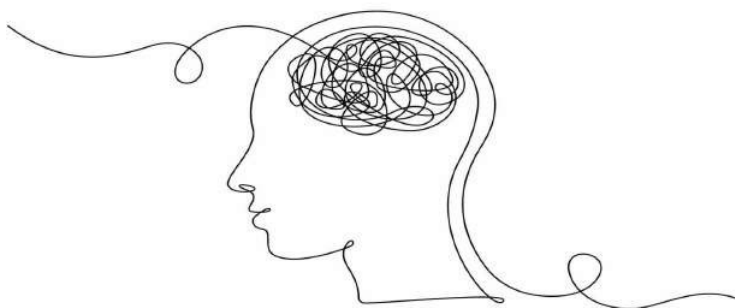


هنر عدم تفکر: راهنمای عملی برای رهایی از ذهن و زیستن در آرامش

DON'T BELIEVE
EVERYTHING
YOU THINK



WHY YOUR THINKING IS THE
BEGINNING & END OF SUFFERING

JOSEPH NGUYEN

Joseph Nguyen

مؤلف : جوسف ون

مترجمان : مهندس علیرضا صالحین

مهندس حمیدرضا صالحین



انتشارات علمی صالحین

نام کتاب: هنر عدم تفکر: راهنمای عملی برای رهایی از ذهن و زیستن در آرامش

مؤلف : جوسف ون

مترجمان : علیرضا صالحین و حمیدرضا صالحین

ویراستار: پویا آرزومند لنگرودی امید

گرافیکست : کتایون علی نوری

سال چاپ: اول ۱۴۰۴

شمارگان: ۱۰۰

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۸۹۸۹-۳-۳

حق چاپ برای نشر علمی صالحین محفوظ می‌باشد.

نشانی: تهران، خیابان آزادی، بعد از خیابان شادمهر، ساختمان اداری شادمان، پلاک ۳۹۹، طبقه چهارم، واحد ۲۳

سرشناسه	: نگوین، جوزف Nguyen, Joseph
عنوان و نام پدیدآور	: هنر عدم تفکر : راهنمای عملی برای رهایی از ذهن و زیستن در آرامش/مؤلف جوسف ون ؛ مترجمان علیرضا صالحین، حمیدرضا صالحین ؛ ویراستار پویا آرزومند لنگرودی امید.
مشخصات نشر	: تهران: علمی صالحین، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	: ۵۵ص.
شابک	: 978-622-88989-3-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Don't believe everything you think : why your thinking is the beginning & end of suffering, [2024].
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: راهنمای عملی برای رهایی از ذهن و زیستن در آرامش.
موضوع	: رنج Suffering خودویرانگری Self-destructive behavior خودسازی Self-actualization (Psychology) اضطراب Anxiety شرطی شدن هیجانی Emotional conditioning هوش هیجانی Emotional intelligence اندیشه و تفکر Thought and thinking
شناسه افزوده	: صالحین، علیرضا، ۱۳۶۵ - ، مترجم
شناسه افزوده	: صالحین، حمیدرضا، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۷۸۹ /ر۸۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۳۵۹۴۷۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

فهرست مطالب

مقدمه: در این کتاب چه خواهید آموخت و چگونه از آن بیشترین بهره را ببرید.....	۴
مقدمه مترجم.....	۶
فصل ۱: سفر به سوی یافتن ریشه‌ی اصلی رنج.....	۷
فصل ۲: ریشه‌ی اصلی تمام رنج‌ها.....	۸
فصل ۳: اصلاً چرا فکر می‌کنیم؟.....	۱۲
فصل ۴: تفاوت افکار و تفکر.....	۱۳
فصل ۵: اگر احساس ما تابعی از افکار ماست، آیا برای حس خوب داشتن نباید مثبت فکر کنیم؟.....	۱۶
فصل ۶: تجربه‌ی انسانی چگونه خلق می‌شود - سه اصل بنیادین.....	۱۹
فصل ۷: اگر تفکر ریشه‌ی رنج ماست، چگونه فکر کردن را متوقف کنیم؟.....	۲۰
فصل ۸: چگونه می‌توانیم بدون فکر کردن در این جهان شکوفا شویم؟.....	۲۳
فصل ۹: اگر فکر کردن را متوقف کنیم، تکلیف اهداف، رویاها و آرزوهایمان چه می‌شود؟.....	۲۴
فصل ۱۰: عشق بی‌قیدوشرط و آفرینش.....	۳۰
فصل ۱۱: پس از تجربه‌ی صلح، شادی، عشق و رضایت در لحظه‌ی حال، قدم بعدی چیست؟.....	۳۳
فصل ۱۲: هیچ‌چیز ذاتاً خوب یا بد نیست.....	۳۵
فصل ۱۳: چگونه بدون فکر کردن بدانیم چه باید بکنیم؟.....	۳۷
فصل ۱۴: چگونه از شهود خود پیروی کنیم؟.....	۳۹
فصل ۱۵: گشودن فضا برای معجزات.....	۴۳
فصل ۱۶: وقتی زندگی در «بی‌فکری» را آغاز می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد (موانع احتمالی).....	۴۵
فصل ۱۷: حالا چه؟.....	۵۱

