

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 عادت‌هایی 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 ناامید 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 نظرتان 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.