

سیزده کاری که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی دهند

قدرتتان را پس بگیرید، تغییر را بپذیرید، با ترس‌هایتان
روبه‌رو شوید و مغزتان را برای شادی و موفقیت آموزش دهید

نویسنده: ایمی مورین

مترجم: منصور بیگدلی

۷	تمجیدهایی از این کتاب
۸	پیش‌گفتار مترجم
۱۰	پیش‌گفتار
۱۹	قدرت ذهنی چیست؟
۲۵	با تأسف خوردن برای خودشان زمان را هدر نمی‌دهند
۴۴	از قدرتشان دست نمی‌کشند
۶۲	از تغییر پرهیز نمی‌کنند
۸۲	روی چیزهای خارج از کنترلشان، تمرکز نمی‌کنند
۱۰۰	نگران راضی کردن همه نیستند
۱۲۰	از خطرپذیری‌های حساب‌شده نمی‌ترسند
۱۳۹	در گذشته نمی‌مانند
۱۵۶	یک اشتباه را بارها تکرار نمی‌کنند
۱۷۳	از موفقیت دیگران نمی‌رنجند
۱۹۲	پس از اولین شکست، تسلیم نمی‌شوند
۲۰۸	از زمان تنهایی نمی‌ترسند
۲۲۷	احساس نمی‌کنند که دنیا چیزی به آن‌ها بدهکار است
۲۴۱	انتظار نتایج فوری ندارند
۲۵۹	نتیجه‌گیری حفظ قدرت ذهنی
۲۶۴	درباره‌ی نویسنده

پیش‌گفتار

تنها ۲۳ سال داشتم که مادرم به علت گرفتگی رگ‌های مغزی، ناگهان فوت کرد! او زنی سالم، سخت‌کوش و چالاک بود که تا آخرین لحظه‌ی عمرش به زندگی عشق می‌ورزید. شب پیش از مرگش، یکدیگر را در سالن برگزاری مسابقه‌ی بسکتبال دبیرستان دیدیم. او مثل همیشه می‌خندید، حرف می‌زد و از زندگی لذت می‌برد؛ اما درست ۲۴ ساعت بعد فوت کرد! ازدست دادن مادرم تأثیر عمیقی بر من گذاشت. نمی‌توانستم بقیه‌ی زندگی‌ام را بدون نصیحت‌ها، خنده‌ها و عشق او تصور کنم.

در آن زمان، به‌عنوان درمانگر در یک مرکز سلامت عمومی کار می‌کردم. چند هفته‌ای مرخصی گرفتم تا در تنهایی با اندوهم کنار بیایم. می‌دانستم تا وقتی نتوانم با احساساتم کنار بیایم، به دیگران هم نمی‌توانم کمک کنم. عادت به زندگی بدون مادرم ساده نبود؛ اما به‌سختی تلاش کردم دوباره سرپا شوم. بر اساس آموخته‌هایم به‌عنوان یک درمانگر، می‌دانستم که گذر زمان چیزی را تغییر نمی‌دهد و بهبود نمی‌بخشد، بلکه چگونگی تعامل ما با زمان، سرعت بهبودی ما را مشخص می‌کند. فهمیدم اندوه، فرایندی لازم برای تسکین درد من است. پس به خودم حق دادم که احساس ناراحتی داشته باشم، عصبانی شوم و آن‌چه

را با رفتن مادرم از دست دادم، کاملاً بپذیرم. مسئله فقط دل‌تنگی‌ام نبود، بلکه درک این نکته دردناک بود که مادرم در رویدادهای مهم زندگی‌ام هرگز حضور دوباره نخواهد داشت و روزهایی مثل بازنشستگی و مادر بزرگ شدن را نیز تجربه نخواهد کرد. با وجود این، به مرور با حمایت دوستان و خانواده و به یاری و امید به خدا، به آرامش رسیدم و با ادامه به زندگی، توانستم به جای احساس درد و ناراحتی، مادرم را با لبخند به یاد بیاورم.