خلاصه‌ی بی‌فکری

- راهنمایی برای توقف تفکر
- چگونه بفهمیم در وضعیت بی‌فکری هستیم
- راهنمایی برای خلق یک محیط بی‌فکری
- چارچوبی برای حذف محرک‌های تفکر
- چارچوبی برای خلق یک محیط بی‌فکری
- چارچوبی برای به کار بستن بی‌فکری در محیط کار
- راهنمایی برای غلبه بر عادات/رفتارهای مخرب

مقدمه

در این کتاب چه خواهید آموخت و چگونه از آن بیشترین بهره را ببرید

این کتاب برای این نوشته شده تا به شما کمک کند هر آنچه را که در جستجویش بوده‌اید و پاسخ تمام سؤالاتی را که در تمام عمرتان داشته‌اید، پیدا کنید. می‌دانم که این ادعای بسیار بزرگی است، اما به‌زودی خواهید دید که چرا با اطمینان کامل این حرف را می‌زنم.

آنچه از اعماق روحم می‌دانم حقیقت دارد این است که شما پس از خواندن این کتاب، دیگر همان آدم سابق نخواهید بود. تنها چیز ثابت، تغییر است. رشد، فرایندی اجتناب‌ناپذیر در زندگی است و غیرممکن است که پس از خواندن این کتاب تغییری نکنید.

«ما نمی‌توانیم چیزی را که از آن آگاه نیستیم تغییر دهیم، و هنگامی که آگاه شدیم، نمی‌توانیم از تغییر کردن خودداری کنیم.» - شریل سندبرگ

فرقی نمی‌کند چه کسی هستید، اهل کجا هستید، پیشینه‌تان چیست، چه کارهایی کرده‌اید و نکرده‌اید، چه جایگاه یا ثروتی دارید یا ندارید، مریخی باشید یا نه، شما می‌توانید به آرامش مطلق، عشق بی‌قیدوشرط، رضایت کامل و وفور شادی در زندگی‌تان دست یابید. قول می‌دهم که شما استثنا نیستید، حتی اگر این‌طور به نظر برسد. عشق هیچ مرزی نمی‌شناسد. تنها چیزی که برای دریافت تمام پاسخ‌هایی که به دنبالش بوده‌اید نیاز دارید، ذهنی باز و قلبی پذیراست. و بله، درک محتوای این کتاب پیامدها و محصولات جانبی بسیار عملی نیز دارد که بسیاری از مراجعان من آن‌ها را تجربه کرده‌اند؛ از جمله: ۲ تا ۵ برابر شدن درآمد، رشد تصاعدی در کسب‌وکار، روابط عمیق‌تر و هماهنگ‌تر، غلبه بر اعتیادهای مادام‌العمر، ناپدید شدن خودبه‌خودی عادات مخرب، و افزایش سلامتی، سرزندگی و انرژی کلی. معجزاتی از این دست هر روز برای بسیاری از کسانی که اصول این کتاب را درک می‌کنند، رخ می‌دهد. و این تنها نوک کوه یخ است. اگر قرار بود فقط فهرستی از بهبودها و نتایجی که مردم از این درک به دست آورده‌اند ارائه دهم، بیش از نیمی از این کتاب به داستان‌هایی از چنین معجزاتی که روزانه اتفاق می‌افتند، اختصاص می‌یافت.

در اشاره به این نتایج «بیرونی» مردد هستم، زیرا هدف این کتاب این نیست. این تجلیات فیزیکی، محصول جانبی این درک «از درون به بیرون» از چگونگی عملکرد تجربیات زندگی ماست. در واقعیت، ما تنها به این دلیل خواهان نتایج بیرونی مانند پول و اعتبار هستیم که می‌خواهیم احساسات خاصی را در درون تجربه کنیم؛ احساساتی نظیر عشق، شادی، آرامش و رضایت. آنچه ما واقعاً در زندگی‌مان می‌خواهیم، خود «احساس» است، نه چیزهای فیزیکی؛ اما تله اینجاست که ما باور داریم چیزهای فیزیکی آن احساسات را به ما خواهند داد. راز، در خود احساس نهفته است. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا بفهمید چگونه از حقیقتی که از قبل در درون خود می‌دانید پرده بردارید و احساساتی را که تمام عمر به دنبالش بوده‌اید، کشف کنید.

حالا بیایید به سراغ راهنمای مطالعه‌ی این کتاب برویم.

