

چاپ سیزدهم

رهایی از زندان ذهن

تألیف
متیو مکی
کاترین سوتکر

ترجمه
دکتر زهرا اندوز
دکتر حسن حمیدپور



فهرست

بخش اول: به چه چیزی فکر می‌کنید

- قسمت ۱: تماشای زمان حاضر: نوار مراقبه متحرک ۱۲
- قسمت ۲: تماشای زمان حال: رفت و برگشت بین ۱۴
- قسمت ۳: تماشای دیروز: خاطره در مقابل مشاهده ۱۷
- قسمت ۴: افکار پاچه‌گیر ۱۹
- قسمت ۵: دیدن و احساس کردن در مقابل قضاوت کردن ۲۲
- قسمت ۶: افکار داستان‌گویانه ۲۴
- قسمت ۷: بعدش چی می‌شود؟ برنامه‌ریزی در مقابل پیش‌گویی ۲۷
- قسمت ۸: افکار آینده‌نگرانه: خیال‌پردازی در برابر مشاهده ۲۹
- قسمت ۹: تسمه نقاله افکار ۳۱

بخش دوم: افکار شما چه تأثیری بر زندگی تان می‌گذارند؟

- قسمت ۱۰: آزمون کاربردپذیری ۳۶
- قسمت ۱۱: پیوندهای ذهنی ۳۹
- قسمت ۱۲: قضاوت کردن درباره همه چیز ۴۱
- قسمت ۱۳: این فکر چه هدفی را دنبال می‌کند؟ ۴۳
- قسمت ۱۴: افکارمان چه دنیایی برای شما می‌سازند؟ ۴۶
- قسمت ۱۵: فرار بزرگ ۴۸
- قسمت ۱۶: افکار گمراه‌کننده ۵۰
- قسمت ۱۷: افکار شیطانی ۵۲
- قسمت ۱۸: بارش افکار ۵۴
- قسمت ۱۹: افکار رئیس‌مآبانه ۵۶
- قسمت ۲۰: نان بیات ۵۸
- قسمت ۲۱: شما فقط افکار تان نیستید ۵۹
- قسمت ۲۲: صرف فکر کردن به یک واقعه ۶۱
- قسمت ۲۳: پذیرفتن یک روز بارانی ۶۳

قسمت ۲۴:	ذهن تک بعدی.....	۶۴
قسمت ۲۵:	فکر را به آگاهی تان راه بدهید.....	۶۷
قسمت ۲۶:	در جستجوی نقص ها	۶۹
قسمت ۲۷:	افکار شبیه ستاره هستند	۷۱
قسمت ۲۸:	زنجیره افکار	۷۳
قسمت ۲۹:	پاهایتان را حرکت دهید.....	۷۵

بخش سوم: هر فکری که به ذهنتان خطور می کند، باور نکنید.

قسمت ۳۰:	نامگذاری افکار	۷۹
قسمت ۳۱:	قایق های ماهیگیری.....	۸۱
قسمت ۳۲:	قضاوت های تان را رها کنید	۸۳
قسمت ۳۳:	تصویر افکار تان را بکشید	۸۵
قسمت ۳۴:	افکار تان را با صدای بلند تکرار کنید	۸۷
قسمت ۳۵:	آوازاها و حرف های خنده دار.....	۸۹
قسمت ۳۶:	جابه جایی حروف افکار	۹۱
قسمت ۳۷:	وزنه کاغذ نگه دار.....	۹۲
قسمت ۳۸:	افکار فضول مآبانه	۹۴
قسمت ۳۹:	چاه غم	۹۵
قسمت ۴۰:	مراقبه اتاق سفید.....	۹۷
قسمت ۴۱:	سگ تان را همراه خودتان ببرید	۹۹
قسمت ۴۲:	مشتری ناراضی	۱۰۱
قسمت ۴۳:	افکار در داخل ظرف غذا.....	۱۰۲
قسمت ۴۴:	فکر را مثل یک پر تصور کنید	۱۰۴
قسمت ۴۵:	فکر شکلات	۱۰۶
قسمت ۴۶:	غذا دادن به ببر	۱۰۸
قسمت ۴۷:	اجازه بدهید نگرانی از کنار تان بگذرد	۱۱۰
قسمت ۴۸:	وارد زندگی تان شوید	۱۱۲
قسمت ۴۹:	طناب را ول کنید	۱۱۵
قسمت ۵۰:	افکار غول آسا	۱۱۸

