

مغز آشفته

هفت گام سیستماتیک برای متوقف کردن
گفت‌وگوهای منفی با خود که به ذهن آسیب می‌زند
جهت دادن به افکار و احساسات و ایجاد نظم در زندگی

الک مونی

ترجمه‌ی کامران بهمنی



نقش و نگار



نقش و نثار

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای زاندارمیری، شماره ۱۱۸
تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹، ۶۶۹۵۰۷۲۵
www.naghshoncar.org

مغز آشفته

نویسنده: الک مونی

مترجم: کامران بهمنی

شمارگان: ۳۳۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

سرشناسه: مونی الک Moonee, Alec
عنوان و نام پدیدآور: مغز آشفته: روش ۷ گام برای
پایان دادن به ذهنیت خودگویی منفی آزادندگی
ذهن و راهنمایی به سوی اندیشه‌های نیک
احساسات نیک و نظم مثبت
مشخصات نشر: تهران، نقش و نگار
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۴-۶۳-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی Step system to
Stopping a 7 Brain Fu*ked negative self-
talk mindset that is hurting your..., 2020
موضوع: روش ۷ گام برای پایان دادن به ذهنیت
خودگویی منفی آزادندگی ذهن و راهنمایی به سوی
اندیشه‌ی نیک، احساسات نیک و نظم مثبت
زندگی.
موضوع: مکالمه با خود Self-talk
موضوع: (Self-actualization Psychology)
شناسه افزوده: بهمنی، کامران، ۱۳۳۴ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF ۶۹۷/۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۸۷۱۳۶۱۸

همه حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه
از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: آنچه که باید درباره‌ی خودگویی منفی بدانید
۳۳	فصل دوم: دیوهای درون ذهن‌تان
۴۵	فصل سوم: چرا خودگویی منفی همیشه هم بد نیست
۵۵	فصل چهارم: درون‌نگری راه درست
۷۵	فصل پنجم: گام ۱. به انجام دادن کار پایبند باشید
۸۳	فصل ششم: گام ۲. داستان را دگرگون کنید
۹۱	فصل هفتم: گام ۳. بایگانی اندیشه بیافرینید
۹۵	فصل هشتم: گام ۴. ارزش نفس خود را بسازید
۱۰۵	فصل نهم: گام ۵. ارتباط برقرار کنید
۱۱۳	فصل دهم: گام ۶. تمرین آگاهی و مراقبه کنید
۱۲۵	فصل یازدهم: گام ۷. از تن خود نگهداری کنید
۱۳۵	پی‌نوشت

پیشگفتار

ما از همان خردسالی شروع به آموختن چیزهایی می‌کنیم که زندگی بزرگسالی مان را رقم می‌زنند. همه‌ی این آموخته‌ها مثبت نیستند و حتی برخی از آن‌ها می‌توانند منفی‌گرایی را به زندگی شخص تزریق کنند. این شرایط از اندیشه‌های منفی برمی‌خیزد که می‌تواند انسان را به افسردگی، اضطراب، نگرانی و تنش بکشانند.

اندیشه‌های منفی می‌توانند بر عزت‌نفس‌تان اثر بگذارند و حتی شما را از رسیدن به والاترین مقام یا پیشرفت در رابطه و سراسر زندگی‌تان بازدارند.

بیایید برای نمونه داستان زیر را بررسی کنیم:

لیندا^۱ پنج سال همسر مارک^۲ بود، اما نسبت به رابطه‌شان دید منفی داشت و هرکاری هم همسرش می‌کرد، لیندا هرگز راضی نمی‌شد و احساس خوشبختی نداشت. علتش دیدگاه منفی او بود که باعث شد تنها کارهای منفی مارک را ببیند و نکات خوب یا مثبت کاملاً از چشمش پنهان بماند.

فضای این رابطه با گذر زمان کاملاً ناخوشایند شد و تمرکز پیوسته‌ی لیندا روی منفی‌گرایی به سرخوردگی، خشم و سرانجام جدایی انجامید.

این نمونه‌ای است عادی از این که اندیشه‌ی منفی چگونه می‌تواند از پیشرفت در یک رابطه جلوگیری کند و سرانجام آن را به نابودی بکشانند، اما همچنین می‌تواند به همان روش روی شغل‌تان اثر بگذارد. برای نمونه، از ترفیع چشم می‌پوشید؛ چون فکر می‌کنید برای این شغل شایستگی کافی ندارید و این امر به صورت حجم کار زیاد خواهد بود.

