، آغاز نمایید. هنگام صبح فهرست کارهایی را تهیه کنید که در آن روز باید انجام شود. با نگاهی به موارد، آنها را درجه‌بندی کنید: **فوری، مهم یا بی‌اهمیت**. موارد فوری باید امروز انجام شوند و اولویت دارند. به تعویق انداختن آنها، به شما فشار روانی وارد می‌کند. کارهای مهم فوریت کمتری دارند، و اغلب شامل امور «روزمه‌ی زندگی» می‌شوند، که در صورت انجام نشدن، مشکل ایجاد می‌کنند، مثل بیرون بردن زباله‌ها.

کارهای بی‌اهمیت را می‌توانید بعداً انجام دهید، یا اولویت ندارند. شما می‌توانید درباره‌ی نظام رتبه‌بندی خود تصمیم بگیرید و برای معنای واقعی «مهم» از نظر خود، تعریف خود را داشته باشید، اما این مسئله را پیش از آنکه هرگونه برچسبی بر کاری بزنید، برای خودتان شفاف نمایید. عده‌ای، محدود کردن شمار کارهای فوری و مهم را سودمند می‌دانند، یعنی می‌پرسند، «سه کاری که امروز تمرکز من روی آنهاست کدام‌ها هستند؟» و سپس با انجام دادن کارهای دیگر، یعنی کارهای کم‌اهمیت‌تر، آرام می‌گیرند.

چندین نکته، ترفند و روش برای مدیریت زمانتان با جزئیات وجود دارد، به‌علاوه‌ی اپلیکیشن‌های هوشمند و روش‌هایی که برای کمک به ساده کردن روند کار طراحی شده‌اند. اما اگر نکات اساسی قسمت بالا را دنبال کنید، می‌توانید از زمانتان به نفع خود بهره‌مند شوید. یک عادت مدیریت خوب زمان، سبک زندگی و اهداف منحصر‌به‌فرد شما را منعکس می‌کند، اما چند

مورد را باید به خاطر داشته باشید:

یادداشت کردن امور به آنها عینیت بیشتری می‌بخشد- فهرست، تقویم، برنامه‌ی کارهای روزانه داشته باشید، یا چیزی ملموس و عینی، تا به اهداف روزانه‌تان توجه و پیشرفتتان را پیگیری کنید. کارهای بزرگ‌تر را به امور کوچک‌تر تقسیم، و در مسیر اهداف بزرگ‌ترتان، اهداف خرد تعریف کنید.

به جای آنکه به نتیجه فکر کنید، به خود فرایند بیندیشید. اگر به جای تمرکز بر نتایج سریع و کمال‌گرایی، بر عادت‌های سودمند روزانه تمرکز کنید، در طولانی مدت دستاوردهای شما بیشتر خواهد بود.

عادت کنید که به کارهای غیرمهم نه بگویید. تفویض اختیار یا تعریف خط‌قرمزهایی برای احترام‌گذاشتن به محدودیت‌های خود، اشکالی ندارد.

به طور مستمر اقدامات خود را به اهداف خود نزدیک کنید و بپرسید آیا این کار من را به اهدافم نزدیک‌تر می‌کند یا دورتر. سپس بر آن اساس دست به اقدام بزنید.

البته، این‌گونه چینش باعث می‌شود که مدیریت زمان ساده به نظر برسد- در واقع ساده هم هست، اما همیشه آسان نیست. با وجود دانستن راه‌های بهتر، برخی اوقات به الگوهای رفتاری قدیمی می‌چسبیم که برضدمان عمل می‌کنند. اگر چنانچه این موانع راه را بشناسیم، می‌توانیم به پیشگیری بپردازیم و موانع را دور بزنیم. چرا بعضی از روش‌های مدیریت زمان برای برخی افراد پاسخ می‌دهند و برای بعضی نه؟ البته، برای اینکه همه‌ی ما مثل هم نیستیم، بنابراین چالش‌های پیش رویمان هم مانند هم نیستند.

موضوع فقط روش‌های مدیریت زمان نیست، بلکه سبک مدیریت زمان فردی و گونه‌ی شخصیتی نیز مطرح است. چگونگی مدیریت زمان (یا شکست در این موضوع) ممکن است به برخی تفاوت‌های

منحصر به فرد در پیشینه و شخصیت خودتان مربوط شود. برای مثال، **قربانی زمان**، فردی است که درخواست هرکس دیگری را می‌پذیرد و زیر بار تعهد و مسئولیت بیش از حد می‌رود- سپس از این وضعیت رنج می‌برد. مثلاً، موافقت می‌کنید که سه دوست مختلف را پشت سر هم در یک روز ملاقات کنید، به‌رغم اینکه می‌دانید این کار عجله‌ای می‌شود. در پایان روز رمقی برایتان نمی‌ماند و خود را مستعد افراط‌اندیشی می‌بینید («آیا موقع خداحافظی با دوستم یک‌کم گستاخانه برخورد کردم؟ شاید بیش از حد خودمونی بودم و او هم متوجه شد و شاید الان از دستم عصبانیه...»).

اگر شما ببینید، ممکن است کمی احساس غرور کنید که سرتان شلوغ است، اما شما با آنچه واقعاً برایتان مهم است، مقابله نمی‌کنید. روش‌های خوب برای شما می‌تواند هرچیزی باشد که حواس‌پرتی‌ها و همزمان انجام‌دادن چند کار را کاهش دهد- مانند برنامه‌ای سخت‌گیرانه، یا قرار دادن محدودیتی برای انجام‌دادن فقط سه کار در روز.

افراد **اهمال‌کار** چالش‌های متفاوتی دارند: مثلاً به تأخیرانداختن هر اقدامی در همه‌ی جوانب، غالباً تا زمانی که خیلی دیر می‌شود. درست است که بعضی فشارها خوب‌اند، در مورد اهمال‌کاران، اضطراب فقط بیشتر آنها را تحلیل می‌برد. شاید فکر کنید که اهمال‌کاری و افراط‌اندیشی ارتباط چندانی با هم ندارند، اما شخصی را در نظر بگیرید که کاری را به تعویق می‌اندازد که می‌داند باید انجام دهد، و همین کار باعث ایجاد فشار روانی می‌شود.

چنانچه کارها را به تعویق می‌اندازید، ممکن است تقسیم کارها به امور کوچک‌تر به نفعتان باشد، و برای هر نقطه عطف کوچک به خودتان پاداش دهید.

افراد **حواس‌پرت** نیز نسبتاً همین مشکل را دارند- این افراد کار را آغاز می‌کنند اما اغلب توسط عوامل مزاحم از مسیر خارج می‌شوند و توجهشان به همه جا جلب می‌شود. حواس‌پرتی و افراط‌اندیشی می‌توانند به میزان بسیاری یکدیگر را تشدید

کنند. اقدام مؤثر برای افرادی با این تمایل، این است که مرزهای محکم‌تری داشته باشند و بیشتر به نوع محیطی که در آن کار می‌کنند توجه نمایند. برای مثال، شاید تصمیم بگیری دفتر کارتان را به گونه‌ای چشمگیر مرتب سازی و مرز قاطعی تعریف کنید تا در طی ساعات‌های کاری مشخص، کسی مزاحمتان نشود. این کار موجب می‌شود تعداد موارد پدیدآمده که توجهتان را جلب می‌کنند و محرک فشار روانی و افراط‌اندیشی در شما می‌شوند، کاهش یابد.

افرادی که مسائل را دست‌کم می‌گیرند، به اشتباه فکر می‌کنند که کارها کمتر از میزان واقعی‌شان، وقت می‌برند، و مهلت‌های انجام‌دادن کار را از دست می‌دهند، زیرا تخمین آنها بسیار خوش‌بینانه است. در این مرحله، مدیریت زمان می‌تواند به ایجاد زمان کافی برای رسیدگی گام‌به‌گام به برنامه‌ها، و زمان دادن برای ارزیابی واقعی‌تر از روند کار منجر شود. سروسامان دادن به این مسئله نسبتاً آسان است، اما حل نکردن آن می‌تواند ویرانی به بار آورد.

آتش‌نشان‌ها همیشه در وضعیت واکنشی ذهن، مهار «آتش» در همه‌جا و انجام‌دادن همزمان چند کار با هم قرار دارند، اغلب هم هنگامی که یک وضعیت به نقطه‌ای بحرانی رسیده باشد. چنین فردی برای جلوگیری از فرسودگی شغلی باید یاد بگیرد که کارها را به گونه‌ای مؤثرتر و گذار کند، و موارد مهم و فوری را بهتر تشخیص دهد.

عجله‌ی دائمی برای حل مشکلات می‌تواند نشانه‌ی این باشد که شما کاری را که باید در مراحل آغازین انجام می‌دادید، انجام نمی‌دهید، و اجازه می‌دهید که امور از اختیار خارج شوند، تا زمانی که مدیریت آنها سخت‌تر شود. به کسی فکر کنید که آن قدر به دلیل مشکل الف آشفته و درمانده و عصبی است که کاملاً از انجام‌دادن کاری مهم در مورد مشکل ب غافل می‌شود و در آینده برای خود مشکل ایجاد می‌کند. هنگامی که این فرد بدون حل کامل مشکل الف، به مشکل ب باز می‌گردد، همین اتفاق می‌افتد.

کمال‌گرایان، مانند اهمال‌کاران، کارها را انجام نمی‌دهند.

زیرا هیچ چیز با تصورشان از نتیجه‌ی کامل هماهنگی ندارد. اگرچه، غالباً حقیقت این است که کمال‌گرایی ترس از اتمام یا عدم تحمل نتایج «نسبتاً خوب» را که در منحنی یادگیری قرار گیرد، پنهان می‌کند. این فرد کسی است که به مدت طولانی درباره‌ی تهیه‌ی هدیه‌ی تولد آرمان‌پردازی می‌کند، و درست زمانی تصمیم می‌گیرد که خیلی دیر شده است. قرار دادن مرز، برنامه‌ریزی واقع‌بینانه و تفویض اختیار، می‌توانند سودمند باشند.

چنانچه یک یا چند مورد بالا درباره‌ی شما صدق می‌کند، یا متوجه می‌شوید که سبک مدیریت زمان شما کاملاً متفاوت است، دانستن شیوه‌ی اقداماتان در حال حاضر مفید است تا بتوانید گام‌هایی برای بهبود بردارید. به الگوها توجه کنید و از خود بپرسید، چه چیز مانع از این می‌شود که اکنون زمانم را بهتر مدیریت کنم؟ گذشته از این، هرگونه روش مدیریت زمان تنها وقتی مفید واقع می‌شود که برای شما و در زندگی شما کاربرد داشته باشد.

شیوهی مدیریت زمان، انرژی و درون‌دادهای خود

ببایید نگاه دقیق‌تری بیندازیم بر برخی راهبردهایی که ممکن است در غلبه بر محدودیت‌های مدیریت زمان منحصربه‌فردتان به شما کمک کند. با در نظر گرفتن شخصیت، مدیریت زمان و سبک زندگی خود، می‌توانید تا اندازه‌ای موارد زیر را بیازمایید.

روش پردازش درون‌داد آلن [۳۲]

این روش برای افراد اهمال‌کار، آتش‌نشان‌ها و افراد حواس‌پرت عالی است، اما آیا برای هرکس که می‌خواهد دنیای اشباع‌شده از اطلاعات ما را هدایت کند، می‌تواند مفید باشد؟ در این روش، اطلاعات به طور کلی «درون‌دادها» نامیده می‌شود، مثل هر محرکی از محیط: جلسات، ایمیل‌ها، تماس‌های تلفنی، رسانه‌های اجتماعی، افراد دیگر، و مانند آن. به هریک از این موارد جذاب کوچک که برای جلب توجه شما تلاش می‌کند، چگونه پاسخ می‌دهید؟ بنا بر روش آلن، احتمالاً این کار را از راه‌های بهینه‌ی فرعی انجام می‌دهید، مگر اینکه در مورد نحوه‌ی پاسخگویی خود برنامه‌ای داشته باشید.

با برنامه‌ریزی، مجبور نیستید با بررسی دقیق هر داده‌ی جدید که از راه می‌رسد، نیرو و زمان باارزش خود را هدر دهید، فقط کافی است سریع تصمیم بگیرید و به سوی آنچه واقعاً مهم است پیش بروید. نخست، با نظاره‌ی زندگی روزانه‌ی خود آغاز کنید و ببینید آیا می‌توانید درون‌دادهای اصلی خود را شناسایی کنید. واقعاً مهم نیست چه هستند، بلکه جلب توجه شما، اهمیت دارد. سپس، سؤال بزرگ: چطور پاسخ می‌دهید؟ به دلیل وجود این درون‌داد، اقدام خواهید کرد؟

باید تصمیم بگیرید که آیا این داده متضمن اقدام شماسست، بله یا خیر. اگر پاسختان منفی است، می‌توانید آن را بعداً انجام دهید یا به سادگی آن را کاملاً نادیده بگیرید. اگر پاسختان مثبت است، پس اقدام کنید. آسان به نظر می‌رسد، درست است؟ مشکل وقتی ظاهر می‌شود که اجازه دهید درون‌دادهای تلنبار شوند و در شما فشار روانی ایجاد کنند. برای مثال، نامه‌ای با پست برایتان می‌رسد، آن را باز می‌کنید، سپس آن را کنار

می‌گذارید. سپس آن را برمی‌دارید و دوباره می‌خوانید، و دوباره آن را در طرف دیگر می‌گذارید. ممکن است پیش از اقدام نهایی، چهار یا پنج دفعه توجهتان به آن نامه جلب شود- و تمام مدت آن نامه قدری به شما فشار روانی وارد می‌کند! بهتر بود آن را برمی‌داشتید و تصمیمی فوری می‌گرفتید- فرض کنیم تصمیم می‌گیرید که این نامه را دور بیندازید، همین است. محیط کار شما تمیزتر می‌شود، و به دنبال آن ذهنتان هم همین‌طور.

در صورت نیاز به اقدام، بپرسید، آیا باید همین الان آن کار را انجام دهید. کارهای فوری را بلافاصله تمام کنید، اما اگر قرار است کاری بعداً انجام شود، آن را طوری کنار نگذارید که پس ذهنتان کند. شما باید بلافاصله برای کارهای روزانه‌تان برنامه‌ریزی نمایید که چه زمانی قصد دارید به سراغشان بروید، یا یک یادآوری تنظیم کنید. درباره‌ی نوع کارها و زمان انجام‌دادن آنها شفاف باشید، یا حتی کاملاً آن را واگذار نمایید. سپس، فراموشش کنید. یک اپلیکیشن گوشی یادداشت یادآوری یا تقویم می‌تواند در این مورد کمک کند، مهم‌ترین چیز ثابت‌قدم بودن شما است.

عقیده این است که اگر روند کار خود را به این روش به جریان اندازید، در واقع توجه و نیروی خود را آزاد می‌کنید- و نتیجه‌ی آن، احساس آرامش و اختیار بیشتر است (که این‌گونه‌اید!). کمتر فکر و خیال می‌کنید، زیرا چیز کمتری برای فکر کردن وجود خواهد داشت، و در مجموع احساس می‌کنید که کارها کمتر طاقت‌فرسا و بی‌نظم‌اند.

باید ثابت‌قدم باشید. در رأس امور بمانید و به سادگی اجازه ندهید که کارها بر هم انباشته شود. به هر مسئله‌ی جدیدی که توجهتان را می‌طلبد، هجوم ببرید و هرچه سریع‌تر درباره‌ی نحوه‌ی اقدامتان تصمیم بگیرید. با این تفاسیر، آیا در این لحظه، پیام دوستان اولویت دارد؟ آیا ایمیلی که از بانک دریافت کردید مهم است؟ سریع‌ترین روش برای برخورد با این واقعیت که فقط شیرتان تمام شده چیست؟

افراد گرفتار، بعضی اوقات بر ضد خود اقدام می‌کنند: آنها به

قدری خشمگین می‌شوند که در واقع کارهای مهم را به تعویق می‌اندازند، که سپس به کارهای حیاتی تبدیل می‌شوند، که بعد موجب می‌گردد، فشار روانی این افراد بیشتر از زمانی شود که در همان آغاز ظاهر شدن، به آنها می‌پرداختند.

روش آیزنهاور [۳۳]

همان‌طور که ممکن است روش فوق شما را متقاعد کرده باشد، مدیریت خوب زمان نیز دیر یا زود باعث می‌شود که اولویت‌های خود را بشناسید و اجازه دهید که اقدامات و هدف‌گذاری‌هایتان را هدایت کنند. روش زیر برای آتش‌نشان‌ها، کمال‌گرایان و قربانیان زمان عالی است، زیرا این روش‌ها ما را مجبور می‌کنند که در صورت نبودِ زمان و امکانات برای انجام گرفتن صحیح کاری، به طور مؤثر به آن بپردازیم.

افراط‌اندیشی بسیار به انجام گرفتن همزمان تعهدات بسیار با زمان یا امکانات بسیار کم می‌انجامد. این کار فشار روانی ایجاد می‌کند، که افراط‌اندیشی را تقویت می‌نماید. اگر زمانی نتوانیم از چنین فشارهای روانی‌ای اجتناب کنیم، قطعاً می‌توانیم آن را تغییر دهیم یا خودمان را سازگار سازیم. متأسفانه، بسیاری از ما کارهای بسیاری داریم که باید در زمان اندکی به آنها بپردازیم. روش فوری/مهم رئیس جمهور سابق آمریکا، آیزنهاور، می‌تواند مفید باشد، و به شما اجازه می‌دهد بر آنچه واقعاً مهم است و آنچه که فقط حواستان را پرت می‌کند، فائق آیید. کارهای مهم آنهایی‌اند که نتایجشان ما را به هدفمان نزدیک‌تر می‌کند. کارهای فوری آنهایی‌اند که باید بلافاصله به آنها پرداخته شود، اغلب به این دلیل که انجام ندادن آنها جریمه دارد.

این تمایز همان چیزی است که معمولاً در طرز فکر آتش‌نشان‌ها از دست می‌رود، زیرا آنها همه‌ی کارها را فوری می‌دانند؛ در حالی که این‌گونه نیست. شما می‌توانید این روش را با فهرست کردن کارها و فعالیت‌های پیش رویتان، آغاز کنید، چه برای یک روز، چه برای یک هفته.

اکنون، به هریک از کارها، یکی از چهار برجسب ممکن زیر را اختصاص دهید:

مهم و فوری
مهم اما غیرفوری
بی‌اهمیت اما فوری
و بی‌اهمیت و غیرفوری

سپس این کارها را بنابر ترتیب داده شده درجه‌بندی کنید. **برای کارهای مهم و فوری:** فوراً انجامشان دهید. اینها اولویت‌های شما هستند. داشتن زمانی برای برنامه‌ریزی روزانه، برای رویدادهای پیش‌بینی‌نشده، فکر خوبی است، اما اگر تعدادشان زیاد است، مجدداً آنها را ارزیابی کنید، و بکوشید برای آنها به شیوه‌ی برنامه‌ریزی دست یابید.

برای کارهای مهم اما غیرفوری: درباره‌ی زمان انجام‌گرفتن این کارها تصمیم بگیرید. اینها کارهایی‌اند که برای اهداف بلندمدت شما ضروری‌اند، اما لزوماً فوریت بزرگی برای انجام‌گرفتن آنها در حال حاضر وجود ندارد. کارهایی مانند ورزش روزانه، تنظیم بودجه، برقراری ارتباط و مانند آن، بهتر است با پشتکار انجام شوند، اما می‌توانید درمورد زمان انجام‌گرفتن آنها قدری انعطاف‌پذیر باشید. تبدیل شدن این کارها به کارهای فوری باید آخرین احتمال باشد - پس قبل از اینکه این اتفاق بیفتد، آنها را انجام دهید. سعی کنید برای فعالیت‌های روزانه برنامه‌ریزی نمایید، به گونه‌ای که واقعاً نیازی به فکر کردن به آنها نباشد؛ برای مثال، دویدن صبحگاهی، جلسه‌ی بودجه‌ی هر یکشنبه عصر، یا تماس هفتگی با مادرتان.

برای کارهای غیرمهم اما فوری: سعی کنید انجام‌دادن آنها را به کس دیگری واگذار کنید. اینها کارهایی‌اند که شما را تحت فشار می‌گذارند، اما در واقع به غنای زندگی‌تان نمی‌افزایند یا شما را به اهدافتان نزدیک‌تر نمی‌کنند. بهتر است دوباره

آنها را برنامه‌ریزی یا واگذار کنید تا بتوانید برای کارهایی که در واقع به اهدافتان مربوط است، وقت بگذارید. خط قرمز داشته باشید و به تعهدات غیرضروری نه بگویید.

برای کارهای غیرمهم و غیرضروری: حذفشان کنید! نیازی نیست برای این کارها زمان و نیرو صرف کنید؛ فقط آنها را نادیده بگیرید، یا سریع از روی آنها عبور کنید، و اگر می‌توانید بکوشید میزان رخ دادن آنها را در آینده کاهش دهید. مواردی مانند حواس‌پرتی‌های بی‌هدف اینترنت، برنامه‌های به‌دردنخور تلویزیون، بازی‌ها و رسانه‌های اجتماعی بی‌مفهوم می‌توانند در این مقوله قرار گیرند.

استفاده از این روش شما را از اقدام سریع در برخی اوقات، مسئولیت پذیرفتن یا به تأخیر انداختن یک کار به نفع کار دیگر بی‌نیاز نمی‌کند. اما اختیار امور را به دستتان می‌دهد تا این کارها را اولویت‌بندی و سازماندهی کنید، به این معنی که خشم‌تان کمتر می‌شود، در نتیجه با اضطراب کمتری مواجه می‌شوید. یادتان باشد که هر چه بیشتر احساس کنید بر امور تسلط دارید، احتمال اندیشیدن یا تحلیل کردن بیش از حد کاهش می‌یابد. این کار می‌تواند کمک کند که به کار بنگرید و به طور ضمنی به آن بگویید: «الان می‌خوام تو رو از ذهنم بیرون کنم، چون برای هدف‌های بلند مدت‌م ضروری و فوری نیستی. توجهم رو جای دیگه می‌ذارم».

می‌توانید از این روش برای ارزیابی سازماندهی کلی خود بهره‌گیری، یا در معیار زمانی کوتاه‌تر، آن را در مورد فهرست کارهای روزانه‌تان نیز به کار ببرید. حین رسیدگی به کارها از خود بپرسید:

آیا واقعاً لازم است در این مرحله بهینه کار کنم، یا بهترین کار این است که خیلی ساده آن را کاملاً حذف نمایم؟

آیا این فعالیت در راستای اهدافم ایجاد شده، با ارزش‌های من سازگار است، یا با دیدگاه آرمانی خودم هماهنگی دارد؟

حتی اگر لازم باشد که اکنون به حل این مشکل بپردازم، آیا

حالا باید به سراغ تمام آن بروم؟ کدام بخش این کار واقعاً اهمیت دارد؟

تعیین اهداف اسمارت [۳۴]

احتمالاً از پیش تا حدی با مفهوم اهداف خوب که مشخص و محدود به زمان‌اند، یا به اصطلاح اهداف اسمارت نامیده می‌شوند، آشنایی دارید. جن اونیل [۳۵] در پژوهش اصلی خود به نام قدرت اهداف اسمارت: استفاده از اهداف به منظور بهبود یادگیری دانش آموز [۳۶]، به بررسی شواهد زیربنای ارتباط میان اهداف صریح و دست‌یافتنی با موفقیت سنجش‌پذیر پرداخت. اونیل و چندین متخصص آموزش دیگر بارها و بارها به این نتیجه رسیدند که تمرکز لازم برای تعیین اهداف عینی، بزرگ‌ترین و تنها عاملی است که تحقق اهداف را پیش‌بینی می‌کند. غالباً به این گفته‌ی تونی رابینز [۳۷]، سخنران انگیزشی که هدف‌گذاری «اولین گام در تغییر نامحسوس به محسوس» است، استناد می‌شود. به بیان دیگر، این اهداف ما را از بالقوه به بالفعل سوق می‌دهند.

اما وقتی مبحث افراط‌اندیشی مطرح می‌شود، می‌توانیم فقط با این دید به هدف‌گذاری نگاه نکنیم که در رسیدن به موفقیت به ما کمک می‌کند. اهمیت هدف‌گذاری به این دلیل است که منشأ بزرگ اضطراب و نشخوار فکری، عدم قطعیت، عدم وضوح و ترویج احتمال است. از سوی دیگر، هرچه پویاتر با موضوعی ناشناخته برخورد کنیم (مثلاً با ایجاد اهداف برای شکل دادن به آن) بیشتر احساس تسلط بر امور را داریم. اگر کسی در مسیر خود و ارزش‌هایش شفاف نباشد، به احتمال زیاد احساس درماندگی و اضطراب خواهد کرد، حتی در سطوح پایین فشار روانی؛ در برابر، کسی که می‌داند دقیقاً چه و چرا می‌خواهد، ظاهراً می‌تواند عمیقاً به بطن مشکلات و چالش‌های بزرگ راه یابد.

می‌دانیم که اهداف می‌توانند بی‌نظمی و حواس‌پرتی را از بین ببرند و شفافیت و تمرکز به زندگی‌مان بدهند. اما دانستن ارزش‌هایمان به صورت خودکار باعث نمی‌شود در هدف‌گذاری خوب عمل کنید. شما باید عامدانه مطمئن شوید که آن نوع اهدافی را

تعریف کرده‌اید که احتمال رسیدن به آنها زیاد است. اهداف اسمارت نقشه‌ی راهند از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید باشید. **مشخص:** بنا بر تعریف، این ویژگی نابسامانی‌ها را کاهش می‌دهد. تا جایی که ممکن است شفاف باشید. فقط به گفتن اینکه چه اتفاقی می‌افتد، بسنده نکنید، درباره‌ی جزئیات آنچه انجام خواهید داد، شفاف باشید.

سنجش‌پذیر: یک هدف مناسب را می‌توان اندازه‌گیری و کمی‌سازی کرد. تفسیر نتیجه، مبهم یا بیش‌از اندازه نیست. به این سؤال پاسخ دهید: «از کجا بدونم به هدفم می‌رسم؟»

دست‌یافتنی: این مورد به این معناست که هدفتان، در موقعیت شما، برایتان واقعی است. هدف باید ما را برای پیشرفت به چالش بکشد، اما باید ممکن و منطقی باشد.

مرتبط: آیا این هدف در واقع با ارزش‌های وسیع‌تر شما ارتباط دارد؟ آیا هدف کوچک‌تر در بطن هدف بزرگ‌تر قرار می‌گیرد و آیا در آن حوزه معنی دارد؟

زمان‌دار: برای زمان تحقق هدف، یک مهلت تعیین کنید، یا برخی محدودیت‌های زمانی را فهرست نمایید. اهدافی که «یک روزی» تعیین می‌شوند، هرگز تحقق نمی‌یابند.

مثلاً این نمونه‌ای از یک هدف نسبتاً ضعیف است: «می‌خواهم سالم‌تر باشیم».

این همان هدفی است که با رعایت تمام موارد معیار یک هدف هوشمند نوشته شده است: «در تلاش خود برای داشتن رژیم بهتری در کل، می‌خوام روزانه دست‌کم پنج وعده میوه و سبزیجات مختلف بخورم (مثلاً هر وعده ۸۰ گرم) و می‌خوام هر روز همین وضعیت رو تا پایان ماه حفظ کنم».

در اینجا، هدف مشخص است (روزانه پنج وعده میوه و سبزیجات مختلف)، سنجش‌پذیر است (می‌توانیم ۸۰ گرم را پیگیری کنیم)، دست‌یافتنی است (خیلی غیرواقعی نیست)، مرتبط است (برای هدف وسیع‌تر رژیم بهتر درک‌شدنی است)، و زمان‌دار است (هر دو در زمانی کوتاه، زیرا روزانه است، اما در زمانی بلند، زیرا تا

پایان ماه دنبال می‌شود).

خب، اهداف اسمارت سختی کارهای پیش رویتان را تغییر نمی‌دهد. اما به شما کمک می‌کند تا به افق دید خود شکل دهید و آن را تعریف نمایید، تا بتوانید مؤثرتر اقدام کنید. این اهداف شما را وادار می‌سازند تا درباره‌ی کاری که در واقع انجام می‌دهید و چگونگی انجام دادن آن با دقت بیشتری فکر کنید. بسیاری از ما، با تصویرنمودن اندکی جزئیات، کاری را آغاز می‌کنیم، و در نهایت فقط باعث نابودی خودمان می‌شویم، زیرا این برنامه به سرعت از هم می‌پاشد. شما اساساً در حال ترسیم سفری از حال به آینده‌اید، و هر فعالیتی، در صورت وجود برنامه‌ای واضح و منطقی برای آن، موفق‌تر خواهد بود.

شاید نوشتن دقیق اهدافتان، اندکی بدیهی و مسخره به نظر برسد، اما فقط امتحانش کنید، ممکن است از نامشخص بودن این چشم‌انداز، متعجب شوید. با صداقت از خود بپرسید که آیا هدفی مبهم و پراکنده در واقع فشار روانی بیشتری به زندگی‌تان وارد می‌کند. آیا ممکن است باعث فشار و تنش شود، بدون آنکه در واقع احساس روشنی از چگونگی رفع آن تنش به شما بدهد؟

قاطعانه هدف‌گذاری کنید (یا، اگر کلاً دست‌یافتنی نیستند، رهایشان سازید!) آن‌گاه متوجه می‌شوید که تمرکز روشن، پویا و کافی بر آنچه برایتان مهم است، شما را برای تحقق برنامه‌تان مصمم‌تر می‌کند و از فشار روانیتان می‌کاهد.

