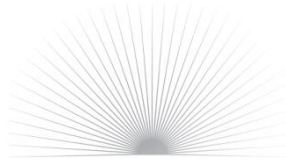


تله‌ای به نام فکر

بدون استفاده از قدرت اراده خود
اعتماد به نفس خود را افزایش دهید
و به آرامش ذهنی برسید

«تله‌ای به نام فکر به شما کمک می‌کند بفهمید چرا رنج می‌کشید
و چگونه بهزیستی درونی خود را بیدار کنید.»

-دیپاک چاپرا، دکترای پزشکی



فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم.....
۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۵	مقدمه.....
۲۹	بخش اول با ذهن تان آشنا شوید.....
۳۰	۱. ذهنی که هیچ‌وقت دست از فکر کردن برنمی‌دارد.....
۳۴	۲. ذهن چطور کارش را شروع می‌کند؟.....
۳۹	۳. فکر می‌کنید چه هویتی دارید؟.....
۴۷	۴. هویت شما چیست؟.....
۵۲	۵. شما نایمن نیستید، فکر می‌کنید که نایمن هستید.....
۵۵	۶. هانا.....
۵۹	۷. هویت دست‌نخورده باقی می‌ماند.....
۶۴	۸. تجربه‌هایتان ربطی به شما ندارند.....
۶۹	۹. زلی.....
۷۱	۱۰. هر چیزی که به فکرتان می‌آید حقیقت ندارد.....
۷۶	۱۱. زندگی ما را اداره می‌کند.....
۸۰	۱۲. احساسات.....
۸۵	۱۳. ناراحتی.....
۸۸	۱۴. کولت.....
۹۳	بخش دوم کارهایی که ذهن انجام می‌دهد.....
۹۴	۱۵. ذهن نگران می‌شود.....
۹۹	۱۶. ذهن مقایسه می‌کند.....
۱۰۴	۱۷. ذهن حل مسئله می‌کند.....
۱۰۹	۱۸. ذهن فکر می‌کند که ما هیچ‌وقت به اندازه کافی خوب نیستیم.....

- ۱۱۴..... ۱۹. ذهن اغراق می‌کند.....
- بخش سوم شکل و بی‌شکلی..... ۱۱۹.....**
- ۱۲۰..... ۲۰. خط تولید.....
- ۱۲۳..... ۲۱. نگاه به آنچه هرگز تغییر نمی‌کند.....
- ۱۲۶..... ۲۲. اشیاء و فرایندها.....
- ۱۲۹..... ۲۳. شما گرفتار چیزی نمی‌شوید.....
- بخش چهارم رهایی از ذهن..... ۱۳۳.....**
- ۱۳۴..... ۲۴. عادت جستجوی آزادیِ ذهنِ من.....
- ۱۳۹..... ۲۵. عادت ساکت ماندنِ ذهنِ من.....
- ۱۴۲..... ۲۶. رهاییِ ذهنِ من.....
- ۱۴۷..... ۲۷. صدای پس‌زمینه.....
- ۱۵۲..... ۲۸. تغییر الگوی ذهنی.....
- ۱۵۶..... ۲۹. چگونه.....
- ۱۶۵..... ۳۰. چیزی در آینده‌تان وجود ندارد.....
- ۱۷۱..... ۳۱. دیدگاه.....
- نتیجه‌گیری..... ۱۷۷.....**
- سپاسگزاری..... ۱۷۹.....**
- منابع تکمیلی..... ۱۸۰.....**
- ارجاعات..... ۱۸۱.....**
- درباره نویسنده..... ۱۸۲.....**
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۸۳.....**



مقدمه

دو ماهی جوان کنار هم شنا می‌کردند و با ماهی پیری که به سمت آنان می‌آمد برخورد کردند. ماهی پیر سرش را تکان داد و به آن دو گفت: «صبح‌به‌خیر! آب چطور است؟» پس از اینکه دو ماهی کمی دیگر به جلو شنا کردند یکی از آنها به دیگری نگاه کرد و گفت: «آب دیگر چیست؟» - **دیوید فاستر والاس**

