

زیاد فکر نکنید

سرشناسه: بوگل، آن، ۱۹۷۸-م.
عنوان و نام پدیدآور: زیاد فکر نکنید: راحت‌تر تصمیم بگیرید، دست از تردید بردارید.../آن بوگل؛ ترجمه فاطمه ضیاء توحیدی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۴۰۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Don't overthink it: make easier decisions, stop second-guessing, and bring more joy to your life, c2020.
موضوع: اندیشه و تفکر
موضوع: Thought and thinking
شناسه افزوده: ضیاء توحیدی، فاطمه، ۱۳۶۳-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF ۴۴۱
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۷۰۳۹۸۶

زیاد فکر نکنید

راحت تر تصمیم بگیرید،
دست از تردید بردارید و شادی و
نشاط بیشتری به زندگی تان ببخشید

آن بوگل

ترجمه فاطمه ضیاء توحیدی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Don't Overthink It
Make Easier Decisions, Stop
Second-Guessing, and Bring More Joy to Your Life

Anne Bogel

Baker Books, 2020



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریقه انتشارات قنوس

* * *

آن بوگل

زیاد فکر نکنید

راحت‌تر تصمیم بگیرید،

دست از تردید بردارید و شادی و

نشاط بیشتری به زندگی‌تان ببخشید

ترجمه فاطمه ضیاءتوحیدی

چاپ چهارم

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۲

چاپ سروش

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۰۴ - ۰۴۰۰ - ۲

ISBN: 978 - 622 - 04 - 0400 - 2

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

فهرست

۱. چگونه زندگی خود را می‌گذرانیم؟ ۷
۲. مرحله به مرحله پیش بروید ۱۹
۳. مراقب آنچه دارید انجام می‌دهید باشید ۳۱
۴. تصمیم بگیرید چه چیزی واقعاً برایتان اهمیت دارد ۴۵
۵. وقت بگذارید تا بتوانید سریع عمل کنید ۵۹
۶. برای شروع کردن عجله کنید ۷۵
۷. از باغ خود مراقبت کنید ۸۷
۸. خود را محدود کنید تا آزاد شوید ۱۰۵
۹. از کس دیگری بخواهید آن را برایتان انجام دهد ۱۲۱
۱۰. وقتی اوضاع از کنترل خارج می‌شود ۱۳۷
۱۱. پایبند بودن به آیین‌ها ۱۴۹
۱۲. بیایید کمی ولخرجی کنیم ۱۶۱
۱۳. تغییراتی کوچک برای رسیدن به وفورِ مطلق ۱۷۵
۴. پیامدهای موج‌گونه ۱۸۷

چگونه زندگی خود را می‌گذرانیم؟

خیلی بیشتر از آنچه احتمالاً می‌دانید، تجربه‌هایتان، دنیایتان و حتی خود شما را چیزهایی می‌سازند که به آن‌ها توجه می‌کنید.

وینفرد گالاگر

قرار است ظرف بیست و هفت ساعت آینده به نشویل بروم و نمی‌توانم از سر زدن پی‌درپی به صفحهٔ پیش‌بینی وضع هوا دست بردارم. قبل از رفتن هزار جور کار دارم که باید انجام بدهم — احتمالاً خیلی بیشتر از آنچه فرصتش را داشته باشم — با این حال مدام سایت هواشناسی را چک می‌کنم. خودم می‌دانم که این کار به من کمکی نمی‌کند و حتی وضع را بدتر می‌کند، اما دست‌بردار نیستم.

قرار است برای کار بر روی یک پروژهٔ جدید با اتومبیلیم به سمت جنوب بروم، پروژه‌ای که ماه‌هاست برای آن برنامه‌ریزی کرده‌ام. تعیین تاریخ رفتن به آن‌جا برایم کار آسانی نبود، اما بالاخره موعدهش رسیده است. از خیلی قبل هتل برایم رزرو شده و وسایل و ابزار کارم را هم بسته‌بندی کرده‌ام. برنامهٔ

سفرم را نهایی و کتاب صوتی جدیدی برای گوش دادن حین رانندگی دانلود کرده‌ام. فقط یک چیز است که نمی‌توانم کنترل کنم: هوا.

در تمام طول هفته طوفان‌های ناپایداری را که ممکن است روند برنامه‌هایم را تهدید کنند رصد کرده‌ام. پیش‌بینی‌ها در مورد طوفان‌های زودگذر تابستانی جنوب نیست، بلکه جبهه عظیمی را پیش‌بینی می‌کنند که قرار است کل منطقه را پوشش دهد. دوستم در همان ابتدای هفته در دورهمی دخترانه‌مان این نکته را گوشزد کرده بود. در حالی که گپ می‌زدیم و نوشیدنی‌های نصفه‌قیمت‌مان را می‌نوشیدیم، از بالای سرمان به تصویر هواشناس تلویزیون که صدایش بسته بود نگاهی کرد و پرسید: «بینم، چه موقع به نشویل می‌روی؟ به نظر می‌رسد طوفان سختی در راه باشد.»

از آن‌جا که خیلی شب‌ها در مورد نگرانی‌های منطقی و غیرمنطقی‌مان با هم صحبت کرده بودیم، دوستانم می‌دانستند که من حتی در روزهای آفتابی آدم خوش‌سفری نیستم و از رانندگی کردن در طوفان هم بیزارم. آن‌ها می‌دانستند که ما چند هفته قبل در یک سفر خانوادگی در میان بدترین طوفان و رعد و برقی که تا به حال دیده بودم گرفتار شده بودیم، آن هم درست در همان جاده‌ای که به زودی قرار بود به‌تنهایی در آن رانندگی کنم. در آن سفر ما به سمت ساحل فلوریدا می‌رفتیم تا به دورهمی هفت‌روزه هر ساله‌مان برسیم. همسرم ویل پشت فرمان بود. معمولاً شخصیت محکم او به من حس اطمینان می‌دهد، اما این بار به نظر می‌رسید که حتی خود او هم ترسیده است. حصارهای کنار جاده نمی‌گذاشت از جاده خارج شویم و رادار نشان می‌داد که باران تا ساعت‌ها بند نخواهد آمد. دیدمان عملاً صفر بود و بعد از آن سفر به دوستانم گفتم معجزه بود که ما در ترافیک سنگین و تصادف زنجیره‌ای اتومبیل‌ها در بین دو ایالت قرار نگرفتیم. وقتی داستان را بازگو می‌کردم می‌گفتم: «دیگر هرگز چنین کاری نمی‌کنم.»

اما پیش‌بینی پنج‌روزه وضع هوا نشان می‌دهد که ممکن است چنین اتفاقی دوباره تکرار شود. یا شاید بهتر باشد بگویم احتمالش زیاد است که تکرار

شود. دوستم می‌گفت: «بهتر است حواستان به پیش‌بینی وضع هوا باشد.» من حرف دوستم را آویزه‌گوش کردم، و بیش از اندازه هم به آن عمل کردم. این هفته به امید این‌که طوفان از بین برود یا مسیرش تغییر کند دائماً وضعیت هوا را رصد می‌کردم. هیچ‌یک از پیش‌بینی‌ها خبر از هوای آفتابی نمی‌داد و طوفان نه‌تنها از بین نرفته بلکه شدت هم یافته بود، درست مثل اضطراب من.

