

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پرورش ذهن برتر

علم نوین رهاسازی قدرت پنهان ذهن

نویسنده:

جان آسراف

مترجمین:

ساسان جعفرنیا

هانیه غفرانی

پروانه قاسمی

چاپ دوم - 1400

سرشناسه	: آساراف، جان Assaraf, John
عنوان و نام پدیدآور	: پرورش ذهن برتر: علم نوین رهاسازی قدرت پنهان ذهن / نویسنده جان آساراف؛ مترجمین ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی، پروانه قاسمی.
مشخصات نشر	: مشهد: سخن گستر، 1399.
مشخصات ظاهری	: 208 ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی).
شابک	: 978-600-247969-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Innercise : the New Science to Unlock Your Brain's Hidden Power, 2018.
عنوان دیگر	: علم نوین رهاسازی قدرت پنهان ذهن.
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: Mental discipline
موضوع	: پویاسازی ذهن
موضوع	: Biofeedback training
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations
شناسه افزوده	: جعفرنیا، ساسان، 1351 فروردین -، مترجم
شناسه افزوده	: غفرانی، هانیه، 1362 -، مترجم
شناسه افزوده	: قاسمی، پروانه، 1363 -، مترجم
رده بندی کنگره	: 632BF

پرورش ذهن برتر: علم نوین رهاسازی قدرت پنهان ذهن

جان آساراف

ساسان جعفرنیا، هانیه غفرانی، پروانه قاسمی

چاپ دوم / 1400

چاپخانه: چاپ معین

1000 نسخه

شابک: 978-600-247-969-3

60000 تومان



ناشر: سخن گستر

مشهد، خیابان ابن سینا بین ابن سینا 1 و 3 ساختمان اطبا

مرکز توزیع، فروش و بخش: سایت زمان تغییر www.timetochange.ir
تمام حقوق مادی و معنوی و حق چاپ و نشر و بخش برای ساسان جعفرنیا محفوظ است.

فهرست مطالب

11.....	مقدمه
13.....	پیش‌گفتار
16.....	پیش از شروع
18.....	انقلاب "تمرین ذهنی"
21.....	شما هم می‌توانید همین تعهد را قبول کنید
23.....	بخش اول: مغز خود را بشناسید
24.....	1: تقصیر شما نیست: چرا رسیدن به اهدافتان اینقدر سخت بوده است؟
25.....	تعیین اهداف در مقابل دستیابی به اهداف
27.....	دو اولویت مغز شما
28.....	زندگی خودکار شما
28.....	تغییر مغز را تهدید می‌کند
30.....	خلاصه فصل
32.....	2: با گوریل آشنا شوید: چگونه دو مغز شما را گیر می‌اندازند
32.....	داستان دو مغز
33.....	با گوریل گول‌پیکر قلدرمآب آشنا شوید
34.....	جمع کردن دوباره گروه: انسجام در مقابل ناهماهنگی
37.....	گوریل هر چیزی که بخواهد را به دست می‌آورد
38.....	راه‌حل: مغز خود را با "تمرین ذهنی" آموزش دهید
40.....	زمان فرار از زندان ذهنی‌تان فرارسیده است!
40.....	خلاصه فصل
41.....	3: ارتقاء به نسخه 2,0 مغز: استفاده از "تمرین ذهنی" برای روشن کردن انعطاف‌پذیری عصبی
41.....	نقشه ذهن شما
43.....	انعطاف‌پذیری عصبی: سلاح مخفی شما برای تغییر
43.....	تغییر نقشه: سه روشی که انعطاف‌پذیری عصبی کار می‌کند
	ترفندهای جدید برای قدیمی‌ها: استفاده از "تمرین ذهنی" برای روشن کردن انعطاف‌پذیری عصبی
45.....	عصبی

- 49..... انعطاف‌پذیری عصبی همیشه در حال فعالیت است.....
- 50..... برای پیشرفت آماده‌اید؟.....
- 51..... خلاصه فصل.....
- 4: مغز خود را پرورش دهید: استفاده از "تمرین ذهنی" برای انعطاف‌پذیری سه عضله - عصبی اصلی
- 52.....
- 54..... عضله - عصبی شماره یک: آگاهی.....
- 57..... عضله - عصبی شماره 2: قصد.....
- 58..... عضله - عصبی شماره 3: اقدام.....
- 60..... زنگ ذهن آگاهی: تمرکز، آرامش، و آگاهی.....
- 62..... چگونه سه عضله - عصبی اصلی باهم کار می‌کنند.....
- 62..... خلاصه فصل.....

- بخش دوم: بر افکار و احساسات خود مسلط شوید.....**
- 64.....
- 5: جنگ گوریل: پنج تغییر "تمرین ذهنی".....
- 65..... فکر می‌کنید برای رسیدن به اهداف خود چه کاری باید انجام دهید؟.....
- 67..... واقعاً چه اتفاقی می‌افتد وقتی سعی میکنید به اهداف خود برسید.....
- 68..... جنگ گوریل: 6 مانع ذهنی برای موفقیت.....
- 68..... مانع شماره 1: ترس.....
- 69..... مانع شماره 2: داستان‌ها و باورهای محدودکننده.....
- 70..... مانع شماره 3: طرز فکر منفی.....
- 71..... مانع شماره 4: استرس بیشتر.....
- 71..... مانع شماره 5: عادت‌های تضعیف‌کننده.....
- 72..... مانع شماره 6: عدم کنترل احساسی.....
- 75..... هم‌سو کردن گوریل: 5 تغییری که "تمرین ذهنی" ایجاد می‌کند.....
- 75..... خلاصه فصل.....
- 6: عادات: از حالت خودکار تا کنترل آگاهانه.....
- 77..... روانشناسی نحوه کار عادت‌ها.....
- 81..... قطع عادت‌ها: استفاده از "تمرین ذهنی" برای تغییر عادات.....
- 84..... تنظیم دقیق فرایند شکستن عادت.....
- 87..... تمرین: ساختن عادت جدید.....
- 87..... لغزش و سرخوردن: عادت‌ها چگونه از بین می‌روند.....
- 88..... عادات تنها مربوط به جسم نیستند.....

90.....	خلاصه فصل
91.....	7: ترس: ترس، نیروی محرکه‌ای برای شما
92.....	ترس، راز بقا
92.....	مبارزه، فرار، یا بی‌حرکتی: ترس چگونه در مغز کار می‌کند
95.....	چالش واقعی ترس
97.....	زندگی شما با ترس این‌گونه است
100.....	تمرین: شناسایی ترس‌ها
101.....	هزینه واقعی ترس
102.....	از یک فضای کوچک به فضای کوچک دیگر
106.....	استفاده از ترس به‌عنوان سوخت
107.....	خلاصه فصل
109.....	8: باورها و داستان‌ها: از قصه‌های محدودکننده تا حماسه‌های قدرتمند
110.....	باورهای شما چگونه واقعیت شما را شکل می‌دهد
111.....	باورها چگونه در مغز کار می‌کنند
112.....	باورها چه هستند
112.....	باورهای شما چه نیستند
113.....	دو نوع باورها
115.....	جایی که عقاید در مغز زندگی می‌کنند
118.....	باورهای خود را از نو تنظیم کنید
118.....	1- از مغز خلاق خود بهره بگیرید
120.....	2- گام‌های کوچک بردارید
122.....	3- تجسم کرده و اقدام کنید
127.....	تصویر خود: مهم‌ترین باور
129.....	خلاصه فصل
130.....	9: استرس و اضطراب: از رنج تا موج‌سواری
130.....	استرس به‌عنوان قدرت
131.....	موج‌سواری در برابر رنج: دو نوع پاسخ به استرس
133.....	عادت شما در مواجهه با استرس چیست؟
135.....	اضطراب: یادگیری مواجهه با نگرانی مزمن
135.....	ذهن میمونی
136.....	با دسته عصب-میمون‌های خود آشنا شوید
139.....	نقطه تعادل خیال‌پردازی

- 139.....مایه‌کوبی در برابر استرس: تغییر نوع رابطه با استرس و اضطراب.....
- 142.....از میمون‌ها تا راهبان.....
- 144.....خلاصه فصل.....
- 145.....10: طرز فکر: از منفی‌نگری تا مثبت‌اندیشی.....
- 146.....چرا ما تا این حد زیاد منفی هستیم.....
- 147.....سوگیری منفی ما.....
- 149.....انیشترین در برابر فرانکنشتاین: دو «گرگ» مغز شما.....
- 150.....فعال کردن انیشترین درونی با "تمرین ذهنی".....
- 151.....چهار "تمرین ذهنی" برای فعال کردن انیشترین داخلی شما.....
- 159.....خلاصه فصل.....

160.....بخش سوم: به رفتار خود مسلط شوید.....

- 161.....11: مغز شما در رسیدن به اهداف: پرورش موفقیت و اجتناب از مشکلات با اهداف سازگار با مغز.....
- 162.....مشکل اهداف.....
- 166.....تله‌ها در مسیر تعیین هدف.....
- 166.....اشتباه شماره 1: عدم شفافیت.....
- 167.....اشتباه شماره 2: نداشتن ارزش احساسی.....
- 170.....اشتباه شماره 3: اندازه اشتباه هدف.....
- 171.....(کتاب) رؤیا واقعی می‌شود.....
- 172.....هدف‌گذاری لازم است اما کافی نیست.....
- 174.....خلاصه فصل.....
- 175.....12: برنامه بریزید: مغزتان را با موفقیت تغذیه کنید.....
- 176.....مغز شما در مورد برنامه‌ریزی این‌گونه است.....
- 181.....راهی برای رسیدن به یک برنامه سازگار با مغز.....
- 183.....گاهی اوقات فقط به مرحله بعد نیاز دارید.....
- 184.....خلاصه فصل.....
- 185.....13: مراسم "تمرینات ذهنی" شما: هرروز از "تمرینات ذهنی" بهره بگیرید.....
- 186.....تغییر موفقیت‌آمیز.....
- 186.....رفتن به هالیوود.....
- 187.....ریشه‌ها و شاخه‌ها.....
- 189.....شکاف.....
- 192.....پرورش روزانه: توسعه مراسم "تمرین ذهنی".....

195.....	مراسم معمول "نمرین ذهنی"
198.....	شما کارت امتیازی نیستید.....
198.....	خلاصه فصل.....
199.....	14: شما، سرحد نهایی.....
200.....	تاریخچه کوتاهی از آینده علوم مغز.....
202.....	در ادامه چه رخ خواهد داد؟.....
205.....	هم‌اکنون و همین‌جا: تکامل آگاهانه و خودخواسته.....

مقدمه

در دهه‌های 50 و 60 میلادی، جک لالان با ترویج و آموزش ورزش و تغذیه، انقلابی در صنعت آمادگی جسمانی و بهداشت به وجود آورد.

امروز، ما انقلاب تناسب‌اندام را با "پرورش ذهن برتر" یا همان تمرین ذهنی (Innercise) کامل می‌کنیم: راهنمای جامع تکنیک‌های ذهنی و عاطفی مبتنی بر علم، که با آن طرز فکر شما تقویت و قدرت مخفی مغزتان آزاد می‌شود.

کمبود دانش یا مهارت چیزی نیست که واقعاً شما را عقب نگه دارد، بلکه طرز فکر، سدهای عاطفی و عادت‌های کاملاً ریشه‌ای شما هستند که مانع شما می‌شوند. باید آنها را رها کرده و مسیر رسیدن به پیروزی و موفقیت‌های خود را هموار کنید. با "تمرین ذهنی"، شما یاد می‌گیرید که الگوهای عادت خود را تغییر دهید و احساسات ضد قدرت مانند موارد زیر را از بین ببرید:

- ترس از شکست یا موفقیت
- شرم و خجالت
- ترس از قضاوت شدن
- کم‌ارزش دانستن خود
- منفی‌نگری و بدبینی
- عدم اعتماد به نفس

باورها، داستان‌ها، و بهانه‌های محدودکننده شما چیزی بیش از الگوهای ناخودآگاه تقویت‌شده نیستند که باعث می‌شوند به‌طور مداوم به‌گونه‌ای خاص فکر کنید، احساس کنید و رفتار کنید و همان نتایج را بارها و بارها بدست آورید.

