

زیاد بهش فکر نکن

نیک ترنتون

مترجم: رسول ابرامیمی

فصل ۱: بیش‌فکری، ربطی به فکر کردن ندارد	4
فصل ۲. فرمول کاهش استرس و فراتر از آن	12
فصل ۳. مدیریت زمان و ورودی‌هایتان	27
فصل ۴. چگونه به آرامش فوری دست یابیم؟	54
فصل ۵. الگوهای فکری خود را بازسازی کنید	62
فصل ۶. نگرش‌های تازه و تنظیم هیجانی	84

هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد

کتاب نام	زیاد بهش فکر نکن
انگلیسی عنوان	Stop overthinking
نویسنده	نیک ترنتون
مترجم	ابراهیمی رسول
موضوع	موفقیت
چاپ نوبت	الکترونیکی
نشر مشخصات	الکترونیک صورت به نشر – دیجیتال

فصل ۱: بیش‌فکری، ربطی به فکر کردن ندارد

حتماً تا حالا شنیده‌اید که برای کم کردن استرس و نگرانی به شما می‌گویند: برو اتاق رو مرتب کن! این یک نصیحت خیلی مهم است. چون شلوغی و به‌هم‌ریختگی، چه در خانه و چه در محل کار، یکی از دلایل اصلی اضطراب است. انگار که شلوغی دور و بر ما، نشان‌دهنده‌ی شلوغی و آشفتگی درون خود ماست و ما را کلافه می‌کند.

چیزهای دیگری هم در محیط اطراف ما هستند که روی حال ما تأثیر می‌گذارند؛ چیزهایی مثل نور اتاق، بوهایی که حس می‌کنیم، صداهایی که می‌شنویم، رنگ دیوارها و حتی آدم‌هایی که با آن‌ها زندگی یا کار می‌کنیم. همه‌ی این‌ها می‌توانند استرس ما را کم یا زیاد کنند. شاید باورتان نشود، اما یک نور خوب، یک بوی خوش و رنگ‌های آرامش‌بخش روی دیوار چقدر می‌تواند حالتان را بهتر کند و از اضطراب شما کم کند.

پس فقط ژنتیک و سرشت ما نیست که باعث اضطراب می‌شود؛ اتفاقات زندگی و چیزهای استرس‌زا در محیط اطراف هم می‌توانند ما را حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر کنند. برای اینکه بهتر متوجه شوید، یک مثال می‌زنم: فرض کنید یک نفر پوست تیره‌ای دارد که در برابر آفتاب مقاوم است. اما اگر همین آدم مدام زیر آفتاب شدید بماند، بالاخره پوستش می‌سوزد.

حالا برعکسش را فکر کنید: یک نفر پوست روشنی دارد که زود می‌سوزد. شاید فکر کند که از شانس بدش، ژن آفتاب‌سوختگی دارد! اما همین آدم می‌تواند با یک انتخاب درست، یعنی زدن کرم ضدآفتاب قوی، از پوستش مراقبت کند و کنترل اوضاع را به دست بگیرد. این مثال ما را به سومین عامل مهم در ایجاد استرس می‌رساند: رفتارها و طرز فکر خود ما.

عامل پنهان: طرز فکر ما

همیشه این بحث بوده که آدم‌ها بیشتر تحت تأثیر ذات و طبیعت خودشان هستند یا تربیت و محیط؟ جواب این است: هر دو! اینکه ما دچار اضطراب بشویم یا نه، به دو چیز بستگی دارد:

۱. ویژگی‌های ارثی و ذاتی که با آن‌ها به دنیا آمده‌ایم. ۲. اتفاق‌ها، فشارها و شرایطی که در دنیای بیرون با آن‌ها روبرو می‌شویم.

اما یک عامل سوم و خیلی قدرتمند هم وجود دارد که تعیین می‌کند ما مضطرب بشویم یا نه: نگاه ما به مسائل، طرز فکر ما و رفتاری که بر اساس آن فکر انجام می‌دهیم. اینکه ما چقدر تلاش می‌کنیم این رابطه بین ذات و محیط را بفهمیم و کنترلش کنیم، در هر کدام از ما فرق می‌کند. مثلاً شما با خواندن همین متن، دارید روی زندگی خودتان تأثیر می‌گذارید؛ کاری که نه کاملاً به ذات شما ربط دارد و نه به محیط.

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: مهم نیست که بار چقدر سنگین است، مهم این است که تو چطور آن را به دوش می‌کشی.

