

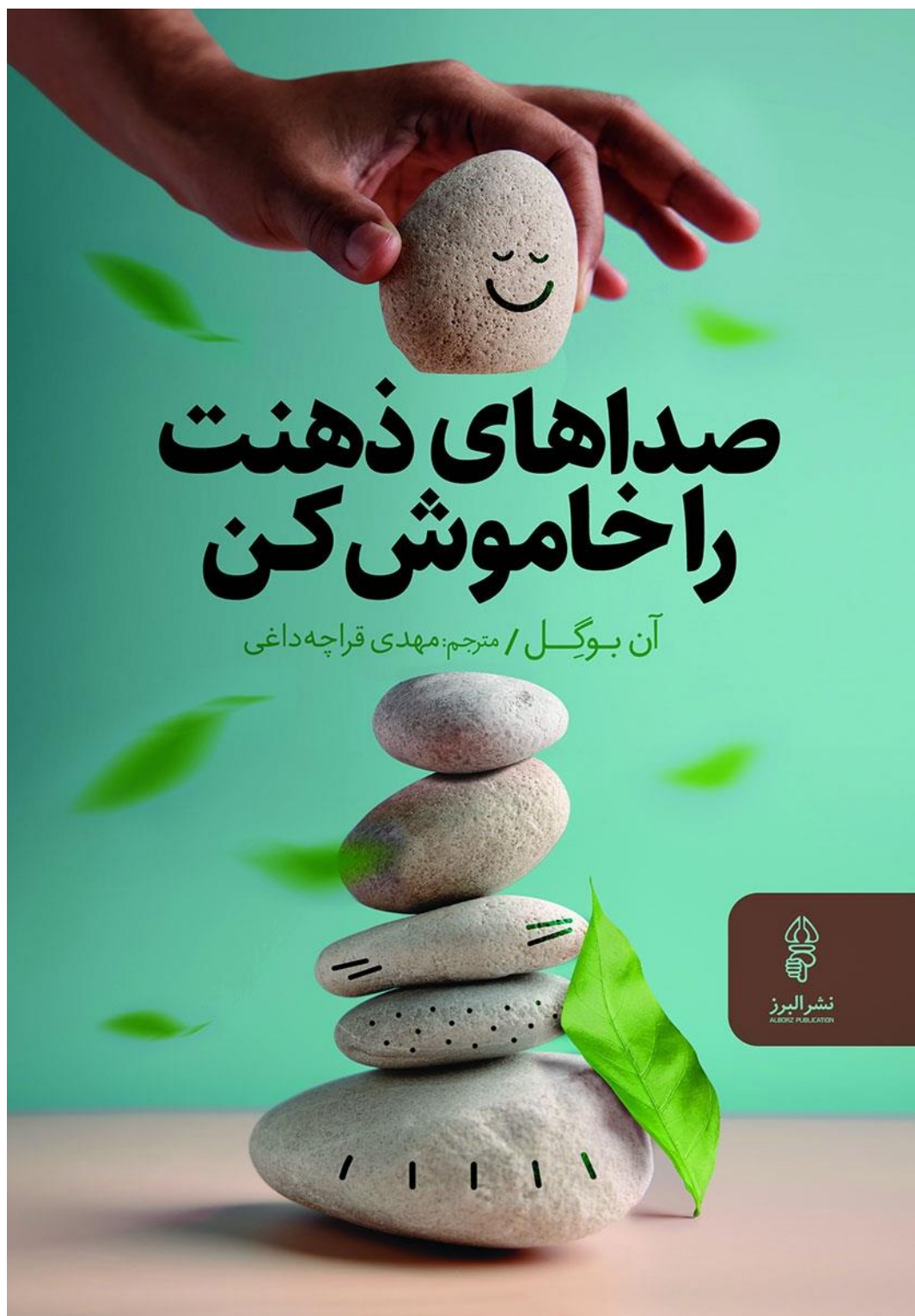


تهیه کنندگان:

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

مریم مرادی



خلاصه کتاب صداهای ذهن را خاموش کن

نوشته آن بوگل

زیاد اندیشی: چه چیزی هست چه چیزی نیست

کسی که کتابی با موضوع خاموش کردن صداهاى ذهن را برای خواندن انتخاب کرده است. وقتی از گیر کردن در اندیشه‌های مخرب و غیر مولد می‌گوییم، درک می‌کند از چه چیزی حرف می‌زنم.

وقتی درباره زیاد اندیشی صحبت می‌کنم، منظورمان اندیشیدن به نیازهای اساسی زندگی یا اینکه کجا بخوابیم و چطور وعده‌های غذایی بعدی‌مان را فراهم کنیم نیست.

درباره تصمیم‌های مهم زندگی و موضوعاتی از این قبیل که آیا باید تغییر شغل بدهیم هم صحبت نمی‌کنیم. وقتی درباره موضوعات بی‌ارزش زیاد فکر می‌کنیم، در واقع حواسمان را متوجه موضوعاتی کرده‌ایم که شایسته فکر کردن نیستند. در این زمان‌ها با اینکه می‌دانیم بهتر است انرژی ذهنمان را برای موضوعی بهتر صرف کنیم نمی‌توانیم از فکر کردن درباره آن موضوع بی‌ارزش دست برداریم.

زیاد اندیشی گاه شبیه به نگرانی می‌شود. ممکن است از اینکه چرا مادرمان با ما تماس نگرفته است دچار واهمه شویم. ممکن است شب‌ها نتوانیم بخوابیم چون به این فکر می‌کنیم که دوستان واقعا چه انتظاری از ما دارد، آیا عزیزمان از ما خسته شده است و...

گاهی زیاد اندیشی درباره موضوعات بسیار کوچک و بی‌ارزش است، ممکن است به این موضوع فکر کنیم آیا آن شاخه گلی که پشت ویتترین گل‌فروشی ارزش دارد یا خیر.

گاهی زیاد اندیشی باعث تردید و دو دلی می‌شود. دیدن دوستان عالی است ولی آیا ارزش دارد یک روز تعطیل را صرف مهمانی کنیم؟ اگر فلسفه و تفکری پشت تصمیم‌گیری‌هایمان نداشته باشیم، نمی‌توانیم کمکی به خود کنیم.

موضوعاتی که ذهنمان را درگیر می‌کنند خواه بزرگ باشد یا کوچک وجوه مشترکی به یکدیگر دارند: این اندیشه‌ها تکراری و ناسالم هستند و احساس بدی به ما می‌دهند.

بررسی ها نشان می دهند که زیاد اندیشی زندگی را سخت تر می کند، به روابط ما آسیب می زند و می توتند منجر به اختلالات شدیدی مانند اضطراب، افسردگی و گرایش به مصرف مواد شود. زیاد اندیشی تولید هزینه می کند. انرژی ذهنی یک منبع نامحدود نیست. ما همه روزه زمان محدودی در اختیار داریم و مهم است که این زمان را چگونه صرف می کنیم.

زیاد اندیشی روی زنان بیش از مردان تاثیر می گذارد

با کمک ترکیبی از دانش علوم اعصاب و اجتماعی شدن، می دانیم که زیاد اندیشی بخصوص دامن گیر زنان شده است. بررسی های اخیر نشان می دهد اعمال زنان بیش از کارهای مردان با ذهنشان در ارتباط است.

زیاد اندیشی در زنان باعث می شود دوستان و افراد خانواده از ما فاصله بگیرند و روی سلامت عاطفی ما نیز تاثیر نامساعد بگذارند. زنان دوبرابر مردان دچار افسردگی و اضطراب می شوند و زیاد اندیشی ممکن است یکی از دلایل آن باشد.

کمال طلبی رابطه نزدیکی با زیاد اندیشی دارد. واقعیت این است که در روزگار ما میل رقابتی جوانان افزایش یافته است و آنان انتظارات غیرواقع بینانه تری دارند که برای سلامت ذهنی یا عاطفی شان خوب نیست.

به پرسش‌نامه زیر پاسخ دهید تا ببینید آیا یک زیاد اندیش هستید یا خیر.

