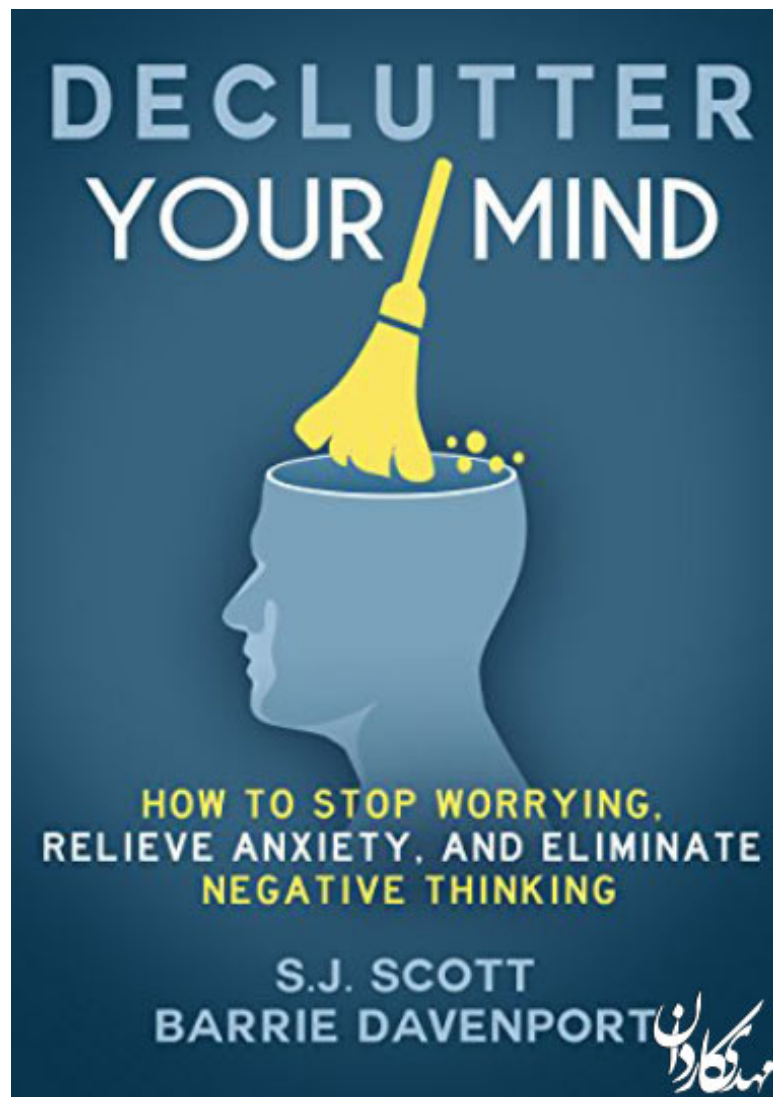


خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

خلاصه بر اساس دیدگاه شخصی کتاب پاکسازی ذهن

(برای درک عمیق‌تر مطالب، بهتر است اصل اثر هم مطالعه شود)

اثر بری داونپرت-استیو اسکات



خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

برای ساختن یک زندگی درست و حسابی و شاد، به یک موضوع وابسته هستیم: افکار خودمان!

همه ما در طول روز افکار منفی را داریم و این یک موضوع کاملاً طبیعی است. ولی اگر این افکار منفی به شکل غالب دربیایند و ما را غرق کنند، احتمالاً مشکل جدی وجود دارد.

افکار، همیشه وجود دارند و احتمالاً نمی‌توانیم آن‌ها را متوقف کنیم. چون عادت کردیم دائماً در حال فکر کردن باشیم.

خیلی از این افکار به درد نخور و منفی هستند و باعث می‌شوند ذهن ما آشفته و بهم‌ریخته شود.

برای این‌که ذهنمان را به شکل دلخواه‌مان در بیاوریم، کار ساده‌ای نداریم، چون این افکار منفی همیشه وجود دارند. ولی در این خلاصه کتاب می‌خواهیم راه‌های پاکسازی ذهن را بررسی کنیم. یادمان باشد که پاکسازی کاری مادام‌العمر است و نباید آن را متوقف کنیم.

نکته بسیار مهمی که باید بدانیم این است که اکثر افکار و احساسات منفی ما یا مربوط به گذشته هستند یا آینده.

وقتی ما حسرت گذشته را می‌خوریم یا نگران آینده هستیم، احساس بدی به ما دست می‌دهد و افکار منفی درونمان فوران می‌کنند.

در اثر این احساس منفی خودمان را سرزنش و قضاوت می‌کنیم و حالمان بدتر می‌شود. در نتیجه احساس و افکار منفی ما قوی‌تر می‌شوند.

