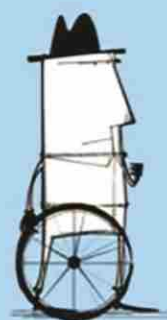


دانلود کتاب



بی حد و مرز

نویسنده : جیم کوئیک



بی حد و مرز

مغزتان را بهبود دهید، همه چیز را سریع تر یاد بگیرید، و بهترین شکل از زندگی خود را بیابید

جیم کوئیک
ترجمه ی پگاه فرهنگ مهر



بی حد و مرز
مغزتان را بهبود دهید، همه چیز را
سریع تر یاد بگیرید، و بهترین
شکل از زندگی خود را بیابید

جیم کوپیک
ترجمه‌ی پگاه فرهنگ‌مهر

فهرست

پیشگفتار

مقدمه

بخش اول: ذهنتان را خالی کنید

۱. بی‌حدومرز شدن

۲. چرا این مسئله اهمیت دارد

۳. مغز بی‌حدومرز شما

۴. چطور این کتاب (یا هر کتابی) را بخوانیم و به خاطر

بسپاریم

بخش دوم: ذهنیت بی‌حدومرز

۵. جادوی باور

۶. هفت دروغ مربوط به یادگیری

بخش سوم: انگیزه‌ی بی‌حدومرز

۷. هدف

۸. انرژی

۹. قدم‌های ساده و کوچک

۱۰. جریان یا غرقگی

بخش چهارم: روش‌های بی‌حدومرز

۱۱. تمرکز

۱۲. مطالعه

۱۳. حافظه

۱۴. تندخوانی

۱۵. تفکر

خاتمه: بازگشتِ ممکن‌ها

تقدیم به شما خوانندگان و شاگردانم، و قهرمانانِ
بی‌حدومرزِ نهفته در وجودتان.
سپاسگزارم که وقت گذاشتید و به من اعتماد کردید.
این یکی برای شماست.





پیشگفتار

ارزشمندترین موهبتِ ما انسان‌ها، مغزمان است. مغزمان به ما توانایی می‌دهد یاد بگیریم، عشق بورزیم، بیندیشیم، خلق کنیم و طعم لذت را بچشیم. مغز ما دروازه‌ای به احساساتمان است، به ظرفیتمان برای تجربه‌ی زندگی به عمیق‌ترین شکل ممکن، به توانایی‌مان برای دستیابی به درکی پایدار و ماندگار از صمیمیت. مغزمان به ما توان نوآوری و رشد و انجام کارهای مختلف را می‌دهد.

با این حال، تعداد کمی از ما می‌دانیم که با استفاده از چند روش عملی می‌توانیم مغزمان را ارتقا بدهیم و بر توانایی یادگیری خود بیفزاییم. بیشترمان آگاه هستیم که با ورزش و رژیم غذایی مناسب می‌توانیم سلامت قلبمان را بهبود بدهیم، اما بسیاری از ما نمی‌دانیم که می‌توانیم مغزمان را هم تا حد زیادی بهبود بدهیم و به این صورت زندگی خود را نیز بهتر کنیم.

متأسفانه دنیای ما، محیطی سالم برای مغزمان نیست. پیش از آنکه جیم کوییک نقشه‌ی راه بی‌حدومرزشدن را به دستمان بدهد، چهار خائنی را معرفی می‌کند که

توانایی فکر کردن، تمرکز، یادگیری، رشد و انسان بودن را
تهدید می کنند.

اولین خائن، سیلِ اطلاعات دیجیتالی است؛ جریان
بی پایانِ اطلاعات در جهانی که زمانمان محدود و
انتظارات از ما غیرمنصفانه است، منجر به دستپاچگی و
اضطراب و بی خوابی می شود. در داده ها و سرعت بالای
تغییرات دست و پا می زنیم و به دنبال راهکارها و
ابزارهایی هستیم که کمی از کارایی و عملکرد و آرامش
ذهنی خود را پس بگیریم.

خائنِ دوم، حواس پرتیِ دیجیتالی است؛ فُورانِ لذتِ
لحظه ایِ دوپامینِ دیجیتالی، جایگزینِ توانایی مان برای
حفظ توجه لازم برای روابط عمیق، یادگیری عمیق یا
کار عمیق می شود. اخیراً در سخنرانی ای کنار یکی از
دوستانم نشسته بودم و متوجه شدم در چند دقیقه،
چندین بار به تلفن همراهش نگاه کرد. از او خواستم
تلفنش را به من بدهد و برنامه ی زمانِ صفحه نمایش را
باز کردم؛ آن روز بیش از هزار بار صفحه ی گوشی اش را
روشن کرده بود و در یک روز هزار اعلان داشت.
پیام های متنی، اعلان های رسانه های اجتماعی، ایمیل ها
و هشدارهای اخبار، مهم هستند اما ممکن است تمرکز

ما را از بین ببرند و عادتمان بدهند از آنچه در لحظه از همه مهم‌تر است، غافل شویم.

خائنِ بعدی، فراموشیِ دیجیتالی است؛ حافظه، ماهیچه‌ای است که اجازه می‌دهیم ضعیف شود. بودنِ ابررایانه در جیب‌تان مزایایی دارد و مانند دوچرخه‌ای برقی، جذاب و ساده است اما بدنتان را قوی نمی‌کند. بر اساس تحقیقات انجام‌شده درباره‌ی فراموشی، هرچه ظرفیت ما برای یادگیری بیشتر باشد و هرچه بیشتر تمرین‌های ذهنی انجام بدهیم، خطرِ فراموشی کمتر خواهد بود. ما در بسیاری از مواقع، حافظه‌مان را به‌ضررِ خودمان برون‌سپاری می‌کنیم.

آخرین خائنی که به مغزمان صدمه می‌زند، استنتاجِ دیجیتالی است؛ در جهانی که اطلاعات به‌وفور در دسترس هستند، بیراه نیست که بگوییم کمی در استفاده از این اطلاعات زیاده‌روی کرده‌ایم. ما حتی به نقطه‌ای رسیده‌ایم که اجازه می‌دهیم فناوری به‌جای ما بخش زیادی از تفکر و استدلال را انجام بدهد. در فضای مجازی، دیگران نتیجه‌گیری‌های بسیاری می‌کنند که ما هم به‌مرور مجبور می‌شویم توانایی نتیجه‌گیری خود را کنار بگذاریم و از آن‌ها پیروی کنیم. هیچ‌گاه اجازه

نمی‌دهیم فردی دیگر به جای ما فکر کند، اما به راحتی این اجازه را به دستگاه‌ها می‌دهیم.

این خائن دیجیتال با هم‌دستی هم توجه، تمرکز، یادگیری و از همه مهم‌تر توانایی تفکر واقعی را از ما می‌دزدند؛ وضوح ذهنی ما را از بین می‌برند که در نهایت به خستگی ذهنی، حواس‌پرتی، ناتوانی در یادگیری آسان و نارضایتی منجر می‌شود. پیشرفت فناوری در این دوران، هم می‌تواند به ما کمک کند و هم برایمان آسیب‌زا باشد؛ البته نحوه‌ی استفاده‌ی فعلی ما از فناوری در جامعه، نتیجه‌ای نخواهد داشت جز بیماری مسریِ بارِ فکری بیش از حد، فراموشی، حواس‌پرتی و وابستگی. تازه این‌ها شروع ماجرا هستند.

هشدارِ این کتاب، بسیار به‌موقع است. ما در دنیای فناوری متولد شده‌ایم و هیچ‌چیز مهم‌تر از سلامت و کارایی مغزمان نیست، مغزی که همه‌چیز زندگی‌مان را کنترل می‌کند. یادگرفتن تفکیک داده‌ها و ابداع روش‌ها و مهارت‌های جدید برای رشد در جهانی پریشان که دریای متلاطم اطلاعات است، برای بقا در قرن بیست‌ویکم ضروری است. توانایی یادگرفتن سریع‌تر و آسان‌تر موجب می‌شود هر چیز دیگری در زندگی

ممکن شود و این یعنی بهترین زمان است که مغزتان را هم مانند بدن‌تان پرورش بدهید. همان‌طور که به بدنی سالم نیاز دارید، به مغزی انعطاف‌پذیر و قدرتمند و پُرانرژی هم نیاز دارید. شغلِ جیم همین است؛ او مربیِ خصوصیِ ورزش‌دادنِ مغز است.

این چهار خائن فقط نمونه‌ای از محدودیت‌هایی هستند که در این کتاب غلبه بر آن‌ها را خواهید آموخت.

همان‌طور که جیم می‌گوید، رازِ داشتنِ زندگی استثنایی، نامحدود کردن ذهن‌تان است. او با استفاده از مدلِ بی‌حدومرز خود، رازِ تحولِ فردی را فاش کرده است. اگر سعی دارید در هر زمینه‌ای به هدفی به‌خصوص برسید، ابتدا باید پرسید: محدودیت

کجاست؟ به احتمال زیاد در ذهنیت، انگیزه یا روش‌های خود محدودیت دارید. پس دلیل هیچ‌کدام از ناتوانی‌ها، کمبود یا قصوری شخصی نیست و برخلاف آنچه معمولاً اعتقاد داریم، موانع پیش پایمان محکم نشده‌اند. ما کنترل کامل داریم و هر زمانی می‌توانیم بر موانع غلبه کنیم.

اگر ذهنیت‌مان با تمایلات و اهدافمان هم‌راستا نباشد، هرگز به آن‌ها دست نخواهیم یافت. شناساییِ باورها،

داستان‌ها و اعتقاداتِ قلبی، گرایش‌ها و فرضیه‌های
محدودکننده درباره‌ی خودتان و آنچه برایتان شدنی به
نظر می‌رسد، ضروری است. بررسی و کنکاش و
نابود کردن این باورها، اولین قدم در راه رسیدن به
ذهنیتی بدون هرگونه محدودیت است. مادرم به من
می‌گفت قادر به انجام هر کاری هستم، می‌گفت باهوش
و توانا هستم و می‌توانم در هر کاری بهترین باشم. این
باور عمیق مرا قادر ساخت از رؤیاهایم فراتر بروم. البته
با مشاهده‌ی طلاق والدینم و ازدواج‌هایشان، باور کردم
که روابط مشکل و مملو از درد و ناراحتی هستند. تقریباً
پنجاه سال طول کشید که توانستم این باور را از ذهنم
پاک کنم و خوشبختیِ واقعی را در ازدوایم بیابم.
رازِ دوم داشتنِ زندگیِ بی‌حدومرز، انگیزه است. جیم،
سه عنصر اصلی را در مبحث انگیزه مشخص می‌کند.
عنصر اول، هدف‌تان و دلیلِ اهمیت‌داشتنش است. من
دوست دارم هنگام سالمندی، وضعیت جسمانی خوبی
داشته باشم پس خودم را متعهد کرده‌ام که وزنه بلند
کنم و قدرتمندتر بشوم، هرچند این کار را دوست ندارم؛
هدف، جانشینِ ناراحتی می‌شود.