چند سال بعد، با نزدیک شدن به سومین سالگرد مرگ مادرم، من و همسرم لینکلن در این باره صحبت کردیم که چگونه در آن آخر هفته، مراسم یادبود مادرم را به بهترین شکل برگزار کنیم. دوستانمان ما را به تماشای مسابقه بسکتبال در غروب شنبه دعوت کردند. بازی در همان سالنی برگزار می‌شد که آخرین بار او را دیده بودم. من و لینکلن در این باره صحبت کردیم که برگشتن به جایی که آخرین بار، سه سال پیش در شب پیش از مرگش او را دیده بودیم، چه حسی داشت.

به این نتیجه رسیدیم که این راهکاری عالی خواهد بود. از این‌ها گذشته، خاطراتی که در آن شب با او داشتیم خیلی خوب بود. با هم کلی خندیدیم، درباره‌ی مطالب مختلف صحبت کردیم و بعد از ظهر خوبی را گذرانیدیم. در آن زمان، مادرم ازدواج خواهرم با شخصی را پیش‌بینی کرده بود و چند سال بعد پیش‌بینی او درست از آب درآمد!

پس من و لینکلن به سالن رفتیم و از وقت‌گذرانی با دوستانمان لذت بردیم. می‌دانستیم این درست همان چیزی است که مادرم می‌خواهد. حس خوبی داشت که به آن سالن برگردیم و با حضور در آن جا مشکلی نداشته باشیم؛ اما درست وقتی داشتیم با این فقدان اسفناک کنار می‌آمدم، کل زندگی‌ام دوباره زیر و رو شد!

پس از مسابقه‌ی بسکتبال که به خانه برگشتیم، لینکلن گفت کمرش درد

قدرت ذهنی چیست؟

مسئله این نیست که افراد از نظر ذهنی، قوی یا ضعیف هستند، زیرا همه‌ی ما از مقداری قدرت ذهنی برخورداریم. با وجود این، همیشه امکان پیشرفت و بهبود مهیاست. توسعه‌ی قدرت ذهنی یعنی ارتقای توانایی مهار احساسات و مدیریت افکار و رفتار به روش مثبت، به رغم وجود شرایط نامساعد. درست همان طور که برخی افراد ساده‌تر از بقیه قدرت فیزیکی خود را توسعه می‌دهند، قدرت ذهنی هم برای برخی افراد طبیعی‌تر به دست می‌آید. در این میان، چند عامل، نقش تعیین‌کننده‌ای در توسعه‌ی قدرت ذهنی‌تان دارد که عبارت است از:

- ژنتیک: ژن‌ها در مشکلات ذهنی مثل اختلال خلق و خون نقش دارند.
- شخصیت: ویژگی‌های شخصیتی برخی افراد، به آن‌ها کمک می‌کند به صورت طبیعی، واقع‌گرایانه‌تر فکر کنند و رفتار مثبت‌تری داشته باشند.
- تجربه: تجربه‌های زندگی‌تان بر چگونگی تفکر شما درباره‌ی خودتان، دیگران و کل جهان تأثیر می‌گذارد.

البته به طور مشخص، برخی از این عوامل را نمی‌توانید تغییر دهید. نمی‌توانید خاطرات بد و تلخ کودکی خود را پاک کنید. اگر از نظر ژنتیکی مبتلا به اختلال

بیش فعالی باشید، باز هم نمی‌توانید کاری کنید؛ اما این بدان معنا نیست که نتوانید قدرت ذهنی‌تان را نیز افزایش دهید. با گذاشتن زمان و انرژی و انجام تمرین‌های بهبود فردی این کتاب، هر کسی می‌تواند قدرت ذهنی‌اش را افزایش دهد.

اصول قدرت ذهنی

اینک مردی را تصور کنید که نسبت به موقعیت‌های اجتماعی‌اش اضطراب دارد و برای کاهش اضطراب، از گفتگو با همکارانش پرهیز می‌کند. هر چه کمتر با همکارانش صحبت می‌کند، همکارانش هم کمتر با او گفتگو می‌کنند. وقتی در راهرو از کنار افراد می‌گذرد و وارد اتاق استراحت می‌شود، بدون این که کسی با او صحبت کند، فکر می‌کند: حتماً از نظر اجتماعی زشت هستم. بدین ترتیب، هر چه بیشتر به این فکر می‌کند که چقدر زشت است، اضطراب بیشتری برای شروع گفتگو احساس می‌کند. با افزایش اضطراب، اشتیاق او به دوری از همکارانش هم بیشتر شده و نتیجه‌ی آن چرخه‌ای است که دایمی می‌شود.