لوسی هشیار نیست

لوسی دنیایش را کوچک نگه می‌داشت. او در اوایل دهه پنجم زندگی‌اش قرار داشت و به مدت نه سال دستیار مدیر در شرکت حسابداری بود. او در شغلش موفق بود و با همکارانش به اندازه مناسبی دوستانه رفتار می‌کرد. تقریباً هر روز صبح خودروی خود را در زیر سایه‌بان پارک می‌کرد و از پله‌های جلوی نگهبانی و از میان ارباب رجوعان پرمشغله‌ای که جلوی میز مرتب و تمیزش در طبقه ششم شرکت منتظرش هستند، ماهرانه عبور می‌کرد. در این مدت او در ذهن خود برنامه روزانه‌اش را چندین بار تکرار می‌کرد.

لوسی به من گفت که بزرگ‌ترین ترسش، ترس از اشتباه کردن است، اما اگر از او می‌پرسیدید منظورش از اشتباه کردن چیست، نمی‌توانست توضیح بدهد. ترسش معنایی نداشت. او مدیر بخش حسابداری بود نه یک جراح مغز. او قرار ملاقات‌ها را

برنامه‌ریزی می‌کرد و بر انجام کارهای دفترش نظارت داشت. گرچه کار راحتی نبود، اما مسئله مرگ و زندگی هم نبود.

وقتی از لوسی پرسیدم تصور می‌کند چه اتفاقی بیفتد، متوجه شدم که ذهنش به دنبال چیزی منطقی است که به آن چنگ برند. واقعاً جواب سؤالم را نمی‌دانست اما احساس می‌کرد مجبور است ندانستن خود را پنهان کند. لوسی گفت می‌ترسد دیگران را ناامید کند، از قضاوت دیگران می‌ترسد اما ترس‌هایش مبهم و بی‌ثبات بودند.

حتی با وجود آنکه لوسی نمی‌توانست بیان کند از چه می‌ترسد، احساس ترسش مبهم نبود. ترسش غیرمنطقی و هیجانی بود. چون این احساس ترس شدید بود و همه وقت و توجه لوسی را به خود جلب می‌کرد، فکر می‌کرد که این ترس باید نشانه‌ای از تهدید واقعی باشد. در نتیجه استدلال می‌کرد که این ترس باید موجب توقف او شود و او را به منطقه امن ذهنش متصل کند. چرا این ترس را این قدر مکرر تجربه می‌کرد؟

چون لوسی نمی‌توانست چیزی جز محدودیت‌هایش را ببیند، او فکر می‌کرد محدودیت‌هایش معتبر و درست هستند. اما دلیل اصلی اینکه نمی‌توانست چیزی جز محدودیت‌هایش را ببیند این بود که این محدودیت‌ها را فکرهایش ساخته بودند. ذهنش این ترس و نگرانی‌های آشفته را ساخته بود و همین ذهن نمی‌گذاشت لوسی واقعیت اطرافش را ببیند. لوسی خودش و تجربه‌اش را از پشت پرده فکرش می‌دید و فکرش به او می‌گفت پایین و کوچک بمان. گویی او کلاه ایمنی تنگی از فکر همیشگی «کاری را خراب نکن» بر سرش گذاشته بود و نمی‌توانست خودش را بدون این کلاه تصور کند.

چیزی که درباره کلاه ایمنی صدق می‌کند این است که پس از مدتی که آن را بر سرتان بگذارید دیگر وجود آن را بر سرتان حس نمی‌کنید. لوسی دیگر صدای حرف‌های ذهنش را نمی‌شنید. آن قدر این فکر تبدیل به عادت شده بود که به تجربه لوسی شکل می‌داد بدون اینکه لوسی بفهمد تجربه‌اش گذرا و در حال تغییر است. لوسی فکر می‌کرد زندگی را به همان صورتی که هست تجربه می‌کند. او مانند همان ماهی درون آب می‌پرسید: «آب دیگر چیست؟»

هویت شما چه چیزی است و چه چیزی نیست

شما همین حالا هم پر از اعتماد به نفس، سلامتی، خلاقیت، ارتباط و آرامشی هستید که آرزوی آن را دارید. تنها مانع شما افکار و احساسات تان (تجربه روانی) است که وانمود می‌کند هویت شما هستند اما نیستند.