۱. آیا گاهی انرژی ذهنی خود را صرف موضوعاتی می‌کنید که شایسته نیست؟
 ۲. آیا برایتان پیش آمده است در حالی که می‌دانید می‌توانید وقت خود را صرف کارهای دیگر کنید، هر چه می‌کوشید نمی‌توانید از فکری که در ذهن دارید دست بکشید؟
 ۳. آیا مرتب وقت خود را صرف حوادثی می‌کنید که قبلاً اتفاق افتاده؟
 ۴. آیا اغلب دچار تردید و دودلی هستید؟
 ۵. آیا تحت تاثیر افکار خود اغلب شب‌ها خوابتان نمی‌برد؟
- اگر به اغلب سوالات پاسخ مثبت داده‌اید به خواندن این کتاب ادامه دهید.

توصیف متفاوتی از خود ارائه دهید

نوع نگاه ما به خودمان روی چگونگی زندگی مان تاثیر می گذارد. «من کسی هستم که...» فارغ از اینکه جای خالی را با چه عباراتی پر کنید، عبارتی قدرتمند است. برداشت ما از هویتمان می تواند رفتارمان را تا حد بسیار زیادی تغییر دهد.

حال برای شروع می خواهم خودتان را به عنوان یک زیاد اندیش توصیف نکنید، به این فکر کنید که زیاد اندیش بودن بخشی از هویت شما نیست و به جای آن، خود را کسی بدانید که:

- بدون زحمت می تواند تصمیم بگیرد و شادی و رضایت را به زندگی اش وارد کند؛
 - می تواند تصمیم های مناسب و مطمئن بگیرد؛
 - از روی عادت گرفتار تردید و دودلی نمی شود. می تواند بیاموزد آنچه را که مهم نیست، نا سالم است و کمکی نمی کند کنار بگذارد؛
 - می تواند راهکارهایی برای توقف زیاد اندیشی پیدا کند؛
 - می تواند آنچه را به درستی و طبق برنامه کار نمی کند کنار بگذارد.
- تغییر ذهنیت قدم اول است، بهبودی خودبه خود به دست نمی آید و یک شبه حاصل نمی شود، اما در هر صورت اتفاق می افتد.

همیشه دشوار باقی نمی ماند

گاه مجبوریم با زیاد اندیشی مقابله کنیم. وقتی متوجه می شویم در یک انگاره فکری منفی گیر افتاده ایم، مانند این است که در جاده ای باریک خودرویی را مقابلمان می بینیم که متوقف شده در این موقعیت باید به سرعت مسیرمان را تغییر دهیم و از عواقب برخورد با آن جلوگیری کنیم. اما برای مقاومت پایدار در برابر زیاد اندیشی باید مهارت هایی در خود ایجاد کنیم تا زندگی خوب و مناسبی برایمان به ارمغان بیاورد.

ممکن است کنترل اندیشه دشوار به نظر برسد، شاید آن قدر که احساس کنیم غیرممکن است.

آموختن اینکه چگونه خوب فکر کنیم یک فرآیند است. یادگرفتن بعضی از راه کارها ساده و بعضی دیگر دشوار است. اصلاح تفکر ابتدا دشوار به نظر می‌رسد و این دشواری امری طبیعی است. ما از دوران کودکی سال‌هایی طولانی را صرف تقویت اندیشه‌های خود می‌کنیم و با توجه کردن به آنها و تکرارشان به آن اندیشه‌ها قدرت می‌بخشیم. هر کاری را که با تکرار انجام دهیم، سرانجام در آن قوی می‌شویم. به همین صورت اگر به طور مداوم در زیاد اندیشی بمانیم، آن را در وجود خود مستحکم می‌کنیم. بنابراین هرچه راهکارهای جدید را جدی تمرین کنیم و هرچه عادت‌های جدید جایگزین را بیشتر تمرین کنیم، از زیاد اندیشی و تفکر زاید بیشتر فاصله می‌گیریم.

قدم به قدم جلو بروید

گیر افتادن در زیاد اندیشی یک دور باطل تولید می‌کند. هر چه زیاداندیشی بیشتر باشد، تفکر بیش از اندازه برایمان ساده‌تر می‌شود. باید این چرخه معیوب را قطع کنیم و برای رسیدن به این مهم از قدم‌های کوتاه شروع می‌کنیم.

وقتی دچار زیاد اندیشی هستیم، ساده‌ترین کار این است که به این اندیشیدن بیش از اندازه ادامه دهیم. برای متوقف کردن این چرخه باید از این نوع تفکر دست برداریم و برای شروع باید قدم کوتاهی در مسیر درست برداریم. بعد از آن برداشتن قدم بعدی ساده‌تر می‌شود و به همین شکا هرچه پیشروی کنیم کار ساده‌تر می‌شود. وقتی به جلو حرکت می‌کنید از قید و بند زیاداندیشی به تدریج رها می‌شوید، اعتماد به نفستان افزایش می‌یابد، دانش بیشتری پیدا می‌کنید و در نتیجه برداشتن گام بعدی ساده‌تر می‌شود و راحت‌تر می‌توانید کارتان را انجام دهید.

شناسایی نشانه‌های از کار افتادگی تفکر

از کار افتادگی تفکر یکی از عمومی‌ترین نمودهای زیاد اندیشی است. وقتی گرفتار این معضل می‌شویم دیگر مسئله نوع تصمیمی که می‌گیریم نیست، بلکه چگونگی رسیدن به آن تصمیم مهم می‌شود.

از جمله نشانه‌های بارز و شایع از کار افتادگی تفکر نمونه‌های زیر است:

- عقب انداختن مکرر تصمیم‌گیری و موکول کردن آن به بعد؛
- به تعویق انداختن تصمیم‌گیری به این امید که وضع بهتر خواهد شد؛
- جستجوی گزینه‌های بیشتر، در حالیکه به اندازه کافی گزینه در اختیار داریم؛
- مرور پیوسته اطلاعاتی که قبلاً آن‌ها را گرد آورده‌ایم؛
- ترس از گرفتن تصمیم اشتباه؛
- تعلل در تصمیم‌گیری تا آنجا که فرصت‌های موجود را از دست می‌دهیم؛
- بررسی دوباره تصمیمی که قبلاً گرفته‌ایم؛

چرایی ابتلا به زیاد اندیشی: علل از کار افتادگی تفکر

از کار افتادگی تفکر روی همه به یک اندازه تاثیر نمی‌گذارد. بعضی از ما برای گرفتار شدن در این معضل مستعدتر هستیم. گاه تمایلات غیرمفیدی مانند کمال‌طلبی به این معضل دامن می‌زند و گاهی ویژگی‌هایی موزیان‌تر مانند هوش و کنجکاوی ما را اسیر این از کار افتادگی تفکر می‌کند و در نتیجه به زحمت می‌افزیم. مثلاً بخواهیم در مورد کاری گزینه‌های محتمل را بیابیم یا احساسی نامطمئن داشته باشیم، یا روحیه کمال‌طلبی مان اینطور به ما القا کند که پاسخ درست جایی خارج از دید ماست و باید برای آن منتظر بمانیم.

کنجکاوی هوشمندانه

افراد کنجکاو و هوشمند هنگام تصمیم‌گیری دنبال اطلاعات بیشتری درباره موضوع می‌گردند. آنها می‌خواهند بیشتر یاد بگیرند و رسیدن به علم و فراست بیشتر برایشان اهمیت دارد.

اما این ویژگی‌های مثبت گاه پیامدهای ناخواسته‌ای نیز دارد: این هوشمندی باعث از کار افتادگی تفکرمان می‌شوند، زیرا ما را تحت فشار می‌گذارد تا برای تصمیم‌گیری گزینه‌های جدیدی پیدا کنیم، خواه به آن موارد نیاز داشته باشیم یا نه. این گزینه‌های بیشتر الزاماً منجر به تصمیم‌های

بهتر نمی شوند و فقط ما را کلافه می کنند، و وقتی کلافه می شویم نمی توانیم درباره هیچ موضوعی تصمیم گیری کنیم.

