

خلاصه کتاب

رهایی از زندان ذهن

نویسندگان: متیو مک کی، کترین سوتکر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



همین حالا به چند داستانی فکر کنید که در ذهنتان بارها و بارها تکرار می شوند. این داستان ها به شما می گویند چرا فلان اتفاق برایتان رخ داده است یا نداده است. آنها به شما می گویند چرا دیگران این گونه رفتار می کنید و چرا خودتان دست به این کارها می زنید.

افکار آینده نگرانه: خیال پردازی در برابر مشاهده

خیال پردازی ها را می توان یک مرخصی عالی از زندگی واقعی تلقی نمود. خیال پردازی های عاشقانه، جنسی، موفقیت آمیز یا رهایی بخش همگی یک وجه اشتراک دارند: شما برای لحظاتی زمان حال را رها می کنید و به دنیای دیگری پناه می برید. درست مثل این که گردشگر دنیای ذهن تبدیل شده اید.

برخی از خیال پردازی ها مفیدند. این نوع خیال پردازی ها باعث می شوند که به وقایع زندگی خود سروسامان دهید. برخی به شما کمک می کنند تا اهداف جدیدی را در زندگی خود شکل بدهید. برخی فرصت مورد نیاز برای لذت بردن یا آرامش خاطر را برای شما فراهم می کنند. اما خیال پردازی هایی نیز وجود دارند که زیان بخش هستند. آنها باعث می شوند شما ساعات طولانی در دنیایی لذت بخش ولی غیر ممکن بسر ببرید که حلقه اتصال شما را با زمان حال قطع می کنند. برخی از این نوع خیال پردازی ها باعث می شوند که همه چیز در معیار مقایسه نسبی و غم انگیز به نظر برسند. گاهی اوقات این خیال پردازی ها کار انتخاب و تغییرات واقعی را برایتان سخت و دشوار می سازند. با این خیال پردازی ها شما به جای حل و فصل مسائل مهم زندگی، به آینده می گریزید. البته ما توان این کار را با افسردگی و کنترل ناپذیری زندگی می پردازیم. .

خیال پردازی ها چه اثری بر شما می گذارند؟ بهترین راه برای درک این مطلب، این است که به خیال پردازی های خود توجه کنید و به آنها در بافتار زمان حال بنگرید، حالا سراغ یکی از خیال پردازی های رایج خود بروید

که لذت بخش و قابل اطمینان است. چشمهایتان را ببندید و تصویر ذهنی خود را با تمام جزئیات بررسی کنید. به رنگها و صداها توجه کنید و آن تجربه را احساس کنید یک یا دو دقیقه از این خیال پردازی لذت ببرید و سعی کنید واقعاً و با تمام وجود در آن حضور داشته باشید.

بخش دوم

افکار شما چه تاثیری بر زندگی تان می گذارند؟

آزمون کاربردپذیری

همان طور که اشاره شد ذهن ما هفت نوع فکر تولید می کند. افکار خاطره گرایانه، افکار مشاهده گرایانه، افکار قضاوت گرایانه، افکار آینده نگرانه (برنامه ریزی)، افکار خیال پردازانه، افکار داستان گویانه و افکار پیشگوییانه. این افکار به بهبود و ارتقاء عملکرد ما کمک می کنند. از این افکار می توان به شیوه های مفید و زیان بخش استفاده نمود. به این مثالها توجه کنید:

- خاطرات به ما کمک می کنند تا به اطلاعات قبلی مان جان تازه ای ببخشیم. خاطرات باعث شادمانی و لذت ما می شوند، زیرا ما را به لحظات و افراد مهم زندگی مان پیوند می دهند. برخی افراد به واسطه خاطرات شکست و فقدانهایی که پشت سر گذاشته اند خود را عذاب می دهند. برخی نیز زمان زیادی را در گذشته صرف می کنند و بدین ترتیب حضور در زمان حال را از دست می دهند.

- مشاهده زمان حال می تواند آرامش بخش باشد. مشاهده همچنین باعث می شود که به احساس عمیق و غنی از تجربه زمان حال دست یابیم. اما گاهی اوقات بایستی دست از مشاهده کردن برداریم و اقدامی عملی در پیش گیریم.
- قضاوت کردن به شما کمک می کند تا ارزیابی کنید چه چیزی برایتان خوب است یا بد تا دچار زیان و خسران نشوید اما قضاوت کردن ممکن است تبدیل به چماقی شود که از آن طریق خویشتن و دیگران را در هم شکنید. قضاوت های بی رحمانه همچنین می توانند منجر به تضعیف اعتماد به نفس و تخریب روابط صمیمیتان شوند.
- افکار داستان گویانه برای درک و فهم و تبیین امور و حوادث پیرامون ضروری به نظر می رسند. اما همانطور که قبلاً نیز اشاره شد، افکار داستان گویانه، اغلب اوقات به ذهن خوانی و بدترین تعبیر و تفسیرهای ممکن از وقایع دامن می زنند.
- (افکار آینده نگرانه) (برنامه ریزی) به ما کمک می کنند تا مشکلات مان را حل کنیم و خود را برای آینده آماده کنیم اما برخی افراد، زمان زیادی را صرف برنامه ریزی و رویارویی با آینده می کنند به گونه ای که زندگی فعلیشان ملالت بار و دردناک می شود. سالها پیش، مؤسسه تحقیقات ملی، داستان هایی را درباره مردی نقل کرد که می خواست خودش وسیله نقلیه تفریحی اش را بسازد وقتی بعد از ده سال کارش پایان یافت دچار حمله قلبی شد بدون این که بتواند تعطیلاتی را در آن جا سپری کند. همسر و فرزندان فراموش شده اش به فکر فرو رفتند و از خود پرسیدند، فایده این کار چه بود؟
- (افکار آینده نگرانه) (افکار پیش گویانه) به شما کمک می کنند تا آینده را پیش بینی کنید و از چاله و چوله های زندگی اجتناب کنید. به عنوان مثال اگر شما بدانید که شیری در فلان غار زندگی می کند افکار

پیش گویانه به شما کمک می کنند تا پیش بینی کنید که اگر خطر را به جان بخرید و وارد آنجا شوید بدون شک آسیب می بینید. اما افکار پیشگویانه می توانند آزار دهنده نیز باشند زیرا باعث می شوند که غرق سناریوهای "چی می شود اگر" شوید و رشته ای بی پایان از فجایع احتمالی و دور از ذهن را تصور کنید.

- (افکار آینده نگرانه) (خیال پردازی) ممکن است لذت بخش باشد، زیرا به شما کمک می کند تا تعطیلات پیش رو وقایع و پیشرفت های آینده را تصور کنید اما خیال پردازی ها می توانند خطراتی را نیز به دنبال داشته باشند، زیرا اغلب مانع از این می شوند که به اقدامات عملی دست بزنید و به خیالات خود جامه عمل بپوشانید. خیال پردازی ها همچنین می توانند به افسردگی منجر شوند زیرا خیال پردازی از طریق مقایسه کردن باعث می شود که زندگی فعلی تان ملال آور و پوچ به نظر آیند.

قضاوت کردن درباره همه چیز

اکثر ما خیلی خوب بلدیم که قضاوت کنیم. ما می توانیم عملاً در هر چیزی به راحتی عیب و ایرادی پیدا کنیم:

- آن درخت که اونجاست - یک کم کج است.
- صندلی که روی آن نشستم - زیادی نرم و راحت است.
- غروب غم انگیزی است - به اندازه کافی آتشین نیست.
- این پارک - چمن هایش کمی زرد شده اند.
- مادر همسر - خیلی ایرادگیر است.