در سایه آگاهی نسبت به هویت واقعی تان و زندگی با آرامش ذهنی، رها از اعتماد به نفس پایین و ناامنی، متوجه دو چیز خواهید شد.

اول اینکه آنچه فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و انجام می‌دهید نشان‌دهنده هویت شما نیست. افکار عادت‌ی، خودمحور، انتقادی، من این‌طور هستم، آن‌طور هستم که در تمام روز و هر روز در ذهن تان تکرار می‌شوند «شما» نیستند و «مال شما» نیستند. آنها خروجی ماشین مغز تان هستند. آنها حاصل کار ذهن هستند.

حتی احساساتی که آن افکار را در شما به وجود می‌آورند نشان‌دهنده شما و از شما نیستند. وحشت، غرور، شرم، میل به آب شدن و رفتن زیر زمین، احساس تنهایی، تکبر یا خودبرتربینی ... به خاطر افکار تان احساس می‌شوند. احساسات تان به خاطر آنچه ذهن انجام می‌دهد، احساس می‌شوند. ما فکر را احساس می‌کنیم. بنابراین، آن احساسات نیز مانند افکار می‌آیند و می‌روند. آنها عبارات پایداری درباره آنچه هستید، نیستند.

رفتار ما از آنچه فکر و احساس می‌کنیم پیروی می‌کند. افکار، احساسات و رفتار، روان انسانی ما را تشکیل می‌دهند و به طور حتم شما نیرومندتر از روان در حال گذر هستید.

دوم، هویتی که ورای روان خود دارید با کلمات قابل توصیف نیست. ماهیت اصلی و تغییرناپذیر شما عشق، آرامش و خرد است. ماهیت شما اعتماد به نفس، خلاقیت، تدبیر و خرد شماست. آن چیزی که همیشه می‌خواستید، ماهیت طبیعی شماست. ماهیت شما به طور موقت در پشت روانی که به ذهن تان می‌آید مخفی شده است.

شما نایمن نیستید. لوسی هم نیست. شما نگران نیستید. شما کمبود اعتماد به نفس ندارید، فردی خجالتی، عصبانی و رنجیده‌خاطر نیستید. ذهن ما به ما می‌گوید که

این‌طور هستیم و ما باور می‌کنیم. مواردی مانند ناامنی، نگرانی، شک و عصبانیت تجارب روانی هستند نه ویژگی‌های ثابت نوع انسان. این‌ها برچسب‌هایی هستند که تجربه‌ی این لحظه‌ی شما را مشخص می‌کنند اما چیزی را درباره‌ی شما نمی‌گویند. ممکن است به حرف من اعتقادی نداشته باشید، اما بدون شک، شما عیبی ندارید. شما کمبود یا مشکلی ندارید. همان‌طور که در همین لحظه هستید، هر احساسی که دارید یا ندارید خوب هستید. تنها دلیلی که ممکن است به‌خاطر آن احساس اعتماد به نفس، آرامش و رضایت خاطر نداشته باشید این است که فکر، احساس و رفتار خود را با هویت‌تان اشتباه می‌گیرید. همه‌ی ما این اشتباه را انجام می‌دهیم. سوء تفاهم ساده‌ای است. بدون شک، هویت خود را اشتباه گرفته‌اید.

تجربه‌ی من

بیشتر اوقات در زندگی، نسبت به هویت خودم هشیار نبودم. از دوران جوانی «متفکری» بودم که در افکارم غرق می‌شدم و تلاش می‌کردم بفهمم قوانین زندگی چیست. نگرانی‌های زیادی داشتم و بار دنیا را بر دوشم حمل می‌کردم. همه‌ی این فکر کردن‌ها برای من عوارض داشت. در دوران کودکی، کابوس، تیک و اضطراب جدایی داشتم. اضطراب من تا بزرگسالی ادامه پیدا کرد و در اواسط دهه‌ی بیست‌سالگی‌ام در طول روز چندین بار حمله‌ی وحشت‌زدگی داشتم. به مدت یک‌سال می‌ترسیدم از آپارتمانم خارج شوم و فقط در مواقع ضروری این کار را می‌کردم. برای اضطرابم کمک گرفتم و بهتر شد اما قبل از آنکه متوجه شوم خودش را به شیوه‌های جدید به من نشان داد. ذهن شلوغم دیگر به‌طور مداوم درباره‌ی چیزی نگران نبود اما به‌جای آن چیز دیگری را انتخاب کرد: غذا. نزدیک به هشت سال با پرخوری و پرخوری عصبی دست به‌گریبان شدم. در آن دوران همه چیز را از روان‌درمانی سنتی تا انرژی‌درمانی، هیپنوتیزم و مراقبه، قدرت اراده و انضباط امتحان کردم تا به عادت خودم پایان بدهم. همه‌ی روش‌هایی را