در حال حاضر، فناوری پیشرفته و علم انعطاف‌پذیری عصبی توانسته‌اند درهای رهایی از این الگوها را باز کنند. هدفم از نوشتن این کتاب این بوده که به شما این قدرت را بدهم تا آنچه را که مانع رسیدن شما به کامل‌ترین ظرفیت پتانسیلتان و بزرگ‌ترین چشم‌انداز زندگی‌تان می‌شود شناسایی کرده و از آن رها شوید.

در این کتاب به تکنیک‌هایی قدرتمند و مبتنی بر مغز پی خواهید برد که ورزشکاران، افسران تکاور، مدیران عامل، و فضانوردان زنده از آنها برای ارتقاء سطح آگاهی و مهارت‌های خود استفاده کرده و بنابراین در بالاترین سطح ممکن عمل می‌کنند. "تمرین ذهنی" کلید شما برای دستیابی به سرسختی ذهنی بیشتر، اعتماد به نفس بالاتر و افزایش بردباری عاطفی است. با استفاده از آن، سریع‌تر و آسان‌تر از همیشه به سلامتی، ثروت، شغل، رابطه و تجارت مدنظر خود خواهید رسید.

به امید موفقیت شگفت‌انگیز شما،

جان آساراف

پیش‌گفتار

وقتی قرار بود برای اولین بار جان آساراف را ملاقات کنم، دقیقاً نمی‌دانستم که انتظار چه چیزی را باید داشته باشم. شنیده بودم او یک معلم «خودپاری» است که دوست دارد علم قدرت مغز را به جهان معرفی کند. دنیای «خودپاری» مملو از افرادی است که ادعای تخصص دارند چراکه دچار سختی‌هایی در زندگی خود بوده‌اند. این افراد با توسل به حس همدلی دیگران، «جامعه‌ای» از کسانی که می‌توانند محصولات خود را به آنها بفروشند، ایجاد می‌کنند. من امیدوار بودم که "جان" نمی‌خواهد از تجربیات من به‌عنوان روان‌پزشک و محقق مغز برای تأیید این روش یا روش مشابه استفاده کند. برعکس، او کاملاً مرا متعجب کرد!

آنچه که یافتم مردی بود که درک عمیقی از شرایط انسانی داشت. شخصی که واقعاً می‌خواست به مردم کمک کند یاد بگیرند چگونه از مغز خود برای عبور از چالش‌های زندگی استفاده کنند. او نه تنها برای تأیید یافته‌های خود به متخصصان بسیاری مراجعه کرده بود، بلکه در این فرآیند، مفهوم عملکرد مغز را به‌طور مداوم بهبود بخشید. نتیجه سال‌ها کار او کتاب "پرورش ذهن برتر" است. من افتخار می‌کنم که این پیام انقلابی را به قوی‌ترین شکل ممکن تأیید کنم. کتاب "پرورش ذهن برتر" یکی از جامع‌ترین مجموعه رویکردهای مبتنی بر مغز برای دستیابی به موفقیت و زندگی شادتر است. این کتاب بر اساس نتایج سال‌ها تحقیقات گسترده برخی از برجسته‌ترین دانشمندان جهان نوشته شده است. و این اولین کتابی است که صراحتاً این ایده را باز می‌کند که اگر می‌خواهیم از نظر روان‌شناختی قوی و انعطاف‌پذیر باشیم، باید مغز خود را «ورزش دهیم».

درحالی‌که هیچ دانشمندی ادعا نمی‌کند که علم، تنها حقیقت واقعی و نهایی است، اما استفاده از یک روش علمی برای درگیر کردن مغز، یک چارچوب فراهم می‌کند. این روش راهی برای پیشرفت است که به شما کمک می‌کند، هم آگاهانه و هم ناآگاهانه با مغز خود تعامل کنید. جان به‌درستی خاطر نشان می‌کند که این فرایندهای ناخودآگاه ما هستند که اغلب نتایج زندگی ما را تعیین می‌کنند. همچنین نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید به مغز خود دسترسی پیدا کرده و آن را تغییر دهید تا احساس بهتری داشته باشید و نتایج ملموسی بدست آورید.

ما تا شناخت راهی بی‌نقص برای پیشرفت فاصله داریم. با این حال، قبلاً هرگز چنین مجموعه کاملی از تمرین به روشی ساده، مبتنی بر تحقیق، و با فهم آسان که بتواند به شما در رسیدن به اهداف خود کمک کند، ایجاد نشده بود.

محتوای این کتاب در نوع خود به‌روز و پیشگام است و ایده‌هایی مانند آخرین تحقیقات در مورد انعطاف‌پذیری عصبی (تغییر مغز) و چگونگی تسریع این روند را برجسته می‌کند. همان‌طور که ورزش به شما در ساخت ماهیچه‌ها کمک می‌کند، تمرین ذهنی این کتاب نیز در رشد مغزتان به شما کمک می‌کند. جان راهی برای انجام این کار، نه فقط برای بهبود تفکر خود، بلکه برای تسلط بر احساسات و رفتارها نیز بیان کرده است. از مدیریت ترس گرفته تا کاهش استرس و ایجاد ذهنیت مثبت، جان فقط ابزار لازم را برای شروع کار مغز فراهم می‌کند. با استفاده از این روش‌ها می‌توانید برای رفع هر چالشی در زندگی به خود اطمینان داشته باشید.

ما مستعد کسب الگوهای فکری در زندگی هستیم. خودتخریبی اغلب بزرگ‌ترین دشمن ما است. در این کتاب، جان آساراف به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید برای فرار از جهنم عادت، جریان خون مغز را با استفاده از گفتگوی مثبت و بسیاری از تکنیک‌های اثبات‌شده دیگر تغییر دهید. همچنین نشان می‌دهد که به‌راحتی می‌توانید پی به فواید درک این علم جدید ذهنی ببرید.

مغز انسان اندامی زیبا و پیچیده است. مغز از برنامه‌هایی تشکیل شده که تعیین می‌کنند چگونه زندگی کنیم. اکثر مردم زندگی را به‌گونه‌ای می‌گذرانند که گویی با دسته‌ای از کارت سروکار دارند که هیچ کنترلی بر آنها ندارند. اما جان به شما نشان می‌دهد که این‌طور نیست. که زندگی حال و آینده شما در دستان خودتان است. هرچند که هیچ راه‌حل بی‌نقص و کاملاً قابل پیش‌بینی وجود ندارد، اما روش‌هایی هستند که با آنها می‌توانید زندگی خود را بهتر کنید. کتاب "پرورش ذهن برتر" مسیری رو به جلو برای تغییر زندگی‌تان به شما پیشنهاد می‌دهد.

دکتر سرینی پیلا

مدیرعامل NeuroBusiness Group

«هر چیزی که ذهن انسان بتواند تصور و باور کند، می‌تواند به آن دست پیدا کند.»

— ناپلئون هیل

پیش از شروع

" تمرین ذهنی " (Innercise) «بازی» مغز یا تقویت کننده حافظه نیست. بلکه تکنیک‌ها و مراحل تجربی که در این کتاب شما را راهنمایی می‌کنند، بر پایه تحقیقات مبتنی بر شواهد و جدیدترین یافته‌های علوم اعصاب هستند.

انجام " تمرین ذهنی " روزانه در تقویت طرز فکر و ارتقاء مهارت‌های عاطفی به شما کمک می‌کند، بنابراین می‌توانید موانعی که مانع دستیابی شما به اهداف و آرزوهای بزرگتان می‌شوند را برطرف کنید.

همان‌طور که می‌توانید عضلات بدن خود را با ورزش تقویت کنید، در مورد مغز هم که دارای «عضلات عصبی» است می‌توانید با استفاده از " تمرین ذهنی " آنها را تقویت کنید.

تصور کنید که می‌خواهید عضله دو سر خود را تقویت کنید. می‌توانید با انجام حرکتهای دو سر بازو یا شنا روی زمین این کار را انجام دهید. به همین ترتیب، با استفاده از " تمرین ذهنی "، می‌توانید عضلات عصبی مانند عقاید، قدرت اراده، عادت‌ها، اعتماد به نفس، تمرکز، و موارد دیگر را تمرین دهید. برای تمرین بدنی، چند «سِت» پرس سینه و جلو بازو انجام دهید. برای " تمرین ذهنی "، می‌توانید چند «دسته» تمرین به‌عنوان مثال جملات تأکیدی، تصویرسازی، و ارتباطات مثبت انجام دهید.

" تمرین ذهنی " چه شکلی است؟ در اینجا به چند روش برای تقویت عضلات عصبی اشاره می‌کنم:

- تضاد ذهنی
- آماده‌سازی شناختی
- داستان‌های خواب‌آور هدایت‌شده
- فنون لنگر انداختن
- مراقبه و ذهن آگاهی
- فیلم‌ها و فایل‌های صوتی آموزش ذهن هدایت‌شده
- آموزش بازخورد عصبی

● تکنیک‌های تصویرسازی عصبی

به معنای واقعی کلمه به همان تعدادی که تمرین برای تقویت عضلات و اندام‌های داخلی وجود دارد، "تمرین ذهنی" نیز وجود دارد که می‌توانید برای تقویت طرز فکر و مهارت‌های عاطفی خود انجام دهید. این تمرین‌های را می‌توانید در خلوت منزل یا محل کار خود و با تلفن‌های هوشمند، تبلت، یا رایانه خود انجام دهید.

انجام روزانه انواع اصول "تمرین ذهنی"، با کمک دیگران یا به تنهایی، تأثیر مثبتی بر طرز فکر، احساسات، و رفتارهای شما خواهد داشت. شما در معرض قدرت علمی اثبات شده انعطاف‌پذیری عصبی و روانشناسی عصب‌شناختی قرار خواهید گرفت تا باورهای ناخودآگاه جدید و الگوهای ذهنی و عاطفی ریشه‌دار بسازید که می‌توانند به‌عنوان پایه‌ای باشند که با کمک آن سریع‌تر و آسان‌تر از گذشته به بزرگ‌ترین پیروزی‌هایتان می‌رسید.

انقلاب "تمرین ذهنی"

بیش از سه دهه پیش، مردی بسیار خردمند و موفق یک سؤال ساده اما عمیقی از من پرسید که زندگی‌ام را متحول کرد. در آن زمان، من فقط نوزده سال داشتم و نه به دانشگاه رفته بودم و نه مطمئن بودم که می‌توانم به دانشگاه بروم. با این حال آرزوی موفقیت داشتم، که در تصوراتم چنین چیزی بود: خانه‌های بزرگ، قایق‌های تفریحی، اتومبیل‌های فانتزی، زنان زیبا، و زندگی پرزرق و برق. این چیزها من را مجذوب خود کرده بودند و مصمم بودم که روزی از لحاظ مالی به پای افراد مشهور و ثروتمندی که در برنامه تلویزیونی *Lifestyles of the Rich and Famous* می‌دیدیم برسیم.

با این حال، در راه رسیدن به این آرزوها چند دست‌انداز وجود داشت.

اولین مورد این بود که من دبیرستان را حدود دو سال زودتر ترک کرده بودم، درست بعد از کلاس یازدهم. دوم اینکه، من هنوز در آپارتمان والدینم زندگی می‌کردم. به من گفته بودند که بدون داشتن مدرک دانشگاهی، مجبور به قبول کار با حداقل دستمزد هستم. باید اعتراف کنم که این هشدار در خانه به من داده شد. پدر من اثباتی برای این مطلب بود. او یک راننده تاکسی بود که همیشه به دنبال مسافر بود و به سختی زندگی ما را تأمین می‌کرد.

بدتر اینکه، اگرچه از هشت سالگی همیشه مشغولی انجام کاری نیمه‌وقت بودم، اما تجربه کاری‌ام بسیار یکپارچه نبود چون مشاغل مختلفی را تجربه کرده بودم. شاید طولانی‌ترین کارم این بود که به‌عنوان یک دزد خیابانی از مغازه‌ها جنس بلند می‌کردم، جرم‌های جزئی مرتکب می‌شدم، و با توجه به جثه بزرگ‌ترم در مقایسه با بچه‌های هم سنم، یک خروس جنگی درست و حسابی در دعوای خیابانی بودم.

من در آن تابستان نوزدهمین سال حضورم در کره زمین به نقطه عطفی رسیده بودم. به عقب نگاه کردم، از ساحل خداحافظی کرده و در جستجوی آینده‌ای بهتر، چشمم را به آب‌های آزاد دوختم.