از طرفی هم نمی‌توانم زودتر حرکت کنم. در خانه‌ام در لوئیزیویل کلی کار دارم. من در این مدت زیاد در سفر بوده‌ام و علاقه‌ای به ترک زودهنگام خانواده‌ام ندارم. دلم نمی‌خواهد یک شام خانوادگی دیگر یا بازی مهم بیسبال پسران را در یک شب زیبای تابستانی از دست بدهم.

اما از طرفی هم نمی‌دانم که چگونه می‌توانم دوپست مایل در طوفان رانندگی کنم.

به همین دلیل است که الآن به مونیتور کامپیوترم خیره شده‌ام و امیدوارم که کلیک بعدی من روی سایت هواشناسی خبر بهتری داشته باشد. اما هر بار، پاسخ سایت هواشناسی خلاف خواسته من است. بنابراین دوباره و دوباره امتحان می‌کنم. سعی می‌کنم خودم را وادار کنم که از کامپیوتر دور شوم و کاری انجام دهم، اما با وجود طوفان نمی‌توانم تمرکز کنم. برای همین باز سری به کامپیوتر می‌زنم و سایت پیش‌بینی هوا را چک می‌کنم و هر بار احساس آشفتنگی بیشتری می‌کنم.

طولی نمی‌کشد که در دام چرخه آشنای زیاد فکر کردن می‌افتم و نمی‌توانم روی چیز دیگری تمرکز کنم. من نشانه‌های این چرخه را می‌شناسم: کلی مشغولیت ذهنی که هیچ فایده‌ای ندارد، در حالی که می‌دانم کارهای بهتری برای انجام دادن دارم. تمام انرژی ذهنی‌ام به جای صرف شدن برای چیزهایی که واقعاً نیاز به توجه دارند صرف پیش‌بینی وضع هوا شده است، چیزی که کاری هم نمی‌توان در موردش انجام داد.

هرچه بیشتر به کاری که باید انجام دهم فکر می‌کنم کمتر به جواب می‌رسم. آیا الآن باید بروم؟ باید صبر کنم؟ آیا باید منتظر بمانم و امیدوار

باشم؟ هرچه بیشتر در ماریپیچ فکر خود فرومی روم، حس اعتماد به نفسم برای تصمیم گیری کمتر می شود و مشکل پیش رویم مرا به سمت نگرانی های بزرگ تری می کشاند: کدام ابلهی ساعت ها وقتش را به تماشای سایت پیش بینی وضع هوا می گذرانند؟ آیا انسان عاقل و بالغ قادر به تصمیم گیری در مورد چنین مسئله ساده ای نیست؟ هنگامی که در چنین وضعیت مضحکی گیر می افتم ممکن است قدرت تشخیصم را از دست بدهم. این پیام را برای دوستم ارسال می کنم:

وضعیت فعلی: فکرم به شدت درگیر سفر به نشویل و شروع کار بر روی کتابی با عنوان احتمالی زیاد فکر نکنید شده است.

زیاد فکر کردن: آنچه هست، آنچه نیست

کسی که خواندن کتابی با عنوان زیاد فکر نکنید را انتخاب کرده می تواند مرا درک کند، و شما دلیلش را می دانید. می دانید که گرفتار شدن در حلقه افکار بی ثمر - یا حتی مخرب - چه حسی دارد.

وقتی در مورد زیاد فکر کردن صحبت می کنیم، منظورمان فکر کردن به نیازهای اساسی مثل داشتن جای خواب یا به دست آوردن وعده غذایی بعدی مان نیست. البته مسائل اساسی هم جای نگرانی دارند و گاهی اوقات فکرمون را درگیر می کنند، اما در این جا در مورد تصمیمات مهم زندگی، مثل تغییر شغل یا پایان دادن به رابطه یا نقل مکان به جای دیگری از کشور صحبت نمی کنیم. تصمیمات بزرگی مانند این ها البته که به ملاحظات دقیق نیاز دارند. وقتی در مورد افراط در فکر کردن حرف می زنیم منظورمان زمان هایی است که انرژی ذهنی خود را صرف چیزهایی می کنیم که ارزش آن را ندارند. زمان هایی که به نظر می رسد نمی توانیم به چیز دیگری فکر کنیم، با وجود این که می دانیم بهتر است افکارمان را روی مسائل دیگری متمرکز کنیم.

زیاد فکر کردن اشکال مختلفی دارد. گاهی اوقات چیزی شبیه نگرانی است. ممکن است درگیر مرور کردن کاری شویم که در گذشته انجام داده ایم

یا اتفاقی را تصور کنیم که ممکن است در آینده رخ دهد. ممکن است بیست دقیقه وقت صرف افکار تخیلی و ترسناک در مورد یک ایمیل کوتاه از رئیس خود یا یادداشت معلم فرزندان کنیم، یا ممکن است یک سناریوی پیچیده و ترسناک در ذهن خود بسازیم در مورد این که چرا مادرمان به تماس ما پاسخ نداده است. ممکن است شب تا دیروقت بیدار بمانیم و در مورد این فکر کنیم که واقعاً دوستانمان درباره ما چه فکری می‌کنند یا این که نکند عزیزی از ما خسته شده باشد یا این که چرا جرمه‌های کتابخانه از کنترل خارج شده‌اند.

گاهی اوقات زیاد فکر کردن نوعی خودآزاری برای چیزهای کم‌اهمیت است و فضای زیادی از مغز را به مسائل کم‌اهمیت اختصاص می‌دهد. ممکن است خودمان را در زنجیره طولانی‌ای از چنین افکاری قرار دهیم که آیا باید آن شلوار جین جدید را با سایز بعدی‌اش عوض کنیم یا نه، یا چرا آب ماشین لباسشویی مانند گذشته گرم نیست و حالا باید چه کار کنیم؟

گاهی اوقات زیاد فکر کردن چیزی شبیه تردید داشتن در کارهایمان است. مثلاً خرید گل را در لیست خرید خواربارمان قرار می‌دهیم، بعد فکر می‌کنیم که آیا آن‌ها واقعاً ارزش هزینه کردن دارند؟ ما به فلان کنسرت علاقه مندیم، اما فکر می‌کنیم آیا واقعاً رفتن به آن کنسرت لازم است؟ می‌خواهیم بچه‌ها بارش شهابی را ببینند، اما آیا ارزش آن را دارد که از خوابمان بزنیم؟ دیدن دوستان قدیمی بسیار خوب است، اما آیا بعداً از این که تمام فرصت تعطیلاتمان را صرف این تجدید دیدار کرده‌ایم پشیمان خواهیم شد؟ تردید داشتن احساس ناخوشایندی است، اما ظاهراً بدون داشتن اصول و نگرشی منطقی نمی‌توانیم از شر آن خلاص شویم.