اطلاعات بیش از اندازه

هنگام تصمیم گیری کسب اطلاعات بیشتر می تواند خوب باشد. اما مسئله فقط جمع آوری اطلاعات نیست، بلکه مهم این است که ما چقدر از این اطلاعات استفاده می کنیم. اگرچه جمع آوری اطلاعات و بررسی گزینه ها سودمند است، باید توجه داشت که انباشت اطلاعات گاهی نتیجه معکوس دارد. این اطلاعات اضافی فقط ما را کلافه و سردرگم می کنند. وقتی دنبال اطلاعات بیشتر می گردیم اقدامی هوشمندانه نکرده ایم و دست به تخریب خود زده ایم و نه تنها به یک راه حل نزدیک نمی شویم، بلکه به سرعت تمام بر وخامت شرایط خود می افزاییم.

از جایتان بر خیزید

برای رهایی از فلج شدن تفکر، نیازی نیست به اطلاعات بیشتر دست یابید، بلکه به عمل نیاز دارید.

از شما نمی خواهیم که به کاری بزرگ و برجسته دست بزنید، می خواهیم مانند یک کودک که راه رفتن می آموزد، به تدریج پیش برویم. گزینه های شما بی شمارند: گامی کوتاه بردارید، یک ضرب الجل برای خود تعیین کنید، چارچوب ذهنی خود را تغییر دهید، کمال طلبی را از خود دور کنید، به خود اجازه دهید شکست بخورید تا تجربه کسب کنید.

ارزش ها می توانند هدف های ما را مشخص کنند

هنگام گفتگو با کسانی که فرایند تصمیم گیری شان را تحسین می کنم، یعنی کسانی که زیاداندیشی ندارند، اشاره به ارزش ها یا ارزش محوری را زیاد می شنویم. آنها تایید می کردند که با توجه به کسی که هستند و به آن اهمیت می دهند تصمیم می گیرند. تعیین این ارزش ها باعث مشخص شدن هدف هایشان نیز می شود و از گرفتن تصمیم های روزانه بد جلوگیری می کند.

ارزش‌ها می‌توانند بر چگونگی صرف زمان و پولمان تاثیر بگذارند

وقتی بر اساس ارزش‌ها تصمیم‌گیری کنیم، بهتر می‌توانیم منابعمان را برای چیزهایی با بیشترین اهمیت استفاده کنیم. در خانه من و همسرم به اهمیت ارزش حضور داشتن پی بردیم. ابتدا آن ارزش را پیدا کردیم و بعد هنگام تصمیم‌گیری، آگاهانه بر آن ارزش تکیه می‌کردیم. ما سال‌ها پیش به ارزش معاشرت و هم‌نشینی پی بردیم لذا خواستیم این ارزش را درون خانواده‌مان احیا کنیم. تصمیم گرفتیم به سفری برویم و با آنکه مشغله‌های زیادی داشتیم و هنوز همه فرزندانمان بزرگ نشده بودند، راه سفر را پیش گرفتیم. یکی از دوستانم زمانی به من گفت: «اگر اهمیت بدی، وقت می‌کنی. اگر برایش وقت نداری، بهش اهمیت نمیدی.» این جمله در ذهنم نشسته بود و هرگاه می‌خواستم تصمیم دشواری بگیرم، به یاد آن می‌افتادم.

ما بدون هیچ بحثی سفری طولانی طی می‌کنیم تا به جشن عروسی برویم که ارزشش را داشته باشد. بارها هم اتفاق افتاده است که از عدم حضور در برنامه‌ای عذرخواهی کنیم، چرا که می‌خواهیم در مراسمی که بیشتر به آن علاقه داریم شرکت کنیم.

ارزش‌های ما مشخص می‌کنند که انرژی و علاقه خود را کجا متمرکز کنیم

ارزش‌های ما همچنین روی این تاثیر می‌گذارند که چه چیزی را به ذهنمان بسپاریم. این ارزش‌ها به ما می‌گویند به چه چیزی فکر کنیم، چه کتابی را برای خواندن برگزینیم، به کدام اخبار توجه کنیم و به انجام چه کاری متعهد شویم.

به این نتیجه رسیده‌ام که اگر به ارزش‌های خود توجه کنیم، بهتر می‌توانیم آنها را در زندگی پیاده کنیم. برای این منظور یکی از راه‌هایی که می‌توانید امتحان کنید، خواندن کتاب‌های غیرداستانی است. من مطالبی را می‌خوانم که با ارزش‌هایم مرتبط است و به آنها اهمیت می‌دهم. این روش موثر واقع می‌شود، زیرا هر چه درباره ارزش‌هایم بیشتر بخوانم راحت‌تر می‌توانم این ارزش‌ها را رعایت کنم.

واقعياتی درباره ارزش‌ها

زندگی ما باید منعکس کننده شخصیت و علایق ما باشد. ممکن است گمان کنیم که می‌دانیم چه ارزش‌هایی داریم، اما به این نتیجه برسیم که این ارزش‌ها در واقع نقشی در تصمیم‌گیری-هایمان ندارند. این ناهماهنگی اثر طبیعی ارزش‌ها را از بین می‌برد. ممکن است بگوییم خانواده برای ما یک ارزش است، اما هرگز برای خوردن شام دور یک سفره ننشینیم.

با افراد زیادی حزر می‌زنیم که می‌گویند برای آنها خواندن کتاب ارزشمند و بسیار مفید است، اما در عمل هیچ کتابی نمی‌خوانند. وقتی حرفی می‌زنیم و خلاف آن عمل کنیم، در واقع برای آن حرفمان ارزشی قایل نشده‌ایم.

برای اطمینان از اینکه ارزش‌های ما با زندگی واقعی‌مان همخوان هستند، باید دنبال واقعیت‌ها بگردیم. می‌توانیم از خود پرسیم رفتارم کدام ارزش را در من ثابت می‌کند؟ اگر از پاسخ این سوال مطمئن نیستید، از یکی از دوستانتان بخواهید با چشمان باز درباره رفتار شما نظر بدهد. اگر آنچه را که می‌شنوید دوست ندارید، زمان آن رسیده است که در رفتار خود تجدید نظر کنید.

چه چیزی برای شما اهمیت دارد؟

اگر نمی‌دانید چگونه ارزش‌هایتان را تعیین کنید، دو شیوه را به شما معرفی می‌کنیم.

اول اینکه دقت کنید و ببینید قبلاً کدام ارزش‌ها روی فرایند تصمیم‌گیری شما اثر گذاشته‌اند. برای دانستن این موضوع بررسی کنید که وقت، پول و انرژی خود را کجا صرف می‌کرده‌اید، چرا که ما منابع خود را صرف کارهایی می‌کنیم که برایمان ارزشمند هستند.

دوم، اگر ارزش‌های آشکار را دوست نداشته باشید، می‌توانید ارزش‌های جدیدی پیدا کنید. برخی از ارزش‌های مهم عبارتند از: صداقت، مهربانی، قابلیت اتکا و وفاداری و...

لزومی ندارد ارزش مورد نظر شما مقبول همگان باشد؛ اما حتماً باسد مناسب شما باشد. ببینید دلتان چه می‌گوید. یادتان باشد که می‌خواهید مسیر خودتان را بیابید. هنوز می‌توانید رو به جلو

حرکت کنید، حتا اگر دقیقاً ندانید آن مسیر به کجا منتهی می‌شود. به حرکت خود ادامه دهید و حواستان را جمع کنید.

با درست اندیشی و تمرین همه ما می‌توانیم فیلترهایی را برای تصمیم‌گیری‌های خود وضع کنیم. ممکن است کار آسانی به نظر نرسد، اما ساده است زیرا از خود ما شروع می‌شود، از اینکه ما چه کسی هستیم و به چه چیزی اهمیت می‌دهیم.

وقت بگذارید که وقت به دست آورید

احساس مسئولیت کردن به معنی توجه داشتن به خود است. منظورم این است که با داشته‌های خود زندگی کنید پول پس‌انداز کنید، برنامه غذایی داشته باشید، پیاده روی کنید، خانه‌تان را پاک و تمیز نگه دارید، زود بخواهید و برای همه‌ی چنین کارهای خسته کننده، داشتن برنامه‌ی روزمره همه چیز زندگی شما را بهتر می‌کند و این مطمئناً اوج مراقبت و توجه به خود است.