روش کانبان [۳۸]

بیشتر این روش‌ها در یک اصل بنیادی مشترکند: هرچه اطلاعات بیشتری از ذهن خود به دست آورید (مثلاً هر چه بیشتر منظم و کارآمد باشید) موارد کمتری برای نگرانی وجود خواهند داشت و افراط‌اندیشیتان کمتر می‌شود. کانبان یک نظام بصری برای مدیریت جریان کارهاست، اما می‌توانید از بسیاری از اصول آن استفاده کنید تا بهره‌وری خود را افزایش دهید. این، روشی است که به جریان واقعی کار و چگونگی بهبود آن می‌پردازد.

روش ژاپنی کانبان از محیطی سازنده سرچشمه گرفته، به عنوان راهی برای سامان بخشیدن به کارها، مانند کارخانه‌ها،

به منظور حداکثر کارآمدی. کانبان، با کاربردی که در زندگی شخصی دارد، برای پرداختن به نظام‌ها و فرایندهای در گردش، و بهبود آنها عالی است. با این حال، توجه کنید که این روش در شناسایی اهداف یا تنظیم نظام‌ها کمکی به شما نمی‌کند؛ بلکه، این امکان را به شما می‌دهد تا به طور مداوم نظام‌های در گردش را کارآمد سازید.

چهار اصل بنیادی را به خاطر بسپارید:

۱. با کاری که همین حالا انجام می‌دهید، آغاز کنید.
۲. برای بهتر شدن، تغییراتی مستمر و افزایشی اعمال نمایید.
۳. به قوانین و محدودیت‌های جاری (دست‌کم در آغاز کار) احترام بگذارید.

۴. هر جا که ممکن است به رهبری دلگرم‌کننده بپندیشید. برای اهدافمان در نقش فرد (نه مثلاً، کارخانه‌ی تویوتا)، این دومین اصل پیشرفت مداوم است که ما بیشتر به آن علاقه داریم. روش این است که شما در واقع با دنبال کردن گام‌های کوچک، پُر و پیمان و جزئی بیشتر به نتیجه می‌رسید تا با تلاش برای ایجاد یک جهش کوانتومی رعب‌آور بزرگ. در روش کانبان، شما از شش اقدام اصلی برای شکل دادن به جریان موجود بهره می‌گیرید و به تدریج در مسیر مشخصی به سوی بهتر و بهتر شدن حرکت می‌کنید:

۱. جریان کار خود را مجسم کنید. آیا این واقعاً شغل شماست یا «کار» دیگری است (نوشتن رمانتان، ورزش کردن)؟ آن را روی تابلویی قرار دهید تا بتوانید مرحله به مرحله عیناً آن را ببینید. برای مرتب کردن مراحل فرایند خود، از رنگ‌ها، نمادها یا ستون‌ها بهره بگیرید. یادتان باشد، هرچه موارد بیشتری را روی تابلو بیاورید، موارد کمتری در واقعیت برای نگرانی می‌ماند.

۲. از کارهای در حال انجام گرفتن اجتناب بورزید. این مورد برای «آتش‌نشان‌ها» یا «قربانیان زمان» عالی است. اساساً، چند کار را با هم انجام ندهید. یک کار را برگزینید، تمام توجه خود را به انجام دادن آن معطوف سازید، آن را به پایان

برسانید، سپس به سراغ کار بعدی بروید. این باعث می‌شود وسوسه شویم که همیشه به کار بعدی فکر کنیم (یعنی افراط‌اندیش باشیم!). کارها را نیمه‌تمام رها نکنید، زیرا این رویه به شما فشار روانی و حس درماندگی منتقل می‌نماید.

۳. حس جاری بودن را مدیریت کنید. ببینید چطور، توجه، زمان و نیرو از کاری به کار دیگر در جریان است. آیا برای محاسبه کردن یا درانتظار ماندن، زمان زیادی را از دست دادید؟ آیا اغلب کارها را عوض می‌کنید و سپس آن زمان را که دائماً مجبور به بازگشت به جریان می‌شوید، از دست می‌دهید؟ ببینید در کجا زمانتان را هدر می‌دهید، و فرایند فعالیت خود را هموار سازید. این کار می‌تواند به راحتی آن زمانی باشد که متوجه می‌شوید به جای هدر دادن وقت و بنزین خود با دوبار بیرون بردن ماشین به صورت جداگانه، می‌توانید دو کار منزل را با یکبار بیرون بردن ماشین انجام دهید.

۴. حلقه‌های بازخورد [۳۹] تنظیم کنید. در دنیای تجارت، این کار «شکست سریع و شکست در اغلب موارد» [۴۰] نام دارد، اما در واقع به این معناست که شما باید به موقع ایجاد کنید تا به طور مداوم میزان قرار داشتن در مسیر درست را بررسی و این کار را تکرار کنید. رویه‌ها و تلاش‌های خود را بررسی نمایید و ببینید آیا واقعا عملکرد خوبی دارند (که می‌توانید انجام دهید، زیرا شما اهداف اسمارت و سنجیدنی تعیین کردید). حلقه‌های بازخورد مداوم، پیشرفت مداوم به همراه دارد.

۵. با مشارکت پیشرفت کنید، در عمل تکامل یابید. این مفهوم در زندگی روزمره اندکی کم‌کاربرد است، اما در چهارچوبی غیرتجاری به ما می‌آموزد که روش علمی را در تمام کارهایی که انجام می‌دهیم اجرا کنیم. می‌توانیم فرضیه‌ای بسازیم، آن را بیازماییم، و دانش خود را با استفاده‌ی مداوم از آزمون‌ها بهبود بخشیم.

درست است که تمام این روش‌ها برای فردی معمولی که به دنبال قطع افراط‌اندیشی است، کمی انتزاعی به نظر می‌رسد، اما مفاهیم، در هر کجا که به کار می‌روند، صحیح‌اند. برای مثال،

بیا بید فرض کنیم که شما مدام برای وعده‌ی غذایی و خرید خواربار اضطراب دارید، و این پرسش بی‌پایان که برای شام چه درست کنید، کاملاً پرتنش است. پس می‌نشینید و فرایند خرید غذا را در خانه‌تان، از خرید اقلام در فروشگاه تا برنامه‌ی پخت وعده‌ها (و در صورت فوریت وقتی چیزی در یخچال نباشد، از بیرون غذا می‌گیرید)، به صورت تصویری ترسیم می‌کنید.

زمانی که آن را تجسم کردید، مشخص می‌شود که حس جاری بودن در کجا عمل نمی‌کند، و متوجه می‌شوید که در واقع مقدار زیادی غذا را بیرون ریخته‌اید، در حالی که همزمان در پایان هفته مواد غذایی تمام می‌شوند، پس باعث ایجاد فشار روانی می‌شود. تصمیم بگیرید این جریان را با وضع کردن نظامی جدید که در آن غذا را بر اساس بهترین تاریخ مصرف انتخاب می‌کنید، مدیریت نمایید. این کار را به مدت یک هفته انجام دهید و سپس ببینید که آیا الف) فرایند غذایی‌تان بهبود یافته، و ب) فشار روانی‌تان کاهش پذیرفته است. با اطلاع از اینکه هدف، پیشرفت افزایشی است، ترفندهایی به کار برید و دوباره بیازمایید.

درست است، در آغاز ممکن است به نظر برسد که درباره‌ی این مشکل بیشتر فکر می‌کنید، اما در اینجا، افکار شما، نشخوارهای فکری نیستند که فقط باعث بد شدن حالتان شوند؛ در عوض، خودتان را برای ایجاد تغییرات تقویت می‌کنید، روزه‌روز مسئولیت زندگی‌تان را بر عهده بگیرید، و در واقع چیزی را بیابید که پاسخگو باشد. در اصل، شما برای خود زندگی‌ای را می‌سازید که کاملاً به این منظور طراحی شده که فشار روانی را از ذهنتان بردارد، نه اینکه بر آن بیفزاید!

در پایان، بیابید نگاهی بیفکنیم بر راهی هوشمندانه برای استفاده‌ی موثر از زمانی که به هر کار اختصاص می‌دهیم، وقتی که درباره‌ی تناسب آن با فرایندی بزرگتر تصمیم می‌گیریم.

مسدود کردن زمان

اغلب ما هر روز زمان زیادی را صرف یک کار می‌کنیم: کار کردن. با این حال، وقت هدر دادن در جلسات، ایمیل‌ها و «کار زمانبر» که توجه شما را از افراط‌اندیشی و موارد

تقویت‌کننده‌ی آن دور می‌کند، آسان است. مسدود کردن زمان برای آن آتش‌نشان‌ها، اهمال‌کاران و قربانیان زمان که می‌خواهند برای قطع فشار روانی، اختیار برنامه‌های کاری خود را به دست گیرند، عالی است؛ به شما کمک می‌کند تا از روحیه‌ی واکنشی و پریشان‌کننده خارج شوید و از آن روزهایی که نامنسجم، منقطع یا پرهرج و مرج به نظر می‌رسند، پیشگیری نمایید.

با مسدود کردن زمان، به جای اینکه چند کار را بر عهده بگیرید، یا به سرعت بین این کار و آن کار جابه‌جا شوید، بخش‌های مشخص زمانی را در برنامه‌ی خود به یک کار و همان یک کار اختصاص می‌دهید. با برنامه‌ریزی از قبل، هیچ زمان و نیروی اراده‌ای را برای تصمیم‌گیری در مورد اینکه چکار کنید، از دست نمی‌دهید، و می‌توانید اطمینان حاصل نمایید که همیشه از اولویت‌هایتان آغاز خواهید کرد. شما می‌خواهید به جای آنکه در یک زمان به بسیاری از کارها توجهی سطحی داشته باشید، کار عمیق را پرورش دهید و در کارهایی که انجام می‌دهید غوطه‌ور شوید. این کار نه‌تنها مؤثر است (یعنی، در مدت زمانی مشخص، کار بیشتری انجام می‌دهید)، بلکه بسیار کمتر فشار روانی ایجاد می‌کند و شاید با تلاش کمتر ذهنی و عاطفی، بازده بیشتری در کار داشته باشید.

کار عمیق شامل تمام مواردی می‌شود که در طبقه‌ی «فوری و مهم» و «مهم اما غیرفوری» قرار می‌گیرند، در حالی که کار سطحی تمام موارد دیگر را دربردارد- کارهایی که می‌خواهید آنها را واگذار کنید یا کلاً از دستشان خلاص شوید. روز خوب، روزی است که در حالی که میزان کار سطحی و فشار روانی ایجادشده را به حداقل می‌رسانید، بیشترین زمان ممکن را صرف کارهایی می‌کنید که واقعاً به زندگی شما غنا می‌بخشد و برای رسیدن به اهدافتان به شما یاری می‌رساند. مسدود کردن زمان می‌تواند انگیزه‌ی شخص کمال‌گرا را محدود سازد و به شما اندیشه‌ای واقع‌بینانه‌تر درباره‌ی میزان طول کشیدن کارها بدهد.

با این پرسش آغاز کنید که امیدوارید در طی یک روز یا یک

هفته به چه چیز برسید و می‌خواهید بر چه اولویت‌هایی تمرکز کنید. این امر رویکرد شما را هدایت می‌نماید.

سپس به کارهای معمول صبح و عصری که می‌خواهید در آغاز و پایان هر روز مشخص کنید، نگاهی بیندازید. برای مثال، شاید صبح را با تمرین و مراقبه آغاز نمایید و با کتاب خواندن آرامش‌بخش یا زمان باکیفیت با خانواده‌تان به پایان برسانید. البته، همه‌ی اینها بنا بر اولویت‌ها و ارزش‌های شما تنظیم می‌شوند (نه طبق ذکر چرخه‌ی خواب و بیداری و عادت‌هایتان).

سپس، نخست کارهای اولویت‌دار را جدا و آنها را برای زمانی برنامه‌ریزی نمایید که می‌دانید بسیار هوشیار و پرنیرو هستید. این بخش‌ها را تا جایی که امکان دارد یکپارچه نگه دارید.

سپس فرصتی برای کارهای کم‌اهمیت‌تر و سطحی بیابید و برای زمان‌هایی برنامه‌ریزی کنید که بهره‌وری ندارید.

البته، باید هر روز زمانی را برای کارهای پیش‌بینی‌نشده در نظر بگیرید؛ مانند پاسخ‌دادن به ایمیل‌ها یا کارهای دیگری که در لحظه ظاهر می‌شوند. زمان‌هایی را برای پرداختن به این کارها کنار بگذارید تا برایتان فشار روانی ایجاد نکنند. این کنار گذاشتن وقت، همچنین به این معناست که می‌توانید با اطمینان کارهای واکنشی را در خارج از بازه‌ی زمانی تعیین‌شده برای آنها، فراموش کنید.

برنامه‌تان را بررسی و چند روز آن را امتحان کنید. این برنامه وحی منزل نیست- ببینید کدامشان عملکرد بهتری دارد، و آنها را که مفید نیستند، تغییر دهید.

بسیاری از افراد برای استراحت و اوقات فراغت عمدی برنامه‌ریزی می‌کنند، و اطمینان می‌یابند که محض احتیاط فاصله‌ای میان کارها وجود داشته باشد. همچنین، ممکن است دوست داشته باشید در هفته روزی را به جبران عقب‌ماندگی یا «فعالیت‌های اضافی» اختصاص دهید، به طوری که احساس نکنید در وضعیت همه‌چیز یا هیچ‌چیز قرار دارید.

یادتان باشد که برنامه‌ی شما برای این است که کمکتان کند تا

اختیار امور را در دست داشته باشید؛ این برنامه شما را در اختیار نمی‌گیرد. اگر چیزی کاربرد ندارد، اصلاحش کنید. با مدیریت اپلیکیشن‌ها، تقویم‌ها یا یادآورها، برنامه‌های مختلف را بیازمایید. بخش‌های طولانی‌تر یا کوتاه‌تر را امتحان کنید، و حتی هر روز برای تأمل و ارزیابی چگونگی و چرایی کار انجام‌شده، دوره‌ای ایجاد کنید. به مرور زمان، برنامه‌ی شما به یکی از نیرومندترین کاهش‌دهنده‌های فشار روانی تبدیل می‌شود- ناگفته نماند که می‌تواند بهره‌وری شما را بسیار افزایش دهد.

نتایج

یکی از بزرگ‌ترین دلایل اضطراب ما ضعف در مدیریت زمان است. ما تمایل داریم کارهایی را اولویت‌بندی کنیم که بدبختمان می‌کنند و از اختصاص زمان کافی به کارهای واقعاً لذت‌بخش سرباز می‌زنیم. ما به ندرت وقتی را برای اوقات فراغت و آرامش کافی کنار می‌گذاریم، پس باید آگاهانه این کار را برای بهبود سطح اضطراب خود انجام دهیم. برخی نکات که باید دنبال کنید عبارت‌اند از: تهیه‌ی فهرست‌های کارهای روزانه‌ی منظم، اولویت‌بندی کارهایتان بنابر ترتیب اولویت واقعی خود، و تقسیم اهداف به بخش‌های کوچک‌تر.

راهبردهای دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند در مدیریت بهتر زمانمان به ما کمک کنند. یکی از این راهبردها، روش پردازش درون‌داد آلن نام دارد. در اینجا، درون‌داد یعنی هرگونه محرک خارجی. کاری که باید انجام دهیم این است که چگونگی واکنشمان به حتی جزئی‌ترین محرک‌ها، مانند تماس‌ها، ایمیل‌ها و مانند آن، را تحلیل و یادداشت‌برداری کنیم. سپس، باید برای بهترین شیوه‌ی پاسخ‌دهی بر اساس پاسخ‌های موجود خود برنامه‌ریزی کنیم تا بتوانیم محرک‌های خاصی را نسبت به موارد دیگر در اولویت قرار دهیم.

روش سودمند دیگر استفاده از اهداف اسمارت است. این واژه مخفف اهداف مشخص، سنجیدنی، دست‌یافتنی، مرتبط و زمان‌دار است. اهداف خود را با تمام جزئیات مشخص آن بنویسید تا

بدانید دقیقاً چکار کنید. سپس، معیارهایی را برای اندازه‌گیری چگونگی دستیابی به این هدف تعیین نمایید. مطمئن شوید که این هدف دست‌یافتنی است؛ نباید چیزی دور از ذهن باشد. ارزیابی کنید که این هدف چطور با نظام ارزشی شما مرتبط است و چگونگی ارتباط این هدف با نظام ارزشی خود را ارزیابی نمایید و دستیابی به آنچه مقصودی را در زندگی شما محقق می‌سازد. دست‌آخر، محدودیتی زمانی برای تکمیل این هدف تعیین نمایید تا بتوانید در مدت زمانی منطقی آن را انجام دهید.

فصل چهارم: چگونگی دستیابی به حالت ذن در لحظه

اگر بکوشید وقت خود را بر اساس ارزش‌ها و اهدافتان ساختار بندی و سازماندهی کنید، به طور طبیعی متوجه خواهید شد که سطح فشار روانی‌تان نظارت‌شده‌تر شده، و افراط‌اندیشی تقریباً فروکش کرده است. در فضایی که ذهنتان بنا بر عادت بیش از نشخوارفکری، پر از اضطراب است، می‌توانید اندکی نفس بکشید و درباره‌ی اقدامات آگاهانه‌ای فکر کنید که دوست دارید بر اساس آنچه برایتان مهم است، انجام دهید.

در غیر این صورت، نمی‌توانید برای هرچیزی در زندگی برنامه‌ریزی کنید و هیچ راهی برای این واقعیت وجود ندارد که رویدادهای غیرمنتظره می‌توانند رخ دهند و اتفاق می‌افتند. برخی اوقات با وجود بهترین برنامه‌ها، باز هم در چنگ افراط‌اندیشی اضطراب‌آور گرفتار می‌شوید. در این فصل، نگاهی خواهیم افکند بر شیوه‌های کاربردی و لحظه‌ای برای کاهش اضطرابی که در حال حاضر داشتن آن، تهدید به‌شمار می‌آید. روش‌هایی که در موردشان صحبت می‌کنیم، می‌توانند هم برای پیشگیری‌های روزانه، و هم به‌منظور درمانی سریع در لحظه، مورد استفاده قرار گیرند. اما یک امر روشن است: آرامش چیزی است که فقط باید مانند دیگر عادات خوب تمرین شود. ما نمی‌توانیم توقع داشته باشیم که آرامش به‌خودی‌خود اتفاق بیفتد- و دلیلی ندارد که این روش‌ها را برای موقعیت‌هایی نگه داریم که قبلاً بدتر شده‌اند- در عوض، می‌توانیم هرزمانی آنها را انجام دهیم.

هنگامی که در آرامش به سر می‌برید، ضربان قلب، تنفس و افت فشار خون، گوارش و سطح قند خونتان بهبود می‌یابد، هورمون‌های فشار روانی در بدن را متعادل نگه می‌دارید، درد عضلانی و کوفتگی را کاهش و تمرکز، خواب خوب و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهید؛ و همه‌ی اینها به اضطراب و نشخوار فکری کمتری منتهی می‌شود. آرامش در ترکیب با روش‌های دیگر در این کتاب، ابزاری نیرومند برای کاهش فشار روانی در زندگی است.

در اینجا سه روش اصلی را بررسی می‌کنیم:

آرام‌سازی خودکار، آرام‌سازی تدریجی عضلات و تجسم. همه‌ی این سه روش بیشتر مانند روش ۱-۲-۳-۴-۵، عمل می‌کنند، زیرا ذهن شما را ترغیب می‌نمایند تا در حالت تمرکز آرام و هوشیاری بدن در لحظه قرار گیرد، نه در طوفانی از فکرها. این تمرین‌ها می‌توانند به صورت رسمی‌تر به همراه فردی متخصص انجام شوند، یا می‌توانید هر روز زمانی را برای تمرین آنها در منزل برنامه‌ریزی کنید. با این حال، زمانی که با آنها آشنا شدید، صاحب فهرستی از روش‌های مدیریت فشار روانی خواهید بود که هر وقت لازم باشد می‌توانید از آنها بهره بگیرید.

آموزش خودکار [۴۱]

از «auto» به معنای خود، و «genetos» به معنای متولدشده یا سرچشمه، آرام‌سازی خودکار، آن نوع آرام‌سازی‌ای است که از درونتان سرچشمه می‌گیرد. شما با ترکیب تخیل بصری، تنفس و آگاهی بدن، برای آرام نمودن خود تلاش می‌کنید. از جهتی، تمامی روش‌های این کتاب خودکارند، زیرا بر توانایی شما تکیه می‌کنند، تا خودتان را از حالت فشار روانی به حالت آرامشی نسبی سوق دهید، و با سازوکارهای ضد فشار روانی ذاتی بدنتان عمل نمایید.

این نوع رویکرد در سال ۱۹۲۰ توسط یوهانس شولتز [۴۲] ارائه شد، که به هیپنوتیزم و دیگر صورت‌های آرام‌بخشی عمیق علاقه‌مند بود. آموزش خودکار قصد داشت که به طور نظام‌مند این حالت‌های آرامش بدن و ذهن را با اراده کاهش دهد- که برای آن رنج‌های حاصل از اضطراب عالی است. بر اساس یافته‌های پژوهشی در مجله‌ی پژوهش‌های پرستاری آسیایی [۴۳]، وقتی پرستارها آموزش خودکار دریافت می‌کردند، واکنش فشار روانی ذهنی به میزان زیادی بهبود می‌یافت. در حالی‌که، یافته‌ی پژوهش اخیر در سال ۲۰۲۱ توسط ریورا [۴۴] و دیگران در مجله‌ی پیشگامان روان‌شناسی [۴۵] حاکی از آن است که آموزش خودکار تأثیرات آشکاری بر مدیریت فشار روانی در طول همه‌گیری کووید ۱۹ در اسپانیا داشته است.

اکنون در سرتاسر دنیا (بیشترین مراکز در بریتانیا، ژاپن و آلمان است)، مراکز آموزش خودکاری وجود دارند که با استناد به پژوهش شولتز، فعالیت می‌کنند، و شما می‌توانید این نوع آموزش را از طریق یک روان‌درمانگر دارای مجوز دنبال کنید. اما به‌منظور درک اصول اولیه برای خودتان، نیازی به آموزش‌های رسمی یا مطالعات پژوهشی نیست. تمام این موضوع درباره‌ی آرام‌سازی آگاهانه‌ی دستگاه عصبی مرکزی است که از نظر زیست‌شناسی، نقطه‌ی آغاز اضطراب و افراط‌اندیشی است. به جای واکنش نشان دادن و درماندگی در برخورد با افکار و احساسات پریشان‌کننده، یاد می‌گیرید که با تنظیم حالت عاطفی و برانگیختگی فیزیولوژیکی خود، آنها را اداره و هدایت کنید.

شش روش اصلی وجود دارد که کل بدن و ذهن را شامل می‌شود و جلسات رسمی آن در حدود بیست دقیقه طول می‌کشند. «کارآموز» ممکن است در حالتی راحت کار را آغاز نماید، و آموزش‌دهنده از اشارات کلامی برای هدایت توجه به سمت آگاهی، از حواس بدن استفاده می‌کند. برای مثال، ممکن است آموزش‌دهنده در حدود پنج یا شش بار بگوید: «من کاملاً آرامم» و به دنبال آن «بازوی راستم سنگین است»، «من کاملاً آرامم»، «بازوی راستم سنگین است»، و مانند آن؛ در حالی که پیرامون بدن حرکت می‌کند و این اشارات را بارها و بارها تکرار می‌نماید. سپس این فرایند در انتهای جلسه برعکس می‌شود، مثلاً با استفاده از جمله‌هایی مانند «بازویم سفت شده است» و «من هوشیارم» برای خارج کردن از حالت آرام‌سازی. این شش روش یا «درس» از اشاراتی بهره می‌برند که آگاهی از موارد زیر را ارتقا دهند:

سنگینی

گرما

آگاهی از ضربان قلب

آگاهی از تنفس

آگاهی از حواس شکمی

تمرکز بر خنکی پیشانی

در پایان هر جلسه، کارآموز، نه تنها یاد می‌گیرد که بدنش را آرام کند، بلکه تسلط بهتری بر آگاهی خود از همه‌ی انواع محرک‌ها دارد. شما، از طریق تمرین این روش‌ها، قدرت و تسلط بیشتری بر دنیای داخلی خود ایجاد می‌کنید. در واقع، فراتحلیلی که در روان‌شناسی فیزیولوژی و بازخورد زیستی کاربردی [۴۶] صورت گرفت، شواهدی درخصوص تأثیر روش در برخورد با طیفی از شرایط، از فشار خون بالا تا افسردگی، آسم، میگرن، اضطراب، فوبیا، درد، بی‌خوابی و مانند آن را نشان داد. دلیلی وجود ندارد که تمرین منظم نتواند به فشار روانی

روزانه و تنش زندگی روزمره، و تقویت عزت نفس در این فرایند کمک کند. در اینجا راهنمای مختصری است برای اینکه چگونه خودتان جلسه‌ای را برگزار نمایید:

۱. محلی راحت پیدا کنید، بنشینید، یا دراز بکشید، چند نفس عمیق آرام بکشید و آهسته شش بار این جمله را با خود تکرار کنید: «من کاملاً آرامم». مثلاً اگر «جلسه‌ی» دوم را انجام می‌دهید، می‌توانید روی حرارت تمرکز کنید. از احساس حرارت در بدن خود آگاه شوید.

۲. سپس، شش بار هم این جمله را تکرار کنید: «بازوی چپ من گرم است» و به دنبال آن شش دفعه تکرار کنید: «من کاملاً آرامم». در حالی که به آرامی نفس می‌کشید و تنها بر بدن خود تمرکز می‌کنید، این جملات را آهسته بگویید و واقعاً در این احساسات غوطه‌ور شوید.

۳. این کار را با بازوی دیگر خود، هر دو پا، سینه و شکم، متناوباً با گفتن جمله‌ی «من کاملاً آرامم»، ادامه دهید.

۴. این فرایند را با گفتن «بازوها را سفت کنید»، «من هوشیارم» و مانند آن برعکس کنید و در آخر، با پایان بردن جلسه، بگویید: «چشم‌ها، باز». کل این تمرین باید پانزده تا بیست دقیقه طول بکشد. هر زمان که این روند را امتحان می‌کنید، در هر شش بار، بر احساسات مختلف تمرکز نمایید، مثلاً، اول بر روی سنگینی، سپس حرارت، بعد ضربان قلب و مانند آن. زمانی که این کار را انجام دادید، می‌توانید آنها را در یک جلسه ترکیب کنید، برای مثال:

«بازوهایم سنگین‌اند.»

«پاهایم گرم‌اند.»

«ضربان قلبم آرام و منظم است.»

«تنفسم آرام و منظم است.»

«شکمم آرام است.»

«خنکی خوشایندی را بر پیشانی‌ام احساس می‌کنم.»

در طول تمرین، مهم این است که وقت می‌گذارید و واقعاً در

ادراکات حسی غرق می‌شوید. عجله نکنید، و هدایت احساس مطلوب آرامش درونتان را تنظیم نمایید. احساس کنید که چطور بدنتان با گفتن جمله‌ی «من آرامم»، حقیقتاً آرام می‌شود. معجزه است! در این مرحله تأکید بر این مطلب مهم است که طول می‌کشد تا آموزش خودکار میزان کامل فوایدش را نشان دهد. این کار نیازمند کوشش بسیار و تعهد به انجام دادن تمرین‌هاست. با این حال، اگر موفق به انجام دادن این کار مشکل شوید، ثمرات کارتان بی‌نهایت است، زیرا بر هنر اداری سطوح فشار روانی خود از طریق تمرینی ساده تسلط خواهید یافت که می‌تواند هرزمان و هرکجا انجام شود. همچنین قادر خواهید بود تسلط بر فرایندهای زیستی داخلی را، مانند ضربان قلب، دمای بدن، فشار خون و مانند آن، تمرین کنید که عموماً فراتر از تأثیر اراده‌ی ما هستند. هرروز چند دقیقه، یا در صورت امکان چندین بار وقت بگذارید و بکوشید این روند را به طور منظم تمرین کنید. در نهایت خواهید دید که این امر تا چه اندازه می‌تواند در پیشگیری از افراط‌اندیشی به شما کمک کند.

چنانچه به نظرتان این روش کاربردی است، شاید دوست داشته باشید بررسی نمایید که آیا متخصصان یا دوره‌هایی در منطقه‌ی شما وجود دارند که بتوانند در یافتن جزئیات بیشتر کمک‌تان کنند. همچنین، می‌توانید ابزار آنلاین یا مطالب ضبط‌شده‌ی صوتی‌ای بیابید که در صورت غیرحرفه‌ای بودن‌تان، مراحل مختلف این روند را تسریع می‌کند و آن را آسان‌تر می‌سازد. البته خودتان می‌توانید به‌سادگی دستورات عمل‌هایی را در وقفه‌های کافی بین آنها ضبط نمایید، و هر جلسه آن را برای خودتان پخش کنید.

لازم به ذکر است که امتحان کردن این روش‌ها به تنهایی و بدون راهنمایی کارشناسی آموزش‌دیده، خطرهایی در بر دارد. در موارد نادر، ممکن است این آموزش‌ها باعث شوند افرادی خاص احساس اضطراب یا افسردگی بیشتری داشته باشند. اگرچه، افرادی که نگرانی‌ای در مورد سلامت روان خود ندارند، می‌توانند با خیال راحت چند روش ساده را، با الهام از آموزش خودکار،

ببازمایند. علاوه بر آن، امتحان کردن آموزش خودکار برای افرادی که از بیماری دیابت یا بیماری قلبی رنج می‌برند، توصیه نمی‌شود. همچنین برخی افراد نیز در نتیجه‌ی آموزش خودکار، افزایش یا کاهش ناگهانی در فشار خون را حس می‌کنند. در صورتی که هرکدام از این مسائل مربوط به سلامت را دارید، بسیار توصیه می‌شود که دفعه‌ی بعد که به دکترتان ویزیت پرداخت می‌کنید، این مسائل را با او بازبینی نمایید و از ایمن بودن آموزش خود برای خود مطمئن شوید.