نگرانی‌های ذهنی ما، چه بزرگ چه کوچک، یک وجه مشترک دارند: آن‌ها افکاری تکراری، ناسالم و بی‌فایده هستند. با وجود آن‌ها مغز ما به شدت کار می‌کند اما کاری از پیش نمی‌برد. این مسئله ما را فرسوده می‌کند و احساس بی‌ارزشی در ما ایجاد می‌کند. دکتر سوزان نولن-هوکسما استاد روان‌شناسی و اهل ییل بود که تحقیقاتش را بر سلامت روان و رفاه زنان متمرکز

کرده بود. مطالعات وی طی یک دوره بیست ساله نشان داد که زیاد فکر کردن زندگی را دشوارتر می‌کند، به روابط آسیب می‌زند و ممکن است به اختلالات روانی‌ای مانند افسردگی، اضطراب شدید و سوء مصرف الکل بینجامد.

زیاد فکر کردن فرصت‌های زیادی را نیز از بین می‌برد. انرژی ذهنی ما منبع بی‌پایانی نیست. ما هر روز به طرق گوناگون روزمان را سپری می‌کنیم و وقتمان را می‌گذرانیم، اما مهم است که انتخاب کنیم چگونه اوقاتمان را بگذرانیم. به قول آنی دیلارد: «این‌که چطور روزهای خود را سپری می‌کنیم در واقع یعنی چطور عمر خود را می‌گذرانیم. کاری که در هر ساعت از زندگی مان انجام می‌دهیم کاری است که در واقع در کل زندگی مان انجام می‌دهیم.»

وقتی وقت خود را صرف زیاد فکر کردن می‌کنیم، در واقع زندگی مان را صرف آن کرده‌ایم.

بیا بید این را بپذیریم که هیچ‌کس نمی‌خواهد زندگی اش مدام به فکر کردن بگذرد. اما گویی این ما نیستیم که تصمیم می‌گیریم. گویا این چیزی است که نمی‌توانیم از شرش خلاص شویم. ما نمی‌خواهیم زندگی گرانبهای خود را با فکر کردن در مورد مکالمه‌ای که پنجشنبه گذشته انجام داده‌ایم تلف کنیم یا با فکر و خیال درباره‌ی این‌که آیا بیماری مان این قدر جدی هست که لازم باشد دکتر برویم، یا حتی با فکر کردن به این‌که در هفته پیش رو به فلان مسابقه برویم یا نه. ما خیلی بهتر از این‌ها را برای خود می‌خواهیم، اما نمی‌دانیم چگونه به آن برسیم.

چند وقت پیش یکی از دوستانم برایم چند توصیه از یکی از مجلات بانوان نقل کرد مبنی بر این‌که برای غلبه بر زیاد فکر کردن سعی کنید بعد از شام به مسائل استرس‌زا فکر نکنید. هر دو به این راه حل خندیدیم. راه حل خوبی است، اما واقعاً چگونه آدم می‌تواند به این حرف عمل کند؟ اگر کسی بتواند تصمیم بگیرد که به این موضوع فکر نکند که دیگر چیزی به اسم زیاد فکر کردن وجود نخواهد داشت، درست است؟

چگونه زندگی خود را می‌گذرانیم؟ * ۱۳

چرا حل این مشکل کوچک، که در زندگی ما بسیار بزرگ شده، تا این حد دشوار است؟

زیاد فکر کردن بر زنان بیشتر از مردان تأثیر می‌گذارد

نولن-هوکسما می‌نویسد: «اپیدمی زیاد فکر کردن مایهٔ عذابمان شده.» این مشکل شایعی است و من به لطف ترکیب علوم اعصاب و علوم اجتماعی متوجه شده‌ام که این مسئله زنان را بیشتر آزار می‌دهد. طبق مطالعات اخیر، زنان حقیقتاً بیشتر از مردان در افکارشان غرق می‌شوند. در سال ۲۰۱۷، محققان کلینیک آمین یک سری دادهٔ تصویری منتشر کردند که نشان می‌داد «در میان افراد شرکت‌کننده در این تحقیق، بسیاری از بخش‌های مغز زنان فعال‌تر از مردان است، به‌ویژه در قشر پیش‌پیشانی که تمرکز و کنترل تکانه‌ها را در بر می‌گیرد و سیستم لیمبیک یا مناطق احساسی مغز که مسائل روحی و اضطراب را شامل می‌شود.»

این تفاوت ممکن است یکی از اصلی‌ترین دلایلی باشد که زنان بیشتر در معرض ابتلا به نشخوار فکری، تجزیه و تحلیل بیش از حد مسائل و ناتوانی در تصمیم‌گیری قرار دارند. ما زنان به جای عمل کردن درجا می‌زنیم، نگران می‌شویم و در کارمان مردد می‌مانیم. و به خاطر طبیعتمان یا به دلیل چگونگی تربیتمان در اجتماع، بیش از مردان بر روابط عاطفی خود با دیگران تمرکز می‌کنیم. به گفتهٔ نولن-هوکسما:

زنان می‌توانند در مورد همه‌چیز دچار نشخوار فکری شوند: ظاهر، خانواده، حرفه و سلامتی‌شان. ما اغلب احساس می‌کنیم که این فقط بخشی از زن بودن است... بلکه ممکن است تا حدی درست باشد، اما زیاد فکر کردن برای زنان نیز سمی است. در توانایی و انگیزهٔ ما برای حل مشکلات مداخله می‌کند و باعث می‌شود برخی از دوستان و اعضای خانواده از ما دور شوند. افراط در فکر کردن ممکن است به سلامت عاطفی ما نیز آسیب وارد کند. زنان دو برابر مردان دچار افسردگی شدید یا اضطراب می‌شوند و به نظر می‌رسد تمایل ما به زیاد فکر کردن یکی از دلایل این امر باشد.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این مشکل هر روز در حال بدتر شدن است. نتایج یک تجزیه و تحلیل پژوهشی در خصوص تفاوت‌های گروه‌های متولدشده از سال ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۶ نشان می‌دهد که با وجود افزایش آگاهی از خطرات کمال‌گرایی، این روحیه با گذشت زمان در میان مردم در حال افزایش است. کمال‌گرایی کاملاً با افراط در فکر کردن مرتبط است، همان‌طور که در فصل سوم خواهیم دید و بر اساس آنچه یافته‌ها نشان می‌دهد، جوانان امروز با محیط‌های رقابتی بیشتری روبه‌رو هستند و انتظارات غیرواقعی بیشتری نسبت به نسل‌های قبل دارند که این برای سلامت روحی و روانشان خوب نیست. نباید این‌گونه باشد. ما می‌توانیم - و باید - یاد بگیریم که بهتر عمل کنیم. در غیر این صورت عواقب بسیار جدی در انتظارمان خواهد بود.