که امتحان کردم، نمی‌شود گفت که تأثیری نداشتند اما تأثیر کوتاه‌مدتی داشتند. زیرا نمی‌دانستم که افکار و احساساتم از کجا می‌آیند و نمی‌توانستم هویتم را بدون عادتم در نظر بگیرم. افکار، احساسات و رفتارهایم همیشه پیش‌رو و در مرکز تجربه‌ام بودند و معنادار و مشکل‌ساز به نظر می‌رسیدند. چون روانم را درک نمی‌کردم فکر می‌کردم بیماری روانی دارم (به همین خاطر هم زیاد به روان‌شناس مراجعه می‌کردم). فکر می‌کردم به تعمیر نیاز دارم. به خاطر این سوء تفاهم، تلاش کردن برای تغییر تجربه‌ام و دستکاری آن موجه به نظر می‌رسید. تنها چیزی که می‌دانستم باید انجام بدهم این بود که بجنگم، قالب‌بندی مجدد^۱ کنم یا حواسم را از تجربه‌ام پرت کنم. نمی‌دانستم گزینه‌های دیگری هم وجود دارند.

سپس به آنچه می‌خواهم با شما در میان بگذارم، رسیدم و همه چیز تغییر کرد. یاد گرفتم من به‌هیچ‌وجه با روانم برابر نیستم. افکار، احساسات و رفتارهایم (مانند عادات و اضطراب‌هایم) هویت من نیستند. آنها به‌طور دائم در حال حرکت بودند، پس چطور می‌توانستند هویت من باشند؟ آنها همیشه در حال حرکت بودند و بدون کنترل من می‌آمدند و می‌رفتند، پس چطور می‌توانستم مسئول تغییر دادن آنها باشم؟ متوجه شدم که زندگی دقیقاً برخلاف آن چیزی که فکر می‌کردم، عمل می‌کند. من مشکلی ندارم. لازم نیست تغییر کنم، تجربه‌ام هم نیاز به تغییر ندارد، فقط باید درک شود. درک کردن، روشی جدید بدون نیاز به قدرت اراده پیش پای من گذاشت. وقتی فهمیدم که زندگی به‌طور دقیق کار می‌کند، رها شدم. مدتی طول کشید تا رفتارم با آزادی‌ای که متعلق به من بود، همراه شود، اما پس از چند هفته، عادت هشت‌ساله‌ام به گذشته پیوست. اضطراب، نگرانی و تفکر منفی دیگر مانند گذشته به نظر نمی‌رسند. حتی اگر بازهم بیابند (البته کمتر از گذشته هستند) شبیه تجربه‌ای در حال حرکت هستند نه مشکلی معنادار که لازم است به آنها توجه کنم، با آنها صحبت کنم یا آنها را رفع کنم.

چگونه سوء تفاهم را برطرف کنیم

تغییر با عمل شروع نمی‌شود.

اشتباه برداشت نکنید، در طول مسیر خود عمل هم می‌کنیم؛ اما کار خود را از عمل کردن شروع نمی‌کنیم. تغییر عمیق و پایدار وقتی شروع می‌شود که هشیار شویم و به مسائل به‌گونه‌ای نگاه کنیم که تا به حال نگاه نمی‌کردیم. رفتار در پی آن می‌آید.

