

غلبه بر مه‌آلودگی ذهنی ناشی از استرس

۱۰ راهکار ساده برای بازیابی تمرکز،
بهبود حافظه و احساس آرامش

جیل وبر

مترجمان: دکتر عباس بخشی‌پور، ثنا اکبری شرقی، مهدی طالبی
ویراستار علمی: دکتر عباس بخشی‌پور استاد تمام روانشناسی بالینی دانشگاه تبریز
ویراستار ادبی: ثنا اکبری شرقی



غلبه بر مه آلودگی ذهنی

تألیف: جیل وبر

ترجمه: دکتر عباس بخشی پور، ثنا اکبری شرقی، مهدی طالبی

ویراستار علمی: عباس بخشی پور

ویراستار ادبی: ثنا اکبری شرقی

| مدیر گرافیک/راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

| شابک: ۹۷۸-۶۲۷-۴۲۷-۲۸۶-۷

قیمت: ۲۵۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: وبر، جیل | Weber, Jill

عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر مه آلودگی ذهنی ناشی از استرس: (۱۰ راهکار ساده برای بازیابی تمرکز، بهبود حافظه و احساس آرامش)/ نویسنده جیل وبر؛ مترجمان عباس بخشی پور، ثنا اکبری شرقی، مهدی طالبی؛ ویراستار علمی عباس بخشی پور؛ ویراستار ادبی ثنا اکبری شرقی.

مشخصات نشر: تهران: نشر حتمی، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۷-۴۲۷-۲۸۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان دیگر: ۱۰ راهکار ساده برای بازیابی تمرکز، بهبود حافظه و احساس آرامش.

موضوع: فشار روانی (Stress (Psychology)/ آرامش ذهنی Peace of mind

شناسه افزوده: بخشی پور، عباس، ۱۳۴۳- مترجم، ویراستار/ شناسه افزوده: اکبری شرقی، ثنا، ۱۳۷۸- مترجم

شناسه افزوده: طالبی، مهدی، ۱۳۷۸- مترجم

شناسه افزوده: Talebi, Mehdi, ۱۹۹۹-

رده بندی کنگره: ۵/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۴۶۶۰۴ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۷/۱۰ / کد پیگیری: ۱۰۲۴۴۷۴۹



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۴۰، طبقه

پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

www.hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



راهکار اول

- ۱۶ غلبه بر حواس پرتی از طریق تقویت آگاهی

راهکار دوم

- ۳۰ غلبه بر احساس ناتوانی با ایجاد حس تسلط و توانمندی

راهکار سوم

- ۴۸ غلبه بر انزوای اجتماعی با دل‌بستگی

راهکار چهارم

- ۶۵ غلبه بر حالت بقا با آگاهی هیجانی

راهکار پنجم

- ۷۹ غلبه بر عادات منفی با ایجاد روال های سالم

راهکار ششم

- ۹۴ غلبه بر احساس شکست با بهره گیری از ذهن متفکر

راهکار هفتم

- ۱۱۱ غلبه بر تحریک پذیری و استرس با ذهن آگاهی و پذیرش

راهکار هشتم

- ۱۲۷ غلبه بر احساس کم‌ارزشی با خودمهربانی (شفقت به خود)

راهکار نهم

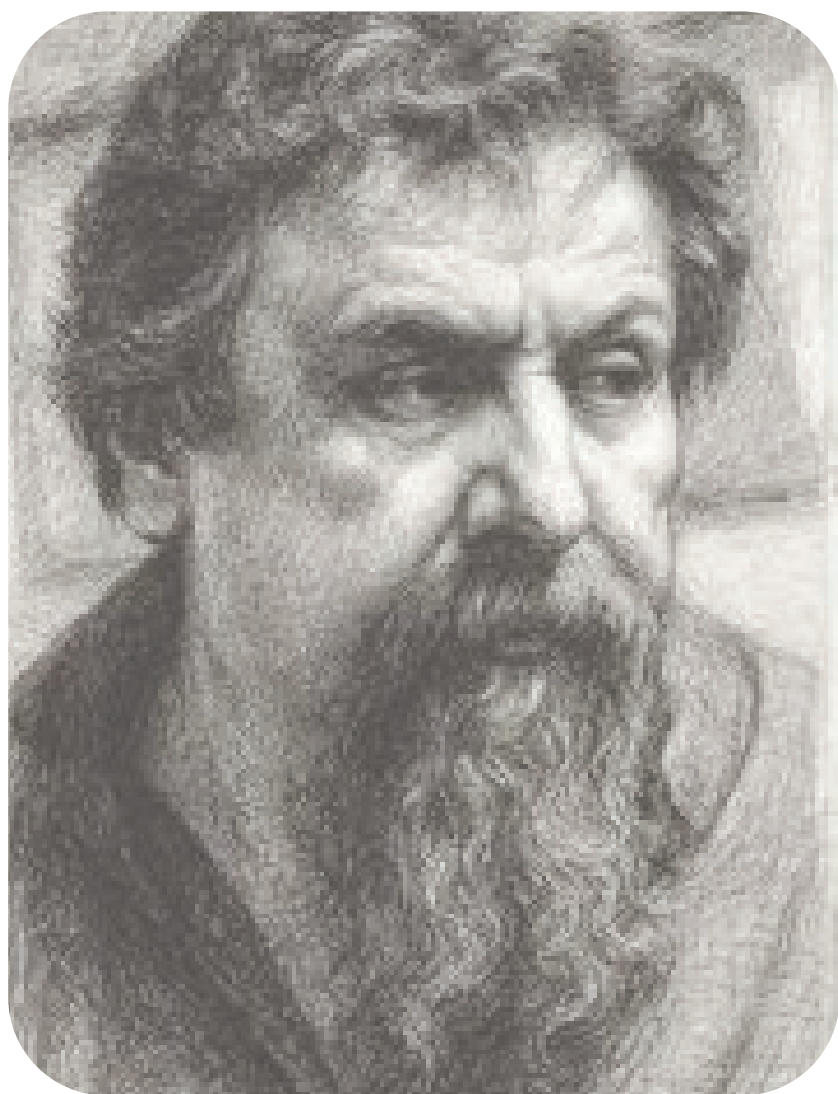
- ۱۴۱ غلبه بر کمبود لذت و شادمانی از طریق خلاقیت و بازی