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب برای آن دسته از افرادی است که مانند من دوست دارند روزی به گذشته نگاه کنند و بگویند که زندگی خوبی داشته‌اند. می‌دانیم که خوب زیستن نتیجه خوب اندیشیدن به چیزهایی است که ارزش فکر کردن دارند. ما می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه بر خستگی ناشی از تصمیم‌گیری غلبه کنیم، نذاریم تحت فشار قرار بگیریم و آرامش و نشاط بیشتری را به زندگی خود وارد کنیم، که این به معنای نیاز به آموختن تدابیری برای استفاده هرچه بهتر از دقایق و روزهایمان است.

من مدت‌ها در پی یافتن روشی قابل اطمینان بودم تا وقتی که افراط در فکر کردن به سراغم می‌آید به آن رجوع کنم. سال‌ها شاهد بوده‌ام که چگونه استراتژی‌های ساده و تغییر جزئی دیدگاه‌ها دید ما را باز و برخی از جنبه‌های زندگی مان را آسان‌تر می‌کنند. این تغییرات کوچک که گام به گام ایجاد می‌شود، با این‌که بسیار جزئی هستند، توانسته‌اند زندگی من را متحول کنند. من دوست داشتم این اطلاعات را با دیگران به اشتراک بگذارم و به همین دلیل این کتاب در اختیار شماست. پیش از این نیز اطلاعات مفیدی در مورد

چگونه زندگی خود را می‌گذرانیم؟ * ۱۵

چنین موضوعاتی به‌ویژه در خصوص نشخوار فکری نوشته شده، اما من هیچ منبعی را نیافتم که به تمام روش‌هایی اشاره کند که می‌شود فهمید مبتلا به زیاد فکر کردن هستیم یا راه‌هایی برای جلوگیری از نشخوار فکری ارائه دهد. هرچه بیشتر در مورد زیاد فکر کردن می‌آموختم، از این‌که می‌فهمیدم ابعاد مختلف زندگی ما تا چه حد تحت تأثیر فکر کردن‌های افراطی قرار می‌گیرد بیشتر متعجب می‌شدم. می‌خواستیم کتابی بنویسم که هم تأثیرات گسترده و مخرب ناشی از زیاد فکر کردن را بیان کند و هم روش‌هایی را آموزش دهد که شاید همیشه ساده و آسان نباشند اما به ما کمک می‌کنند تا بهتر و موفق‌تر عمل کنیم.

من کارم را با وبلاگ‌نویسی شروع کردم. پست‌های مورد علاقه‌م در طول این سال‌ها پست‌هایی بوده‌اند که عناصر غیرمنتظره و به‌ظاهر نامرتب را به گونه‌ای به هم ربط می‌دهند که به خواننده بینشی جدید می‌دهد و به او این امکان را می‌دهد که به خود و موقعیتش از زاویه دیگری بنگرد. این کتاب هم همان رویکرد را در موضوعات و هدف دنبال می‌کند: مطالب را به شکلی تقسیم می‌کند که احتمالاً برای شما دور از انتظار است، در مورد مباحثی که ممکن است انتظار نداشته باشید توضیح می‌دهد و دید گسترده‌تری نسبت به کتاب‌های قبلی در این زمینه دارد. من این کار را با تأمل فراوان انجام داده‌ام، زیرا معتقدم این موضوع ارزش آن را دارد و ما خانم‌ها به آن نیاز داریم.

ما می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه با انجام دادن این کارها برای همیشه دست از زیاد فکر کردن برداریم:

* خود را برای موفقیت آماده کنیم. در این‌جا اهمیت ایجاد یک سری اصول را بررسی خواهیم کرد که به ما امکان می‌دهد به انسانی تبدیل شویم که تمایلی به زیاد فکر کردن ندارد.

* کنترل فکرم را به دست بگیریم. ما یاد می‌گیریم که چگونه فوراً بر الگوهای فکری ناسالم غلبه کنیم و شیوه‌هایی را به کار ببریم که در همان وهله اول، ورود ذهنمان به این الگوها را دشوار کند.

* اجازه دهیم خورشید به درونمان بتابد. افرادی که زیاد فکر می‌کنند اغلب

خود را از لذت‌های ساده زندگی محروم می‌کنند، اما ما یاد خواهیم گرفت که چطور هوشمندانه فرمان را به سمت شادی و لذت هدایت کنیم.

شما محکوم به یک زندگی پر از فکر نیستید. می‌توانید کارهای بهتری انجام دهید، گرچه به زمان نیاز دارید. کنترل حیات فکری‌تان مرا حلی دارد و همان‌طور که می‌دانید برای من هم چنین بوده است. بعضی روزها درست رفتار می‌کنم و در نتیجه از چگونگی گذراندن ساعاتم و، در مقیاس بزرگ‌تر، از زندگی‌ام راضی هستم. گاهی اوقات ذهنم درگیر می‌شود، و می‌دانم که این درگیری ذهنی ادامه خواهد داشت. نمی‌خواهم فوراً نتیجه نهایی را ببینم، اما می‌توانم ببینم که چقدر پیشرفت داشته‌ام. پشت سر گذاشتن این مراحل برایم کار آسانی نبوده، اما ارزش آن را داشته است. و می‌تواند برای شما نیز چنین باشد.

در این کتاب شیوه‌هایی را که به من و بسیاری دیگر کمک کرده تا افراط در فکر کردن را کنار بگذارند بررسی خواهیم کرد. برخی از استراتژی‌ها پیش‌پاافتاده‌اند، رسیدن به برخی دیگر هم آسان است و بلافاصله باعث تغییر در زندگی‌تان می‌شود. بعضی در مورد هزینه کردن و خاطرات است و برخی دیگر در خصوص ثروت و فراوانی‌های مطلق. بعضی از آن‌ها سخت‌تر هستند و برخی دیگر به ما کمک می‌کنند تا بتوانیم زمان‌هایی که پاسخ روشنی در ذهنمان نداریم هم تصمیم‌گیری کنیم.

استراتژی آخر همان روشی است که در ژوئن گذشته سرانجام من را از مخمصه نشویل خارج کرد. بیایید به بحث قبلی خود برگردیم، جایی که من به وب‌سایت هواشناسی چسبیده‌ام و مانند یک زن دیوانه صفحه سایت هواشناسی را به امید یافتن پیش‌بینی بهتری که هرگز قرار نیست بیاید رفرش می‌کنم.

دوستم با خنده به پیام من پاسخ می‌دهد و می‌پرسد: «برای چه چیز این سفر این‌قدر استرس داری؟» و از من می‌خواهد که اصل موضوع را بگویم. به او می‌گویم که از انتخاب بین گزینه‌های پیش‌رویم متنفرم. ابراز این مسئله فقط یک شکایت نیست، بلکه واقعیتی را نشان می‌دهد و آن این‌که من در هر صورت راضی نخواهم بود.