پیشگفتار مترجمان

”فکر: آنچه مردم را بیفایده بیمار کند.“

عبید زاکانی^۱

خواندن این کتاب ممکن است شما را دچار سردرگمی کند. دلیلش نیز کاملاً واضح است. تا به حال در بسیاری از کتاب‌ها چنین راهکارهایی برای حل مشکلاتان به شما پیشنهاد شده است:

”افکار را بررسی کنید تا متوجه خطاهای فکری خود بشوید“، افکار را تحلیل و ارزیابی کنید“، ”با افکارتان چالش کنید“، ”افکارتان را زیر سؤال ببرید“، ”سعی کنید افکارتان را براساس شواهد عینی منطبق کنید“، ”ببینید فکرتان چقدر با واقعیت فاصله دارد“، ”از کدام خطای شناختی (مثل شخصی سازی، استدلال هیجانی، تفکر دوقطبی و...) بیشتر استفاده کنید“ و...

این کتاب موضعی کاملاً متفاوت در پیش می‌گیرد. این کتاب به شما آموزش می‌دهد که راهکارهای قبلی ممکن است اثر زیادی بر احساس‌ها و رفتارهای شما بر جای نگذارند و حتی احتمال دارد ذهن شما را بیشتر درگیر این افکار کنند. اگر چه این کتاب برای خوشبختی فرمولی در اختیار شما قرار نمی‌دهد اما می‌تواند نشان دهد که چه دستورالعملی شما را به سوی شوربختی و بیماری می‌کشانند، اینکه: **افکارتان را جدی بگیرید.**

در نگاه اول ممکن است برای شما بسیار سخت و طاقت‌فرسا باشد که از افکارتان فاصله بگیرید و آنها را جدی تلقی نکنید. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند می‌توان از روش‌های این کتاب برای سالم زیستی و ایجاد سبک زندگی کارآمد استفاده کرد. به احتمال زیاد تا این‌جا که مطالعه کرده‌اید ذهن‌تان دست به کار شده و افکاری را تولید کرده است: ”ولش کن بابا، بی خیال. این کتاب‌های روان‌شناسی آدم را دیوانه می‌کنند“، ”بیکاری این چرندیات را مطالعه می‌کنی و وقت ارزشمندت را هدر می‌دهی“، ”این کتاب هم مثل بقیه کتاب‌ها فقط ادعا می‌کند به افراد کمک می‌کند“، ”مگر می‌توان افکار را جدی نگرفت“، ”این روان‌شناس‌ها خودشان هزار تا مشکل دارند چه طوری می‌خواهند برای دیگران راه حل بدهند“.

۱- زاکانی، عبید (۱۳۷۹). *کلیات عبید زاکانی* (ص ۳۶۶). تصحیح و تحقیق: پرویز اتابکی، تهران: زوار

ذهن شما این قدر به تولید چنین افکاری ادامه می‌دهد تا دست از مطالعه کتاب و تمرین راهکارها بردارید. اگر به چنین هدفی دست یابد خیالش جمع می‌شود.

شما میزبان خوبی برای افکار دردسرافزین هستید. مثل فردی گوش به فرمان هر دستوری که افکارتان صادر می‌کنند، چشم و گوش بسته رعایت می‌کنید. به عنوان مثال اگر افکارتان به شما نهیب می‌زنند یا شما را می‌ترسانند خیلی زود کوتاه می‌آیید و طبق خواسته آنها عمل می‌کنید. غافل از این که با چنین کاری روز به روز ثابت می‌کنید که میزبان خوبی هستید و طبیعتاً وقتی میزبان از میهمان خود (افکار مشکل ساز و منفی) خوب پذیرایی کند، میهمان دیوانه نیست که خانه امن و راحت (ذهن شما) را ترک کند.

