

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

میمون ذهنت را تغذیه نکن

چگونه چرخه‌ی اضطراب، ترس و نگرانی را متوقف کنیم

نویسنده:

جنیفر شانون (مشاور خانواده و ازدواج)

مترجم:

دکتر امید ظریف آهو بره

| | |
|---------------------|--|
| سرشناسه | : شانون، جنیفر |
| عنوان و نام پدیدآور | : Shannon, Jennifer |
| مشخصات نشر | : چگونه ذهننت را تغذیه نکن : چگونه اضطراب، ترس و نگرانی را متوقف کنیم/ نویسنده جنیفر شانون : مترجم امید ظریف آهویره. |
| مشخصات ظاهری | : مشهد: همیاران جوان، ۱۳۹۷. |
| شابک | : ۱۹۰ص: مصور، جدول. |
| وضعیت فهرست نویسی | : ۳۰۰۰۰ ریال 7-191-262-600-978 : |
| یادداشت | : فیبا |
| عنوان دیگر | : Don't feed the monkey mind : how to stop the cycle of anxiety, fear & worry, 2017. |
| موضوع | : چگونه اضطراب، ترس و نگرانی را متوقف کنیم. |
| موضوع | : شناخت‌درمانی - به زبان ساده |
| موضوع | : Cognitive therapy - Popular works |
| موضوع | : اضطراب |
| موضوع | : Anxiety |
| موضوع | : اضطراب - اختلالات - درمان |
| موضوع | : Anxiety disorders - Treatment |
| شناسه افزوده | : ظریف، امید، ۱۳۵۷ - مترجم |
| رده بندی کنگره | : RC۵۳۱/ش۲۹ ۱۳۹۷ |
| رده بندی دیویی | : ۱۵۲/۴۶ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۴۲۲۵۹۶ |

عنوان کتاب : میمون ذهننت را تغذیه نکن
نویسنده : جنیفر شانون (مشاور خانواده و ازدواج)
مترجم : دکتر امید ظریف آهویره
طراح جلد و صفحه آرایی : سیمای هنر شرق (فهیمه تقوی فر)
عکاس : نیلوفر شرقی جوان
نوبت چاپ : پاییز ۱۳۹۷
تصویرگر : داگلاس شنانون
پیشگفتار : دکتر مایکل ای. تامپکینز
ناشر : انتشارات همیاران جوان
قیمت : ۳۰۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۶۲-۱۹۱-۷

مرکز پخش: مشهد. فلسطین ۱۸ پلاک ۹، ۰۵۱۳۷۶۲۲۶۶۰
موسسه فرهنگی راه پویندگان

کلیه عواید فروش این کتاب متعلق به موسسه خیریه راه پویندگان است که در راستای پیشبرد اهداف اجتماعی، فرهنگی، علمی و آموزشی برای کودکان ایتام، بد سرپرست و بی سرپرست این موسسه استفاده می شود.
برای مشاهده کتاب های تالیف و یا ترجمه شده توسط نویسنده این کتاب به سایت زیر مراجعه فرمایید.

www.omidzarif.com

«اگر می‌خواهید با رفع اضطراب‌ها و نگرانی‌های خود، وضعیت خود را بهبود بخشید، من این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنم. جنیفر شانون در این کتاب به شما کمک می‌کند که از تاکتیک‌های فریبنده‌ی نگرانی‌های ترسناک خود فاصله بگیرید و به شما آموزش می‌دهد چطور به زندگی مورد علاقه خود برگردید.»

- **دکتر رید ویلسون**، نویسنده‌ی کتاب «متوقف کردن صدهای داخل سرتان»

«این کتاب برای کسانی که به دنبال حذف نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود هستند فوق‌العاده است. جنیفر شانون در این کتاب استعاره‌ی ساده‌ی «میمون ذهن» را در نظر گرفته و آن را با هوشمندی و یک سری مراحل ساده که هر فرد می‌تواند دنبال کند بسط و گسترش داده است. به زبان ساده می‌توان گفت در این کتاب، مجموعه‌ای جامع از مراحل واقعی را خواهید دید که ضمن کمک به طی روند دوره‌ای اضطراب شما، آن را از بین نیز خواهد برد. جنیفر شانون به منظور کسب پیشرفتی قابل توجه در ادبیات خودآموز، بهترین روش‌های شناختی رفتاری و درمان، مبتنی بر پذیرش و تعهد (ای سی تی) را با یکدیگر ادغام کرده است. در این کتاب شما می‌آموزید که چگونه به جای درگیر شدن با نگرانی‌ها و ترس‌هایی که تمرکزتان را از بین می‌برد، انرژی و توجه خود را مجدداً معطوف سفرتان در زندگی نمایید. این کتاب برای روانپزشکان حرفه‌ای نیز می‌تواند مفید باشد. من نیز مطالعه این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم!»