چگونه زندگی خود را می‌گذرانیم؟ * ۱۷

گرچه حتی اگر نتیجه را دوست نداشته باشم بدان معنا نیست که این نتیجه درستی نبوده است. و این مسئله به من در انتخابم حس آزادی بیشتری می‌دهد. من دیگر آشفته نیستم، پیش‌بینی وضع هوا را بررسی می‌کنم، اما این بار با هدف. وضعیت ترافیک را بررسی می‌کنم. با برنامه‌ریزی از پای کامپیوتر بلند می‌شوم و چند ساعت بعد، یعنی حدود بیست و دو ساعت زودتر از موعد مقرر، شهرم را ترک می‌کنم. این ایدئال من نیست، اما کار درستی است، و خوشبختانه مرحله تصمیم‌گیری را پشت سر گذاشته‌ام. در راه فقط کمی باران می‌بارد.

گام‌های بعدی

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید تا معلوم شود آیا زیاد فکر می‌کنید یا خیر.

۱. آیا بعضی اوقات انرژی ذهنی خود را صرف چیزهایی می‌کنید که ارزش آن را ندارند؟
۲. آیا مواقعی هست که با این که می‌دانید بهتر است انرژی فکری‌تان در جای دیگری صرف شود نمی‌توانید به چیز دیگری فکر کنید؟
۳. آیا تاکنون در مرور مسئله‌ای که در گذشته برایتان اتفاق افتاده گیر کرده‌اید؟
۴. آیا مدام در کار خود تردید دارید؟
۵. آیا برای چیزهای کم‌اهمیت خود را آزار می‌دهید و وقت زیادی را صرف فکر کردن به مسائل یا مشکلات ناچیز و کم‌اهمیت می‌کنید؟
۶. آیا افکارتان بعضی شب‌ها بیدار نگهتان می‌دارند؟
۷. آیا درگیر فکری می‌شوید که می‌دانید تکراری، ناسالم و بی‌فایده هستند؟

اگر پاسختان به برخی از این سؤال‌ها مثبت باشد، مستعد زیاد فکر کردن هستید. پس به خواندن این کتاب ادامه دهید، چون مجبور نیستید به این وضعیت ادامه دهید.

مرحله به مرحله پیش بروید

هیچ اتفاقی برای او نیفتاده بود، او انتخاب کرده بود، و بعد از آن انتخابی دیگر کرده بود و بعد از آن انتخابی دیگر. روی هم رفته، هر کسی با انتخاب‌های کوچکی که انجام می‌دهد زندگی‌اش را می‌سازد.

ج. کورتنی سالیوان

دوستی دارم که به گفته خودش، مبتلا به افراط در فکر کردن است. او می‌گوید این در ذات او است و قابل تغییر نیست. تمام. از نظر او این واقعاً زیباست که ما خانم‌ها آن قدر خانواده‌هایمان را دوست داریم که نمی‌توانیم جلوی نگرانی‌مان در مورد آن‌ها را بگیریم. از آن‌جا که فکر می‌کنیم این وظیفه ماست که همه چیز را حل کنیم – چه در خانه، چه در محیط کار و چه در روابط خود – طبیعی است که همیشه فکرمان مشغول باشد. ما فقط نمی‌توانیم به خودمان کمکی کنیم و قلبمان را آرام کنیم. هر وقت حرف از تلاش برای غلبه بر فکر کردن‌های افراطی‌اش به میان می‌آید، با این کلام مسئله را فیصله می‌دهد که «ولی خب چه می‌شود کرد؟»

او فکر می‌کند هیچ کاری نمی‌تواند انجام دهد و تعجبی هم ندارد. وقتی به اطرافمان نگاه می‌کنیم، زنان زیادی را می‌بینیم که زیاد فکر می‌کنند و معتقدند ذاتاً این‌گونه‌اند و هیچ کاری نمی‌توانند در مورد این مسئله انجام دهند. راحت است که فکر کنیم همین است که هست و کاری هم نمی‌شود کرد.

این تصور غلط بسیار رایج و شایع است، اما بی‌ضرر نیست. صرف‌نظر از واقعیت‌ها، خود طرز فکر دوستم تغییر را غیرممکن می‌کند. وقتی باور کنیم نمی‌توانیم، قطعاً نمی‌توانیم. درست است که برخی از ما ذاتاً قاطع‌تر و آرام‌تر هستیم یا اعتماد به نفس بیشتری نسبت به دیگران داریم و برخی دیگر تمایل بیشتری به زیاد فکر کردن داریم، اما این نقطه شروع است و نه حرف آخر. این همان نقطه شروع ماست، نه جایی که مقدر شده تا پایان در آن بمانیم.

باید باور داشته باشید که می‌توانید تغییر کنید

زیاد فکر کردن همیشه در ذات من بوده است. برای من، زیاد فکر نکردن کار آسانی نیست. من مجبور شده‌ام یاد بگیرم که چگونه حیات فکری خود را تحت کنترل درآورم و حتی بعد از گذشت این همه سال، انتظار ندارم که دیگر هرگز دچار افراط در فکر کردن نشوم. اما خوشحالم که در بسیاری مواقع موفق بوده‌ام – در واقع در اغلب اوقات، تا حدی که حتی ممکن است به نظر برسد که من ذاتاً زیاد فکر نمی‌کنم.

اما ظواهر همه واقعیت ماجرا را روایت نمی‌کنند.

یک کمپین تبلیغاتی لوازم آرایشی و بهداشتی نیز مدتی طولانی از چنین ایده‌ای استفاده کرده و اکنون این تبلیغ به معروف‌ترین عبارت تبلیغاتی در ۱۵۰ سال اخیر تبدیل شده است: «ممکن است او همین قدر زیبا به دنیا آمده باشد. یا شاید هم این زیبایی نتیجه استفاده از لوازم آرایشی میلی‌ها باشد.» بچه که بودم عاشق این تبلیغات بودم. آن‌ها همیشه زنی زیبا و خوش‌لباس را نشان می‌دادند که بیننده را به فکر می‌انداخت که آیا هنگام بیدار شدن از خواب هم صورت او به همین زیبایی است یا داشتن این ظاهر زیبا متکی به

لوازم آرایشی میلیین است! (اگرچه حتی برای من که کودک بودم هم واضح بود که پاسخ داشتن لوازم آرایشی میلیین است.)

درست مانند مسئله زیاد فکر کردن یا زیاد فکر نکردن. شاید کسی را ببینیم که به نظر می‌رسد هرگز دچار شک و تردید یا فکر کردن‌های افراطی نمی‌شود و با خود بگوییم کاش می‌توانستم چنین باشم. یا حتی بدتر، با خود بگوییم که من هرگز این‌طور نخواهم شد. چنین به نظر ما می‌رسد که او هرگز به سمت الگوهای فکری منفی نمی‌رود یا به کار خودش شک نمی‌کند، پس چرا ما چنین هستیم؟ ممکن است تصور کنیم که این در ذات اوست. اما اگر چنین نبود چه؟ شاید او مجبور شده ذره‌ذره این مسائل را یاد بگیرد.