بدترین ویژگی اندیشه‌ی منفی، نامحسوس بودن است و باعث می‌شود فرد به سختی تشخیص دهد کی در حال ویران کردن زندگی‌اش است. برای کمک به درک بهترین مطلب، به آمار زیر نگاهی بیندازید:

بنیاد ملی علوم^۳ می‌گوید که یک فرد عادی روزانه بین حدود ۱۲۰۰۰ تا بیش از ۵۰/۰۰۰ اندیشه از ذهنش می‌گذرد که ۸۰ درصد آن‌ها را اندیشه‌های منفی و ۹۵ درصد را اندیشه‌های تکراری تشکیل می‌دهند.

بیش از ۷۰ درصد دختران حدود ۱۵ تا ۱۷ ساله در صورتی که از ظاهر خود خوش‌شان نیاید از فعالیت‌های عادی روزانه، مانند رفتن به مدرسه، دوری می‌جویند.

سه چهارم دخترانی که عزت نفسشان در سطح پایینی است به کارهای ناشایستی مانند سیگار کشیدن، خوردن خوراکی‌های ناسالم و مانند این‌ها دست می‌زنند.

اما این همه‌ی مطلب نیست. هنوز پیامدهای فراوانی از منفی‌اندیشی وجود دارند که لازم و حیاتی است، پس هم‌اکنون با آن‌ها برخورد جدی و فوری کنید. برخی از این پیامدها به شرح زیرند:

جلوی پیشرویتان را می‌گیرد.

شما را از دستیابی به هدف بازمی‌دارد.

اطمینانتان را نابود می‌کند.

باعث می‌شود در سایه‌ی ترس زندگی کنید.

کسالت و یکنواختی به بار می‌آورد.

سطح اضطراب را بالا می‌برد.

اگر با هریک از موارد ذکرشده (بالا) آشنایی دارید، یعنی این که همین امروز باید هرکاری که می‌توانید برای ریشه‌کن کردن این عادت خطرناک بکنید.

اما اگر شما مانند خیلی از دیگران هستید، شاید حتی ندانید که مشکل دارید و این اندیشه‌های منفی موزیانه دست‌اندرکار درهم شکستن زندگیتان هستند. یا شاید کوشیده‌اید خودتان از شر اندیشه‌های منفی رها شوید، ولی دریافته‌اید که نمی‌توانید به جایی برسید. اما مشکل هرچه که باشد، یک سری

رازهایی هستند که می‌توانند به حل آن کمک کنند و در این کتاب به بررسی آن‌ها می‌پردازیم. این سری رازها «روش هفت گام» نام دارد.

روش هفت گام طریقی است که شما برای پایان دادن به اندیشه‌های منفی و راهنمایی ذهن و زندگی به سمت مسیری مناسب و مثبت به آن نیاز دارید. من برای اطمینان از درک آسان، این کتاب را دو بخش کرده‌ام.

بخش نخست نگاهی دارد به این که چگونه می‌توانید خود را برای روش هفت گام آماده کنید و چند موضوع حیاتی مانند سرفصل‌های زیر را پوشش می‌دهد:

اندیشه‌های منفی چه هستند و چگونه می‌توانید به آن‌ها پایان دهید
سرچشمه‌های خودگویی منفی^۱

پیامدهای اندیشه‌های منفی

انواع تحریف شناختی^۲ که اندیشه‌های منفی می‌آفرینند

برتری‌های اندیشه‌های منفی

درون‌کاوی راه درست

در چهار فصل نخست، سرفصل‌های بالا را پوشش می‌دهیم. از فصل پنجم نگاه عمیق‌تری به روش هفت گام خواهیم انداخت که شامل هفت گام زیر است:

گام ۱: اقدام به عمل

گام ۲: تغییر داستان

گام ۳: نوشتن پیشینه‌ی اندیشه

گام ۴: ساختن ارزش نفس

گام ۵: معاشرت

گام ۶: تمرین ذهن آگاهی و ژرف‌اندیشی (مدیتیشن)

گام ۷: مراقبت از بدن خود

روش‌های فراوانی وجود دارند که نوید کمک به ریشه‌کنی خودگویی منفی می‌دهند، اما شما را ناکام می‌گذارند. دلیلش این است که بسیاری از آن‌ها

نمی‌توانند درک کنند که اگر برای درمان خودگویی منفی جدی باشید، آن‌گاه می‌توانید از زوایای گوناگون به آن یورش ببرید.