راهکار دهم

- ۱۵۲ غلبه بر مه آلودگی ذهنی با گام های عملیاتی

تقدیم به:

زنده یان استان احمد طالبی
که نام و یانش همیشه جاویدان
خواهد ماند



کتاب غلبه بر مه آلودگی ذهنی ناشی از استرس، نوشته جیل وبر، روان‌شناس بالینی، راهنمایی جامع و کاربردی برای مواجهه با یکی از چالش‌های فراگیر زندگی مدرن است: مه آلودگی ذهنی. این حالت، که با کاهش تمرکز، فراموشی و احساس گسست از خود و دیگران مشخص می‌شود، نتیجه استرس مزمن است که در دنیای پرشتاب امروز بسیاری را تحت تأثیر قرار داده است. این کتاب با ارائه ۱۰ راهکار عملی و مبتنی بر شواهد علمی، خوانندگان را به مسیری هدایت می‌کند که در آن بتوانند شفافیت ذهنی، حافظه بهتر و یک زندگی سرشار از آرامش و شادی را باز بیابند.

در جهانی که فشارهای کاری، خانوادگی، اجتماعی و زیست‌محیطی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی تبدیل شده‌اند، استرس مزمن می‌تواند ذهن را در هاله‌ای از آشفتگی و خستگی فرو ببرد. جیل وبر این پدیده را «مه آلودگی ذهنی ناشی از استرس» می‌نامد، وضعیتی که در آن هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین، توانایی‌های شناختی نظیر تمرکز، یادگیری و حافظه را مختل می‌کنند. این کتاب با زبانی روشن و مثال‌هایی ملموس، به خوانندگان کمک می‌کند تا این وضعیت را در زندگی خود شناسایی کنند و با ابزارهایی ساده اما مؤثر، بر آن غلبه کنند. از تمرین‌های ذهن‌آگاهی و مدیریت هیجانات گرفته تا تقویت ارتباطات اجتماعی و بازگرداندن بازی و خلاقیت به زندگی، هر فصل از این کتاب به یکی از جنبه‌های مه آلودگی ذهنی می‌پردازد و راهکاری عملی برای بهبود آن ارائه می‌دهد.

(۱) شناخت مه آلودگی ذهنی: وبر با توصیفی دقیق از تأثیرات استرس مزمن بر مغز و بدن، به خوانندگان کمک می‌کند تا علائم مه آلودگی ذهنی، مانند حواس پرتی، فراموشی، و احساس ناتوانی را در زندگی خود تشخیص دهند. داستان‌های واقعی مانند تجربه ناتاشا و نوآ، این علائم را به شکلی ملموس و قابل فهم به تصویر می‌کشند.

(۲) پرورش خودآگاهی: یکی از بنیادی‌ترین راهکارهای کتاب، تقویت آگاهی نسبت به وضعیت جسمی و ذهنی است. خوانندگان تشویق می‌شوند تا با ثبت الگوهای خواب، تغذیه و واکنش‌های استرسی، درک عمیق‌تری از تأثیرات استرس بر خود پیدا کنند و چرخه‌های ناسالم را تغییر دهند.

(۳) ایجاد حس تسلط و توانمندی: کتاب با معرفی مفهوم «کانون کنترل» (Locus of Control)، به خوانندگان می‌آموزد که چگونه با پذیرش مسئولیت در حوزه‌های قابل کنترل، حس ناتوانی و درماندگی آموخته‌شده را کاهش دهند. این فرآیند با کنار گذاشتن خودقضاوتی و خودترحمی، به تقویت حس توانمندی منجر می‌شود.

(۴) مدیریت هیجانات و کاهش استرس: وبر تکنیک‌های عملی مانند تنفس آگاهانه، آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی و تمرین‌های ذهن‌آگاهی را ارائه می‌دهد که بر اساس پژوهش‌های علوم اعصاب طراحی شده‌اند. این ابزارها به کاهش پاسخ استرسی بدن و بهبود سلامت روان کمک می‌کنند.

(۵) تقویت روابط اجتماعی: انزوای عاطفی یکی از پیامدهای مه آلودگی ذهنی است. این کتاب بر اهمیت گفت‌وگوهای صمیمانه، فعالیت‌های داوطلبانه و سرمایه‌گذاری در روابط اجتماعی تأکید دارد تا حمایت عاطفی را تقویت کند و استرس را کاهش دهد.

۶) بازگرداندن بازی و خلاقیت: یکی از نوآورانه‌ترین بخش‌های کتاب، تأکید بر نقش بازی و خلاقیت در کاهش استرس و بهبود بهزیستی روان‌شناختی است. وبر با استناد به پژوهش‌هایی مانند مطالعه گری (۲۰۱۴)، نشان می‌دهد که فعالیت‌های بازیگوشانه می‌توانند تمرکز، خلاقیت و تاب‌آوری را تقویت کنند.

