



سرشناسنامه: کراس، اتان

Kross, Ethan

عنوان و نام پدیدآورنده: تغییر/نویسنده ایتان کراس؛ مترجم ابراهیم قاسمی مرزبال.

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۳

مشخصات ظاهری: ۲۰۷ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۱۱-۰۰۴

یادداشت: عنوان اصلی: shift: managing managing your emotions...

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: تحول (روان‌شناسی)

Change (Psychology)

رفتار -- تغییر و تعدیل

Behavior modification

هیجان‌ها و شناخت

Emotions and cognition

شناسه افزوده: قاسمی مرزبال، ابراهیم، ۱۳۶۸-، مترجم

ردبندی کنگره: bf637

ردبندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۸۲۷۷۳

تغییر

نویسنده: دکتر اتان کراس

مترجم: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه‌آرا: عاتکه صفالومنز

طراح جلد: منیره رحیمی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

تغییر

نویسنده: دکتر اتان کراس

فوق دکترای روانشناسی

مترجم: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

فهرست

- پیشگفتار ۵
- مقدمه ۱۷
- بخش اول: به دنیای احساساتان خوش آمدید ۳۰
- چرا ما احساس می‌کنیم؟ ۳۱
- آیا واقعاً می‌توانید احساسات خود را کنترل کنید؟ ۵۲
- بخش دوم: تغییر از درون به بیرون ۶۶
- آنچه یک تصنیف تاثیرگذار دهه ۱۹۸۰ در مورد احساسات به من آموخت ۶۷
- افسانه رویکرد فراگیر: تغییر دهنده‌های توجه ۸۶
- «گفتنش خیلی راحت از انجامش»: تغییر دهنده‌های دیدگاه ۱۰۴
- بخش سوم: تغییر از بیرون به درون ۱۲۵
- پنهان از دیدگان: تغییر دهنده‌های فضا ۱۲۶
- تغییر دهنده‌های رابطه ۱۴۵
- کلید اصلی: تغییر دهنده‌های فرهنگ ۱۶۶
- بخش چهارم: تغییر با طراحی ۱۸۵
- از دانستن به اقدام: خودکار کردن تغییر ۱۸۶
- نتیجه‌گیری ۱۹۸

پیشگفتار

در تاریکی اتاق نشیمن ایستاده بودم، بند انگشتانم از شدت فشار دور دسته لاستیکی چوب بیسبال سفید شده بود و به پنجره‌ای که رو به شب باز می‌شد خیره شده بودم. با تمام وجود تلاش می‌کردم از همسر و دختر نوزادم در برابر یک دیوانه که هرگز ندیده بودم محافظت کنم. ترسی که وجودم را فراگرفته بود باعث شد فراموش کنم این موقعیت چقدر مضحک به نظر می‌رسد یا اگر آن دیوانه واقعاً پیدایش می‌شد، چه کاری از دستم برمی‌آمد. افکاری که در سرم می‌چرخیدند، مدام یک چیز را تکرار می‌کردند: همه این‌ها تقصیر خودم است. من یک نوزاد دوست‌داشتنی و همسری دارم که عاشق من هستند. من هر دوی آنها را در معرض خطر قرار داده‌ام، چه کار کرده‌ام؟ چگونه می‌خواهم این را درست کنم؟ این افکار مثل یک ترن هوایی ترسناک در شهربازی بودند که نمی‌توانستم از آن پیاده شوم. در آن لحظه، من در کابوس ذهنی خودم گرفتار شده بودم. من دانشمندی بودم که آزمایشگاهی را اداره می‌کرد و تخصص آن مطالعه‌ی خودکنترلی است، کسی که در مهار نشخوارهای فکری خیره است اما در ساعت سه بامداد با یک چوب بیسبال کوچک در دست، به پنجره چشم دوخته بودم و ترسیده بودم، نه بخاطر فردی که نامه‌ی جنون‌آمیزی برایم فرستاده بود بلکه توسط غول درون سرم شکنجه می‌شدم.

