

کتاب کار ذهن میمونی برای عدم قطعیت رهایی از دام اضطراب و ایجاد تاب آوری طی ۳۰ روز!

تألیف

جنیفر شانون

تصویرگر

داگ شانون

با پیشگفتار

دکتر مایکل تامپکینز

ترجمه

سمیرا سرایلو

کارشناسی ارشد روان‌شناسی



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۲
سه‌مگین.....	۱۴
حالت ذهنی قطعیت طلبی.....	۱۶
تغذیه میمون.....	۲۲
تاب‌آوری.....	۲۷
تمرین.....	۳۲
۱ خودتان را گرم کنید.....	۳۷
۲ حساب چک کردن هایتان را نگه دارید.....	۴۲
۳ متوقف کردن تکانه.....	۴۵
۴ اینقدر نگران سلامتی‌تان نباشید.....	۴۸
۵ مسابقه نیست.....	۵۲
۶ لطفاً تست کنید!.....	۵۵
۷ پا بگذارید روی ترک‌ها.....	۵۸
۸ نمی‌توانید به خاطر بیاورید؟ بی‌خیالش شوید.....	۶۱
۹ بنزید به دل جاده کم تردد.....	۶۵
۱۰ تصمیم به پاک‌سازی.....	۶۹
۱۱ ساعت بی ساعت.....	۷۲
۱۲ اخبار را پیگیری نکنید.....	۷۶
۱۳ بدون موبایل بروید.....	۷۹
۱۴ دوباره چک نکنید.....	۸۲
۱۵ صف را بر حسب تصادف انتخاب کنید.....	۸۵
۱۶ رژیم شبکه‌های مجازی بگیریید.....	۸۹
۱۷ اگر چنین است، پس.....	۹۲
۱۸ بدون برنامه‌ریزی، بدون آمادگی!.....	۹۵

- ۱۹ احتیاط را دور بریزید، نه غذا را ۹۸
- ۲۰ فراموشش کنید ۱۰۲
- ۲۱ سریع تصمیم بگیرید ۱۰۵
- ۲۲ از دسترس خارج شوید ۱۰۹
- ۲۳ عزیزانتان را مدام چک نکنید ۱۱۳
- ۲۴ روال خود را تغییر دهید ۱۱۶
- ۲۵ تشخیص اطمینان جویی ۱۱۹
- ۲۶ کاهش اطمینان جویی ۱۲۳
- ۲۷ کارت‌ها را بُر بزنید ۱۲۶
- ۲۸ خودتان انجام ندهید، کارها را واگذار کنید! ۱۳۰
- ۲۹ آن روی دیگر سکه ۱۳۳
- با آغوش باز پذیرای نگرانی‌ها باشید ۱۳۷
- پایان ۱۴۰
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۴۲

سهمگین

به خاطر زندگی کردن روی خط گسل کالیفرنیا، من و همسرم سال‌ها است که نگران احتمال وقوع زلزله هستیم. همه چیز در خانه ما محکم‌کاری شده است، کابینت‌هایی که قفل خودکار دارند، عکس‌هایی که با قلاب‌های ایمنی آویزان شده‌اند، لامپ‌ها و گلدان‌هایی که با چسب محکم شده‌اند. مانورهای آمادگی زلزله را برای همسایه‌هایمان برگزار کرده‌ایم، با کلاه ایمنی و چراغ‌قوه زیر تخت خوابیدیم و یک آلونک در ایوان پشتی داریم که برای یک هفته غذا و آب در آن نگهداری می‌کنیم. بعد تنها چند ماه پس از اینکه فونداسیون خانه را برای مقاومت بهتر در برابر یک زلزله «سهمگین» بازسازی کردیم، اتفاق سهمگینی از راه رسید.