عادت‌ها می‌توانند در خدمت ما باشند

ما فکر می‌کنیم زیاداندیشی در ذهن ما اتفاق می‌افتد. اما زیاد اندیشی حالتی سیستمیک دارد. می‌توانیم علل و نشانه‌های زیاد اندیشی را در فهرست کارها و عادت‌های خود ببینیم، که امری هم ذهنی و هم فیزیکی است. فقط آنچه درباره‌اش فکر می‌کنیم مهم نیست، بلکه کارهایی هم که می‌کنیم به همان اندازه اهمیت دارند.

عادت‌های ما می‌توانند در خدمت ما باشند، یا سببی باشند که ما کاری لازم را انجام ندهیم. عادت من در عقب انداختن کارها باعث دشواری و حتی انجام نشدن کارم شد. وقتی به اصول اولیه مسئولیت‌پذیری در بزرگسالی توجه نمی‌کنیم، مشکلات بسیاری برای خود ایجاد می‌کنیم و از این بی‌توجهی دو حس یاس و قدرت در ما شکل می‌گیرد. از آن جهت مایوس کننده است که حتی اگر نخواهید، باید آن کارها را انجام دهیم. بسیاری از این کارها و وظایف کارهای اساسی و ملال انگیزی چون پاک کردن میز کار و منظم کردن برگه‌های روی آن همان لحظه مهم به نظر نمی‌رسند. ممکن است با خود بگویید پرداختن به این کار تلف

کردن وقت است. از طرفی به ما احساس قدرت می‌دهد، چون می‌توانیم آن را کنترل کنیم. وقتی عادت‌های درست را در خود ایجاد کنیم، می‌توانیم از زیاد اندیشی جلوگیری کنیم، زیرا به جای فکر کردن به کارهایی که باید انجام شوند، آن‌ها را انجام می‌دهیم. در این صورت دیگر وقت خود را تلف نمی‌کنیم.

کامل کردن چرخه

کاری را که شروع می‌کنی تمام کن. اگر کاری را تمام کنیم خوشحال‌تر و منظم‌تر خواهیم شد. حال سرعت انجام آن هرچه می‌خواهد باشد. وقتی کارمان را بی‌درنگ تمام کنیم، گرفتار کارهای دقیقه نودی و اورژانسی نمی‌شویم. تکمیل کردن کارهایی که باید انجام شود به معجزه احتیاج ندارد، اما فواید بسیار دارد؛ هرچند ممکن است در نگاه اول متوجه این فواید نشویم. وقتی کاری تا آخر انجام نمی‌شود و نیمه کاره رها می‌گردد، انرژی ذهنی ما را تلف می‌کند و گرفتار اضطراب و تشویش می‌شویم؛ به خصوص اگر تعداد کارهای ناتمام زیاد باشد. علاوه بر اتلاف انرژی، زمان را هم از دست می‌دهیم، چرا که مدت زمان کار کردن در روز با محدودیت‌هایی روبروست.

جمع و جور کردن

شاید گمان می‌کنید زیاد اندیشی فقط به مغز و ذهن بستگی دارد، اما فضاهای فیزیکی نیز روی آن تأثیر می‌گذارند. پاکسازی و مرتب کردن خانه راه مناسبی برای جلوگیری از وقوع زیاد اندیشی است. به هم ریختگی روی عملکرد ذهنی تأثیر منفی می‌گذارد و از طرفی، مرتب کردن اتاق‌ها و کنار گذاشتن لوازم بی‌مصرف باعث آرامش ذهن می‌شود. منظم شدن فضای زندگی به فرایندهای ذهنی شما سود می‌رساند و نمی‌گذارد به مغزتان فشار بیاورید و کاری بیش از اندازه از آن بخواهید. برای این منظور مجبور نیستید وقت خود را صرف جزئیات کنید. هدف، ایجاد سازمانی است که در آن وقتی به چیزی احتیاج دارید به راحتی پیدایش کنید.

کار را مضاعف نکنید

برای صرف نظر کردن انرژی ذهنی نباید برای کار واحدی چند بار وقت بگذارید. اگر می‌توانید کاری را یک بار انجام دهید و بارها از آن لذت ببرید. برای مثال هرگاه به سفر می‌روم از همان فهرستی استفاده می‌کنم که برای سفرهای قبلی‌ام تهیه کرده‌ام.

از بدن تان مراقبت کنید

وقتی موضوع زیاد اندیشی مطرح می‌شود، جسم فیزیکی ما نیز اهمیت پیدا می‌کند. زیاداندیشی فقط به فضای داخل سر انسان محدود نمی‌شود. هر برنامه‌ای برای جلوگیری از زیاد اندیشی باید این را هم در نظر بگیرد که چه تاثیری بر جسم ما می‌گذارد، چرا که وقتی از بدن مان مراقبت می‌کنیم، از مغز خود هم مراقبت کرده‌ایم.

دکتر ایمونز در کتابش چنین آورده است که: خوابیدن، ورزش و رعایت برنامه غذایی در زمره‌ی ریشه‌های استقامت و مداومت هستند که ما را آرام و احساساتمان را پایدار نگه می‌دارند، حتی وقتی با استرس و فقدان چیزی روبرو می‌شویم، وی می‌نویسد: اگر چیزی برای اندام‌های دیگر ما بد باشد، برای مغز هم بد است. عکس این گزاره هم صادق است. این راهکارها نه تنها بدن ما را سلامت نگه می‌دارد، بلکه روی مغزمان هم اثر مثبت می‌گذارند و انرژی و تمرکزمان بیشتر می‌شود. یک ذهن با تمرکز و پر انرژی، ذهنی نیست که دچار زیاد اندیشی شود.

به خود فرصت تنفس بدهید

فکر کردن کار دشواری است. وقتی ذهن استراحت کرده و سر حال باشد، بهتر می‌تواند در مسیر درست حرکت کند. همیشه خواب آلودگی دلیل خستگی مان نیست. وقتی ذهنتان را در تمام مدت روز روی مسائل مهم تمرکز می‌کنید، انرژی شما کاهش می‌یابد. یک مغز خسته به راحتی تبدیل به مغز زیاد اندیش می‌شود، باید به ذهن خود زمان تنفس و استراحت بدهید. استراحت دادن به ذهن فقط مربوط به شب نمی‌شود، روزها هم در مواقعی باید به ذهنتان استراحت بدهید.

به سرعت تان بیفزایید

انتظار کشیدن تلف کردن وقت است

همه ما می‌خواهیم در زندگی تصمیم‌های خوبی بگیریم. ممکن است به عمد و قصد بخواهیم از سرعت خود بکاهیم. ما می‌خواهیم مطمئن شویم کارمان را جدی گرفته‌ایم و دقیق پیش می‌رویم. برای خرید خانه‌ی جدید باید از عهده هزینه‌ها برآییم. اما زمانی فرا می‌رسد که برای تهیه کالایی نیاز به اندیشیدن بیشتر نداریم و اگر فکر کردن را ادامه دهیم بی‌شک دچار زیاد اندیشی می‌شویم. در این لحظات است که باید با سرعت بیشتری حرکت کنیم. نشانه‌های وجود دارد که به ما می‌گوید به سرعت تصمیمی بگیریم و به حرکت درآییم.

تصمیم‌گیری میان دو گزینه خوب

تصمیم‌گیری میان دو گزینه‌ی خوب به نظر موقعیت جالبی است، اما به طور حیرت‌انگیزی دشوار است. در چنین حالتی راه روشنی برای تصمیم‌گیری وجود ندارد. ممکن است گزینه‌مان بگوید کمی از سرعت خود بکاهیم تا پاسخ صبح فردا برایمان مسلم شود. اما این گونه رفتار کردن می‌تواند خطرناک باشد. اگر دقت نکنیم ممکن است در دام فلج‌کننده‌ی تجزیه و تحلیل بیفتیم.

وقتی دو گزینه‌ی خوب داریم، نیازی به زمان بیشتر نیست باید حرکت کنیم.

