

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 دنبالشان 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 شمارا 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 حالی 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 چطور 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».