سرنوشت یا اراده خدا یا هر چیز دیگری که می‌خواهید بنامید باعث شد خوشبختانه به انسانی خردمند و موفق برخورد کنم. تعریف من از موفقیت در آن زمان کاملاً سطحی بود. با این حال،

امروز با مرور گذشته، می‌بینم که او واقعاً بسیار موفق بود. او به من کمک کرد معنا و هدف زندگی‌ام را درک کنم و از این بابت از او قدردانی می‌کنم.

آلن براون یک کارآفرین زیرک و ثروتمند و نیز نیکوکاری خردمند و سخاوتمند بود. او دوست داشت به مردم کمک کند تا به آرزوهایشان برسند، به‌ویژه آنهایی که برق شور و پیروزی را در چشمانشان می‌دید. آلن آن برق را در چشمان من دید.

در یک بعد از ظهر ماه آوریل هنگام ناهار، زمانی که مشغول خوردن همبرگر و سیب‌زمینی سرخ کرده‌ام بودم و آلن سالاد سالمش را می‌خورد، صحبت‌های گاه و بیگاه ما به موضوع جدیدی رسید. بیشتر داستان زندگی‌ام را با آلن در میان گذاشتم، او باحوصله گوش داد، اما به محض اینکه از نداشته‌هایم شکایت کردم: تحصیلات، پول، رابطه، مهارت و ... صحبت‌م را قطع کرد. «جان، اصلاً نیازی نیست درباره آنچه در گذشته اتفاق افتاده صحبت کنی. گذشته تاریخ تو است. تنها چیزی که مهم است این است که از همین حالا انتخاب کنی و تصمیم‌گیری که برای خودت کاری بکنی. امروز! گذشته را نمی‌توانی تغییر دهی، اما می‌توانی انتخاب کنی که آینده‌ات را تغییر دهی.»

جا خوردم. پر از تردید شدم. اما لحظه‌ای بعد، امید چراغ خود را روشن کرد. «چطور می‌توانم آن را انجام بدهم؟ چگونه آینده خود را انتخاب کنم؟»

«با پاسخ دادن به سه سؤال ساده و درعین حال بسیار عمیق.»

آن سؤالات جهت زندگی من را برای همیشه تغییر دادند.

«دقیقاً به چه چیزی می‌خواهی بررسی؟» او مراقب بود تا به من بفهماند که منظور سؤالش این نیست که فکر می‌کنم به چه چیزی می‌توانم برسیم، بلکه واقعاً چه چیزی می‌خواهم بدست آورم.

برخی از بزرگ‌ترین اهداف و رؤیاهایم را با او در میان گذاشتم، مانند بازنشستگی در سن چهل و پنج سالگی با ثروت خالص سه میلیون دلار. به این ترتیب می‌توانستم خانه‌ای بزرگ، اتومبیلی اسپرت و شیک، و پول کافی برای سفر به سراسر دنیا و مراقبت از والدینم داشته باشم.

متوجه شد و سرش را تکان داد. «چرا باید به این اهداف بررسی؟» او از من خواست که عمیق‌تر شوم و تا می‌توانم دلایل بیاورم. او توضیح داد «به این دلیل می‌پرسم که زمان‌هایی پیش خواهد

آمد که احساس می‌کنی دوست نداری آنچه را که لازم است انجام دهی، و آن وقت است که به این دلایل نیاز داری تا مثل اهرم برای انجام کار کمکت کنند.»

سپس بزرگ‌ترین و مهم‌ترین سؤال را از من پرسید. به اعماق چشمانم نگاه کرد، تقریباً انگار که به روح من نگاه می‌کند و پرسید: «آیا برای دستیابی به این اهداف و رسیدن به زندگی رؤیایی خود علاقه‌مند هستی یا متعهد؟»

پرسیدم: «خب.. اه... نمی‌دانم... خب، چه فرقی می‌کند؟»

گفت: «اگر علاقه‌مند باشی، آنچه که راحت است را انجام می‌دهی. داستان‌ها و بهانه‌هایی می‌سازی در توجیه اینکه چرا نمی‌توانی کاری که لازم است را انجام دهی. به شرایط گذشته یا حال خود اجازه خواهی داد آنچه که فکر می‌کنی و انجام می‌دهی را کنترل کنند. اگر فقط علاقه‌مند باشی، تمایلی به تحمل سختی‌هایی که ناشی از تغییر خودت هستند نخواهی داشت - چراکه اگر واقعاً می‌خواهی از اعتقادات، عادت‌ها و نتایج فعلی خود رها شوی، تغییر امری کاملاً ضروری است.»

اما اگر متعهد باشی، هر کاری که لازم باشد انجام می‌دهی. علی‌رغم تردیدها و ترس‌هایت، اقدام خواهی کرد. اگر متعهد باشی، دانش و مهارت‌های خود را افزایش داده و باور خود را به آنچه برایت/مکان‌پذیر است ارتقا می‌دهی. اگر جدی و متعهد باشی، انتخاب می‌کنی هر آنچه که مانع شده را کنار بگذاری. می‌توانم به تو بیاموزم که چگونه طرز فکر خودت را تقویت کنی. این نقطه شروع است و از آنجا به سمت تغییر درونی که برای غلبه بر موانع روحی و روانی لازم داری حرکت می‌کنی. می‌توانم این را به تو یاد بدهم. می‌توانم به تو بیاموزم که چگونه از روی ناخودآگاه، احساسات ناخوشایند، و رفتارهای محدودکننده خودکار که تو را گیر می‌اندازند عبور کنی.»

چند لحظه به سکوت گذشت.

آلن به آرامی گفت: «خب، حالا به من بگو علاقه‌مند هستی یا متعهد؟»

هیجان‌زده و ترسیده بودم.

«خب؟» دوباره آهسته پرسید.

سرانجام، دستم را دراز کردم و به او دست دادم. «من متعهد هستم. بیا انجامش دهیم!»

این تعهد و آن تصمیم در نوزده سالگی بود که همه چیز را برای من شروع کرد. در آن لحظه بود که مقاصد و رؤیاهای بزرگم به سمت من سوق داده شدند، و زندگی واقعی که می‌خواستم، شکل گرفت.

با استفاده از آنچه آلن و چند مربی شگفت‌انگیز دیگر به من آموختند، پنج شرکت چند میلیون دلاری ساختم. دو کتاب پرفروش نیویورک‌تایمز تألیف کرده‌ام. در هشت فیلم و مستند حضور داشته‌ام. در تلویزیون ملی حضور داشته‌ام – برنامه لری کینگ لایو، نمایش *الن دی جنرس*، *سی‌ان‌ان با اندرسون کوپر* و برنامه‌های دیگر.

من سبکی از زندگی خلق کرده‌ام که نه تنها شبیه سبک زندگی افراد ثروتمند و مشهوری است که در آن برنامه تلویزیونی دیده بودم، بلکه فراتر از همه این زرق‌وبرق‌ها است. من وضع سلامتی عالی، همسری باورنکردنی، و دو پسر فوق‌العاده دارم.

اشتباه برداشت نکنید. همه این اتفاقات در یک مسیر مستقیم رخ نداد. در حقیقت، من به همان اندازه که جلو رفته‌ام، به عقب و کنار نیز قدم برداشته‌ام. یک «تا آخر عمر به‌خوبی و خوشی ...» ناگهان نبود. زیاده‌خواهی هم همراه موفقیت مادی آمد، آن هم در مورد چیزهایی که گمان می‌کردم پاداش‌های آسمانی باشند اما در حقیقت دام‌های جهنمی بود. نتیجه‌اش چه بود؟ دو طلاق، اعتیاد به الکل و قند، کولیت زخمی، پیش‌دیابت، ورشکستگی در بورس و تجارت، و بیش از 22 کیلو اضافه وزن که بدن من نیازی به آن نداشت. زندگی پر از عیاشی من به قیمت از دست دادن سلامتی، عشق‌ها و دوستی‌ها، میلیون‌ها دلار، و تقریباً سلامت عقلم تمام شد.

در پایان، راهنمایی‌ها و تمرین ذهنی این کتاب همان چیزی بود که به من کمک کرد با تعهد به رسیدن به زندگی *رؤیایی*، هرچه که بود، شکست‌هایم را به بزرگ‌ترین بازگشت‌هایم تبدیل کنم.

شما هم می‌توانید همین تعهد را قبول کنید

تا اکنون که حدود سی و هفت سال از آن مکالمه با آلن می‌گذرد، من این سه سؤال را از ده‌ها هزار دانش‌آموز خود پرسیده‌ام. در این سؤالات یک جادویی وجود دارد. آنها می‌توانند دروازه یک زندگی کاملاً جدید برای شما باشند.

" پرورش ذهن برتر " کتابی است در مورد استفاده از مغزتان برای رسیدن به اهداف و آرزوهای خود. این کتاب یک راهنمای عملی و مبتنی بر علم است برای درک آنچه شما را عقب نگه می‌دارد و آنچه می‌تواند شما را به جلو سوق دهد. در صفحات بعدی:

- با راه‌های توانمندسازی آشنا می‌شوید که می‌توانند زندگی شما را متحول کنند.
- خواهید آموخت که چگونه احساس عدم اطمینان و تردیدی که باعث تعلل شما می‌شود و نتوانید گام‌های درستی در جهت دستیابی به موفقیت‌های معنوی، عاطفی، ذهنی، و جسمی بردارید را تشخیص داده و از آنها رها شوید.
- یاد خواهید گرفت که آنچه واقعاً شما را عقب نگه داشته را بشناسید و پس از فرم دهی مجدد به آن، رهاش کنید، و به دنبال آن مغز خود را برای داشتن اعتماد به نفس، اطمینان، و تمرکز برای رسیدن به اهداف و رؤیاهایتان آموزش دهید.
- یاد خواهید گرفت که در بالاترین سطح خود احساس کنید، فکر کنید، و عمل کنید، تا بتوانید به جای تعیین اهداف، به خود آنها دست یابید.
- یاد خواهید گرفت که چگونه با هدف و معنای بیشتری زندگی کنید: احساس کنترل درونی بیشتر، رهایی از استرس و شرایط نامطلوب و افرادی که نشاط و انرژی شما را می‌گیرند.

ما در خط مقدم انقلاب علوم مغز قرار داریم که می‌تواند ابزارهای بهتری را برای شما فراهم کند تا بتوانید با تعادل روحی و معنوی به مراتب بیشتر، مؤثرتر کار کنید - انقلابی که می‌تواند به شما کمک کند زندگی پرمعناتر، پرشورتر، هدفمندتر و شادتری داشته باشید. بنابراین، این سؤال را از خود بپرسید: آیا صرفاً علاقه‌مند به داشتن زندگی مطلوب خود هستید یا متعهد به داشتن آن؟

بخش اول

مغز خود را بشناسید

چیزی که من به دنبالش هستم آن بیرون نیست، در درون من است.

— هلن کلر

1: تقصیر شما نیست

چرا رسیدن به اهدافتان اینقدر سخت بوده است؟

«کسانی که نمی‌توانند ذهن خود را تغییر دهند، نمی‌توانند هیچ چیز دیگری را هم تغییر دهند.»
— جورج برناردشاو

یک دانه شن را مجسم کنید.

می‌توانید آن را ببینید؟ بگذارید کمکتان کنم. تقریباً به اندازه این نقطه است: —><—
حال، تصور کنید که این نقطه به جای این که یک دانه شن باشد، در واقع یک تکه بسیار ریز از مغزتان است. فقط ذره کوچکی از آنچه که آن را «ماده خاکستری» می‌نامیم. اگر با دقت کافی نگاه کنید، ابتدا متوجه خواهید شد که این نقطه در واقع از سلول‌های عصبی ویژه‌ای به نام نورون تشکیل شده است - و این نقطه بسیار ریز مغز، همان که به اندازه یک دانه شن است، می‌تواند حاوی 100000 نورون باشد.

باز هم دقیق‌تر نگاه کنید.

این نورون‌ها دارند با یکدیگر «صحبت می‌کنند» و سیگنال‌هایی را از طریق اتصالاتی به نام سیناپس ارسال می‌کنند. فقط در آن ذره کوچک ممکن است تا یک میلیارد اتصال وجود داشته باشد. یک میلیارد!

حال به عقب برگردید.

از دور به آن نگاه کنید و فرض کنید به جای یک نقطه، هزاران هزار نقطه شامل میلیاردها نورون و تریلیون‌ها اتصال وجود دارد.

