



۴ دلیل به هم ریختگی ذهنی

ما می‌توانیم افکارمان را کنترل و هدایت کنیم؛ ولی اغلب این‌طور به نظر می‌رسد که خود افکارمان هم ذهنی دارند که می‌توانند ما و احساساتمان را کنترل کنند. فکر کردن در حل مساله، تحلیل، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی، امر لازمی محسوب می‌شود؛ ولی ذهن در بین زمان‌های مربوط به فعالیت‌های ذهنی، مثل میمونی وحشی، سرکشی می‌کند و شما را می‌کشاند به وادی افکار منفی. مکالمه همیشگی و درونی‌تان، حواستان را از آنچه در اطرافتان و همین حالا اتفاق می‌افتد، پرت می‌کند. باعث می‌شود تجربه‌های ارزشمندی را از دست بدهید و شادی زمان حال را هم از بین می‌برد.

در زیر به چهار دلیل اصلی به هم ریختگی ذهنی می‌پردازیم:

۱. استرس روزانه

استرس بیش‌ازحد، اولین دلیل کلافگی مردم در زندگی است. درواقع استرسی که به

خاطر حجم زیاد اخبار و اطلاعات، درهم‌ریختگی محیطی و انتخاب‌های بی‌پایانی که در هرکدام از این موارد احتیاج است، پدید می‌آید، می‌تواند به مشکلات سلامت روانی مثل اضطراب مزمن، حمله استرسی یا افسردگی ختم بشود.

طبق گزارش انجمن روان‌شناسی آمریکا، این استرس در کنار نگرانی‌ها و دغدغه‌های معمول زندگی‌تان قرار می‌گیرد و به همین خاطر است که به مشکلات خواب، درد عضله، سردرد، درد در قفسه سینه، عفونت‌های متناوب و اختلالات گوارشی و سوءهاضمه مبتلا می‌شوید.

وقتی زندگی این‌قدر پیچیده می‌شود، دنبال راه فرار می‌گردیم. اطلاعاتی که بیش‌ازحد به ذهن وارد می‌شوند، قرار گرفتن در معرض منفی‌گرایی بیش‌ازحد و گزینه‌های زیاد و گیج‌کننده‌ای که جلوی روی‌مان هست، ممکن است مشکلاتی در سلامت روانی ما به وجود آورند.

۲. تناقض انتخاب

نداشتن آزادی انتخاب می‌تواند از نظر سلامت روانی، اثر منفی داشته باشد. بری شوارتز روان‌شناس، عبارت «تناقض انتخاب» را به‌عنوان خلاصه تحقیقاتش انتخاب کرده است. او متوجه شد که گزینه‌های بیش‌ازحد، ممکن است به اضطراب، سردرگمی، فلج ذهنی و نارضایت بیشتر بینجامد. انتخاب‌های بیشتر ممکن است نتایج بهتر و بی‌اشکال‌تری ارائه کنند، ولی باعث خوشحالی بیشترتان نخواهند شد.

اگر برای خرید یک شلوار جین بیرون بروید، با سیل عظیمی از گزینه‌های متفاوت روبه‌رو می‌شوید. شلوار جین بگی؟ بوت کات؟ جذب؟ دمپاگشاد؟ سنگشور؟ زیپدار؟ پاره؟ همین خرید ساده می‌تواند نفستان را بگیرد. «استیو جایز»، «مارک زاکربرگ» و حتی رئیس‌جمهور سابق «اوباما» تصمیم گرفته‌اند که انتخاب‌هایشان را در زمینه پوشش محدود کنند و احساس کلافگی به خاطر تصمیم‌گیری در مورد لباس را کم کنند.

اوباما می‌گوید: «می‌بینید که من فقط کت و شلوار خاکستری یا آبی می‌پوشم. سعی کردم انتخاب‌هایم را محدود کنم. نمی‌خواهم برای تصمیم‌گیری در مورد غذا و لباس، وقت زیادی بگذارم. چون تصمیم‌های خیلی زیاد دیگری هستند که باید در موردشان فکر کنم.»

۳. وسایل خیلی زیاد

خانه‌های ما پر از لباس‌هایی شده است که هیچ‌وقت نمی‌پوشیمشان، کتاب‌هایی که نمی‌خوانیمشان و اسباب و وسایلی که استفاده‌شان نمی‌کنیم و رنگ آفتاب را هم نمی‌بینند. میزهای کارمان شلوغ و درهم‌ریخته شده‌اند و گوشی‌های موبایلمان مدام اخطار می‌دهند که: «حافظه داخلی‌شان پر شده است.»

همان‌طور که در کتاب «ده دقیقه ساماندهی دیجیتالی» نوشته شده است: «ما چنان برده وسایل الکترونیکی‌مان شده‌ایم که تفریحات دیجیتالی و اطلاعات سریع دیجیتالی را به تعاملات و تجربه‌های دنیای واقعی ترجیح می‌دهیم.»

خیلی راحت ممکن است با وجود این جریان مداوم اطلاعات و دسترسی به فناوری، به مصرف‌کننده همیشگی این وسایل و اطلاعات دیجیتالی تبدیل شویم. ما فقط با یک کلیک می‌توانیم هر چیزی، از کتاب گرفته تا قایق موتوری، سفارش دهیم و جلوی در منزل تحویل بگیریم.

