

رهایی از افکار سمی

با منظم کردن ذهن

نوشته‌ی زویی مک‌کی

برگردان منصوره شریفی، حمید نمازیها



انتشارات لیوسا

فهرست

- مقدمه‌ی نویسنده ۵
- فصل اول: بپذیرید که در زندگی همه چیز نوعی مبادله است ۱۵
- فصل دوم: مسئولیت‌پذیری ۲۷
- فصل سوم: برای داشتن آرامش خاطر، به مغزتان اعتماد نکنید ۳۳
- فصل چهارم: زبان بدن ۳۹
- فصل پنجم: یاد بگیرید بر استرس چیره شوید ۴۵
- فصل ششم: باز زندگی واقعی خود در صلح باشید ۶۱
- فصل هفتم: یک چیز را انتخاب کنید و درون آن شیرجه بزنید ۷۱
- فصل هشتم: خودت را بشناس ۷۹
- فصل نهم: جذب نکنید، عمل کنید ۸۹
- فصل دهم: شکست و یادگیری ۹۵
- فصل یازدهم: تمرین، تمرین، تمرین ۱۰۱
- سخن پایانی ۱۱۱
- ضمایم ۱۱۵

فصل اول

بپذیرید که در زندگی همه چیز نوعی مبادله است

یکی از بزرگ‌ترین ویژگی‌های عصر کنونی این است که وقتی ذهن ما سازمان‌یافته می‌شود به راحتی دچار چالش‌های بزرگ می‌شویم و این موهبت یا مصیبت، ناشی از امکانات نامحدود کنونی است. برای نمونه شما برای مسافرت به فیجی یا رفتن به تائیتی و دیدن صخره‌ی مرجانی بزرگ ناچارید برای هفت روز سه هزار دلار پردازید. انتخاب شما کدام یک است؟

اگر مسافرت به چنین جاهایی، جزء رؤیاهای دوست‌داشتنی شما باشد، ناامید می‌شوید، سرتان را تکان می‌دهید و به جای احساس برنده بودن احساس بازنده بودن می‌کنید. آیا تاکنون چنین احساس داشته‌اید؟

با توجه به شرایطی که در بالا اشاره شد، فرهنگ معاصر ما برخی از واژه‌های اختصاری را اختراع کرده است. ما با ذهنیت‌هایی مانند YOLO^۱ (تو فقط یک بار زندگی می‌کنی) به این نتیجه می‌رسیم که باید همین حالا عمل کنیم، وگرنه با نگرشی چون FOMO^۲ (ترس از دست دادن) ضربه می‌خوریم. این دو نگرش، به کلی آرامش و نظم ذهنی ما را از بین می‌برد و به سوی خر شدن سوقمان می‌دهد.

-
1. You Live Only Once
 2. Fear Of Missing Out

اولویت بندی کنید. سردرگم شدن برای هزینه‌ی فرصت‌های از دست رفته می‌تواند شما را دیوانه کند. آن‌گاه مانند همان فردی که پیشتر توضیح دادم می‌شوید؛ کسی که هیچ کاری انجام نمی‌داد، زیرا فکر می‌کرد برای فرصت‌های پیش‌رو باید هزینه‌ی زیادی پرداخت کند.

بیاید مفهوم هزینه‌ی فرصت‌ها را کمی عمیق‌تر بررسی کنیم.

مارک مانسون^۱، نویسنده‌ی یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها، براساس داستانی که در شبکه‌ی سی. تی‌وی نیوز کانادا به اشتراک گذاشته شده بود، یک پُست در وبلاگش گذاشت: مردی به نام محمد ال- اریان مدیرعامل صندوق اوراق بهادار پیمکو (PIMCO) بود که دو تریلیون دلار ارزش داشت.

این مرد ثروتمند سالانه صد میلیون دلار حقوق و شغلی روبه رشد داشت.

با اینکه شغل او فوق‌العاده و عالی بود، ال- اریان تصمیم گرفت که استعفا بدهد. ممکن است پرسید چرا این کار را کرد؟ چه کاری بهتر از حقوق صد میلیون دلاری می‌توانست وجود داشته باشد؟ شاید او به دنبال حقوق دوپست میلیون دلاری بود؟ نه، هرگز! پیدا کردن یک شغل بهتر، دلیل استعفای او نبود. او می‌خواست وقت بیشتری را با دختر ده‌ساله‌اش بگذراند.

البته خبرهایی از این دست در جامعه‌ی ما نادیده گرفته نمی‌شود. و این خبر نیز سر و صدای زیادی به‌پا کرد زیرا با ارزش‌های جامعه‌ی کنونی غرب، یعنی ثروتمند شدن، ثروتمندتر شدن و ثروتمندترین بودن، تناقض زیادی داشت.

چه چیزی موجب شد که ال- اریان چنین تصمیمی بگیرد؟ روزی که تصمیم گرفت استعفا بدهد، مانند سایر روزها بود. او داشت با دخترش درباره‌ی یک موضوع بی‌اهمیت گفت‌وگو می‌کرد. از دخترش خواست که

خر بودن به چه معنی است؟ اینجا داستان کوتاهی درباره‌ی الاغی نقل می‌کنم که نمی‌توانست تصمیم بگیرد اول بخورد یا بیاشامد و سرانجام از تشنگی تلف شد. (همان‌طور که می‌دانید، از تشنگی زودتر می‌میریم تا گرسنگی.) برخی از مردم نیز به همین صورت، نمی‌توانند تصمیم بگیرند که به کجا بروند، فیجی یا تائیتی. نمی‌دانند چه کار می‌خواهند بکنند: یک دوره‌ی ارتباطات بگذرانند، زبان چینی یاد بگیرند یا به یک رستوران ژاپنی یا ایتالیایی بروند. در نهایت آنها با نشستن روی یک نیمکت و خوردن یک سوپ آماده، وقت خود را سپری می‌کنند و از ترس اینکه مبدا تصمیم اشتباهی بگیرند، هیچ کاری انجام نمی‌دهند.

گروه دیگر افرادی هستند که بدون فکر تصمیم می‌گیرند: به فیجی می‌روم، یک پیتزا می‌خورم و زبان چینی هم یاد می‌گیرم. زمانی که در فیجی هستند، هنگام خوردن پیتزا، کتاب آموزش مبتدی چینی را مرور می‌کنند، اما احساس ترس و اضطراب به مغزشان هجوم می‌آورد و با خودشان می‌گویند: اگر به تائیتی رفته بودم گزینه‌ی بهتری نبود؟ چه می‌شد اگر یک پیتزای ارزان‌تر می‌خریدم؟ چه می‌شد اگر با مقداری سوشی به‌عنوان پیش‌غذا شروع می‌کردم؟ چه می‌شد اگر به‌جای یادگیری یک زبان جدید، مهارت‌های ارتباطی‌ام را به زبان انگلیسی تقویت می‌کردم؟ آنها غرق در این افکار هستند که به دلیل انتخاب‌هایی که داشته‌اند، گزینه‌های دیگر را از دست داده‌اند. در علم اقتصاد این پدیده را جالب توصیف می‌کنند، به آن هزینه‌ی فرصت از دست رفته می‌گویند.

همه چیز در زندگی نوعی دادوستد است. مهم نیست که برای انجام کارها، خوردن، یادگیری یا هزینه کردن، چه چیزی را انتخاب می‌کنید، چون هزاران گزینه‌ی دیگر وجود دارد که ممکن است نتیجه‌ی مطلوبی برای شما نداشته باشد. مهم این است که بتوانید نیازهای‌تان را تشخیص دهید و آنها را

1. Mark Manson.