این اعداد - میلیاردها، تریلیون‌ها - در ذهن ما نمی‌گنجند. در مجموع، آنها مغز شما را به یکی از پیچیده‌ترین اشکال زنده در جهان شناخته شده تبدیل می‌کنند. خیلی‌ها طوری در مورد مغز فکر می‌کنند که انگار چیز مهمی نیست، البته اگر اصلاً به آن فکر کنند.

اما این معجزه یک و نیم کیلویی واقعاً مهم است. مغز شما کارهای حیرت‌انگیزی انجام می‌دهد: تمام اعضای بدن شما را اداره می‌کند و دما را تنظیم می‌کند؛ سیستم ایمنی بدن شما را به کار

می‌اندازد؛ آسیب دائمی وارد شده به بدن شما را ترمیم می‌کند؛ عضلات شما را کنترل می‌کند و سیستم گوارش شما را اداره می‌کند؛ باعث تپش قلب، حرکت چشم و رشد مو می‌شود؛ شما را از خطر آگاه می‌کند؛ با سرطان مبارزه می‌کند؛ و از عشق و لذت استقبال می‌کند. اینها فقط چند نمونه از کارهایی بودند که مغز انجام می‌دهد. ایمان، شعور، غریزه و موارد دیگر هم وجود دارد. تمام این کارها را هنگام رانندگی کردن با اتومبیل، فکر کردن درباره آن رمان بزرگ که می‌خواهید بنویسید، یا در میان گذاشتن مشکلی چالش‌برانگیز با کسی که به او اعتماد دارید، انجام می‌دهد.

همه این کارها را. از کوچک تا بزرگ، از معمولی تا حماسی، مغز شما همه کارها را انجام می‌دهد. و این کار را با چنان پیچیدگی و ظرافت مرموزی انجام می‌دهد که متخصص‌ترین دانشمندان جهان هنوز نتوانسته‌اند آن را درک کنند.

هر نبوغ درخشان، خلاقیت نفس‌گیر، و موفقیت حیرت‌انگیز در تاریخ بشر با مغزی رخ داده که متشکل از همان موادی بوده که در مغز شما نیز هست. مغز 500 مدیرعامل برتر چگونه؟ آن‌ها هم همین مواد را دارد. همکاری که آن همه وزن کم کرده است چگونه؟ دوستی که شغل خود را رها کرده و یک تجارت موفق را شروع کرده است چگونه؟ مغز لینکلن؟ مغز انیشتین؟ همه از مواد مشابه ساخته شده‌اند. قطعاً تفاوت‌هایی هم وجود دارد؛ بعضی از مردم مغزی با خلاقیت، هوش، یا همدلی بیشتر دارند. شیمی مغز نیز متفاوت است. DNA هم متفاوت است. اما هنوز هم مغز ما از همان مواد یا همان طور که دانشمندان علوم مغز و اعصاب می‌گویند، از یک «بنای مولکولی یکپارچه» ساخته شده است.

می‌توانم ببینم که بسیاری از شما دارید سرتان را تکان می‌دهید و می‌پرسید: واقعاً؟ خب، اگر مغز من اینقدر قدرتمند است چرا در رسیدن به آنچه می‌خواهم این همه مشکل دارم؟ پاسخ این سؤال شما را متحیر خواهد کرد.

تعیین اهداف در مقابل دستیابی به اهداف

یک لحظه به آخرین دفعه‌ای که هدف‌گذاری کردید، فکر کنید. منظورم کوتاه کردن چمن‌ها یا پرداخت مالیات نیست، بلکه کاری بسیار بزرگ‌تر و مهم‌تر. چیزی پرمعناتر و هدفمندتر که از اعماق وجودتان می‌خواهید اتفاق بیفتد.

شاید می‌خواهید یک کسب و کار راه‌اندازی کنید. یا درآمد بیشتری کسب کنید. عاشق شوید. احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید. هدف شما هر چه که باشد، اگر برایتان مهم باشد، احتمال زیادی وجود دارد که در نهایت چنین چیزی اتفاق بیفتد: کم بیاورید. اشتباه نکنید. من یک خوش‌بین ابدی هستم. شما به من لیمو بدهید و من راهی برای تهیه لیموناد پیدا خواهم کرد. البته موضوع فقط نگرش مثبت نیست - من بسیاری از افراد «می‌توانم انجام دهم» را می‌شناسم که متوجه می‌شوند نمی‌توانند انجام دهند. مربوط به استعداد هم نیست - متوسط بودن اغلب در تجارت و حکومت، ارزشمند است، به‌ویژه هنگامی که ظاهر جذاب‌تر از باطن است. به سخت‌کوشی هم مربوط نمی‌شود - گزارش شده که صاحبان مشاغل جدید به‌طور متوسط 60 تا 80 ساعت در هفته کار می‌کنند، که اغلب حداقل درآمد را دارند و 80٪ از شرکت‌های تازه تأسیس عمری بیشتر از 36 ماه ندارند.

واضح است که نگرش، استعداد و وجدان کاری بالا از اهمیت حیاتی برخوردار هستند. اما بیشتر اهداف بزرگ ما به این دلیل محقق نمی‌شوند که ما خود را برای شکست آماده کرده‌ایم. فقط به آمار کسانی که تلاش می‌کنند وزن کم کنند نگاه کنید. یا به درصد بالای ازدواج‌های پرمسئله. اصلاً چرا به آمار برخی از مطالعات بزرگ دانشگاه اعتماد کنیم؟ از دوستان خود بپرسید که چقدر تصمیمات اول سال خود را عملی کرده‌اند. تمام این موارد بر سخت بودن دستیابی به اهداف تأکید می‌کنند. اما صبر کنید. واقعاً همین‌طور است؟

درباره آن فکر کنید. چند بار خود را ثروتمندتر، لاغرتر، یا شادتر تصور کرده‌اید؟ دوست‌داشتنی‌تر و اجتماعی‌تر؟ مهربان‌تر؟ بخشنده‌تر؟ به زمان‌هایی فکر کنید که می‌خواستید یک ماشین شیک و جدید، ترفیع مقام، یا قرار عاشقانه با شخصی شگفت‌انگیز، داشته باشید. تعیین اهداف مثل خوردن و خوابیدن به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد. در حقیقت، یکی از شگفتی‌های مغز انسان مدرن این است که به ما این توانایی را می‌دهد که بدون هیچ زحمت و دردسری به آینده نگاه کنیم. بنابراین، وقتی پای هدف‌گذاری در میان باشد، هر چیزی ممکن است باشد به جز سخت. ما از بسیاری جهات ماشین‌هایی هدف طلب و هدف‌گذار هستیم!

پس مشکل تعیین اهداف نیست، بلکه رسیدن به آنها است که سخت می‌شود. در اقدام و حرکت مداوم به سمت اهداف حتی در شرایط نامطلوب. شرایطی که تقریباً بی‌شک رخ خواهند داد.

در یک لحظه، ممکن است با هجوم انتقال دهنده‌های عصبی مانند دوپامین، سروتونین یا اندورفین پر شویم - همه اینها باعث می‌شوند احساس انگیزه، انرژی، و اعتماد به نفس داشته باشیم ... و حتی قبل از اینکه از مبل برخیزیم می‌دانیم که باید چه کنیم. شاید شروع به کار کنیم، پر از انرژی و نیت‌های خیر، مانند زمانی که سال جدید را با یک برنامه جدید ورزشی و رژیم غذایی آغاز می‌کنیم. اما یک جایی در مسیر انرژی خود را از دست می‌دهیم و تقریباً به‌طور نامحسوس دقیقاً به همان نقطه‌ای که از آن شروع کرده بودیم، برمی‌گردیم. چرا به سرانجام رساندن کاری که در نظر داریم، سخت است؟

دو اولویت مغز شما

شجاع باشید. این موضوع از آنچه که فکرش را می‌کنید پیچیده‌تر است. از اینکه چرا کم ورزش می‌کنید، یا چرا نمی‌توانید تصویری واضح از اینکه چه گروهی بازار هدف تجارت رؤیایی شماست داشته باشید.

بله، مغز شما شگفت‌انگیز ولی در حال پیشرفت است. از نخستین اجداد شناخته شده انسانی که در حدود هفت میلیون سال پیش زندگی می‌کردند تا به امروز، مغز ما به آرامی و مداوم تغییر شکل داده و خواهد داد.

برای این که این تحول امکان‌پذیر باشد - تحول مغز انسان نخستین به مغز شما - این اندام تحت دو اصل مهم تکامل یافته است.

اولین مورد ایمنی است. پیش از هر چیز، مغز باید زنده بماند. به‌منظور اینکه آنقدر زنده بماند که تولید مثل کند و پیشرفت‌های مغزی را به نسل بعدی انتقال دهد، نباید خیلی زود بمیرد. این بدان معناست که مغز شما به طوری تکامل یافته است تا شما را ایمن نگه دارد - از نظر عاطفی، جسمی، و روحی.

دومین مورد کارایی است. آن لیست بلند کارهایی که تحت کنترل مغزتان هستند را به یاد دارید؟ از پلک زدن تا تفکر تحلیلی؟ بهترین راه برای انجام همه این کارها این است که کمترین میزان انرژی مصرف شود. مغز شما باید روی صرفه‌جویی در انرژی تمرکز کند تا بتواند با حداقل انرژی، بیشترین کارها را انجام دهد.

این دو عامل تأثیر متمایزی بر نحوه عملکرد مغز در دوران حاضر دارند. در موقعیت‌های مختلف، از فرار از مقابل ببر تیز دندان گرفته تا گریز از راننده حواس‌پرت، مغز شما پاسخ‌های

غریزی و خودکار می‌دهد تا مطمئن شود که از دست خطر رها شده‌اید. بنابراین، برای اینکه کارآمد باشد، به جای این‌که عادت‌های جدید را برای هر فکر، احساس، و عمل بیاموزد، متکی به رفتارهای آشنایی است که با انرژی بسیار کمی قابل اجرا هستند. ایمنی و کارایی به شما کمک می‌کنند تا زنده بمانید، اما لزوماً باعث نمی‌شوند که رشد کنید.

زندگی خودکار شما

پاسخ‌های فوق‌سریع مانند رفتارهای غریزی و روش‌های خودکار فکر کردن، احساس کردن، و عمل کردن که به‌خوبی برای زنده نگاه‌داشتن و عملکرد مؤثر شما عمل می‌کنند - با یک هزینه همراه است. آنها بیشتر بخش‌های زندگی شما را اداره می‌کنند که بنابراین از بسیاری جهات، شما کم و بیش مجموعه‌ای از عادت‌ها هستید، که البته بسیار کم از آنها آگاه هستید. به‌عبارت‌دیگر، زندگی شما عمدتاً در حالت «اداره خودکار» است. این حالت «غیرارادی» نامیده می‌شود و به همین دلیل است که شما مدام نتیجه‌ای می‌گیرید که دوست ندارید. نه یک بار، نه دو بار، بلکه هر بار که شما به همان شیوه فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و رفتار می‌کنید، وقتی عادت دارید که همان‌طور بمانید و تغییر نکنید، زندگی شما نیز کم‌وبیش به همان شکل، بدون تغییر پیش می‌رود.

تغییر مغز را تهدید می‌کند

بقا مسئله همه اشکال زندگی است. هر موجود زنده‌ای برای پاسخگویی به تهدیدات، محیط‌ها و نیازها، سازگار می‌شود یا تکامل می‌یابد. موارد اندکی استثنا وجود دارد. به‌عنوان مثال، در مورد باکتری‌های گوگردی که در سواحل استرالیای غربی یافت شده‌اند، هیچ مدرکی در مورد تکامل آنها از حدود 2 میلیارد سال قبل تاکنون وجود ندارد. اما ما انسان‌ها قطعاً در زمره این موارد نادر نیستیم. در واقع، ما به‌طور گسترده‌ای تکامل یافته‌ایم. مغز ما در حال حاضر سه برابر بزرگ‌تر از اجداد اولیه ما است، و شکل مغز ما برای یادگیری زبان، تفکر تحلیلی، هوشیاری، پیشرفت‌های فرهنگی و فناوری و موارد دیگر تغییر کرده است.