من افرادی را که جزو گروه اول هستند تحسین می‌کنم، اما خودم به گروه دوم تعلق دارم. شاید فکر کنید برای من این تغییر آسان بوده، اما باور کنید من نیز مجبور شده‌ام آن را یاد بگیرم. شما هم می‌توانید. رسیدن به کمال ممکن نیست، اما می‌توانید کاملاً تغییر کنید.

از این به بعد خود را جور دیگری توصیف کنید

در اولین کتابم با عنوان شناخت مردم^۱ نوشته‌ام که بینش ما نسبت به خودمان تأثیرات زیادی بر نحوه زندگی‌مان دارد. «من آدمی هستم که...» یک جمله قدرتمند است، مهم نیست که چه چیزی در آن جای خالی قرار دارد. تغییر در حس ما نسبت به هویتمان – یعنی تغییر در نحوه پر کردن آن جای خالی – می‌تواند بلافاصله باعث تغییرات گسترده‌ای در رفتار ما شود.

از همین اول می‌گویم نمی‌خواهم شما خودتان را یک نشخوارکننده فکری مزمن توصیف کنید. خود را این‌گونه معرفی نکنید، حتی در ذهنتان. زیاد فکر کردن دیگر بخشی از هویت شما نیست، اگرچه ممکن است در حال حاضر به آن مبتلا باشید. در عوض از این به بعد حتی در ذهنتان خود را فردی توصیف کنید که:

- * قادر است در تصمیم‌گیری‌هایش نگرانی کمتر و شادی و آرامش بیشتری داشته باشد.
- * می‌تواند تصمیم‌گیری همراه با اعتمادبه‌نفس و به نحو شایسته را یاد بگیرد.
- * نسبت به خود و تصمیم‌هایش شک و تردید به خود راه نمی‌دهد.
- * می‌داند چگونه جلو افکار بی‌اهمیت، ناسالم و بی‌فایده را بگیرد.
- * برای جلوگیری از زیاد فکر کردن، درجا تدابیر خاصی دارد.
- * آمادگی دارد وقتی کارها مطابق برنامه‌ریزی او پیش نمی‌روند، به‌خوبی با تغییرات تغییر جهت دهد و پیش برود.
- * می‌تواند زیاد فکر کردن را کنار بگذارد تا چیزهای بهتری وارد زندگی او شوند.

تغییر ذهنیت فقط اولین گام است، اما گامی مهم است. حالا کارهایی هست که باید انجام دهید. بهبود به‌خودی‌خود اتفاق نخواهد افتاد، یک شبه هم اتفاق نخواهد افتاد، اما اتفاق خواهد افتاد.

چگونه این تغییر بینش نسبت به خود را شروع کردم

دو سال پس از فارغ‌التحصیلی‌ام از دانشگاه، برج‌های دوقلو فرو ریختند. وقتی این اتفاق افتاد من حوالی نیویورک نبودم، بلکه در هواپیمایی بودم که از پراگ به آن سمت می‌رفت. ساعت‌ها پس از عزیمت از جمهوری چک، هواپیمای ما به اروپا بازگردانده شد. همان‌جا بود که تلاقی فاجعه غیرمترقبه ۱۱ سپتامبر با یک بدشانسی ساده، یعنی نیش زنبور عسل و آلرژی به آن و رفتن به اورژانس آلمان، باعث شد برای اولین بار در زندگی دچار حملات وحشت و اضطراب شوم.

هفته‌ها بعد، وقتی بالاخره به ایالات متحده برگشتم نزد پزشک خودم رفتم و این مسئله را پیگیری کردم. دکترم به من گفت که این یک مسئله عادی است: افزایش استرس من پس از ۱۱ سپتامبر مرا مستعد حملات وحشت و اضطراب کرده و نیش زنبور عسل گویی تیر خلاص بوده است.

دکتر می‌گفت باید این واکنش بدن به استرس را فوراً کاهش دهیم، زیرا هر

حمله ترس و اضطراب، بدن را مستعد حملات بعدی بیشتری می‌کند. با هر تکرار، شیارهایی در سیستم عصبی حک می‌شود که ایجاد شیارهای بعدی را بسیار راحت‌تر می‌کند. من نمی‌خواستم بدنم به این روال ادامه دهد. دکتر چند داروی کنترل اضطراب و فشارخون تجویز کرد و مرا راهی کرد، اما هنگام خداحفاظی حرفی زد که زندگی‌ام را تغییر داد. او گفت: «مسائل مربوط به حیطة ذهنی در تخصص من نیست، اما این را می‌دانم که افکار شما هم می‌توانند دشمن شما باشند، هم می‌توانید آن‌ها را تبدیل به دوست و متحد خود کنید.»

شیفته این طرز فکر او شدم. گرچه منظور دقیق او یا چگونگی عمل کردن به این حرف را کاملاً درک نکردم، فهمیدم که افکارم ارتباط تنگاتنگی با سلامتی و بهبود حال من دارند، چیزی که قبلاً زیاد به آن فکر نکرده بودم، اما توجه به این ارتباط بسیار ارزشمند بود. من، همچون خوانندگان مشتاق، سفری اکتشافی را شروع کردم: به کتابخانه و کتابفروشی‌ها سر زدم و منابع مربوط به سلامتی، مراقبه و هوشیاری را بررسی کردم و با دقت بسیار بیشتری به افکاری که ذهنم را مشغول می‌کرد توجه کردم.

هنگام مطالعه این مطالب متعجب می‌شدم از این که درمی‌یافتم که تا چه حد می‌توانم حیات فکری‌ام را کنترل کنم. همیشه این توانایی را داشته‌ام اما خودم نمی‌دانستم. من شروع به جستجوی راه‌های در اختیار گرفتن کنترل افکار کردم و برای اولین بار فهمیدم که چگونه می‌توان این کار را انجام داد.

می‌توانید ترفندهایی را بیاموزید که به شما کمک کند جلوی زیاد فکر کردنتان را بگیرید

بارها با زنانی صحبت کرده‌ام که می‌گویند: «کاش می‌توانستم جلوی این همه فکر کردن را بگیرم»، اما سعی نمی‌کنند کاری متفاوت انجام دهند. آن‌ها فکر می‌کنند چنین تغییری ممکن نیست، بنابراین سعی نمی‌کنند کاری انجام دهند. من می‌دانم که این چه حسی است، چون خودم روزی یکی از آن‌ها

بودم. توصیه غیرمستقیم دکترم به من فهماند که قدرت تغییر را دارم. وقتی فهمیدم که می‌توانم، شروع به کشف چگونگی آن کردم و فهمیدم چگونه این مسئله همه چیز را تغییر می‌دهد. اگر معتقد به وجود چاره‌ای نباشیم، به دنبال راه‌حل هم نخواهیم بود.