شاید با خواندن این پیشگفتار باز هم به اثربخشی روش های این کتاب، شک و تردید داشته باشید، اشکالی ندارد. به قول آرون بک - یکی از درمانگران مشهور جهان - "لازم نیست به روش ما اعتماد کنید، روش ما را امتحان کنید".

ز.ا.

ح.ح.

تشکر و قدردانی

ما از استیون هیز^۱، کلی ویلسون^۲ و کرک استروساهل^۳ به خاطر درمان فوق العاده جذابی که تدوین کرده‌اند، تشکر می‌کنیم. آنها مُبدع درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۴ هستند. این کتاب براساس مؤلفه اصلی این درمان یعنی ناهم‌جوئی شناختی^۵ بنا شده است.

1- Steven C.Hayes

2- Kelly G.Wilson

3- Kirk Strosahl

4- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

5- Cognitive defusion

مقدمه

مهارت رهایی از زندان ذهن

وقتی از خواب بیدار می شوید، ذهن تان عازم سفری یک روزه است. در این سفر، شما سوار ماشین می شوید و ذهن تان رانندگی می کند. گاهی اوقات، ذهن تان با سرعت سرسام آوری، ماشین را می راند و گاهی اوقات شما حتی نمی توانید آن را از گاراژ خارج کنید. گاهی اوقات ذهن تان شما را دقیقاً به مقصد می رساند و گاهی اوقات نیز خود را وسط کوره راهی می بینید که پر از علف های هرز و سنگ است. ذهن تان می تواند شما را به خیابان هایی ببرد با خانه های بلند و باشکوه و زمین های سنگلاخی - جاهایی که ممکن است با دیدن آنها، احساس حسادت و شکست کنید. ذهن تان همچنین شما را به محلات و کوچه هایی می برد که پر از خطر و وحشت است.

برای بسیاری از ما پیش آمده است که ذهن مان از جاهایی سر در می آورد که اصلاً دلمان نمی خواهد آن جا باشیم. یکی از ویژگی های افکار، خودآیند بودن آنها است که همین امر باعث می شود بلافاصله در احساساتی نظیر ترس، بی پناهی، بی ارزشی و خطر، غوطه ور شویم. ما طوری به افکار مان چسبیده ایم و با آنها ارتباط داریم که به نظر مان واقعی می آیند و ما را به انجام کارهایی سوق می دهند که ارمغانی جز درد و رنج برایمان به دنبال ندارد. کتاب حاضر، قصد دارد به این موضوع بپردازد که چگونه ذهن تان را آرام و آن را مشاهده کنید. همچنین به شما یاد می دهیم که چگونه به ذهن تان اجازه بدهید تا به هر جایی می خواهد، برود، ولی آن را خیلی جدی نگیرید. شما در این کتاب یاد می گیرید، از چشم اندازی دور به مشاهده ذهن تان بنشینید، بدون این که افکار تان را باور کنید، مجذوب آنها شوید یا درگیرشان شوید. وقتی دست از اعتقاد به افکار تان برمی دارید، افکار تان تسلیم می شوند و ذهن تان به احساس آرامش و امنیت بیشتری دست می یابد. در بخش اول کتاب، به معرفی انواع فکر می پردازیم. در این بخش، یاد می گیرید چطور افکار تان را بشناسید و آنها را مشاهده کنید و چگونه فکرتان را تغییر دهید. در بخش دوم کتاب، به نقش و تأثیر این افکار در

زندگی تان پی می برید. وقتی فریب افکار تان را نمی خورید و آنها را به دقت شناسایی می کنید و می دانید که عملکردشان چیست و قرار است چه کار کنند، موفق می شوید که نفوذ آنها را در زندگی تان کاهش دهید. در بخش سوم کتاب، به این موضوع می پردازیم که چطور می توانید یک فکر را مشاهده کنید، بدون این که درگیر محتوای آن شوید. در این بخش همچنین یاد می گیرید تا خود را از شر ترس ها و رنج های ناشی از افکار تان خلاص سازید.