با این حال، مغز شما از بعضی جهات اساسی دیگر نیز سازگار نشده است. دوست من دکتر آدام گزالی، استاد علوم اعصاب در دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو، می‌گوید همه ما تحت سیطره مغز باستانی خود هستیم که سعی می‌کند در دنیایی با فناوری پیشرفته متمرکز شود و زنده بماند. در اینجا مثالی می‌زنم تا بفهمید منظور آدم چیست: هدف شما برای کاهش وزن ممکن است برایتان مهیج و الهام‌بخش به نظر برسد، اما مغز باستانی شما می‌خواهد این وزن را حفظ کنید چون ممکن است قحطی شود و شما به این مواد اضافی بدنتان نیاز پیدا کنید. یا ممکن است ایده ترک شغل شما برای شروع یک کار، هیجان شدیدی در شما ایجاد کند، اما مغز باستانی شما «نگران» است که از دست دادن شغل و درآمد فعلی شما منجر به گرسنه ماندنتان شود. از نظر مغز شما، تقریباً هر تغییری که بخواهید ایجاد کنید، یک خطر بالقوه است – از نظر عاطفی، مالی، جسمی، روحی، اجتماعی. و مادر همه این مسائل، خطری است که احتمالاً می‌تواند شما را بکشد.

همه اینها هر بار ما را به همان بن‌بست می‌کشاند. تعیین اهداف کار سختی نیست. دستیابی به آنها سخت است زیرا، تا آنجا که به مغز شما مربوط می‌شود، هر تغییر اساسی، یک تهدید بالقوه محسوب می‌شود.

وقتی این‌گونه به تغییر نگاه کنیم، کم‌کم نوری را در انتهای یک تونل بسیار تاریک می‌بینیم. در زندگی شما، این نور ممکن است پاسخ اجمالی برخی از سؤالات آزاردهنده مانند این موارد باشد:

- چرا من مرتباً شروع به تغییر می‌کنم و در نهایت درست به همان جایی که شروع کرده‌ام می‌رسم؟
- چرا شکستن الگوهای فکری من بسیار دشوار است؟ همین‌طور الگوهای احساسی و الگوهای رفتاری؟
- چرا درآمد تغییر نمی‌کند؟
- چرا ترک یک شغل یا رابطه‌ای که دیگر رضایت‌بخش و سودآور نباشد، بسیار دشوار است؟
- چرا به برنامه هر رژیمی که می‌گیرم عمل نمی‌کنم؟

و شاید آزاردهنده‌ترین سؤال این باشد:

چرا نمی‌توانم اهدافی را که مرا به آنچه می‌خواهم می‌رساند به انجام برسانم؟

پاسخ همه یکسان است. یک تغییر قابل توجه برای مغز، یک تهدید قابل توجه به نظر می‌رسد، و مغز تمام تلاش ممکن را برای مقاومت در برابر ترک «منطقه راحتی» خود انجام می‌دهد. ترموستات خانه خود را در نظر بگیرید. چه هوا گرم یا سرد باشد، دمای هوا را ثابت نگه می‌دارد. اگر در زمستان پنجره‌ای باز کنید تا هوای تازه وارد شود، ترموستات تغییر را ثبت کرده و سیستم گرمایش را روشن می‌کند و خانه شما را به «حالت عادی» می‌رساند تا احساس امنیت و آسایش کنید.

عادت‌های ذهنی و عاطفی‌تان در طول عمر، «درجه دما» را در یک نقطه خاص تنظیم کرده است. بنابراین، وقتی در محدوده خاصی از احساسات، رفتارها، و افکار عمل می‌کنید راحت هستید. اما وقتی می‌خواهید نوع احساس، فکر، یا عمل خود را تغییر دهید - برای باز کردن پنجره‌ای برای ورود هوای تازه - «ترموستات» مغز شما شروع به کار می‌کند تا شما را به همان منطقه راحتی «عادی» برگرداند. نتیجه این است که شما در همان وضعیت قبلی گیر می‌افتید، یا شاید با خود درگیر شوید و فکر کنید بهتر است به جای برداشتن گام‌های عظیمی که تصور می‌کردید، به تدریج و آهسته پیش بروید.

با این حال برخی از افراد موفق به غلبه بر این مقاومت و تغییر کردن می‌شوند. آنها وزن کم می‌کنند و در همان وزن می‌مانند، مشاغلی را شروع می‌کنند که باعث پیشرفتشان می‌شود، ترفیع می‌گیرند، درآمد بیشتری کسب می‌کنند، روابط عاشقانه و رضایت‌بخشی شروع می‌کنند، به خوشبختی واقعی می‌رسند، کتاب می‌نویسند و کلاس رقص می‌روند. در واقع آنها رشد می‌کنند نه اینکه فقط زنده بمانند.

پس شما هم می‌توانید. اما باید بفهمید که شما نه یک مغز بلکه دو مغز دارید.

خلاصه فصل

- مغز شما عضوی بسیار شگفت‌آور، پیچیده و قدرتمند است. اما با وجود این همه قدرت، رسیدن به اهداف گاهی اوقات غیرممکن به نظر می‌رسد.
- مغز شما برای حفظ ایمنی و کارایی مؤثر شما بسیار پیشرفت کرده است، اما اولویت‌های کنونی با اولویت‌های هفت میلیون سال قبل متفاوت شده‌اند. مغز شما هنوز در حال پیشرفت است و اغلب تلاش می‌کند تا با تغییرات لازم برای برآورده کردن اولویت‌های

جدید شما سازگار شود. در واقع، عادت‌های قدیمی و روش‌های خودکار تفکر، احساس، و عمل می‌توانند شما را گیر بیندازند.

2: با گوریل آشنا شوید

چگونه دو مغز شما را گیر می‌اندازند

«دو چیز را پایانی نیست: جهان آفرینش و حماقت انسان؛ البته در مورد جهان آفرینش مطمئن نیستم.»

— آلبرت انیشتین

احتمالاً به راحتی می‌توانید زمان‌هایی را به یاد آورید که در آن مواقع احساس اعتماد به نفس داشته‌اید. یا شاید همین الان هم احساس خوبی نسبت به خود دارید. در هر صورت، عمیق‌تر به اعتماد به نفس فکر کنید، تا تصاویر واضح‌تری از چیزهایی که به آنها افتخار می‌کنید، یا کارهای بزرگ یا کوچکی که انجام داده‌اید را مجسم کنید.

شرط می‌بندم که می‌توانید به زمان‌هایی نیز فکر کنید که گیر افتاده بودید. زمان‌هایی که شما تحقیق می‌کردید، کتاب می‌خواندید، و در سمینارهای انگیزشی شرکت می‌کردید، اما هر چقدر هم که کار می‌کردید، نمی‌توانستید موفقیتی جدی در درآمد، کسب و کار، سلامتی، روابط، یا توسعه معنوی خود کسب کنید. مطمئناً، همچنان به تعیین اهداف جدید ادامه دادید - شاید حتی آنها را اظهار کردید، مجسم کردید، مقاصد پشت آن اهداف تعیین کردید - اما باز هم قادر به رسیدن به آنها نبودید.

ما اولین بخش دلیل آن را می‌دانیم: مغز این‌گونه تکامل یافته که شما را ایمن و در منطقه امن‌تان نگه دارد. مغز این کار را با ایجاد الگوهای عصبی که به عادت تبدیل می‌شوند، انجام می‌دهد. آن افکار عادی و الگوهای عاطفی تأثیر بسزایی در زندگی شما دارد.

داستان دو مغز

الگوهای عادی که مغز شما از آنها استفاده می‌کند، ویژگی بارز دیگری نیز دارد: آنها پایین‌تر از سطح آگاهی شما اجرا می‌شوند. ما آنها را ناخودآگاه یا نیمه آگاه می‌نامیم که این خود یک واقعیت بسیار مهم را فاش می‌کنند:

شما دو تا مغز دارید نه یکی

البته نه دو مغز به معنای فیزیکی اما علوم اعصاب نشان داده است که یک قسمت از مغز شما مربوط به ذهن منطقی، استدلالی، و هوشیاری شماست، در حالی که اکثر قسمت‌های دیگر به روش احساسی و عاداتی عمیق‌تری کار می‌کنند که تا حد زیادی توسط ذهن لیمبیک، باستانی و ناخودآگاه شما کنترل می‌شود.

مغز خودآگاه	مغز ناخودآگاه
کند مثل حلزون	تند مثل برق و باد
مفهومی	ادراکی
افکار و احساسات	غرایز و عواطف
آگاهانه	برحسب عادت
عیان	پنهان

این تقسیم آگاه/ ناخودآگاه تا حد زیادی توضیح می‌دهد که چرا تغییر دشوار است. شما ممکن است آگاهانه بخواهید مثلاً روابط صمیمی‌تری داشته باشید، اما ناخودآگاه درگیر محافظت از خود در برابر احساس طرد شدن هستید. یا به همین ترتیب، ممکن است آگاهانه بخواهید لاغر شوید اما ناخودآگاه می‌ترسید که اگر لاغرتر شوید، شاید دوست‌داشتنی نباشید. پس چرا خود را به زحمت بیندازید؟!

و مسئله‌ای نهفته وجود دارد: در حالی که ممکن است آگاهانه اهداف خود را انتخاب کنید، افکار شما اغلب با عواطف و غرایز پنهان شما در تضاد است. می‌توانید آگاهانه هدف تعیین کنید، اما اگر پردازش ناخودآگاه، عادات، و شرایط قدیمی‌تان علیه شما عمل کنند، تغییر دشوار و یا شاید غیرممکن شود.

با گوریل غول‌پیکر قلدرمآب آشنا شوید

شما نه تنها دو مغز متفاوت دارید، بلکه این دو مغز نابرابر هستند. اول از همه، تقریباً تمام آنچه در مغزتان جریان دارد، در ناخودآگاه شما ثبت می‌شود. درست است. اکثر قریب به اتفاق فعالیت‌هایی که در حال حاضر در مغز شما جریان دارند، در زیر سطح آگاهی شما اتفاق می‌افتند.

این مطلب در ابتدا کمی ناخوشایند به نظر می‌رسد چون ما دوست داریم فکر کنیم که ذهن آگاه ما مسئول همه چیز است؛ اینکه ما ناخدای کشتی خود هستیم و ذهن و بدنمان کاری را انجام می‌دهند که آگاهانه به آنها می‌گوییم. هیچ‌کسی تردیدی ندارد که مغز ما سیستم‌های خودکاری برای کمک به ضربان قلب، تنفس، و به‌طور کلی زنده نگه‌داشتن ما دارد، اما می‌خواهیم واقعاً باور کنیم - به همان اندازه که به طلوع خورشید در هر روز صبح باور داریم - که ما با آگاهی، منطق، و استدلال خود بر همه چیز کنترل داریم.

هر چند که در حقیقت، برعکس است. کوه یخی در اقیانوس را در نظر بگیرید. فعالیت آگاهانه مغز شما آن قسمت کوچک است که از آب بیرون زده و ضمیر ناخودآگاه شما در عمق آب غوطه‌ور است. اگر بخواهیم با اعداد بیان کنیم، اتفاق نظر کلی بین اکثر متخصصان مغز و اعصاب بر این است که فقط حدود سه تا پنج درصد از آنچه در مغز شما اتفاق می‌افتد در سطحی آگاهانه رخ می‌دهند. 95 تا 97% دیگر در ناخودآگاه و لایه‌های پنهان مغز هستند.

عدم تعادل بین این دو مغز به همین جا ختم نمی‌شود. مغز ناخودآگاه شما به سرعت برق و باد عمل می‌کند و می‌تواند قبل از اینکه مغز آگاه شما حتی شلوارش را بپوشد، یک تهدید احتمالی را احساس کرده و به آن واکنش نشان دهد. این امر باعث می‌شود مغز ناخودآگاه نوعی وضعیت VIP در ذهن شما داشته باشد.

همه اینها باعث می‌شود مغز ناخودآگاه شما مانند یک گوریل غول‌پیکر قلدرمآب در اتاق باشد. و به یک گوریل غول‌پیکر قلدرمآب چه می‌دهید؟ هر چه که بخواهد! در این مورد، آنچه گوریل بیش از هر چیز می‌خواهد چیزی به نام «انسجام» است.

جمع کردن دوباره گروه: انسجام در مقابل ناهماهنگی

شاید متوجه این نشده باشید، اما اگر تا به حال به اجرای موسیقی کلاسیک رفته باشید، شاهد نمونه‌ای بوده‌اید که مشابه عملکرد مغز در کارآمدترین سطح آن است. هر ساز در ارکستر نقشی برای اجرا دارد. الگوهای موسیقی که هر ساز اجرا می‌کند با دقت تنظیم شده‌اند تا مکمل یکدیگر باشند. وقتی نوازندگان به خوبی کار خود را انجام می‌دهند، فرکانس نت‌های مختلف در هم‌افزایی دلپذیری باهم قرار می‌گیرند. موسیقی دل‌نشینی که می‌شنوید یک موسیقی واحد است.