اندکی قبل از ساعت ۱ بامداد، دوشنبه ۹ اکتبر ۲۰۱۷ با زنگ تلفن همراه من از خواب بیدار شدیم. یکی از دوستانم فریاد می‌زد: «باید از آنجا بیاید بیرون!» من فوراً فهمیدم حق با اوست. خانه کاملاً تاریک بود، برق قطع شده بود و گاز اسیدی دود را در گلویم احساس می‌کردم. با هیجان زیاد لباس‌هایی را که فقط چند ساعت قبل درآورده بودیم پوشیدیم و از کنار عکس‌های خانوادگی در پله‌ها پایین رفتیم. این تنها کاری بود که می‌توانستیم در آن شرایط انجام بدهیم. با بیرون آمدن از گاراژ، چراغ‌های جلوی ماشین به‌سختی دود را می‌شکافت. همان‌طور که به سمت خروجی مجتمع مسکونی‌مان حرکت می‌کردیم، می‌توانستیم دیوار سرخی را ببینیم که از میان درختان نزدیک می‌شد. بعداً فهمیدیم کمتر از یک ساعت بعد خانه ما در آتش سوخته است. اگر هشدار به‌موقع دوستان نبود شاید من و شوهرم هرگز بیدار نمی‌شدیم.

دوباره هرگز

بیش از ۵۰۰۰ خانه در آتش‌سوزی تابس سوختند. ترکیبی از سیم‌کشی معیوب، آب‌وهوای خشک و باد با سرعت ۱۱۲ کیلومتر در ساعت باعث این آتش‌سوزی شد

که حدود نوزده کیلومتر را در کمتر از سه ساعت طی کرد و کارکنان اورژانس و شهروندان را حسابی غافلگیر کرد. شرایط وقتی بد شد که بعد از آن اتفاق بسیاری از مردم می‌پرسیدند: «چطور می‌توانیم مطمئن شویم هرگز چنین اتفاقی دیگر تکرار نمی‌شود؟» با وجودی که این سؤال مهمی بود و از کسانی که دغدغه‌اش را داشتند متشکریم! اما به خاطر سال‌ها کار بالینی بر روی اختلالات اضطرابی می‌دانستم پیشگیری از بلایای طبیعی آینده تنها یا مهم‌ترین چالش پیش روی ما نبوده و نیست. من مراجعان زیادی داشته‌ام که زندگیشان را وقف پیش‌بینی و پیشگیری از اتفاق‌های بدی کردند که ممکن است در آینده رخ دهد و با این کار فقط امروزشان را نابود و ناخوشایند می‌کردند. هر توهم قطعیت در مورد آینده‌ام که به آن پناه می‌بردم همین‌الان دود شد و به آسمان رفت. خانه ما مجهز به تجهیزات اعلام حریق و ردياب دود بود و عضو سیستم هشدار آتش‌سوزی ناخواسته بودیم که همه از بین رفتند. مهم نیست چقدر سخت تلاش می‌کنیم از بلایا جلوگیری کنیم، باز هم ممکن است از آنجا که انتظارش را نداریم غافلگیر شویم.

چند هفته پس از آتش‌سوزی که از شوک آن بیرون آمدم احساس کردم کشش آشنای نگرانی و تنش در زندگی روزانه من رخنه کرده است. کارهای جدید بی‌شماری داشتم از خرید لباس گرفته تا پیدا کردن یک پناهگاه، تشکیل پرونده بیمه، سوابق برای جابه‌جایی و کلی کار که برای سروسامان دادن دوباره زندگی لازم است. من ذاتاً آدم برنامه‌ریز، خود انضباط‌گر و پیگیری هستم و شریک زندگی و دوستان حامی زیادی داشتم بنابراین مطمئن بودم این کارها حتماً انجام خواهد شد. اما این توهم را نداشتم که انجام این کارها من را ایمن نگه می‌دارد. البته حق با من بود. دو سال بعد که این کتاب گواه آن است، یک اتفاق بزرگ دیگر به نام کرونا از راه رسید که در پی آن یک بحران مالی بروز کرد. با رشد روزافزون درک ما از احتمال فراگیر از دست دادن چطور ممکن است دوباره احساس ایمنی و آرامش و شادی داشته باشیم؟