تخیل و تجسم هدایت شده

حتی بدون هیچ تلاشی، ممکن است به هنگام آرام سازی خودکار اندکی تجسم کرده باشید، شاید تصور می کنید گرمای احساس شده، مانند یک درخشش قرمز رنگ تیره، در اطراف بدنتان قرار دارد، یا سنگینی به این دلیل است که پاهایتان از سرب درست شده و در حال فرو رفتن در یک ابر کرکی نرم است. تصاویر ذهنی از این دست در راستای گره زدن دنیای ذهنی و جسمی شما به هم عمل می کنند، و آگاهی، افکار و ادراکات حسی شما را در لحظه ای حال با هم هماهنگ می سازند. این کار همانند در اختیار گرفتن همان ماشین ذهنی ای است که معمولاً بیش از حد فکر می کند و به ما فشار روانی وارد می آورد، و هدایت آن به سوی مقصدی است که در عوض ما را آرام و متعادل سازد.

مغز شما می تواند با سرعت هزار کیلومتر در ساعت حرکت کند و صحنه های محرک اضطرابی را تصور نماید که قطعاً ربطی به واقعیت ندارند. اما بدن مادیتان کندتر است، و حواستان تقریباً همیشه تفسیر درستی از محیط به شما می دهند، که باعث می شود با حساسیت کافی با آنها هماهنگ شوید. تجسم به ما کمک می کند تا دنده را عوض کنیم، از سرعتمان بکاهیم، و اختیار بیشتری بر مغز گریزان خود داشته باشیم.

این امر تنها در مورد تصویرسازی بصری نیست، اگرچه - هرچه حواس بیشتری درگیر باشند، بهتر است. از حواس بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی برای تصویر ذهنی «مکانی» آرامش بخش استفاده کنید که احساسات مثبت را تقویت می نماید. گذشته از این، وقتی بیش از حد فکر می کنیم، داریم برعکس عمل می نماییم - یک دنیای فرضی ناامیدکننده با جزئیات دردناک ترسیم و خودمان را درون آن قرار می دهیم!

این روش را می توان به تنهایی انجام داد. به همراه یک کارشناس، یا با اشارات کلامی ضبط شده (اغلب آن را به نام «تخیل هدایت شده» می شناسند). این کار همراه با ماساژ، آرام سازی تدریجی عضلات (به طور مختصر به این مورد خواهیم پرداخت)، روش های خودکار یا حتی چیزی مانند یوگا، می تواند

انجام شود. روش این کار آشناست: اگر بتوانیم از درون صحنه‌ای آرام‌سازی را تجسم کنیم، می‌توانیم پاسخ توأم با فشار روانی خود را نظارت کنیم، و به جای آنکه اجازه دهیم افراط‌اندیشی و فشار روانی تعادل‌مان را مختل سازد، به احساس آرامش تمایل نشان دهیم. این کار قدری فراتر از حواس‌پرتهی محض است، زیرا آنچه شما انجام می‌دهید، مجدداً به آگاهی‌تان از آرام‌سازی حواس جهت می‌دهد، و از موارد پرتنش دور می‌سازد.

جسم و ذهن شما با هم کار می‌کنند: اگر چشمانتان را ببندید و با جزئیاتی شفاف، یک لیموی ترش آبدار را تجسم نمایید، بی‌شک دهانتان به آب می‌افتد، به‌رغم آنکه لیمو واقعی نیست. با این منطق، ما از ذهنمان استفاده می‌کنیم تا به گونه‌ای رفتار کند که «انگار» در محیطی آرام بوده و احساس آرامش داشته‌ایم... و جسم‌مان هم این تصویر را پی می‌گیرد، زیرا قادر نیست بین سناریو و اندیشه‌ی سناریو تمایز قائل شود. چنانچه تجسم را به صورت منظم تمرین کنید، یعنی دارید به خود آموزش هم می‌دهید که با استفاده‌ی سریع از یک اشاره بتوانید دوباره به آن حالت ذهنی دسترسی دارید و هر وقت که بخواهید، به مکان شاد خود بازگردید.

این امر به خودی خود یک مکاشفه است: ما در معرض امیال جسمی، یا آشفتگی‌های تصادفی اذهان خود نیستیم، اما می‌توانیم آگاهانه و عامدانه به حالت ذهن خود شکل دهیم- و هرچه بیشتر تمرین کنیم، مهارت بیشتری می‌یابیم. ما در مراقبه، آگاهی را پرورش می‌دهیم و به لحظه می‌آییم؛ با تخیل و تجسم هدایت‌شده، همین کار را انجام می‌دهیم، اما زمانی که از افکار پرتنش جدا شده‌ایم، آن‌گاه آگاهی خود را به طرف هدف انتخاب‌شده‌مان هدایت می‌کنیم. مراقبه و تجسم می‌توانند به زیبایی با هم عمل کنند.

نکته‌ی عالی در مورد تجسم این است که شما همین حالا هم تمام چیزهای مورد نیاز برای آغاز کردن را در اختیار دارید. می‌توانید این کار را در هر جایی انجام دهید، تا زمانی که دوست دارید و هر وقت که دوست دارید. این امر به معنای واقعی کلمه فقط با تخیل محدود می‌شود. اگرچه، فعالیت‌ی است که در

آغاز، صبر و کوشش فراوان می‌طلبد، و زمانی که قلق کار دستتان آمد، باید در تدارک فضا و زمانی باشید که رشته‌ی افکار تان قطع نشود یا حواستان پرت نگردد.

جسیکا نگوین [۴۷] و اریک برایمر [۴۸] در مقاله‌ای در سال ۲۰۱۸، یافته‌های پژوهشی خود را با عنوان تخیل هدایت‌شده‌ی طبیعت-بنیاد، درمان حالت اضطراب [۴۹] منتشر کردند. آنها به این نتیجه رسیدند که تجسم صحنه‌های آرامش‌بخش و زیبای طبیعت، تأثیری ژرف بر تندرستی می‌گذارد و واکنش فشار روانی را کاهش می‌دهد - حتی بیشتر از تجسم صحنه‌های شهری یا خنثی. از آنجایی که مجبور نیستید جنگل‌های آرام یا مناظر نفس‌گیر اقیانوس را تجسم نمایید، به نظر می‌رسد که این پژوهش حاکی از آن است که درآمیختن تجسم با دنیای طبیعی، مزایایی سنجیدنی دارد- به علاوه، برای کسانی که خود را زندانی خانه می‌دانند، راه‌حلی عالی است.

روش کلی به شرح زیر است:

جایی راحت را بیابید و آرام نفس بکشید؛ روی خود تمرکز کنید، و چشمانتان را ببندید.

وقت بگذارید و تا آنجا که می‌توانید با تمام جزئیات مکان انتخابی خود را تجسم نمایید، تا وقتی که احساس شادی، آرامش یا دریافت نیرو کنید. ممکن است جنگلی خنک و رمزآلود، یک ساحل، پتویی گرم و نرم کنار آتش در یک کتابخانه یا حتی یک قصر شیشه‌ای زیبا در سیاره‌ی صورتی بسیار دور را انتخاب کنید (این تجسم شماست، هرکاری را که دوست دارید انجام می‌دهید!).

حین تجسم جزئیات این مکان، رایحه‌ی آن، رنگ‌ها، صداها، حتی احساس و طعم آن- به این هم فکر کنید که می‌خواهید چه احساسی داشته باشید. شاید کاملاً خوشحال و مملو از آرامش، شاید شاد و راضی.

خود را در آن محل تصور کنید، و خود را در حال لبخند زدن نظاره کنید، یا در جایی آرام بنشینید و تصور نمایید.

ممکن است داستان کوچکی برای خود بیافرینید- ممکن است در

چشمه‌ای درخشان آب‌بازی کنید و فشار روانی را با شستن از بین ببرید، یا با فرشته‌ای مهربان هم‌سخن شوید، یا خودتان را تصور می‌کنید در حالی که یک بغل گل‌های زیبا جمع کرده‌اید. وقت بگذارید، و دست‌کم پنج یا ده دقیقه در این مکان وقت بگذرانید.

هروقت آماده بودید، به آرامی از این تصور خود خارج شوید، چشمانتان را باز کنید، و بدنتان را قدری کش و قوس دهید. شاید دوست داشته باشید که در تجسم خود یک قسمت پایان‌بخش نیز بگنجانید. برای مثال، می‌توانید تجسم کنید که آن صحنه را تا می‌زنید، انگار که یک نقاشی بوده، و آن را در جیب خود قرار می‌دهید تا بعداً به آن دسترسی داشته باشید. به خود بگویید که همیشه، هروقت که دلتان بخواهد، می‌توانید به این مکان بازگردید.

در مورد روش‌های خودکار، می‌خواهید بر وضعیت عاطفی خود تمرکز نمایید؛ بکشید این‌گونه بگویید: «من راضی و خشنودم» یا هر ذکر که مورد علاقه‌تان است، یا تجسم هدایت‌شده‌ی خود را با تمرکز بر حواس دما و سنگینی ترکیب کنید. برای مثال، ممکن است توجه خود را به هریک از دست‌ها و پاها‌ی خود معطوف سازید، در حالی که در تجسم خود، تمام فشار روانی و نگرانی را مانند حباب‌هایی کوچک تصور می‌کنید که شما را رها می‌نمایند و ناپدید می‌شوند. یا می‌توانید حس خنکی روی پیشانی خود را با بودن در جریانی باطراوت و دوست‌داشتنی در کنار هم تصور نمایید، جایی که روی بدنتان آب می‌پاشند و بر احساس آرامش‌بخش و دوست‌داشتنی آن تمرکز می‌کنید.

تجسم هدایت‌شده نه‌تنها به کاهش سطوح فشار روانی کمک می‌کند، بلکه در یاری‌رساندن به افراد برای دسترسی به دانش موجود در سطح ناخودآگاهشان نیز شناخته شده است. این روش به قدری ساده و در عین حال مؤثر است که به گونه‌ای فزاینده، همچون شکل تکمیلی درمان روان‌شناختی به همراه روش‌های قراردادی نیز گنجانده می‌شود. حتی افرادی که از مسائل

جدی، مانند فشار روانی پس از شوک روحی، سوءاستفاده، افسردگی و مانند آن، رنج می‌برند، متوجه شده‌اند که این روش به کاهش فشار روانی کمک و آن را مدیریت‌پذیرتر می‌کند.

چنانچه گرایش شما به افراط‌اندیشی، تجزیه و تحلیل بیش‌از حد یا مضطرب شدن است، به خود یادآوری کنید که این روش بیشتر بازی است تا کار. چگونگی تصویرسازیتان را فراموش نماید- به جای آن- پاهای ذهنی خود را بکشید و اجازه دهید تا صورتان از خلق دنیایی دقیقاً مطابق میلان، لذت ببرد.

همان‌طور که گفته‌ایم، ممکن است مدتی وقت ببرد تا قلق این کار دستتان بیاید. این امر بیشتر به این دلیل است که داستان‌هایی که خودتان می‌آفرینید، باید دارای جزئیات کامل باشند تا بتوانند تا جایی که ممکن است برای آرام‌سازی، الهام‌بخش باشند. شاید متوجه شوید که به‌رغم آنکه خودتان را فردی افراط‌اندیش می‌دانید، افکار شما در این زمینه به طرز شگفت‌انگیزی بی‌هیجان و تهی است، در واقع فاقد هرگونه رنگ و ژرفای شفاف است.

اگر فکر می‌کنید افکار مبهم و غیرتجسم‌یافته دارید، سعی کنید آنها را به حواس خود بازگردانید. فقط «آرام» فکر نکنید، بلکه واقعاً بکوشید این حالت را با تمام حواس خود در چشم ذهنتان احساس نمایید.

آرامش چه رنگی است؟ زیر انگشتانتان چه بافتی دارد؟

ظاهر و عطر و صدای آن به چه چیز شباهت دارد؟ چه کارها و نشانه‌ها و داستان‌هایی با این مفهوم به ذهنتان می‌آید؟

این کار برای شروع می‌تواند کمی معذب‌کننده و گیج‌کننده باشد، ممکن است تلاش کنید تا خود را کاملاً در تصور ذهنی خود غرق نمایید. عده‌ای، برای آسان‌تر کردن کارها، «راهنمایی دانا» را همراه خود تصور می‌کنند که به جای خودشان، او مسئولیت بردن به جایی آرام را بر عهده می‌گیرد. صرف‌نظر از اینکه چگونه این کار را انجام می‌دهید، تخیل هدایت‌شده بسیار به خودهیپنوتیزمی شباهت دارد که به شما کمک می‌کند تا به سطح عمیق آرام‌سازی‌ای برسید که شما را در

قالب بسیار مثبت‌تر ذهن نسبت به زمانی که آغاز کردید، قرار می‌دهد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

آرام‌سازی تدریجی عضلات

در پایان، اجازه دهید یک روش نیرومندتر را اضافه کنیم: مدیریت آگاهانه و آگاهی از عضلات. فشار روانی طولانی‌مدت، واکنش گریز یا ستیز را به همراه دارد، یعنی زمانی که مغز به بدن هشدار می‌دهد تا جریانی از انتقال‌دهنده‌های شیمیایی یا هورمون‌ها را آزاد کند که بدن را برای اقدام یا گریز آماده می‌کنند. یکی از تأثیرات این هورمون‌ها، سفت کردن عضلات است، به همین دلیل است که افراد مبتلا به فشار روانی مزمن، رنج و درد و انقباض عضلات و سردردهای عصبی را تجربه می‌کنند.

به ویژه کسانی که به اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا هستند، مستعد انقباض عضلات در نتیجه‌ی فشار روانی‌اند- و ممکن است از این مسئله آگاه نباشند.

یادتان باشد که جسم و ذهن یک چیزند. وقتی بیش‌از حد فکر می‌کنید، مغزتان با فعالیت‌های الکتروشیمیایی روشن می‌شود که سپس از طریق پیام‌برهای بدن یعنی هورمون‌ها، در بدنتان به واقعیتی زیست‌شناختی تغییرشکل می‌دهد. این فعالیت‌ها بعدها باعث سفت شدن، انقباض و جمع شدن بدن می‌شود.

شاید متوجه شده باشید که بیش از حد فکر می‌کنید، اما چیزی که در واقع به آن شبیه است، در بافت‌ها و اندام‌های بدن یا در دستگاه گوارش شما منعکس می‌شود. هنگامی که تحت فشار روانی قرار داریم، تمام بدنمان واکنش نشان می‌دهد- فشار روانی چیزی نیست که فقط در سرمان رخ دهد. افراط‌اندیشان می‌توانند تا حدی به بدن خود اهمیت ندهند و مثلاً، هرگز متوجه نشوند که درد شانه‌ی مزمنشان یا ساییدن دندان‌ها و اضطراب آنها در واقع یک چیز و یک مشکل است. مغز منقبض است، در نتیجه عضلات بدن هم همین وضعیت را دارند.

اما این ارتباط جالب‌تر هم می‌شود. پژوهشی در سال ۲۰۱۷ در مجله‌ی فشار روانی مزمن [۵۰] با عنوان «درد مزمن و فشار روانی مزمن: دو روی یک سکه‌اند؟» [۵۱] منتشر شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که هم درد عضلانی و هم فشار روانی مزمن در یک دلیل ریشه‌ای عدم توانایی در تعدیل افکار، عواطف و

خاطرات منفی، اشتراک دارند، در نتیجه تعادل کلی را مختل می‌کنند. در بررسی دقیق‌تر، اختلال فشار روانی پس از آسیب [۵۲]، افسردگی و درد عضلانی مداوم، علائم جداگانه‌ی شرایط بزرگ‌تری دیده شد که محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال [۵۳] در آن دخالت دارد. فشار روانی می‌تواند عیناً باعث شود که عضلات خود را منقبض کنیم، که این کار به درد می‌انجامد، اما همچنین می‌تواند با ادراک عینی درد نیز همراه باشد.

ما می‌توانیم هر دو نوع انقباض و اختلال را با آرام‌سازی تدریجی عضلات آزاد سازیم.

اگرچه، آرام‌سازی تدریجی عضلات، علاوه بر رهاسازی انقباض عضله، مزایای دیگری هم دارد: سلامت گوارش بهتر (پیوندی قوی میان انقباض ذهنی و گرفتگی عضلانی در دستگاه گوارش وجود دارد) و فشار خون پایین.

آرام‌سازی تدریجی عضلات، عضلات شما را مراقبت می‌کند، به صورت ارادی آنها را شل و آرام می‌سازد، همان‌طور که آگاهی‌تان را نسبت به حواس خود و میزان تسلطتان بر آنها را می‌افزاید. پزشکان مدتهاست مشاهده کرده‌اند که عضلات، وقتی به شدت منقبض و سپس رها می‌شوند، تمایل دارند از حالت انقباض خارج و آرام‌تر از زمان انقباض گردند. ممکن است متناقض به نظر رسد، اما وقتی ابتدا با منقبض کردن آغاز می‌کنید، می‌توانید به حالت‌های ژرف‌تر آرامش عضلانی دست یابید، برخلاف زمانی که فقط تلاش می‌کنید تا عضله‌ی منقبض را آرام نمایید.

ادموند یاکوبسون [۵۴] در دهه‌ی ۱۹۳۰ نشان داد که اگر کسی از نظر جسمانی آرام باشد، کاری از دست کسی ساخته نیست مگر آنکه از نظر روحی نیز آرامش داشته باشد. او روش‌های آرام‌سازی عضلات را در حدود ده یا بیست دقیقه در روز توصیه کرد. این تمرین را می‌توان به آسانی به مراقبه‌ی روزانه، یا در آغاز یا پایان ورزش، اضافه نمود، یا می‌توانید آن را به عنوان بخشی از آرام‌سازی روزانه‌ی خود، هر روز عصر پیش از رفتن به رختخواب، شاید همراه با کمی تجسم، روزنگاری، خواندن آهسته

یا حتی عبادت یا موسیقی، انجام دهید.
این روش ساده است.

در حالی که در جایی آرام قرار گرفته‌اید، و ترجیحاً چشمانتان بسته است، تمرکز خود را از یک قسمت بدن به قسمت بعدی ببرید، ابتدا تا جایی که ممکن است عضله را منقبض کنید، سپس پیش از رفتن به قسمت بعدی بدن، آن انقباض را به‌طور کامل رها سازید.

با دورترین اندام‌ها، مانند انگشتان دست و پا، آغاز کنید، سپس به سمت داخل حرکت نمایید، به طوری که کار را با شکم و قفسه‌ی سینه‌تان، و سپس عضلات کوچک چهره و سطح پوست سرتان، به پایان برسانید. همچنین می‌توانید با سرتان آغاز کنید و بعد اگر برایتان بهتر است، مسیرتان را به سمت پایین ادامه دهید.

پنج یا ده مرتبه، عضله‌ی خود را، تا آنجا که می‌توانید، سخت به درون بکشید و منقبض نمایید؛ در همین حین که آن را به‌طور کامل و ناگهانی رها می‌کنید، نفس خود را کاملاً بیرون دهید. به هر تفاوتی در حواس، در عضلات دقت کنید (کمی تخیل هدایت‌شده می‌تواند مفید باشد- تصور کنید که انقباض را، مانند اسفنج، از عضله‌تان می‌چلانید). این کار را با چند نفس عمیق و کش دادنِ بدنتان به پایان برید، به احساساتان توجه کنید. این روش نه‌تنها به شما یاری می‌دهد تا از نظر جسمی به آرامش برسید، بلکه آگاهی بدنتان را نیز بهبود می‌بخشد و به شما یاد می‌دهد که به نقطه‌ای از بدنتان که فشار روانی در آنجا تجمع کرده، توجه بیشتری نشان دهید. حتی ممکن است با گذشت زمان متوجه شوید که با «مطالعه‌ی» نزدیک‌تر بدن خود، شهودتان در مورد سلامت کلی‌تان نیز بهبود یافته است.

شما باید بخش‌های مختلف بدنتان را به روش‌های گوناگون منقبض کنید. در حالی که می‌توانید مناطقی مانند عضلات دو سر، بالای بازوها، دست‌ها، و گرفتگی‌ها را منقبض کنید، مناطقی مانند شانه‌ها را باید با بالابردن ناگهانی آنها به سمت

گوش‌ها، رها کنید. ممکن است چین‌های روی پیشانی‌تان به اخم عمیق تبدیل شود، در حالی که چشمانتان باید محکم بسته باشد. سپس، برای انقباض فک‌ها و عضلات صورت، باید تا آنجا که می‌توانید لب‌خند کش‌دار بزنید. اگر شکمتان را به صورت گرهی سفت به درون بکشید، منقبض می‌شود، در حالی که باید پشتتان را به شدت قوس دهید. ممکن است به خاطر سپردن تمام این موارد سخت به نظر برسد، اما وقتی چند بار آن را امتحان کردید، به طور ناخودآگاه عضلات را بر همان اساس منقبض می‌کنید.

تمرین آرام‌سازی تدریجی عضلات به طور منظم، علاوه بر اینکه فقط سطوح اضطرابتان را کاهش می‌دهد، چند مزیت دارد. می‌تواند کیفیت خوابتان را بهبود بخشد، درد گردن و کمر را کاهش دهد، دفعات بروز میگرن را کمتر کند و از بروز دیگر مشکلات سلامتی نیز پیشگیری نماید.

آموزش خودکار، تجسم و آرام‌سازی تدریجی عضلات، همگی، به طریقی متغیرهای یک موضوع‌اند: شما می‌خواهید مراقبت از محل استقرار هوشیاری خودآگاهتان را یاد بگیرید، و آن را به سمت بدن، زمان حال، و درون‌داد حواس پنج‌گانه‌تان، هدایت و از نشخوار فکری پرتنش و افراط‌اندیشی دور سازید. تبحر ذهنی و عاطفی از این نشئت می‌گیرد که به تدریج بیاموزید که نه تنها تحت اختیار افکارتان، بلکه تحت اختیار عواطف و بدن مادی خود نیز قرار دارید.

به تعویق انداختن نگرانی

یک روش نهایی (و به طرز شگفت‌انگیزی ساده) برای بستن راه هزارتوی اضطراب و نگرانی، به تعویق انداختن نگرانی است. در واقع، حتی لازم نیست برای بهره‌بردن از این روش، دچار اضطراب شوید- این یک روش مدیریت اضطراب بسیار عالی است. اندکی شبیه بودجه‌بندی کردن اضطراب است.

آزمایشی تصادفی که توسط آنکه ورسلوئیس [۵۵] در دانشگاه لیدن انجام شد، این عقیده را تأیید کرد که لازم نیست کاملاً نگرانی را شکست دهید- اما فقط با خودتان به توافق برسید که در همین لحظه اضطراب نداشته باشید. پژوهش آنان بر تمایل افراد به گزارش «شکایات ذهنی از سلامت» تمرکز دارد، اما این اندیشه را می‌توان به معیارهای اضطراب و نشخوار فکری بسیار دیگر تعمیم داد. بنابر یافته‌هایشان، به تعویق‌انداختن نگرانی راهی مؤثر برای قرار دادن فاصله‌ای عینی بین یک فرد و افکار ناراحت‌کننده‌اش است، مانند تمرین درجه‌ای از فراشناخت، که می‌تواند از اضطراب و افراط‌اندیشی کلی بکاهد.

افکار پریشان و نگران‌کننده از نوع افکار خطرناکند. آنها کیفیتی مزاحم‌گونه دارند. زمانی که فکری تهدیدکننده یا منفی به ذهنتان می‌رسد، تغییر یا نادیده‌گرفتن آن سخت به نظر می‌رسد. به سرعت حواستان پرت می‌شود، زیرا مغزتان فکر می‌کند: «اوه یه چیزی اینجاست که واقعاً باید بهش توجه کنم!» و درست مانند آن، توجه و تمرکز شما از لحظه‌ی حال دور می‌شود.

بنابراین، آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد، این است که به جای آنکه شما بر نگرانی‌هایتان تسلط یابید، آنها بر شما تسلط می‌یابند. یک فکر پرتنش ظاهر می‌شود و شلاق را بالا می‌آورد [۵۶] و شما فوراً اطاعت می‌کنید. اشتباه ما این است که می‌پنداریم با ظهور فکر منفی، انتخاب دیگری غیر از تمرکز بر آن نداریم. سوگیری منفی مغز و سخت‌افزار پردازش اطلاعاتمان را که به معنای واقعی برای تقویت خبرهای بد تکامل یافته بود، به یاد می‌آورید؟ این به ما می‌گوید که امر تهدیدکننده و ترسناک همیشه تقدم دارد.

به هر حال، اگر نگرانی این است که «نمی‌دونم ببری که جلوم وایساده می‌خواد منو بخوره»، آن‌گاه، واضح است که باید آن را در اولویت بگذارید. اما معمولاً نگرانی چیزی شبیه به این است: «به این فکر می‌کنم اگه سخنرانی من به نظر جنی مزخرف بوده»، یا «نکنه سارقان هویت، سروقت سطل آشغال من رفته باشن و مجله‌ای رو که اتفاقی دور انداختم، پیدا کرده باشن، و حالا همه تو اف بی آی رازهای وحشتناک منو می‌دونن؟» به بیان دیگر، ما به این افکار اولویت می‌دهیم، وقتی که واقعاً واقعاً نباید چنین کاری کنیم.

به تعویق انداختن نگرانی از حذف کامل نگرانی‌ها حرف نمی‌زند (درست است، همه‌ی ما، حتی افراد مضطرب، نگرانی داریم). حرف این روش این است که نگرانی‌ها را فقط در جایگاه درستشان قرار می‌دهید. به جای آنکه هر وقت که فکر مضطرب‌کننده‌ای به ذهنتان خطور می‌کند، ناگهان توجه خود را به آن معطوف کنید، در مورد آن صبر نمایید. شما مسئول این هستید که هشیاری آگاهانه‌تان کجا می‌رود. فقط نباید اجازه دهید هر چیزی حواستان را پرت کند یا اخلاقی در تمرکزتان ایجاد نماید.

به تعویق انداختن نگرانی دقیقاً همان است که به نظر می‌رسد - انتخابی آگاهانه برای موکول کردن نگرانی به وقت دیگر. این معنی با آنکه بگویند شما نگران نخواهید شد، تفاوت دارد. زیرا شما نگران خواهید شد. این تعریف بیشتر درباره‌ی مهار و مدیریت کردن نگرانی‌تان، و تصمیم‌گیری پویا در مورد میزان تأثیر این امر بر زندگیتان است. نگرانی، در لحظه می‌تواند بسیار فوری و مهم به نظر برسد. به نظر می‌رسد که شما ناگزیرید هر ذره از وجودتان را به سوی آن افکار و احساسات، بچرخانید. اما در واقع، حق انتخاب دارید.

یافته‌های برخی پژوهش‌ها حاکی از آن است که این درک منفی ما از نگرانی خودمان است که به اضطراب می‌انجامد، نه خود نگرانی. آدرین ولز [۵۷] در نسخه‌ی ۲۰۱۰ مجله‌ی روان‌شناسی تجربی [۵۸]، بررسی می‌کند که چگونه «فرانگرانی»، یا ارزیابی منفی نگرانی روزمره، در واقع می‌تواند به اختلالات اضطراب

تعمیم یافته‌ی جدی منتهی شود. بنابراین، وقتی نگرانی خود را نامتعارف می‌انگاریم و در برابر آن مقاومت می‌کنیم، اساساً آن را تثبیت می‌نماییم و بیشتر از آنچه هست مشکل ایجاد می‌کنیم. به تعویق انداختن نگرانی با این گفته که «مشکلی نیست، می‌توانی هرچقدر که دوست داری نگران باشی، و این کار ممنوع نیست. فقط الان نمی‌توانی نگران باشی». این، مشکل را حل می‌کند. همین روش به تنهایی می‌تواند تأثیر حل کردن نگرانی و فرانگرانی (یعنی، نگرانی درباره‌ی نگرانی) را با هم داشته باشد.

به تعویق انداختن نگرانی می‌تواند به روش‌های متفاوتی انجام شود، اما گُل آن در مورد قرار دادن محدودیت‌های عامدانه و آگاهانه برای نگران شدن است. مانند کشیدن حصارِ کوتاه برگرد آن.

یک روش، محدود کردن دوره‌ی زمانی است که نگرانید. برای مثال، شب به رختخواب می‌روید و آماده‌ی خواب می‌شوید، اما مغزتان فوراً به حالت نگرانی تغییر موضع می‌دهد و هزاران مورد را برای کند و کاو پیش می‌آورد. با خودتان می‌گویید: «اشکالی نداره. می‌تونم در موردشون نگران باشم، و همین کار رو هم می‌کنم، اما الان این کار رو انجام نمی‌دم. بعداً، مثلاً، فردا ساعت ۱۰ صبح. پیش از اون، حتی یک ثانیه هم به هیچ‌کدوم از اون موارد فکر نمی‌کنم».

و سپس آن کار را انجام می‌دهید. چنانچه مغز شما درباره‌ی آن موارد فوق‌العاده مهم، افکار زندگی یا مرگ سرگردان است، می‌توانید با اطمینان به خود بگویید که اشکالی ندارد، در موردش فکر خواهید کرد، اما نه الان. خوبی‌اش این است که نگرانی‌ها در تمام آن زمان حساس نیستند و می‌توانند منتظر بمانند. در واقع، صبح سرحال‌تر خواهید بود، و اگر هنوز هم مایلید، می‌توانید تمام فکرتان را روی آن کار بگذارید. به خودتان بگویید همین الان هم تمام موارد لازم را انجام داده‌اید. نگرانی از فهرست خط خورده است، و اکنون کاری انتظار شما را نمی‌کشد تا انجامش دهید. فقط بخوابید.