اما وقتی نوازندگان به صورت ناهماهنگ کار کنند، کل تنظیمات به هم می‌ریزد. نت‌های غلط، ناهماهنگ می‌شوند. حس‌ها آشفته می‌شوند. و اگر همه چیز به حالت هماهنگ برنگردد، کل قطعه به یک صدای گوش‌خراش تبدیل می‌شود.

مغز شما مانند ارکستر کار می‌کند - ارکستری که در آن همه سازها در کنار هم به خوبی کار می‌کنند به طوری که وقتی عادت‌ها را دنبال می‌کنید و با الگوهای اعتقادی و احساسات خود همسو می‌شوید، می‌توانید موسیقی مناسبی بنوازید. ما این را انسجام می‌نامیم. انسجام برای مغز نشان‌دهنده وضعیت ایده‌آل ایمنی و کارایی است، دو اولویتی که قبلاً بررسی کردیم. وقتی مغز شما انسجام داشته باشد، فکر می‌کند همه چیز خوب است، موسیقی وجود دارد و گوریل خوشحال است.

باین حال، اگر سعی کنید متفاوت فکر کنید یا رفتار متفاوتی داشته باشید که گوریل را خوشحال نمی‌کند، موسیقی متوقف می‌شود و شما آهنگ‌های ناموزون وارد می‌کنید. به‌عنوان مثال، هنگامی که می‌خواهید عادت‌های غذایی خود را تغییر دهید، یا ریسک راه‌اندازی یک کسب و کار جدید را بپذیرید، یا اشتباه خود را قبول کنید و از شخص مهمی عذرخواهی کنید، با این کار از نسخه قدیمی راحت و عادت‌های خود که تمام عمر بر اساس آن رفتار کرده‌اید تخطی می‌کنید. شاید بخواهید به جای اینکه به رفتار استاندارد سابق بچسبید، الگوهای جدیدی را با عادت‌های سالم‌تری شروع کنید. اما این چیزی نیست که گوریل بخواهد. این عدم هماهنگی از نظر متابولیسی گران تمام می‌شود چراکه انرژی می‌برد. انجام تغییر «هزینه» دارد و از آنجا که مغز شما دوست ندارد انرژی را هدر دهد، برای بازگرداندن انسجام تلاش می‌کند.

اگر خواسته‌های عاطفی و درونی‌ترین ارزش‌ها و عادت‌هایتان با اهداف و طرز فکر منطقی شما همسو نباشند، مدارهای انگیزشی و «مدیرعامل» تصمیم‌گیری در داخل مغزتان صدایی مانند صدای ارکستری می‌شود که با تعداد بسیار زیادی شیپور اجرا می‌شود. تلاش‌های شما 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 آنچه آشنا و راحت است، می‌شود.

عدم هماهنگی طاقت‌فرسا است - هم برای مغز و هم برای شما. اگر دو مغز شما دائماً در ناهماهنگی عصبی قرار داشته باشند، همیشه با یکدیگر می‌جنگند و توانایی شما را برای موفقیت در هر کاری تضعیف می‌کنند. مثل اینکه یک پایتان روی پدال گاز و پای دیگرتان روی پدال ترمز باشد. نه تنها خسته‌کننده است بلکه بسیار ناامیدکننده هم است!

نحوه تشخیص ناهماهنگی عصبی

- عدم سازمان دهی
- نوسانات خلقی
- عدم آرامش شخصی
- دست پاچگی
- گیجی
- کمبود انرژی
- شک و تردید نسبت به خود
- نگرانی و استرس
- ترس و اضطراب
- بهانه گیری
- اهمال کاری بیش از حد
- افکار آشفته و بهم ریخته
- عدم اعتماد به نفس
- عدم تمرکز

نحوه تشخیص انسجام عصبی

- اوج عملکرد
- غرق شدن در کار
- احساس نظم و راحتی
- تفکر واضح و متمرکز
- کم بودن استرس و احساس آرامش
- تعادل احساسی
- خوشبختی و رفاه روبه پیشرفت
- افزایش اعتماد به نفس و اطمینان

گوریل هر چیزی که بخواهد را به دست می آورد

البته، ما دوست داریم فکر کنیم که می توانیم همه اینها را نادیده بگیریم. فکر می کنیم که می توانیم بر گوریل غلبه کنیم و با زور وارد راه موفقیت خود شویم. در واقع، ما یک جعبه ابزار کامل از تکنیک های آگاهانه مغز داریم که سعی می کنند دقیقاً این کار را انجام دهند:

نیروی اراده؟ مطمئناً، می توانید با گوریل کشتی بگیرید. اما برای چه مدت؟

تعیین هدف؟ مطمئناً، می توانید به گوریل بگویید که چه می خواهید، اما گوریل مجبور نیست گوش دهد.

برنامه ها؟ مطمئناً. برنامه های خود را تنظیم کنید اما انتظار نداشته باشید که گوریل آنها را دنبال کند.

قطعاً نمی توانید میلیون ها سال تکامل را به سادگی پشت سر بگذارید. نمی توانید از اندیشه و الگوهای رفتاری خود که از بدو تولد آنها را ایجاد کرده اید، بگذرید. هر وقت سعی می کنید تغییر کنید، مغز ناخودآگاهتان، گوریلتان، به شدت تلاش خواهد کرد تا شما را به وضعیت فعلی بازگرداند چراکه فکر می کند این جایی است که برای ایمنی و کارایی خود به آن نیاز دارید. در مواجهه با این موضوع، احتمالاً شروع به توجیه کردن خواهید کرد که اصلاً نیازی نیست دنبال دردرس بگردید. ممکن است فکر کنید، *آیا این واقعاً ایده خوبی است؟ آیا من واقعاً این را می خواهم؟ آیا امکان پذیر است؟ آیا من لیاقتش را دارم؟*

به همین دلیل هدف گذاری و دستیابی به هدف، دو مقوله کاملاً جدا از هم هستند و دقیقاً به همین دلیل ممکن است گیر کنید. وقتی می خواهید تغییر کنید، با مغز ناخودآگاه خود همسو نیستید. تعیین هدف آگاهانه است.

اما دستیابی به هدف؟ نه خیلی. بنابراین، مگر اینکه اهداف شما شامل ایمن ماندن، و انجام منظم کارهای راحت و آشنای قبلی شما باشد - صرف نظر از این که قرار است شما را بیچاره کنند - وگرنه گوریلتان کمکی به شما نخواهد کرد.

به همین دلیل جدیدترین تحقیقات علمی نشان می دهند که تلاش بیشتر و کار طولانی کلید تغییر زندگی شما نیست. البته، وجدان کاری زیاد یک فضیلت است، اما طبق تحقیقات محدودیت هایی وجود دارد و نادیده گرفتن آن محدودیت ها می تواند منجر به فرسودگی جسمی و روحی شود. این بخشی از تصویر است. نکته دیگر این است که اگر راه هایی برای اهلی کردن

گوریل خود پیدا نکنید - برای تغییر سیم‌کشی‌های غریزی و عاطفی‌تان برای پیوستن به شما در مسیر رشد و پیشرفتتان - موفقیت شما به شدت محدود خواهد شد. این بدین معناست که شما به رویکرد جدیدی نیاز دارید.

راه حل: مغز خود را با "تمرین ذهنی" آموزش دهید

به اینجا رسیدیم: درحالی‌که استراتژی‌های انگیزشی و تفکر مثبت می‌توانند بر قسمت آگاه یا منطقی مغز شما تأثیر بگذارند، این مغز ناخودآگاه، احساسی، و غریزی شما است که غالباً رفتارهای شما را پیش می‌برد. یعنی برای رهایی از جایی که هستید و رسیدن به جایی که می‌خواهید باشید، باید ضمیر ناخودآگاه خود را دوباره آموزش دهید تا با ذهن و اهداف آگاهانه شما همخوانی داشته باشد.

خبر خوب این است که مطالعات اسکن مغزی نشان می‌دهد شما می‌توانید مناطق اصلی مغزتان که ماهیت آگاهانه و ناخودآگاهتان را کنترل می‌کنند تغییر داده و تقویت کنید. این امر تا حد زیادی به استفاده از روش‌ها و فن‌آوری‌های آموزش نیمکره راست مغز نیاز دارد که می‌توانند به بازنویسی و تغییر خویشتن‌بینی و اعتمادبه‌نفس شما کمک کنند. همچنین به تنظیم مجدد بسیاری از برداشتها و عادات ذهنی و عاطفی غیرمولد که باعث رفتار روزانه شما می‌شوند، کمک می‌کنند.

از "تمرین ذهنی" (innercise) استفاده کنید - تکنیک‌های مبتنی بر علم که کمک می‌کنند قدرت پنهان مغز خود را آزاد کرده و برای دستیابی به اهداف خود سریع‌تر و راحت‌تر از همیشه اقدام کنید. در ادامه کتاب، "تمرین ذهنی" زیادی خواهید دید - انجام برخی فقط چند لحظه زمان می‌برد. هرکدام مانند یک تمرین برای مغز شما هستند. آنها را تکرار کنید و از آنها، همان‌طور که حرکات ورزشی را در ست انجام می‌دهید، یک مجموعه تمرین بسازید.

مانند تمرین بدنی، "تمرین ذهنی" نیز بهترین عملکرد را زمانی دارند که در انجام آنها زیاده‌روی نکنید و به جای آن به بدن خود گوش دهید. در حقیقت، لطفاً حتی فکرش را هم نکنید که تمام "تمرین ذهنی" خود را در یک روز انجام دهید. برای اینکه بهترین نتیجه را بگیرید، از تکرار بافاصله زمانی استفاده کنید - تمرین‌های خود را کامل کنید، سپس مدتی مغز خود را راحت بگذارید تا آنچه را که تجربه کرده‌اید در خود بگنجانند. وقتی احساس کردید که همه چیز درست است، دوباره به آن بپردازید.

"تمرین ذهنی" به هفت دسته اساسی تقسیم می‌شوند:

1. عزت نفس/خود ارزشمندی/خویشترن بینی
2. باورها، برداشتها، نگرش‌ها
3. عادت‌ها و رفتارها
4. تمرکز
5. کاهش استرس و آرامش
6. قدرشناسی و لذت
7. غلبه بر ترس، داستان‌سازی، و بهانه‌ها

بباید با این تمرین ساده بنیادی شروع کنیم:

این تمرین «6 نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» نامیده می‌شود. می‌توانید آن را هر زمانی که بخواهید فقط در شصت ثانیه انجام دهید. هر وقت دچار استرس، اضطراب یا حتی ترس شدید، با این تمرین شروع کنید.

"تمرین ذهنی": «6 نفس عمیق: جریان‌ها را آرام کن»

هم‌اکنون انجام دهید:

از طریق بینی شش نفس عمیق ریتمیک بکشید و از دهان هوا را خارج کنید (انگار که در نی می‌دمید). همان‌طور که نفس خود را به داخل می‌کشید، بگویید:

من آرامش را نفس کشیده و استرس را بیرون می‌دهم.

یا

من آرامش را نفس کشیده و ترس را بیرون می‌دهم.

یا

من آرامش را نفس کشیده و تشویش و اضطراب را بیرون می‌دهم.

تحقیقات نشان داده است که هنگامی که تحت فشار روحی، عاطفی، یا حتی مالی قرار دارید، مرکز استرس شما فعال شده و این امر سبب کاهش توانایی‌های عملکردی مغز شما می‌شود.

انجام شش نفس عمیق ریتمیک به شما کمک می‌کند سیستم پاسخ به استرس را غیرفعال کنید و به جای ذهنی ضعیف و انفعالی، ذهنی آرام و فعال داشته باشید. آرام بودن برای رها شدن از الگوهای عصبی که شما را در زندان روحی یا عاطفی حبس کرده‌اند، ضروری است.

زمان فرار از زندان ذهنی تان فرارسیده است!