وقتی می‌دانید باید چه کنید اما قدمی بر نمی‌دارید

تصور می‌کردم وقتی نمی‌دانم چه باید بکنم، گرفتار زیاد اندیشی می‌شوم. اما این واقعاً آن چیزی نیست که اتفاق می‌افتد. خواه موضوعی بزرگ باشد یا کوچک، اگر پاسخ را دوست نداشته باشیم ممکن است وسوسه شویم به جستجوی خود ادامه دهیم تا به جواب بهتری برسیم. شاید دلیل ناخوشایند بودن جواب، احساس تنبلی یا کامل نبودن پاسخ است. شاید هم نگران حرف دیگران هستیم که مبادا ما را خنگ و کودن ارزیابی کنند. در چنین شرایطی اینطور نیست که پاسخ خوبی برای مسئله‌مان پیدا نکرده‌ایم و اگر به جواب خوب هم برسیم، همچنان به

جستجوی خود ادامه می دهیم.

اگر کارهایی را که دوست نداریم انجامشان را به تعویق بیندازیم، مجبور خواهیم شد بیش از وقتی که لازم است درباره‌شان فکر کنیم. هرچه این قبیل کارها را سریع‌تر انجام دهیم کارمان آسان‌تر می‌شود. وقتی گرفتار زیاد اندیشی می‌شویم، بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم این است که آن کار را سریع‌تر انجام دهیم.

تا زمانی که درباره‌ی موضوعی فقط فکر کنیم، فکرمان جنبه منفی پیدا می‌کند و اثری ندارد. هیچ کس وقت به اندازه‌ی کافی ندارد. پس تامل را کنار بگذارید و قدمی بردارید، چه بهتر که در راستای هدف‌تان حرکت کنید.

به باغچه خود رسیدگی کنید

«به من بگوئید چه می‌خورید تا به شما بگویم چگونه انسانی هستید»

اگر این را درباره‌ی ذهن بخواهیم بگوییم شما همانی هستید که فکر می‌کنید. آنچه اغلب درباره‌اش فکر می‌کنیم در زندگی‌مان منعکس می‌شود. وقتی حواسمان را متوجه چیزی می‌کنیم، آن انتخاب روی تجربه‌ی ما در جهان و اینکه چگونه آدم می‌شویم تاثیر می‌گذارد.

«زندگی شما محصول چیزهایی است که به آن فکر می‌کنید.»

ما با افکارمان دنیایمان را می‌سازیم. به همین دلیل است که دو شخص می‌توانند یک چیز واحد را به دو شیوه‌ی کاملاً متفاوت تجربه کنند.

به آنچه توجه می‌کنیم فقط روی تجربه و حالت درونی ما اثر نمی‌گذارد. تفکرات ما مستقیماً روی احساسمان تاثیر می‌گذارد. فکر و احساس را نمی‌توانیم از هم جدا کنیم. نمی‌توانیم صرفاً انتخاب کنیم که شاد باشیم، آرام باشیم یا به هیجان بیاییم، زیرا بیان احساسات ریشه در افکار ما دارند. وقتی افکار مثبت را در خود تقویت کنیم به احساس خوشایندی می‌رسیم. از طرفی وقتی به افکار منفی پروبال دهیم، این افکار به گیر افتادن در فکرهای تکراری و بی‌نتیجه دامن می‌زنند.

انتخاب اینکه به چه فکر کنیم

باید خودتان انتخاب کنید که دوست دارید به چه موضوعی فکر کنید. احساسات و تفکرات ما تا حد زیادی همان است که خودمان انتخاب کرده ایم. اشخاص شایسته برای آنچه در سرشان جا خوش می کند ارزش فراوانی قائل هستند. ممکن است گمان کنید شما برای تفکرات داخل سرتان انتخابی نکرده اید. درست است که نمی توانیم به طور کامل احساس و فکر خود را کنترل کنیم، اما قدرتی بیش از آنچه تصور می کنیم در اختیار داریم. اگر می خواهید وقت کمتری صرف زیاد اندیشی کنید و تمرکزتان را روی آن چیزی بگذارید که اهمیت بیشتری دارد، باید نسبت به افکارمان حساس تر شویم.

توجه کردن نیروی قدرتمند است. می توانیم از این قدرت در زمینه های خوب یا بد استفاده کنیم. افکار ما می توانند متحد و دوست یا دشمن ما باشند. می توانیم روی ترس ها و نگرانی هایمان متمرکز شویم. می توانیم کار کمال طلب ها را انجام دهیم و به چیزهای بی اهمیت بهای فراوان بدهیم. یا می توانیم با مثبت اندیشی زندگی خوبی را برای خودمان رقم بزنیم. همه چیز بستگی به این دارد که روی چه موضوعاتی تمرکز می کنیم.

هنگام درگیری مغز با افکار بد چه کنیم؟

شکل ویژه ای از زیاد اندیشی نشخوار کردن نامیده می شود. اندیشه های تکراری شبیه فرآیند هضم کردن غذا به وسیله حیوان است که به آن عمل نشخوار کردن می گویند. وقتی ذهنمان نشخوار می کند، روی مسائل به شیوه غیر مفید متمرکز می شویم. اگر هدف ما حل کردن مسائل است، تمرکز روی آنها به خوبی موثر واقع می شود. اما این کاری نیست که وقتی نشخوار می کنیم انجام می دهیم. عوضش بارها و بارها مشکل مان را مرور می کنیم، بی آن که راه حلی برای آن پیدا شود.

نشخوار کردن نه تنها مانع از حل مسائلمان می شود، بلکه با خود مسائل دیگری را نیز به همراه می آورد. این کار ما را گرفتار نگرانی بیش از حد می کند. ممکن است اوضاع به مرور زمان بدتر هم بشود.

به افکار خود توجه کنید

تا زمانی که در ذهنتان آمادگی و توجه لازم را ایجاد نکنید، نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید. اولین قدمی که باید بردارید این است که بدانید به چه چیزی فکر می‌کنید؟ شما از روی عادت توجه خود را روی چه می‌گذارید و با چه موضوعی برخورد ناسالم دارید؟ به افکار خود توجه کنید و به خصوص ببینید درباره چه موضوعاتی با خود حرف می‌زنید.

دنبال خوبی باشید

وقتی شما نشخوار می‌کنید، مغزتان گرفتار افکار منفی می‌شود. وقتی به افکار منفی توجه می‌کنید، به راحتی باعث ادامه آن می‌شوید. اما اگر متوجه کاری شوید که در حال انجام آن هستید، می‌توانید نشخوار کردن را متوقف کنید و دنبال چیزهای مثبت بروید. کار دیگری که باید بکنید این است که شکرگزار باشید. وقتی قدرشناس باشید، از افکار منفی بیرون می‌آیید. سپاسگزار بودن خود به خود توجه شما را به چیزهای خوب جلب می‌کند و دیگر ذهنتان نیازی نمی‌بیند به جنبه‌های منفی و آنچه ندارید فکر کند.

از زوایای مختلف به ماجرا نگاه کنید

وقتی ذهن شما از رویداد یا رفتاری تفسیر منفی می‌کند، منطقی ماندن کار بسیار دشواری می‌شود. وقتی مغزتان در زمینه‌ای با مشکل روبرو می‌شود، سراغ موضوع دیگری می‌رود. این تمرین در زمینه خلاقیت شما را مجبور می‌کند از ذهنتان بیرون بیایید و از آن فاصله بگیرید و به موقعیتی که در آن هستید از منظر منطقی‌تر نگاه کنید و از قدرت ذهنیت قبلی بکاهید. حتی اگر به تفسیری خنثی و بی‌طرف رسیدید، بهتر از تفسیری منفی است. تفسیر جدید شما لزوماً نباید عالی و بی‌کم و کاست باشد. وقتی از زوایای مختلف به موضوعی می‌نگرید، قدرت به دست می‌آورید، زیرا مغزتان را وادار می‌کنید ذهنیت منفی را کنار بگذارد.

به جای فکر منفی از فکر مثبت استفاده کنید

اگر شما هم افکار ناخواسته و مزاحمی دارید، باید بدانید که زندگی شما منعکس کننده آن چیزی است که مدام به آن فکر می کنید. مطمئن باشید که لزوماً همه افکاری که در ذهن شما جای گرفته اند از شخصیت واقعی شما صحبت نمی کنند. این اشتباه است که به همه افکار وزن برابر بدهیم. بعضی از افکار شایسته‌ی آن نیستند که جدی گرفته شوند و اگر آنها را جدی بگیریم، به آنها قدرت و اعتبار بی جا داده ایم.