- **دکتر دیوید کربونل**، روانشناس مستقر در شیکاگو، متخصص درمان ترس و فوبیا در افراد. نویسنده‌ی کتاب راهنمای «حملات هراس و ترس نگرانی» و همچنین یکی از مربیان در وبسایت

«کتاب «به میمون ذهن خود پر و بال ندهید» دارای متنی شفاف بوده و به آسانی قابل فهم است. این کتاب راهبردهای ساده و قدرتمندی را برای مهار ترس و اضطراب‌تان آموزش می‌دهد. جنیفر شانون به شما می‌گوید چگونه می‌توانید با بیرون کردن میمون از ذهن خود زندگی‌تان را دگرگون کنید.»

- **دکتر دنیس گرینبرگر**، نویسنده‌ی مشترک کتاب «تسلط
ذهن بر خلق و خو»

«کتاب پیش‌رو همراه با خلاصه‌ای از نگرش‌های اساسی و عادات ذهنی که باعث تداوم اضطراب بوده، آغاز می‌شود و به‌خوبی به رشته تحریر درآمده است. سپس مجموعه‌ای از روش‌ها به‌منظور تغییرات شفاف و مختصر در ذهنیت و راهبردهای رفتاری را شاهد هستیم که هدف آن غلبه بر اضطراب است. مفهوم «میمون ذهن» اصطلاحی مناسب و نوین برای این مساله است. ارائه مثال‌هایی از سوی نویسنده و ذکر نمونه‌هایی از زندگی شخصی خود او باعث شده کتاب برای افراد مختلف کاربردی باشد.»

- **دکتر ادmond جی بورن**، Ph.D، نویسنده‌ی کتاب راهنمای
«اضطراب و ترس» و کتاب «مقابله با اضطراب»

-

سخن ناشر

این کتاب جهت ارائه‌ی اطلاعات دقیق و معتبر در باب موضوع مورد بحث طراحی شده است. این اثر با آگاهی از این امر به فروش می‌رسد که ناشر در تفسیر خدمات روانشناختی، مالی، قانونی یا سایر خدمات حرفه‌ای دخیل نیست. در صورت نیاز به راهنمایی یا مشاوره‌ی متخصص، باید به یکی از افراد ذی‌صلاح مراجعه فرمایید.

نقاشی از داگ شانون

طراحی جلد از ایمی شوپ

مترجم: دکتر امید ظریف آهو بره

واکنش‌های هیجانی نامناسب مثل اضطراب، ترس و نگرانی در جوامع امروز بسیار مشهود است و افراد بسیاری را درگیر کرده و موجب بروز مشکلات عدیده‌ای در زندگی روزمره آنها شده است، از این رو این مبحث به یکی از مهم‌ترین مسایل مورد مطالعه روانشناسان، روانپزشکان و متخصصان علوم رفتاری در سراسر جهان تبدیل شده است. امیدوارم ترجمه این کتاب بتواند به این افراد در حل این مشکلات کمک کند چرا که نویسندگان روش‌های درمانی متفاوت، گام به گام و خودآموز را در آن بیان کرده است.

در آخر خاطر نشان می‌کنم که کلیه عواید فروش این کتاب متعلق به موسسه خیریه راه پویندگان است. درآمد حاصل از فروش این کتاب صرف پیشبرد اهداف اجتماعی، فرهنگی، علمی و آموزشی کودکان ایتام، بدسرپرست و بی‌سرپرست این موسسه می‌شود.

دکتر امید ظریف آهوبره

پاییز ۹۷

| | |
|-----------|--|
| ۱۲ | پیشگفتار |
| ۱۳ | مقدمه |
| ۱۷ | فصل ۱: درک تهدید |
| ۲۱ | فراخوانی برای اقدام و عمل |
| ۲۳ | تهدید اولیه |
| ۲۷ | ربوده شده |
| ۳۲ | فصل ۲: سه فرضیه |
| ۳۵ | عدم تحمل تردید |
| ۳۷ | ماریا |
| ۳۸ | کمال‌گرایی |
| ۴۱ | اریک |
| ۴۳ | مسئولیت بیش از حد |
| ۴۶ | سامانتا |
| ۵۱ | فصل ۳: تغذیه‌ی میمون |
| ۵۵ | تغذیه‌ی ذهنیت |
| ۵۶ | عدم تحمل تردیدها در ماریا |
| ۵۷ | کمال‌گرایی اریک |
| ۵۹ | مسئولیت‌پذیری بیش از حد سامانتا |
| ۶۳ | چرخه‌ی نزولی |
| ۶۶ | فصل ۴: رعایت جوانب احتیاط |
| ۶۸ | استراتژی‌های رفتاری و ذهنی |
| ۷۱ | استراتژی‌های «من باید مطمئن باشم» |
| ۷۴ | استراتژی‌های «من نمی‌توانم اشتباه کنم» |
| ۷۶ | استراتژی‌های مسئولیت‌پذیری بیش از حد |