۷) ایجاد عادات پایدار: فصل پایانی کتاب به چگونگی عملی کردن این راهکارها در زندگی روزمره اختصاص دارد. با ارائه برنامه‌های هفتگی ساده و راهکارهایی برای غلبه بر موانع رشد، مانند کاهش انگیزه و خودقضاوتی، وبر خوانندگان را به سوی تغییرات پایدار هدایت می‌کند.

غلبه بر مه آلودگی ذهنی ناشی از استرس در زمانی منتشر شده است که نیاز به ابزارهای عملی برای مدیریت استرس بیش از پیش احساس می‌شود. این کتاب با تکیه بر پژوهش‌های علمی (مانند کیلینگزورث و گیلبرت، ۲۰۱۰؛ وگل و شوابه، ۲۰۱۶) و تجربه بالینی نویسنده، راهنمایی امیدبخش برای کسانی است که در چرخه استرس، خستگی و حواس‌پرتی گرفتار شده‌اند. چه به دنبال بهبود عملکرد شغلی، تقویت روابط عاطفی یا یافتن آرامش درونی باشید، این کتاب ابزارهایی ملموس برای بازسازی زندگی ارائه می‌دهد. ترجمه دقیق و روان این اثر به فارسی، به همت خانم ثنا اکبری و آقای مهدی طالبی، این کتاب را به منبعی در دسترس و ارزشمند برای خوانندگان فارسی‌زبان تبدیل کرده است. تلاش مترجمان در حفظ دقت علمی و انتقال ظرافت‌های متن اصلی، شایسته تقدیر است و این امکان را فراهم کرده است تا مخاطبان فارسی‌زبان به راحتی با مفاهیم عمیق و کاربردی این کتاب ارتباط برقرار کنند.

دکتر عباس بخشی پور

استاد تمام روانشناسی بالینی

دانشگاه تبریز-گروه روانشناسی

توصیف دقیق و ژرف‌نگر جیل وبر از پدیده مه آلودگی ذهنی ناشی از استرس، برای بسیاری از خوانندگان آشنا و ملموس خواهد بود؛ به‌ویژه در پی استرس مزمنی که همه‌گیری کووید-۱۹ برانگیخته است. او برای کمک به ما در مقابله و بهبود از این وضعیت ناتوان‌کننده و تضعیف‌کننده روحیه، پیشنهادهایی عملی، جامع و مبتنی بر شواهد علمی ارائه می‌دهد تا به بهبود سلامت روانی و جسمانی‌مان پرداخته و لذت بیشتری از روزهای خود ببریم.

پروفسور دیوید ای. اف. هاگا، دکترای روان‌شناسی؛ استاد روان‌شناسی و مدیر آموزش بالینی، دانشگاه آمریکا (American University)

جیل وبر در زمانی بسیار حساس، کتابی مهم نوشته است؛ زمانی که بسیاری از افراد گرفتار مه آلودگی ذهنی و خستگی ناشی از استرس هستند. در این کتاب سنجیده، ژرف‌نگر و مبتنی بر پژوهش، وبر فراتر از توضیح پدیده فراگیر مه آلودگی ذهنی رفته و راهکارهایی مشخص برای تسکین فوری ارائه کرده است. این کتاب منبعی ارزشمند و معاصر برای هم درمانگران و هم عموم مردم به شمار می‌آید.

تانی میلر کابالا، دکترای روان‌شناسی؛ روان‌شناس بالینی و نویسنده در این کتاب ارزشمند، جیل وبر پدیده‌ی مه آلودگی ذهنی ناشی از استرس را به شکلی روشن و قابل‌فهم تبیین می‌کند. نمونه‌های ملموس و تمرین‌های اندیش برانگیز او به‌خوبی نشان می‌دهند که چگونه استرس می‌تواند توانایی فرد در اندیشیدن شفاف را تحت تأثیر قرار دهد. وبر به‌عنوان راهنمایی دقیق نگر، به بازگرداندن تمرکز ذهنی و بهبود بهزیستی کمک می‌کند. پیش از آنکه روز دیگری را با فرسودگی ذهنی سپری کنید،

خواندن این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم تا کنترل بیشتری بر ذهن و زندگی خود بیابید.

امیلی آرون، پزشک متخصص روان‌پزشکی کودک، نوجوان و بزرگسال؛
دانشیار دانشکده پزشکی دانشگاه جورج‌تاون

با افزایش روزافزون افرادی که از پیامدهای شناختی استرس رنج می‌برند،
جیل وبر نوری از امید را پیش روی آنان قرار می‌دهد؛ نوری که با ارائه
راهبردهای عملی، به بازپس‌گیری شفافیت ذهنی کمک می‌کند.
دکتر آندریا بونیور، روان‌شناس بالینی و نویسنده

آیا تابه حال احساس کرده‌اید که نمی‌توانید به‌طور کامل آرام بگیرید؟ حتی زمانی که فرصتی برای استراحت بین کارها، شغل، تکالیف دانشگاهی یا مدرسه، مراقبت از فرزندان و سایر مسئولیت‌ها دارید، همچنان آرامش ندارید. در عوض، ذهن شما به‌طور پیش‌فرض به حالتی برانگیخته و پراکنده بازمی‌گردد مثل نوعی آشفتگی ذهنی. همچنین شاید احساس کرده‌اید که بی‌حال هستید یا در تمرکز، دقت و به‌خاطر آوردن وظایف خود مشکل دارید و حتی زمانی که برای تمرکز تلاش می‌کنید، ذهنتان منحرف می‌شود:

«چرا دوباره روزم را هدر دادم؟ باید گاراژم را مرتب می‌کردم، کمدهایم را خالی می‌کردم. چرا این قدر بی‌انگیزه‌ام؟»

یا «یادم می‌رود چه کاری باید انجام می‌دادم» یا «هیچ‌وقت نمی‌توانم کاری را به سرانجام برسانم. چه مشکلی دارم؟»

یا «باورم نمی‌شود که قبلاً چقدر کار می‌توانستم انجام دهم و حالا به‌سختی دوام می‌آورم.»