و ما درگیر یک چرخه باطل می‌شویم. چرخه افکار منفی و قضاوت منفی.

ما نمی‌توانیم افکارمان را خاموش کنیم و بگوییم الآن دیگر نمی‌خواهم فکر کنم، به خاطر همین خیلی از افراد به مسکن‌هایی مثل خرید و موارد مخدر و الکل و رابطه جنسی و پرخوری و ... رو می‌آورند. در لحظه حالشان بهتر می‌شود ولی خیلی زود دوباره اسیر افکار منفی می‌شوند و باز هم به همان مسکن رو می‌آورند و با ایجاد یک اعتیاد، حال و روزشان را خراب‌تر می‌کنند.

حالا که افکار ما خودشان می‌آیند و می‌روند، چه کاری از دست ما برمی‌آید؟

ما باید الگوهای فکری خودمان را اصلاح کنیم؛ یعنی باید به صورت خودآگاه، کاری کنیم که افکار دلخواه‌مان تبدیل به افکار غالب ذهن ما شوند.

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

فصل ۱:

نویسندگان در این فصل، ۴ دلیل اصلی به هم ریختگی ذهن را بررسی می‌کنند:

۱- استرس‌های روزانه

اخبار بی‌پایان، اطلاعات بی‌شمار، موقعیت‌های مختلف برای انتخاب و ... همه این‌ها باعث ورود حجم زیادی اطلاعات به مغز ما می‌شود و ما را دچار استرس و به هم ریختگی می‌کنند و سلامتی جسمی و ذهنی ما را به خطر می‌اندازند.

۲- پارادوکس انتخاب

اکثر ما دوست داریم وقتی می‌خواهیم تصمیم بگیریم، کلی گزینه جلوی ما باشد و از بین آن‌ها انتخاب کنیم.

و جالب است که فکر می‌کنیم با این کار حال بهتری خواهیم داشت.

در حالی که معمولاً گزینه‌های زیاد از حد، نه تنها باعث نمی‌شود انتخاب رضایت‌بخشی داشته باشیم، بلکه باعث آشفتگی و به هم ریختگی ذهن ما می‌شود.

حتی اگر درصد کمی از افراد با گزینه‌های بیشتر، انتخاب بهتری داشته باشند، باز هم ذهنشان به هم ریخته می‌شود.

۳- وسایل زیاد!

چقدر لباس و کیف و کفش و ... داریم که سال به سال هم از آن‌ها استفاده نمی‌کنیم؟

چقدر اطلاعات به درد نخور توی گوشی خودمان نگه داشتیم؟

چقدر انباری‌ها را پر کردیم از وسایلی که در طول سال‌ها هیچ وقت از آن‌ها استفاده نکردیم؟

انگار باید همه چیز را بخریم و همه ویدیوهای اینستاگرام و واتساپ و آپارات و یوتیوب را ببینیم.

وقتی یک چیزی را نمی‌توانیم بخریم یا یک ویدیو از زیر دستمان در می‌رود، احساس ناراحتی و کلافگی می‌کنیم.

در حالی که هیچ‌کدام از این موضوعات معمولاً خیلی مهم نیستند.

خیلی از ما روزانه ساعت‌ها پای ویدیوهای اینستاگرام هستیم و دائماً در حال حسرت خوردن هستیم که چرا بقیه دارند و ما نداریم!

فقط می‌خواهیم بیشتر داشته باشیم بدون توجه به اینکه آیا نیاز داریم یا نه. و این بیشتر خواستن ذهن ما را آشفته می‌کند.

۴- منفی نگری:

ما نوادگان افرادی منفی نگر هستیم که برای نجات جان خودشان هر روز باید از دست

حیوانات و قبیله‌های دیگر در می‌رفتند و با آن‌ها می‌جنگیدند.

درواقع اجداد ما از سایه خودشان هم می‌ترسیدند.

الآن هم ما با همان مغز اجدادمان داریم زندگی می‌کنیم، در حالی که در طول روز خیلی کم پیش می‌آید که ما مورد تهدید جانی قرار بگیریم.

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

ولی مغز ما کار خودش را می‌کند و هر موقعیت جدید و ناشناخته‌ای را به‌عنوان منبع خطر به ما اعلام می‌کند.

این منفی‌نگری ذهن باعث می‌شود ما همیشه در استرس و نگرانی و ترس باشیم. یک نکته مهمی که باید بدانیم، این است که فکر فقط یک فکره. می‌تواند واقعی باشد می‌تواند نباشد.