| | |
|------------|----------------------------------|
| ۷۸ | استراتژی‌های امنیتی معمول |
| ۷۹ | استراتژی‌های امنیتی رفتاری |
| ۸۰ | استراتژی‌های امنیتی ذهنی |
| ۸۰ | حواس‌پرتی |
| ۸۳ | تلاش برای تمدد اعصاب |
| ۸۸ | فصل ۵: زمین‌گرد است |
| ۸۹ | شکستن چرخه |
| ۹۳ | فراتر از اطمینان |
| ۹۷ | فراتر از کمال |
| ۹۹ | فراتر از مسئولیت‌پذیری بیش از حد |
| ۱۰۳ | جهانی‌پهناتر |
| ۱۰۵ | فصل ۶: احساسات ضروری |
| ۱۰۷ | دوره‌ای که باید طی شود |
| ۱۱۲ | خوشامدگویی به احساسات جنگ و گریز |
| ۱۱۴ | فرصت‌هایی برای تمرین خوشامدگویی |
| ۱۱۸ | بیشتر بخواهید |
| ۱۲۰ | تحت کنترل |
| ۱۲۲ | فصل ۷: پیچ پیچ میمون |
| ۱۲۵ | از میمون تشکر کن |
| ۱۲۸ | زمان نگرانی |
| ۱۳۳ | ترکیب و تطابق |
| ۱۳۵ | فصل ۸: هدف و برنامه |
| ۱۳۷ | ارزش‌های فعال |
| ۱۴۰ | برنامه‌ریزی دوره |
| ۱۴۶ | فصل ۹: کاهش خطرات |
| ۱۴۶ | مرحله اول |
| ۱۴۹ | تجلیل از ناکامل بودن |
| ۱۵۳ | در جستجوی عدم اطمینان |

۱۵۸ ترک مسئولیت‌پذیری بیش از حد

۱۶۲ برخاستن

۱۶۴ فصل ۱۰: تمرین تحسین و ستایش

۱۶۵ تمرکز مثبت

۱۶۷ پردازش بیش از بازده

۱۷۱ تمرکز مجدد اریک

۱۷۳ امتیاز بزرگ ماریا

۱۷۴ توانایی سامانتا در ستاره شدن

۱۷۵ مربیگری همزمان

۱۷۶ گشت زنی

۱۷۸ فصل ۱۱: زندگی گسترده

۱۷۹ ذهنیت گسترده

۱۸۰ زندگی هدفمند، دستیابی به اهداف

۱۸۲ افزایش شفقت و اعتماد به نفس

۱۸۳ انعطاف‌پذیری در برابر موانع

۱۸۴ فضای برای خشنودی

۱۸۵ آرامش و حضور

۱۸۸ دستاوردهای اصلی

پیشگفتار

مولفه‌های اصلی یک کتاب خودآموز خوب چیست؟ من در طول این سال‌ها به‌دنبال پاسخی برای این سوال بودم و اکنون پاسخ را در این کتاب یافته‌ام. فرمول ما سه بخش دارد: دانش تخصصی، چرخش منحصر به فرد روی موضوع و از همه مهم‌تر درکی فوق حرفه‌ای و عمیق، از موضوع - در این مورد، یعنی درک اضطراب و مبارزه با آن به تصدیق خود جنیفر شانون، او این موضوع را به خوبی می‌شناسد. او به سبب مبارزه‌اش با اضطراب و سال‌ها تمرین حرفه‌ای، نکاتی را آموخته است که می‌خواهد آنها را با خوانندگان خود در میان بگذارد. پیام او برای جامعه‌ی اضطراب زده‌ای که در آن زندگی می‌کنیم بسیار به موقع، و مناسب است. جنیفر در کتاب سومش، چرخش منحصر به فرد خود در رابطه با مسئله اضطراب و درمان آن را به زبان ساده و الهام بخش عنوان کرده است. استعاره‌ی اصلی او برای منبع اضطراب یا همان میمون ذهن، بسیار قدیمی است اما به قلم او بسیار تازه و اصیل به نظر می‌رسد. در فصل اول او به معرفی سه ترفند اصلی که میمون ذهن روی ما اجرا می‌کند پرداخته و کتاب از اینجا اوج گرفته و راهبردهایی را معرفی می‌نماید که شما می‌توانید آنها را جهت شکستن چرخه‌ی اضطراب به‌کار ببرید و این موجود چالاک را درون ذهن خود آرام کنید.

با این حال، تصور نکنید چون جنیفر راهبردهای مدیریت اضطراب را به شکلی سرگرم کننده و در دسترس بیان می‌کند، پس قدرت و تاثیر کمتری دارند. انجام بیش از سی سال پژوهش به ما نشان داده است که این تکنیک‌ها، مانند تکنیک دود و آینه نبوده و واقعی هستند.