و پیش از آنکه متوجه شوید، یک ساعت دیگر را هم در میان این افکار پیچیده ازدست‌داده‌اید. احساس پوچی می‌کنید و خود را سرزنش می‌کنید که چرا فرصت شروع یک پروژه کاری، آموزش چیزی تازه به فرزندان، یا انجام کاری برای لذت خودتان را ازدست‌داده‌اید. شما تنها نیستید؛ بسیاری از افراد در سطوح مختلف این احساس را تجربه می‌کنند. ما در دنیایی متغیر و نامطمئن زندگی می‌کنیم. بار مسئولیت‌های سنگین و تعهدات بیش‌ازحد را در حوزه‌های مختلف—کار، تحصیل، روابط و خانواده—بر دوش داریم. با استرس‌های مستمر جهان دست‌وپنجه نرم می‌کنیم: مسائل تفرقه‌انگیز ملی؛ خشک‌سالی، آتش‌سوزی‌ها و طوفان‌های شدید و مکرر ناشی از تغییرات

اقلیمی؛ ناپایداری بازارهای مالی؛ فشارهای فناوری‌های نوین؛ نگرانی از جایگزین شدن مشاغل باهوش مصنوعی؛ ترس از بیکاری؛ بحران‌های جهانی مانند همه‌گیری کووید-۱۹ و موارد دیگر. فوریت و دسترس‌پذیری دائمی تلفن‌های همراه، ممکن است این احساس را در ما ایجاد کند که باید بیست و چهار ساعت شبانه‌روز پاسخگو باشیم. برای حفظ بهره‌وری و هماهنگ ماندن با سرعت اجتماع، مدام پیامک‌ها، ایمیل‌ها، اپلیکیشن‌های دوست‌یابی، تماس‌ها، اخبار فوری و به‌روزرسانی‌های شبکه‌های اجتماعی را بررسی می‌کنیم. این فشارها روی برخی افراد بیش از دیگران تأثیر می‌گذارد، اما در مجموع، میزان قابل توجهی استرس به جامعه ما تزریق می‌کنند. برخی از مراجعین توضیح می‌دهند که همواره با حسی از «دلواپسی»، «راه رفتن روی تخم‌مرغ» یا «انتظار برای وقوع حادثه بد بعدی» زندگی می‌کنند. وقتی در کنار این واقعیت اضطراب‌آور، یک عامل استرس‌زای زندگی—مانند بیماری جسمی خود یا یکی از اعضای خانواده، طلاق، جدایی، خیانت همسر، مرگ یکی از عزیزان، از دست دادن شغل یا تولد نوزاد—اضافه شود، عملاً توانایی فکر کردن واضح را از دست می‌دهید. این همان «مه‌گرفتگی ذهن ناشی از استرس» است.

مه‌گرفتگی ذهنی ناشی از استرس زمانی رخ می‌دهد که دیگر نتوانید مانند گذشته تمرکز کنید یا مطالب را به یاد بسپارید. احساس کمرختی، پراکندگی و بی‌نظمی دارید. کارها را به‌صورت مکانیکی انجام می‌دهید، اما درعین حال، احساس بی‌معنایی و گسست از خود، عزیزانتان و مسئولیت‌هایتان دارید. وقتی استرس مزمن شود—همان‌طور که معمولاً در مه‌گرفتگی ذهنی رخ می‌دهد—واکنش فیزیولوژیک مغز یعنی پاسخ «جنگ یا گریز» به‌طور مداوم فعال می‌ماند. درنتیجه، هورمون‌های استرس، به‌ویژه کورتیزول و آدرنالین، به‌طور پیوسته در بدن ترشح می‌شوند. افسردگی، کاهش تمرکز، احساس

تنش، مشکلات حافظه، دشواری در تمرکز یا خواب همه می‌توانند با سطوح بالای و مزمن کورتیزول مرتبط باشند. پس اگر احساس می‌کنید که تجربه‌تان چیزی فراتر از یک هفته یا یک ماه بد است، حق با شماست. بسیاری باور دارند که برای موفق بودن باید تحت استرس، بیش‌ازحد مشغول و همیشه آنلاین باشند. برخی حتی به خود می‌گویند که زندگی با پنج ساعت خواب، نوشیدن قهوه در تمام طول روز و پاسخ ندادن به هیچ ایمیلی دقیقاً همان چیزی است که باعث شده بتوانند ادامه دهند و مؤثر باقی بمانند؛ اما این الگوها پایدار نیستند. بدون تردید، هرکسی نقطه شکست دارد. شاید شما همین حالا به آن نقطه رسیده‌اید و از آن آگاهید. یا شاید تازه نشانه‌های مه‌گرفتگی ذهنی را حس می‌کنید و می‌خواهید قبل از وخیم‌تر شدن، کاری انجام دهید. درهرحال، زندگی با مه‌گرفتگی ذهنی شرط موفقیت نیست اما یادگیری مهارت‌های ارائه‌شده در این کتاب مانع از بدتر شدن شرایطتان خواهد شد. مه‌گرفتگی ذهنی ناشی از استرس با مه‌گرفتگی ناشی از بیماری‌ها یا شرایط عصبی مانند آلزایمر یا زوال عقل، یا علائم عصبی ناشی از جراحی، بارداری یا کووید تفاوت دارد. علت آن یک بیماری جسمی نیست، بلکه واکنش شما به استرس‌های محیطی است. در طول زمان، انباشت استرس‌های زندگی باعث فرسودگی و کاهش تمرکز می‌شود و در نقطه‌ای، شرایط از کنترل خارج می‌شود و دیگر نمی‌توانید به‌طور سالم مدیریت کنید؛ اما راهکارهایی وجود دارند که می‌توانند مسیر را تغییر دهند و شما را از دل مه به روشنایی برسانند. همین‌که بپذیرید آنچه تجربه می‌کنید نتیجه استرس است و بیاموزید که می‌توانید شیوه‌های بهتری برای مواجهه با آن پیدا کنید، گام نخست را برداشته‌اید.