اینکه یک اتفاق برای شما استرس‌زا و خسته‌کننده باشد یا نه، بستگی به این دارد که شما آن را چطور برای خودتان معنی و تفسیر می‌کنید و در مقابلش چه کاری انجام می‌دهید.

دو نفر ممکن است در یک موقعیت کاملاً یکسان باشند، اما برداشت‌های کاملاً متفاوتی داشته باشند. این برداشت آن‌هاست که حالشان را خوب یا بد می‌کند، نه خودِ آن موقعیت. بعضی از نگاه‌ها به زندگی، خیلی راحت باعث استرس می‌شوند. مثلاً اگر شما از آن دسته آدم‌هایی باشید که فکر می‌کنند کنترل زندگی دست خودشان نیست و همه‌چیز به شانس و قسمت یا دیگران بستگی دارد، احتمالاً یک موقعیت جدید را به جای یک چالش هیجان‌انگیز، یک خطر می‌بینید. به محض اینکه به خودتان بگویید این یک خطر است، رفتارتان هم طوری می‌شود که انگار واقعاً در خطر هستید و در نتیجه، مضطرب می‌شوید.

برداشت‌ها، دیدگاه‌ها، شخصیت، جهان‌بینی و طرز فکر شما، همگی در معنی کردن اتفاق‌های معمولی زندگی نقش دارند. ما به خودِ استرس واکنش نشان نمی‌دهیم، بلکه به برداشتی که از استرس داریم واکنش نشان می‌دهیم. در ادامه، قرار نیست یاد بگیرید که چطور ژنتیک خود را عوض کنید چون غیرممکن است یا چطور همه‌ی استرس‌های محیط را از بین ببرید که خیلی

سخت است. به جای آن، روی کارهایی تمرکز می‌کنیم که خودتان می‌توانید انجام دهید تا نگرانتان را عوض کنید و بتوانید اضطراب و فکر و خیال زیاد را بهتر مدیریت کنید.

آدم‌هایی که زیاد فکر می‌کنند، معمولاً دلایل ارثی و محیطی برای این کارشان دارند، اما در نهایت، این برداشت و طرز فکر خودشان است که همه چیز را به شکلی استرس‌زا کنار هم می‌چیند. شما درباره‌ی توانایی‌ها و نقاط قوت خودتان برای مقابله با استرس چه فکری می‌کنید؟ دنیا و سختی‌هایش را چگونه می‌بینید؟ فکر می‌کنید چقدر در اتفاقات زندگی‌تان نقش دارید؟ عادت‌های روزانه‌تان چگونه است؟ چقدر برای خودتان ارزش قائل هستید؟ این‌ها چیزهایی هستند که ما می‌توانیم تغییرشان دهیم.

در ادامه‌ی این کتاب، به مثال‌های عملی و روشن می‌پردازیم تا یاد بگیریم چگونه با تکنیک‌های درست، نگاهمان را عوض کنیم، رفتارمان را تغییر دهیم، دست از فکر و خیال زیاد برداریم و در عوض، از مغزمان به بهترین شکل استفاده کنیم. ما یاد می‌گیریم که چگونه به جای ترس، احساس کنترل، امید و هیجان داشته باشیم و به جای اینکه احساس کنیم زندگی ما را کنترل می‌کند، ما آن را هدایت کنیم.

اما قبل از شروع، بیا ببینیم اگر این کارها را نکنیم و مراقب خودمان نباشیم، چه چیزهایی را از دست می‌دهیم.

عواقب فکر و خیال زیاد

یادتان هست اول این فصل درباره‌ی مردی به اسم جیمز صحبت کردیم؟ ما فقط یکی دو ساعت از فکر و خیال‌های او را دیدیم. اما تصور کنید که تمام ۲۴ ساعت شبانه‌روز و هفت روز هفته جای او باشید، با مغزی که انگار هیچ‌وقت خاموش نمی‌شود. شاید خودتان هم بدانید این چه حسی دارد. خیلی‌ها فکر می‌کنند نگرانی و فکر زیاد چیز مضرى نیست و می‌گویند: این‌ها فقط فکر هستند دیگر!

اما این فکر اشتباه است. اضطراب روی جسم، ذهن، روان، روابط اجتماعی و حتی روح ما تأثیر می‌گذارد. هیچ بخشی از زندگی نیست که از فکر و خیال‌های اضطراب‌آور در امان بماند. وقتی شما احساس خطر می‌کنید، مغزتان به بدن دستور می‌دهد که هورمون‌های استرس تولید کند. این هورمون‌ها بدن را برای جنگ یا فرار آماده می‌کنند تا بتواند در برابر آن خطر از خودش دفاع کند.