کتاب پیش‌رو پیامی شفاف و سازگار ارائه می‌نماید که به شما برای غلبه بر هرگونه اضطراب به شما کمک می‌کند. اگر از این مسئله رنج می‌برید، این کتاب شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد. این نویسنده توانسته میمون ذهن خود را به سلطه درآورده و اکنون سعی دارد به شما کمک کند بدین مهم دست پیدا کنید.

مقدمه

این کتاب به شکلی شفاف و به یادماندنی هر آنچه که برای کاهش اضطراب، ترس و نگرانی‌های خود نیاز دارید را به شما نشان می‌دهد. درست است که این ادعا جسورانه است اما ۲۰ سال تخصص روانشناسی و درمان اختلالات اضطراب، یکی از دلایلی است که احساس می‌کنم شایستگی دادن چنین وعده‌ای را دارم. یکی دیگر از دلایلم این است که من نیز سیستم عصبی بی‌قید و آرامی نداشتم و همچون شما من هم برای اضطراب و نگرانی برنامه‌ریزی شده‌ام.

تا جایی که به خاطر دارم همیشه یک کودک مضطرب بودم - از بیان جزئیات کابوس‌های مزمن، دل‌دردهای عجیب، و اضطراب بی‌پایان بگذریم. زمانی که اضطراب من در دوران نوجوانی ادامه پیدا کرد، برای حل این مشکل، به جلسات روانشناسی روی آوردم. دکتر روانشناس من دیدگاه روان‌پویشی داشت که عموماً با عنوان «گفتار درمانی» شناخته می‌شود و بر پایه‌ی این فرض می‌باشد که مشکلات ما از کودکی‌مان نشات می‌گیرند و به محض اینکه بینشی نسبت به آنها پیدا کنیم وضعیتمان بهتر خواهد شد. پس از چند جلسه، من و روانشناسم به این فرضیه رسیدیم که اضطراب من به سبب ارتباطم با پدری غیر صمیمی و منتقد بوده است و من همواره با این ترس و اضطراب روبه‌رو بودم که از سوی پدرم مورد قضاوت و سرزنش قرار نگیرم. رسیدن به این دیدگاه و دیدگاه‌هایی از این قبیل برایم بسیار آرامش‌بخش بودند. چرا که این دیدگاه به من می‌گفت مضطرب بودن تا این حد کاملاً منطقی است و من هیچ تقصیری ندارم. اگرچه اضطراب در من همچنان ادامه پیدا کرد.

سال‌ها بعد، کمی پس از تولد فرزند اولم مکس، دچار حمله‌های هراس شدم. اگر تاکنون حمله‌ی هراس را تجربه کرده باشید - تقریباً ۵۰٪ از جمعیت بزرگسال حداقل یک بار آن را تجربه کرده‌اند - متوجه می‌شوید زمانی که می‌گویم این جمله خیلی خیلی وحشتناک است، منظورم چیست. تمام بدنم از ترس فلج شده بود، قلبم تند می‌زد و در آن لحظه دچار اسهال

شدم و با مشکل بینایی و شنوایی مواجه می‌شدم - همه چیز غیرواقعی به نظر می‌رسید.

کمی بعد به شکل مستمر و در زمان‌های مختلف در طول روز دچار حمله‌های هراس می‌شدم. گاهی این حمله‌ها شب مرا از خواب بیدار می‌کرد. فکر می‌کردم عقل خود را از دست داده‌ام. من کودکی داشتم که باید از او مراقبت می‌کردم و به تازگی حرفه‌ی خود را به‌عنوان یک روانشناس آغاز کرده بودم. نگران بودم این حملات با اموری که بیش از همه برای من اهمیت داشتند تداخل پیدا کند: رشد، پیشرفت خانواده و شغلم. می‌دانستم که به کمک احتیاج دارم.

من و روانشناس جدیدم به این نتیجه رسیدیم که احتمالاً مسئولیت یک نوزاد تازه متولد شده مساله‌ای است که باعث اضطراب من شده است. اینکه چگونه گذشته‌ی من باعث شده از نظر ایجاد اضطراب آسیب‌پذیر باشم را بررسی کردیم. مجدداً دیدگاه‌های مختلفی به ذهنم رسید، اما حملات هراس همچنان ادامه داشتند.

من و روانشناسم گمان می‌کردیم شاید تمدد اعصاب موثر باشد، بنابراین خود را متعهد به انجام تمرینات تمدد اعصاب به‌صورت روزانه نمودم. من به شکل بسیار پیگیرانه تمامی نوارهای تمدد اعصاب را تماشا می‌کردم به این امید که نوار بعدی مرا نجات دهد. اما، هیچ بهبودی حاصل نشد. پس از آن کسی را پیدا کردم که پسخوراند زیستی یا بیوفیدبک انجام می‌داد که نوعی تمرین تمدد اعصاب می‌باشد و این تمرین سریعاً به شما می‌گوید بدنتان تا چه حد آرام است.