حالت ذهنی قطعیت طلبی

شاید بارها با یک کتاب خودیاری و یک فنجان چای گوشه‌ای نشسته‌ایم و به خودمان قول داده‌ایم که زندگی را خیلی سخت نگیریم؟ یک‌بار برای همیشه، به خودمان قول دادیم برای چیزهای کوچک خودمان را اذیت نکنیم، نگران نباشیم و خوشحال باشیم و با جریان پیش برویم. شاید خودمان را در خلوتگاهی مجازی تصور کردیم، مکانی آرام که هیچ چیز مزاحم ما نمی‌شود، یک محیط آرام مانند یک ساحل استوایی که می‌توانیم ببینیم چطور نشخوارهای فکری، برنامه‌ها و نگرانی‌هایمان مانند ابرها گذرا و ناپایدار هستند. فکر می‌کنیم اینجا در پناهگاه منظم ذهنمان می‌توانیم راه جدیدی برای بودن پیدا کنیم. خواه ما را مجاب کند یا جسارت به خرج دهیم، با تکرار جملات تأکیدی و منترهای مثبت، شناسایی کهن‌الگوهایمان یا مراقبه ذهن آگاهانه، موفق می‌شویم مسیرهای عصبی جدیدی در مغزمان ایجاد کنیم. وقتی جسارت به خرج می‌دهیم و از پیله‌هایمان بیرون می‌آییم آزادانه و سبکبال مانند پروانه‌ها به پرواز درمی‌آییم.

سپس چند دقیقه یا چند ساعت بعد، ناگهان ترافیک می‌شود. لعنتی دیر می‌رسم! یا شاید جواب پیام ما را ندهند. به سلامت رسید؟ شاید متوجه لکه جدیدی در دست یا



دردی در شکممان شویم. ممکنه سرطان باشه؟ یا اخبار حوادث را می‌خوانیم. اگر بازار سقوط کند برای بازنشستگی پس‌انداز کافی داریم؟ ناگهان جریانی که در آن بودیم ما را به درون گرداب «چه می‌شود اگر» می‌کشاند. وعده‌ها، راه‌کارها و توافقاتی که با خودمان بسته‌ایم یک‌باره فراموش می‌شوند و به باد می‌روند. جملات تأکیدی مثبتی که به خودمان

می‌گوییم طبلی تو خالی می‌شوند. چیزی که با جرئت تمام به تصور آن فکر می‌کردیم الان که پای عمل به میان می‌آید بسیار دلهره‌آور می‌شود. حالت آرامش ذهن آگاهی ما به کنش‌نمایی عاری از ذهن آگاهی تغییر می‌یابد. قبل از اینکه متوجه شویم پا می‌گذاریم روی پدال گاز، گوشی را برمی‌داریم و به طرف مقابل پیام می‌دهیم، زمان را چک می‌کنیم، علائم سرطان را در گوگل مطالعه می‌کنیم، یا شرایط مالی بازنشستگی‌مان را کنترل و بررسی می‌کنیم.

این رفتارهای به‌ظاهر پیش‌پاافتاده و معصومانه نشانه‌ای از شایع‌ترین وضعیتی است که در کار روان‌درمانی، دوستان و خانواده‌ام و حتی خودم می‌بینم. آنقدر گسترده است که طبیعی تلقی می‌شود. این شرایط عدم تحمل عدم قطعیت حالتی از ذهن و بدن است که نمی‌تواند غیرقابل‌پیش‌بینی بودن ذاتی زندگی را تحمل کند. وقتی عدم قطعیت غیرقابل‌تحمل است، ما دائماً درگیر سه موضوع می‌شویم: برنامه‌ریزی، آماده‌سازی و پیشگیری. ما همیشه نگاهمان به آینده است، متغیرها را تصور می‌کنیم و اینکه چگونه می‌توانیم جلوی فاجعه را بگیریم، یا حداقل عوارض آن را به حداقل برسانیم.

به چهار عبارت زیر توجه کنید. این جملات تا چه اندازه برای شما صدق می‌کنند؟

۱. بی‌اطلاعی از آنچه ممکن است پیش بیاید خطرناک است.
۲. همیشه باید مطمئن باشم خودم و دیگران مهم اطرافم در امنیت هستیم.
۳. اگر همه‌چیز طبق برنامه پیش نرود، روزم خراب می‌شود.
۴. باید همیشه مراقب باشم تا از وقوع بدترین‌ها جلوگیری کنم.