واقعیت این است که وقتی در برابر چیزی مقاومت کنید، بر دوازش می افزایید. به جای اینکه به افکار ناخواسته حمله کنید، به آنها توجه نشان می دهید و سپس رهایشان می کنید بلکه از شما فاصله بگیرند.

یادداشت کنید

به سادگی می توانید در ذهن خود از موضوعات کوچک موضوعی بسیار بزرگ خلق کنید. بسیاری از کارها وقتی مکتوب می شوند، به اندازه‌ی قبل مشکل به نظر نمی رسند. این راهکار از آن جهت موثر است که باعث می شود افکارمان را مدیریت کنیم و رفتاری عینی تر و ملموس تر انجام دهیم. با نوشتن به وضوح و روشنی بیشتری از آن کار دست می یابیم و در می یابیم برای انجام آن به چه چیزهایی نیاز داریم.

حواستان را پرت کنید

مغز در آن واحد نمیتواند به چند موضوع محدود رسیدگی کند. بنابراین راهی پیدا کنید که بتوانید به جای اندیشیدن به افکار منفی، ذهنتان را درگیر آن کنید. مثلاً کتابی بخوانید، با یکی از دوستانتان تماس بگیرید، دقایقی به موسیقی گوش دهید یا خودتان سازی بنوازید.

برای تکان دادن ذهنتان بدنتان را حرکت دهید

یکی از موثرترین روش های پرت کردن حواس این است که به خودتان تکانی دهید. با تغییر منظره‌ای که می بینید، چشم انداز مغزتان نیز تغییر می کند. حرکت طولانی و ادامه دار نه تنها

باعث می‌شود توجه خود را به جای دیگری معطوف کنید، بلکه بر انرژی شما نیز می‌افزاید، از استرس می‌کاهد، خون بیشتری به مغز می‌رساند و روحیه را بهتر می‌کند.

۲۰ دقیقه ورزش ممکن است بیشترین اثربخشی را داشته باشد. وقتی مغزتان خسته است، سعی کنید بدنتان را حرکت دهید. مثلاً طناب بازی کنید، آشپزخانه را نظافت کنید...

خود را وقف کارهایی کنید که آزادتان می‌کند

چرا محدود کردن گزینه‌ها مهم است

تصمیم‌گیری‌های کوچک ما روی هم انباشته می‌شوند و آثار فراوان می‌گذارند. هر تصمیمی که ما در طول روز می‌گیریم روی انرژی ما تاثیر می‌گذارد و از آن می‌کاهد.

هرچه با گزینه‌های بیشتری روبرو باشیم، انرژی بیشتری از ما گرفته می‌شود و توانایی انتخاب کردنمان کاهش پیدا می‌کند. پس از گرفتن تصمیم‌های پشت سرهم، خستگی بر مغزمان غالب می‌شود و دیگر نمی‌توانیم تصمیم بیشتری بگیریم.

هرچه در روز تصمیم‌های بیشتری بگیریم، کیفیت تصمیم‌گیری‌مان کاهش می‌یابد، انرژی مغز ما کاسته می‌شود و مجبور می‌شویم سراغ زیاد اندیشی برویم.

برای رها شدن از علف‌های هرز ذهنی، می‌توانید برنامه‌ای برای خود بریزید و این گونه به شکلی آگاهانه از انرژی ذهنی خود بکاهید، راه تصمیم‌گیری را هموار کنید و برنامه روزانه‌ی مناسبی برای خود به دست بیاورید.

همان چیز همیشگی را بخورید

شاید برایتان جالب باشد که بدانید در طول روز برای انتخاب غذا باید چه تعداد تصمیم بگیرید.

غذا و زمانی که برای خوردن آن در نظر می‌گیرید نقش بسیار حساسی در جریان زندگی ما بازی می‌کند. به همین دلیل اگر به طور مناسبی تصمیم بگیریم، نتایج خوبی عایدمان می‌شود.

اگر نمی‌توانید ایده هر روز خوردن غذای تکراری را اجرا کنید، می‌توانید این اصل را با سختگیری کمتر و به شکلی راحت‌تر به کار ببندید.

من یک برنامه غذایی برای شام و ناهار تهیه کردم و با این کار، انرژی کمتری را صرف انتخاب نوع غذا می‌کردم.

همان لباس همیشگی را بپوشید

اگر بخواهیم همیشه مطابق مد روز لباس بپوشیم، ذهنمان را خراب می‌کنیم و انرژی فراوانی را از دست می‌دهیم. تنها دانش‌آموزان نیستند که لباس واحد می‌پوشند، بلکه بسیاری از افراد دیگر و حتی کسانی که در کار مد هستند لباس‌های مشخص و یکسانی دارند.

هر زمان فقط یک کار انجام دهید

باید بکوشید برای خود در هر زمان فقط یک کار را در نظر بگیرید. با این شیوه کارتان احتمالاً آسان‌تر می‌شود. وقتی اینطور عمل کنید، دیگر مجبور نیستید به کارهای دیگر فکر کنید.

استفاده از تکنولوژی را محدود کنید

تکنولوژی فواید بسیار زیادی را برایمان دارد، اما از سوی دیگر تعداد تصمیم‌گیری‌هایمان را نیز افزایش می‌دهد. مثلاً برای خرید هر وسیله‌ای سراغ اینترنت می‌رویم. اگر دقت نکنیم، باید زمان زیادی را به این اختصاص دهیم که برای انتخاب هر وسیله‌ای ده‌ها نوع موجود در بازار را بررسی کنیم.

وقتی احساس کردیم تهیه یا انتخاب یک شی‌روی زندگی ما تاثیر فراوان بر جای می‌گذارد، باید گزینه‌های خود را محدودتر کنیم.

بگذارید کس دیگری انجامش دهد

همه‌اش مربوط به شما نیست

اغلب ما می‌دانیم مجبور نیستیم همه‌ی کارها را خودمان انجام دهیم. از این رو بخش‌هایی از کار را به دیگران واگذار می‌کنیم. ممکن است در خودتان روحیه‌ی واگذار کردن کار را نبینید، اما اغلب اشخاص اینطور هستند. این گونه در وقت خود صرفه جویی می‌کنید. ممکن است با واگذار

کردن کار، کیفیت کار شما هم بیشتر شود. وقتی زیاد اندیشی را کنار می‌گذارید، بر نیروی پردازش ذهنی خود می‌افزاید.

گرفتن تصمیم برای واگذاری کاری به دیگران همیشه جنبه‌های مختلفی دارد و باید مسائل متفاوتی را بررسی کنیم. وقتی این تصمیم‌گیری‌ها افزایش می‌یابند، شما کلافه و دچار خستگی ناشی از تصمیم‌گیری می‌شوید. ممکن است خیالتان راحت شود، اگر بدانید مجبور نیستید همه ی تصمیم‌ها را شخصاً بگیرید. هیچ روشی نیست که همه بتوانند به یک شکل از آن استفاده کنند. توجه به منابع دیگر از بار فکری شما می‌کاهد.

آیا درست است که آن را خودم انجام دهم؟

وقتی می‌خواهید تصمیم بگیرید که انجام چه کاری را به دیگران واگذار کنید، باید به این توجه کنید که چه چیزی برای شما مهم است. کاری که باید انجام شود متفاوت از کاری است که شما خودتان باید انجام دهید.

کاری را که به نظرتان مهم است و باید خود شما آن را انجام دهید به دیگران واگذار نکنید. پس معطل نکنید و سراغش بروید. اگر به جلو حرکت کنید این کار زیاد اندیشی نیست.

آیا از عهده این کار بر می‌آیم؟

وقتی می‌خواهیم مسئولیتی را به دیگران واگذار کنیم، مطمئناً پول مسئله مهمی برای ماست. اما واگذار کردن کارها به منابع بیرونی همیشه نیازمند پول نیست. با این حال وقتی این نیاز وجود دارد، همه چیز را درباره‌ی آن باید رعایت کنید. از خود بپرسید آیا من آن قدر توانایی ذهنی دارم که از عهده انجام این کار برایم؟ اگر جواب شما منفی بود، باید آن کار را به اشخاص یا سازمانی بیرونی واگذار کنید.