عنصر اصلی دوم، توانایی انجام کار دلخواهتان است. برای انجام این کار، انرژی لازم دارید و انرژی را باید مدیریت کرد. شناخت طبع انسان، برای دستیابی به هدفتان ضروری است مثلاً خوردن غذاهای کامل و فرآوری نشده، ورزش کردن، مدیریت استرس، خواب مناسب، مهارت‌های ارتباطی و ایجاد روابط سالم (و حذف روابط ناسالم). در نهایت، وظایف باید مرحله‌ای کوچک و شدنی باشند که به موفقیت منجر شوند. یک دندان را با نخ دندان تمیز کنید، یک صفحه کتاب بخوانید، یک بار درازونشست انجام دهید، یک دقیقه مراقبه کنید؛ تمام این‌ها به افزایش اعتمادبه‌نفس و موفقیت‌های بزرگ‌تر منجر می‌شوند.

عنصر اصلی نهایی برای بی‌حدومرز شدن، به‌کارگیری روش صحیح است. به ما ابزارهای قرن نوزدهم و بیستم را برای فعالیت در قرن بیست‌ویکم داده‌اند. این کتاب، پنج روش اساسی را به ما می‌آموزد که برای دستیابی به خواسته‌هایمان به کار بگیریم: تمرکز، مطالعه، بهبود حافظه، تندخوانی، تفکر انتقادی. استفاده از این فناوری‌های یادگیری به‌روز شده، ما را قادر می‌سازد

ذهنیت و انگیزه‌ی خود را مهار کنیم و با صرف انرژی کمتر و اثربخشی بیشتر، به رؤیاهایمان برسیم.

جیم، با محدودیت‌ها غریبه نیست. پس از آسیبی که در کودکی به سرش وارد شد، تمرکز و توجه و توانایی یادگیری‌اش دچار اختلال شدند؛ معلمی بی‌عاطفه به او اشاره کرده و گفته بود: «پسری که مغزش درست کار نکنه، این طوره.» جیم تمام عمرش را صرف یادگیری غلبه بر این ناتوانی و تبدیل این چالش‌ها به ابرقدرت یادگیری کرد. مغز همگی ما، کم یا زیاد دچار مشکلاتی است. کتاب بی‌حدومرز، نسخه‌ای برای درمان مغزهای آسیب‌دیده، بازنویسیِ باورهای محدودکننده و به‌روزرسانیِ زندگی‌مان است. آموختنِ یادگیریِ صحیح، ابرقدرتِ نهایی است، ابرقدرتی که تمام مهارت‌ها و توانایی‌های دیگر را ممکن می‌کند؛ آموزشِ این موضوع به شما، هدف اصلی نگارش این کتاب است.

جیم کوییک در کتاب بی‌حدومرز، برای این کار نقشه‌ی راه ارائه می‌کند. اکثرمان با ابزارهای لازم بزرگ نشده‌ایم اما جیم سخاوتمندانه هر آنچه را آموخته، در این کتاب با ما به اشتراک گذاشته است. جیم سه دهه از عمر خود را خیلی جدی صرفِ کارکردن با مردم مختلف در

دوره‌های مختلف زندگی کرده است؛ کارکردن با دانش‌آموزان، معلمان، مشاهیر، کارگران ساختمانی، سیاست‌مداران، کارآفرینان و دانشمندان. وی در برخی از سیستم‌های بسیار پیشرفته‌ی آموزشی در سرتاسر جهان، کار کرده و با کمک آن‌ها به مربیان و ناظران و دانش‌آموزان آموزش داده است. آموزه‌های وی واقعا نتیجه‌بخش هستند و می‌توانیم از آن‌ها بهره ببریم. نابغه‌شدن هیچ معجونی ندارد؛ برای رسیدن به آن باید فرآیندی را طی کنید که در صفحه‌های این کتاب خواهید یافت. در واقع بی‌حدومرز طرحی برای به‌روزرسانی مغز شماست که نه تنها یاد بگیرید سریع‌تر و بهتر و اثربخش‌تر بیاموزید، بلکه مغز فیزیکی خود را با تغذیه، مکمل‌ها، ورزش، مراقبه، خواب و از این قبیل، بهبود دهید و رشد سلول‌های مغزی جدید و ارتباط میان آن‌ها را افزایش دهید.

جیم سه کتاب را در یک کتاب در اختیار شما می‌گذارد. اگر ذهنیت و انگیزه و روش‌های کنونی، شما را برای دستیابی به رؤیاهایتان محدود کرده‌اند، از کتاب بی‌حدومرز بهره بگیرید که راهنمای داشتن مغزی بهتر و باهوش‌تر و فوق‌العاده و به تبع آن، آینده‌ای زیباتر

است. پس از خواندن این کتاب، یادگیری و زندگی‌تان
متحول خواهد شد.

دکتر مارک هایمن

رئیسِ دپارتمانِ راهبرد و نوآوری در مرکزِ پزشکی
کلینیکِ کلیولند

نویسنده‌ی ۱۲ کتابِ پرفروشِ نیویورک تایمز
دسامبر ۲۰۱۹

«به یاد دارید که کودک بودید و تخیلاتتان بی‌حدومرز
بودند و واقعاً به سحر و جادو اعتقاد داشتید؟ من فکر
می‌کردم آبرقدرت دارم.»

میشل فَن

مقدمه

بزرگ‌ترین آرزوی شما چیست؟ واقعاً اگر غول چراغِ جادو یک آرزویتان را برآورده می‌کرد، فقط یکی، چه چیزی از او می‌خواستید؟

بدون شک آرزوهایتان بی‌حدومرز بودند!

حالا فرض کنید من غول چراغِ جادویِ شما برای یادگیری هستم و می‌توانم یک آرزوی شما را در زمینه‌ی یادگیری برآورده کنم؛ هر موضوع یا مهارتی که باشد. چیست که دوست دارید یاد بگیرید؟ کدام مهارت، معادل درخواستِ آرزوهای بی‌نهایت است؟ به‌نظرتان آموختنِ یادگرفتن نیست؟

اگر واقعاً می‌دانستید چطور سریع‌تر و بهتر و فعالانه‌تر بیاموزید، می‌توانستید این مهارت را برای هر کاری استفاده کنید؛ می‌توانستید یاد بگیرید بر ذهنیت یا انگیزه‌ی خود مسلط شوید؛ یا برای یادگیری زبان ماندرین، بازاریابی، موسیقی، هنرهای رزمی، ریاضی از آن استفاده کنید. دیگر هیچ حدومرزی وجود نداشت! آبرقدرتی ذهنی می‌شدید و هر چیزی ممکن می‌شد، چراکه شما بی‌حدومرز بودید!

مأموریت من در این کتاب، برآورده کردن این آرزوی شماست. اجازه دهید همین ابتدا بگویم چقدر برایم محترم هستید و تحسینتان می‌کنم. شما با سرمایه‌گذاری روی این کتاب و مطالعه‌اش، از جمعیتی که تنها شرایط و محدودیت‌های کنونی خود را پذیرفته‌اند خیلی جلوتر هستید. شما بخشی از گروهی کوچک هستید که نه تنها از زندگی بیشتر می‌خواهند، بلکه حاضرند برای نتیجه گرفتن، تمام کارهای لازم را انجام دهند. به عبارت دیگر، شما قهرمان این داستان هستید؛ شما ندای ماجراجویی را پاسخ داده‌اید. به نظر من مهم‌ترین ماجراجویی که همگی به دنبالش هستیم، درک و کشف بیشترین توانایی خود و الهام بخش بودن برای دیگران است.

من به هیچ وجه نمی‌دانم مسیر زندگی‌تان چگونه خواهد بود. به این کتاب رسانده است. حدس می‌زنم حداقل بخشی از این سفر، پذیرش محدودیت‌هایی است که از سوی دیگران یا حتی از سوی خودتان برایتان ایجاد شده‌اند: نمی‌توانید آن قدر سریع بخوانید که تمام چیزهای لازم را بیاموزید؛ ذهنتان آن قدر چابک نیست که در محل

کار موفق شوید؛ برای انجام کارها انگیزه ندارید؛ انرژی لازم برای رسیدن به اهداف را ندارید و...

ماهیت این کتاب، برتری یافتن و بالارفتن است؛ پایان دادن به خلسه‌ی هیپنوتیزم جمعی و دروغ‌هایی که از والدین خود، برنامه‌ها، رسانه‌ها یا بازاریابی آموخته‌ایم، همان‌ها که می‌گویند همه‌ی ما محدودیت‌هایی داریم. همان‌ها که می‌گویند به قدر کافی برای انجام دادن، داشتن، خلق کردن یا مشارکت کردن خوب نیستیم.