مثلاً در طول زندگی همه ما به این فکر کردیم که عزیزانمان را از دست بدهیم و از آن لحظه ترسیدیم. ولی این فقط یک فکر است و ممکن است هیچ‌وقت به واقعیت تبدیل نشود.

پس همیشه یادمان باشد، فکرها واقعی نیستند.

در ادامه ۴ تا راهکار برای اینکه این ذهن آشفته را آرام کنیم، بررسی می‌کنیم:

۱- نفس بکش!

روزی بیست هزار بار نفس می‌کشیم، ولی هیچ‌وقت به آن فکر نمی‌کنیم. اکثر وقت‌ها ما در حال فکر کردن به آینده یا گذشته هستیم و برای همین هست که نگرانیم یا استرس می‌گیریم. یکی از راه‌های آرام کردن ذهن، توجه به نفس کشیدن و همچنین نفس عمیق کشیدن است.

با این ۲ کار هم تمرکزمان از زمان‌های آینده و گذشته می‌آید روی زمان حال. هم اکسیژن بیشتری وارد بدن می‌شود و مغزمان بهتر کار می‌کند.

۲- مدیتیشن:

نیاز نیست مثل عارفان یا بودائی‌ها رفتار کنیم. فقط باید یکجایی آرام بنشینیم (دراز نکشیم اصلاً) و کارهای مدیتیشن را انجام بدهیم.

روش‌های زیادی برای این کار وجود دارد. یکی از آن‌ها توجه به نفس کشیدن است.

لحظه‌به‌لحظه به هوایی که وارد بینی و بدنمان می‌شود توجه می‌کنیم.

موقع بازدم هم به هوایی که از بدن و دهانمان خارج می‌شود دقت می‌کنیم.

اوایل ذهن ما شیطنت می‌کند و دائماً تلاش می‌کند حواس ما را پرت کند. این موضوع طبیعی است. دوباره به حالت مدیتیشن برگردیم و کارمان را انجام بدهیم.

به‌مرور زمان انجام مدیتیشن را بیشتر می‌کنیم تا در طول روز تمرکز و توجه بیشتری روی بدن و لحظه حال داشته باشیم.

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

۳- تغییر روش فکر کردن!

همان طوری که اشاره کردیم، فکر ما همیشه مسائل منفی را به ما یادآوری می‌کند تا ما را از خطرهای احتمالی نجات دهد. حالا ما می‌خواهیم روش فکر کردنمان را تغییر بدهیم و ساختار جدیدی برای خودمان بسازیم.

اولین کاری که باید انجام دهیم این است که به فکرهای خودمان توجه کنیم. وقتی فکری سراغمان می‌آید به جای عصبانی شدن یا واکنش نشان دادن به آن فکر، فقط مشاهده کنیم که چه فکری داریم. کار دوم این است که حواسمان را جمع کنیم که این یک فکر است. به جای این که بگوییم من بدبخت شدم بگوییم من فکر می‌کنم که ممکن است بدبخت شوم.

این کار یادآوری می‌کند که فکرها واقعی نیستند. کار سوم این است که وقتی فکر آمد و به آن توجه کردی، بعد از چند ثانیه بگو اصلاً الآن برایت وقت ندارم. برو بیرون!

کار چهارمی که برای تغییر ساختار فکری انجام می‌دهیم این است که یک کش دوردستمان بی اندازیم، با هر فکر منفی به خودمان ضربه بزنیم. این کار به مغزمان هشدار می‌دهد که این فکر خوبی نیست! کار پنجم، پیدا کردن الگوی افکارمان است. این افکار منفی در اثر چی به وجود می‌آیند؟ وقتی خرید می‌کنیم؟ وقتی باکسی حرف می‌زنیم؟ وقتی می‌خواهیم پول جور کنیم؟ و ... این الگوها را پیدا کنیم. این کار باعث افزایش آگاهی ما می‌شود و ما را نسبت به افکارمان هوشیار می‌کند. و در نهایت کار ششم این است که خودمان را مشغول انجام کار کنیم. وقتی ما کاری را انجام می‌دهیم و روی آن متمرکز هستیم، امکان اینکه فکر دیگری کنیم نداریم.

۴- ذهنمان را مجدد آموزش بدهیم!

یک موضوعی را یادمان باشد، همه انسان‌های زنده، مشکل دارند و ما نباید دنبال زندگی بدون رنج و مشکل باشیم.

ما فقط باید روی ذهنمان کار کنیم که به ما کمک کند رفتاری بهتر داشته باشیم. یکی از کارهایی که می‌توانیم ذهنمان را تغییر بدهیم، این است که مثال نقض برای باورهای اشتباه خودمان پیدا کنیم.