هر فصل این کتاب به یکی از جنبه‌های کارکرد ذهن و نیازهای آن برای عملکرد بهینه می‌پردازد؛ برای بسیاری از افرادی که تلاش می‌کنند از

مه‌گرفتگی ذهنی رها شوند، درک این سازوکارها انگیزه‌بخش و الهام آور است. همچنین، هر فصل یکی از نشانه‌های کلیدی مه‌گرفتگی ذهنی ناشی از استرس را هدف قرار داده و راهکاری مکمل برای آن ارائه می‌دهد. برای مثال، برای غلبه بر نشانه «حواس‌پرتی و بی‌توجهی»، مهارت‌هایی را خواهید آموخت که به پرورش آگاهی کمک می‌کند؛ و برای غلبه بر احساس «ناتوانی» که از ویژگی‌های مه‌گرفتگی ذهنی است، مهارت‌هایی را خواهید آموخت که به توسعه حس تسلط بر زندگی کمک می‌کنند. تمام راهکارهای این کتاب ساده و بر پایه شواهد علمی‌اند، به این معنا که از رویکردهای درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری، درمان پذیرش و تعهد، تمرین‌های ذهن آگاهی و پژوهش‌های علوم اعصاب گرفته‌شده و اثربخشی آن‌ها به اثبات رسیده است.

راهکار اول

غلبه بر حواس پرتی از طریق تقویت آگاهی





تداوم حرکت مداوم و بی‌وقفه از یک مسئولیت یا وظیفه به دیگری، ما را دچار حواس‌پرتی و عدم تمرکز می‌کند. علت این امر آن است که هرچه بیشتر از توان خود فراتر برویم، پهنای باند ذهنی کمتری برای تمرکز و تأمل باقی می‌ماند. این وضعیت شبیه به باز بودن صفحه‌های متعدد در مرورگر رایانه و ناکافی بودن سرعت پردازش آن است؛ در چنین شرایطی رایانه باز می‌ایستد. اگر دچار مه آلودگی ذهنی باشید، بخش اعظم انرژی روانی شما صرف نگه‌داشتن همین صفحه‌های باز زندگی یعنی وظایف و تعهداتتان می‌شود و در نتیجه، فضای ذهنی آزاد چندانی برای بازنگری، اصلاح یا تغییر مسیر باقی نمی‌ماند. مشغول شدن و سواس گونه به انجام کارها، بدون آگاهی و حضور ذهن، در نهایت باعث نوعی نارضایتی عمیق از خود و زندگی می‌شود. دلیلش آن است که زمانی که پیوسته در حال حرکت و فعالیت هستیم، مغزمان برای حفظ تعادل، به‌نوعی گسست روانی متوسل می‌شود؛ نوعی جدایی از تجربه لحظه حاضر. ممکن است خود را در حال حرکت از یک وظیفه به وظیفه دیگر، از یک تعهد به تعهد دیگر ببابید، بدون آن‌که واقعاً درگیر یا متصل به آنچه انجام می‌دهید باشید. به‌مرور الگویی تثبیت می‌شود: شما به‌طور مکانیکی و رباتیک عمل می‌کنید_ رسیدگی به امور، فرزندان، والدین، کار، زندگی_ اما بدون تجربه‌ای اصیل از معنا یا لذت.

این شیوه کدر، نامتمرکز و گسسته از زیستن، همان مه آلودگی ذهنی است. ذهن شما جای دیگری است؛ در اینجا و اکنون حضور ندارد. وقتی هم‌زمان احساس فشار زیاد و گسست روانی می‌کنید، حافظه‌تان نیز قادر به رمزگذاری جزئیات مهم نیست و در نتیجه، دچار گیجی و نوعی سبکی ذهن می‌شوید. در چنین حالتی، یادآوری امور برایتان دشوار می‌شود و احساس مزمن استرس و بی‌نظمی بر شما غالب می‌شود. گاهی احساس

می‌کنید شکست خورده‌اید، از پافشاری‌ها و هرگز نخواهید توانست زندگی‌تان را تحت کنترل درآورید. برای کاهش فشار ناشی از این احساس عمیق نارضایتی و ناتوانی، به خود «استراحت» می‌دهید و از طریق راه‌هایی خود را بی‌حس می‌کنید: خواب بیش از حد، مصرف الکل یا مواد مخدر، تماشای افراطی تلویزیون، پرخوری، سیگار، محتوای غیراخلاقی و... سپس روز بعد از نو این چرخه را تکرار می‌کنید.

داستان ناتاشا

برای مثال، ناتاشا را در نظر بگیرید. زنی ۳۸ ساله، متأهل و مادر سه فرزند که به‌صورت پاره‌وقت به‌عنوان حسابدار کار می‌کرد. ناتاشا به دلیل مشکلات خواب و احساس مداوم استرس به درمان مراجعه کرده بود. افکار او به‌صورت وسواس گونه بر مسئولیت‌ها و وظایف روزانه‌اش متمرکز شده بود. او در جلسات ابتدایی فهرستی پایان‌ناپذیر را مرور می‌کرد—هماهنگی برنامه‌های فرزندان، رویدادهای مدرسه، وظایف شغلی، تهیه‌ی شام، شست‌وشوی لباس‌ها، تعهدات اجتماعی و کارهای روزمره‌ی خانه. شنیدن این فهرست خستگی و اضطراب را حتی به من نیز منتقل می‌کرد.