این باور که شما محدود هستید، بزرگ‌ترین رؤیاهایتان را از دست‌رستان دور می‌کند؛ لاقلاً تا امروز که این‌طور بوده است. اما من قول می‌دهم هیچ‌یک از باورهایتان واقعاً شما را محدود نمی‌کنند. همگی ما درونمان پتانسیل زیادی داریم، قدرت و هوش و تمرکزِ بکر و دست‌نخورده که برای فعال کردنشان باید خود را نامحدود کنیم. من بیش از بیست و پنج سال با افرادی با سنین، ملیت‌ها، نژادها، وضعیت اجتماعی اقتصادی و میزان تحصیلات گوناگون کار کردم. در این سال‌ها آموختم مهم نیست اهل کجایی یا با چه چالش‌هایی روبه‌رو هستی، چون پتانسیلی فوق‌العاده داری که منتظر آزاد شدن است. هر فردی (صرف‌نظر از سن،

پیشینه، تحصیلات، جنسیت یا تاریخچه‌ی فردی)
می‌تواند فراتر از آنچه اعتقاد دارد حقیقت است و می‌تواند
به دست بیاورد، پیشرفت کند. این مسئله شامل حال
شما هم می‌شود. در کنار هم، به مرور یاد می‌گیرید که
محدودیت‌هایتان فقط مفهومی کهنه و منسوخ‌اند.
من در این کتاب از ابرقهرمان‌ها و ابرقدرت‌ها نام خواهم
برد. چرا؟ چون من کمی دیوانه‌ی این چیزها هستم.
به سبب آسیب مغزی‌ام در کودکی و مشکل‌هایم برای
یادگیری، به دنیای کتاب‌های کمیک و فیلم‌های
ابرقهرمانی پناه بردم که در مواجهه با مشکلات روزمره،
الهام‌بخشم باشند. متوجه شدم همه‌ی فیلم‌های محبوبم
الگویی یکسان دارند؛ سفر قهرمان. پلات معروف جوزف
کمبرل، تقریباً در تمام کتاب‌های معروف ماجراجویی
مثل جادوگر شهر آز، جنگ ستارگان، هری پاتر، بخور،
عبادت کن، عشق بورز، عطش مبارزه، راکی، ارباب
حلقه‌ها، آلیس در سرزمین عجایب و ماتریکس دیده
می‌شود.

به داستان محبوب خودتان یا یکی از فیلم‌ها و
کتاب‌هایی فکر کنید که نامشان را آوردم. آشنا به نظر
نمی‌رسد؟ قهرمان (برای مثال هری پاتر) در جهان

معمولی زندگی می‌کند، جهانی که همیشه می‌شناخته
است. سپس ندایی برای ماجراجویی می‌شنود. این
قهرمان‌ها باید انتخاب کنند که این ندا را نادیده بگیرند
و در جهان معمول بمانند، جهانی که هیچ‌چیز در آن
تغییر نمی‌کند، یا به سمت ماجراجویی بروند و به دنیای
ناشناخته‌ها پا بگذارند. اگر به این ندا گوش کنند
(همان‌طور که نئو در داستان ماتریکس با انتخاب قرص
قرمز این کار را کرد)، با راهنما یا مربی خود (مثل آقای
میاگی در فیلم پسرِ کاراته‌باز) روبه‌رو خواهند شد که به
آنها آموزش می‌دهد و برای غلبه بر موانع آماده‌شان
می‌کند تا به پیشرفت و رضایتی برتر برسند. قهرمان،
قدرت‌ها و مهارت‌هایی جدید را در خود کشف می‌کند و
ترغیب می‌شود از مهارت‌های کنونی خود طوری بهره
ببرد که تا قبل از آن بهره نبرده است. قهرمان‌ها از
محدودیت‌های درک‌شده فراتر می‌روند و روشی جدید
برای زندگی می‌آموزند و در نهایت با آزمون خود در
زندگی روبه‌رو می‌شوند؛ وقتی به دنیای عادی باز
می‌گردند (مثل دوروتی که به کانزاس بازگشت)،
دست‌آورد نهایی‌شان را نیز با خود می‌آورند، یعنی
احساسات، قدرت، شفافیت و خردی که در این

ماجرایجویی آموخته‌اند. سپس آموخته‌ها و موهبت‌های
خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند.

سفر قهرمان بهترین ساختار برای قدرت‌بخشیدن و
هدف‌دادن به داستان شخصی شماست. در کتاب
بی‌حدومرز، شما آبرقهرمان هستید.

یکی از باورهای مهم من این است که توان بالقوه‌ی
انسان، یکی از منابع نامحدود ما در جهان است. بیشتر
چیزهای دیگر در این دنیا محدود هستند، اما ذهن
انسان آبرقدرت نهایی است؛ خلاقیت، خیال‌پردازی، عزم
و اراده، توانایی تفکر، استدلال و یادگیری هیچ
محدودیتی ندارند. با این حال، این منبع کاملاً کشف
نشده است. همه‌ی ما می‌توانیم قهرمان داستان خود
باشیم و هر روز به چاه پتانسیل‌های خود سر بزنیم و
کاری کنیم این چاه هرگز خشک نشود. اما تعداد کمی
از ما این‌گونه به زندگی خود نگاه می‌کنیم. به همین
خاطر این کتاب را نوشتم؛ می‌خواهم به شما کمک کنم
متوجه شوید هر کجا که باشید، یا هر کجا که قبلاً
بوده‌اید، می‌توانید خود را رها کنید و از محدودیت‌ها
فراتر بروید. لازم است برای این کار از دنیای عادی به
دنیای خارق‌العاده قدم بگذارید.

این کتاب همان دنیای خارق‌العاده را به شما می‌دهد.
آنچه در صفحات این کتاب خواهید یافت، ابزارهایی
هستند که به شما کمک می‌کنند محدودیت‌هایتان
فراموش کنید. باید یاد بگیرید چطور مغز خود را
نامحدود کنید. باید بیاموزید چطور نیروی محرکه‌ی
خود را نامحدود کنید. باید یاد بگیرید حافظه و تمرکز و
عادت‌هایتان را رها کنید. اگر من مربی شما در سفر
قهرمان هستم، پس این کتاب هم نقشه‌ای برای
مسلط‌شدن بر ذهن و انگیزه و روش‌هایی برای آموختن
یادگیری است. وقتی این کار انجام شود، نامحدود
خواهید شد.

در جادویی اینجاست؛ می‌دانید سمتِ دیگرِ در چه
چیزی انتظارتان را می‌کشد. از این در عبور کنید.



«اگر تخم‌مرغ از بیرون بشکند، زندگی پایان می‌یابد؛ اما
اگر از درون بشکند، زندگی آغاز می‌شود. بهترین چیزها
همیشه از درون نشئت می‌گیرند.»

جیم کوییک

بخش اول ذهنتان را خالی کنید



«ما برای متحول کردن دنیای خود، به جادو نیاز نداریم.
تمام قدرت لازم برای این کار، درون خودمان است.»
جی کی رولینگ

بی حدومرز شدن

«چقدر احمقم.»

«متوجه نمی شوم.»

«من خنگ تر از اونم که چیزی یاد بگیرم.»

این جملات در دوران کودکی و بلوغ وردِ زبانِ من بودند. روزی نبود که به خودم نگویم احمق و گندذهن هستم و هرگز چیزی یاد نخواهم گرفت و در زندگی آینده‌ام هیچ نخواهم داشت. اگر قرصی وجود داشت که مغزم را شارژ و مثل آب خوردن باهوش ترم می کرد (مثل قرصی که در فیلم بی حدومرز در سال ۲۰۱۱، با بازی بردلی کوپر دیدیم)، هرکاری می کردم که یکی از آن قرص ها داشته باشم.

فقط من چنین احساسی درباره‌ی خودم نداشتم. اگر در دوران بچگی از معلمانم هم سؤال می کردید، بیشترشان می گفتند حتی به ذهنششان هم خطور نمی کند من این کتاب را بنویسم. آن موقع اگر می فهمیدند من کتابی خوانده‌ام، شگفت زده می شدند چه برسد به اینکه کتابی نوشته باشم.

همه‌ی این ماجراها از اتفاقی در دوران مهدکودک شروع شدند، اتفاقی که کاملاً مسیر زندگی مرا تغییر داد. روز اول داخل کلاس بودم که صدای آژیر از بیرون پنجره به گوش رسید. همه در کلاس متوجه شدند و معلم به بیرون نگاهی انداخت و متوجه ماشین‌های آتش‌نشانی شد. کل بچه‌های کلاس به این موضوع واکنش نشان دادند، یعنی همه به سرعت به سمت پنجره هجوم بردیم. به خصوص من خیلی هیجان زده بودم، چون آن موقع خیلی به آبرقهرمان‌ها ارادت داشتم (هنوز هم دارم). به نظرم آتش‌نشان‌ها از همه بیشتر شبیه آبرقهرمان‌هایی بودند که می‌شناختم. من هم همراه دیگران به سمت پنجره جستم.

مشکل این بود که قدم به اندازه‌ی کافی بلند نبود که به ماشین‌های آتش‌نشانی نگاهی بیندازم. یکی از بچه‌ها صندلی‌اش را برداشت که روی آن بایستد و این کارش بقیه ما را هم ترغیب کرد چنین کاری بکنیم. من به سمت صندلی‌ام رفتم، آن را برداشتم و به رادیاتور آهني بزرگ زیر پنجره تکیه دادم. روی صندلی‌ام ایستادم و آتش‌نشان‌ها را دیدم و خیلی سرخوش شدم. خیلی هیجان‌انگیز بود! همان‌طور که این قهرمانان

شجاع را در حال تلاش با یونیفرم‌های به‌ظاهر
نفوذناپذیر و ماشین قرمزِ درخشان‌شان تماشا می‌کردم،
چشمانم خیره شده بودند و نفسم به شماره افتاده بود.
در همین حال بودم که ناگهان یکی از بچه‌ها صندلی را
از زیر پایم کشید. این اتفاق باعث شد تعادلم را از دست
بدهم سرم محکم به رادیاتور کوبیده شود. سرم خیلی
محکم به رادیاتور فلزی خورد و خون از آن جاری شد.
مسئولانِ مدرسه خیلی سریع من را به بیمارستان
رساندند و پزشکان به زخم‌هایم رسیدگی کردند، اما
پس از این ماجرا با مادرم بی‌پرده صحبت کردند؛ آسیب
وارد شده به سرم، خفیف نبود.
مادرم می‌گفت بعد از آن اتفاق، من دیگر مثل سابق
نشدم چراکه همیشه کودکی پرانرژی و بااعتمادبه‌نفس و
کنجکاو بودم اما بعد از حادثه، بسیار ساکت و در
یادگیری دچار مشکلاتی شده بودم؛ تمرکز برایم بسیار
مشکل شده بود، نمی‌توانستم حواسم را جمع کنم و
حافظه‌ام افتضاح بود. همان‌طور که احتمالاً حدس
زده‌اید، مدرسه برایم مثل کابوس شده بود. معلم‌ها
آن‌قدر حرفشان را تکرار کردند که بالاخره یاد گرفتم
تظاهر به فهمیدن کنم. وقتی سایر بچه‌ها خواندن یاد

می گرفتند، من حتی حروفِ الفبا را هم بلد نبودم. به خاطر دارید که در دوران مدرسه دایره‌ای می‌نشستیم و کتاب را دست‌به‌دست می‌کردیم و باید بخشی از کتاب را بلند می‌خواندیم؟ این فعالیت برای من از همه بدتر بود؛ با اضطرابِ بسیار به نزدیک و نزدیک‌تر شدن کتاب نگاه می‌کردم و وقتی کتاب به من می‌رسید نگاهی به صفحه می‌انداختم و حتی یک کلمه‌اش را نمی‌فهمیدم (به‌نظرم ترسی که هنگام صحبت کردن در مقابل دیگران فلجم می‌کرد، از همین‌جا نشئت گرفت). سه سال دیگر هم طول کشید که خواندن یاد بگیرم و تا مدت‌ها پس از یادگیری هم این کار برایم تلاشی طاقت‌فرسا بود. مطمئن نیستم اگر آن قهرمان‌ها در کتاب‌های مصور نبودند، اصلاً خواندن یاد می‌گرفتم یا نه. کتاب‌های معمولی اصلاً توجهم را جلب نمی‌کردند، اما علاقه‌ام به کتاب‌های مصور باعث شد آن‌قدر تلاش کنم که بتوانم داستان‌هایشان را خودم بخوانم و نیازی نباشد منتظر بمانم شخصی دیگر این کار را برایم انجام دهد. کتاب‌ها را شب‌ها با چراغ‌قوه زیر پتو می‌خواندم. آن داستان‌ها به من امید می‌دادند که هر انسانی می‌تواند بر غیرممکن‌ها غلبه کند.