تا همین چند وقت پیش، پیش‌فرض‌های نادرستم مسیر پیدا کردن راه‌حل‌ها را برایم مسدود کرده بود. ما یک مینی‌ون خانوادگی داریم که ماشین رؤیایی و مورد علاقه همه نیست، اما من به چند دلیل آن را دوست دارم. یکی از مهم‌ترین دلایل علاقه من به آن دوربینش است که کمک می‌کند با خیال راحت دنده عقب بروم و مسیر را تغییر دهم. من عاشق این ویژگی ماشینمان هستم، اما قبلاً درست کار نمی‌کرد. دوربین باید فقط زمانی مسیر را نمایش دهد که دنده عقب می‌روم یا راهنمای راستم روشن است، اما گاهی اوقات وقتی بایست خاموش می‌شد خاموش نمی‌شد و وقتی نمی‌خواستم یا نیازی به آن نبود صفحه‌نمایش روشن می‌شد. این مسئله بسیار اعصاب‌خردکن بود، اما کاری نمی‌شد کرد یا لااقل من این‌طور فکر می‌کردم.

اما بالاخره زمستان گذشته، فرزند شانزده‌ساله‌ام گواهینامه رانندگی گرفت. آن زمان بیش از یک سال از خریدن این مینی‌ون می‌گذشت. یک روز وقتی پسرم پشت فرمان بود چراغ راهنما را چرخاند و دکمه‌ای را لمس کرد که قبلاً متوجهش نشده بود. از ما پرسید: «این دکمه چه کاری انجام می‌دهد؟» من و ویل از وجود آن دکمه اطلاع نداشتیم و نمی‌دانستیم چه کاری انجام می‌دهد، برای همین به او گفتیم آن را بزن تا ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. می‌توانید حدس بزنید دکمه چه کاری انجام می‌داد؟ درست حدس زدید. آن دکمه دوربین را خاموش می‌کرد.

بیش از یک سال، ناتوانی‌ام در خاموش کردن دوربین مرا مأیوس کرده بود، در حالی که نمی‌دانستم دکمه خاموش کردن آن دقیقاً همان‌جا بود. از آن‌جا که من هرگز فکر نمی‌کردم راه‌حلی وجود داشته باشد به دنبال آن نبودم. پاسخ به معنای واقعی کلمه در سرانگشتانم بود، اما من نمی‌دانستم.

در مورد زیاد فکر کردن در بسیاری از ما نیز همین مسئله صدق می‌کند. این مسئله آزارمان می‌دهد، اما برای آن کاری نمی‌کنیم زیرا نمی‌دانیم که تغییر امکان‌پذیر است. البته کاستن از افراط در فکر کردن به آسانی زدن دکمه سیگنال تغییر مسیر نیست. اما ما راهکارهایی در اختیار داریم و می‌خواهیم نحوه استفاده از آن‌ها را بیاموزیم.

من دوست دارم به همان روشی که در مورد یادگیری رانندگی فکر می‌کنم، به درگیری‌های حیات فکری خود بیندیشم. (خنده‌دار است که من مرتباً اتومبیل را مثال می‌زنم، چون من که اتومبیل نیستم. اما این مثال مسئله را خوب روشن می‌کند، چون ماشین درست مثل مغز انسان یک وسیله پیچیده است.) برای رانندگی ایمن، راننده باید اصول اولیه کار با وسیله نقلیه خود را یاد بگیرد: او باید بداند چگونه استارت بزند، آینه‌ها را چک کند، از چراغ راهنما استفاده کند و ترمزدستی را بکشد. باید بداند که چگونه شیشه جلو اتومبیل خود را تمیز کند، در باک بنزین بریزد و روغن را تعویض کند. اما فقط این‌ها نیست. او همچنین باید بداند که چگونه به آنچه در مقابلش اتفاق می‌افتد واکنش نشان دهد، مثلاً این‌که چگونه از کنار وسیله نقلیه متوقف شده عبور کند، برای عابر پیاده ترمز کند، با رانندگان بی احتیاط کنار بیاید، یا در یک موقعیت اضطراری مانند پنجری لاستیک وسیله را کنترل کند. این مهارت‌ها عملکرد ماشین و راننده را آسان می‌کنند و راننده را قادر می‌سازند تا در هنگام بروز مشکل به آن پاسخ دهد.

زیاد فکر کردن هم همین‌طور است. گاهی اوقات لازم است در مقابل یک فکر افراطی فعال شده در همان لحظه اول بایستیم. وقتی متوجه می‌شویم که در یک الگوی فکری منفی گرفتار شده‌ایم، گویی وسیله نقلیه‌ای را می‌بینیم که در وسط مسیر ما متوقف شده است. باید سریع تغییر مسیر دهیم تا از عواقب ناخوشایند برخوردار با آن جلوگیری کنیم. در فصل‌های بعد ترندهایی را برای غلبه بر موارد فعال زیاد فکر کردن یاد خواهیم گرفت.

اما برای جلوگیری مداوم از افراط در فکر کردن، می‌خواهیم مهارت‌ها و

عاداتی را که مشخصهٔ یک حیات مفید فکری است ایجاد کنیم، عاداتی که باعث می‌شوند وسیلهٔ نقلیهٔ مان برای مدت طولانی خوب کار کند. تحت کنترل درآوردن حیات فکری ممکن است سخت باشد، شاید آن قدر سخت که به نظر غیرممکن برسد. اما از شما می‌خواهم توجه داشته باشید که این کار اولش برایتان سخت است.

این مسئله همیشه برایتان سخت نخواهد بود

چند سال پیش که یکی از فرزندانم کلاس خصوصی داشت، از من دعوت شد در جلسه‌ای شرکت کنم که در آن معلم فرزندانم را با تمرین‌های چالش‌برانگیز مواجه می‌کرد (که البته برای من هم سخت بود). بعد از این که فرزندم اولین ستون اعداد را با موفقیت پر کرد معلم خصوصی‌اش از او پرسید که آیا می‌تواند ستون بعدی اعداد را که سخت‌تر است با هم حل کند. فرزندم گفت: «فکر می‌کنم خیلی سخت است.» بدون غر زدن، بدون شکایت، فقط خیلی ساده واقعیت را گفتم. او فکر کرد که نمی‌تواند آن کار را انجام دهد و من از این بابت ناراحت نبودم.

اما معلمش فوراً پاسخ داد: «این ستون الان برایت خیلی سخت است.» و توضیح داد که اگر به یادگیری مهارت‌های خود ادامه دهد، دیگر برایش سخت نخواهد بود. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه با هم این ستون‌ها را حل کنند. امروز آن ستون برایش سخت است، اما این‌طور نخواهد ماند.

آن روز معلم قبل از رفتنمان مرا لحظه‌ای کنار کشید و برایم توضیح داد که چقدر برای بچه‌ها مهم است که به توان ذهن خود و این که می‌توانند بهتر شوند ایمان داشته باشند و اگر تمرین کنند، حل تمریناتی که امروز تقریباً غیرممکن است فردا امکان‌پذیر خواهد بود. او گفت: «من دانش‌آموزانم را وادار به انجام دادن کارهای سخت می‌کنم، اما این کارهای سخت برای آن‌ها سخت نمی‌ماند. با تمرین، این کارهای سخت قابل انجام می‌شود و به زودی برایشان مثل آب خوردن خواهد شد.»

