

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

پرورش ذهنی
علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان
ذهن

جان آساراف

مقدمه

در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی، «جک لالان»^۱ با ترویج و آموزش ورزش و تغذیه انقلابی در صنعت آمادگی جسمانی و بهداشت به وجود آورد. امروز ما انقلاب تناسب اندام را با «تمرین ذهنی»^۲ کامل می‌کنیم؛ راهنمای جامع تکنیک‌های ذهنی و احساسی مبتنی بر علم، که طرز فکرتان را تقویت کرده و قدرت مخفی مغزتان را آزاد می‌کنند. چیزی که شما را واقعا عقب نگه داشته است، کمبود دانش یا مهارتتان نیست. بلکه طرز فکر و نگرش‌ها، موانع احساسی و عادت‌های کاملاً ریشه‌دار هستند که سد راهتان می‌شوند. باید آن‌ها را رها کرده و مسیر رسیدن به پیروزی و موفقیت‌هایتان را هموار کنید.

با تمرین ذهنی یاد می‌گیرید الگوهای عادتتان را تغییر دهید و احساسات تضعیف‌کننده را، مانند مواردی که در ادامه آمده است، از بین ببرید:

- ترس از شکست یا موفقیت
- شرم و خجالت
- ترس از قضاوت شدن
- کم ارزش دانستن و دست کم گرفتن خود
- منفی‌نگری و بدبینی
- عدم اعتماد به نفس

^۱ Jack Lalanne

^۲ Innercise

باورها، داستان‌ها و بهانه‌های محدود کننده شما چیزی بیش از الگوهای ناخودآگاه تقویت شده نیستند که باعث می‌شوند به طور مداوم به شیوه‌ای خاص فکر کنید، احساس کنید و رفتار کنید و همان نتایج را بارها و بارها به دست بیاورید.

در حال حاضر پیشرفت فناوری و علم «نئوروپلاستیسیتی»^۳ یا «انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغز»، درهای رها شدن از بند این الگوها را به رویمان گشوده‌اند. هدفم از نوشتن این کتاب، قدرت دادن به شما برای شناسایی و رها شدن از مواردی بود که مانع از این می‌شدند تا به کامل‌ترین ظرفیت پتانسیل تان دست پیدا کنید و بزرگ‌ترین چشم‌اندازهای زندگی تان را محقق کنید.

در این کتاب به تکنیک‌های قدرتمند و مبتنی بر عملکرد مغز پی خواهید برد که ورزشکاران، افسران تکاور، مدیر عاملان و فضانوردان زنده از آن‌ها برای ارتقاء دادن سطح آگاهی و مهارت‌هایشان استفاده می‌کنند و به این وسیله در بالاترین سطح ممکن عمل می‌کنند. تمرین ذهنی کلید شما برای دستیابی به سرسختی ذهنی بیشتر، اعتماد به نفس بالاتر و افزایش بردباری عاطفی است. با استفاده از آن سریع‌تر و آسان‌تر از همیشه به سلامتی، ثروت، شغل و حرفه، رابطه و تجارت مد نظر تان خواهید رسید.

به امید موفقیت شگفت‌انگیز شما

جان آساراف^۴

مدیر عامل نئوروجیم^۵

^۳ نئوروپلاستیسیتی (neuroplasticity) توانایی انعطاف پذیری عصبی و تغییر دادن مغز است؛ توانایی مغز برای تشکیل و سازماندهی مجدد اتصالات سیناپسی، خصوصاً پس از یادگیری تجربیات جدید یا پس از آسیب دیدن است.

^۴ John Assaraf

^۵ NeuroGym

پیشگفتار

وقتی برای اولین بار با جان آساراف ملاقات کردم، دقیقاً نمی‌دانستم باید انتظار چه چیزی را داشته باشم. شنیده بودم او یک معلم خودیاری است که تمایل دارد «علم قدرت مغز» را به جهانیان معرفی کند. من جان را مردی یافته‌ام که درکی عمیق از شرایط انسانی داشت. شخصی بود که واقعاً می‌خواست به مردم کمک کند تا یاد بگیرند چگونه از مغزشان برای عبور کردن از چالش‌های زندگی استفاده کنند. او نه تنها برای تأیید یافته‌هایش به متخصصان بسیاری مراجعه کرده بود، بلکه در این فرآیند مفهوم عملکرد مغز را به طور مداوم بهبود بخشید. کتابی که اکنون در دست دارید، با عنوان «تمرین ذهنی»، حاصل سال‌ها کار و تلاش او است. باعث افتخار من است تا این پیام انقلابی را به قوی‌ترین شکل ممکن تأیید کنم.

کتاب تمرین ذهنی، یکی از جامع‌ترین مجموعه رویکردهای مبتنی بر مغز برای دستیابی به موفقیت و داشتن زندگی شادتر است. این کتاب حاصل نتایج سال‌ها تحقیقات گسترده برخی از برجسته‌ترین دانشمندان جهان است. این کتاب، نخستین کتابی است که صراحتاً این ایده را بازگو می‌کند: «اگر می‌خواهیم از نظر روانشناختی قوی و انعطاف‌پذیر باشیم، باید مغز و ذهنمان را تمرین دهیم.»

هر چند هیچ دانشمندی ادعا نمی‌کند که علم تنها حقیقت واقعی و نهایی است، اما استفاده از یک روش علمی برای درگیر کردن مغز، یک چارچوب فراهم می‌کند. این روش راهی برای پیشروی رو به جلو است و کمک می‌کند هم به صورت خودآگاه و هم به صورت ناخودآگاه با مغزتان تعامل داشته باشید. جان به درستی خاطر نشان می‌کند: «این فرایندهای ناخودآگاه ما هستند که اغلب تعیین‌کننده نتایج زندگی‌مان هستند.» او

همچنین نشان می‌دهد چگونه می‌توانید به مغز خود دسترسی پیدا کرده و آن را تغییر دهید تا احساس بهتری داشته باشید و نتایج ملموس‌تری به دست آورید.

ما هنوز تا شناخت راهی بی‌نقص برای پیشرفت فاصله داریم. با این حال قبلاً هرگز چنین مجموعه کاملی از تمرینات به روشی ساده، مبتنی بر تحقیق و با قابلیت درک و فهم آسان ایجاد نشده بود تا بتواند شما را در رسیدن به اهدافتان یاری کند.

محتوای این کتاب در نوع خود جدید، به روز و پیشگام است و ایده‌هایی مانند آخرین تحقیقات در مورد نئوروپلاستیسیته (انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغز) و نحوه تسریع این روند را متذکر می‌شود. درست همان طور که به کمک انجام حرکات ورزشی، ماهیچه‌هایتان را تقویت می‌کنید، به کمک تمرین ذهنی هم موجبات رشد و پرورش مغزتان را فراهم می‌کنید. جان برای انجام دادن این کار راهی پیدا کرده است که نه تنها موجب بهبود طرز تفکرتان می‌شود، بلکه کمک می‌کند بر احساسات و رفتارهایتان هم مسلط شوید. از مدیریت ترس گرفته تا کاهش استرس و ایجاد ذهنیت مثبت، جان تنها ابزار لازم را برای راه اندازی مغز فراهم می‌کند. با مجهز بودن به تمامی این ابزارها، می‌توانید مطمئن باشید که آماده رو به رو شدن با هر چالشی در زندگی خواهید بود.

ما در زندگی مستعد گیر افتادن در الگوهای فکری هستیم. «خود تخریبگری» اغلب بزرگ‌ترین دشمن ما است. جان در این کتاب به شما می‌آموزد چگونه می‌توانید با استفاده از گفت و گوی مثبت و بسیاری از تکنیک‌های اثبات شده دیگر، جریان خون مغز را تغییر دهید تا از جهنم عادات و الگوهای فکری خلاص شوید. به علاوه او نشان می‌دهد به راحتی می‌توانید به فواید درک این علم جدید ذهنی پی ببرید.

مغز انسان اندامی زیبا و پیچیده است. مغز ما از برنامه‌هایی تشکیل شده است که نحوه زندگی کردنمان را تعیین می‌کنند. زندگی اکثر مردم به این صورت است که گویا با

دسته‌ای از کارت سر و کار دارند و هیچ کنترلی بر روی آن‌ها ندارند. اما جان به شما نشان می‌دهد که داستان این طور نیست. او نشان می‌دهد زندگی حال و آینده در داستان خودتان است. هرچند هیچ راه حل بی نقص و کاملاً پیش بینی شده‌ای وجود ندارد، اما روش‌هایی هستند که به کمکشان می‌توانید زندگیتان را بهتر کنید. کتاب «تمرین ذهنی» مسیری رو به جلو به شما پیشنهاد می‌کند تا بدین وسیله تغییر را به زندگیتان بیاورید.

دکتر سرینی پیلائی^۶

مدیرعامل نئوروبیزینس گروپ^۷

^۶ Srimi Pillay, MD

^۷ NeuroBusiness Group, CEO

هر چیزی که ذهن انسان بتواند تصور و باورش کند،
می تواند به آن دست پیدا کند.
ناپلئون هیل[^]

[^] Napoleon Hill

چند نکته پیش از مطالعه کردن کتاب

تمرین ذهنی یک نوع «بازی مغزی» یا «تقویت کننده حافظه» نیست. بلکه تکنیک‌ها و مراحل تجربی که در این کتاب آمده است و راهنمای شماست، بر پایه تحقیقات مبنی بر شواهد و جدیدترین یافته‌های علوم اعصاب است.

با انجام دادن روزانه تمرین ذهنی، می‌توانید ذهنیت خود را تغییر داده، الگوهای ذهنی و مهارت‌های احساسی خود را بهبود دهید و به این وسیله می‌توانید موانعی را که سد راه دستیابی به اهداف و آرزوهای بزرگ‌تان هستند، از سر راهتان بردارید.

درست همان طور که می‌توانید عضلات بدن را به کمک ورزش کردن تقویت کنید، در مورد مغز هم که دارای «عضلات عصبی»^۹ است می‌توانید این عضلات را با انجام دادن «تمرین ذهنی» تقویت کنید.

تصور کنید می‌خواهید عضله دو سر خود را تقویت کنید. می‌توانید این کار را با انجام دادن حرکات‌های دوسر بازو یا شنا رفتن بر روی زمین انجام دهید. به همین ترتیب با استفاده از تمرین ذهنی می‌توانید عضلات عصبی خود مانند عقاید، قدرت اراده، عادت‌ها، اعتماد به نفس، تمرکز و موارد دیگر را تمرین دهید. برای تمرین بدنی می‌توانید چند ست پرس سینه و تمرینات جلو بازو انجام دهید. برای تمرین ذهنی هم می‌توانید چند مجموعه تمرین مانند جملات تأکیدی، تصویر سازی و تجسم خلاق انجام دهید.

تمرین ذهنی به چه شکل است؟ در این جا به چند روش برای تقویت عضلات عصبیتان اشاره می‌کنم:

- تضاد ذهنی
- آماده سازی شناختی

^۹ neuro-muscles

- داستان‌های هیپنوتیزم کننده هدایت شده
- تکنیک‌های لنگر انداختن
- مدیتیشن و ذهن آگاهی
- فیلم‌ها و فایل‌های صوتی راهنمای آموزش ذهن
- آموزش نئوروفیدبک یا بازخورد عصبی
- تکنیک‌های بازنویسی عصبی

به معنای واقعی کلمه، به همان اندازه که برای تقویت کردن عضلات و اندام‌های بدن تمرین وجود دارد، برای تمرین دادن ذهن‌تان هم تمرین‌های ذهنی وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها برای تقویت کردن طرز فکر و مهارت‌های عاطفی و احساسی خود کمک بگیرید. این تمرین‌ها را می‌توانید در خلوت خود، در منزل، در محل کار و با تلفن‌های هوشمند، تبلت یا کامپیوتر انجام دهید.

انجام دادن روزانه انواع تمرین ذهنی به صورت تمرینات هدایت شده یا تمرین کردن به تنهایی، تاثیر مثبتی بر طرز تفکر، احساسات و رفتارهایتان خواهد داشت. قدرت علمی اثبات شده انعطاف پذیری عصبی و روان شناختی عصب شناختی به شما عرضه می‌شود تا به کمک آن باورهای ناخودآگاه جدید و الگوهای ذهنی و عاطفی ریشه‌دار بسازید، تا به عنوان پایه‌ای باشند که با کمکشان سریع‌تر و آسان‌تر از گذشته به بزرگ‌ترین اهداف و پیروزی‌های‌تان دست پیدا کنید.

انقلاب تمرین ذهنی

بیش از سه دهه پیش مردی بسیار خردمند و موفق یک سوال ساده اما عمیق از من پرسید که زندگی‌ام را به کلی متحول کرد. در آن زمان تنها نوزده سال داشتم، نه به دانشگاه رفته بودم، نه از آینده پیش رویم مطمئن بودم و نه چیز خاصی در مقابلم می‌دیدم. اما همچنان رویای موفقیت داشتم، حداقل با خودم این طور فکر می‌کردم: خانه‌های بزرگ، قایق‌های تفریحی، ماشین‌های لوکس، زنان زیبا و زندگی پر زرق و برق. مجذوب این چیزها شده بودم و مصمم بودم روزی از لحاظ مالی به پای افراد مشهور و ثروتمندی که در برنامه تلویزیونی «سبک زندگی افراد مشهور و ثروتمند»^{۱۰} می‌دیدم برسم.

با این حال در راه رسیدن به این آرزوها چند مانع و دست انداز بر سر راهم وجود داشت. اولین مورد این بود که من دبیرستان را حدود دو سال زودتر ترک کرده بودم، درست بعد از کلاس یازدهم. مورد دوم این بود که من همچنان در آپارتمان والدینم زندگی می‌کردم. به من گفته بودند بدون داشتن مدرک دانشگاهی مجبورم کارهایی با حداقل دستمزد انجام دهم. باید اعتراف کنم این هشدار در خانه به من داده شد. پدر من اثباتی برای این مطلب بود. او یک راننده تاکسی بود که همیشه به دنبال مسافر و کسب یک لقمه نان بود و به سختی زندگی‌مان را تامین می‌کرد.

بدتر از همه این بود که هر چند از هشت سالگی همیشه مشغول انجام دادن کارهای نیمه وقت بوده‌ام، اما تجربه انجام دادن کاری یکپارچه را نداشتم؛ چون مشاغل مختلفی را تجربه کرده بودم. شاید طولانی‌ترین کارم این بود که به عنوان دزدی خیابانی از مغازه‌ها جنس بلند می‌کردم و جرم‌های جزئی مرتکب می‌شدم. با توجه به جثه بزرگی که داشتم

^{۱۰} Lifestyles of the Rich and Famous

در مقایسه با بچه‌های هم سن و سال خودم یک جنگجوی درست و حسابی در دعوای خیابانی به حساب می‌آمدم.

در آن تابستان نوزدهمین سال حضور یافتنم بر روی زمین، به نقطه عطفی رسیده بودم، به عقب نگاه کردم از ساحل خداحافظی کرده و در جست و جوی آینده‌ای بهتر چشمم را به آب‌های آزاد دوختم.

خیلی خوش شانس بودم که سرنوشت، یا اراده خدا، یا هرچیز دیگری که می‌خواهید بنامیدش باعث شد با انسانی خردمند و موفق دیدار کنم. من در آن زمان تعریفی سطحی از موفقیت داشتم.

با این حال، وقتی امروز گذشته‌ام را مرور می‌کنم، متوجه می‌شوم که آن مرد واقعاً بسیار موفق بود، او به من کمک کرد تا معنا و هدف زندگی‌ام را درک کنم و از این بابت ممنون و قدر دان او هستم.

«آلن براون»^{۱۱} علاوه بر این که کارآفرینی زیرک و ثروتمند بود، نیکوکاری خردمند و سخاوتمند هم بود. او دوست داشت به مردم کمک کند تا به آرزوهایشان برسند، به ویژه به آن‌هایی که برق و شور پیروزی را در چشمانشان می‌دید. آلن آن برق شوق را در چشمان من هم دیده بود.

در یک بعد از ظهر ماه آپریل، هنگام صرف ناهار زمانی که مشغول خوردن همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده بودم و آلن داشت سالاد کاملاً سالمش را می‌خورد، صحبت‌های ما به موضوع اصلی خود رسید.

^{۱۱} Alan Brown

بیشتر داستان زندگی‌ام را با آلن درمیان گذاشتم و او با حوصله به تمامی آن‌ها گوش داد. اما به محض این که از نداشته‌هایم مثل تحصیلات، پول، رابطه، مهارت و غیره شکایت کردم، صحبت‌م را قطع کرد.

او به من گفت: «جان! اصلاً لازم نیست گذشته‌ات را شخم بزنی و در موردش صحبت کنی. گذشته تاریخ توست. تنها موضوع مهم و با اهمیت این است که از همین حالا انتخاب کنی و تصمیم‌گیری قرار است برای خودت چه کارهایی بکنی. امروز را دریاب! گذشته گذشته است و قابل تغییر دادن نیست. اما می‌توانی انتخاب کنی تا آینده‌ات را به نحوه دلخواهت تغییر دهی.»

جا خوردم. شک و تردید تمام وجودم را فرا گرفت. اما لحظه‌ای بعد، نور امید بر من تابیده شد. چطور می‌توانم این کار را انجام دهم؟ چگونه آینده‌ام را انتخاب کنم؟

با پاسخ دادن به «سه سوال» ساده و در عین حال بسیار عمیق.

آن سه سوال زندگی‌ام را برای همیشه تغییر دادند.

«دقیقاً می‌خواهی به چه چیزهایی دست پیدا کنی؟»، او خیلی دقت کرد تا مفهوم سوالم را به درستی به من بفهماند تا متوجه شوم منظورش این نیست که «فکر می‌کنم به چه چیزی می‌توانم دست پیدا کنم؟»، بلکه منظورش این است که «واقعاً چه چیزی را می‌خواهم به دست بیاورم؟»

تعدادی از بزرگ‌ترین اهداف و رؤیاهایم را با او در میان گذاشتم. اهدافی مثل بازنشسته شدن در سن چهل و پنج سالگی با ثروت خالص سه میلیون دلار که به این ترتیب می‌توانستم خانه‌ای بزرگ، ماشینی اسپرت و پول کافی برای سفر کردن به سراسر دنیا و مراقبت کردن از والدینم داشته باشم.

متوجه شد و سرش را به این نشانه تکان داد. از من پرسید: «چرا می‌خواهی به این چیزها دست پیدا کنی؟» و از من خواست تا در مورد خواسته‌هایم دقیق‌تر فکر کنم و تا می‌توانم برای این اهداف دلایلی بیاورم. او گفت: «از تو می‌خواهم در مورد خواسته‌هایت دلیلی بیاوری، زیرا مواقعی پیش خواهد آمد که احساس می‌کنی دوست نداری آنچه را که لازم است انجام دهی و آن وقت به این دلایل نیاز داری تا مثل اهرم به تو در انجام دادن این کارها کمک کنند.»

سپس بزرگ‌ترین و مهم‌ترین سوال را از من پرسید. مجدداً در اعماق چشمانم نگاه کرد، نگاهی عمیق که انگار از دریچه چشمانم روحم را می‌دید، او پرسید: «آیا علاقه‌مند هستی تا به این اهداف و زندگی رویایی بررسی یا به آن‌ها متعهد هستی؟»

جواب دادم: «||| ... خوب ... نمی‌دانم ... خوب ... چه فرقی دارد؟»

پاسخ داد:

«وقتی علاقه‌مند به انجام دادن کاری باشید، آنچه را که راحت است انجام می‌دهید. خود را توجیه می‌کنید و برای خودتان داستان و بهانه می‌آورید تا از زیر انجام دادنش در بروید. به شرایط گذشته یا حالتان اجازه خواهید داد تا کنترل افکار و اعمالتان را به دست بگیرند. اگر فقط علاقه‌مند باشید تمایل ندارید سختی‌های لازم را برای ایجاد تغییر در خویشتن تحمل کنید، چرا که اگر واقعاً می‌خواهید از اعتقادات، عادت‌ها، و نتایج فعلیتان رها شوید، تغییر امری کاملاً ضروری و اجتناب‌ناپذیر است.»

«اما اگر متعهد باشید، هر کاری را که لازم باشد انجام می‌دهید. ممکن است شک داشته باشید، شاید بترسید، اما در نهایت اقدام خواهید کرد. در صورتی که متعهد باشید، دانش و مهارت‌هایتان را افزایش داده و باور خود را به آنچه برایتان امکان‌پذیر است ارتقا

می‌دهید. در صورتی که جدی و متعهد باشید، انتخاب می‌کنید هر آنچه را که مانع و سد راهتان شود کنار بگذارید. چگونگی تغییر دادن ذهنیت و طرز فکر را برای انجام دادن این کار به تو می‌آموزم. این شروع و آغاز کار تو است و از آن جا به سمت تغییر درونی که برای غلبه کردن بر موانع روحی و روانی لازم داری حرکت می‌کنی. می‌توانم این مورد را یادت بدهم. می‌توانم به تو بیاموزم تا چگونه از روی ناخودآگاه، احساسات ناخوشایند و رفتارهای محدود کننده خودکار که تو را گیر می‌اندازند عبور کنی.»

چند لحظه در سکوت سپری شد.

آلن به آرامی پرسید: «خب! حالا به من بگو علاقمند هستی یا متعهد؟»

هیجان زده شدم و ترسیدم.

خوب! دوباره آهسته همان سوال را از من پرسید.

سرانجام دستم را دراز کردم و به او دست دادم، گفتم: «من متعهد هستم! پس بیا انجامش دهیم.»

این تعهد و تصمیم در نوزده سالگی، نقطه شروع همه چیز برای من بود. درست در آن لحظه بود که مقاصد و رویاهای بزرگم به سمت آمدند و زندگی واقعی که می‌خواستم شکل گرفت.

به لطف درس‌هایی که آلن و چند مربی شگفت‌انگیز دیگر به من آموخته بودند، پنج شرکت چند میلیون دلاری تاسیس کرده‌ام. دو کتاب پرفروش نیویورک تایمز تألیف کرده‌ام. در هشت فیلم و برنامه مستند حضور پیدا کرده‌ام. همچنین در تلویزیون ملی

حضور یافتم. در برنامه «لری کینگ لایو»^{۱۲}، در برنامه «الن دی جنرس»^{۱۳} و در شبکه «سی ان ان»^{۱۴} با «اندرسون کوپر»^{۱۵} و در برنامه‌های دیگری هم شرکت کرده‌ام. من نه تنها زندگی رویایی خود را شبیه افراد ثروتمند و مشهوری که در برنامه‌های تلویزیونی می‌دیدم ساختم، بلکه فراتر از تمام این زرق و برق‌ها هم پیش رفتم. وضعیت سلامتی عالی دارم، همسری باورنکردنی، و دو پسر فوق‌العاده دارم. اشتباه برداشت نکنید. همه این اتفاقات در یک مسیر مستقیم و یک شبه رخ نداد. در واقع به همان اندازه که رو به جلو رفته‌ام، به عقب و به اطراف هم حرکت کرده‌ام. این عبارت معروف که «تا آخر عمر به خوبی و خوشی با هم زندگی کردند» برایم یک شبه و ناگهانی رخ نداد.

به همراه این موفقیت مادی، زیاده خواهی هم به سراغم آمد. آن هم در مورد چیزهایی که گمان می‌کردم پاداش‌های آسمانی برای من هستند. اما در حقیقت دام‌هایی جهنمی بودند. نتیجه‌اش چه بود؟ دو طلاق، و اعتیاد به الکل و قند، کولیت زخمی، پیش دیابت، ورشکستگی تجاری، و بیش از بیست و دو کیلو اضافه وزن که بدنم به هیچ عنوان نیازی به آن نداشت، حرکت سریع من به سوی موفقیت، به قیمت از دست دادن سلامتی، عشق، دوستی‌ها، میلیون‌ها دلار پول و از بین رفتن عقلم تمام شد. در پایان راهنمایی‌ها و تمرین ذهنی، این کتاب همان چیزی بود که به من کمک کرد و تعهد به رسیدن به زندگی رویایی‌ام هر چه که بود شکست‌هایم را به بزرگ‌ترین موفقیت‌هایم تبدیل کرد.

شما هم می‌توانید همین تعهد را به خود بدهید

^{۱۲} Larry King Live

^{۱۳} The Ellen DeGeneres Show

^{۱۴} CNN

^{۱۵} Anderson Cooper

تا به امروز که حدود سی و هفت سال از مکالمه من با آلن می‌گذرد، همچنان این سه سوال را از ده‌ها هزار شاگردم پرسیده‌ام. این سوالات جادو می‌کنند. با پاسخ دادن به این سوالات، دروازه‌های یک زندگی جدید به رویتان باز می‌شود.

«تمرین ذهنی» کتابی در مورد استفاده کردن از مغز برای رسیدن به اهداف و آرزوهایتان است. این کتاب یک راهنمای علمی و مبتنی بر علم، در مورد چیزهایی است که شما را عقب نگه می‌دارد، چیزهایی که می‌تواند شما را به سمت جلو سوق دهد و کمک به درک کردن آن‌ها است.

در ادامه کتاب با مواردی که در ادامه آمده است آشنا خواهید شد:

- با شیوه‌های توانمند سازی آشنا می‌شوید که می‌توانند زندگیتان را متحول کنند.
- خواهید آموخت چگونه احساساتی را مانند عدم اطمینان و تردید، که باعث تعللتان می‌شوند و در نتیجه نمی‌توانید گام‌های درستی در جهت دستیابی به موفقیت‌های معنوی، احساسی، ذهنی و جسمی بردارید، تشخیص داده و از قید و بندشان رها شوید.
- خواهید آموخت آنچه را که واقعاً شما را عقب نگه داشته بشناسید و پس از فرم دهی مجدد به آن‌ها، رهایشان کرده و به دنبال آن مغزتان را برای داشتن اعتماد به نفس، اطمینان و تمرکز برای رسیدن به اهداف و رویاهایتان آموزش دهید.
- یاد خواهید گرفت تا در بالاترین سطح ممکن وجودی خود احساس کنید، فکر کنید، و عمل کنید تا بتوانید به جای هدف گذاری صرف، واقعا به اهدافی که تعیین کرده‌اید دست پیدا کنید.

○ یاد خواهید گرفت تا چگونه با هدف و معنای بیشتری زندگی کنید؛ احساس کنید کنترل بیشتری بر روی خود دارید، از استرس و تنش رها شوید، خود را از شرایط نا مطلوب برهانید و افرادی که نشاط و انرژی‌تان را می‌گیرند، از زندگیتان حذف کنید.

ما در خط مقدم انقلاب علوم مغز قرار داریم که می‌تواند ابزار بهتری برای‌تان فراهم کند تا با تعادل روحی و معنوی به مراتب بیشتر و مؤثرتری کار کنید. انقلابی که می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی پر معناتر، پر شورتر، هدفمندتر و شادتری داشته باشید. بنابراین این سوال را از خود بپرسید: «آیا صرفاً **علاقه‌مند** به داشتن زندگی مطلوب خود هستید، یا اینکه به داشتن این زندگی **متعهد** هستید؟»

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

بخش اول: مغزتان را بشناسید

چیزی که من به دنبالش هستم آن بیرون نیست،
بلکه در درون من است.
هلن کلر

فصل ۱. تقصیر شما نیست: چرا رسیدن به اهدافتان تا این حد سخت بوده است؟

«کسانی که نمی‌توانند مغز و ذهنشان را تغییر دهند،

نمی‌توانند هیچ چیز دیگری را هم تغییر دهند.»

جرج برنارد شاو^۱

یک دانه شن را مجسم کنید.

آیا می‌توانید ببینیدش؟ اجازه دهید کمکتان کنم. تقریباً به اندازه نقطه‌ای است که در این پایین آمده است:

حال تصور کنید این نقطه به جای این که یک دانه شن باشد؛ در واقع یک تکه بسیار ریز از مغزتان باشد. تنها ذره کوچکی از آنچه باشد که آن را «ماده خاکستری» مغز می‌نامیم. اگر با دقت کافی نگاه کنید متوجه می‌شوید این نقطه در واقع از سلول‌های عصبی ویژه‌ای به نام «نورون»^۲ تشکیل شده است و این نقطه بسیار ریز مغز که به اندازه یک دانه شن است، می‌تواند حاوی صدها هزار نورون باشد.

حال باز هم دقیق‌تر نگاه کنید.

این نورون‌ها با یکدیگر «صحبت» می‌کنند و سیگنال‌هایی را از طریق اتصالاتی بنام «سیناپس»^۳ ارسال می‌کنند. تنها در آن ذره کوچک ممکن است تا یک میلیارد اتصال وجود داشته باشد. یک میلیارد!

^۱ George Bernard Shaw

^۲ Neurons

^۳ Synapses

حال به عقب برگردید.

از دور به آن نگاه کنید و فرض کنید به جای یک نقطه، هزاران هزار نقطه شامل میلیاردها نورون و تریلیون‌ها اتصال وجود دارد.

این اعداد؛ میلیاردها و تریلیون‌ها در ذهن ما نمی‌گنجند. در مجموع آن‌ها مغز را به یکی از پیچیده‌ترین اشکال زنده در جهان شناخته شده تبدیل می‌کنند. خیلی‌ها طوری در مورد مغز فکر می‌کنند که انگار هیچ چیز مهمی نیست، البته اگر اصلاً در مورد آن فکر کنند.

اما این معجزه یک و نیم کیلویی واقعاً هم مهم است. مغز کارهای بسیار حیرت‌انگیزی انجام می‌دهد: تمام اعضای بدن را اداره می‌کند، دمای بدن را تنظیم می‌کند، سیستم ایمنی بدن را به کار می‌اندازد، آسیب دائمی وارد شده به بدن را ترمیم می‌کند، عضلات بدن را کنترل می‌کند، سیستم گوارشی را اداره می‌کند، باعث تپش قلب، حرکت چشم و رشد موها می‌شود، از خطرهای آگاهتان می‌کند، با سرطان مبارزه می‌کند، و از عشق و لذت استقبال می‌کند.

این‌ها تنها چند نمونه از قابلیت‌های مغز ماست. ایمان، شعور، غریزه، و موارد دیگری هم وجود دارند. مغز تمام این کارها را هنگام رانندگی کردن، فکر کردن درباره‌ی زمانی که قرار است بنویسید و امیدوارید که به بهترین رمان آمریکا تبدیل شود، یا زمانی که مشکلی چالش برانگیز را با فردی که به او اعتماد دارید مطرح می‌کنید، انجام می‌دهد.

مغز همه این کارها را انجام می‌دهد. خواه کوچک باشند، خواه بزرگ، خواه معمولی باشند و خواه خارق‌العاده؛ مغز تمام این کارها را انجام می‌دهد، آن هم با چنان پیچیدگی و ظرافت حیرت‌انگیزی که متخصص‌ترین دانشمندان جهان هنوز قادر به درک کردنش نیستند.

هر نبوغ درخشان، خلاقیت نفس‌گیر و موفقیت حیرت‌انگیز در طول تاریخ بشر با مغزی شکل گرفته است که متشکل از همان موادی بوده که در مغز شما هم وجود دارد. مغز مدیر عامل فورچون ۴۵۰۰^۴ چگونه است؟ آن هم دقیقاً از همین مواد تشکیل شده است. مغز همکاران که تا این حد وزن کم کرده است چگونه است؟ مغز دوستتان که شغلش را رها کرده و یک تجارت موفق را راه اندازی کرده است چگونه است؟ مغز آبراهام لینکلن چگونه است؟ مغز انیشتین چگونه است؟ مغز تمام این افراد هم از مواد مشابهی ساخته شده است که در مغز شما وجود دارد. قطعاً تفاوت‌هایی هم وجود دارد. تعدادی از افراد مغزی با خلاقیت، هوش یا توان همدلی بیشتری دارند. شیمی مغز نیز متفاوت است. در دی‌ان‌ای هم تفاوت‌هایی وجود دارد. اما هنوز هم مغز ما از همان مواد یا همان طور که دانشمندان علوم مغز و اعصاب می‌گویند از «یک معماری مولکولی یکپارچه و منسجم» ساخته شده است. می‌توانم تصور کنم که بسیاری از شما سرتان را تکان می‌دهید و می‌پرسید: واقعاً؟ خوب اگر مغز ما تا این حد قدرتمند است، پس چرا در رسیدن به آنچه می‌خواهیم با این همه مشکل روبرو می‌شویم؟ از شنیدن پاسخ این سوال، شگفت زده خواهید شد.

هدف گذاری در مقابل دستیابی به اهداف

برای یک لحظه به آخرین باری که هدف گذاری کردید فکر کنید. منظورم کوتاه کردن چمن‌ها یا پرداخت کردن مالیات نیست، بلکه کاری بسیار بزرگ‌تر و مهم‌تر از این موارد است. شاید چیزی پر معناتر و هدفمندتری باشد که از اعماق وجودتان خواهان رخ دادنش هستید.

^۴ Fortune ۵۰۰

شاید خواهان راه اندازی تجارت و کسب و کاری جدید هستید. شاید هم بخواهید درآمد بیشتری کسب کنید. شاید هدفتان عاشق شدن باشد. شاید هم تمایل داشته باشید نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید. صرف نظر از هر هدفی که داشته باشید، و این که این هدف تا چه مقدار در نظرتان مهم جلوه کند، به احتمال زیاد در نهایت محکوم به «کم آوردن» خواهید شد. اشتباه نکنید. من واقعا فردی خوش بین هستم. اگر به من لیمویی ترش بدهید، هر طوری که شده از آن لیمو برایتان شربت لیموناد درست می‌کنم. البته موضوع صرفا داشتن نگرش مثبت نیست - افراد زیادی را می‌شناسم که شعارشان «من می‌توانم» است و در عمل متوجه می‌شوند که نه! نمی‌توانند. موضوع صرفا داشتن استعداد هم نیست - متوسط بودن اغلب در تجارت و حکومت ارزشمند است، به ویژه هنگامی که ظاهرشان جذاب‌تر از باطنشان باشد. و موضوع صرفا داشتن سخت کوشی هم نیست - گزارش‌ها حاکی از آن است که صاحبان مشاغل جدید به طور متوسط شصت تا هشتاد ساعت در هفته کار می‌کند که اغلب حداقل درآمد را دارند، و هشتاد درصد از شرکت‌های تازه تأسیس عمری بیشتر از سی و شش ماه ندارند.

هر چند داشتن نگرش مثبت، استعداد و وجدان کاری بالا از اهمیت حیاتی برخوردار است، اما بیشتر اهداف بزرگ ما به این دلیل محقق نمی‌شود که ما خود را برای شکست خوردن برنامه ریزی کردیم. تنها به آمار کسانی که تلاش می‌کنند تا وزن کم کنند نگاه کنید، یا به درصد بالای ازدواج‌های پر مسئله. اصلا چرا به آمار برخی از مطالعات بزرگ دانشگاهی و آکادمیک اکتفا کنیم؟ کافی است از دوستانتان بپرسید چه مقدار از تصمیمات اول سالشان را عملی کرده‌اند؟

تمام این موارد بر سخت بودن دستیابی به اهداف تاکید می‌کنند. اما صبر کنید. آیا واقعاً همین طور است؟

در موردش فکر کنید. چند بار خود را ثروتمندتر، لاغرتر، یا شادتر تصور کرده‌اید؟ چند مرتبه خواستید فردی دوست داشتنی‌تر، اجتماعی‌تر، مهربان‌تر و بخشنده‌تر باشید؟ به مواقعی فکر کنید که می‌خواستید یک ماشین شیک و جدید، ترفیع مقام، یا قرار عاشقانه با شخصی شگفت‌انگیز داشته باشید. درست مثل غذا خوردن و خوابیدن که به طور طبیعی اتفاق می‌افتند، هدف گذاری هم می‌تواند به همین اندازه طبیعی باشد. در حقیقت یکی از شگفتی‌های مغز انسان مدرن این است که به ما این توانایی را می‌دهد تا بدون هیچ زحمت و دردسری به آینده نگاه کنیم. بنابراین وقتی پای هدف گذاری در میان باشد، هر چیزی برایمان ممکن است و در نظرمان بسیار ساده جلوه می‌کند. ما از بسیاری جهات ماشین‌هایی خواهان هدف و هدف گذاری هستیم.

پس هدف گذاری به خودی خود مشکل نیست. بلکه تحقق و دست یافتن به اهداف قسمت دشوار داستان است. در حرکت کردن مداوم به سمت اهداف، حتی در شرایط نامطلوب؛ شرایطی که تقریباً بی‌شک رخ خواهند داد، مشکلاتی ایجاد می‌شوند.

در یک لحظه ممکن است با هجوم انتقال دهنده‌های عصبی^۵ مانند «دوپامین»^۶، «سروتونین»^۷ یا «اندورفین»^۸ اشباع شویم که تمام این‌ها باعث می‌شوند احساس انگیزه، انرژی و اعتماد به نفس داشته باشیم و حتی قبل از این که از روی مبل بلند شویم می‌دانیم باید چه کنیم. شاید شروع به کار کنیم، پر از انرژی و خواسته‌های عالی مانند زمانی که سال جدید را با یک برنامه جدید ورزشی و رژیم غذایی آغاز می‌کنیم، اما یک جایی در مسیر انرژی خود را از دست می‌دهیم و تقریباً به طور نامحسوس دقیقاً به همان نقطه‌ای که از آن شروع کرده بودیم برمی‌گردیم.

^۵ neurotransmitters

^۶ dopamine

^۷ serotonin

^۸ endorphins

اما چرا به انجام رساندن کاری که در نظر داریم، تا این اندازه سخت و دشوار است؟

دو اولویت مغز

شجاع باشید. چرا کم ورزش می‌کنید؟ یا چرا نمی‌توانید تصویری واضح از این که چه گروهی بازار هدف تجارت رویایی شماست داشته باشید؟ هر چه باشد، موضوع از آنچه که فکرش را می‌کنید هم پیچیده‌تر است.

بله! مغزتان شگفت‌انگیز است. اما در عین شگفت‌انگیز بودن، در حال پیشرفت هم هست. از نخستین اجداد شناخته شده انسانی که در حدود هفت میلیون سال پیش زندگی می‌کرده‌اند، تا به امروز مغز ما به آرامی و به صورت مداوم تغییر شکل داده است. این تغییر شکل همچنان هم ادامه خواهد یافت.

برای این که این تحول امکان‌پذیر باشد، یعنی تغییر و تحول پیدا کردن مغز انسان نخستین به مغز ما، این اندام تحت دو اصل مهم تکامل پیدا کرده است.

اولین مورد **ایمنی** است. مغز پیش از هر چیز دیگری نیاز دارد که زنده بماند. از آنجایی که مغز باید آن قدر زنده بماند تا بتواند تولید مثل کند، و پیشرفت‌های مغزی را به نسل بعدی انتقال دهد، نباید خیلی زود عمرش به پایان برسد. این بدان معنا است که مغز به نحوی تکامل یافته تا شما را از نظر عاطفی، جسمی و روحی ایمن نگه دارد.

دومین مورد **کارایی** است. به لیست بلند بالای وظایفی که تحت کنترل مغزتان هستند فکر کنید، از پلک زدن گرفته تا تفکر تحلیلی. بهترین راه برای انجام دادن تمام این کارها این است که مغزتان کارایی و انرژی لازم را داشته باشد. مغز باید روی صرفه جویی در انرژی تمرکز کند تا بتواند با حداقل انرژی، بیشترین کارها را به انجام برساند.

این دو عامل تأثیر مشخصی بر نحوه عملکرد مغز در عصر حاضر دارند. چه قرار باشد از دست یک ببر تیز دندان فرار کنید، چه از دست یک راننده حواس پرت، مغزتان با تکامل دادن پاسخ‌های غریزی و خودکار مطمئن می‌شود که خطری تهدیدتان نمی‌کند. مغز برای کارآمد بودن، به جای این که عادت‌های جدید را برای هر فکر، احساس و عمل از نو بیاموزد، به رفتارهای آشنای پیشین تکیه می‌کند که با صرف انرژی بسیار کمی قابل اجرا هستند. هرچند ایمنی و کارایی به شما کمک می‌کنند زنده بمانید، اما لزوماً رشد و پیشرفتتان را تضمین نمی‌کنند.

زندگی در حالت اتوپایلت (خودکار)

این پاسخ‌های خیلی سریع مانند رفتارهای غریزی و روش‌های خودکار فکر کردن، احساس کردن، و عمل کردن که به خوبی برای زنده نگه داشتن و عملکرد مؤثرتان در تلاشند، هزینه‌ای هم دارند. این پاسخ‌ها اتفاقاً بیشتر بخش‌های زندگیتان را هم اداره می‌کنند، بنابراین می‌توان گفت شما از بسیاری جهات کم و بیش مجموعه‌ای از عادت‌ها هستید که البته آگاهی اندکی هم از آن‌ها دارید. به بیان دیگر، زندگی شما عمدتاً در حالت اداره خودکار (اتوپایلت) است. این حالت «غیر ارادی بودن» نامیده می‌شود و درست به همین دلیل مدام نتیجه‌هایی می‌گیرید که مورد پسندتان نیستند، آن هم نه یک بار، نه دوبار، بلکه بارها و بارها. واضح است که اگر هر بار به همان شیوه فکر کنید، احساس کنید و رفتار کنید، وقتی عادت کردید مثل قبل بمانید و تغییر نکنید، زندگیتان نیز کم و بیش مطابق روال گذشته و بدون تغییر پیش می‌رود.

تغییر کردن، تهدیدی برای مغز است

بقاء مسئله‌ای برای تمام موجودات و همه انواع و اشکال زندگی است. هر موجود زنده‌ای در پاسخ به تهدیدها، محیط‌های مختلف و در انطباق با نیازهایش یا سازگاری پیشه کرده یا تکامل پیدا می‌کند. موارد استثنائی هم وجود دارد که البته بسیار اندک هستند. به عنوان مثال در مورد باکتری‌های گوگردی که در سواحل غربی استرالیا یافت شده‌اند، هیچ مدرکی در مورد تکامل آن‌ها از حدود دو میلیارد سال قبل تاکنون وجود ندارد. اما قطعاً ما انسان‌ها در زمره این موارد نادر نیستیم. در واقع ما به شکل قابل توجهی تکامل پیدا کرده‌ایم. علاوه بر این که در حال حاضر مغز ما سه برابر بزرگ‌تر از مغز اجداد اولیه ماست، شکل مغزمان هم برای یادگیری زبان، تفکر تحلیلی، هوشیاری، به موازات پیشرفت‌های فرهنگی، فناوری و موارد دیگر تغییر پیدا کرده است.

با این حال، مغز از بعضی جهات اساسی دیگر به خوبی سازگار نشده است. دوستم «دکتر آدام گازالی»^۱ استاد علوم اعصاب دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو می‌گوید: «همه ما با مغزهای باستانی خود که تلاش می‌کند در دنیایی با فناوری پیشرفته متمرکز باشد و زنده بماند، احاطه شده‌ایم.»

برای این که بیشتر متوجه منظور آدام شوید، مثالی برایتان می‌زنم. شما برای کاهش وزن‌تان هدف تعیین می‌کنید و این هدف برایتان بسیار مهیج و الهام بخش است. اما مغز باستانی تمایل دارد تا وزن کنونی‌تان را حفظ کنید؛ چون ممکن است قحطی بیداد کند و به این وزن اضافه نیاز پیدا کنید. ممکن است این ایده به ذهنتان خطور کند تا کار فعلیتان را ترک کرده و کسب و کار خودتان را راه اندازی کنید. این ایده شما را شدیداً هیجان زده می‌کند. اما باز هم مغز باستانی نگران است که مبادا از دست دادن شغل و

^۱ Dr. Adam Gazzaley

درآمد فعلیتان منجر به گرسنه ماندنتان شود. تقریباً هر تغییری که بخواهید در زندگی ایجاد کنید، از نظر مغز یک خطر بالقوه محسوب می‌شود؛ فرقی هم نمی‌کند که این تغییر، یک تحول عاطفی، مالی، جسمی، روحی، و اجتماعی باشد. و مادر تمام این تهدیدها، خطری است که احتمالاً ممکن است شما را بکشد.

تمام این موارد، هر بار ما را به همان سرگردانی می‌کشاند. هدف گذاری ساده و اما دستیابی به اهداف دشوار است؛ زیرا تا جایی که به مغز ما مربوط می‌شود، هر تغییر اساسی یک تهدید بالقوه محسوب می‌شود.

زمانی که از این زاویه دید به تغییر نگاه کنیم، به تدریج نوری را در انتهای یک تونل بسیار تاریک مشاهده می‌کنیم. این نور در زندگی شما ممکن است پاسخ اجمالی برای برخی از سوالات آزار دهنده‌ای باشد که در ادامه آمده‌اند:

○ چرا زمانی که سعی می‌کنم تغییر کنم، با وجود تلاش‌هایم، مجدداً به همان جایی که شروع کرده‌ام می‌رسم؟

○ چرا شکستن الگوهای فکری، احساسی و رفتاری تا این حد برایم بسیار دشوار است؟

○ چرا درآمد ثابت است و تغییر نمی‌کند؟

○ چرا ترک کردن یک شغل یا رابطه‌ای که بیش از این موجب رضایتم نمی‌شود و برایم سودی ندارد تا این حد برایم دشوار است؟

○ چرا به هر برنامه و هر رژیمی که برای خودم تعیین می‌کنم پایبند نمی‌مانم؟

و شاید آزار دهنده‌ترین سوال این باشد:

○ چرا نمی‌توانم به اهدافی که من را به خواسته‌هایم می‌رسانند متعهد و پایبند باشم؟

پاسخ تمام این پرسش‌ها یکسان است، هر تغییر محسوس برای مغز یک تهدید قابل توجه به نظر می‌رسد و مغز تمام تلاش ممکن را می‌کند تا از «منطقه امن» یا «منطقه آسایش» خود دور نشود.

ترموستات خانه‌تان را در نظر بگیرید. صرف نظر از این که هوا گرم باشد یا سرد، ترموستات دمای هوای محیط خانه را ثابت نگه می‌دارد. اگر در زمستان پنجره‌ای باز کنید تا هوای تازه وارد خانه شود، ترموستات این تغییر دمای هوا را ثبت کرده، سیستم گرمایش را روشن می‌کند و دمای هوای خانه را به حالت عادی می‌رساند تا احساس امنیت و آسایش کنید.

عادت‌های ذهنی و احساسی در طول عمرتان، «دمای ذهنی و احساسی» شما را در یک نقطه خاص تنظیم کرده‌اند. به همین دلیل است که نسبت به داشتن احساساتی مشخص، در سر داشتن افکاری مشخص و پیشه کردن طرز رفتاری مشخص عادت کرده و با آن‌ها راحت هستید. اما زمانی که تصمیم می‌گیرید در احساسات، طرز فکر و نحوه عملکردتان تغییراتی ایجاد کنید، درست مانند وقتی که پنجره‌ای را در خانه برای ورود هوای تازه باز می‌کنید، ترموستات مغزتان شروع به کار می‌کند تا شما را به همان منطقه امن برگرداند. در نتیجه در همان وضعیت پیشین گیر می‌افتید، یا شاید با خود درگیر شوید و فکر کنید بهتر است به جای سنگ بزرگ برداشتن، به تدریج، آرام و آهسته پیش بروید.

با این حال، برخی از افراد موفق می‌شوند با غلبه کردن بر این مقاومت، تغییر را در آغوش بگیرند. آن‌ها وزن کم می‌کنند و وزن جدیدشان را حفظ می‌کنند، کسب و کاری شروع می‌کنند که باعث پیشرفت‌شان می‌شود، تفریح می‌گیرند، درآمد بیشتری کسب می‌کنند، روابط عاشقانه و رضایت بخشی شروع می‌کند، به خوشبختی واقعی می‌رسند، کتاب می‌نویسند، و در کلاس رقص شرکت می‌کنند. آن‌ها تنها به زنده ماندن اکتفا نمی‌کنند،

آن‌ها رشد می‌کنند. شما هم می‌توانید همین کار را انجام دهید. اما پیش از آن باید بدانید که نه تنها یک مغز، بلکه دو مغز دارید!

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- هر چند مغز عضوی بسیار شگفت‌آور، پیچیده و قدرتمند است، اما با وجود این همه قدرت، رسیدن به اهداف گاهی اوقات غیر ممکن به نظر می‌رسد.
- مغز برای حفظ ایمنی و کارایی مؤثرتان بسیار پیشرفت کرده است؛ اما اولویت‌های کنونی با اولویت‌های هفت میلیون سال پیش تفاوت دارند. مغز شما همچنان در حال پیشرفت است و اغلب تلاش می‌کند تا با تغییرات لازم برای برآورده کردن اولویت‌های جدیدتان سازگار شود. در واقع عادت‌های قدیمی و روش‌های خودکار احساس کردن، فکر کردن و عمل کردن می‌توانند گیرتان بیندازند.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۲. آشنایی با گوریل: چگونه این دو مغز، گیرتان انداخته‌اند؟

«برای دو چیز پایانی نیست. جهان آفرینش و حماقت انسان. البته در مورد جهان آفرینش مطمئن نیستم.»
آلبرت انیشتن

به احتمال زیاد، به راحتی می‌توانید مواقعی را به یاد بیاورید که در آن شرایط اعتماد به نفس داشته‌اید، یا شاید همین حالا هم احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید، در هر صورت به مقوله اعتماد به نفس عمیق‌تر فکر کنید تا تصاویر واضح‌تری از چیزهایی که به آن‌ها افتخار می‌کنید، یا کارهای بزرگ و کوچکی که انجام داده‌اید را در ذهنتان مجسم کنید.

شرط می‌بندم می‌توانید به زمان‌هایی هم فکر کنید که گیر افتاده بودید. زمان‌هایی که مشغول تحقیق کردن بودید، کتاب می‌خواندید، و در سمینارهای انگیزشی شرکت می‌کردید. اما صرف نظر از تمام تلاشی که به خرج می‌دادید، نمی‌توانستید موفقیتی جدی در درآمد، کسب و کار، سلامتی، روابط یا امور معنویتان به دست آورید. مطمئناً همچنان به تعیین کردن اهداف جدید ادامه داده‌اید. شاید حتی آن‌ها را بیان نموده و تأیید هم کرده باشید، حتماً آن‌ها را مجسم کردید و حتی دلایل این که خواستار این اهداف در زندگی هستید را هم نوشته باشید، اما باز هم این اهداف دست نیافتنی به نظر می‌رسیدند. ما اولین بخش از دلیل محقق نشدن اهدافتان را می‌دانیم. مغز به گونه‌ای تکامل یافته تا شما را «ایمن» و در «منطقه امن» نگه دارد و این کار را با ایجاد «الگوهای عصبی» که

به «عادت» تبدیل می‌شوند انجام می‌دهد. این افکار معمول و از روی عادت، و الگوهای عاطفی، تاثیر بسزایی در زندگی دارند.

افسانه دو مغز

الگوهای عادی که مغز از آنها استفاده می‌کند، ویژگی بارز دیگری نیز دارند: آنها در سطح زیرین آگاهی اجرا می‌شوند. ما آنها را «ناخودآگاه» یا «نیمه آگاه» می‌نامیم که یک واقعیت بسیار مهم را فاش می‌کند:

شما دو مغز دارید، نه یک مغز!

البته نه دو مغز به معنای فیزیکی، اما علوم اعصاب نشان داده است یک بخش از مغز مربوط به ذهن منطقی، استدلالی و هشیاری است، در حالی که اکثر قسمت‌های دیگر به روش احساسی و عادت‌ی عمیق‌تری کار می‌کنند که تا حد زیادی توسط ذهن لیمبیک، ذهن باستانی و ذهن ناخودآگاه کنترل می‌شود.

مغز خودآگاه	مغز ناخودآگاه
بسیار آهسته	بسیار پر سرعت
مفهومی	ادراکی
افکار	غرایز و عواطف
با قصد و آگاهی	از روی عادت
صریح	ضمنی

تقسیم کردن مغز به دو قسمت خودآگاه و ناخودآگاه تا حد زیادی دلایل دشوار بودن تغییر را شرح می‌دهد. شاید ضمیر خودآگاهتان بخواهد روابط صمیمی‌تری داشته باشید، اما ضمیر ناخودآگاهتان برای محافظت کردن از شما در برابر طرد شدن، سد راهتان شود. درست به همین دلیل ممکن است ضمیر خودآگاهتان خواستار کم کردن وزن باشد، اما ترس ضمیر ناخودآگاه از این که شاید با لاغر شدن دیگر به این اندازه دوست داشتنی نباشید، متحمل شدن این رنج و زحمت را کاری بی نتیجه بداند و اینگونه باز هم مانع از کاهش وزن‌تان خواهد شد. و مشکل اینجاست: در حالی که ممکن است آگاهانه اهدافتان را انتخاب کنید، افکارتان (خودآگاه) اغلب با عواطف و غرایز پنهانتان (ناخودآگاه) در تضاد هستند. می‌توانید اهدافتان را آگاهانه تعیین کنید، اما در صورتی که پردازش ضمیر ناخودآگاه، عادات و شرایط قدیمی علیه شما عمل کنند، در صورتی که تغییر کردن برایتان غیر ممکن نشود، بسیار دشوار خواهد شد.

آشنایی با گوریل غول پیکر چند صد کیلویی

شما نه تنها دو مغز متفاوت دارید، بلکه این دو مغز با هم برابر هم نیستند. اول از همه باید گفت تقریباً تمام آنچه در مغز جریان دارد، در ناخودآگاهتان ثبت می‌شود. درست است. اکثر غریب به اتفاق فعالیت‌هایی که در حال حاضر در مغز جریان دارند، در سطح زیرین آگاهی اتفاق می‌افتند.

بیان این مطلب در ابتدا کمی ناخوشایند به نظر می‌رسد. ما تمایل داریم ذهن خودآگاهمان را مسئول همه چیز بدانیم. می‌خواهیم باور کنیم ناخدای کشتی خود هستیم، و ذهن و بدنمان همان کاری را انجام می‌دهند که آگاهانه به آن‌ها می‌گوییم. بر کسی پوشیده نیست که مغز سیستم‌های خودکاری برای کمک کردن به ادامه یافتن

ضربان قلب، تنفس و به طور کلی برای زنده نگه داشتن ما دارد، اما واقعاً به همان اندازه که به طلوع خورشید در هر روز صبح باور داریم، می‌خواهیم باور کنیم با آگاهی، منطق و استدلالمان بر همه چیز کنترل داریم.

هر چند در حقیقت بر عکس این ماجرا صادق است. نسبت ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه به هم، مانند کوه یخی است که قسمت کوچکی از آن که از آب بیرون زده است، بخش خودآگاه و قسمت عمده و بزرگ آن که در زیر آب قرار دارد، بخش ناخودآگاه مغز را تشکیل می‌دهد. در صورتی که بخواهیم این نسبت را در قالب اعداد و ارقام بیان کنیم، مطابق اتفاق نظر کلی میان اکثر متخصصان مغز و اعصاب، تنها حدود سه تا پنج درصد از آنچه در مغز اتفاق می‌افتد در سطحی آگاهانه رخ می‌دهد، نود و پنج تا نود و هفت درصد دیگر در ناخودآگاه و لایه‌های پنهان مغز روی می‌دهد.

عدم تعادل میان این دو مغز به همین جا ختم نمی‌شود. مغز ناخودآگاه به سرعت برق و باد عمل می‌کند. و پیش از این که مغز خودآگاهتان فرصت پیدا کند شلوار پایتان کند، ناخودآگاه هر تهدید احتمالی را احساس کرده و به این شرایط اضطراری واکنش نشان می‌دهد.

مجموع این موارد در کنار هم، ناخودآگاه را به یک گوریل چند صد کیلویی و بزرگ تبدیل می‌کند که در اتاقتان نشسته است. و شما به گوریلی که در اتاقتان نشسته باشد چه می‌دهید؟ مسلماً هر چیزی که بخواهد.

اما این گوریل، بیشتر از هر چیزی خواهان «انسجام» است.

جمع کردن دوباره گروه، انسجام در مقابل ناهماهنگی

شاید متوجه این موضوع نشده باشید، اما اگر تا به حال به اجرای موسیقی کلاسیک رفته باشید، شاهد نمونه‌ای مشابه عملکرد مغز در کار آمدترین سطح خود بوده‌اید.

هر ساز در ارکستر نقشی برای اجرا کردن دارد. الگوهای موسیقی که هر ساز اجرا می‌کند، با دقت تنظیم شده‌اند تا مکمل یکدیگر باشند. زمانی که نوازندگان به خوبی و با هماهنگی ساز می‌نوازند، فرکانس نت‌های مختلف را در هم افزایی و هارمونی دلپذیری با هم قرار می‌دهند و حاصل همه این‌ها یک موسیقی واحد و دلنشین است.

اما در صورت عدم هماهنگی میان نوازندگان، تمام تنظیمات به هم می‌ریزد. نواختن اشتباه نت‌های موسیقی، ناهماهنگی به بار می‌آورد. حس بدی به آدم دست می‌دهد. و اگر اوضاع به همین ترتیب ادامه پیدا کند و به هماهنگی پیشین خود باز نگردد، تمام قطعه به یک افتضاح و صداهایی گوش خراش تبدیل می‌شود.

مغز هم مانند ارکستر است. ارکستری که در آن تمام سازها در کنار هم به خوبی کار می‌کنند، به طوری که وقتی از عاداتتان پیروی می‌کنید، و تفکر و عملکردتان مطابق با الگوهای اعتقادی و احساساتی شماست، موسیقی درونیتان، یک موسیقی مناسب خواهد شد. این وضعیت، حالتی است که آن را «انسجام» می‌نامیم. انسجام برای مغز نشان دهنده وضعیت ایده‌آل «ایمنی» و «کارآیی» است؛ دو اولویتی که پیش‌تر بررسی کردیم. زمانی که مغز انسجام دارد، فکر می‌کند همه چیز خوب است، موسیقی دل‌نوازی پخش می‌شود و گوریل خوشحال است.

با این حال، اگر سعی کنید متفاوت فکر کنید، احساس کنید یا رفتار و عملکرد متفاوتی داشته باشید که گوریل را ناراحت کند، موسیقی دلنشین متوقف شده و آهنگ‌هایی ناموزون پخش می‌شوند. به عنوان مثال، وقتی می‌خواهید عادت‌های غذایی خود را تغییر

دهید، یا ریسک راه اندازی یک کسب و کار جدید را بپذیرید، یا اشتباه خود را قبول کرده و از شخص مهمی عذرخواهی کنید، با این کار از نسخه قدیمی راحت و عادتی که تمام عمر بر مبنای آن رفتار کرده‌اید تخطی می‌کنید. شاید بخواهید به جای چسبیدن به رفتار کنونی که آن را رفتاری استاندارد می‌پندارید، الگوهای جدید و عادت‌های سالم‌تری شروع کنید، اما این کار باب میل گوریل نیست. این ناهماهنگی از نظر متابولیسمی گران تمام می‌شود. چرا که انرژی می‌گیرد. تغییر هزینه دارد و از آنجایی که مغز تمایل به هدر دادن انرژی ندارد، تلاش می‌کند مجدداً خود را منسجم کند.

چنانچه خواسته‌های عاطفی و درونی‌ترین ارزش‌ها و عادت‌های تان با اهداف و طرز فکر منطقی‌تان همسو نباشند، مدارهای انگیزشی و «مدیر عاملان تصمیم ساز» در درون مغزتان مانند صدای ارکستری می‌شوند که پر از صدا و هیاهوی شیپور است. تلاش‌هایتان برای دستیابی به خواسته‌هایتان بی‌فایده بوده و توانایی‌هایتان در رسیدن به اهداف کم خواهد شد. همین و بس! گوریل خواهان بازگشت ارکستر به انسجام و بازگشت به هر چیزی است که برایش آشنا بوده و با آن راحت است.

ناهماهنگی، هم برای مغز و هم برای شما غیر قابل تحمل است. در صورتی که دو مغزتان دائماً در ناهماهنگی عصبی قرار داشته باشند، همیشه با یکدیگر می‌جنگند و توانایی‌تان را برای موفقیت در هر کاری تضعیف می‌کنند. این نبرد درست مانند این است که یک پایتان روی پدال گاز و پای دیگری روی پدال ترمز باشد. نه تنها خسته‌کننده است بلکه بسیار نا امید کننده هم هست!

چگونه ناهماهنگی عصبی را تشخیص دهیم

- عدم توانایی فرد برای سازماندهی خود
- نوسانات خلقی
- نداشتن آرامش فردی
- دستپاچگی و غرقگی
- گیجی
- کمبود انرژی
- شک کردن به خود
- نگرانی و استرس
- ترس و اضطراب
- بهانه جویی
- به تعویق انداختن بیش از حد کارها
- افکار آشفته و سرگردان
- نداشتن اعتماد به نفس
- نداشتن تمرکز

چگونه انسجام عصبی را تشخیص دهیم

- نشان دادن اوج عملکرد
- غرق شدن در کار
- احساس سازمان یافتگی و راحتی
- تفکر واضح و متمرکز

- کم بودن سطح استرس و داشتن حس آرامش
- داشتن تعادل احساسی
- افزایش حس خوشبختی و رفاه
- افزایش اعتماد به نفس و اطمینان به خود

گوریل هر چیزی را که بخواهد به دست می‌آورد

تمایل داریم فکر کنیم می‌توانیم تمام این موارد را نادیده بگیریم. فکر می‌کنیم می‌توانیم بر گوریل غلبه کرده و وارد مسیر موفقیت شویم. در واقع ما یک جعبه ابزار کامل از تکنیک‌های خودآگاه مغز داریم که سعی می‌کنند دقیقاً این کار را انجام دهند:

نیروی اراده؟ حتما! می‌توانید با گوریل کشتی بگیرید. اما به نظر تان تا چه زمانی توان ادامه دادن دارید؟

تعیین هدف؟ حتما! می‌توانید خواسته‌هایتان را به گوریل بگویید، اما گوریل لزوماً به آن‌ها گوش نمی‌دهد.

برنامه‌ها؟ حتما! برنامه‌هایتان را تنظیم کنید. اما توقع نداشته باشید گوریل هم دنبالش کند.

قطعاً نمی‌توانید به سادگی میلیون‌ها سال تکامل را نادیده بگیرید. نمی‌توانید از اندیشه‌ها و الگوهای رفتاریتان که از بدو تولد در شما ایجاد شده‌اند، بگذرید. هر زمان که تصمیم به تغییر کردن می‌گیرید، مغز ناخودآگاه، یا همان گوریلتان به شدت تلاش می‌کند تا شما را به وضعیت فعلی بازگرداند، چون می‌پندارد این وضعیت فعلی است که برای ایمن بودن و داشتن کارایی به آن نیاز دارید. شما هم در مواجهه شدن با این شرایط احتمالاً شروع به توجیه کردن می‌کنید که: شاید اصلاً نیازی نیست دنبال درد سر بگردید. ممکن

است فکر کنید آیا این واقعاً ایده خوبی است؟ آیا واقعاً می‌خواهمش؟ آیا امکان پذیر است؟
 آیا لیاقتش را دارم؟

به همین دلیل «هدف گذاری» و «دستیابی به هدف» دو مقوله کاملاً جدا از هم هستند و گیرتان می‌اندازند. زمانی که تصمیم می‌گیرید تغییر کنید، با مغز ناخودآگاهتان همسو نیستید. هدف گذاری فرآیندی آگاهانه است.

اما در مورد دستیابی به هدف چطور؟ خیر! این طور نیست. بنابراین مادامی که اهدافی مانند در امان ماندن، و انجام دادن کارهای راحت، روتین و آشنای همیشگی داشته باشید، صرف نظر از این که شاید این کارها گرفتارتان کنند، گوریل همراهتان است و خم به ابرو نمی‌آورد.

به همین دلیل جدیدترین تحقیقات علمی نشان می‌دهند تلاش بیشتر و کار طولانی، فاکتورهای کلیدی تغییر دادن زندگی نیستند. البته داشتن پشتکار بالا یک امتیاز محسوب می‌شود، اما طبق تحقیقات محدودیت‌هایی هم وجود دارند که نادیده گرفتنشان منجر به فرسودگی جسمی و روحی می‌شود. این بخشی از تصویر است. نکته دیگر این است که چنانچه راهی برای اهلی کردن گوریل پیدا نکنید، یعنی برای تغییر سیم کشی‌های غریزی و عاطفیتان به منظور قرار گرفتن در مسیر رشد و پیشرفت کاری نکنید، موفقیتتان به شدت محدود خواهد شد.
 این بدین معناست که به رویکرد جدیدی نیاز داریم.

راه‌حل: آموزش مغز به کمک تمرین ذهنی

به این جا رسیدیم: در حالی که استراتژی‌های انگیزشی و تفکر مثبت می‌توانند بر قسمت آگاه یا منطقی مغز تاثیر بگذارند، این بخش ناخودآگاه احساسی و غریزی شماست که

غالبا رفتارهایتان را تعیین کرده و به آنها شکل می‌دهد. مفهوم عبارت این است: چنانچه تمایل دارید از شرایط کنونی رها شده و به جایی که می‌خواهید برسید، باید «ضمیر ناخودآگاه» را مجدداً آموزش دهید تا با «ذهن خودآگاه» و «اهدافتان» هم خوانی داشته باشد و همسو شود.

خبر خوب این است که مطالعات اسکن مغزی نشان می‌دهند می‌توانید مناطق اصلی مغز که ماهیت خودآگاه و ناخودآگاهتان را کنترل می‌کنند، تغییر داده و تقویت کنید. این امر تا حد زیادی به استفاده از روش‌ها و فناوری‌هایی به منظور آموزش دادن نیمکره راست مغز نیاز دارد که به باز نویسی، تغییر نگرش فرد نسبت به خود و اعتماد به نفس بستگی دارد. همچنین به تنظیم مجدد بسیاری از برداشتها و عادات ذهنی و عاطفی غیر مولد که باعث بروز رفتارهای روزمره و معمول می‌شوند کمک می‌کند.

از تکنیک‌های تمرین ذهنی که مبتنی بر علم هستند استفاده کنید، با الهام گرفتن از این تمرین‌ها، قدرت پنهان مغزتان را آزاد کرده و برای دستیابی به اهدافتان سریع‌تر و راحت‌تر از همیشه وارد عمل خواهید شد. در طول این کتاب، تمرین‌های ذهنی بسیاری را برایتان در نظر گرفته‌ایم. انجام دادن برخی از آنها تنها چند لحظه زمان می‌برد. هر کدام از آنها مانند یک تمرین برای مغز هستند. این تمرین‌ها را انجام داده، آنها را تکرار کنید، و درست مانند تمرینات ورزشی آنها را با هم ترکیب کرده و یک «مجموعه تمرین ذهنی» برای خود بسازید.

تمرین ذهنی هم درست مانند تمرین جسمی، زمانی بهترین نتیجه را می‌دهد که در انجام دادنش زیاده روی نکرده و به جای آن به ظرفیت بدنتان توجه کنید. در حقیقت لطفاً حتی فکرش را هم نکنید که تمام تمرینات ذهنی را در یک روز انجام دهید. برای این که بهترین نتیجه را از تمرینات خود بگیرید، از تکرارهای فاصله‌دار استفاده کنید؛

تمرین‌های ذهنی را کامل کنید، سپس مدتی مغز خود را راحت بگذارید تا آنچه را که تجربه کرده‌اید در خود بگنجانند. سپس وقتی احساس کردید همه چیز مرتب است، مجدداً به تمرینات ذهنی خود پردازید.

تمرین ذهنی در هفت دسته اصلی طبقه بندی می‌شود:

۱. عزت نفس / خود ارزشمندی / تصور فرد از توانایی‌ها، ظاهر و شخصیتش
۲. باورها / برداشت‌ها / نگرش‌ها
۳. عادات و رفتارها
۴. تمرکز و توجه
۵. کاهش استرس و آرامش
۶. سپاس‌گزاری و لذت
۷. غلبه کردن بر ترس، داستان سازی‌ها و عذر و بهانه‌ها

اجازه دهید کارمان را با این تمرین ساده بنیادی شروع کنیم:

این تمرین «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» نام دارد. می‌توانید این تمرین را هر زمانی که بخواهید و تنها در شصت ثانیه انجام دهید. هر وقت دچار استرس، اضطراب یا حتی ترس شدید این تمرین را انجام دهید:

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

همین حالا این تمرین را انجام دهید.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می کشم و استرس را بیرون می دهم
یا

من آرامش را نفس می کشم و ترس را بیرون می دهم
یا

من آرامش را نفس می کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می دهم

آیا برای انجام دادن این تمرین به راهنمایی و توضیحات بیشتری نیاز دارید؟ با مراجعه به وبسایت www.myneurogym.com/innercise و تماشا کردن ویدئوهای آموزشی، مرحله به مرحله از راهنمایی‌های موجود بهره‌مند شوید.

تحقیقات نشان داده است زمانی که تحت فشار روحی، عاطفی یا حتی مالی قرار دارید، مرکز استرس مغز فعال شده و توانایی‌های عملکردی مغزتان کاهش پیدا می‌کند. با انجام دان شش نفس عمیق ریتمیک، سیستم پاسخ به استرس را غیر فعال کرده و به جای این که ذهنی ضعیف و انفعالی داشته باشید، ذهنی آرام و فعال را جایگزینش کنید. آرام بودم برای رها شدن از الگوهای عصبی که شما را در زندان روحی و عاطفی حبس کرده‌اند ضروری است.

زمان فرار کردن از زندان ذهنی فرا رسیده است

گیر افتان عمیقاً ناراحت کننده است. شما زندگی را که آن بیرون منتظران است می‌بینید، اما یارای حرکت کردن به سمت آن و رسیدن به آنجا را ندارید. در عین حال، بسیاری از افراد تمایل دارند به جای این که برای رها شدن از شرایط فعلی دست به کار شوند، با داستان سازی یا بهانه جویی خود را تسکین دهند. آن‌ها به خود دروغ‌هایی

منطقی می‌گویند: «درست است شرایط فعلی‌ام را دوست ندارم و از آن راضی نیستم. اما حتما بهترش خواهم کرد!»

حقیقت این است که همه ما این کار را در سطوح و درجات مختلف انجام می‌دهیم. «من فقط به زمان بیشتری نیاز دارم.»، «همه چیز بهتر خواهد شد.»، «خدا حواسش به من هست.» بنابراین وانمود می‌کنیم زندگی خوبی داریم. ادای آدم‌های شاد و خوشبخت را در می‌آوریم. حواس خود را پرت می‌کنیم تا فراموش کنیم تا چه اندازه بی‌هدف هستیم. در صورتی که قبلاً متوجه ضعف این استراتژی نشده‌اید، بعداً متوجه خواهید شد: این روش جواب نمی‌دهد!

خبر خوب این است که روش‌های اثبات شده و موثری وجود دارند که کارساز هستند. روش‌هایی که می‌توانند شما را در پی جاه طلبی‌هایتان با خود به هر کجای این دنیا ببرند. این کار با درک این که چگونه مغز می‌تواند با استفاده از پیشرفت‌های چشمگیر در علم تغییر کند و چگونه می‌توانید از این درک برای به غنیمت شمردن فرصت‌هایتان استفاده کنید شروع می‌شود.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«کاتراما»^۱ در هشتاد و شش سالگی همچنان با چالش‌های دوران کودکی‌اش دست به گریبان بود و می‌خواست از دستشان راحت شود؛ همچنان احساس می‌کرد شادی به او تعلق ندارد و سزاوار خوشبختی نیست. زمانی که کاتراما دو سال داشت، با خانواده‌اش به سختی از هولوکاست نازی‌ها در اتریش گریختند و به چین رفتند. اما نه سال بعد، پس از تحمل بمباران‌ها و محرومیت‌های ناشی از جنگ جهانی دوم، دوباره مجبور به فرار شد.

^۱ Katrama

پس از گذراندن چندین سال پرتلاطم، سرانجام توانست به ایالات متحده مهاجرت کرده و با آرامش در لس آنجلس ساکن شود. پس از فارغ التحصیل شدن از دبیرستان، به مدرسه هنر در لس آنجلس و پاریس رفت. جست و جو و تلاشش برای یافتن مفهوم، و معنا بخشیدن به پیچ و خم‌های زندگی سال‌ها به طول انجامید. به نظر می‌رسید همیشه به دنبال چیزهای جدید و هیجان انگیز برای مشغول نگه داشتن خود و کسب درآمد است.

در نهایت، به همراه همسرش، یک شرکت برگزاری مراسم عروسی تاسیس کرد که موفقیت‌های بسیاری هم به همراه داشت، اما مانند بسیاری از مردم، پس از بحران اقتصادی، کسب و کار و درآمد او و همسرش به میزان شصت و پنج درصد کاهش یافت. آن‌ها برای سرپا کردن مجدد کسب و کارشان به طور خستگی ناپذیری تلاش کردند. او در دهه هشتاد زندگی‌اش از آن دوران اینگونه یاد می‌کند: «بسیار خسته کننده و دلسرد کننده بود و من نتوانستم با اشتیاق یا انگیزه‌ام برنامه یا هدف جدیدی برای راه اندازه مجدد کسب و کارمان پیدا کنم.»

تجارتش هر روز بالا و پایین می‌شد و در نهایت واقعا تصمیم گرفت امتیاز شرکتش را بفروشد یا به فعالیت آن خاتمه دهد. در مورد اقدامات بعدی خود، هیچ ایده و فکری نداشت. در این اوضاع و احوال بود که یک ایمیل از نئوروجیم در مورد همایش سالانه Brain-A-Thon دریافت کرد و احساس کرد باید در آن شرکت کند. او این رویداد را با هیجان زیادی تماشا کرد و گفت: «می‌دانستم قرار است زندگی‌ام تغییر کند!»

کاترما خود را به برنامه‌ای که به او ارائه دادیم متعهد کرد و گوش دادن به فایل‌های صوتی «تمرین ذهنی» را به عادت هر روز صبح خود تبدیل کرد. می‌دانست باید بر باورهای محدود کننده قدیمی که او را عقب نگه می‌داشتند غلبه کند. یکی پس از دیگری

افکار بازدارنده‌ای را که عقب نگهش می‌داشتند حذف کرد. مثلاً فکر این که «من برای شروع کردن دوباره خیلی پیر هستم!» را با «من فکر می‌کنم، احساس می‌کنم و عمل می‌کنم چون جوان هستم!» جایگزین کرد.

خیلی زود متوجه ایجاد شدن یک تغییر ذهنی و عاطفی شگرف در خود شد. «من به شیوه‌ای دیگر به زندگی نگاه می‌کنم، انرژی‌ام را تقویت می‌کنم، اعتماد به نفسم را افزایش می‌دهم، اهدافم را تعیین می‌کنم، و از استراتژی‌های جدید استفاده می‌کنم، مثبت می‌مانم و شک و تردیدهایم را نسبت به تغییر کردن از بین می‌برم.»

مدت زیادی از شرکت کردن در این دوره نگذشته بود که سر و کله تلفن‌های کاری، رزرو کردن‌ها و پرس و جوها پیدا شد. او ده عروسی برای ماه آینده رزرو داشت که بیش از دو برابر رزروهای معمول ماهانه‌اش بودند. او بیش از پیش روی تبلیغات سرمایه گذاری کرد، از مشتریان خواست تا از کارهایش دیدن کنند، کاری که پیش از این هرگز جرات انجام دادنش را نداشت. در نهایت بیش از ۲۴۵۰۰۰ دلار درآمد کسب کرد و با این پول به همراه همسرش برای گذراندن تعطیلات سه هفته‌ای به تایلند رفتند.

او گفت: «در هشتاد سالگی دوباره احساس می‌کنم چهل و پنج ساله هستم! من توانستم باورها، روابط، مهارت‌های متجلی کردن خواسته‌ها، وضعیت بدنی، فیزیولوژی و البته رویه و روتین روزانه‌ام را تغییر دهم. این تغییرات باعث شد تا هر روز خودم را جوان‌تر ببینم، و احساس کنم و به این طریق واقعاً جوان‌تر هم بشوم. این دیدگاه جدید و سبک زندگی مطمئن به من انگیزه می‌دهد تا صرف نظر از موانعی که ممکن است سد راهم شوند، زندگی را به بهترین شکلش زندگی کنم. من احساس می‌کنم بزرگ‌تر و قوی‌تر هستم و اکنون بخ راحتی با موانع سر راهم روبرو می‌شوم و از این که می‌دانم می‌توانم بر آنها غلبه کنم، لذت می‌برم.»

خلاصه فصل

- شما دو مغز دارید و نه یک مغز! یک مغز که از آن آگاه هستید (مغز خودآگاه) و دیگری که در سطح زیرین آگاهی‌تان قرار دارد (مغز ناخودآگاه).
- بیشتر فعالیت‌های مغزی ما ناخودآگاه هستند.
- مغز ناخودآگاه سریع و قدرتمند است. صرفاً داشتن اراده بالا، سخت کوشی و یا هوشمندی برای غلبه کردن بر این گوریل (ضمیر ناخودآگاه) کافی نیست.
- برای این که به بالاترین توانایی و پتانسیلتان دست پیدا کنید، باید مغزهای خودآگاه و ناخودآگاهتان را با یکدیگر همسو کنید.
- رفتار و اکثر نتایج ناشی از الگوهای ناخودآگاهتان است، نه انتخاب‌های آگاهانه‌تان.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۳. ارتقاء یافتن به نسخه ۲.۰ مغز: به کمک تمرین ذهنی، سوئیچ نئوروپلاستیستی را روشن کنید (مغزتان را منعطف کنید)

«هر انسانی در صورتی که تمایل داشته باشد، می‌تواند مغز خود را بسازد.»

سانتیاگو رامون ئی کاجال، متخصص اسپانیایی عصب شناسی و برنده جایزه نوبل^۱

در صورتی که مغز خودآگاه و ناخودآگاهمان با هم هماهنگ نباشند، نه تنها در یک نبرد سخت، بلکه در یک نبرد نفس گیر خواهیم جنگید. واضح‌تر بگوییم، مغز هیچ‌گونه تقسیم بندی و مرز بندی فیزیکی برای این دو بخش ندارد: یعنی شما یک لوب خودآگاه و یک لوب ناخودآگاه جدا از هم ندارید. بلکه بر عکس. فرایندهای خودآگاه و ناخودآگاهتان روی بسترهای مشابهی از نورون‌های متصل به هم صورت می‌گیرند. اما به کمک تمرین ذهنی، یعنی ایجاد اتصالات عصبی جدید، می‌توانید این سیستم را تغییر دهید؛ تا بتواند افکار، احساسات و رفتارهایتان را با آنچه که در نهایت می‌خواهید به آن‌ها برسید همسو کند. این حقیقت را به ورزشکاران، موسیقی دانان، فضانوردان، متخصصان نظامی و هر کسی که پول کافی دارد تا به گران‌ترین روان‌شناسان، درمانگران و مربیان مغز و اعصاب دسترسی داشته باشد بگویید تا به آن‌ها کمک کنید با حک کردن مغزشان، از قید و بند هر گونه مانع ذهنی یا عاطفی که سد راه دستیابی آن‌ها به اهدافشان می‌شود رها شوند. تمرین ذهنی کمک می‌کند بدون صرف کردن هزینه زیاد، به یک مجری نخبه تبدیل شوید و مغزتان را آموزش دهید.

^۱ Santiago Ramón y Cajal, Spanish neuroanatomist and Nobel Laureate

نقشه ذهن

به جای این که مغز را اسفنجی یک کیلو و نیمی و پر از چین و چروک در نظر بگیریم، برای یک لحظه تصور کنیم چین و چروک‌های مغز را باز کرده، و آن را درست مانند یک نقشه در مقابل چشمانمان قرار دهیم.

این «نقشه مغز» از حدود هشتاد و پنج میلیارد سلول عصبی بسیار کوچک یا «نورون» تشکیل شده است که تنها با کمک یک میکروسکوپ فوق‌العاده قدرتمند قابل مشاهده هستند. و درست همان طور که افراد در کنار هم با یکدیگر گفت و گو می‌کنند، نورون‌ها نیز با استفاده از «سیناپس»ها و «انتقال دهنده‌های عصبی» اغلب با یکدیگر صحبت می‌کنند. سیناپس پلی‌الکتروشیمیایی میان سلول‌های عصبی (نورون‌ها) در مغز است و کوچک‌ترین مسیری است که نورون‌ها را به یکدیگر متصل می‌کند.

در صورتی که نقشه مخصوص را اسکن کنیم، می‌توانیم نورون‌ها را در اندازه‌های مختلف و در همه جای مغز ببینیم، حتی می‌توانیم بخش‌هایی را که در آن نورون‌ها به طور فعال در حال تبادل اطلاعات با یکدیگر هستند مشاهده کنیم. زمانی که نورون‌ها به هم متصل می‌شوند، حاصل آن چیزی شبیه ایجاد یک گرد هم آیی یا دور همی است. بنابراین می‌توانید «دهکده‌های کوچک» را با چند مکالمه فعال، «شهرستان»هایی با گفت و گوهای بیشتر نورون‌ها، و «شهرهایی بزرگ» را با تعداد مکالمه بسیار زیاد و متقابل نورون‌ها مشاهده کنید.

همچنین با مشاهده نقشه مغز متوجه خواهید شد که این گروه‌های عصبی می‌توانند توسط سیناپس‌ها به سایر گروه‌ها متصل شوند. بعضی از این اتصالات مانند گذرگاه خلوت

میان سانفرانسیسکو تا سوسالیتو^۲ هستند و بعضی دیگر مانند «بزرگراه میان ایالتی نود»^۳ شیکاگو تا بوستون دارای ترافیک هستند.

سیناپس‌ها اندازه‌های مختلفی دارند؛ زیرا هر چه نورون‌ها بیشتر از طریق یک مسیر خاص با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، آن مسیرها گسترده‌تر و بهتر می‌شوند. در صورتی که از مسیرهای پیاده روی به کرات استفاده شود، این مسیرها قابلیت تبدیل شدن به بزرگراه‌ها را دارند، بر عکس در صورتی که استفاده نشوند، به بن بست تبدیل می‌شوند.

این ارتباط میان سلول‌های مغز و دسته‌های سلول‌های مغزی، واحد اصلی عملکرد مغز است. هر زمان که فکر می‌کنید، احساس می‌کنید، عمل می‌کنید یا به یاد می‌آورید، به الگوهای ارتباطی که شامل چندین نورون هستند دسترسی پیدا کرده یا آن‌ها را ایجاد می‌کنید. الگوهای عصبی برای هر کاری از مسواک زدن گرفته تا صحبت کردن وجود دارند، و اگر می‌توانستید واقعاً نقشه مغزتان را ببینید می‌توانستید دهکده‌ها، شهرستان‌ها، و شهرهای بزرگ مغزتان را در هر اندازه و در دسته‌های بی‌شماری از سلول‌های عصبی ببینید که از طریق شبکه سیناپس‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. این الگوهای بی‌شمار که با آن ارتباط برقرار می‌کنند نشان دهنده فعال بودن مغزتان هستند.

احساس گرسنگی می‌کنید؟ این در واقع الگویی است که در مغزتان شکل می‌گیرد. تصمیم می‌گیرید چیزی بخورید؟ این نیز یک سری دیگر از الگوهایی است که در مغز شکل می‌گیرد. تصمیم می‌گیرید در یخچال را باز کنید؟ باز هم یک سری دیگر از الگوهای

^۲ Sausalito

(یک آزادراه بین قاره‌ای از شرق به غرب است و طولانی‌ترین بزرگراه بین ایالتی در ایالات ۹۰ Interstate بزرگراه بین ایالتی ۹۰)^۳ متحده با ۳۰۲۱ مایل طول است. از سیاتل، واشنگتن شروع می‌شود، و از مسیر شمال غربی اقیانوس آرام، غرب کوهستان، دشت‌های کند و به بوستون، ماساچوست ختم می‌شود. بزرگ، غرب میانه، و شمال شرقی ادامه پیدا می‌کند

مغزی است. عصبانی هستید؟ شرمنده‌اید؟ یا خوشحالیید؟ هر فکر، احساس و عملی در زندگی شما، ترکیبی از الگوهای عصبی است که به یکدیگر متصل هستند.

انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغز، سلاح مخفی برای تغییر کردن

پیش از دهه ۱۹۶۰ علم و دانش متداول آن دوره بر این باور بود که سیم پیچی و اتصالات مغز از همان بدو تولد کامل شده‌اند. و در پایان دوره کودکی مغز کم و بیش شبیه خانه‌ای کامل است؛ پی سیمانی آن ریخته شده، اتاق‌هایش ساخته شده، و سقف‌های شیروانی‌اش کامل شده‌اند. شاید بتوانید آشپزخانه را مجدداً رنگ کنید، اما به هیچ عنوان به بازسازی خانه فکر نکنید.

خوشبختانه این ایده‌ها و این عقاید، اشتباه از آب در آمدند. در عوض علم انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغز، در حدود ده سال گذشته به طور گسترده‌ای پذیرفته است که مغز واقعاً قابلیت بازسازی دارد و این بازسازی در هر زمانی می‌تواند رخ دهد. با یادگیری مهارت‌های جدید، ارتباطات و اتصالات عصبی جدیدی در مغز شکل می‌گیرند. زمانی که نواختن سازی را یاد می‌گیرید، به زبان جدیدی صحبت می‌کنید، تردستی انجام می‌دهید، به پیاده روی می‌روید، قزل‌آلای وحشی می‌خورید و مواد دیگری را تجربه می‌کنید، مغزتان شروع به تغییر کردن می‌کند.

نکته جالب‌تر این است که نه تنها با انجام دادن کارهای جدید، بلکه تنها با «فکر کردن» هم می‌توانید مغزتان را تغییر دهید. به عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که تمرکز و ذهن آگاهی از طریق مراقبه نیز مغز را تغییر می‌دهند.

ورزش کردن مغز را تغییر می‌دهد. رژیم غذایی مغز را تغییر می‌دهد. آرامش مغز را تغییر می‌دهد. خیال پردازی مغز را تغییر می‌دهد. مطالعه کردن مغز را تغییر می‌دهد. همین

حالا که مشغول مطالعه این کتاب هستید، مغزتان در حال تغییر کردن است. هر فکر یا احساس منفی یا مثبت قدرتمندی که بر روی آن تمرکز کنید مغزتان را به روش‌های سالم یا ناسالمی تغییر خواهد داد.

نئوروپلاستیستی، انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز، توانایی مغز برای تغییر دادن خودش است؛ این همان چیزی است که تمرین ذهنی بر اساس آن بنا شده است و شما از این توانایی طبیعی برای رسیدن به اهدافتان استفاده خواهید کرد.

تغییر نقشه؛ سه مکانیسم کارکرد انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغز

در تمرین ذهنی می‌توانید از همان اصلی استفاده کنید که مغزتان را ایجاد کرده است: «سلول‌های عصبی که با هم شلیک می‌شوند، با یکدیگر هم سیم پیچی می‌شوند تا به مغز شکل تازه‌ای بدهند.» تمرین ذهنی می‌تواند این فرآیند شلیک و سیم پیچی را هدایت کند که این به نوبه خود نحوه فکر کردن، احساس کردن و عمل کردن شما را هم به صورت خودآگاه و هم ناخودآگاه تغییر می‌دهد. مفهوم عبارت این است که می‌توانید تمام قسمت‌های مغزتان حتی گوریل (ضمیر ناخودآگاه) را بهینه کنید و آن‌ها را برای یک زندگی لذت بخش و معنی‌دار تر با یکدیگر همسو کنید.

انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز به سه روش صورت می‌گیرد و می‌تواند نقشه ذهنی را تغییر دهد:

۱. نورونز (تشکیل سلول‌های عصبی (نورون) یا سلول‌های مغزی)^۴: مکان‌های

بیشتر بر روی نقشه ذهن

^۴ Neurogenesis

نورونز فرایند ساختن سلول‌های عصبی (نورون) یا سلول‌های مغزی بیشتر است. ایجاد سلول‌های عصبی یا مغزی بیشتر به این معناست که شما «ماده خاکستری» بیشتری خواهید داشت. هنگامی که بزرگسالان موارد جدیدی می‌آموزند، این امر در مناطق اصلی مغزشان مانند هیپوکامپ^۵ اتفاق می‌افتد.

۲. قانون هب^۶: جاده‌های بیشتر و بزرگ‌تر

جمله معروفی در علوم اعصاب وجود دارد که می‌گوید: «سلول‌های عصبی که با هم شلیک می‌شوند، با هم سیم پیچی می‌شوند.» قانون هب بیان می‌کند: «نورون‌هایی که با یکدیگر به صورت الکتروشیمیایی ارتباط برقرار می‌کنند، با هم یک پیوند یا یک مسیر ایجاد می‌کنند. زمانی که ارتباط نورون‌ها به صورت دائم و مستمر باشد، این مسیر تقویت شده و جاده‌ای بزرگ‌تر و راحت‌تر برای سفر تشکیل می‌دهد. با انجام تمرین ذهنی، با یک تیر دو نشان می‌زنید: «مسیرها و جاده‌های جدیدی ایجاد می‌کنید که به شما بهتر خدمت می‌کنند و جاده‌های بدون استفاده را که بیش از این به کارتان نمی‌آیند حذف می‌کنید.»

۳. میلین^۷: جاده‌هایی بهتر

نه تنها می‌توانید تعداد بیشتری سلول عصبی (نورون) و سلول مغزی ایجاد کنید، و تعداد بیشتری از آن‌ها را در تعداد زیادی ترکیب به هم متصل کنید تا مسیرهای بهتری تشکیل دهید، بلکه شواهد نشان می‌دهد می‌توانید نحوه عملکرد واقعی این اتصالات را هم بهبود ببخشید.^۸

^۵ hippocampus

^۶ Hebb's Rule

^۷ Myelin

^۸ Fields, R. Douglas. ۲۰۱۴. "Myelin - More than Insulation." *Science*. New York, NY: PMC, April ۱۸. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۴۰۱۷۲۰۱/>.

این اتفاق می‌تواند با افزودن میلیون‌ها غلاف چربی یا میلین بیشتر که قسمت‌های مختلف نورون‌های خاص را احاطه کرده است رخ دهد. باور بر این است میلین چرب که اغلب «ماده سفید» مغز نامیده می‌شود، عملکرد نورون‌ها را بهبود می‌بخشد. نورون بیشتر. ارتباط و اتصالات بیشتر. اتصالات بهتر. به کمک این سه فاکتور و انجام تمرینات ذهنی، این توانایی را دارید که زندگیتان را به طرز چشمگیری ارتقاء دهید. در اصطلاح تمرین ذهنی، به عنوان افرادی بزرگسال، مقداری از انعطاف پذیری عصبی و توانایی تغییر مغزتان خاموش شده است. اما خبر خوب این است که می‌توانید دوباره آن را روشن کنید.^۹

ترفندهای جدید برای قدیمی‌ها، استفاده از تمرین ذهنی برای روشن کردن کلید انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغز

در چند سال نخست زندگی، مغز با سرعتی باور نکردنی در حال رشد است. در این سال‌ها، مغز تقریباً به طور مداوم در حال شکل دهی اتصالات عصبی جدید است که مقدار زیادی از انرژی گران‌بهایتان را مصرف کرده و به خود اختصاص می‌دهد. این یکی از دلایلی است که باعث می‌شود نوزادان زیاد بخوابند. با افزایش سن، با شکل‌گیری خاطرات و مهارت‌های جدید، فعالیت انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز کاهش پیدا می‌کند، عادت‌های بسیار فعالیت‌های روزمره‌تان را هدایت کرده و ایده‌های جدید کنار گذاشته می‌شوند.

در تمرین ذهنی ما این مورد را «روشن کردن کلید انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز»^{۱۰} در نظر می‌گیریم. در دوران کودکی این کلید تقریباً در تمام قسمت‌های مغزتان روشن بوده است. اما با افزایش سن، برخی فرایندهای یادگیری، باورها و رفتارها در مدار مغزتان

^۹ Merzenich, Michael M., Thomas M. Van Vleet, and Mor Nahum. ۲۰۱۴. *Brain Plasticity- Based Therapeutics*. June ۲۷. Accessed January ۲۰۱۸. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۴۰۷۲۹۷۱/>.

^{۱۰} Flipping the switch

ثابت شده است، به این معنی که کلید انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغز در حالتی گیر کرده است که اغلب «خاموش» است. شدت گیر افتادن در این حالت خاموشی، در افراد مختلف متفاوت است. درست به همین دلیل است که ممکن است یک نفر را پیدا کنید که به نحوی تنظیم شده باشد که تلاش کردن برای تغییر دادن دیدگاهش، مانند صحبت کردن با یک دیوار آجری باشد. در حالی که شخصی با انعطاف پذیری عصبی بالاتر، حداقل تمام جوانب موقعیت جدید را می‌سنجد، حتی اگر در نهایت تا حدودی با برخی یا تمام ایده‌هایتان موافقت کند. از آنجایی که می‌دانیم انعطاف پذیری عصبی در هر سنی می‌تواند عملی باشد، بنابراین دیوار آجری اشخاص دائمی نیست. آن‌ها هنوز آن قدر پیر و فرسوده نشده‌اند که نتواند ترفندهای جدید یاد بگیرند، آن‌ها فقط نمی‌دانند چطور این کلید را بزنند تا انعطاف پذیری عصبی یا توانایی تغییر مغزشان روشن شود و یا شاید هم تمایلی به انجام دادن این کار ندارند. درست حدس زدید. تنها چیزی که مانع آن‌ها می‌شود خودشان هستند!

درست است که تمرین ذهنی می‌تواند در ایجاد الگوهای جدید در مغزتان نقش داشته باشد، اما چند مورد برجسته وجود دارد که به شیوه‌ای مخصوص می‌تواند به روشن کردن انعطاف پذیری عصبی کمک کند.

۱. کشف افق‌های جدید و کنجکاوی

مغز عاشق کشف افق‌های جدید است. از منظر تکاملی بشر، جست و جوی تازگی به دو مفهوم خطر یا پاداش است. آیا صدایی که از بوته‌ها می‌آید صدای چیزی است که من می‌توانم آن را بخورم، یا صدای چیزی است که می‌تواند من را بخورد؟ پاسخ این سوال برای بقای نسل بشر بسیار مهم بوده است، و تنها کسانی که مغزی داشته‌اند که به موارد

جدید توجه می کرده و می توانسته تفاوت میان پاداش و خطر را تشخیص دهد، برنده این بازی بوده‌اند. آن‌هایی هم که نتوانستند، جانشان را از دست دادند. کسانی که برنده این بازی شدند، نه تنها زنده ماندند، بلکه تولید مثل هم کردند. و نتیجه آن پس از میلیون‌ها سال، ما هستیم، با مغزهایی عاشق کشف چیزهای جدید و تازه.

در جست و جوی تازگی بودن، کارهای زیادی برای مغز انجام می‌دهد مراکز یادگیری در مغز به ویژه هیپوکامپ^{۱۱} و آمیگدال^{۱۲} به حافظه مرتبط هستند و همراه با مناطق دیگر در لوب‌های پیشانی و منزوی این سه لایه مغز به عنوان «ردیاب موارد جدید و تازه» عمل می‌کنند. این مناطق اطلاعات جدیدی را که از طریق حواس، ادراک، و افکار خلاقانه شما به دست می‌آید، با اطلاعات قدیمی که در حافظه ذخیره شده‌اند مقایسه می‌کند. زمانی که مورد جدید، جالب و احتمالاً لذت بخش یا با ارزشی کشف شود، ردیاب‌های شما مواد شیمیایی عصبی از جمله دوپامین ترشح می‌کنند.

دوپامین به شما انگیزه می‌دهد، در برنامه‌ریزی و اولویت بندی کارها کمکتان می‌کند. همچنین کمک می‌کند خاطرات جدیدی ایجاد کرده و عادت‌های جدیدی بسازید. در مورد دوپامین که به آن لقب «هورمون خوشبختی» داده‌اند و پسر عموهایش یعنی اندورفین و سروتونین، اطلاعات بسیاری وجود دارد. اما به طور خلاصه وظیفه دوپامین تحریک فعالیت‌های عصبی جدید است؛ فعالیتی که ناشی از جست و جو برای موارد جدید است، حتی افکار نو. بنابراین زمانی که در مورد چیزی کنجکاو هستید دوپامین ترشح می‌کنید و در نتیجه انگیزه بیشتری پیدا کرده و فردی عملگراتر می‌شوید تا

^{۱۱} hippocampus

^{۱۲} amygdala

اطلاعات جدید را یاد بگیرید، میان آن‌ها ارتباطات جدید برقرار کنید و بنابراین کنجکاو شوید.^{۱۳}

۲. لذت و درد

انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز، به شدت تحت تأثیر دو فاکتور «درد» و «لذت» قرار دارد. مواردی که در نظر ما سرگرم کننده، هیجان انگیز یا تهدیدکننده و مضر هستند به آسانی رمز گذاری می‌شوند؛ زیرا بر روی بقای ما تاثیر می‌گذارند. به این ترتیب مغز می‌تواند لذت را به عنوان چیزی که باید دنبال کند یا درد را به عنوان چیزی که باید از آن اجتناب کند بشناسد.

برای مثال وقتی تجربه منفی یا ترسناکی داریم، اتصالات جدید خیلی سریع در مغز سیم کشی می‌شوند چیزهایی که ممکن است به ما آسیب برسانند در موقعیت بسیار مهم قرار دارند. برعکس مکانیسم انعطاف پذیری عصبی، تجربیات سرگرم کننده و مهیج شما را سریع‌تر سیم کشی می‌کند، حتی مواردی که کمی ترسناک به نظر می‌رسند.

۳. هدف و «چرا»ی شما

دوپامین درگیر چیزی بیشتر از کشف افق‌های جدید است. رویاها و اهداف هم تاثیر مهمی بر روی مغز دارند. با نوید دریافت پاداش در آینده دوپامین از هسته اکومبنس^{۱۴} در مغز باستانی به منطقه تصمیم‌گیری لوب پیشانی ما می‌رود.

^{۱۳} Kidd, Celeste, and Y. Benjamin Hayden. ۲۰۱۵. "The Psychology and Neuroscience of Curiosity." *Neuron* ۸۸ (۳): ۴۴۹-۴۶۰. [https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6272\(15\)00767-9](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6272(15)00767-9).

^{۱۴} accumbens

هنگامی که به آن جا می‌رسد، سطح هوشیاریتان افزایش پیدا می‌کند^{۱۵} و وعده پاداش در آینده یک عنصر اساسی برای تغییر زندگیتان ایجاد می‌کند: انگیزه. انگیزه در قالب اهداف، رویاها و آرزوها به مغزتان جهت داده و به روشن نگه داشتن قابلیت انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغزتان کمک می‌کند.

همه ما هر از گاهی کمبود انگیزه را تجربه کرده‌ایم و برای بسیاری از ما دلایل خوبی وجود داشته است که چرا موقتاً انگیزه‌مان را از دست داده‌ایم. اما یکی از دلایل این اتفاق، تنبلی بیش از حد نبوده است؛ پس لطفاً چنین برچسبی به خودتان نزنید. این دل زدگی و کسالت بوده که جلوی جریان یافتن انگیزه‌تان را گرفته است. تنها با کشف افق‌ها و موارد جدید می‌توانیم انگیزه خود را تحریک کنیم. تنها کاری که باید انجام دهید این است که ببینید چه چیزه هیجان زده‌تان می‌کند. خوش بگذرد! تمرین ذهنی کمک می‌کند از انگیزه، مدارهای تصمیم‌گیری و انعطاف پذیری عصبی ذاتی مغزتان بهره ببرید.

۴. تمرکز

مسلماً قرار گرفتن در معرض بسیاری از چیزهای جدید و رویاهای بزرگ بسیار عالی است، اما از این شاخه به آن شاخه پریدن هم فایده‌ای ندارد و نمی‌شود مدام به دنبال هر چیزی باشید که پیش چشمتان جذاب جلوه می‌کند. تمرکز کنید. به کمک تمرین ذهنی می‌توانید بر روی چشم اندازه‌ها، اهداف و اقدامات لازم برای دستیابی به آن‌ها تمرکز کنید. از نوازندگان حرفه‌ای ویولن گرفته تا راهبان تبتی، در مغز کسانی که تمام دقت و توجه‌شان را معطوف به کارهای خاص می‌کنند، تغییرات با معنا و قابل اندازه‌گیری

^{۱۵} Joenson, Morten, Kristine Romer Thomsen, Lau M. Andersen, Joachim Gross, Kim Mouridsen, Kristian Sandberg, Leid Ostergaard, and Hans C. Lou. ۲۰۱۰. "Making sense: Dopamine activates conscious self monitoring through medial prefrontal cortex." *Human Brain Mapping* ۳۶(۵): ۱۸۶۶-۱۸۷۷.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۲۷۱۹۶/>

مشاهده شده است.^{۱۶} تحقیقات نشان می‌دهد مراقبه ذهن آگاهانه تاثیر قابل توجهی بر روی افزایش توانایی تمرکز و خوش بینی فرد دارد. تمرکز ذهنی همچنین با کاهش فعالیت‌های مدار ترس و اضطراب مغز در ارتباط است.^{۱۷}

با تقویت کردن «عضله تمرکز» خود از طریق یادگیری علاوه بر این که می‌توانید به تدریج توانایی خود را برای متمرکز کردن و حفظ توجه افزایش دهید، به مکانیزم‌های انعطاف پذیری عصبی خود آموزش می‌دهید تا در وضعیت طبیعی باقی بمانند.

۵. ورزش

می‌توان ورزش کردن را مهم‌ترین تمرین ذهنی در نظر گرفت. به طور کلی هر آنچه برای بدن مفید باشد، برای مغز هم مفید است. ورزش از بسیاری جهات شگفت انگیز است. اما برخی از کارکردهای اصلی آن عبارت‌اند از:

- ورزش مغز را تغذیه می‌کند. با ورزش کردن خصوصاً انجام دادن ورزش‌های هوازی، جریان خون و اکسیژن بدن‌تان را افزایش می‌دهید و این به معنای رسیدن خون و اکسیژن بیشتری به مغز برای پشتیبانی کردن از فعالیت‌هایش است تا بتواند کارهای جادویی خود را انجام دهد.
- ورزش کردن با افزایش فاکتورهای رشد عصبی به مغز کمک می‌کند ارتباطات بیشتری ایجاد کند.

^{۱۶} Davidson, Richard J., and Antoine Lutz. ۲۰۰۸. "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation." *EEG signal processing magazine* ۲۵, ۱: ۱۷۴-۱۷۶. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۲۹۴۴۲۶۱/>.

^{۱۷} Keng, Shian-Ling, Moria J. Smoski, and Clive J. Robins. ۲۰۱۱. "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies." *Clinical Psychology Review* ۳۱, ۶: ۱۰۴۱-۱۰۵۶. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۳۶۷۹۱۹۰/>.

○ ورزش استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد و این امر می‌تواند به رشد سلول‌های سالم‌تر مغزی کمک کند.^{۱۸}

۶. دور شدن از منطقه امن

منطقه امن شما فضایی است که افکار، احساسات و رفتارهایتان بیشتر برحسب عادت هستند. مغز زمانی که در منطقه امن خود قرار داشته باشد، الگوهایش را به طور خودکار اجرا می‌کند. در چنین حالتی، گوریل درحال چرت زدن است و ارکستر با هماهنگی هر چه تمام‌تر می‌نوازد. اکثر ما زندگی خود را به این شکل می‌گذرانیم. اما کار کردن به این شیوه، تنها موجب شکل‌گیری اتصالات جدید اندکی در مغزمان می‌شود، به علاوه چرا زمانی که اتصالات دیگر دارند کارشان را انجام می‌دهند، خودتان را به زحمت بیندازید؟

گام نهادن در جایی خارج از منطقه امن و راحتی، درست مانند کشف کردن افق‌های جدید است؛ زیرا مشغول یادگیری می‌شوید. با انجام عمدی این کار، می‌توانید ذهنتان را حتی بیشتر از این گسترش دهید. به عنوان مثال دیدار تصادفی با افراد جدید یک گام است، اما سخنرانی کردن در برابر جمعیت ممکن است یک جهش به نظر برسد.

همیشه‌گی بودن قابلیت انعطاف‌پذیری عصبی و تغییر مغز

لطفاً چند دقیقه در مورد جملاتی که در ادامه آمده‌اند تامل کنید و ببینید چه تعداد از آن‌ها در موردتان صادق هستند؟

○ من هر هفته با افراد جدید دیدار می‌کنم.

^{۱۸} Sayal, Natasha. ۲۰۱۵. "Exercise training increases size of hippocampus and improves memory PNAS." *Annals of Neurosciences* ۱۰۸ (۷): ۳۰۱۷-۳۰۲۲. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4480257/>.

- من هر روز در گفت و گوهایی معنادار شرکت می‌کنم.
- من فعالیت بدنی روزانه دارم.
- من هر هفته با خواست خودم در پروژه‌های مختلف شرکت می‌کنم.
- من اهداف روشنی دارم که از دنبال کردنشان لذت می‌برم.
- من سطح استرس را مدیریت می‌کنم.
- من در هر زمان روی یک کار تمرکز می‌کنم.
- من زمانی را به تامل کردن در مورد معنا، هدف و ارزش زندگی خود، اختصاص می‌دهم.
- من روزانه به اهداف و خواسته‌هایم می‌اندیشم و از لحاظ احساسی با آنها ارتباط برقرار می‌کنم.
- در سال حداقل یک کار مهم جدید، یک ورزش، یک سرگرمی، یا یک مهارت جدید یاد می‌گیرم.
- زندگی اجتماعی من غنی است.
- من بهبود مستمر وضعیت سلامتی و رژیم غذایی‌ام را انتخاب می‌کنم.
- دوست دارم تجربیات جدیدی داشته باشم.
- هر روز به صورت آگاهانه فعالیت‌های لذت بخشی را دنبال می‌کنم.
- اعتقادات و باورهای قدیمی‌ام را به چالش می‌کشم و به دنبال دیدگاه‌هایی جدید در مورد افراد دیگر، جهان اطراف و خودم هستم.
- روزانه چند دقیقه در مورد خودم تامل می‌کنم.

○ روزانه چند دقیقه را به انجام دادن یک تمرین معنوی، دعا کردن، مراقبه، ذهن آگاهی و غیره اختصاص می‌دهم.

○ من کتاب‌های جدید و چالش بر انگیز داستانی و غیر داستانی می‌خوانم.

○ با دوستان و همکارانم برای یافتن راه‌های بهتر برای انجام کار و تفریح، توفان فکری انجام می‌دهیم.

○ من به دنبال کشف سطح جدیدی از اعتماد و صمیمیت با دوستان، همکاران و اعضای خانواده‌ام هستم.

○ من تمرین می‌کنم تا ذهنی باز داشته باشم، و کسانی را که عقاید و باورهای متفاوتی با من دارند بپذیرم.

○ من هر روز به دنبال روش‌هایی برای تقویت کردن و ایجاد کردن عادت‌های جدید توانمند ساز در خودم هستم.

خوب! امتیازتان چند شد؟ مسلماً هر چه امتیازتان بیشتر باشد بهتر است.

انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز، یک روند در حال پیشرفت است و اگر متعهد شوید تا بهترین فردی باشید که می‌توانید، این فرایند همیشگی خواهد بود.

آیا برای تبدیل شدن به نسخه برترتان آماده هستید؟

زندگی ما با والدین، معلمان، خواهر و برادرها و دوستانمان شروع می‌شود. این روابط و تجربیات از همان دوران جوانی ما را شرطی می‌کنند. آن‌ها طرز فکر، مهارت و اعتقاداتمان را به ما می‌آموزند. گرچه بسیاری از این موارد در آن زمان برایمان حیاتی بودند، و شاید هنوز هم از برخی جهات مهم باشند، اما تعداد قابل توجهی از آن‌ها در حال حاضر برای ما به عنوان افرادی بزرگسال بی‌فایده هستند.

به عنوان مثال احتمالاً مواقعی پیش آمده است که برای دستیابی به چیزهای بیشتر تلاش کرده‌اید، اما ابزار لازم برای پیشرفت کردن را نداشته‌اید. بخشی از این امر به این دلیل است که امروزه قوانین دائماً در حال تغییر هستند. اما شما روی این مسئله کنترل زیادی ندارید. «نرم افزار» مغز ما با سیستم باستانی خود یعنی هوشیاری آگانه‌اش از ایمنی، مصرف انرژی مقرون به صرفه، و گرایش منفی و نفرت نسبت به تغییر، بخش عمده دیگری است که به این مسئله مربوط می‌شود، اما با این حال، شما کنترل قابل توجهی روی این موارد دارید.

به عبارت دیگر شما همیشه می‌توانید به نسخه بالاتری از خود ارتقاء پیدا کنید:

○ اگر به جای نسخه ۰.۲ ترس می‌توانستید به نسخه ۰.۶ کامیابی ارتقا پیدا کنید چه می‌شد؟

○ اگر به جای نسخه ۴.۵ نگرانی می‌توانستید به نسخه برتر آرامش انتقال پیدا کنید چه می‌شد؟

○ اگر به جای نسخه ۱.۱۶ ورشکستگی می‌توانستید نسخه پریمیوم ثروت را دانلود کنید چه می‌شد؟ نسخه ارتقاء یافته انرژی چطور؟ یا نسخه پریمیوم خوشحالی؟

چرا به جای این که در سطح پایین خلاقیت و بهره‌وری، یعنی در منطقه راحتی ترموستات که یک مغز عادی در آن انرژی بسیار کمی را صرف تغییر دادن هر چیزی در زندگیتان می‌کند فعالیت کنید، بهترین مغز ممکن را نداشته باشید؟ چرا که نه؟ جدا چرا نه؟ انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز همراه با به روزترین اکتشافات در علم روان‌شناسی رفتاری، بازی را تغییر می‌دهد. انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز این امکان را فراهم

می‌کند تا به معنای واقعی کلمه مغز و در نتیجه زندگیتان را تغییر دهید. در فصل بعدی ساده‌ترین و سریع‌ترین ابزار را برای انجام این کار به شما ارائه می‌دهم.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«کای»^{۱۹} یک کارمند بود که از حقوق و دستمزدش به اندازه ۶۰۰۰۰ دلار در سال درآمد داشت. او اغلب بیش از حد از حسابش برداشت می‌کرد و دائماً از این که قسط‌ها و بدهی‌هایش روی هم انباشه می‌شد و برای ماه بعد لنگ می‌ماند، متحمل استرس و اضطراب زیادی می‌شد.

ماجرا تنها این نبود، او به عنوان یک مادر مجرد، به قدری درآمد نداشت که باید کسب می‌کرد، به این معنی که او و دخترش نمی‌توانستند اوقات خوبی را با هم داشته باشند. کای می‌گوید: «من همیشه کارآفرین بوده‌ام و می‌دانستم در صورتی که برای شخص دیگری کار کنم، قادر نیستم آن سطح از درآمد و آزادی را که مد نظرم است، داشته باشم. می‌دانستم ذاتاً رهبر به دنیا آمده‌ام. من هدف داشتم، اخلاق کاری عالی داشتم، اما نمی‌دانستم چگونه به جایی که می‌خواستم برسم.»

کای صرف نظر از ترسی که به خاطر از دست دادن تنها منبع درآمدش یا از این که مبادا اتفاقی برایش بیوفتد داشت، همیشه شکرگزار بود. این چرخه ترس از درآمد ناکافی که به سختی هم به دست می‌آمد و فکر نرسیدن به اهداف مالی و شخصی‌اش بیش از حد برایش غیر قابل تحمل شده بود.

او دائماً با خود فکر می‌کرد: «چرا با وجود این که به چیزهای بزرگی دست یافته‌ام، هنوز در مورد مسائل مالی مانند همستری هستم که روی یک چرخ درجا می‌زنم؟ آیا واقعاً

^{۱۹} Kay

می‌توانم به پیشرفت مالی که برای مدت طولانی رویش کار می‌کردم و برایش اقدام می‌کردم، دست پیدا کنم؟»

پس از آشنا شدن با برنامه نئوروجیم، و برنده شدن در برنامه «آموزش ذهن برای موفقیت مالی»، کای با خود گفت: «بالاخره آزاد شدم!»

کای اکنون با موفقیت کسب و کار مربیگری و آموزش خود را اداره می‌کند و سبک زندگی‌اش به طور چشمگیری دستخوش تغییر شده است. او حالا می‌تواند سفر کند و قدرت تعیین کردن اهداف و دستیابی به آنها را به دخترش نشان دهد. او می‌گوید: «بالاخره تاثیراتی را که می‌خواستم هم روی مشتریانم و هم بر روی دنیا می‌گذارم. من اکنون روی اهدافم متمرکز شده‌ام و یک برنامه عملی روشن و قاطع برای رسیدن به آنها دارم. مواقعی وجود داشته است که به معنای واقعی کلمه می‌توانستم مغزم را ببینم و به من این امکان را می‌دهد تا برنامه‌ای عملی برای رسیدن به اهدافی که سال‌ها آرزویشان را داشتم بریزم. من دیگر هیچ ترس و نگرانی در مورد پول یا مسائل مالی ندارم. از این که زندگی رویایی‌ام را می‌گذرانم و هر روز بیشتر به آن می‌رسم، خیالی آسوده دارم. به خاطر آشنا شدن با این برنامه خدا را شکر می‌کنم. این برنامه تمام چیزی بود که به آن نیاز داشتم و از جان و تیم نئوروجیم بسیار ممنونم.»

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

هر زمان که فکر می‌کنید، احساس می‌کنید، عمل می‌کنید، احساساتی می‌شوید، یا چیزی را به خاطر می‌آورید، اتصالات عصبی مغز را تقویت کرده یا اتصالات جدیدی ایجاد می‌کنید.

○ مغز بسیار انعطاف پذیرتر از آن است که در گذشته تصور می‌شد و در طول زندگی با استفاده از مکانیسم‌های ذاتی انعطاف پذیری عصبی با میل شما یا بدون آن تغییر می‌کند.

○ می‌توانید با کشف افق‌های جدید و کنجکاوی، تعیین هدف، تمرکز کردن، ورزش کردن و سرگرمی، تکرارهای فاصله‌دار، و خارج شدن از منطقه امن خود انعطاف پذیری عصبیتان را تقویت کنید.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۴. مغزتان را تقویت کنید: به کمک تمرین ذهنی سه عضله عصبیتان را منعطف کنید

پیام انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز این است که مغز قابلیت تغییر کردن دارد. می‌توانید الگوها، باورها و عادت‌های قدیمی را که مانع رسیدن به اهدافتان می‌شوند، اصلاح کنید.

اما چگونه می‌توان این الگوها را تغییر داد؟ در واقع چگونه می‌توان صدها میلیارد سلول مغزی و بیش از صدها تریلیون ارتباط موجود در مغز را تعمیر کرد؟ می‌توانم جواب را با این آزمایش کوچک که در ادامه آمده است به شما نشان دهم:

دستتان را بالا بیاورید و به کف آن نگاه کنید

در واقع این کار ساده بلند کردن دست، فوق‌العاده هم پیچیده است. انجام این کار هورمون‌ها و سلول‌های اعصاب و سیگنال‌های الکتروشیمیایی را درگیر کرده و به کار می‌گیرد. همچنین جریان خون و اکسیژن رسانی را. تاندون‌ها و رباط‌ها عضلات و استخوان‌ها را. و البته تقریباً تمامی این فرایندها به صورت کاملاً ناخودآگاه رخ می‌دهند. و شما می‌توانید آن را با سهولت انجام دهید.

علاوه بر این، هر بار که این کار را انجام می‌دهید، عضله دو سر خود را منعطف می‌کنید. در صورتی که این کار را به دفعات انجام دهید، یا هنگام انجام دادنش وزنه‌ای به دست گیرید، عضلات دو سر شما تقویت خواهند شد. نیازی نیست برای تقویت کردن عضلات دو سر خود، از مکانیسم قوی شدن عضلات دو سر اطلاع داشته باشید. تنها باید آماده شوید و ورزش کنید. سپس متعهد شوید تا برای تقویت سیستم عضلانی و قلبی عروقی

خود مرتباً ورزش کنید. تمرین ذهنی هم تقریباً به همین صورت است. شما «سیستم‌های عصبی» مختلف را تمرین می‌دهید، «عضلات عصبی» و «مدارهای عصبی» مختلف را به کار می‌گیرید و با گذشت زمان آن‌ها قوی و قوی‌تر می‌شوند.

محور بسیاری از برنامه‌های تمرینات بدنی تمرین دادن عضلاتی خاص در گروه‌هایی خاص مانند بازوها، پاها، قسمت مرکزی بدن و شکم است، تا در این نواحی به نتایج و فرم مد نظرتان دست پیدا کنید. همین امر در برنامه‌های ورزشی هوازی به منظور افزایش ضربان قلب، چربی سوزی و بهبود جریان اکسیژن وجود دارد.

به طور مشابه برنامه تمرین ذهنی هم به منظور پیشرفت قابل اندازه‌گیری در رسیدن به تناسب مغز و سپس حفظ آن برنامه ریزی شده است. این برنامه بیشترین تفاوت را ایجاد می‌کند، بهترین نتیجه را در پی دارد و برای همسو کردن فرایندهای آگاهانه و ناخودآگاهتان بیشترین فایده را دارد. به طور خاص یکی از این برنامه‌ها سه زمینه اصلی را در نظر می‌گیرد: **آگاهی^۱، قصد و نیت^۲ و اقدام کردن^۳**.

پس از معرفی این سه فرایند مهم، شما را با **دومین** تمرین ذهنی اساسی، یعنی تمرین «سه فرایند اصلی» یا به اختصار (AIA) آشنا می‌کنم.

^۱ Awareness

^۲ Intention

^۳ Action

عضله‌های عصبی شما کدام‌اند؟

در ادامه برخی از مؤلفه‌های اصلی تناسب مغزی که برای موفقیتتان بسیار مهم هستند ذکر شده‌اند:

سه عضله عصبی اصلی

آگاهی - ما این اصطلاح را اغلب به معنای خودآگاهی استفاده می‌کنیم؛ توانایی پایش وضعیت روحی، احساسی و جسمی خویش. آگاهی بسیار حیاتی است؛ زیرا به شما امکان می‌دهد تا الگوهای عادت خود را بررسی کرده و تغییراتی در آن ایجاد کنید.

قصد و نیت - این اصطلاح به تصمیم‌گیری در مورد نحوه فکر کردن، احساس کردن، و اقدام کردن اشاره دارد. زمانی که متوجه شوید می‌توانید افکار، احساسات و اعمالتان را انتخاب کنید، می‌توانید از آنچه که می‌خواهید یا نمی‌خواهید بیشتر انتخاب کنید.

اقدام کردن - این اصطلاح در واقع اجرای روش‌های جدید فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن است. انجام دادن اقدامات سازنده، سالم و سازگار یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد تناسب مغزی است. زمانی که در زمان درست، و در ترتیب و توالی درست، اقدامات درستی انجام می‌دهید، قطعاً شانس موفقیت خود را افزایش خواهید داد. صرف نظر از این که موفق شوید یا شکست بخورید، در هر حال یادگیری این عمل مغزتان را تقویت می‌کند. این تقویت شدن احتمالی نبوده و قطعی است.

ملاحظات مهم دیگر در مورد عضله عصبی اصلی

○ **باورها** _ توانایی در تغییر دادن ایده‌ها و حقایق ریشه‌دار و محکم که در مورد خود و جهان اطرافتان پذیرفته‌اید.

○ **عادت‌ها** _ مهارت در شناسایی و تغییر افکار، احساسات و عواطف و رفتارهای خودکار.

○ **تمرکز** _ توانایی متمرکز شدن با حداکثر توان در کاری که مشغول انجام دادنش هستید.

○ **توجه** _ توانایی حفظ تمرکز.

○ **پافشاری** _ مهارت پیگیری اهدافتان، حتی هنگام مواجه شدن با چالش‌ها.

○ **تاب آوری** _ توانایی برای سرپا شدن، پس از تحمل سختی‌ها.

○ **توانایی حل مسئله** _ توانایی در تصمیم‌گیری‌هایی که موجب انجام دادن اقدامات سازنده می‌شوند.

○ **خلاقیت** _ توانایی در ارتباط دادن مفاهیم مختلف به یکدیگر برای خلق ایده‌های جدید و مفید.

○ **تجسم** _ توانایی برای دیدن چیزهایی با جزئیات در ذهن.

○ **اعتماد به نفس** _ توانایی در باور داشتن به خود و به کاری که در حال انجام دادنش هستید.

○ **قدرت اراده** _ ظرفیت کنترل کردن خود، به ویژه هنگام به تأخیر انداختن خوشنودی به منظور رسیدن به هدفی مشخص.

○ نگرش _ توانایی در انتخاب کردن ذهنیتی مثبت.

○ **قدردانی** _ توانایی در قدردانی برای آنچه دارید و درس‌های دردناکی که زندگی به شما می‌دهد.

○ **گفت و گو با خود** _ توانایی کنترل کردن و هدایت صدای درون.

○ **انگیزه** _ توانایی هل دادن خود به سمت اهداف.

شاید عادت کرده باشید که این موارد را به عنوان خصوصیتی معمول و پیش پا افتاده در نظر بگیرید، یعنی خصوصیتی که از بدو تولد همراهمان بوده یا نبوده‌اند. اما واقعیت این است که اگر متعهد شوید می‌توانید هر کدام از این خصوصیات را در خود بهبود بخشیده و تقویت کنید.

عضله عصبی شماره یک: آگاهی

به آخرین باری فکر کنید که از گفتن چیزی پشیمان شده‌اید. شاید با عصبانیت با یکی از اعضای خانواده‌تان صحبت کرده باشید. شاید به دوستان مطلب ناخوشایندی گفته‌اید. اولاً زیاد به خودتان سخت نگیرید و کمی آرام بگیرید. حداقل همه ما تا به حال این کارها را انجام داده‌ایم. این کار بخش طبیعی از انسان بودن ماست و بسیار پیش آمده است. پیش از آنکه بتوانیم خود را کنترل کنیم حرفی که نباید، از دهانمان خارج شده است. اما حالا به مدد بینشی که در مورد نحوه کارکرد مغز به دست آورده‌اید، دلیل این لغزشتان را می‌دانید. مغز ناخودآگاهتان مسئول این کار بوده است. برای مثال:

○ شاید زمانی که به کسی حسادت کردید یا کسی قضاوتتان کرده است، به عادت

منفی خود رجوع کرده و حرف‌هایی طعنه آمیز زده باشید.

- شاید هم زمانی که دچار استرس می‌شدید، پرخاشگری می‌کردید.
- شاید هم برای سرپوش گذاشتن روی عدم اعتماد به نفستان، از دیگران انتقاد کردید.

صرف نظر از احساسی که ناراحتتان کرده است، حسادت، عصبانیت، دلخوری، هراس و تهدید، مغز ناخودآگاهتان به منظور کمک کردن به شما برای بر طرف کردن این تنش، وارد عمل شده و با یک برنامه خودکار واکنش نشان داده است. حرفی که از دهانتان بیرون آمد، احساس تنش و ناراحتیتان را اندکی کاهش داد. اما این واکنش سریع برای بر طرف کردن ناراحتی، معمولاً عواقبی طولانی مدت با خود به همراه دارد؛ زیرا ممکن است پس از آن احساس گناه، خجالت و شرمندگی کنید و با خود بگویید: باید پیش از این که دهانم را باز کنم فکر کنم. من به این رابطه آسیب رساندم، و اکنون باید از آن‌ها عذر خواهی کنم. باید دوباره اعتمادشان را جلب کنم.

اما چه می‌شد اگر در کل می‌توانستید پیش از صحبت کردن، عکس‌العمل نشان دادن یا هیجانی شدن، بیشتر فکر کنید؟ به عنوان مثال چه می‌شد اگر پیش از خوردن شیرینی دانمارکی با ششصد کالری می‌توانستید جلوی خودتان را بگیرید، یا اگر قبل از این که یک جواهر بدلی دیگر از سایت «اتسی»^۴ بخرید، آن هم در حالی که یک عالمه بدلیجات برای پر کردن یک فروشگاه دارید، دست نگه می‌داشتید؟ چه می‌شد اگر می‌توانستید پیش از این که عادت‌های بدتان باعث شوند حرکت نادرستی انجام دهید جلوی‌شان را بگیرید؟

خوب! دیگر چه می‌شد اگر را کنار بگذارید.

^۴ Etsy

می‌توانید دو کار انجام دهید: اول این که می‌توانید از آنچه شما را به سمت واکنش‌های خودکارِ ناخودآگاه سوق می‌دهد آگاه شوید و دوم این که آرام باشید و واکنش و پاسخی آگاهانه دهید.

چرا آگاهی مهم است؟

آگاهی توانایی ذهنی برای پایش افکار، احساسات و عواطف، و رفتارهایتان بدون قضاوت کردن آن‌ها است. آگاهی به ما امکان می‌دهد تا مچ گوریل را در حین انجام کارهایش بگیریم. آگاهی بسیار مهم است، زیرا ما مطابق عادت زمانی که کارمان تمام شد متوجه گوریل می‌شویم؛ زمانی که ته سیگارمان را در زیر سیگاری قرار داریم، یا وقتی که ترازو سه کیلوگرم اضافه وزنمان را به ما متذکر می‌شود، و یا زمانی که قبض کارت اعتباری‌مان را می‌بینیم ولی توانایی پرداخت کردنش را نداریم. اگر تمرین کنیم که در هر لحظه نسبت به خود آگاه باشیم و خود را پایش کنیم، می‌توانیم یاد بگیریم الگوهای منفی یا ناامیدکننده را قطع کنیم، آن‌ها را در مسیرشان متوقف کنیم و در عوض افکار، احساسات و اعمال آگاهانه خود را خیلی سریع پیگیری کنیم.

مغز در حالت آگاهی

ما در سال‌های اخیر با مطالعه بر روی افرادی که زمان زیادی را صرف تمرین آگاهی درونی و بیرونی کرده و در نتیجه مهارت‌های پایش کردن و نظارت بر خویشتن را به خوبی رشد و توسعه داده‌اند مطالب زیادی آموختیم. به عنوان مثال راهبان و راهبه‌ها، مرتاض‌ها، صوفیان و سایر متفکرین از جمله میلیون‌ها انسان در سراسر جهان و شاید

حتی خود شما که از مواهب همان چیزی که امروزه در بین مردم به عنوان «ذهن آگاهی» شناخته می‌شود بهره می‌برید.^۵

حاصل یافته‌های محققان از این مطالعات این است که مراقبه، ذهن آگاهی، و تامل و تفکر در مورد خویشتن، می‌تواند مغز را به طرز چشمگیری تغییر دهد؛ به ویژه در نواحی «قشر پیش پیشانی»^۶، «اینسولا»^۷ و «کمر بند قدامی»^۸. همچنین مهم تر از همه در «لوب آهیانه‌ای»^۹ یعنی آن بخش از مغز که احساسات را در مورد رابطه با خود، رابطه با دیگران و رابطه با دنیای اطرافتان شکل می‌دهد.^{۱۰}

لطفا کاری را که در ادامه از شما خواسته شده است، همین حالا انجام دهید. دستتان را بر روی پیشانی‌تان قرار دهید، گویی مشغول مرتب کردن ابروهایتان هستید. قشر پیش پیشانی مغزتان درست در پشت پیشانی قرار دارد. این قشر از نظر تکاملی یکی از جدیدترین مناطق مغز است و جایی است که برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و تنظیم رفتار در آن اتفاق می‌افتد. آنجا خانه اراده، خویشتن داری و تخیل است و همچنین یکی از مناطقی است که با انعطاف عضله آگاهی تحریک می‌شود.

اینسولا و کمر بند قدامی ساختارهای عمیق‌تری هستند که درست در پشت لوب‌های پیشانی‌تان قرار دارند. این قسمت‌ها بخشی از مغز اجتماعیتان هستند و در پستانداران، دلفین‌ها، نهنگ‌ها، و انسان‌ها نسبت به سایر گونه‌ها بیشتر پیشرفت و توسعه پیدا کرده‌اند. این ساختارهای مغزی برای پردازش احساساتی مانند همدلی، انصاف و عشق نسبت به

^۵ Newberg M.D., Andrew, and Mark Robert Waldman. ۲۰۱۶. *How Enlightenment Changes Your Brain: The New Science of Transformation*. Avery.

^۶ prefrontal cortex

^۷ insula

^۸ anterior cingulate

^۹ parietal lobe

^{۱۰} Newberg, Andrew B. ۲۰۱۴. "The Neuroscientific Study of Spiritual Practices." *Frontiers in Psychology* ۵: ۲۱۵. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۳۹۵۷۲۲۴/>

خود ضروری هستند. به نظر می‌رسد تمرین خودآگاهی قوی‌ترین و ساده‌ترین راه برای تقویت این قسمت مهم از مغزتان است.

جادوی آگاهی: انتخاب

شاید آگاهی مهم‌ترین عملکرد ذهنی باشد که توانایی تغییر دادن مغز را داشته باشد. اگر غول چراغ جادو در مقابلتان ظاهر شد و از شما خواست برای بهبود عملکرد مغزتان و تناسب آن تنها یک آرزو کنید، باید تنها چیزی که از او طلب می‌کنید «آگاهی» باشد. اما چرا آگاهی؟ دلیلش چیست؟ دلیلش این است که بدون وجود آگاهی حتی نمی‌دانید مغزتان دارد به خوبی کار می‌کند یا خیر. پس به محض این که از افکار، احساسات، عادت‌ها، و رفتارهایتان آگاه شدید، می‌توانید آن‌هایی را که برایتان مفید هستند نگه داشته و موارد بی‌فایده را تغییر دهید. انتخاب با خودتان است. زمانی که در لحظه خود را مشاهده و پایش می‌کنید، و به محض شروع شدن الگوهای ذهنی، عاطفی، و رفتاری خود متوجه آن‌ها می‌شوید، توانایی خود را برای کنترل تمایلات منفی و شرطی شدن افزایش می‌دهید. می‌توانید عادت‌های خوب را انتخاب کنید. می‌توانید انتخاب کنید آرام بمانید. می‌توانید انتخاب کنید اقدام سازنده‌ای انجام دهید. و هر بار که این انتخاب‌های سالم را انجام می‌دهید انعطاف پذیری عصبی و قدرت اختیارتان را افزایش می‌دهید.

عضله عصبی شماره دو: قصد و نیت

«انتخاب» عنصری جادویی در دستور العمل زندگی مورد نظرتان است. همان طور که آگاهی را در خود ایجاد می‌کنید، همراه آن انتخاب هم می‌کنید. و همان طور که انتخاب می‌کنید، قدرت قصد و نیت خود را نیز می‌سازید.

قدرت قصد و نیت یعنی در مورد نحوه اندیشیدن، احساس کردن و رفتار کردنتان تصمیم گیری کنید.

قصد و نیت هم مانند آگاهی بخشی از مدار عصبی است که قشر پیش پیشانی، یا خانه نبوغ درونیتان را فعال می کند. با پرسیدن سوالاتی که در ادامه آمده است از خود، درهای دنیای کاملاً جدیدی به رویتان باز خواهد شد:

○ در حال حاضر به چه چیزی فکر می کنم؟ چه احساسی دارم و چه کاری انجام می دهم؟

○ در حال حاضر چه هدفی دارم؟

○ در حال حاضر چه چیزی واقعاً برایم مهم است؟

عضله عصبی شماره سه: اقدام کردن

مربی ام، آلن براون، که به من کمک کرد تا تفاوت میان علاقه مند بودن و متعهد بودن را درک کنم، همچنین اولین کسی بود که به من آموخت تصمیم گیری درباره آنچه می خواهم، تنها اولین گام در مسیر رسیدن به خواسته هایم است.

آلن بعد از آن ناهاری که سی سال پیش با هم صرف کردیم، تکنیک هایی را به من آموخت که خودش به کمک آن ها به موفقیت رسیده بود. از من خواست تا این کار را با نوشتن اهدافم شروع کنم. صرف نظر از این که اهدافم مالی یا در حوزه زندگی شخصی ام بودند، آلن از من خواست تا آن ها را با دست خودم و با جزئیات بنویسم. در حقیقت با این کار از من خواست، تا درباره «قصد و نیت» خواسته هایم در زندگی تصمیم بگیرم.

من بسیار خوشحال بودم. در نوزده سالگی مانند هر جوان دیگری که فکر می کند شکست ناپذیر است خوشحال بودم، اما بعد همه چیز عجیب شد.

آلن از من خواست هر روز اهدافم را مرور کنم، و آنها را بخوانم. با خود فکر کردم حق با اوست. اما بعد گفت باید دستم را رویشان بکشم و آنها را لمس کنم، تجسم شان کنم؛ گویی همین حالا به آنها رسیده‌ام و خودم را با جزئیات واضح در آن موقعیت مطلوب ببینم.

با خودم گفتم این دیوانگی است. با انجام دان این کار راحت نیستم. این کار اتلاف وقت است. اما همیشه سوال بزرگی که هنگام ناهار از من پرسیده بود در سرم می‌چرخید: «علاقه‌مندی یا متعهد؟»

بله! من متعهد بودم. و به همین دلیل کاری را که به من گفته بودم انجام دادم. به مدت دو سال هر روز به اجرا کردن دستورالعمل‌های او زمان اختصاص می‌دادم. هر روز هر کاری را که لازم بود انجام دادم. روی اهدافم تمرکز کردم. آنها را به آینه دستشویی‌ام چسباندم و هر روز که دندان‌هایم را مسواک می‌زدم و دوش می‌گرفتم، به آنها نگاه می‌کردم. به طور مرتب اهدافم را می‌خواندم. انگشتانم را روی آنها می‌کشیدم. آنها را بارها و بارها می‌نوشتم و مهم‌تر از همه این که با جزئیات کامل تجسمشان می‌کردم.

توجه کنید من در آن زمان تنها نوزده سال داشتم و علیرغم هر آنچه که در درونم اتفاق می‌افتاد، معمولاً طوری وانمود می‌کردم که انگار می‌دانم چگونه دنیا را تغییر دهنم. با تواضع و فروتنی میانه‌ای نداشتم، پس می‌توانید چهره‌ام را زمانی که متوجه شدم بسیاری از مشکلاتی که با آنها روبرو بودم به تدریج کم و سپس به طور کامل حل شدند، تصور کنید. مواردی مانند تمایل من به خاموش کردن صدای منفی درون سرم در مورد عدم موفقیت، یا احمق به نظر رسیدنم در مقابل دوستان و خانواده‌ام. حتی متوجه شدم زمانی که این افکار منفی مجدداً خود را به من نشان می‌دادند، توانایی‌ام در تمرکز مجدد بر

روی اهدافم و کاری که در حال انجام دادنش بودم، باعث کم رنگ شدن این صداها می‌شد.

در سال اول و به لطف درس‌هایی که از آلن آموخته بودم، با فروش املاک و مستغلات در تورنتو سی هزار دلار درآمد داشتم. این میزان درآمد برای یک جوان نوزده ساله، آن هم در اوایل دهه هشتاد مبلغ واقعاً زیادی بود. من بیشتر از تمام افراد هم سن و سالم؛ حداقل از کسانی که می‌شناختم و حتی از اغلب افراد دیگری که در همان دفتر کار می‌کردند درآمد بیشتری داشتم. در سال دوم درآمدم به صد و پنجاه و یک هزار دلار رسیدم. ترسی که از دچار شدن به سرنوشت پدرم داشتم دیگر پیش چشمم غیر ممکن به نظر می‌رسید و در واقع زندگی من بیشتر شبیه چیزی که تصور می‌کردم ادامه پیدا کرد.

آلن به من آموخت تا با یادگیری تمرکز کردن بر روی قصد و نیتم دست به اقدام بزنم. کارش دو دلیل مهم داشت: اولین مورد این است که انجام دادن هر کار مهم در زندگی نیازمند متمرکز بودن است. نباید انتظار داشته باشید وزن‌تان را برای همیشه کاهش دهید، روابطی عالی داشته باشید، یا کسب و کاری موفق یا تغییرات مهم دیگری در زندگیتان ایجاد کنید، مگر این که در طول زمان تلاشی متمرکز داشته باشید. رژیم‌های غذایی سخت، راه‌حل‌های سریع و آسان، شرکت در سمینارهای آخر هفته، تمام این موارد تنها جرقه‌های کوتاه مدت انرژی هستند. آن‌ها درست مثل دوی سرعت هستند؛ در حالی که برای رسیدن به اهدافتان به آمادگی ذهنی یک دوندۀ ماراتن نیاز دارید. لازمه موفقیت، اقدام کردن به صورت مداوم و مستمر است.

دلیل دوم اهمیت داشتن اقدام متمرکز، این است که ایجاد مسیرهای جدید مغزی برای فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن به صرف زمان و تکرار نیاز دارد. به همین دلیل برای دست یافتن به نتیجه مورد نظرتان باید مرتباً تمرینات ذهنی را انجام دهید. اکنون پس از گذشت سال‌ها از حرف‌های آلن، می‌دانیم تجسم کردن در حقیقت عملی است که به معنای واقعی می‌تواند مغز را تغییر دهد.^{۱۱} به عنوان مثال تحقیقات نشان می‌دهند چنانچه به صورت ذهنی تصور کنید که در حال نواختن قطعه‌ای از موسیقی با پیانو هستید، دقیقاً همان تغییرات در قسمت‌هایی از مغز ایجاد می‌شود، که در صورت نواختن پیانو به صورت واقعی ایجاد می‌شدند. این مطالعه و موارد دیگر مانند آن بزرگ‌ترین نمونه‌هایی هستند که نشان می‌دهند مغز چگونه با تلاش ذهنی و احساسی واقعاً دستخوش تغییر می‌شود.^{۱۲}

زنگ ذهن آگاهی: تمرکز، آرامش و آگاهی

برای بسیاری از افراد، مدیتیشن کردن فرایندی چالش بر انگیز است. حتی «دالایی لاما»^{۱۳} هم اعتراف می‌کند گاهی اوقات برای مراقبه کردن به مشکل بر می‌خورد. پس فکر می‌کنم این تمرین ذهنی می‌تواند برای شروع کردن مفید باشد. اساس این تمرین ذهنی، تنها گوش دادن به یک صدا است.

می‌توانید این کار را با استفاده از زنگ ذهن آگاهی انجام دهید؛ صدای طنین اندازی که به تدریج کاهش می‌یابد. می‌توانید از زنگ معمولی هم استفاده کنید. به منظور سهولت

^{۱۱} Kappes, Heather Barry, and Gabriele Oettingen. ۲۰۱۱. "Positive Fantasies about Idealized Futures Sap Energy." *Journal of Experimental Social Psychology* ۴۷ (۴).

^{۱۲} Pascual-Leone, A., D. Nguyet, L.G. Cohen, J.P. Brasil-Neto, A. Cammarota, and M. Hallett. ۱۹۹۵. "Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills." *Journal of Neurophysiology* ۷۴ (۳): ۱۰۳۷-۱۰۴۵. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۷۵۰۰۱۳۰>.

^{۱۳} Dalai Lama

در انجام دادن این کار، کافی است یکی از برنامه‌های زنگ ذهن آگاهی را بر روی کامپیوتر یا تلفن هوشمندتان نصب کرده و از آن استفاده کنید.

زنگ را طوری تنظیم کنید تا در هر ساعت یک یا دو بار به صدا در بیاید. زمانی که صدای زنگ را می‌شنوید، تنها کافی است چند لحظه مکث کرده و یکی از تمرینات ذهنی را که در ادامه آمده است انجام دهید.

تمرین کوتاه: هنگامی که زنگ به صدا در آمد، با آگاهی و توجه کامل به آن گوش دهید تا خاموش شود.

تمرین متوسط: زنگ را به صدا درآورید و با توجه بیشتری به صدای آن گوش دهید؛ گویا هرگز در زندگیتان صدای زنگی نشنیده‌اید. واقعاً صدایش چگونه است؟

این صدا چگونه بر افکار، روحیه و بدنتان تاثیر می‌گذارد؟

تمرین پیشرفته: زنگ را به صدا درآورید و تا زمانی که صدایش محو می‌شود، همچنان به آن گوش دهید. همان طور که صدا محو می‌شود، تا جایی که می‌توانید از نزدیک و با بیشترین شدت ممکن به آن گوش دهید. زمانی که صدا کاملاً محو شد، به مدت شصت ثانیه به صداهای موجود در اتاق و سپس به صدای نفس کشیدن خود گوش دهید. سپس در سکوت بررسی کنید چگونه افکار و احساساتتان دستخوش تغییر شده است. سرانجام بر روی کاری که قصد دارید در ساعات بعدی انجام دهید تمرکز کنید.

تمرین ذهنی سه فرایند اصلی؛ آگاهی، قصد و نیت و اقدام کردن

اجازه دهید تمرین ذهنی کلیدی دیگری را به شما معرفی کنم که می‌توانید هر روز از آن برای کنترل بیشتر روی خویش و کسب آگاهی بیشتر در مورد خود استفاده کنید.

این تمرین هر سه عضله عصبی اصلیتان را به کار می‌گیرد. این تمرین «سه فرایند اصلی» یا (AIA) نام دارد، و خلاصه شده عبارت‌هایی است که در ادامه آمده است:

A: آگاهی (Awareness)

I: قصد و نیت (Intention)

A: اقدام کردن (Action)

هر زمان که در هر موقعیت یا شرایطی احساساتی مانند استرس، اضطراب، نگرانی، ناراحتی، کینه، عصبانیت یا ناامیدی به شما دست داد، مکث کرده و ابتدا تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» را که پیش‌تر در مورد آن صحبت کردیم را انجام دهید.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

حالا نوبت به انجام تمرین ذهنی «سه فرایند اصلی» می‌رسد

در حالی که ذهنی ریلکس و آرام دارید (در حالی که به آرامی دم و بازدم را انجام می‌دهید)، از وضعیت جسمی، وضعیت ذهنی و احساسی، و عملکردتان آگاه شوید (مرحله آگاهی).

در مرحله بعد از خود بپرسید: «در این لحظه می‌خواهم چگونه باشم؟» آیا می‌خواهم عصبانی باشم؟ غمگین باشم؟ دیوانه یا نا امید باشم؟ یا این که آرام باشم؟ و به جای عکس العمل انفعالی و واکنش نشان دادن به شرایط، به طور مناسبی پاسخ دهم؟ (مرحله قصد و نیت)

زمانی که قصد و نیتتان را تعیین کردید، در راستای رسیدن به هدفتان یک قدم کوچک و ساده بردارید (مرحله اقدام کردن)

به کمک این سه فرایند اصلی، آگاه می‌شوید، و از حالت انفعالی و واکنشی خودکار خارج شده و به حالت کنشی تغییر وضعیت می‌دهید که کنترل بیشتری بر روی آن دارید. به کمک تمرین و ممارست می‌توانید این سه گام را به الگوی پیش‌فرض جدیدی در وجودتان تبدیل کنید که به بهترین شکل در خدمتتان هستند.

سه عضله عصبی اصلی چگونه با هم کار می‌کنند؟

یک بار دیگر، آخرین موقعیتی را تصور کنید که در آن حرفی زدید که نباید از دهانتان خارج می‌شد، حال تصور کنید اگر سه اصلی را که در ادامه آمده است، اعمال می‌کردید، آن مکالمه به چه شکلی تغییر می‌کرد:

اول این که اگر یک نفس آرام و ملایم می‌کشیدید، و بر روی آگاهی‌تان تمرکز می‌کردید، متوجه احساس ناراحتی درونیتان می‌شدید.

دوم این که این به لطف آگاهی جدیدتان، این آزادی را داشتید تا در خصوص نحوه ادامه یافتن این تعامل تصمیم بگیرید. آیا می‌خواهید حرفی بزنید که بعداً از گفتنش پشیمان شوید، یا می‌خواهید کار بهتری انجام دهید.

سوم این که با درکی عمیق‌تر می‌توانید اقداماتی انجام دهید که به قصد و نیتتان نزدیک‌تر هستند. چگونه می‌توانید به بهترین شکل با شخص مقابل رفتار کنید؟ چه چیزی می‌توانید بگویید یا چه کاری می‌توانید انجام دهید تا باعث تقویت رابطه‌تان شود؟

این سه عضله عصبی در کنار هم ترکیبی قدرتمند تشکیل می‌دهند. ترکیبی که می‌توانید از آن برای دوره‌های زمانی طولانی و همچنین هنگامی که وقت زیادی ندارید استفاده کنید. این ترکیب برگ برنده شما برای دستیابی به اهدافتان است. اما همان طور که می‌دانید، موانعی بر سر راه هر تغییر و تحول، وجود دارد.

در بخش بعدی این کتاب، به پنج مانع اصلی که بر سر راه تغییر کردن وجود دارند، می‌پردازیم و به کمک تمرینات ذهنی، این موانع را از سر راهمان برمی‌داریم تا به بالاترین سطح پتانسیل خود دست پیدا کنیم.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«آلیشا»^{۱۴} در حالی که بیش از ۵۰ ساعت در هفته به عنوان دستیار متخصص مفاصل برای حیوانات کار می‌کرد، احساس می‌کرد علاوه بر این که بیش از اندازه کار می‌کند، به اندازه کافی هم قدر زحماتش را نمی‌دانند. سال‌ها تلاش کرد تا کسب و کار جانبی‌اش را راه اندازی کند، اما پس از ۵۰ ساعت کار کردن در هفته، خود را خسته و فرسوده دید. احساس می‌کرد دیگر برای بیرون رفتن و وقت گذاشتن با دوستان و خانواده انرژی ندارد

^{۱۴} Alisha

و زندگی را باخته است. فشار ناشی از انجام دادن کارها به بهترین نحوه و دریافت کردن یک چک حقوق ثابت در ازای این همه دقت و رعایت اخلاق کاری تقریباً دیگر برایش غیر قابل تحمل بود.

علاوه بر این، آلیشا به یاد می‌آورد: «از این که به اندازه کافی خوب نباشم، بسیار نگران بودم و می‌ترسیدم. به خاطر آسیب‌هایی که در گذشته دیده بودم، احساس عدم کفایت می‌کردم و می‌ترسیدم از کسی عشق دریافت کنم. به تازگی از دوست پسرم جدا شده بودم. می‌دانستم خواسته‌هایم از زندگی بیشتر از این چیزهاست، اما در مورد رسیدن به آن‌ها سرگردان بودم.»

آلیشا از برنامه نئوروجیم و وبینار رایگان ما با خبر شد، و تصمیم گرفت از آن سر در بیاورد. تصمیم گرفت یکی از برنامه‌های پیشنهادی تمرین ذهنی را امتحان کند. با عزمی راسخ فیلم‌های آموزشی را تماشا می‌کرد و هر روز به تمرینات قدرتمند ذهنی گوش می‌داد.

او می‌گوید: «اتفاقی غیر قابل پیش بینی برایم به وقع پیوست. کم‌کم افکارم دستخوش تغییر شدند. با قدرت درون و با شهودم ارتباط برقرار کردم و به خودم ایمان آوردم.»
 طولی نکشید که آلیشا با یک تصمیم دشوار در زندگی حرفه‌ای خود مواجه شد. به او گفته شد به اندازه کافی سخت کار نمی‌کند و باید کارهای بیشتری انجام دهد. او می‌گوید: «پیش از این چنین مواردی مرا در هم می‌شکست؛ زیرا اخلاق کاری برایم بسیار مهم است. با این حال، یک اتفاق خنده دار رخ داد. اصلاً این موضوع را شخصی نکرده و به خودم نگرفتم. طبق چیزی که اعداد و ارقام نشان می‌دادند، عملکرد من از سایر کارمندان بهتر بود. با خودم گفتم وقتی تا این حد خوب کار می‌کنم چرا به جای دیگران برای خودم کارهای به این خوبی انجام ندهم؟»

درست در آن زمان بود که تصمیم گرفت یک جهش در باورهایش داشته باشد، شغل و همکارانش را ترک کند، و به خودش و رشد کسب و کار پاره وقتش اعتماد کند. در عرض چند هفته، عایدی کسب و کار پاره وقتش دو برابر شد و توانست هزینه زندگی‌اش را تامین کند.

«احساس کردم بار بزرگی از روی دوشم برداشته شد و روحم بسیار سرزنده شد. فرصتی برای استراحت کردن، ترمیم و جوان سازی ذهن و بدنم پیدا کردم. با دوستانم قرار می‌گذاشتم، و با هم قهوه می‌خوردیم. به پیاده روی می‌رفتم و تمام کارهایی را که می‌خواستم انجام می‌دادم. احساس یک زندانی را داشتم که حالا آزاد شده بود. و این همان خواسته من از زندگی‌ام بود. تنها باید یک کار انجام می‌دادم؛ باید شجاع می‌بودم تا بتوانم آن را ببینم.»

او به کمک اعتماد به نفسی که پیدا کرده بود، قدرتی که داشت و با زمان بیشتری که اکنون در اختیارش بود، توانست «روحش را تقویت کند!» علاوه بر این، آلیشا در سال اول توانست بیش از ۵۰۰۰۰ دلار بدهی‌اش را پرداخت کند؛ کاری که خیلی وقت پیش قصد داشت انجامش دهد.

«از این که تصمیم گرفتم این برنامه را امتحان کنم خیلی خوشحالم، چون شرکت در این برنامه به کلی زندگی‌ام را تغییر داد. به لطف شرکت در این دوره به ثروت و فراوانی حقیقی دست پیدا کردم. مفهوم درست ثروت را متوجه شدم و دریافتم ثروت تنها در مسائل مالی خلاصه نمی‌شود، و ثروتمند بودن به نوعی یک سبک زندگی است که شامل سلامت بودن، شاد بودن، داشتن روابطی عالی و خوشحال بودن است. شرکت کردن در این دوره من را به ابزارهایی مجهز کرد که واقعا از من یک انسان ثروتمند ساخت.»

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- همان طور که به کمک ورزش کردن عضلات بدنتان را تقویت می‌کنید، می‌توانید به کمک تمرین ذهنی هم عضلات عصبیتان را تقویت کنید.
- سه عضله عصبی اصلی وجود دارد:
- **آگاهی:** بینشی جدید به شما می‌دهد تا درون و بیرون از خود را که به سختی متوجه آن‌ها می‌شوید ببینید و به علاوه به شما توانایی انتخاب کردن می‌دهد.
- **قصد و نیت:** کمک گرفتن از آگاهی برای تصمیم‌گیری در مورد این که چه کاری را برای انجام دادن انتخاب می‌کنید.
- **اقدام کردن:** تمرکز کردن بر روی مسیری که آگانه انتخابش کردید و همچنین انتخاب کردن چگونگی فکر کردن، احساس کردن و عملکرد خود.
- این عضلات عصبی هنگامی کارآمد می‌شوند که به طور مکرر و در مدت زمان طولانی با هم ترکیب شده و مورد استفاده قرار گیرند.
- تمرینات ذهنی تکنیک‌های سریع و قابل اعتمادی هستند که به شما کمک می‌کند تا هر یک از عضلات عصبی اصلی خود را تقویت کنید.

پرورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۵. جنگ گوریل: پنج تغییر تمرین ذهنی

«هیچ چیز سد راهتان نیست، مگر آنکه خودتان آن را یک مانع بدانید.»

والی آموس^۱

به طور منظم افراد زیادی به اهدافشان دست پیدا می‌کنند. در واقع خودتان هم در طول زندگی به اهداف زیادی دست پیدا کرده‌اید، اما به همان اندازه که سطح اهدافتان را بالاتر می‌برید و می‌خواهید از عهده موارد مهم‌تری بر بیایید، یعنی همان مواردی که شما را تحت تنش زیادی قرار می‌دهند، یا مواردی که نیازمند تغییرات بزرگی هستند، گوریل یا همان ذهن ناخودآگاهتان بیشتر تمایل دارد شما را در امن‌ترین مکان ممکن یعنی جایی که همین حالا در آن قرار دارید نگه دارد.

گوریل برای این که شما را در همان وضعیتی که در آن قرار دارید نگه دارد، از ترفندهای مختلفی استفاده می‌کند. در این فصل و فصل‌های بعدی، شما را با این ترفندها و موانع آشنا کرده و در ادامه کمک می‌کنیم به کمک تمرین ذهنی آن‌ها را پشت سر بگذارید.

فکر می‌کنید برای رسیدن به اهدافتان چه کاری باید انجام دهید؟

برای این که دقیق‌تر متوجه شوید گوریل چگونه گیرتان می‌اندازد، ابتدا باید متوجه شوید

چگونه برای رسیدن به خواسته‌هایتان در زندگی آموزش دیده‌اید؟

معمولاً این داستان برای اغلب ما تقریباً یکسان است. والدین، معلمان، همکاران، مدیران، همه و همه به ما گفته‌اند: «در صورتی که هدفی تعیین کنید، توجه خود را به آن معطوف

^۱ Wally Amos

کرده و به اندازه کافی برای رسیدن به آن تلاش کنید، قطعاً پیروزی از آن شما خواهد بود!»

○ خواهان کسب درآمد بیشتری هستید؟ برای میزان درآمادتان یک هدف تعیین کنید، در حرفه یا کسب و کارتان سخت کار کنید، و بفرمایید! به نتیجه دلخواهتان دست پیدا کردید.

○ می‌خواهید وزن کم کنید؟ برای وزن جدید خود یک هدف تعیین کنید، کمتر بخورید بیشتر ورزش کنید و نتیجه را ببینید.

○ می‌خواهید کسب و کار خود را راه اندازی کنید؟ در مورد آن رویا پردازی کنید، سپس دست به کار شده و رویای خود را در واقعیت بسازید و شاهد موفقیتتان باشید.

شاید با کمک شکل زیر بهتر بتوانید با این موضوع ارتباط برقرار کنید:



احتمالاً شما هم به این منطق شک کرده‌اید. شاید همچنان به این طرز تفکر چسبیده باشید یا این که بر عکس این شیوه دستیابی به اهداف را رها کرده باشید. منظورم این است که همه ما می‌خواهیم باور کنیم زندگی سرشار از عدالت و انصاف است. این که

داشتن قلب و ذهنی پاک، همراه با تلاش زیاد باعث می‌شود همه چیز در جهان درست باشد. اما متأسفانه این طور نیست. اگر این طور بود زندگی برای همه ما آسان می‌شد. همه ما سالم، شاد و ثروتمند بودیم.

حقیقت این است که تعیین اهداف ساده‌ترین بخش داستان است. زمانی که لازم باشد دست به اقدام بزنید و اهدافتان را پیگیری کنید، حتی در هنگامی اوضاع و شرایط مطابق میلتان پیش نمی‌رود، باید پشتکار داشته باشید و ثابت قدم بمانید. در این هنگام متوجه می‌شوید پاسخ تمام سوالاتی که دنبالش هستید، همین حالا هم در دستانتان هستند. این دقیقا همان مسئله مشترکی است که هنگام ایجاد کردن تغییر برای تقریبا اکثر افراد به وجود می‌آید. فکر می‌کنیم باید بیشتر بدانیم، اما موضوع به ندرت به «دانستن» مربوط می‌شود. ما پیش از این به اندازه کافی نحوه انجام دادن کارها را یاد گرفته‌ایم. به عنوان مثال می‌دانیم چگونه آرام باشیم، اما روند واقعی رسیدن به آن پیچیده است. به همین دلیل با وجود مجهز بودن به ابزار دانش:

- نود و پنج درصد یا بیشتر افرادی که رژیم می‌گیرند، مجدداً به همان وزن قبلی خود برمی‌گردند.
 - هشتاد درصد مشاغل جدید ظرف پنج سال شکست می‌خورند.
 - چهل درصد از ازدواج‌های زوج‌های جوان در طی پنج سال از هم می‌پاشند.
 - بیش از هفتاد درصد از برندگان لاتاری ظرف سه سال پولشان را از دست می‌دهند.
- مسئله اصلی این است که ما نمی‌توانیم در انجام دادن رفتارهایی که منجر به موفقیت‌مان می‌شوند، ثابت قدم باشیم. در نتیجه همیشه همان نتایج قبلی را به دست می‌آوریم. بدتر از همه موارد این است به جای این که اعتراف کنیم روش‌های قدیمی جواب نمی‌دهند، اغلب با خود می‌گوییم: «من فقط به اندازه کافی تلاش نکردم!»، یا «این کار را در زمان

مناسبش انجام ندادم!»، یا «تقصیر من نبود!» و این چرخه معیوب را بارها و بارها تکرار می‌کنیم. من هم مثل شما این چرخه‌ها را تکرار می‌کنم. من هم احساسات را درک می‌کنم. اما به لطف تمرینات ذهنی خیلی کمتر از شما و همین طور با عواقبی به مراتب کمتر از عواقبی که دامن شما را می‌گیرد.

وقتی سعی می‌کنید به اهدافتان برسید، در واقعیت چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

چرخه «تعیین هدف، اقدام کردن و کسب نتیجه»، به اندازه کافی تمام آنچه را که در ضمیر ناخودآگاهتان رخ می‌دهد، در نظر نمی‌گیرد. اما گوریل این کار را می‌کند و همه چیز را در تحت کنترل دارد. همه چیز باید از فیلتر ناخودآگاه عبور کنند، تا اطمینان حاصل شود که تهدیدی برای قرار گرفتن شما در منطقه امتنان محسوب نمی‌شود. در واقع برای انجام دادن هر کاری باید از گوریلتان تأییدیه دریافت کنید. و زمانی که فرایندهای خودآگاه و ناخودآگاهتان با هم همسو و در یک راستا نباشند، گرفتن این تأییدیه دشوار خواهد شد. برای مثال:

- ممکن است هدفتان «افزایش درآمد» باشد. اما هنگامی که زمان انجام دادن اقدامات لازم مانند برقراری تماس برای فروش، درخواست افزایش حقوق، یا شبکه سازی برسد، همواره یک سری موارد ظاهراً مهم‌تر مطرح شوند. بنابراین به جای انجام دادن کارهایی را که واقعاً برایتان مهم هستند، درگیر انجام دادن کارهای به ظاهر مهم می‌شوید.

- ممکن است تصمیمتان «کاهش وزن» باشد. اما وقتی ساعتتان یک ساعت زودتر زنگ می‌زند و در واقع اعلام می‌کند زمان آن رسیده است تا بیدار شوید و به پیاده روی بروید، گزینه چرت زدن را یک بار، دو بار، سه بار، و چهار بار می‌زنید، تا این که در نهایت در همان ساعت معمول از خواب بیدار می‌شوید و به سرعت راه

می‌افتید تا دوباره با عجله و البته باز هم دیر به محل کار یا مدرسه یا هر جای دیگری که قرار است بروید برسید.

به نظر می‌رسد «جاه طلبی» شما وارد جعبه سیاه ذهنتان شده و این به جمله تبدیل می‌شود: «نه! ممنونم. من با شرایط فعلی‌ام مشکلی ندارم!»

جنگ گوریل: شش مانع ذهنی برای موفقیت

دقیقاً چه چیزی در جعبه سیاه مغز ناخودآگاهتان می‌گذرد؟ گوریل چطور همیشه گیرتان می‌اندازد؟ در اصطلاحات مربوط به تمرین ذهنی، برای موفقیت «شش» مانع اصلی در نظر می‌گیریم. این موانع عبارت‌اند از: «ترس»^۲، «باورهای محدود کننده»^۳، «طرز فکر منفی»^۴، «استرس بیش از حد»^۵، «عادت‌های تضعیف کننده»^۶ و «ناتوانی در کنترل احساسات و عواطف»^۷. در پنج فصل بعدی، در مورد هر یک از این موانع به تفصیل صحبت خواهیم کرد و تمرینات ذهنی را برای غلبه کردن بر آنها در اختیارتان قرار می‌دهیم. اما در این بخش مروری کوتاه بر هر یک از این موانع داریم:

مانع شماره یک: ترس

دغدغه اصلی مغز این است که شما را «ایمن» و «زنده» نگه دارد. و به همین دلیل سیستمی بسیار حساس ایجاد کرده است که نقش اصلی آن را یک ساختار مغزی به نام

^۲ fear

^۳ limiting beliefs

^۴ negative mindset

^۵ excess stress

^۶ and disempowering habits

^۷ lack of emotional control

«آمیگدال» بر عهده دارد. همین حالا و در همین لحظه، آن سیستم هوشیار و آماده است تا هر چیزی را به عنوان دوست یا دشمن ارزیابی کند.

این سیستم که بدون آگاهی ما در حال انجام کار است، هر زمان که وجود دشمن را حس کند زنگ خطر را به صدا در می‌آورد، و حتی به افکار نگران کننده ما واکنش نشان می‌دهد؛ گویی واقعاً این تهدیدها در اطرافمان وجود دارند. به عنوان مثال، هنگام سوار شدن به هواپیما چنین فکری از ذهن ما عبور می‌کند: «اگر سقوط کنیم چه؟» برای افرادی هم که ترس از پرواز دارند، این سوالات چیزی فراتر از خطور کردن تنها یک فکر گذرا به ذهن خواهند بود و حتی در مواردی می‌توانند فلج کننده هم باشند. در هر صورت، چراغ‌های سیستم هشدارتان به این دشمن واکنش نشان داده و چشمک می‌زنند. اگرچه از نظر آماری احتمال سقوط هواپیما یک ده یازده میلیون است؛ یعنی از هر یازده میلیون هواپیما، احتمال دارد تنها یک هواپیما سقوط کند! آیا می‌خواهید بدانید احتمال رخ دادن چه چیزی بیشتر از احتمال سقوط کردن هواپیماست؟ احتمال داشتن قراری عاشقانه با یک سوپر مدل (یک در هشتاد و هشت هزار) یا تبدیل شدن به یک ستاره سینما (یک در یک و نیم میلیون). اما سیستم شما از این احتمالات لذت بخش عبور می‌کند و درباره مواردی که احتمال وقوعشان بسیار کمتر است به شما هشدار می‌دهد.

هر زمان که این زنگ‌ها به صدا در می‌آیند، که البته این اتفاق به دفعات هم رخ می‌دهد، گوریل راهی پیدا می‌کند تا شما را به ایمنی لازم برگرداند. در صورتی که یک مار واقعی ببینید، احساس می‌کنید دوجین ماده شیمیایی در بدنتان ترشح شده و شما را دچار استرس می‌کند. زمانی هم که کسی در آستانه سقوط کردن از ارتفاع قرار بگیرد، همین اتفاق رخ می‌دهد و شما همان احساس را خواهید داشت. یا شاید می‌توانستید پول زیادی

در بانک داشته باشید اما یک اصطلاح کاملاً قابل پیش بینی در بازار سهام باعث می‌شود احساس کنید در آستانه ورشکسته شدن قرار دارید.

این ترس‌های حقیقی یا ساخته ذهن می‌تواند خوش بینی و اشتیاقتان را برای اقدام کردن یا رو به جلو رفتن فلج کنند. برای مثال به جای این که به دنبال شغلی باشید که برای استعدادهایتان ارزش بیشتری قائل است و سطح زندگیتان را بالا می‌برد، برای این که تنها قادر به تامین مخارج زندگیتان باشید در شغلی بمانید که رُستان را می‌کشد و لذتی هم برایتان ندارد. شاید هم زمانی که شخصی شگف انگیز را ببینید که همیشه آرزو داشتید در کنارش باشید، از ترس این که از او جواب منفی بشنوید و طردتان کند، هرگز پا پیش نگذارید. و حتی اگر در مسیر رسیدن به اهدافتان به پیشرفت‌هایی دست پیدا کنید، احتمالاً با نگرانی‌هایی که به طور مداوم، گاه و بیگاه و خود به خود به وجود می‌آیند، چوب لای چرخ پیشرفتتان می‌گذارید. به گفته دکتر سرینی پیلای، بیش از بیست و پنج نوع ترس مختلف وجود دارند، ترس‌هایی که اگر کاملاً متوقفشان نکنند، می‌تواند شما را از حالت طبیعی خارج کنند. البته می‌توانید یاد بگیرید به محض ظاهر شدن این موانع، آن‌ها را تشخیص داده و به سوخت موفقیت خود تبدیلشان کنید.

مانع شماره دو: داستان‌ها و باورهای محدود کننده

باورهای ما لنزهایی هستند که جهان و تجربیاتمان را دریچه آن‌ها می‌بینیم و تفسیر می‌کنیم، باورها به تمامی اعمال، گفتار و افکار ما رنگ و لعاب می‌دهند. اما باورها تنها الگوهایی تقویت شده در مغز هستند که بیشتر بر مبنای خاطرات، تجربیات شخصی و مدل‌های قدیمی واقعیت شکل گرفته‌اند.

در این جا برایتان مثالی آورده‌ام تا ملاحظه کنید چگونه یک باور به یک ضد باور تبدیل می‌شود. احتمال این که برندگان لاتاری در آمریکا، سه تا پنج سال پس از برنده شدنشان

دچار ورشکستگی شوند، بیشتر از سایر آمریکایی‌ها است و حدود هفتاد درصد از کل برندگان لاتاری و همچنین کسانی که پول زیادی را یکدفعه بدست می‌آورند ورشکست خواهند شد. به علاوه، بسیاری از این افراد خوش شانس باور دارند این برنده شدن یکی از بدترین اتفاقاتی بوده که برایشان رخ داده است و به جای این که آن‌ها را از مشکلات مالی برهاند، آن‌ها را بیشتر در دام مشکلات مالی گرفتار کرده است. چی؟ برگ برنده برنده سیصد میلیون دلاری؟ وقتی «جک ویتاکر»^۱ بدنام که پیشتر یک میلیونر بود، سیصد میلیون دلار برنده شد و سپس همه پولش را از دست داد از او سؤال شد که: «آیا زندگی او پیش از برنده شدن در لاتاری آسان‌تر بوده یا خیر؟» پاسخ داد: «بله! آن زمان خیلی راحت‌تر بود.»

اما چرا؟ پاسخ این است: میان تصویری که این افراد در ضمیر ناخودآگاهشان از خود دارند و تصور احساس ارزشمندی که این افراد پس از برنده شدن در قرعه کشی نسبت به خود پیدا می‌کنند و سعی دارند در مورد خود باور کنند، اختلاف وجود دارد میان این دو مورد هیچ گونه ارتباطی وجود ندارد. شرایط محیط بیرونی آن‌ها، با نقشه درونیشان درباره احساس ارزشمندیشان همخوانی و مطابقت ندارد. زمانی که چنین اتفاقی رخ می‌دهد، معمولاً بیشتر افراد به طور ناخودآگاه دست به کاری می‌زنند که خود تخریبگری نام دارد و با این کار همه چیز را به شرایط پیشین و روال گذشته بازمی‌گردانند. این یک نمونه عالی از ناهماهنگی شناختی است.

باورهای محدود کننده باعث می‌شوند بر حسب عادت رفتار کنید و اغلب توانایی شما را در دیدن خود، سایر افراد و جهان پیرامونتان تحت تاثیر قرار می‌دهند تا نتوانید آن‌ها را با روش‌های جدید و قدرتمندتری ببینید. بنابراین مادامی که این باورهای محدود کننده

^۱ Jack Whittaker

را تغییر ندهید، باز هم همان الگوهایی را که باعث عقب ماندنتان می‌شوند تکرار خواهید کرد.

مانع شماره سه: طرز فکر منفی

همه ما در زندگی دورانی را تجربه کرده‌ایم که سراسر منفی نگری و بدبینی بوده است. این تنها بخشی از عملکرد «سیستم هشدار دهنده مغز» شماست تا مطمئن شود پیش از دست به کار شدن تمام خطرهای را در نظر گرفته و جوانب کار را سنجیده‌اید. از منظر تکاملی، بدبینی، عدم اطمینان، و منفی نگری خصوصیات ارزشمند هستند. به لطف این ویژگی‌ها، از مبادرت به رفتارهای پر خطر مانند قمار کردن یا پر خوری اجتناب می‌کنید. این مکانیسم از شما می‌خواهد تا هنگام خرج کردن پول و یا متعهد شدن به یک رابطه آن هم با کسی که نمیشناسیدش، بیشتر احتیاط کنید. افرادی که پس از برنده شدن در لاتاری تمام پولشان از دست می‌دهند، دیگر به هشدارهای این سیستم توجهی نمی‌کنند. فکر می‌کنند دیگر نیازی به حساب کتاب نیست، انگار فردایی وجود ندارد و ریخت و پاش می‌کند.

از طرفی اگر مدام موارد منفی احتمالی را که ممکن است برایتان اتفاق بیفتد مرور کنید، مدارهای ترس و اضطراب فعال شده و می‌توانند کنترل مغزتان را در دست بگیرند و شما را از فردی خوش بین با طرز فکری طبیعی یک فرد سالم، به فردی همیشه بدبین تبدیل کنند. جایی که منفی نگری غیر طبیعی بر شما حکمرانی می‌کند. در صورتی که این منفی نگری از حدی فراتر رود می‌تواند استرس اضافی به بار بیاورد و باعث ایجاد اختلال در عملکرد سالم مغز می‌شود. به طور خلاصه، در صورتی می‌توانیم از فواید منفی نگری بهره‌مند شویم که آن را در یک تصویر کلی در تعادل با مثبت نگری، شادی و سایر نیروهای قدرتمند و مفید قرار دهیم.

مانع شماره چهار: استرس بیش از حد

هر زمان که احساساتی مانند نگرانی، اضطراب، ترس، یا خستگی به شما دست دهند، مغزتان از طریق ترشح مواد شیمیایی عصبی به این احساسات واکنش نشان می‌دهد. این امر می‌تواند نتایج ویرانگری به همراه داشته باشد. استرس توانایی یادگیری مهارت‌های جدید را مختل می‌کند، مرکز انگیزه را در مغز خاموش می‌کند، به طور مداوم بدن‌تان را در حالتی نا آرام نگه می‌دارد، موجب بروز اختلالات خواب می‌شود، و بر عملکرد اجرایی مغز سایه می‌افکند.

استرس همچنین می‌تواند خلاقانه‌ترین قسمت‌های مغزتان را مهار کند، و توانایی شما را برای دیدن فرصت‌ها و افق‌های جدید، خلق ایده‌های مبتکرانه، و دسترسی به نبوغ درونی‌تان کاهش می‌دهد. اما درست مانند منفی‌نگری یا هیچ چیز یا همه چیز یا به عبارتی یا صفر یا صد در آن جواب نمی‌دهد. داشتن مقدار مناسب استرس برای هشیار نگه داشتن، هیجان داشتن و با انگیزه بودن‌تان لازم است.

مانع شماره پنج: عادت‌های تضعیف کننده

نقل قولی قدیمی می‌گوید: «ما همان چیزی می‌شویم که احساس می‌کنیم و انجام می‌دهیم.» با گذشت روزها و در طی سال‌ها، این الگوهای خودکار در مغز، که آن‌ها را «عادت» می‌نامیم، شخصیت کنونی ما را شکل داده‌اند. دانشمندانی که رفتار و مغز را مور مطالعه قرار داده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که عادت‌های ما مانند چسب، چسبنده هستند. تکرار کردن آن‌ها بسیار آسان و تغییر دادنشان بسیار دشوار است.

بخشی از این مسئله به نحوه سیم کشی مغز مربوط می‌شود. همان طور که پیش‌تر نوشتیم، مغز تمایل دارد با ایجاد کردن عادت‌ها در مصرف انرژی صرفه جویی کند، مسلماً برای

مغز انجام دادن خودکار و از روی عادت کارها بدون فکر کردن به آنها، بسیار آسان تر از نوآوری و کشف شیوه‌های خلاقانه جدید است. مطمئناً عادت‌ها می‌توانند خوب یا بد باشند. اگر عادت دارید پنج بار هر هفته ورزش کنید خوشا به حالتان. اگر عادت دارید که ده درصد از درآمد ماهانه خود را برای پس انداز کردن کنار بگذارید بسیار خوب است. اگر عادت دارید آخر هفته را بدون تلویزیون دیدن و مشغول شدن با تلفن‌های هوشمند و در کنار خانواده بگذرانید خیلی عالی است. این عادت‌ها می‌تواند قدرت بخش باشند. آنها می‌توانند شما را بالا بکشانند.

در طرف دیگر قضیه، عادت‌های بد و اشتباه وجود دارند که بذر بسیاری از آنها در دوران کودکی در شما کاشته شده است. این عادت‌ها تا حد زیادی مخرب و تضعیف کننده هستند. آنها می‌توانند مانع از این شوند که زندگی با کیفیت تری را ببینید، و راه‌حل‌های جدیدی ببینید. آنها می‌توانند با ایجاد سوگیری شناختی، شما را از داشتن یک جهان بینی درست منع کنند. به عنوان مثال: من تمام عمرم بیکن و تخم مرغ خورده‌ام. با وجود داشتن کلسترول بالا اصلاً به این موضوع اهمیت نمی‌دهم. علاوه بر این من «متفورمین»^۹ می‌خورم. به علاوه، من ژن خوبی دارم؛ پدر بزرگم بدتر از من غذا می‌خورد ولی تا نود و هشت سالگی عمر کرد. یا من فقط می‌خواهم چیزی به سرمایه‌هایم اضافه کنم. این طور نیست که بانک نخواهد من وام بگیرم البته که می‌خواهد. آنها با بهره‌ای که می‌پردازم قایق سواری می‌کنند، و خوش می‌گذرانند؛ پس هم برای آنها خوب است و هم برای من. چیزهای زیادی در مورد شکل بدن و شرم و خجالت از چاق بودن گفته می‌شود. همه مردم اضافه وزن دارند. حداقل همه کسانی که من می‌بینم اضافه وزن دارند. در هر صورت از این که نه تا یازده کیلو اضافه وزن داشته باشم، احساس بدی نمی‌کنم. به هر حال افراد

(دارویی است که در افراد مبتلا به دیابت نوع دو، برای کنترل کلسترول خون استفاده می‌شود. Metformin متفورمین^۹)

لاغر زجر می‌کشند. اگر آن‌ها هم مثل من بی‌خیال باشند و از زندگی لذت بیشتری ببرند، اوضاعشان خیلی بهتر خواهد شد.

مانع شماره شش: ناتوانی در کنترل احساسات و عواطف

دکتر «جوان روزنبرگ»^{۱۰}، روان‌شناسی که به دلیل تخصصش در هوش هیجانی بسیار مورد توجه قرار گرفته است، به کمک شیوه حیرت‌انگیزی که به من آموخت، کمک کرد چارچوب نگاهم را نسبت به احساساتم بازسازی کنم. او گفت نمی‌توان به احساسات صرف نظر از این که ما را شاد یا ناراحت می‌کنند، برچسب خوب یا بد، مثبت یا منفی زد. احساسات در سطح ناخودآگاه تحریک می‌شوند، که به نوبه خود باعث ترشح مواد شیمیایی عصبی و در نتیجه ایجاد احساساتی می‌شوند که از آن‌ها آگاه هستید. مطمئناً ما تمایل داریم احساسات ناخوشایند را از خود دور کنیم، یا آن‌ها را از سر بگذرانیم و به سمت وضعیتی که در آن احساسات خوشایندی داریم حرکت کنیم. نکته اصلی این است: بدون این که احساساتمان را قضاوت کنیم، باید نسبت به آن‌ها آگاهی بیشتری داشته باشیم و یاد بگیریم با مهارت بیشتر، آن‌ها را بهتر مدیریت کنیم.

این شش مانع هم بر روی سطح آگاهی و هم در زیر سطح آگاهی ما کمین کرده‌اند. تا زمانی که یاد بگیریم مؤثرترین راه برای یافتن راه‌حل آگاهی بیشتر و داشتن دیدگاه غیر قضاوتی است ممکن است به برخی از اهداف خود برسیم اما لزوماً به بالاترین پتانسیل خود دست پیدا نمی‌کنیم.

تمرین ذهنی: درخت قدردانی

توجه داشته باشید بهتر است برخی از تمرین‌های ذهنی از جمله تمرین درخت قدردانی را با چشمان بسته انجام دهید. در این تمرین‌ها برای این که دقیقاً بدانید در هر مرحله

^{۱۰} Dr. Joan Rosenberg

چه کاری باید انجام دهید ابتدا تمرین را مطالعه کنید تا ببینید در هر مرحله باید چه کاری انجام دهید.

چشمان خود را ببندید. شش نفس عمیق بکشید و آرام باشید (جریان‌ها را آرام کنید). بدن و ذهن خود را در حالتی کاملاً آرام، بدون تنش و راحت قرار دهید. در حالی که این کار را انجام می‌دهید، خود را تنه درختی تصور کنید که هیچ شاخ و برگ ندارد. خوب! حالا با هم درخت قدردانی شما را می‌سازیم.

در مورد چیزی فکر کنید که بابت داشتنش بی‌نهایت سپاس‌گزار هستید. این چیز می‌تواند یک فرد، ضربان قلبتان یا انگشتانتان باشد. می‌توانید به خاطر این که امروز زنده هستید، سپاس‌گزار باشید. می‌توانید از این که قادر به نفس کشیدن هستید سپاس‌گزار باشید. می‌توانید به خاطر داشتن چشمانی که با آن‌ها می‌بینید، یا به خاطر بیداری معنوی خود قدردان باشید. به هر چیزی که در این لحظه بیشتر از هر چیز به خاطرش سپاس‌گزار هستید فکر کنید.

در مرحله بعد، نسبت به آنچه که انتخاب کرده‌اید تا به خاطرش شکرگزار باشید، احساس عشق و قدردانی داشته باشید. هنگام دم و بازدم از احساسات و شور هیجانی که شکرگزاری برایتان به ارمغان می‌آورد آگاه باشید.

هنگامی که تصمیم می‌گیرید درخت قدردانی خود را با چیزهایی که برای داشتنشان سپاس‌گزار هستید، خواه در زندگی فردیتان باشند و خواه در زندگی حرفه‌ایتان، مواد شیمیایی عصبی قدردانی و شکرگزاری را فعال می‌کنید.

هر چه بیشتر شکرگزار باشید، مغزتان را بیشتر آموزش می‌دهید تا چیزهای بیشتری برای قدردانی کردن پیدا کند. صرف نظر از دشواری‌هایی که در طول زندگی با آن‌ها روبرو

می‌شوید، قدردانی کردن بابت هر چیز بزرگ و کوچکی که در زندگی دارید، ابزاری شگفت‌انگیز است که می‌توانید از آن به منظور متمرکز کردن ذهنتان استفاده کنید.

سوگیری شناختی

دکتر «اویان گوردون»^{۱۱} در کتاب خارق‌العاده‌اش با عنوان «انقلاب مغز: شناختن و آموزش عادت‌های جدید مغز»^{۱۲} فهرستی طولانی را از روش‌هایی که توسط عادت‌های مغزی به بیراهه می‌رویم بیان می‌کند. در این جا چند نمونه از این روش‌ها را که با آن‌ها خود را فریب می‌دهیم بیان می‌کنم. روش‌هایی که از آن‌ها آگاه نیستیم. مانند:

- **سوگیری نقطه کور** - فرد خودش را کمتر از سایرین خطاکار می‌داند.
- **سوگیری تائیدی** - تمایل فرد به جست و جو کردن، تفسیر کردن و به خاطر سپردن اطلاعات به نحوی که باورهای فعلی‌اش را تایید کنند.
- **سوگیری توجهی** - تمایل فرد به توجه کردن و به خاطر سپردن محرک‌های احساسی و بدیع.
- **سوگیری هم‌رنگ جماعت شدن** - تمایل فرد به انجام کارها یا باور داشتن به چیزها، تنها به این دلیل که افراد دیگری آن کار را انجام می‌دهند.
- **سوگیری رگه‌ای یا تعداد کم** - تمایل فرد به دیدن الگوهای نادرست و نظم و علیتی که وجود ندارد.
- **سوگیری کمبود** - تمایل فرد به دیدن چیزهایی که به تعداد محدودی وجود دارند، به عنوان چیزهای با ارزش.

^{۱۱} Dr. Evian Gordon

^{۱۲} The Brain Revolution: Know and Train New Brain Habits

- **سوگیری پرداخت** - تمایل فرد به مطالبه کردن بیش از اندازه پول برای فروش بیشتر یک کالا تا از دست آن کالا خلاص شود.
- **سوگیری اجماع** - تمایل فرد به به دست آوردن توافق دیگران بیشتر از آنچه که واقعاً باید باشد.
- **سوگیری زیان‌گریزی** - تمایل فرد به واکنش شدید و بیشتر نشان دادن نسبت به چیزهایی که از دست داده تا به چیزهایی که به دست آورده.
- **سوگیری منفی‌نگری** - تمایل فرد به بزرگ‌نمایی تهدیدها و یادآوری خاطرات ناخوشایند بیش از خاطرات خوشایند و مطلوب.
- **سوگیری مثبت‌نگری** - تمایل فرد به خوش بین بودن بیش از حد.

همسو کردن گوریل: پنج تغییری که تمرین ذهنی در شما ایجاد می‌کند

ناخودآگاهتان همیشه با شما بوده و بخشی دائمی از وجودتان است. همین و بس! پس باید نحوه زندگی کردن با آن را بیاموزید. بهترین شیوه این است که یاد بگیرید ناخودآگاهتان را هر چه بیشتر با خواسته‌هایتان همسو کنید: باید مغزتان را به گونه‌ای آموزش دهید تا موانع را فرصتی برای رشد کردن و قدرت گرفتن ببیند. به عبارتی می‌توانید از قدرت مغز ناخودآگاهتان یعنی خود گوریلتان، به عنوان یار کمکی برای رسیدن به اهدافتان استفاده کنید. برای مثال:

ترس‌هایتان می‌توانند سوختی برای تغییر کردنتان باشند، نه مانعی برای عقب‌نگه داشتن.

باورهایتان می‌توانند داستان‌ها و لنگرهای قدرتمندی و الهام‌بخشان باشند، نه این که شما را در وضعیت موجود گیر بیاندازند.

طرز فکرتان می‌تواند لنزی باشد که از آن برای دیدن امکانات و فرصت‌های اطرافتان استفاده می‌کنید، نه چیزی که شما را ناراضی و بدبین کند.

استرس می‌تواند قدرتمندترین ابزار برای ایجاد تاب‌آوری و خلاقیت در شما شود، و نه چیزی که شما را از درون از پای دریاورد.

عادت‌هایتان می‌تواند روتین‌ها و روال‌هایی باشند که شما را به اهدافتان نزدیک می‌کنند، نه این که زندگی‌تان را محدود کنند.

ممکن است اکنون با خود بگویید بسیار خب! اما چگونه این کار را انجام دهم؟ پاسخ این است: تمرین ذهنی ابزاری چند وجهی و چاقویی همه‌کاره برای پیشبرد زندگیتان است. در پنج فصل بعدی خواهید آموخت قدرتی را که در درونتان قرار دارد باز پس بگیرید. قدرتی تنها منتظر است تا از آن استفاده کنید.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

زمانی که «کارن»^{۱۳} برای اولین بار آگهی Brain-A-Thon را دید، به مدت سی و یک سال مشاور املاک بود. او می‌دانست بسیاری از همکارانش برای بهبود مهارت‌هایشان روی دوره‌ها و برنامه‌های آموزشی بسیاری سرمایه‌گذاری کرده‌اند. او معمولاً این موارد را نادیده می‌گرفت، اما چیزی در مورد برنامه Brain-A-Thon علاقه او را برانگیخت.

^{۱۳} Karen

نمی‌توانم حالی را که آن روز بعد از ظهر داشتم توصیف کنم! تنها چیزی که می‌دانستم این بود که با هیجان منتظرش بودم، یک دفترچه برداشتم و در تقویمم برایش وقت خالی کردم. بسیار مجذوب محتوای این برنامه شدم، یک دفترچه یادداشت کامل را با یادداشت‌هایم پر کردم و نمی‌توانستم منتظر بمانم تا ببینم سخنران بعدی چه مواردی را به اشتراک می‌گذارد. آن شب، با دلی شکسته پذیرفتم که به همان اندازه که مشتاقم در این برنامه ثبت نام کنم، حتی کارت اعتباری هم برای انجام دادن این کار ندارم. تمام موجودی‌ام را مصرف کرده بودم. این واقعیت را می‌دانستم که راهی برای انجام آن ندارم، اما باید راهی پیدا می‌کردم. قماری کردم که نتیجه بخش بود. خودم را به دریای تمرینات ذهنی انداختم، انتظار زیادی هم نداشتم که نتایجی شگفت‌انگیز بگیرم. احساس می‌کنم در عرض این چند ماه تغییراتی هر چند تدریجی، اما محسوس داشتم. احساس می‌کنم آزاد و رها شده‌ام، احساسی که پیش از انجام دادن تمرینات ذهنی نداشتم. بزرگترین و بهترین نتیجه‌ای که به دست آوردم این بود که فهمیدم تا چه اندازه با دردهای عاطفی و باورهای محدود کننده، خود را محدود کرده بودم و اکنون قدرت رها شدن از بند آن‌ها را داشتم. وقتی این باورها مجدداً سعی می‌کنند روی من تسلط پیدا کنند، به آن‌ها می‌گویم که کارم با آن‌ها تمام شده است. به آن‌ها می‌گویم که آن‌ها بیش از این به من خدمت نمی‌کنند و برایم سودی ندارند. من همچنان پیش می‌روم.

درآمد من در حال حاضر و در شش ماه اول سال نسبت به درآمد سالانه من در ده سال گذشته سه برابر شده است. مطمئنم در نیمه دوم سال هم این میزان درآمد را دو برابر خواهم کرد. برای من، به همان اندازه که درآمد برای خانواده‌ام حیاتی است (چون شوهر سخت‌کوشم سال گذشته از کار افتاده شد)، هدیه واقعی رها شدن از بلوک‌ها و موانع ذهنی و عاطفی است که در تمام زندگی آزارم می‌دادند.

کارن بیشتر دوران حرفه‌ای خود را با این باور گذراند که برای بستن معاملات بزرگ‌تر و نزدیک شدن به مشتریانی که می‌توانند به کمیسیون‌های بزرگ‌تر منجر شوند، چیزی در چنته ندارد. اما با شروع کردن تمرین‌های ذهنی، تمام این باورها، ترس‌ها و داستان‌هایی را که مدام برای خودش تعریف می‌کرد، رها کرد. دیگر مهارت یا دانش اهمیت نداشت، بلکه نکته مهم یادگرفتن این بود که چگونه مغز خود را با چیزی که می‌دانست لیاقتش را دارد، هماهنگ کند.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- مدل قدیمی تعیین کردن هدف، اقدام کردن و کسب نتیجه دیگر کارایی ندارد.
- برای این که در بالاترین سطح وجودی خود زندگی کنید، به چیزی فراتر از دانستن «چگونگی» و نحوه انجام کار نیاز دارید. باید بیشتر به انجام دادن کارهایی بپردازید که می‌دانید باید انجامشان دهید.
- شش مانع رایج در راه رسیدن به اهدافتان وجود دارد: «ترس»، «باورهای محدود کننده»، «طرز فکر منفی»، «استرس بیشتر از حد»، «عادت‌های تضعیف کننده» و «ناتوانی در کنترل احساسات و عواطف».

پرورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۶. عادت‌ها: از حالت اتوپایلت (خودکار) تا کنترل آگاهانه

«اگر یک دانه کوچک را در جای درستش بکارید، بدون مراقبت کردن هم رشد خواهد کرد.»

دکتر بی جی فاگ^۱

سال‌ها پیش من و همسرم یک قایق «کاتاماران»^۲ را برای سفر در «پولینزی»^۳ فرانسه از جزیره خصوصی «واهینی»^۴ تا «بورا بورا»^۵ اجاره کردیم. ما یک سفر جذاب و نفس‌گیر پنج ساعته به بهشت اقیانوس آرام جنوبی داشتیم؛ جایی که پیش‌تر آن را در بسیاری از فیلم‌ها دیده بودم و در کتاب‌ها وصفش را خوانده بودم.

زیبایی دریا و جزایر اطرافش خیره کننده بود. طولی نکشید که این هیجان و لذت وصف ناپذیر تمام شد، وقتی به سمت عقب قایق رفتم، متوجه چیزی غیر معمول شدم؛ کسی پشت سکان قایق نبود! کمی برایم ناراحت کننده بود. ما با امواج حدوداً یک متری اقیانوس بالا و پایین می‌رفتیم، آن هم بدون کاپیتان!

کمی بعد متوجه شدم قضیه از چه قرار است. کاپیتان مختصات جغرافیایی بورا بورا را در برنامه خودکار قایق وارد کرده بود و به این ترتیب در حالی که ما مسیر را به مقصد بورا بورا ادامه می‌دادیم، او نیز می‌توانست کارهای دیگرش را انجام دهد.

^۱ Dr. B. J. Fogg

^۲ Catamaran

^۳ Polynesia

^۴ Vahine

^۵ Bora Bora

این ناخدای خودکار قایق کاتاماران، استعاره بزرگی از تمام اتفاقات زندگیتان در همه زمان‌ها است. الگوهای عصبی تقویت شده در مغزتان همانند خلبان خودکاری هستند که مسیر زندگیتان را تعیین کرده و شما را به مقصد مشخصی می‌برند، برخی مقاصد بهشت‌هایی برین مانند بورا بورا، و البته قصد توهین ندارم برخی مقاصد هم درست مانند کره شمالی هستند.

درست به همان صورت که برای مسواک زدن الگوهای مشخصی دارید، مثلاً با یک روش خاص یا با دست مشخصی مسواک می‌زنید، برای فکر کردن و احساس کردنتان هم چنین عادت‌های مشخصی دارید. در واقع از دیدگاه عصب شناسی می‌توان گفت زندگی ما به طور کامل مجموعه‌ای از عادت‌هایمان است.

عادت‌ها به مغز اجازه می‌دهند کارهای بیشتری انجام دهد. درست مثل کاپیتان کاتاماران، وقتی شما هم کارهای معمولتان را به کاپیتان خودکار مغز، یا همان ضمیر ناخودآگاهتان، می‌سپارید دستتان برای انجام کارهایی که نیاز به نیروی مغزی بیشتری دارند بازمی‌شود. عادت‌ها تا وقتی شما را به جایی که می‌خواهید ببرند، بسیار مفید هستند. و در غیر این صورت مانعی بر سر راه دستیابی به اهداف و بهره‌وری هستند. و می‌توانند شما را خسته و فرسوده کنند. می‌توانند موفقیت را به تعویق بیندازند. می‌توانند مرکز انگیزه و خلاقیت را در مغز خاموش کنند. می‌توانند قدرتتان را سلب کنند. شما را به سمت افزایش وزن و بدهی بیشتر از حد سوق دهند. روابط خوبتان را خراب کند و حتی شما را به کشتن دهند. به طور متوسط افراد سیگاری ده سال زودتر از افراد غیر سیگاری می‌میرند.

کارکر عادت‌ها از منظر روانشناسی

عادت‌ها با گذشت زمان و با تکرار، افکار، احساسات، یا رفتارهای ما را می‌سازند، تا این که در وجودمان نهادینه می‌شوند. می‌توان برخی از عادت‌ها را آگاهانه ایجاد کرد، اما در

اغلب اوقات عادت‌ها به صورت ناخودآگاه و بدون اطلاع ما شکل می‌گیرند. شاید جادویی به نظر برسد که در بزرگراه با سرعت صد کیلومتر در ساعت، مسافت پونزده کیلومتر را می‌رانیم در حالی که کل این مسیر را بدون فشردن پدال گاز یا ترمز یا حتی تغییر مسیر انجام داده‌ایم. اما در حقیقت این ضمیر ناخودآگاهتان است که مجموعه‌ای پیچیده از عادت‌ها را در کنار هم هدایت می‌کند.

روان‌شناسان رفتاری برای ورود به این جادوها عادت‌ها را بر حسب «مدل سه بخشی عادت»^۶ به سه قسمت تقسیم کرده‌اند: «محرک»^۷، «رفتار»^۸ و «پاداش»^۹. این مدل نه تنها به ما امکان می‌دهد عادت‌ها را بهتر درک کنیم، بلکه کمک می‌کند تا مکانیسم ایجاد و تقویت عادات سازنده و تغییر دادن عادات تضعیف‌کننده و محدودکننده را متوجه شویم.

اجازه دهید به کمک مدل سه بخشی عادت، عادت معمول خوردن قهوه صبحگاهی را بررسی کنیم:

۱. **محرک:** با به صدا در آمدن زنگ ساعت در اول صبح، مغزتان فرمان درست کردن قهوه صبحگاهی را صادر می‌کند. به علاوه ممکن است محرک شما برای خوردن قهوه صبحگاهی به جای زنگ ساعت، یک فرد، یک حالت احساسی مشخص، زمان مشخصی از روز و یا هر چیز دیگری هم باشد.

۲. **رفتار:** به آشپزخانه می‌روید و به لطف دستگاه قهوه‌ساز خودکارتان، قهوه را دم کرده و آن را در دمای مناسب میل می‌کنید.

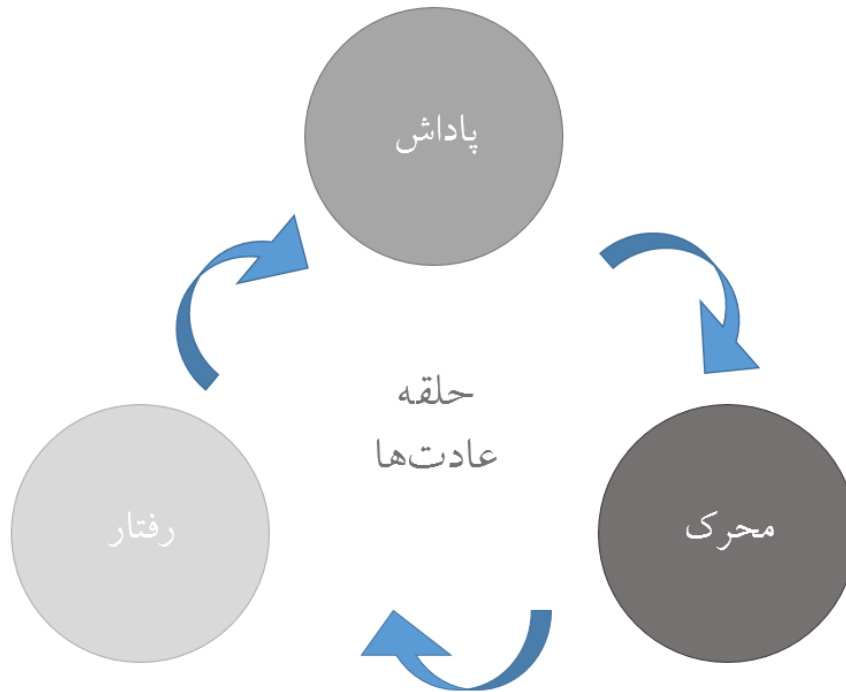
^۶ Three-part habit model

^۷ The trigger

^۸ The behavior

^۹ The reward

۳. پاداش: زمانی که قهوه‌تان را میل می‌کنید، لذت ناشی از دوپامینی که در مغزتان ترشح و آزاد شده است، به شما می‌گوید: باز هم انجامش بده!



این سه مرحله، «حلقه عادت»^{۱۰} نام دارند. هر چه بیشتر این حلقه را اجرا کنید، مغزتان بیشتر به روند اجرایی این حلقه عادت کرده و الگوهای عصبی ریشه‌دارتر می‌شوند. عادت‌ها در واقع خیلی شبیه به اعتیاد هستند. به همین دلیل شکستن حلقه‌های عادت درست مانند فرایند ترک اعتیاد پر از رفت و برگشت است. این کار در عمل به معنای دست‌کاری یکی از سه مرحله این فرایند است. اما کدام یک از آن‌ها؟

^{۱۰} The habit loop

متأسفانه مرحله پاداش و ترشح دوپامین آخرین مرحله از این فرایند است. زمانی که به مرحله آخر می‌رسید، این چرخه از قبل کامل شده است. قهوه‌تان را نوشیده‌اید و این الگوی عصبی را کمی بیشتر تقویت کرده‌اید.

همان طور که همه می‌دانیم، انجام ندادن یک رفتار هم به همان اندازه چالش برانگیز است. پیش‌تر خاطر نشان کردیم که تغییر به خودی خود، چالش برانگیز است. اما تغییر در مورد عادت‌ها اغلب از این هم چالش برانگیزتر است؛ چرا که الگوها به طور قاطعانه در ناخودآگاه‌تان وجود دارند و در خفا کارشان را انجام می‌دهند.

زمانی که قصد تغییر عادت خود را دارید، مثلاً نوشیدن قهوه صبحگاهی، هنگامی که با عامل یا عوامل محرک آن رفتار روبرو می‌شوید، برای مثال به صدا در آمدن آلارم صبحگاهی، مقاومت کردن در برابر تمایل به انجام رفتارهای معمول (نوشیدن قهوه صبحگاهی) نیازمند به وجود نیروی اراده بسیار بالایی است. تحقیقات و بدون شک تجربیات شخصی خودتان نشان دهنده ساده نبودن این کار است.

در نتیجه باید به **محرک** پردازیم. به عبارتی، نقطه شروع ما دقیقاً همین جا است. باید محرک را شناسایی کنید تا بتوانید چرخه عادت را مختل کرده و سپس پیش از رسیدن دو مرحله بعدی، این چرخه را بشکنید. درست به همین دلیل افراد الکلی که سعی دارند عادتشان را ترک کنند، از قرار گرفتن در موقعیت‌های استرس‌زا یا بودن در کنار دوستان الکلی خود اجتناب می‌کنند. استرس و دوستان الکلی، برای این افراد حکم محرک را دارند. اگرچه تشخیص این دو محرک بسیار حائز اهمیت است، اما ترک کردن الکل به این سادگی‌ها هم که می‌نماید نیست.

شاید الکلی‌هایی که خواهان ترک کردن هستند، بتوانند خود را از دو محرک استرس و دوستان الکلی دور نگه دارند، اما قضیه به همین جا ختم نمی‌شود و صدها محرک دیگر

هم وجود دارند. به عنوان مثال دیگر بازی گلف ممنوع می‌شود، چون همیشه بعد از بازی دلش یه آبجوی خنک می‌خواهد. خوردن نوشابه ممنوع می‌شود، چون باعث می‌شود حوس نوشیدنی الکلی «رام و کوکا»^{۱۱} کند. برای همه ما غیر ممکن است که در یک حباب آن هم بدون وجود هیچ محرکی زندگی کنیم. در واقع اجتناب کردن بیشتر از حد از تمامی محرک‌ها منجر به ایجاد تنهایی و به دنبال آن بروز سایر مشکلات می‌شود. همین امر در مورد روتین خوردن قهوه صبحگاهی هم صادق است؛ آیا می‌شود برای اجتناب کردن از نخوردن قهوه صبحگاهی، اصلاً از خواب بیدار نشد؟ حتی اگر قهوه نخورید، همچنان دوست دارید که ذهنی هوشیار و آماده داشته باشید، پس ممکن است به جای نوشیدن قهوه به محرک دیگری روی بیاورید.

با شناسایی محرک‌های اصلی، دریچه‌ای تازه رو به سیستم عادت باز می‌کنیم، تا بتوانیم کاری را که واقعاً لازم است انجام دهیم؛ یعنی جایگزین کردن رفتارهای ناسالم با رفتارهای سالم. با انجام تمرین ذهنی می‌توانیم هم به درون حلقه عادت نفوذ کنیم و هم این رفتارها را جایگزین کنیم. رفتارهای جدید حساسیت ما را نسبت به محرک‌های مرتبط دیگر که موجب از بین رفتن قدرتمان می‌شوند کاهش می‌دهند.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که شدیداً از موضوعی ناراحت بودید و سپس با تجربه کردن یک تغییر ناگهانی، بعد از مدتی متوجه شوید آنچه را که پیش از این آزارتان داده فراموش کرده‌اید؟ اتفاقی که افتاده این است: شما به صورتی مسیر عاطفی و ذهنی خود را قطع کرده‌اید. در ادامه چند روش آورده ایم که با کمک گرفتن از آنها می‌توانید به عمد سایر حلقه‌های عادت تضعیف کننده را هم قطع کنید:

^{۱۱} نوشیدنی رام و کوکا (Rum and Coke) یک نوشیدنی ترکیبی شامل ۲ اونس رام و پر از کولا، به همراه یک قاچ لیمو برای تزئین است.

- بایستید، به اطراف حرکت کنید، راه بروید، بپرید
- آواز بخوانید
- برقصید
- دست بزنید
- بخندید
- به موسیقی گوش دهید
- کتاب بخوانید

هر چیزی که الگویتان را قطع کند، می‌تواند به تغییر وضعیتتان کمک کند. حواس‌پرتی درست و مناسب می‌تواند تغییر چشمگیری ایجاد کند.

تمرین ذهنی: شناسایی عادت‌ها و محرک‌ها

از آنجایی که شناسایی عادت‌ها در ابتدا دشوار است، شاید لازم باشد تمرینی را که در ادامه آمده است، به مدت چند روز تکرار کنید:

۱. عادات منفی، ناخواسته و مخربتان را شناسایی کنید

سه عادت عمده منفی و تضعیف‌کننده روزانه شما کدام هستند؟

کدام عادت است که تغییر دادن آن می‌تواند بیشترین تاثیر مثبت را بر زندگیتان بگذارد؟

۲. محرک‌های این عادت‌ها را هم مشخص کنید

درست پیش از این که به عادت خود بپردازید چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

۳. یک رفتار جدید را جایگزین رفتار پیشین خود کنید

سه رفتار مثبت، توانمندکننده را برای جایگزینی با رفتارهای منفی و تضعیف‌کننده پیدا

کنید تا زمانی که محرک رفتار مشخص ایجاد شد، این رفتار جدید را جایگزینش کنید.

قطع کردن عادت‌ها: استفاده از تمرین‌های ذهنی برای تغییر دادن عادت‌ها

سال‌ها پیش من به همراه یکی از بهترین دوستانم به نام «رابرت می»^{۱۲}، تصمیم گرفتیم برای برگزاری جشن تولدم به لاس‌وگاس سفر کنیم. قرار شد به مدت چهار شب در هتل مورد علاقه‌ام یعنی «هتل انکور»^{۱۳} اقامت کنیم.

من مشتاقانه منتظر این سفر بودم، اما مشکلی وجود داشت. من به تازگی تصمیمی آگاهانه گرفته بودم تا با عادت مخربی که سال‌ها آزارم می‌داد، یعنی اعتیاد به قند و شکر، مبارزه کنم.

من عاشق دسر و سس‌های شیرین بودم. اگر چیزی شیرین بود قطعاً مال من می‌شد. اما به تدریج متوجه شدم بدنم دارد تاوان این علاقه‌ام به شیرینی را می‌پردازد. مفاصلم درد می‌کرد. شکم درد داشتم. و دچار اضافه وزن شده بودم. و در صورتی که این موضوع را در مورد من نمی‌دانید باید بگویم اتفاقاً بسیار هم با انگیزه هستم و متوجه شدم باید در طول روز برای حفظ سطح انرژی خود چندین بار مواد قندی مصرف کنم. مشکلم به اوج رسیده بود و تصمیم گرفتم در همین ابتدای سال تغییر کنم.

در نتیجه مسلماً سفر به لاس وگاس برایم دردسر ساز می‌شد. رستوران هتل انکور یکی از دیدنی‌ترین بارهای دسر در جهان را دارد. احتمالاً در بوفه آن‌ها ده قسمت تنها به دسر اختصاص داده شده بود. اینجا برای یک فرد عاشق شیرینی مثل من، سرزمین موعود، بهشت روی زمین و مکانی مقدس پر از انواع شیرینی بود. به رابرت گفتم رفتن به این سفر دکمه شیرینی خوردن من را مجدداً فعال می‌کند. از آنجایی که تصمیمی آگاهانه گرفته بودم، می‌دانستم باید در جهت مخالف جریان آب شنا کنم.

^{۱۲} Robert May

^{۱۳} Encore Hotel

خوشبختانه حلقه عادت خود را هم درک کرده بودم و می‌دانستم چطور می‌توانم از قبل تمرین ذهنی انجام دهم.

دانشمندان در انستیتوی تکنولوژی ماساچوست کشف کرده‌اند که می‌توان از آگاهی برای تغییر مدارهایی که رفتارهای خودکار را ایجاد می‌کند استفاده کرد. به این معنا که گرچه عادت‌ها بیشتر در سطح ناخودآگاه هستند، اما مغز خودآگاه هنوز هم در برخی موارد حرف‌هایی برای گفتن دارد.

اولین گامی که باید برمی‌داشتیم، شناسایی محرک اصلی بود. می‌دانستم فقط کافی است بوفه مملو از دسرهای خوشمزه را ببینم تا آب دهانم راه بیفتد و اگر همان موقع به صورت آگاهانه حلقه عادت را قطع نمی‌کردم، یک عالمه شیرینی می‌خوردم.

بنابراین دیدن بوفه دسر عامل اصلی فرصت من بود تا از «عضله آگاهی» خود استفاده کنم، مغز آگاهم را فراخوانم و رفتاری متفاوت انتخاب کنم.

به علاوه خیلی خوب می‌دانستم که گفتنش از انجام دادنش راحت‌تر است. بسیار پیش آمده است که به خود قول دادیم عادت‌هایمان را تغییر دهیم، اما وقتی عوامل محرک ظاهر می‌شوند و بعضی اوقات بدون این که متوجه شویم، به الگوهای قدیمی خود برمی‌گردیم.

بنابراین برای غلبه کردن بر عادت قدیمی‌ام، باید تمهیدات زیادی انجام می‌دادم تا به من کمک کنند اجازه ندهم این عادت و در پی آن ترشح دوپامین بتواند من را کنترل کند. درست در آن زمان بود که تصمیم گرفتم از یک تمرین ذهنی به نام «نمایش ذهنی»^{۱۴} استفاده کنم.

^{۱۴} Mental Rehearsal

اولین کاری که انجام دادم این بود که تصویری رنگی از یک بوفه دسر زیبا را از اینترنت دانلود کردم. در قدم بعدی، خودم را در هتل انکور تصور کردم. تصور کردم در میان دسرهای خوشمزه قدم می‌زنم. در سمت چپم کرم بروله، در سمت راست آن تارته تاتین، و در مقابلم دسر مورد علاقه‌ام تیرامیسو با موس شکلات تلخ بود که مرا به سوی خودش فرا می‌خواند. عطر دسر را در فضا احساس کردم. توجهم را به آشپزخانه و بوفه‌های دیگر معطوف کردم. تصور کردم سرآشپزها در آشپزخانه مشغول آماده کردن تارته‌های لیمو و تمشک و کره بادام زمینی و چیز کیک‌های بیشتری هستند که تمام نمی‌شدند. در یک لحظه دهانم آب افتاد. شدیداً هوس کرده بودم. افکارم بلافاصله به این سمت رفت که الان در یخچال چه دارند؟ و این فقط به خاطر دیدن تصاویر و تصور کردن حضور داشتن در آنجا اتفاق افتاد.

سپس در تصوراتم کاری کردم که انجام دادنش در زندگی واقعی بسیار دشوار است. در ذهنم صورتم را برگرداندم، از بوفه‌های دسر دور شدم، و به سمت سایر قسمت‌های رستوران که در آن غذاهای سالم‌تر و به همان اندازه خوشمزه سرو می‌شد حرکت کردم. من این تکنیک و تمرین نمایش ذهنی را بارها و بارها و در حالی انجام دادم که سه عضله عصبی خود یعنی آگاهی، قصد و نیت و اقدام کردن را به کار می‌گرفتم.

در ادامه فرایند انجام دادن این تمرین ذهنی را به تفکیک آورده‌ام:

○ از **آگاهی** خود برای نظارت و پایش افکار، احساسات، و واکنش‌های هیجانی بدنم استفاده کردم.

○ پس از این که متوجه محرک شدم، به کمک تمرین ذهنی و البته با ممارست،

سرانجام توانستم **تصمیم بگیرم** تا غذاهای سالم‌تری بخورم

○ و در نهایت بر روی اقدام کردن متمرکز شدم؛ یعنی حرکت کردن و رفتن به سمت بخش‌های دیگری از رستوران که در آن غذاهایی سالم‌تر و البته خوشمزه سرو می‌شد، البته به دنبال این کار احساس کردم که کنترل بیشتری روی خودم و همچنین قدرت بیشتری دارم.

در هفته‌های منتهی به سفرم، روزی چند مرتبه این تمرین ذهنی را تکرار می‌کردم. هر بار از بیشترین جزئیات ممکن استفاده می‌کردم، و محتوای حسی بیشتری را به تصاویری که به صورت آنلاین پیدا کرده بودم اضافه می‌کردم. و هر بار حلقه عادت قدیمی و الگوی عصبی موجود در مغزم را قطع کرده و یک حلقه عادت جدید ایجاد می‌کردم: دور می‌شدم و غذاهای ساده‌تری پیدا می‌کردم.

در نهایت زمانی که من و رابرت واقعاً به هتل انکور رفتیم، هر روز در رستوران غذا خوردیم. مطمئنم در صورتی که این تمرین‌های ذهنی را انجام نمی‌دادم، به طرز وحشتناکی قند و شکر مصرف می‌کردم. اما در ذهنم چهل بار به سمت بار دسرها رفته بودم و هر بار رویم را برگرداندم و به سمت غذاهای سالم رفتم. در واقعیت برای بار چهل و یکم، چهل و دوم و چهل و سوم در طول سه روز اقامت‌مان در هتل، از جلوی بوفه دسرها دور شدم. برایم لحظه‌ای شگفت‌انگیز بود. من توانسته بودم ذهن ناخودآگاهم را به کمک آگاهی‌ام هدایت کنم، اتفاقی که در غیر این صورت، به صورت برعکس رخ می‌داد.

تمرین ذهنی: خودم را می‌بینم (تمرین ذهنی)

برای انجام دادن این تمرین ابتدا آرام، ریلکس و متمرکز شوید.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

حال چشمانتان را ببندید و به هدفی که می‌خواهید به آن برسید فکر کنید. مهم نیست این هدف چه اندازه بزرگ یا کوچک است، مهم این است که واقعا خواهان دست یافتن به آن باشید.

در حالی که به آرامی از بینی نفس می‌کشید و هوا را از دهان بیرون می‌دهید، تصور کنید که به آن هدف رسیده‌اید.

- از این که به این موفقیت رسیده‌اید، چه احساسی دارید؟
- رسیدن به این موفقیت، چه حسی را در جسدتان ایجاد کرده است؟
- آیا رنگ خاصی در نظرتان است که حس کنید با این موفقیت در ارتباط است؟
- آیا افرادی در اطرافتان هستند؟
- آیا زمانی که از نظر احساسی و به طور کامل با دست یافتن به هدفتان ارتباط برقرار می‌کنید، حیوان، گیاه، یا ماده خاصی در ذهنتان تداعی می‌شود؟

هر چه بیشتر هدفتان را به صورت ذهنی تجسم کنید و هر چه بیشتر احساسات، رنگ‌ها، صداها و مواد مختلف را چاشنی این تصویر ذهنی کنید، به همان اندازه بیشتر مدارهای انگیزشی مغزتان را فعال خواهید کرد - هسته اکومبنس، اینسولا، قشر پیشانی چپ - که این امر می‌تواند به شما کمک کند تا مسیرتان را درک کرده و راحت‌تر به اهدافتان دست پیدا کرده و آن‌ها را محقق کنید. هر چه دستیابی به هدف را در ذهن خود تمرین کنید، افکار، عواطف و رفتارهایتان هم در روند دستیابی به آن هدف انسجام بیشتری پیدا خواهند کرد.

تنظیم دقیق فرآیند شکستن عادت‌ها

یافتن محرک‌های اصلی و سپس جایگزین کردن یک رفتار، مکانیسمی برای تغییر عادات نامطلوب است. تغییر دادن عادت‌های نامطلوب امکان پذیر است، اما مسلماً مستلزم تلاش و ممارست است. اغلب عادت‌ها را نمی‌توان تنها با یکی دو بار تمرین کردن از بین برد. مطابق چیزی که تحقیقات نشان داده است، برای ترک عادت‌هایی نامطلوب، معمولاً به بازه زمانی بین شصت و پنج تا سیصد و شصت و پنج روز نیاز است. اما ما در نئوروجیم، به عنوان یک میانگین معقول برای ایجاد کردن و ماندگار کردن یک الگوی جدید یک بازه زمانی صد روزه را در نظر می‌گیریم.

هر چند هر شخص منحصر به فرد است، اما چندین روش قابل اعتماد برای افزایش احتمال موفقیت در تغییر عادت‌ها وجود دارد. مثلاً به کمک انجام دادن تمرین‌های ذهنی. حال به سه مورد از بهترین اصول می‌پردازیم:

اصل ۱: تغییر را خیلی کوچک کنید تا احتمال شکست به صفر برسد
 دکتر بی جی فاگ، مدیر آزمایشگاه فناوری متقاعد کننده^{۱۵} دانشگاه استنفورد، پس از
 بیش از بیست سال مطالعه در مورد رفتار انسان اذعان کرد که تنها سه راه برای تغییر
 رفتار انسان در دراز مدت وجود دارد: دستیابی به بینش و ادراک ناگهانی، تغییر دادن
 محیط، یا برداشتن گام‌های کوچک^{۱۶}.

طرح ریزی مورد اول دشوار است. رسیدن به بینش و ادراک ناگهانی، با توجه به ماهیتی
 که دارد دشوار است. تغییر دادن محیط هم همیشه شدنی نیست. مثلاً در مورد فنجان
 قهوه صبحگاهی نمی‌توانید از محیط آشپزخانه یا دنیایی که مملو از نوشیدنی‌های قهوه و
 فروشگاه‌های استارباکس در هر گوشه و کناره است فرار کنید.

به همین دلیل دکتر فاگ برای کمک به افراد در مورد روش سوم تغییر دادن عادت‌ها،
 یعنی برداشتن گام‌های کوچک، یک توصیه دارد و به همان سادگی است که از نامش
 برمی‌آید: ایجاد کردن عادت با تمرکز کردن بر رفتارها و اقداماتی که فوق‌العاده کوچک
 هستند.

فاگ از نخ دندان کشیدن به عنوان یک مثال استفاده می‌کند. همه می‌دانیم باید
 دندان‌های خود را به صورت روزانه نخ دندان بکشیم اما تعداد بسیار کمی از ما این کار را
 انجام می‌دهیم. اگر بخواهیم برای ایجاد کردن عادت نخ دندان کشیدن از متد گام‌های
 کوچک فاگ استفاده کنیم، این کار را با نخ کشیدن تنها یک دندان شروع می‌کنیم.
 درست خواندید نخ کشیدن تنها یک دندان.

^{۱۵} Persuasive Tech Lab at Stanford University

^{۱۶} Fogg, BJ. n.d. *Tiny Habits*. <http://tinyhabits.com>.

نخ کشیدن تنها یک دندان کاری بسیار آسان و البته خنده‌دار است که به سختی می‌توان بهانه‌ای منطقی برای انجام ندادنش جور کرد. در صورتی که این عادت را چندین مرتبه تکرار کنید، سپس دندان دوم را به این روتین اضافه کنید، و به همین صورت پیش بروید، در نهایت عادت نخ کشیدن روزانه را ایجاد کرده‌اید.

از منظر عصب‌شناسی، روتین انجام دادن آداب و کارهای کوچک به سیستم پاداش ما تلنگر می‌زند. کسب یک موفقیت کوچک با ترشح دوپامین همراه می‌شود که به ما پاداش می‌دهد، و در نتیجه احتمال تکرار کردن این رفتار مشخص را بیشتر می‌کند. تکرار کردن رفتاری مشخص هم به نوبه خود به تقویت آن الگوی عصبی کمک می‌کند؛ زیربنای روش فاگ بر این فرض استوار است که روال همیشگی بر مقدار غلبه می‌کند: یعنی بهتر است یک روال منظم را با نخ دندان کشیدن تنها چند دندان شروع کنید سپس پس از گذشت یک سال، تمام دندان‌هایتان را نخ دندان بکشید. استدلال فاگ این است که استفاده کردن از روش دیگر برای تغییر دادن رفتار مستلزم داشتن اراده‌ای قوی است که شاید راهی مطمئن برای ایجاد یک عادت پایدار نباشد.

اصل ۲: از عادت‌های فعلی برای ساخت عادت‌های جدید استفاده کنید
چه می‌شود اگر بتوانیم از یک عادت خوب کمک بگیریم و آن را جایگزین یک عادت بد کنیم؟

مثلاً فرض کنید می‌خواهید میزان مطالعه‌تان را افزایش دهید. شاید در جوانی زیاد مطالعه می‌کردید، یا شاید همیشه دوست داشتید در مورد یک موضوع خاص بیشتر بدانید، اما طوری که از شواهد پیداست، هیچ وقت زمان کافی برای خواندن یک کتاب به طور کامل

نداشته‌اید. چه می‌شد اگر فقط می‌توانستید کتاب خواندن را به یک عادت تبدیل کنید
...

که البته می‌توانید! شما می‌توانید روی یک عادت موجود، عادت جدیدی ایجاد کنید، این اصل «انباشته سازی عادت‌ها»^{۱۷} نام دارد. به یکی از عادات خود را که روزانه انجام می‌دهید فکر کنید، سپس از آن رفتار موجود به عنوان محرکی برای ایجاد عادت‌تی که می‌خواهید ایجاد کنید استفاده کنید. با اینکار به سادگی عادت مورد نظرتان را بر روی عادت قبلی سوار می‌کنید.^{۱۸}

به عنوان مثال در صورتی که به قهوه خوردن عادت دارید، می‌توانید با استفاده از الگوی عصبی موجود در مورد عادت قهوه خوردن، یادگیری عادت جدید مد نظرتان یعنی کتاب خواندن را بسازید. به این صورت که طبق روال همیشه فنجان قهوه‌تان را بریزید و سپس همراه کتابی که در دستتان است، به سمت صندلی مورد علاقه خود بروید. مجدداً با کمک روش دکتر فاگ (برداشتن گام‌های کوچک) ابتدا خود را به خواندن تنها یک صفحه مقید کنید، پس از آن به تدریج دو صفحه و سه صفحه بخوانید و در صورتی که از این کار لذت می‌برید شاید بتوانید حتی روزانه یک یا دو ساعت کتاب بخوانید.

اصل ۳: ثابت قدم باشید

بزرگ‌ترین اشتباهی که اغلب افراد در تلاش برای تغییر دادن عادتشان با آن مواجه می‌شوند، این است که تغییر مورد نظر را به اندازه کافی تکرار نمی‌کنند. به بیان ساده، برای این که رفتارهای جدید را به عادت تبدیل کنیم، باید آن‌ها را تکرار کنیم.

^{۱۷} habit stacking

^{۱۸} Clear, James. n.d. "How to Build New Habits by Taking Advantage of Old Ones." *James Clear*. How to Build New Habits by Taking Advantage of Old Ones. <http://jamesclear.com/habit-stacking>

شاید در گام اول راه حل ساده‌تر برای شروع کردن عادت‌های جدید استفاده کردن از تقویت‌کننده‌های منفی باشد؛ به عبارتی تعیین کردن عواقبی برای رفتار نامطلوب. به عنوان مثال ممکن است با دوستان قرار بگذارید تا هر وقت تسلیم رفتار نادرست پیشین شدید، به او بیست دلار بدهید.

به مرور که اوضاع کمی پیش رفت و این عادت جدید اندکی تقویت شد، شاید متوجه شوید که زمان آن رسیده تا تقویت‌کننده مثبت را وارد عمل کنید. موفق شدن در اجرای این عادت جدید می‌تواند به خودی خود به عنوان یک پاداش در نظر گرفته شود^{۱۹}. مثلاً ورزش کردن یا تغذیه سالم برایتان جذاب و سرگرم‌کننده می‌شود.

همچنین شاید متوجه شوید بهتر است هر روز این عادات جدید را بی‌وقفه تمرین کنید. مثلاً ممکن است به جای این که سه یا چهار روز در هفته ورزش کنید، در هر هفت روز هفته به ورزش کردن زمانی اختصاص دهید. مجدداً تکرار می‌کنم: داشتن روتین و پایبندی به آن، مهم‌تر از مقدار و اندازه است. یا همان طور که اغلب می‌گوییم ثبات قدم مهم‌تر از شدت عمل است.

با این حال در صورتی که از واکن عادت خود سقوط کردید، اجازه ندهید این موضوع باعث شود از مسیرتان خارج شوید. از آن به عنوان یک تجربه استفاده کنید و به واکن عادتتان برگردید.

تمرین: ساختن عادت‌های جدید

۱. چه عادت کوچک و جدیدی را می‌خواهید از امروز یا فردا در خود ایجاد کنید؟

^{۱۹} Sethi, Maneesh, interview by Dave Asprey. ۲۰۱۸. *Gaming Your Habits* (April ۲۴). <https://blog.bulletproof.com/maneesh-sethi/>

۲. آیا می‌توانید این عادت جدید را بر روی یک الگو و عادت مثبت و سازنده موجودتان

انباشته کنید؟ کدام عادت موجود را برای این انباشته سازی عادت انتخاب می‌کنید؟

۳. یک کار را بنویسید که می‌توانید از آن برای آسان‌تر کردن تمرین این عادت جدید در امروز یا فردا انجام دهید.

۴. در پایان روز، یک جمله در مورد موفقیت خود بنویسید.

بر روی هیچ چیز منفی که ممکن است تلاشتان را بی ارزش جلوه دهد تمرکز نکنید.

حتی اگر به مقدار کمی تغییر کرده باشید، بازهم یک داستان از موفقیت روزتان، حتی

یک داستان بسیار کوچک و یک چیز که به خاطرش سپاس‌گزار هستید بنویسید.

این تمرین را به مدت هفت روز تکرار کنید و مشاهده کنید چطور عادت جدیدتان کم

کم شکل می‌گیرد. چه بهانه‌هایی در این مدت مطرح می‌شود؟ چه مقاومت‌هایی خود را

نشان می‌دهند؟ برای این که از ادامه الگوهای جدید عادت مطمئن شوید چه کاری

می‌توانید انجام دهید؟

لغزش و سرخوردن: عادت‌ها چگونه از بین می‌روند

زمانی که صحبت از موفقیت و رسیدن به اهداف می‌شود، می‌توان از دو منظر به عادت‌ها

نگاه کرد. **عادت‌های تضعیف کننده** یا عادت‌هایی که شما را عقب نگه می‌دارند. و

عادت‌های توانمند کننده یا عادت‌هایی که کمک می‌کند به حداکثر پتانسیلتان دست

پیدا کنید.

در واقع، هر یک از این دو نوع عادت، تنها «الگوهای مغزی» هستند. مغز ناخودآگاه همه

عادت‌ها را به یک چشم نگاه می‌کند و در موردشان به عنوان خوب و بد قضاوت نمی‌کند.

تا جایی که به مغزتان مربوط می‌شود، همه عادت‌ها با هم برابر هستند. پس وظیفه شما

این است که عادت‌ها را تا جایی که ممکن است به نحوی تغییر دهید تا تبدیل به عادت‌های شوند که به بهترین شکل به شما خدمت می‌کنند. تغییر؟ شما همین حالا گوریلتان را بیدار کردید.

بسیار مهم است بدانید عادت‌های قدیمی هرگز از بین نمی‌روند. آن‌ها تنها پس از مدتی به دلیل عدم فعالیت‌های طولانی مدت، اساساً به حالت زندگی نباتی تقلیل پیدا می‌کنند که در آن اتصالات عصبی طی فرایندی به نام «فروپاشی سیناپسی»^{۲۰} تخریب می‌شوند. در صورتی که عادت‌های قدیمی‌تان بسیار لذت بخش، و اعتیاد آور هستند یا این که به خاطر ترس، یا آسیب روحی ایجاد شده‌اند، تضعیف کردن این اتصالات عصبی ممکن است به زمان بیشتری احتیاج داشته باشد.

بنابراین از منظر علم عصب شناسی، ایجاد کردن عادت‌های توانمند کننده یعنی ایجاد کردن الگوهای جدید از اتصالاتی که با استفاده کردن به صورت مداوم تقویت می‌شوند، در حالی که اتصالات الگوهای تضعیف کننده به تدریج با استفاده نکردن از بین می‌روند. در ادامه به این فرایند به تفکیک اشاره کرده‌ام:

- رفتار مورد نظر را بارها تمرین، تکرار و مرور کنید. به یاد داشته باشید که عادت‌ها ذهنی، عاطفی و رفتاری هستند. به همین دلیل به تغییراتی بیش از تغییرات رفتاری نیاز دارید.
- برای این که مغزتان را علاقه‌مند و با انگیزه نگه دارید، این رفتار مشخص را به شیوه‌های جدید و مبتکرانه انجام دهید.
- این عادت‌ها را هر روز تکرار کنید، وسوسه‌ها را قطع کنید، و تا جایی ادامه دهید که این رفتار توانمند کننده برایتان خیلی عادی و طبیعی شود.

^{۲۰} Synaptic decay

○ خود را لایق موفقیت و منافع حاصل از عادت‌های جدید بدانید.

عادت‌ها تنها به جنبه فیزیکی مربوط نیستند

عادت‌هایی که افکار و احساساتان را هدایت می‌کنند، تقریباً به همان شیوه عادت‌های رفتاری تحریک می‌شوند.

برای مثال:

○ در صورتی که همکاران شما را مورد انتقاد قرار دهد، ممکن است عصبانی شوید.

○ بهانه شرکت در یک مهمانی و آشنایی با افراد جدید ممکن است باعث ایجاد این

فکر خودکار شود که باید روز بعد کار کنم و بعد هم بخوابم.

○ اگر کسی که با او زندگی می‌کنید، حوله مرطوبش را روی کف اتاق خواب رها کرده

باشد، ممکن است باعث احساس نارضایتی فوری از انجام هر کاری در خانه شود.

در هر یک از این موارد، عادت‌های تضعیف کننده تحریک می‌شوند و شما بدون این که

حتی از مسیر شیب دار لغزنده‌ای که در آن گیر افتاده‌اید آگاهی داشته باشید، واکنش

نشان می‌دهید.

تمرین ذهنی: قاب عکس

ما در جهانی مملو از دوگانگی و قطبیت زندگی می‌کنیم: برای هر سربالایی، یک سر

پایینی وجود دارد. برای هر درون، یک بیرون وجود دارد. برای هر خوب یک بد وجود

دارد و برای هر مثبت یک منفی. با این وجود این توانایی را دارید تا این دوگانگی‌ها و

قطبیت‌ها را به نحوی تنظیم کنید که به جای ناتوان ساختن، تقویت و توانمندتان کنند.

به نوعی این که رویکردی اتخاذ کنیم تا یا نیمه پر لیوان را ببینیم یا نیمه خالی آن را.

به عنوان مثال، وقتی در طول روز ممکن است به خود بیایید و متوجه شوید مشغول

قضاوت کردن افکار، عواطف و احساسات یا رفتارهای خود به روشی تضعیف کننده هستید.

درست در همین موقع به چیزهایی که در زندگی‌تان وجود دارند، به شیوه‌ای تضعیف کننده برچسب می‌زنید. و در صورتی که بتوانید این عادت‌های تضعیف کننده را شناسایی کنید، پس می‌توانید انتخاب کنید تا تغییرشان دهید.

هنگامی که متوجه این موارد شدید، از خود بپرسید: چه چیزی در مورد این افکار، عواطف و احساسات یا رفتارهایتان درست است؟ چه نکته مثبتی در موردشان وجود دارد؟ چگونه می‌توانم از آن‌ها برای رشد خودم استفاده کنم؟ چگونه می‌توانم از آن‌ها برای توانمند ساختن خودم استفاده کنم؟ آنچه کشف خواهید کرد این است: معنایی که برای هر چیزی انتخاب کنید، احساسات را نسبت به آن و آنچه که در موردش انجام می‌دهید یا انجام نمی‌دهید تعیین خواهد کرد.

از آنجایی که مغز یک ارگانسیم «معنا دهنده» است، پس هرچه بیشتر یاد بگیرید چیزها را طوری چارچوب بندی کنید که حاوی معنا و ارزش باشد، بهتر و آسان‌تر می‌توانید پیروزمندانه رو به جلو حرکت کنید.

به طور کلی، روند تغییر به طرز فکر مثبت، روندی است که با «آگاهی» و «انتخاب» صورت می‌گیرد. به همین دلیل، هرچه آگاه‌تر شوید، مهارت‌های توانمند سازتان بیشتر تقویت می‌شوند.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«امیلی»^{۲۱} یک مادر مجرد و کارآفرینی بود که کسب و کارش را به سختی اداره می‌کرد. با این که در دو سال و نیم اول، باور نداشت بتواند پول زیادی به دست آورد، اما به هر حال تلاشش را کرد. برای مدت طولانی، او به سختی روزگارش را می‌گذراند: «این یک

^{۲۱} Emily

ترن هوایی عظیم از احساسات بود که با تمام ضعف‌ها، ترس‌ها و شک به خود با من بازی می‌کرد. بارها گریه کرده‌ام و باز گریه کرده‌ام و با خودم عهد کردم که کارم را ترک می‌کنم؛ چون کاری بود که به سختی از آن پولی نصیبم می‌شد. هیچ چیز این کار با سبک زندگی انتخابی من مطابقت نداشت، بنابراین مجبور شدم به راهم ادامه دهم.»

او سرانجام تصمیم گرفت کسب و کار خودش را راه اندازی کند. و با برنامه «آموزش ذهن برای موفقیت مالی» آشنا شد. سپس، همه چیز واقعا دستخوش تغییر شد. «جان تمام مطالبی را که باید یاد می‌گرفتم به من آموخت. من در مورد خودم، در مورد مغزم و در مورد نحوه عملکرد مغزم و این که چطور می‌توانم احساساتم را درک کرده و آنها را کنترل کنم، مطالبی را آموختم. یاد گرفتم خودم را به عنوان یک بانوی صاحب کسب و کار قبول داشته باشم، و یاد بگیرم چگونه یک تجارت موفق را اداره کنم، بیاموزم چگونه به طور موثر بازاریابی کنم، از پول هراس نداشته باشم و آن را مدیریت کنم. به این مسائل علاقه‌مند باشم و در جریان آنها قرار بگیرم.»

خوب از ژانویه، تمام تلاش‌های سال گذشته من نتیجه داده است. از این که کلاس‌هایم چطور انقدر سریع پر می‌شوند، شگفت زده می‌شوم. پول به زندگی من سرازیر شده است. از آنجا که من اکنون سوابق دقیقی را نگه می‌دارم، می‌توانم ببینم نه تنها به هدفم می‌رسم و از آن فراتر می‌روم، بلکه این بالاترین درآمد من خواهد بود و امروز فقط نهمین ماه از شروع این دوره است.»

بزرگ‌ترین تغییری که در او ایجاد شد مایندست و طرز فکرش بود. او سرانجام به خودش ایمان آورد و متعهد شد تا هر کاری را که لازم است انجام دهد. امیلی پس از سال‌ها تلاش، سرانجام توانست در مسیر موفقیت قرار گیرد.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- عادت‌ها اکثراً در سطح زیرین آگاهی، یعنی سطح ناخودآگاه فعالیت می‌کنند.
- عادت‌ها هم مانند اعتیاد، ابتدا توسط یک محرک تحریک می‌شوند و سپس به حالت اتوپایلت (خودکار) عمل می‌کنند.
- مغز روی عادت‌ها برچسب بد یا خوب نمی‌زند، برای مغز عادت‌ها تنها الگوهایی عصبی هستند.
- با تمرین مداوم می‌توانید عادت‌های تضعیف‌کننده خود را به عادت‌های توانمندکننده تبدیل کنید.

پرورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۷. ترس: سوخت و نیروی محرکه برای موفقیت

«غارهایی که بیش از همه از وارد شدن به آنها هراس دارید، ارزشمندترین گنج‌ها را

در خود دارند.»

جوزف کمبل^۱

تابستان سال ۲۰۱۷ بود که در بیمارستانی در «سن دیه‌گو»^۲ نشسته بودم و منتظر بودم تا اسمم را صدا بزنند. قرار بود تنها یک ام‌ار‌ای معمولی انجام دهم. اما حتی نشستن در اتاق انتظار باعث شد دچار اضطراب شوم. و هنگامی که تکنسین با روپوش سفیدش نامم را صدا زد، وحشت زده از جایم بلند شدم و قلبم به شدت می‌تپید.

در آن لحظه قادر به توضیح دادن یا کنترل کردن وضعیتی که در درونم رخ می‌داد نبودم، و تنها چیزی که می‌دانستم این بود: پس از حادثه یازده سپتامبر ترس از زنده به گور شدن در من ایجاد شده بود. تماشای اخبار ترسناک در مورد افرادی که پس از هفت روز از زیر آوار بیرون آمده بودند، باعث شد اضطراب فزاینده‌ای در مورد قرار گرفتن در مکان‌های تنگ و محصور در من شکل بگیرد. بنابراین هنگامی که وارد محفظه طولانی، سفید رنگ و بی‌پایان ام‌ار‌ای شدم، احساس کردم نزدیک است قلبم از شدت تپش منفجر شود.

از طرفی هم می‌دانستم اسکن ام‌ار‌ای کار پزشکان را راحت می‌کند تا بتوانند داخل بدنم را ببینند و آسیب‌دیدگی شانه‌ام را که در هنگام اسکی کردن رخ داده بود درمان کنند. اما از طرف دیگر آن دستگاه را مثل دهانی باز می‌دیدم که در انتظار بلعیدن من به طور کامل است.

^۱ Joseph Campbell

^۲ San Diego

برای گرفتن اسکن ام ار ای باید به داخل استوانه‌ای بلغزید. استوانه‌ای که به قدری کوچک است که آرنجتان کناره‌های دستگاه را لمس می‌کند و بینی‌تان فقط چند سانتیمتر با انحنای بالایی فاصله دارد. در صورتی که ترس از فضای بسته دارید، تنها شنیدن وصف طرز کار این دستگاه می‌تواند ضربان قلبتان را بالا ببرد.

و از طرف دیگر اگر چنین ترسی ندارید، ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که چرا ممکن است کسی از این کار هراس داشته باشد؟ این سوالی بسیار عالی بود که من دقیقاً پس از پایان کار و بیرون آمدن از استوانه از خودم پرسیدم.

ترس راز بقا (Survival of the Scared - Est)

مدت‌ها پیش از اختراع شدن ام آر آی و در روزهای غارنشینی، جهان واقعاً یک مکان بسیار خطرناک بود. بقا و زنده ماندن مستلزم بذل توجه و احتیاط فراوان بود. خطرات بی‌شماری جان انسان‌ها را تهدید می‌کرد، از جمله: شکارچیان، غذاهای سمی، حشرات، آب‌های خروشان و خطرناک، و گرسنگی.

در چنین شرایطی، کسانی که بیشترین حساسیت را نسبت به این تهدیدها داشتند - صداهای عجیب، بوهای غیر معمول، حرکات ناگهانی، موجودات خشمگین و موارد دیگر - احتمال زنده ماندن و تولید مثل‌شان بیشتر از سایرین بود. در نتیجه و در طی میلیون‌ها سال، تکامل به مغز ما یک سیستم بسیار حساس برای تشخیص دادن و واکنش نشان دادن به خطرات احتمالی بخشید.

هر چند امروزه احتمال مواجه شدن با جانوران خشمگین بسیار کم است، اما همچنان مناطق شناسایی‌کننده تهدید در مغز فعال هستند و با هر چیزی که آن را خطر تشخیص دهند، از فوبیاهای کوچک مانند سخنرانی کردن در جمع، ترس از ارتفاع، و ترس از

فضاهای بسته گرفته، تا ترس‌های محدود کننده زندگی مانند احساس شرم، تنهایی و شکست، تحریک می‌شوند.

این سیستم به قدری حساس، فوق سریع و به حدی کارآمد است که تقریباً بر همه سیستم‌های دیگر شما تقدم دارد. تا جایی که می‌تواند کنترل ضربان قلبتان را به دست گیرد و هورمون‌هایتان را تغییر دهد. می‌تواند بر بینایی‌تان تاثیر بگذارد و نحوه تنفس‌تان را تغییر دهد. زمانی که با تهدیدی روبرو می‌شوید - خواه واقعاً تهدید آمیز باشد و خواه نباشد، خواه حقیقی باشد و خواه تخیلی - بخشی از مغز که ترس را کنترل می‌کند مسئولیت رسیدگی به آن را به عهده می‌گیرد.

این همان سیستمی است که هنگام مواجه شدن با دستگاه ام آر آی در من فعال شد. هر چه به دستگاه نزدیک‌تر می‌شدم، مدار ترس بیشتر در ذهنم روشن می‌شد، ضربان قلبم که تا همان موقع بالا رفته بود شروع به کوبیدن در گوشم کرد، دیدم تار شد و همان طور که سرم به سمت لوله باریک دستگاه می‌رفت از ترس چشمانم را محکم به هم فشردم.

مکانیسم مبارزه، فرار یا بی‌حرکتی: کارکرد ترس در مغز چگونه است؟

اتفاقی که در لحظه ام آر آی در مغزم رخ داد، همان اتفاقی است که وقتی مغزتان هم تهدیدی را درک کند در آن اتفاق می‌افتد. در ادامه یک تفسیر مختصر از چیزی که آن را «مدار ترس» می‌نامند نشان می‌دهم. این اصطلاح تجسم فرایند را آسان می‌کند، با این حال واقعاً ساختاری به نام مدار ترس در مغز وجود ندارد:

۱. ورودی از حواس بدن مانند دیدن منظره دستگاه ام آر آی به تمام بخش‌های مغز منتقل می‌شود. در مورد ترس من مغزم می‌گفت: «هی! این فضایی محدود است و فکر می‌کنم در آن گیر می‌کنم یا می‌میرم!»

۲. مناطق تفسیر در مغز، مناطقی که بر اساس خاطرات، ترس‌ها، اعتقادات و عادت‌های گذشته شکل گرفته‌اند، با مقایسه زمان حال با گذشته، شرایط را تفسیر کرده و سپس اطلاعات را به آمیگدال منتقل می‌کنند.

۳. آمیگدال تعیین می‌کند که آیا این یک تهدید واقعی است یا خیر. آمیگدال نقش بزرگی در بازی ترس ایفا می‌کند. بسیاری از خاطرات مربوط به تهدیدهای گذشته و تجربیات دردناک را پردازش می‌کند و به بقیه مغز و به شما می‌گوید تا چه اقدامی انجام دهید. در صورتی که احساس درد، خطر یا ناامیدی کنید، به یکی از چهار حالت زیر واکنش نشان خواهید داد:

- با تهدید مبارزه می‌کنید.
 - از تهدید فرار می‌کنید.
 - در جای خود منجمد می‌شوید و خشکتان می‌زند.
 - یا در نتیجه ایجاد محرک‌های الکتروشیمیایی بیش از حد، غش می‌کنید.
- از مثال خودم در دستگاه ام آر آی استفاده می‌کنم:
- به دنبال راه‌های فرار می‌گشتم تا بتوانم فرار کنم.
 - به این فکر کردم که پاهایم را به نحوی در مقابل دستگاه قرار دهم تا مانع از ورودم به داخل دستگاه شوند.
 - و در آخر من بی‌حرکت شدم و آن‌ها مرا به داخل دستگاه بردند.
- شانس آوردم غش نکردم. اما اگر غارنشینی بودم که با یک ببر تیز دندان روبرو می‌شدم، قطعاً داستان به این خوبی تمام نمی‌شد.

کمی بعد برایتان توضیح خواهم داد که چگونه از تمرین ذهنی برای کنترل کردن ترسم استفاده کردم و چگونه این کار در آینده برایم آسان شده. اما در آن لحظه ترس من کاملاً فعال شد از ترس خشکم زده بود.

چه خود را شجاع بدانید چه ترسو یا چیزی بین این دو، فرقی نمی‌کند. به هر این حال نوع سیم‌کشی اساسی را در مغزتان دارید، همان طور که در قلبتان دارید. این سیم‌کشی برای بقایتان ضروری و به حدی حیاتی است که هر چیزی که در دنیای بیرونی با آن روبرو می‌شوید - هر آنچه از آن آگاه هستید و هر آنچه در ناخودآگاهتان پنهان است - از این سیستم ترس عبور می‌کند تا از لحاظ نظری شما را در امان نگه دارد.

مغز بارها و بارها خطرات و ارزیابی کرده و می‌سنجد. مغز برای تشخیص خطر چه واقعی باشد و چه فرضی، حواس، افکار، و احساساتتان را با خاطرات و افکار ناخود آگاهتان مقایسه می‌کند.

تمرین ذهنی: خودم را رها می‌کنم

این تمرین را با ایجاد کمی تغییر در تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» شروع کنید. بسیار مهم است مادامی که با بینی شش نفس عمیق می‌کشید و با دهان آن را بیرون می‌دهید، بررسی کنید که تا چه اندازه برای رها کردن هر چیزی که در گذشته مانع حرکتتان شده است، جدی هستید. برای این که از این تمرین نتیجه بگیرید، مهم است اجازه دهید این اتفاق بیفتد.

تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن»

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می کشم و استرس را بیرون می دهم
یا

من آرامش را نفس می کشم و ترس را بیرون می دهم
یا

من آرامش را نفس می کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می دهم

حالا به این فکر کنید که آماده رهاسازی چه چیزی هستید. این می تواند یک باور ناامید کننده باشد. می تواند اتفاقی باشد که به شما آسیب رسانده است. می تواند شخصی باشد که بر شما تأثیر منفی گذاشته است. ممکن است شغلتان یا رابطه ای باشد که مانع پیشرفت کردنتان می شود. ممکن است ترسی باشد که همواره عقب نگهتان داشته است. شاید عادت مخرب باشد. شاید استرسی باشد که احساسش می کنید یا هر چیز دیگری باشد.

به هر حال باید آماده باشید تا آن را بیان کنید، احساسش کنید و در نهایت رهایش سازید. بنابراین یک مورد را انتخاب کنید و واقعاً خود را متعهد به رهاسازی آن کنید. حال با انجام دم، عبارت تاکیدی را که در ادامه آمده است به زبان بیاورید (جای خالی را پر کنید)

من اکنون آماده ی رها سازی هستم و این کار را انجام می دهم.

این کار را بارها و بارها، ده ها بار، با اعتقاد راسخ، احساس و اطمینان تکرار کنید. زمانی که آماده شدید تصور کنید اگر رهایی واقعی باشد از این که واقعاً چیزی را که مانعتان می شد رها کردید، چه احساسی خواهید داشت.

فکر کردن در مورد آن، به زبان آوردن، احساس کردن و تکرار کردنش مغزتان را شرطی و مقید می‌کند و آن را به واقعیت تبدیل می‌کند و این مخصوصاً هنگامی که قسمت بعدی تمرین را انجام می‌دهد به شما کمک می‌کند.

یک اقدام کوچک را که می‌توانید با انجام دادنش فرایند رها سازیتان را به چیزی بیش از اکتفا کردن به گفتن عبارات تاکیدی تبدیل کنید نام ببرید.

هر چه که هست، همین امروز انجامش دهید. همین حالا به خود پیاموزید، صرف نظر از هر اتفاقی که در گذشته رخ داده است، و یا آنچه اکنون ممکن است اتفاق بیفتد، امروز روزی است که می‌توانید تغییر کنید و بیشتر به آن چیزی که می‌خواهید شبیه شوید. چون در نهایت آماده شده‌اید تا انجامش دهید. این کار اعتماد به نفستان را افزایش می‌دهد. تصمیمات کوچک و قدرتمندی بگیرید تا روزانه آن‌ها را انجام دهید و به زودی هر آنچه را که برای رها کردنش تصمیم گرفته بودید، رها کنید.

چالش واقعی ترس

برای ما اشاره کردن به مواردی که آگاهانه از آن‌ها می‌ترسیم مانند آب، مار، یا دلک استان است. بله جدی می‌گوییم یک فوبیا به نام دلک هراسی وجود دارد اما احتمالاً ترس از مار یا دلک مانعی در رسیدن شما به اهدافتان نخواهد بود.

پاسخ ترس که در قلمرو گوریل کنترل می‌شود، بسیار سریع بوده و به صورت ناخودآگاه است. اطلاعاتی که از حواستان دریافت می‌کنید، به آمیگدال می‌رسد که بیشترین نقش را در مدار ترس بازی می‌کند، سرعت رسیدن اطلاعات به آمیگدال تقریباً دو برابر بیشتر از سرعت رسیدن اطلاعات به لوب‌های فرونتال یعنی جایی که آگاهی در آن شکل

می‌گیرد است. این بدان معنی است که مغز باستانی ما می‌تواند کاملاً ترس را حس کند و وارد عمل شود پیش از آنکه مغز آگاه ما حتی فرصت کند شلوار پای خود کند. در واقع به آمیگدال «ردیاب دود مغز» لقب داده‌اند. این سیستم به گونه‌ای طراحی شده‌است تا با کوچک‌ترین مقدار دود به صدا در بیاید و واکنش نشان دهد. یک سیستم «اول بترس، بعد سوال کن» دارد تا مطمئن شود حتماً جوانب احتیاط را رعایت می‌کنید. اما در زندگی مدرن درست همانند سیستم‌های تشخیص دود و حریق، هشدارهای دروغین و اشتباه بسیاری وجود دارند. هرچند که امروزه واقعاً با تهدیدهای جانی روزمره گذشته مانند حمله ماموت‌های پشمالو روبرو نیستید، اما سیستم باستانی ترس در شما همچنان به صورت مداوم در حال پایش و واکنش نشان دادن است؛ گویی هر لحظه ممکن است توسط ماموت‌های پشمالو زیر گرفته شوید.

در واقع بخش عمده ترس‌های ما مبنی بر خاطرات قدیمی هستند که توسط آمیگدال و سایر مکانیسم‌های تشخیص تهدید که در ساختارهای عمیق‌تر مغز پخش شده‌اند می‌توانند به عنوان تهدیدهای امروزی درک و دریافت شوند. به این معنا که ممکن است در سطح عصبی بیشتر از چیزی که درک می‌کنید ترس و هراس داشته باشید. و این موضوع می‌تواند تاثیر منفی چشمگیری بر زندگی‌تان بگذارد.

برای مثال:

- شاید همکاران دندان‌های تیز نداشته باشد و یا چماقی در دست نگرفته باشد، اما مغزتان همچنان ممکن است بر اساس نگاه عصبانی، حالت رقابتی یا اظهارات نا به جایش درباره شما، او را به عنوان یک تهدید هشدار دهنده ببیند.
- برد و باخت در یک مسابقه مسئله مرگ و زندگی نیست، اما مغزتان ممکن است همچنان آن را به عنوان رقابتی پر مخاطره ببیند.

○ شاید صورت حساب کارت اعتباری‌تان شما را مانند یک مار بوآ خفه نکند اما در صورتی که پولی برای پرداخت کردن آن نداشته باشید مغزتان ممکن است وضعیت را طوری ببیند که گویی مار گلوی شما را تا سرحد خفه شدن می‌فشارد.

زندگی با ترس به این صورت است

ترس ارزشمند است. بیایید در این مورد شفاف باشیم. تمام صحبت‌ها و حرف‌هایی که در مورد نترس بودن و این که در زندگی انسان کاملی باشید می‌شنوید، حرف‌هایی مضحک و مسخره هستند. جدا از عملکرد بدیهی ترس در مورد بقا که پیش‌تر در باره آن صحبت کردیم، به ترسیدن برای تحقق بخشیدن به بالاترین پتانسیل خود نیاز داریم. خطر کردن، ریسک کردن و دریافت پاداش همیشه و همواره در زندگی ما وجود دارد. بنابراین بهتر است به ترس خود احترام بگذارید و گرنه ممکن است با هر خطر هر چند هم که کوچک باشد، متحمل ضربه‌ای سنگین شوید. شاید رانندگی کردن به سمت یک فروشگاه برای خرید یک پاکت شیر تصمیمی بسیار کم خطر به نظر برسد و احتمالاً هیچ ترسی در وجودتان ایجاد نکند. اما در صورتی که هنگام رانندگی بدون هیچ ترسی گوشی خود را برداشته و پیام بدهید ممکن است کشته شوید یا جان فرد دیگری را به خطر بیندازید. این مثال‌ها را به این دلیل می‌آورم تا متوجه تفاوت میان تشخیص دادن ترس‌های منطقی و غیرمنطقی شوید. ترس‌های منطقی ترس‌هایی سالم هستند و باید به آن‌ها گوش دهیم، آن‌ها را ارزیابی کنیم و سپس در مورد عملکردمان در مورد این ترس‌ها تصمیم بگیریم. اما موارد دیگر که مواردی اغلب غیر منطقی و دائمی هستند، ما را در حالت گوش به زنگ برای مبارزه با بحران نگه می‌دارند و اغلب به عنوان موانعی واقعی تلقی می‌شوند. فرض کنید در دبیرستان هنگامی که قرار بود انگلیسی صحبت کنید دچار لکنت می‌شدید و هم‌کلاسی‌هایتان شما را دست می‌انداختند. شما خجالت کشیدید و احتمالاً تحقیر هم

شده‌اید. از آنجایی که وظیفه ضمیر ناخودآگاه آموختن و تشخیص دادن موقعیت‌های خطرناک یا دردناک است تا از شما در برابر چنین خطرات مشابهی در آینده محافظت کند، بنابراین به احساسات قوی مرتبط با این تجربیات توجه کرده و آن‌ها را ثبت می‌کند. در راستای همین مثال، ضمیر ناخودآگاه‌تان سخنرانی کردن در جمع را به عنوان یک خطر طبقه بندی کرده و آن را ثبت می‌کند.

اما سال‌ها بعد به عنوان یک بزرگسال متوجه می‌شوید سخنرانی کردن در جمع، اعتبارتان را بیشتر می‌کند، پیامتان را به جهانیان می‌رساند، فرصت‌های جدید شغلی پیش رویتان می‌گذارد تا آن طور که شایسته آن هستید شناخت شوید و غیره. در حالی که ذهن خودآگاه‌تان هدف صحبت کردن در جمع را برای خود ترتیب داده است، ذهن ناخودآگاه دائم به او یادآوری می‌کند که کلاس انگلیسی دبیرستان یادت هست؟ چقدر وحشتناک بود! هرگز تکرارش نکن!

چه اتفاقی افتاده است؟ ضمیر ناخودآگاه‌تان با هدف ایمن نگه داشتن و در امان نگه داشتن از دردهای روحی و جسمی به یکی از سه مکانیسم پاسخ دادن و واکنش نشان دادن باستانی و قدیمی خود متوسل شده است. اما به قول یک مثل قدیمی معروف «راهی که به جهنم می‌رود، همواره با نیت خیر هموار شده است.» و این گونه به جای این که تن به سخنرانی در جمع بدهید و از منافی که نصیبتان می‌شود بهره‌مند شوید، در نهایت یکی از اتفاقاتی که در ادامه آمده است برایتان رخ می‌دهد:

○ فرار کردن – شما از زیر بار هر گونه سخنرانی عمومی که قبلاً به انجام دادن آن متعهد شده‌اید شانه خالی می‌کنید و برای خودتان داستان‌هایی در این مورد تعریف می‌کنید که چرا و به چه دلیل نمی‌توانید این کار را انجام دهید.

○ مبارزه می‌کنید _ تا برای خارج شدن از این شرایط سخت راهی پیدا کنید و ضمیر ناخود آگاهتان امیدوار است شما را از قید و بند این تعهد رها کند.

○ خشکتان می‌زند _ و خود را از فرصت‌هایی که می‌توانید با ارائه سخنرانی در جمع به دست بیاورید محروم می‌کنید.

○ غش می‌کنید _ چون به دلیل ترس و اضطراب وحشتناکی که داشته‌اید، مواد عصبی شیمیایی بسیاری در بدنتان ترشح شده است.

شاید از فارغ التحصیلی دبیرستان بیست و پنج سال یا بیشتر هم گذشته باشد، اما همچنان ترس شما از خجالت کشیدن، شرمساری و تحقیر شدن در جلوی جمع ممکن است طوری به نظر برسد که گویا این اتفاق همین دیروز برایتان رخ داده است. این زخم در ضمیر ناخودآگاهتان هنوز هم به شدت تازه است، حتی با گذشت بیست و پنج سال. ضمیر ناخودآگاهتان می‌گوید صرف نظر از تلاش‌هایی که انجام می‌دهید و سخت کوشی که پیشه کرده‌اید، برای سخنرانی عمومی و موفق شدن در آن هنوز آماده نیستید و ممکن است هیچگاه آماده نشوید.

بنابراین زمانی که این ترس غیر منطقی یک خاطره قدیمی را در ذهنتان تداعی می‌کند، به احتمال زیاد شما را از انجام هر کاری که دوست دارید انجام دهید و نیاز دارید که انجام دهید تا به اهدافتان برسید باز می‌دارد و کاری می‌کند تا از انجام دانش منصرف شوید. به عنوان مثال:

○ ترس باعث می‌شود ندانسته تعلل کرده و کارهایتان را به تعویق بیندازید. به جای این که کار درست را انجام دهید، به یک کار آشنا و کاری که از نظرتان تهدیدی برایتان ندارد روی می‌آورید تا کمک کند اضطراب و تنش‌تان را برطرف کنید. غافل از این که این تعلل باعث ایجاد اضطراب و تنش‌های جدیدی برایتان می‌شود.

○ ترس باعث می‌شود خود تخریب‌گری کرده و کارهایتان را خراب کنید. از آنجایی که ترس خون را به سمت مغز هدایت می‌کند و الگوهای را که پیش‌تر آموختید تحریک می‌کند، نحوه تفکر و تصمیم‌گیری‌تان را تغییر می‌دهد و باعث ایجاد شک، تردید، و عدم اطمینان می‌شود. این موضوع به شدت به توانایی شما برای ارزیابی دقیق و آگاهانه شرایط آسیب می‌زند؛ زیرا شما منابعتان را در جهت گریختن و فرار کردن، مبارزه کردن، منجمد شدن و یا غش کردن سوق داده‌اید.

همچنین توانایی‌تان در خوش بین ماندن مختل می‌شود؛ زیرا مدار ذهن آگاهی در قشر پیش‌پیشانی چپ خاموش شده است و توانایی اتخاذ تصمیمات عاقلانه از بین رفته است چون تمایل به فرار در مراکز تخیل لوب‌های قدامی برانگیخته شده است.^۳

○ ترس‌هایی که در ناخودآگاهتان وجود دارد همراه با افکار نگران‌کننده‌ای که توسط مراکز تخیل در لوب‌های قدامی مغز ایجاد می‌شود با دور کردن‌تان از اقداماتی که برای دستیابی به موفقیت لازم است، شانس موفقیتتان را از بین برده و باعث می‌شود تا کارهایی را که برای دستیابی به موفقیت لازم است انجام ندهید.

○ ترس نبوغ درونی‌تان را مهار می‌کند. هنگامی که مغز در حالت ترس قرار دارد، عملکردهای سطح بالای آن مختل می‌شود؛ زیرا تمام منابع و انرژی خود را در جهت مبارزه یا فرار، منجمد شدن یا غش کردن سوق داده‌اید.

^۳ Waldman, Mark Robert, and Chris Manning. ۲۰۱۷. *NeuroWisdom: The New Brain Science of Money, Happiness, and Success*. Diversion Books.

○ ترس از خوش‌بین ماندن و تصمیم‌گیری صحیح جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان داده است زمانی که ترس و احساسات منفی در شما تحریک شوند، مدارهای خوش‌بینی و تصمیم‌گیری در قشر پیش‌پیشانی چپ مغز خاموش می‌شوند.^۴

○ ترس باعث می‌شود تا شما نا دانسته و نا آگاهانه از آنچه که می‌دانید باید انجامش دهید طفره رفته و خود را توجیه کنید. دوست دارم توجیه کردن را معادل دروغ‌های منطقی بدانم چون باعث می‌شود به خودمان و به دیگران درباره این که چرا نمی‌خواهیم یا می‌خواهیم کاری را انجام دهیم دروغ‌های منطقی بگوییم.

محرك‌هایی که می‌توانند پاسخ و واکنشی به صورت ترس در پی داشته باشند، ممکن است در اثر فقدان دانش یا مهارت، خواندن چیزی و یا شنیدن آن و یا دیدن چیزی روی صفحه نمایش ایجاد شوند. نتیجه این است که وقتی ترس را احساس می‌کنید قسمت‌هایی از مغزتان بیشتر فعال می‌شوند؛ زیرا فشار خون آن قسمت از مغز افزایش پیدا می‌کند. و همین امر جریان خون ورودی به سایر قسمت‌های مغز را کاهش می‌دهد. به همین دلیل زمانی که می‌ترسید مرکز ترس مغز به معنای واقعی کلمه، کنترل سایر بخش‌های مغز را در اختیار می‌گیرد.

این بدان معناست که ترس‌هایی که همچنان حل نشده و در ضمیر ناخودآگاه مان باقی مانده‌اند، می‌توانند کنترل زندگی ما را به دست گرفته و بر همه چیز ما از درآمد گرفته تا روابط و سلامت جسمانی تاثیر بگذارند. زمانی که به مدار ترس اجازه می‌دهید کنترلتان را در دست بگیرید، به معنای واقعی کلمه تسلیم می‌شوید.

^۴ Waldman, Mark Robert, and Chris Manning. ۲۰۱۷. *NeuroWisdom: The New Brain Science of Money, Happiness, and Success*. Diversion Books.

ما در نئوروجیم در یک نظرسنجی که بیش از ۹۰۰۰۰ نفر در آن شرکت کرده‌اند یک سؤال مطرح کردیم. سوال این بود که ترس اصلی آن‌ها چیست و چه چیزی آن‌ها را از دستیابی به زندگی و اهداف مورد نظرشان باز می‌دارد؟

از بررسی پاسخ‌ها مشخص شد که بیش از صدها ترس مختلف وجود دارد. آن‌ها از شکست می‌ترسیدند. از موفقیت می‌ترسیدند. از طرد شدن می‌ترسیدند. از تنها بودن می‌ترسیدند. می‌ترسیدند به اندازه کافی باهوش نباشند. و همچنین از این که بیش از حد باهوش باشند می‌ترسیدند. برای هر فردی ترسی وجود داشت. و اگر حقیقت را بخواهید هر یک از آن‌ها ترس‌های زیادی در خود داشتند.

زمانی می‌توانیم از این ترس‌های ناسالم به نفع خود استفاده کنیم که تشخیص دهیم این ترس‌ها از چه راهی ما را عقب نگه می‌دارند. این نخستین گام برای رها شدن از چنگ این ترس‌ها و رسیدن به سطح بعدی موفقیت در زندگی است

تمرین: ترس‌هایتان را بشناسید

کدام یک از ترس‌هایی که در ادامه آمده است، در شما وجود دارد. یک یا دو ترس را که احساس می‌کنید بیشتر اوقات مانع رسیدن به توانایی‌های بالقوه‌تان می‌شوند انتخاب کنید:

- ترس از شکست خوردن
- ترس از موفق شدن
- ترس از احمق به نظر رسیدن
- ترس از سخنرانی کردن در جمع
- ترس از تنهایی
- ترس از فقر

- ترس از دوست داشته نشدن و مورد بی مهری قرار گرفتن
- ترس از ناامید شدن
- ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن
- ترس از تغییر کردن
- ترس از شرمنده شدن و شرمساری
- ترس از خجالت کشیدن
- ترس از طرد شدن
- ترس از چیزهای ناشناخته
- ترس از درماندگی
- ترس از اقدام کردن
- ترس از دست دادن آزادی
- ترس از اشتباه کردن
- ترس از آسیب دیدن
- ترس از دست دادن همه چیز
- ترس از مورد تمسخر واقع شدن
- ترس از به اندازه کافی خوب نبودن
- ترس از به اندازه کافی باهوش نبودن
- ترس از تنها شدن
- ترس از ناتوان شدن
- ترس از تغییر کردن
- ترس از شرایط

- ترس از خشنودی و رضایت
- ترس از فساد و انحراف
- ترس از به پایان رسیدن وقت
- ترس از این که دیگران در موردمان چه فکری می‌کنند؟
- ترس از دست دادن خویشتن
- ترس از تعلق نداشتن
- ترس از کلاه‌بردار بودن
- ترس از جلب توجه کردن

بهای حقیقی ترس

به مهم‌ترین ترسی که در قسمت پیش مشخص کردید نگاه کنید و مواردی را که در ادامه آمده است، در نظر بگیرید:

۱. در صورتی که بزرگ‌ترین ترس خود را رها می‌کردید، چه نتیجه‌ای عایدتان می‌شد؟
۲. در صورتی که بزرگ‌ترین ترس خود را رها می‌کردید، کدام یک از تصمیمات کاری و حرفه‌ایتان دستخوش تغییر می‌شد؟

۳. چه رابطه بالقوه با فردی خاص است که همیشه برای خود در نظر داشتید؟ و به دلیل این ترس در چه رابطه ناسالمی گیر افتاده‌اید؟

حال همین تمرین را برای ترس‌های دیگری که گرفتارتان کرده‌اند، مانع پیشرفت، دستیابی به اهداف و رسیدن به چیزهایی که حقیقتاً درخورتان هستند انجام دهید.

در صورتی که صادقانه به این سوالات پاسخ دهید، ممکن است روند دردناکی را تجربه کنید. خبر خوب این است که به کمک تمرین ذهنی می‌توانید مغزتان را دوباره آموزش دهید تا نه تنها با ترس‌های خود آگاهانه مانند ترس از ارتفاع، و ترس از فضای بسته مقابله

کند، بلکه ترس‌های ناخودآگاه و ناتوان کننده مرتبط با شکست، تنهایی، و طرد شدن را هم برطرف کند.

از یک فضای کوچک به فضای کوچک دیگر

پس از تجربه فاجعه آمیزی که در ام آر آی داشتم تصمیم گرفتم بر ترس خود از فضاهای محصور و بسته غلبه کنم. به علاوه می‌دانستم قرار نیست تا آخر عمر از قرار گرفتن در فضاهای بسته بترسم و از ورود به آن‌ها اجتناب کنم.

بنابراین تصمیم گرفتم به نحوی با این ترسم مقابله کنم تا کنترل بیشتری بر آن و نحوه واکنش نشان دادن به آن داشته باشم و بتوانم ترسم را مدیریت کنم. راه حل غلبه کردن بر این ترس این بود که به طور متوالی تمرینات ذهنی خاصی را انجام دهم.

مدت زیادی از ام آر آی من نگذشته بود که یک مخزن شناور رزرو کردم تا برای مدتی در آنجا بمانم. در صورتی که با مخازن شناور آشنا نیستید باید بگویم که این مخازن محفظه‌هایی محصور هستند که با آب نمک پر شده‌اند. این مخازن به شما امکان می‌دهند در سکوت و تاریکی مطلق قرار بگیرید و به خاطر چگالی بالای آب نمک روی آب بمانید. محیط مخزن تعداد زیادی از ورودی‌های حسی را که معمولاً به صورت عادی از محیط اطراف دریافت می‌کنید حذف می‌کند، بنابراین این مخازن مکانی عالی برای مدیتیشن کردن و تسکین ذهن‌های بیش فعال هستند.

با این که تمام این مزایا را در مورد این مخزن‌ها می‌دانستم حتی فکر کردن به وارد شدن به این مخازن ترس را در من تحریک می‌کرد. بنابراین با دو تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» و «تمرین ساحل» شروع کردم.

تمرین: شش نفس عمیق

زمانی که پاسخ ترس در شما فعال می‌شود، تمرکز بر هر چیز دیگری مشکل است. به همین دلیل است که اولین تمرین ذهنی برای مدیریت کردن ترس و چیره شدن بر آن تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن است» که از قبل با آن آشنا هستید.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

پس از انجام دادن این تمرین، مراحلی را که در ادامه آمده است، طی کنید:

۱. زمانی که اضطراب و ترس را احساس کردید، لحظه‌ای تأمل کنید و اگر در حال انجام دادن کاری هستید از آن دست بکشید، شاهد و نظاره‌گر این تجربه باشید و عمیقاً از احساسات و حس‌های عمیق‌تان در آن حالت آگاه باشید. با این موضوع مبارزه نکنید.

۲. با بینی خود شش نفس عمیق، آرام و طولانی بکشید و هر کدام را به مدت شصت ثانیه با دهان بازدم کنید. هنگامی که نفستان را از دهان بیرون می‌دهید این کار را به گونه‌ای انجام دهید که گویی در حال دمیدن در یک نی هستید. در این حال احساس کنید مواد شیمیایی عصبی را از بدنتان خارج می‌کنید. تصور کنید آرامش را با انجام دم به وجودتان می‌آورید و با انجام بازدم ابرهای کوچک ترس را بیرون می‌دهید.

۳. در صورت لزوم این کار را تکرار کنید. معمولاً زمانی که دچار استرس و اضطراب می‌شوید تمرین شش نفس عمیق معجزه می‌کند. با این حال در صورتی که همچنان از استرس و اضطراب رنج می‌برید، تا یک یا دو دقیقه دیگر همچنان به نفس کشیدن ادامه دهید.

زمانی که آرامش پیدا کردید لبخند بزنید. شما از سیستم واکنش «مبارزه یا فرار» به واکنش «آرامش و پاسخ» تغییر کرده‌اید. شما ترس‌تان را تغییر داده‌اید. زمانی که توانستم بر ترسم غلبه کنم از این که به داخل این مخازن بروم مشکلی نداشتم. ابتدا در حالی که درب مخزن باز بود، تمرینات ذهنی را انجام دادم و تکرار کردم تا زمانی که آمادگی لازم را برای بستن درب مخزن پیدا کردم.

زمانی هم که داخل مخزن بودم و درب آن بسته بود در صورت لزوم تمرینات ذهنی را انجام می‌دادم و تکرار می‌کردم و علاوه بر تمرین ذهنی شش نفس عمیق تمرین مورد علاقه‌ام را که در ادامه برایتان آورده‌ام، یعنی تمرین ساحل، انجام دادم.

تمرین ذهنی: ساحل

می‌توانید از این تمرین ذهنی در هر زمان که احساس استرس یا ترس کردید استفاده کنید، چرا که برای فرار کردن از آن احساس تضعیف کننده تنها به کمی زمان نیاز دارید.

این نوعی درمان با ایجاد حواس پرتی است که می‌تواند ابزاری عالی برای مواقعی باشد که نیاز به وقفه ذهنی و عاطفی دارید. این کار را با تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» شروع کنید.

تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن»
از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.
با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم
یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم
یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

○ همان طور که از جریان تنفس و آرام شدن بدنتان آگاه شدید، تصور کنید که پا برهنه روی ساحل ایستاده‌اید و بر روی شن‌های گرم قدم زده و آن‌ها را زیر پایتان احساس می‌کنید. شما در زیباترین ساحلی هستید که به عمرتان دیده‌اید.
○ این ساحل می‌تواند ساحلی باشد که در گذشته به آن رفته‌اید، یا ساحلی باشد که ساخته ذهنتان است.

○ وقتی به سمت چپ نگاه می‌کنید درختان خرماي زیبا و زیباترین ماسه‌های رنگارنگ را می‌بینید. در روبرویتان امواج به گونه‌ای به ساحل برخورد می‌کنند که

با دیدنشان بلافاصله احساس آرامش می‌کنید. همان طور که به سمت راست نگاه می‌کنید متوجه حضور چند موجود دریایی می‌شوید. وقتی با دقت بیشتری نگاه می‌کنید، می‌بینید که چند دلفین در اطرافتان در حال شنا کردن و بازی در آب هستند.

○ همان طور که در ساحل قدم می‌زنید متوجه یک کلبه می‌شوید. به سمت آن می‌روید و متوجه می‌شوید که یک نوشیدنی خنک روی استندی در آنجا برای رفع تشنگیان قرار داده شده است، آن را می‌نوشید و خنک می‌شوید. هنگامی که روی صندلی می‌نشینید، با دیدن چرخش و خروش امواج کاملاً احساس راحتی و آرامش می‌کنید. باد گرمی صورتتان را نوازش می‌کند و حس کردن گرمای آفتاب بر روی پوستتان لذت بخش است. کاملاً عالی است. نه خیلی گرم است و نه خیلی سرد. درست همان چیزی است که الان به آن نیاز دارید تا متمرکز شده و از این مکان و زمان جادویی آگاه باشید.

○ همان طور که نفس می‌کشید به یاد می‌آورید که بی‌حرکت ایستاده‌اید و تنها بودن در این مکان چه احساسی دارد؛ آرام، ریلکس و بودن در لحظه اکنون.

○ همچنان به آرامی نفس بکشید.

هر زمان که بخواهید متمرکز شوید، می‌توانید این تمرین ذهنی را انجام دهید. به این ترتیب می‌توانید اندکی از زندگی روزمره‌تان فاصله گرفته و راحت شوید.

هر زمان در حالی که در مخزن شناور بودم و احساس می‌کردم ترس کم کم دارد به من حمله می‌کند، ابتدا تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش و جریان‌ها را آرام کن» و

سپس تمرین ذهنی «ساحل» را انجام می‌دادم و با این تمرین ذهنم را به ساحل شگفت‌انگیز جزایر ویرجین انگلیس می‌بردم.

با این ترکیب کردن این دو تمرین در عرض چند ثانیه توانستم از ترس خود دور شده و به یک آرامش دل‌نشین دست پیدا کنم.

پس از این که چند موفقیت به دست آوردم، تصمیم گرفتم خودم را آزمایش کنم. به جای این که تصور کنم در یک مخزن به صورت شناور قرار گرفته‌ام، خود را در یک تابوت تصور می‌کردم. تصور می‌کردم زنده به گور شده‌ام. تقریباً بلافاصله تنفس و ضربان قلبم بالا می‌رفت و همان احساس وحشت همیشگی به من دست می‌داد. با این حال به جای این که با عصبانیت درب مخزن را هل دهم تا باز شود، دوباره تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش و جریان‌ها را آرام کن را انجام می‌دادم.

خیلی زود آرامش درونی خود را بازیافتیم و بار دیگر تصور کردم زنده به گور شده‌ام. هر زمان که حس می‌کردم ترسم دوباره اوج می‌گیرد، خود را آرام می‌کردم. از تمرین «آگاهی، قصد و نیت و اقدام کردن» هم استفاده کردم تا به خودم نشان دهم می‌توانم بر هر احساس ناخوشایند یا کاملاً ترسناک غلبه کنم.

با استفاده از تمرین ذهنی «فلیپ - فلاپ» توانستم احساس ترسم را مانند یک کلید روشن و خاموش کرده و کنترل آن را به دست بگیرم. بارها و بارها به مخزن شناور رفتیم و هر بار تمرین ذهنی «فلیپ - فلاپ» را با انواع سناریوهای زنده به گور شدن انجام دادم.

چند هفته بعد برای ام‌ار‌ای برگشتم و در همان دستگاه قرار گرفتم، با این تفاوت که این مرتبه احساس می‌کردم کنترل بیشتری بر روی شرایط دارم.

هر وقت احساس می‌کردم عصبی و مضطرب شده‌ام، با تنفس کردن به همان روشی که در مخزن شناور انجام می‌دادم خود را آرام می‌کردم.

کمی بعد همان تکنسین با همان روپوش سفید من را به درون محفظه باریک دستگاه ام آر آی فرستاد.

ای وای! بلافاصله مشخص شد ترسم از بین نرفته است. به محض این که در داخل محوطه دراز کشیدم، حس کردم دیواره‌های مخزن به من فشار می‌آورند، مجدداً ضربان قلبم بالا رفت و همان احساس وحشتناک به سراغم آمد. اما من این بار آماده بودم. تمرینات ذهنی را انجام دادم و بلافاصله آرام شدم. می‌توانستم احساس کنم ضربان قلبم و پاسخ‌های خودکار استرسم به حالت طبیعی برگشته‌اند.

تنها در طول جلسه بیست و پنج دقیقه‌ای ام آر آی این بار احساس سرخوشی می‌کردم چون مغزم را تغییر داده و احساساتم را به خوبی مدیریت کرده بودم.

استفاده از ترس به عنوان سوخت

آیا ترس چیز بدی است؟

بیشتر ما با این حالت پیش فرض زندگی می‌کنیم که از خطر و هر موقعیتی که به نظر می‌رسد برایمان خطر دارد، اجتناب کنیم. در صورتی که خطری حقیقی پیش رویمان باشد، این دوری کردن منطقی به نظر می‌رسد. در صورتی که خطرهای واقعی را جدی نگیریم و از آنها اجتناب نکنیم، زندگی کوتاهی خواهیم داشت.

با این وجود بیشتر خطرهایی که با آنها سر و کار داریم، نباید به قدری ما را بترسانند که گویی قرار است جانمان را بگیرند، مثلاً:

○ صحبت کردن با یک غریبه

○ درخواست کردن پول

○ سخنرانی کردن در جمع

○ یادگیری مهارت‌های جدید

○ دعوت کردن از شخصی جدید برای یک قرار عاشقانه

در این موارد معمولاً هیچ دلیل منطقی برای ترسیدن وجود ندارد. با این حال معمولاً می‌ترسیم؛ زیرا در سطح ناخودآگاه ما گفت و گو با یک غریبه یا هر کار دیگری که می‌خواهیم یا لازم است انجام دهیم به طور بالقوه با درد یا ناراحتی مرتبط شده است. هر اندازه بیشتر با این نوع ترس‌ها روبرو شوید و از پس آن‌ها بربیایید قوی‌تر خواهید شد، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت و به آرزوهایتان نزدیک‌تر می‌شوید. در حقیقت این یک مرحله ضروری در مسیر رسیدن به بالاترین پتانسیل شماست. پس ترس می‌تواند یک الگوی راهنما باشد.

چه می‌شد اگر هر بار که با ترسی غیرمنطقی مواجه می‌شدید مسئله‌ای که اصلاً تهدید کننده هم نبود انتخاب می‌کردید تا به جای دور شدن از آن، به سمت آن حرکت کنید؟ چه می‌شد اگر ترس را نه به عنوان مانع بلکه به عنوان راهی برای تقویت اعتماد به نفس و تسلط بر نفس خود در نظر می‌گرفتیم؟

هر بار که عصب عضلات عاطفی و احساسی خود را تقویت می‌کنید، دفعه بعد که با این ترس‌ها مواجه می‌شوید، راحت‌تر با آن‌ها کنار می‌آیید. به علاوه در این فرایند، احترام به خود، و عشق به خود را تقویت کرده و قدرت درونی بیشتری پیدا می‌کنید.

نکته اصلی این است که بلافاصله این ترس‌های غیرمنطقی را بشناسید، ماهیت آن‌ها را درک کنید و آن‌ها را پیش از این که به الگوهای عاداتی تبدیل شوند، متوقف کنید.

بنابراین دفعه بعدی که احساس اضطراب کردید یا از تجربه‌ای جدید یا برداشتن گامی به سوی اهداف خود عقب کشیدید، شش نفس عمیق بکشید و از خود بپرسید آیا این ترس قرار است چیزی مهم را به من نشان دهد؟

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«ساندیا»^۵ یک هنرمند و مربی بود که بیشتر عمرش در ترس و هراس گذشته بود. خاطرات تلخ و آزاردهنده کودکی‌اش، اعتماد به نفسش را از بین برده بود و مانع از شکوفایی او می‌شد. همچنین توانایی به نمایش در آوردن آثار هنری‌اش را هم از او گرفته بود. این ترس و نداشتن اعتماد به نفس، بر کسب و کار او هم سایه افکنده بود. چون هر بار که به این فکر می‌کرد تا روی وبسایتش کار کند یا این که نمایشگاه آثار هنری‌اش را بر پا کند، ترس فلج‌کننده‌ای وجودش را فرا می‌گرفت که مبادا دیگران قضاوتش کنند. او در مورد ترسش این گونه توضیح می‌دهد: «به اندازه کافی خوب نبودن همیشه برایم به معنای مجازات شدن شدید بود. وقتی پدر و مادرم فکر می‌کردند می‌توانستم بهتر از این کار کنم و انتظاراتشان را برآورده کنم، اما کوتاهی کردم، از پدرم کتک می‌خوردم: مشت می‌خوردم، با کمربندهای چرمی کتک می‌خوردم، با شاخه‌های درخت کتک می‌خوردم، با لیوان شیشه‌ای کتک می‌خوردم – با هر چیزی که در دستان پدرم بود، کتک می‌خوردم. این باعث شد تا من بارها و بارها فرار کنم و خود را به شیوه‌های مختلف پنهان و تخریب کنم، خودم را پنهان کردم، هنرم را پنهان کردم، توانایی‌هایم را پنهان کردم.»

این پنهان شدن و خود تخریبی به ویژه زمانی که قرار بود برای خودش یا کسب و کارش اقدامی کند مشهود بود. او احساسات آنی را که پس از ارسال کردن ایمیل به افراد موجود در لیستش به او دست داد این گونه توصیف می‌کند: «ایمیلی آماده کرده بودم تا برای

^۵ Sandhya

افراد لیستم بفرستم و از آنها برای حضور در نمایشگاهم دعوت کنم. پس از فرستادن ایمیل متوجه شدم افرادی را دعوت کرده‌ام که برایشان احترام فوق العاده‌ای قائل هستم. بلافاصله از درون فروریختم و گریه کردم و از درون وجودم خود را تنبیه کردم. افکار بدی در سرم جریان گرفت: وای! لابد با خودشان فکر می‌کنند من احمقم! حتما به من می‌خندند! با خودشان فکر می‌کنند من انقدر نادانم که نمی‌دانم چه می‌کنم! احساس می‌کردم قرار است مورد قضاوت قرار بگیرم و معلوم شود به اندازه کافی خوب نیستم.»

هنگامی که ساندیا مشغول انجام دادن تمرین‌های روزانه‌اش بود، و باز هم حس کرد که این احساسات دردناک دوباره ظاهر شدند، توانست آرامش خود را حفظ کند، کنترل آنها را به دست گیرد و به مسیر اصلی بازگردد.

او می‌گوید: «نکته جالب این بود که محور تمرینات ذهنی که بیشتر از همه به آنها گوش می‌دادم، در خصوص داستان سازی‌ها و بهانه‌ها تراشی‌ها و رها کردن این قبیل چیزهایی بود است که من را عقب نگه می‌داشتند. به کمک انجام دادن تمرینات ذهنی متوجه شدم همیشه برای پیشرفت و جلو رفتن، به دنبال تایید دیگران بوده‌ام. در زمان‌هایی که این تائیدیه‌ها را دریافت نمی‌کردم، خطر انجام دادن کاری را که ممکن بود در آن به اندازه کافی خوب نباشم به جان نمی‌خریدم. تمرین ذهنی به من کمک کرد تا به کمک یک سری واکنش زنجیره‌ای در نهایت از دردهای گذشته و بارهای عاطفی و احساسی که من را عقب نگه داشته بودند رها شوم. من مشتاقانه منتظر تغییرات جالب و مراحل مختلف انجام دادن این تمرینات ذهنی هستم. این برایم شروعی کاملا جدید است.»

ساندیا برای خود یک چشم انداز کاملا جدید ساخت و به آن متعهد و پایبند شد؛ چشم اندازی از آنچه که می‌خواست و می‌توانست باشد، و جایی که زخم‌ها و آسیب‌های گذشته بیش از این او را کنترل نمی‌کردند.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- بیشتر ترس‌های ما «الگوهای در نهانگاه ذهن ناخودآگاه» و حاصل تجربیات زندگی هستند که ممکن است ناشی از تجربیات واقعی و یا تجربیات ساخته ذهن ما باشند.
- ممکن است به طور ناخودآگاه احساس ترس کنید، بدون آنکه حتی از ترستان آگاهی داشته باشید.
- ترس‌های غیرمنطقی و ناخودآگاه می‌توانند هزینه زیادی بر روی وضعیت سلامتی، ثروت و خوشبختی داشته باشند.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۸. باورها و داستان‌ها: تبدیل کردن داستان‌های محدود کننده به حماسه‌هایی قدرتمند

«انسان اغلب به همان چیزی تبدیل می‌شود که خودش باور دارد. اگر من باور داشته باشم که می‌توانم کاری انجام دهم، مطمئناً توانایی انجام دادنش را پیدا خواهم کرد، حتی اگر در ابتدا توانایی انجام دادنش را نداشته باشم.»

«مهاتما گاندی»^۱

در طول این سال‌ها سوالی که بیش از همه از من پرسیده شده است این است: «چگونه می‌توانم درآمد بیشتری کسب کنم؟» از والدین تک سرپرست زیر خط فقر قرار گرفته تا میلیونرها، از کشاورزان گرفته تا کد نویس‌ها تقریباً همه می‌خواهند بدانند چگونه می‌توانند درآمدشان را افزایش داده و امنیت بیشتری داشته باشند.

اما چیزی که از تمام این‌ها قابل توجه‌تر هست، خود این سوال است. به جای این که بپرسند «چگونه می‌توانم درآمد بیشتری کسب کنم؟»، باید بپرسند «چرا در جایی که هستم و در این وضعیت گیر افتاده‌ام؟» این دیدگاه ساده لوحانه که امنیت مالی برابر با امنیت کلی است دیدگاهی نادرست است. در حقیقت نتیجه مطالعات بسیار گسترده‌ای که صورت گرفته است به طور قطعی نشان می‌دهد زمانی که سطح درآمد از حد معینی که نیازهای اساسی، رفاه و آسایش نسبی را فراهم می‌کند بالاتر می‌رود، خوشبختی واقعی افزایش پیدا نمی‌کند. در زمان انتشار این مطلب درآمد سالانه برای یک خانواده چهار

^۱ Mahatma Gandhi

نفره آمریکایی بسته به نوع تحقیق و محل زندگی خانواده حدود پنجاه و پنج هزار دلار تا هشتاد و پنج هزار دلار است؛ مثلاً زندگی در جنوب نسبت به غرب هزینه کمتری دارد. این مطالعات نشان می‌دهد شادی کسی که سالانه هفتاد هزار دلار درآمد کسب می‌کند، تقریباً به اندازه همان کسی است که ده میلیون دلار در سال درآمد دارد. به عبارتی این ضرب المثل که «پول خوشبختی نمی‌آورد» پشتوانه علمی دارد. به این معنی که صرف نظر از هر مبلغی که در حساب بانکیتان داشته باشید، احساس ناتوانی تاثیر مستقیمی بر خوشبختی و احساس رضایتمندی و هدفمندی شما در زندگی دارد.

اولین بار در اواخر نوجوانی هنگامی که تصمیم گرفتم تحصیلات دانشگاهی‌ام را ادامه ندهم، با این سوالات روبرو شدم و در اوایل دهه سوم زندگی‌ام به دنبال پاسخ گشتم. من مصمم بودم تا زندگی‌ام را تغییر دهم و به نظر می‌رسید که شروع بسیار خوبی در فروش املاک و مستغلات داشتم. علاوه بر این که اهداف واضح، مشخص و شفافی داشتم، از وجود و راهنمایی مربیانی شگفت‌انگیز هم برخوردار بودم و در کارم به شدت تلاش می‌کردم تا به میزان فروش مد نظرم دست پیدا کنم. و اینجا بود که برای اولین بار بعد از مدت‌ها احساس امیدواری و پر انرژی بودن به من دست داد.

تنها یک مشکل وجود داشت: نتایجی که به دست می‌آوردم، با اهدافم مطابقت و همخوانی نداشتند. هر چند درآمد خوبی داشتم، اما حتی به آنچه که انتظارش را داشتم نزدیک هم نمی‌شدم. بدتر از همه این بود که به نظر می‌رسید تقریباً هر فرد دیگری در دفتر شعبه ما بهتر از من عمل می‌کند. و نه تنها عملکردشان بهتر بود، بلکه پورسانت‌هایشان هم بیشتر از من بود. نکته عجیب این بود که هیچ کدامشان هم به اندازه من سخت کار نمی‌کردند.

فکر می‌کنم شما هم در چنین وضعیت‌های مشابهی قرار داشته‌اید. برنامه‌های بزرگ در سر دارید و اقدامات بزرگی هم انجام می‌دهید، اما در واقعیت نتایجی ناامید کننده می‌گیرید که به هیچ وجه دلخواهتان نبوده و نیست.

من در این میان به کشف بزرگی دست یافتم. متوجه شدم گیر افتادن من در این وضعیت ارتباط چندانی با بازار املاک و مستغلات، مهارت‌هایم در فروش، یا رقابت کاری نداشت. بلکه برعکس ارتباط خیلی زیادی با باورهائیم، مخصوصاً باورهای پنهانی من داشت.

چگونه باورها واقعیت ما را می‌سازند؟

اثر دارونما و این که کسی نتیجه مثبت یک درمان یا برنامه را تنها به خاطر باورها و اعتقادش به اثر بخش بودن آن تجربه کند امری کاملاً واقعی است. به عنوان مثال ممکن است دارویی مصرف کنید که فکر کنید دارویی واقعی است، اما این دارو در حقیقت فقط یک قرص حاوی شکر و بدون هیچ خاصیت درمانی است که احتمالاً سردرد، آرتروز یا هر درد دیگری را در شما کاهش می‌دهد. در واقع دارونما به طور متوسط سی و سه درصد اثر بخش است؛ هر چند بسته به شرایط پزشکی می‌تواند تاثیری بیشتر یا کمتر از این مقدار داشته باشد. مثلاً بیماران مبتلا به افسردگی نسبت به بیماران با درد عمومی به اثرات دارونما حساس‌تر هستند. حتی در برخی از جراحی‌ها نیز از تاثیرات دارونماها بهره می‌گیرند. باور ما در مورد قدرت این درمان‌های پزشکی است که تاثیر قابل توجهی بر جسم ما می‌گذارد.

اما اثر دارونما به خاطر باوری که به آن داریم، بسیار فراتر از یک قرص قندی است و به همین دلیل باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشیم. در ادامه به چند نمونه از این حقیقت که چگونه باورها باعث ایجاد طیف وسیعی از پیشرفت‌های واقعی می‌شوند می‌پردازم:

○ اگر فکر می‌کنید ورزشی که انجام می‌دهید تمرین خوب و مناسبی برای شماست، داشتن این باور به تنهایی باعث لاغر شدنتان می‌شود.^۲

○ اگر باور داشته باشید خیلی جوان‌تر از سن و سالتان به نظر می‌رسید، همین باور فشارخونتان را تغییر داده، به شما احساس سرزندگی می‌بخشد و باعث می‌شود افراد دیگر نیز در موردتان به این باور برسند که جوان‌تر از سن و سالتان هستید.^۳

○ اگر باور داشته باشید وجود مقداری استرس برایتان مفید است، پس می‌توانید شادتر باشید و تحت تاثیر خستگی و سایر عواقب منفی ناشی از استرس سنگین قرار نگیرید.^۴

○ شواهد رو به رشد نشان می‌دهند که باورهایتان در مورد پیر شدن می‌توانند بر طول عمرتان تاثیر بگذارند.^۵

از تمام این عبارات درسی عمیق می‌گیریم: این باورهای ما هستند که واقعیت ما را می‌سازند، به رفتارمان جهت می‌دهند و سرنوشتمان را شکل می‌دهند. این بدان معنی است که به جای آن که مثلاً فقط از خود بپرسید «چگونه درآمد بیشتری کسب کنم؟» این سوال را بپرسید: «لازم است در مورد خودم و توانایی‌هایم چه باوری داشته باشم تا بتوانم به بالاترین پتانسیل ممکن خود دست پیدا کنم و در کنارش درآمد بیشتری هم کسب کنم؟»

^۲ Crum, Alia J., and Ellen J. Langer. ۲۰۰۷. "Mind-set Matters: Exercise and the Placebo Effect." *Psychological Science* ۱۸ (۲): ۱۶۵-۱۷۱. https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/3196007/Langer_ExcercisePlaceboEffect.pdf

^۳ Hsu, Laura M., Jaewoo Chung, and Ellen J. Langer. ۲۰۱۰. "The Influence of Age-Related Cues on Health and Longevity." *Perspectives of Psychological Science* ۵ (۶): ۶۳۲-۶۴۸. <http://pps.sagepub.com/content/5/6/632.abstract>.

^۴ Achor, Shawn. ۲۰۱۱. *Harvard Business Review*. February ۱۵. [https://hbr.org/2011/02/makestress-work-for-you](https://hbr.org/2011/02/makestress-work-for-you;);

^۵ Levy, Becca R., Martin D. Slade, Suzanne R. Kunkel, and Stanislav V. Kasl. ۲۰۰۲. "Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging." *Journal of Personality and Social Psychology* ۸۳ (۲): ۲۶۱-۲۷۰. <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-832261.pdf>.

باورها چگونه در مغز کار می‌کنند

«باورها» با وجود قدرت چشمگیری که دارند، در اصل «عادت» هستند - عادت‌ها از تفکر خودکار به شیوه خاص - بنابراین عادت‌ها تنها الگوهایی از فعالیت مغز و ناشی از اتصالات عصبی هستند که به مرور زمان با تجربیات ما اعم از تجربیات واقعی و تجربیات تخیلی تقویت شده و در وجودمان نهادینه شده‌اند. عادت‌ها غالباً خاطرات قدیمی ذخیره شده در مغز هستند و مانند بیشتر الگوهای مغزی می‌توانند باعث شوند که جهان را بدون اندیشیدن در مورد آن و از طریق فرایندی اتوماتیک و غیر ارادی ببینیم.

پس از این که باورها در مغز شکل گرفتند، به مرور قدرتشان حتی بیشتر هم می‌شود؛ چرا که مغز مدام به دنبال شواهدی برای تأیید این باورها می‌گردد. محققان از این امر به عنوان «سوگیری تأییدی» یاد می‌کنند. مثلاً اگر فکر می‌کنید بدشانس هستید به بارانی بودن کل هفته در مسافرت آن هم در نواحی گرمسیری فکر می‌کنید، یا به زمانی که بلافاصله بعد از خرید خانه جدید کارتان را از دست دادید، یا این که در شب عید یک بدشانسی آوردید. در صورتی که می‌توانستید به اتفاقات خوبی که برایتان رخ داده فکر کنید، مانند این که تصادف زنجیره‌ای در بروید، این که الان در خانه کار می‌کنید و بیشتر از گذشته درآمد دارید، یا این که دوستان خوبی دارید و برایتان مانند خانواده هستند. هر نوع گرایش و طرز فکر سبب می‌شود تا باورها به پیش‌گویی‌هایی که از قبل تعیین می‌کنید تبدیل شده و در نتیجه چرخه تکرار شدنشان دائمی شود.

با گذشت زمان باورها چنان ریشه دار می‌شوند که نه تنها دیدگاه ما نسبت به خودمان، بلکه نحوه نگرش ما نسبت به دنیا را هم تغییر می‌دهند. به عنوان مثال جمعیتی کلان از یک نژاد، قومیت، جنسیت، سن و سال، یا سطح اقتصادی - اجتماعی خاص ممکن است به خاطر این پیش‌تعریف‌ها طوری جا افتاده باشد که آن جمعیت را به خطر بیندازد؛

چون باید مطابق با آن معیارهای از پیش تعیین شده هماهنگ باشد. باورها در واقع داستان هستند؛ داستانی که باور ما از واقعیت را تعریف می‌کند و باعث بروز رفتارهایی می‌شوند که نتایج دلخواه ما را به بار می‌آورند.

باورها چه هستند؟

○ باورها چیزهایی هستند که به آن‌ها اطمینان دارید و با دلیل و مدرک اثباتشان می‌کنید.

○ باورها فیلترهایی هستند که خود و جهان اطراف را از دریچه آن‌ها می‌بینید.

○ باورها الگوهای عصبی تقویت شده در مغز ما هستند.

○ باورها داستان‌هایی هستند که درباره خود و جهان می‌گویید.

○ باورها تغییر پذیر هستند.

باورها چه نیستند؟

○ باورها چیزهایی نیستند که با آن‌ها به دنیا آمده‌اید.

○ باورها به آسانی قابل شناسایی نیستند.

○ باورها همیشه درست نیستند.

○ باورها دائمی و همیشگی نیستند.

هنگامی که برای نخستین بار در دوران جوانی در مورد باورها آموختم، به نظر بسیار ساده بودند؛ اگر قصد داشتم درآمد را افزایش دهم، تنها باید باور می‌کردم که می‌توانم این کار را انجام دهم. چه چیزی ساده‌تر از این وجود دارد؟ مشکل این بود: با وجود آن که همان موقع هم باور داشتم می‌توانم درآمد بیشتری کسب کنم، اما در عمل چنین چیزی اتفاق نمی‌افتاد.

بنابراین بعد از تفکر و تعمق بسیار در مورد خودم بالاخره فهمیدم در مورد یک سری چیزهایی که در مغزم رخ می‌دهند و از آن‌ها بی‌خبرم، هیچ چیزی نمی‌دانم. مشخص شد باورها هم همانند اکثر موارد مرتبط با ذهن و مغز دو دسته هستند؛ باورهایی که از آن‌ها آگاهییم و باورهایی که از آن‌ها آگاه نیستیم.

دو نوع باور

تقسیم کردن مغز به دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه باعث ایجاد دو نوع باور می‌شود: باورهای صریح و باورهای ضمنی.

باورهای صریح باورهایی هستند که از آن‌ها آگاه هستید و می‌توانید بیانشان کنید. وقتی با خود می‌گویید: «من میلیونر می‌شوم!» یک باور صریح است.

اما باورهای ضمنی عمدتاً ناخودآگاه هستند. به عنوان مثال ممکن است یک باور کاملاً پنهان مانند: «من برای میلیونر شدن به اندازه کافی باهوش نیستم!» داشته باشید.

باورهای نا آگاهانه	باورهای آگاهانه / اهداف
من خیلی پیر هستم.	من می‌توانم یک میلیونر باشم.
من قبلاً تلاش کرده و شکست خورده‌ام.	می‌خواهم زمان بازنشستگی شاد و ثروتمند باشم.
به اندازه کافی باهوش نیستم.	من مهارت‌های لازم برای موفق شدن را دارم.
من شایستگی موفق شدن را ندارم.	من منعطف و داری ثبات قدم هستم.

به یاد داشته باشید مغز می‌خواهد خودآگاه و ناخودآگاهتان را با هم همسو کند. چون با انجام این کار، به ایمنی و کارایی مورد نظرش دست پیدا می‌کند. زمانی که باورها، رفتارها

و درک و دریافت ما با یکدیگر در تضاد باشند، دچار «تعارض شناختی» می‌شویم. به عنوان مثال در صورتی که سیگار می‌کشید (که همه می‌دانیم برای سلامتی مضر است)، تعارض شناختی را تجربه می‌کنید. حتی زمانی که به صورت آگاهانه از این عدم هم‌سویی آگاه نیستید، باز هم تعارض شناختی را تجربه می‌کنید. به عنوان مثال، بعد از این که سیگار کشیدید همسرتان برای مدتی شما را نمی‌بوسد، گرچه این عقب‌نشینی او برایتان نامحسوس است، اما باز هم تعارض شناختی را تجربه می‌کنید. وقتی باورهای صریح و ضمنی با یکدیگر همسو نباشند، به تدریج انسجام مغزی خود را از دست می‌دهید. و وقتی این اتفاق بیفتد، مغز برای این که مجدداً انسجام و هماهنگی را به خود بازگرداند و این تعارض را از بین ببرد، مجدداً به باورها و عادات ناخودآگاه روی می‌آورد.

درست است. باورهای ناخودآگاه‌تان تقریباً همیشه پیروز خواهند شد. هر چند ممکن است مغز خودآگاه‌تان برای مدتی بتواند ایستادگی کند - برای مثال ممکن است اولین قدم‌ها را به سمت ایجاد یک تجارت یا کسب و کار جدید بردارید یا سعی کنید روابطتان را بهبود و توسعه دهید - اما اگر الگوهای باورهای ناخودآگاه‌تان را به صورت اساسی تغییر ندهید، سرانجام دوباره به روش‌های قدیمی برمی‌گردید.

در سال‌های ابتدایی که قرار بود تجارت املاک و مستغلات خودم را شروع کنم، به صورت آگاهانه فکر می‌کردم می‌توانم میلیون‌ها دلار درآمد داشته باشم. جملات تأکیدی را نوشتم و هر روز در حالی که انگشتانم را بر روی این جملاتی می‌کشیدم آن‌ها را می‌خواندم. آرام روی صندلی دفتر کارم می‌نشستم و زندگی مورد علاقه‌ام را تصور می‌کردم. هم به صورت ذهنی و هم احساسی تصور می‌کردم و در ذهنم می‌دیدم که موفق شده‌ام، در ملاء عام مورد تحسین قرار گرفتم و تجربیات و شیوه‌های دست یافتن به موفقیت‌م را با همه در میان می‌گذارم. هر روز چشمانم را به فراوانی جهان بازمی‌کردم. بارها و بارها جملات

تأکیدی را تکرار می‌کردم. پول به راحتی و بدون زحمت به زندگی من سرازیر می‌شود و من سزاوار ثروت و فراوانی هستم. سعادت‌مند شدند حق الهی من است. همه آثار کلاسیک مانند «بیندیشید و ثروتمند شوید»، «ثروتمندترین مرد بابل»، و «تو همانی هستی که می‌اندیشی» را خواندم. من اشتراک‌وال استریت ژورنال را خریدم و هر روز درباره موفقیت افراد دیگر مطالبی می‌خواندم. بارها و بارها برای صدها ساعت به نوارهای کاست آموزشی گوش می‌دادم، تا جایی که کلمه به کلمه آن‌ها را از بر شدم.

با این حال در ناخودآگاهم اتفاقات بسیار متفاوتی در جریان بود. یک باور ضمنی در من وجود داشت که می‌گفت من به اندازه کافی باهوش نیستم. این که پدرم حق داشت به من هشدار دهد که اگر به دانشگاه نروم، شغل مناسبی پیدا نمی‌کنم و به سختی امرار معاش خواهم کرد. شاید به اندازه کافی باهوش نباشم. چون هرگز در مدرسه عملکرد خوبی نداشتم. پس این حرف خیلی هم بی ربط نیست. پس با وجود این که آگاهانه باور داشتم می‌توانم میلیونر شوم، در ناخودآگاهم احساس می‌کردم برای رسیدن به این هدف به اندازه کافی باهوش نیستم. این تفاوت به این معنا بود که عزت نفس من علیرغم هر موفقیتی که در حرفه املاک و مستغلات به دست آورده بودم، ناکافی بود. در نتیجه دست به خود تخریبی زده و موفقیت‌هایم را خراب می‌کردم. تعلل می‌کردم و کارهایم را به تعویق می‌انداختم. خودم را پنهان می‌کردم تا از مشتری‌های مرفه و ارتباط برقرار کردن با مردم طبقه بالای اجتماع یا با هوش در امان بمانم. چرا که آن‌ها برای من بیشتر از حد ترسناک بودند. نتیجه این شد که در نهایت فروش‌مان کم شد و همان میزان فروش هم با قیمت پایین‌تری بسته شد.

زمانی که از این باورهای ضمنی آگاه شدم، یاد گرفتم چگونه با آن‌ها کنار بیایم. این اولین ورودم به حوزه تمرین ذهنی بود، اگرچه در آن بازه زمانی از این چیزها اطلاعی نداشتم.

به محض این که به تدریج باورهای ضمنی قدیمی‌ام را کنار گذاشتم و باورهای جدید و قدرتمندی ایجاد می‌کردم درآمد سر به فلک کشید.

این بینش در مورد ماهیت صریح بودن و ضمنی بودن باورها، به من کمک بزرگی کرد تا بفهمم چرا برای تغییر کردن تا این اندازه با خود درگیر هستم. معتقدم که این درک می‌تواند به شما هم کمک کند تا خودتان را بهتر درک کنید. به مواردی که در ادامه آمده است فکر کنید؟

○ چرا بیشتر افرادی که در لاتاری برنده می‌شوند، پس از مدتی تمام پول و ثروتشان را از دست داده و مجدداً به سطح زندگی پیشین و سطح مالی پیش از برنده شدن در لاتاری می‌رسند؟

○ چرا افرادی که رژیم می‌گیرند، پس از تلاش برای کاهش وزن در نهایت مجدداً به وزن اولیه خود بر می‌گردند؟

○ چرا برخی از افراد درست زمانی که شروع به کسب درآمد بیشتری می‌کنند، موفقیتشان را خراب می‌کنند؟

پاسخ در تعارض میان باورهای آگاهانه و ناخودآگاهانه نهفته است. خوشبختانه اکنون علوم مغز و اعصاب به باورها در سطح عصبی نگاه می‌کنند.

باورها در کدام بخش از مغز جای دارند؟

دلیل اصلی این که چرا به درآمد مورد نظرتان دست پیدا نمی‌کنید، ارتباط چندانی با تیزهوشی، استعداد، و یا افرادی که آنها را می‌شناسید ندارد، بلکه بیشتر به شرطی شدن شما برای پذیرش مقدار معینی از درآمد مربوط می‌شود. می‌توانید این موضوع را به عنوان «نقطه مرجع مالی» خود در نظر بگیرید، درست مانند نقطه مرجع خوش بختی که در فصل پیش در موردش صحبت کردیم.

زمانی که درآمدتان چه در ذهنتان یا چه در واقعیت با نقطه مرجع مالی شما متفاوت شود، زنگ خطری در قسمت هیپوتالاموس مغز، یعنی جایی که «هموستازی»^۶ در آن فعالیت دارد، به صدا در می‌آید. هموستازی دقیقاً مانند ترموستات کولر گازی یا بخاری هیپوتالاموس عمل می‌کند، و با افزایش و کاهش دمای افکار، احساسات، و رفتارهایتان بدون این که حتی خودتان متوجه شوید، شما را به منطقه امتنان، یعنی همان نقطه مرجع مالی، باز می‌گرداند.

درست همین جا است که شما احتمالاً به صورت خودکار شروع به توجیه کردن و تحلیل کردن می‌کنید که به پولی بیشتر از این نیاز ندارید. یا در صورتی که به این مبلغ نیاز دارید، توجیه می‌کنید که چرا باید به خاطر به دست آوردن پول تا این اندازه آزادی‌تان را از خود سلب کنید و می‌گویید به آزادی و وقت آزاد، بیشتر از پول نیاز دارم. قرار نیست به خاطر پول خودم را اسیر کنم. یا می‌گویید: بهتر است با خودم صادق باشم، من برای دنیای مادی بیشتر از حد فردی معنوی هستم. یا چرا در نهایت باید خودم را برده پول کنم؟ هر چه کمتر بهتر! این گونه برای خود دلیل آورده و خود را توجیه می‌کنید. در واقع بهتر است بگوییم به خود دروغ‌های منطقی می‌گویید تا توجیهی منطقی.

تمرین ذهنی: شناسایی باورهای محدود کننده

اولین گام در تغییر دادن باورهای محدود کننده، شناسایی باورهایی است که شما را عقب نگه می‌دارند. پانزده دقیقه از وقتتان را به انجام این تمرین ذهنی اختصاص دهید. برای این که بهترین نتیجه را از انجام دادن این تمرین بگیرید، ابتدا تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» را انجام دهید.

تمام فرایندهای تنظیمی هستند که در یک سیستم زنده که تمایل به ثبات ماده و (Homeostasis) هموستازی یا «هوموستازی»^۶ انرژی و رشد و تکثیر دارد انجام می‌شوند.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

۱. لیستی را که در ادامه آمده است بخوانید، و مواردی را که به شما ارتباط دارد شناسایی کنید. در صورتی که باور دیگری نیز در مورد پول دارید، آن را به لیستتان اضافه کنید.

- افراد ثروتمند، افرادی حریص هستند.
- من یک شخص مردم‌دار نیستم.
- برای موفق شدن به زمان زیادی نیاز دارم.
- برای کسب درآمد بیشتر، باید بیشتر هم کار کرد.
- پول علف خرس نیست.
- برای شروع یک کسب و کار جدید یا تغییر دادن شغلم زیادی پیر هستم.
- افراد ثروتمند رو راست نیستند.
- عامل تغییر کردن داشتن زن خوب است، چیزی که من از آن بهره‌ای نبردم.
- پول داشتن باعث پول درآوردن می‌شود.

- لازمه کسب درآمد و پولدار شدن ارتباطات و زد و بند است که من ندارم.
- من برای وقت ندارم.
- من از می ترسم.
- اگر موفق شوم، دیگران دوستم نخواهند داشت.
- کار کردن جالب و سرگرم کننده نیست و زندگی همین است.
- من نمی توانم یک کارآفرین باشم.
- بدون داشتن مدرک دانشگاهی نمی شود کار خوبی پیدا کرد.
- هرگز از عهده انجام دادن آن کار بر نمی آیم.
- من فروشنده نیستم.
- بازاریاب نوعی فضولی کردن و تجاوز به حریم شخصی افراد است.
- برای پیشرفت باید اصول اخلاقی را کنار گذاشت.
- افراد موفق از پا درمی آیند.
- داشتن پول بیشتر فقط به معنای درد سر بیشتر است.

۲. کدام یک از این باورها مانع پیشرفتتان می شوند؟ آنها را از بیشترین به کمترین رتبه بندی کنید.

باورهایتان را از نو تنظیم کنید

زمانی که باورهای محدود کننده خود را شناسایی کردید، نوبت به آن می رسد تا ذهنتان را مجدداً به گونه ای آموزش دهید تا باورهای ضمنی و باورهای صریحتان با یکدیگر همسو شده و در یک راستا قرار گیرند. برای همسو کردن باورهای ضمنی و باورهای صریح به شیوه ای قدرتمند، چهار استراتژی وجود دارد که در ادامه به آنها می پردازیم:

۱. از مغز خلاقان بهره بگیرید

«جان لنون»^۷ جوان هفده ساله سرکشی بود که دختران را تعقیب می‌کرد، در مدرسه در دسر درست می‌کرد و به عشق راک اند رول و گروهش «کواریمن»^۸ زندگی می‌کرد. بعدها در ژوئیه ۱۹۵۷، این فرصت برایش فراهم شد تا فردی تمیز و اتو کشیده را به گروهش بیاورد و او کسی نبود جز «پل مک کارتنی»^۹ پانزده ساله. پیش از این که آن‌ها یکدیگر را بشناسند - هر چند به نظر می‌رسید همه جان را می‌شناختند، از جمله پل که این بچه بزرگ‌تر از خود را مثل بت می‌پرستید - به طور جداگانه موسیقی می‌نوشتند. هیچکدامشان مشوقی واقعی نداشتند. درحقیقت هیچ یک از آن‌ها شخصیت ترانه سرایان را نمی‌شناختند و افکار خودشان را خیلی جدی نمی‌گرفتند. در اواخر سال جان آهنگی به نام «سلام دختر کوچولو»^{۱۰} و پل آهنگی به نام «دختر کوچکم را گم کردم»^{۱۱} نوشتند. شباهت اثبات این دو آهنگ آن چنان برایشان جالب بود که کمتر به شباهت عنوان آن‌ها توجه کردند. چگونه این دو آهنگ با چنین هماهنگی تعجب بر انگیز و قابل توجهی سروده شدند، آن هم در حالی که به طور جداگانه نوشته شده بودند؟ این جان و در نهایت گروهش بود که این آهنگ‌ها را شکل دادند. جان به گروهش گفته بود عملاً هر آهنگ «بادی هالی»^{۱۲} سه آکورد داشت. پس چرا آهنگ خود را نمی‌نویسید؟ «بادی» نماد خدا، به همراه «الویس پریسلی»^{۱۳} بزرگ‌ترین نام در جهان بود. بنابراین آن‌ها امتحانش کردند.

^۷ John Lennon

^۸ Quarry Men

^۹ Paul McCartney

^{۱۰} Hello Little Girl

^{۱۱} I Lost My Little Girl

^{۱۲} Buddy Holly song

^{۱۳} Elvis Presley

پل اولین تلاش گروهش را برای همکاری این چنین توصیف کرد: «ما می‌نشستیم و می‌گفتیم خوب! قرار است چه کار کنیم؟ و سپس شروع به مضراب زدن می‌کردیم، و بعد یکی از ما ایده‌ای به ذهنش می‌رسید و در موردش با هم هم فکری می‌کردیم.»^{۱۴} «قطعه» به خاطر این همه غم متأسفم»^{۱۴}، نخستین آهنگ این گروه بود که هرگز راه به جایی نبرد. به عبارتی این قطعه حتی تمام هم نشد و تنها در چند خط نا تمام خلاصه شد: «به خاطر این همه غم متأسفم؛ به خاطر عشق متأسفم، شاید هیچ فردایی برای این زندگی وجود نداشته باشد.»^{۱۵}

«ایده گرفتن» راهی است که بسیاری از بزرگ‌ترین ذهن‌های نوابغ تاریخ از نیوتن و انیشتین گرفته تا استیو جابز به کمک آن به موفقیت‌هایی جهانی دست پیدا کرده‌اند. آن‌ها با گام برداشتن به عقب برای دست پیدا کردن به دیدی وسیع‌تر و دیدن تصویر کلی، با رؤیا پردازی، به کمک توفان فکری، یا هر فرایند دیگری که برایشان مفید بود، توانستند به راه‌هایی برای تحریک خلاقیتشان دست پیدا کنند. اما خبر خوب این است که لازم نیست حتما معروف و مشهور باشید، استعداد خاصی داشته باشید، فردی فوق العاده باهوش باشید یا هر چیز دیگری باشید تا بتوانید از این فرایند به نفع خود استفاده کنید. این خلاقیت در همه ما وجود دارد. در واقع از زمان تولد در ما وجود داشته است. شاید دیگران بتوانند راحت‌تر از خلاقیت خود بهره گرفته و به آن دسترسی پیدا کنند، اما خلاقیت انحصاری نبوده و همیشه در همه اشخاص وجود دارد.

^{۱۴} Too Bad About Sorrow

^{۱۵} “Too bad about sorrows, too bad about love, there’ll be no tomorrow, for all of your life.”

به گفته محققان علوم اعصاب «مارک وایزمن»^{۱۶} و «دکتر اندرو نیو برگ»^{۱۷}، یکی از اولین قدم‌ها در ایجاد باورهای جدید دنبال کردن قدم‌های «اورکا!»^{۱۸} یا «یافتم» با افزایش تخیل است. هنگامی که شما عمداً و به صورت آگاهانه بر ایده یا دیدگاه بزرگ‌تری متمرکز می‌شوید، فعالیت و انگیزه در لوب‌های قدامی مغز بیشتر شده و باورهای محدود کننده مهار می‌شوند.

شاید قبلاً لحظه یافتن را هنگام دوش گرفتن، یا هنگام رانندگی تجربه کرده باشید، زمانی که از جایی نامرئی یک ایده‌ی عالی، پاسخی که مدت‌ها به دنبالش بودید، یک مشکل پنهان که نیاز به حل و فصل شدن داشت، به ذهنتان خطور می‌کند.

آنچه واقعاً اتفاق افتاد این بود که این حالت‌های شبیه مراقبه ایجاد شده در ذهن، به مغزتان اجازه داد تا به تفرج و گردش بپردازد. درک می‌کنم که احتمالاً شما هم این طور برنامه ریزی شده‌اید تا خیال بافی و رویا پردازی را اتلاف وقت بدانید، اما در واقع این کار برای موفقیتتان حیاتی است. این بینش‌های جدید می‌توانند مدارکی به باورهای ناخودآگاه مبنی بر درست بودن باورهای آگاهانه‌تان ارائه کنند. به استعاره آشنای خود برگردیم: دادن بینش به ضمیر ناخودآگاهتان مانند دادن موز به گوریلتان است. برایش کمی آرامش به ارمغان می‌آورد.

تمرین ذهنی: در ابرها

داشتن یک جلسه خیال پردازی آن هم بدون وجود هیچ گونه مزاحمت که ذهنتان به هر سمتی که بخواهد برود، کمک می‌کند تا باورهای محدود کننده خود را کنار بگذارید و به تخیلاتتان اجازه دهید به پرواز درآید.

^{۱۶} Mark Waldman

^{۱۷} Dr. Andrew Newberg

^{۱۸} Eureka

۱. چند لحظه وقت بگذارید تا در یک موقعیت آرام و راحت قرار بگیرید. چشمانتان را ببندید، از طریق بینی هوا را به داخل بکشید و از طریق دهان هوا را خارج کنید. هنگامی که از آرامش درونی خود آگاه شدید، در ذهنتان تصور کنید که بر روی یک ابر سفید و پف کرده شناور هستید.

۲. حالا همان طور که به آرامی روی این ابر شناور هستید، آزادی و راحتی را احساس کنید. تابش آفتاب گرم و وزش نسیم ملایم را روی صورتتان حس کنید. از این حالت بی وزنی، این احساس رهایی کامل و آگاهی کامل از تمام حواستان لذت ببرید.

۳. به خودتان اجازه دهید تا هر زمانی که دوست دارید روی این ابر در حال حرکت و معلق در هوا خیال پردازی کنید، و هنگامی که آماده بازگشت از سفر شدید، به همان نقطه ابتدایی برگردید که سفرتان را از آنجا شروع کرده بودید. سپس به آرامی چشمانتان را باز کنید. چند لحظه وقت بگذارید و تجربه خود را یادداشت کنید. در مورد چه چیزی خیال پردازی و رویا بافی کردید؟ آیا ایده یا نکته‌ای به ذهنتان رسید؟

بنابراین دفعه بعدی که در یک کنفرانس گروهی خسته کننده شرکت کردید، یا منتظر رسیدن دوستان بودید، یا در هواپیما نشستید، گوشی، کتاب، لپ‌تاپ یا هر وسیله دیگر را کنار بگذارید و سعی کنید به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. فقط اجازه دهید افکارتان به صورت طبیعی به ابرها بروند و نتیجه را ببینید.

۲. گام‌های کوچک بردارید

تغییر دان باورها کاری ظریف و حساس است. به عنوان مثال راضی بودن از درآمد کنونی یا افزایش درآمدها ممکن است شما را ملزم کند تا:

○ باورهایتان را درباره معنا و مفهوم پول تغییر دهید.

○ باورهایتان را در مورد نقش خود در کار، شغل، کارفرمای خود، یا حتی حرفه خود تغییر دهید.

○ باورهایتان را در مورد تاثیر منفی پول تغییر دهید.

○ باورهایتان را در مورد افراد ثروتمند تغییر دهید.

○ باورهایتان را در مورد توانایی خود برای شروع یک کار جدید تغییر دهید.

○ نگاهتان را به مهارت‌ها، توانایی‌ها و پتانسیل‌های خود تغییر دهید.

○ داستانی را که برای خودتان درباره پول، ثروت و پتانسیل‌هایتان ساخته‌اید، به کلی تغییر تغییر دهید.

○ باورتان را در مورد این که رسیدن به برخی چیزها برایتان غیر ممکن است، تغییر دهید.

این باورها، باورهایی اساسی هستند که در قلب هویت شخصیتان حک شده‌اند. حتی اگر قرار بود در جهت خلاف این تغییرات فکر می‌کردید، یعنی مادی‌گرایی را نکوهش می‌کردید و از تجملات زندگی شهری دور می‌شدید، باز هم این باورها باعث شکل دادن به لحظات بیداری‌تان می‌شدند. زمانی که بخواهید این باورها را تغییر دهید، حتی اگر آگاهانه در مورد تغییر دادن این باورها ترسی به دل راه ندهید، مغز در ناخودآگاهتان این تغییرات را به عنوان یک تهدید در نظر می‌گیرد.

یکی از راه‌های حل این مسئله، تمرکز بر تغییرات کوچک است. تحقیقات نشان می‌دهند که مغز، فرایند تغییر را فرایندی استرس‌زا تفسیر می‌کند. مطالعات «اف ام آر آی»^{۱۹} نشان می‌دهند هنگامی که از افراد خواسته می‌شود یک تغییر بزرگ ایجاد کنند، مرکز ترس در مغز می‌تواند آن‌ها را به حالت مبارزه یا فرار، یا بی‌حرکت سوق دهد.

^{۱۹} FMRI

با این حال، اگرچه تغییرات کوچک هم ممکن است پاسخ ترس در مغزتان را فعال کنند، اما شدت آن‌ها بسیار کمتر و در نتیجه مدیریت کردنش هم راحت‌تر خواهد بود. در بخش سوم به گام‌های کوچک و اقدام‌های عملیاتی سازگار با کارکرد مغز را بررسی خواهیم کرد.

تمرین ذهنی: پنجره باز

تمرین ذهنی «پنجره باز» را به هزاران شاگردم آموخته‌ام. این تمرین مانند پلی است که کمک می‌کند از باورهای سخت و محدود کننده به باورهای درست‌تری برسیم. این کار را با نوشتن سه باور ناتوان کننده و محدود کننده خود شروع کنید. برای مثال:

○ من به اندازه کافی باهوش نیستم.

○ من زیادی پیر و ناتوان هستم.

○ من شایستگی و استحقاق ندارم.

○ من به اندازه کافی مهارت ندارم.

عبارات خود را بسازید:

○ من

حال این جملات را با صدای بلند بخوانید و توجه کنید که گفتن این عبارت‌ها چه احساسی در شما ایجاد می‌کند.

سپس این جملات را با اندکی تغییر بیان کنید. به جای گفتن عبارت «من به اندازه کافی باهوش نیستم!»، بگویید: «من در گذشته باور داشتم به اندازه کافی باهوش نیستم. حالا دارم پی می‌برم چگونه به اندازه کافی باهوش باشم تا بتوانم به تمامی اهداف و خواسته‌هایم برسم.»

به جای این که بگویید: «من خیلی پیر و ناتوان هستم!» بگویید: «در گذشته باور داشتم خیلی پیر و ناتوان هستم و دیگر نمی‌توانم به خواسته‌هایم برسم. اما حالا می‌دانم برای این که درس‌های مورد نیاز زندگی را یاد بگیرم و به اهدافم برسم در سن و سال کاملاً مناسبی هستم.»

زمانی که شیوه و روش صحبت کردن با خودتان را تغییر می‌دهید مانند این است که پنجره‌ای باز می‌کنید تا به واسطه آن بتوانید یاد بگیرید، رشد کنید، به اهدافتان برسید و قسمت نابغه مغزتان را فعال کنید تا کمک کند در مسیر رسیدن به خواسته‌هایتان قرار بگیرید، نه این که درگیر لیستی از دلایلی برای نتوانستن شوید.

هر چه بیشتر از باورهای ناتوان کننده و محدود کننده و همچنین از نحوه گفت و گو با خودتان که در سطح زیرین آگاهی اتفاق می‌افتد با خبر باشید، توانایی‌تان برای تبدیل کردن این گفت و گوهای تضعیف کننده به گفتگوهای توانمند کننده بیشتر می‌شود. به هر چه باور داشته باشید و هر گونه که با خود صحبت کنید باعث می‌شود الگوهای عصبی مشخصی در مغز تقویت شود و مغز یاد می‌گیرد بر اساس این موارد چه رفتارهایی را دنبال کند.

۳. تجسم کرده و اقدام کنید

در طول زمانی که تلاش می‌کردم تا نقطه مرجع درآمدم را در کار املاک و مستغلات تغییر دهم، یکی از تمرینات ذهنی قدرتمند که هر روز از آن استفاده می‌کردم تمرین تجسم رسیدن به خواسته‌ها با جزئیات کامل و سپس لذت بردن از دستاوردهای جدید بود.

همان طور که در بخش سه خواهید دید تجسم اهداف باعث فعال شدن هسته اکومبنس و اینسولا می‌شود، یعنی همان قسمت‌هایی از مغز که مراکز انگیزشی شما را تحریک کرده و انتقال دهنده‌های عصبی احساس خوب را تحریک می‌کنند.

هر چه بیشتر تجسم کنید باورهای صریح یعنی واقعیت بیرون‌تان بیشتر با باورهای ضمنی جدید و توانمند سازتان همسو می‌شوند، تا این که سرانجام و در نهایت واقعیت جدید، باورهای ضمنی‌تان را هدایت می‌کنند.

تمرین ذهنی: برگشت به آینده

برای پنج تا هفت روز آینده، داستان جدید و جملات تأکیدی را که در ادامه آمده است، دو بار در روز تکرار کنید.

مرحله ۱: داستانی از زندگی آینده خود بنویسید؛ داستانی که در آن به مهم‌ترین اهداف و چشم‌اندازهای زندگی خود دست پیدا کرده‌اید. این جملات باید بار مثبت داشته باشند و با افعال زمان حال نوشته شوند. مانند:

- از این که در زمینه ... به موفقیت رسیده‌ام، بسیار خوشحالم.
- به خاطر شخصیتی که دارم و فردی که اکنون هستم حسی فوق‌العاده دارم.
- از این که هر روز به محض بیدار شدن از خواب می‌دانم که ... بسیار خوشحالم.
- از این که می‌توانم خیلی هیجان زده هستم.
- از بابت این که بسیار آسوده خاطر و آرامم.
- سرانجام توانستم
- خیلی خوشحالم که این سطح از آزادی و ... را تجربه می‌کنم.

از خلاقیت‌تان استفاده کنید تا سناریوی زندگی ایده‌آل‌تان را با بیشترین جزئیات ممکن خلق کنید. مغز عاشق پرداختن به جزئیات است. دوستم دکتر دیوید کروگر می‌گوید:

ابتدا این شما باید که داستان زندگی تان را خلق می کنید، و بعد این داستان زندگی است که شما را می سازد.

مرحله ۲: آرام بنشینید. پنج دقیقه وقت بگذارید و داستان زندگی خود را که با جزئیات در مرحله یک نوشتید تجسم کرده و احساساتتان را به آن گره بزنید؛ طوری که انگار در حال حاضر به این صورت زندگی می کنید. تا می توانید جزئیات و رنگ و لعاب بیشتری به این داستان بدهید. برای مثال:

- چه پوشیده اید؟
- چه کسی در کنارتان است؟
- چه کاری می کنید؟
- چه چیزی تماشا می کنید؟ چه بوهای حس می کنید؟ چه صداهایی می شنوید؟
- چه چیزهایی را مزه می کنید؟
- از این که این داشته ها را دارید چه احساسی دارید؟

در این نقطه از تخیل تان استفاده کنید تا واقعیت جدیدتان را احساس کنید. به عبارتی به تجسم تان احساس ببخشید.

اگر در ابتدا انجام دادن این تمرین برایتان دشوار بود اصلاً نا امید نشوید. به دست آوردن چنین توانایی مستلزم تکرار و تمرین برای چند روز است. هدف این است که این تمرینات را به قدری تکرار و تمرین کنید تا چشم اندازتان و حسی که نسبت به آن دارید برایتان عادی و معمول شود. در صورتی که نمی توانید چشم اندازتان را به وضوح و با جزئیات دلخواهتان تجسم کنید نگران نشوید. تنها کاری که باید انجام دهید، تکرار و تمرین است. مغزتان همیشه به دنبال یافتن اطلاعات و شواهدی برای پشتیبانی کردن و تأیید باورهای ضمنی ناخودآگاهتان است و تقریباً همیشه هم آنها را پیدا می کند. در نتیجه برای این

که باورهایتان را تغییر دهید، باید مغزتان را به گونه‌ای آموزش دهید تا به دنبال شواهدی باشد که از باورهای جدیدی که می‌خواهید در مغزتان ایجاد کنید پشتیبانی و حمایت کند.

به عنوان مثال یکی از کاربران برنامه آموزش ذهن برای موفقیت مالی داستانی را که در ادامه آمده است به عنوان داستان پول برای خودش نوشت. او هر روز این داستان را برای خودش می‌خواند و آن را در ذهنش تصور می‌کرد، همچنین احساساتش را به این داستان گره می‌زد و به این ترتیب مرکز انگیزشی و قشر پیش‌پیشانی مغزش را فعال می‌کرد.

○ از این که چیزهای زیادی دارم تا به دنیا ارائه کنم بسیار خوشحال و سپاس‌گزارم. من به این دنیا تعلق دارم و هر روز در بهتر شدن آن مشارکت می‌کنم.

○ اکنون به تمام دانش و مهارت‌های مورد نیاز برای درک کردن و رها شدن از الگوهایی که تاکنون مرا عقب نگه داشته‌اند مجهز شده‌ام. من این تمرینات را هر روز انجام می‌دهم.

○ هر روز راه‌هایی پیدا می‌کنم تا زمان بیشتری را به فعالیت‌هایی که من را به پول می‌رسانند اختصاص دهم و این کار را به صورت روزانه انجام می‌دهم. این که از دانش و توانایی‌هایم برای به دست آوردن پول استفاده کنم برایم بسیار لذت بخش است.

○ اکنون کاملاً باور دارم که شایسته و مستحق این هستم که پول به زندگی‌ام سرازیر شود و در آن جریان پیدا کند. من با پول یکی هستم و پول هم با من یکی است.

○ اکنون این توانایی را دارم تا بر هر مانعی که بر سر راه هم قرار می‌گیرد غلبه کنم. از این که می‌توانم زندگی رضایت‌بخشی داشته باشم که در آن به تمایلات درونی و طبیعی من احترام گذاشته می‌شود بسیار خرسندم.

- من مشتاق هستم و می‌توانم بر ترسم از بیرون رفتن و در کنار مردم بودن غلبه کنم. دانش من گسترده‌است و می‌توانم آن را به دیگران انتقال دهم.
- مایلیم هر کاری را که لازم است برای رسیدن به پولی که به روحم تسلی و آرامش می‌بخشد انجام دهم. هر کاری که انجام می‌دهم با هدف معنوی من هماهنگ است و آزادی را که خواستارش هستم برایم به ارمغان می‌آورد.
- اکنون از هر نظر آماده هستم تا افکار، احساسات، و رفتارهایم را با روحم هماهنگ کنم. هدف من گسترش عشق بی قید و شرط است و هر کاری که انجام می‌دهم بازتابی از این هدف است.
- من به اندازه کافی خوب هستم. قلب من پاک است و واقعیت جدید من انعکاس دادن خلوص قلبم در جهان است.
- احساساتی که در مورد داستان مالی‌ام دارم بسیار قدرتمند هستند. آن‌ها به من اعتماد به نفس می‌دهند، به من وضوح، شفافیت، و انرژی می‌دهند و از من حمایت می‌کنند.
- باور به توانایی‌ها و آینده درخشانم برایم بسیار خوشایند و شگفت‌انگیز است. از جان آساراف و جامعه او برای این که حامی من در این راه بودند بسیار ممنون و سپاس‌گزارم.
- هرچند گاهی اوقات احساسات ناخوشایندی به من دست می‌دهد، اما در کل از پیشرفت کردن و رشد مطمئن هستم. هر کاری که لازم باشد انجام می‌دهم تا به زندگی دلخواهم دست پیدا کنم.

○ سعی می‌کنم هر روز کارهایی را انجام دهم که بالاترین لذت را به من می‌دهند. من از لحاظ روحی ذهنی و عاطفی همسو و هم راستا و منسجم هستم من عشق می‌ورزم و حسی که دارم بسیار شگفت‌انگیز است.

تمرین ذهنی: اظهار کردن (الف)

این تمرین ذهنی به این منظور طراحی شده است تا به شما کمک کند شواهد لازم را برای حمایت و پشتیبانی کردن از باورهای جدید و توانمند سازتان به جای تائید کردن باورهای تضعیف کننده پیدا کنید.

۱. محدود کننده‌ترین باوری که در مورد خودتان دارید کدام است؟
۲. روی یک کارت خلاف این باور محدود کننده یا نسخه اصلاح شده این باور را بنویسید. برای مثال، در صورتی که باور عمده‌تان این است که «افراد ثروتمند حریص هستند»، می‌توانید روی کارت بنویسید: «برخی از ثروتمندان، سخاوتمند هستند». یا در صورتی که باور دارید «برای ثروتمند شدن به اندازه کافی باهوش نیستم»، می‌توانید روی کارت بنویسید: «آن قدری هوش و ذکاوت دارم تا به اندازه‌ای که می‌خواهم و تعیین می‌کنم ثروتمند شوم و هر روز کارهایی خلاقانه انجام می‌دهم».
۳. هر روز این کارت را همراه خود داشته باشید و پیوسته به دنبال مدرکی برای اثبات باور جدید خود باشید وقتی آن را یافتید در پشت کارت خود یادداشتش کنید.

داستانان را تغییر دهید تا زندگیتان تغییر کند

دکتر دیوید کروگر یک روانپزشک بازنشسته استثنایی و همکار ما در نئوروجیم است. ایشان پدر استراتژی هفت مرحله‌ای برای تغییر شکل داستان‌های ذهنی تضعیف کننده هستند. این استراتژی‌ها در ادامه آمده‌اند:

۱. نوشتن داستان زندگیتان را جدی بگیرید. هر کسی که در مورد تغییر دادن و بهبودی زندگی خود جدی است، باید بداند خودش نویسنده داستان زندگی‌اش است. این داستان‌ها چهارچوبی از موارد ممکن و احتمالات خوب و بد را ایجاد می‌کنند. تا زمانی که درک نکنید خودتان نویسنده داستان زندگیتان هستید، آب از آب تکان نمی‌خورد و پیشرفتی حاصل نمی‌شود.

۲. مسئولیت‌پذیر و پاسخگو باشید. زمانی که متوجه شدید، نویسنده داستان زندگی خودتان هستید، به همراه این آگاهی مسئولیت، و به همراه این مسئولیت پاسخگویی می‌آید. در صورتی که برای تغییر دادن داستان زندگی خود مصمم هستید، باید مالک داستانانتان باشید.

۳. داستانانتان را به دقت بررسی و ارزیابی کنید. باید کشف کنید داستانانتان از چه اجزایی تشکیل شده است. طرح کلی این داستان چیست؟ جزئیات این داستان چیست؟ شخصیت‌های این داستان چه کسانی هستند؟ چه الگوهایی به طور مداوم در این داستان تکرار می‌شوند؟ چه نتایجی همواره در این داستان پدیدار می‌شوند؟ زمانی که چند قدم به عقب برداشته و این داستان را از بیرون نگاه کنید، بهتر می‌توانید تغییرش دهید.

۴. در مورد تغییراتی که قرار است در این داستان اعمال کنید، تصمیم بگیرید. مشخص کنید کدام قسمت از داستانانتان را باید رها کرده و کدام قسمتش را باید نگه دارید.

۵. **تغییرات مد نظر تان را روی نقشه بیاورید.** برای تغییر دادن داستان تان به یک نقشه راهنما نیاز دارید تا شما را دقیقاً به همان جایی ببرد که می‌خواهید به آن برسید. بنابراین تک تک اهداف و استراتژی‌های جدید را که شما را از نقطه کنونی به مقصد مورد نظر می‌رساند، روی نقشه مشخص کنید.

۶. **تجربیات جدیدتان را بنویسید.** داستان زندگی جدیدتان را با ایجاد جملات تأکیدی، تصویر سازی و تجارب واقعی که طرح داستان و جزئیاتش را تایید می‌کند بنویسید. با توجه به این که بسیاری از رفتارهای تان سرچشمه گرفته از عادت‌های تان هستند، آموزش مجدد و مداوم مغز از جمله حس کردن این تجربیات جدید ضروری است.

۷. **برای هویت جدیدتان برنامه بریزید.** بسیار مهم است همراه با خلق یک داستان زندگی جدید، تصویر جدیدی از خود ایجاد کنید تا با باورهای صریح و ضمنی جدیدتان همسو بوده و در راستای آن‌ها باشد. شما به خاطر شجاعت، قدرت و صداقتتان برای کشف داستان ناخودآگاه خود و سپس بازنویسی آگاهانه آن، سزاوار قدردانی هستید.

تصویر ذهنی که از خود داریم، مهمترین باور ماست

همه افراد دو تصویر از خود در ذهن دارند؛ تصویری که می‌خواهند باورش کنند و تصویر پنهانی که واقعاً به آن باور دارند.

زمانی که صحبت از دست یافتن به اهداف مالی، جسمی و سلامتی، اهداف مورد نظر در روابط، اهداف روحی و معنوی و اهداف دیگر می‌رسد، در صورتی که باورهای ناخودآگاهتان درباره خودتان با اهداف آگاهانه‌تان مطابقت نداشته باشند، نتیجه‌اش تقریباً

همیشه ناهماهنگی عصبی است. در واقع «درون» شما با «بیرون»تان مطابقت ندارد، و معمولاً این درونتان ست که در این مبارزه پیروز میدان است.

این امر باعث می‌شود تا آنچه در مورد خود «فکر» می‌کنید و «احساس» می‌کنید، بیش از هر چیز دیگری در زندگیتان اهمیت داشته باشد. درست به همین دلیل وقتی باورهایی را که در مورد خود دارید تغییر می‌دهید، داستان زندگیتان هم دستخوش تغییر می‌شود. این داستان بخش‌های زیادی دارد که بر روی تمام جنبه‌های زندگیتان سایه می‌افکند. هنگامی که شروع به گفتن داستان‌های جدید، داستان‌های بهتر، داستان‌های مهربانانه‌تر در در مورد خود می‌کنید، یک آزمون جرات واقعی اتفاق می‌افتد افراد ترسو نمی‌تواند تصویری را که از خود دارند زیر سؤال ببرند؛ زیرا این امر در واقع زیر سوال بردن تمام زندگی‌شان است. برای مثال:

○ آیا داستانی که برای خود تعریف می‌کنید، در مورد این است که چگونه به غذا اعتیاد پیدا کرده‌اید، یا داستانتان در مورد تلاش کردن برای تغییرات عادات غذایی و سبک زندگیتان است؟

○ آیا داستانی که برای خود تعریف می‌کنید، در مورد این است که کارمندی معمولی هستید و از ساعت ۹ صبح تا ۵ عصر کار می‌کنند، یا داستان فردی را تعریف می‌کنید که از مهارت‌ها و استعدادهایش استفاده کرده و کسب و کار خودش را راه اندازی کرد؟

○ آیا داستانی که برای خود تعریف می‌کنید، در مورد این است که برای پول درآوردن به پول نیاز دارید یا داستانی از تامین سرمایه به روش‌هایی مبتکرانه می‌گویید که در اختیار بسیاری از افراد در زمینه‌های مختلف است؟

تمام این‌ها نمونه‌هایی از تغییر باورهایتان در مورد خویشتن و جهان بینی شماست که همگی دارای یک وجه مشترک مهم هستند. در حالی که داستان‌های اول در مورد ثبات و ناتوانی است، داستان‌های دوم که جایگزینشان می‌شوند، مربوط به پتانسیل و توانمندی هستند.

داشتن یک تصویر سالم از خود، عنصری اساسی برای تغییر کردن است، و از آنجا که تغییر حتما اتفاق می‌افتد و ادامه پیدا می‌کند، برای این که قادر باشید با حداکثر پتانسیل و توانایی‌هایتان زندگی کنید، داشتن یک تصویر سالم از خودتان بسیار ضروری است. در صورتی که گام‌های خود را با دقت و آگاهانه بردارید، می‌توانید به بهترین شکل نسبت به خود کاملاً مسئول و پاسخگو باشید. برای این که بهتر در این راه قدم بردارید، به سوالاتی که در ادامه آمده‌اند، پاسخ دهید:

- آیا برای آنچه که از زندگی می‌خواهید، چشم اندازی واضح و مکتوب دارید؟
- آیا باورهای محدود کننده‌ای را که ممکن است سد راهتان شوند، شناسایی کرده‌اید؟
- آیا برای جای گزین کردن این باورهای محدود کننده با باورهای توانمند ساز تلاش می‌کنید؟
- آیا برای ارتقاء دادن و بالا بردن باور به خودتان دانش و مهارت‌های جدید کسب می‌کنید؟
- آیا گامی در جهت افزایش اعتماد به نفس و عزت نفستان برمی‌دارید؟

این باور که تغییر امکان پذیر است در مغز ما جایگاه خود را دارد. محققان اصول اساسی نهفته در پس این امکان را به دو نوع تقسیم می‌کنند: «طرز فکر و ذهنیت ثابت» و «طرز فکر و ذهنیت متغیر و قابل رشد». افرادی که باور دارند طرز فکر الگویی ثابت است، بر

این باور هستند که توانایی‌های اساسی، استعدادها و هوش و نبوغ ویژگی‌هایی ثابت هستند. هر مهارت، توانایی و استعدادی که به شما داده شده است ثابت و غیر قابل تغییر است، پس باید بهترین استفاده را از آن ببرید. با این حال، افرادی با طرز فکر ذهنیت قابل رشد، بر این باورند که می‌توان توانایی، استعداد، و هوش خود را بهبود بخشید. آن‌ها معتقدند که با تلاش و پشتکار می‌تواند رشد کند.

به عنوان مثال فردی با ذهنیت ثابت این گونه می‌گوید: «من میانه خوبی با پول و مسائل مالی ندارم!» در صورتی که فردی با ذهنیت قابل رشد می‌گوید: «من یاد خواهم گرفت تا رابطه خوبی با پول و مسائل مالی برقرار کنم!»

تحقیقات پیشرفته‌تری نیز وجود دارد که از این موضوع پشتیبانی می‌کند. هنگامی که محققان فعالیت مغز افراد دارای باور به ذهنیت ثابت را بررسی می‌کنند، متوجه می‌شوند وقتی افرادی که به ذهنیت قابل رشد باور دارند، مرتکب اشتباهی شوند، قسمت‌های بیشتری از مغزشان درگیر می‌شود.^{۲۰} محققان نتیجه‌گیری کردند که این افراد در مورد اشتباهاتشان آگاهی بیشتری دارند. و همان طور که می‌دانید، آگاهی بسیار حیاتی است. هنگامی که از اشتباهات مطلع شدید می‌توانید اقدامی انجام دهید تا از تکرار شدنش در آینده جلوگیری کنید. در این صورت می‌توانید تغییر کنید. شما محکوم به پذیرفتن شرایط خاص و محدودی نیستید.

این امر بسیار مهم است، چون هر نوع تغییری با اشتباهاتی همراه است. همان طور که ضرب المثلی می‌گوید: «بدون شکستن چند تخم مرغ، نمی‌توان املت درست کرد.» و

^{۲۰} Mangels, Jennifer A., Brady Butterfield, Justin Lamb, Catherine Good, and Carol S. Dweck. ۲۰۰۶. "Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* ۷۵-۸۶. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۱۸۳۸۵۷۱/>.

هنگامی که شروع به تغییر باورها یا ایجاد تغییراتی در زندگی خود می‌کنید، تخم مرغ‌های زیادی بیشتر از سهمتان خواهید شکست. در نتیجه سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که آیا از اشتباهات خود آگاه می‌شوید، از آن‌ها درس می‌گیرید و تغییر می‌کنید؟ یا این که دوباره مرتکب همان اشتباهات می‌شوید و حتی شاید اینکه دست از تغییر کردن بر می‌دارید؟

عصاره و جان کلام این مطلب این است: تنها در صورتی که به طرز فکر و ذهنیت قابل رشد باور داشته باشید، می‌توانید تغییر کنید.

لازمه رشد کردن، باور داشتن به توانایی رشد کردن است.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

هایدی پنجاه و سه سال دارد، به عنوان یک درمانگر ازدواج و خانواده مشغول به کار است، ازدواج موفق داشته است و حاصل آن دو فرزند بالغ و موفق بوده است. هایدی دوستان بسیاری دارد و به طور کامل از زندگی خود به جز در یک حوزه کاملاً رضایت دارد. او از این نکته در شگفت بود که چگونه همه چیز بود از جمله مادر، همسر، دوست، درمانگر و غیره، اما از جسمش راضی نبود و به خاطر آن در عذاب بود. او می‌گوید: «من ۵۵ پوند بودم. اضافه وزن داشتم، به بیماری کرون (التهاب روده و دستگاه گوارش) مبتلا بودم، درد مداوم داشتم و از احساس ناامیدی کامل رنج می‌بردم.» هایدی به یاد می‌آورد که در طول دوران کودکی‌اش پرخوری اجباری می‌کرد و از این که بدنش این توانایی را داشت که بدون این که چاق شود این همه غذا بخورد باعث شگفتی همگان بود. همه به او می‌گفتند تو ورزشکاری! بدنت به این همه غذا نیاز دارد. این حرف‌ها مدام به او گفته می‌شد. او علاقه زیادی به خوردن غذا پیدا کرده بود. او اولین باری را که همسرش شاهد

پرخوری‌اش بود به یاد می‌آورد. هایدی چنین می‌گوید: «او شوکه شده بود و عمیقاً نگران به نظر می‌رسید.» هایدی هرگز پرخوری‌اش را یک رفتار مشکل ساز ندیده بود، مگر تا آن لحظه که همسرش به او گفت: «وای، واقعاً می‌خواهی این همه غذا را بخوری؟» و او قادر به پاسخ دادن نبود. چون فکر می‌کرد باید همین مقدار غذا بخورد. او که احساس شرمندگی و خجالت می‌کرد، در آن لحظه تصمیم گرفت تا تنها در خلوت و مخفیانه پرخوری کند. این تصمیم همراه خود احساس پنهان کاری، عدم صداقت و انرژی منفی زیادی داشت. او بیش از بیست سال بعدی زندگی را صرف مقید کردن خود به رژیم‌های غذایی مختلف کرد که در ابتدا به کاهش وزنش کمک کرد، اما در نهایت علاوه بر این که تمام وزن از دست رفته‌اش را به دست آورد، بلکه اضافه وزن بیشتری هم نسبت به قبل پیدا کرد. او به بیماری کرون مبتلا شد و مجبور شد از داروهای متعددی استفاده کرده و تزریق‌های بی‌شماری انجام دهد که تنها برای مدت کوتاهی به او کمک کردند و راه‌حلی طولانی مدت نبودند. تنها امیدوار بود راه حلی پیدا کند تا او را از این مهلکه نجات دهد. در حالی که در اینترنت به دنبال جست و جوی راه حلی برای مشکلش بود به نام جان آساراف و نئوروجیم برخورد کرد. هایدی شروع به آموزش دادن مجدد ضمیر ناخودآگاهش کرد و با کمک برنامه «آموزش ذهن برای رسیدن به اندام متناسب»، سعی کرد ذهنیتش را در مورد سلامتی تغییر دهد. به لطف این بازآموزی او توانست کنترل بیشتری بر روی احساسات و رفتارش در مورد غذا داشته باشد. او می‌گوید: «من دو و نیم مایل در محوطه اطراف خانه‌ام راه می‌روم و دو یا سه بار با صرف یک ساعت از زمانم، به فایل‌های صوتی تمرین ذهنی گوش می‌دهم. عاشق این تمرینات هستم!» او تغییرات سریعی را که رخ می‌داد می‌دید و احساس می‌کرد. او می‌گوید: «من به طور شهودی می‌دانستم دقیقاً همان جایی هستم که باید باشم. من آزاد شدم و بیش از ۵۵ پوند وزن نداشتم و بیماری کرون

من از بین رفت! من خیلی خوشحال، امیدوار هستم و اعتماد به نفسم هر روز بیشتر می‌شود.» هایدی و همسرش دیو هرگز بهتر از این نبوده‌اند و فرزندان بزرگسال او اکنون می‌دانند که سلامت و رفاه‌شان کاملاً در دست خودشان است. او خوشحال است که سلامت و شاد است و از این بابت بسیار هیجان زده است.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- باورهایتان به پیشبرد رفتار و شکل‌گیری واقعیتان کمک می‌کنند.
- شکاف خودآگاه / ناخودآگاه در مغزتان دو نوع باور ایجاد می‌کند: باور صریح؛ یا باورهایی که از آن‌ها آگاه هستید، و باورهای ضمنی؛ یا باورهایی که در ضمیر ناخودآگاهتان هستند و از آن‌ها بی‌اطلاعید.
- زمانی که می‌خواهید تغییر کنید، باورهای صریح و ضمنی‌تان با هم همسو نیستند، و همین باعث می‌شود تا احتمالاً تعارض شناختی را تجربه کنید. در نتیجه باورهای ضمنیتان تلاش می‌کند همه چیز را به وضعیت موجود برگردانند، مثلاً با خود تخریبگری و آسیب رساندن به خود.
- بسیاری از باورهای ضمنی که برایتان مفید نیستند قابل شناسایی و تغییر دادن هستند.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۹. استرس و اضطراب: از درد و رنج تا موج سواری

«بزرگ‌ترین سلاحی که در برابر استرس داریم، توانایی ما برای انتخاب کردن یک فکر به جای افکار دیگر است.»
 ویلیام جیمز^۱

«پیاپی»^۲ که بیشتر با نام مستعار «آرواره‌ها»^۳ شناخته می‌شود، تپه دریایی افسانه‌ای است در «مائوای»^۴ است. بسته به دیدگاه‌تان سوار شدن بر موج‌های هجده متری «نیروانا»^۵ می‌تواند سعادت کامل باشد البته اگر نظرتان مانند «لیرد همیلتون»^۶ یا سایر موج سواران باشد که موج سواری در این ساحل را معادل لمس کردن صورت خدا می‌دانند. امواج شش متری این ساحل برای کشتن یک هیولا کافی است. در آن سوی کره زمین در نازاره پرتغال^۷، «رودریگو کوکسا»^۸ در هشت نوامبر سال ۲۰۱۷، رکورد جهانی موج سواری بر موج بیست و چهار متری را ثبت کرد. او پس از این رکورد شکنی گفت: «در تمام زندگی‌ام سعی کردم بر موج‌های بزرگ سوار شوم، و در سال ۲۰۱۴، وقتی در نازاره با مرگ دست و پنجه نرم کردم و چیزی نمانده بود جانم را از دست دهم، تجربه بزرگی کسب کردم. تا چهار ماه پس از این حادثه، همچنان کابوس می‌دیدم. نمی‌توانستم مسافرت کنم، خیلی ترسیده بودم، و در این مدت همسرم از لحاظ

^۱ William James

^۲ Pe'ahi

^۳ Jaws

^۴ Maui

^۵ nirvana

^۶ Laird Hamilton

^۷ Nazaré, Portugal

^۸ Rodrigo Koxa

روانی خیلی به من کمک می‌کرد. حالا خیلی خوشحالم و این بهترین روز زندگی من است. این رؤیایی است که به حقیقت پیوسته است.»

از امواج عظیم همیشه به عنوان استعاره‌ای برای توصیف کردن استرس پیش رونده، استفاده شده است. یک نیروی افزایشی قدرتمند و غیر قابل توقف که ما را روی سنگ‌ها پرتاب کرده و خرد می‌کند. اما همین استرس سرکش را می‌توان رام کرد، تا باعث ایجاد کردن عملکردی در ما شود که هرگز تصورش را نمی‌کردیم.

استرس به عنوان قدرت

استرس معمولاً به این صورت تعریف می‌شود: «زمانی که احساس کنیم درخواست‌هایی که از ما می‌شود، به مراتب بالاتر و بیشتر از توانایی‌های ماست، استرس را تجربه می‌کنیم.»

به عبارتی استرس عدم تعادل میان «نیازها» و «منابع موجود» است. به عنوان مثال، اگر احساس می‌کنید بیشتر از زمانی که در اختیارتان قرار داده شده است، کارهای انجام نشده دارید، یا وظیفه‌ای فراتر از سطح اشتیاق، مهارت یا توانایی‌تان به شما محول شده است، به احتمال زیاد دچار استرس خواهید شد. به همین صورت، وقتی مبلغ قبض‌هایتان بیشتر از پولی باشد که در دست دارید، مجدداً استرس را تجربه می‌کنید.

در تابستان سال ۱۹۳۶، «هانس سلی»^۹، محقق مجارستانی، مقاله‌ای را در «مجله علمی نیچر»^{۱۰} منتشر کرد. وی در این مقاله در مورد چگونگی رویارویی بدن با استرس مطالبی نوشت و عوامل مضر را توصیف کرد. او توضیح داد که یک واکنش جهانی برای همه مردم نسبت به استرس وجود دارد. این واکنش مشترک به این صورت است که در ابتدا یک

^۹ Hans Selye

^{۱۰} The science journal Nature

«زنگ خطر» به صدا در می‌آید و پس از آن مکانیسم «مبارزه یا فرار» فعال می‌شود. مطالعات سلی به نکات دیگری نیز پراخته است: از جمله این که او یک زمینه کاملاً جدید برای مطالعه در مورد تأثیرات بیولوژیکی استرس ایجاد کرد: اجماع عمومی در مورد بد بودن استرس. بیش از حد خسته شدن و غرغگی، بیش از حد کار کردن و بیش از حد درگیر چیزی شدن، برای سلامتی کار و حرفه و روابط ما مضر است. استرس چیزی است که باید به هر قیمتی از آن اجتناب کرد.

هر چند این تفکر نمی‌تواند به نحوی مؤثر نحوه عملکرد بهتر برخی از افراد را هنگام مواجه شدن با موجی از استرس معمول نشان دهد. در حقیقت آن‌ها نه تنها عملکرد بهتری داشتند، بلکه پیشرفت مشهودی هم داشته‌اند. با ادامه پیدا کردن این تحقیقات، محققان دریافتند داشتن مقداری استرس اتفاقاً برای ما مفید هم هست.

در این فصل می‌آموزید چگونه با «استرس» و پسرعمویش «اضطراب» مواجه شوید و از تمرین‌های ذهنی برای مدیریت و سود بردن از آن‌ها استفاده کنید.

دو نوع واکنش نسبت به استرس: موج سواری در برابر درد و رنج

اگر به برخی از مردم موجی بدهید تا بر آن سوار شوند، روی صخره‌ها پرتاب می‌شوند. پس رنج می‌برند. اما اگر همین موج را به شخص دیگری بدهید، به بهترین شکل بر آن سوار می‌شود و موج سواری می‌کند.

این دو نوع پاسخ به استرس به قدری با هم متفاوتند که محققان استرس به آن‌ها اسامی مختلفی داده‌اند. زمانی که استرس را به عنوان نیرویی طاقت فرسا که توانایی مدیریت کردنش را نداریم تجربه می‌کنیم، به آن «پاسخ به تهدید» می‌گویند. برعکس زمانی که

استرس را به عنوان منبع انرژی و ابتکار تجربه می‌کنیم، به آن «پاسخ به چالش» می‌گویند.

این دو مورد چیزی بیشتر از صرفاً برچسب زدن و نام گذاری هستند؛ چرا که بدن و مغز ما در واقع در هر یک از این دو مورد رفتار و واکنش متفاوتی دارد. پاسخ به تهدید اساساً یک پاسخ از نوع «ترس» است. وقتی با استرسی مواجه شوید که حس کنید خارج از حد توانایی شماست و امکان مدیریت کردنش را ندارید، مغز بدنتان را به حالت «مبارزه و فرار»، «بی‌حرکتی و منجمد شدن»، یا «غش کردن» هدایت می‌کند. در حالت پاسخ به تهدید بدنتان را سفت می‌کنید، عضلاتتان را منقبض می‌کنید، و آماده حفظ بقای خود می‌شوید. همچنین دامنه تمرکزتان را محدود می‌کنید.

اما در مورد پاسخ به چالش این طور نیست. در این وضعیت بدنتان آرام است. تنفس‌تان ثابت می‌ماند و حالت طبیعی دارید. همچنین تمرکزتان را گسترده‌تر می‌کنید.

پاسخ به چالش (موج سواری کردن و پیشرفت کردن)	پاسخ به تهدید (عذاب کشیدن و تقلا کردن برای زنده ماندن)
آرام بودن و پاسخ دادن	«مبارزه و فرار»، «بی‌حرکتی و منجمد شدن»، یا «غش کردن»
ضربان قلب معمولی	ضربان قلب نامنظم و بالا
توانایی متمرکز شدن	ناتوانی در تمرکز کردن
پاسخ‌های خلاقانه	پاسخ‌های واکنشی
الهام گرفتن، شجاعت، غرور	ترس، درماندگی، ناامیدی، اضطراب
عضلات شل و راحت و تنفس عادی	سفت کردن عضلات، تنفس کوتاه و سطحی یا حبس کردن تنفس
رگ‌های خونی آرام و فشار خون عادی	رگ‌های خونی منقبض و فشار خون بالا

تنها با مشاهده جدول بالا، به راحتی می‌توانید ببینید که نتایج‌تان بسته به نوع پاسخ و واکنشتان چه تفاوت بزرگی خواهند داشت. به عنوان مثال زمانی که کاری سخت و دشوار به شما سپرده می‌شود و یا در واکنش به یک ضرب‌العجل کاری، ممکن است با مواردی که در ادامه آمده است روبرو شوید:

- احساس خفه شدن و انجام دادن اشتباهی احمقانه در خصوص یک ارائه مهم در رابطه با فروش محصولات.
- پرخاش کردن به همکار یا یکی از اعضای خانواده.

- عقب نشینی کردن با استراتژی‌هایی مانند نرفتن سر کار به بهانه بیماری، خوردن یک عالمه بستنی «بن اند جری»^{۱۱} یا تماشای هر چهار فصل سریال مورد علاقه‌تان.
- شکل گرفتن دید تونلی و تقلا کردن برای داشتن تفکری واضح.
- از طرف دیگر یک پاسخ به چالش ممکن است به صورتی باشد که در ادامه آمده است:
- افزایش بهره‌وری و ارتکاب اشتباهات کمتر.
- پیدا کردن جریانی آرام از انرژی برای کار کردن به تنهایی یا با دیگران.
- آرامش یافتن، نفس عمیق کشیدن و آرام کردن خود.
- ایجاد دید گسترده و ایده‌های متنوع.
- در هر کدام از این موارد، عامل استرس زا یکسان است، و این نحوه پاسخ دادن به این عوامل است که تفاوت ایجاد می‌کند.
- مسلماً اولین پاسخ، همان پاسخی است که بیشتر اوقات با آن روبرو می‌شوید. این مغز باستانی شماست که با دنیای امروز روبرو می‌شود و دستورالعمل‌اش در برابر استرس همین است.
- پس اولین درسی که این موضع می‌گیرید این است: عامل استرس زا به خودی خود مهم نیست، بلکه نحوه پردازش و پاسخ دادن به آن است که نتایج را تعیین می‌کند.
- درس دوم این است: نحوه پاسخ دادن‌های شما تبدیل به عادت می‌شوند، پس می‌توانید تغییرشان دهید.

عادت شما در مواجهه با استرس چیست؟

اجازه دهید مجدداً به موج‌های هجده متری پاهی در هاوایی برگردیم که در موردش صحبت کردیم. شاید این موج برای شما یک بحران در محل کارتان باشد، مثلاً یک کار

^{۱۱} Ben & Jerry's Chunky Monkey ice cream

اضافه‌تر در لیست کارهای طاقت فرسایی که باید انجامش دهید. این کار یک آتش سوزی ساده نیست، بلکه می‌تواند حریق عظیم باشد.

در چنین شرایطی، شما اساساً با دو انتخاب روبرو هستید. اولین مورد این است که اجازه دهید واکنش ترس گونه مغز باستانی، کنترلتان کرده و شما را به حالت کلاسیک مبارزه یا فرار یا بی‌حرکتی سوق دهد. احتمالش هم هست که غش بکنید. اما فرض می‌کنیم این طور نشده، غش نکردید و همچنان هشیارید. در این صورت چنین نتایجی به دست می‌آید:

مبارزه: ممکن است عقب بکشید یا پرخاش کنید و در نتیجه اوضاع را از چیزی که هست، بدتر می‌کنید.

فرار: ممکن است در تلاش برای فرار کردن یا اجتناب کردن از مواجه شدن با شرایط مشخص، قرار ملاقات را خارج از دفتر بگذارید. این کار مانع از آمدن موج نمی‌شود، اما شاید با فرصتی که برای خود فراهم کردید بتوانید افکارتان را آرام کرده یا شاید به قدری خوش‌شانس باشید که مشکل بدون وجود شما برطرف شود.

انجماد و بی‌حرکتی: شما صدها بار ایمیل‌هایتان را چک می‌کنید؛ چون منتظر دریافت جواب از جانب شخصی هستید. از هر شخصی چرا که می‌دانید هیچ چیزی ندارید. این چگونگی پاسخ استرس به صورت پیش فرض است. این یک عادت است. الگویی از تفکر است که با ظهور اولین علامت دردسر شروع می‌شود. در واقع این گوریل است که با مشت به سینه‌اش می‌کوبد.

در صورتی که گرایش همیشگی‌تان برای پاسخ دادن به استرس به صورت در نظر گرفتن آن به عنوان یک تهدید است، اولین کاری که باید انجام دهید این است که یاد بگیرید

چگونه این حالت پیش فرض را قطع کنید تا بتوانید به جای آن، پاسخ به چالش را انتخاب کنید.

تمرین ذهنی: موج سواری

در صورتی که شدیداً احساس درماندگی می‌کنید، می‌توانید یاد بگیرید تا با استفاده از مراحل که در ادامه آمده است و بر مبنای تحقیقات دوست خوبم دکتر «دانیل فریدلند»^{۱۲} است، پاسخ استرستان را کنترل کنید.

۱. مکث کنید. به خود اجازه دهید تا تمام احساساتان را در آن لحظه بدون قضاوت کردن و مقاومت کردن در برابرشان تشخیص دهید.

۲. شش نفس آرام بکشید. نفس کشیدن کمک می‌کند تا به سمت پاسخ به تهدید نروید و به تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن، مراجعه کنید.

۳. بدن، افکار و احساساتان را بررسی کنید. توجه کنید که بدون قضاوت کردن، یا هر گونه استرس جسمی عاطفی یا روحی این کار را انجام دهید.

۴. تجربیاتتان را نام ببرید. به عنوان مثال «خشم»، «رنجش» یا «درماندگی». در صورتی که بیش از حد درمانده شده‌اید، فقط در سکوت و با مهربانی به خود بگویید: «هر چند احساس خستگی و درماندگی می‌کنم، اما تصمیم می‌گیرم از این احساس رها شوم.» در صورتی که رنجیده خاطر شده‌اید، با مهربانی به خود بگویید: «هر چند احساس می‌کنم رنجیده خاطر شده‌ام می‌کنم، اما تصمیم می‌گیرم از این احساس رها شوم.»

به کمک این تمرین ذهنی ساده می‌توانید به صورت آگاهانه بر واکنش‌های ناخودآگاهانه‌تان کنترل بیشتری داشته باشید و خود را آرام کنید. پس از انجام دادن این

^{۱۲} Dr. Daniel Friedland

کار می‌توانید پاسخ خود را تغییر دهید. همین تمرین ساده مغزتان را تغییر می‌دهد و به جای این که تسلیم جریان احساسات شوید، می‌توانید بر موج آن سوار شوید.

اضطراب: یادگیری مواجهه با نگرانی مزمن

اضطراب ارتباط نزدیک و تنگاتنگی با استرس دارد. آن را پسر عمومی آینده‌نگر استرس در نظر می‌گیرند. در صورتی که استرس را به عنوان عدم تعادل میان تقاضا و منابع موجود در نظر بگیریم، اضطراب، نگرانی از این عدم تعادل خواهد بود.

به عنوان مثال زمانی که در محل کار با مشکلات جدیدی مواجه می‌شوید و به سمت پاسخ به تهدید می‌روید، این حالت استرس است. اما زمانی که شب‌ها به خاطر نگرانی در این مورد که آیا می‌توانید از پس این کار بر بیایید یا خیر قادر به خوابیدن نیستید، این اضطراب است.

درست مانند استرس، در مورد اضطراب هم می‌توانید به طور فعال قسمت‌هایی از سیستم‌تان را که باعث اضطراب شده‌اند حک کرده و ذهنتان را آرام کنید.

ذهن میمونی

ذهن میمونی. می‌دانم به نظر خنده دار می‌آید. اما این اصطلاحی واقعی از آیین بودا است و به این موضوع اشاره دارد که چگونه ذهن ما حتی زمانی که به چیزی مشغول نیست، تمایل دارد تا حالتی ناآرام، بلا تکلیف و مشغول داشته باشد؛ درست مانند یک گروه از میمون‌ها که از درخت آویزان می‌شوند، با هم پیچ می‌کنند، جیغ می‌کشند، مدفوعشان را پرتاب می‌کنند، و به طور کلی همه مدل رفتار ناجور از خود نشان می‌دهند.

شما هم بدون شک وجود ذهن میمونی را در زندگیتان احساس کرده‌اید. در جنگل ذهنتان مغز آرام یا بی‌قرارتان می‌تواند کنترلش را از دست دهد و درست کارهایی مانند میمون‌ها انجام دهد. این که وقت زیادی را صرف پرداختن به مشکلات آینده خود بکنید، مشکلات قدیمی را در ذهنتان مرور کنید، و بی‌وقفه نگران چیزهایی باشید که احتمالاً هرگز در زندگیتان اتفاق نمی‌افتند، اغلب منجر به لیست طولانی از دردهای می‌شود که همه با آن‌ها آشنا هستیم: اضطراب، چرخه‌ای از فکرهای بی‌جا، خود‌گویی‌های منفی، بلا تکلیفی، بی‌خوابی و حتی افسردگی.

هر چند اصطلاح ذهن میمونی بیش از دو هزار سال پیش توسط بودا ابداع شد، اما امروز دو مسئله آن را از پیش مطرح‌تر می‌کنند: ابتدا این که توجه و تمرکز ما به طور فزاینده‌ای غیر معطوف و به عبارتی تکه تکه شده است، به این معنی که میمون‌ها بیش از هر زمان دیگری فعالیت دارند. دوم این که علم به تدریج دارد متوجه می‌شود که ذهن میمونی از منظر روانشناسی چگونه است و چه خصوصیتی دارد. هر دوی این عوامل کمکمان می‌کنند تا بینشی کم و بیش روشن در مورد چگونگی مدیریت بهتر این آشفتگی به دست بیاوریم.

با دسته عصب _ میمون‌های خود آشنا شوید

زمانی که ذهنتان آرام است، به این معنا نیست که به خواب رفته است، بلکه همچنان فعال است. در واقع بسیاری از مناطق ذهن در حالت آرامش فعالیت بیشتری هم پیدا می‌کنند. این مناطق شامل نواحی مغزی مانند «قشر پیش پیشانی میانی»^{۱۳}،

^{۱۳} The medial prefrontal cortex

«هیپوکامپ»^{۱۴}، «قشر آهیانه‌ای میانی»^{۱۵}، «لوب‌های گیجگاهی میانی»^{۱۶} و «قشر سینگولیت خلفی»^{۱۷} است.^{۱۸}

محققان گاهی اوقات این مناطق را یک گروه کلی در سیستمی به نام «شبکه حالت پیش فرض»^{۱۹} قرار می‌دهند. به عنوان مثال هنگامی که به طور فعال بر روی کاری متمرکز نیستید، اما در عوض به جایش مشغول رویا پردازی و خیال بافی می‌شوید، شبکه حالت پیش فرض فعال تر می‌شود. همان طور که می‌دانید پرسه ردن ذهن برای خلاقیت، آرام شدن و تصویر سازی آن ضروری است. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که این کار به مغز کمک می‌کند تا اطلاعات جدیدی را که یاد می‌گیرید جذب کرده و سازماندهیشان کند. به همین دلیل، وجود چند میمون چیز خوبی است. اما معمولاً، همین چیزهای خوب هم در صورتی که از حدی فراتر روند، باعث ایجاد مشکل می‌شوند. این بدان معنی است که اگر فعالیت شبکه حالت پیش فرض از حد معمولش فراتر رود، ممکن است منجر به ایجاد ذهن میمونی شده و باعث شود که در اثر خود گویی‌های منفی و بلا تکلیفی بی حرکت شوید.

اما درست اینجا است که تمرین ذهنی نجاتتان می‌دهد و کمک می‌کند بتوانید فعالیت پر از هیاهوی لوب‌های پیش پیشانی خود را کنترل کرده و عصب عضلات اصلی خود را که از آگاهی پشتیبانی می‌کند پیچ و تاب بدهید. ابزار انتخابی این تمرین ذهنی، ذهن

^{۱۴} Hippocampus

^{۱۵} Medial parietal cortex

^{۱۶} Medial temporal lobes

^{۱۷} The posterior cingulate cortex

^{۱۸} Andrews-Hanna, Jessica R., Jonathan Smallwood, and R. Nathan Spreng. ۲۰۱۴. "The default network and self-generated thought: component processes, dynamic control, and clinical relevance." *The Year in Cognitive Neuroscience* ۱۳۱۶ (۱): ۲۹-۵۲. <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/nyas.12360>

^{۱۹} the Default Mode Network (DMN)

آگاهی و مراقبه است. به ویژه برای تمرکز روی لوب‌های پیش‌پیشانی که بیشتر شلوغی‌ها در آن جاست.

جالب است بدانید تا همین ده سال پیش، ذهن آگاهی یا به عبارتی مراقبه همچنان در حاشیه قرار داشتند و توجهی به آن‌ها نمی‌شد. اما امروزه بسیاری از مردم آن‌ها را به طور کامل پذیرفته‌اند. دانشکده کسب و کار هاروارد به دانشجویهای ام بی ای^{۲۰} خود ارزش ذهن آگاهی را می‌آموزد. هدف از این امر افزایش سود، مدیریت کردن اختلافات کاری، دستیابی به سطوح بالاتر عملکردی، و موارد دیگر است. کافی است به «گوگل»^{۲۱}، «ایتنا»^{۲۲}، «جنرال میلز»^{۲۳}، و «گلدکن ساکس»^{۲۴} نگاهی بیندازید تا متوجه شوید آموزش ذهن آگاهی و مراقبه به اندازه آموزش‌های فروش و تحقیق و توسعه در تجارت‌های معمول رایج است. بهترین مراکز پزشکی جهان نظیر بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون^{۲۵}، بیمارستان جان هاپکینز در بالتیمور^{۲۶}، کلینیک مایو در راجستر مینه‌سوتا^{۲۷}، همگی ذهن آگاهی و مراقبه را در برنامه‌های سلامتی خود گنجانده‌اند و با کاهش بروز بیماری و تسریع سریع بهبودی حال به بیماران به آن‌ها خدمت می‌کنند.

در واقع باید گفت مراقبه آن‌طور هم که به نظر می‌رسد منفعل نیست. این‌طور نیست که تنها در وضعیت نیلوفر آبی بنشینید، بلکه به طور فعال، ذهنتان را در جهت افزایش ذهن آگاهی آموزش می‌دهید.

^{۲۰} MBA

^{۲۱} Google

^{۲۲} Aetna

^{۲۳} General Mills

^{۲۴} Goldman Sachs

^{۲۵} Massachusetts General Hospital, Boston

^{۲۶} Johns Hopkins Hospital, Baltimore

^{۲۷} Mayo Clinic, Rochester, Minnesota

از طرف دیگر، حتما نیازی نیست راهب باشید تا از مزایای مراقبه کردن بهره‌مند شوید. محققان دریافته‌اند که انجام حتی میزان اندکی مراقبه می‌تواند مغز را تغییر دهد.^{۲۸} شبکه حالت پیش فرض را ساکت کند^{۲۹}، و ماده خاکستری مغز را خصوصا در مناطقی که درگیر یادگیری، تنظیم هیجان، و تجسم هستند افزایش دهد.^{۳۰}

تمرین ذهنی: مدیتیشن

انجام دادن این تمرین ساده مراقبه تنها پنج دقیقه تا هفت دقیقه طول می‌کشد. می‌توانید آن را هر جایی و در هر زمانی انجام دهید. ابتدا مکانی آرام و راحت پیدا کنید. بنشینید سپس «تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» را که در بخش‌های پیش توضیح داده شد انجام دهید.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.
با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

^{۲۸} Mrazek, Michael D., Michael S. Franklin, Dawa Tarchin Phillips, Benjamin Baird, and Jonathan W. Schooler. ۲۰۱۳. "Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering." *Psychological Science* ۲۴ (۵): ۷۷۶-۷۸۱. <http://pss.sagepub.com/content/۲۴/۵/۷۷۶>.

^{۲۹} Brewer, Judson. ۲۰۱۱. "Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۲۲۱۱۴۱۹۳>.

^{۳۰} Holzel, Britta K. ۲۰۱۱. "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density." *Psychiatry Research* ۳۶-۴۳. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۳۰۰۴۹۷۹/>

من آرامش را نفس می کشم و ترس را بیرون می دهم

یا

من آرامش را نفس می کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می دهم

بعد از انجام دادن این تمرین، تمرین ذهنی «آگاهی، قصد و نیت و اقدام کردن» را انجام دهید و از تفکرات احساسات و عواطفتان بدون قضاوت کردنشان آگاه شوید. تنها از آگاهی ناب لذت ببرید. زمانی که از این احساس خوب خود آگاه شدید، لبخند بزنید.

تمرین ذهنی آگاهی، قصد و نیت، و اقدام کردن

ذهنتان را آرام کنید و همان طور که به آرامی نفس می کشید، از فیزیولوژی، وضعیت روحی، روانی، و رفتاری خود که در آن قرار دارید آگاه شوید (مرحله آگاهی). سپس از خود بپرسید می خواهم در این لحظه چگونه باشم؟ عصبانی باشم؟ غمگین باشم؟ کنترل خود را از دست دهم؟ نا امید باشم؟ یا این که آرام باشم و به جای واکنش نشان دهند پاسخ مناسب دهم؟ (مرحله قصد و نیت). هنگامی که مقصود خود را انتخاب کردید یک قدم کوچک و ساده برای رسیدن به هدفتان بردارید (مرحله اقدام کردن).

تمرین ذهنی آگاهی

آگاهانه توجه خود را روی انگشتان پای چپتان متمرکز کنید و آنها را حرکت دهید. به آرامی از سمت چپ بدنانتان بالا رفته و هر جا که دوست دارید متوقف شوید. کاملاً از آن قسمت از بدن آگاه شده و سپس حرکت کنید تا به بالاترین نقطه سمت چپ بدنانتان برسید. سپس از سمت راست با آگاهی و تمرکز روی هر قسمت، به پایین بیایید. به جسمتان توجه کنید، از نحوه نشستن، نفس کشیدن، و احساساتان آگاه باشید. این کار را

به مدت پنج دقیقه در حالت کاملاً آرام و راحت انجام دهید. هر گونه انتظار یا قضاوت کردن را رها کنید. تنها آگاهانه توجهتان را به جسم خود معطوف کنید. خود آگاهی اولین کلید تغییر است. انجام این مراقبه تا حد زیادی در ایجاد توانایی شما در جهت‌دهی به تمرکز و توجه کمک خواهد کرد.

نقطه تعادل خیال پردازی

مانند بسیاری چیزهای دیگر در مغز یک نقطه برای ایجاد تعادل میان قشر پیش پیشانی و شبکه حالت پیش فرض وجود دارد؛ جایی میان تاخت و تاز میمون‌ها و خیال پردازی سالم. آن تجلی و ادراک ناگهانی زیر دوش را به یاد دارید؟ این همان نقطه تعادل شماست. هنگامی که میان خیال پردازی و توجه کردن حرکت می‌کنید، از بخشی از مغزتان به نام «اینسولا»^{۳۱} استفاده می‌کنید. اینسولا درست مانند نوعی کلید کمکتان می‌کند تا از یک حالت به حالت دیگر حرکت کنید. بنابراین زمانی که از شبکه حالت پیش فرض خود به سمت عملکردهای آگاهانه مغزی حرکت می‌کنید، اینسولا این فرایند انتقال را تسهیل می‌کند.^{۳۲} به عنوان مثال، هنگامی که رویاپردازی می‌کنید (یا مضطرب و نگران هستید) و در همین موقع تلفنتان زنگ می‌خورد، این اینسولا است که شما را به زمان حال برمی‌گرداند تا بتوانید به تلفنتان پاسخ دهید.

مراقبه و ذهن آگاهی را به عنوان دوستانی برای اینسولای خود در نظر بگیرید. این دو مورد می‌توانند کمکتان کنند تا به طور فعال از یک حالت به حالت دیگر منتقل شوید، بدون این که نیاز باشد منتظر زنگ تلفن یا هر چیز دیگری باشید تا هوشیارتان کند. این

^{۳۱} Insula

^{۳۲} Menon, Vinod, and Lucina Q. Uddin. ۲۰۱۰. "Saliency, switching, attention and control: a network model of insula function." *Brain Structure & Function* ۶۵۵-۶۶۷. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۲۸۹۹۸۸۶/>

بدان معناست که وقتی میمون‌ها آزادانه از این سو به آن سو می‌روند، می‌توانید با برخی انتخاب‌های آگاهانه آن‌ها را آرام کنید. یکی از تمرینات مورد علاقه من تمرین ذهنی قدرتمندی است که به تنظیم مجدد و آرام کردن ذهن کمک می‌کند.

تلقیح و مایه‌کوبی در برابر استرس: تغییر دادن نوع رابطه با استرس و اضطراب احتمالاً برایتان پیش آمده است که حتی پس از داشتن یک خواب طولانی هنوز هم احساس خستگی می‌کنید، یا این که با وجود سخت کار کردن احساس می‌کنید نمی‌توانید کارتان را تمام کنید. این می‌تواند نشانه‌ای از پاسخ به تهدید مداوم به استرس باشد.

مغز برای استرس طولانی مدت طراحی نشده است. از آنجایی که هورمون‌های استرس مانند «کورتیزول»^{۳۳} مانند سوخت موشک هستند؛ بنابراین پاسخ به تهدید آن هم به صورت مداوم می‌تواند به تدریج انرژی‌تان را تحلیل ببرد. مثلاً ممکن است انجام دادن کارهایی راحت، کارهایی که معمولاً می‌توانید بدون زحمت از عهده‌شان بر بیایید، مانند به پاسخ‌دادن به ایمیل‌های معمول، برایتان کاری دشوار شود و با گذشت زمان حتی ممکن است احساس کنید انجام دادن چنین کارهایی برایتان غیر ممکن است.

استرس مداوم و بیش از حد به حافظه و سیستم ایمنی بدن نیز آسیب وارد می‌کند. استرس تا حدی می‌تواند جلوی عملکرد اجرایی و مهارت‌های حرکتی‌تان را بگیرد که نه تنها توانایی خود را برای انجام کارها در بالاترین سطح از دست بدهید، بلکه ممکن است در نهایت از پا در بیایید.

^{۳۳} cortisol

پیشگیری از رخ دادن این اتفاق به دو رفتار اساسی نیاز دارد. اولین کار این است که بین بازه‌های مشخص کاری و تنش‌ها به خود استراحت بدهید. این به معنای چیزی فراتر از رفتن به تعطیلات است. اگر چه رفتن به تعطیلات هم مفید است، اما مغزتان برای تنظیمات مجدد خود و استراحت کردن، به چیزی بیشتر از تعطیلات سالانه نیاز دارد. من هر روز از تمرین ذهنی که در ادامه آمده است، استفاده کردم تا زمان‌های خاصی برای تنظیم مجدد مغزم ایجاد کنم. این تمرین وقت زیادی نمی‌گیرد و به علاوه با انجام دادنشان حس می‌کنم کنترل بیشتری روی کارهایم دارم و در کنارش بهره‌وری‌ام را افزایش می‌دهد.

تمرین ذهنی: وقت آرامش بزرگسالان

- سه بازه زمانی را در روز انتخاب کنید تا بتوانید در آن بازه، سه تا پنج دقیقه را به خود اختصاص دهید.
- تلفن همراه، کامپیوتر، یا ساعت خود را تنظیم کنید، یا از کسی که به او اعتماد دارید بخواهید تا زمان برنامه‌ریزی‌تان را به شما یادآوری کند.
- در این زمان تعیین شده، هر کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید و با چند نفس خود را ریلکس کنید.
- هنگامی که ذهنتان به تدریج از اتفاقات موجود پاک می‌شود، از محیط فعلی خود فاصله بگیرید و برای مدتی کوتاه پیاده روی کنید یا تمرین کششی انجام دهید.
- از پنجره به بیرون نگاه کنید یا به هر ترتیب حواس خود را از آنچه که بر روی آن متمرکز بوده‌اید پرت کنید. به همین راحتی. خوب تمرین را متوقف کرده و همین حالا به کارتان

بپردازید. احتمالاً خواهید دید می‌توانید در مدت زمان کمتری کارهای بیشتری را انجام دهید و احساس کنید کنترل بیشتری بر روی زندگی خود دارید.

نکات

○ برای این که از این تمرین ذهنی، بهترین نتیجه را بگیرید، باید چند بار و هر بار چیزی بین سه تا پنج دقیقه برایش وقت بگذارید. انجام دادن روزانه این تمرین برای اکثر افراد مؤثر واقع شده است.

○ این تمرین را در ابتدا به صورت هفتگی و هر هفته سه بار در روز انجام دهید. و سپس تمرین را به چهار تا شش بار در روز افزایش دهید. امتحان کنید ببینید چه برنامه‌ای برایتان بهتر است. شاید برای شما انجام یک تمرین در صبح، چند بار دیگر در بعد از ظهر و عصر مناسب باشد.

دومین رفتار مهم برای جلوگیری از فرسودگی شغلی و از پا در آمدن، تغییر رابطه‌تان با استرس است.

تحقیقات نشان می‌دهد احساسی که نسبت به استرس دارید، به خودی خود می‌تواند نقش بسزایی در نحوه پاسخ گویی به آن داشته باشد. به عنوان مثال در صورتی که احساس می‌کنید استرس در زندگیتان یک نیروی منفی است، و این که هر موج استرس، یک شکست خرد کننده و خطرناک است، پس به احتمال زیاد آن را به این صورت تجزیه و تحلیل کرده و مسلماً نتایج قابل پیش بینی آن را هم کسب خواهید کرد.^{۳۴}

اما پیش از آنکه به این امر بپردازید که استرس چگونه به نظرتان می‌آید و چگونه باید عملکرد بهتری داشته باشید، بهتر است تا همه جوانب را بسنجیم. یک باور عمومی در

^{۳۴} Crum, Alia J., and Ellen J. Langer. ۲۰۰۷. "Mind-set Matters: Exercise and the Placebo Effect." *Psychological Science* ۱۸ (۲): ۱۶۵-۱۷۱. https://mbl.stanford.edu/sites/default/files/crum_rethinkingstress_jpsp_۲۰۱۳.pdf

فرهنگ ما وجود دارد که تمام استرس‌ها منفی هستند. این در حالی است که می‌دانیم میزان مشخصی از استرس به خودی خود خوب است و فوایدی دارد. اما بیشتر مطالعات اعم از تحقیقات علمی و مشاهدات افراد عامی از پیامدهای مضر استرس گفته‌اند و از لزوم مدیریت کردن آن حمایت می‌کنند. طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، استرس پنجمین علت از شش علت اصلی منجر به مرگ است. این عوامل به ترتیب بیماری‌های قلبی، سرطان، سکته، بیماری‌های تنفسی، استرس و تصادف هستند. در همین راستا انستیتوی ملی بهداشت گزارش می‌دهد که تخمین زده می‌شود ۷۵ تا ۹۰ درصد از کل ویزیت پزشکان مربوط به استرس باشد. در مقابل این وزنه‌ها و شواهد سنگین، حرف زدن از جنبه مثبت برخی از استرس‌ها عجیب به نظر می‌رسد، اما این هم درست است که می‌توان دیدگاه خود را نسبت به استرس از منفی به مثبت تغییر داد. به عنوان مثال زمانی که در مورد کار، روابط یا سلامتی خود احساس استرس می‌کنید به این دلیل و به این معنی است که این موارد برایتان اهمیت دارند. بنابراین به جای این که استرس را به عنوان یک تهدید ببیند، آن را طور دیگری برای خود تعریف کنید: استرس را نشانه چیزی بدانید که برایتان مهم است، چیزی که می‌توانید آن را با آغوش باز بپذیرید تا معنای جدیدی به زندگی خود بدهید. میزان مهارت در این تغییر دیدگاه دلیل اصلی شکوفایی برخی افراد و ناکام ماندن برخی دیگر است.

در صورتی که از اثر استرسی در زندگیتان اجتناب می‌کنید، یا دائماً اثرات مضر ناشی از استرس را احساس می‌کنید سوالاتی را که در ادامه آمده‌اند از خود بپرسید تا بتوانید توانایی تغییر دیدگاه‌تان را افزایش دهید:

○ آیا مواردی که از آن‌ها اجتناب می‌کنم واقعاً استرس‌زا یا خطرناک هستند؟ یا این

که تنها باید مهارت‌هایم را ارتقا دهم؟

- آیا افراد دیگر این وضعیت را به عنوان چالشی معنا دار می‌بینند یا فرصتی برای رشد کردن؟ چگونه و چرا این موقعیت را این گونه می‌بینند؟
- آیا کسی را می‌شناسم که با چالش‌های مشابهی روبرو می‌شود؟ کسی که به جای گیر افتادن در این شرایط رو به جلو حرکت می‌کند؟ چرا مهم است چنین رفتاری داشته باشم؟

از میمون‌ها تا راهبان

بیشتر افراد از استرس و اضطرابی که همیشه و البته در سطح پایین دارند، بی اطلاع هستند. و چون از آن اطلاعی ندارند متوجه نمی‌شود که می‌توانند گام‌هایی برای بهبود پاسخ و واکنش به استرسشان بردارند. زمانی که همواره و به صورت مزمن، وجود چنین استرسی را هر چند در ابعاد و اندازه‌های کم تجربه کنید، غرغگی و احساس درماندگی حتی به میزان کم و در یک لحظه کافی است تا مرکز ترس مغز عملکردتان را مختل کرده و باعث شود تمام روز خود را در حالت مبارزه یا فرار، یا بی‌حرکتی بگذرانید.

پس بهترین نقطه برای استفاده کردن از عضلات عصبی آگاهی برای تشخیص دادن استرس و اضطراب، درست هنگام بروز و پیدایش آن‌ها است. به کمک تمرین ذهنی می‌توانید این کار را انجام دهید، و به تدریج حالتی برسید که بتوانید کنترل آگاهانه بیشتری بر شرایط همیشگی تجربه کردن استرس در سطح پایین و نیز بر غرق شدن در استرس در سطوح بالاتر آن داشته باشید. با تمرین بیشتر، به جای این که به یک میمون شبیه باشید، به یک راهب شباهت پیدا می‌کنید؛ شما فردی آرام و آگاه خواهید بود که کنترل و تسلط بیشتری بر روی انتخاب کردن افکار، احساسات، و رفتارهای خود دارید.

زمانی می‌توانید به معنای واقعی کلمه کنترل استرس را به دست گیرید که درست در لحظه‌ای که استرس ظاهر می‌شود متوجه آن شده و بعد بتوانید در آن لحظه به طور موثری خود را آرام کنید. این همان زمانی است که می‌توانید واقعاً از مراکز استرس مغز خود به مراکز عملکرد اجرایی آن بروید. این زمان‌های حیاتی و کلیدی، زمان‌هایی هستند که شما بهترین شیوه زندگی را با حداکثر توانایی و پتانسیل خود انتخاب کرده و آن را به کار می‌بندید.

تمرین ذهنی: ای درد از من دور شو!

این تمرین ذهنی از عواقب منفی شروع می‌کند، اما خیلی زود به سمت عواقب مثبت تغییر مسیر می‌دهد. در صورتی که مشغول انجام دادن هر کاری هستید، آن را متوقف کرده و روی این جمله تمرکز کنید:

در صورتی که افکار، عواطف، عادات و رفتارهای تضعیف‌کننده‌ای را که در حال حاضر گیرتان انداختند رها نکنید، چه کسی غیر از شما از عواقب این کار رنج خواهد برد؟ چگونه؟ آیا این افکار منفی دامن فرزندان، همسران، یا همکارانتان را می‌گیرد؟ در مرحله بعد فیلمی را در ذهنتان پخش کنید که در آن افراد زندگی‌تان را می‌بینید که اگر همچنان به این عقاید، عادات، داستان‌ها یا بهانه‌های فعلیتان پای بند باشید، تحت تاثیر منفی این رفتارها قرار می‌گیرند. این موضوع چه حسی را در شما ایجاد می‌کند؟ در حال حاضر در مورد خودتان و آن‌ها چه فکری می‌کنید؟

تا جایی که می‌توانید عمیقاً در مورد این سؤال‌ها تفکر کنید و با جزئیات ببینید که زندگی تا زمانی که متوجه شوید توانایی تغییر کردن را دارید اما تغییر کردن را انتخاب نمی‌کنید چگونه خواهد بود؟ شما این توانایی را دارید که تفاوت بزرگی ایجاد کنید اما این کار را

نمی‌کنید. اما چرا؟ فکر می‌کنید افرادی که تحت تأثیرات منفی تصمیماتتان قرار می‌گیرند چگونه احساسی خواهند داشت؟

اکنون هنگامی که این قسمت از تمرین ذهنی را به پایان می‌بریم، یک تمرین ذهنی دیگر را شروع کنید: تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

در حالی که به آرامی هوا را از بینی به داخل می‌کشید و از دهانتان بیرون می‌دهید، ببینید و احساس کنید زندگی شما زمانی که تغییر کردن را انتخاب می‌کنید و اقدامات لازم را برای تبدیل کردن آن به شاهکاری که قرار بوده باشد انجام می‌دهید چگونه خواهد بود.

نتیجه تقویت طرز فکر و ارتقاء مهارت‌های عاطفی را بر زندگی کسانی که دوستشان دارید و کسانی که تحت تاثیر مثبت این تغییرات قرار خواهند گرفت مشاهده کرده و آن را احساس کنید.

احساسات و قدرشناسی آن‌ها را حس کنید. احساس کنید از این که کنترل اوضاع را به دست گرفتید و دست به اقدام زدید چه احساسی دارید؟ همان طور که فیلم ذهنی‌تان پخش می‌شود، به این حس کردن عمیق این احساسات ادامه دهید، سپس با دو دست و انگشتان چند ضربه آهسته به شقیقه‌های خود بزنید. با این ضربه به فیلم ذهنی و احساسات عمیق‌تان متصل می‌شوید. پس برای قدردانی کردن و ابراز عشق به خود لبخندی از سر خوشحالی بزنید.

این تمرین ذهنی از فعال سازی مدارهای استرس به عنوان راهی برای ایجاد تضاد میان آنچه تغییر می‌تواند به همراه بیاورد و آنچه ممکن است بدون تغییر داشته باشیم استفاده می‌کند. در نتیجه با استفاده کردن از تمرین ذهنی خود را تغییر داده و قدرتمند شوید.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«جورج کارول»^{۳۵} پدری بود که به دو فرزند جوانش افتخار می‌کرد. پس از این که خود را غرق در بدهی‌های سنگین یافت، متوجه شد اگر همچنان به مسیری که در آن قرار گرفته بود ادامه دهد، نمی‌تواند با فرزندانش آن طور که شایسته است زندگی کند. مشکل جورج برنامه‌ریزی‌های ذهنی منفی بود که در ذهنش وجود داشت و او متوجه این موضوع نشد، مگر زمانی که شرایط مالی‌اش رو به وخامت گذاشت. جورج این گونه توضیح می‌دهد: «زمانی که در بیست و سه سالگی کالج را ترک کردم، ۲۵۰۰۰ دلار بدهی از وام‌های

^{۳۵} George Carroll

دانشجویی و کارت‌های اعتباری داشتم. عادت‌های مالی بدی داشتم و مدام این الگوهای محدود را تکرار می‌کردم، تا این که در نهایت... ورشکست شدم.» جورج فردی سخت کوش بود و هر کاری که از دستش بر می‌آمد انجام می‌داد تا زندگی بهتری بسازد. اما همچنان یک مانع بر سر راهش بود. او اینگونه توضیح می‌دهد: «مدتی طول کشید، گویا خودم را از این چاله بیرون کشیده بودم، شروع به مرمت و بازسازی زندگی‌ام کردم و درآمدم افزایش پیدا کرد. اما به محض این که از مرز ۱۰۰۰۰۰ دلار گذشتم، ناخودآگاه خرابکاری می‌کردم.» در آن زمان بود که تصمیم گرفت رویکرد ذهنی‌اش را به مسائل مالی و پول تغییر دهد. با خود گفت: «باید به ذهنیتم در مورد مسائل مالی و پول نگاهی دقیق بیندازم!» این بود که جورج در دوره «آموزش ذهن برای موفقیت مالی» نئوروجیم شرکت کرد و طولی نکشید که زندگی مالی‌اش دستخوش تغییر شد. او می‌گوید: «اگر با این دوره آشنا نمی‌شدم، نهایت عایدی من درآمد پیشینم بود و نمی‌توانستم از سقف درآمدی که در ذهنم داشتم عبور کنم. تمرینات ذهنی برنامه «آموزش ذهن برای موفقیت مالی» به من کمک کرد تا برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاهم را تغییر دهم تا با اهدافم هم سو شود. من دیگر آن سقف را نمی‌بینم و احساسش نمی‌کنم. از زمانی که در این برنامه شرکت کردم، تجارت و سمینارهایم در هر دو سال گذشته دو برابر شده است.» جورج متوجه شد که بزرگترین سرمایه‌ای که در اختیار همه ما است زمان است. او بیشتر عمرش را به عادت‌های بد گذرانده بود و برنامه‌ریزی بد ضمیر ناخودآگاهش به او اجازه می‌داد تا افکار و اعمالش را کنترل کنند. اما زمانی که تمرینات ذهنی را شروع کرد، سرانجام توانست زندگی بهتری برای خانواده‌اش ایجاد کند و سبک زندگی بهتری داشته باشد که به او آزادی کافی برای گذراندن وقت با افرادی که بیشتر دوستشان داشت می‌دهد.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- می‌توان استرس را به عنوان موجی تجربه کرد که یا شما را به ساحل موفقیت می‌رساند و یا شما را خرد کرده و در هم می‌شکند.
- این خود استرس نیست که احساسات و عواطفتان را تعیین می‌کند، بلکه واکنش و پاسختان در مواجهه با استرس تعیین کننده احساسات و عواطفتان است.
- نگرانی و اضطراب مزمن و همیشگی را می‌توان به کمک تمرینات ذهنی مانند مراقبه و ذهن آگاهی با آرامش و شادی پایدار جایگزین کرد.
- زمانی به معنای واقعی کلمه روی استرس خود کنترل دارید که ابتدا متوجه ایجاد موج استرس شوید و سپس در آن لحظه به طور مؤثر خود را آرام کنید.
- استرس را چیز بدی ندانید، بلکه آن را نشانه مواردی بدانید که برایتان مهم هستند و می‌توانید به کمکشان رشد کنید.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۱۰. طرز فکر: از منفی نگری تا مثبت اندیشی

«نود درصد خوشبختی طولانی مدت شما نه توسط جهان خارجی، بلکه توسط روشی که مغزتان جهان را به کمک آن پردازش می کند پیش بینی می شود.»
 شاون آکر^۱ نویسنده و محقق خوشبختی

در افسانه‌ها آمده است روزی جوانی عصبانی، برای مشورت نزد پدر بزرگش که پیرمرد خردمند قبیله بود رفت. این جوان مورد ظلم و ستم هم قبیله‌ای‌هایش قرار گرفته بود و به این ترتیب، در تب و تاب انتقام گرفتن می سوخت. او جلوی آتش و مقابل پیرمرد نشست و گفت:

«هر شب افکاری سراسر از خشم و ناراحتی وجودم را در بر می گیرند. هر روز در ذهنم تصور می کنم که به بدترین شکل ممکن از آنها انتقام می گیرم. برایشان آرزوهای بدی می کنم. تمام مدت ناراحتم. زخم‌هایم چرک می کنند. به هیچ چیز دیگری نمی توانم فکر کنم. می دانم این کار درست نیست. اما نمی توانم جلوی این احساساتم را بگیرم.»
 پیرمرد ساکت و آرام نشسته بود و به صحبت‌هایش گوش می داد. پس از این که حرف‌های جوان تمام شد، پیرمرد لب به سخن گشود و گفت:

«من هم قبلاً با همین مشکل دست و پنجه نرم کرده‌ام.» حال به تو می گویم وقتی هم سن و سال تو بودم پدر بزرگم به من چه گفت. او گفت در درون هر یک از ما دو گرگ زندگی می کنند. یکی از آنها تاریکی است؛ که بدترین حالت ماست: عصبانیت، حسادت، ترس، اندوه، حسرت، غرور، نا امنی، ترحم به خود، و کینه. اما دیگری گرگ روشنایی

^۱ Shawn Achor

است که در درون ما وجود دارد و بهترین حالت ماست: سخاوتمند، سپاس‌گزار و قدردان، دوست داشتنی، مهربان، امیدوار، دلسوز و فروتن. هر دو گرگ قوی هستند، و دائماً با هم می‌جنگند تا بر ما مسلط شوند. هر دو می‌خواهند اختیار ما را به دست بگیرند. هر دو می‌خواهند آن یکی را به بردگی بکشانند.»

مرد جوان گوش می‌داد. پدر بزرگش دقیقاً احساساتش را توصیف می‌کرد. به پدر بزرگش گفت:

«ادامه بده. احساس می‌کنم دیوانه شده‌ام. باید بدانم کدام گرگ برنده می‌شود.»
پیرمرد بالاخره نگاهش را از آتش برداشت و به چشمان مرد جوان خیره شد. سپس به آرامی گفت:

«آن گرگی برنده می‌شود که دائماً او را تغذیه کنیم.»

این داستان بارها و بارها و به اشکال مختلف تکرار شده و به منابع مختلف نسبت داده شده است، اما درس نهفته در در همه این داستان‌ها یکی است: «تمرکز بر موارد مثبت!» تاکید کردن بر متمرکز شدن روی موارد مثبت در پس خود دلیلی دارد. بارها و بارها مشخص شده است طرز فکر مثبت، اصطلاحی که به معنی گسترده‌ای از آن استفاده می‌کنیم و شامل خوش بینی، خوشحالی، و خلاقیت است با موفقیت در ارتباط است. صرف نظر از چگونگی شرایطی که در آن قرار دارید، در هر حال تغذیه کردن وجودتان با خوش بینی، خوشحالی، و خلاقیت بخش حیاتی از مسیر پیشرفتتان محسوب می‌شود. و اما زمانی که خود را با بدبینی تغذیه می‌کنید طبعاً این رنج و ذهنیت بسته و محدودتان است که شما را عقب نگه می‌دارد.

مطمئنم همین حالا هم می‌دانید که ایجاد کردن و حفظ کردن این نوع طرز تفکر مثبت، در گفتن آسان به نظر می‌رسد و نه در عمل. در زمان بروز استرس، ترس، اضطراب، و عدم اطمینان، منفی‌گرایی طوری عمل می‌کند که گویی در درون سیستم عملکردی ما رخنه کرده است. همین طور مطمئنم که می‌دانید موقعیت‌هایی هستند که در آن‌ها منفی‌نگری می‌تواند زندگیتان را نجات دهد. در ادامه به همین موضوع می‌پردازیم.

چرا ما تا این اندازه منفی‌نگر هستیم؟

اصلاً چرا دهانم را باز کردم؟ هرگز فایده‌ای نخواهد داشت. همین هم از سرم زیاد است. افرادی مانند من که سطح پایین هستند، قدرت انتخاب کردن ندارند. این صدای کوچک طبق افسانه‌ی بالا صدای گرگ تاریکی است که برای هر یک از ما یک چالش است. برای همه ما پیش آمده است که در یک موقعیت خوب اصرار داشته‌ایم که بیشتر مشکلات نهفته در آن را ببینیم تا فرصت‌های موجود را. اما چرا چنین است؟

سوگیری منفی ما

یک تمرین فکری برایتان دارم. تصور کنید سوزنی به شما بدهم و بخواهم آن را به بدن خود و جایی که آسیبی نبیند فرو کنید. واقعاً چنین جایی در بدنتان وجود ندارد. درست است. تمام قسمت‌های بدن از عصب‌هایی پوشیده شده‌اند که با مهارت بسیار بالا سیگنال‌های حسی را به مغز منتقل می‌کنند. در سطح بدن جایی به غیر از ناخن و مو وجود ندارد که در آن درد را احساس نکنید. در نتیجه می‌توانیم در بسیاری از مناطق بدن خود لذت را هم احساس کنیم.

این تفاوت قابل توجه میان احساس درد و لذت در بدن، درست شبیه همان ناهماهنگی‌هایی است که در کل زندگی تجربه می‌کنید. در سطح آگاهانه با احساس کردن درد هم به صورت جسمی و هم عاطفی بسیار بیشتر از احساس کردن شادی و لذت سازگارید. البته این درد تنها به درد واقعی محدود نمی‌شود، بلکه دردهای ذهنی، درد ناشی از مرور کردن خاطرات و همچنین درد فرضی را نیز شامل می‌شود.

این اتفاقی نیست. مغز در طول تکاملش متوجه این نکته شده که وجود مقدار مناسبی از بدبینی و منفی‌نگری مفید است. چرا که در دنیای خطرناک انسان‌های، اولیه منفی‌نگری زندگی افراد را نجات می‌داد. شاید با خوش بینی بیش از حد ممکن بود یک وعده غذایی یا یک همدم به دست آورید، اما از طرفی هم امکان داشت باعث کشته شدنتان شود: این بز کوهی جوان غذای خوبی است. اما یک شیر کمین کرده که هم برای حمله کردن به انسان و هم حمله ور شدن به بز کوهی آماده است.

خوب! نتیجه این منفی‌نگری مغز امروزی ما به همراه با آمادگی قبلی‌اش برای پذیرش آسان برخی از مسائل است. مثلاً:

- بیشتر افراد درد را بسیار بیشتر از احساس لذت به خاطر می‌آورند.
- ما چهره‌های عصبانی را سریع‌تر از چهره‌های شاد تشخیص می‌دهیم.
- حدود دو سوم از سلول‌های عصبی در آمیگدال، بخشی از مغز که مسئول غرایز، زنده ماندن، حافظه، احساسات، میل جنسی، و عملکردهای دیگر است مسئول پایش تهدیدها هستند.

همان طور که دکتر «ریک هانسون»^۲ روان‌شناس مغز و اعصاب می‌گوید: «مغز در برابر تجربیات منفی مانند چسب نواری عمل کرده و در برابر تجربیات مثبت عمکلردی مانند ظروف نچسب دارد.»^۳

این تجربیات منفی از کودکی تا به امروز در مغزتان آماده نگه داشته می‌شوند تا به سرعت هر چه تمام‌تر با توجه به آنچه مغزتان آن را به عنوان خطر درک کرده است، شما را ایمن نگه دارند. بنابراین آن روز که کاری انجام دادید و باعث خجالتتان شد، آن روز که در بازار سهام ضرر کردید، آن روز که یک رابطه بد را همچنان ادامه دادید، همه و همه این تجربیات در مغزتان ذخیره می‌شوند و به راحتی در دسترس هستند، تا از شما در برابر خطرهای بیشتر محافظت کنند، حتی اگر این خطرها، بیشتر از این که واقعی باشند، خیالی باشند.

این مکانیسم محافظت که اغلب منجر به محافظت کردن بیش از حد شما شده، و به نوعی مانع پیشرفتتان می‌شود، خود را به روش‌هایی نشان می‌دهد که احتمالاً هرگز فکرش را هم نمی‌کنید. به عنوان مثال:

○ هنگامی که شما بیشتر از این که جنبه مثبت هر ماجرا را ببینید، جنبه منفی آن را در نظر می‌گیرید. درست همان طور که اقتصاد دانان رفتاری نشان داده‌اند ما بیشتر از این که پیروز شدن و بردن را دوست داشته باشیم، تمایل داریم از شکست خوردن اجتناب کنیم.

○ ریسک هر چیز را بیش از اندازه در نظرتان بزرگ برآورد کنید.

^۲ Dr. Rick Hanson

^۳ Hanson, Rick. n.d. "Confronting Negativity Bias." *Rick Hanson*. <http://www.rickhanson.net/how-your-brain-makes-you-easily-intimidated/>.

○ تنها آن یک مرتبه که همه چیز اشتباه پیش رفته را به یاد می‌آورید، نه آن صد مرتبه‌ای که همه چیز عالی بوده است. یا این که همان یک انتقادی را که از شما شده به خوبی به یاد می‌آورید می‌کنید و آن صد تعریف را که از شما شده است. در اصل ما تمایل داریم به جای عینک خوش بینی، عینک بدبینی را به چشم بزنیم. با این حال، بعضی اوقات نیز دیدی طبیعی و ده دهم دارید:

○ زمان‌هایی که در یک شرایط پر از ترس، پرتوی از نور خوش بینی را می‌بینیم.

○ زمان‌هایی که راه حلی درخشان برای مشکلی که ما را به ستوه آورده بود پیدا می‌کنیم.

○ زمان‌هایی که بدون ترس و وحشت پیش می‌رویم، در حالی که دیگران هرگز این کار را نمی‌کنند.

○ زمان‌هایی که در کارهایمان خلاقیت به خرج می‌دهیم.

این جرقه‌های خوشبختی، امید و تخیل می‌توانند مثبت‌گرایی نیرومندی را در ما ایجاد کرده و به همراه آن نبوغ ما را از بند آزاد کنند.

انیشتن در برابر فرانکشتاین: دو گرگ در مغز

در صورتی که هر از گاهی کارهایی نادرست و احمقانه انجام داده‌اید، و با دست به پیشانی خود کوبیده‌اید، دست خود را مستقیماً روی قشر پیش‌پیشانی خود قرار داده‌اید.

قشر پیش‌پیشانی وظایف زیادی برعهده دارد. مثلاً به شما کمک می‌کند برنامه‌ریزی کرده و استراتژی‌های خود را بچینید، تمرکز کنید و یاد بگیرید. به شما کمک می‌کند تا پیش‌بینی کرده و تصمیم‌گیری کنید. و این قسمت در تعیین شخصیت کلی شما نقش عمده‌ای برعهده دارد. به علاوه این قسمت مرکز قضاوت درست محسوب می‌شود – وقتی

آن قدر گرسنه هستید که می‌خواهید چیپس یا کلوچه یا هر چیز دیگری که جلوی چشمتان است را بقاپید، قشر پیش‌پیشانی وارد عمل شده و به شما کمک می‌کند این لذت را به تاخیر بیاورید.

این قشر از وسط به دو نیمه چپ و راست تقسیم شده است. درست به همان صورت که قشر پیش‌پیشانی نسبت به سایر بخش‌های مغز کار متفاوتی انجام می‌دهد، دو نیمه آن هم به نوبه خود مسئولیت‌های متفاوتی را بر عهده دارند. در حقیقت این دو نیمه به قدری کارکردهای متفاوتی دارند، که ما دو لقب کاملاً متفاوت یعنی «انیشن» و «فرانکشتاین» را به آن‌ها داده‌ایم.

انیشن درونی‌تان، بخش سمت چپ قشر پیش‌پیشانی است. می‌توانید آن را به عنوان مدیر عامل یا رهبر ارکستر مغزتان در نظر بگیرید که رهبری یک سمفونی پیچیده را برعهده دارد. انیشن سمت آینده‌نگر و ستاره موسیقی خلاق راک شماست که می‌تواند راه‌حل‌های معرکه‌ای پیدا کند و شما را مملو از حس امیدواری نسبت به آنچه که شدنی است کند. درست در لحظاتی که احساس می‌کنیم انگیزه داریم و در بهترین حالت ممکن خود قرار داریم، در واقع بخش انیشن مغزمان بیشترین فعالیت را دارد.

درست در سمت راست قشر پیش‌پیشانی، فرانکشتاین درونی قرار دارد. همان گرگ تاریکی. این گرگ تمایل دارد نشدنی‌ها و غیر ممکن‌ها را به شما نشان دهد. این بخش بر محدودیت‌ها، موانع، و عوارض و عواقب تمرکز دارد. فرانکشتاین همیشه به دنبال شواهدی می‌گردد تا نشان دهد چرا انجام دادن کاری غیر ممکن یا مخاطره آمیز است، که البته معمولاً هم این شواهد را پیدا می‌کند یا به دنبال راهی می‌گردد تا ثابت کند وضع موجود تهدید کننده یا خطرناک است. حتی اگر آن شرایط، موقعیتی برای تغییر کردن باشد. فرانکشتاین به همان صورت که دوست دارد گذشته شماره را پیش چشمتان

بیاورد، اطلاعاتی را مربوط به زمان حال و دنیایی که اکنون در آن زندگی می‌کنید نیز پیدا می‌کند تا مطابق آن چیزی که از نظر خودش امن و دوست داشتنی است، از شما محافظت کرده و ایمن نگهتان دارد. در حالی که گاهی این ویژگی‌ها برای بقا لازم و ارزشمند هستند، اما فرانکشتاین اغلب بیش از حد از کاه کوه می‌سازد. از آنجایی که شما یک منفی‌نگری ذاتی دارید و بیشتر به خطرات احتمالی توجه می‌کنید، فرانکشتاین کاری می‌کند تا در وضعیت‌های این چنینی گیر بیفتید و در آن باقی بمانید. در مورد بسیاری از افراد این حالت غالب مغز است که اغلب باعث ایجاد طرز فکر بدبینی، بی‌حرکت و محدودیت شده و در نتیجه باعث می‌شود تا فرد به آنچه که هست محدود شود تا به آنچه که می‌تواند باشد. این بدان معناست که یک حالت غالب فرانکشتاین هم عامل و هم تداوم بخش یک نگرش منفی است. خوشبختانه تمرین ذهنی کلیدی برای ایجاد تعادل مناسب میان مغز اینشتین و مغز فرانکشتاین است.

فرانکشتاین درونی	اینشتین درونی
منفی‌نگر و شکاک	مدیر عامل، رهبر ارکستر
روی موانع و محدودیت‌ها قفل می‌شود	برای یافتن راه حل تلاش کرده و آن‌ها را کشف می‌کند
مانع و بازدارنده	مشوق و انگیزه دهنده
چرا و چطور نمی‌توانید کاری را انجام دهید؟	چطور می‌توانید کاری را انجام دهید؟
بدبینی کورکورانه	خوش بینی منطقی
دیدن موانع و محدودیت‌های پیش رو	دیدن گزینه‌ها و انتخاب‌های پیش رو

فعال کردن انیشتن درونی به کمک تمرین ذهنی

به منظور فعال کردن انیشتن درونی و در عین حال کاهش تاثیر فرانکشتاین درونی، می‌توانیم به یک ویژگی مهم مغز تکیه کنیم: محدودیت منابع و ذخایر آن. با وجود آنکه مغز مقدار زیادی از انرژی روزانه‌تان را به نسبت اندازه خود مصرف می‌کند، باز هم عملکرد زیادی ندارد. بدان معنا که اغلب اوقات هنگامی که برخی از فرایندهای مغزی فعال هستند، سایر فرآیندها فعالیت کمتری دارند.

یک نمونه عالی از این موضوع پاسخ ترس است. زمانی که در پاسخ به تهدید به حالت مبارزه یا فرار، بی‌حرکتی و یا غش کردن بروید، فعالیت در مناطق کمتر بحرانی مغزتان کاهش پیدا می‌کند؛ چون اساساً از آن‌ها خواسته می‌شود تا به سیگنال پریشانی که از پاسخ به ترس شما بیرون فرستاده شده است پاسخ دهند. این روشی است که مغز به کمک آن، انرژی را به منظور بقایتان مدیریت می‌کند. گذشته از این آن زمان که برای بقای زندگی خود می‌دوید نیازی به تفکر پیچیده یا انتزاعی در قشر پیش‌پیشانی چپ نیست.

می‌توانید از این سیستم مدیریت منابع به نفع خود استفاده کنید. اجازه دهید توضیح دهم؛ با تمرین ذهنی به منظور فعال سازی قشر پیش‌پیشانی سمت چپ خود می‌توانید خود به خود فعالیت قشر پیش‌پیشانی سمت راست را نیز کاهش دهید. به عبارت دیگر، با به حداکثر رساندن فعالیت انیشتن، فعالیت فرانکشتاین را به حداقل برسانید.

چهار تمرین ذهنی برای فعال کردن اینشتین درونی

مانند بسیاری از مواردی که به مغز مربوط می‌شوند، مهم‌ترین چیزی که باید بدانید این است: شما حق انتخاب دارید. تغییر طرز فکر غالب خود از فرانکشتاین به اینشتین یکی

از این گزینه‌ها است که با انجام چهار تمرین ذهنی که در ادامه آمده است، به طور متوالی در یک جلسه این تغییر را تسهیل می‌کند:

۱. سیستم خود را مجدداً تنظیم کنید. با استفاده از تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن، جریان‌های خود را آرام کنید.

۲. آگاهی درونی خود را افزایش دهید. با استفاده از تمرین ذهنی «اینجا چه خبر است؟» از فرانکشتاین درونی خود آگاه شوید.

۳. نحوه گفت و گو کردن با خود را بهبود ببخشید. یاد بگیرید تمرین ذهنی «با افکار منفی خودکار مقابله کن!» را انجام داده و خود را با موارد مثبت تغذیه کنید.

۴. چابکی و قدرت تغییر خود را تقویت کنید. یاد بگیرید با استفاده از تمرین ذهنی فلیپ فلاپ از افکار و عواطف منفی به افکار مثبت، از افکار تضعیف کننده به افکار توانمند کننده و از عادات و عواطف مخرب به عادات سازنده منتقل شوید.

۱. سیستم را مجدداً تنظیم کنید

تنها با مثبت شدن نمی‌توان طرز فکر خود را مثبت کرد؛ این مسیری است که با آرام کردن اعصاب آغاز می‌شود. این تنظیم مجدد می‌تواند شما را به مرحله بعدی یعنی افزایش آگاهی از انتخاب‌های توانمند ساز راهنمایی کند. یک روش عالی برای شروع این تنظیم مجدد، تمرین شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن است.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می کشم و ترس را بیرون می دهم

یا

من آرامش را نفس می کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می دهم

همان طور که به آرامی نفس را از بینی خود وارد کرده و از دهانتان خارج می کنید، ببینید و احساس کنید تا زمانی که انتخاب می کنید طرز فکر مثبت و توانمند صوت را در آغوش بگیرید، زندگیتان چگونه خواهد بود؟

۲. از فرانکشتاین درونی خود آگاه شوید

پس از این که خود را آرام کردید، آگاهی خود را تایید کنید. شما و سایر افراد روی کره زمین در مسیر تکامل پیش زمینه منفی گرایبی را برای بقای خود در وجودتان پرورش داده‌اید. به علاوه، این یک الگوی عصبی است که آن را به صورت مستقل هم به صورت آگاهانه و هم ناخودآگاه با تجربیات زندگیتان تقویت کرده‌اید. آگاهی از الگوهایی که ایجاد کرده و حس کرده‌اید، نقطه آغازی برای انتخاب‌های متفاوت است. این امر می‌تواند منجر به گره‌گشایی از استعدادهای ژنتیکی‌تان و هدایت شما به سوی گزینه‌های مطلوب‌تر شود. شاید با خود این طور فکر می‌کنید که ژن‌های من قابل تغییر نیستند و من همینم که هستم. نه این طور نیست! ژن‌های شما در همه شرایط حرف آخر را نمی‌زنند. موقعیت‌های مختلفی هستند که می‌توانید در آن‌ها با بالا بردن سطح آگاهی خود عامل ژنتیک را پس بزنید؛ تا جایی که ابتدا افکار، احساسات، عواطف و رفتارهای خود را مشاهده کرده و سپس برای دستیابی به نتایج مطلوب، آن‌ها را اصلاح کنید.

تمرین ذهنی: اینجا چه خبر است؟

به آرامی و بدون وقفه از تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را رها کن، به تمرین «اینجا چه خبر است؟» بروید. این تمرین ذهنی را انجام دهید و سپس سوالاتی را که در ادامه آمده است، از خود پرسید:

- اینجا چه خبر است؟
- چه احساسی دارم؟
- به چه چیزی فکر می‌کنم؟
- به چه چیزی در مورد بدنم توجه دارم؟ آیا ضربان قلبم کند است؟ آیا تنفسم کم عمق یا عمیق است؟
- آیا افکار، احساسات، ترس‌ها، و اضطراب‌های منفی و تضعیف‌کننده‌ای که تجربه می‌کنم حقیقت دارند یا من به فرانکشتاین درونی‌ام اجازه می‌دهم تا با افکار ساختگی، یا خاطرات قدیمی کنترلم را به دست گیرد؟

۳. نحوه گفت و گو با خود را بهبود دهید

گام بعدی رها کردن فعالانه و آگاهانه افکار، احساسات، ترس‌ها، و اضطراب‌های منفی و تضعیف‌کننده است.

از عبارت «افکار منفی خودکار» به منظور توصیف آنچه در مغز فردی که مدام افکار منفی دارد، شک و تردید دارد و تنها به موارد و جنبه‌های منفی هر چیزی توجه می‌کند،

استفاده می‌شود. برای این افراد، چنین الگوهای عصبی به حالت پیش فرض مغز تبدیل شده‌اند؛ خودکار و قابل پیش‌بینی. برای مثال:

○ من قبلاً این کار را انجام دادم و آسیب دیده‌ام.

○ شاید در حال حاضر خوب و مساعد باشد، اما همیشه اوضاع به این شکل نخواهد ماند.

○ من اعتبار و آبرویم را به خاطر چیزی که ممکن است در آن شکست بخورم به خطر نمی‌اندازم.

افرادی که افکار منفی خودکار دارند، با همین رویه و نگرش در مورد دیگران فکر می‌کنند، احساس می‌کنند و نسبت به آن‌ها رفتار می‌کنند:

○ آن‌ها هرگز تغییر نخواهند کرد.

○ آن‌ها گیر افتاده‌اند.

○ آن‌ها به خاطر یک دلار هر کاری می‌کنند.

تمرین ذهنی «با افکار منفی خودکار مقابله کن!» بر اساس شیوه دکتر دنیل آمن به طور خاص برای تغییر دادن این الگوها مفید است.

تمرین ذهنی: با افکار منفی خودکار مقابله کن!

۱. افکار منفی خودکارتان را به تصویر بکشید. این افکار منفی و تضعیف کننده خودکار را بنویسید.

۲. افکار منفی خودکارتان را زیر سوال ببرید و از خود بپرسید آیا این افکار درست هستند یا خیر.

۳. در مورد این افکار منفی خودکار با خودتان صحبت کنید. در صورتی که این افکار درست نیستند، به نادرست بودنشان اعتراف کنید. در همان صفحه‌ای که این افکار منفی

خودکار را یادداشت کرده‌اید، کنارشان شواهدی را بنویسید که نشان می‌دهند این افکار درست نیستند.

۴. فردی مثبت نگر شوید. جملات تأکیدی و توانمند سازی را که مخالف افکار منفی خودکارتان هستند، تکرار کنید. در واقع کلید درونی خود را از منفی به مثبت تغییر دهید. این تمرین ذهنی کمک می‌کند تا «افکار مثبت خودکار» یا به عبارتی انیشتین درونی خود را جایگزین «افکار منفی خودکار» کنید:

- این کار نتیجه می‌دهد!
- مردم برای من ارزش قائل هستند!
- من کسی هستم که تسلیم نمی‌شوم!
- از پس این مسئله برمی‌آیم!
- می‌توانم این را یاد بگیرم!
- مایلم دوباره امتحانش کنم!

۴. تغییر کردن را تمرین کنید

هدف شما به هیچ عنوان از بین بردن فرانکشتاین درونیتان نیست. به هر حال وجود مقدار مناسبی بدبینی، درس آموزی از اشتباهات گذشته، و درک آنچه که واقع بینانه است ابزارهای اساسی برای داشتن یک زندگی کامل است. هدف آن است که متوجه شوید چه زمانی فرانکشتاین طرز فکرتان بر شما چیره می‌شود تا بتوانید تسلط یا عدم تسلط بر طرز فکرتان را به نحوی کنترل کنید تا به بهترین شکل ممکن به شما سود برساند. بنابراین اکنون که پایه‌های افکار مثبت خودکار را ایجاد کردید، با انجام تمرین ذهنی «فلیپ فلاپ» توانایی خود را در انتقال و گذار میان دو حالت فرانکشتاین درونی به انیشتین درونی افزایش دهید؛ درست مانند تغییر کانال تلویزیون با فشار دادن یک دکمه.

تمرین ذهنی: فلیپ فلاپ (Flip Flop)

ابتدا یک مرور کوتاه می‌کنیم: زمانی که انیشتن درونی خود را فعال می‌کنید، فعالیت فرانکشتاین درونتان را کاهش می‌دهید و بالعکس. این روشی است که مغز برای استفاده حداکثری از منابع محدود خود به کار می‌گیرد. این تمرین ذهنی به این منظور طراحی شده است، تا به شما کمک کند به سطح کاملاً متفاوتی بروید؛ مثلاً از بازی شطرنج در سطح معمولی، به شطرنج سه بعدی بروید.

بنابراین با انتخاب یک هدف شروع کنید. به عنوان مثال بیایید از یک هدف مالی استفاده کنیم و مراحل کار را همانند آنچه که در ادامه آمده است، توصیف کنیم:

۱. برای افزایش درآمدها یک هدف مالی تعیین کنید. درآمد سالانه جدیدتان را طوری انتخاب کنید که هر چند به معنی افزایش قابل توجهی از درآمدها باشد، اما در عین حال برایتان غیر ممکن هم نباشد. شاید این اندازه که میزان درآمدها را بیست و پنج درصد یا به مقدار مشخصی افزایش دهید، برایتان خوب باشد.

۲. تمام دلایلی را که فکر می‌کنید و احساس می‌کنید به خاطر آن‌ها نمی‌توانید به این هدف دست پیدا کنید، یادداشت کنید. به عنوان مثال:

- شرکت هرگز با افزایش حقوقم موافقت نخواهد کرد.
- شرایط اقتصادی نا مطلوب است.
- من تحصیلات لازم را برای یافتن شغل بهتر ندارم.
- من آدم اهل رقابتی نیستم.
- من به اندازه کافی باهوش نیستم.
- پول کافی ندارم و این پول است که پول می‌آورد.
- وقت کافی ندارم.

۳. سپس در یک صفحه دیگر تمام روش‌هایی را که برای دستیابی به این هدف به شما کمک می‌کنند، یادداشت کنید. به عنوان مثال:

○ من در مورد به عهده گرفتن مسئولیت‌های بیشتر با مدیرم صحبت خواهم کرد.
○ من نقش خود را با الهام گرفتن از کسانی که می‌خواهم از آن‌ها الگو بگیرم تنظیم می‌کنم.

- من یک دوره نیمه وقت خواهم گذرانم.
- من به فردی کاردان‌تر تبدیل می‌شوم.
- من هر آنچه که باید یاد بگیرم را خواهم آموخت.
- به انجام دادن این کار زمانی را اختصاص خواهم داد.
- من به پول دست پیدا خواهم کرد.

جای خالی این دو عبارت را وارد کنید

از ... کمک خواهم خواست.

در مورد تحقیق خواهم کرد.

انجام دادن این گام‌ها به شما کمک می‌کند تا از بدبینی ناسالم به خوش بینی سالم منتقل شوید. هنگامی که احساس می‌کنید درگیر یک فکر یا الگوی عاطفی ناامید کننده

شده‌اید، این روند چهار مرحله‌ای را که در ادامه آمده است، انجام دهید:

۱. سیستم را مجدداً تنظیم کنید.

۲. تمرین ذهنی اینجا چه خبر است را انجام دهید.

۳. تمرین ذهنی با افکار منفی خودکار مقابله کنید را انجام دهید.

۳. تمرین ذهنی فلیپ فلاپ را انجام دهید.

با طی کردن این مراحل و انجام دادن این تمرین‌های ذهنی، می‌توانید مهارت بالایی در شناخت الگوهای تضعیف‌کننده و ایجاد کردن طرز فکرهای جدید و توانمند ساز کسب کنید؛ همان افکار و طرز فکری که می‌توانید انتظار داشته باشید شما را به سمت داشتن یک زندگی کامل سوق دهند. تفکر مثبتی که ایجاد می‌شود باعث ترشح مواد شیمیایی عصبی مانند دوپامین، سروتونین و سایر مواد مرتبط با احساس شادی، سلامتی، تفکر واضح و روشن و یادگیری سریع می‌شود. شادی به نوبه خود طول عمر را افزایش داده، روابطتان را بهبود می‌بخشد و امنیت مالی بیشتری برایتان به ارمغان می‌آورد.

در ادامه شما را با یک فرایند بسیار قدرتمند دیگر آشنا می‌کنیم که در نئوروجیم به دانشجویان خود می‌آموزیم. این تمرین ذهنی «شناسایی، چارچوب بندی مجدد، رها سازی، باز آموزی» نام دارد. هر زمان که احساس تردید، اضطراب، یا استرس به شما دست داد یا با شرایطی مواجه شدید که احساس کردید توانایی مقابله کردن با آن را ندارید، این تمرین ذهنی را انجام دهید.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می دهم

بعد از انجام دادن این تمرین، تمرین ذهنی «شناسایی، چارچوب بندی مجدد، رها سازی و باز آموزی» را انجام دهید.

۱. شناسایی. از افکار، احساسات، یا تجربیات منفی یا تضعیف کننده گذشته خود که ممکن است آن‌ها را نشخوار کنید آگاه باشید. ذهن آگاهی داشته باشید. تأمل کنید و در لحظه حضور داشته باشید. اجازه دهید تا ذهنتان همه چیز را همان طور که هست و بدون قضاوت کردن تجربه کند.

۲. چارچوب بندی مجدد. هر فکر و احساس ناخوشایند یا ناخواسته خود را با افزودن کلماتی به آن‌ها یا با کنجکاو شدن در مورد معنا و مفهوم آن‌ها و تغییر شکل در معنایشان به حالت مثبت در بیاوریم. به عنوان مثال، در صورتی که متوجه شدید دارید به صورت منفی صحبت می کنید، تنها از آن آگاه شوید و با خود بگویید: «وای! چقدر جالب است. چگونه یک فکر منفی به ذهنم رسید؟ حالا تصمیم می گیرم آن را رها کنم و مثبت باشم.» با این افکار یا احساسات بازی کنید تا به جای این که این افکار یا احساسات کنترلتان را به دست بگیرند، شما افسارشان را در دست داشته باشید.

در صورتی که عصبانی هستید یا احساس می کنید قربانی شده‌اید، به جای تمرکز کردن و قفلی زدن روی این مفهوم، لحظه‌ای درنگ کرده و با خود بگویید:

○ ترجیح می دهم از این احساس یا موقعیت موجود، برای رشد و یادگیری استفاده کنم.

○ تصمیم گرفتم اجازه ندهم اعمال دیگران روی من تأثیری داشته باشد.

○ تصمیم دارم در این شرایط یا از اتفاقی که تجربه کردم، نیمه پر لیوان را ببینم و از آن درس بگیرم.

هر زمان که چیزی منفی یا ناخوشایند را به چیزی که به شما قدرت می‌دهد تغییر می‌دهید، در واقع به جای این که قربانی شرایط باشید، کنترل شرایط را به دست می‌گیرید.

۳. **رها سازی.** اگر احساساتان را بدون قضاوت کردن مشاهده کنید و به آرامی نفس بکشید، معمولاً تنها برای نود ثانیه ادامه پیدا می‌کنند (تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن، را در نظر بگیرید). بسیاری از افراد با فکر کردن در مورد این که چه احساسی دارند، حلقه‌های عاطفی تضعیف کننده‌ای را ایجاد کرده و بعد از آن افکار خود را عمیقاً احساس می‌کنند، و ناآگاهانه حلقه عذاب آور تضعیف کننده را به دست خود ایجاد می‌کنند که بیشتر و بیشتر در ناخودآگاهشان تقویت می‌شود.

با استفاده از تمرین شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن، تمرین کنید تا ناظر و شاهد افکار و احساسات خود باشید، و آن‌ها را رها کنید. از طریق بینی نفس‌هایی عمیق و ریتمیک را وارد شش‌هایتان کرده و هوا را از طریق دهان خارج کنید و ناظر افکار و احساساتتان باشید.

۴. **باز آموزی.** به کمک گام‌هایی که در ادامه آمده است، الگوهای عصبی جدید را ایجاد کرده و آن‌ها را تقویت کنید:

از جملات تأکیدی مثبت و نقاط مقابل افکار منفی خود استفاده کنید، و فکر و احساسی جدید را که می‌خواهید داشته باشید تجسم و احساس کنید.

هر بار که الگوی فکری را که بیش از این خواستار ادامه پیدا کردنش نیستید، با موفقیت قطع کردید، و آن را با الگوی فکری جدید و مطلوب جایگزین کردید، برای خود جشن بگیرید تا برایش یک لنگر احساسی ایجاد کنید.

برای این که لنگر احساسی و فکری مستحکم تری برای الگوی فکری جدیدتان ایجاد کنید، دستتان را مشت کنید و با صدای بلند بگویید: «آره! همینه! خودشه!» به این ترتیب به الگوی فکری جدیدتان چاشنی احساس اضافه کرده و احساس قدرتمندی خود را بیشتر می‌کنید.

تا جایی که برایتان امکان دارد، راه‌های مختلفی پیدا کنید تا توسط آن‌ها آگاهیتان را جشن بگیرید، و سپس افکار، احساسات، و الگوهای جدیدتان را با یک کلمه قدرتمند یا یک حرکت نمادین تقویت کنید. به یاد داشته باشید آگاهی به شما امکان می‌دهد تا انتخاب کنید و انتخاب کردن همان چیزی است که به شما آزادی می‌بخشد. ابتدا افکار، احساسات، و مفاهیمی قدرتمند را و بعد از آن رفتارهایتان را انتخاب کنید.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«کریس»^۴ پس از سال‌ها کار امن و مطمئنش به عنوان مدیر بانک، کارش را رها کرد. با داشتن یک همسر، دو فرزند، و پرداخت وام مسکن، بار تمام ترس‌ها و نگرانی‌های دنیا بر روی شانه‌های سنگینی می‌گردد. برای این که درآمدی داشته باشد، برای شش ماه آینده به عنوان راننده «اوبر»^۵ در خدمت بازیکنان «ان بی ای»^۶، سلبریتی‌ها و افراد مشهور و غول‌های تجاری بود که برای شرکت در همایش‌ها و سمینارها در شهر رفت و آمد

^۴ Chris

^۵ UBER

^۶ NBA

می کردند. هر چند از انجام دادن این کار لذت می برد، اما این کار برای تأمین مخارج خانواده اش کافی نبود و آن چیزی نبود که می خواست تا آخر عمر به آن بپردازد.

او می گوید: یک روز در فیسبوک متوجه آگهی تبلیغاتی نئوروجیم و رویداد آموزشی رایگان Brain-a-Thon شدم و در آن ثبت نام کردم. این اتفاق زمانی رخ داد که او قصد فروش محصولات solar solutions را به صورت خانه به خانه داشت و از این که محصولاتش پذیرفته نشوند استرس بسیاری را متحمل می شد. کریس عزمش را جزم کرد و به انجام دادن تمرینات ذهنی پرداخت و بر اساس آنچه در فیلم های آموزشی ما آموخته بود و مربی گری روزانه که به اعضای انجمن خود ارائه می دهیم دست به اقدام زد.

او می گوید: «تغییر بزرگی در نحوه مواجهه با ناملایمات پیدا کرده ام. اکنون دیگر هر زمان که در کار و زندگی اجتماعی با مشکلی رو به رو شوم، اعتماد به نفسم را از دست نمی دهم. روابط من با همسرم بسیار بهتر شده است؛ زیرا ما خودمان را با اهداف یکسانی هماهنگ کرده ایم و او واقعاً شریک زندگی من شده است. ما اکنون به لطف این که چگونگی دست پیدا کردن به فراوانی و موفقیت در زندگی را می دانیم، از آرامش مالی لذت خود می بریم. من اکنون ۲۰۰۰۰ دلار در ماه درآمد دارم و قصد دارم آن را سه برابر کنم.»

ما به کریس افتخار می کنیم که ثروت مالی و امنیت را برای زندگی خود و خانواده اش به ارمغان آورده است. کریس می گوید: «اخیراً، شرکت من این فرصت را به من داد تا به تنهایی دفتری را اداره کنم، و اکنون می توانم به دیگران کمک کنم تا ذهنیت و مهارت هایی را که خودم به کمک نئوروجیم آموختم، به دست آورند.»

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- همه افراد نوعی سوگیری منفی از پیش تعیین شده دارند که در طول تکامل در آنها ایجاد شده است تا از آنها در مقابل خطرات ناشناخته محافظت کند.
- تمایل شما به داشتن افکار و احساسات تضعیف کننده به «فرانکشتاین درونی» و تمایل شما به داشتن به افکار و احساسات قدرتمند و توانمند کننده به «انیشترین درونی» لقب گرفته است. هر دوی آنها ارزشمند هستند. به هر کدام از آنها که بیشتر گوش دهید، همان هم بیشترین سهم را در شکل دهی زندگیتان دارد.
- کلید تغییر طرز تفکر و دستیابی به نتایجی که برای به دست آوردنشان تلاش می کنید، ایجاد تعادل مناسب میان فرانکشتاین و انیشترین درونی است.
- یک طرز تفکر مثبت و یک بنای عاطفی سالم، گزینه‌های در دسترس هستند.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۱۱. مغز در مسیر رسیدن به اهداف؛ پرورش موفقیت و اجتناب از مشکلات با تنظیم کردن اهدافی سازگار با مغز

«داشته‌های درونی ما، واقعیات بیرونی را تغییر خواهند داد.»

اتو رنک^۱

«کارولین ساندرسون»^۲ احساس می‌کرد به ته خط رسیده است. او آرایشگری با استعدادی بود که سالن شخصی خودش را در اینورنس اسکاتلند^۳ اداره می‌کرد، اما زندگی‌اش در حال فروپاشی بود. او این دوران از زندگی خود را اینگونه توصیف می‌کند:

«دوران فوق‌العاده سخت و طاقت فرسایی بود. مادری تنها بودم که طلاق سختی را از سر گذرانده بودم. از کمر درد شدید رنج می‌بردم. نمی‌دانستم چگونه می‌توانستم مخارجم را تامین کرده و قبوض را بپردازم. واقعاً در وضعیت بد و تاریکی قرار داشتم.» او در حالی که آشفته، دلسرد، و تقریباً ورشکسته شده بود، به زندگی‌اش از چشم انداز فردی تسلیم شده و شکست خورده نگاه کرد و با خود گفت:

«به سختی‌هایی که پشت سر گذاشتم و چیزهایی که دارم فکر می‌کنم. تمام این سال‌ها به سختی کار کردم. با داشتن سه فرزند، در آستانه ترک کردن شغلم هستم.» سپس از خود سوالی پرسید: «آیا واقعاً هر آنچه که در توانم بوده انجام داده‌ام؟»
پاسخ این سوال «خیر» بود.

^۱ Otto Rank

^۲ Caroline Sanderson

^۳ Inverness, Scotland

این پاسخ منفی، نقطه عطفی برای کارولین بود. او می‌گوید: «تمام حواسم مشغول درد و رنج و جدلهایی بود که درگیرشان بودم. می‌خواستم بدانم توانایی انجام چه کارهایی را دارم و مطمئن باشم که با تمام توانم انجامشان می‌دهم. در آن صورت حتی اگر شکست هم بخورم و همه چیزم را از دست دهم، حداقل می‌توانم بگویم که تمام تلاشم را در این راه کرده‌ام.»

اما از کجا باید شروع کنم؟ برای کارولین نقطه شروع این بود که بداند اصلاً موفقیت خود را چگونه تعریف می‌کند و این واژه برایش چه معنا و مفهومی دارد؟ او کاملاً معنای شکست را می‌دانست: «از دست دادن کسب و کارش!» این برایش به معنای شکست خوردن و اضطراب دائمی و ورشکسته شدن و تأثیر تمام این موارد بر روی فرزندانش بود. اما در طرف مقابل شکست چه چیزی بود؟ او واقعاً چه چیزی می‌خواست؟

برای پاسخ دادن به این سؤال او به چشم انداز بهتری از آینده نیاز داشت. کارولین در رویداد آموزشی رایگان Brainathon ما شرکت کرد و زندگی او دیگر هیچ شباهتی به گذشته‌اش نداشت.

مشکل اهداف

مغز ما عاشق اهداف است. ما این طور سیم پیچی شده‌ایم. در واقع یکی از اولین عملکردهای سیستم عصبی بدوی ما، احساس گرسنگی و حرکت به سمت غذا بود. آن مکانیسم‌های ابتدایی جست و جوی هدف در آن زمان کلید بقایمان بودند. و امروز مغز به یک ماشین پیش بینی و تعیین هدف پیشرفته تبدیل شده است. می‌توانید اهدافی را در آینده دور تصور کنید که هیچ ارتباطی با بقایتان ندارند. می‌توانید بزرگ فکر کنید و الهام بگیرید. می‌توانید رویا پردازی کنید. چیزی بیشتر از توانایی تعیین هدفی آگاهانه در آینده نیست که بتواند نبوغ درونیتان را متمایز و برجسته کند.

در این فصل خواهیم دید که هنگام هدف گذاری دقیقاً چه اتفاقی برای مغز می‌افتد، و چگونه می‌توانید با تمرین ذهنی استعداد طبیعی خود را بهبود ببخشید و تقویت کنید.

لبه تمرین ذهنی: اهدافی سازگار با مغز ایجاد کنید

پایه و اساس دستیابی به اهداف در درجه اول تعیین کردن صحیح آن‌ها است و این یعنی یک گام فراتر از توصیه‌های معمول بگذاریم. یعنی تعیین کردن اهدافی که از قدرت مغز استفاده می‌کنند. و این دقیقاً همان کاری بود که وقتی کارولین تصمیم گرفت تا خود را وقف توسعه کسب و کارش کند، انجام داد.

یکی از اولین کارهایی که کارولین پس از اتخاذ تصمیمش انجام داد، این بود که شروع به نوشتن کتابی به نام «کتاب رویا» کند. کتاب رویا درست مانند یک دفتر خاطرات، مجموعه‌ای از نوشته‌های خصوصی او بودند که در آن اهداف، آرزوها و رویاهایش را به تصویر می‌کشید. به عنوان مثال یکی از اولین نوشته‌های کارولین این بود:

من آرایشگر سال اسکاتلند می‌شوم.

در صنعت کارولین برنده شدن آن جایزه، درست مانند برنده شدن جایزه اسکار بود. و نشان دهنده این بود که این آرایشگر به اوج مهارتش رسیده است. این هدف برای یک صاحب سالن، آن هم در آستانه ورشکستگی که کمر درد حتی یک روز کامل کار کردن را برایش دشوار می‌کرد، و سه فرزند داشت که بسیار نگران‌شان بود، هدفی به مراتب جسورانه به نظر می‌رسید. اما به هر حال او این هدف را برای خود انتخاب کرد.

تعیین هدفی والا و جسورانه ایده جدیدی نیست؛ اما کارولین با ایجاد تصویری مشخص و واضح از آنچه که می‌خواست پایش را یک قدم فراتر نهاد و شروع به افزودن جزئیاتی به هدفش کرد، او تصاویری را از مجلات می‌برید و آن‌ها را در صفحات کتاب رویایش می‌چسباند و در زیر آن‌ها توضیحاتی اضافه می‌کرد. به عنوان مثال، زمانی که او تصویری

را از برنده جایزه سال گذشته در یک مجله دید، صورت آن را جدا کرد و برای این که جلوه بصری بیشتری به آن دهد تا از نظر احساسی با آن ارتباط بگیرد، تصویر صورت خودش را جایگزین تصویر صورت برنده جایزه کرد. تصاویر، جزئیات ریز و دقیق، توصیفات واضح، عکس‌ها و بریده‌های مجلات، همه و همه وارد دفتر رویای او شدند.

علاوه بر این، او خود را در حالی که برنده جوایز دیگری هم می‌شد، تجسم کرد و هر روز سعی می‌کرد احساس کند رویایش زمانی که برنده آن جایزه بزرگ می‌شود چگونه خواهد بود. او خود را با تمام جزئیات در مراسم اهدای جوایز تصور می‌کرد؛ مدل موهایش، لباسش، و لبخندش را هنگام صحبت کردن با دیگران در میز برندگان جایزه و هم چنین موارد دیگر را. برای قدرت بخشیدن به تجسم‌هایش، یک آرایشگر بسیار معروف را هم تصور کرد. او می‌گوید: «مدام به خودم می‌گفتم من نیز هم سطح آن‌ها هستم. خودم را

می‌دیدم که از انتهای این سالن شلوغ وارد می‌شوم و از میان جمعیت عبور می‌کنم.» خیلی ساده انگاری است اگر بگوییم کاری که کارولین انجام می‌داد صرفاً تفکری آرزومندانه بود. در واقع چیزی فراتر از آن بود. کارولین در سطح عصبی در حال آموزش دادن مغزش از طریق فرایند یک تمرین ذهنی به نام «آماده سازی شناختی» بود.

او با مرور کردن و تمرکز منظم بر روی اهدافش آن هم با جزئیات واضح به ذهن آگاه خود کمک می‌کرد تا کنترل بیشتری در هم سو شدن با ضمیر ناخودآگاهش داشته باشد. در ادامه با نحوه عملکرد این کار آشنا می‌شویم:

۱. با یک ایده شروع می‌شود: قشر پیش پیشانی چپ و قشر بینایی

درست مانند کارولین که هدفش تبدیل شدن به آرایشگر سال اسکاتلند بود، هدف شما هم ابتدا با یک ایده شکل می‌گیرد. از یک ایده ساده مانند بردن پیراهن‌های

کثیف به خشک شویی در روز پنجشنبه، تا سفر کردن به کره ماه در ده سال آینده، همه چیز تنها با یک فکر ساده شروع می‌شود.

با تعیین کردن هدف، قشر پیش‌پیشانی چپ مغز را فعال می‌کنید. در صورتی که بخواهیم از منظر تکاملی به این قضیه نگاه کنیم، باید گفت که قشر پیش‌پیشانی قسمتی نسبتاً جدید در مغز است که درست در پشت پیشانی قرار دارد. قشر پیش‌پیشانی سمت چپ، علاوه بر وظایف دیگری که بر عهده دارد، مرکز ایده‌های ماست و از این منظر انیشتن درونی خلاقان است. زمانی که مشغول ایده پردازی می‌شوید، یا راه حلی ارائه می‌دهید، این قشر پیش‌پیشانی سمت چپ، همان انیشتن درونی یا مدیر عامل شرکتان است که مشغول کار است.

با این حال، قشر پیش‌پیشانی چپ به کمک برخی از قسمت‌های دیگر مغز هم نیاز دارد. مغز به صورت کلی شدیداً به اطلاعات بصری وابسته است. در دوران ما قبل تاریخ، بینایی نقشی بسیار حیاتی در شکار کردن، جفت‌گیری و بقا داشته است و حتی امروز نیز مغز تکامل یافته ما همچنان شیفته دیدن است و به یک تصویر ذهنی واضح از آنچه که می‌خواهیم به انجام برسانیم نیاز دارد. بدون وجود این تصویر، دست و بال مغز برای این که بفهمد چگونه می‌تواند به بهترین شکل ممکن عمل کند محدود می‌شود.

این بدان معنی است که ایده‌های انتزاعی یا اهداف نامشخص، باید توسط قشر بینایی که در پشت مغز واقع شده است، به تصاویر مشخصی تبدیل شوند. در صورتی که به صندلی خود تکیه دهید، پاهایتان را روی میز بگذارید و دستانتان را در پشت سر قلاب کنید، دستانتان تقریباً جایی قرار می‌گیرند که قشر بینایی همان جا قرار دارد.

این بخش چشم ذهن شماست. جایی است که هدفی را می‌بینید و تجسمش می‌کنید؛ گویی که واقعاً به آن رسیده‌اید.

با وجود قشر پیش‌پیشانی چپ و قشر بینایی، مغزتان اولین و ضروری‌ترین تکه پازل دستیابی به هدف را دارد: یک نشانه بسیار مشخص برای هدف قرار دادن.

۲. آماده حرکت: قشر حرکتی و فشار خون

از دیدگاه مغز، اهدافی که تعیین می‌کنید و اقداماتی که در راستای دستیابی به هدف انجام می‌دهید، باید دست در دست هم قدم برداشته و با یکدیگر همسو باشند. در صورتی که یک لیوان آب می‌خواهید، باید به دنبالش بروید. در صورتی که می‌خواهید راه بروید، بدوید، دراز بکشید، یا دست بدهید، هر چه که باشد فرقی نمی‌کند، در هر صورت فکرتان باید عملکردتان همسو باشد. درست به همین دلیل است که هدف شما نه تنها قشر پیش‌پیشانی چپ مغز را روشن می‌کند، بلکه باعث تحریک نواحی پیش‌حرکتی‌تان نیز می‌شود؛ یعنی همان مناطقی از مغز که با حرکت فیزیکی در ارتباط هستند. این مناطق به منظور ایجاد آمادگی لازم جهت انجام اقدامات تعیین شده، فشار خون سیستولیک را بالا می‌برند که منجر به پمپاژ خون در بدن می‌شود و مغزتان را برای دست به کار شدن و عمل کردن آماده می‌کند.

۳. هویت شما: لوب آهیانه‌ای

مغزتان در آستین عصبی خود ترفند دیگری هم دارد. ترفندی که به احتمال زیاد از آن بی‌خبر هستید. اطلاعات مربوط به تصویر «چشم ذهن» از هدفی که تعیین می‌کنید نیز به مرور به لوب آهیانه‌ای می‌رود؛ یکی از چندین منطقه‌ای که در مغزتان به ایجاد حسی که در مورد خود دارید و در تعیین کردن این که فکر می‌کنید چه کسی هستید، کمک می‌کنند.

درست در این لحظه است که یک تغییر جهت کلیدی رخ می‌دهد. از آنجایی که مغز نمی‌تواند تفاوت میان واقعیت و موارد حقیقی و چیزی که تصور می‌کنید را تشخیص دهد، هدف موجود در قشر بینایی و قشر پیش‌پیشانی چپتان تا آنجا که به بخش‌هایی از مغز مربوط می‌شود، چنین می‌نماید که پیش از این تحقق یافته و همین حالا هم در تصویری که از خود دارید پذیرفته شده است.

۴. انگیزه: دوپامین و هسته‌های اکومبنس

وقتی اهدافی را تعیین می‌کنیم که نوید دریافت پاداشی مانند غذا، پول، رابطه جنسی، یا هر چیز لذت بخش دیگری را به ما می‌دهند، هسته اکومبنس یک انتقال دهنده عصبی به نام دوپامین ترشح می‌کند. واضح‌تر این که وعده پاداش گرفتن باعث ترشح دوپامین می‌شود؛ درست مانند تجربه واقعی پاداش گرفتن. دوپامین سوخت مخزن انگیزشی شماست. هنگامی که برای خود هدفی تعیین می‌کنید، دوپامین ترشح شده به لوب پیشانی می‌رود و در آنجا به شما انگیزه و توانایی برنامه‌ریزی کردن و توسعه استراتژی و سپس اقدام کردن می‌دهد.

در این مرحله، مغز علاوه بر این که پایش را روی پدال گاز فشار می‌دهد، با برداشتن پایش از روی ترمز عصبی، شتاب بیشتری نیز به شما می‌دهد. منظور از ترمز در این مورد، همان «مراکز نگرانی در قشر پیش‌پیشانی راست» و «مراکز ترس در آمیگدال» است. هنگامی که این مراکز و مناطق مغز فعال می‌شوند - یعنی زمانی که می‌ترسید، مضطرب هستید، یا تردید دارید، این حالت باعث می‌شود تا تامین دوپامین و همچنین سایر انتقال دهنده‌های عصبی مفید مانند اکسی توکسین و سروتونین قطع شود، به این صورت مقصد انگیزشی شما تخلیه شده و به جای آن از هورمون استرس یعنی «کورتیزول» استفاده می‌شود تا شما را به حالت مبارزه یا فرار،

بی حرکتی و منجمد شدن یا غش کردن سوق دهد. احتمالاً پیش از این هم اثر این مهار کننده‌ها را زمانی که به خاطر داشتن یک هدف هیجان زده شده‌اید و سپس کسی ایده شما را با ذکر تمام دلایل عدم موفقیت آن بی معنا دانسته و رد کرده است، احساس کرده‌اید. به علاوه دقیقاً همین اتفاق زمانی هم که یک ایده الهام بخش به ذهنتان خطور می‌کند و شروع به خود تخریبی می‌کنید اتفاق می‌افتد. مثلاً زمانی که با خود می‌گویید: «نه من از عهده انجام دادن این کار بر نمی‌آیم!» و به این صورت ترمزها بیشتر و پر قدرت تر می‌شوند تا این که سرعتتان به تدریج آهسته و آهسته تر می‌شود یا این که با صدای گوش خراش ترمز شدید متوقف می‌شوید.

اما همان طور که از صحبت‌های ما در مورد فرانکشتاین درونی متوجه شده‌اید، این ترمزها هم دوست ما هستند. در صورتی که در مورد هیچ چیز ترس و نگرانی به دل راه ندهید، تصمیماتی می‌گیرید که به نفعتان نخواهند بود. در نتیجه بهترین کار این است که میان این گاز و ترمز یا به عبارتی میان انیشتین و فرانکشتاین درونی تعادل برقرار کنیم.

تله‌ها: در مسیر تعیین هدف

در مرحله تعیین هدف چهار تله متداول وجود دارد. با ایجاد شدن هر کدام از این تله‌ها احتمال بیشتری وجود دارد که هدفتان نتواند خود را با مغز همسو کند، آن را درگیر کرده، بدتر کند یا این که کاملاً مانع بروز خلاقیت و انگیزه‌تان شود.

اشتباه شماره یک: عدم وضوح و شفافیت

مغز به یک هدف مشخص نیاز دارد؛ یعنی هدفتان باید «دقیق»، «واضح» و «مکتوب» باشد.

هدف باید «دقیق» باشد

فراموش نکنید هدف گذاری به این معناست که شما به مغزتان دستورالعملی می‌دهید تا بر روی چیزی که می‌خواهید متمرکز شود. این هدف که «زندگی‌ام را جمع و جور کن و از چیزی که هست بهترش کن!» آن قدر برای انیشتین مغز دقیق نیست تا مغز را در راستای تحقق هدف به حرکت درآورد.

بهتر است به جای این گونه هدف گذاری، به دقت مشخص کنید می‌خواهید کدام حوزه خاص از زندگی خود را بهبود ببخشید؟ سلامتی؟ امور مالی؟ یا روابطتان؟ کدام یک از آن‌ها؟

بنابراین از خود پرسید: «دقیقاً می‌خواهم به چه چیزی دست پیدا کنم؟» به عنوان مثال کارولین می‌خواست برنده جایزه آرایشگر سال اسکاتلند شود. مشخص کنید چقدر می‌خواهید وزن کم کنید؟ یا اضافه کنید؟ تا چه تاریخی باید این کار را انجام دهید؟ چه زمانی قرار است بدهی‌های خود را تسویه کنید؟ تاریخ دقیقش را بنویسید. میزان درآمد مورد نظرتان را مشخص کنید.

زمانی که پای رسیدن به اهداف در میان باشد، تنظیم کردن و نشانه گرفتن نقطه هدف، نیمی از کار است.

هدف باید «واضح» باشد

باید به یاد داشته باشید مغز نمی‌تواند تفاوتی میان چیزی که به وضوح تصور می‌کنید و چیزی که به صورت واقعی می‌بینید، قائل شود. هر اندازه قادر باشید با وضوح بیشتری هدف‌تان را با تمام رنگ‌ها، صداها، بوها، حواس، عواطف مرتبط به آن و موارد دیگر تصور کنید مغزتان بهتر می‌تواند به شما در تحقق آن هدف کمک کند.

مطالب موجود در دفتر رویای کارولین به همراه تصویری که او به کمک مدیتیشن و سایر تمرینات ذهنی که در فصل بعد معرفی می‌کنیم در ذهنش ایجاد کرد، به او کمک کرد تا چشم انداز واضح‌تری از آینده خود ایجاد کند.

هدف باید «مکتوب» باشد

دکتر «گیل ماتیوس»^۴ استاد روان‌شناسی دانشکده دومینیکن کالیفرنیا به بررسی داشتن نقشه اهداف مکتوب، تعهد و پاسخ‌گویی پرداخت. در تحقیقاتش مشخص شد افرادی که اهداف مشخص خود را نوشته بودند، پنجاه درصد بیشتر از کسانی که اهداف مکتوب نداشتند به اهدافشان دست پیدا کردند.^۵

اولین چیزی که کارولین در دفتر رویایش نوشت این جمله بود: «من آرایشگر سال

اسکاتلند می‌شوم.» بعد از نوشتن این هدف بود که او به طور مرتب و به صورت

روزانه مواردی را به دفتر رویایش اضافه کرد.

شما هم می‌توانید با نوشتن افکارتان، اهداف نامشخص یا انتزاعی را به تصاویری مشخص تبدیل کنید تا مغزتان بتواند برای رسیدن به آنها اقدام کند. شاید لازم باشد در ابتدا این اهداف را پیش نویس کنید. اما هر بار که این کار را انجام می‌دهید، تصویر ذهنی خود را شفاف و شفاف‌تر می‌کنید. پس افکاری که در مورد اهدافتان دارید را به دنیای واقعی منتقل کنید، تا مدام دور خودتان نچرخید و آنها را به صورت واضح و مکتوب داشته باشید.

^۴ Dr. Gail Matthews

^۵ Anderson, Nancy L. n.d. “۵ Ways To Make Your New Years Resolutions Stick.” *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/financialfinesse/۲۰۱۳/۰۱/۰۳/۵-ways-to-make-your-new-years-resolutions-stick/#۷ae۰۸d۰۱۱ebd>.

اشتباه شماره دو: نداشتن ارزش احساسی

داشتن شفافیت شروعی حیاتی برای ایجاد یک هدف قدرتمند است؛ اما توضیح نمی‌دهد که چرا ممکن است در مورد یک هدف کاملاً شفاف باشیم اما همچنان نتوانیم در موردش کاری انجام دهیم. برای همه ما پیش آمده است که در یک برهه دقیقاً می‌دانستیم برای رسیدن به یک هدف چه اقدام‌هایی باید انجام دهیم، اما بازهم موفق به انجام آن کار نشدیم. به منظور درک کامل این موضوع، باید ابتدا بدانید که مغز چگونه برای آنچه که از نظرش مهم است ارزش قائل می‌شود.

در هر لحظه از روز، مغزتان با گزینه‌های زیادی سر و کار دارد و تصمیماتی می‌گیرد. آیا باید الان کارم را ادامه دهم یا بروم ناهار بخورم؟ آیا بهتر است بخوابم یا برای تماشای نمایش کمدی «استفان کولبرت»^۶ بیدار بمانم؟ آیا بهتر است به باشگاه بروم یا این که برای خوردن نوشیدنی بیرون بروم؟

شما هر روز به طور متوسط سی و پنج هزار تصمیم آگاهانه می‌گیرید، و به این صورت مغزتان باید گزینه‌ها را یکی یکی پردازش کند تا بداند کدام یک بهتر است و بر اساس آن تصمیم بگیرد. علاوه بر ضمیر خودآگاه، ناخودآگاهتان هم در این تصمیم‌سازی دخیل است. به طور کلی، این فرایند شامل «ارزش‌گذاری» بر روی هر گزینه است، تا مغز بتواند بهتر در موردش تصمیم‌گیری کند.

این فرایند «ارزش‌گذاری» فرایند پیچیده‌ای است. مغز ممکن است از اطلاعات موجود در حافظه و هیپوکامپ استفاده کند: «هی! ما قبلاً این کار را انجام داده‌ایم و اتفاقات خوب / بدی افتاده است.» یا این که مغزتان ممکن است از اطلاعات ترس که در آمیگدال ذخیره شده است استفاده کند: «این یک تهدید است و این یکی امن‌تر است!» یا این که

^۶ Stephen Colbert

ممکن است از ویژگی ردیابی موارد تازه و جدید در هیپوکامپ استفاده کند: «هی! این جدید است!» این احتمال هم وجود دارد که مغز از اطلاعات آگاهانه مربوط به هدف در قشر پیش پیشانی چپ استفاده کند.

در مورد هدف جدید، بسیار مهم است مطمئن شوید که آن هدف به اندازه کافی الهام بخش است تا بتواند دوپامین را به عنوان نیروی محرکه به منظور انجام دادن اقدامات سازنده آزاد کند. می‌توانید این کار را با اطمینان از این که هدف خود را به چشم اندازی با معنی گره زده‌اید انجام دهید.

ممکن است زمانی که هدف‌تان را افزایش سه برابری درآمد، خریدن خانه جدید و یا گذراندن تعطیلات در بالی قرار می‌دهید، یک چشم انداز کاملاً واضح از زندگی داشته باشید. اما در صورتی که این چشم انداز چیزی نباشد که به لحاظ احساسی شما را برانگیخته کند، احتمالاً برای تحقق بخشیدن به آن درآمد بالاتر اقدامات لازم را انجام نخواهید داد. این بدان معنی است که باید تصاویر ذهنی را که در مورد خود و اهداف‌تان درست می‌کنید، با احساسات قدرتمند پشتیبانی کرده و با این تصاویر ترکیب کنید. این ترکیب برنده باعث می‌شود پاسخی قوی‌تر از آنچه واقعاً در زندگی‌تان اتفاق بیفتد ایجاد کند و این قدرت را به شما بدهد تا هنگامی که انجام کار و تلاش کردن برایتان سخت می‌شود، ثبات قدم خود را حفظ کرده و پایدار بمانید.

هدفی که عمیق‌ترین معنا و ارزش را برایتان داشته باشد، همان هدفی است که برای رسیدن به آن بیشترین انگیزه را دارید. این همان چیزی است که هسته اکومبنس آن را به عنوان دلیل و «چرا»ی شما انتخاب می‌کند.

این چرایی برای کارولین آسان بود، چرایی او فرزندانش بودند. او می‌گوید: «هیچ کسی قرار نبود از من یا فرزندانم مراقبت کند و آن‌ها دلیل من بودند. می‌خواستم بدانم توانایی چه کاری را دارم و مطمئن باشم که همه توانم را برای فرزندانم به کار گرفته‌ام.»

درست مانند کارولین، دلیل و چرایی شما، سوخت احساسی شما است که باید باک خود را با آن پر کنید. آیا اصلاً برایتان مهم است که زندگی‌تان هدف واقعی یا معنی و مفهوم داشته باشد؟ آیا برایتان مهم است که در پایان زندگی‌تان احساس کنید می‌توانستید کارهای بیشتری انجام دهید؟ کارهای بیشتری برای خودتان، برای خانواده و عزیزانتان، و برای زمین؟

تمرین ذهنی: تشکیل پیوند و لنگرگاه عصبی

هدف از انجام دادن این تمرین ذهنی این است که تا جایی که می‌توانید تصاویر بیشتری را از نظر ذهنی، عاطفی، و احساسی به هدف‌تان گره بزنید و آن را مانند یک لنگرگاه محکم کنید. به عنوان مثال به خودتان بگویید می‌خواهم در شش ماه آینده بیست و پنج هزار دلار بیشتر از درآمد فعلی‌ام درآمد کسب کنم. این عدد را تایپ کنید یا بنویسید و آن را روی یک تابلو یا در دفتر رویای خود بچسبانید. در کنار آن عبارت بنویسید: «من خیلی قدردان، سپاس‌گزار و خوشحالم که اکنون بیست و پنج هزار دلار بیشتر از درآمد پیشینم به دست آورده‌ام.»

اکنون تصویری از دوستان، خانواده، مؤسسات خیریه، یا هر شخص یا دلیل دیگری را که به شما انگیزه می‌دهد تا به این هدف دست پیدا کنید، به تابلوی رویای خود اضافه کنید. از رنگ‌های مورد علاقه، یا نمادهایی که به شما الهام می‌بخشند هم در این تابلوی رویا استفاده کنید. همچنین کلمات قدرتمندی مانند «انجامش بده!» را انتخاب کنید و روی این تابلو بچسبانید.

هر چیزی را که به شما انگیزه می‌دهد به این تابلو اضافه کنید. اگر به موسیقی علاقه دارید، هنگام مرور کردن، خواندن، و تجسم کردن خود در حالی که به آن اهداف رسیده‌اید، به آن آهنگ گوش دهید. در صورتی که عطر خاصی را دوست دارید آن را روی تابلوی خود بنویسید، و سپس کمی از آن تهیه کرده و هنگام تجسم کردن و احساس کردن اهداف و چشم اندازهایتان آن را استشمام کنید. خود من عاشق بوییدن روغن لیمو و نعناع هستم. وقتی اهدافم را می‌خوانم و آن‌ها را احساس می‌کنم این رایحه را در هوا پخش می‌کنم.

هنگامی که برخی یا همه این موارد را سر جای خود قرار دادید، مغزتان را به صورت روزانه یک یا دو بار با این تصاویر، احساسات، عطرها، کلمات قدرتمند، موسیقی و سایر موارد الهام بخش تمرین داده و آماده کنید. هرچه حواس بیشتری را در این تمرین درگیر کنید و در انجام این کار ثبات قدم بیشتری داشته باشید، پیوندهای عصبی‌تان سریع‌تر و قدرت‌مندتر می‌شوند. همچنین می‌توانید با ضربه‌های آرام به شقیقه یا پیشانی خود این پیوند مطلوب را قوی‌تر کنید. از دست غیر غالب خود برای انجام این کار استفاده کنید.

اشتباه شماره سه: تعیین هدف در ابعاد و اندازه‌های نادرست

مغز باستانی شما یک قطعه مهم عصبی را به نام «هیپوتالاموس» در خود جای داده است. این بخش اعمال اصلی بدن مانند گرسنگی، تشنگی، دما، همچنین پاسخ به استرس و هورمون‌های تولید مثل را کنترل می‌کند.

یکی از مهم‌ترین وظایف آن حمایت و پشتیبانی کردن از «هموستاز» یا به عبارتی تمایل بدن برای راحت و متعادل ماندن است. به عنوان مثال دمای داخلی بدنتان بدون توجه به دمای محیط خارج در حدود سی و هفت درجه سانتی‌گراد باقی می‌ماند.

پیگیری هموستاز به این معنی است که هیپوتالاموس تقریباً مانند ترموستات بدن کار می‌کند، به این معنا که تغییر اوضاع را کنترل می‌کند و به محض مشاهده کردن هر نوع تغییری، سیگنال‌هایی را برای بازگرداندن اوضاع به حالت تعادل ارسال می‌کند. این واقعاً سیستمی درخور توجه است. اما یک نقطه ضعف هم دارد. ضعف این سیستم در این است که هیپوتالاموس از تغییرات بزرگ استقبال نمی‌کند.

بنابراین وقتی هدفی تعیین می‌کنید که مستلزم ایجاد یک تغییر بزرگ است، هیپوتالاموس با تلاش کردن برای بازگرداندن شما به هموستاز با این تغییر مقابله می‌کند. با اندازه‌گیری فشار خون افراد هنگام تعیین هدف، می‌توانیم این مسئله را به وضوح ببینیم. شاید از فصل پیش به یاد بیاورید هنگامی که اهداف کاملاً معقول و سنجیده‌ای تعیین می‌کنید فشار خون سیستولیک‌تان افزایش پیدا می‌کند. این افزایش فشار خون راهی برای اندازه‌گیری آمادگی‌تان برای دستیابی به هدف می‌دهد. اهداف نامعقول یا اهدافی که بیش از حد سخت یا بیش از حد آسان هستند، کمتر باعث افزایش فشار خون سیستولیک می‌شوند؛ به این معنی که شما برای آن هدف نسبت به اهدافی که معقول هستند آماده نیستید.^۷

بنابراین اهداف دارای یک «نقطه حساس عصبی» هستند. در صورتی که تغییری بیش از حد بزرگ تصور شود، هیپوتالاموس و آمیگدال وارد عمل شده، پاسخ به استرس را افزایش می‌دهند و شما را به حالت مبارزه یا فرار، بی‌حرکتی و منجمد شدن یا غش کردن سوق می‌دهند. از آن طرف اگر اهدافتان بیش از حد کوچک باشند، اصلاً انگیزه کافی ندارید تا در راستای تحققشان گامی بردارید. در هر دو صورت هسته‌ای اکومبنس بیشتر تمایل

^۷ Comaford, Christine. ۲۰۱۵. "Achieve Your Goals Faster: The Latest Neuroscience Of Goal Attainment." *Forbes*. November ۲۲. <https://www.forbes.com/sites/christinecomaford/۲۰۱۵/۱۱/۲۲/achieve-your-goals-faster-the-latest-neuroscience-of-goal-attainment/#۱۵۷۵۵۹۶۶e۲۵d>.

دارد به این صورت تصمیم بگیرد که بهتر است از دوپامین برای حفظ وضعیت موجود استفاده کند.

اما این نقطه حساس عصبی درست در وسط این دو نوع تغییر یعنی تغییر بیش از حد زیاد و بیش از حد کوچک قرار دارد. برای این که این نقطه حساس عصبی را در خود پیدا کنید باید اهدافی را تجربه کنید که آن قدر چالش برانگیز هستند که باعث ترشح دوپامین می‌شوند تا از این طریق دست به اقدام بزنید، اما این اهداف در عین حال باید طوری باشند که آن‌ها را ممکن بدانید تا هیپوتالاموس یا آمیگدال را تحریک نکنند. علاوه بر تمرکز مثبت بر روی نقطه حساس عصبی خود، باید تجسم و احساس کنید که از عهده غلبه کردن بر موانع بیرونی و درونی که ممکن است شما را از رسیدن به اهدافتان بازدارند برمی‌آیید. یک تمرین ذهنی برای این کار طراحی شده است که «تقابل ذهنی» نام دارد. تقابل ذهنی می‌تواند باعث تحریک لوب قدامی شود به گونه‌ای که مغز را ترغیب به اقدام کردن کند و تمایل شما را به انتظار تبدیل کند.^۸

کتاب رؤیا محقق می‌شود

وقتی روزهایتان را بدون داشتن اهداف مشخصی می‌گذرانید، وقتی اجازه می‌دهید ذهنتان سرگردان شود و عادات قدیمی بر شما حاکم باشند، وقتی اجازه می‌دهید ترس و اضطراب بر تصمیم‌گیری منطقی تسلط پیدا کند، اساساً هواپیمایتان را به دست خلبان خودکار سپرده‌اید. این یکی از دلایل اهمیت داشتن اهداف است.

زمانی که هدفی دارید، مغزتان دقیقاً می‌داند باید چه کاری انجام دهد. بدون داشتن هدف کنترل امور را از دست می‌دهید و فرصت تغییر کردن به چیزی شانسی مانند تاس

^۸ G. Oettingen and B. Schwörer, "Mind Wandering via Mental Contrasting as a Tool for Behavior Change," *Front Psychol* ۴ (Sep ۲, ۲۰۱۳): ۰۵۶۲; D. T. Stuss, "Functions of the Frontal Lobes: Relation to Executive Functions," *J Int Neuropsychol Soc* ۱۷, no. ۵ (Sep ۲۰۱۱): ۷۵۹-۶۵; and A. T. Sevincer, P. D. Busatta, and G. Oettingen, "Mental Contrasting and Transfer of Energization," *Pers Soc Psychol Bull* ۴۰, no. ۲ (Feb ۲۰۱۴): ۱۳۹-۵۲.

انداختن تبدیل می‌شود. شما هم درست مانند کارولین می‌توانید با تعیین کردن اهداف به روش صحیح، یک روند رشد همیشگی را در پیش بگیرید.

تا سال ۲۰۱۸ چیزهای زیادی در زندگی کارولین تغییر کرده بود، تقریباً می‌توان گفت همه چیز زندگی‌اش دستخوش تغییر شده بود. با وجود آنکه تقریباً ورشکسته شده بود، کسب و کار و امور مالی‌اش را به طرز چشمگیری دگرگون کرد تا جایی که دارایی‌اش را به بیش از یک میلیون دلار رساند و دیگر رسماً به کسی تبدیل شده بود که با لذت آن اصطلاح را در مورد خودش به کار می‌برد: او یک میلیونر شده بود.

در طول این مسیر جوایز مهمی برنده شده بود، بر ترس از سخنرانی کردن در جمع غلبه کرده بود، و یک شرکت بزرگ را که زیر مجموعه‌ای از شرکت خودش بود تأسیس کرد تا به سایر صاحبان سالن کمک کند کسب و کارشان را متحول کنند. در یک مراسم به یاد ماندنی اهدای جوایز، او خود را با تمام جزئیاتی که تصور کرده بود دید، او از انتهای یک سالن شلوغ همراه یک آرایشگر معروف وارد شد تا جایزه‌اش را دریافت کند، همان سالن و همان آرایشگری که در دفتر رویایش به تصویر کشیده بود. در نوامبر سال ۲۰۱۷، کارولین و یکی از همکارانش در نمایشگاهی در هتل «گروس ونور»^۹ در لندن شرکت کردند. در آن جا در مقابل دو هزار طراح مد روی صحنه رفتند و جایزه آرایشگر سال اسکاتلند را دریافت کردند.

او تمام این موفقیت‌ها را مدیون سه ماه آموزش دادن مغزش بود؛ آموزش‌هایی که به او کمک کردند تا عادت‌هایی را در خود پرورش دهد که برای رسیدن به هدفش به آن‌ها نیاز داشت. توانایی او در ایجاد نیت‌های روشن و الهام بخش برای زندگی‌اش حالا نتیجه داده بود. همه چیز واقعاً مربوط به تغییرات درونی او بود. شما یاد می‌گیرید تا با مسائل به گونه‌ای متفاوت برخورد کنید. این یک عصای جادویی نیست؛ اما پی می‌برید که به

^۹ Grosvenor House Hotel

اندازه کافی قوی هستید و می‌توانید امورتان را اداره کنید. این تغییر یک شبه رخ نداد، بلکه تدریجی بود. به وجود آمدن فرصتی پس از فرصتی دیگر بود.

هدف گذاری لازم است اما کافی نیست

کارولین کسی است که در وهله اول اعتراف می‌کند اهداف به تنهایی کافی نیستند. او چنین می‌گوید: «تجسم کردن اهداف بسیار مهم بود. اما به تنهایی کافی نبود و باید در راستای آن گام‌هایی برمی‌داشتم. تجسم زمانی ارزش و کارایی دارد که با اقدام کردن همراه و همسو باشد. باید درس می‌خواندم. ساعت‌ها پس از این که بچه‌ها می‌خوابیدند کار می‌کردم. من تنها به نوشتن اهداف و خواسته‌هایم در دفتر رویا اکتفا نکردم.»

تاکید کارولین بر اقدام کردن، درست همان چیزی است که من اغلب پس از تعیین کردن هدف به شاگردانم می‌گویم: «امید داشتن یک استراتژی نیست.» درست است که داشتن هدفی کاملاً شفاف و الهام بخش بسیار قدرتمند است، اما همه چیز در هدف داشتن خلاصه نمی‌شود.

نتیجه تحقیقات صحت این گفته را تایید می‌کنند. در صورتی که تمام روز بنشینیم و زمان ارزشمند خود را صرف خیال پردازی درباره موفقیت آینده‌مان کنیم می‌تواند واقعاً مانع از عملکرد ما در زمان حال شود. به عنوان مثال در یک مطالعه که بر روی افراد جویای کار انجام شد، مشخص شد افرادی که بیشترین زمان خود را صرف خیال پردازی می‌کردند، کمتر برای شغل درخواست دادند، پیشنهادات کمتری هم دریافت کردند و حقوق کمتری نیز به آن‌ها پیشنهاد شد.^{۱۰}

^{۱۰} Oettingen, Gabriele, and Doris Mayer. ۲۰۰۲. "The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies." *Journal of Personality and Social Psychology* ۸۳ (۵): ۱۱۹۸-۱۲۱۲. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۱۲۴۱۶۹۲۲>

پس برای این که اهدافتان را به گام‌هایی عملی تبدیل کنید، به یک برنامه عملی نیاز دارید. برنامه‌ای که شما را از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید باشید برساند. این دقیقاً همان چیزی است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

تمرین ذهنی: تعیین هدف

جای راحتی پیدا کنید و مطمئن باشید که برای حدود چهل و پنج دقیقه کسی مزاحمتان نمی‌شود.

مرحله یک: ذهنیت درستی داشته باشید.

راحت باشید و فعلاً به «چگونگی» رسیدن به خواسته‌هایتان توجه نکنید. به خود اجازه دهید تا آزادانه رویا پردازی کنید و آینده خود را ببینید. تصور کنید نود ساله هستید و واپسین روزهای زندگی‌تان را می‌گذرانید و در یک روز زیبا روی یک صندلی گهواره‌ای در ایوان جلوی خانه خود نشسته‌اید. سال‌ها گذشته است و شما به زندگی گذشته خود می‌اندیشید. خود بزرگ‌تر و عاقل‌تر شما به کسی که الان هستید چه می‌گوید؟ این خود عاقل‌تر به شما می‌گوید تا دست از چه کارهایی بکشید؟ چه کاری را شروع کنید؟ خود بزرگ‌تر و عاقل‌تر به شما می‌گوید که اکنون چه کاری را شروع کنید تا وقتی نود ساله شدید شگفت‌انگیزترین زندگی را تجربه کرده باشید؟

مرحله دو: ده تا پانزده دقیقه وقت بگذارید و یک هدف یا چشم‌انداز برای زندگی خود بنویسید.

- در توصیف اهدافتان دقیق و واضح باشید.
- به چگونگی دست یافتن به اهدافتان فکر نکنید.
- در عوض به خودتان اجازه دهید تا طرز فکری از فرصت‌های بی‌نهایت ایجاد کنید.

مرحله سه: پنج دقیقه وقت بگذارید و این هدف یا چشم انداز زندگی خود را احساس کنید.

به سوالاتی که در ادامه آمده‌اند، پاسخ دهید:

- چرا باید به اهدافم دست پیدا کنم؟
- اگر به اهدافم دست پیدا کنم، چه چیزی عایدم می‌شود؟
- اگر به اهدافم دست پیدا نکنم، چه عواقبی برایم خواهد داشت؟
- اگر به اهدافم دست پیدا کنم، چه احساسی خواهم داشت؟
- اگر به اهدافم دست پیدا نکنم، چه احساسی خواهم داشت؟
- اگر به اهدافم دست پیدا کنم، چه کسانی سود خواهند برد؟
- اگر به اهدافم دست پیدا نکنم، چه کسانی متضرر خواهند شد؟

در مرحله بعد در ذهن خود با چشمان باز یا بسته فیلمی پخش کنید که در آن به اهدافتان دست پیدا کرده‌اید و پیروز شده‌اید.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«جوآنی ساندرسون»^{۱۱} چندین سال در زادگاهش در نیو ساوت ولز استرالیا برای کمک به خانواده‌ها کار می‌کرد، اگرچه کارش را دوست داشت، اما از این که بابت خدماتش از دیگران پولی دریافت کند، احساس خوبی نداشت. جوآنی از همسرش جدا شده بود و خودش به تنهایی هشت فرزندشان را بزرگ کرده بود که بین دو تا هفده سال سن داشتند

^{۱۱} Joanie Sanderson

- شاهکاری که تنها با دریافت حقوق بازنشستگی همسرش که تنها ۱۲۰۰۰ دلار در سال بود، تأثیرگذارتر هم شد.

برای سال‌های متمادی، تنها اهداف درآمدی جوانی صرفاً اهداف تامین بقا بود - قرار دادن سقفی بالای سر خانواده‌اش، پر کردن باک ماشین با بنزین و آماده بودن غذا روی میز. به نظر می‌رسید که هر آرزویی فراتر از آن در برابر واقعیت‌های تلاش برای زندگی زیر خط فقر محو می‌شد. فرزندان جوانی بزرگ شدند، خانه را ترک کردند و اکنون خود آن‌ها هم صاحب فرزند شده بودند. درست در این زمان بود که افق‌های جدیدی در ذهن جوانی پدیدار شد. جوانی به عنوان یک مادر بزرگ این رویا را داشت که نوه‌هایش را با خود به دیزنی لند ببرد. اما طولی نکشید که حقیقت در مقابل چشمانش ظاهر شد: برای این که همه آن‌ها به این سفر بروند، به مبلغی بیش از درآمد سالانه‌اش نیاز بود. جوانی همچنان به عنوان مشاور کار می‌کرد، اما به این دلیل که برای خود ارزشی قائل نبود، همچنان ۹۰ درصد از خدماتش را رایگان عرضه می‌کرد. او می‌دانست که کارش ارزشمند است و تفاوت زیادی برای مشتریانش ایجاد می‌کند، اما احساس نمی‌کرد که باید در ازای آن پول طلب کند. حتی اگر جوانی تمام پولش را پس انداز می‌کرد، باز هم بعید بود که به این زودی‌ها به دیزنی لند برسد. چیزی نگذشت که جوانی به صورت تصادفی با نئوروجیم، شرکتی که من برای کمک به عموم مردم برای آموزش دیدن در زمینه آخرین اکتشافات در حوزه آموزش مغز و علوم اعصاب مردم تأسیس کردم، آشنا شد. او در حالی که چیزی برای از دست دادن نداشت، از تمرینات ذهنی صوتی بهره گرفت. در عرض یک سال، همه چیز دستخوش تغییر شد. در دهه شصت زندگی‌اش، بانویی که هرگز بیش از ۱۲۰۰۰ دلار آن هم از مستمری همسرش دریافت نکرده بود، اکنون بیش از ۷۵۰۰۰ دلار در سال درآمد

داشت. درهای جدیدی باز شده است، طرز فکر «فقیر بودن» در او کاملاً از بین رفت و رویاهایش در حال تبدیل شدن به واقعیت بودند.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- هدف داشتن باعث همسو شدن ذهن آگاه و ناخودآگاهتان می‌شوند.
- هدف داشتن مانند این است که به مغز هدفی دهیم تا بداند تیرش را کجا پرتاب کند.
- زمانی که اهدافمان دقیق، واضح و مکتوب باشند، دستیابی به آنها آسان‌تر می‌شود.
- یک نقطه حساس عصبی برای اهداف با اندازه مناسب وجود دارد و در آن اهدافی که بیش از حد بزرگ یا بیش از حد کوچک هستند پاداشی دریافت نمی‌کنند.
- ایجاد یک برنامه برای برداشتن گام‌هایی روزانه در جهت دستیابی به هدف، احتمال موفق شدنتان را افزایش می‌دهد.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۱۲. برنامه‌ریزی کنید؛ مغزتان را با موفقیت تغذیه کنید

«برای جابجا کردن یک کوه، باید تمام سنگریزه‌هایش را جابجا کنید.»

منسوب به کنفوسیوس^۱ فیلسوف چینی

تصور کنید وظیفه شما این است که گروهی از افراد را حداقل برای یک بار در هفته وادار به ورزش کردن کنید. از روی تجربه‌ای که دارید، می‌دانید در صورتی بخواهید افراد را حتی برای یک روز به برنامه ورزش پایبند نگه دارید، کاری دشوار خواهد بود. پس چگونه از عهده انجام دادن این کار بر بیایید؟ چگونه می‌توانید یک سری از افراد را که دائماً روی مبل ولو شده و تلویزیون تماشا می‌کنند بدون پرداخت پول به آنها، تنبیه کردنشان یا با روز و اجبار وادار به ورزش کردن کنید؟

احتمالاً با استفاده از برخی متدهای روان‌شناسی خوب و قدیمی چند ایده به ذهنتان برسد. به عنوان مثال:

۱. اقدام کردن: با درخواست کردن از آنها برای انجام دادن ورزش به صورت روزانه.
۲. انگیزه دادن: با اطلاع رسانی به آنها در مورد این که ورزش کردن چگونه با بیماری‌های قلبی مقابله می‌کند.
۳. برنامه‌ریزی کردن: با درخواست کردن از آنها برای این که بنویسند ورزش کردن در چه زمان و مکانی برایشان مفید و مناسب است.

^۱ Confucius

این‌ها همه رویکردهایی امتحان شده و واقعی برای وادار کردن افراد به اقدام کردن در راستای دستیابی به یک هدف مشخص هستند. اما کدام یک بهترین نتیجه را می‌دهد؟ محققان نیز تحقیقات مشابهی انجام داده‌اند که این نتایج باعث تعجبشان شد^۲:

۱. گروه یک (اقدام کردن): حداقل سی و هشت درصد افراد، حداقل برای یک بار ورزش کردند.

۲. گروه دو (اقدام کردن و انگیزه داشتن): حداقل سی و پنج درصد افراد یک بار در هفته ورزش کردن.

۳. گروه سه (اقدام کردن، انگیزه داشتن و داشتن برنامه): به طرز باورنکردنی حداقل نود و هشت درصد افراد یک بار در هفته ورزش کردند.

درست است. برنامه ریزی فاکتور «ایکس» بود؛ عاملی بود که بیشترین نتیجه را با خود داشت. در واقع همان طور که مشاهده می‌کنید انگیزه دادن، بدون وجود برنامه ریزی؛ همان چیزی که در گروه دو مشاهده شد، تعداد افراد علاقه‌مند به ورزش را کاهش داد. اگر بخواهیم واضح‌تر بگوییم، این برنامه، یک برنامه عجیب و پیچیده نبود. تنها چیزی که محققین از افراد گروه سه خواستند این بود که جای خالی یک جمله ساده را که در ادامه آمده است، پر کنند:

در طول هفته بعد، من حداقل بیست دقیقه در روز، در ساعت ...، و در مکان ...
ورزش خواهم کرد.

منظور از برنامه ریزی کردن، تکمیل کردن همین یک جمله ساده بود.

^۲ Milne, S., S. Orbell, and P. Sheeran. ۲۰۰۲. "Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: protection motivation theory and implementation intentions." *British Journal of Health Psychology* ^۷ (Pt. ۲): ۱۶۳-۱۸۴. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۱۴۵۹۶۷۰۷>

به این ترتیب شرکت کنندگان توانستند به کمک این برنامه ریزی، میزان موفقیت خود را نسبت به اکتفا کردن به فاکتور انگیزه، تقریباً سه برابر کنند. نتیجه به قدری جالب است که به نحوی شک بر انگیز می‌شود. البته نه زمانی که متوجه چگونگی تاثیر برنامه ریزی بر روی مغز خود و بهبود عملکرد آن به کمک تمرین‌های ذهنی می‌شوید.

عملکرد مغز در هنگام برنامه ریزی

در صورتی که تا به حال در یک سمینار شرکت کرده‌اید و برای ایجاد تغییرات بزرگ الهام گرفته‌اید، حتما شکاف عظیم میان هدف گذاری و دست یافتن به آن‌ها را تجربه کرده‌اید. فرقی نمی‌کند چه هدفی دارید؛ چه قصد داشته باشید کاری ساده مانند یک بار ورزش کردن در هفته انجام دهید، مانند چیزی که پیش‌تر به آن پرداختیم و چه کاری نسبتاً ترسناک مانند ترک کردن شغل فعلی خود و راه اندازی کسب و کاری جدید، این شکاف همیشه وجود دارد.

اما برنامه‌ریزی می‌توانند این شکاف میان هدف گذاری و دستیابی به آن‌ها را پر کند. بدون مجهز بودن به یک برنامه، اهدافتان چیزی جز یک رویا نیستند. دلیل این که برنامه‌ها بسیار نتیجه بخش هستند، تاثیری است که بر مغز دارند. در ادامه برایتان چهار دلیل می‌آوریم که چرا تمرین دادن به عضله برنامه‌ریزی ذهنی می‌تواند تا این اندازه تفاوت ایجاد کند:

۱. «چگونگی» و «چرایی» در مغز به دو صورت متفاوت کار می‌کنند.

در فصل پیش این موضوع را بررسی کردیم که اهداف با ارزش عاطفی بالا می‌توانند باعث ترشح دوپامین از هسته اکومبئس شوند. این دوپامین ترشح شده مانند سوختی برای مغز است که به شما انگیزه می‌دهد.

در صورتی که هنگام تعیین کردن هدف یک «چرا»ی خیلی قوی داشته باشید، نخستین ترشح دوپامین را تجربه می‌کنید. با وجود این که این چرایی برای هدف گذاری بسیار مهم است، اما این تنها گام اول در مسیر دستیابی به اهدافتان است.

هنگامی که محققان دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس مغز افراد را بررسی کردند تا تفاوت میان «چگونگی» و «چرایی» را در مغزشان درک کنند، دریافتند که این دو مورد با یکدیگر بسیار متفاوت هستند^۳. به این معنا که با فکر کردن در مورد «چگونگی» و «چرایی» انجام هر کاری، دو منطقه کاملاً مجزا از هم در مغز فعال می‌شوند. زمانی که به ما چگونگی انجام دادن یک کار مانند پختن غذا فکر می‌کنیم، مناطقی در سمت چپ مغز درگیر می‌شوند که شامل برنامه‌ریزی حرکات و تغییر مکان‌های چیزها در یک فضای فیزیکی هستند: در این مثال شما به مواد اولیه، و ابزار پخت و پز فکر می‌کنید. اما زمانی که روی چرایی انجام کاری متمرکز می‌شوید، قسمت‌های مختلف مغز را که مربوط به تفکر در مورد اهداف و حالت ذهنی هستند با یکدیگر فعال می‌کنید.

این روندی بسیار منطقی است؛ چرایی و چگونگی، دو موضوع کاملاً متفاوت هستند. اما آنچه در مورد این تمایز بسیار مهم می‌نماید این است که به نظر می‌رسد نمی‌توانیم هر دو را به صورت هم زمان انجام دهیم.

مغز فوق‌العاده پر بازده است. در واقع باید این چنین هم باشد تا بتواند همه کارها را انجام دهد. بخشی از این بازدهی و کارایی بالا، همان طور که پیش‌تر بررسی کردیم به کمک خودکار سازی بعضی کارها در سطح زیرین آگاهی از طریق سیستم‌ها و عادات انجام می‌پذیرد. اما بازدهی و کارایی مغز به شیوه دیگری نیز صورت می‌پذیرد و آن کاهش

^۳ Robert P. Spunt, Emily B. Falk, and Matthew D. Lieberman, "Dissociable Neural Systems Support Retrieval of How and Why Action Knowledge," *Psychological Science* ۲۱ (۲۰۱۰): ۱۵۹۳, originally published online ۱۹ October ۲۰۱۰, DOI: ۱۰.۱۱۷۷/۰۹۵۶۷۹۷۶۱۰۳۸۶۶۱۸.

فعالیت در یک منطقه هنگام فعال بودن منطقه دیگر است. اما در مورد چگونگی و چرایی باید گفت که مغز در انجام هم زمان این دو کار با هم مهارت ندارد.

این مسئله بارها در مغز رخ می‌دهد. زمانی که یک منطقه را فعال می‌کنید، مانع از فعالیت کردن مغز در منطقه دیگر می‌شوید، و به‌همین دلیل است که تقسیم کردن مغز به دو قسمت انیشتن فرانکشتاین بسیار مهم است. هنگامی که فرانکشتاین درونی کنترلتان را به دست می‌گیرد، این احتمال وجود دارد که انیشتن داخلی در همان زمان خاموش شود و بالعکس.

به همین دلیل، به نظر می‌رسد ضرب المثل «خواستن توانستن است» خیلی هم درست نیست. زمانی که خواسته‌ای داریم، باید مسیر روشنی هم ایجاد کنیم. باید مطمئن شویم نه تنها قسمت‌هایی از مغز را که به ایجاد هدف کمک می‌کنند فعال کرده‌ایم، بلکه آن بخش‌هایی را هم که به ما کمک می‌کنند به آن هدف دست پیدا کنیم فعال کرده‌ایم. در صورتی که تمام وقت خود را صرف «چرایی» انجام دادن کاری کنید، به فردی خیال پرداز تبدیل می‌شوید که هرگز اقدامی انجام نمی‌دهد. از آن طرف هم در صورتی که تمام وقت خود را صرف «چگونگی» انجام دادن کاری کنید، احتمالاً مشغول انجام کاری می‌شوید. اما این که مشغول چه کاری می‌شوید، خدا می‌داند.

زمانی که این بخش‌های مختلف را فعال می‌کنید، انتقال مهمی رخ می‌دهد. از ذهن خودآگاه به ضمیر ناخودآگاهتان منتقل می‌شوید. شما از قلمرو تخیل به قلمرو باورها، اعمال، و درنهایت عادت‌هایتان معتقد می‌شوید.

۲. مغز از موفقیت کوچک برنامه‌هایتان لذت می‌برد.

افزایش اولیه دوپامین که با تعیین هدف ایجاد می‌شود بسیار مفید و کمک کننده است. به علاوه همان طور که خواهیم دید می‌توانید با تمرکز کردن بر روی هدف‌تان همچنان به تلاش کردن ادامه دهید. اما این به تنهایی کافی نیست.

احتمال زیادی وجود دارد که هدف‌تان بیش از حد بزرگ باشد و به عبارتی لقمه بزرگ‌تر از دهانتان برداشته باشید. تغییر بزرگ تقریباً همیشه به منزله یک پروژه طولانی مدت است که برای انجام دادن آن به انگیزه مداوم ناشی از ترشح منظم دوپامین نیاز دارید. تعیین هدف به تنهایی کافی نیست. این کار درست مانند این است که تنها یک بار پایمان را روی پدال گاز فشار دهیم. همه می‌دانیم که تنها با یک بار فشار دادن پا روی پدال گاز راه به جایی نمی‌بریم. برای رسیدن به مقصد و داشتن سفری طولانی، به یک منبع تزریق مداوم دوپامین نیاز دارید.

خوشبختانه این روش از پیش در مغزتان سیم پیچی شده است. هر زمان که در انجام کاری موفق می‌شوید، مغزتان دوپامین بیشتری ترشح می‌کند. این یک سیستم پاداش است که به این منظور طراحی شده است تا کارهای مفید و مؤثر را بیشتر و کارهای بی‌فایده را کمتر انجام دهید.

می‌توانید ترشح دوپامین را در زمان احساس رضایت از تیک زدن لیست کارهایتان احساس کنید. اگر تا به حال کاری را به لیست خود اضافه کرده و سپس بعد از انجام دادنش آن را در لیستتان تیک زده‌اید، و یک حالت شادی، سرخوشی و حس پیروزی به شما دست داده است، این حس صرفاً ناشی از ترشح دوپامین است.

راز آن ترشحات کم دوپامین و احساس رضایت متعاقب آن یک برنامه واضح است که از قدم‌های کوچک ایجاد شده است. هر موفقیت کوچک باعث افزایش دوپامین می‌شود و

این امر انگیزه‌تان را برای برداشتن قدم بعدی و سپس قدم بعدی آماده تامین می‌کند. با تعیین گام‌های کافی و معقول می‌توانید یک چرخه مطلوب ایجاد کنید تا از تامین مداوم سوخت انگیزشی برای رسیدن به هدف‌تان مطمئن شوید.

۳. اهداف کارهای ناتمام مغز هستند.

یکی از پارادوکس‌های شکفت شگفت انگیز در مورد تغییر این است که اهداف در واقع می‌توانند حواستان را از رسیدن به اهداف‌تان پرت کنند. از آنجایی که مغز بسیار هدف‌گرا است، حتی وقتی که فعالانه برای رسیدن به آن‌ها تلاش نمی‌کنید، هم همچنان بر روی اهداف‌تان متمرکز می‌ماند. وقتی چیزی را می‌خواهید که هنوز آن را ندارید، مغزتان همچنان منابع لازم را به زنده نگه داشتن آن هدف اختصاص می‌دهد تا زمانی که بتوانید به آن هدف دست پیدا کنید.

در صورتی که تنها یک هدف برای فکر کردن به آن داشتیم خوب بود، اما درحقیقت زندگی روزمره‌تان پر از اهدافی در ابعاد و اندازه‌های بسیار متفاوت است. حتی مسواک زدن دندان‌هایتان هم در مغز به عنوان یک هدف در نظر گرفته می‌شود.

نتیجه این است که اهداف در مغز به نوعی به کارهایی ناتمام تبدیل می‌شوند که می‌توانند حواس ما را از انجام کارهای لازم و مرتبط به آن اهداف منحرف کنند. این یک تناقض شگفت‌آور است، اما باید آن را حل کنیم. در حالی که انیشتن درونمان آگاهانه در تلاش است تا ما را به سمت تمرکز بر ایده بزرگمان هدایت کند، فرانکشتاین درونی ممکن است ده‌ها ایده دیگر را برایمان ردیف کند که هر کدام از این پهنای باند ارزشمند استفاده می‌کنند. بهترین راه برای حل کرن این مسئله برنامه ریزی کردن است.

۴. دو مغزتان با یکدیگر تداخل زمانی دارند.

تصور کنید که «کاهش وزن» را به عنوان هدف انتخاب کرده‌اید و برای دست یافتن به این هدف سعی دارید رژیم غذایی خود را تغییر دهید. تعیین کردن چنین هدفی به شما انگیزه داده است. با این حال تقریباً بدون آنکه متوجه شوید مواد خوراکی ناسالم را در درون سبد خرید خود می‌اندازید، یا با در دست داشتن یک کاسه پر از خوراکی‌های شیرین جلوی تلویزیون می‌نشینید. چه شد؟ چگونه می‌توان در یک لحظه چنین با انگیزه بود و لحظه‌ای دیگر تا این حد از مسیر اصلی منحرف شد؟

مقصر اصلی این ماجرا، نگاه متفاوت زمانی بخش‌های گوناگون مغز است. با وجود آنکه قسمت‌هایی از مغز ما توانایی تعیین اهداف برای آینده را دارند، اما در عین حال قسمت‌های دیگری نیز وجود دارند که بیشتر به خشنودی آنی تمایل دارند. مجدداً تأکید می‌کنم که برنامه ریزی پلی میان این دو بخش است. وجود یک برنامه مناسب به شما می‌گوید که به ترتیب چه کارهایی را باید انجام دهید. در صورتی که بدون داشتن برنامه پیش روید، با ادامه دادن و پیش گرفتن عادت‌ها و رویه‌های ناسالم که طی سال‌ها در وجودتان به صورت پیش فرض درآمده‌اند دچار احساس پوچی خواهید شد.

تمرین ذهنی: شمال واقعی

یک برگه کاغذ و یک قلم بردارید.

با تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن»، شروع کنید. بدن و ذهن خود را در حالت کاملاً آرام، رها، و آسوده قرار دهید. از افکار، عواطف، و احساسات خود آگاه باشید بدون این که سعی در قضاوت کردنشان داشته باشید.

تمرین ذهنی: شش نفس عمیق بکش، جریان‌ها را آرام کن

این تمرین را همین حالا انجام دهید:

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.
 از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که
 در یک نی می‌دمید.
 با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

حال به هدفی فکر کنید که واقعاً می‌خواهید به آن دست پیدا کنید. این هدف می‌تواند
 مربوط به سلامتی، امور مالی، روابط، شغل و حرفه، یا حتی سفر به مکانی دیگر در جهان
 باشد. همچنان که به سوالی که در ادامه آمده است پاسخ می‌دهید، اجازه دهید افکار و
 احساساتتان آزادانه جاری شوند:

آیا واقعاً برای رسیدن به این هدف متعهد هستم؟ بله یا خیر؟

در صورتی که پاسخ شما خیر است، هدفی دیگر را انتخاب کنید تا بتوانید به سوال «آیا
 واقعاً برای رسیدن به این هدف متعهد هستم؟» جواب مثبت دهید. پس از این که به این
 سوال پاسخ مثبت دادید، به سوالاتی که در ادامه آمده‌اند، پاسخ دهید:

○ چه اتفاقی باید رخ دهد تا من به سمت دست یافتن به این هدف حرکت کنم؟

○ برای دست یافتن به این هدف، باید چه چیزی را بیاموزم؟

- برای دست یافتن به این هدف، باید کدام مهارت را در خود ارتقاء دهم؟
 - برای دست یافتن به این هدف، به کمک چه کسی نیاز دارم؟
 - برای دست یافتن به این هدف، چه چیزی را باید رها کنم؟
 - برای دست یافتن به این هدف، چه چیزی را باید شروع کنم؟
 - برای دست یافتن به این هدف، چه چیزی را باید متوقف کنم؟
 - برای دست یافتن به این هدف، چه باوری باید در مورد خودم داشته باشم؟
 - برای دست یافتن به این هدف، به چه منابعی نیاز دارم؟
- همان طور که بدون قضاوت کردن افکار و احساسات خود به این سوالها پاسخ می‌دهید، به تدریج مسیر افکار، احساسات، عواطف و رفتارهایی که باید طی کنید تا از طریق آنها هدف مطلوبتان در ذهن و زندگی واقعی‌تان محقق شود، روشن و روشن‌تر می‌شود.
- حال از میان این پاسخ‌هایتان، یک کار را که می‌توانید در بیست و چهار ساعت آینده در راستای دستیابی به این هدف انجام دهید، انتخاب کرده و انجامش دهید.
- همان طور که به آرامی نفس می‌کشید، زمانی را در بیست و چهار ساعت آینده تعیین کنید که در طی آن نقشه راهی با برنامه‌های عملی آماده می‌کنید تا به اهدافتان دست پیدا کنید. سپس مراحل کار را در تقویم خود بنویسید تا هر روز یک گام کوچک در جهت تحقق اهدافتان بردارید. حتما پیشرفت خود را پیگیری کنید قدم‌هایی آسان و واقعی بردارید.

راهی برای رسیدن به یک برنامه سازگار با مغز

همان طور که در فصل عادت‌ها خاطر نشان کردیم، موفقیت‌های منظم و کوچکی که در نتیجه اجرای یک برنامه در مسیر رسیدن به اهداف نصیبتان می‌شود، در واقع همان عناصر سازنده عادت‌های جدید هستند. در اصل برنامه شما فقط یک برنامه برای رسیدن

به هدف نیست، بلکه یک برنامه آموزشی برای مغزتان است. یک نوع تمرین ذهنی برای آموزش دادن مغز در جهت دستیابی به اهداف.

به منظور پل زدن میان هدف گذاری و دستیابی به اهداف، از یک تمرین ذهنی به نام «فرایند تعیین استراتژی، تاکتیک، و محدوده زمانی» استفاده می‌کنیم.

استراتژی کاری است که می‌توانید در راستای رسیدن به هدفتان انجام دهید. به عنوان مثال اگر هدفتان کاهش وزن است، استراتژی‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای کاهش وزن‌تان استفاده کنید. به عنوان مثال ممکن است مقدار غذای دریافتی خود را کاهش دهید، یا این که بیشتر ورزش کنید.

زمانی که استراتژی را شناسایی می‌کنید، به مغزتان دستورالعملی شامل یک نمای کلی می‌دهید. از طرف دیگر تاکتیک خاص‌تر از استراتژی است. تاکتیک یک کار ساده و قابل اجرا است. به عنوان مثال اگر می‌خواهید وزن کم کنید و استراتژی‌تان این است که بیشتر ورزش کنید، هزاران تاکتیک برای انجام این استراتژی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. برای مثال:

○ می‌توانید قدم بزنید.

○ اطراف خانه دوچرخه سواری کنید.

○ با خانواده یا دوستانتان پیاده روی کنید.

هنگام ایجاد کردن تاکتیک‌ها، باید استراتژی خود را به تک اقدامات قابل اجرا تقسیم کنید، به صورتی که:

الف) برای مغزتان واضح و قابل اجرا باشند،

ب) به شما این اطمینان را بدهند که می‌توانید آن‌ها را به انجام برسانید.

تاکتیک‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که ذاتاً قابل اجرا باشند.

در هر صورت برای این که تاکتیک‌های مؤثرتری تعیین کنید، باید برایشان زمان مشخصی در نظر بگیرید. به عنوان مثال:

○ دوشنبه ظهر بیست دقیقه پیاده روی می‌کنم.

○ سه‌شنبه ساعت پنج و نیم عصر پانزده دقیقه دوچرخه سواری می‌کنم.

○ شنبه صبح ساعت هشت با خانواده یک ساعت به پیاده روی می‌روم.

یک برنامه خوب تاکتیک‌های بسیار کوچک و مشخصی دارد. شاید چیز مهمی به نظر نیاید، اما داشتن تاکتیک‌های کوچکی که انجامشان می‌دهید بسیار بهتر از جهش‌های بزرگی است که پس از تنها یک یا دو روز از انجام دادن آن‌ها دست بکشید. هر چه بیشتر تمرین‌های ذهنی انجام دهید، در اجرایی کردن تاکتیک‌های بزرگ‌تر موفق‌تر می‌شوید.

تمرین ذهنی: فرایند تعیین استراتژی، تاکتیک و محدوده زمانی

فرایند تعیین استراتژی، تاکتیک و محدوده زمانی «را که در ادامه آمده است کامل کنید:

۱. تا حد ممکن مشخص و دقیق باشید. سه‌شنبه ساعت چهار، مشخص‌تر و دقیق‌تر از سه‌شنبه است.

۲. در صورتی که فکر می‌کنید برنامه‌تان کامل نشده است نگران نباشید. طبیعی است که نتوانید به یک باره تمام دامنه تغییرات را مشاهده کنید. تمرکز خود را بر روی یک بازه زمانی بگذارید که با آن احساس راحتی می‌کنید؛ مانند یک هفته یا یک ماه آینده.

۳. بر روی چیزی که در این بازه زمانی احساس می‌کنید منطقی است تمرکز کنید. خیلی بهتر است تاکتیک‌های ساده‌ای داشته باشید که واقعاً بتوانید آن‌ها را به انجام برسانید، تا اینکه تاکتیک‌های بسیار بزرگی برای خود در نظر بگیرید که در انجام دادنشان شکست بخورید. ایجاد کردن یک عادت مهم‌تر از شدت یا اندازه آن است.

۴. در صورتی که در اجرای برنامه خود با مشکل مواجه شدید، از خود بپرسید کوچک‌ترین گام بعدی که می‌توانم انجامش دهم چیست؟ همیشه یک کار کوچک‌تر برای انجام دادن وجود دارد. در صورتی که بگردید حتما کاری پیدا خواهید کرد که برای شروع به اندازه کافی کوچک باشد.

۵. برنامه خود را با یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستانتان به اشتراک بگذارید. یا بهتر است شریکی پیدا کنید تا به او جواب پس بدهید. با همکاری کردن با دیگران، اکسی‌توسین آزاد خواهید کرد.

گاهی اوقات تنها به گام بعدی نیاز دارید

همان طور که می‌گویند: «زندگی همان چیزی است که وقتی داریم برنامه‌های را دیگری می‌چنینیم اتفاق می‌افتد!» پیشرفت شما الزاماً همیشه از برنامه‌هایتان پیروی نمی‌کند و این کاملاً طبیعی است. در واقع اوضاع تقریباً هیچ وقت دقیقاً مطابق برنامه ریزیتان پیش نمی‌رود. با این حال مزیت برنامه ریزی این است که حداقل اجازه می‌دهد قدم بعدی خود را ببینید.

همان طور که «ای ال داکترو»^۴، نویسنده، گفت: «نوشتن درست مانند رانندگی در شب است. شما تنها قادر هستید مسافتی را ببینید که چراغ‌های جلوی ماشینتان آن را روشن کرده‌اند. با این حال، در صورتی که به همین صورت ادامه دهید، تمام مسیر را به همین شیوه طی خواهید کرد.» برنامه ریزی دقیقاً مصداق همان چراغ‌های جلوی ماشین است، مسیری را که قرار است طی کنید روشن می‌کند.

^۴ E. L. Doctorow

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«لیزا»^۵ چندین سال پیش، در وضعیت بسیار بدی قرار گرفت. خانواده او ۶۰۰۰۰ دلار بدهی داشتند، با مشکلات مربوط به سلامتی دست و پنجه نرم می‌کردند و برای تامین مخارج زندگی‌شان برای بار دوم با وثیقه گذاشتن سند خانه وام گرفته بودند. لیزا بیش از چیزی که باید استرس و نگرانی داشت و نمی‌دانست چه چیزی در انتظار آن‌ها است. لیزا سال‌ها به عنوان یک متخصص انرژی درمانی مشغول به کار بود.

عمده کار لیزا انتشار الگوهای اشتیاقی موروثی بود، اما او در کارش با یک مانع بزرگ روبرو شد: او از این که مردم او را به خاطر حرفه‌اش قضاوت کنند نگران بود. او می‌گفت: «مدام افکار مشخصی را نشخوار می‌کردم. من در الگوهای افکار منفی خود گیر کرده بودم و این باور را داشتم که اگر از مردم در ازای مواهب خود پول بگیرم، خداوند آن‌ها را از من خواهد گرفت.» اما نتیجه آن ترس چه بود؟ این بود که لیزا از توانایی‌هایش نه به عنوان کار، بلکه به عنوان سرگرمی استفاده می‌کرد و هرگز در ازای خدماتش هزینه‌ای دریافت نمی‌کرد.

پس از این که لیزا در برنامه Brain-A-Thon شرکت کرد؛ رویدادی زنده که در آن تیمی از متخصصان برجسته مغز و موفقیت در جهان را گرد هم می‌آوریم تا به مردم کمک کنیم حداکثر پتانسیلشان را آشکار کنند، از دو برنامه تمرین ذهنی «آموزش ذهن برای موفقیت مالی» و «آموزش ذهن برای غلبه کردن بر ترس» کمک گرفت. او به آهستگی آموخت که بر ترس خود از قضاوت شدن به خاطر حرفه‌اش غلبه کرده و عزت نفسش دستخوش تغییر شد. زمانی که به سطح سه این برنامه رسید، درآمد ماهیانه‌اش دو برابر شد یعنی از ۳۰۰۰ دلار به ۶۰۰۰ دلار در ماه رسید. حالا در زمانی که این کتاب

^۵ Lisa

در حال نگارش است، او درآمد ماهیانه‌ای معادل با ۲۵۰۰۰ دلار دارد! آن هم تنها در یک سال، لیزا با پذیرش ترس خود، و آموزش دادن مجدد مغزش برای استفاده از این ترس به عنوان سوختی برای موفقیت، زندگی خود را به طرز چشمگیری تغییر داد.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- برنامه‌ها پل ارتباطی میان هدف گذاری و دستیابی به اهداف هستند. بدون داشتن برنامه، اهداف چیزی جز یک رویا نیستند.
- «چگونگی» و «چرایی» در مغز کارکردهای متفاوتی دارند. مغز برای درک کردن این دو به زمان نیاز دارد.
- گام‌های کوچک، موفقیت‌های کوچکی را در پی دارند و باعث ترشح دوپامین می‌شوند که به ما انگیزه می‌دهند.
- برنامه ریزی یک تمرین ذهنی است. زمانی که برنامه ریزی می‌کنید، مغزتان را تغییر می‌دهید.
- لازم نیست در ابتدا از تمام برنامه خود آگاه باشید، تنها آگاه بودن از مرحله بعدی می‌تواند کافی باشد تا در نهایت به مقصد مورد نظرتان برسید.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۱۳. روتین تمرین ذهنی؛ تمرینات ذهنی را هر روز انجام دهید

«روزهای زندگیتان را نه بر اساس محصولات که درو می‌کنید، بلکه بر اساس بذرهایی

که می‌کارید قضاوت کنید.»

رابرت لویی استیونسن^۱

در سال ۲۰۰۴، «آلن دویچمن»^۲، نویسنده، در یک کنفرانس در یک مرکز تحقیقات پزشکی تراز اول در شهر نیویورک شرکت کرد. هدف از برگزاری این کنفرانس گردآوری برخی از درخشان‌ترین ذهن‌های جهان برای همکاری در حل بزرگ‌ترین معضل جهان بود.

اولین مورد از این مشکلات، موضوع مراقبت‌های بهداشتی بود. و آنچه دویچ من در آن روز شنید نه تنها باعث رنجش خاطر او شد بلکه او را تحریک کرد تا کتاب یا «تغییر کن یا بمیر!» را بنویسد. کتابی که با جمله‌ای شروع می‌شد که به شدت خواننده را تکان داده و وادار به تفکر می‌کرد:

«اگر یک فرد با صلاحیت و شایسته به شما می‌گفت که یا باید تغییراتی عمیق و پایدار در طرز فکر، احساس، و عملکرد خود اعمال کنید یا این که بمیرید. آیا این کار را انجام می‌دادید؟»

اگر مجبور بودید هر روز ورزش کنید و در غیر این صورت بمیرید، آیا می‌توانستید ورزش کنید؟

^۱ Robert Louis Stevenson

^۲ Alan Deutschman

اگر مجبور بودید احساس، باورها و افکارتان را تغییر دهید و در غیر این صورت بمیرید، آیا این کار را انجام می‌دادید؟

اگر مجبور بودید تماس‌های فروش را انجام دهید، کینه‌ها را کنار بگذارید، یا از لحاظ عاطفی بیشتر به دیگران توجه کنید و در غیر این صورت بمیرید، آیا می‌توانستید این کارها را به این دلیل که زندگی‌تان به آن‌ها وابسته است انجام دهید؟

تقریباً همه بلافاصله جواب می‌دهند: بله!

دوچمن در کتابش شرح می‌دهد که طبق ادعای متخصصان از هر ده بیمار مبتلا به بیماری قلبی تنها یک نفر عادت‌های ناسالمش را تغییر می‌دهد، حتی در صورتی که تنها امیدشان این باشد که با عمل جراحی تنها بتوان به طور موقت جلوی مرگشان را گرفت. باز هم نود درصد این بیماران به معنای واقعی کلمه نمی‌توانستند برای نجات دادن خود کاری انجام دهند و این آمار به شدت دلسرد کننده است. اما علیرغم عنوان جالب توجه این کتاب؛ «یا تغییر کن یا بمیر!» این کتاب نسبت به قابلیت افراد برای تغییر کردن خوش بین است. دوچمن چنین نتیجه گرفت: مسئله این نیست که مردم اساساً قادر به تغییر کردن نیستند، بلکه مسئله این است که ما بیشتر برای تغییر کردن از استراتژی‌های اشتباه استفاده کنیم. ما در هم شکسته نیستیم؛ تنها قادر نیستیم به شیوه‌ای بهتر از این، کارها را انجام دهیم.

تغییر موفقیت آمیز

در اینجا شما را با نحوه کارکرد بهتر ذهن برای کسب موفقیت آشنا می‌کنیم: با انجام دادن تمرینات ذهنی، مغزتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند.

شاید تا بدین جا متوجه یک معمای جالب در مورد مغز شده باشید. ما می‌دانیم مغز بر روی هر کاری که انجام می‌دهیم تاثیر می‌گذارد. مغز فیلتری از باورها، طرز فکرها و ادراک‌های ما است؛ شبکه‌ای از الگوهای الکتریکی است که تعیین می‌کنند در هر لحظه چگونه فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و عمل می‌کنید. اما به لطف شگفتی‌های نئوروپلاستیسیته، انعطاف پذیری عصبی یا تغییر می‌دانیم که عکس این قضیه نیز صادق است؛ یعنی نحوه فکر کردن، احساس کردن، عملکرد مغز را تغییر می‌دهد.

بنابراین هم ما مغز را تغییر می‌دهیم و هم مغز ما را تغییر می‌دهد اما اول کدامشان اتفاق می‌افتد؟ و اینجا است که داستات اول مرغ آمد یا تخم مرغ مطرح می‌شود. برای یافتن پاسخ این سوال به هالیوود سفر می‌کنیم.

رفتن به هالیوود

زمانی که یک بازیگر نقش جدیدی را برعهده می‌گیرد، حضور روزانه‌اش سر تمرین و بیان کردن دیالوگ‌ها تنها آن قسمت بیرون آمده کوه یخ دردسرهاش است. گاهی بازیگران پیش از شروع فیلم برداری ماه‌ها برای نقش خود آماده می‌شوند.

بازیگر نقش خود را بررسی می‌کند، دیالوگ‌ها را هر روز چندین و چند مرتبه می‌خواند، خود را به عنوان شخصیتی که قرار است در آن بازی کند تجسم می‌کند. ممکن است در مورد رفتار، لهجه، و عادت شخصیت مورد نظر تحقیر کند، و حتی تا جایی پیش رود که محیط اطرافش را هم تغییر دهد تا بتواند هر چه بیشتر و بیشتر در نقش خود فرو رود. وظیفه بازیگر در این بازه زمانی این است تا همان طور که خود بازیگران در دنیای بازیگری از این اصطلاح استفاده می‌کنند، طوری در این نقش فرو رود که به خود آن کاراکتر تبدیل شود. هر اندازه که یک بازیگر بیشتر بتواند در نقش خود فرو رود، بهتر قادر خواهد بود تا سر صحنه فیلمبرداری یا هنگام اجرای زنده این نقش را به خوبی ایفا کند. اما

بازیگری آن طور هم که غالباً تصور می‌شود، جذابیت و فریبندگی ندارد. تغییر دادن لهجه همیشه هم آسان نیست. بازی آن‌ها ممکن است افراطی یا تصنعی به نظر برسد. ممکن است بازیگران رفتارها را اشتباه متوجه شوند، مدام تیق بزنند، یا بدتر از آن نتوانند مطابق میل کارگردان بازی کنند، که در نتیجه باید یک صحنه مشخص را بارها و بارها تکرار کنند.

وقتی می‌خواهید بخشی از زندگیتان را تغییر دهید، روندی مشابه آنچه گفته شد در جریان است، روندی که من آن را ریشه‌ها و شاخه‌ها می‌نامم.

ریشه‌ها و شاخه‌ها

همه ما پول، وزن متناسب، همسری که عاشق یکدیگر باشیم، و کسب و کار موفق می‌خواهیم؛ همه این موارد را خیلی هم سریع می‌خواهیم. اگر چیزی باشد که همه مردم در موردش اتفاق نظر دارند این است که می‌خواهند تمام این اتفاقات خوب همین حالا برایشان رخ دهند. اما این را بدانید که هر چیزی در زمان خودش اتفاق می‌افتد.

طبیعت این موضوع را فهمیده است و این چیزی است که «قانون آبستنی» نام دارد. طبق این قانون، همان طور که رشد کردن کودکان مستلزم صرف زمان است، تلاش بزرگسال هم برای به ثمر نشستن به زمان نیاز دارد. می‌شود امروز صبح یک بذر کاشت، اما نمی‌شود عصر همان روز آن را برداشت کرد.

با این حال، قانون آبستنی تنها در مورد صبور بودن نیست. این قانون در مورد درک کردن این نکته است که زمانی که هنوز نتایج دلخواهتان را به دست نیاورده‌اید، بدانید که چیزی در حال رخ دادن و شکل گرفتن است. بذری که کاشته‌اید در حال تغییر کردن است. حتی اگر نمی‌توانید چیزی در سطح زمین مشاهده کنید، در زیر زمین اتفاقات زیادی در حال رخ دادن است. پیش از این که بتوانید شاخه‌ها را ببینید، ریشه‌ها رشد می‌کنند.

می‌توان کارکرد قانون آبستنی را در الگوهای عصبی مغز هم مشاهده کرد. به عنوان مثال، تغییر دادن یک عادت فرایندی زمان بر است. همان طور که در فصل عادت صحبت کردیم، تحقیقات نشان داده است که به طور میانگین ایجاد کردن یک عادت جدید و پایدار چیزی بین شصت و پنج تا سیصد و شصت و پنج روز طول می‌کشد. حال ممکن است شما به زمانی کمتر یا بیشتر از این نیاز داشته باشید. هر عادتی با عادت دیگر متفاوت است و به علاوه هر فرد هم با فردی دیگر تفاوت‌هایی دارد. نکته این است که ایجاد کردن روش‌های جدید برای فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن به زمان نیاز دارند.^۳

در صورتی که تنها یک بار به باشگاه بروید، عادت جدیدی را در خود ایجاد نمی‌کنید، بلکه نخستین بذرهای سیناپسی الگوئی جدید را در مغزتان کاشته‌اید. برای این که عادت جدیدتان ریشه بدواند، به زمان بیشتری نیاز دارید و علاوه بر آن برای نمایان شدن و شکل گرفتن شاخه‌ها، باز هم به زمان و تلاش بیشتری احتیاج دارید.

^۳ Lally, Phillippa, Cornelia Jaarsveld, Henry Potts, and Jane Wardle. ۲۰۱۰. "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world." *European Journal of Social Psychology* ۴۰: ۹۹۸-۱۰۰۹. <https://centrespringmd.com/docs/How%۲۰Habits%۲۰are%۲۰Formed.pdf>

برای این که کافئین را ترک کنید، یا در خود عادت پس انداز کردن برای بازنشستگی را ایجاد کنید، یا این که عادت ژورنال نویسی (نوشتن وقایع و اتفاقات روزانه) را در خود پرورش دهید، باید بذر آن‌ها را بکارید و این بذر را هر روز پرورش دهید. باید هر روز به جای نوشیدن قهوه، فقط چای، آب یا آب میوه بنوشید. باید هر ماه مقداری از هر حقوقتان



ریشه‌ها و شاخه‌ها در طول زمان، و الگوهای عصبی در طول روزها، هفته‌ها و ماه‌ها و شکل گرفته و تقویت می‌شوند. عکس

از: iStockPhoto

را کنار بگذارید، باید هر روز بنویسید. و با انجام دادن این کارها، دانه شما هر روز ریشه‌دارتر می‌شود و کمی بیشتر از قبل رشد می‌کند.

ریشه‌ها را به عنوان تغییراتی در مغز ناخودآگاه خود در نظر بگیرید، آن‌ها تغییراتی در لایه‌های زیرین سطح آگاهی‌تان هستند. در نهایت این ریشه‌ها به تدریج تغییراتی را ایجاد می‌کنند که ما از آن‌ها آگاهانه باخبر می‌شویم. ایمان داشته باشید که ریشه‌ها در زیر

سطح در حال رشد کردن هستند و به زودی محصول آن را درو خواهید کرد، شاید این محصول به این شکل باشد که متوجه می‌شوید انرژی بیشتری دارید، طرز فکرتان مثبت‌تر شده و یا روابط بهتری دارید.

تمرین ذهنی: فلیپ فلاپ - استودیوی ضبط فیلم

این تمرین همان تمرین فلیپ فلاپ است که نسبت به نسخه پیشین خود مقداری تغییر کرده است.

تصور کنید که یک بازیگر هالیوود هستید. شما به تازگی برای ایفای نقشی استخدام شده‌اید که نیازمند داشتن این مهارت است که بتوانید از یک احساس به احساس دیگر، از یک لحن صدا به لحن صدای دیگر، و از یک رفتار به رفتار دیگر تغییر حالت دهید. برای ایفای این نقش قرار است به شما ده میلیون دلار دستمزد بدهند و این نقش به قدری مهم و برجسته است که حتی صحبت از این است که می‌توانید برای ایفای نقشتان جایزه اسکار را دریافت کنید.

برای تمرین نقش خود با لبخند زدن و نگاه کردن به سمت بالا شروع کنید. مطمئن باشید که تاثیر این لبخند زدن و نگاه کردن رو به بالا را با نهایت امیدواری در خود می‌بینید و احساس می‌کنید. بعد از پنج یا شش ثانیه به پائین نگاه کرده و اخم کنید، غمگین شوید طوری که انگار هیچ امیدی به زندگی ندارید.

بعد از پنج یا شش ثانیه تغییر حالت داده و این بار از دست کسی یا چیزی عصبانی شوید. تنها خشمگین باشید و توجه کنید که چه احساسی در شما ایجاد می‌شود. به فیزیولوژی خود یعنی آنچه بدنتان انجام می‌دهد دقت کنید.

حالا مانند یک بازیگر خوب هالیوودی احساس خوشبختی، تمرکز و سرخوشی کنید. به تنفس کردن، احساسات، حواس و فیزیولوژی خود توجه کنید.

هدف از انجام این تمرین و درس نهفته در آن این است تا به شما آموزش دهد دریابید بنا به میل خود می‌توانید افکار، احساسات، عواطف، و رفتارهایی را انتخاب کنید که به جای آنکه قدرتتان را از شما بگیرند، به شما قدرت ببخشند و توانمندتان کنند. می‌توانید با انجام این تمرین ذهنی، از افکار، عواطف و رفتارهای مخرب، منفی و تضعیف کننده به سمت افکار، عواطف، و رفتارهای توانمند ساز و مثبت تغییر جهت دهید. قدرت در درون شماست و انتخاب هم با شماست.

شکاف

در فاصله زمانی بین وقتی که ریشه‌ها برای اولین بار ایجاد می‌شوند تا وقتی اولین شاخه‌ها ظاهر می‌شوند، درس مهمی وجود دارد. شما در این دوره آسیب‌پذیر خواهید بود. با وجود این که در حال کار کردن هستید، اما هنوز نتایج را نمی‌بینید. حتی ممکن است دوست داشته باشید تسلیم شوید. اما اینکار را نکنید. شما دارید مهم‌ترین کار ممکن را انجام می‌دهید. شما در حال کاشتن و پرورش دادن بذره‌های ذهنی و عاطفی هستید، بنابراین آن‌ها می‌توانند بعداً شکوفا شده و نتایج مورد نظرتان را به بار آورند.

فرض کنید یک برنامه ورزشی را شروع می‌کنید. هدفتان این است که ده کیلوگرم وزن کم کنید، پر انرژی شوید، یا حتی سیکس پک درآورید؛ همان چیزی که همه خواهانش هستند. روز اول صبح زود بیدار می‌شوید، برای یک پیاده روی طولانی بیرون می‌روید و این اولین باری است که طی سال‌ها واقعاً ورزش کرده و احساس پر انرژی بودن می‌کنید. صبحانه سالم می‌خورید، سپس دوش می‌گیرید. اما قبل از آن روی ترازو خود را وزن می‌کنید. با خود می‌گویید صبر کن ببینم مشکلی پیش آمده؟ از یک ساعت پیش تا حالا

هیچ تغییری نکرده‌ام. در آینه نگاه می‌کنید. پس سیکس پکم چه شد؟ این چه وضعیتی است؟

مطمئناً اغلب ما می‌دانیم که پیشه کردن چنین روالی برای تغییر سبک زندگی واقعاً مضحک است. مطمئناً قرار نیست با یک بار ورزش کردن ده کیلوگرم وزن کم کنید و به اندام مطلوبتان برسید. بلکه باید غذاهای سالم بخورید، به صورت روزانه ورزش کنید تا به تدریج شاهد تغییرات ایجاد شده باشید. همه ما این را می‌دانیم. با این حال دیدگاهی که اغلب ما در مورد تغییر داریم به این صورت است که با انجام اقدام‌هایی محدود، انتظار نتایج عالی و آنی داریم. می‌خواهیم عادت‌های خود را تغییر دهیم، بر ترس‌هایمان غلبه کنیم، یا اضطراب خود را برطرف کنیم اما نه به تدریج بلکه فوراً و همین حالا. می‌خواهیم با یک تماس تلفنی موفقیت کسب و کارمان را تضمین کنیم. با یک روز تجسم کردن، درآمد بیشتر یا رابطه عالی داشته باشیم.

اما قانون آبستنی به این شیوه کار نمی‌کند. برای این که ریشه‌ها تبدیل به شاخه شوند، به گذشت زمان و پرورش پیدا کردن نیاز دارند. وقتی کاری انجام می‌دهید اما هنوز نتیجه آن را نمی‌بینید، وقت آن است تا به کارتان ادامه دهید. بذرها را بکارید و هر روز پرورششان دهید. در نهایت نتایج آشکار خواهند شد. کلید تغییر کردن این است که متوجه شویم استمرار و ثبات قدم بر داشتن اراده قوی پیروز می‌شود. پس صبوری پیشه کنید.

تمرین ذهنی: بازیگری در هالیوود

خود را تصور کنید که به تنهایی در کافی شاپ نشسته‌اید و در حالی که مشغول خواندن روزنامه یا مجله هستید، و از نوشیدن قهوه یا چای دل‌چسب خود لذت می‌برید، ناگهان احساس می‌کنید کسی خیلی آرام به شانه‌هایتان ضربه می‌زند، سرتان را بالا می‌آورد و بلافاصله آن شخص را می‌شناسید. برای لحظه‌ای خشکتان می‌زند، نمی‌تواند آنچه را که

می‌بینید باور کنید؛ یک فیلم ساز افسانه‌ای هالیوودی آن جا ایستاده و منتظر است تا با شما صحبت کند!

او می‌گوید به تازگی یک فیلمنامه کم‌دی ماجراجویی جذاب نوشته است و شما دقیقاً مانند کاراکتر اصلی این فیلم هستید که تصور می‌کرده قرار است در این نقش بازی کند. او در ادامه فرصتی به شما پیشنهاد می‌دهد تا این نقش را بازی کنید.

از گرفتن این پیشنهاد چه حسی به شما دست می‌دهد؟ شوکه می‌شوید؟ خوشحال می‌شوید؟ یا می‌ترسید؟ آیا چنین احساسی را در طول زندگی خود تجربه کرده‌اید؟ صرف نظر از این که این پیشنهاد واقعه چه احساسی در شما ایجاد می‌کند، به آرامی و به طور منظم نفس‌های عمیق بکشید و تصور کنید بعد از کمی مذاکره بالاخره پیشنهادش را برای بازی کردن در این نقش شگفت‌انگیز قبول می‌کنید. با بازی کردن در این نقش میلیون‌ها دلار کسب می‌کنید. برنده جایزه اسکار می‌شوید و امکان همکاری با بزرگان هالیوود برایتان فراهم می‌شود.

حالا اجازه دهید از شما بپرسم آیا اگر در کار خود مربیان، یا بازیگران شگفت‌انگیزی داشتید، حاضر بودید یاد بگیرید چگونه بازی کنید؟ آیا بارها و بارها تمرین می‌کردید تا دیالوگ‌ها، احساسات، هماهنگی و شخصیت را به طور کامل فرا بگیرید؟

تصور می‌کنم برای استفاده کردن از این فرصت که شاید یک بار در زندگیتان پیش بیاید حاضر بودید هر کاری انجام دهید، هر آنچه که لازم است می‌خورید، آن قدر که لازم است می‌خواهید، آن قدر تمرین می‌کنید تا نقشتان را به خوبی بشناسید و به خود این نقش تبدیل شوید و کاملاً در آن فرو روید. این طور نیست؟

این تمرین ذهنی دقیقاً همان فرایندی است که می‌توانید در زندگی خود برای بازی در نقش اول آن اعمال کنید. برای رسیدن به اهدافتان لازم است چه دانش و مهارتی را در

خود ارتقا دهید؟ چه احساسات و عواطفی را باید در خود ایجاد کرده و به آنها تسلط پیدا کنید؟

در حالی که به آرامی نفس می‌کشید حواستان به پاسخ‌هایی که به ذهنتان می‌رسد باشد. به شهود و خرد درونی خود اعتماد کنید و با بینشی که به دست می‌آورید هر روز، هر هفته، و هر ماه اقدامات لازم را انجام دهید.

تمرین و پرورش روزانه: توسعه مراسم روتین تمرین ذهنی

«کاشتن» و «پرورش دادن روزانه» دانه‌های عصبی، هدف و اساس تمرین ذهنی است. برای این که مطمئن باشید هر روز این کار را انجام می‌دهید، برای این تمرین ذهنی خود یک روتین روزانه داشته باشید، که روشی تجویز شده و مشخص برای ادامه کار بر روی مغزتان است. مغز عاشق عادت‌ها است. در حقیقت مغز یک ماشین عادت ساز است. برای این که از تمرین ذهنی خود بهترین نتیجه را بگیرید، آن را به یک عادت و روتین روزانه تبدیل کنید. در ادامه چند دستورالعمل برای ایجاد قوانینی برای مراسم تمرین ذهنی روتین آورده شده است:

۱. برای انجام روتین خود، یک زمان و مکان دائمی در نظر بگیرید.

بهترین راه برای این که به این روتین روزانه خود شکلی رسمی بدهید، این است که هر روز آن را در زمان و مکان ثابتی انجام دهید.

نکات

○ بهتر است این روتین را در ساعات اولیه روز انجام دهید. نیازی نیست که حتما هنگام طلوع خورشید از خواب بیدار شوید، اما انجام تمرین ذهنی در آغاز روز نه تنها باعث می‌شود در طول روز متمرکز و مثبت باقی بمانید، بلکه مطمئن می‌شوید این تمرین را پیش از هر چیز دیگری که ممکن است شما را از خط خارج کرده و

حواستان را پرت کند انجام می‌دهید. بیشتر افراد بر قسمت اول از روز خود کنترل بیشتری دارند، و همچنین احساس می‌کند در این بازه زمانی، میزان توجه و قدرت اراده بیشتری هم دارند.

○ لازم نیست در انتخاب کردن مکان مناسب برای انجام روتین وسواس به خرج دهید. می‌توانید این کار را در هر زمان انجام دهید به شرط آنکه حواستان را پرت نکند. به تنها چیزی که نیاز دارید، یک فضای کوچک، راحت و مخصوص خودتان است.

۲. به دنبال لحظه‌هایی برای انجام دادن تمرین ذهنی باشید

در روز لحظات مشخصی را به انجام تمرین ذهنی اختصاص دهید. انجام دادن بسیاری از تمرینات ذهنی تنها به اندازه سه نفس عمیق و آهسته کشیدن زمان می‌برد. در هر صورت شما که نفس می‌کشید، پس چرا این نفس کشیدن را به تمرین ذهنی تبدیل نکنید؟ هر زمان که می‌خواهید به یک هدف دست پیدا کنید، فرصتی برای انجام دادن تمرین ذهنی است. انجام دادن این تمرینات ذهنی هنگام ایجاد کسب و کار جدید، از بین بردن فشارهای روحی، مواجهه با ترس، کاهش اضطراب، حفظ شادی، و موارد دیگر مؤثر است.

۳. پیشرفت خود را ثبت کرده و آن را مرور کنید

تغییر کردن سخت است. ما به این موضوع واقف هستیم، اما در عین حال این را هم می‌دانیم که تغییر کردن امکان‌پذیر است. اما حتی هنگامی که با انجام تمرینات ذهنی در مسیر دستیابی به اهدافتان قرار گرفته و به تحققشان نزدیک می‌شوید، هنوز هم یک دام متداول وجود دارد که ممکن است به راحتی در آن گیر بیفتید: «توجه نکردن به تغییراتی که به تدریج در شما شکل می‌گیرد.» درست زمانی که اولین شاخه‌هایتان نمایان می‌شوند، ممکن است به راحتی آن‌ها را نادیده بگیرید. و همان طور که شاخه‌ها در حال

رشد کردن هستند، و هر روز در حال تغییر و تحول هستند، ممکن است تغییراتشان به قدری ظریف باشد که توجه‌تان را به خود جلب نکند.

به عنوان مثال تصور کنید که قصد دارید وزنتان را کاهش دهید. به همین دلیل شروع به انجام تمرین‌های ذهنی و تغییر سبک زندگی خود می‌کنید. حال تصور کنید هر روز تنها پنجاه گرم چربی از دست دهید! همین تنها پنجاه گرم! این مقدار به قدری کم است که احتمالاً حتی متوجه آن هم نخواهید شد و در حقیقت اگر توجه نکنید ممکن است فکر کنید هیچ اتفاقی نیفتاده است و حتی این احتمال وجود دارد که تسلیم هم شوید.

اما در صورتی که همچنان به کارتان ادامه دهید، خواهید دید این مقادیر ناچیز پنجاه گرمی، تنها در مدت سه ماه به بیش از چهار و نیم کیلوگرم می‌رسند. چیزی معادل بیش از هجده کیلوگرم در سال. خود را در طول یک سال هجده کیلوگرم سبک‌تر تصور کنید. یا به اندازه چهل هزار دلار ثروتمندتر. یا داشتن چهل دقیقه آرامش بیشتر. این‌ها همه تغییراتی چشمگیر هستند. اما در عین حال تغییراتی هستند که به روشی رخ می‌دهند که ممکن است به صورت روزانه متوجه رخ دادنشان نشوید.

برای این که مطمئن باشید این تغییرات را از دست نمی‌دهید، بسیار مهم است تا راهی پیدا کنید تا از طریق آن پیشرفتتان را اندازه‌گیری کرده و ثبت کنید. هنگامی که انگیزه‌تان کاهش پیدا می‌کند یا احساس می‌کنید پیشرفتی ندارید، می‌توانید به این نتایج ثبت شده در طول زمان نگاه کنید و ببینید بله! تلاشتان واقعاً جواب داده است.

۴. به تمرینات خود پای‌بند باشید

باید در روتین روزانه خود ثبات قدم داشته باشید. مرور و مطالعه کردن اهداف و اندازه‌گیری پیشرفت خود در جهت رسیدن به آن‌ها بخشی اساسی از تمرین ذهنی روزانه است، و کاری نیست که تنها به یک بار انجام دادنش اکتفا کنید. زیرا عضلات عصبی‌تان در ابعاد

بزرگتر تنها با تکرار و تمرین تقویت می‌شوند. به آرامی شروع کنید و به عضلات عصبی خود فرصت دهید تا به کمک تمرینات ذهنی تقویت شوند. عصاره کلام درک این نکته است که اقدام کردند بهترین روش برای ساختن عضلات عصبی است. حتی زمانی که اقدامی جدید و هر چند کوچک انجام می‌دهید، خود را در معرض چیز تازه‌ای قرار می‌دهید. مغزتان را به چالش می‌کشید، یاد می‌گیرید و رشد می‌کنید. چه موفق شوید یا شکست بخورید با تلاش کردن، توانایی خود را افزایش داده‌اید.

بازخورد عصبی

هنگامی که سلول‌های مغزی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، پالس‌های الکتریکی به نام امواج مغزی تولید می‌کنند. ما می‌توانیم از طریق ثبت نوار مغزی یا الکتروانسفالوگرافی آن امواج را اندازه‌گیری کرده، بررسی کنیم و اتفاقی را که در مغز رخ می‌دهد مشاهده کنیم.

نئوروفیدبک یا بازخورد عصبی یک فرایند برای آموزش مغز است که به شرکت کنندگان اجازه می‌دهد امواج مغزی خود را به همان صورت و همان لحظه بر روی صفحه نمایش مشاهده کنند و با استفاده از تکنیک‌های مختلف تمریناتی انجام دهند تا به آن‌ها کمک کند به صورت آگاهانه فعالیت مغزشان را کنترل کنند. تحقیقات نشان می‌دهد بازخورد عصبی می‌تواند برای درمان بعضی از بیماری‌های مرتبط با سلامتی از جمله اضطراب، بیش‌فعالی، اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات پرخوری و افسردگی مفید باشد.

تمرین ذهنی چارچوب بندی مجدد

به تجربه‌ای در زندگی خود فکر کنید که از آن خوشحال نیستید، بابت آن شرم سار هستید و به خاطرش احساس گناه می‌کنید. عمیقاً در این تجربه فرو روید و از خود بپرسید: سه نکته مثبت در مورد این تجربه چه چیزهایی هستند؟ مثلاً چه درس‌هایی از

این تجربیات آموخته‌اید؟ از آن زمان تا کنون چه کارهای متفاوتی انجام داده‌اید؟ یا چگونه از آن تجربه به عنوان سوختی برای موفقیت خود استفاده کرده‌اید.

روتین معمول تمرین ذهنی

بیش از صد هزار نفر از برنامه آموزشی نئوروجیم به منظور ساختار بندی تمرینات ذهنی روزانه خود استفاده کرده‌اند. برنامه‌های صوتی و تصویری آموزشی ما در بردارنده مواردی است که در ادامه آمده است:

- تکنولوژی صوتی اختصاصی برای فعال سازی مغز
- تصویر سازی هدایت کننده و راهنما و تکنیک‌های تجسم
- داستان‌های استعاره‌ای
- جملات تأکیدی دقیق و خود گویی‌هایی مثبت
- تکنیک‌های بازسازی و لنگر سازی
- پیام‌های ساب‌لیمینال (ارسال پیام پنهان به ضمیر خودآگاه)
- مراقبه کردن و مدیتیشن
- آموزش ذهن آگاهی
- آموزش پذیرش خویشتن
- کاهش ناهنجاری و ناهماهنگی‌های شناختی
- تکنیک‌های مقدماتی آماده سازی شناختی
- رفتار درمانی شناختی
- آموزش ایجاد کردن عادت‌های جدید
- تکنیک‌های بازنویسی عصبی
- آموزش متضاد ذهنی

○ آموزش تسلط بر طرز فکر و احساسات

○ هیپنوتیزم درمانی هدایت شده

باید روتین خود را طوری تنظیم کنید که منحصر به فرد باشند. در ادامه برخی از روش‌های رایجی را که کاربران نئوروجیم در برنامه روزانه خود از آن‌ها استفاده می‌کنند برایتان آورده‌ایم:

○ انجام دادن تمرین‌های شکرگزاری در صبح و شب

○ عبادت کردن

○ کتاب خواندن

○ آماده سازی مغز با مرور کردن، تجسم کردن و برقرار کردن ارتباط به صورت عاطفی و احساسی با اهداف

○ مراقبه کردن و انجام مدیتیشن

○ ورزش کردن

○ انجام دادن تمرین ذهنی برای ایجاد کردن، و تقویت کردن باورها، آداب و لنگرهای احساسی جدید

○ ایجاد و مرور کردن برنامه‌های روزانه

○ تأمل و تفکر کردن در مورد زندگی

○ شناسایی کردن و ادامه دادن مؤثرترین فعالیت‌ها

○ به پایان رساندن روز با سپاسگزاری و قدردانی

در صورتی که آئین و مراسم شما با خودتان متناسب باشد، نتیجه بهتری از آن می‌گیرید. منظور من این است برای این که متوجه شوید چگونه تمرینات ذهنی روزانه‌تان را با برنامه کلی زندگی به بهترین شکل مطابقت دهید، زمانی را اختصاص دهید. یک روش

عالی برای پی بردن به این تناسب استفاده کردن از «طرح زندگی استثنایی من»^۴ است. از این طرح به شما کمک می‌کند تا چشم انداز زندگی خود را تعریف کرده، اهدافتان را در زمینه‌های اصلی شناسایی کنید و آیین و گام‌های روزمره مورد نیاز برای تغییر زندگی خود را ترسیم کنید.

تمرینات ذهنی با جملات تأکیدی

جملات تأکیدی عبارت کوتاه و قدرتمندی هستند که به این منظور طراحی شده‌اند تا به شما کمک کنند الگوهای تضعیف کننده را قطع کرده و آن‌ها را با افکار، احساسات و رفتارهای توانمند ساز جایگزین کنید. این بیانیه‌های مثبت ارکان بسیار مفیدی در هر مراسم تمرین ذهنی هستند. در ادامه چند مورد از جملات تأکیدی و مورد علاقه نئوروجیم را می‌خوانید:

- من هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر می‌شوم.
- من فردی مشتاق یادگیری، خلاق، عاشق و ماجراجو هستم.
- من توانایی خارق‌العاده‌ای برای انجام دادن هر آنچه که انتخاب می‌کنم و می‌خواهم دارم.
- من نسبت به هر آنچه که انجام می‌دهم، متعهد، مصمم و پرشور هستم.
- من بسیار متمرکز و پیگیر هستم.
- من برای دستیابی به تمام اهداف زندگی خود انرژی و تمرکز فوق‌العاده‌ای دارم.
- پول به راحتی و دائماً به زندگی من سرازیر می‌شود.
- من امروز بیش از هر زمان دیگری اعتماد به نفس دارم.

^۴ My Exceptional Life Blueprint

- من همیشه و در هر حالتی سالم هستم.
- من انرژی جسمی و روحی فراوانی دارم و فوق‌العاده به نظر می‌رسم و این گونه احساس می‌کنم.
- من اختیار زندگی‌ام را به دست دارم و تحت تأثیر نظر یا نگرش‌های منفی دیگران قرار نمی‌گیرم.
- مسئله آن چیزی نیست که برایم اتفاق می‌افتد، بلکه چگونگی کنترل آن شرایط است که سلامت عاطفی من را تعیین می‌کند.
- من بدن، ذهن، و روحم را دوست دارم.
- من می‌توانم به میزان درآمدی که انتخاب می‌کنم، دست پیدا کنم.
- من باهوش و مستحق موفقیت هستم.

شما کارت امتیازی نیستید

زمانی که شاخه‌های گیاه انتظارات ما را برآورده نمی‌کنند، گیاه را سرزنش نمی‌کنیم، بلکه دانه‌ها، آب، یا خورشید، و نحوه پرورش شاخه‌ها را بررسی می‌کنیم. آیا این علف‌های هرز بیرون کشیده شده‌اند؟ آیا خاک مناسب بوده؟ و ... همین امر در مورد شاخه‌های خود شما نیز صدق می‌کند. آن‌ها کارت امتیازی هستند. تاریخچه‌ای از گذشته شما هستند. اگر اضافه وزن دارید، اگر ور شکسته شده‌اید، اگر تنها هستید، اینها فقط امتیازهایی هستند که افکار، احساسات، و عادت‌های رفتاری گذشته‌تان را منعکس می‌کنند.

موجودی حساب بانکیتان، زندگی عاشقانه‌تان، خانه‌تان، شغل‌تان، همه این‌ها تنها نتیجه و تاثیر کارهایی هستند که در گذشته انجام داده‌اید یا انجام نداده‌اید. مهم نیست در حال حاضر چه نتایجی کسب کرده‌اید، آن‌ها تنها یک کارت امتیازی هستند. اگر امتیازتان را دوست ندارید، می‌توانید آن را با تغییر نحوه فکر کردن، احساس کردن و عملکرد خود

تغییر دهید. ریشه‌ها را تغییر دهید تا شاخه‌های متفاوتی به دست آورید. این جان کلام تمرین ذهنی است.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

○ تغییر زمان می‌برد. اقداماتی که اکنون برای تغییر دادن مغزتان انجام می‌دهید مانند کاشت بذر گیاهی است که محصولش را در آینده برداشت خواهید کرد. صبور باشید.

○ ایجاد یک مراسم روزانه تمرین ذهنی برای موفقیتتان بسیار مهم است.

○ مؤلفه‌های معمول مراسم تمرین ذهنی شامل آرامش، مراقبه، تجسم با استفاده از پشتیبانی صوتی و تصویری، ایجاد هدف، آموزش خاص و برنامه‌ریزی بازبینی هدف است.

نتایج فعلی شما نمره‌ای از طرز تفکر، احساسات و عادت رفتاری گذشته‌تان هستند. با تغییر دادن مغزتان از امروز می‌توانید کارتهای امتیازی آینده خود را تغییر دهید.

پروورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۱۴. شما، مرز نهایی

«همه ما موش‌های آزمایشگاهی در آزمایشگاه خدا هستیم. بشریت همانند یک تحقیق

در حال پیشرفت است.»

تنسی ویلیامز^۱

ماه ژوئن سال ۲۰۱۷ است و من برای مشاهده کارکرد مغز و تحقیقاتی که بر روی آن انجام می‌شد به سانفرانسیسکو سفر کردم.

در آزمایشگاه دکتر «آدام گزالی»^۲ هستم. دکتر گزالی استاد دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو، و مدیر و بنیان‌گذار مرکز تصویربرداری علوم اعصاب و مدیر آزمایشگاه گزالی است. برای بار دوم بود که به این آزمایشگاه می‌آمدم. این بار که به آزمایشگاه مراجعه کردم، با چیزی شبیه داستان علمی تخیلی مواجه شدم.

این پدیده «مغز شیشه‌ای» نام داشت. بر روی صفحه‌ای عظیم در جلوی من، تصویری سه بعدی کامپیوتری از یک مغز سفید شیری رنگ قرار دارد که در فضایی معلق است، به آرامی می‌چرخد و تمامی چین‌ها و فرورفتگی‌هایش کاملاً قابل مشاهده است. سپس با یک کلیک، تمام قسمت‌های این تصویر شفاف می‌شود؛ درست مانند اسمش یعنی مغز شیشه‌ای^۳.

در داخل محدوده شیشه‌ای مغز، رنگ‌ها چشمک می‌زنند و می‌رقصند. انبوهی از جرقه‌های زرد، سبز و به رنگ‌های دیگر وجود دارد که به صورت ریشه‌هایی پیچ در پیچ در تمام قسمت‌های داخل مغز سر برآورده‌اند. لوب‌های مختلف که در لبه‌های بیرونی خود به رنگ

^۱ Tennessee Williams

^۲ Adam Gazzaley

^۳ You can see the Glass Brain at <https://www.youtube.com/watch?v=dAIQeTeMJ-I>.

صورتی درخشان دیده می‌شوند، پر از خال‌های سفید و روشن هستند و منظره‌ای مسحور کننده را به وجود می‌آورند.

اما این‌ها فراتر از جلوه‌هایی ویژه و عالی هستند. این تصویر تنها تصویری از مغز نیست؛ بلکه تصویری از یک مغز واقعی در حال فعالیت کردن است. این مغز دکتر گزالی است و این آتش بازی‌هایی که شاهدش بودم، تکانه‌های الکتریکی واقعی بود که هم زمان در ماده خاکستری مغز او ایجاد می‌شد.

حالا متوجه شدم. من داشتم احساسات و افکار گزالی را هنگامی که مشغول انجام دان بازی ویدئویی بود تماشا می‌کردم.

علم پشت این ماجرا فوق‌العاده است. برای گرفتن تکانه‌های الکتریکی و تبدیل کردن بلافاصله آن‌ها به یک نمایش نوری متحرک در زمان، به الگوریتم‌هایی نیاز است. اما گزالی است که این کار را انجام داده است او فکر می‌کند ترکیب کردن این مورد با بازی‌های ویدیویی و سایر روش‌های درمانی موفقیت بعدی در زمینه پیشرفت‌های عصبی را ایجاد می‌کند.

برای ایجاد مغز شیشه‌ای، ابتدا باید اطلاعات الکتریکی را از مغز بگیرید. گزالی و تیمش از دستگاهی استفاده می‌کند که به نظر می‌رسد چیزی شبیه کلاه شنا باشد که با دکمه‌هایی پوشانده شده است. هر دکمه سنسوری است که فعالیت‌های الکتریکی مغز را ثبت و ضبط می‌کند. و از هر سنسور یک سیم بلند خارج می‌شود و به کامپیوتر می‌رسد؛ جایی که داده‌ها در آن ذخیره و پردازش می‌شوند.

کل فرایند کمی شبیه فیلم ماتریکس است. افرادی که به ابر کامپیوترهای غول پیکر متصل هستند. اما وقتی وارد سر حد نهایی علوم اعصاب بشوید یک چیز کاملاً روشن می‌شود؛ ماتریکس فیلم علمی تخیلی فراتر از آخر الزمانی بسیار جذاب که در آن حداقل

از نظر ذهنی یک دنیای مجازی وجود دارد که توسط کامپیوترها ایجاد شده است، آن قدرها هم که فکر کردید دور از ذهن نیست.

تاریخچه کوتاهی از آینده علوم مغز و اعصاب

راه بسیار طولانی طی شد تا به چیزی شبیه مغز شیشه‌ای دست پیدا کنیم. از دید خود مغز انسان حتی طولانی‌تر هم هست. تصور کنید به حدود ششصد میلیون سال پیش سفر کنیم؛ زمانی که زمین اساساً یک ابر قاره غول پیکر بود که توسط اقیانوسی وسیع احاطه شده بود. در آن اقیانوس چیزی که ممکن است جد مشترک تمام حیوانات باشد شناور است. این موجود، یک ارگانسیم کرم مانند به نام «اوربیلاتریا»^۴ است. برخی از محققان بر این باورند پس از این که اولین شبکه‌های عصبی در اوربیلاتریا تکامل یافت زندگی از همان جا جریان پیدا کرد.

در طول این مسیر اتفاقات زیادی رخ می‌دهد. انقراض دسته جمعی رخ می‌دهد. این ابر قاره‌ها از هم می‌پاشد. بعدها ابر قاره دیگری شکل می‌گیرد. سپس آن هم از هم می‌پاشد. عصر یخ بندان رخ می‌دهد. حدود شصت و پنج میلیون سال پیش یک، شهاب سنگ غول پیکر به جایی که امروزه مکزیک نامیده می‌شود برخورد می‌کند و احتمالاً دایناسورها را از بین می‌برد. اما در دل این همه اتفاق، تکامل همچنان به مسیرش ادامه می‌دهد و سرانجام «هوموسیپین‌ها»^۵ به وجود می‌آیند. و حاصل تکامل آن‌ها هم در نهایت به ایجاد شما و مغز شگفت انگیزتان منجر می‌شود. مغزی که به شما، خوب! خودتان را می‌دهد.

^۴ Urbilateria

^۵ homo sapiens

قانون ده درصد: افسانه یا هویت به اشتباه درک شده

اگر قرار بود رایج‌ترین واقعیت را در مورد مغز که مردم فکر می‌کنند از آن به خوبی آگاه هستند انتخاب کنید، این یکی از این رایج‌ترین موارد اصلی خواهد بود: «انسان‌ها تنها از پنج تا ده درصد از مغز خود استفاده می‌کنند.»

مسئله این باور نادرست است. مغز انسان به قدری پیچیده و منحصر به فرد است که دانشمندان هنوز هم مغز و کارکردش را به طور کامل درک نکرده‌اند. پس این موضوع که نود درصد از مغز بدون استفاده می‌ماند و در واقع فقط فضا اشغال کرده است کاملاً نادرست است.

با این حال این ایده نادرست، به شدت مقاوم و پایدار هم است. یادم هست که این جمله نادرست را در دوران در کودکی شنیدم و همچنان هم آن را می‌شنوم. نتایج یک مطالعه نشان داد که شصت و پنج درصد آمریکایی‌ها هنوز هم فکر می‌کنند چنین ادعایی صحت دارد.^۱ اما این تنها یک افسانه است.

این یک افسانه عصبی است. با وجود این از دید من، این افسانه هم مانند هر افسانه‌ای دیگر چیزی برای آموختن به ما دارد. شاید دلیل ماندگاری آن این باشد که در لحظاتی که عمیقاً تفکر می‌کنیم، وقتی که ذهن خود را آرام کرده و از ترس و اضطرابی که ما را در ماتریکس زندگی روزمره گیر انداخته است فرار می‌کنیم، همه ما با یک حقیقت قدرتمند روبرو هستیم. ما از استفاده کردن از نود درصد مغزمان غافل نیستیم، بلکه نود درصد از پتانسیل‌های خود را از دست می‌دهیم.

¹ Robynne Boyd, "Do People Only Use ۱۰ Percent Of Their Brains?," Scientific American, February ۷, ۲۰۰۸, <https://www.scientificamerican.com/article/do-people-only-use-۱۰-percent-of-their-brains/>

دلیل ماندگاری افسانه ده درصدی هم همین است؛ زیرا می‌دانیم که هر یک از ما می‌توانیم خیلی بیشتر از آنچه که می‌خواهیم به دست بیاوریم. همه ما این توانایی را داریم که به اهداف و رؤیاهای خود دست پیدا کنیم. اما نیازی نیست که از مغزمان بیشتر استفاده کنیم و از آن کار بکشیم، بلکه باید از آن بهتر استفاده کنیم.

شکی نیست بعضی از قسمت‌های مغز در هر حالتی سخت‌تر از قسمت‌های دیگر کار می‌کنند. اما این طور هم نیست که بگوییم نود درصد از مغز فقط تنها اشغال کرده است. تصویر برداری رزونانس مغناطیسی نشان می‌دهد بیشتر بخش‌های مغز انسان در اکثر مواقع فعال است. در طی یک روز تقریباً از تمام قسمت‌های مغزتان استفاده می‌کنید و این یک حقیقت محض است.

تمرین ذهنی به معنای دسترسی پیدا کردن به بخش مخفی و غبارآلود مغز نیست که همه دارند از آن استفاده می‌کنند، و شما قادر به استفاده کردن از آن نیستید. بلکه هدف از انجام دادن تمرین ذهنی، رسیدن به بالاترین پتانسیل ممکنتان است.

در ادامه چه خواهد شد؟

تکامل مغز شگفت‌انگیز ما همچنان ادامه دارد. به عنوان مثال، در طول ۱.۲ میلیون سال گذشته اندازه مغز انسان دو برابر شده است. و اما در ادامه چه خواهد شد؟ اگر از این نقطه کنونی بتوانیم به آینده سفر کنیم، به چه چیزهای دست پیدا می‌کنیم؟ چیزی که می‌توانیم از آن اطمینان داشته باشیم این است که تکامل مغز از این جا به بعد، مسیر منحصر به فردی را طی خواهد کرد، مسیری که با تکنولوژی در هم می‌آمیزد، به گونه‌ای که هر آنچه را که در مورد شناخت، تکامل، آگاهی و حتی واقعیت می‌دانیم، به چالش می‌کشد. آنچه در انتظار مغز است، قرار است هر چه را که فکر می‌کنیم انسان قادر به انجام دادنش است را مجدداً از نو تعریف کند. تکنولوژی مغز شیشه‌ای مانند نگاهی اجمالی

به این اتفاقات است که پاسخ این سوالات را در خود دارد. اما در ادامه چه رخ اتفاقاتی برای مغز خواهد داد؟ پاسخ این سوال به طور خلاصه در ادامه آمده است:

○ عبور دادن انرژی از مغز که زمانی در انحصار تحقیقات روان‌پزشکی و مغزی بود، اکنون در دسترس هر کسی است که تمایل به انجام دادن این کار داشته باشد و بتواند چیزی در حدود صد دلار برایش هزینه کند. می‌تواند این دستگاه را به سر خود وصل کند تا به تحقق هر چیزی از خلاقیت بیشتر، و تمرکز بهتر گرفته، تا تسکین افسردگی جامه عمل بپوشاند. با استفاده از روش تحریک جریان مستقیم ترنس کرانیال، یا تحریک مغز از روی جمجمه^۷ می‌توانید تمرکز مهارت‌های زبان آموزی، ریاضی، حافظه و موارد دیگران را بهبود ببخشید.

○ سعی دارید بهتر و سریع‌تر به اهدافتان دست پیدا کنید؟ شاید در آینده دیگر لازم نباشد برای کارهایی که می‌توانید خودتان انجام دهید به روش‌های قدیمی مثل تهیه کتاب، شرکت در سمینار، یا تماشای فیلم متوسل شوید. تنها می‌توانید با خوردن یک قرص یا استفاده کردن از دستگاه‌های عصبی به راحتی چنین کارهایی را خودتان انجام دهید.

○ آیا قصد دارید به پاریس سفر کنید؟ فوق‌العاده نیست که پیش از سفر کردن به پاریس، به زبان فرانسوی مسلط شوید؟ خوب! با تحریک اعصاب مرتبط و به کمک فناوری پیشرفته برای طرح‌ریزی مغز هنگام یادگیری، روزی قادر خواهید بود سرعت یادگیریتان را افزایش دهید، اطلاعات و خاطرات جدید را سریع‌تر با هم تلفیق کنید و مانند «کیانو ریوز» مهارت‌های جدید را به راحتی یاد بگیرید، آن هم تنها با متصل کردن مغز به یک ماتریکس آموزشی در دنیای مجازی.

^۷ Transcranial direct current stimulation (TDCS)

- آیا از موانع عاطفی مزاحم و آسیب‌های دوران کودکی رنج می‌برید؟ زمانی که محققان الگوهای عصبی واقعی را برای خاطرات و احساساتی خاص به صفر می‌رسانند، می‌توانیم توانایی حذف کردن یا تغییر دادنشان را پیدا کنیم.
- آیا مغز بهتری می‌خواهید؟ محققان، متخصصین اعصاب و کارآفرینان اکنون در حال مطالعه و استفاده کردن از داروهای روان‌گردان مانند «سیلوسایبین»^۸، «ال‌اس‌دی»^۹ و «ام‌دی‌ام‌ای»^{۱۰} برای بهبود خلاقیت، یادگیری، تمرکز و درمان بیماری‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب هستند.
- اگر به جای مصرف قرص یا درمان کردن می‌توانستید خودتان مغزتان را ترمیم کنید چه می‌شد؟ به عنوان مثال با استفاده از فناوری «اف‌ام‌آر‌آی» و ثبت «نوار مغزی» برای دریافت بازخورد عصبی می‌توانید فعالیت مغزی خود را مشاهده کرده و از این اطلاعات برای تغییر دادن نحوه تفکر و احساساتتان استفاده کنید. این امر در حال حاضر نویدی برای درمان افسردگی و اختلال بیش‌فعالی است و بسیاری از محققان بر این باورند که این تنها بخش کوچکی از ماجرا است.
- نگران آلزایمر یا زوال عقل هستید؟ هر چه در نقشه‌نگاری فعالیت مغز بهتر شویم قادر خواهیم بود لوب‌ها و مناطق مسئله‌ساز مغز را پیش از این که به مشکل تبدیل شوند شناسایی کرده و بعدها این نواحی را ترمیم یا تقویت کنیم.
- آیا می‌خواهید در ماتریکس زندگی کنید؟ دنیای در هم پیچیده واقعیت و واقعیت مجازی در حال تبدیل شدن به یک واقعیت است! شرکت‌ها با استفاده از نرم‌افزار و عینک‌های پیشرفته برای ایجاد تجربیات بصری همه‌جانبه و در کنار آن از

^۸ Psilocybin

^۹ LSD

^{۱۰} MDMA

استفاده کردن از دستگاه‌های لامسه‌ای برای ارائه بازخورد فیزیکی استفاده می‌کنند. نتیجه این شبیه سازی‌ها فوق‌العاده و بسیار واقعی است. و زمانی که همه چیز به اندازه کافی برای حواستان واقعی می‌شود، برای مغز هم به همان اندازه واقعی خواهد شد. در حال حاضر می‌توانیم از واقعیت مجازی برای درمان هراس و فوبیا، ورزش‌های خطرناک و هیجانی و حتی تغییر جنسیت استفاده کنیم. در صورتی که حس‌گرها و برنامه‌نویسی کافی و اتصال مستقیم مغز را هم به آن اضافه کنید حتماً متوجه خواهید شد که ماتریکس خیلی هم دور از ذهن نیست.

○ می‌خواهید بیونیک^{۱۱} باشید؟ بیش از چهل سال پیش نمایش حماسی در دهه هفتاد یعنی «مرد شش میلیون دلاری» داستان خلبانی را تعریف می‌کرد که پس از سقوط با هواپیما، توسط جراحی بازسازی شد و برایش چشم، بازو و پاهایی با تکنولوژی بالا ساختند. امروزه ما واقعاً به افراد پا، دست و حتی چشم‌هایی با تکنولوژی پیشرفته می‌دهیم. به عنوان مثال بازوی مصنوعی «لوک»^{۱۲} که به کاربران امکان انجام دادن کارهای ظریف و دقیقی مانند استفاده از چاپ استیک را می‌دهد، اکنون در بین سربازان پیشین آمریکا توزیع می‌شود. امروزه پروتزهای تحت کنترل عضله و مغز واقعی هستند.

○ چیزهایی که نمی‌توانیم بسازیم را می‌رویانیم. در حال حاضر دانشمندان به این توانایی دست پیدا کرده‌اند که سلول‌های مغزی و حتی مغزهای کوچک برویانند. نه تنها می‌توانیم آن‌ها را برویانیم، بلکه ممکن است بتوانیم آن‌ها را نگه داشته و

طبیعت و موجودات زنده برای ابداع و اختراع، پدیدآوردن (علم الگوگیری از سامانه‌ها، ساختارها و سازوکارهای Bionics بیونیک^{۱۱}) فناوری و حل مسائل فنی - مهندسی است.

^{۱۱} LUKE

مجدداً احیایشان کنیم. خواهان داشتن زندگی ابدی هستید؟ دانشمندان موفق شده‌اند با موفقیت مغز پستانداران را منجمد کرده و مجدداً احیا کنند. موفقیتی که درهای بزرگ‌تری بر روی احتمال نتیجه بخش بودن سرمازایی و منجمد سازی مغز انسان باز کرده است. در حال حاضر می‌توانید مغزتان را منجمد کنید، اما فقط در صورتی که امضا بدهید کسی مسئولیتی در قبال احیای مجدد مغزتان ندارند. چون هیچ کسی نمی‌داند که آیا هرگز احتمال احیا کردن مغز وجود دارد یا خیر. اگر بتوانیم مغز را منجمد کرده و سپس سرما زدایی کنیم زندگی ابدی بسیار بسیار واقعی خواهد شد.

تا کنون فرض به این صورت بود: برای این که بتوانیم برای همیشه زندگی کنیم به یک مغز فیزیکی نیاز داریم. این ادعا را براساس شواهد و اطلاعاتی که دارم می‌گویم، با وجود کارت‌های گرافیک رایانه‌ای که به شما امکان می‌دهد در واقعیت مجازی باشید؛ دنیایی که دیگر نمی‌دانید چه چیزی واقعی و چه چیز مجازی است ممکن است طولی نکشد که بتوانیم یک مغز به صورت نرم افزار و سخت افزار کپی کنیم و حتی مغز خود را روی یک رابط اینترنتی کامپیوتری یا ابر (Cloud) بارگیری کرده و به سایر کامپیوترها (مغزها) متصل کنیم و جهانی را فراتر از رویاهای خود مشاهده کنیم.

در صورتی که بتوانیم مغزها را دیجیتالی کرده و آن‌ها را در فضایی مانند ابر به هم متصل کنیم قادر خواهیم بود هر کسی را در دنیای ابری بارگذاری کنیم. حتی برخی از محققان معتقدند در عرض یک دهه هوش مصنوعی خواهیم داشت که با هوش‌تر از ما است و می‌تواند احساسات را به نمایش بگذارد. در طی چند دهه پس از آن ممکن است بتوانیم به طور مؤثری با آن هوش ادغام شویم و از این طریق دروازه دنیایی جدید به رویمان گشوده شود که تصور آن تقریباً غیر ممکن است. جایی که می‌توانیم با عزیزان ما که

مدت‌ها پیش از دنیا رفته و اکنون احیا شده‌اند تعامل داشته باشیم و به صورت تئوری ماهیت آگاهی را تغییر دهیم.

در واقع ما در آستانه تغییر معنای انسان بودن هستیم. از آدم مکانیکی گرفته تا زندگی ابدی آنچه عجیب و توهم تلقی می‌شد خیلی سریع دارد به واقعیت نزدیک می‌شود. همه این‌ها به لطف توانایی درک و تعامل با مغزمان است.

همین حالا و در همین جا: تکامل آگاهانه خود خواسته

البته هیچکدام از این‌ها هنوز قرار نیست در پیش‌خوان آشپزخانه‌تان نشان داده شود. و اگر چه در آینده دستیابی به هدف ممکن است با مصرف تنها یک قرص عصبی امکان پذیر باشد، یا این که بتوانیم دانش و مهارت و توانایی جدید را به طور مستقیم در مرکز مغز کشت دهیم، اما نوید فوری انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغزتان در آینده شگفت انگیزتر از حد تصورتان است. تمرین ذهنی یکی از فناوری‌هایی است که هم اکنون در دسترس و کارساز است و می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد. اما لازمه آن تنها یک چیز است؟ تعهد.

سی و پنج سال پیش در رستورانی در تورنتو منتور و استاد راهنمایم، الن براون، از من پرسید: «آیا علاقه‌مند هستی که به این اهداف و زندگی رویایی بررسی یا به آن‌ها متعهد هستی؟» این سوالی بود که پاسخ دادن به آن مسیر زندگی من را تغییر داد. حالا من همین سوال را از شما می‌پرسم. مرزهای علوم مغز و موفقیت علمی تمرین ذهنی در زمان فعلی به ما می‌گویند تغییر کردن امکان پذیر است.

بله! تغییر کردن ممکن است سخت باشد. بله! شما احساس ناراحتی خواهید کرد و ممکن است حالاتی نوسانی و رفت و برگشتی را تجربه کنید. بله! چالش‌هایی پیش رویتان خواهد بود. اما درسی که تمرین‌های ذهنی به شما می‌دهند این است: «کنترل و فرمان زندگیتان

در دستان خودتان است!» با تلاش آگاهانه خود می‌توانید کنترل بیشتری بر مسیر زندگیتان اعمال کنید. می‌توانید از «ناامیدی» و «بهانه جویی» گذر کرده و به جای آن، زندگی رویایتان را بسازید.

شما، بله شما می‌توانید از زمان باقی مانده خود را در این سیاره آبی زیبا استفاده کنید و آن را صرف انجام کاری کنید که به اعتقاد من هر یک از ما برای انجام دادنش این جا هستیم: مبادله کردن زمانمان با کاری که بیشترین معنا را به زندگی ما بخشیده و به نوعی رسالت ما بر روی زمین است، کاری که والاترین هدف ماست و با آن می‌توانیم به بهترین شکل به دیگران الهام ببخشیم.

به امید موفقیت شما

جان آساراف، مدیر عامل و موسس نئوروجیم

۲۰۱۸