چگونه به اینجا رسیدم؟

نامه و پیچ‌های ذهنی

آن روز مثل بقیه روزها آغاز شد. صبح زود بیدار شدم، لباس پوشیدم و به دخترم غذا دادم، پوشکش را عوض کردم و سریع صبحانه خوردم. سپس همسرم را بوسیدم و از خانه بیرون رفتم تا به دفترم در محوطه دانشگاه میشیگان بروم. روزی سرد اما آرام و آفتابی در بهار سال ۲۰۱۱ بود، روزی که به نظر می‌رسید نوید افکار آرام را می‌دهد.

وقتی به ایست هال، ساختمان عظیم آجری که بخش روانشناسی دانشگاه میشیگان در آنجا قرار داشت رسیدم، چیزی غیرعادی را در صندوق پستی خود پیدا کردم. روی انبوه مجلات علمی تلنبار شده، نامه ای بود که برای من نوشته شده بود. کنجکاو بودم که داخل آن چیست - به ندرت پیش می‌آمد که در محل کارم نامه دست‌نویس دریافت کنم - نامه را همانطور که به سمت دفترم می‌رفتم باز کرده و شروع به خواندن کردم. پیش از آنکه حتی متوجه شوم چقدر بدنم گرم شده، حس کردم قطرات عرق از گردنم پایین می‌چکید. نامه ای تهدید آمیز بود. اولین تهدیدی که تا به حال دریافت کرده بودم. هفته قبل، من به طور مختصر در اخبار شبانه CBS مصاحبه کرده بودم تا در مورد یک مطالعه علوم اعصاب که من و همکارانم به تازگی منتشر کرده بودیم، صحبت کنم. این مطالعه نشان می‌داد که پیوندهای بین درد جسمی و عاطفی بیشتر از آنچه تحقیقات قبلی نشان داده بودند مشابه است. در واقع مغز، درد عاطفی و جسمی را به روش‌های بسیار مشابهی ثبت می‌کند. مشخص شد که شکست عشقی یک واقعیت فیزیکی است. من و همکارانم از این نتایج هیجان‌زده بودیم، اما انتظار نداشتیم که بیش از چند تماس از روزنامه‌نگاران علمی که به دنبال تهیه یک داستان کوتاه بودند، کسی توجه کند. اما برخلاف انتظار ما این یافته‌ها به سرعت پخش شدند. لحظاتی را برای دانشجویان کارشناسی در مورد روانشناسی عشق سخنرانی می‌کردم و لحظاتی بعد داشتم یک دوره فشرده آموزش رسانه‌ای را در یک استودیوی تلویزیونی تدریس می‌کردم. موفق شدم مصاحبه را بدون اینکه خیلی زیاد توپوق بزنم به پایان برسانم. چند ساعت بعد برنامه ما بخش شد - شهرت یک دانشمند که قرار بود پانزده دقیقه طول بکشد، تنها نود ثانیه دوام آورد.

مشخص نبود که تحقیقات ما دقیقاً چه چیزی را در نویسنده نامه آزوده است. نقاشی‌های خوشونت‌آمیز، توهین‌ها و پیام‌های آزاردهنده تا حد زیادی گویای احساسات نویسنده نسبت به اینجانب بود و در عین حال، تصور روشنی از میزان کینه و بدخواهی وی ارائه می‌نمود. نکته قابل توجه آن بود که نامه از مسافتی دور ارسال نشده بود؛ بررسی مهر پستی نشان داد که مبدأ آن در دوازده مایلی اینجانب قرار دارد. در این لحظه، افکارم به سرعت و به شکلی غیرقابل کنترلی به ذهنم هجوم می‌آوردند و حس می‌کردم قربانی کینه‌ورزی کسی دیگر

تغییر

شده‌ام. در آن لحظه، درد عاطفی من آنقدر شدید بود که می‌توانستم آن را به صورت فیزیکی حس کنم. همان روز پس از گفتگو با مدیران دانشگاه، خود را در ایستگاه پلیس محلی یافتم و مضطربانه منتظر نوبت خود برای صحبت با افسر مسئول بودم. اگرچه پلیسی که داستانم را با او در میان گذاشتم مهربان بود، اما حرف هایش چندان اطمینان‌بخش نبود. او سه توصیه ارائه داد: با شرکت مخابرات تماس بگیرم و مطمئن شوم که شماره تلفن خانه‌ام در لیست نیست، مراقب افراد مشکوکی که اطراف دفترم می‌چرخند باشم و توصیه مورد علاقه‌ام: هر روز از مسیر متفاوتی از محل کار به خانه بروم تا کسی روال من را یاد نگیرد، همین. آنها هیچ کار دیگری برایم انجام ندادند. نیروی ویژه‌ای در کار نبود، من کاملاً تنها بودم. این اصلاً آن چیزی نبود که انتظار داشتم بشنوم و آرامش بگیرم. همان‌طور که آن روز مسیر طولانی و پریپیچ‌وخم خیابان‌های پوشیده از درخت آربر را به سمت خانه طی می‌کردم، تمام فکرم درگیر پیدا کردن راه حلی برای این مشکل بود. با خودم کلنجار می‌رفتم تا ببینم اوضاع از چه قرار است. آیا دلیلی برای نگرانی وجود دارد؟ بهترین کار در این شرایط چیست؟

