

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 عاداتی 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 آماده‌ی رها سازی هستم و این کار را انجام می دهم.

این کار را بارها و بارها، ده‌ها 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 همکارتان 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 بوأ 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 ام‌ار ای 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 سانديا 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.»

سانديا 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.