این کتاب، چشمان شما را می گشاید. روش ها را امتحان کنید. این کتاب، همچنین روش های نوین و خلاّقانه ای در اختیار شما قرار می دهد که در طول سفر روزانه، ذهن تان، شما را همراهی می کند. اگر موافقید، شروع کنید.

بخش اوّل

به چه چیزی فکر می‌کنید؟

کار ذهن این است که فکر تولید کند. ذهن این کار را بی وقفه و سرسختانه انجام می‌دهد. برخی از افکار معنادار هستند و برخی از آنها از معنای چندانی برخوردار نیستند. برخی از افکار به حل مشکلات منجر می‌شوند و برخی دیگر، با ترسی که ایجاد می‌کنند، ما را زمین‌گیر می‌سازند. برخی از افکار به ما کمک می‌کنند تا کشتی زندگی مان را به پیش برانیم و برخی دیگر، ما را در انبوهی از خودسرزنش‌گری‌ها و نفرت از خویشتن، به گِل می‌نشانند.

افکارمان تنها یک دقیقه و آن هم فقط در سیناپس‌های مغزی وجود خارجی پیدا می‌کنند. در حالیکه افکارمان از یک سریال کمدی نیز کمتر واقعی هستند، ولی ما آنها را مثل اخبار، جدی می‌گیریم و واکنش نشان می‌دهیم. ما به هر آنچه فکر می‌کنیم، باور داریم و همین امر، ریشه بسیاری از دردها و رنج‌هایمان بشمار می‌رود. وقتی به هر آن چه ذهن مان تولید می‌کند، باور داریم، درست مثل این است که در دامی گرفتار شدیم. برای رهایی از این دام، فقط یک راه وجود دارد. ما بایستی بدانیم که افکار چگونه عمل می‌کنند و چه نوع فعالیتی دارند.

ذهن هفت نوع فکر تولید می‌کند. بدین منظور، ابتدا باید انواع افکار را بشناسیم و تفاوت بین آنها را درک کنیم. این افکار عبارتند از:

- مشاهده زمان حال
- خاطرات گذشته
- قضاوت‌ها (درباره این که چه چیزی خوب است یا بد، درست است یا غلط)
- افکار داستان‌گویانه (سعی دارند چرایی وقوع اتفاقات را روشن کنند).
- افکار آینده‌نگرانه (منجر به شکل‌گیری سناریوهایی می‌شوند درباره آنچه هنوز اتفاق نیفتاده است) سه نوع فکر آینده‌نگرانه وجود دارد:
- برنامه‌ریزی، خیال‌پردازی و افکار پیشگویانه. این افکار بیشتر درباره اتفاقات بعدی هستند.

این کتاب قصد دارد به شما آموزش دهد که چگونه ذهن‌تان را تماشا کنید. می‌توانید به هنگام تماشای ذهن‌تان، پی ببرید که کدام فکر برایتان مفید است و

بخش اول: به چه چیزی فکر می‌کنید؟ ۱۱

کدام یک دردرساز و آسیب‌رسان. اگر موافقید، شروع کنید. مطالب زیادی درباره ذهن‌تان وجود دارد که باید یاد بگیرید. هر چه آگاهی شما از عملکرد ذهن‌تان افزایش یابد، ذهن‌تان کمتر موفق به کنترل حالات خلقی و زندگی‌تان می‌شود.