این کتاب را برای کسب **اطلاعات** نخوانید، آن را برای کسب **بینش** بخوانید. بینش (یا خرد) را فقط می‌توان در درون یافت. (به همین دلیل در زبان انگلیسی به آن **insight** یعنی نگاه به درون می‌گویند). برای یافتن هر آنچه در زندگی به دنبالش هستید، باید به درون خود نگاه کنید و خردی را که از پیش در وجودتان هست، کشف کنید. تمام پاسخ‌ها در اعماق روح شما نهفته است. این کتاب صرفاً راهنمایی است تا به شما کمک کند جای درستی را برگردید. من واقعاً هر کسی را که هنوز امیدوار است آنچه به دنبالش می‌گردد جایی بیرون وجود دارد، تحسین می‌کنم. این یعنی شما امید دارید. بدون امید، ما هیچ چیز نداریم، پس همین که شما اینجا هستید و این متن را می‌خوانید، گواهی بر ایمان، شجاعت

و قدرت شماست. من با صددرصد اطمینان می‌دانم که اگر با امیدی که در قلب دارید به این راه ادامه دهید، آنچه را به دنبالش هستید، خواهید یافت.

می‌خواهم روشن کنم که این کتاب، تنها کتابی نیست که حاوی حقیقت است. حقیقت در درون همه‌کس و همه‌چیز نهفته است. شما باید فراتر از «شکل» (امر فیزیکی) را بنگرید تا حقیقت (امر معنوی) را ببینید و تجربه کنید. کلمات این کتاب، خود حقیقت نیستند. آن‌ها به حقیقت/شماره دارند. برای دیدن حقیقت، فراتر از کلمات را بنگرید. حقیقت را نمی‌توان عقلانی کرد؛ فقط می‌توان آن را تجربه کرد. حقیقت در یک احساس نهفته است، و به همین دلیل نمی‌توان آن را در قالب یک کلمه فرموله کرد.

اگر می‌خواهید حقیقت را بیابید، فراتر از کلمات را بنگرید و به دنبال یک احساس باشید. بسیاری از کسانی که حقیقت را کشف می‌کنند، آن احساس را به صورت آرامشی مطلق، عشقی بی‌قیدوشرط و شادی‌ای وصف‌ناپذیر توصیف می‌کنند. مردم همچنین آن را «آشناترین احساس ناآشنا» توصیف کرده‌اند. حسی شبیه اینکه بالاخره به خانه رسیده‌اید. به دنبال آن احساس باشید، و همه‌چیز بر شما آشکار خواهد شد. من در این کتاب چیزی نخواهم گفت که شما از قبل در اعماق روح‌تان ندانید. به همین دلیل است که وقتی حقیقت را تجربه کنید، آن احساس برایتان آشنا و در عین حال ناآشنا خواهد بود.

سعی نکنید با عقلتان آن را بفهمید — موفق نخواهید شد. به محض اینکه آن را عقلانی کنید، اصل مطلب را از دست داده‌اید. حقیقت از حفظ کردن یکی دو جمله به دست نمی‌آید. یک کودک هم می‌تواند این کار را بکند، اما حقیقت را درک نخواهد کرد. حقیقت در قالب یک احساس پدیدار می‌شود. از دل آن احساس، خرد و حقیقتی که به دنبالش هستید پدیدار می‌شود و شما را آزاد خواهد کرد. آیا در نهایت همه‌ی ما به دنبال همین نیستیم؟ آنچه در این کتاب برایتان فاش خواهم کرد، ساده به نظر خواهد رسید. تقریباً بیش از حد ساده، و مغزتان (نفس یا ایگو) سعی می‌کند با آن بجنگد یا تلاش کند آن را پیچیده‌تر جلوه دهد. فکر خواهد کرد که «امکان ندارد به این سادگی باشد». وقتی آن لحظه فرا رسید، از شما می‌خواهم به یاد داشته باشید که حقیقت همیشه ساده است. هر چیز پیچیده‌ای را می‌توان به اجزای کوچک‌ترش تجزیه کرد. حقیقت را نمی‌توان به اجزای کوچک‌تر شکست؛ و همین است که آن را به حقیقت تبدیل می‌کند. به همین دلیل حقیقت همیشه ساده است. اگر می‌خواهید حقیقت را بیابید، به دنبال سادگی باشید.

با ذهنی باز و قلبی که نیت خالصش شناخت حقیقت است به سراغ این کتاب بیایید، و هرآنچه را که در جستجویش بوده‌اید، دریافت خواهید کرد.