این‌ها مفروضات ناخودآگاه ذهنیت من باید مطمئن باشم، یک شیوه تفکر و سواسی است که ما را به انجام کارهای اجباری سوق می‌دهد و ما را مشغول و ناراضی نگه می‌دارد. مسئولیت نیاز به قطعیت ما را تبدیل به اسب‌های مسابقه‌ای کرده است که چشم‌پند دارند: مدام روی مسیر پیش رو تمرکز کرده‌ایم. چه اتفاقی ممکن است بیفتد و چگونه می‌توانم آن را کنترل کنم؟ هر آسایشی که ممکن است به آن

امیدوار باشیم فقط منوط به عبور از خط پایان قطعیت است. و صد البته، در دنیایی که تنها نقطه ثبات آن تغییر همیشگی است، در حقیقت ما هرگز به مقصدی که مد نظر داریم نمی‌رسیم. اگر به نقطه عطفی از قطعیت برسیم و قبل از اینکه بتوانیم زره از تنمان درآوریم عدم قطعیتی جدید در افق ظاهر می‌شود. آیا با وجود نگرانی، بررسی، برنامه‌ریزی و دست‌کاری مسیرمان در طول روز و نیمه‌شب، جای تعجبی می‌ماند که از نظر هیجانی چنان خسته شویم که به الکل، مواد مخدر، غذا و صفحه‌های رسانه‌های اجتماعی پناه ببریم تا شاید کمی از اضطراب ما بکاهند و ما را در خلسه فرو برند؟

ارزش‌های از دست‌رفته

با وجودی که ذهنیت من باید مطمئن باشم فرسایشی است، این بدترین ویژگی آن نیست. از آنجاکه نیاز به قطعیت ما را ملزم می‌کند خواهان پیش‌بینی پذیری و ایمنی بیش از هر چیز دیگری باشیم، عوارض جانبی فلج‌کننده‌ای دارد که آرزوهای برتر ما را تضعیف می‌کند. به موارد زیر توجه کنید.

وقتی سفت و سخت به برنامه‌هایی که ریخته‌ایم می‌چسبیم (منظور همان قطعیت است)، در صورت نیاز به تغییر دیگر نمی‌توانیم انعطاف‌پذیری لازم را داشته باشیم. زمانی که دائم به دنبال موقعیت‌هایی هستیم که در آن رفتار آزموده شده و محک خورده ما می‌تواند قابل اتکا و اطمینان باشند (قطعیت) دیگر نیازی به خلاق بودن نیست. وقتی فقط با روتین‌های قابل پیش‌بینی مان راحت هستیم (قطعیت) نمی‌توانیم کنج‌کاویمان را ارضا کنیم یا زمانی که فرصت تازه‌ای پیش می‌آید خودانگیخته باشیم. زمانی که استرس را عاملی در نظر می‌گیریم که باید تلاشمان را مضاعف کنیم تا آنچه استرس ما را برمی‌انگیزد حذف کنیم (قطعیت) پس هرگز به صلح و آرامش نمی‌رسیم. هنگامی که برنامه‌های ثابت و بدون غافلگیری را ترجیح می‌دهیم، بازهم قطعیت! دیگر لذت و سرزندگی را نخواهیم داشت، درست است؟ شادی و جشن را زمانی به خودمان روا می‌دانیم که همه‌چیز در آینده به‌خوبی برنامه‌ریزی و اجرا شود. دل‌تان را خوش نکنید!

توانایی انعطاف‌پذیری، خلاقیت، کنجکاوی و خودانگیختگی، احساس شادی و آرامش ویژگی‌هایی است که باعث می‌شود زندگی ما ارزشمند شود، اما زمانی که سخت به قطعیت می‌چسبیم این ارزش‌ها رنگ می‌بازد و قربانی می‌شوند. وقتی نمی‌توانیم عدم قطعیت را تحمل کنیم به ناچار باید از موقعیت‌هایی که نمی‌توانیم پیامدش را کنترل کنیم اجتناب کنیم؛ یعنی تمام موقعیت‌هایی که نیازمند انعطاف‌پذیری ما است، جایی که خودانگیختگی و خلاقیت موردنیاز است و جایی که تنظیم سرعتمان (دانستن اینکه چه زمانی دست از کاری بکشیم) ضروری است. در موقعیت‌های خارج از کنترل ما و در جریان طبیعی زندگی است که کنجکاوی ما، بهترین پاداش و برترین شادی‌ها و عمیق‌ترین آرامش نمایان می‌شوند.