پلیس و افرادی که ماجرای من را شنیدند، معتقد بودند که پاسخ‌های روشنی برای این سؤالات وجود دارد. آنها می‌گفتند: جای نگرانی نیست، این اتفاقات طبیعی است و کاری از دست شما بر نمی‌آید. ترسیدن کاملاً طبیعی است، فقط سعی کنید آرام باشید. افراد مشهور همیشه از این تهدیدهای توخالی دریافت می‌کنند و معمولاً هیچ اتفاقی نمی‌افتد. این موضوع هم به مرور زمان فراموش می‌شود. اما این مکالمه‌ای نبود که در ذهنم جریان داشت. برعکس، افکار ناامیدکننده و آزاردهنده‌ام مانند چرخه‌ای بی‌پایان، مدام در سرم تکرار می‌شدند و هر لحظه قوی‌تر می‌شدند. با خود فریاد می‌زدم: «چه غلطی کردم؟» این فریاد، پیش از آنکه به جنون تبدیل شود در گلویم خفه شد. سؤالات مختلفی ذهنم را درگیر کرده بود: آیا باید با شرکت دزدگیر تماس بگیرم؟ آیا باید اسلحه تهیه کنم؟ آیا باید از اینجا نقل مکان کنیم؟ اصلاً چقدر طول می‌کشد تا بتوانم یک شغل جدید پیدا کنم؟

در طی دو روز، این مکالمه در ذهنم بارها و بارها تکرار شد و من را عصبی و آشفته کرد. اشتهایم را از دست داده بودم و مدام در مورد نامه تهدیدآمیز با همسر صحبت می‌کردم، تا جایی که کم‌کم رابطه‌مان تیره شد. هر صدای کوچکی از اتاق دخترم مرا می‌ترساند و بلافاصله بدترین سناریو را برای او در نظر می‌گرفتم، به جای اینکه به دلایل منطقی‌تر فکر کنم. (شاید تخت‌خوابش خراب شده بود یا دلش درد می‌کرد). بی‌قرار در خانه قدم می‌زدم. به مدت دو شب، در حالی که همسر و دخترم در تخت‌های خود آرام خوابیده بودند، من در طبقه پایین با لباس خواب و چوب بیسبال در دستانم نگرهبانی می‌دادم. از پنجره اتاق نشیمن بیرون را نگاه می‌کردم تا مطمئن شوم کسی نزدیک نمی‌شود، هیچ برنامه‌ای نداشتم که اگر واقعاً کسی بیرون کمین کرده بود، چه کار کنم. در اوج درماندگی، شبی که اضطرابم از همیشه بیشتر شده بود به سمت کامپیوتر رفتم و کلماتی که حتی فکر کردن به آنها خنده‌دار بود را در گوگل جستجو کردم: «محافظ برای دانشگاہیان». این کار، هرچند عجیب به نظر می‌رسید اما در آن لحظه تنها راه چاره‌ای بود که به ذهنم می‌رسید.