قبل از اینکه ادامه دهیم، می‌خواهم لحظه‌ای را به ابراز عمیق‌ترین سپاسگزاری‌ام از شما اختصاص دهم که اینجا هستید و زمان و توجه‌تان را با من به اشتراک می‌گذارید. این‌ها از ارزشمندترین نیروهای حیاتی هستند که می‌توانید به دیگری هدیه دهید، پس از شما برای این هدیه‌ای که به من می‌دهید، و در عین حال به خودتان نیز می‌دهید، سپاسگزارم. هرگز الوهیت درون خود را فراموش نکنید، زیرا تنها از طریق الوهیت‌مان است که انسانیت خود را داریم. با عشق و نور،

جوزف

مقدمه مترجم: شکستن سکوت ذهن

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که در ذهن خود زندانی هستید؟ گرفتار در چرخه‌ی بی‌پایان گفتگوهای درونی، نگرانی‌ها، قضاوت‌ها و ترس‌هایی که یک لحظه شما را رها نمی‌کنند. ما در فرهنگ زندگی می‌کنیم که تفکر را می‌ستاید و آن را بالاترین دستاورد بشر می‌داند. به ما آموخته‌اند که برای حل هر مشکلی باید بیشتر "فکر" کنیم. اما اگر به شما بگوییم که همین ابزار ارزشمند، یعنی تفکر، ریشه‌ی عمیق‌ترین رنج‌های شماست؟ اگر بفهمید که اضطراب، ناامیدی و الگوهای خودتخریب‌گر شما نه از شرایط بیرونی، که از فعالیت بی‌وقفه‌ی ذهن‌تان نشأت می‌گیرد؟

این کتاب یک دعوت‌نامه‌ی جسورانه است؛ دعوتی برای به چالش کشیدن مقدس‌ترین باور ما درباره‌ی هویت‌مان و برداشتن گامی به سوی یک قلمرو جدید از آگاهی. ما قصد نداریم به شما روشی دیگر برای "تفکر مثبت" یا "مدیریت استرس" بیاموزیم. این‌ها تنها مَسکن‌های موقتی برای دردی هستند که ریشه‌ی آن همچنان پابرجاست. ما به دنبال یک راه‌حل ریشه‌ای هستیم: هنر و علم "عدم تفکر".

"عدم تفکر" به معنای حماقت یا پوچی نیست. برعکس، این حالت، والاترین سطح از هوش و آگاهی است. حالتی که در آن ذهن تحلیل‌گر و پرهیاهو به سکوت می‌رسد تا فضایی برای ظهور یک خرد عمیق‌تر، یک آرامش مطلق و یک شادی بی‌قید و شرط باز شود. این همان حالت "جریان" (Flow) است که در آن زمان و مکان معنای خود را از دست می‌دهند و شما با زندگی "یکی" می‌شوید. این همان جایی است که الهام، خلاقیت و عشق حقیقی منتظر شماست. در صفحات پیش رو، ما سفری دگرگون‌کننده را آغاز می‌کنیم. ابتدا، موانع اصلی این مسیر را شناسایی می‌کنیم: ترس از رها کردن، ایمان ناکافی به چیزی بزرگتر از خودمان و وابستگی به هویتی که ذهن برای ما ساخته است. سپس، با ارائه چارچوب‌های عملی و گام‌به‌گام، به شما نشان می‌دهیم که چگونه:

- **محرك‌های تفکر** را در محیط فیزیکی، دیجیتال و حتی در بدن خود شناسایی و حذف کنید.
- محیطی آگاهانه برای **حمایت از حالت عدم تفکر** طراحی کنید.
- **عادات مخرب** خود را نه با زور و اراده، بلکه با درک و رها کردن باورهای زیربنایی آن‌ها، برای همیشه کنار بگذارید.
- این اصول را در **محیط کار** خود پیاده کنید تا ۸۰٪ از زمان خود را صرف انجام کارهایی کنید که به شما انرژی و الهام می‌بخشند.

این کتاب یک نقشه راه برای فرار از زندان ذهن و ورود به سرزمین بی‌کران آرامش است. این یک "جهش ایمانی" است که از شما می‌خواهد به طور موقت آنچه را که فکر می‌کنید "می‌دانید" کنار بگذارید و به حقیقتی که در سکوت درون‌تان نهفته است، گوش فرا دهید. اگر آماده‌اید تا از رنج رها شوید و زندگی‌ای سرشار از شادی، آرامش و معنا را تجربه کنید، این سفر برای شماست. بیاید با هم سکوت ذهن را بشکنیم و به صدای حقیقی وجودمان گوش دهیم.

فصل ۱: سفر به سوی یافتن ریشه‌ی اصلی رنج

«رها کردن رنج برای مردم دشوار است. آن‌ها از ترس ناشناخته‌ها، رنجی را ترجیح می‌دهند که برایشان آشناست.» — تیک نات هان

وقتی از رنج صحبت می‌کنیم، باید تمایز مهمی قائل شویم. هرگاه در این کتاب به رنج اشاره می‌کنم، منظورم **رنج روانی و عاطفی** است. راهی وجود دارد که به واسطه‌ی آن، فارغ از هر اتفاقی که در زندگی‌تان رخ می‌دهد، مجبور نباشید از نظر عاطفی و روانی رنج بکشید.