روش جایگزین دیگر محدود کردن مدت زمان نگرانی است. پس، در تختتان بیدار می‌شوید و به خود می‌گویید: «خُب، می‌خواهی نگران باشی؟ باشه، بیا نگران بشیم. اما فقط پنج دقیقه این کار رو انجام می‌دیم، و بعد می‌خوایم بخوابیم». یک زمان‌سنج را تنظیم کنید، نگران شوید، و بعد متوقف شوید. ممکن است در هرکدام از این روش‌ها، متوجه نکاتی شده باشید.

اولین نکته این است که اگر نگرانی را به تأخیر بیندازید، در اغلب موارد بعداً دیگر نمی‌خواهید این کار را انجام دهید. دومین مورد این است که حتی اگر زمان‌هایی هم به خود اجازه‌ی نگران شدن می‌دهید، در اغلب موارد متوجه خواهید شد که سطوح اضطراب شما پیش و پس از نگرانی دقیقاً یکسان است؛ به این معنی که زمان نگرانی دقیقاً هیچ کمکی نمی‌کند. در هر دو مورد، تأثیر نگرانی را روی خودتان محدود و مدیریت می‌کنید و به خود یاد می‌دهید که مختارید و تحت فرمان افکار حواس‌پرت‌کن مزاحم نیستید.

تمرین این روش نیازمند آمادگی و تمرین است. روزانه وقتی را تنظیم نمایید که با قصد و منظور نگرانید. وقتی را برگزینید که چیزی مزاحمتان نشود، و وقتی که احتمال بودن در بهترین شرایط روحی بسیار است. قدری امتحان کنید و پیش از اینکه احساس نمایید روشن‌تان صحیح است، چند شیوه‌ی متفاوت را هم بیازمایید، واهمه نداشته باشید.

اگرچه، من می‌شنوم که به چه چیز فکر می‌کنید. شاید از خود بپرسید: «حتماً، خوب به نظر می‌آید، اما نکنه این بار باید واقعاً نگران چیزی باشم؟ نکنه این بار مسئله جدی باشه؟» نگرانی برای جلب توجه شما، با روش‌هایی خلاقانه و جدید ظاهر می‌شود، و ماهیت آن به گونه‌ای است که می‌توانید خود را متقاعد سازید که اگر همین یک‌بار از فشار روانی دست بکشید، مصیبت واقعاً رخ خواهد داد.

خیلی خوب، بیایید نقش وکیل مدافع شیطان را بازی و گه‌گاه تصور کنیم که نگرانی‌ها، ترس‌ها و نشخوارهای فکری ما در واقع بسیار مهمند و باید بلافاصله به آنها رسیدگی کرد. آنچه

نیاز داریم، روشی است برای تمایز میان آن موقعیت‌ها و افراط‌اندیشی ساده. می‌توانیم این سؤال را از خودمان بپرسیم: آیا این نگرانی، (۱)

یک مشکل واقعی است، (۲) که بتوانم کاری برایش انجام دهم؟

صادق باشید. مشکل از هر دو نظر به طور عینی بحرانی است؛ اما در هر لحظه هم می‌توان درباره‌شان اقدام کرد. فرض کنید یک موضوع کاری فشرده پیش آمده است که از درون شما را می‌خورد. در واقع مشکلی واقعی است، اما فرض نمایید اکنون دیروقت شب است و کسی که نیاز دارید با او صحبت کنید تا صبح در دسترس نیست. بنابراین، مشکل واقعی است، اما در حال حاضر کاری در این مورد از دستتان ساخته نیست. فرض کنید فرزندتان تب دارد، اما با این حال حالش خوب است، درحالی‌که شاید لازم باشد فوراً به اورژانس مراجعه و به این مورد رسیدگی کنید. این مشکلی است که می‌شود اقدامی درباره‌اش انجام داد، اما مشکلی واقعی نیست. سرانجام، تصور کنید نگران این هستید که مشتری جدیدتان نظر بدی درباره‌ی شما به جا بگذارد. در واقعیت این امر مشکلی جدی محسوب نمی‌شود (هیچ کسب و کاری تا به حال به دلیل یک نظر بد شکست نخورده است)، و در حال حاضر نمی‌توانید کاری در این خصوص انجام دهید.

اما اگر مشکل جدی باشد، و شما حالا بتوانید اقدامی درباره‌اش انجام دهید، چه؟ در این صورت اقدام کنید.

اما فقط اقدام کنید، نگران نباشید. نگرانی و افراط‌اندیشی فایده‌ای ندارند، به‌ویژه وقتی اقدام مناسب همان چیزی باشد که خواسته شده است. در اینجا، باید حتی کمتر نگران شوید، زیرا داشتن ذهنی آرام و شفاف چیزی است که به شما کمک خواهد کرد تا سریع‌تر به راه‌حل دست یابید. مگر اینکه فکر اضطراب‌آور شما واقعاً جدی باشد و در حال حاضر بتوانید کاری معقول در مورد آن انجام دهید؛ و سپس آن را به تعویق اندازید. صبح تماس بگیرید، بعداً آن را حل و فصل، یا فقط فعلاً آن را رها سازید.

زمانی که دریافته‌اید چیزی ارزش نگران شدن ندارد، بی‌رحم

باشید. تصور کنید که ذهنتان، سگی با قلاده است و همچنان آن را به زمان حال عقب بکشید. آسان‌ترین کار این است که هر پنج حواس خود را برای مهار خود در لحظه‌ی واقعی و حال به کار برید. محیط اطراف خود را وارسی نمایید تا ببینید آیا می‌توانید سه منظره، سه صدا، سه رایحه و مانند آنها را فهرست کنید.

وقتی زمان نگرانی می‌رسد، توجه کنید که آیا ظاهراً فوریت به نحوی کاهش یافته است. به خودتان یادآوری کنید که آنچه به نظر فوری می‌رسید، به همان شکل باقی نمی‌ماند. با دیدی تازه به نگرانی‌ها و اضطراب خود بنگرید. برخی اوقات بهترین کاری که برای نگرانی می‌توانید انجام دهید، آوردن آن به دنیای واقعی، تبدیل آن به مشکلی عملی، و سپس اقدام در مورد آن است.

نتایج

شاید وقت‌هایی بوده است که احساس می‌کنید اضطرابتان به نقطه‌ی جوش رسیده یا در آستانه‌ی هزارتویی خارج از اختیار شماست. در چنین مواردی، می‌توانید به منظور کاهش سطح فشار روانی خود، بر بعضی روش‌های آزموده‌شده تکیه کنید.

اولین مورد از این روش‌ها، آموزش خودکار است. از این طریق، هدف ما دستیابی به تسلط بر افکار و عواطف خود از طریق شش تمرین مختلف است. برای تمرین روش اول، محلی راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. آن‌گاه، اشارات کلامی مشخصی به خودتان بگویید، مانند: «من کاملاً آرامم»، در حالی که عمیق و پیوسته نفس می‌کشید. حین اینکه به طور متناوب جمله را برای خودتان تکرار می‌کنید، این احساسات را در قسمت‌های مختلف بدن خود احساس نمایید. اگر چه مدتی طول می‌کشد تا بر این روش مسلط شوید، اما ساده است و می‌توانید آن را در هر جا و هر زمان انجام دهید.

دومین روش، تخیل هدایت‌شده نام دارد. باید حالت راحتی به خود بگیرید و به محلی فکر کنید که تمام حواس مختلفتان،

مانند بویایی، شنوایی و مانند آن را به روش‌های محرک مطلوب درگیر کند. این مکان می‌تواند هر جایی باشد، فقط باید جایی باشد که باعث آرامش شود. با استفاده‌ی کامل از تصور خود، با تمام جزئیاتی که می‌توانید آنجا را تصور کنید.

سوم، روش آرام‌سازی تدریجی عضلات است. این روش بر اساس این نظریه است که آرامش جسمانی به آرامش ذهنی می‌انجامد. بنابراین، هدف، آرام کردن بدنی عضله‌هایتان با منقبض کردن آنها در ابتداست. دوباره، در حالتی راحت بنشینید و از سر به انگشت پا یا برعکس، حرکت کنید و بخش‌های مختلف بدن‌تان را پیش از آرام‌سازی و حرکت دادن آن، منقبض کنید.

در پایان، به تعویق انداختن نگرانی شیوه‌ای بسیار مستقیم و مؤثر در بستن راه هزارتوی اضطراب است. وقتی احساس می‌کنید دارید مضطرب می‌شوید، به عمد زمان مشخصی را در آینده برنامه‌ریزی نمایید که به جای آن نگران شوید، و سپس پیوسته ذهن خود را به زمان حال بیاورید. ما به ندرت می‌توانیم نگرانی را از زندگی خود حذف کنیم، اما می‌توانیم به طور خودآگاه زمان آغاز و طول کشیدن آن را محدود سازیم.

فصل پنجم: ازنو ساختن الگوهای فکری خود

در فصول گذشته، برای درک و تثبیت افراط‌اندیشی با جزئیات، پایه و اساسی بنیان نهادیم. مدیریت فشار روانی واقعی، مسئول الگوها و نگرش‌های ذهنی‌مان، همگی شیوه‌هایی مطمئن برای در دست گرفتن اختیار افراط‌اندیشی در اضطراب است. اکنون، در این فصل، به خود افکار بازمی‌گردیم.

ذهن، جسم و عواطف همگی با هم در ارتباطند و متقابلاً بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. اما احتمالاً متوجه شده‌اید که وقتی بحث اضطراب مطرح است، ذهن برجسته‌ترین نقش را ایفا می‌کند. این همان روش تفکر، ساختار بندی ذهنی‌مان، و تفسیر شناختی درونی‌مان از دنیایی است که بیشتر از هر چیز به تجربه‌ی ما از آن شکل می‌دهد. درک این درمان رفتاری - شناختی یا سی‌بی‌تی، تلاش می‌کند تا به ریشه‌ی دریافت ذهن ما از جهان برسد، و به افراد کمک می‌کند تا افکار سودمندتر و سازگارتری ایجاد نمایند.

بنا بر یافته‌های جوزف کارپنتر [۵۹] و همکارانش در یک فراتحلیل بزرگ که در سال ۲۰۱۸ در مجله‌ی افسردگی و اضطراب [۶۰] منتشر شد، درمان رفتاری - شناختی به از بین بردن اضطراب گرایش دارد (اگرچه نتایج بسته به نوع اضطراب تحت درمان متفاوت بود). بنا بر یافته‌ی مقاله‌ی ۲۰۱۹ کالت هیرش [۶۱] و دیگران در مجله‌ی پیشگامان روان‌کاوی [۶۲]، میزان زیاد ۷۴٪ از شرکت‌کنندگان مضطرب، پس از برنامه‌ی درمان رفتاری - شناختی، بهبود یافتند. اما ۲۶٪ باقی‌مانده چه شدند؟

ما به این جنبه‌ی مشکل افراط‌اندیشی در انتهای کتابمان می‌پردازیم، زیرا صادقانه بگوییم، اگر درک صحیحی از نظراتی که در فصل‌های پیشین آمده، نداشته باشیم، روش‌های درمان رفتاری - شناختی کمکی نخواهند کرد. عده‌ی بسیاری، این روش را بسیار سخت می‌دانند. آنها متوجه مشکل‌ساز بودن افراط‌اندیشی‌شان می‌شوند، پس با این مسئله در سطح ذهنی و شناختی برخورد می‌کنند. آنها مصرف بیش‌از حد کافئین، سبک

زندگی پرمشغله‌شان، آسیب‌های روحی حل‌نشده‌شان و عادت مزمن خواب ناکافی‌شان را نادیده می‌گیرند. آنها با بهترین نیت در جهان، برنامه‌ی درمان رفتاری- شناختی را آغاز می‌کنند که بلافاصله از ثانیه‌ی روبه‌رو شدن با درمانی مشکل یا وسوسه شدن با هزرتویی قدیمی، از هم می‌پاشد.

فکرها از عملکرد الکتروشیمیایی مغزمان ظاهر می‌شوند- و مغز ما اندام‌واره و بخشی از جسم مادی ماست. درمان‌های «مرتب‌هی بالاتر» که سعی دارد افراط‌اندیشی را به روش کل به جزء درمان کند، باید با درمان‌های جزء به کل مطابقت داشته باشند، که معتقدند فکر کردن بیان عملکرد زیستی ماست. به بیان دیگر، احتمال تأثیر کار کردن، تنها در سطح افکار پایین است، مگر اینکه تمام دیگر جنبه‌های پازل افراط‌اندیشی را نیز در نظر داشته باشید.

بر این اساس، تقریباً در پس همه‌ی افراط‌اندیشی‌ها الگوهای فکر منفی قرار دارند. معمولاً، فقط کمیت افکار نیست که در سرتان با هم مسابقه می‌گذارند، بلکه کیفیت آنها نیز مطرح است. علاوه بر آن، عده‌ی زیادی درک بالایی دارند و زیاد فکر می‌کنند، بدون آنکه لزوماً باعث پریشانی‌شان شود! اگرچه، با درمان رفتاری- شناختی، می‌توانید به ریشه‌ی افکار درهم برسید، و افکار بهتری بسازید، مثل افکاری که به شما کمک می‌کنند تا با آرامش بیشتر و حسی از مدیریت بدون دارو و درمان، به سمت دنیا حرکت کنید.

باکمینستر فولر [۶۳]، اگرچه روان‌شناس نیست، اما درک خود از اصول درمان رفتاری‌شناختی را با این گفته نشان داد: «شما با فرار از واقعیت موجود، هرگز چیزی را عوض نمی‌کنید. برای تغییر چیزی، الگوی جدیدی ایجاد کنید که الگوی موجود را غیرکاربردی سازد.» وقتی به نشخوار فکری و افراط‌اندیشی مبتلاییم، سعی داریم واقعیت را تغییر دهیم (یا نگران تغییر دادن آنیم)، اما وقتی از روش‌های درمان رفتاری- شناختی استفاده می‌کنیم، آنچه تغییر می‌دهیم، خود الگو، یا شیوه‌ی برداشت ماست.

از درمان رفتاری - شناختی برای اختلالات اضطراب تشخیص داده شده، مانند اختلال هراس، اختلال وسواس جبری [۶۴] یا اضطراب تعمیم‌یافته، استفاده می‌شود، اما خودمان از برخی روش‌های مشابه برای مهار فشار روانی روزانه، به ویژه اگر منبع آن فشار روانی افکار خودمان باشد، می‌توانیم استفاده کنیم.

فرض اساسی درمان رفتاری - شناختی این است: افکار ما (نه دنیای خارج) بر چگونگی برداشت ما از جهان و شیوهی رفتارمان تأثیر می‌گذارند. افکار عواطف را می‌آفرینند، که دریافت ما را شکل و باورمان درباره‌ی خود و شیوهی عمل‌مان را تغییر می‌دهد. وقتی افکارمان را عوض می‌کنیم، به دنبال آن همه چیز عوض می‌شود. برای مثال، درباره‌ی افراط‌اندیشی، فکر اصلی ممکن است این باشد: «هر شکستی تحمل‌ناپذیر است، و اگر شکست بخورم، آدمی بدی‌ام»، که به این معناست که وقتی شکست می‌خورید، احساس خیلی بدی دارید، و ممکن است رفتار خود را تغییر دهید، تا هرگز در خطر شکست دوباره نباشید. هرچند، اگر در عوض فکرتان این باشد که، «شکست طبیعی است، و این پایان دنیا نیست»، آن‌گاه، وقتی شکست می‌خورید، کمی احساس ناامیدی می‌کنید، اما دوباره آغاز می‌کنید و ادامه می‌دهید.

بهتر از آن این است که، اگر فکرتان این‌گونه باشد: «من برای شکست به عنوان راهی به منظور یادگیری بیشتر و رشد قوی‌تر ارزش قائلم»، آن وقت، اگر شکست بخورید، احساس قدرت می‌کنید و انگیزه می‌یابید و حتی دفعه‌ی بعد بیشتر می‌کوشید. هربار همان شکست است، اما افکار پس آن متفاوتند، به همین ترتیب، عواطف و رفتار نتیجه‌ی آن نیز تفاوت دارند. پس، ارزش دارد که به ریشه‌ی این افکار، باورها و انتظارات دست یابید و برسید، آیا آنها به آن نوع عواطف و رفتارهای مورد نظرتان منجر می‌شوند؟ اگر پاسخ منفی است، می‌توانید آنها را تغییر دهید.

در بخش‌های بعدی، به چگونگی **شناسایی افکار بیهوده، مبارزه با آنها و سپس ساختار بندی مجدد آنها، یا جایگزین کردن آنها با افکاری که سودمندتر و صحیح‌ترند، می‌پردازیم.**

یادگیری این فرایند در اصل یک مهارت مقابله است، که به شما

یاد می‌دهد تا نه فقط اضطراب خود را در سطحی عمیق درک کنید، بلکه به جای آنکه اجازه دهید ترس‌ها اختیار شما را به دست گیرند، با آن ترس‌ها روبه‌رو شوید و با آنها کنار بیایید. به این امر به عنوان استفاده‌ی مناسب‌تر از قدرت‌های شناختی حیرت‌آور، بیندیشید. شما می‌توانید به جای افراط‌اندیشی اضطراب‌آور در چرخه‌ها، از ظرفیت خود در تحلیل، فکر خودآگاه، و تمرکز بر بهبود فعالانه‌ی آن بخش‌های بلااستفاده‌ی زندگی‌تان، بهره‌گیرید.

حل و فصل نابسامانی‌های شناختی

بیباید با فرایند شناسایی افکار و باورهای مضر، که نابسامانی‌های شناختی نیز نامیده می‌شوند، آغاز کنیم. شاید قبلاً هرگز درباره‌ی این مسئله نیندیشیده‌اید که افکار شما درباره‌ی جهان تا چه حد صحیح است. ما صافی‌ای را که از طریق آن از جهان عبور می‌کنیم، نمی‌بینیم، اما در حقیقت، همه‌ی ما جهان را از میان مجموعه‌ای از انتظارات، باورها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، تعصبات، فرضیات یا توهمات محض شخصی خودمان می‌بینیم. یک مشکل بزرگ افراط‌اندیشان گرایش به تعریف خود از جهان است! ما به سادگی ارزیابی‌ها، فرضیات، و انتظارات خود را بی‌چون و چرا می‌پذیریم و به گونه‌ای عمل می‌کنیم که گویی آنها واقعیاتی بی‌چون و چرا و یقینی‌اند، و کاملاً مرحله‌ای را که خودمان در تفسیر به آن افزوده‌ایم، نادیده می‌گیریم. شایع‌ترین نابسامانی‌های شناختی شما چیستند؟ (بله، شما این نابسامانی‌ها را دارید، مانند همه‌ی ما!)

ببینید آیا می‌توانید برخی از اندیشه‌ها و باورهایتان را در این انواع شایع نابسامانی‌های شناختی تشخیص دهید؟

تفکر همه یا هیچ. این مورد تفکر بیش‌از حد ساده، و سیاه و سفید است. خواه کسی کاملاً در اشتباه باشد، یا کاملاً درست بگوید، هیچ منطقه‌ی خاکستری در این بین وجود ندارد. این حالتی عاطفی است که از پاسخ ستیز یا گریز ما نشئت می‌گیرد، و شما آن را در زبان مطلق‌گرایان به‌صورت هرگز، همیشه، یقیناً، کاملاً، یا هیچ چیز، بازخواهید شناخت. اما این نوع تفکر، سازش، خلاقیت یا تفاوت جزئی را از بین می‌برد. با عجز، افسردگی و عدم انعطاف پیوند دارد. وقتی یک سیاستمدار می‌گوید: «یا با ما می‌آید یا برضد ما»، یا مغزتان به شما می‌گوید: «این را درست کن، وگرنه همه‌چیز برای همیشه خراب می‌شود»، دارید تفکر همه یا هیچ را می‌شنوید.

تعمیم افراطی [۶۵]. این مورد با تفکر همه یا هیچ مربوط است، که در آن ما با استفاده از داده‌های بسیار اندک، همه‌ی اظهارات فراگیر را گسترش می‌دهیم، برای مثال، «تمام مردان

این طوری هستند» یا «این اتفاق همیشه می‌افتد»؛ در حالی که در واقعیت فقط یک مرد این طور بود، و آن اتفاق واقعاً فقط یک بار رخ داد. این تفکر، آشکارا، مخاطرات را افزایش می‌دهد، بر اضطراب می‌افزاید و احساسات کمال‌گرایانه را مشهودتر می‌کند. در واقع، طبق یافته‌ی پژوهش کورو [۶۶] و دیگران در سال ۲۰۱۷، الگوی پیش‌بینی‌پذیر نابسامانی‌های شناختی در این رنج‌کشیدن‌ها، در نتیجه‌ی اضطراب اجتماعی بود- و یکی از شناخته‌شده‌ترین الگوها، تعمیم افراطی به‌شمار آمد.

شخصی‌سازی [۶۷]. این مورد، نابسامانی دیگری است که در میان آنها شایع است که به ارزیابی‌های ناسازگار موقعیت‌های اجتماعی و در نتیجه‌ی آن به اضطراب گرایش دارند. وقتی شخصی‌سازی می‌کنیم، «اتفاقات را به خودمان نسبت می‌دهیم». فرض می‌کنیم که مقصر موقعیت‌هایی هستیم که در واقعیت بیرون از اختیار ماست، یا ارتباطی معنی‌دار بین رویدادهای تصادفی و شخص خودمان فرض می‌کنیم.

برای مثال، کسی در فروشگاه با ما برخورد می‌کند و نوشیدنی خود را روی پیراهنمان می‌ریزد، و ما فرض می‌کنیم که این اتفاق مخصوصاً برای ما افتاده، نه کس دیگر، زیرا آن شخص حتماً با ما خصومتی دیرینه داشته. ممکن است دوستی نزدیک را با روحیه‌ای بسیار بد ببینیم و برخلاف وجود شواهد، بلافاصله گمان کنیم که دلیل آن ماییم، یا شاید فکر کنیم که عملکرد بد فرزندمان در مدرسه به این معناست که والدین افتضاحی هستیم. همان‌طور که تصور می‌کنید، این نابسامانی، همین‌طور بیهوده، باعث ایجاد اضطراب و نگرانی می‌شود!

درونی‌سازی یا برونی‌سازی. برخی رویدادهای خارجی مشخص را چطور توصیف می‌کنیم؟ اگر به اشتباه فرض نماییم که ما علت پدیده‌هاییم، در حال درونی‌سازی هستیم. برای مثال، «مامان و بابا از هم جدا شدن، چون من اناقم رو اون‌طور که باید تمیز نمی‌کردم». نتیجه‌ی این امر سرزنش خود و اعتماد به نفس پایین است، و افراط‌اندیشی ما عطر و طعم تویبخ کردن خودمان را به‌خود می‌گیرد. برونی‌سازی با مورد پیشین بسیار تفاوت

دارد، سرزنش دیگران برای کاری است که تقصیر ماست. برای مثال، «تقصیر من نیست که او از حرفم ناراحت شده، نباید این قدر حساس باشه.» هردو این نابسامانی‌ها عاملیت را حذف می‌کنند و به احساس درماندگی و عجز می‌انجامند.

تمایل به موارد منفی و بی‌ارزش‌شمردن موارد مثبت. این مورد رایج است؛ ممکن است از صد آزمون در یکی شکست بخوریم، اما وقتی می‌گوییم، «من رد شدم»، یعنی نود و نه تای دیگر را نادیده گرفته‌ایم. شاید موفقیت را فرصتی خوش‌یمن یا خوش‌شانسی می‌دانیم، یا آن تصادف واقعی ثابت می‌کند که ما بد هستیم، یا اینکه اتفاقات بد همیشه رخ می‌دهند. این سوگیری، باورهای اصلی ما را مخاطب قرار می‌دهد که رویدادها همیشه بد هستند، تا آنجا که دیگر خوبی‌ها را نمی‌بینیم.

استدلال عاطفی. در این نابسامانی‌شناختی، فرض می‌کنیم که اگر احساس نماییم چیزی روش خاصی دارد، به طور خودکار فرض می‌کنیم که احساسات ما باید به حقیقت آن چیز اشاره داشته باشد. به بیان دیگر، «اگر آن را احساس می‌کنم، پس باید درست باشد.» فرض کنید در شغل خود یک بررسی عملکرد و تردیدی دلهره‌آور دارید که خیلی مایه‌ی مباهات نخواهد بود. پس واقعاً نمی‌دانید که این وضعیت چطور با موفقیت‌پیش می‌رود، فرض می‌کنید که تردیدهای شما ارزش دارند و متقاعد می‌شوید که یک بررسی ضعیف ممکن است به مشکلاتی منجر شود و اعتمادبه‌نفس شما را پایین بیاورد، حتی پیش از اینکه حقیقت را بدانید.

فقط این موارد نیستند که نابسامانی‌ها محسوب می‌شوند، بلکه برخی از شایع‌ترین مواردند. دیگر نابسامانی‌ها عبارت‌اند از: فاجعه‌انگاری [۶۸] («تنها چیزی که احتمالاً رخ می‌دهد بدترین چیز است!»)، تفکر سحرآمیز («شاید جمعیت آن بیرون نشانه‌ای باشد برای اینکه نباید امروز بیرون بروم»)، ذهن‌خوانی («من می‌دونم، او از من متنفر است»)، طالع‌بینی («می‌دونم که این اتفاق و این اتفاق و این اتفاق می‌افتند»)، یا تفکر منسوخ (کسانی که مدرک دکتری دارند، باز طوری رفتار می‌کنند انگار که بچه‌ی پنج‌ساله‌ی بی‌خیال‌اند).

بسیاری از ما همزمان گرفتار چندین شکل نابسامانی‌های شناختی هستیم. برای مثال، اگر از این می‌ترسیم که شریک زندگی‌مان بی‌وفا باشد، ممکن است به طور خودکار فرض کنیم که آنها در واقع آدم‌های فریبکاری‌اند (استدلال عاطفی)، و فکر کنیم علت آن قصور خودمان است (درونی‌سازی). به دنبال این، نمونه‌هایی مانند فاجعه‌انگاری یا طالع‌بینی می‌آیند، که در آن شما درباره‌ی پیامدهای قطع رابطه و دوباره مجرد شدن، بیش از حد فکر می‌کنید. ترفند این است که متوجه شوید که در آن لحظه درگیر این تفکرید. برای فرضیات ناآزموده یا برای هر تلاشی از سوی خود به منظور توضیح یا توجیه چیزی که در دومین نگاه، لزوماً موردی نیست، به دنبال زبان عاطفی قوی‌ای باشید، واژه‌هایی مانند «بهتره که» یا «باید». بیایید ببینیم چطور این نابسامانی‌های مهارنشده را در اختیار بگیریم.

الگوی پیامد رفتار پیشین [۶۹]

در دهه‌ی ۱۹۷۰، ادوارد کار [۷۰] و همکاران پژوهشی انجام دادند که متوجه شدند بسیاری از رفتارهای مشکل به طور منطقی با مجموعه‌ی کوچکی از پیامدها و پیشینه‌ها پیوند دارند. اگرچه تمرکز آنها بر تحلیل رفتاری کاربردی است، اما این الگو متعاقباً به شکل‌دهی فرایند تغییر رفتار فردی کمک می‌کند- در مورد ما، این رفتار افراط‌اندیشی، نشخوار فکری و نگرانی است. الگوی زیر می‌تواند به شما کمک کند تا با نگاه دقیق به گذشته (پیشینه‌ها) و پس از رفتار (پیامد) که تحت تأثیر فرایند تفکر ویژه‌ای است، نابسامانی‌های شناختی خود را درک و شناسایی کنید. الگوی پیامد رفتار پیشین در درجه‌ی نخست بر اعمال و رفتارها تمرکز دارد، اما همان‌طور که دیده‌ایم، اعمال ما توسط افکار و باورهایمان هدایت می‌شوند.

پیشینه محرکی است که به رفتار اشاره دارد. برای مثال، هردفعه که در ساحل هستید، بستنی می‌خرید، و هروقت همسرتان دیر می‌آید، خشمگین می‌شوید و سکوت می‌کنید. پیشینه می‌تواند شخص، کلمه، محیط، احساس، موقعیت، زمانی از روز، یا ترکیبی از همه‌ی این موارد باشد.

رفتار عملی است که نتیجه‌ی محرک است و می‌تواند مفید باشد یا آن‌چنان کمکی نکند. اگر هر بار که در محیط کار فشار روانی بر شما وارد می‌شود، تا حد یک دائم‌الخمر به نوشیدنی پناه می‌برید، آن‌گاه روشن است که این موقعیت نمی‌تواند کمکی کند. بعضی اعمال سازگارند و به ما کمک می‌کنند تا با مسئله کنار بیاییم، اما بقیه بهره‌وری ما را تضعیف و حالمان را بدتر می‌کنند یا حتی در خطر می‌اندازند.

پیامد، خروجی (برآیند) خوب یا بد رفتار است. بعضی رفتارها موقعیتی را بهبود می‌بخشند یا باعث می‌شوند احساس خوبی داشته باشیم، بقیه ناسالم و غیرمفیدند. به طور معمول، ما اعمال را به این دلیل خوب ارزیابی می‌کنیم که پیامدهای خوبی دربردارند و بالعکس.

نکته‌ی طرح کلی این سه قسمت تشخیص این است که در واقع با

هم

در ارتباطند. گاهی اوقات نمی‌بینیم که افکارمان چطور بر رفتارمان تأثیر می‌گذارد و این رفتار چطور عیناً بر زندگی‌مان تأثیر دارد. گاهی اوقات نمی‌بینیم در حقیقت در درجه‌ی اول چه چیز محرک رفتار ماست، اما زمانی که متوجه شویم، می‌توانیم به جای آنکه مستقیماً به خود رفتار بپردازیم، از محرک اجتناب کنیم یا آن را تغییر دهیم.