من شرکت‌کننده‌ی بسیار باانگیزه‌ای بودم اما همچنان حملات هراس ادامه داشتند. دیگر مستاصل شده بودم. هرکاری که برای درک دلیل این اتفاق و توقف آن انجام می‌دادم موثر و کارآمد نبود. کم‌کم داشتم به شکل جدی نسبت به انتخاب شغلم دچار تردید می‌شدم. اگر نمی‌توانستم به خودم کمک کنم چطور می‌خواستم به دیگران کمک کنم؟

سپس روزی در یک کتاب‌فروشی محلی، عنوانی را دیدم که از داخل قفسه توجه مرا به خودش جلب کرد: «نترسید» اثر «رید ویلسون». من همان‌جا

و در همان زمان شروع به خواندن کتاب کردم و پس از چند دقیقه در راهروی کتابخانه ایستاده بودم و اشک شوق می‌ریختم. بالاخره یک نفر را پیدا کرده بودم که می‌دانست من چه حالی دارم.

آنچه با مطالعه‌ی کتاب ویلسون دریافتم این بود که دلایل حملات هراس من اصلا بدان اندازه که فکر می‌کردم مهم نبودند. تلاش‌هایم برای رفع مشکل - تحلیل، درک و سعی در رهایی از آن از طریق تمرینات تمدد اعصاب - در واقع همه چیز را بدتر می‌کرد. من در اصل باید به شکل کاملاً متفاوتی به این حملات عصبی واکنش نشان می‌دادم. زمانی که یاد گرفتم موضع خود را نسبت به هراس تغییر دهم، توانستم خود را درمان کنم.

کتاب نترسید، اولین ورود من به آشنایی با رفتار درمانی شناختی (سی بی تی) بود. سی بی تی چندان در این باب که چگونه مشکلات شما ایجاد شدند نظر نمی‌دهد، بلکه این امر را بررسی می‌کند که چه چیز باعث شده مشکلات شما باقی بمانند. با توجه به تجربیات فردی خود من در این زمینه، مجدداً خود را با کتاب‌ها، کارگاه‌ها و از طریق مشاوره با برخی از بهترین روانشناسان سی بی تی در این زمینه آموزش دادم. تغییر گرایش من نسبت به سی بی تی باعث شد اثربخشی و رضایت شغلی من بی اندازه تغییر نماید.

کمی پس از ورود من به این عرصه‌ی شغلی بود که فهمیدم تمرکز بر آنچه باعث باقی ماندن مشکلات شده است نه تنها می‌تواند بر انواع اضطراب و افسردگی موثر می‌باشد، بلکه برای داشتن یک زندگی غنی‌تر با خودآموزی بیشتر میز ضروری است. برای رهایی از یک مشکل به‌خصوص، مثل حمله‌های هراس من و یا داشتن یک زندگی شادتر، موفق‌تر و آرام‌تر، ابزارهای مورد استفاده مشابه یکدیگر هستند.

من غالباً به آن دسته از مراجعینم که از اختلالات اضطراب رنج می‌برند می‌گویم آنها بسیار خوش‌شانس هستند. دلیل گفته‌ام نیز این است، برخلاف اکثر افرادی که می‌توانند با اضطراب خود مدارا نمایند، اضطراب

در آنها جدی‌تر از آن است که بتوان آن را نادیده گرفت. آنها انگیزه واقعی برای کمک گرفتن دارند. آنچه من بدان‌ها آموزش می‌دهم نه تنها در رفع مشکل اضطراب به آنان کمک خواهد کرد، بلکه در رفع مشکلاتی که ممکن است در آینده ایجاد شوند نیز موثر خواهد بود.

آیا شما انگیزه‌ی لازم برای تغییر کردن را دارید؟ اگر جوابتان مثبت است پس به خواندن این کتاب ادامه دهید! هرآنچه که باید بدانید همین جا در این کتاب گرد هم آمده است.

فصل ۱

درک تهدید



آیا تاکنون احساس کرده‌اید که تمام زندگی خود را در سایه‌ی ترس از چیزی گذرانده‌اید؟ ۶:۰۰ صبح، دیشب نتوانستم بخوابم. خسته‌تر از آن هستم که در محل کار بهره‌وری داشته باشم. ۶:۰۱ صبح، آیا بررسی کردم بچه‌ها تکالیفشان را انجام دادند یا خیر؟ ۶:۰۲ صبح، خدایا، امیدوارم فروشگاه باز

باشد. و به همین صورت در طول روز این ماجرا ادامه دارد.