من نمی‌گویم هر چه از سر می‌گذرانیم، در ذهن ماست یا ساختگی است. رویدادهای وحشتناک و ناگوار هر روز برای مردم اتفاق می‌افتد. حرف من این است که اگرچه ما در زندگی‌مان دردهای زیادی را تجربه می‌کنیم، اما **رنج کشیدن اختیاری است**. به عبارت دیگر، درد اجتناب‌ناپذیر است، اما اینکه چگونه به رویدادها و شرایطی که در زندگی‌مان رخ می‌دهد واکنش نشان دهیم، به خودمان بستگی دارد و همین واکنش تعیین می‌کند که رنج بکشیم یا نه. بودایی‌ها می‌گویند هرگاه رویداد منفی‌ای را در زندگی تجربه می‌کنیم، دو تیر به سمت ما پرتاب می‌شود. اصابت فیزیکی یک تیر، **دردناک** است. اما اصابت تیر دوم که عاطفی است، حتی دردناک‌تر است (**رنج**).

بودا توضیح داد: «در زندگی، ما همیشه نمی‌توانیم تیر اول را کنترل کنیم. اما، تیر دوم واکنش ما به تیر اول است. **تیر دوم اختیاری است.**»

چند سال پیش که برای اولین بار این نقل‌قول از بودا را شنیدم، گیج و مبهوت شدم؛ زیرا گرچه منظورش را می‌فهمیدم، اما نمی‌دانستم چگونه می‌توانم آن را در زندگی خودم به کار بندم. اگر به هر کسی انتخاب واضحی بین رنج کشیدن و رنج نکشیدن داده می‌شد، فکر نمی‌کنم هیچ انسان عاقلی رنج کشیدن را انتخاب کند. چطور می‌توانم به سادگی انتخاب کنم که رنج نکشم؟ اگر به همین آسانی بود، گمان نمی‌کنم دیگر کسی رنج می‌برد. سال‌ها بعد بود که با درک جدیدی از منشأ رنج آشنا شدم و توانستم آن را از سرچشمه متوقف کنم.

با شروع سفر خودسازی‌ام، با انبوهی از آموزه‌ها، مطالعات و روش‌های مختلف برای کمک به مردم برای غلبه بر مشکلات‌شان مواجه شدم. ده‌ها، اگر نه صدها، کتاب خواندم، روانشناسی مطالعه کردم، به روان‌درمانگر مراجعه کردم، به رهبران فکری مختلف گوش دادم، سعی کردم عاداتم را تغییر دهم، ساعت ۴ صبح بیدار شوم، رژیم غذایی‌ام را عوض کنم، ساختارمندتر و منظم‌تر شوم، «کار سایه» انجام دهم، انواع شخصیت را مطالعه کنم، روزانه مراقبه کنم، به خلوت‌گزینی‌های معنوی بروم، از اساتید معنوی پیروی کنم و در مورد ادیان باستانی مختلف تحقیق کنم.

هر چه را نام ببرید، احتمالاً من آن را امتحان کرده‌ام. برای یافتن پاسخ، مستأصل بودم؛ زیرا می‌خواستم بدانم چگونه رنج را در زندگی خودم متوقف کنم و به دیگران نیز کمک کنم تا همین کار را انجام دهند. اگرچه برخی از این کارها به من کمک کرد تا به تدریج بهتر شوم، اما رنج مرا متوقف نکرد. من همچنان هر روز به شدت احساس اضطراب، ترس، عدم رضایت، آزرده‌گی، خشم، ناکامی و سنگینی می‌کردم. حتی پس از انجام همه‌ی این کارها، هنوز پاسخ را کشف نکرده بودم و اگر صادق باشم، حتی از قبل از شروع این جستجو هم سردرگم‌تر بودم.

احساس بی‌هدفی، ناامیدی و بی‌جهتی می‌کردم. دیگر نمی‌دانستم چه کار کنم، کجا را برگردم یا با چه کسی صحبت کنم. درست در تاریک‌ترین لحظات زندگی‌ام بود که کورسوی امید می‌را به سوی روشنایی هدایت کرد.

ناگهان، پس از سال‌ها جستجو، با یکی از اولین مربیانم آشنا شدم که به من آموخت چگونه یک کوچ شوم و او پاسخ این سؤال را برایم فاش کرد که چگونه می‌توانم رنج خودم را تسکین دهم.

پاسخی که کشف کردم در درک چگونگی کارکرد ذهن ما و نحوه‌ی خلق تجربه‌ی انسانی نهفته بود.