رفتن به درون

من یک روانشناس تجربی و متخصص علوم اعصاب هستم. در آزمایشگاه احساسات و خودکنترلی دانشگاه میشیگان که خودم آن را مدیریت می‌کنم، روی علم درون‌نگری (مشاهده حالات درونی) تحقیق می‌کنیم. ما در مورد گفتگوهای خاموشی که مردم با خود دارند که به شدت بر نحوه زندگی ما تأثیر می‌گذارد، مطالعه می‌کنیم. من تمام دوران حرفه‌ای خود را صرف تحقیق در مورد این گفتگوها کرده‌ام - آنها چیستند، چرا آنها را داریم و چگونه می‌توان آنها را برای شادتر شدن مردم مهار کرد. من و همکارانم دوست داریم خود را مکانیک ذهن بدانیم. ما افراد را به آزمایشگاه می‌آوریم تا در آزمایش‌های پیچیده شرکت کنند. همچنین، تجربه‌های روزمره انسان را در محیط طبیعی‌شان بررسی می‌کنیم. برای پاسخ به این سوالات مهم، از ابزارهای روانشناسی و رشته‌های دیگری مثل پزشکی، فلسفه، زیست‌شناسی و علوم کامپیوتر استفاده می‌کنیم:

تغییر

- چرا بعضی‌ها با تمرکز روی خود، احساساتشان را بهتر درک می‌کنند اما بقیه با همین کار به هم می‌ریزند؟
- چطور می‌شود تحت فشار شدید منطقی فکر کرد؟
- آیا راه‌های درستی برای حرف زدن با خودمان وجود دارد؟
- چطور می‌توانیم با کسانی که دوستشان داریم ارتباط بگیریم، بدون اینکه افکار یا احساسات منفی آن‌ها را تحریک کنیم؟
- آیا حرف‌ها و صدای دیگران که در شبکه‌های اجتماعی می‌شنویم، روی افکار ما هم تأثیر می‌گذارد؟

با بررسی دقیق این سوالات به کشف‌های شگفت‌انگیزی رسیده‌ایم. ما آموخته‌ایم که چگونه چیزهای که می‌گوییم و انجام می‌دهیم می‌تواند گفتگوهای درونی ما را بهبود بخشد. ما یاد گرفته‌ایم که چطور قفل‌های پنهان مغز را باز کنیم؛ اینکه چگونه روش‌های خاصی مانند اثر دارونماها، طلسم‌های خوش‌شانسی و آیین‌ها می‌تواند ما را مقاوم‌تر کند. کشف کرده‌ایم که چه تصاویری را روی میز کارمان بگذاریم تا به بهبود آسیب‌های عاطفی کمک کند (مثلاً، عکس‌های طبیعت می‌توانند به اندازه عکس مادرمان آرامش‌بخش باشند). همچنین فهمیده‌ایم چرا چنگ زدن به یک حیوان عروسکی می‌تواند به ناامیدی‌های درونی کمک کند، چگونه بعد از یک روز سخت با شریک زندگی‌مان صحبت کنیم، چه اشتباهاتی را در استفاده از رسانه‌های اجتماعی مرتکب می‌شویم و کجا برویم وقتی برای حل مشکلاتمان نیاز به پیاده‌روی داریم. علاقه من به اینکه گفت‌وگوهای درونی‌مان چطور روی احساساتمان اثر می‌گذارند، خیلی قبل‌تر از اینکه به فکر کار علمی بيفتم شروع شد؛ حتی پیش از اینکه بفهمم احساسات واقعاً چه هستند. شیفتگی من به دنیای شکننده و همیشه در حال تغییر درون ذهنمان، به اولین آزمایشگاه روانشناسی که تا به حال در آن قدم گذاشتم برمی‌گردد: خانه‌ای که در آن بزرگ شدم.

من در محله طبقه کارگر کانارسی بروکلین بزرگ شدم و پدری داشتم که از سنین بسیار پایین اهمیت خوداندیشی را به من آموخت. وقتی اکثر والدین به فرزندان سه‌ساله شان یاد

می‌دادند که مرتباً دندان‌های خود را مسواک بزنند و با دیگران مهربان باشند، پدرم اولویت‌های دیگری داشت. او به سبک غیرمتمعارف همیشگی‌اش، بیشتر از هر چیز دیگری به انتخاب‌های درونی من اهمیت می‌داد و همیشه مرا تشویق می‌کرد که اگر مشکلی دارم، «به درون خودم رجوع کنم». او دوست داشت به من بگوید: «از خودت سؤال کن.» رفتار او دقیق برایم روشن نبود، اما در اعماق وجودم می‌فهمیدم که او مرا به سمتی هدایت می‌کند: «برای یافتن پاسخ‌ها، به درون خودت بنگر».