واقعیت این است که شما با یک ترس مجازی زندگی می‌کنید، یک دوز ثابت از هورمون‌های استرس که به‌عنوان اضطراب و نگرانی تجربه می‌کنید. این یک نسخه‌ی نگارش شده برای شماست و توسط مغز خود شما به شما تحویل داده می‌شود و تلاش برای انجام کاری در این رابطه تنها باعث بدتر شدن شرایط می‌شود.

این کتاب به شما می‌گوید که چرا نمی‌توانید اضطراب خود را کنترل کنید. در واقع، به شما نشان می‌دهد کارهایی که تا به حال برای کنترل اضطراب خود انجام می‌دادید، دقیقاً باعث تداوم اضطراب می‌شوند. مقاومت، اجتناب و دور کردن ذهن از اضطراب رفتارهایی هستند که پیام اشتباه به مغز شما ارسال می‌کنند. این رفتارها باعث تقویت چرخه‌ی اضطرابی می‌شوند که همواره به اضطراب بیشتر می‌انجامد. من این کار را تغذیه‌ی میمون می‌نامم. منظور از میمون، میمون ذهن است، که استعاره‌ای به قدمت خود این رفتار می‌باشد. اجازه دهید منظورم را توضیح دهم.

هزاران سال است که حکیمان ذهن انسان را به یک میمون تشبیه کرده‌اند - که در هوای سبک از یک شاخه‌ی تفکر به شاخه‌ای دیگر می‌پرد، هرگز خشنود نبوده و هرگز آرام نمی‌گیرد. نگرانی همچون سروصدای میمون در سر ما انعکاس پیدا می‌کند. احساسات بسیار قوی باعث می‌شوند به هر چیزی که کمی آرامش را برای ما به همراه داشته باشد چنگ بزنیم. اگرچه آرامش همواره دور از دسترس ما خواهد بود.

چه به سبب صفات ژنتیکی و چه به دلیل وقایع تروماتیک زندگی، میلیون‌ها نفر از ما از اضطراب زیاد رنج می‌بریم. اما صرف‌نظر از اینکه اضطراب ما چه شدت و تنوعی را از خود نمایش می‌گذارد، یک مورد دربارهِ همه‌ی ما صدق می‌کند. ما به آرامش نمی‌رسیم مگر آنکه احساس امنیت کنیم. انسان‌ها و سایر موجودات؛ صرف‌نظر از گونه و نژاد خود، اولین و مهم‌ترین ماشین‌های بقا هستند. حفظ ایمنی ضرورتاً اولین اولویت ماست.

زمانی که احساس می‌کنیم امنیت‌مان در خطر است، هرچیز دیگری -
قدردانی از زیبایی و شگفتی‌های زندگی، دنبال کردن تمایلات قلبی، یا به
سادگی «زندگی کردن در لحظه» - به ابزارهای مصرفی تبدیل می‌شوند.

چه معتقد باشید امنیت فردیتان در خطر است یا خیر، به نحوی زندگی
می‌کنید که گویی این‌طور است. ما انسان‌ها حس می‌کنیم مضطرب آفریده
شدیم و انتخاب دیگری نداریم. جهت درک اینکه چگونه این اتفاق برای ما افتاده
است، ابتدا سفر کوتاهی داریم به آنچه که گاهی «مرکز ترس» مغز می‌نامیم.

در عمق مرکز جمجمه‌ی شما، در بالای ستون فقرات، یک جفت هسته
به اندازه‌ی بادام وجود دارند که آمیگدال نامیده می‌شوند. تمامی تجربیات
شما - هر آنچه که می‌بینید، بو می‌کشید، می‌شنوید، لمس می‌کنید،
احساس می‌کنید و یا فکر می‌کنید - همچون مسافرانی که از بخش امنیت
فرودگاه عبور می‌کنند، از آمیگدال می‌گذرد. در آمیگدال، هر تجربه سریعاً و
به شکل اتوماتیک از نظر تهدیدهای موجود غربال می‌شود.