ناتاشا می‌گفت زمانی که سرانجام بچه‌ها به رختخواب می‌رفتند، به همسرش شب‌به‌خیر می‌گفت و سپس تا دیروقت تلویزیون تماشا می‌کرد و پرخوری می‌کرد. این روش او برای مقابله با فشارها بود. فردای آن روز، دوباره همان چرخه را از سر می‌گرفت.

او از انبوهی از وسایل پراکنده در آشپزخانه‌اش صحبت می‌کرد: برگه‌های مربوط به فعالیت‌های مدرسه‌ی کودکان، برگه‌های اجازه، مدارک کاری، بسته‌هایی از وسایلی که باید پس می‌داد و جعبه‌هایی از تزئینات باقیمانده از کریسمس سال قبل. زمان غذا خوردن به‌ویژه برایش استرس‌زا



بود، چراکه اغلب ناچار می‌شد غذا سفارش دهد یا در لحظات آخر برای شام برنامه‌ریزی کند. او معمولاً تا دیروقت کار می‌کرد و سپس حدود ساعت هفت عصر برای خرید مواد غذایی بیرون می‌رفت و ساعت هشت شروع به آشپزی می‌کرد. اغلب، دوستان مادر و همکارانش او را از رویداد یا وظیفه‌ای که در پیش بود مطلع می‌کردند و او وانمود می‌کرد که از قبل در جریان بوده و سریع خودش یا فرزندانش را آماده می‌کرد—اما واقعیت این بود که هیچ‌چیز را به خاطر نمی‌آورد. از بیرون، ناتاشا طوری رفتار می‌کرد که گویی همه‌چیز تحت کنترل است، اما در درون، پیوسته احساس عقب‌ماندگی و ناتوانی می‌کرد.

در پایان چند جلسه‌ی اول، به ناتاشا گفتم که باوجود داشتن همسری حمایتگر، فرزندان سالم و سازگار و درمجموع آنچه می‌توان «زندگی مطلوب» دانست، به دلایلی نمی‌تواند از جنبه‌های مثبت زندگی‌اش لذت ببرد یا با آن‌ها ارتباط برقرار کند. برای نخستین بار پس از مدت‌ها، ناتاشا گریه کرد. او کم‌کم دریافت که تا چه حد از خودش، زندگی‌اش و احساس شادی‌اش دور و منزوی شده است.

اگر شما هم در موقعیت ناتاشا قرار دارید، از کجا باید شروع کنید تا این الگوی جدایی و تنهایی را تغییر دهید؟ قطعاً این امکان وجود دارد و نقطه‌ی آغاز آن، آگاهی نسبت به وضعیت ذهنی خود و رفتارهایی است که به تداوم این وضعیت دامن می‌زنند.

آگاهی از این‌که فقط در حال تکرار هستید

افرادی که دچار مه‌آلودگی ذهنی هستند، معمولاً تنها در حد زنده ماندن در آب دست‌وپا می‌زنند و برای لحظه‌ای نفس می‌کشند درحالی‌که موج‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و آب بالا می‌آید. آن‌ها آن‌قدر گرفتار و خسته‌اند که

فضای ذهنی لازم برای توقف و خرداندیشی را ندارند. البته، مکث کردن و تأمل در خود ممکن است در کنار بار سنگین موجود، خود به تنهایی باری اضافه به نظر برسد، چراکه نیازمند تلاشی خاص است. بی‌تردید، در زندگی موقعیت‌هایی وجود دارد که در کوتاه‌مدت چاره‌ای جز ادامه دادن روزمرگی‌ها ندارید. درنهایت تا زمانی که سرتان بالای آب باشد، زنده خواهید ماند.

اما در بلندمدت، اگر لحظه‌ای برای آگاهی از موقعیت خود مکث نکنید، رشد نخواهید کرد و به ثباتی که خشکی زمین فراهم می‌کند، دست نخواهید یافت. این یعنی تکرار الگوهای ناکارآمد، روزبه‌روز درحالی‌که اغلب راهی برای خروج وجود دارد؛ راهی به‌سوی زندگی‌ای امن‌تر، با آرامش ذهنی بیشتر، خلاقیت، موفقیت‌های گسترده‌تر و فرصت‌های تازه. شاید آن‌قدر درگیر تقلا برای بقا هستید که حتی متوجه نمی‌شوید با مه آلودگی ذهنی دست‌وپنجه نرم می‌کنید. این مه آلودگی کاملاً قابل‌رفع است و گام اول آن، کاهش سرعت و افزایش آگاهی نسبت به الگوهای رفتاری‌ای است که به زیان شما عمل می‌کنند. ایجاد فرصتی برای حال بهتر، موفقیت بیشتر، حضور ذهن مؤثرتر و ساختن معنای عمیق‌تر در زندگی، مستلزم آن است که ابتدا وضعیت ذهنی خود و نحوه‌ی عملکرد یا ناتوانی‌تان را با صداقت بپذیرید و درک کنید.

تمرین: مه آلودگی ذهنیات را بشناس

تقریباً همه‌ی افراد در مقطعی دچار مه آلودگی ذهنی می‌شوند و البته افراد مبتلا به این حالت، معمولاً همه‌ی علائم را به‌صورت هم‌زمان تجربه نمی‌کنند؛ اما بررسی این جملات می‌تواند به شما کمک کند تا ببینید آیا این توصیفات با تجربه‌ی کلی شما از خودتان هم‌خوانی دارد یا خیر:

در میانه‌ی یک مکالمه ناگهان فراموش می‌کنید که داشتید چه می‌گفتید.