قهرمانانِ محبوبِ من در دورانِ نوجوانی، مردانِ /یکس بودند، نه به خاطر قدرت زیادشان، بلکه چون مردم آن‌ها را هم درست درک نمی‌کردند و تفاوت‌های زیادی با دیگران داشتند. با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری می‌کردم. آن‌ها هم جهش‌یافته بودند و در جامعه جایی نداشتند و کسانی که درکشان نمی‌کردند، از آن‌ها می‌گریختند. من هم همین‌طور بودم، البته قدرتی به‌خصوص نداشتم. مردانِ /یکس هم مثل من از جامعه طرد شده بودند. من هم به دنیای آن‌ها تعلق داشتم.

من در شهرستان وستچستر، در حومه‌ی شهر نیویورک بزرگ شدم. یکی از شب‌ها بسیار هیجان‌زده کشف کردم که بر اساس گفته‌ی کتاب‌های مصور، مدرسه‌ی نوجوانانِ بالاستعدادِ پروفیسور /یکس در نزدیکی محل زندگی من قرار دارد. وقتی نه سال داشتم، تقریباً هر آخر هفته با دوچرخه در محله‌مان چرخ می‌زدم و به دنبال آن مدرسه می‌گشتم. برای پیدا کردن آن مدرسه دچار وسواس شده بودم. با خود می‌اندیشیدم اگر بتوانم آن مدرسه را پیدا کنم، در آن جایی برای من هست و بالاخره در جایی پذیرفته می‌شوم که به‌آسانی

بتوانم متفاوت باشم و آبرقدرت‌هایم را کشف کنم و
پرورش بدهم.



پسری که مغزش درست کار نمی‌کرد

در دنیای واقعی، زندگی با من زیاد مهربان نبود.
همان‌موقع‌ها، مادر بزرگم که با ما زندگی می‌کرد و برای
بزرگ کردن من خیلی کمک کرده بود، علائم پیشرفته‌ی
فراموشی را بروز داد. دشواری تماشا کردنِ از دست رفتنِ
هوش و حافظه‌ی فردی که عاشقش هستید، در وصف
نمی‌گنجد. تا وقتی مادر بزرگم دار فانی را وداع گفت،
گویی هر روز او را از دست می‌دادم. او تمام دنیای من
بود و علاوه بر مشکلاتم در یادگیری، او دلیلِ توجه من
به سلامتِ ذهن و جسمم است.

در دورانِ مدرسه، نه تنها در زمین بازی بلکه در کلاس
هم آزار و اذیت و مسخره‌ام می‌کردند. به خاطر دارم

روزی در دوران دبستان، یکی از معلمان که از نفهمیدن من خیلی ناامید شده بود، به من اشاره کرد و گفت: «پسری که مغزش درست کار نکنه، این طوریه.» وقتی فهمیدم این گونه درباره‌ام فکر می‌کند، خُرد شدم؛ احتمالاً بقیه هم همین‌طور درباره‌ام فکر می‌کردند.



معمولاً وقتی روی کسی یا چیزی اسم می‌گذارید، در واقع محدودیتی برای آن تعیین می‌کنید. بزرگ‌ترها باید خیلی مراقب حرف‌هایی باشند که به زبان می‌آورند، چراکه این حرف‌ها سریع به ذهن کودکان راه پیدا می‌کنند. این همان اتفاقی است که در آن لحظه برای من افتاد. هروقت چیزی را یاد نمی‌گرفتم، نمره‌ی امتحانم خوب نمی‌شد، زنگ ورزش برای هیچ‌کدام از تیم‌ها انتخاب نمی‌شدم یا از هم‌کلاسی‌هایم عقب می‌افتادم، به خودم می‌گفتم به‌خاطر این است که مغزم

درست کار نمی‌کند؛ با این حساب، چطور می‌توانستم
مثل دیگران باشم؟ من آسیب دیده بودم. ذهنم مثل
دیگران عمل نمی‌کرد. حتی وقتی بیشتر از
همکلاسی‌هایم مطالعه می‌کردم هم نمراتم هرگز به‌قدر
زحماتم نبودند.

کله‌شق‌تر از آن بودم که ناامید بشوم و هرطور بود،
سال‌های مختلف تحصیلی را یکی‌یکی پشت‌سر
گذاشتم؛ اما اصلاً رشد و پیشرفت نکرده بودم. به‌خاطر
کمکِ تعدادی از دوستانم که از نظر درسی خیلی
بااستعداد بودند، پیشرفتم در درس ریاضی چشمگیر
بود، اما در اکثر درس‌های دیگر به‌خصوص درس‌هایی
مثل انگلیسی، خواندن متن، زبان‌های خارجی و
موسیقی افتضاح بودم. در سالِ اول دبیرستان چیزی
نمانده بود که در درسِ انگلیسی رد شوم. معلم والدینم
را احضار کرد که صحبت کنند برای گرفتن نمره‌ی
قبولی چه کار باید بکنم.

معلم پروژه‌ای با نمره‌ی فوق‌العاده برای من تعیین کرد.
من باید گزارشی می‌نوشتم و زندگی و دستاوردهای دو
نابغه را با هم مقایسه می‌کردم: لئوناردو داوینچی و

آلبرت اینشتین. معلم به من گفت اگر گزارشم خوب باشد، نمره‌ی کافی برای قبولی را به من خواهد داد. به‌نظرم این فرصت فوق‌العاده بود، شانس‌ی برای شروعی دوباره و جدی در دوران دبیرستان. من هرآنچه را داشتم، برای نوشتنِ بهترین گزارشِ ممکن به کار گرفتم. ساعت‌های زیادی را بعد از مدرسه در کتابخانه ماندم و سعی کردم هرچقدر در توانم بود، درباره‌ی این دو نابغه بیاموزم و مقاله‌ام را کامل کنم. جالب است بدانید هنگام تحقیقاتم بارها به این موضوع برخوردم که آلبرت اینشتین و لئوناردو داوینچی هرکدام با نوعی از مشکلاتِ یادگیری دست‌وپنجه نرم می‌کردند. پس از هفته‌ها تلاش، گزارش نهایی را نوشتم. آن قدر به کارم افتخار می‌کردم که صفحات را حرفه‌ای صفحه‌آرایی کردم. این گزارش برای من مانند اعلامیه بود و این‌گونه می‌خواستم به تمام دنیا اعلام کنم قادر به انجام هرکاری هستم.

وقتی روزِ موعود فرا رسید، مقاله را در کوله‌پشتی‌ام گذاشتم و برای تحویل‌دادنش به معلم بسیار هیجان‌زده بودم و حتی برای بازخوردی که پیش‌بینی کرده بودم به کارم می‌دهد، لحظه‌شماری می‌کردم. تصمیم داشتم

آخرِ کلاس مقاله را به او بدهم، بنابراین آن روز برای
درسی سر کلاس نشستم که الان خاطرم نیست چه بود
و سعی داشتم تمرکز کنم، اما مدام متوجه می‌شدم
افکارم به سمت حالتی می‌روند که انتظار داشتم بعد از
دادن گزارش، روی صورت معلم ببینم.
معلم ناگهان تویی را در زمین من انداخت که آماده‌ی
ضربه‌زدن به آن نبودم. تقریباً نیمی از زمان کلاس
گذشته بود که معلم درس را تمام کرد و به دانش‌آموزان
گفت می‌خواهد غافل‌گیرشان کند. معلم گفت که من
گزارشی با امتیاز ویژه نوشته‌ام و الان می‌خواهم آن را
برای تمام کلاس ارائه بدهم.
من تقریباً در تمام دوران مدرسه تلاش کرده بودم که
دیده نشوم و حتی صدایم نزنند؛ وقتی مغزتان آسیب
دیده باشد، احساس می‌کنید چیز زیادی برای ارائه‌دادن
ندارید. من خیلی خجالتی بودم و دوست نداشتم توجه
دیگران را به خودم جلب کنم. قدرتِ من در آن زمان،
نامرئی‌شدن بود. همچنین تا سرحدِ مرگ از
صحبت کردن مقابلِ دیگران می‌ترسیدم. واقعاً اغراق
نمی‌کنم. اگر در آن لحظه قلبم را به دستگاه نمایشگر
ضربان وصل می‌کردند، شاید دستگاه از کار می‌افتاد. از

همه بدتر، اصلاً نمی‌توانستم نفس بکشم. به‌هیچ‌وجه امکان نداشت من بتوانم مقابل همه بایستم و دربارهی گزارشم صحبت کنم. بنابراین تنها راه باقی‌مانده را انتخاب کردم.

با لکنت گفتم: «ببخشین... تکلیفم رو انجام ندادم...»

حتی همین چند کلمه را هم به‌سختی گفتم.

ناامیدی‌ای که بر صورت معلم نقش بست، با نگاهی که صبح انتظار داشتم در صورتش ببینم بسیار فرق داشت و آن قدر عمیق بود که قلبم شکست. با این حال اصلاً نمی‌توانستم کاری را انجام بدهم که از من می‌خواست. پس از پایان کلاس و رفتن تمام دانش‌آموزان، گزارشم را به‌همراه بخشی چشمگیر از احترام و ارزشی که برای خودم قائل بودم، داخل سطل زباله انداختم.