گیر افتادن عمیقاً ناراحت‌کننده است. شما قادر به دیدن بیرون هستید، اما نمی‌توانید به زندگی که آنجا منتظر شما است، برسید. باین حال، بسیاری از افراد به جای یافتن راه‌های آزادی، ترجیح می‌دهند با داستان‌سازی یا بهانه‌جویی، خود را آرام کنند. آنها «دروغ منطقی» می‌گویند، «مطمئناً من ناراضی هستم و این وضعیت را دوست ندارم اما آن را بهتر خواهم کرد.»

حقیقت این است که همه ما به درجات مختلف این کار را انجام می‌دهیم. من فقط به زمان بیشتری نیاز دارم. همه چیز بهتر خواهد شد. خدا دارد نگاهم می‌کند. بنابراین، وانمود می‌کنیم که خوشبخت هستیم. حواس خودمان را پرت می‌کنیم تا فراموش کنیم که چقدر بی‌هدف هستیم. اگر قبلاً متوجه نشده‌اید، حتماً بعداً متوجه خواهید شد که این روش مؤثر نیست.

خبر خوب این است که روش‌های اثبات‌شده‌ای وجود دارند که مؤثر هستند. روش‌هایی که می‌توانند شما را در پی جاه‌طلبی‌هایتان با خود به هرکجای دنیا ببرند. این کار با درک اینکه چگونه مغز شما می‌تواند با استفاده از پیشرفت‌های چشمگیر در علم تغییر کند و اینکه چگونه می‌توانید از این درک برای «به غنیمت شمردن روز» استفاده کنید، شروع می‌شود.

خلاصه فصل

شما دو «مغز» دارید و نه یک مغز. یکی که از آن آگاه هستید (مغز خودآگاه) و دیگری که در زیر آگاهی شما زندگی می‌کند (مغز ناخودآگاه).

اکثریت قریب به اتفاق فعالیت‌ها در مغز شما، ناخودآگاه هستند.

مغز ناخودآگاه شما سریع و قدرتمند است. صرفاً استفاده از اراده، سخت‌کوشی، یا زیرکی بیشتر برای غلبه بر این «گوریل» کافی نیست.

برای دستیابی به بالاترین توان خود، باید مغزهای آگاه و ناخودآگاه خود را هم‌سو کنید.

رفتار و اکثر نتایج شما ناشی از الگوهای ناخودآگاه شما است، نه انتخاب‌های آگاهانه‌تان.

3: ارتقاء به نسخه 2,0 مغز

استفاده از "تمرین ذهنی" برای روشن کردن انعطاف پذیری عصبی

«هر انسانی در صورت تمایل می‌تواند سازنده مغز خودش باشد.»

— سانتیاگو رامون ئی کاخال، متخصص اسپانیایی عصب‌شناسی و برنده جایزه نوبل

بدون هماهنگی مغز خودآگاه و ناخودآگاه، نه تنها در یک نبرد، بلکه در یک نبرد سخت خواهید جنگید. واضح بگویم، هیچ تقسیم‌بندی فیزیکی برای دو مغز وجود ندارد: شما یک لوب آگاه یا یک لوب ناخودآگاه جدا از هم ندارید. درست برعکس. فرایندهای آگاهانه و ناخودآگاه شما روی بسترهای مشابه نورون‌های متصل به هم انجام می‌شود. اما آنچه "تمرین ذهنی" به شما می‌دهد، توانایی تغییر این سیستم است: ایجاد اتصالات عصبی جدید که بتواند افکار، احساسات، و رفتارهای شما را با آنچه در نهایت می‌خواهید به آنها برسید، همسو کند. این را به ورزشکاران، موسیقی‌دانان، فضانوردان، متخصصان نظامی، و هر کسی که پول کافی دارد تا به گران‌ترین روانشناسان، درمانگران، و مربیان مغز و اعصاب دسترسی داشته باشد، بگویید تا به آنها کمک کرده باشید مغز خود را هک کرده و از هرگونه مانع ذهنی یا عاطفی که در دستیابی به اهداف آنها تداخل ایجاد می‌کند، رها شوند. با "تمرین ذهنی"، می‌توانید به بهترین شکل و بدون صرف هزینه مغز خود را آموزش دهید.

نقشه ذهن شما

به جای اینکه مغز را اسفنجی یک و نیم کیلویی پرچین و چروک تجسم کنید، برای لحظه‌ای تصور کنید که چین‌های مغز را باز کنیم، درست همان‌طور که یک نقشه را باز می‌کنیم. «نقشه مغز» شما از حدود 85 میلیارد سلول عصبی بسیار کوچک که فقط با کمک میکروسکوپ فوق‌العاده قدرتمند قابل مشاهده هستند، تشکیل شده است. و دقیقاً همان‌طور که افراد در کنار هم غالباً باهم مکالمه می‌کنند، نورون‌ها نیز با استفاده از سیناپس‌ها و

انتقال دهنده‌های عصبی اغلب با یکدیگر «صحبت می‌کنند». سیناپس، پلی الکتروشیمیایی بین سلول‌های عصبی در مغز است - مسیرهای ریزی که نورون‌ها را در اندازه‌های مختلف و همه‌جا ببینیم. حتی اگر نقشه مغز را اسکن کنیم، می‌توانیم نورون‌ها را در اندازه‌های مختلف و همه‌جا ببینیم. حتی در مکان‌هایی که نورون‌ها به‌طور فعال در حال تبادل اطلاعات هستند. وقتی نورون‌ها به هم متصل می‌شوند، می‌توانیم چیزی را ببینیم که می‌توان گفت شبیه یک «دور همی» است. بنابراین، می‌توانید «دهکده‌های کوچک» را با چند مکالمه فعال، «شهرستان‌هایی» با دسته‌های بیشتر نورون‌ها، و «شهرهایی» با تعداد زیادی مکالمه متقابل مشاهده کنید. همچنین با مشاهده نقشه مغز خود متوجه خواهید شد که این گروه‌های عصبی می‌توانند توسط سیناپس‌ها به سایر گروه‌ها متصل شوند - بعضی از این اتصالات مانند معبر سانفرانسیسکو تا سوسالیتو خلوت هستند و برخی دیگر مانند بزرگراه میان ایالتی 90 شیکاگو تا بوستون دارای ترافیک است.

سیناپس‌ها اندازه‌های مختلفی دارند زیرا هرچه بیشتر نورون‌ها از طریق یک مسیر خاص با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، مسیر آنها گسترده‌تر و بهتر می‌شود. مسیرهای پیاده‌روی می‌توانند با استفاده زیاد به بزرگراه تبدیل شوند، درحالی‌که عدم استفاده از آنها می‌تواند آنها را به بن‌بست تبدیل کند.

این ارتباط بین سلول‌های مغز و دسته‌های سلول‌های مغزی، واحد اصلی عملکرد مغز است. هر زمان که فکر می‌کنید، احساس می‌کنید، عمل می‌کنید، یا به یاد می‌آوردید، به الگوهای ارتباطی که شامل چندین نورون هستند دسترسی یا آنها را ایجاد می‌کنید. الگوهای عصبی برای هر کاری از مسواک زدن گرفته تا صحبت کردن وجود دارد و اگر می‌توانستید واقعاً نقشه مغز خود را ببینید، می‌توانستید دهکده‌ها، شهرستان‌ها و شهرهای خود را در هر اندازه - دسته‌های بی‌شماری از سلول‌های عصبی - ببینید که از طریق شبکه سیناپس‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. این الگوهای بی‌شمار که با آن ارتباط برقرار می‌کنند نشان‌دهنده فعال بودن مغز شما هستند. گرسنه‌اید؟ این الگویی است که در مغز شما شکل می‌گیرد. تصمیم می‌گیرید چه بخورید؟ این یک سری دیگر از الگوهای مغزی است. می‌خواهید یخچال را باز کنید؟ یک سری دیگر از الگوها. عصبانی هستید؟ شرمنده؟ خوشحال؟ هر فکر، احساس، و عملی در زندگی شما ترکیبی از الگوهای عصبی است که به یکدیگر متصل هستند.

انعطاف‌پذیری عصبی: سلاح مخفی شما برای تغییر

قبل از دهه 1960، علم رایج می‌گفت شما از بدو تولد «سیم‌پیچی» شده‌اید و در پایان دوره کودکی، مغز شما کم و بیش شبیه یک خانه کامل بود: پی‌سیمانی، اتاق‌های ساخته‌شده، سقف‌های شیروانی. شاید بتوانید آشپزخانه را دوباره رنگ کنید، اما به‌هیچ‌وجه هیچ‌کسی قصد بازسازی ندارد.

خوشبختانه، مشخص شد این عقاید اشتباه بوده‌اند. در عوض، علم انعطاف‌پذیری عصبی در حدود 10 سال گذشته به طور گسترده‌ای پذیرفته شده است - مغز شما واقعاً قابل‌بازسازی است و این امر در هر زمانی ممکن است اتفاق بیفتد. وقتی مهارت جدیدی یاد می‌گیرید، با ایجاد ارتباطات عصبی جدید مغز خود را تغییر می‌دهید. وقتی نواختن سازی را یاد گرفتید، به زبان جدیدی صحبت می‌کنید، تردستی انجام می‌دهید، به پیاده‌روی می‌روید، قزل‌آلای وحشی می‌خورید، و موارد دیگر، مغز شما شروع به تغییر می‌کند.

جالب‌تر این است که نه فقط با انجام کار، بلکه تنها با فکر کردن نیز می‌توانید مغز خود را تغییر دهید. به عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که تمرکز و آگاهی از طریق مراقبه نیز مغز را تغییر می‌دهد!

ورزش مغز شما را تغییر می‌دهد. رژیم غذایی مغز شما را تغییر می‌دهد. آرامش مغز شما را تغییر می‌دهد. خیال‌پردازی مغز شما را تغییر می‌دهد. مطالعه مغز شما را تغییر می‌دهد. همین‌الان خواندن این کتاب مغز شما را تغییر می‌دهد. هر فکر یا احساس منفی یا مثبت قدرتمندی که بر آن تمرکز کنید نیز مغز شما را به روش‌های سالم یا ناسالم تغییر می‌دهد. *انعطاف‌پذیری عصبی یعنی توانایی مغز برای تغییر خود.* این همان چیزی است که "تمرین ذهنی" بر اساس آن بنا شده است و شما از این توانایی طبیعی برای رسیدن به اهداف خود استفاده خواهید کرد.

تغییر نقشه: سه روشی که انعطاف‌پذیری عصبی با آنها کار می‌کند

در "تمرین ذهنی"، می‌توانید از همان اصلی استفاده کنید که نقشه شما را ایجاد کرده است - سلول‌های عصبی که با هم شلیک می‌شوند، با هم سیم‌پیچی می‌شوند تا به مغز شما شکل تازه‌ای بدهند. "تمرین ذهنی" می‌تواند این فرایند شلیک و سیم‌پیچی را هدایت کند که این به‌نوبه خود نحوه تفکر، احساس، و عملکرد شما را تغییر می‌دهد - هم آگاهانه و هم ناآگاهانه. و

این بدان معنی است که شما می‌توانید تمام قسمت‌های مغز خود - حتی گوریل - را بهینه کنید و آنها را برای یک زندگی لذت‌بخش و معنی‌دارتر هم‌سو کنید. سه روش وجود دارد که انعطاف‌پذیری عصبی می‌تواند نقشه ذهن شما را تغییر دهد:

1. عصب‌زایی: مکان‌های بیشتر روی نقشه

عصب‌زایی فرآیند ساختن سلول‌های عصبی بیشتر یا سلول‌های مغزی است. ایجاد سلول‌های عصبی بیشتر بدین معناست که شما مقدار بیشتری از آنچه «ماده خاکستری» نامیده می‌شود، خواهید داشت. هنگامی که بزرگسالان چیز جدیدی یاد می‌گیرند، این امر در مناطق اصلی مغز آنها مانند هیپوکامپ اتفاق می‌افتد.

2. قانون هب: جاده‌های بیشتر و بزرگ‌تر

جمله معروفی در علوم اعصاب وجود دارد که می‌گوید: سلول‌های عصبی که با هم شلیک می‌شوند، با هم سیم‌کشی می‌شوند. این بر اساس آنچه به‌عنوان قانون هب شناخته می‌شود، بیان شده و بر این مبنا قرار داده شده که نورون‌هایی که با یکدیگر ارتباط الکتروشیمیایی برقرار می‌کنند، باهم پیوند یا مسیر ایجاد می‌کنند. وقتی نورون‌ها به‌طور مکرر به هم متصل می‌شوند، آن مسیر قوی‌تر می‌شود و جاده‌ای بزرگ‌تر و راحت‌تر برای سفر ایجاد می‌کند. همان‌طور که "تمرین ذهنی" انجام می‌دهید، دو کار انجام خواهید داد: ایجاد جاده‌های جدید که به شما بهتر خدمت می‌کنند و از بین بردن جاده‌های به‌دردنخور.