بزرگ شدن را در نظر بگیرید. وقتی بزرگ می‌شوید، برای مثال از پانزده سالگی تا سنی که الان دارید، زندگی متفاوت به نظر تان می‌رسد. دیدگاه شما به‌طور کلی تکامل پیدا کرده است و شما برای مدیریت این تغییر به قدرت اراده یا تلاش نیاز نداشتید. در نتیجه طبیعی بزرگ شدن، مسائلی که برایتان رخ می‌دهند متفاوت به نظر می‌رسند. ممکن است دوست داشته باشید موسیقی را با صدای کمتری گوش دهید. احتمالاً زمان کمتری را به فکر کردن درباره لباس پوشیدن اختصاص می‌دهید یا کمتر درباره افراد مورد علاقه خود خیال‌پردازی می‌کنید. هیچ فردی به شما آموزش نداده است که این‌گونه تغییر کنید. واقعیت شما تغییر کرده است و رفتار شما هم پس از آن تغییر پیدا کرده است.

چنین چیزی در همه مواقع زندگی رخ می‌دهد. وقتی روان خود را همان‌گونه که هست می‌بینیم: روان ما چیزی در حال حرکت و تغییر است و انرژی‌ای است که درون ما جریان پیدا می‌کند و وقتی با گستره ساکتی که در ورای روان‌مان قرار دارد آشنا می‌شویم، همه چیز شروع به تغییر می‌کند.

به جای اینکه «بیاآموزید»، «عمل کنید» یا «بفهمید»، «هشیار می‌شوید» زیرا چیزی نیست که به آن نیاز داشته باشید و از قبل آن را نداشته باشید. لازم نیست چیزی اضافه کنید، بیاآموزید یا کسب کنید؛ نیازی به اراده یا تلاش نیست. هشیار کاهش‌دهنده است. بیدار شدن یادگیری‌زدایی است، یعنی می‌بینید افکار، قضاوت‌ها و عقایدی که این‌همه مدت معرف «شما» به نظر می‌رسیدند، دیگر نیستند.

لازم نیست به خودتان کمک کنید، فقط لازم است چند سوء تفاهم ساده را برطرف

کنید و عمیقاً بفهمید تجربه تان نیستید. شما آنچه فکر می کنید هستید، نیستید. خواهید فهمید محتوای فکر و احساس تان به اندازه این واقعیت که فکر می کنید و احساس می کنید جالب نیست، آن فکر و احساس تجربه شما را از زندگی به وجود می آورد. اینکه بفهمید انسان چگونه عمل می کند موجب تغییر زندگی شما می شود. باعث می شود کمتر نگران جزئیاتی باشید که فقط مختص شما به نظر می رسد.

ذهن شما دانای کل است

مغز و ذهن با هم ارتباط دارند و ماشین های پیش بینی هستند. مغز شما تکامل پیدا کرده است تا بقای شما را تضمین کند. انسان های اولیه ای که در پیش بینی تهدیدهای بالقوه محیط سریع تر عمل می کردند (صدای خش خش بین بوته ها را می شنیدند یا خیره شدن شکارچی را حس می کردند) به احتمال بیشتری به مکان امن می رفتند و گرایش به پیش بینی خود را به نسل آینده منتقل می کردند. برای مغز شما، پیش بینی با امنیت برابر است.

ذهن تان در کنار نقش پیش بینی کننده اش به اطمینان نیز علاقه دارد. پی بردن به مسائل قبل از رخ دادن آنها کار ذهن است.

همان طور که با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد، تکامل باعث شده است که ذهن تان به دانای کل تبدیل شود. ذهن تان کمی شبیه به تصحیح خودکار گوشی تلفن همراه هوشمندتان عمل می کند، جاهای خالی را با حدس هایی که بر اساس تجربیات گذشته هستند، پر می کند. با این کار، دقت قربانی می شود اما مغزتان مشکلی با آن ندارد. وقتی ذهن نگران است، مثبت های کاذب امن تر از ندانستن هستند.

ذهن چیزهای جدید را دوست ندارد؛ بلکه چیزهای آشنا و پیش بینی پذیر را دوست دارد. برای فهمیدن چیزهای جدید به انرژی زیادی نیاز است و مغزتان علاوه بر حفظ بقای شما، ماشینی است که بهره وری^۱ را هم دوست دارد. مغزتان در هر لحظه از روزهای زندگی تان، کارهای زیادی برای انجام دادن دارد؛ به همین دلیل تعمیم می دهد،

۱. منظور این است که مغز دوست دارد با صرف کمترین انرژی، بیشترین نتیجه را بگیرد (م).