از آنچه فکرش را می‌کنید، نزدیک‌تر هستید

به‌رغم تمام مشکلاتی که در مدرسه داشتم، توانستم در دانشگاهی دولتی قبول بشوم. فکر می‌کردم ورودم به دانشگاه، آخرین فرصتم برای شروع دوباره است. رؤیایم سربلند کردن خانواده‌ام بود؛ می‌خواستم به دنیا (و از همه مهم‌تر به خودم) ثابت کنم که من هم پتانسیل لازم برای موفقیت را دارم. در محیطی جدید قرار گرفته

بودم. استادان دانشگاه با معلمان مدرسه خیلی فرق داشتند و هیچ کس در دانشگاه هیچ تصویری از گذشته‌ی من نداشت. همچنان تمام تلاشم را می‌کردم، اما عملکردم حتی از دبیرستان هم بدتر بود.

چند ماه پس از ورود به دانشگاه، با واقعیتِ زندگی‌ام روبه‌رو شدم. به‌نظرم هدر دادنِ وقت و پولی که نداشتم، کار درستی نبود. آماده بودم که درس و مدرسه را برای همیشه کنار بگذارم. به یکی از دوستانم در این باره گفتم و او پیشنهاد کرد پیش از تصمیم‌گیری، برای آخر هفته با او به دیدن خانواده‌اش بروم. او فکر می‌کرد شاید دور کردنم از محیط دانشگاه، چشم‌اندازی بهتر به من بدهد. وقتی به خانه‌شان رسیدیم، از من پرسید درسم چگونه پیش می‌رود. این بدترین سؤال بود که در آن زمان کسی می‌توانست از من بپرسد و مطمئنم پاسخی که دادم او را شوکه کرد؛ ناگهان زدم زیر گریه، گریه‌ای از ته دل که سعی نکردم متوقفش کنم. متوجه شدم از این مسئله خیلی جا خورده است؛ سؤال کاملاً بی‌غرضش، سدی را شکسته بود که تمام این سال‌ها احساساتم را پشتِ خودش نگه داشته بود.

داستان «پسری که مغزش درست کار نمی‌کرد» را
برایش تعریف کردم و او با صبر و حوصله گوش داد.
وقتی حرفم تمام شد، مستقیم به چشمانم نگاه کرد.
گفت: «جیم، چرا اومدی دانشگاه؟ دوست داری آینده
چی کاره باشی؟ دوست داری چی کار بکنی؟ دوست داری
چه چیزهایی داشته باشی؟ دوست داری چه چیزی رو با
بقیه به اشتراک بذاری؟»

من برای هیچ‌کدام از این سؤال‌ها پاسخی نداشتم،
چراکه هیچ‌کس تا آن موقع چنین سؤالاتی از من
نپرسیده بود؛ با این حال احساس کردم انگار باید همان
موقع به آن سؤال‌ها پاسخ بدهم. شروع کردم به
حرف‌زدن و او حرفم را قطع کرد. چند ورق از
دفترچه‌خاطرات جیبی‌اش کند و به من داد که
پاسخ‌هایم را روی کاغذ بنویسم. (در این کتاب نشانتان
می‌دهم چطور سؤال‌هایی بپرسید که همه‌چیز را
سریع‌تر بیاموزید و هرچیزی را سریع‌تر به دست
بیاورید.)

چند دقیقه وقت صرف نوشتن فهرستم کردم. وقتی
کارم تمام شد، شروع کردم به تا کردن برگه‌ها و خواستم
بگذارمشان داخل جیبم که پدر دوستم برگه‌ها را از

دستم گرفت. خیلی ترسیدم، چون فکر نمی‌کردم کسی دیگر هم نوشته‌هایم را بخواند، به‌خصوص فردی غریبه. با این حال او کاغذها را باز کرد و خواند و من همان‌طور در ناراحتیِ خودم دست‌وپا زدم.

احساس می‌کردم خواندنِ برگه‌ها چند ساعت طول کشیده است، هرچند مطمئنم فقط یکی‌دو دقیقه گذشته بود. وقتی خواندنش تمام شد، گفت: «فاصله‌ات با به‌دست‌آوردنِ تمام چیزهایی که توی این فهرست نوشتی، ان‌قدر بیشتر نیست...» و انگشت اشاره‌ی دست راست و چپش را به‌اندازه‌ی سی سانتی‌متر از هم در هوا نگاه داشت.

در آن لحظه به‌نظرم حرفش مضحک بود. به او گفتم حتی اگر ده بار دیگر هم زندگی کنم، نمی‌توانم به خواسته‌های داخل این فهرست دست پیدا کنم اما او انگشتانش را بدون افزایش فاصله‌ی بینشان، در دو طرفِ سرم قرار داد. منظورش مغزم بود.

گفت: «چیزی که لازم داری اینه. همراه من بیا؛ باید یه چیزی رو نشونت بدم.»

با هم به داخلِ خانه رفتیم و مرا به اتاقی برد که هرگز ماندش را ندیده بودم؛ تمام دیوارها از کف تا سقف

پوشیده از کتاب بودند. یادتان باشد که در آن برهه از زندگی‌ام، زیاد کتاب‌خوان نبودم؛ مثل این بود که در اتاقی پر از مار باشم. بدتر اینکه او مارها را از قفسه برمی‌داشت و به دست من می‌داد. به عنوان کتاب‌ها نگاهی انداختم و متوجه شدم زندگی‌نامه‌های مردان و زنان بزرگ تاریخ هستند و تعدادی کتاب‌های خودیاری و رشد فردی قدیمی مثل جادوی بزرگ‌فکرکردن و قدرت تفکر مثبت و فکر کنید و پول‌دار شوید. «جیم، ازت می‌خوام هر هفته یکی از این کتاب‌ها رو بخونی.»

اول در دلم گفتم اصلاً گوش می‌کردی چی داشتم می‌گفتم؟ بعد جواب دادم: «نمی‌دونم چطور باید این کار رو بکنم. می‌دونی، خوندن زیاد برام راحت نیست و تکالیف دانشگاه هم خیلی زیاده.»

او یکی از انگشتانش را بلند کرد و گفت: «اجازه نده دانشگاه جلوی تحصیلت رو بگیره.» من بعدها فهمیدم که این جمله‌ی معروف از مارک تواین است. گفتم: «متوجهم که خوندن این کتاب‌ها چقدر مفیده، اما دوست ندارم قولی بدم که نمی‌تونم انجامش بدم.»

بعد از کمی مکث، دست در جیبش کرد و فهرست
خواسته‌هایم را بیرون کشید و هر کدام را بلند خواند.
شنیدنِ رؤیاهایم از زبانِ فردی دیگر، ذهن و روحم را به
بازی گرفت. راستش را بخواهید، بسیاری از کارهای
فهرست را می‌خواستم برای خانواده‌ام انجام بدهم؛
چیزهایی که مادر و پدرم پولش را نداشتند یا اگر هم
داشتند، هرگز برای خودشان انجام نداده بودند. خواندنِ
فهرست با صدای بلند، طوری روی من تأثیر گذاشت که
اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم. این کار مرا کاملاً با هدف
و انگیزه‌ام آشنا کرد. (در بخش سوم کتاب با کمک هم
انگیزه را در وجودتان از بند آزاد می‌کنیم.) وقتی
حرفش تمام شد، گفتم دقیقاً همان کاری را انجام
می‌دهم که پیشنهاد داده است، گرچه واقعاً نمی‌دانستم
چطور باید این کار مهم را انجام بدهم.

پرسیدن سؤال صحیح

با شروع هفته‌ی جدید، به دانشگاه رفتم؛ کتاب‌هایی که
به من داده بود نیز همراهم بودند. حالا روی میز دو
دسته کتاب قرار داشت: کتاب‌های درسی و کتاب‌هایی
که قول داده بودم بخوانم. کاری که قول داده بودم انجام
بدهم، خیلی فراتر از توانم بود. چطور باید این کتاب‌ها

را می‌خواندم وقتی خواندن آن قدر برایم مشکل بود؟
برای خواندن کتاب‌های درسی هم مشکل داشتم؛ چه
باید می‌کردم؟ از کجا باید وقت می‌خریدم؟ خب،
نخوردم، نخوابیدم، ورزش نکردم، تلویزیون ندیدم و با
دوستانم وقت نگذراندم. تمامِ وقتم را در کتابخانه
می‌گذراندم، گویی آنجا زندگی می‌کردم تا اینکه یک
شب از فرط خستگی بیهوش شدم، از چند پله پایین
افتادم و ضربه‌ای دیگر به سرم خورد.

دو روز طول کشید تا در بیمارستان به هوش آمدم. فکر
می‌کردم مُرده‌ام و شاید ته دلم آرزو می‌کردم مرده
باشم؛ واقعاً بدترین دوران زندگی‌ام بود. داشتم تلف
می‌شدم، وزنم ۵۳ کیلوگرم شده بود و آن قدر آب بدنم
را از دست داده بودم که دائم سُرُم به دستم وصل بود.



به‌رغم تمام بدبختی‌ها، به خود می‌گفتم: «حتماً راه
بهتری هم هست.» همان لحظه، یکی از پرستارها با
فنجانی چای به داخل اتاق آمد که رویش عکسِ
اینشتین بود، موضوع همان گزارشی که در دوران
مدرسه وادارم کرده بود حسابی تحقیق و تلاش کنم.
نقل‌قولی کنار تصویر اینشتین بود: «هیچ مشکلی را
نمی‌توان با همان سطحِ آگاهی که ایجادش کرده است،
حل کرد.»

در آن لحظه ناگهان با خودم فکر کردم: شاید سؤالم
اشتباه بوده است. مشکل واقعی و اصلی من چه بود؟
می‌دانستم در یادگیری کمی کند هستم، اما سال‌ها

همین دیدگاه را داشتم. متوجه شدم که دارم تلاش می‌کنم مشکلات یادگیری‌ام را به شیوه‌ای حل کنم که به من آموزش داده بودند، یعنی فقط با تلاش بیشتر. اما اگر می‌توانستم روشی بهتر برای یادگیری بیاموزم چه؟ اگر می‌توانستم یاد بگیرم که کارایی و اثربخشی و لذت کار را افزایش بدهم چه؟ اگر یاد می‌گرفتم سریع‌تر بیاموزم چه؟

همان لحظه به خودم قول دادم که آن راه را پیدا کنم و با این قول، نگرشم نیز به‌مرور تغییر کرد.