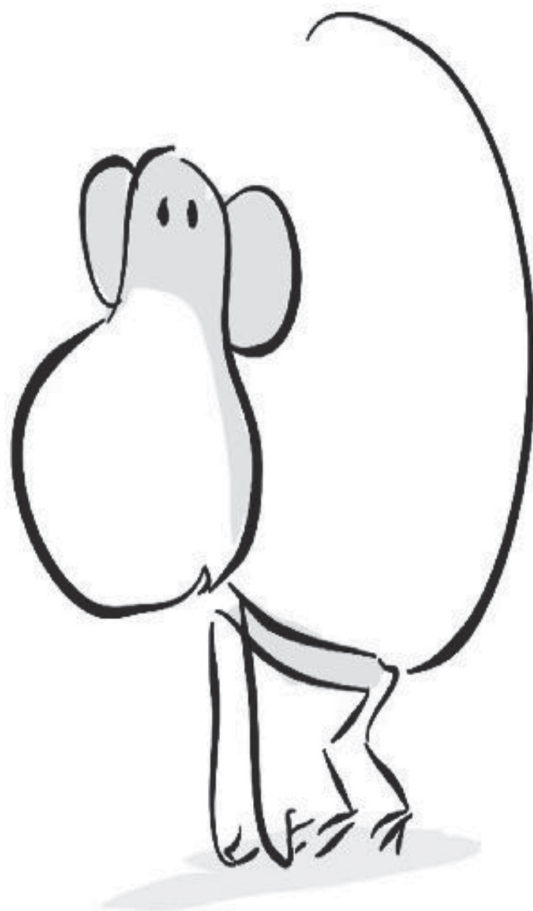
زمانی که درکی از خطر وجود دارد، آمیگدال سیستم هشدار را به صدا
درمی‌آورد که به همسایگان آن، یعنی هیپوتالاموس و غدد فوق کلیوی هشدار
می‌دهد و آنها در عوض سیگنال‌های هورمونی و عصبی به سیستم عصبی
سمپاتیک ارسال می‌نمایند و به آنها آموزش می‌دهند ضربان قلب و تنفس را
تسریع نموده، هورمون‌های استرس را در بدن شما آزاد کرده، و گوارش و سایر
عملکردهای غیرضروری را متوقف کند - به‌طور خلاصه، شما را به حالت بقا
می‌برد.

اینکه ما حالت بقا را چگونه تجربه می‌کنیم - اینکه چه احساسی داریم
- نه تنها برای امنیت ما بلکه برای احساس رفاه هم ضروری است. بسته
به درک تهدید، ممکن است این هشدارها را به شکل احساسات فیزیکی نه
چندان خوب، همچون تپش قلب و عرق کردن، و احساسات منفی همچون
ترس، عصبانیت، و خجالت تجربه کنیم. این احساسات برای آرامش ذهن ما
چندان مفید نیستند. این احساسات ممکن است هرآنچه که ما می‌خواهیم

درباره‌اش فکر و براساس آن عمل کنیم را پایمال نمایند - در واقع، این احساسات باقی مغز ما را هم می‌ربایند.

اگر نمی‌توانید از عملکردهای بالایی که قابلیت آن را دارید لذت ببرید - توانایی آرامش، تجربه‌ی شادی و لذت، حرکت به سمت رویاها - سیستم هشدار مغز شما بیش از حد مورد استفاده می‌باشد. در واقع شما با یک تزریق وریدی از احساسات منفی سطح پایین زندگی می‌کنید، که با نام اضطراب شناخته می‌شود. شما بقا دارید اما پیشرفتی نمی‌کنید. هدف شما روی زمین با ادراکات غلط از تهدید و هشدارهای اشتباه آمیگدال یا به گفته‌ی حکیمان میمون ذهن تحت شعاع قرار گرفته است.

چرا میمون؟ آیا منبع ترس و اضطراب ما بیشتر شبیه به هیولایی نیست که باید درهم شکسته شود، یا یک شیطان که باید از بدن بیرون رانده شود؟ این‌طور نیست. این بخش از مغز شما یکی از اجزای وفادار و بسیار سخت‌کوش می‌باشد که خود را وقف امنیت شما نموده است. این بخش تنها گاهی اوقات همچون یک میمون، کمی وحشی و بیش‌فعال می‌شود.



فراخوانی برای اقدام و عمل

فرض کنید صبح، در حال عبور از یک تقاطع شلوغ در مسیر خود به سمت محل کار هستید که یک کامیون از چراغ قرمز عبور کرده و مستقیم به سمت شما می‌آید. به‌طور غریزی، در کسری از ثانیه مسیر خود را به سمت جدول کنار جاده و به دور از مسیر حرکت کامیون کج می‌کنید. قلبتان در حال تپیدن است و دستتان آنقدر می‌لرزد که تمام قهوه روی

آستینتان می‌ریزد. این همان پاسخ جنگ یا گریز است، اگرچه ممکن است شما این احساس را دوست نداشته باشید، اما این حس هزاران سال است که نوع بشر را زنده نگه داشته است.

این سیستم هشدار اولیه آنقدر سریع و قدرتمند بوده که باقی مغز شما را نادیده می‌گیرد. هرچیز دیگری که بر آن متمرکز بودید - تماشای چراغ‌های کنار خیابان، فکر کردن درباره‌ی جلسه‌ای که دارید - از ذهن شما خارج می‌شود تا دست و پنجه نرم کردن با تهدید، جایگاه اصلی را در ذهن شما از آن خود کند. این مسئله کاملاً صحیح است، چرا که در هر صورت وظیفه‌ی اصلی مغز زنده ماندن است. پاسخ جنگ یا گریز در واقع فراخوانی اقدام و عمل میمون ذهن است. اگر چنین عکس‌العملی وجود نداشته باشد، همه مشغول صخره‌نوردی و نوازش مارها بودیم.