دومین اقدام این است که بپذیریم خیلی از مسائل تحت کنترل ما نیست و ما نباید خودمان را درگیر آنها کنیم. (مسائلی مثل مرگ و رفتار دیگران و ...)

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

کار بعدی که باید انجام دهیم، این است که به جای فکر و خیال همیشگی، یک کار جدید شروع کنیم. مثل یک تفریح یا سرگرمی که باعث رشد ما بشود. مطالعه زبان جدید، یادگرفتن هنر، ساززدن و ... در نهایت هرروز زمانی را به خودمان استراحت بدهیم و به خودمان بگوییم در این ۱۰-۱۵ دقیقه هرچقدر دوست داری فکر منفی بکن! بعد از آن ۱۰-۱۵ دقیقه دوباره به زندگی عادی و تمرین‌های بالا برگردیم.

نکته مهمی که باید بدانیم این است که لازم نیست کل تمرین‌ها و تکنیک‌های این فصل را اجرا کنیم. روشی که برای ما جواب می‌دهد را انتخاب کنیم و پیش برویم. ضمناً، اگر در ابتدای کار موفق نشدیم، نگران نباشیم، طبیعی است. این کار باید به‌مرور در زندگی ما جا بیفتد.

فصل ۲:

یکی از دلایلی که باعث به‌هم‌ریختگی ذهن ما می‌شود، این است که واقعاً نمی‌دانیم چه‌کاری مهم است و چه‌کاری غیر مهم! اطلاعات خیلی زیادی که در این روزگار وارد ذهن ما می‌شود، باعث شده که گاهی تصمیم‌گیری‌های ما دچار مشکل بشوند.

یکی از روش‌هایی که در این کتاب عنوان شده و می‌تواند به ما کمک کند تا راحت‌تر کارهای مهم را تشخیص بدهیم و انتخاب کنیم، پیدا کردن ارزش‌های زندگی‌مان است. وقتی ارزش‌های اساسی زندگی خودمان را پیدا می‌کنیم، یک معیار عالی داریم که همه‌چیز را با آن بسنجیم و ببینیم آیا برای زندگی ما مناسب است یا نه. ارزش‌های اساسی ما معمولاً در طول سال‌های مختلف و تغییرات زندگی، ثابت می‌مانند. اگر ارزش‌های خودمان را ندانیم، زندگی ما را به این سمت و آن سمت می‌برد و ما نمی‌توانیم تصمیمات درستی بگیریم.

پس برای اینکه از مشکلات تصمیم‌گیری خلاص شویم مراحل زیر را پیش بگیریم:

۱- ارزش‌های زندگی خودمان را مشخص کنیم.

برای پیدا کردن ارزش‌ها در این کتاب، یک دستورالعمل ۶ مرحله‌ای آمده است: اول لیستی از ارزش‌ها بنویسیم. مثل مهربان بودن، صداقت، آزادی، رهبر بودن و ... دوم از بین این لیست آن‌هایی که برای زندگی شخصی و کاری مهم است را جداگانه مشخص کنیم.

سوم در هرکدام از لیست‌ها ۵ یا ۶ ارزش برتر را مشخص کنیم. چهارم برای هرکدام از این ۵-۶ ارزش، کارهایی که الآن باید انجام دهیم تا در راستای آن‌ها باشیم را یادداشت کنیم.

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

پنجم کارهایی که الآن انجام می‌دهید و شمارا از ارزشتان دور می‌کند را بنویسید. ششم کارهای قابل‌اجرای ۲ مرحله قبل را مشخص کنید و به قدم‌های کوچک و اجرایی تقسیم کنید.

۲- اولویت‌های اصلی زندگی‌مان را مشخص کنیم.

اولویت‌های زندگی مشخص می‌کنند حاضریم انرژی و پول و زمانمان را صرف چه مسائلی کنیم.

این اولویت‌ها بر اساس ارزش‌ها مشخص می‌شوند. مثلاً اگر مهربانی کردن و همراهی خانواده جز ارزش‌های ما باشد، یکی از اولویت‌های ما خانواده‌مان است. برای اینکه اولویت‌های زندگی را مشخص کنیم، می‌توانیم از حوزه‌های زندگی استفاده کنیم. هر کدام از ما در زندگی‌مان نقش‌هایی داریم و باید مشخص کنیم کدام حوزه‌ها اولویت ما هستند.

حوزه‌هایی مثل خانواده و ارتباطات و رشد شخصی و معنوی و شغل و تفریح و سلامتی و تحصیلی و ...

بسته به زندگی خودمان، حوزه‌ها را یادداشت کنیم و اولویت‌بندی کنیم.

۳- اهداف زندگی را مشخص کنیم.