قسمت ۱

تماشای زمان حاضر: نوار مراقبه متحرک

شما می‌توانید از احساس‌های درونی به عنوان نقطه‌ای برای تمرکز بر زمان حال استفاده کنید. گوش کردن به تجربه‌های جسمی درست مثل گوش کردن به یک قطعه موسیقی مرکب است که از ملودی‌های اصلی و فرعی تشکیل شده است. ملودی‌هایی که اوج و فرودهای خاص خودشان را دارند. احساس‌های بدنی ممکن است مثل صدای بلند و ناگهانی یک طبل، یکدفعه لبریز شوند یا به تدریج و به آرامی شروع شوند مثل نقطه اوجی که در قطعه اپرا اجرا می‌شود.

برای این که بتوانید به تجربه‌های بدنی‌تان گوش بسپارید، یک راه ساده وجود دارد: با استفاده از نوار مراقبه متحرک، تمام توجه خود را بر زمان حال متمرکز کنید. یک نوار حلقوی نورانی به قطر حدوداً سه سانتی متر، بالای سرتان تصور کنید. بلافاصله، نوار شروع به پایین آمدن می‌کند و به آرامی به سمت قسمت‌های پایینی بدنی‌تان حرکت می‌کند. همان طور که نوار از هر نقطه بدن‌تان، از فرق سر تا نوک پا می‌گذرد، سعی کنید احساساتی را که در آن نقطه تجربه می‌کنید، مشاهده نمایید. به نوع احساسی که تجربه می‌کنید، دقت کنید. آیا احساس انقباض و گرفتگی می‌کنید، آیا در آن نقطه، درد خفیفی احساس می‌کنید؟ آیا احساس فشار و تنش می‌کنید یا احساس آرامش و رهایی؟ همچنانکه نوار به سمت پایین حرکت می‌کند و نقطه جدیدی از بدن‌تان را فرا می‌گیرد، اجازه دهید توجه‌تان به آن نقطه معطوف شود. تمام توجه و آگاهی خود را به بخش‌هایی از بدن‌تان اختصاص دهید که درون آن حلقه قرار می‌گیرند. حلقه را تماشا کنید که به تدریج در حال پایین رفتن است. به این کار تا زمانی ادامه دهید که به تمام احساس‌های بدنی خود گوش سپرده باشید. هریک از این احساس‌ها، نغمه خاص خود را در بدن‌تان دارند.

در ادامه، آگاهی تان را افزایش دهید تا کل ملودی را دربرگیرد. هوا را به درون ریه‌هایتان وارد کنید و اجازه دهید که هوا جریان یابد. هر احساسی را که در بدن تان تجربه می‌کنید، مشاهده کنید. حالا حواس تان را جمع کنید و با تمام وجودتان، به احساس‌های بدنی گوش بسپارید. سپس نفس عمیق دیگری بکشید و به تمرین پایان بخشید.

حالا تمرین را انجام بدهید و کار را با نوار مراقبه متحرک شروع کنید. مهمترین اصل درباره مراقبه این است که شما هیچ کاری انجام نمی‌دهید. معمولاً شما در هنگام مراقبه، نگران نیستید، برنامه‌ریزی نمی‌کنید. مشغول به خاطر آوردن یا تبیین چیزی نیستید و دست به پیش‌بینی هم نمی‌زنید. در حین دقایقی که مشغول مراقبه هستید، ذهن تان آرام‌تر می‌شود و صرفاً تماشا می‌کند و گوش می‌سپارد. به هنگام مراقبه، ذهن در زمان حال زندگی می‌کند و همین کافی است. به این سؤالات فکر کنید:

- وقتی ذهن تان را بر احساس‌های بدنی تان متمرکز می‌کنید، حتی برای چند دقیقه، چه هیجانی دارید؟
- آیا بین این دو موقعیت، تفاوتی را احساس می‌کنید: وقتی همزمان با نوار مراقبه متحرک، بر بخش‌های مختلف بدن تان تمرکز دارید یا زمانی که به کل احساس‌های بدنی تان گوش می‌سپارید؟
- آیا مراقبه، میزان فعالیت ذهنی تان را کاهش می‌دهد و آن را آرام‌تر می‌کند؟ آیا مراقبه، فراوانی یا نوع افکار تان را تغییر می‌دهد؟