تأثیرات جسمی فکر زیاد، چه کوتاه‌مدت و چه بلندمدت، این‌ها هستند: تپش قلب، سردرد، حالت تهوع، گرفتگی عضلات، خستگی، خشکی دهان، سرگیجه، تند شدن نفس، درد عضلانی، لرزش بدن، عرق کردن، مشکلات گوارشی، ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و مشکلات حافظه. بدن شما می‌تواند استرس‌های کوتاه را تحمل کند، اما اگر استرس دائمی باشد، می‌تواند باعث بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، بی‌خوابی و مشکلات هورمونی شود.

تأثیرات ذهنی و روانی این‌ها هستند: کلافگی و خستگی، احساس بی‌قراری و عصبی بودن، زودرنجی، ناتوانی در تمرکز، بی‌انگیزگی، تغییر در اشتها، کابوس دیدن، افسردگی، احساس اینکه کنترل اوضاع از دستتان خارج شده و بی‌تفاوتی. استرس می‌تواند افکار منفی را تقویت کند، اعتماد به نفس ما را پایین بیاورد و انگیزه‌مان را از بین ببرد.

تأثیرات اجتماعی این‌ها هستند: خراب شدن روابط با نزدیکان، عملکرد ضعیف در کار، بی‌حوصلگی و بدخلقی با دیگران، دوری از جمع و روی آوردن به عادات‌های مضر. کسی که همیشه استرس و اضطراب دارد، کم‌کم لذت و معنی زندگی را از دست می‌دهد، دیگر برای آینده برنامه‌ریزی نمی‌کند، نمی‌تواند با دیگران مهربان باشد و شور و شوقش را برای زندگی از دست می‌دهد.

همان‌طور که می‌بینید، همه‌ی این تأثیرات جسمی، ذهنی و اجتماعی به هم ربط دارند و با هم تجربه‌ی تلخ فکر و خیال زیاد را می‌سازند. مثلاً اگر شما دائم فکر و خیال کنید، بدنتان پر از هورمون‌های استرس می‌شود. این شما را عصبی و بی‌قرار می‌کند و باعث می‌شود حتی بیشتر فکر کنید. بعد ممکن است انتخاب‌های بدی برای خودتان بکنید مثلاً تا دیروقت بیدار بمانید، غذای ناسالم بخورید یا از دیگران دوری کنید که این چرخه‌ی استرس را بدتر می‌کند. در نتیجه در کارتان ضعیف‌تر می‌شوید، کارهایتان را عقب می‌اندازید و چیزهای بیشتری برای نگران بودن پیدا می‌کنید و این داستان ادامه دارد...

استرس و فشارهای زندگی به خودی خود خنثی هستند. آن‌ها تا زمانی که ما از فیلتر ذهنمان ردشان نکنیم و بهشان برچسب مشکل زنیم، مشکلی به حساب نمی‌آیند. وقتی ما دائم به یک موضوع فکر می‌کنیم، می‌توانیم استرس‌های عادی زندگی را به یک چیز خسته‌کننده و منفی تبدیل کنیم. فکر زیاد ما را در یک چرخه‌ی باطل اضطراب گیر می‌اندازد و این عادت بد، به تمام بخش‌های زندگی، ذهن، بدن و روح ما آسیب می‌زند.

همه‌ی ما توانایی‌ها و اندازه‌های متفاوتی از تحمل و مقاومت داریم. همه‌ی ما با اندازه‌های متفاوتی از استرس در محیط روبرو هستیم. اما بخشی که بیشترین کنترل را روی آن داریم، این است که **چطور تجربه‌هایمان را برای خودمان معنی کنیم و به جلو حرکت کنیم.** فکر و خیال زیاد یک حالت طبیعی یا ضروری نیست؛ یک رفتار مخرب است که اگر بخواهیم، می‌توانیم آگاهانه جلوی آن را بگیریم. استرس بخشی از زندگی است، اما فکر و خیال زیاد یک انتخاب است!

با تمرین، هر کسی می‌تواند مغزش را دوباره آموزش دهد تا به نفع او کار کند، مسائل را متفاوت ببیند و در برابر فرسایش اضطراب و استرس مقاومت کند.

نکات کلیدی