یاد گرفتن خوب‌اندیشی روندی زمان‌بر است. عمل به برخی از استراتژی‌ها ساده است، در حالی که برخی دیگر سخت‌تر هستند. بعضی از آن‌ها واقعاً به سادگی فشردن یک دکمه‌اند، در حالی که برخی دیگر به پشتکار احتیاج دارند. استفاده از رویه‌های ذهنی و الگوهای فکری جدید ممکن است در ابتدا دلهره‌آور باشد و این جای تعجب ندارد. دکتر هنری ایمونز یک روانپزشک باتجربه است که طرفدار رویکرد کلی‌نگر به مشکلات بهداشت روانی مانند افسردگی و اضطراب است. او در کتاب شیمی آرامش می‌گوید تعجبی ندارد که احساس می‌کنیم حالت «اولیه ذهن» ما همان طبیعت و ذات همیشگی ماست. او می‌نویسد: «ما از کودکی بسیاری از ساعت‌های بیداری خود را صرف تقویت عادت‌های فکری خود کرده‌ایم. آن‌ها را از طریق توجه و تکرار توانمند کرده‌ایم. هر کاری که به طور مداوم انجام دهیم سرانجام در آن موفق خواهیم شد.» ما به لطف تمرینات فراوانی که داشته‌ایم (یا بدون آن‌ها) به خوبی زیاد فکر کردن را یاد گرفته‌ایم.

به همین دلیل است که باید روش‌ها و تدابیر جدیدی را تمرین کنیم و چون روش‌های جدید فکر کردن را تمرین می‌کنیم و عادات جدید فکر کردن را در خود تقویت می‌کنیم، در زیاد فکر نکردن بسیار بهتر خواهیم شد.

هر بار یک گام کوچک

گرفتار شدن در زیاد فکر کردن یک چرخه معیوب است. به گفته ایمونز: «بسیاری از ما با تمرین‌های مداوم مدارهای عصبی ناسالم را تقویت می‌کنیم. هر بار که فکر کردن در مورد شکست یا چیزی ترسناک را تکرار می‌کنیم، ارتباطاتی را در ذهنمان تقویت می‌کنیم که داشتن دوباره این افکار را آسان‌تر می‌کند.» به عبارت دیگر، هرچه بیشتر فکر کنیم تکرار آن آسان‌تر اتفاق می‌افتد. ما باید این چرخه را بشکنیم و می‌توانیم این کار را کم‌کم شروع کنیم. تحقیقات نولن-هوکسما اثربخشی این استراتژی را تأیید می‌کند. او می‌نویسد: «انجام دادن کارهای کوچک برای حل مشکل ما اغلب مانند پا گذاشتن به

درون یک اتاق است. همین تلاش اندک باعث می‌شود پای دیگر و سرانجام کل بدن ما به راحتی داخل شود. پیروزی‌های کوچک جمع می‌شوند تا زمانی که می‌فهمیم مشکل در حال خاتمه یافتن است و نحوه به پایان رساندن آن را پیدا می‌کنیم.»

حال با بیان یک داستان این مسئله را برایتان روشن می‌کنم: چند سال پیش یکی از دوستانم با مسئله مهمی در تحصیل فرزندانش مواجه شده بود و در مورد هیچ‌کدام از راهکارهای مد نظرش هم مطمئن نبود، خصوصاً که آن مسئله قبلاً باعث ایجاد نگرانی شدیدی شده بود. او با ده‌ها پدر و مادر مشورت کرد، در کتابخانه کتاب‌های زیادی خواند و شروع به تحقیق در مورد رویکردهای مختلف آموزشی کرد. او به سرعت غرق در افکارش شد، احساس می‌کرد قبل از تصمیم‌گیری به یک مدرک تحصیلات تکمیلی و فلسفه کاملاً روشن آموزشی نیاز دارد، چیزهایی که با توجه به مدت زمانی که او در اختیار داشت فرصتی برایشان نبود. شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌ماند و به تمام گزینه‌هایی که در ذهنش داشت می‌اندیشید، به همه احتمالاتی که ممکن بود به اشتباه بینجامد.

در آستانه ناامیدی کامل از من کمک گرفت، چون می‌دانست من سال قبل با مسئله مشابهی روبه‌رو شده‌ام. به او پیشنهاد کردم که هر بار یک قدم بردارد. اشکالی ندارد که او در گام اول برنامه کاملاً مشخصی نداشته باشد. او می‌تواند گام بعدی را که گامی کوچک و قابل اجراست در مسیر حل مشکلتش بردارد. و او این کار را کرد. قبل از این که روز تمام شود یک تور بازدید از مدرسه برنامه‌ریزی کرده بود و احساس خیلی بهتری داشت.

وقتی زیاد فکر می‌کنیم، ساده‌ترین کار این است که باز هم فکر کنیم. برای متوقف کردن این چرخه باید این الگوهای فکری را قطع کنیم و می‌توانیم با برداشتن یک گام کوچک در مسیر درست این کار را شروع کنیم. در نتیجه برداشتن گام‌های درست بعدی آسان‌تر خواهد بود.

گرفتار شدن در زیاد فکر کردن ممکن است یک چرخه معیوب باشد و خارج کردن خودتان از این چرخه ارزشمند است. همان‌طور که ایمنونز

می‌گوید: «اگر بتوانیم تقویت این الگوهای [منفی] را متوقف کنیم، به تدریج ضعیف می‌شوند و به زودی ما قادر به ایجاد مدارهای عصبی سالم و جدیدی برای جایگزینی با مدارهای قدیمی خواهیم بود.»

توصیه من - که دائماً در این کتاب تکرار خواهد شد - این است که همین‌طور که استراتژی‌های جدید را یاد می‌گیرید، یک گام کوچک هم بردارید و حرکت کنید. برای بر هم زدن این چرخه کاری را انتخاب کنید که می‌توانید انجام دهید، حتی اگر یک کار بسیار کوچک باشد. همان‌طور که پیش می‌روید، با اجرای استراتژی‌های این کتاب و با اعتماد به روند کار افراط در فکر کردن در شما کاهش می‌یابد. خواهید دید که اعتماد به نفس و دانشتان رشد می‌کند و به تدریج مراحل بعدی برایتان آسان‌تر می‌شوند.

شما به زندگی همراه با افراط در فکر کردن محکوم نیستید. به روند کار اعتماد کنید و برای گام بعدی آماده شوید.

گام‌های بعدی

دیدگاه ما نسبت به خودمان تأثیرات زیادی بر نحوه زندگی ما دارد. در زمان فکر کردن افراطی، خود را چگونه می‌بینید؟ جاهای خالی را پر کنید:

۱. من آدمی هستم که...

۲. دوست دارید در آینده خود را چگونه ببینید؟

۳. من دوست دارم تبدیل به انسانی شوم که...