فصل ۲: ریشه‌ی اصلی تمام رنج‌ها

«آن که به پیرامون خود می‌نگرد، هوشمند است؛ آن که به درون خود می‌نگرد، خردمند است.» — ماتشونا دلیوایو

ما در دنیای تفکر زندگی می‌کنیم، نه واقعیت. سیدنی بنکس زمانی گفت: «فکر، واقعیت نیست؛ با این حال، واقعیت‌های ما از طریق فکر خلق می‌شوند.» هر یک از ما از طریق ادراک‌های خود از جهان زندگی می‌کنیم، که با ادراک فردی که درست کنار ما نشسته، تفاوت فاحشی دارد. یک مثال این است که ممکن است شما در یک کافی‌شاپ نشسته باشید و درگیر یک بحران وجودی در میانه جوانی باشید، ذهنتان از فرط استرس کاملاً آشفته باشد که چرا هیچ ایده‌ای ندارید با زندگی‌تان چه می‌کنید در حالی که به نظر می‌رسد بقیه همه چیز را تحت کنترل دارند، در همان حال، فرد کناری شما با خوشحالی از نوشیدنی تازه‌دم خود لذت می‌برد و با آرامش مردم را تماشا می‌کند. هر دوی شما دقیقاً در یک کافی‌شاپ هستید، همان عطر را استشمام می‌کنید، توسط همان غریبه‌ها احاطه شده‌اید، اما دنیایی که به چشم شما می‌آید، نمی‌توانست از دنیای او متفاوت‌تر باشد. بسیاری از ما دقیقاً رویدادهای یکسانی را از سر می‌گذرانیم یا در یک زمان در یک مکان هستیم، اما تجربه‌های کاملاً متفاوتی از جهان داریم.

در اینجا مثال دیگری است که نشان می‌دهد چگونه ما در دنیای تفکر زندگی می‌کنیم و نه واقعیت. اگر نزد ۱۰۰ نفر مختلف بروید و از هر کدام بپرسید پول برایشان چه معنایی دارد، فکر می‌کنید چند پاسخ متفاوت دریافت خواهید کرد؟ نزدیک به ۱۰۰ پاسخ متفاوت!

پول از نظر فنی همان چیز است، اما برای هر شخص معنای متفاوتی دارد. پول می‌تواند به معنای زمان، آزادی، فرصت، امنیت، آرامش خیال باشد، یا می‌تواند به معنای شر، طمع، و دلیلی باشد که مردم به خاطر آن مرتکب جرم می‌شوند. فعلاً وارد این بحث نمی‌شوم که کدام درست یا غلط است (راهنمایی: پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد، اما این برای فصلی دیگر است).

نمونه‌ی دیگری برای تشریح این مفهوم به شرح زیر است: اگر از ۱۰۰ نفر مختلف نظرسنجی کنید و از هر کدام بپرسید نظرشان در مورد رئیس جمهور فعلی چیست، فکر می‌کنید چند پاسخ متفاوت دریافت خواهید کرد؟ با اینکه ما دقیقاً در مورد یک شخص صحبت می‌کنیم، ۱۰۰ پاسخ متفاوت دریافت خواهیم کرد، زیرا اکثر مردم در افکار و ادراک‌های خود از جهان زندگی می‌کنند. معنایی (یا تفکری) که ما به یک رویداد می‌دهیم، تعیین می‌کند که در نهایت چه احساسی نسبت به آن داشته باشیم.

آن معنا یا تفکر، فیلتری است که ما از آن پس زندگی را از طریق آن می‌بینیم — به همین دلیل، ما از طریق *ادراکی/واقعیت* زندگی می‌کنیم، نه در خود واقعیت. واقعیت این است که رویداد اتفاق افتاده، بدون هیچ معنا، تفکر یا تفسیری از آن.

هر معنا یا تفکری که ما به آن رویداد می‌دهیم، بر عهده‌ی ماست و اینگونه است که ادراک ما از واقعیت خلق می‌شود. اینگونه است که تجربه‌ی ما از زندگی، از درون به بیرون خلق می‌شود.

موضوع، رویدادهایی که در زندگی ما اتفاق می‌افتد نیست، بلکه تفسیر ما از آنهاست که باعث می‌شود ما نسبت به چیزی احساس خوب یا بدی داشته باشیم. به همین دلیل است که مردم در کشورهای جهان سوم می‌توانند شادتر از مردم در کشورهای جهان اول باشند و مردم در کشورهای جهان اول می‌توانند تیره‌روزر از مردم در کشورهای جهان سوم باشند. احساسات ما از رویدادهای بیرونی نمی‌آیند، بلکه از تفکر خود ما در مورد آن رویدادها نشأت می‌گیرند. بنابراین، ما تنها می‌توانیم همان چیزی را احساس کنیم که به آن فکر می‌کنیم.

بیاید به طور فرضی بگوییم که شما واقعاً از شغل خود متنفرید و این شغل باعث استرس، اضطراب و ناکامی عظیمی در شما می‌شود. حتی قدم گذاشتن در ساختمانی که در آن کار می‌کنید برایتان دردناک است و صرفاً فکر کردن به شغل‌تان

شما را به شدت عصبانی می‌کند. وقتی به شغلتان فکر می‌کنید، فقط روی مبل کنار خانواده‌تان نشست‌اید و با هم یک برنامه‌ی تلویزیونی تماشا می‌کنید، اما از فکر کردن به شغلتان در حال جوش آوردن هستید. بقیه‌ی افراد اوقات خوشی دارند، به جز شما.