پدرم از بسیاری جهات، شخصیتی متضاد داشت. از یک طرف، او ممکن بود در خیابان‌های شلوغ، عصبی و پرخاشگر باشد (گلایه از رانندگان) از طرف دیگر، در خانه سرشار از هیجان و شور بود و در تضادی دیگر، همین شخص می‌توانست بسیار آرام و درون‌گرا باشد (مدیتیشن و مطالعه کتاب‌های معنوی مثل بهاگاواد گیتا، حتی با وجود سیگار کشیدن که تضاد دیگری را نشان می‌دهد). هرچه بزرگ‌تر می‌شدم و با تصمیمات مهم‌تری مواجه شدم، نصیحت‌های او ارزش بیشتری برایم پیدا کرد. پرسش‌هایی مثل اینکه آیا باید از معشوقه دبیرستانم برای قرار ملاقات دعوت می‌کردم؟ (این کار را کردم و جواب رد شنیدم). آیا باید با دوستم که کیف پولی را دزدیده بود روبه‌رو می‌شدم؟ یا اینکه کدام دانشگاه را انتخاب کنم؟ این‌ها ذهنم را مشغول کرده بود. من به توانایی خودم در تفکر منطقی و آرام افتخار می‌کردم و با اتکا به «درون‌نگری» برای اتخاذ تصمیمات صحیح به ندرت با شکست مواجه می‌شدم (و سرانجام روزی یکی از معشوقه‌هایم پاسخ مثبت داد؛ با او ازدواج کردم). شاید عجیب نباشد که وقتی به دانشگاه رفتم، رشته روانشناسی برایم سرنوشت‌ساز به نظر رسید. انگار رسالت خودم را پیدا کرده بودم. این رشته دقیقاً همان چیزهایی را بررسی می‌کرد که من و پدرم در دوران جوانی درباره‌اش صحبت می‌کردیم. به نظر می‌رسید هم کودکی‌ام را توضیح می‌دهد و هم مسیری به سمت بزرگسالی نشانم می‌دهد. روانشناسی همچنین واژه‌های جدیدی به من آموخت. در دانشگاه فهمیدم که پدرم در تمام سال‌های تربیت من در واقع بر درون‌نگری تاکید داشته است. به زبان ساده، درون‌نگری یعنی فعالانه به افکار و احساسات خودمان توجه کنیم. این توانایی همان چیزی است که به ما اجازه می‌دهد تصور کنیم، به خاطر بیاوریم، فکر کنیم و

تغییر

سپس از این‌ها برای حل مشکلات، نوآوری و خلق کردن بهره ببریم. خیلی از دانشمندان از جمله خودم این را یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌های تکاملی می‌دانند که انسان‌ها را از بقیه موجودات جدا می‌کند. بنابراین، منطقی پدرم این بود که پرورش مهارت درون‌نگری به من در هر موقعیت چالش‌برانگیزی که با آن روبرو می‌شوم، کمک می‌کند. خوداندیشی عمدی منجر به انتخاب‌های عاقلانه و مفید و به تبع آن منجر به احساسات مثبت می‌شود. به عبارت دیگر، «درون‌نگری» مسیر رسیدن به یک زندگی رضایت‌بخش بود. این کاملاً منطقی به نظر می‌رسید. اما، همانطور که فهمیدم این کاملاً اشتباه بود. در سال‌های اخیر، مجموعه از تحقیقات جدید نشان داده است که وقتی دچار پریشانی می‌شویم، درگیر شدن در درون‌نگری اغلب به طور قابل توجهی بیشتر از فایده، ضرر دارد. این عملکرد ما را در محل کار تضعیف می‌کند، در تصمیم‌گیری درست تداخل ایجاد می‌کند و بر روابط ما تأثیر منفی می‌گذارد. همچنین می‌تواند خشونت و پرخاشگری را تقویت کند، به طیف وسیعی از اختلالات روانی منجر شود و خطر بیماری جسمی ما را افزایش دهد. اگر ورزشکاران حرفه‌ای نتوانند افکار و احساسات خود را به درستی مدیریت کنند، ممکن است حتی مهارت‌هایی را که سال‌ها برایشان زحمت کشیده‌اند از دست بدهند. این می‌تواند باعث شود افرادی که منطقی و دلسوز هستند، تصمیمات غیرمنطقی و حتی غیراخلاقی بگیرند. می‌تواند باعث شود که دوستانان هم در دنیای واقعی و هم در دنیای رسانه‌های اجتماعی (مجازی) از شما دور شوند. می‌تواند روابط عاشقانه را از پناهگاه‌های امن به میدان‌های جنگ تبدیل کند. حتی می‌تواند منجر به پیری زودرس شود (هم در ظاهر بیرونی و هم در ساختار DNA). به طور خلاصه، افکار ما اغلب اوقات نجات‌بخش نیستند. برعکس، می‌توانند چیزی مودی به نام نشخوار فکری را در ذهن ما به وجود آورند. نشخوار فکری، شامل افکار و احساسات منفی چرخه‌ای است که درون‌نگری را به جای یک موهبت، به یک مشکل بزرگ تبدیل می‌کند. این فرایند عملکرد، تصمیم‌گیری، روابط، شادی و سلامت ما را به خطر می‌اندازد. ما به اشتباهی که در محل کار انجام داده‌ایم یا سوءتفاهمی که با یکی از عزیزانمان داشته‌ایم فکر می‌کنیم و در نهایت غرق در احساسات منفی خود می‌شویم. سپس دوباره به آن فکر می‌کنیم. ما با این امید که به راهنمای درونی