در این بخش، نویسندگان به هدف‌گذاری اسمارت اشاره می‌کنند. اگر دوست دارید اطلاعات کاملی از هدف‌گذاری داشته باشید می‌توانید فیلم ویدئو هدف‌گذاری را به رایگان از وبسایت مهدی کاردان دریافت کنید.

ما باید اهدافی را مشخص کنیم که به‌طور دقیق و مشخص آن‌ها را یادداشت کنیم. پس از اهداف کلی مثل پولدار شدن دورباشیم. اگر پول می‌خواهیم دقیقاً مشخص کنیم چقدر می‌خواهیم.

برایمان قابل ارزیابی باشند تا بتوانیم میزان پیشرفت‌مان را بسنجیم. قابل‌دسترس باشند. مثلاً هدف نگذاریم می‌خواهم اولین نفری باشم که به کره ماه می‌رود.

مرتبط با ارزش‌ها و رؤیاهای ما باشد.

و زمان منطقی برای رسیدن به آن در نظر بگیریم.

وقتی زمان منطقی را قرار دادیم (مثلاً ۲ یا ۳ سال) آن را به هدف‌های کوچک تقسیم کنیم.

هدف‌های ۶ ماهه و ۳ ماهه و ماهیانه و هفتگی را مشخص کنیم و برنامه‌ریزی کنیم.

وقتی اهداف و برنامه‌ها را مشخص کردیم، بلافاصله شروع کنیم.

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

۴- اهدافمان را به علاقه خودمان ربط بدهیم.

هدفی را باید داشته باشیم که رؤیای آن را در سر داریم. هدفمان باید به ما انگیزه بدهد و صبح‌ها با عشق آن از خواب بیدار بشویم و شب‌ها خوابش را ببینیم. اگر چنین هدفی داشته باشیم، هر لحظه که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم، انرژی می‌گیریم و انگیزه داریم.

فصل ۳:

یکی از دلایل اصلی مشکلات ذهنی ما، ارتباطات ماست. حالا ممکن است افراد دور و اطراف ما افرادی منفی نگر باشند یا ما تصور منفی نسبت به آن‌ها داشته باشیم. پس برای اینکه بتوانیم ذهنی آرام‌تر داشته باشیم، یکی از کارهای اصلی ما این است که ارتباطات درستی داشته باشیم. در ادامه به ۴ روشی که در کتاب برای بهبود روابط عنوان شده، اشاره می‌کنیم:

۱- خودآگاهی داشته باشیم.

برای اینکه بتوانیم رابطه خوبی با هر شخصی داشته باشیم، باید روی خودمان مسلط باشیم. یک باید خیلی خوب گوش بدهیم و توجه کنیم. متأسفانه خیلی از ما این موضوع را بلد نیستیم. اجازه بدهیم طرف مقابل خیلی راحت نظراتش را عنوان کند، حرفش را قطع نکنیم، کل توجهمان به حرف‌هایش باشد. به‌جای اینکه صحبت‌های جهت‌دار بپرسیم، سؤالاتی بپرسیم که کاملاً نظراتش را عنوان کند. برای اینکه کاملاً درست صحبت‌های شخص مقابلمان را درک کنیم، بعد از پایان هر بخش صحبتش، صحبت را تکرار کنیم تا سو تفاهم به وجود نیاید. دومین کاری که باید انجام بدهیم این است که از افکار و کلام منفی در روابط استفاده نکنیم. برای اینکه رابطه بهتر و مستحکم‌تری با هرکسی داشته باشیم، حتماً باید دقت ویژه‌ای روی کلاممان داشته باشیم. مراقب باشیم چه کلماتی را عنوان می‌کنیم.

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

سومین کار برای روابط بهتر انجام مدیتیشن است. در جایی ثابت و آرام بنشینیم، چشم‌ها بسته، ۲-۳ نفس عمیق بکشیم و بعد ۱۰ نفسمان را بشماریم. بعد از اینکه به آرامش رسیدیم، افراد و ارتباطاتمان را به یاد بیاوریم و خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبتشان را برای خودمان تکرار کنیم و برایشان شادی و سلامتی و آرامش و عشق بخواهیم.

نکته بعدی و در واقع چهارمین نکته مهم، برای داشتن روابط خوب باید در نظر داشته باشیم، عدم مقایسه است. مقایسه هم روابط ما را خراب می‌کند و هم ذهن ما را به هم می‌ریزد.

ما باید خودمان را قبول کنیم و بپذیریم. با همه کمبودها باز هم ما خوب هستیم و توان زندگی خوب را داریم. چیزهایی که می‌توانیم تغییر بدهیم و تحت کنترل ماست را پیدا کنیم؛ و بقیه مسائل را کنار بگذاریم. همیشه شکرگزار داشته‌هایمان باشیم.