قطعیت طلبی بیهوده و طاقت‌فرسا است، ما را مضطرب و مستأصل می‌کند. مانع تحقق آمال و آرزوهای برتر ما می‌شود. از آنجا که ما را به سمت موقعیت‌های آشنایی سوق می‌دهد که می‌دانیم پایان خوشی خواهد داشت، یاد نمی‌گیریم چطور با شرایط چالش‌برانگیزی که پایانش مبهم است مواجه شویم. تلاش‌های ما برای مصون ماندن از آسیب، به طبع ما را از رشد بازمی‌دارد و در برابر تهدیدات بهزیستی آسیب‌پذیرتر می‌کنند. جای تعجب نیست که تا این حد احساس ناامنی می‌کنیم!

در این کتاب به شما قول می‌دهم تا کمکتان کنم از اضطراب رها شوید و تاب‌آوری را که راه دیگری برای رسیدن به آرامش و اعتمادبه‌نفس است پیدا کنید. اما وقتی مشاغل متزلزل، وضعیت سلامت غیرقابل‌پیش‌بینی، روابط رو به گسترش، اقتصاد ناپایدار، صحنه سیاسی ناپایدار و محیط زیستمان را بررسی می‌کنیم، آیا می‌توانیم آن‌قدر به هر یک از آن‌ها اطمینان داشته باشیم که در آن آرامش را تجربه کنیم؟

تنها نکته اتکای ما در لحظات شیرین زندگی که همه چیز طبق خواست و میل ما پیش رفته و آینده ما مشخص و ایمن به نظر می‌رسد طرز فکر تحمیلی باید مطمئن باشیم است. اما تنها چیزی که به آن نیاز داریم نوع متفاوتی از اعتمادبه‌نفس است، اعتمادی که حتی هنگام مواجهه با احتمالات تهدیدکننده فراتر از دانش و کنترل ما هم صدق کند. ما به این اطمینان نیاز داریم که بیشتر پیامدهای ناشناخته زندگی ما بدون دخالت ما به‌خوبی حل و فصل خواهند شد و اگر چنین نباشد می‌توانیم با آن مقابله

کنیم. فقط در صورتی می‌توانیم در این لحظات آرامش داشته باشیم که مطمئن باشیم می‌توانیم با آینده، هر آینده‌ای که باشد کنار بیاییم. چطور می‌توانیم به این سطح از اعتماد به نفس دست پیدا کنیم؟

واقع‌گرا باشید

آیا تا به حال خواسته‌اید برای شغل مورد علاقه‌تان درخواست دهید اما به دو سال تجربه نیاز داشته باشد که شما ندارید، یا مدرکی که ندارید، یا تسلط بر برنامه‌های کامپیوتری که تا به حال با آن‌ها کار نکرده‌اید؟ مشکل ما اینجا هم همان است. لازمه کسب اطمینان از اینکه می‌توانیم با هر شرایطی که سر راهمان قرار بگیرد کنار بیاییم این است که تجربه مقابله را داشته باشیم. برای برخی، این معمایی حل ناشدنی است، اما اگر مصمم هستید آرامش شخصی را که حق مسلم شما است پیدا کنید فرصتی فراهم شده تا به عنوان نوع بشر گام بعدی را در تکاملتان بردارید. اگر برای رشدتان به تجربه نیاز دارید می‌توانید آن تجربه‌ها را با استفاده از تمرین‌های ساده این کتاب به دست بیاورید.

حرفم این است که همهٔ بینش‌ها، قول‌ها، جملات تأکیدی و مراقبه‌هایی که در حین نشستن در مکانی امن و راحت انجام می‌دهید صرفاً آماده‌سازی برای برنامهٔ راهبردی است که من اینجا ارائه می‌کنم. از عدم قطعیت باید استقبال کرد؛ نه تنها در ذهنمان بلکه با همهٔ وجودمان. ما باید آگاهانه پای در مسیری بگذاریم که کنترلی بر آن نداریم جایی که می‌توانیم یاد بگیریم با شرایط کنار بیاییم و با تمرین به این اطمینان برسیم که عدم قطعیت هم قابل کنترل است. این کتاب تمرین برای شما فرصت تجربهٔ جدیدی برای کسب تاب‌آوری در برابر عدم قطعیت فراهم می‌کند و شما را قادر می‌سازد با اطمینان فکر و احساس آرامش کنید. فقط تجربهٔ جدید است که می‌تواند

ذهنیت‌های قدیمی و کهنه را از بین ببرد و ذهنیتی نو جایگزین کند.

اگر می‌خواهیم از آرزو کردن دست‌برداریم و آرزوهایمان را زندگی کنیم باید بی‌خیال نگرانی از