از پرستار خواستم برایم دفترچه‌ی راهنمای دروس دانشگاه را بیاورد و آن را صفحه‌به‌صفحه ورق زدم. تقریباً پس از صد صفحه متوجه شدم که همه‌ی کلاس‌ها درباره‌ی چیزهایی بودند که باید می‌آموختیم (زبان اسپانیایی، تاریخ، ریاضیات، علوم) و هیچ کلاسی نبود که به دانش‌آموزان نحوه‌ی یادگیری را بیاموزد.

آموختن یادگیری

وقتی از بیمارستان مرخص شدم، آن قدر تحت تأثیر ایده‌ی آموختن یادگیری بودم که مطالعاتم را کنار گذاشتم و فقط روی کتاب‌هایی تمرکز کردم که مربی‌ام به من داده بود؛ همچنین کتاب‌هایی درباره‌ی نظریه‌ی

یادگیریِ بزرگسالان، نظریه‌ی هوشِ چندگانه، علوم اعصاب، رشد فردی، روانشناسی آموزشی، تندخوانی، و حتی شیوه‌های باستانیِ بهبود حافظه پیدا کردم! (دوست داشتم بدانم فرهنگ‌های پیشین قبل از اختراع دستگاه‌های ذخیره‌ی خارجی همچون صنعت چاپ و رایانه‌ها، چگونه علم را به نسل‌های بعدی منتقل می‌کردند.) خیلی به حلِ این معما علاقمند شده بودم؛ باید می‌فهمیدم مغزِ من چطور کار می‌کند که بتوانم بهتر از آن کار بکشم.

بعد از چند ماه غرق‌شدن در مطالعاتِ جدیدم، نوری در قلبم روشن شد. راحت‌تر تمرکز می‌کردم و به‌مرور مفاهیمی جدید را می‌فهمیدم، چراکه دیگر تمرکز داشتم و راحت حواسم پرت نمی‌شد. اطلاعاتی را که هفته‌ها قبل با کمی سختی مطالعه کرده بودم، راحت‌تر به خاطر می‌سپردم. میزان انرژی و کنجکاوی‌ام افزایش یافته بود. برای اولین بار در عمرم می‌توانستم اطلاعات را در کسری از ثانیه بخوانم و درک کنم. توانایی جدیدی که در خود کشف کرده بودم، به من اعتمادبه‌نفسی داد که پیش از آن هرگز نداشتم. زندگی روزمره‌ام هم تغییر کرد؛ ذهنم روشن بود و می‌دانستم

برای پیش‌راندنِ خود باید چه کار کنم و انگیزه‌ای
توانمندکننده و پایدار را در وجودم کشف کردم. این
نتایج باعث شدند ذهنیتم تغییر کند و به‌مرور باور کردم
هر چیزی ممکن است.

البته ناراحت هم بودم. احساس می‌کردم اگر این
شیوه‌ی فرایادگیری (اینکه چگونه آموختن را بیاموزم)
در مدارس تدریس می‌شد، سال‌ها پیش ترس و تردید و
رنج را از خودم دور کرده بودم. به خاطر دارم معلم‌ها
مدام به من می‌گفتند بیشتر درس بخوانم و بیشتر
تمرکز کنم. اینکه به بچه بگویی تمرکز کن، مثل این
است که به معلم‌ها بگویی گیتار بزنند؛ نواختن گیتار
بدون آموختن نحوه‌ی انجامش، کاری بسیار مشکل
است.

بالاخره وارد قسمت بعدی سفرِ قهرمان شدم و باید
آموخته‌هایم را با دیگران به اشتراک می‌گذاشتم. شروع
کردم به آموزش دادنِ این روش‌ها به دیگر دانش‌آموزان.
نقطه‌ی عطفِ زندگی‌ام، آشنایی با دانشجویی سال‌اولی
بود که می‌خواست سریع‌تر خواندن را یاد بگیرد و درکِ
خود را افزایش دهد و اطلاعات را به خاطر بسپارد. او
سخت‌کوش بود و به هدفِ خود، خواندن سی کتاب در

سی روز، دست پیدا کرد. می دانستم چطور این کار را انجام داده است (به او روشی را آموختم که شما هم در فصل چهارده خواهید آموخت) اما دوست داشتم بدانم دلیلش برای این کار چیست. متوجه شدم مادرش مبتلا به نوعی سرطانِ لاعلاج بود و او مصمم بود با خواندنِ کتاب‌هایی درباره‌ی سلامت و تندرستی و پزشکی، مادرش را نجات بدهد. چند ماه بعد از آشنایی‌مان با من تماس گرفت و در حالی که از خوشحالی گریه می‌کرد، گفت حالِ مادرش رو به بهبودی است.

در آن لحظه متوجه شدم اگر دانش، قدرت است پس یادگیریِ دانش اَبَر قدرت است. ظرفیتِ ما برای یادگیری، بی‌حدومرز است و فقط باید نشانمان دهند چطور به آن دسترسی پیدا کنیم. دیدن اینکه چطور زندگیِ این زن از این رو به آن رو شد، نوعی هدف را در من برانگیخت و مرا قادر ساخت بفهمم هدفم در زندگی چیست: تدریس این ذهنیت و انگیزه و روش‌ها که مغز شما را تقویت کنم و بتوانید همه چیز را بهتر بیاموزید و هرچه سریع‌تر به زندگیِ استثناییِ خود دست پیدا کنید.

من بیش از دو دهه، مجموعه‌ای قابل اطمینان و اثبات‌شده از روش‌های عملی را برای بهبود یادگیری گردآوری کردم که بسیاری از آن‌ها در این کتاب آورده شده‌اند. من نه تنها تعهد خود را برای خواندن یک کتاب در هفته زیر پا نگذاشتم بلکه همچنان به همه، از کودکانی که برچسبِ «ناتوان در یادگیری» داشتند تا دانشجویان سال آخر دانشگاه که با چالش‌های پیری مغز دست‌وپنجه نرم می‌کردند، کمک می‌کردم. گروه ما، که فعالیت‌های خود را به یاد و خاطره‌ی مادر بزرگم تقدیم کرده است، با علاقه‌ی بسیار از تحقیقات درباره‌ی بیماری آلزایمر پشتیبانی می‌کند. ما اعتقاد داریم آموزش، حق مسلم تمام کودکان است و در این زمینه فعالیت‌هایی می‌کنیم نظیر تأمین هزینه‌ی ساخت مدارس در سرتاسر جهان از گواتمالا گرفته تا کنیا، ارائه‌ی خدمات درمانی، تأمین آب تمیز، آموزش کودکان نیازمند از طریق سازمان‌هایی همچون خیریه‌ی وی^۱ و پنسلز آو پرامیس^۲. ماموریت ما، ساخت مغزهایی بهتر و درخشان‌تر است و هیچ مغزی را هم جا نمی‌گذاریم.

من این تکنیک‌ها را به دیگران آموخته‌ام و نتایجی
فوق‌العاده گرفته‌ام که باعث شده است هر سال برای
بیش از ۱۵۰۰۰۰ نفر در هر زمینه‌ای که فکرش را
بکنید، سخنرانی کنم و مربی مغز ورزشکاران و
هنرمندان مشهور باشم. من در بسیاری از شرکت‌ها و
دانشگاه‌های برتر جهان آموزش می‌دهم، وظیفه‌ی
رهبری پلتفرمی آنلاین را بر عهده گرفته‌ام که
دانش‌آموزانی از ۱۹۵ کشور از آن استفاده می‌کنند.
میزبان پادکست آموزشی مغز کوییک هستم که
ده‌هامیلیون نفر دائلودش می‌کنند و صدهامیلیون نفر
آموزه‌های تصویری‌ام را می‌بینند. این کتاب سرشار از
درس‌ها و توصیه‌های کاربردی است که در طول سال‌ها
آموخته‌ام و همچنین خرد و منابعی از جانب بسیاری از
متخصصان مهمان که در برنامه‌ام حاضر شده‌اند.
این‌ها را می‌گویم چون زندگی خود را وقف تحقیق و
آموزش این موضوع کرده‌ام، من می‌دانم چه چیزی
داخل این کتاب است اما مهم‌تر از آن، می‌دانم در وجود
شما چیست.

یافتن مدرسه‌ی پروفیسور ایکس

ماجرای مدرسه‌ی پروفیسور ایکس منجر به اتفاقی جالب شد. همان‌طور که گفتم، من دائم به مدیران و گروه‌هایشان مربیگری مغز را پیشنهاد می‌کنم. چند سال پیش، جیم جیناپلس، مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره‌ی مؤسسه‌ی قرن بیستم، مرا دعوت کرد که برای گروه اجرایی‌اش در جلسه‌ای مربیگری کنم. صبح جمعه به محل قرار رفتم و چندین ساعت مشغول صحبت کردن با افراد بودم. آن‌ها خیلی پذیرای حرف‌هایم بودند و به سرعت با تکنیک‌ها ارتباط برقرار می‌کردند.

پس از پایان جلسه، جیم به سمتم آمد و گفت «فوق‌العاده بود. این یکی از بهترین جلسه‌های آموزشی بود که تا حالا برگزار کردیم.» من هم از شنیدن این موضوع خیلی خرسند شدم، چه کسی بازخورد مثبت را دوست ندارد؟ کمی بعد، وقتی جیم شرکت را نشانم می‌داد، چشمم به پوستر فیلم *ولورین* افتاد که قرار بود چند هفته‌ی بعد اکران شود. به پوستر اشاره کردم و گفتم: «خیلی منتظرم این فیلم رو ببینم. من طرفدار دواتشه‌ی این فیلمم.»

جیم گفت: «وای! تو هم از آبرقهرمان‌ها خوشت می‌آد؟»

«عاشقشونم. مردانِ /یکس نقش خیلی مهمی در زندگی من داشته.» به او درباره‌ی آسیبی گفتم که در بچگی به سرم وارد شده بود و اینکه چطور به کمک کتاب‌های مصور خواندن یاد گرفتم. این را هم گفتم که همیشه دنبالِ مدرسه‌ی پروفیسور ایکس می‌گشتم.