در این لحظه، هر کس دیگری در خانواده‌ی شما تجربه‌ی متفاوتی از زندگی نسبت به شما دارد، با اینکه همان رویداد در حال وقوع است. فقط فکر کردن به کار، یک ادراک کاملاً متفاوت از واقعیت برای شما خلق کرد، حتی با اینکه شما از نظر فیزیکی در محل کار نیستید.

اگر این حقیقت داشت که رویدادهای بیرونی باعث می‌شوند ما احساسی در درون داشته باشیم، پس شما باید هر بار که این فعالیت را انجام می‌دهید، در اتاق نشیمن خود در حال تماشای یک برنامه‌ی تلویزیونی خنده‌دار با خانواده‌تان، یک آدم خوشحال و سرحال باشید — اما اینطور نیست.

حالا ممکن است بگویید که شما فقط به این دلیل این احساس را دارید که یک رویداد بیرونی، یعنی شغلتان، باعث استرس و اضطراب شما می‌شود. در پاسخ به این، من این سؤال را می‌پرسم: آیا این کاملاً حقیقت دارد که هر فردی دقیقاً همین احساس را نسبت به شغلی که در آن کار می‌کند، دارد؟

دو نفر مختلف می‌توانند دقیقاً یک شغل را انجام دهند اما تجربه‌های کاملاً متفاوتی از آن شغل داشته باشند. این شغل می‌تواند برای یک نفر شگفت‌انگیزترین تجربه و شغل رؤیایی باشد، اما برای دیگری بدترین کابوس و جهنم روی زمین باشد. تنها تفاوت بین یک شخص و دیگری، نحوه‌ی تفکر آنها در مورد شغلشان است که تعیین می‌کند در نهایت چه احساسی نسبت به آن داشته باشند.

حالا برگردیم به سناریوی اصلی که در آن شما به طور فرضی از شغل خود متنفرید. به یاد دارید که وقتی به آن فکر می‌کنید چقدر استرس، اضطراب و ناکامی برای شما ایجاد می‌کند؟

بیاید با پاسخ دادن به سؤال زیر، یک آزمایش فکری سریع در مورد آن انجام دهیم:

شما بدون آن فکر (که از شغلتان متنفرید)، چه کسی می‌بودید؟

یک دقیقه وقت بگذارید تا ببینید چه چیزی برایتان پدیدار می‌شود و تا این کار را نکرده‌اید، ادامه ندهید.

اگر بیش از حد به آن فکر نکنید و واقعاً اجازه دهید پاسخ‌ها از درونتان به سطح بیایند، بدون آن فکر، شما به احتمال زیاد احساس شادی، آرامش، آزادی و سبکی خواهید کرد و چنین فردی خواهید بود.

بدون تفکر معمول ما در مورد یک رویداد یا چیز خاص، تجربه‌ی ما از آن کاملاً دگرگون می‌شود. اینگونه است که ما در دنیای تفکر زندگی می‌کنیم، نه واقعیت، و اینگونه است که ادراک ما از واقعیت از طریق تفکر خودمان، از درون به بیرون خلق می‌شود. با این درک جدید، شما به تازگی علت تمام رنج‌های روانی انسان را کشف کرده‌اید...

ریشه‌ی اصلی رنج ما، تفکر خودمان است.

حالا قبل از اینکه این کتاب را به آن سوی اتاق پرتاب کنید و آتش بزنید، من نمی‌گویم که همه‌ی اینها در ذهن ماست و واقعی نیست. ادراک ما از واقعیت بسیار واقعی است. ما آنچه را فکر می‌کنیم، احساس خواهیم کرد و احساسات ما واقعی هستند. این کاملاً غیرقابل انکار است. با این حال، تفکر ما تا زمانی که شروع به دیدن چگونگی خلق واقعیت‌مان نکنیم، مانند یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر و تغییرناپذیر به نظر خواهد رسید. اگر بدانیم که ما تنها می‌توانیم آنچه را که فکر می‌کنیم احساس کنیم، پس می‌دانیم که می‌توانیم با تغییر تفکرمان، احساساتمان را تغییر دهیم. بنابراین، با دانستن اینکه تجربه‌ی زندگی ما از تفکر خودمان نشأت می‌گیرد، می‌توانیم آن را تغییر دهیم. و اگر این حقیقت داشته باشد، پس ما در

هر لحظه تنها به اندازه‌ی یک فکر با تجربه‌ی چیزی متفاوت و دگرگون کردن تمام زندگی‌مان فاصله داریم — از طریق حالتی از بی‌فکری.

به طور خلاصه، لحظه‌ای که تفکر را متوقف می‌کنیم، خوشبختی ما آغاز می‌شود.