چه کسی را برای واگذار کردن کار در نظر بگیرم؟

وقتی موضوع کمک گرفتن از دیگران مطرح می‌شود، گاهی کاملاً می‌دانیم شخص مناسب برای انجام آن کار کیست و در مواقعی هم اینطور نیست. همه‌ی ما کسانی را می‌شناسیم که منابع

مورد علاقه‌مان را در اختیار دارند. اما موضوع این است که باید به فرد مقابلتان اعتماد داشته باشید. در غیر این صورت باز هم فکرتان پیش آن کار است و این هرگز هدف و مقصود ما نیست.

آیا می‌توانم از یکی از دوستانم کمک بگیرم؟

درخواست کمک از فردی دیگر موضوعی رسمی نیست. وقتی استعدادها و سلیقه‌های کسی را مشاهده می‌کنیم، در می‌یابیم که تا چه اندازه آن‌ها می‌خواهند یا می‌توانند به ما کمک کنند. ممکن است نگران باشیم که درخواست کمک از دوستان ممکن است اقدامی ناراحت کننده باشد. اما آنها هم می‌خواهند ارزشمند باشند. به دیگران فرصت بدهید که به شما کمک کنند و بهترین توانمندی‌های خود را به نمایش بگذارند.

گاه به یک متخصص احتیاج دارید

گاهی دوستان‌مان در کاری حرفه‌ای هستند و این بسیار خوب است. اما در مواقعی از آن سود می‌بریم که آنها را دعوت کنیم تا بخشی از کارمان را برعهده بگیرند. این گونه می‌توانیم انرژی ذهنی بسیار زیادی را برای خود ذخیره کنیم.

نشان دادن رفتار منطقی زمان نیاز به کمک

احساس عدم امنیت و ترس موجب زیاد اندیشی می‌شود. ما مطمئن نیستیم که آیا کارمان درست است یا نیست و این تردید باعث می‌شود ذهن‌مان نتواند به جلو حرکت کند. وقتی در قضاوت خود مطمئن نباشیم کاملاً طبیعی است که نمی‌توانیم کارمان را تمام کنیم. گاه مسائل و مشکلات زندگی کاملاً حل و فصل نمی‌شوند. ممکن است بخواهیم از شخص دیگری کمک بگیریم تا مسئله‌مان حل شود. وقتی این تصمیم را گرفتیم، دیگر نیازی نیست ذهن‌مان را همچنان درگیر کنیم زیرا این چرخه فکری متوقف شده است.

وقتی از مسیر اصلی خارج می‌شوید

بعضی از ما برای هر روزمان برنامه داریم، اما همیشه کنترل حوادث در دست ما نیست و هر

لحظه هر اتفاقی می‌تواند بیفتد. ما به سرعت عمل احتیاج داریم تا با شرایط تغییر یافته، که معمولاً عامل خارجی باعث پیدایشش می‌شود، روبرو شویم.

مسئله مهم این است که چگونه می‌خواهیم به مقصود خود برسیم. وقتی پای زیاد اندیشی به میان می‌آید، فرصتمان برای تصمیم‌گیری کم می‌شود و انتخاب میان گزینه‌های خوب دشوار می‌شود. از طرفی فشار زمانی اضافه شده بر حساسیت موضوع می‌افزاید و ممکن است در آن لحظه انتخاب‌هایمان خوب از کار در نیایند.

ما چون می‌ترسیم تصمیمی نامناسب یا ضعیف بگیریم، هیچ تصمیمی نمی‌گیریم و انتخابی نمی‌کنیم.

نتایج و پیامدهای چنین انفعالی ممکن است در آن لحظه چندان جدی نباشد اما باید بیاموزیم که از عمرمان بهتر استفاده کنیم.

وقتی برای‌تان مشخص است که به تصمیم‌گیری درباره موضوعی نیاز دارید، به خود بگویید گرفتن حتی یک تصمیم نه چندان خوب بهتر از این است که هیچ تصمیمی نگیرید.

انتظار اتفاقات خوب را داشته باشید

چشم انداز و برداشت ما از وقایع بر این تأثیر می‌گذارد که چطور با شرایط موجود روبرو شویم. اگر بر این باور باشیم که امکان عدم موفقیت زیاد است، به ویژه اگر گرایش به کمال طلبی داشته باشیم، متوقف می‌شویم.

به جای اینکه در پی گزینه ایده‌آل باشیم، می‌توانیم تمرکزمان را روی گزینه‌های خوب بگذاریم. وقتی با اتفاقی غیرمنتظره مواجه می‌شویم، به جای اینکه برنامه خود را تغییر دهیم، می‌توانیم به آن اعتماد کنیم و انتظار حوادث خوب را داشته باشیم. در این صورت از شدت اضطراب‌مان کاسته می‌شود و تصمیم‌گیری ساده‌تری را پیش روی خود خواهیم داشت.

برای حوادث غیر منتظره جایی را در نظر بگیرید

من به این نتیجه رسیده‌ام که بهترین کار این است که برای حوادث غیر منتظره فضایی را ایجاد کنم. وقتی با تمام ظرفیت کاری را انجام می‌دهیم، حاشیه‌ای نداریم و نمی‌توانیم تغییری در

برنامه‌های خود ایجاد کنیم. با پر نکردن تمام اوقات خود با فعالیت‌هایمان، بهتر می‌توانیم با مشکلات احتمالی برخورد کنیم. یکی از کارهایی که برای این منظور انجام می‌دهم این است که سعی می‌کنم کارم را کمی زودتر از زمان تعیین شده به پایان برسانم. زیرا خوب می‌دانم همیشه شرایط آن طور که من می‌خواهم پیش نمی‌رود.

آداب و رسومی برای اتکا

آداب و رسوم شباهت زیادی به اعداد دارند. اعداد برای آن به وجود آمده‌اند که در زندگی آسایش بیشتری ایجاد کنند. اما موضوع ما از این فراتر است؛ آداب و رسوم راهی برای کنترل زمان است، نه اینکه شما را متوقف کند.

تبدیل شدن کارهای روزمره به آداب و رسوم

در نگاه اول به نظر می‌رسد آداب و رسوم با کارهای روزمره وجوه مشترک فراوان دارند. تفاوت میان این دو لزوماً در عمل نیست، در نگرش پشت آنها قرار دارد. رسم و آیین چیزی است که ما با قصد و هدف بالاتری در ذهنمان آن‌ها را رعایت می‌کنیم. تبدیل کردن کارهای روزمره به آداب و رسوم کار دشواری نیست و به تلاش چندان زیادی احتیاج ندارد. همه چیز بسته به این است که با آن چگونه برخورد می‌کنید.

قدرت آداب و رسوم

هیچ آداب و رسومی وجود ندارد که در هر حال لازم باشد و به درد همه بخورد. یک رسم و آیین از هر نوعی هم که باشد، ذهنیتی به خصوص و منحصر به فرد ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که آداب و رسوم حتی بر کسانی که ادعا می‌کنند برایشان اهمیتی ندارد، اثر می‌گذارد. وقتی یک فعالیت روزمره برای ما مفید باشد، دیگر نیازی نیست به آن توجه کنیم. اما آداب و رسوم باید دقیقاً مورد توجه قرار گیرد.

آداب و رسوم باعث تقویت حضور ذهن می‌شود

در حالی که ممکن است بدون آگاهی کار روزمره را پیروی کنیم، نمی‌توانیم نسبت به آداب و رسوم چنین باشیم. آداب و رسم با تمرکز باعث می‌شود ریتم کارهای روزانه متحد و هماهنگ شود و این ترکیب قدرتمندی برای اجتناب از زیاد اندیشی است. آداب و رسوم ما را مجبور می‌کنند از سرعت فکر کردن خود بکاهیم. بدون آنکه مجبور باشیم به آن توجه کنیم، ذهن ما خود به خود کار درست را انجام می‌دهد. آداب و رسوم باعث می‌شوند در مسیر درست و معینی حرکت کنیم و روز هدفمندی داشته باشیم.