همیشه گرفتار هستید، اما در عین حال، حس می‌کنید که مدام عقب مانده‌اید.

چیزی را فراموش می‌کنید و در لحظه‌ی آخر به یاد می‌آورید و با عجله تلاش می‌کنید تا اوضاع را درست کنید.

کنار گذاشتن همه‌چیز و تمرکز بر یک کار مشخص برایتان بسیار دشوار است.

از نظر عاطفی بی‌حس هستید؛ گویی به احساساتان دسترسی ندارید یا نمی‌دانید در مورد بخش‌های مهم زندگی‌تان چه احساسی دارید.

به‌ظاهر مشغول «زندگی کردن» هستید، اما در واقع، در زندگی‌تان حضور ندارید و کنترلی بر آن ندارید.

بیشتر ساعات روز را درگیر و حواس‌پرت هستید، اما بعد از پایان کارها، دچار افت روحی می‌شوید؛ تحریک‌پذیر می‌شوید یا احساس بی‌انگیزگی می‌کنید.

اگر مشغول نباشید، بی‌هدف در تلفن همراهتان اسکرول می‌کنید—اسکرولی بی‌پایان که در آن گذر زمان را گم می‌کنید یا انگار در حالتی شبیه خلسه قرار دارید.

احساس شکست می‌کنید، گویی هرگز نمی‌توانید از پس کارها برآید یا شایستگی کافی ندارید.

به‌طور دائمی احساس خستگی می‌کنید.

در جلسات کاری یا گروهی، تمرکز خود را از دست می‌دهید، ذهنتان پرسه می‌زند، خیال‌پردازی می‌کنید یا از جریان گفتگو عقب می‌مانید و نمی‌توانید یا نمی‌خواهید مشارکت کنید.

احساس می‌کنید یک «وانمود کار» هستید؛ انگار که دارید نقش بازی می‌کنید و از این می‌ترسید که دیگران شما را همان‌طور که واقعاً هستید ببینند.

روزمزگی‌ها را پشت سر می‌گذارید، اما در درون احساس شکنندگی می‌کنید—انگار که

هر لحظه ممکن است فروبریزد.

برخی از روابط دوستانه‌تان پایان یافته یا به دلیل سطح بالای استرس، نزدیکی عاطفی‌تان با دیگران کاهش یافته است.

در روابط عاشقانه یا خانوادگی‌تان، پوشش‌های ناکارآمد و تنش آمیز تجربه می‌کنید.

به دلیل مه آلودگی ذهنی، فرصت‌های شغلی یا ارتقاء شغلی را از دست داده‌اید یا حتی شغل‌تان را از دست داده‌اید.

به دلیل مه آلودگی ذهنی، بیکار هستید.

با مشکلات جسمی دست‌وپنجه نرم می‌کنید که بخشی از آن‌ها ممکن است ناشی از سطح بالای استرس‌تان باشد—مانند اختلالات خواب، پرخوری یا کم‌خوری، یا فشارخون بالا.

وقتی این فهرست را مرور کردید و متوجه شدید که برخی از این تجربه‌ها برایتان آشنا هستند، احتمالاً آگاهی بیشتری نسبت به این پدیده‌اید که مه آلودگی ذهنی چگونه بر زندگی‌تان تأثیر گذاشته است. جدا از احساس سردرگمی و پراکندگی ذهنی، ممکن است روابط شما با عزیزانتان کمتر از آنچه می‌توانست باشد، عمیق و سالم باشد، یا در زندگی حرفه‌ای‌تان عملکرد ضعیف‌تری نسبت به توانایی واقعی‌تان داشته باشید و همچنین با کاهش حافظه و مهارت‌های سازمان‌دهی مواجه شده باشید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا به این مسائل و چالش‌های دیگر رسیدگی کنید.

مه آلودگی ذهنی به شیوه‌های گوناگونی در زندگی شما بروز می‌یابد؛ اما علت آن چیست؟ واقعیت این است که استرس، زمانی که به‌طور مکرر و در طول زمان تجربه شود، به یک وضعیت مزمن تبدیل می‌شود؛ و این استرس مزمن، نه تنها بدن شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه بر مغزتان نیز اثر می‌گذارد.

تأثیر استرس مزمن بر مغز

پاسخ «جنگ یا گریز

« یک سازوکار بقاست که به صورت تکاملی در بدن ما برنامه ریزی شده است. وقتی خطری را در محیط اطراف خود احساس می کنید، آمیگدال —ساختاری کوچک و بادامی شکل در مغز که مسئول پردازش هیجانات است— به سرعت پیامی به هیپوتالاموس ارسال می کند. هیپوتالاموس نیز سیستم عصبی سمپاتیک را فعال می کند تا بدن را برای مقابله با تهدید آماده کند. در پاسخ به این سیگنال، بدن شما به صورت فیزیکی دچار تغییراتی می شود: تنفس سریع تر می شود؛ ضربان قلب، نبض و فشارخون بالا می رود؛ و روند گوارش کند می شود. در چنین شرایطی، مغز تنها یک هدف دارد: صرف تمام انرژی برای بقا در برابر خطر یا تهدیدی که احساس می شود.