۲- گذشته رو رها کنیم.

گذشته منبع بسیار عظیمی برای ناراحتی و غم و غصه هست. وقتی به روابطمان نگاه می‌کنیم و می‌بینیم در گذشته مشکلاتی وجود داشته و آن‌ها را مرور می‌کنیم، یعنی داریم آن‌ها را دوباره به زندگی‌مان دعوت می‌کنیم. به جای اینکه دائم در فکر گذشته باشیم، سعی کنیم تا جایی که می‌توانیم اختلافات گذشته را حل کنیم.

ضمناً وقتی خاطره یک اتفاق در گذشته در ذهنمان آمد، این بار خودمان را به چالش بکشیم و از دیدگاه طرف مقابل ببینیم. احتمالاً خیلی از مسائل برایمان حل می‌شود. در مرحله آخر هم از ته دل ببخشیم. بقیه را ببخشیم و دیگر آن پرونده را ببندیم.

۳- تمرکز روی رابطه با شریک زندگی

۲ روش قبلی برای تمام روابط بود ولی الآن می‌خواهیم روی روابط با شریک زندگی متمرکز بشویم.

برای این کار اول از همه باید آگاه و متعهد باشیم. انقدر این موضوع را تمرین کنیم تا به طور کامل برایمان جا بیفتد. لازم نیست همین خواسته را از او داشته باشیم. ما تمرکزمان روی رفتار خودمان است. به طور کامل از نظر احساسی و توجه و تمرکز حضور داشته باشیم و فکر و ذکرمان پیش همسرمان باشد.

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

هنگام صحبت مخصوصاً موقعی که اختلافی وجود دارد، حالت تدافعی را کنار بگذاریم و کاملاً گوش بدهیم.

حتماً موقع صحبت با او، گاهی صحبت‌ها را با لحن خودمان تکرار کنیم تا توجه‌مان را نشان بدهیم.

موقع مشکل، بدون سرزنش و انتقاد و تیکه انداختن، صحبت کنیم و مشکل را مطرح کنیم.

همچنین از اختلافات و ناراحتی‌های گذشته درس بگیریم و اجازه ندهیم تکرار شوند. در مواقعی که باهم صحبت می‌کنیم، عوامل حواس‌پرت‌کن را کنار بگذاریم.

۴-رها کردن بعضی از افراد

بعضی وقت‌ها ما باید قید یک‌سری از ارتباط‌های خودمان را بزنیم. شاید به نظر کاری بی‌رحمانه باشد و برایمان دردناک باشد، ولی مطمئناً باعث رشد ما می‌شود.

روابطی که نیاز دارند از زندگی ما حذف شوند:

افرادی که سو استفاده می‌کنند، دروغ‌گوها و فریبکاران، ارزش‌هایی مخالف ما دارند، منفی‌گراها، کسانی که مسئولیت زندگی را به عهده نمی‌گیرند، بی‌توجه به رابطه و ... وقتی می‌خواهیم این افراد را از زندگی ما حذف کنیم باید موضوعات زیر را در نظر بگیریم:

اول زندگی بدون آن‌ها را در نظر بگیریم که چه اتفاقات مثبتی برایمان می‌افتد. دوم بدانیم اکثر خداحافظی‌ها، عواقبی دارد. مخصوصاً اگر شخص بیمار باشد. احتمال اینکه قصد اذیت ما را داشته باشد، پشت سرمان حرف بزند و ... زیاد است. سومین نکته این است که گاهی لازم نیست کلاً رابطه را حذف کنیم، می‌توانیم مدل ارتباطمان با آن شخص را تغییر بدهیم.

چهارمین نکته‌ای که باید در نظر بگیریم، این است که در روابط مخصوصاً طولانی مثل همکاری یا دوستان، خوب است که دلایل را مطرح کنیم. البته منظور توهین نیست. خودمان را جای طرف مقابل بگذاریم و صحبت‌هایی کنیم که ناراحتی خداحافظی را به حداقل برساند.

مورد بعدی (پنجم) این است که آمادگی عکس‌العمل منفی طرف مقابل را داشته باشیم و هرچقدر هم خوب با او برخورد کنیم، ممکن است رفتاری خلاف تصور ما انجام دهد. مورد ششمی که در قطع رابطه باید در نظر داشته باشیم، طولانی شدن بعضی از خداحافظی‌هاست. ممکن است چند وقت طول بکشد که یک رابطه حذف شود و باید با توجه به شرایط زندگی و تعهداتمان، آن را در نظر بگیریم.