آیا می‌توانید درنگ کنید و نگاهی به علل و آثار رفتارهایی خاص بیندازید؟ آیا می‌توانید از چرایی انجام‌گرفتن کاری مطلع شوید، و اینکه آیا آن کار به پیامدهای مطلوب منتهی می‌شود؟ در آغاز ممکن است مانند یک دانشمند، درباره‌ی رفتار خود اطلاع‌گردآوری کنید، و به دنبال الگوها باشید. جدولی با چهار ستون رسم و رویدادها را فهرست کنید، به گونه‌ای که بتوانید موارد الف، ب و ج را استخراج نمایید. به مدت یک یا دو هفته یا تا زمانی که متوجه الگوهای تکراری شوید، اطلاعات‌گردآوری کنید. برای مثال:

	پیشینه‌ها	رفتار	پیامدها
رخداد ۱	وقت نهار در فروشگاه خواربار فروشی هستید.	یک جعبه دونات می‌خرید و آنها را سریع در ماشین می‌خورید.	از نظر جسمانی احساس مریضی و خجالت می‌کنید.
رخداد ۲	تولد همکار در دفتر کار	مقدار زیادی کیک را به سرعت می‌خورید.	از نظر جسمانی احساس مریضی و خجالت می‌کنید.
رخداد ۳	پس از بحث با بچه‌ها کم می‌آورید.	برای پیدا کردن شیرینی به کابینت‌ها هجوم می‌برید و نصف محتوای جعبه را می‌خورید.	احساس می‌کنید از اختیار خارج شده‌اید.

در این نمونه‌ی بسیار ساده‌شده، ممکن است یک نفر سریع تشخیص دهد که علت زیادخوردنش این نیست که فردی بد و حریص است (در واقع، این احساس، پیامد افراط در خوردن است)، بلکه علت آن مقابله با فشار روانی است، یا به این علت است که نشانه‌های محیطی باعث ایجاد تداعی‌ها و رفتار آموخته می‌شود (یعنی

مهمانی شرکت = زمان صرف کیک!).

این گزارش ساده چند مورد را مشخص می‌کند: اینکه این رفتار عملکردی ندارد، زیرا پیامد آن همیشه منفی است. همچنین، بلافاصله راهی پیش‌رونده را نشان می‌دهد: محرک‌ها را برای اجتناب از رفتار تعدیل می‌کند.

این روش، با وجود کاربردی بودن، برای رفتارهای ساده‌تر مناسب‌تر است؛ ممکن است برای حل و فصل گرایش‌های پیچیده یا مرموزتر، لازم باشد از یک متخصص کمک بگیرید، به‌خصوص اگر برخی سوگیری‌ها یا اندیشه‌های اشتباه را برای خود تحلیل معرفی می‌کنید. استفاده از الگوی پیامد رفتار پیشین دو بخش دارد: نخست برای اینکه بینش بیشتری درباره‌ی رفتارهای موجود به دست آورید، داده‌های بیشتری گرد می‌آورید، و دوم در تلاش برای پرداختن به رفتارهای ناخواسته، محرک‌ها و پیامدهای آنها را بازسازی می‌کنید.

تغییر رفتار ممکن است، اما وقت می‌برد. معمولاً وقتی دیدگاهی جهانی داشته باشید، بهترین عملکرد را دارد، یعنی اینکه نه تنها ساختار مربوط رفتارتان را در نظر داشته باشید، بلکه به افکاری که آن رفتار را حمایت می‌کنند نیز توجه کنید. وقتی این کار به افراط‌اندیشی منتهی می‌شود، می‌توانیم به ویژه با در نظر گرفتن افکار پیشین، همزمان و پس از اقدامان، و چگونگی شکل‌گیری این اقدامات توسط افکار، با روش الگوی پیامد رفتار پیشین هماهنگ باشیم.

ممکن است پیامدهای ارزشمند فراوانی وجود داشته باشند که سهواً باعث ماندگاری رفتار بد می‌شوند (برای مثال، وقتی بیش از اندازه می‌نوشید، به گل سرسبد مهمانی تبدیل می‌شوید و مهر تأیید مثبت بسیاری از دوستانتان را دریافت می‌کنید). اگر دقیق‌تر شوید، می‌توانید نه تنها رفتار، بلکه افکار در پس آن را نیز حل و فصل کنید: «اگه نوشیدنی بخورم، مردم دوستم دارن، پس یعنی اگه نوشیدنی نخورم، مردم اونقدرها که باید دوستم ندارن.» می‌توانید با موفقیت‌های نصفه و نیمه ناگهان این عادت را ترک کنید، اما اگر نسبت به باورها و

اندیشه‌های اصلی‌ای که رفتار نوشیدن را همچنان پابرجا نگه می‌دارند، آگاهی داشتید، احتمالاً بهتر با اضطراب مربوط این مشکل نوشیدن مقابله می‌کردید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

حفظ پیشینه‌ی تفکر ناکارآمد

یکی دیگر از روش‌های کاهش افراط‌اندیشی و اضطراب، بررسی مستقیم افکار ناسازگار است، به ویژه آنها که در پس رفتارهایی‌اند که پیامدهای آنها در زندگی مطلوب شما نیست. «حفظ پیشینه‌ی تفکر ناکارآمد» روشی ساختارمند برای گردآوری تمام آن افکار خودکار و حتی ناخودآگاه در یک جا است، به طوری که بتوانیم آنها را تحلیل کنیم و درباره‌ی بهتر بودن مورد جایگزین، تصمیم بگیریم. به همان روشی که در بالا یک جدول پیامد رفتار پیشین ساختید، یک پیشینه‌ی تفکر هم بسازید:

خروجی‌ها	پاسخ جایگزین	عواطف	افکار خودکار	موقعیت	تاریخ و زمان

هر بار که به یک احساس عاطفی منفی قوی برمی‌خورید، مطلبی در این پیشینه بنویسید. این پیشینه به شما کمک خواهد کرد تا روی افکار و احساسات خود اقدامات «پس از مرگ» [۷۱] انجام دهید، و بفهمید که در آن لحظه در ذهنتان چه می‌گذشته - این کار در صورتی که بخواهید تغییرات هشیارانه و داده‌محور ایجاد کنید، کاربردی خواهد بود.

موقعیت: هر اتفاق محرک یا محیطی را که پیش از افکار و احساسات می‌آید ثبت کنید، به همان اندازه که در مورد «پیشینه» انجام دادید. این موارد می‌تواند خاطره، فکر، احساس عاطفی، اندیشه یا رؤیای پردازی کوچکی باشد که باعث می‌شود احساس خاصی داشته باشید.

افکار خودکار: افکار و تصورات حاصل، همچنین میزان باورتنان یا صرف زمان و نیرو برای آنها را در این بخش قرار دهید.

عواطف: احساساتی را که این افکار خودکار الهام می‌کنند، همچنین شدت درصد آنها را استخراج نمایید.

پاسخ جایگزین: در اینجا، پس از گذشتن رخداد آغازین، درباره‌ی نابسامانی‌های شناختی ممکن و احتمال داشتن واکنشی متفاوت و سالم‌تر بیندیشید. در بخش بعد در خصوص مبارزه و

غلبه بر این نابسامانی‌ها، بیشتر درباره‌ی این ستون توضیح خواهیم داد.

برآیند: پس از شناسایی و اقدام مجدد در مورد افکار و احساسات اصلی، این ستون را پر کنید. چه احساسی دارید، چقدر به افکار خودکار معتقدید؟ شدت احساساتتان، و چگونگی اقدامتان را مجدداً ارزیابی نمایید.

همچنین می‌توانید یک ستون اضافی برای نابسامانی‌های شناختی بسازید. این کار به شما کمک می‌کند که در طی زمان آنها را آسان‌تر تشخیص دهید و مشاهده کنید که به ویژه مستعد ابتلا به چه نابسامانی‌هایی هستید.

هر دو صورت الگوی رفتار پیشین و حفظ پیشینه‌ی تفکر ناکارآمد که در بالا توضیح داده شد، اساساً کاربرد یکسانی دارند؛ اگرچه تمرکز یکی بر رفتارهاست، و دیگری بیشتر بر افکار و احساسات در پس آنها. شما می‌توانید یا به موقعیت منحصر به فرد خود وابسته باشید، یا برای دستیابی به بینش غنی‌تر در مورد اتفاقی که به هنگام افراط‌اندیشی و اضطراب شما روی می‌دهد، هردو آنها را بیازمایید. هر تصمیمی که بگیرید، پس از چند هفته باید اطلاعات کافی برای رفتن به مرحله‌ی بعدی را گردآوری کرده باشید.

رهایی از نابسامانی‌های شناختی

از هر روشی که برای مبارزه با افکار غیرمفید استفاده می‌کنید، اندیشه همیشه نظارت بر الگوهای تفکری است که شما را مضطرب می‌کنند، و جایگزین کردن آگاهانه‌ی آنها با شیوه‌های تفکری است که به شما یاری می‌دهند تا آرام، مسلط، و توانا باشید. باز هم، لازم به یادآوری است که به جای قضاوت، نگرش کنجکاوی دلسوزانه را اتخاذ نمایید. افراد مضطرب یا افراط‌اندیش، غالباً به خود سخت می‌گیرند، یا خود را به دلیل نقص‌ها و ضعف‌های درک‌شده سرزنش می‌کنند. چنانچه به الگوهای موجود در شناخت خود دقت نمایید، و بتوانید چیزهایی کمتر از نابسامانی‌های درهم و برهم ببینید، آن‌گاه دلیلی برای جشن گرفتن دارید. برای داشتن صداقت و جرئت رشد و تغییر، به جای تلاش در راستای «اصلاح» شکل موقعیت ناامیدی، شرم یا بی‌تابی، به خود ببالید. عقیده این است که ما افکار خود را آشکار می‌کنیم تا بتوانیم با آگاهی بیشتر آنها را با افکاری جایگزین سازیم که ارزش‌های واقعی ما را بهتر بازتاب می‌دهند و در آفریدن زندگی مطلوب کمکمان می‌کنند. این فرایندی تقویت‌کننده است. بیایید نگاهی به برخی از رویکردهای معروف بیندازیم.

تجدید ساختار شناختی

بامزه نیست که غالباً و به سادگی بینداریم که به هرچیز که فکر می‌کنیم، کاملاً درست است؟ اغلب اوقات درباره‌ی افکاری که به ذهنمان هجوم می‌آورند، سؤال نمی‌کنیم، اما اگر بتوانیم تأمل نماییم و با دقت بیشتری به افکارمان بنگریم، قادریم نابسامانی‌ها، موارد نادرست، و روایات اشتباهی که ما را در دام الگوهای افراط‌اندیشی و فشار روانی نگه می‌دارند، شناسایی کنیم. خواه در نتیجه‌ی عرف و عادت قدیم، یا به دلیل شوکی روحی، یا به این دلیل که آن باورها را از کس دیگری آموختیم، این روایت‌ها شیوه‌ی جالبی برای خواب کردن ما و متقاعد نمودنمان در این مورد دارند که آنها در واقع تفسیرهای واقعیت نیستند، بلکه خود واقعیت‌اند.

اما ما مجبوریم اراده کنیم تا مانند دانشمندان عمل نماییم، و بی‌طرفانه تفکر خود را بیازماییم و مورد پرسش قرار دهیم، به جای آنکه اجازه دهیم هر فکر کهنه به ذهنمان رسوخ کند، به دنبال شواهد باشیم. این وضوح مانند شمشیری می‌شود که به ما یاری می‌رساند تا تفکر خود را کاملاً از بین ببریم و با جراحی، افکار مفید و دقیق را از آن به‌هم‌ریختگی بیرون آوریم و مواردی را که حالمان را خیلی خوب نمی‌کنند، پشت سر بگذاریم.

آلبرت الیس [۷۲] را غالباً پدر و بنیان‌گذار درمان شناختی، به ویژه تجدید ساختار شناختی می‌دانند، جایی که ما از الگوهای تفکری که در موردمان عمل نمی‌کنند، آگاه می‌شویم و در آنها تجدید نظر می‌کنیم. ما این حق انتخاب را داریم که افکاری را که می‌خواهیم، بسازیم و می‌توانیم با استفاده از شواهد، افکار محدودکننده یا غیرمفید را به افکاری منطقی‌تر بازسازی نماییم.

ممکن است درمانگر از کسی بخواهد بیرون برود و داده‌های عینی گردآورد تا ببیند آیا افکار، فرضیات، ویژگی‌ها و تفسیرهایش در واقعیت تأیید می‌شوند. بینش بزرگ زمانی ظاهر می‌شود که تشخیص دهید بیشتر چیزی که بدیهی فرض می‌کنید، بدون مدرک انجام شده‌اند! و چنانچه یک مجموعه از افکار را برگزینید، به این معناست که می‌توانید یکی دیگر را انتخاب کنید.

احساس ما بر پایه‌ی آنچه رخ می‌دهد نیست، بلکه بر مبنای چگونگی تفکرمان درباره‌ی آنچه رخ می‌دهد، است. وقتی شیوه‌ی دیدن چیزها را تغییر دهیم، شیوه‌ی احساس کردن خود را تغییر می‌دهیم. در واقع، اگر مشاهداتی درباره‌ی تفکر خودمان، همان‌طور که در قسمت پیشین توضیح داده شده، انجام داده‌ایم، توجه خودآگاه شما در حال حاضر در حال تغییر دادن روش سازماندهی خود به لحاظ ذهنی است. تنها با آهسته عمل کردن و توجه نمودن، آگاه‌تر می‌شوید و به خود فرصتی برای نیروی بیشتر می‌دهید. تنها با شناسایی افکارمان به جای همراه شدن با آنها بدون پرسش است که منطقی‌تر و شفاف‌تر فکر می‌کنیم و

گام بزرگی به سوی قطع عادات ذهنی پرتنش برمی‌داریم. اجازه دهید بیشتر توضیح دهم. وقتی احساسی منفی دارید، بایستید، درنگ کنید و هشیار شوید. تا جایی که می‌توانید در پیشینه‌ی خود بنویسید، با هر سبکی که خودتان برمی‌گزینید. محرک یا اشاره، یا دست‌کم هر چیزی را که مستقیماً پیش از احساس می‌آید، شناسایی و آن را یادداشت کنید. اگر می‌توانید وارد جزئیات شوید: چه کسی حاضر بود؟ این اتفاق کجا و چه وقت رخ داد؟ دقیقاً چه چیز با جزئیات اتفاق افتاد؟ (هیچ جزئیاتی کم‌اهمیت نیست).

افکار خودکار خود را یادداشت کنید، حتی اگر هنوز در ذهنتان واضح نباشند. مراقب هر گفت‌وگوی درونی باشید، هر پرسشی که ظاهر می‌شود، هر توضیح یا داستانی که بلافاصله با خودتان می‌گویید. مورد گول‌زننده این است که در آغاز چموش‌ترین و آسیب‌رسان‌ترین افکار خودکار معمولاً مبهم‌ترین و سخت‌ترینشان برای تولیدند. به احساس عاطفی حاصل و شدت احساس خود نسبت به آن، دقت نمایید (ممکن است در ابتدا فکر و احساس یکی به نظر برسند - به دقت بنگرید و آنها را حل کنید!). ممکن است احساسات بیش از یک مورد باشد.

زمانی که به این کار عادت کردید، به بخش مهم می‌رسیم: تغییر. تلاش کنید تنها پس از اینکه زمان کافی برای گردآوری داده به صورت بی‌طرفانه گذاشتید، بازسازی کنید - تا زمانی که تصویری واضح از آنچه در واقع باید تغییر دهیم نداشته باشیم، اغلب در جایگاه آغاز تغییرات قرار نمی‌گیریم! نوع نابسامانی‌ای که در خود می‌بینید، گزینه‌هایتان را تعیین می‌کند. وقتی در این فرایند تازه‌کارید، شاید فقط بخواهید تا جایی که ممکن است گزینه تولید کنید - اگر کارساز باشند مشکلی نیست، فقط ذهن خود را می‌گشایید تا ببینید در واقع شیوه‌های دیگری هم برای فکر کردن در مورد مسائل وجود دارد. به دنبال تفاسیر مختلف باشید. مائل را تلطیف نمایید، یا در تحلیل خود کمی انعطاف‌پذیرتر یا مهربان‌تر باشید. در اینجا چند پرسش برای راهنمایی این روند مطرح شده است:

چه مدرکی برای صحیح بودن یا نبودن فکر خودکارم دارم؟
آیا توصیفات دیگری وجود دارند؟
آیا خطا یا فرضی کرده‌ام؟
بدترین اتفاقی که می‌توانست رخ دهد، چه بود- و آیا واقعاً تا آن
اندازه بد بود؟
از چه نابسامانی‌های شناختی استفاده می‌کنم و وقتی این نابسامانی را
کنار می‌گذارم، این تفکر به چه شبیه می‌شود؟
چه تصویری از یک عزیز یا دوستی که چنین فکری می‌کند، دارم؟
آیا تمام واقعیات را در نظر داشته‌ام، یا فقط برخی از آنها را؟
آیا پاسخ من درست است، یا رفتارم خارج از عادت است؟
چه چشم‌اندازهای دیگری وجود دارند؟
دیگران چه برداشتی از این موقعیت می‌کنند؟
این فکر واقعاً از کجا نشئت می‌گیرد و آیا منبع مستندی است؟

هر تعداد گزینه‌ای که می‌توانید، دست‌کم سه تا، بنویسید. سپس،
دوباره به جدول خود رجوع نمایید. به افکار و عواطف خود، اما در
پرتو تازه‌ای، بنگرید. آیا حالا که فکر خود را بازسازی کرده‌اید، همه چیز
متفاوت است؟ اگر پاسخ بله است، به هر مزیتی توجه کنید و قدردان
آن باشید. هرچه بیشتر این واقعیت را درونی سازید، که در حقیقت
تجدید ساختار شناختی زندگی‌تان را بهبود می‌بخشید و باعث می‌شود
احساس بهتری داشته باشید، احتمال تعهد به همین رویه و بهره‌گیری
از امتیازات آن بیشتر است!

بیاید نگاهی به یک مثال عینی بیندازیم. مایک، به افراط‌اندیشی
مزمّن دچار و نگرانی‌های مکرر درباره‌ی کار به شدت او را تحت فشار
روانی قرار داده است، به دلیل این ترس که همه‌چیز همیشه در
آستانه‌ی فاجعه است، نمی‌تواند استراحت کند. او چند هفته به
نوشتن و حفظ پیشینه‌ی تفکر ناکارآمد ادامه می‌دهد، اما اینجا یکی از
موارد ثبت‌شده‌ی او موجود

است. (به جدول صفحه بعد نگاه کنید)

پس از چند هفته، مایک بارها و بارها متوجه الگویی از افکار تکرارشونده‌ی مشابه و همان نوع نابسامانی‌ها می‌شود. او این افکار را نظاره و جایگزین‌هایی ایجاد می‌کند که از پرسش‌هایی الهام گرفته شده است که قبلاً فهرست شده بود.

تاریخ و زمان	موقعیت	افکار خودکار	عواطف	پاسخ جایگزین	خروجی
۹ جولای ۱۰:۴۵	صبح عجله دارم در نیمه‌ی راه با رئیس برخورد می‌کنم و نمی‌توانم سؤال را سریع پاسخ دهم؛ او خندید.	"دیگران پیوسته من را نظاره و ارزیابی می‌کنند" "من مجبورم در تمام مواقع کاملاً مسلط و موجه ظاهر شوم." "من در خفا در تمام کارها بد عمل می‌کنم و فردی شکست‌خورده‌ام."	هراس (۸۰٪) شرم (۱۰٪) احساسی مثل اینکه هرگز نمی‌توانم آرام بگیرم، احساسی شبیه دغل‌باز بودن.	نابسامانی احتمالی: فاجعه‌انگاری، التهاب بیش‌از‌حد، تمرکز بر موارد منفی، ذهن‌خوانی	وقتی افکار را بازسازی می‌کنم، احساس راحتی و آزادی بیشتری دارم.

«شواهد آن چنانی ندارم که افراد منو قضاوت می‌کنن، حتی اگه گه‌گاه به کارم توجه کنن.»

«شاید در واقع در این فکر که رئیس من از نزدیک منو زیر نظر داره اغراق می‌کنم.»

«ممکنه برداشتم از یک خنده خطرناک‌تر از چیزی باشه که هست.»

«شواهد زیادی دارم که رئیس من از کارم راضیه.»

«حتی اگه اشتباهای کوچکی انجام بدم و دیگران ببینن، واقعاً آخر دنیا نیست، و احتمالش خیلی کمه که سریع اخراج بشم.»

«واقعاً نمی‌دونم دیگران درباره‌ی من چی فکر می‌کنن و هیچ شاهدهی ندارم که در مورد بد فکر می‌کنن.»

... و از این دست افکار.

مایک، با این افکار، در عوض متوجه شد که هراسش که ابتدا ۸۰

درصد بود، به حدود ۳۰ درصد کاهش یافته است. او متوجه شد که وقتی مثبت‌تر فکر می‌کند، اصلاً احساس شرم ندارد. دفعه‌ی بعد که افکار ناراحت‌کننده ظاهر می‌شوند، او تأمل می‌کند، و به یاد می‌آورد که به امور مسلط است و جایگزین‌هایی دارد. آیا می‌خواهد به آن مسیرهای ذهنی قدیم که به نشخوار فکری و فشار روانی می‌انجامید بازگردد؟ یا اینکه می‌خواهد الگوی فکری آسان‌تر و واقعی‌تری انتخاب کند؟

آزمایش‌های رفتاری

وقتی رویکرد بالا را انتخاب کنید، اساساً ذهن بیش‌فعال خود را خاموش می‌کنید و تمام آن افکار خودکار، ناخودآگاه و غیرمفیدی را که ایجاد می‌کند، زیر سؤال می‌برید. نقش دانشمند یا بازرسی بی‌طرف را می‌گیرید که به عمق مطالب می‌رود. اما برخی از تعصبات و فرضیات ارزنده‌ی ما ممکن است حتی پس از آنکه آنها را از نظر نابسامانی‌های شناختی و جست‌وجوی جایگزین‌ها بررسی کردیم، ماندگار شوند.

برای مثال، ممکن است این فکر را داشته باشید: «همه از من متنفرند». این مورد ممکن است از بچگی یا از حس عادت هویتتان که نمی‌توانید آن را تغییر دهید، در شما نهادینه شده باشد، حتی اگر از نظر عقلی بپذیرید که «تنفر» احتمالاً واژه‌ی بسیار سنگینی است. ممکن است با خودتان بحث کنید، به دنبال تفاسیر جایگزین بگردید، با این حال هنوز هم عمیقاً احساس می‌کنید که این عقیده درست است. اگرچه، یک راه وجود دارد که بتوانید به ریشه‌ی این عقیده برسید: آن را امتحان کنید.

به دنبال دستیابی به مدرک برای افکارمان، می‌تواند مسیری طولانی وجود داشته باشد، اما بعضی اوقات باید «آزمایش‌هایی» را اجرا کنیم تا به خود ثابت نماییم که افکارمان واقعی نیستند. عقاید اصلی چموش یک مؤلفه‌ی عاطفی دارند که به این معناست که به سادگی از بین نمی‌روند، زیرا شما از نظر عقلانی آنها را دور کرده‌اید. بنابراین، در عوض این روش را بیازمایید:

باور را شفاف کنید، روشن و شفاف بگویید که فکرتان چیست، آن را، همچنین احساس عاطفی مرتبط با آن و شدت آن را بنویسید. در این مثال، «همه از من متنفرند».

فرضیه‌ای خلق کنید، که جایگزینی بالقوه را شامل شود، مثلاً، «بعضی افراد از من متنفر نیستند».

برای آزمودن این فرضیه، **آزمایشی ایجاد کنید.** به چه چیز نیاز دارید تا این باور را درست بیازمایید؟

شاید بتوانید به دنبال نمونه‌هایی در گذشته بگردید که افراد به شما گفته‌اند که دوستتان دارند، یا بتوانید رفتار اطرافیان خود را در طول یک هفته مشاهده کنید، تا ببینید چه رفتاری با شما دارند- و آیا این رفتار با نگرش «تنفر» سازگار است.

آزمایش را تا آنجا که می‌توانید با انعطاف‌پذیری اجرا کنید، و مشاهدات خود را یادداشت نمایید. شاید متوجه شوید که عده‌ی بسیاری عمداً در طول هفته خودشان را به شما می‌رسانند تا از شما بخواهند که با شما وقت بگذرانند و سخت تلاش می‌کنند تا در کنار شما باشند.

این نتایج را تحلیل کنید. به چه نتایجی می‌توانید برسید؟ آیا باور اصلی «همه از من متنفرند» تأمل‌پذیر نیست؟ همچنین، به تغییر در احساس خود پس از تغییر باورتان، توجه کنید.

اصلاحاتی در این باورها ایجاد کنید، و وقتی مطمئن نیستید، به آزمایش خود بازگردید و به خود یادآوری کنید که خلاف این باور را منطقاً و به‌صورت کاربردی به خودتان اثبات کرده‌اید. احساسات مرتبط با عقیده‌ی جایگزین را به خاطر آورید.

چندین نوع آزمایش رفتاری مختلف دیگر وجود دارند که می‌توانید انتخابشان کنید. نوعی که در بالا ذکر شد، «آزمایش آزمودن مستقیم فرضیه» نام دارد. اگرچه، برخی از مواردی که درباره‌ی آنها افراط‌اندیشی می‌کنیم، خودشان به آسانی این روش آزمودن، به شکل‌گیری فرضیات منتهی نمی‌شوند. برای مثال، فرد تنهایی که همواره از خود می‌پرسد، در صورتی که اتفاقی

برایش بیفتد، آیا کسی نگران می‌شود، نمی‌تواند (و نباید) این مورد را بیازماید، مثلاً، به خودش آسیب برساند تا ببیند آیا کسی نگران می‌شود.

برای چنین سناریوهایی، می‌توانیم از روش آزمایش جایگزینی بهره بگیریم که از نظرسنجی استفاده می‌کند. فرض کنیم از افکار مزاحمی رنج می‌برید که به باورتان به قدری منجرکننده و شرم‌آورند که هرگز نمی‌توانید آنها را با شخص دیگری در میان بگذارید. روشی که می‌توانید در نظرسنجی‌ها از آن بهره بگیرید، این است که یا از افرادی که می‌دانید از اضطراب درباره‌ی افکار مزاحمشان رنج می‌برند بپرسید، و یا به صورت آنلاین حساب‌های کاربری شخصی را دنبال نمایید. به احتمال زیاد، با داستان‌های افراد زیادی برخورد خواهید داشت که افکاری مشابه شما دارند، که افکار خودتان را طبیعی جلوه می‌دهد و باعث می‌شود تا آنها را کمتر از زمان درک اولیه‌شان، مضر یا خطرناک بدانید.

سومین نوع آزمایش رفتاری، آزمایش‌های کشف نامیده می‌شوند. غالباً، افراد مضطرب، درباره‌ی افراد خاص، به طور کلی جهان، و حتی خودشان، اسیر دیدگاه‌هایی هستند که بر اساس استدلال محسوس شفاف نیست. اگرچه آنها ترس غیرعقلانی خود را به حدی درونی کرده‌اند که واقعاً نمی‌توانند فکر جایگزینی را فرض نمایند. آنها به راحتی متقاعد شده‌اند که اگر از موارد مشخصی اجتناب نکنند یا کارهای مشخصی انجام ندهند، پیامد بدی در پیش خواهد بود. برای مثال، دختری که در کودکی مورد سوءاستفاده‌ی جنسی قرار گرفته است، ممکن است به طور معمول احساس شرم داشته باشد و تا حدی از سوی متجاوزش به او «آسیب» رسیده باشد. دلیل روشنی وجود ندارد که چرا مورد سوءاستفاده قرار گرفتن باید فردی را وادار کند که برای همیشه آسیب ببیند، به این دلیل که مدتی طولانی با این رویداد و تفکر به این شکل، زندگی کرده، ممکن است این فکر که «شاید آسیبی ندیده‌ام»، برایش بسیار سخت باشد.

در چنین مواردی، فرد باید از خودش بپرسد: «چی می‌شد اگه

طوری رفتار می‌کردم که انگار آسیب ندیده بودم؟» تفاوت میان این نوع آزمایش و آزمودن فرضیه این است که شما فقط صحت گفته یا تفکر خاصی را ارزیابی نمی‌کنید. آن را اجرا می‌کنید تا واکنش اطرافیان را نسبت به آن ببینید. اگر چه ممکن است دلهره‌آور به نظر برسد، اما برای خیلی‌ها، ممکن است تنها راهی باشد که در واقع از صحت عقیده‌شان مطلع می‌شوند، زیرا تأمل و تفکر از طریق آن مؤثر نیست. علاوه بر آن، از تمام انواع آزمایش‌ها، به احتمال زیاد یکی از آنها شما را متقاعد خواهد کرد، زیرا تجربه‌تان به خودی خود گویای ماجراست.

برای آن عقاید اصلی سرسخت، آزمایش‌هایی ایجاد نمایید. بعضی اوقات، این عقاید به دلیل تجارب گذشته و عادات قدیمی‌اند که نهادینه شده‌اند. گاهی اوقات، بهترین راه برای متقاعد کردن خودتان برای تغییر این است که عیناً آن را در واقعیت امتحان کنید. اقدام عملی می‌تواند ما را از جنجال‌های ذهنی خارج کند و به ما اجازه دهد تا موارد جایگزین را بیازماییم، نه اینکه فقط آنها را به طور مصنوعی مجسم نمایید.