جیم لبخندی زد و گفت: «خب، ما تا یه ماه دیگه توی مونترآل مشغول فیلم‌برداریِ قسمت جدید مردانِ /یکس هستیم. دوست داری یه هفته بیای پیشمون؟ بازیگرها عاشقِ شیوه‌ی کارت می‌شن.»

محال بود چنین پیشنهادی را رد کنم. قبل از آن هرگز به صحنه‌ی فیلم‌برداری نرفته بودم و این هم هر فیلمی نبود، فیلمِ مردانِ /یکس بود.

صبح روز بعد، سوار هواپیمایی شدیم که به آن می‌گفتند جتِ ایکس. اکثرِ مسافرانِ دیگر، بازیگر بودند و من بین جنیفر لارنس و هلی بری نشستم. آن روز بهترین روزِ عمرم بود.

در هواپیما و هفته‌ای که در صحنه‌ی فیلم‌برداری بودم، بعضی از آموزه‌های درباره‌ی مغز را برای تندخوانی متن نمایشنامه و به یاد آوردنِ دیالوگ‌ها، با تعدادی از افراد به اشتراک گذاشتم. حدس بزنید چه شد؟ اولین صحنه‌ای

که فیلم برداری کردند، در مدرسه‌ی پروفیسور ایکس بود؛
همان جایی که در کودکی روزهای زیادی را صرف
پیدا کردن و تصور کردنش کرده بودم. آن لحظه برایم
فراتر از واقعیت بود. یکی از رؤیاهایتان را در نظر
بگیرید، رؤیایی که همیشه در ذهنتان است و انگار روی
مغزتان حک شده است. رؤیایتان را با جزئیات دقیق
تصور کنید؛ تجسمش کنید؛ احساسش کنید؛ باورش
کنید؛ حالا هر روز برای رسیدن به آن تلاش کنید.
جالب است بدانید که این بهترین بخش داستان نیست.
وقتی از سفر بازگشتم و به خانه‌ام رفتم، دیدم بسته‌ای
انتظارم را می‌کشد. بسته خیلی بزرگ بود، تقریباً
به اندازه‌ی تلویزیونی بزرگ بود. بسته را باز کردم و یک
عکس بزرگِ قاب شده از خودم و تمام بازیگران فیلم
مردانِ ایکس در آن یافتم. روی عکس یادداشتی از
مدیرعامل بود:

جیم، از تو بسیار متشکریم که ابرقدرت‌هایت را با ما به
اشتراک گذاشتی. می‌دانم از وقتی کودک بودی به دنبال
مدرسه‌ی ابرقهرمانی‌ات می‌گشتی؛ این هم عکسی از
کلاست.

نامحدود شدن با کمک هم

نامحدود شدن

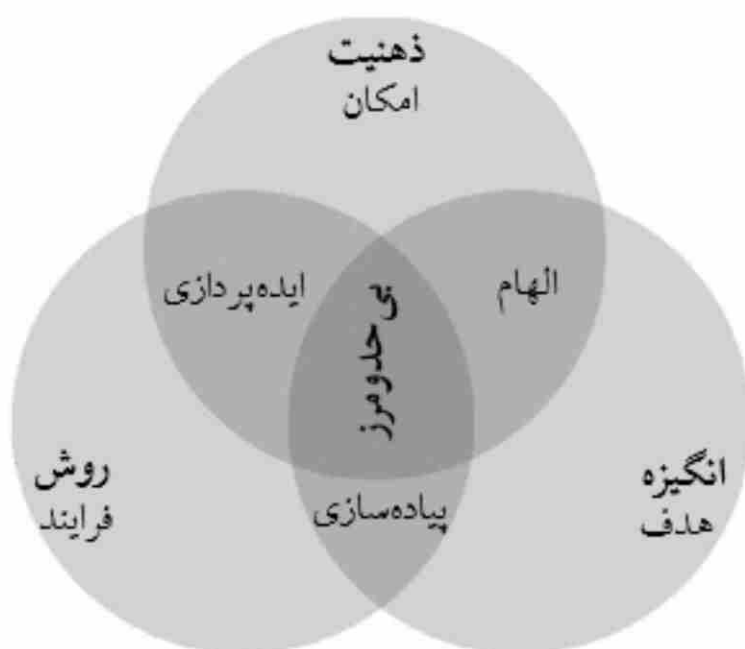
عمل یا فرایند کنار گذاشتن برداشت‌های نادرست و محدودکننده درباره‌ی پتانسیل فرد و پذیرفتن این واقعیت که با ذهنیت و انگیزه و روش‌های صحیح، هیچ محدودیتی وجود نخواهد داشت.

بخش زیادی از زندگی‌ام اجازه دادم با محدودیت‌هایی مرا بشناسند که خودم ساخته بودم. فکر می‌کردم در کودکی متحمل صدمه‌ای جبران‌ناپذیر شده‌ام و متقاعد شده بودم که با وجود این مشکل، نباید به آینده‌ای درخشان امید داشته باشم. اما با کمک برخی از افراد مهم، متوجه شدم محدودیت‌هایم واقعاً محدودیت نیستند. فقط موانعی بودند که باید بر آن‌ها غلبه می‌کردم یا محدودیت‌هایی که باید از ذهنم خارج‌شان می‌کردم. وقتی این کار را انجام دادم، کارهایی که هر روز یاد می‌گرفتم انجام بدهم، بی‌حدومرز شدند. بی‌حدومرز شدن فقط به معنی یادگیری سریع‌تر و تندخوانی و داشتن حافظه‌ی فوق‌العاده نیست. بله، تمام این‌ها را یاد می‌گیرید، اما بی‌حدومرز بودن به معنی کامل و بی‌نقص بودن نیست؛ بی‌حدومرز بودن یعنی پیشرفت کردن بیشتر از آنچه اعتقاد دارید امکان‌پذیر

است. همان‌طور که محدودیت‌ها را از خانواده و فرهنگ و تجربه‌های زندگی جذب می‌کنید، می‌توانید برای همیشه به فراموشی بسپاریدشان. این محدودیت‌ها، فقط موانعی موقت هستند که می‌توانید یاد بگیرید بر آن‌ها غلبه کنید. من در طول سال‌ها کار کردن با مردم آموختم که تقریباً همه‌ی افراد رؤیاهای خود را کوچک و محدود می‌کنند تا با واقعیت زندگی فعلی‌شان تناسب داشته باشد. ما خود را متقاعد می‌کنیم که در چه شرایطی هستیم، چه چیزهایی را می‌پذیریم و در چه مسیری قرار گرفته‌ایم؛ ما همان کسی هستیم که فکر می‌کنیم و همیشه هم همان‌طور خواهیم ماند. البته انتخابی دیگر هم وجود دارد. می‌توانید یاد بگیرید ذهنیت و انگیزه و روش‌های خود را برای خلقِ زندگی بی‌حدومرز، نامحدود کنید و گسترش دهید. وقتی شما کاری را می‌کنید که دیگران انجام نمی‌دهند، طوری زندگی خواهید کرد که دیگران نمی‌توانند آن‌طور زندگی کنند. با مطالعه‌ی این کتاب، قدمی مهم در این راه برداشته‌اید. به یاد داشته باشید که یک قدم در جهت صحیح، مقصد شما را کاملاً تغییر می‌دهد.

هنگام برداشتن گام‌های لازم، داشتن نقشه‌ی راه مهم است، نقشه‌ای که مدلی از موفقیت است. با داشتن این نقشه، از پس هر آزمایش و ازدهایی برمی‌آیید. پس این شما و این:

مدل بی‌حدومرز



مدل بی‌حدومرز

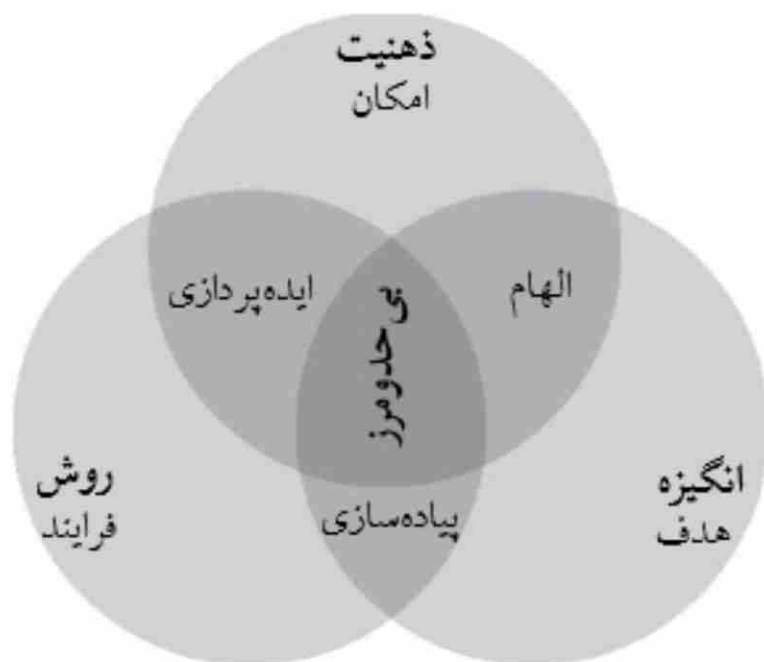
می‌توانید یاد بگیرید بدون هیچ محدودیتی زندگی کنید، کارهایتان را انجام دهید و دانستان را با دیگران به اشتراک بگذارید. من این کتاب را نوشته‌ام که این موضوع را به شما اثبات کنم. اگر در حال حاضر از تمام پتانسیل خود برای یادگیری یا زندگی استفاده نمی‌کنید، اگر شکافی بین واقعیت کنونی و واقعیت مطلوبتان وجود دارد، دلیلش این است که محدودیتی

وجود دارد؛ این محدودیت باید از بین برود و در یکی از این سه حوزه جایگزین شود:

● محدودیت در ذهنیت شما: به خودتان،

توانایی‌هایتان، آنچه لیاقتش را دارید یا آنچه ممکن است، باور کافی ندارید.

● محدودیت در انگیزه‌ی شما: انگیزه، محرک، هدف یا انرژی لازم را برای عمل کردن ندارید.



● محدودیت در روش‌هایتان: فرآیندی به شما آموزش

داده شده است و بر اساس آن عمل می‌کنید، اما برای

دستیابی به نتایج مدنظرتان مؤثر نیست.

این نکته‌ها برای فرد، خانواده یا سازمان صادق هستند.