خانه‌هایمان را با چیزهایی که استفاده نمی‌کنیم و وقتمان را هم با جریان همیشگی توییت‌ها، به‌روزرسانی‌ها، مقاله‌ها، پست‌های وبلاگ و ویدیوهای بامزه از گربه‌ها پر می‌کنیم. پیام‌ها و وسایل به‌تدریج در اطرافمان تلنبار می‌شوند و کاری نمی‌توانیم در موردشان بکنیم و احساس درماندگی به ما دست می‌دهد. تمام این وسایل و پیام‌های اضافی، نه‌تنها وقت و کارایی‌مان را کم می‌کنند، که افکار انفعالی، اضطراب‌آور و منفی هم به وجود می‌آورند.

انگار همه‌چیز مهم و ضروری به نظر می‌رسد. هر ایمیل و پیامکی باید جواب داده

شوند. هر دستگاه و اختراع جدیدی را باید خرید. این موضوع، همیشه ذهنمان را مشغول نگه می‌دارد، درگیر امور بی‌اهمیت می‌کند و از اطرافیانمان و احساساتمان دورمان می‌کند. خیلی وقت‌ها این‌طور احساس می‌کنیم که فرصت ساماندهی نداریم؛ چون درگیر استفاده از وسایل و اطلاعات جدید هستیم. ولی همه این مشغله‌ها در نهایت باعث فرسودگی ذهنی و احساسی‌مان می‌شوند. همان‌طور که به تمام ورودی‌ها به ذهنمان، نه نمی‌گوییم و پردازششان می‌کنیم، در واقع، سرگرم تحلیل، بررسی، فکر کردن و در نهایت نگران کردن خودمان هستیم.

بنابراین ساماندهی وسایل اطراف و کم کردن وقتی که صرف دستگاه‌های دیجیتالی‌مان می‌کنیم، می‌تواند به حذف بعضی اضطراب‌ها و افکار منفی کمک کند.

۴. سوگیری منفی

ششصد میلیون سال است که سیستم عصبی انسان در حال تحول و تکامل است، ولی هنوز هم واکنش‌هایی شبیه واکنش اجداد نخستینمان دارد که چندین بار در روز در موقعیت‌های خطرناک قرار می‌گرفتند و باید از زندگی‌شان محافظت می‌کردند. دکتر «ریک هانسون»، عضو ارشد مرکز علوم موثر و فاخر در دانشگاه کالیفرنیا، در مقاله‌ای که در وب‌سایتش قرار داد، می‌گوید: «مادر طبیعت برای زنده نگه داشتن اجدادمان، مغزی طراحی کرده بود که دائم آن‌ها را به سه اشتباه می‌انداخت: اغراق کردن در مورد تهدیدها، دست‌کم گرفتن فرصت‌ها و دست‌کم گرفتن امکانات برای مقابله با تهدیدها و به دست آوردن فرصت‌ها.»

ما به خاطر تکامل پیدا کردن سوگیری منفی ذهنمان تمایل داریم به عوامل محرک منفی، بیشتر از عوامل مثبت واکنش نشان دهیم.

بنابراین شما وابستگی زیادی به فکر و خیال، نگرانی و منفی دیدن شرایط دارید؛ آن‌هم بیش از آنچه در واقعیت وجود دارد. شما تهدیدها را تهدیدآمیزتر و چالش‌ها را سخت‌تر می‌بینید.

در نتیجه هر فکر منفی که وارد ذهنتان می‌شود، واقعی به نظر می‌رسد و به همین خاطر، آن را به‌عنوان یک واقعیت قبول می‌کنید. ولی شما که دیگر در یک غار زندگی نمی‌کنید که هرروز با موقعیت‌های خطرناک روبه‌رو باشید. شاید افکاری منفی به ذهنتان خطور کنند، ولی لزومی ندارد آن فرضیه منفی را قبول کنید. هریس می‌گوید: «جایگزینی وجود دارد که می‌توانید آن را به همراه فکر بعدی که به ذهنتان خطور کرد، در نظر بگیرید. این جایگزین، تمرکز حواس است.»

تمرکز حواس به این احتیاج دارد که مغزتان را از به‌هم‌ریختگی‌های ذهنی مربوط به آینده دور ننگه دارید و به‌جای آن روی زمان حال متمرکز شوید. وقتی تمرکز حواس داشته باشید، دیگر به افکارشان وابسته نخواهید بود و در هر کاری که انجام دهید، حضور ذهن دارید.

["message_box text_color="light]

بنابراین با حذف افکار منفی وقتی روی فکرتان مسلط شوید، نه‌تنها متمرکزتر و کارآمدتر خواهید شد؛ که باوجود تمام دغدغه‌های دنیای مدرن، احساس آرامش بیشتری هم خواهید داشت.

[message_box/]

["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «پاکسازی ذهن»
نویسنده: ری داونت پرت و استیو اسکات
ناشر: نگاه نوین
ترجمه: شادی حسن‌پور

[message_box/]