استفاده از درمان رفتاری- شناختی به منظور پاکسازی

گفت‌وگوهای درونی خود

با نگاهی دقیق‌تر به افکار خود، ممکن است فقط تعداد افکار موجود شما را آشفته کند- افراط‌اندیشان به جای یک اندیشه‌ی واحد در اینجا و آنجا، به جریان مداوم گفت‌وگوی درونی گرایش دارند. انتخاب فقط یک اندیشه‌ی واحد از بین این جریان مداوم، می‌تواند کار مشکلی باشد. گفت‌وگوی درونی را می‌توان روایت و تفسیری نزدیک تعریف کرد که آن را از نظر ذهنی در خلال زندگی اجرا می‌کنیم. می‌تواند بی‌طرفانه (یعنی فقط توجه کردن و مشاهده کردن باشد)، مثبت (یعنی مشوق احساسات خوشایند و تقویت‌کننده باشد) یا منفی (یعنی حالمان را بسیار بد کند، و یا در راستای هدف این کتاب، مضطربمان نماید).

چه تفاوتی بین باور اصلی ناسازگار (از قبیل «برای دوست داشته شدن، باید کامل باشم.») و گفت‌وگوی درونی منفی است؟ مسلم است که این مفاهیم همپوشانی زیادی دارند. تفاوت اصلی را می‌توان با یک مثال توضیح داد: نتیجه‌ی باور اصلی «برای دوست داشته شدن، باید کامل باشم» ممکن است جریانی کلی از گفت‌وگو با خود و روایت درونی، مانند این باشد: «تو همچین بازنده‌ای هستی، نگاه کن این برنامه چطور بد پیش می‌ره. می‌دونستم این‌طور می‌شه. وقتی این قدر به درد نخوری، کی می‌خواد دور و برت باشه؟ باشه، احساس تأسف برای خودت کافیه. هیچ کس نمی‌خواد با کسی دوستی کنه که این قدر پرخاشگر باشه. تعجبی نداره که هنوز مجردی! می‌دونی، تو هر کاری که امتحان کردی، شکست خوردی. چرا این‌طوره؟ حتی نمی‌دونم مشکل کجاست...» و از این دست موارد.

پرداختن به هریک از این گفته‌های منفی به تنهایی کمکی نمی‌کند، اما با قدری صبوری و خودآگاهی، می‌توان دید که همه‌ی آنها در یک باور اصلی ریشه دارند که خود را به روش‌هایی متفاوت نشان می‌دهد. گفت‌وگوی درونی منفی را می‌توان از روی ویژگی عاطفی آن تشخیص داد- می‌توانید شرم،

تردید نسبت به خود و ملامت را در گفت‌وگوی درونی بالا ببینید؟
آن قدر نیست که این جریان گفت‌وگو با خود صحیح نباشد (اگرچه
البته که هست) بلکه... خب، به این معناست!

درمان رفتاری - شناختی همچنین می‌تواند به ما کمک کند تا از عهده‌ی
گفت‌وگوهای درونی‌ای برآییم که ریشه در عزت نفس پایین، قضاوت
خود، و خودناباوری مزمن دارد. ما با استفاده از ساختار پیامد رفتار
پیشین بالا یا حفظ پیشینه‌ی تفکر ناکارآمد، می‌توانیم به محرک‌های
جریان گفت‌وگوی درونی خود پی ببریم - که در بعضی مواقع دشوار
است، زیرا به قدری ناخودآگاه و ناپیوسته است که واقعاً زمان «آغاز»
آن را نمی‌دانید. اما از این پیشینه‌ها استفاده کنید تا ببینید آیا
می‌توانید یک موضوع عاطفی واحد در پس گفت‌وگوی درونی خود
بیابید، و از آن باوری اصلی یا اندیشه‌ای استخراج کنید که این زنجیره‌ی
فکری را به کار اندازد.

به هنگام برخورد با گفت‌وگوی درونی دائمی و نهادینه‌شده، جایگزین
سالم‌تر غالباً عاطفی‌تر است تا شناختی. ممکن است متوجه شوید که
به جای آنکه مدام درباره‌ی صحت، درستی، یا منطقی بودن افکاری که
به ذهنتان هجوم می‌آورند، فکر کنید، باید احساس عاطفی در پس آن
را شناسایی نمایید و مستقیماً به آن پردازید. در مثال بالا، شاید این
نه تنها به معنای تغییر فکر به این صورت است: «من کامل و
دوست‌داشتنی‌ام، همان‌طور که هستم»، بلکه نگاه به احساسات عزت
نفس پایین همراه با آن و جایگزین کردن آن با عشق به خود و
خودشفقتی نیز باشد.

نوشتن نقشه‌ی ذهنی: [۷۳] پرورش و تقویت

گفت‌وگوی درونی مثبت

این حقیقتی اجتناب‌ناپذیر است که افکار، احساسات و رفتارها همیشه به صورت‌های پیچیده‌ای مختل می‌شوند. زبانی که از آن برای گفت‌وگو با خود استفاده می‌کنیم، به اندازه‌ی صحت واقعی گفته‌ها، تفاوت زیادی ایجاد می‌کند. روش‌مخاطب قرار دادن خودمان به صورت درونی بیش از صرفاً افکار واحدی است که سرگرممان کند، بلکه نگرش و عادت‌ی مستمر است. می‌توانیم در طی زمان رابطه‌ای توأم با مهربانی و احترام با خود برقرار سازیم، درست همان‌طور که خودمان در هر رابطه‌ای این‌گونه‌ایم.

یک «نقشه‌ی ذهنی» از اندیشه‌ها و گفته‌های فردی فراتر می‌رود و به داشتن روشی بهینه برای گفت‌وگویی ترغیب‌کننده و مثبت درباره‌ی خودتان در تمام مواقع گسترش می‌یابد. با چه لحنی با خودتان صحبت می‌کنید؟ لحن مثبت یا منفی؟ درست یا نادرست؟ واقعی یا غیرواقعی؟ با مهربانی یا بدون مهربانی؟ مفید یا غیرمفید؟

یک ذهن‌نوشته‌ی حساب‌شده روشی است برای در اختیار گرفتن گفت‌وگوی درونی‌مان. چنانچه بتوانید در طول لحظات فشار روانی، مشغول نوشتن یک نقشه‌ی ذهنی شوید، با گذشت زمان ممکن است خودکارتر گردد. هنگام انجام گرفتن مراقبه، تصویرسازی، یا آرام‌سازی تدریجی عضلات، می‌توانید از ذهن‌نوشته استفاده کنید، یا می‌توانید آن را با ذکرها و نقل‌قول‌های ترغیب‌کننده در لحظه‌های تنش ترکیب نمایید. وقتی احساس قدرت و شادی دارید، یک نوشته‌ی گفت‌وگوی درونی الهام‌بخش بیافرینید و وقتی اضطراب دارید، یا برگشت به مسیر پیشین پریشان‌تان می‌کند، به آن رجوع نمایید.

اگر با محرک‌های خود آشنا شوید، می‌توانید به خود یادآور شوید تا وقتی که در آسیب‌پذیرترین حالت در برابر گفت‌وگوی درونی یا افراط‌اندیشی منفی قرار دارید، نوشته‌ی خود را «به جریان بیندازید». برای مثال، وقتی می‌دانید سخنرانی در

برابر جمع می‌تواند محرک شما باشد، می‌توانید سخت روی ترکیب روش‌های تنفس، تجسم آرامش‌بخش و گفت‌وگوی درونی حول این مضمون: «تو به این هدف می‌رسی. سخنرانی کردن پایان دنیا نیست، و تو پیش از این بارها این کار را خوب انجام داده‌ای...»، کار کنید تا با فاجعه‌انگاری و نابسامانی‌های همه‌یا هیچ برخورد نمایید. بدین ترتیب، خود را آماده می‌کنید و اختیار اوضاع را در دست می‌گیرید.

ذهن‌نویسته قدری به خود هیپنوتیزمی شباهت دارد، و توجه شما را به جایی که می‌خواهید، معطوف می‌سازد. گفت‌وگوی درونی ممکن است ناخودآگاه باشد، اما یک ذهن‌نویسته‌ی حساب‌شده به شما اجازه می‌دهد تا آگاهانه اختیار را در دست بگیرید. وقتی آرام و متمرکزید، این کار را تمرین نمایید، تا آماده باشید، و وقتی احساس تنش بیشتر می‌کنید، این نوشته‌ها به طور خودکار ظاهر می‌شوند. آن را یادداشت و یا چند عبارت کلیدی را روی دیوارتان در معرض دید نصب کنید. پس از مدتی، به تغییراتی که این نوشته در روحیه و افکار می‌آفریند، توجه نمایید (اگر چیزی باشد) و همراه با پیشرفتتان ترفندهایی بسازید. می‌توانید برای موقعیت‌ها، محرک‌ها، نابسامانی‌های شناختی یا ترس‌ها، نوشته‌های مختلفی فراهم سازید.

کلامی درباره‌ی «مثبت‌اندیشی»: همه‌ی ما می‌دانیم که تأییدات و ذکرهای دروغین که در واقع به آنها باور ندارید، کمک زیادی نخواهند کرد. گفت‌وگوی درونی مثبت به این معنی نیست که به طرز اسفباری از واقعیت دور باشید، به خودتان دروغ بگویید، یا تظاهر کنید که مشکلات وجود ندارند، بلکه فقط به این معناست که شما مایلید به درک خود از زندگی قدری جهت‌گیری مثبت بدهید.

به یاد داشته باشید که هدف شما حذف کامل تنش، شک یا معضل نیست. شما خودتان را در یک سرزمین رؤیایی که همه‌چیز در آن کامل است، تصور نمی‌کنید. برخی از فشارهای روانی بر عملکرد شما تأثیر می‌گذارند و می‌توانند انگیزه‌بخش باشند!

نتایج

بسیاری از ما گرفتار الگوهای فکری منفی مشخص خاصی هستیم که اضطراب فراوانی برایمان به همراه دارد. درمان رفتاری-شناختی می‌تواند به شما کمک کند تا این الگوهای فکری را شناسایی و آنها را با نگرش‌های مثبت‌تر جایگزین کنید که مشخصاً سلامت روان شما را بهبود خواهد بخشید.

نخستین کاری که باید انجام دهید، شناسایی نابسامانی‌های شناختی مختلفی است که ممکن است به شما آسیب برسانند. بعضی از این موارد شایع عبارت‌اند از: تفکر سیاه و سفید، که همه چیز را در حد نهایتشان وحشتناک یا آسمانی درک می‌کنید، کاهش موارد مثبت به تمرکز نامتناسب روی نکات بد در هر سناریو مفروض. فهرستی طولانی از چنین نابسامانی‌هایی وجود دارد، و به احتمال زیاد چندین مورد مختلف را در کنار هم به کار می‌بریم.

مورد بعدی این است که ما تمرکز خود را روی آن نوع موقعیت‌ها، افراد یا مسائل اطرافمان می‌گذاریم که الگوهای فکری مشخصی در شما برمی‌انگیزند. می‌توانید از پیشینه‌ی تفکر ناکارآمد همچون راهی برای ردیابی جزئیات مربوط، استفاده کنید. در اینجا، هر وقت احساس کردید دارید به سمت یک الگوی فکری منفی می‌لغزید، درنگ کنید و محل، موقعیت یا رخدادهایی را که باعث این فکرنده‌شناسایی کنید، آن فکر دقیقاً چه بود، و چه نوع نابسامانی‌ای محسوب می‌شد. سپس، به پاسخی منطقی این فکر بیندیشید.

زمانی که نابسامانی‌های شناختی خود را بیشتر تشخیص دادیم، به راه‌هایی برای تغییر این الگوهای فکری نیاز داریم. یک شیوه‌ی مؤثر برای انجام دادن این کار از طریق آزمایش‌های رفتاری است. طریق ساده برای استفاده از این روش این است که به وضوح فکر یا باور منفی خود را اعلام کنید. سپس، فرضیه‌ای بسازید که در آن احتمال اشتباه بودن آن عقیده را در نظر می‌گیرید. به این فکر کنید که آیا شاهد یا تجربه‌ای در گذشته دارید که احتمالاً غلط بودن این باور را نشان دهد؟

مشاهداتی انجام دهید که احتمالاً به موردی مشابه اشاره می‌کنند، و چنانچه دلایلی برای شک کردن به عقیده‌ی اصلی خود یافتید، آنها را تحلیل کنید و بر آن اساس، در الگوی فکری خود تغییراتی ایجاد نمایید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل ششم: نگرش‌های نوظهور و تعدیل عاطفی

در این کتاب، از زوایای مختلف نگاهی افکندیم بر مشکل افراط‌اندیشی (که واقعاً مشکل اضطراب است) و راه‌حلهایی را در نظر گرفتیم اعم از مدیریت زمان و موارد پرتنش زندگی، تا به دست گرفتن اختیار افکار و عواطف خود، تا کاهش تنش و فشار روانی عینی در بدنتان. چند الگوی علمی و پژوهشی را بررسی نموده‌ایم که آن موارد را تأیید می‌کنند، در حالی که می‌دانیم به‌کارگیری این یافته‌ها در زندگی خود نوعی هنر است.

هدف تمام اینها نه تنها یادگیری چند نکته و ترفند در همین لحظه است (به‌رغم آنکه مفیدند)، بلکه تبدیل شدن به آدمی کاملاً جدید است - فردی که آرام و مسلط است و با همه‌ی اطمینان کسی که قلب و ذهنش را می‌شناسد و بر هر دو تسلط کامل دارد، با زندگی مواجه می‌شود. حقیقتاً تفاوت میان فردی که با افراط‌اندیشی منفی پریشان می‌شود، و کسی که می‌تواند با ترکیبی انعطاف‌پذیر با هر مسئله و تنشی مواجه شود، چیست؟ تمام این موارد به نگرش بستگی دارد.

این فصل جان کلام روش‌هایی را که پیش‌تر فهرست نموده‌ایم، گردآوری می‌کند، تا طرز فکر و چشم‌اندازی را در یک جا گرد آورد که به فرد غیرمضطرب تعلق دارد. این «بیانیه»ی پنج تفکر، یا صحیح‌تر بگوییم، پنج نگرش است. شما می‌توانید همیشه آگاه‌تر بودن را برگزینید، و می‌توانید همیشه انتخاب کنید که آگاهی‌تان را به کدام سمت هدایت نمایید. اگر کسی را می‌شناسید که ذاتاً آدم آرامی است، ممکن است متوجه شوید که یک یا چند مورد از این نگرش‌ها را داراست که در روایت‌های شخصی‌اش جریان دارد. اما می‌توانید آنچه را آنها ذاتاً انجام می‌دهند، با کمی پرورش آگاهانه انجام دهید. امید است که روش‌های فصول گذشته با تمرین منظم، به طور طبیعی به این نگرش‌ها منتهی شوند.

نگرش ۱: بر چیزی که در اختیار شماست تمرکز کنید، نه بر

چیزی که از اختیار شما خارج است.

آگاهی خودآگاه شما هربار می‌تواند تنها در یک چیز جلوه کند - پس می‌خواهید روی چه چیزی تمرکز نمایید؟ افراط‌اندیشی اضطراب‌آور وقتی رخ می‌دهد که احساس کنیم ناتوانیم و بر چیزی تسلط نداریم. وقتی که آگاهی خود را بر چیزهایی متمرکز می‌سازیم که خارج از حیطه‌ی اختیار ما هستند، ذاتاً احساس ناتوانی می‌کنیم. ما تمام راه‌هایی را که برای ایجاد تغییرات در آنها آزادیم، نادیده می‌گیریم، و در عوض بر چیزهایی تمرکز می‌کنیم که باعث ناراحتی‌مان می‌شوند، بدون آنکه هیچ عاملیتی برای اقدام داشته باشیم. مثل این می‌ماند که نورافکنی را روی تمام چیزهایی بیندازیم که نمی‌توانیم درباره‌شان کاری انجام دهیم، و انتخاب‌ها و راه‌حل‌های دیگری را که فقط خارج از دیدمان هستند، فراموش نماییم. راه‌حل‌ها آنجا هستند، فقط باید توجه خود را به آنها معطوف سازیم.

این امر مانند هل دادن یک بلوک سنگی است. هل دادن، شما را به هیچ جا نمی‌رساند، فقط شما را خسته و مایوس می‌کند. اگر نمی‌توان آن را جابه‌جا کرد، پس نمی‌توان آن را جابه‌جا کرد. پس چرا باید برایش نیرو و توجه هدر داد؟ چرا باید تلاشمان را هدر دهیم، به خصوص وقتی که این تلاش می‌تواند در جایی دیگر صرف شود که امکان واقعی برای ایجاد تغییر داشته باشد!

درست است، برخی اوقات گستره‌ی عملکردتان بسیار محدود است، و ممکن است تنها انتخاب دو گزینه پیش رویتان باشد که واقعاً دوستشان ندارید. هنوز هم حق انتخاب دارید. در اغلب موارد، تنها چیزی که تحت اختیارتان است، خودتان هستید - اما همین کافی است! برای مثال، در جاده تصادف جزئی ماشین داشتید که تمام آن به علت سهل‌انگاری راننده‌ی دیگر بوده که مشغول پیامک زدن بوده و حالا آن را انکار می‌کند و در عوض می‌خواهد برای احمق بودن شما سرتان داد بزند.

طبیعت انسان است که در لحظات این‌چنینی، با احساساتی مانند

ترس، خشم یا ناشادی، برآشفته شود. اما واقعاً ناراحت شدن چه نتیجه‌ای دارد؟ از رواقیون پیروی کنید و با ملاحظت، چیزی را که قدرت تغییر آن را ندارید، بپذیرید. بهتر است نیروی‌تان را صرف اطلاع سریع از جزئیات بیمه نمایید، و راهی پیدا کنید تا سریعاً از آن موقعیت خلاص شوید، تا بتوانید ماشینتان را به تعمیرگاه ببرید. آیا فرد دیگری اشتباه کرده است؟ بله. آیا آنها آزاردهنده و پرتنش و وحشتناکند؟ احتمالاً. اما شما مجبور نیستید آن فشار روانی را برگزینید. می‌توانید از طعمه شدن امتناع بورزید، توهین‌های آنها را نادیده بگیرید، و به روشی عملی و بدون فشار روانی، اقدام کنید.

رواقی باستان، اپیکتتوس، [۷۴] با این گفته نشان می‌دهد که وی این اصول را به خوبی درک کرده است: «فقط به خاطر داشته باشید که هرچه بیشتر به چیزهایی که خارج از اختیارمان هستند ارزش دهیم، تسلط کمتری داریم». ما بر اذهانمان قدرت داریم، نه بر رویدادهای خارج از خویشتن. بنابراین، اگر به تمرکز بر رویدادهای خارج که قدرتی بر آنها نداریم ادامه دهیم، نتیجه آشکار است- به کرات عدم قدرت را تجربه می‌کنیم، و در نتیجه دچار اضطراب می‌شویم.

در واقع، امروزه پژوهشگران به شواهدی دست یافته‌اند که اصل رواقی تمرکز بر آنچه تحت اختیار ماست، مزایای سنجش‌پذیری برای افراد مبتلا به اضطراب دارد. در سال ۲۰۲۰، پژوهشگران در آزمایشگاه علوم اعصاب شناختی و عاطفی [۷۵] در برکبک [۷۶]، که توسط الکساندر مک‌لن [۷۷] هدایت می‌شد، تأثیر یک برنامه‌ی آموزشی رواقی را بر شرکت‌کنندگان بررسی کردند. گروه آزمایشی در کاهش نشخوار خود در حدود ۱۳٪ در مقایسه با گروه‌های کنترل که آموزه‌های رواقی را انجام ندادند، موفق عمل کردند. بخش هیجان‌انگیز این بود که تمرین‌هایی که انتخاب نمودند تفاوتی با تمرین‌های این کتاب نداشت.

نگرش ۲: بر کاری که می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید، نه بر کاری که نمی‌توانید.

این امر ما را به نگرش اصلی بعدی هدایت می‌کند. اضطراب و افراط‌اندیشی ویژگی منحصربه‌فردی دارند- همه‌انزاعی، درونی و مبهم‌اند. همه‌درباره‌ی احتمالات، ترس‌ها، کاشکی‌ها، خاطرات، گمان‌ها هستند- وقتی فکر می‌کنید، هیچ‌چیز حیاتی‌تر از هوا نیست. هنگامی‌که این‌گونه در ذهن خود زندگی کنید، ممکن است به طور طبیعی احساس نارضایتی نمایید، انگار که به جای اثبات مشارکت فعال با قدرت خود، فقط آنجا بودید تا منفعلانه جهان اطرافتان را نظاره و عمیقاً در مورد آن فکر کنید. گاهی اوقات، وقتی با افراط‌اندیشی پرتنش مواجه می‌شویم، به این دلیل است که از اقدام کردن می‌ترسیم، یا احساس می‌کنیم نمی‌توانیم اقدام نماییم، یا نمی‌توانیم توانایی خود و یا حتی لزوم اقدام را تصدیق کنیم. اقدام، اثری شفاف و تکان‌دهنده دارد، و می‌تواند شما را از گمان ذهنی و نشخوار فکری پرتنش بیرون آورد. اگر بر اقدام تمرکز نمی‌کنید، یا اگر بر چیزی که انجام‌نشده است تمرکز می‌نمایید، نیروی خود را به سوی اموری هدایت می‌کنید که باعث می‌شوند احساس ناامیدی و ناکارآمدی نمایید. ما بر این احساس ناتوانی تأکید می‌ورزیم و چشم‌هایمان را بر راه‌حل‌های بالقوه می‌بندیم.

فردی را تصور کنید که می‌خواهد یک فروشگاه نوشیدنی باز کند، اما با ناامیدی متوجه می‌شود که مقررات دست‌وپاگیر و قانون‌گذار مانع از دریافت مجوز افتتاح فروشگاه می‌شوند. شوکه می‌شود. به نظر می‌رسد کل برنامه از هم گسیخته باشد. بنابراین، بر این واقعیت تمرکز می‌کند که نمی‌تواند کاری انجام دهد، که این اوضاع ناعادلانه است، که او را از پا در می‌آورد... و این موارد به فشار روانی می‌انجامند.

اما تغییر در دیدگاه می‌تواند باعث شود که بپرسد: «اگه نمی‌تونم این کار رو انجام بدم، چه کاری از دستم برمی‌آد؟ چرا به جای اون، یک کافه باز نکنم؟»

در دنیای آرمانی، می‌توانیم از توانایی‌های شناختی خود برای حل مشکلات استفاده کنیم، راه‌حل‌های خلاقانه به ذهنمان برسد و از طریق یک موقعیت جدید عجیب، مسیری جدید را ببینیم. تفکر، به شرط آنکه الهام‌بخش عمل باشد، مهارتی گرانبهاست. عمل بدون تفکر حماقت است، اما تفکر بدون عمل اضطراب است.

نگرش صحیح، شرایط سخت و موانع را به فرصتی برای راه‌حل‌های خلاقانه تبدیل می‌کند. فشار روانی و نگرانی می‌تواند به برنامه‌ریزی و اختراع هدایت شود. بهترین مخترعان غالباً به نظرات شگفت‌انگیز می‌رسیدند، دقیقاً به این دلیل که طرح‌های اولیه‌شان شکست خورد. اما هنگامی که بر شکست تمرکز می‌کنید، نه بر امکانات جدیدی که این شکست نشان می‌دهد، بی‌دلیل به خودتان فشار روانی وارد می‌کنید.

نگرش ۳: بر داشته‌هایتان تمرکز کنید، نه بر نداشته‌هایتان.

آیا شما یک موضوع را حس می‌کنید؟ اعتماد به نفس و رضایت از دیدگاهی سرچشمه می‌گیرند که بر راه‌حل‌های ممکن و تفسیرهای مثبت تمرکز دارند، درحالی‌که اضطراب از آن دیدگاه نشئت می‌گیرد که در تمام چیزهای اشتباه درباره‌ی یک موقعیت واقع است. یکی از این حالت‌ها، باارزش، تقویت‌کننده و بر اساس کنجکاوی است، در حالی‌که دیگری منقبض‌کننده، تضعیف‌کننده و بر اساس بی‌اعتنایی و نتایج پیش‌بینی‌شدنی است. این همان نیمه‌ی پر لیوان و نیمه‌ی خالی لیوان موقعیت‌هاست.

تمرکز بر داشته‌هایتان راهی است برای آنکه در ارزیابی خود از هر موقعیتی چرخشی مثبت و سالم داشته باشید. چه امکاناتی در اختیار دارید؟ چه چیز عملکرد خوبی دارد؟ در واقع باید قردان چه چیزی باشید؟ چنانچه این چهارچوب ذهنی را داشته باشید، اول راه‌حل‌ها و فرصت‌های جدید را می‌بینید. از سوی دیگر، وقتی برای چیزی که از دست دادید، چیزی که ندارید، یا چیزی که اشتباه است، مبارزه می‌کنید، تمام چیزهایی که می‌توانید ببینید همین‌هاست. ممکن است در صورت عدم تمرکز دقیق بر راه‌حل معینی که شما را از نارضایتی خارج می‌کند، کاملاً آن را از دست بدهید.

یک مثال بسیار ساده: فردی را تصور کنید که میزبان مهمانی تولد کودکی است و باید برای تعداد زیادی از افراد غذا تدارک ببیند- شاهکاری کاملاً پرتنش! طی یک تراژدی جزئی، کیک روی کف زمین افتاده و حالا کاملاً از بین رفته است. میزبان می‌تواند بر اثر این واقعیت دچار تنش شود و بر این مورد تمرکز کند که چقدر وحشتناک است که مهمانی خراب شده و هیچ کیک وجود ندارد، یا می‌تواند طنز در موقعیت را ببیند و در آشپزخانه خلاقانه عمل کند. هنوز شمع، یک هندوانه‌ی گول‌پیکر، تزئینات مهمانی و کوهی از آب‌نبات دارند. چرا از اینها یک بازی درست نکند، و به آن گروه از بچه‌هایی که بتوانند تا پایان بعدازظهر پیشنهادی برای بهترین کیک تولد بدون برنامه‌ریزی قبلی بدهند، جایزه نهد؟

افراد افراط‌اندیش می‌توانند گاهی اوقات از دل تناسب، مشکل بتراشند؛ در حالی که همزمان توانایی‌شان را برای حل آن به کار می‌گیرند. آنها از گاه کوه می‌سازند و سپس خود را متقاعد می‌کنند که در مورد آن کاری از دستشان ساخته نیست. افراد آرام حتی در مواجهه با فاجعه‌ای واقعی، به توانایی و استواری خود در پیدا کردن راهی اعتماد دارند.

در حین توجه به این نگرش، جا دارد که به مفهوم مرتبط دیگری که در چند سال اخیر توجه خاصی را برای پژوهش برانگیخته است، نگاهی بیندازیم. سپاسگزار بودن به معنای پذیرفتن و لذت بردن از هر چیزی است که در حال حاضر برای شما خوب پیش می‌رود، به نوعی، مخالف جهت تنش داشتن و مضطرب بودن است. در سال ۲۰۱۶ وونگ [۷۸] و همکارانش متوجه شدند که «یادداشت شکرگزاری» به لحاظ آماری به میزان فراوانی به افزایش سلامتی روان منجر می‌شود. بیماران تحت روان‌درمانی به ۳ گروه تقسیم شدند: آنها که «نامه‌های شکرگزاری» برای بیان سپاسگزاری‌شان نسبت به بقیه نوشتند؛ آنها که صریحاً نوشتند و به‌سادگی افکار و احساسات خود را مستند کردند؛ و آنها که چیزی ننوشتند. همان‌طور که می‌توانید حدس بزنید، گروه سپاسگزار بیشترین میزان افزایش در تندرستی را داشتند.

به طور آگاهانه ذهن خود را به تمرکز بر چیزهایی بچرخانید که در واقع در همین لحظه برایتان مشکل نیستند. ما می‌توانیم به راحتی آنها را حذف کنیم، اما فقط آگاه ماندن از اینکه چقدر از بسیاری جهات خوشبختیم، می‌تواند برای تمام چیزهایی که بعضاً آنها را مشکل‌آفرین می‌دانیم، مانند یک ضربه‌گیر عمل کند.

نگرش ۴: بر حال تمرکز کنید، نه بر گذشته یا آینده

اضطراب همیشه در جای دیگر آشیان دارد. پیرامون گذشته جا خوش کرده، درباره‌ی آنچه اکنون اتفاق افتاده، نگران است (یعنی چیزی که خارج از اختیار شماست، به نگرش ۱ بازگردید)، یا بلااستفاده به سمت آینده شناور است و میلیون‌ها احتمالات پرتنش را تصور می‌کند. اما هوشیاری خودآگاه و اقدام مفید به جای دیگری تعلق ندارند: آنها در حال زندگی می‌کنند. توجه خود را به آنچه همین لحظه در جریان است معطوف کنید، و با این کار گستره‌ی افراط‌اندیشی خود را محدود نمایید. همچنین، به چیزهایی فکر کنید که بهترین فرصت را برای کمک به شما دارند. هر راه‌حل، و شادی، هر بصیرت و هر اقدام مفیدی، فقط در یک مکان قرار دارد: اینجا. پس آن همان جایی است که باید به دنبالش باشید.

برای اینکه مثالی بیاوریم که قدری جدی‌تر از مهمانی تولد کودک باشد، به فردی فکر کنید که با پیشینه‌ی سوءاستفاده، فقدان، بیماری روانی، و روزهای عادی تاریک مبارزه می‌کند. او در نقطه‌ای از زندگی خود قرار دارد که نه تنها از اتفاقاتی که افتاده و اشتباهاتی که مرتکب شده ناراحت است، بلکه از اینکه این موارد چه معنایی برای آینده‌اش دارند، و به کجا می‌رود نیز رنج می‌برد. فرض کنیم پس از سال‌ها درمان و بهبود فردی، این فرد یک شخص جدیدی را ملاقات می‌کند، و همه چیز درخشان پیش می‌رود.