خود دست پیدا کنیم به درون‌نگری می‌پردازیم؛ اما در عوض، با منتقد درونی‌مان روبرو می‌شویم. اما این سوال پیش می‌آید که چرا؟ چرا وقتی مردم سعی می‌کنند «درون‌نگری» داشته باشند، گاهی موفق می‌شوند و گاهی شکست می‌خورند؟ و به همان اندازه مهم است که بدانیم اگر نتوانیم درست درباره خودمان فکر کنیم، چگونه این مشکل را حل کنیم؟ من تمام عمرم را به دنبال جواب این سوال‌ها بوده‌ام. فهمیده‌ام که راه حل این است که حرف زدن با خودمان را تغییر دهیم، چون این مهم‌ترین گفتگوی زندگی ماست.

حالت پیش‌فرض ما

یک ایده رایج در قرن بیست و یکم، «زندگی کردن در لحظه حال» است. من این توصیه را قبول دارم. این پیام می‌گوید به جای غرق شدن در غم گذشته یا نگرانی برای آینده، باید روی ارتباط با دیگران و خودمان در لحظه حال تمرکز کنیم. اما به عنوان یک دانشمند که ذهن انسان را بررسی می‌کنم، باید بگویم که این موضوع با زیست‌شناسی ما همخوانی ندارد. انسان‌ها طوری ساخته نشده‌اند که همیشه در لحظه حال زندگی کنند. این دقیقاً کاری نیست که مغز ما برای آن تکامل یافته است. در سال‌های اخیر، روش‌های پیشرفته‌ای که چگونگی پردازش اطلاعات توسط مغز را بررسی می‌کنند، رازهای ذهن انسان را آشکار کرده‌اند. این روش‌ها کشف بزرگی درباره ما انسان‌ها داشته‌اند: ما نصف زندگی بیداری‌مان را در لحظه حال سپری نمی‌کنیم. درست مثل نفس کشیدن، طبیعی است که گاهی از لحظه حال فاصله بگیریم. مغز ما را به سمت خاطرات گذشته، رویاهای آینده یا فکرهای دیگر می‌برد. این حالت آنقدر عادی است که اسمش را «حالت پیش‌فرض ذهن» گذاشته‌اند. یعنی وقتی مغز کار خاصی ندارد یا حتی گاهی وقتی مشغولیم، خودبه‌خود به این حالت برمی‌گردد. قطعاً تجربه کرده‌اید که حواستان چطور بی‌اختیار پرت می‌شود حتی وقتی باید روی کاری تمرکز کنید. ما مدام از زمان حال جدا می‌شویم و وارد دنیای فکری خودمان می‌شویم، ناخواسته لحظه‌ای به درون کشیده می‌شویم. با توجه به این موضوع، عبارت «زندگی در ذهن» معنای تازه‌ای پیدا می‌کند: بخش بزرگی از زندگی ما در ذهنمان می‌گذرد. پس وقتی از لحظه حال دور می‌شویم،