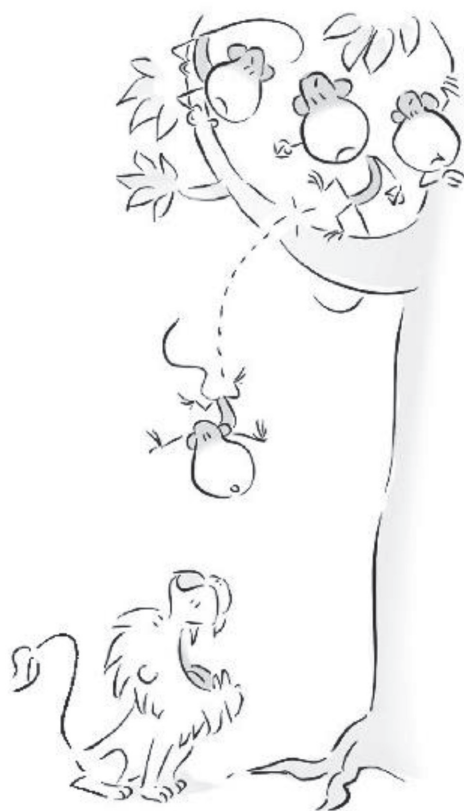
گویی حفظ امنیت ما به اندازه‌ی کافی مسئولیت بزرگی نبوده است و میمون ذهن نیز باید وظیفه‌ی دوم مغز را که برقراری ارتباط بین افراد است انجام دهد. علاوه بر تهدیدهایی همچون مقابله با گرازهای وحشی، رقبای باشگاه، و کامیون‌های پرسرعت، میمون ذهن می‌تواند تهدیدهای اجتماعی موجود که بر سر راه بقای ما هستند را نیز بشناسد. بدن ما به این صورت طراحی شده است. حتی در مراحل ابتدایی زندگی، یا همان نوزادی، می‌توانیم امنیت یا خطر را در حالات چهره‌ی والدین خود تشخیص دهیم. چرا این امر ضرورت دارد؟ ما انسان‌ها پوست بسیار نازکی داریم، دندان‌ها و پنجه‌های تیزی نداشته و خیلی قوی نیستیم - آنچه که سایر حیوانات درنده ممکن است آن را یک هدف آسان بنامند. ما همواره به‌صورت گروهی شکار کرده و زندگی می‌کنیم تا بتوانیم مراقب یکدیگر باشیم. جایگاه اجتماعی اجداد شما در خانواده و قبیله‌ی خود امری ضروری برای بقایشان بود.

جهت محافظت از جایگاه اجتماعی خود، میمون ذهن شما همواره اطرافیان را زیر نظر داشته و به آنها گوش می‌کند و به‌دنبال سیگنال‌هایی است که نشان دهند آیا به شما احترام گذاشته می‌شود، آیا به شما عشق ورزیده می‌شود، و اینکه آیا به آنجا تعلق دارید یا خیر. اگر همسایگان خود را از خود دور می‌کنید، دوستان و خانواده‌ی خود را آزار می‌دهید، یا مایه‌ی تمسخر و ننگ جامعه‌ی خود هستید، حتی اگر از آن آگاهی ندارید، میمون سیگنال‌ها را خوانده و زنگ خطر را به صدا در می‌آورد. کمی ترس به همراه خجالت، توجه شما را جلب نموده و به شما یادآور می‌شود باید با دیگران رفتار خوبی داشته باشید.

تهدید اولیه

این دو احتمال همیشه حاضر - مرگ و از دست دادن جایگاه اجتماعی و یا بیرون رانده شدن از قبیله - جهانی هستند و من آنها را تهدیدهای اولیه می‌نامم. توانایی تشخیص تهدیدهای اولیه آنقدر مهم است که درون مغز ما ساخته می‌شود، و بخشی از سیستم عملکرد ما را تشکیل می‌دهند. نیازی

نیست به یک کودک نوپا بیاموزید دست خود را درون آتش قرار نداده و یا از بالای یک صخره به پایین نپرد. توانایی تشخیص ارتفاع، صداهاى بلند، مارها، دندان‌های تیز و سایر موقعیت‌های خطرناک همچون تهدیدهای بالقوه امری جهانی است. درس‌هایی که اجداد ما به سختی آموختند از طریق DNA به ما انتقال داده شده، باعث ایجاد توانایی میمون ذهن در درک تهدیدها و در نتیجه توانا ساختن انسان در امر بقا شدند.



متأسفانه، این میمون منبع تمامی اضطراب‌های ما در جهان مدرن است. چرا؟ چون زمانی که میمون چیزی را که برای شناخت آن برنامه‌ریزی نشده می‌بیند، باید حدس بزند این یک تهدید است یا خیر. برای آنهایی که