3. میلین: جاده‌های بهتر

نه تنها می‌توانید تعداد بیشتری نورون ایجاد کنید و تعداد بیشتری از آنها را در تعداد زیادی ترکیب به هم متصل کنید، بلکه شواهد نشان می‌دهد که شما می‌توانید نحوه عملکرد واقعی اتصالات را بهبود ببخشید. این اتفاق می‌تواند با افزودن میلین بیشتر، غلاف چربی که قسمت‌های مختلف نورون‌های خاص را احاطه کرده است، بیفتد. میلین چرب اغلب «ماده سفید» مغز نامیده می‌شود و تصور می‌شود که عملکرد نورون‌ها را بهبود می‌بخشد. نورون بیشتر. ارتباطات بیشتر. اتصالات بهتر. با این سه مورد و تنظیم "تمرین ذهنی"، امکان تغییر زندگی خود را به میزان بسیار زیادی افزایش می‌دهید. به عنوان بزرگسال، مقداری از

انعطاف‌پذیری عصبی شما، به اصلاح "تمرین ذهنی"، خاموش شده است. اما خیر خوب این است که می‌توانید دوباره آن را روشن کنید.

ترفندهای جدید برای قدیمی‌ها: استفاده از "تمرین ذهنی" برای روشن کردن انعطاف‌پذیری عصبی

در چند سال اول زندگی، مغز با سرعتی باورنکردنی در حال رشد است. در این سال‌ها مغز تقریباً به طور مداوم در حال شکل‌دهی اتصالات عصبی جدید است، که مقدار زیادی از انرژی گران بهای شما را مصرف می‌کند. این یکی از دلایل خواب زیاد نوزادان است. با افزایش سن، با شکل‌گیری خاطرات و مهارت‌های جدید، فعالیت انعطاف‌پذیری عصبی شما کاهش می‌یابد، عادت‌ها بسیاری از فعالیت‌های روزمره شما را هدایت می‌کنند و ایده‌های جدید کنار گذاشته می‌شوند.

در "تمرین ذهنی"، ما این را به‌عنوان «روشن کردن کلید» انعطاف‌پذیری عصبی در نظر می‌گیریم. در دوران کودکی، این کلید تقریباً در همه قسمت‌های مغز شما «روشن» بود. اما هر چقدر بزرگ شدید، برخی فرایندهای یادگیری، اعتقادات، و رفتارها در مدار مغز شما «ثابت» شدند. به این معنی که کلید انعطاف‌پذیری در حالت «اکثرأ خاموش» گیر کرده است. شدت این گیر افتادن در افراد مختلف، متفاوت است. بنابراین، ممکن است شما یک نفر را پیدا کنید که به نحوی تنظیم شده باشد که تلاش برای تغییر دیدگاه وی، مانند صحبت با یک دیوار آجری باشد. در حالی که شخصی که از انعطاف‌پذیری بالاتری برخوردار است حداقل همه جوانب موقعیت جدید را می‌سنجد، حتی اگر در نهایت، فقط با تا حدودی از آن یا با همه آن موافقت کند. از آنجا که می‌دانیم انعطاف‌پذیری عصبی در هر سنی می‌تواند کارساز باشد، بنابراین دیوار آجری اشخاص دائمی نمی‌باشد. آنها آنقدر پیر نشده‌اند که نتوانند ترفندهای جدید یاد بگیرند. بلکه فقط نمی‌دانند چطور کلید را بزنند تا انعطاف‌پذیری عصبی روشن شود و یا اینکه تمایلی به این کار ندارند. تنها چیزی که مانع آنها می‌شود - درست حدس زدید - خودشان هستند. درست است که همه "تمرین‌های ذهنی" می‌توانند در ایجاد الگوهای جدید در مغز شما نقش داشته باشند، اما چند مورد برجسته وجود دارد که به ویژه می‌تواند به روشن کردن انعطاف‌پذیری عصبی شما کمک کند.

1- نوجویی و کنجکاو

مغز شما عاشق نوجویی است. اگر بخواهیم از منظر تکامل بشر به این موضوع نگاه کنیم، نوجویی دو مقصد داشته است: خطر یا پاداش. آیا صدایی که از بوته‌ها می‌آید صدای چیزی است که می‌توانم آن را بخورم، یا چیزی است که او مرا می‌خورد؟ پاسخ این سؤال برای بقا بسیار مهم بوده است و کسانی که مغزی داشته‌اند که به موارد جدید توجه می‌کرده و می‌توانسته تفاوت بین پاداش و خطر را تشخیص دهد، برنده شدند. آنها که نمی‌توانستند، نسلشان منقرض شد. برندگان نه تنها زنده ماندند بلکه تولیدمثل هم کردند. نتیجه آن، میلیون‌ها سال بعد، ما هستیم با مغزهایی عاشق کشف چیزهای جدید.

نوجویی کارهای زیادی برای مغز شما انجام می‌دهد. مراکز یادگیری در مغز شما - به ویژه هیپوکامپ و آمیگدال - به حافظه مرتبط هستند و آنها، همراه با مناطق دیگر در لوب‌های پیشانی و اینسولای مغز، به‌عنوان «ردیاب تازگی» عمل می‌کنند. این مناطق اطلاعات جدیدی را که از طریق حواس، ادراک، و افکار خلاقانه شما به دست می‌آیند با اطلاعات قدیمی ذخیره شده در حافظه مقایسه می‌کنند. وقتی چیز جدید، جالب، و احتمالاً لذت‌بخش یا باارزشی از راه می‌رسد، ردیاب‌های شما باعث ترشح مواد شیمیایی عصبی، از جمله دوپامین می‌شوند.

دوپامین به شما کمک می‌کند با انگیزه شوید و برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی داشته باشید. همچنین باعث می‌شود خاطرات جدیدی ایجاد کرده و عادت‌های جدیدی بسازید. دانش زیادی در مورد دوپامین - ملقب به «هورمون خوشبختی» همراه با پسرعموهایش، اندورفین‌ها و سروتونین - وجود دارد، اما به طور خلاصه، وظیفه‌اش تحریک فعالیت عصبی جدید است؛ فعالیتی که ناشی از نوجویی است - حتی افکار نو! بنابراین، وقتی در مورد چیزی کنجکاو هستید، دوپامین ترشح می‌کنید و در نتیجه انگیزه بیشتری پیدا کرده و عمل‌گراتر می‌شوید تا اطلاعات جدید را یاد بگیرید و ارتباطات جدید برقرار کنید. بنابراین کنجکاو شوید!

2- لذت و درد

انعطاف‌پذیری عصبی به شدت تحت تأثیر درد و لذت است. مواردی که به نظر ما سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز، یا تهدیدکننده و مضر هستند، به آسانی رمزگذاری می‌شوند زیرا بر بقای ما تأثیر می‌گذارند. به این ترتیب مغز می‌تواند لذت را به عنوان چیزی که باید دنبال کند یا چیزی که باید از آن اجتناب کند، بشناسد.

برای مثال، وقتی تجربه منفی یا ترسناکی داریم، اتصالات جدید خیلی سریع‌تر در مغز «سیم‌کشی» می‌شوند. چیزهایی که ممکن است به ما آسیب برسانند، در موقعیت بسیار مهمی قرار دارند. برعکس، این مکانیسم انعطاف‌پذیری عصبی تجربیات سرگرم‌کننده و مهیج شما را سریع سیم‌کشی می‌کند - حتی چیزهایی که کمی ترسناک به نظر می‌رسند!

3- مقصود - «دلیل» شما

دوپامین درگیر چیزی بیشتر از نوجویی است. رؤیاها و اهداف نیز تأثیر مهمی بر روی مغز دارند. با نوید دریافت پاداش در آینده، دوپامین از هسته /کومبنس مغز ما در مغز باستانی، به منطقه تصمیم‌گیری لوب پیشانی ما می‌رود.

هنگامی که به آنجا می‌رسد، سطح هوشیاری شما افزایش می‌یابد و وعده پاداش در آینده یک ماده اساسی برای تغییر زندگی شما ایجاد می‌کند: انگیزه. انگیزه در قالب اهداف، جهت، رؤیاها، و آرزوها به مغز شما جهت می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیری عصبی خود را روشن نگه دارید.

همه ما گاه‌گاهی کمبود انگیزه داشته‌ایم و برای بسیاری از ما دلایل خوبی وجود داشته که چرا موقتاً انگیزه خود را از دست داده‌ایم. اما یکی از دلایل آن، تنبلی بیش از حد نبوده است؛ بنابراین، لطفاً چنین برچسبی به خود نزنید. بلکه این کار دل‌زدگی بوده که چوب لای چرخ انگیزه شما کرده است. اما می‌توان با کاوش چیزهای جدید آن را تحریک کرد. فقط کافی است به دنبال چیزی بگردید که شما را هیجان‌زده می‌کند. خوش بگذرد! "تمرین ذهنی" به شما کمک می‌کنند تا از انگیزه، مدارهای تصمیم‌گیری، و انعطاف‌پذیری عصبی ذاتی خود بهره ببرید.

4- تمرکز

مطمئناً، قرار گرفتن در معرض بسیاری از چیزهای جدید و رؤیاهای بزرگ بسیار عالی است، اما از این شاخه به آن شاخه پریدن هم فایده‌ای ندارد. تمرکز داشته باشید. "تمرین ذهنی" به تقویت توانایی شما برای تمرکز بر روی چشم‌اندازها، اهداف، و اقدامات لازم کمک می‌کند. تغییرات معنی‌دار و قابل اندازه‌گیری در مغز کسانی که با تمام دقت، توجه بسیاری را معطوف به کارهای خاص می‌کنند، از نوازندگان حرفه‌ای ویولن گرفته تا راهبان تبت، قابل مشاهده است.

تحقیقات نشان می‌دهد مراقبه ذهن آگاهانه تأثیر بسزایی بر افزایش توانایی تمرکز و خوش‌بینی دارد. تمرکز ذهنی همچنین با کاهش فعالیت مدار ترس و اضطراب مغز مرتبط است. با تقویت «عضله تمرکز» خود، از طریق یادگیری، علاوه بر اینکه می‌توانید به تدریج توانایی خود در جهت محدود کردن و حفظ توجه را افزایش دهید، به مکانیسم‌های انعطاف‌پذیری عصبی خود آموزش می‌دهید که در وضعیت طبیعی باقی بمانند.

5- ورزش

ورزش را می‌توان مهم‌ترین "تمرین ذهنی" در نظر گرفت. به‌طور کلی، آنچه برای بدن مفید است برای مغز هم مفید است. ورزش از جهات بسیاری شگفتی می‌آفریند، اما برخی از موارد اصلی عبارت‌اند از:

- ورزش مغز را تغذیه می‌کند. هنگامی که ورزش، به‌ویژه ورزش هوازی، انجام می‌دهید، جریان خون و اکسیژن را افزایش می‌دهید و این به معنای پشتیبانی بیشتر از مغز است تا کارهای جادویی‌اش را انجام دهد.
- ورزش با افزایش عوامل رشد عصب‌ها به مغز کمک می‌کند تا ارتباطات بیشتری ایجاد کند.
- ورزش استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد و این امر می‌تواند منجر به رشد سلول‌های سالم‌تر مغزی شود.

6- عدم راحتی

منطقه راحتی شما فضایی است که افکار، احساسات و رفتارهای شما بیشتر برحسب عادت هستند. جایی که مغز شما الگوهای خود را به‌طور خودکار اجرا می‌کند. گوریل در حال چرت زدن است و ارکستر با هماهنگی می‌نوازد. زندگی اکثر ما این‌گونه است. اما هنگامی که به این روش کار می‌کنید، فقط تعداد کمی اتصالات جدید در مغز خود ایجاد می‌کنید - چرا خودتان را اذیت کنید وقتی اتصالات دیگر دارند کار را انجام می‌دهند. قدم گذاشتن در خارج از منطقه راحتی شما همانند کاوش در چیزهای جدید است زیرا شما را در معرض یادگیری قرار می‌دهد. باین حال اگر عمداً این کار را انجام دهید، می‌توانید ذهن خود