برای درک قدرت ذهنی، باید یاد بگیرید افکار، رفتارها و احساساتان چگونه درهم تنیده‌اند و اغلب در کنار هم مارییچ خطرناکی می‌سازند؛ درست همچون مثال قبل. به همین دلیل، توسعه‌ی قدرت ذهنی نیازمند یک راهکار سه شاخه است:

۱. افکار: شناسایی افکار غیرمنطقی و جایگزینی آن‌ها با افکار واقعی.
 ۲. رفتارها: رفتار مثبت به‌رغم شرایط منفی.
 ۳. احساسات: احساساتان را مهار کنید تا احساساتان، شما را مهار نکنند.
- ما همیشه این جمله را می‌شنویم: «مثبت فکر کن.» اما هنگام کمک به شما برای دستیابی به ظرفیت کامل وجودی‌تان، خوش بینی به‌تنهایی کافی نیست.

رفتار را بر اساس احساسات متعادل و تفکر منطقی انتخاب کنید

من از مارها می‌ترسم؛ اما می‌دانم که ترسم کاملاً غیرمنطقی است. من در شهر مین زندگی می‌کنم. در طبیعت مین، یک مار سمی هم نداریم. حتی به ندرت ماری به چشم می‌خورد؛ اما وقتی یکی از آن‌ها را می‌بینم، قلبم به دهانم می‌آید و با سرعت هر چه تمام فرار می‌کنم. معمولاً، پیش از فرار، افکار منطقی‌ام به من یادآوری می‌کند هیچ دلیلی برای ترس وجود ندارد. وقتی تفکر منطقی‌ام بر من چیره می‌شود، می‌توانم کنار مارها قدم بزنم. با وجود این، هنوز هم نمی‌خواهم آن‌ها را در دست بگیرم یا به عنوان حیوان خانگی نگاهشان دارم؛ اما می‌توانم از کنارشان بگذرم بدون این‌که اجازه بدهم ترس غیرمنطقی روزم را خراب کند.

ما بهترین تصمیم‌ها را زمانی می‌گیریم که احساساتمان را با تفکر منطقی مهار کنیم. وقتی واقعاً خشمگین هستید، یک لحظه صبر کرده و به این مسئله فکر کنید که چه رفتاری را درپیش گرفته‌اید. احتمالاً چیزی گفته و کارهایی کرده باشید که بعداً پشیمان شوید، چون بر اساس احساسات عمل کرده‌اید نه منطق. اما تصمیم‌گیری صرفاً بر اساس تفکر منطقی هم باعث تصمیم‌های خوب نمی‌شود. ما انسانیم نه ربات. در نتیجه برای مهار جسممان، قلب و ذهنمان باید با هم کار کنند.

بسیاری از مراجعینم به توانایی خود در مهار افکار، احساسات و رفتارشان شک دارند. آن‌ها می‌گویند: «نمی‌توانم برای احساساتم کاری انجام بدهم»، «نمی‌توانم از افکار منفی ذهنم رها شوم» و «انگیزه ندارم کار مدنظرم را به پایان برسانم»؛ اما با افزایش قدرت ذهنی، تمامی این کارها شدنی است.

واقعیت‌های درباره‌ی قدرت ذهنی

اطلاعات و تصورات غلط زیادی درباره‌ی قدرت ذهنی وجود دارد. اینک، به برخی واقعیت‌ها در این‌باره اشاره می‌شود:

- داشتن ذهن قوی، ارتباطی به انجام کارهای سخت ندارد. وقتی از نظر ذهنی قوی هستید، لازم نیست مانند یک ربات، پرکار شوید یا ظاهر سخت‌گیرانه‌ای داشته باشید. برعکس، باید مطابق ارزش‌هایتان عمل کنید.
- قدرت ذهنی، شما را مجبور نمی‌کند که احساساتتان را نادیده بگیرید. افزایش قدرت ذهنی ارتباطی به سرکوب کردن احساساتتان ندارد، بلکه موجب می‌شود به آگاهی و آفری نسبت به احساسات خود دست یابید. در این میان، مهم‌ترین نکته درک تأثیر احساسات بر افکار و رفتارتان است.
- لازم نیست با بدنتان مثل یک ماشین رفتار کنید تا از نظر ذهنی قوی باشید. قدرت ذهنی ارتباطی به این موضوع ندارد که بیشتر از شرایط و توانایی‌های جسمی خود به بدنتان فشار بیاورید تا ثابت کنید می‌توانید درد را نادیده بگیرید. در عوض، به این موضوع می‌پردازد که افکار و احساساتتان را آن قدر خوب درک کنید که بدانید چه موقع مخالف آن‌ها رفتار کنید و چه موقع به آن‌ها گوش فرادهید.
- قدرت ذهنی بدین معنا نیست که کاملاً متکی به نفس باشید. قدرت ذهنی ارتباطی به این موضوع ندارد که اعلام کنید به کمک هیچ‌کس یا هیچ قدرت برتری نیاز ندارید. درخواست کمک، تأیید این‌که پاسخ همه چیز را نمی‌دانید و می‌توانید از یک قدرت برتر نیرو بگیرید، نشانه‌ی اشتیاق به قوی‌تر شدن است.
- قدرت ذهنی ارتباطی به تفکر مثبت ندارد. جالب است بدانیم که داشتن افکار بیش‌ازحد مثبت، به اندازه‌ی داشتن افکار بیش‌ازحد منفی مخرب است. قدرت ذهنی یعنی برخورداری از تفکر واقع‌گرایانه و منطقی.
- توسعه‌ی قدرت ذهنی ارتباطی با شاد بودن ندارد. قدرت ذهنی به شما کمک می‌کند خودبه‌خود از زندگی‌تان راضی‌تر باشید؛ نه این‌که هر روز صبح از خواب برخیزید و به‌زور احساس شادی کنید. برعکس، درباره‌ی

تصمیم‌گیری‌هایی است که به شما کمک می‌کنند به ظرفیت کاملتان برسید.

- قدرت ذهنی آخرین مرحله‌ی علم روان‌شناسی نیست. درست همان‌گونه که دنیای تناسب اندام پراز رژیم‌های زودگذر است، دنیای روان‌شناسی هم اغلب پراز ایده‌های زودگذر درباره‌ی بهبود وضعیت زندگی است. قدرت ذهنی یک روند نیست. از این‌رو، دانش روان‌شناسی از دهه‌ی ۱۹۶۰ تاکنون به افراد کمک کرده تا بیاموزند چگونه افکار، احساسات و رفتارهایشان را تغییر دهند.

- قدرت ذهنی مترادف با سلامت ذهنی نیست. با این‌که صنعت سلامت اغلب درباره‌ی سلامت ذهنی افراد جامعه صحبت می‌کند، مقوله‌ی قدرت ذهنی با آن متفاوت است. درست همان‌گونه که افراد با وجود مشکلات سلامت فیزیکی مثل دیابت می‌توانند از نظر جسمی قوی باشند، حتی اگر به افسردگی، اضطراب یا دیگر مشکلات جسمی دچار باشید، می‌توانید از نظر ذهنی قوی باشید. داشتن بیماری ذهنی بدین معنا نیست که عادت‌های بدی دارید، بلکه بدین معناست که هنوز می‌توانید در زندگی‌تان عادت‌های سالم ایجاد کنید. شاید به کار، تمرکز و تلاش بیشتر نیاز داشته باشید؛ اما باید بدانید که دستیابی به این مسئله امکان‌پذیر است.

مزایای قدرت ذهنی

وقتی زندگی خوب پیش می‌رود، اغلب به سادگی می‌توان احساس قدرت ذهنی کرد؛ اما وقتی مشکلاتی همچون ازدست‌دادن شغل، بلای طبیعی و بیماری یا مرگ یک عزیز به وجود می‌آید، گاهی تحمل سختی‌ها اجتناب‌ناپذیر می‌شود. وقتی از نظر ذهنی قوی هستید، برای تعامل با چالش‌های زندگی به آمادگی بیشتری دست می‌یابید. مزایای افزایش قدرت ذهنی عبارت‌اند از: