

# پرورش 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<sup>۱</sup> 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

<sup>۱</sup> 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»<sup>۲</sup> روان‌شناس مغز و اعصاب می‌گوید: «مغز در برابر تجربیات منفی مانند چسب نواری عمل کرده و در برابر تجربیات مثبت عملکردی مانند ظروف نچسب دارد.»<sup>۳</sup>

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.

<sup>۲</sup> Dr. Rick Hanson

<sup>۳</sup> 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 پیش پیشانی خود قرار داده‌اید.

قشر پیش پیشانی 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 این‌چنینی 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 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»<sup>۴</sup> 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»<sup>۵</sup> در خدمت بازیکنان «ان بی ای»<sup>۶</sup>، سلبریتی‌ها و افراد مشهور و غول‌های تجاری بود که برای شرکت در همایش‌ها و سمینارها در شهر رفت و آمد

<sup>۴</sup> Chris

<sup>۵</sup> UBER

<sup>۶</sup> 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.