در نهایت اگر یک رابطه منفی یا مشکل‌دار را حذف کردیم، قرار نیست مثل سنگ بی‌احساس باشیم. در هر رابطه‌ای اتفاقات خوب و خوشایندی هم وجود داشته و ممکن

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

است اندوهگین بشویم. هیچ ایرادی ندارد مدتی را به خودمان زمان بدهیم تا ناراحت باشیم و بعد به زندگی جدیدمان وارد شویم.

فصل ۴:

اینکه ما زمانمان را چه جوری می‌گذرانیم و در چه محیطی هستیم، در کیفیت زندگی ما خیلی تأثیرگذار است.

ولی متأسفانه خیلی‌ها به‌جای اینکه خودشان تصمیم بگیرند زندگی‌شان را چه جوری بسازند، به هر اتفاقی واکنش نشان می‌دهند و زمانشان را به‌درستی کنترل و مدیریت نمی‌کنند.

ما علاوه بر اینکه اهداف و ارزش‌های زندگی خودمان را مشخص می‌کنیم، باید کاری کنیم که عادت‌های کوچک زندگی‌مان اصلاح شوند و از طرفی، محیطمان را به‌درستی سازمان‌دهی کنیم تا بازدهی و عملکردمان بهتر شود و سردرگم نباشیم. نکته مهمی که باید در نظر داشته باشیم این است که خانه ما مهم آرامش ما باشد و آن را به شکلی ساده تنظیم کنیم.

وقتی محیط اطرافمان خیلی بهم‌ریخته و شلوغ باشد، ذهن ما هم آشفتگی می‌شود و به هم می‌ریزد.

وقتی جایی پر از وسایل مختلف است و کاملاً بی‌نظم چیده شده، توقع داشتن تمرکز در این فضا، کاملاً غیرمعقول است و باعث می‌شود ذهن ما نتواند روی مسائل مهم متمرکز شود.

در ادامه ۱۰ مرحله برای پاکسازی محیط را بررسی می‌کنیم:

۱- یک انباری موقت

جایی که وسایلی که الآن نمی‌دانیم چی کارشان باید بکنیم را آنجا بگذاریم تا راجع بهشان تصمیم بگیریم.

۲- جعبه‌های مجزا

برای وسایلی که می‌خواهیم نگه‌داریم یا به خیریه بدهیم یا بفروشیم یا دور بریزیم (وسایل بخش انباری موقت) جعبه‌ها یا کارتن‌های جداگانه قرار بدهیم و راجع به هرکدام تصمیم گرفتیم در جعبه مخصوص قرار دهیم.

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

۳- تایمر و دفترچه و خودکار

در روز زمان‌های ۱۰ دقیقه‌ای به خودمان بدهیم تا وسایل را منظم و مرتب کنیم. از تایمر گوشی هم می‌توانیم استفاده کنیم. در این مدت وسایلی که می‌توانیم مرتب کنیم را انجام می‌دهیم یا ایده‌های خودمان را در دفترچه می‌نویسیم.

۴- برنامه‌ریزی و عادت

برای این زمان‌های ۱۰ دقیقه‌ای روزانه برنامه‌ریزی کنیم و عادت بسازیم. یعنی مشخص کنیم که هر روز ساعت ۹ صبح بعد از خوردن صبحانه به مدت ۱۰ دقیقه مرتب‌سازی را انجام می‌دهم. به این ترتیب ساعت ۹ صبح و صبحانه تبدیل به نشانه‌های مرتب کردن می‌شوند و خیلی راحت‌تر سراغ کارمان می‌رویم.

۵- اول جاهای پر رفت‌وآمد

اولین جایی که باید مرتب کنیم، جایی است که خیلی در آنجا زمان می‌گذرانیم. اتاق کار، اتاق خواب، آشپزخانه معمولاً جاهایی هستند که بیشترین زمان در آن‌ها سپری می‌شود.

۶- سیستماتیک کار کنیم

یک سیستم مشخص برای مرتب‌سازی داشته باشیم. مثلاً همیشه از طبقات بالا و سمت راست شروع کنیم. یا به هر شکلی که راحت‌تریم. این کار باعث می‌شود وارد هر بخش از منزل نخواهیم فکر کنیم که حالا از کجا شروع کنیم. به صورت اتوماتیک به بخش‌های بالایی و سمت راست اتاق می‌رویم.

۷- شک نکن

وقتی در حال مرتب‌سازی هستیم، به کلی وسیله برمی‌خوریم که اصلاً به دردمان نمی‌خورند ولی نگاهشان داشتیم و الآن هم نمی‌دانیم چی کارشان کنیم. شک نکنیم و فقط وسایلی را نگه‌داریم که واقعاً باید نگه‌داشته شوند. نهایتاً اگر خیلی شک داشتیم، آن را به انباری دائمی خودمان منتقل کنیم.