اما به جای تمرکز بر این عشق جدید شکوفا، با افسوس‌هایی که درباره‌ی ارتباط بد گذشته داشتند، از هم دور می‌شوند. آنها نگران‌اند که نکند این مورد تهدیدی برای ارتباط جدیدشان شود، و همه‌ی روابط آینده برای همیشه تحت تأثیر سوء اشتباهات و افسوس‌های گذشته قرار گیرد. آنها همچنان منتظر یک رویداد به ظاهر اجتناب‌ناپذیر دیگر می‌مانند و چنان اسیر این اندیشه که فردی آسیب‌دیده و پیچیده‌اند، می‌شوند، که دائماً نگران این هستند که همه‌ی افراد دیگر متوجه این آشفتگی آنها گردند.

در حالی که یک چیز نادیده گرفته شده است: این واقعیت که در

زمان حال، همین لحظه، همه چیز فوق العاده است! چه تعداد افراد از گذشت بعضی از لحظات طولانی گله دارند، بدون آنکه متوجه شوند این کار، قدردانی از لحظه‌ی بکر اکنون را غیرممکن می‌سازد؟ چه میزان نیرو و زمان برای نگرانی در مورد آینده‌ی احتمالی که هرگز نمی‌رسد، هدر می‌شود؟ مانند تمام وقت‌هایی که لحظه‌ی حال عینی واقعی نادیده گرفته می‌شود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

نگرش ۵: بر نیازهایتان تمرکز کنید، نه بر خواسته‌هایتان.

روش تفکر غیرمضطربانه ساده است. روایت‌های درونی شخصی و گفت‌وگوهای درونی‌مان می‌تواند جهان‌های درهم‌پیچیده‌ای را که ارتباط بسیار کمی با زندگی‌های واقعی‌مان دارند، به هم ببافد. یکی از راه‌هایی که افراط‌اندیشی پرتنش می‌تواند ما را به بیراهه ببرد، درک اشتباه آن چیزی است که قطعاً برای شادی و تندرستی ما لازم است... و مورد اضافی اختیاری خوب دیگر.

تمرکز بر نیازها به جای خواسته‌ها به شما کمک می‌کند تا به بطن امور بروید و آنچه را در نهایت اهمیت دارد، در اولویت قرار دهید. باز هم، همیشه تمرکز بر آنچه واقعاً اهمیت دارد، و نادیده گرفتن آنچه بی‌اهمیت است، فشار روانی کمتری به همراه دارد. برای مثال، ممکن است فردی یک جابه‌جایی بزرگ را به منطقه‌ای جدید برنامه‌ریزی کند و هنگامی که به تمام جزئیات کوچک نوع خانه‌ای که بیشتر با سبک زندگی‌اش سازگار است، فکر می‌کند، دچار سردرگمی و فشار روانی شود. این نگرانی‌ها سرانجام به نشخوارهای فکری درباره‌ی جزئیات کوچک‌تر و کوچک‌تر، می‌انجامند- مکان الف باغچه‌ی بزرگتری دارد، اما از مکان ب گران‌تر است که با این اوصاف به فروشگاه‌ها نزدیک‌تر است، اما از طرفی مکان ج ارزان‌تر و به فروشگاه‌ها نزدیک‌تر است اما اصلاً باغچه ندارد... اما وقتی چنین کف چوبی زیبایی دارد، به باغچه اهمیت می‌دهید؟ اما از طرف دیگر...

فکر کردن به امکانات و انتخاب‌های بی‌پایان، زیرکانه به نظر می‌رسد، اما در واقع ممکن است شما را فلج کند و از تأثیر تصمیماتتان بکاهد. تلاش برای بهینه‌سازی بی‌وقفه، ما را از ارزش‌های اصلی‌مان دور و از موارد مهم اما غیراساسی منحرف می‌کند. در مثال ما آن فرد می‌توانست تأمل کند و فهرستی از سه ویژگی اصلی را که بیشتر از همه در یک خانه‌ی جدید مورد نیاز است، ترسیم نماید. پس از تصمیم برای مذاکره درباره‌ی قیمت، باغچه و سه اتاق خواب، می‌توانند توجهشان را متمرکز سازند و گزینه‌های کم‌اهمیت را نادیده بگیرند.

تمرکز بر نیازها همچنین به شما اجازه می‌دهد که در برابر

تغییرات، مشکلات، یا ناامیدی‌هایی که بزرگ نیستند، اما پایان دنیا هم نیستند، مقاومت نشان دهید. اگر بتوانیم درک کنیم که چیزی فقط خواسته است نه نیاز، در صورت به‌دست نیاوردن آن، راحت‌تر آن را رها می‌کنیم و به راه خود ادامه می‌دهیم.

در پایان، شایان ذکر است که انسان‌ها در اغلب موارد در حدس زدن در این باره که واقعاً چه چیزی می‌خواهند و در پیش‌بینی اینکه چه چیزی خوشحالشان می‌سازد، بد عمل می‌کنند. هنگامی که بر اساسی‌ترین و پایه‌ای‌ترین نیازهای خود تمرکز می‌نمایید، مجبور می‌شوید به صحیح‌ترین ارزش‌هایتان فکر کنید؛ اگرچه، تفکر درباره‌ی خواسته‌ها و آرزوها می‌تواند شما را در فضایی مبهم‌تر رها سازد. کدام یک از ما به دلیل فکر کردن بیش‌از حد به یک انتخاب یا متقاعد کردن خود برای چیزی که مطمئن بودیم خواسته‌مان است اما واقعاً این‌طور نبود، به دردرس نیفتاده‌ایم؟

قدری کمینه‌گرایی ذهنی را تمرین کنید، افکارتان را هرس نمایید و سعی نکنید تصمیمات بزرگ را بیش‌از حد در اختیار بگیرید. همه‌ی ما می‌توانیم با آنچه به نظرمان باید بخواهیم، با آنچه دیگران برایمان می‌خواهند، با انتظارات فرهنگی و اجتماعی، با تبلیغات، یا با سایر هوس‌های زودگذری که کمتر از آنچه به نظر می‌رسند تأثیرگذارند، سردرگم شده‌ایم. نیازهای حقیقی غالباً ساده و مستقیم‌اند، در حالی که آن تصمیمات و خواسته‌هایی که بی‌وقفه برای خودمان توجیه می‌کنیم و توضیح می‌دهیم، معمولاً نیازهای واقعی نیستند.

راه دیگری وجود دارد که در آن تغییر تمرکز بر نیازها به کاهش اضطراب عمومی کمک می‌کند. اگر فردی هستید که درباره‌ی روابط خود عمیقاً تأمل می‌کنید، یا موارد پرتنش اجتماعی بخش عمده‌ای از اضطراب‌هایتان را تشکیل می‌دهد، آن‌گاه تنظیم نیازهایتان می‌تواند در ساده‌سازی امور به شما کمک نماید. الگوی ارتباطی غیرخشونت‌آمیز [۷۹] که توسط مارشال روزنبرگ [۸۰] پیشنهاد شد، درباره‌ی همدلی، ارتباط و درک روابط است. یک اصل، تمرکز بر نیازها در تعاملات اجتماعی

است. با به اشتراک گذاشتن روشن و شفاف نیازهای خود، و گوش کردن به نیازهای دیگران، فشار روانی و اجبار را از ارتباط خارج کنید. این امر هماهنگی را به شدت بهبود می‌بخشد و فشار عصبی و اضطراب رابطه را قطع می‌کند.

برای مثال، در روزی که احساس می‌کنید از جمع‌گریزانی و آمادگی دیدن کسی را ندارید، ممکن است فردی خودش را به خانه‌تان دعوت نماید. به جای تمرکز بر اعمال (آزاردهنده‌ی) او، رفتن در لاک سرزنش یا پرهیز، یا بهانه‌آوردن که بعد احساس گناه کنید، از فاصله‌ی دور به آن نشخوارهای فکری بنگرید و تنها به نیازهای محترمانه‌ی هرکس نگاه کنید. «هی، من می‌دونم که واقعاً می‌خوای امشب خوش بگذرونی، اما من در حال حاضر کمی به استراحت احتیاج دارم. از نظر تو اشکالی نداره به جای اون، هفته‌ی دیگه همدیگه رو ببینیم؟» تمرکز بر نیازها، از بسیاری راه‌های بالقوه‌ی فشار روانی جلوگیری می‌کند.

همان‌طور که می‌توانید ببینید، پنج نگرش در این بیانیه، حقیقتاً تنوعات یک درون‌مایه‌اند. افرادی که در معرض افراط‌اندیشی اضطراب‌آور قرار ندارند، بر نگرش ویژه‌ای به زندگی تسلط دارند که ویژگی آن انعطاف‌پذیری، تمرکز، مقاومت و اقدام سودمند است. نسبت به هر آنچه در هر موقعیتی خوب است هشیار باشید؛ یعنی گزینه‌ها، امکانات، استعدادهایتان برای عمل کردن و توانایی پایدارتان برای اقدامی که بیشترین نفع را برای خودتان دارد؛ مهم نیست با چه تبلیغاتی روبه‌رو می‌شوید.

تعدیل عاطفی از طریق اقدام معکوس

نگرش‌های بالا، تفکر، دریافت، رفتار و در نهایت، دنیای ما را شکل می‌دهد.

تقویت این نگرش‌ها تعهدی است خودآگاه به مثبت‌گرایی، انعطاف‌پذیری، امید، سپاسگزاری، کنجکاوی، صبر، احترام به خود و شاید حتی قدری شوخ‌طبعی خوب. به عبارت دیگر، تفاوت بزرگ از نوع عاطفی است. وقتی بتوانیم عواطف خود را بشناسیم و بر آنها تسلط یابیم، می‌توانیم وضعیت عاطفی ذهن را که به بهترین شکل به ما خدمت می‌کند، بپذیریم. تسلط بر خویشتن، تسلط بر جسم، ذهن، و قلب، یا عواطفمان است.

روش‌های درمان رفتاری-شناختی بالا، همانند روش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، به ما می‌آموزند که چطور بدون قضاوت، با عواطف خود کنار بیاییم. ما با آگاهی، به آنچه احساس می‌کنیم، آرام نگاه می‌کنیم و احساسات خود را می‌پذیریم. این تعدیل عاطفی مهم با پذیرش عاطفی آغاز می‌شود. با یادگیری کنارزدن عواطف خود، در هماهنگ شدن با عواطفمان بهتر نمی‌شویم، بلکه با یادگیری نشانه‌های آنها و به خوبی آشنا شدن با آنهاست که موفقیت حاصل می‌شود.

روش دیگری که با موفقیت فراوان در دیگر زمینه‌های درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، روش عمل معکوس نام دارد، که رُک بگویم، «عمل کردن بر خلاف آن چیزی است که عواطفتان می‌گویند». البته، این به معنای انکار یا مبارزه با احساس واقعی نیست. در واقع، برای تمرین این روش، ابتدا باید به این بپردازیم که به هنگام افراط‌اندیشی، واقعاً چه عواطفی را احساس می‌کنیم (برای مثال، ترس، هراس، پریشانی، شرم) و بدون مقاومت یا تعهد، آنها را مشاهده نماییم. شما قبلاً هم به هنگام سازماندهی درمان رفتاری-شناختی یا ثبت تفکر ناکارآمد، این روش را تمرین کرده بودید.

این بخش اول از فرایند تعدیل عاطفی، با دیگر تمرین‌های مراقبه‌ای متفاوت نیست. شما فقط به عواطف خود اجازه می‌دهید که آن چیزی باشند که هستند. با آگاهی کامل از تنفس، جسمتان

و هشیاری‌تان، به سادگی خود و عواطفی را که در شما برانگیخته می‌شوند، مشاهده می‌کنید. می‌توانید این ارزیابی وضعیت عاطفی خود را به همراه تمرین ذهن‌آگاهی برنامه‌ریزی‌شده، انجام دهید، آن را به روال صبحگاهی خود اضافه کنید، یا آن را به صورت یک جلسه‌ی تجسم درآورید، یا می‌توانید هرزمان که احساسات دشوار ظاهر می‌شوند، یا خود را در بحران می‌بینید، «بودن با» خودتان را تمرین کنید.

در داشتن عواطف، به ویژه، در مورد افراط‌اندیشی، عواطفی که در درجه‌ی اول ترسناکند، هیچ مشکلی وجود ندارد. شما برای احساس داشتن حین انجام‌دادن کار، کاملاً حق و دلیل دارید. با این‌حال، دیده‌ایم که عواطف با افکار و رفتار ما ارتباط دارند. در حالی که احساسمان را احساس می‌کنیم، به این معنی نیست که درباره‌ی چگونگی تأثیر آن احساسات بر افکار یا رفتارهایمان حرفی برای گفتن نداریم.

احساس عاطفی در پس بیشتر افراط‌اندیشی‌ها ترس است؛ ترس از خارج شدن از اختیار، ترس از آشفته‌شدن، ترس از شکست، ترس از خطر قریب‌الوقوع، هراس، و از این دست موارد. این احساس واقعی است. اما این به معنای صحیح بودن آن نیست. بدون شک به معنای مفید بودن آن نیست! و اگر بر اساس ترس عمل کنیم، غالباً به هر حال در پایان، ترس بیشتری خلق می‌کنیم. اما این انتخاب را داریم که احساسات خود را مشاهده نماییم، ترسمان را احساس کنیم، اما با تمام اینها انتخاب کنیم که متفاوت عمل نماییم. این همان جایی است که روش اقدام معکوس ظاهر می‌شود.

چنانچه چاره‌ای غیر از افراط‌اندیشی و نشخوار فکری اضطراب‌آور نداشته باشیم؛ برای مثال، وضعیت عاطفی ترسناک ما می‌تواند باعث طیف وسیعی از رفتارهای متفاوت در ما شود: ممکن است از افراد یا موقعیت‌ها دوری گزینیم، در انجام‌دادن خطرات منطقی شکست بخوریم، از کاوش یا کنجکاوی درباره‌ی جهان دست برداریم، مظنون یا بدبین شویم، کمتر درباره‌ی خودمان و توانش‌هایمان فکر کنیم، معیار رؤیاهایمان و اهداف خود را پایین بیاوریم، در موقعیت‌های دشوار دست به انکار بزنیم، از ترس

شکست، از کنار فرصت‌های خوب بگذریم، یا شاید دیگران را برای ایجاد مشکل در زندگی‌مان، سرزنش نماییم.

افکاری که به هنگام تحلیل رفتن بر اثر ترس یا اضطراب داریم، به همان اندازه محدودکننده‌اند:

«دنیا امن نیست».

«نمی‌تونی به کسی اطمینان کنی».

«به نتیجه نمی‌رسی، شاید حتی تلاش هم نکنی».

«موقعیت خودت رو به خطر ننداز، خطرش زیاده».

«هرچیز جدید رو امتحان نکن، اتفاق بدی می‌افته».

می‌توانیم دل‌مان برای احساسات ترسناکمان بسوزد و واقعی و دردناک بودن آنها را تأیید کنیم، بدون آنکه لزوماً در موردشان زیاده‌روی نماییم. به بیان دیگر، عواطف ترسناک و اضطراب‌آور ما چیزی فراتر از نشستن در جایگاه کمک‌راننده‌اند، اما نمی‌توانند در صندلی راننده باشند و درباره‌ی مسیر زندگی‌مان تصمیم بگیرند.

متضاد ترس و اضطراب چیست؟ اگر فقط این عواطف، رفتارها و اعمال را وارونه کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

اعتماد و آرامش را می‌بینیم. با علاقه به موقعیت‌های جدید نزدیک می‌شویم و از امتحان امور جدید یا خطر کردن نمی‌ترسیم. به دیگران اطمینان داریم، زیرا به خودمان عمیق‌تر اطمینان داریم، و می‌دانیم که با آزمایش‌هایی که زندگی در مسیرمان قرار می‌دهد برابریم. گاهی اوقات وحشت می‌کنیم، اما اجازه می‌دهیم تا مسئله، انگیزه‌بخش و الهام‌بخشمان باشد. ذهنمان با این افکار پر شده است: «اگر فلان چیز رو امتحان کنم، چی می‌شه؟» یا «نمی‌دونم چه اتفاقی می‌افته، اما در هر صورت امیدوارم».

به همان روشی که صفحه‌ی گسترده‌ی درمان رفتاری-شناختی ما اجازه می‌داد تا افکار ناسالم را شناسایی کنیم و سپس به جایگزین‌های بهتر بیندیشیم، روش اقدام معکوس، ما را قادر می‌سازد تا اصل عاطفی در پس این افکار را شناسایی کنیم، تا بتوانیم گزینه‌ی بهتر را بیازماییم. فرایند کلی این‌گونه است:

۱. احساس عاطفی را شناسایی و تأیید و آن را بدون قضاوت یا تفسیر تجربه کنید.

۲. به افکاری که این احساس عاطفی در شما برمی‌انگیزد بنگرید؛ همچنین به رفتارهایی که ترغیب می‌کند. آیا این افکار و رفتارها را دوست دارید، آیا آنها شما را به اهدافتان نزدیک‌تر می‌کنند و آیا در راستای ارزش‌هایتان هستند؟ آیا بر شما غلبه یا بر ضدتان عمل می‌کنند؟

۳. اگر چنین است، احساس عاطفی مخالف را شناسایی نمایید. با تلاش در راستای پرورش این تجربه‌ی عاطفی، در عوض وضعیت ذهن خود را تعادل می‌بخشید، و افکار و رفتارهای خود را در جهت سالم‌تر هدایت می‌کنید.

۴. یک دوره‌ی ثابت زمانی (چه پنج دقیقه باشد، چه یک روز)، کاملاً متعهد شوید که وضعیت عاطفی مخالف را حفظ نمایید. اگر مردد شدید، سعی کنید به خاطر بیاورید که اصلاً چرا این روش را انجام می‌دهید. ارزش افکار و رفتاری را که از عواطف منفی قوی نشئت گرفته‌اند، به خود یادآوری کنید، مانند وضعیت بهتر ذهن که به جای آن می‌خواستید.

۵. نتایج را مشاهده کنید. به احساس خود در مقایسه با ابتدا توجه کنید و توجه نمایید که به هنگام انتخاب آگاهانه‌ی داشتن احساسی متفاوت، چگونه افکارتان دگرگون می‌شود. دفعه‌ی بعد که احساس عاطفی منفی قوی مشابهی را تجربه کردید، این نتایج را به یاد داشته باشید.

این روش درباره‌ی منکرشدن احساسات یا درهم‌شکستن آنها نیست - کاملاً برعکس! شیوه‌ای عالی برای آغاز تمرین بهتر تعدیل عاطفی و تسلط بر خود است، خودآگاه ساختن آن چیزی است که اغلب فرو رفتن خودکار و ناسالم درون الگوهای رفتار و افکار منفی است.

مثال پیشین را درباره‌ی تصادف ماشین و رفتار پرخاشگرانه‌ی راننده‌ی دیگر با شما، به یاد آورید. شاید غضب و خشم غالب بودند. اما اگر حضور ذهن داشته باشید، تا درنگ کنید و ببینید چه اتفاقی در حال رخ دادن است، فرصت دارید آن وضعیت

را تغییر دهید. درک اینکه افکار و رفتارهای ممکن ماحصل خشم زیاد، به احتمال زیاد مورد علاقه‌ی کسی نیست؛ می‌توانید آگاهانه احساس عاطفی مخالف را دنبال کنید.

به جای خشمگین شدن و توهین به راننده‌ی خشن، تصمیم آگاهانه می‌گیرید که، به مدت ده دقیقه‌ی بعدی، خشمگین نشوید، فریاد نزنید و متهم نکنید. تُن صدایتان ملایم باشد. شما تنش‌زدایی می‌کنید، بی‌طرف می‌مانید، و راننده‌ی دیگر را، بدون آنکه لزوماً با او موافق باشید، تصدیق می‌کنید. متوجه انقباض گردنتان می‌شوید و رها کردن آن را انتخاب می‌کنید. فقط مجبورید این کار را ده دقیقه انجام دهید - خیلی هم بد نیست!

اما در پایان ده دقیقه، وقتی که بحث و جدل تمام شد، ممکن است چیزهایی مشاهده کنید: وقتی به چگونگی احساس خود در زمان حال نگاه می‌کنید، متوجه می‌شوید که واقعاً دیگر اثری از آن عصبانیت فوری نیست. از اینکه چیزی نگفتید یا حرفی نزدید که حالا احساس پشیمانی کنید، آسوده‌خاطرید. و بهتر از همه، به نظر می‌رسد حسی از آرامش واقعی شما را فرا می‌گیرد و سریع‌تر می‌توانید نشخوارهای فکری درباره‌ی آن اتفاق را رها سازید. در حالی که ممکن بود ساعت‌ها از ناعادلانه‌بودن آن اوضاع حرص بخورید، اکنون راحت‌تر می‌توانید رها نمایید و بروید.

تمام این اتفاقات، بدون انکار این واقعیت که خشمگین یا متشنج بودید، حاصل شد. در واقع، می‌توانستید به سادگی انتخاب کنید که بعد از اتمام ده دقیقه، وقتی این را صحیح‌تر تشخیص دادید، آن خشم را احساس نمایید. این روش، بر این واقعیت صحنه می‌گذارد که عواطف وجود دارند، اما این به آن معنی نیست که مجبور باشیم هر بار که یکی از آنها ظاهر شد، سرگرم آن شویم، یا مجبور باشیم به آن اجازه دهیم که فکر، گفته یا عملمان را به ما دیکته نماید. آیا این اندیشه‌ای تقویت‌کننده نیست؟

کلامی درباره‌ی نشخوار فکری

منظور از نشخوار فکری چیست؟ پیش از این چندین بار از این واژه استفاده کرده‌ایم، اما هیچ‌وقت به روشی کاربردی تعریف کاملی از آن ارائه نداده‌ایم.

این واژه در واقع پیشینه‌ی جذابی دارد: ریشه‌ی این واژه، نشخوار فکری (rumination)، اصطلاح لاتین rumināre، در معنای لغوی جویدن است. به همین دلیل به حیواناتی که «غذایی را که قبلاً خورده‌اند می‌جویند»، مانند گاوها، «نشخوارکنندگان» می‌گویند. این روشی مناسب برای توضیح نوع ویژه‌ی فکر کردن است که همه‌ی ما گه‌گاهی گرفتارش می‌شویم. یک گاو با بالا آوردن دوباره‌ی موادی که بخشی از آن هضم شده و دوباره جویدن آن، معمولاً چندین بار نشخوار می‌کند. نشخوار فکری هم دقیقاً همین است - ما خاطرات گذشته، فکرها، و موضوعات قدیمی و کهنه را، بالا می‌آوریم تا آنها را بارها و بارها و بارها بجویم. اما درحالی‌که جویدن چیزی که قبلاً خورده شده، برای یک گاو سالم و طبیعی است، نشخوار فکری به ندرت برای یک انسان، سالم و طبیعی است!

فرض کنیم مجادله‌ی عجیب و غریبی با عزیزی داشته‌اید و همچنان این گفت‌وگو را بارها و بارها در ذهنتان مرور می‌کنید. شاید خودتان را تصور می‌کنید در حالی که چیز دیگری می‌گویید یا لبریز از حس افسوس و ندامت هستید. چیزی درباره‌ی تمام این اتفاقات درست نیست، بنابراین مغز شما مدام به همان صحنه بازمی‌گردد، بر روی آن درنگ می‌کند، روی همه‌ی جزئیات زشت نورافکنی درخشان می‌اندازد، و تفاسیر متفاوت و پایان‌هایی فرضی را می‌آزماید. اساساً، نشخوار فکری، افراط‌اندیشی است.

این واژه به معنای جویدن اندیشه‌ها و آنها را به شکل خمیر درآوردن و کاری بی‌ثمر است. در اغلب موارد، خاطره‌ای قدیمی را مطرح می‌کنیم که آنها نیز خاطرات دیگر (معمولاً منفی) را برمی‌انگیزند، که ما را در یک چرخه‌ی به‌هم‌فشرده‌ی حواس‌پرتی و حتی افراط‌اندیشی بیشتر گیر می‌اندازند. شما می‌جوید و می‌جوید، اما ظرفیت حل مسئله‌تان فقط بدتر می‌شود

و اضطرابتان افزایش می‌یابد. به بیانی دیگر، نمی‌توانید از تعریف کردن چندباره‌ی افسانه‌ای واقعاً بد برای خودتان دست بردارید.

اگر طرفدار صیدِ خاطرات بد از گذشته‌اید، نخستین گام برای قطع این امر، شناسایی محرک‌های خود است. شاید، این محرک، برگشتن به خانه و دیدن اتاق قدیمی‌تان باشد، شاید آهنگی خاص یا نوعی غذا یا رخداد قضاوت‌شدن باشد. هرچه که باشد، باید بدانید چه تأثیری روی شما دارد تا بتوانید اقدام کنید. دومین گام درک شکلِ نشخوار فکری‌تان است. آیا دائماً به پشیمانی فکر می‌کنید، به نارضایتی؟ به ناامیدی؟ آیا همواره دیگران را سرزنش می‌کنید یا با ارتکاب گناه، به خود آسیب می‌زنید؟

گام بعدی، درک کنید که باید از این بازپخش کهنه‌ی تکراریِ داستانی که ممکن است هرگز در وهله‌ی نخست درست نباشد، آگاه باشید و فاصله بگیرید. با خواندن رویکردها و روش‌های پیشین، این روش اکنون باید برای شما آشنا باشد. به لحاظ روان‌شناختی یک گام از این داستانی که به نظر می‌رسد تنها در صورت وجود محرک اجرا می‌شود، به عقب بازگردید. مانند تمام تمرین‌های ذهن‌آگاهی پیشین، فقط آن را در حال جریان مشاهده کنید، بدون آنکه با آن شناخته شوید، به آن متصل گردید، یا در برابرش مقاومت کنید.

یکی از راه‌های دستیابی به فاصله از طریق **برچسب‌زنی** است. به این داستان یک اسم بدهید. هر زمان که تشخیص دادید خودتان تحت تأثیر همان داستان قدیمی سرزنش و خشم قرار گرفته‌اید، می‌توانید فکر کنید: «اوه، دوباره، افسانه اومد». شما می‌توانید به سادگی با مشاهده‌ی افکار و احساسات به جای تحت تأثیر قرار گرفتن، از آنها فاصله بگیرید. پس، به جای آنکه بگویید: «به دردی نمی‌خورم»، بگویید: «همین لحظه احساس می‌کنم کارایی ندارم». به جای گفتن «فرصت‌هام رو خراب کردم»، بگویید: «همین الان یه خاطره‌ی دردناک خاص یادم اومد». این حس را به‌وسیله‌ی حصارِ در اطرافش جدا کنید، و

وقتی برای آن حد و مرز قرار می‌دهید، تازه متوجه موقتی بودن آن می‌شوید. به علاوه، چه میزان از مواردی که خودمان را با آنها عذاب می‌دهیم در واقع بر اساس واقعیت است، و چه میزان فقط داستانهایی‌اند که انتخاب کردیم که به خود بگوییم؟

اگر بتوانید کمی هم طنز به آن اضافه کنید که عالی است. اگر بتوانید طنز پیدا کنید، می‌توانید منعطف و تا حدی بزرگ‌تر از مسئله‌ی وحشتناک بزرگ پیش رویتان شوید. به خود بگویید: «اوه، برو که رفتیم، مهمونی بیچاره‌ی من امروز بعدازظهر با توان کامل برگزار می‌شه»، و سعی کنید همه‌ی اینها را پوچ و بی‌اهمیت بدانید، هر وقت که اتفاقات شرم‌آوری از کودکی به یادتان آمد، یک نصفه رژه‌ی کوچکی را تصور کنید با بادکنک‌های خنده‌دار بسیار کوچک که از روی سرتان می‌گذرند. خودتان را مسخره کنید؛ دست‌کم، می‌دانید که بدون شک تنها کسی نیستید که یک خاطره‌ی بد را مدام تکرار می‌کند.

مورد دیگر که باید امتحان کنید این است که عمداً از خودتان بپرسید: **آیا کاری که دارید انجام می‌دهید، حل مسئله است یا نشخوار فکری؟** صادق باشید. در نخستین تکرار، ممکن است اندیشه‌ای در واقع به چیزی مفید یا پرمعنی منتهی شود. اما درکل، هر چه بیشتر به اندیشه‌ای فکر کنید، کمتر چیزی از آن متوجه می‌شوید. دیده‌ایم که پادزهر قوی گیرافتادن در روحیه‌ی تحلیل، فقط اقدام کردن است. در واقع، به جای آنکه دائماً همزمان قابلیت‌ها و حدس‌ها و نگرانی‌های خود را به کار گیرید، با انجام دادن کاری، خود را به لحظه‌ی مشخص بیاورید.

اگر پاسخ این باشد که: «من فقط در حال نشخوار فکری‌ام»، پس خودتان را مجبور کنید که توجهتان را به یک اقدام کوچک واحد در همین لحظه هدایت کنید. فرض کنیم آشفته‌اید و بدون فکر کردن به دوستان چیزی گفتید. حالا احساس بدی دارید. آن عبارت را هربار در ذهنتان تکرار می‌کنید، پا پس می‌کشید. سپس درنگ می‌کنید و می‌پرسید: «آیا کاری که انجام می‌دهم، حل مسئله است یا نشخوار فکری؟» تشخیص می‌دهید که فقط نشخواره‌های روان‌شناختی را می‌جوید، و به خود می‌گویید

بایست، و به جای آن به کار کوچکی فکر کن که می‌توانی برای بهبود این وضعیت انجام دهی.

مشکل این است که شما به دوستان توهین کرده‌اید. راه حل می‌تواند عذرخواهی یا ترمیم ارتباط آسیب‌دیده باشد. پس این کار را انجام دهید. این‌گونه فکر کنید، اگر دارید تمام نیروی خود را برای فکر کردن درباره‌ی مشکل صرف می‌کنید، دست کم از این نیرو خوب استفاده کنید و راهی برای بهبود کارها بیابید. اگر نمی‌توانید چیزی را درست کنید، پس نیروی خود را صرف برگرداندن توجه، بخشش، یا فراموش کردن نمایید.