آداب و رسوم به خواب شب کمک می‌کند

بسیاری از ما به زیاد اندیشی در شب و هنگام خواب مبتلا هستیم. ما در رختخواب دراز می‌کشیم و به کارهایی که در طی روز انجام داده‌ایم می‌اندیشیم و بعد کارهای روز بعد را مرور می‌کنیم. زمان خواب فرصت مناسبی است تا به قدرت آداب و رسوم فکر کنیم. هنگام خواب بدنمان استراحت می‌کند. خواب کافی و با کیفیت به ما کمک می‌کند گرفتار زیاد اندیشی نشویم و از زیاد اندیشی در صبح نیز خلاص شویم.

تبدیل شدن به فردی با زیاد اندیشی کم

آداب و رسوم به ما کمک می‌کنند زیاد اندیشی را کنار بگذاریم. این مهم با هدایت و متمرکز کردن توجه ما و توقف زیاد اندیشی درباره موضوعات مختلف حاصل می‌شود. آیین‌ها به ما کمک می‌کنند در بلند مدت زیاد اندیشی را متوقف کنیم. این آداب اغلب به شکل غیر منتظره‌ای سبب می‌شوند احساس هویت و امنیت بیشتری به ما دست دهد. شما می‌توانید از نیروی آداب و رسوم به سود خود بهره بگیرید.

ولخرجی

ولخرجی تجربه‌ای فراتر از روش نرمال زندگی ماست. معنایش این است که گاهی یا همیشه پول‌مان را برای چیزی خرج می‌کنیم که نباید بکنیم. وقتی صحبت از ولخرجی می‌کنم منظورم

خریده‌های ناگهانی نیست، بلکه معنایش این است که ما وقت و پول خود را صرف چیزهایی می‌کنیم که بیش از امکانات و توانایی ماست. فرد ولخرج منابع را تلف می‌کند.

محاسبه‌تان را تغییر دهید تا ببینید که به خرجی ارزشش را دارد

بسیاری از اشخاص وقتی پای پول به میان می‌آید به زیاد اندیشی روی می‌آورند. وقتی به یک ولخرجی فکر می‌کنم، اغلب می‌ترسم کاری را انجام دهم که باعث تاسفم شود. این بار که درباره‌ی یک ولخرجی فکر می‌کنید از خود بپرسید با این پول چه چیزی می‌خرید؟ امیدوارید از این تجربه چه به دست آورید؟ چگونه می‌توانید بازدهی سرمایه گذاری‌تان را اندازه بگیرید؟ زندگی مجموعه‌ای از تجربه‌هاست. ولخرجی ممکن است ارزان تمام نشود، اما ارزشش را دارد که برای رقم زدن خاطرات به یاد ماندنی با آن کنار بیاییم. خوشبختانه همه ولخرجی‌ها به پرداخت پول زیاد احتیاج ندارد و از چیزهای دیگری باید بگذرید.

مقداری فراوانی بی‌تکلف

یک پیشنهاد دو سر باخت

می‌دانیم که زیاد اندیشی افکار ما را در جهات نامناسب هدایت می‌کند. اما ممکن است ندانیم این عادت فکری مانع از ورود چیزهای خوب به زندگی‌مان می‌شود. زیاد اندیشی باعث می‌شود از لذت‌های زندگی بهره نبریم، خود را از چیزهای بالقوه خوب محروم کنیم و انرژی فراوانی هدر دهیم.

با این که مطمئن نیستیم در حال پس زدن خودمان هستیم یا نه، این شیوه را ادامه می‌دهیم. وقتی زیاد اندیشی را متوقف کنیم می‌توانیم شادی، نشاط و عشق را به زندگی‌مان راه دهیم. باید در پی این باشیم که چه کارهای خوبی انجام دهیم تا زندگی‌مان را بهتر کند و ما را از یاد اندیشی باز دارد.

تصمیم بگیرید که با خود مهربان باشید

گاهی از انجام کارهایی احساس گناه می‌کنیم که برایمان لذت‌بخش است. نیاز نیست این گونه خود را سرزنش کنیم و می‌توانیم بیاموزیم با خود مهربان باشیم. لزومی ندارد همه‌ی کارهایمان کامل و صددرصد بی‌عیب و نقص باشد. این تصمیم‌ها کوچک به نظر می‌رسند، اما آثار فراوانی دارند. ما باید لذت کوچک‌تر بیشتری را به خانه ببریم. اگر نتوانیم به خودمان در گرفتن تصمیم‌های کوچک اعتماد کنیم، تعجبی ندارد که در تصمیم‌گیری‌های مهم و بزرگ متزلزل نشان دهیم.

مهمان کردن‌های کوچک را برای خود شناسایی کنید

یکی از اسرار زندگی شاد این است که به طور منظم خود را میهمان چیزهای کوچک کنید؛ و چه بهتر که این مهمان کردن‌ها ارزان باشند و به سرعت به دست آیند. اما آیا به راستی همه ما از مهمانی‌های کوچک لذت نمی‌بریم؟ لزومی ندارد خود را به خرج بیندازیم، فقط باید این مهمان کردن‌ها فردی باشند و برایمان شادی و رضایت در پی داشته باشد.

به چیزهای خوب عادت کنید

یکی از موثرترین راه‌ها برای آوردن چیزهای خوب به زندگی این است که آن‌ها را به یک عادت تبدیل کنید. کافیست یک بار درباره آن تصمیم بگیریم و عملی‌اش کنیم و سپس برای همیشه از تصمیمی که گرفته‌ایم لذت ببریم.

تأثیر فراوان

در این کتاب خواستم شما را متقاعد کنم که آنچه درباره‌اش فکر می‌کنید اهمیت دارد. با تغییر افکار خود می‌توانید دنیا را به شکل دیگری تجربه کنید. این که چگونه دقایق و ساعت‌های خود را می‌گذرانید، می‌تواند بر ارزش زندگی شما بیفزاید. آن طور که ما فکر می‌کنیم - یعنی آنچه درباره‌اش می‌اندیشیم، معنایی که اندیشه‌ها برای ما دارند و تصمیمی که درباره‌ی آن افکار می‌گیریم - تا حدود زیادی مشخص می‌کند که زندگی ما چگونه است و چه کیفیتی دارد. ما می‌توانیم در تعامل‌های روزانه خود عدالت را رعایت کنیم؛ می‌توانیم مهربان بودن را تمرین کنیم و بر میزان صلح و آرامش خود بیفزاییم؛ می‌توانیم عشق را به کسانی هدیه دهیم که بسیار خواهانش هستند؛ می‌توانیم همه‌ی این کارها را برای خود انجام دهیم و روی دنیای پیرامونمان نیز تأثیر بگذاریم.

می‌توانیم عدالت، عشق، شادی، مهربانی، صلح و آرامش را خلق کنیم. این‌ها خود به خود به وجود نمی‌آیند. باید درباره‌ی آن‌ها بیندیشیم و سپس بر اساس آن فکر عمل کنیم. ما باید درباره‌ی دنیای پیرامونمان از خود سوالات مهمی بپرسیم: می‌خواهم چگونه آدمی باشم؟ می‌خواهم در چگونه دنیایی زندگی کنم؟ چگونه می‌توانم آنچه را می‌خواهم خلق کنم؟ در این کتاب خواستم شما را متقاعد کنم که آنچه درباره‌اش فکر می‌کنید اهمیت دارد. با تغییر افکار خود می‌توانید دنیا را به شکل دیگری تجربه کنید. این که چگونه دقایق و ساعت‌های خود را می‌گذرانید، می‌تواند بر ارزش زندگی شما بیفزاید. آن طور که ما فکر می‌کنیم - یعنی آنچه درباره‌اش می‌اندیشیم، معنایی که اندیشه‌ها برای ما دارند و تصمیمی که درباره‌ی آن افکار می‌گیریم - تا حدود زیادی مشخص می‌کند که زندگی ما چگونه است و چه کیفیتی دارد.



شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

زمستان ۱۴۰۱