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

۸- سریع باش

وقتی به وسایل مختلف برخورد می‌کنیم، گاهی غرق در خاطرات می‌شویم یا راجع به کارکردش فکر می‌کنیم و می‌خواهیم تست کنیم که آیا یادمان هست یا نه. ولی یادمان باشد ۱۰ دقیقه فرصت برای مرتب‌سازی داریم. بعداً می‌توانیم حسابی راجع به آن وسایل فکر کنیم و با آن‌ها کار کنیم.

۹- خانواده را در جریان بگذاریم

نگوییم اتاق خودم است و به کسی ربطی ندارد. یا نگوییم بچه‌ها باید با این شیوه کنار بیایند. حتماً آن‌ها را در جریان بگذاریم. این کار ۲ مزیت دارد: اول اینکه به ما کمک می‌کنند که سریع‌تر پیش برویم. دوم اینکه بعداً فضای مرتب‌شده را به هم نمی‌ریزند.

۱۰- لذت ببر

وقتی داریم جایی را مرتب می‌کنیم و فضا را ساده‌تر می‌کنیم، از این موفقیت‌های کوچک لذت ببریم و خوشحال باشیم. هر کار کوچکی که انجام می‌دهیم، در نهایت باعث بهتر شدن فضای زندگی‌مان می‌شود. بعد از هر بار اقدام موفقیت‌آمیز به خودمان جایزه بدهیم. مثلاً یک فنجان چای یا قهوه که دوست داریم. یا چند دقیقه گوش دادن به موسیقی دلخواه. جایزه باعث می‌شود دفعه بعدی راحت‌تر این کار را تکرار کنیم.

بعد از مرتب‌سازی محیط اطراف، باید محیط دیجیتال و مجازی را هم مرتب کنیم. چه بخواهیم چه نخواهیم زندگی ماتحت تأثیر تکنولوژی است و ما هم خیلی راحت درگیر این مسائل می‌شویم.

تعداد زیاد عکس‌های گالری گوشی. تعداد زیاد ایمیل‌ها و پیام‌های نخوانده. صفحه گوشی پر از برنامه‌هایی که تا الآن بازشان نکردیم و نیاز به آپدیت و به‌روزرسانی دارند. همچنین لپ‌تاپ یا کامپیوترمان پر است فایل‌هایی که اصلاً نمی‌دانیم چی هستند! زمانی که ما مشغول این تکنولوژی‌ها هستیم خیلی بالاست و کیفیت زندگی ما را تغییر می‌دهد.

اولین کاری که باید انجام دهیم این است که زمانی در روز را مشخص کنیم و از همه

خلاصه کتاب پاکسازی ذهن

وسایل دور باشیم. به کارهای خودمان (کتاب خواندن یا ورزش یا استراحت و ...) بپردازیم. یا با خانواده و دوستان وقت خیلی مفید بگذرانیم. دومین اقدام برای پاکسازی دیجیتال، این است که فضای گوشی و تبلت و کامپیوتر خودمان را مرتب کنیم و تکلیف فایل‌ها را مشخص کنیم. دقیقاً مثل کاری که در دنیای واقعی انجام دادیم.

نکات بعدی که نویسندگان در این بخش به آن‌ها اشاره کردند را خیلی سریع باهم مرور می‌کنیم:

۱- فعالیت‌های خودمان را ساده‌سازی کنیم.

بر اساس اولویت‌های زندگی و برنامه‌ها و تعهداتمان کار کنیم. در روز بیشتر از ۳ هدف را دنبال نکنیم. زمانی را باکیفیت با خانواده یا به‌تنهایی بگذرانیم

۲- از تنبلی و تأخیر در کارها دوری کنیم.

خیلی از ماسال‌هاست می‌خواهیم ورزش کنیم یا کتابی بنویسیم یا ... ولی باید دست از این موضوع برداریم. برنامه‌ریزی، تعیین اهداف، تقسیم‌بندی کارها، آماده کردن وسایل موردنیاز، تعیین زمان و گذاشتن تایمر، پاداش دادن به خودمان جز کارهایی است که باعث می‌شود تنبلی را کنار بگذاریم.

۳- لذت بردن از لحظه

با خودآگاهی غذا بخوریم، خانه خودمان را با حواس جمع مرتب‌سازی کنیم، با خودآگاهی راه برویم، وقتی ورزش می‌کنیم در لحظه باشیم و از کارمان لذت ببریم و در مجموع هر کاری که انجام می‌دهیم، کل فکر و ذکرمان همان‌جا باشد.