

# پرورش 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<sup>۱</sup> 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.

---

<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup>:

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.

<sup>۲</sup> 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* <sup>۷</sup> (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<sup>۳</sup>. 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

<sup>۳</sup> 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 به همین 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 دارد 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 حتماً 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»<sup>۴</sup>، 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.

<sup>۴</sup> E. L. Doctorow

## داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«لیزا»<sup>۵</sup> 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

<sup>۵</sup> 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.