هنگامی که با استرس های حاد معمول روبرو می شویم —مثلاً دیدن ناگهانی یک عنکبوت روی دیوار یا نزدیک شدن سریع یک خودرو که تنها چند ثانیه برای واکنش داریم— پاسخ جنگ یا گریز فعال می شود؛ اما سپس، به واسطه ی عملکرد سیستم عصبی پاراسمپاتیک، بدن به وضعیت پایه ی خود بازمی گردد و حس طبیعی مان دوباره احیا می شود. با این حال، برخی از منابع استرس ماهیتی کمتر مشخص و ملموس و پایان ناپذیر دارند—مانند بحران های مهم زندگی نظیر بیماری های جسمی، تغییرات شغلی، فوت یکی از عزیزان، یا طلاق؛ چالش های مربوط به فرزند پروری؛ یا استرس های ناشی از شرایط اجتماعی و سیاسی گسترده تر. استرس هایی که شامل رنج طولانی مدت هستند—که اغلب با مه آلودگی ذهنی همراه اند—می توانند تأثیرات منفی قابل توجهی بر مغز داشته باشند. علت این امر آن است که در وضعیت استرس مزمن، پاسخ جنگ یا گریز همچنان فعال باقی می ماند. هورمون های استرس—به ویژه کورتیزول و آدرنالین—به طور مداوم در بدن

ترشح می‌شوند و در گردش‌اند.

این هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی درگیر در پاسخ استرسی بدن، توانایی ما برای تمرکز، توجه، یادگیری مطالب جدید و به خاطر سپردن اطلاعات را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به‌عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که انتقال‌دهنده‌های عصبی دخیل در پاسخ جنگ یا گریز، ساختارهای ذهنی مرتبط با یادگیری و حافظه—از جمله هیپوکامپ—را تحت تأثیر قرار می‌دهند (وگل و شوابه، ۲۰۱۶). به‌بیان‌دیگر، استرس، بهای سنگینی برای مغز دارد و به‌ویژه بر حافظه و توانایی یادگیری جدید اثر منفی می‌گذارد. احساس افسردگی یا افت خلق، از دست دادن تمرکز، فراموشی، دشواری در تمرکز یا خواب، همگی می‌توانند به سطح بالای مزمن کورتیزول مرتبط باشند. پس وقتی حس می‌کنید در یک مه هستید، واقعاً در مه هستید. مغز شما نمی‌تواند محیط را به‌طور مؤثر پردازش کند. توانایی‌تان برای یادآوری، حل مسئله، یادگیری و دریافت اطلاعات جدید مختل شده است. خبر خوب این است که شما می‌توانید این چرخه را تغییر دهید و زندگی‌ای را که می‌خواهید، آغاز کنید.

ناتاشا و پرورش خودآگاهی

ناتاشا در حالی به درمان آمد که احساس بسیار بدی نسبت به خود داشت. او به‌سختی از پس مسئولیت‌های متعددش برمی‌آمد و در تمام این مدت، حس می‌کرد فردی ناکارآمد است. باهم درباره‌ی سازوکار پاسخ استرسی بدن صحبت کردیم و طی هفته‌ی بعد، ناتاشا شروع به ثبت علائم جسمانی خود کرد تا بتواند بفهمد که پاسخ استرسی بدنش چگونه بر او تأثیر می‌گذارد.

او یادداشتی در تلفن همراهش ایجاد کرد و در آن الگوی تغذیه،

چرخه‌های خواب، سطح انرژی، میزان فعالیت بدنی و حافظه‌ی خود را ثبت می‌کرد. تا جلسه‌ی بعد، خودآگاهی ناتاشا به طرز چشمگیری افزایش یافته بود.

ناتاشا متوجه شد که به‌طور میانگین تنها پنج ساعت در شبانه‌روز می‌خوابد، بیشتر اوقات کربوهیدرات مصرف می‌کند و هرگاه مشغول نیست، کاملاً احساس خستگی می‌کند. او به این آگاهی رسید که در طول روز، فارغ از این‌که مشغول چه کاری است، ضربان قلبش تند می‌شود و ذهنش با فهرست‌ها، برنامه‌ریزی ذهنی یا کارهایی که «باید» انجام دهد، پر است.

ناتاشا گزارش داد که هنگام کار، تمام‌روز پشت میز می‌نشیند و به‌جز برای رفتن به سرویس بهداشتی، تقریباً از جای خود بلند نمی‌شود. همچنین متوجه شد که مدام در حال فراموش کردن امور مختلف است. وقتی ایمیلی درباره‌ی پروژه‌ای کاری یا تعهدی مربوط به مدرسه‌ی فرزندانش دریافت می‌کرد، به‌سرعت حواسش پرت می‌شد و در نتیجه تلاشی آگاهانه برای به‌خاطر سپردن موضوعات فراتر از لحظه‌ی حال انجام نمی‌داد.

با این آگاهی جدید، ناتاشا شروع کرد به درک عمیق‌تر شیوه‌ی زندگی و عملکردش. او دریافت که در چرخه‌ای معیوب گرفتار شده است—چرخه‌ای که در آن، خود را از نیازهای اساسی‌اش برای عملکرد مؤثر در زندگی محروم می‌کرد: خواب منظم، تغذیه‌ی سالم، فعالیت بدنی و استراحت. در عوض، مدام خود را بابت «ناکافی بودن» سرزنش می‌کرد. ناتاشا دریافت که این افکار انتقادی نسبت به خود، تنها پاسخ استرسی بدنش را تداوم می‌بخشند. او به‌جای تنبیه کردن خود، وضعیتش را با عنوان «مه آلودگی ذهنی» شناخت. این آگاهی باعث شد ناتاشا انگیزه پیدا کند که تغییراتی ایجاد کند: با بازنگری در برنامه‌های روزمره‌اش تا حد امکان بیشتر به خود توجه کند و میزان مه آلودگی ذهنی‌اش را کاهش دهد؛ و در زمان‌هایی که دچار