با هدایت دوباره‌ی نیروی اضطراب‌آور به سوی اموری که یا موقعیت شما را بهبود می‌بخشند، یا دست کم کمکتان می‌کنند تا با آن کنار بیابید، دوباره جذب دنیا می‌شوید و از هزارتوی ذهنی بی‌پایانی بیرون می‌آید که به جایی نمی‌رسد و فقط در چرخه‌هایی می‌چرخد و می‌چرخد.

پیش‌ازاین درباره‌ی تحمل ناراحتی صحبت کرده‌ایم، اما شما می‌توانید برای مقاوم شدن به لحاظ ذهنی تنها با یادگیری برگرداندن توجه خود در لحظات درست، راه درازی بروید. وقتی متوجه نشخوار فکری خود می‌شوید («اوه، دوباره سرو کله‌ی نشخوار فکری من پیدا شد. با همون داستان‌های کهنه‌اش خیلی کسل‌کننده‌ست»)، سریعاً خود را مشغول فعالیتی کنید که تمام توجهتان را جلب کند. بلند شوید و سی‌پرش انجام دهید. در حالی که الفبا را برعکس می‌گویید. فهرست خرید هفتگی خود را بنویسید. بافتنی خود را بردارید، میزتان را تمیز کنید، یا در حالی که روی ترانه سخت تمرکز کرده‌اید، یک آهنگ دشوار بخوانید. واقعاً مهم نیست چکار می‌کنید، فقط این اهمیت دارد که گه‌گاه چرخه‌ی نشخوار فکری را با پرت کردن حواس خودتان قطع می‌کنید.

اگر نمی‌توانید به چیزی فکر کنید، بر ادراک‌هایتان از حواس پنج‌گانه‌تان تمرکز نمایید، یا فقط خود را مشغول فعالیتی جسمانی، مانند دویدن آهسته یا یوگا، کنید. مجبور نیستید به سبک رواقی بنشینید و با افکار مزاحم بجنگید، بلند شوید و

اگر دوست دارید از دستشان خلاص شوید. اگر صدای زمزمه‌های مغزتان وارد سبک افکاری مانند «ممکن بود، باید این‌طور می‌بود، می‌توانست این‌گونه باشد، چه می‌شد اگر» می‌شود، بپرید و آن را در نطفه خفه سازید. معمولاً، ما می‌خواهیم از حواس‌پرتی پرهیز نماییم. اما حواس‌پرتی می‌تواند ابزاری قدرتمند باشد اگر آگاهانه و هدفمند از آن استفاده کنیم.

آیا برای چیزی که نظارت‌تان روی آن صفر است، جوش می‌آورید؟

آیا از گاه‌کوه می‌سازید؟

آیا نشخوار فکری‌تان اصلاً برای پیشبرد موقعیت یا حل مشکل، کاری انجام می‌دهد؟

آیا برای باور عالی بودن تمام داستانی که تعریف می‌کنید، یا تفسیرتان از رویدادها، دلیلی دارید؛ یعنی، آیا باید حتی حرف خود را درباره‌ی آن مطرح کنید؟

با این تصور که نشخوار فکری‌تان دوستی قدیمی و کسل‌کننده است که همیشه درباره‌ی چیزهایی صحبت می‌کند که دوست ندارید، فاصله‌ی روانی ایجاد کنید. خودتان را در جایگاه ناظری آرام و بی‌طرف تصور نمایید که عمیقاً می‌داند که داستان، فقط یک داستان است. پس، آن دوست قدیمی کسل‌کننده پیش شما می‌آید و می‌گوید: «چند سال پیش رو یادت می‌آد که گفתי فرانسه حرف زدن بلدی و بعد یه نفر باهات فرانسوی صحبت کرد و تو نمی‌دونستی چطور جوابش رو بدی؟ یادت می‌آد؟ خیلی تحقیرآمیز بود. نه؟»

شاید این خاطره با دیدن چیزی در یک شوی تلویزیونی یا ملاقات اخیر دوستی که هنگام وقوع آن اتفاق آنجا بوده، شما را تحریک کند. به هر روشی که نشخوار فکری برانگیخته شود، مادامی‌که از آن آگاه باشید، دو انتخاب دارید. می‌توانید به آن دوست ببیونید و در این باره که چقدر کل آن صحنه بی‌ارزش بود و چقدر شخصاً به دلیل گفتن چنین دروغ احمقانه‌ای خجالت کشیدید، یک بحث خوب طولانی جنجالی داشته باشید. یا می‌توانید با آرامش به این نشخوار فکری بگویید: «اوه، بله، این مزخرفات رو می‌دونم. اما این مال گذشته‌ست. و درسم رو گرفتم و دیگه برای بزرگ نشون دادن خودم همچین کارهایی

نمی‌کنم و مردم مدتهاست که گاف من رو فراموش کردن. حالا، بذار برگردم سرکاری که می‌کردم...»

وقتی دوست نشخوار فکری کسل‌کننده دوباره ظاهر شود و از شما بخواهد آن صحنه‌ی خجالت‌آور را بازپخش کنید، این‌گونه به او پاسخ می‌دهید: «هی، نشخوار فکری، چیز تازه‌ای برای گفتن نداری؟ فکرهای تازه‌ای برای اینکه الان چه گام‌های کاربردی‌ای می‌تونم بردارم نداری؟ اگه نداری، پس خداحافظ. من مشغول کار دیگه‌ای هستم». ذهن شما مثل تفلون است. کار کردن با آن راحت است. نشخوار فکری، قدری ناراحت از اینکه کسی به او گوش نمی‌دهد، راه خودش را می‌گیرد و می‌رود.

نتایج

اگرچه این کتاب راهبردهای زیادی برای کمک به شما ارائه می‌دهد تا با اضطراب و افراط‌اندیشی خود کنار بیایید، در اینجا هدف تنها یادگیری برخی نکات و ترفندها نیست. هدف این است که با القای تغییری اساسی در نگرش‌ها و ادراک‌های ما، تأثیری تحول‌آفرین‌تر داشته باشد. پنج نگرش وجود دارد که باید در طرز فکر خود بگنجانید:

نخستین، تمرکز بر آن چیزی است که روی آن تسلط دارید، نه بر چیزی که ندارید. چنانچه بر چیزی تسلط دارید، آن را انجام دهید. اما اگر نمی‌توانید، نگرانی درباره‌ی آن فایده‌ای ندارد. در پایان، کاری از دستتان بر نمی‌آید و بهترین راهکار در اینجا این است که خیلی ساده آن را بپذیرید و بگذرید. دومین، تمرکز بر آن چیزی است که می‌توانید انجام دهید نه بر چیزی که نمی‌توانید. این مورد به نخستین شبیه، اما مشخص‌تر است. در مواقع مشخص، چه کارهای مشخصی می‌توانید انجام دهید و نمی‌توانید انجام دهید؟

سومین نگرش، تمرکز بر آن چیزی است که دارید، نه بر چیزی که ندارید. ما اغلب فراموش می‌کنیم برای تمام چیزهای خوبی که در اختیار داریم سپاسگزار باشیم، در حالی‌که عاجزانه بر چیزهایی که نداریم تمرکز می‌کنیم. اگرچه، می‌توانیم این وضع

را با شکرگزاری آگاهانه نسبت به چیزهای خوبی که در زندگی داریم، اصلاح کنیم. به همین ترتیب، بر نیازتان تمرکز کنید، نه بر خواسته‌تان، زیرا خواسته‌های شما هرگز تمامی نخواهد داشت و هرگز کاملاً دست‌یافتنی نخواهد بود. این به شما کمک می‌کند تا بر چیزهایی تمرکز کنید که واقعاً ضروری‌اند. آخر از همه، در زمان حال زندگی کنید، نه در گذشته یا آینده، زیرا ای‌کاش‌ها بهترین راه برای این است که طعمه‌ی افراط‌اندیشی شوید.

نشخوار فکری همان افراط‌اندیشی اضطراب‌آور و نازایاست. مانند دیگر انواع اضطراب، می‌توان با آگاهی و فاصله‌ی روانی به آن پرداخت. افکار را به نام افکار برچسب بزنید و داستان‌های قدیمی را جان‌بخشی یا بیرونی‌سازی نمایید، و عادت کنید که بپرسید آیا کاری که انجام می‌دهید حل مسئله‌ی واقعی یا فقط نشخوار فکری است.

راهنمای خلاصه

فصل ۱. افراط‌اندیشی درباره‌ی بیش‌ازحد فکر کردن نیست.

افراط‌اندیشی دقیقاً به چه معنایی است؟ افراط‌اندیشی وقتی است که بیش‌از اندازه تحلیل و ارزیابی می‌کنید، نشخوار فکری دارید، و درباره‌ی برخی مسائل مشخص نگرانید، به حدی که وقتی آغاز می‌شود، بر سلامت روانتان تأثیر می‌گذارد، زیرا دیگر نمی‌توانید آن را متوقف کنید.

دو خاستگاه اصلی برای اضطراب وجود دارد که به افراط‌اندیشی منتهی می‌شود. نخستین آن، خود ماییم. متأسفانه، برخی از ما از نظر ژنتیکی بیشتر از بقیه مستعد مضطرب شدنیم. اگرچه، ممکن است ژنتیک تنها عامل نباشد. ممکن است افراط‌اندیشی ما بنابر عادت باشد، زیرا باعث می‌شود احساس کنیم به نوعی در حال حل و فصل مشکلی هستیم که درباره‌ی آن بیش از حد فکر می‌کنیم. به این دلیل که افراط‌اندیشی هیچ‌وقت پایان ندارد، این امر رخ نمی‌دهد، اما هنوز هم فکر می‌کنیم کمی پیشرفت کرده‌ایم. این امر به چرخه‌ی معیوبی می‌انجامد که گریز از آن مشکل است.

علت دیگر اضطراب محیط اطرافمان است. این مورد دو جنبه دارد. نخست، ما باید به محیط بی‌واسطه‌ی خود که بیشتر اوقات خود را در آن می‌گذرانیم توجه کنیم، مانند خانه و دفتر کارمان. روش چیدمان و طراحی این فضاها می‌تواند تأثیر عظیمی بر سطح اضطراب ما بگذارد. اگر این محیط‌ها شلوغ، کم‌نور و پرسروصدا باشند، ما را بیشتر مضطرب می‌کنند. دومین جنبه تجربه‌ی گسترده‌تری است که از طریق تعاملات با جهان در فضای اجتماعی-فرهنگی خود به دست می‌آوریم. مواردی مانند رخداد نژادپرستی یا جنسیت‌گرایی ممکن است ما را دچار فشار روانی کند و به اضطراب افزایش یافته منتهی شود.

افراط‌اندیشی نتایج منفی بسیاری در پی دارد. این موارد شامل مشکلات جسمانی و روانی بلندمدت می‌شود. برخی نمونه‌ها

عبارت‌اند از: تپش قلب، سرگیجه، احساس خستگی، تحریک‌پذیری،
عصبی بودن، سردرد و انتقباض عضلات.

فصل ۲. فرمول کاهش فشار روانی و حتی چیزی بیشتر از آن

اکنون که افراط‌اندیشی را شناختیم، باید بدانیم چگونه می‌توان با آن مبارزه کرد. کارهای بسیاری وجود دارند که می‌توانید برای تنش‌زدایی و آرام کردن ذهن مضطرب و افراط‌اندیش انجام دهید که ساده و در عین حال مؤثرند.

نخستین چیزی که باید به خاطر داشته باشید ذکر این است به نام ۴ اصل مدیریت فشار روانی. این اصول عبارت‌اند از: اجتناب کنید، جایگزین کنید، بپذیرید و سازگار شوید. اجتناب از چیزها مستلزم دور شدن از اموری است که نمی‌توانید در اختیار بگیرید. برخی چیزها واقعاً ارزش سعی و تلاش را ندارند و بهترین کار این است که به‌کل از محیط‌مان کنار گذاشته شوند. اگرچه، چنانچه نتوانیم از آنها اجتناب کنیم، باید یاد بگیریم که چطور محیط خود را تغییر دهیم تا عامل تنش را از بین ببریم. اگر نمی‌توانیم محیط خود را تغییر دهیم، انتخابی غیر از پذیرش آن نداریم. آخر از همه، اگر کلاً درباره‌ی آن موقعیت، کار زیادی از دستمان بر نمی‌آید، باید با آن سازگار شویم و یاد بگیریم که چطور می‌توانیم با عامل تنش‌زای خود کنار بیاییم و امکان آسیب‌رسانی آن را به حداقل کاهش دهیم.

روش معروف دیگر روزنگاری است. وقتی زیاده از حد فکر می‌کنیم، افکار مختلف بسیار در ذهنمان می‌چرخند که می‌توانند آشفته‌مان سازند. اگرچه، وقتی این موارد را به صورت نظام‌مند یادداشت کنیم، می‌توانیم آنها را تحلیل و ارزیابی نماییم که آیا این افکار اصلاً ارزشی دارند. برای ساختن این عادت، می‌توانید هر جا که می‌روید، یک دفترچه‌ی جیبی با خود همراه داشته باشید و هر وقت لازم بود یادداشت کنید.

سومین روش، روش ۱-۲-۳-۴-۵ نام دارد. این مورد به‌ویژه در ریشه‌ی حمله‌های عصبی تأثیر زیادی دارد، و با دخالت هر پنج

حسمان انجام می‌شود. بنابراین، هرگاه احساس کردید هراس بر شما غلبه یافته است، به دنبال ۵ مورد در اطرافتان باشید که می‌توانید ببینید، چهار مورد که می‌توانید لمس کنید، سه مورد که می‌توانید بویید، دو مورد که می‌توانید بشنوید، و یک مورد که می‌توانید بچشید. درگیر کردن حواس، حواس مغزتان را از افراط‌اندیشی دور می‌کند.

فصل ۳. مدیریت زمان و درون‌دادهای خود

یکی از بزرگ‌ترین منابع اضطراب ما مدیریت ضعیف زمان است. ما به اولویت دادن به اموری گرایش داریم که بیچاره‌مان می‌کنند و از دادنِ زمان کافی به اموری که واقعاً از آنها لذت می‌بریم، سرباز می‌زنیم. به ندرت برای اوقات فراغت و آرام‌سازی کافی وقت می‌گذاریم، بنابراین باید خودآگاه این کار را برای بهبود سطح اضطراب خود انجام دهیم. بعضی از نکاتی که باید دنبال شوند، ایجاد فهرست‌های کارهای روزانه‌ی منظم، اولویت‌بندی کارهایتان به ترتیب اولویت‌های واقعی‌تان، و تقسیم اهداف به بخش‌های کوچک‌تر است.

راهبردهای دیگری نیز وجود دارند که در مدیریت بهتر زمان به ما کمک می‌کنند. یکی از اینها روش پردازش درون‌داد آلن نام دارد. در اینجا، هر محرک خارجی، درون‌داد محسوب می‌شود. کاری که ما باید انجام دهیم، تحلیل و یادداشت‌برداری از چگونگی پاسخمان، حتی به کوچک‌ترین محرک، است، مانند تماس‌ها، ایمیل‌ها و از این دست موارد. سپس، باید برای بهترین شیوه‌ی پاسخ بر اساس پاسخ‌های موجودمان، برنامه‌ریزی کنیم به گونه‌ای که بتوانیم محرک مشخصی را نسبت به بقیه در اولویت قرار دهیم.

روش کاربردی دیگر استفاده از اهداف اسمارت است. این واژه کوتاه‌شده‌ی اهداف مشخص، سنجیدنی، دست‌یافتنی، مرتبط و زمان‌دار است. اهداف خود را با جزئیات بسیار مشخص یادداشت نمایید تا دقیقاً بدانید چکار باید بکنید. سپس، معیاری برای اندازه‌گیری شیوه‌ی دستیابی به این هدف معین‌سازید.

اطمینان یابید که این هدف دست‌یافتنی است، نباید چیز عجیب و غریبی باشد. ارزیابی کنید که این هدف چگونه با نظام ارزشی شما ارتباط دارد و در صورت دست یافتن به آن، چه مقاصدی در زندگی‌تان تأمین می‌شود. در آخر محدودیتی زمانی برای تکمیل این هدف قرار دهید تا آن را در مدت زمان معقولی انجام دهید.

فصل ۴. چگونگی دستیابی به حالت ذن در لحظه

ممکن است وقت‌هایی احساس کنید اضطرابتان به نقطه‌ی جوش رسیده است، یا در آستانه‌ی هزارتویی است که خارج از اختیار شماست. در چنین مواردی، می‌توانید بر برخی از روش‌های امتحان و آزمایش‌شده برای کاهش سطح فشار روانی خود تکیه کنید.

نخستین مورد این روش‌ها آموزش خودکار است. با این روش، هدف ما دستیابی به دراختیارگرفتن افکار و عواطفمان از طریق شش تمرین مختلف است. برای تمرین نخستین روش، محلی آرام و راحت را برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. سپس اشارات کلامی مشخصی را با خود تکرار نمایید، مانند: «من کاملاً آرامم»، در حالی که به آرامی و پیوسته نفس می‌کشید. همین‌طور که این جمله‌ها را با خود تکرار می‌کنید، این حس‌ها را در بخش‌های مختلف بدن‌تان ایجاد کنید. اگرچه ممکن است این روش زمان ببرد تا در آن مهارت یابید، اما ساده است و می‌توانید آن را در هر جا و هر زمانی انجام دهید.

دومین روش تخیل هدایت‌شده نام دارد. باید موقعیتی راحت بیابید و به جایی فکر کنید که همه‌ی حواس مختلفتان، مانند بویایی، شنوایی و مانند آن را به روش‌هایی دلپذیر و تحریک‌کننده درگیر کند. این محل می‌تواند هر جایی باشد، فقط باید جایی باشد که آرامش را القا کند. آن را با تمام جزئیاتی که می‌توانید، با استفاده‌ی کامل از تخیلتان تصور نمایید.

سوم، آرام‌سازی تدریجی عضلات است. این روش بر اساس این نظریه است که آرام‌سازی جسمانی به آرام‌سازی ذهنی منجر

می‌شود. بنابراین، هدف، آرام‌سازی جسمانی عضلاتتان با منقبض کردن آنها در آغاز است. دوباره، در مکانی راحت بنشینید و از سر تا نوک انگشتان پا و برعکس و قسمت‌های دیگر بدنتان را پیش از آرام‌سازی و حرکت، منقبض کنید.

سرانجام، به تعویق انداختن نگرانی، راهی بسیار مستقیم و مؤثر در بستن راه هزارتوی اضطراب است. هنگامی که تشخیص می‌دهید اضطراب دارید، در عوض عمداً وقت مشخصی را در آینده برای نگران شدن برنامه‌ریزی کنید، و سپس بی‌وقفه ذهن خود را به زمان حال بیاورید. ما به ندرت می‌توانیم نگرانی را از زندگی‌مان حذف کنیم، اما می‌توانیم آگاهانه زمان آغاز و مدت نگرانی را محدود سازیم.

فصل ۵. از نو ساختن الگوهای فکری خود

بسیاری از ما گرفتار الگوهای فکری منفی مشخص خاصی شده‌ایم که باعث ایجاد اضطراب بسیار در ما می‌شوند. درمان رفتاری-شناختی می‌تواند به شما کمک کند تا این الگوهای فکری را تشخیص دهید و آنها را با نگرش‌های مثبت‌تر جایگزین کنید که مشخصاً سلامت روانی شما را بهبود می‌بخشند.

نخستین کاری که باید انجام دهید، شناسایی نابسامانی‌های شناختی مختلف است که ممکن است از آنها آسیب ببینید. برخی از رایج‌ترینشان تفکر سیاه و سفید است. تفکری که در آن همه‌چیز را در حد نهایت آن، وحشتناک یا آسمانی درک می‌کنید، و موارد مثبت را با تمرکز نامتناسب بر بدی در هر موقعیت مفروض کاهش می‌دهید. فهرستی طولانی از این نابسامانی‌ها وجود دارد، و ما احتمالاً چندین نوع مختلف آن را با هم به کار می‌بریم.

سپس، به سراغ نوع موقعیت‌ها، افراد یا محیط اطراف که الگوهای فکری مشخصی را برایتان ایجاد می‌کنند، می‌رویم. شما می‌توانید از پیشینه‌ی تفکر ناکارآمد، همچون شیوه‌ای برای پیگیری جزئیات مربوط، استفاده کنید. در اینجا، هروقت احساس کردید در یک الگوی فکری منفی می‌لغزید، درنگ کنید و مکان،

موقعیت یا رویدادهای مقدمه‌ی آن فکر، ماهیت دقیق آن، و نوع نابسامانی آن را شناسایی کنید. سپس، به واکنشی منطقی به این فکر بیندیشید.

زمانی که درباره‌ی نابسامانی خود بیشتر بدانیم، به راه‌هایی برای تغییر این الگوهای فکری نیاز داریم. یکی از راه‌های مؤثر برای انجام‌دادن این کار از طریق آزمایش‌های رفتاری است. راه ساده برای استفاده از این روش این است که فکر یا عقیده‌ی منفی خود را به روشنی بیان کنید. سپس، هر وقت که متوجه احتمال غلط بودن آن شدید، فرضیه‌ای بسازید. به این فکر کنید که آیا شواهد یا رخداد گذشته‌ای داشته‌اید که نشان دهد آن عقیده در واقع غلط بوده. مشاهداتی را انجام دهید که شاید به همین امر اشاره کنند، و چنانچه برای تردید کردن درباره‌ی عقیده‌ی اصلی خود دلایلی یافتید، آنها را تحلیل کنید و بر آن اساس تغییراتی در الگوی فکری خود ایجاد نمایید.

فصل ۶. نگرش‌های نوظهور و تعدیل عاطفی

اگرچه این کتاب بر اساس راهبردهای بسیاری برای کمک به شما در کنارآمدن با اضطراب و افراط‌اندیشی است، در اینجا هدف فقط یادگیری برخی نکته‌ها و ترفندها نیست، بلکه هدف، داشتن تأثیر تحول‌آفرین‌تر با برانگیختن تغییری بنیادی در نگرش‌ها و ادراک‌های ماست. پنج نگرش وجود دارد که باید در طرز فکر خود بگنجانید. نخستین آنها تمرکز بر امری است که می‌توانید آن را در اختیار بگیرید، نه بر امری که اختیاری بر آن ندارید. اگر می‌توانید کاری را در اختیار بگیرید، آن را انجام دهید. اما اگر نمی‌توانید، نگرانی فایده‌ای ندارد. در پایان، کاری از دست شما ساخته نیست و بهترین راهکار در اینجا فقط پذیرش آن و گذر کردن است. دومین مورد، تمرکز بر امری است که می‌توانید انجام دهید، نه امری که نمی‌توانید. این مورد شبیه مورد نخست، اما مشخص‌تر است. چه کارهای مشخصی را در

موقعیت‌های مشخص می‌توانید و نمی‌توانید انجام دهید؟
سومین نگرش تمرکز بر داشته‌هایتان است، نه بر نداشته‌هایتان. ما اغلب فراموش می‌کنیم برای تمام چیزهای خوبی که در اختیار داریم سپاسگزار باشیم، در حالی که عاجزانه بر چیزهایی که نداریم تمرکز می‌کنیم. اگرچه، می‌توانیم این وضع را با شکرگزاری آگاهانه نسبت به چیزهای خوبی که در زندگی داریم، اصلاح کنیم. به همین ترتیب، بر نیازتان تمرکز کنید، نه بر خواسته‌هاتان، زیرا خواسته‌های شما هرگز تمامی نخواهد داشت و هرگز کاملاً دست‌یافتنی نخواهند بود. این به شما کمک می‌کند تا بر چیزهایی تمرکز کنید که واقعاً ضروری‌اند. آخر از همه، در زمان حال زندگی کنید، نه در گذشته یا آینده، زیرا ای‌کاش‌ها بهترین راه برای این است که طعمه‌ی افراط‌اندیشی شوید. نشخوار فکری همان افراط‌اندیشی اضطراب‌آور و نازایاست. مانند دیگر انواع اضطراب، می‌توان با آگاهی و فاصله‌ی روانی به آن پرداخت. افکار را به نام افکار برچسب بزنید و داستان‌های قدیمی را جان‌بخشی یا بیرونی‌سازی نمایید، و عادت کنید که بپرسید، آیا کاری که انجام می‌دهید، حل مسئله‌ی واقعی، یا فقط نشخوار فکری است.

1. (syndrome) سندرم، نشانگان

2. Marcus E. Raichle

3. Michio Kaku

4. Killingsworth

5. Gilbert

6. Broyd

7. Neuroscience Behavior Review

8. Default mode network (DMN)

9. (Genetics) علم وراثت

10. Purves

11. Molecular Psychiatry

12. اپی ژنتیک (Epigenetics): مطالعه‌ی اختلافات سلولی و فیزیولوژیکی که به وسیله‌ی تغییر در توالی DNA ایجاد می‌شود

13. متیل‌دارکردن (methylation): در شیمی به معنای افزایش یا جانشینی یک گروه متیل به یک مولکول است

14. hypostress

15. Sarah Edelman

Kenneth Kendler.16

Browne.17

Finkelhor.18

Christine Helm.19

Siamese.20

۲۱.گونه‌نما (Phenotype): خصوصیات مشاهده‌شده‌ی یا صفت یک جاندار است. مانند خصوصیات بیوشیمیایی یا فیزیولوژیکی آن

Karin.22

۲۳.تتریس (Tetris): نوعی بازی ویدئویی معمایی مصور رایانه‌ای، شبیه به یک پازل بی‌انتهاست که در آن از قطعات یا مهره‌های چهارگوشی به نام تترومینو استفاده می‌شود

Mayo Clinic.24

۲۵.این چهار روش در روان‌شناسی به 4 A معروف است (avoid, alter, accept, adopt)

Smythe.26

Positive affect journaling (PAJ).27

Bullet journaling.28 استفاده از دفتر نقطه‌ای برای برنامه‌ریزی

روزانه

Gaëtan Chevalier.29

deconstruction.30

Brad Aeon.31

Allen's Input Processing Technique.32

Eisenhower's Method.33

specific, measurable attainable, relevant, time-).34
(bound): اهدافی که این ویژگی‌ها را داشته باشند به اختصار
SMART نامیده می‌شوند

Jan O' Neill.35

The Power of SMART Goals: Using Goals to.36
Improve Student Learning

Tony Robbins.37

۳۸. روش کانبان (Kanban Method): یکی از روش‌های مدیریت
برنامه است که توسط دیوید اندرسون تهیه شده و هدف آن حذف
هرج و مرج‌های درون برنامه با تمرکز بر اولویت‌هاست. این شیوه در
دهه‌ی ۱۹۴۰ توسط تایچی اووه‌نو و در گول خودروسازی ژاپن، یعنی
تویوتا، برای افزایش بازده مورد استفاده قرار گرفت

feedback loops.39

fail fast and fail often.40

41. **autogenic training**: آموزش خودکار یک روش حساسیت زدایی-آرام سازی است که توسط روان‌پزشک آلمانی، یوهانس هاینریش شولتز، توسعه یافته است

Johannes Schultz.42

Asian Nursing Researches.43

Rivera.44

Frontiers in Psychology.45

46. **Biofeedback**: بازخورد زیستی یا بیوفیدبک شیوه‌ای تکمیل‌کننده و جایگزین برای دارو درمانی است که در آن بیمار می‌آموزد که چگونه عملکردهای بدن، از جمله ضربان قلب را، با کمک ذهن در اختیار بگیرد

Jessica Nguyen.47

Eric Brymer.48

49. **Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety**

Chronic Stress.50

51. **Chronic pain and chronic stress: two sides of the same coin?**

52. **Post-traumatic stress disorder (PTSD)**

The hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA).53

Edmond Jacobson.54

Anke Versluis.55

Crack the wip: h.56 اشاره به یک بازی ساده‌ی کودکانه در فضای باز است که برای هماهنگی بدنی انجام می‌شود

Adrian Wells.57

Journal of Experimental Psychology.58

Joseph Carpenter.59

Depression and Anxiety.60

Colette Hirsch.61

Frontiers in Psychiatry.62

Buckminster Fuller.63

OCD.64

overgeneralization.65

Kuru.66

personalization.67

Catastrophizing.68

The Antecedent Behavior Consequence Model.69
(ABC

Edward Carr.70

postmortem.71

Albert Ellis.72

self-scripting.73

Epictetus.74

Affective and Cognitive Neuroscience Lab.75

Birkbeck.76

Alexander MacLellan.77

Wong.78

Nonviolent Communication model.79

Marshall Rosenberg.80

STOP OVERTHINKING



افراط‌اندیشی بزرگ‌ترین دلیل ناشادی است. گرفتار این چرخه‌ی بی‌پایان اندیشه نشوید. در زمان حال حضور داشته باشید و ذهن خود را از اموری که اهمیت ندارند و هرگز نخواهند داشت، دور نگه دارید.

کتاب «زیاد فکر نکنید» به آنچه پشت سر گذاشته‌اید، وضعیت ملال‌آور موجود و چگونگی گرفتار شدن‌تان در دام اضطراب و فشار روانی می‌پردازد.

نیک ترنتون، نویسنده‌ی تحسین‌شده، شما را از طریق موانع با روش‌های دقیق و اثبات شده راهنمایی می‌کند تا به شما کمک کند ذهن خود را دوباره برنامه‌ریزی کنید، افکار خود را کنترل کنید و عادات ذهنی خود را تغییر دهید. دیگر چه؟ این کتاب به شما رویکردهایی علمی برای تغییر کامل روش اندیشیدن و احساس درباره‌ی خودتان، ارائه می‌دهد.



ISBN:978-622-6672-72-6



9 786226 672726