بسیاری از این اندیشه‌ها، باورهای هستند که طی سال‌ها به درون ناخودآگاه راه یافته‌اند و نادیده گرفته شده‌اند و برای درست کردن شان باید خود را از نظر جسمی، عاطفی و روانی نوسازی کنید. این روش هفت گام با درک این موضوع راهبردهایی ارائه می‌دهد که شما را از همه‌ی این زوایا درمان می‌کنند.

من هم در گذشته در جایی بودم که اکنون شما هستید و پی بردم که منفی‌اندیشی تا چه میزان می‌تواند ویرانگر باشد. نامم‌آلیک مونی است، سخنران انگیزشی و مشتاق آموزش به دیگران در زمینه‌ی چگونگی پیشبرد یک زندگی پرمعنی و هدفمند.

این کار من کمی پس از بیست و ششمین زادروزم، که یک تصادف رانندگی برایم روی داد، کلید خورد. جراحات جدیدی برداشتم، اما توانستم درمان یابم. با این حال این رویداد خیلی چیزها را عوض کرد؛ از جمله دیدگاهم را. پیش از این سانه نمی‌توانستم چیز باارزشی برای پیگیری بیابم و پس از آن همه چیز بدتر شد. من با این اندیشه‌های منفی همیشه نابودی خودم را پیش‌بینی می‌کردم.

اما در مدتی که در بیمارستان بودم، از برکت حضور بیمار هم‌اتاقیم، چیز بسیار حیاتی و سرنوشت‌سازی یاد گرفتم. او با این که نبرد را باخته بود، نشانم داد که مثبت‌گرایی و شادی می‌تواند تفاوت شگرفی در زندگی بیافریند و به خاطر امواج مثبتی که تا آخرین لحظه می‌افشاند، مردم همواره دورش گرد می‌آمدند.

این به من مأموریت جدیدی داد و پس از بهبود، پژوهش‌های اینترنتی و مصاحبه‌های فراوانی با دیگر کارشناسان درباره‌ی زندگی معنی‌دار و شاد انجام دادم، سپس از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی مدرک کارشناسی روابط

گرفتم تا مهارت های سخنرانی عمومی خود را بهبود ببخشم و از آن پس هرگز به پشت سر نگاه نکردم.

تصمیم گرفتم آنچه آموخته ام با دیگر کسانی که همان تجربه ی مرا داشته اند، اما خودشان نمی توانند دیدگاه شان را بیابند، در میان بگذارم. بیشتر وقتم را صرف سازمان دهی کارگاه ها و سمینارهای شبکه ای با هدف تشویق و برانگیختن مردم به پیشبرد زندگی پرمعنی تر کردم.

روش هفت گام روشی بود که پس از سال ها و سال ها پژوهش سازمان دهی کردم. خبر خوب این که ناچار نیستید وضعیت نزدیک به مرگی را که من پشت سر گذاشتم، تجربه کنید تا این روش را دریابید. من هرچه نیاز دارید و فرایند انجام آن را در این روش آسان هفت گام گنجانده ام.

با این حال، این نوعی فرمول جادویی نیست که خودبه خود همه ی چیزهای اشتباه زندگیتان را درست کند، خودتان هم باید تلاش کنید. انجام دادنش به وقت و باور عمیق نیاز دارد. بطایب حالی، اگر اراده کنید بکوشید و دل به کار دهید، مطمئنم می توانید از شر همه ی آن اندیشه های منفی رهایی یابید و زندگی معنی داری سرشار از لذت و نیکی آغاز کنید.

به یاد داشته باشید اندیشه های منفی مودی و بسیار خطرناکند. این چیزی نیست که بتوانید پشت گوش بیندازید و بگویید فردا از دستش رها می شوید. هرچه بیشتر اجازه دهید این گونه اندیشیدن ذهنتان را آلوده کند، به همه ی جنبه های زندگی تان آسیب بیشتری می زند.

معنایش این است که شما باید همین امروز روش هفت گام را به اجرا بگذارید. منتظر فردا نشوید؛ چون هرچه وقت بیشتری از دست بدهید، اندیشه ی منفی آسیب عمیق تری وارد می کند و رهایی از آن نیز دشوارتر می شود. شما شایسته ی زندگی ای سرشار از لذت و شادی هستید، نگذارید افکار منفی چیز دیگری به شما دیکته کند.

هنوز علاقه مندید؟ پس به مطالعه ادامه دهید.