راهب جوان و قایق خالی

(داستانی از مکتب ذن درباره‌ی اینکه چگونه تفکر، عامل رنج خود ماست)

سال‌ها پیش، راهب جوانی در صومعه‌ی کوچکی زندگی می‌کرد که در جنگلی نزدیک یک دریاچه‌ی کوچک قرار داشت. در صومعه چند راهب ارشد زندگی می‌کردند و بقیه تازه‌وارد بودند و هنوز چیزهای زیادی برای یادگیری داشتند. راهبان وظایف زیادی در صومعه داشتند، اما یکی از مهم‌ترین آنها، برنامه‌ی روزانه‌شان بود که باید می‌نشستند، چشمانشان را می‌بستند و ساعت‌ها در سکوت مراقبه می‌کردند.

پس از هر مراقبه، آنها باید پیشرفت خود را به مربی‌شان گزارش می‌دادند. راهب جوان به دلایل مختلف در حفظ تمرکز در طول تمرین مراقبه‌اش مشکل داشت، که او را بسیار عصبانی می‌کرد. پس از آنکه راهب جوان پیشرفت خود، یا بهتر بگوییم، عدم پیشرفت خود را به مربی‌اش گزارش داد، راهب پیر از راهب جوان سؤال ساده‌ای با درسی پنهان پرسید: «آیا می‌دانی چه چیزی واقعاً تو را عصبانی می‌کند؟» راهب جوان پاسخ داد: «خب، معمولاً به محض اینکه چشمانم را می‌بندم و شروع به مراقبه می‌کنم، کسی در حال حرکت است و من نمی‌توانم تمرکز کنم. من از اینکه کسی مرا آزار می‌دهد با اینکه می‌دانم در حال مراقبه هستم، آشفته می‌شوم. چطور نمی‌توانم ملاحظه‌کارتر باشم؟ و بعد وقتی دوباره چشمانم را می‌بندم و سعی می‌کنم تمرکز کنم، یک گربه یا یک حیوان کوچک ممکن است از کنارم رد شود و دوباره مرا آشفته کند. تا این مرحله، حتی وقتی باد می‌وزد و شاخه‌های درختان سر و صدا می‌کنند، من عصبانی می‌شوم. اگر این کافی نیست، پرندگان مدام جیک‌جیک می‌کنند و به نظر می‌رسد نمی‌توانم هیچ آرامشی در این مکان پیدا کنم.»

راهب پیر به سادگی به شاگردش اشاره کرد: «می‌بینم که با هر وقفه‌ای که با آن روبرو می‌شوی، عصبانی‌تر می‌شوی. این دقیقاً نقطه‌ی مقابل هدف کارت در هنگام مراقبه است. تو باید راهی پیدا کنی تا از دست مردم، حیوانات یا هر چیز دیگری در اطرافت که در طول انجام وظایفت تو را آشفته می‌کند، عصبانی نشوی.» پس از مشورتشان، راهب جوان از صومعه بیرون رفت و به اطراف نگاه کرد تا مکانی آرام‌تر برای مراقبه‌ی مسالمت‌آمیز پیدا کند. او چنین مکانی را در ساحل دریاچه‌ی مجاور پیدا کرد. حصیرش را آورد، نشست و شروع به مراقبه کرد. اما به زودی دسته‌ای از پرندگان با سر و صدا در دریاچه نزدیک جایی که راهب مراقبه می‌کرد، فرود آمدند. با شنیدن صدایشان، راهب چشمانش را باز کرد تا ببیند چه خبر است.

اگرچه ساحل دریاچه از صومعه آرام‌تر بود، اما هنوز چیزهایی وجود داشت که آرامش او را بر هم می‌زد و او دوباره عصبانی شد. با اینکه آرامشی را که به دنبالش بود پیدا نکرد، همچنان به دریاچه بازمی‌گشت. سپس یک روز، راهب قایقی را دید که در انتهای یک اسکله‌ی کوچک بسته شده بود. و درست در همان لحظه ایده‌ای به ذهنش خطور کرد: «چرا قایق را نگیرم، آن را تا وسط دریاچه پارو زنم و آنجا مراقبه نکنم؟ در وسط دریاچه، هیچ چیز برای بر هم زدن آرامش من وجود نخواهد داشت!»

او قایق را تا وسط دریاچه پارو زد و شروع به مراقبه کرد. همانطور که انتظار داشت، در وسط دریاچه هیچ چیز برای بر هم زدن آرامش وجود نداشت و او توانست تمام روز را مراقبه کند. در پایان روز، به صومعه بازگشت. این روند برای چند روز ادامه یافت و راهب از اینکه بالاخره مکانی برای مراقبه در آرامش پیدا کرده بود، هیجان‌زده بود. او احساس عصبانیت نکرده بود و می‌توانست تمرین مراقبه را با آرامش ادامه دهد.