همگی داستانِ یکتای خود را از تلاش‌ها و نقاط قوت‌مان

داریم. وضعیتِ شما هرچه باشد، به خاطر داشته باشید

که در این راه تنها نیستید. من به شما کمک می‌کنم در مسیری که برای خود برگزیده‌اید، بی‌حدومرز عمل کنید و در این قالب سه‌بخشی، ذهنیت بی‌حدومرز، انگیزه‌ی بی‌حدومرز، و روش‌های بی‌حدومرز را خواهید آموخت. اجازه بدهید کمی بیشتر توضیح بدهم:

- ذهنیت (چه چیزی): باورها و گرایش‌ها و فرضیات وجودی درباره‌ی اینکه چه کسی هستیم، عملکرد جهان چگونه است، قادر به انجام چه کارهایی هستیم، لیاقت چه چیزی را داریم و چه چیزی امکان‌پذیر است
- انگیزه (چرا): هدف فرد و انرژی لازم برای اینکه به شیوه‌ای مشخص رفتار کند

- روش (چگونه): فرایندی مشخص جهت دستیابی به هر چیزی، به خصوص شیوه‌ای منظم و منطقی و روشمند برای آموزش

به تصویر مدل بی‌حدومرز نگاه کنید. جایی که ذهنیت و انگیزه هم‌پوشانی دارند، الهام را قرار داده‌ام. شما الهام گرفته‌اید، اما نمی‌دانید از کدام روش‌ها استفاده کنید یا انرژی خود را کجا به کار ببندید. جایی که انگیزه و روش هم‌پوشانی دارند، پیاده‌سازی اتفاق می‌افتد و نتایج محدود به چیزی هستند که احساس می‌کنید لیاقتش

را دارید، آنچه احساس می‌کنید قادر به انجامش هستید، آنچه اعتقاد دارید امکان‌پذیر است، چراکه ذهنیتی صحیح ندارید. در محل تلاقی ذهنیت و روش، ایده‌پردازی قرار می‌گیرد. آرمان‌های شما در ذهنتان می‌مانند، چراکه انرژی کافی برای انجام‌دادنشان ندارید. جایی که هر سه‌ی این‌ها با هم برخورد می‌کنند، حالت بی‌حدومرز پدید می‌آید. سپس واژه‌ی چهارم را داریم که همان یکپارچه‌سازی است.

در این کتاب تمرین‌ها، مطالعات، ابزارهای ذهنی و نتایج تحقیقاتی جذاب را خواهید دید که در خط مقدم علوم شناختی و عملکردی و خرد باستانی به چشم می‌خورند. (مثلاً اینکه چطور در تمدن‌های قدیمی، پیش از اختراع ابزارهای ذخیره‌ی خارجی همچون صنعت چاپ، دانش به نسل‌های بعدی منتقل می‌شده است.) این کتاب سه بخش اصلی دارد:

- در بخش دوم (ذهنیت بی‌حدومرز) یاد می‌گیرید وقتی باورهای محدودکننده‌ی خود را ریشه‌کن کنید، چه چیزهایی ممکن می‌شوند.
- در بخش سوم (انگیزه‌ی بی‌حدومرز) کشف می‌کنید چرا هدف‌تان قدرت شماست و راه‌های آزاد کردن انرژی و

محرك خود را خواهید آموخت.

● در بخش چهارم (روش‌های بی‌حدومرز) می‌فهمید یادگرفتن با استفاده از فرآیندهای اثبات‌شده، چگونه است و با ابزارها و تکنیک‌هایی آشنا خواهید شد که شما را به سمت زندگی دلخواه و آنچه لیاقتش را دارید، هل می‌دهند.

در پایان کتاب هم برنامه‌ای ده‌روزه در اختیارتان قرار می‌دهم که پیشرفت به سمت هفته و زندگی بی‌حدومرز را آغاز کنید. وقتی کتاب را تمام کنید، این توانایی را خواهید داشت که در حوزه‌ی مدنظرتان (حوزه‌ی تحصیل، سلامت، شغل، روابط یا رشد فردی) بی‌حدومرز باشید. چون خودم هرگز نتوانستم در مدرسه‌ی مردان/یکس تحصیل کنم، آن را برای شما در آکادمی یادگیری آنلاین کوپیک بازسازی کرده‌ام، جایی که افراد با هر سنی از ۱۹۵ کشور مختلف هر روز کنار هم آموزش می‌بینند که اَبَر‌قدرت‌های ذهن خود را آزاد کنند. کتاب بی‌حدومرز را متن مرجع خود در نظر بگیرید. من مفتخرم که پروفیسور ایکس شما باشم و خیلی هیجان‌زده‌ام که تصمیم گرفته‌اید این مسیر را در کنار من طی کنید. کلاس از همین الان شروع می‌شود

و البته مهم‌ترین نکته را هنوز نگفته‌ام؛ زمانبندی‌تان
حرف ندارد!

«امروزه این واقعیت را پذیرفته‌ایم که یادگیری فرایندِ
مادام‌العمرِ همراه‌شدن با تغییرات است و مهم‌ترین کار،
آموختنِ یادگیری به معلمان است.»

پیتر دراگر

چرا این مسئله اهمیت دارد

من به شدت اعتقاد دارم همگی ما آبرقدرتهایی فوق‌العاده در وجودمان داریم که منتظرند فعال شوند. منظورم قدرت‌هایی مثل پرواز کردن، ایجاد کردن زره آهنی یا شلیک کردن لیزر از چشمانمان نیست، بلکه مهارت‌هایی کاربردی در زندگی واقعی را می‌گویم، مهارت‌هایی همچون پرواز کردن در انبوهی از کتاب‌ها، حافظه‌ای زره‌پوش، تمرکزی لیزرگونه، خلاقیتی بی‌حدومرز، تفکری شفاف، ذهن آگاهی و نگرش ذهنی برتر. همگی به نوعی آبرقهرمان هستیم.

همان‌طور که هر آبرقهرمانی قدرت‌هایی دارد، دشمنانی خونی نیز دارد. شرورترین شخصیت‌های داستانی را به یاد آورید. مثلاً جوکر دشمنِ بتمن یا لکس لوتر دشمنِ سوپرمن. خائنانی که ما با آن‌ها روبه‌رو هستیم، شاید مثل شخصیت‌های شرور فیلم‌ها به نظر نرسند، اما باز هم پلید هستند. شما در نقش آبرقهرمان باید این اشرار را درهم بشکنید و کنترل کنید. شرورانِ دنیای مدرن بر سر راه ما قرار می‌گیرند و زندگی را سخت‌تر می‌کنند و

ما را از دستیابی به نهایتِ قدرتمان باز می‌دارند. آن‌ها ما را عقب نگه می‌دارند و بهره‌وری، کامیابی، مثبت‌بودن و آرامشِ ذهنی‌مان را می‌ربایند. وظیفه‌ی ماست که آن‌ها را بشناسیم و شکست بدهیم.

اگر تابه‌حال کتابی مصور خوانده باشید یا فیلمی آبرقهرمانی دیده باشید، می‌دانید که شخصیت‌های شرور معمولاً در موقعیت‌های دشوار خلق می‌شوند. هاروی دنت را در نظر بگیرید که با نام دوچهره هم شناخته می‌شود. او با نیت خوب کارش را شروع کرد و دادستانی بود که می‌خواست قانون را اجرا کند و آدم‌بدها را روانه‌ی زندان کند، او همکار بتمن بود. اما در اقدامی انتقام‌گونه، صورتِ دنت زخمی شد که او را عصبی و منفی‌نگر و انتقام‌جو کرد و به یکی از همان کسانی تبدیل شد که تمام عمر سعی کرده بود با آن‌ها مبارزه کند؛ او مجرمی دوشخصیتی شد که با آینده‌ی قربانیان خود قمار می‌کرد. محاسنِ وجودی‌اش از بین رفتند و به شومی روی آورد.

چهار خائنِ زمینه‌ی یادگیری هم ابتدا بی‌گناه بودند، اما برخی از پیشرفت‌های اساسی انسان در صد سال گذشته، این خائنان را تغذیه می‌کنند. فناوری آن‌ها را

رشد داده است. فناوری بخشی مهم از پیشرفت و بی‌حدومرز شدن است. فناوری ما را قادر می‌سازد هر کاری را راحت‌تر انجام دهیم، از برقراری ارتباط با یکدیگر گرفته تا یادگیری. همچنین ممکن است آن قدر از فناوری دیجیتالی استفاده کنیم که حتی خلق کنندگانش جایز ندادند. بخشی چشمگیر از فناوری که امروزه در دسترس ماست، آن قدر جدید است که نمی‌دانیم چقدر باید تعامل خود با آن را کنترل کنیم. ما در پلتفرم آموزشی خود به نام یادگیریِ کوییک، دانش‌آموزانی از ۱۹۵ کشور داریم و پادکستمان ده‌هامیلیون بار دانلود شده است.

جامعه‌ی ما دغدغه‌ای فزاینده درباره‌ی اتکای بیش از حد به فناوری دارد. مردم نزد ما می‌آیند که مغزشان را به‌روزرسانی کنیم و از چهار سوارکارِ دورانِ ما رها شوند: سیلِ اطلاعات دیجیتالی، حواسِ پرتیِ دیجیتالی، فراموشیِ دیجیتالی و استنتاجِ دیجیتالی. حجم زیادِ اطلاعات، حواسِ پرتی، فراموشی و تفکرِ پیش‌فرض، سال‌های سال است که وجود دارند. هرچند فناوری این شرایط را ایجاد نمی‌کند، توانی بسیار برای تقویتشان دارد. مزایایِ عصرِ دیجیتال بی‌شمارند، اما باید این

مسئله را هم در نظر بگیریم که پیشرفت‌های مفید فناوری، چگونه مانع بی‌حدومرز شدن شما می‌شوند.

سیلِ اطلاعات دیجیتالی

آیا باید مقدار زیادی اطلاعات را در زمانی اندک تحلیل

کنید؟ ما خوش‌شانس هستیم که در جهانی با

دسترسی‌های بی‌قید و شرط بسیار به اطلاعات زندگی

کنیم. در عصر ارتباطات، جهل انتخابی است. در مقایسه

با قرنِ پانزدهم، اکنون در یک روز به اندازه‌ای اطلاعات

به دست می‌آوریم که در دهه‌ی ۱۴۰۰ یک فرد در کل

عمرش به دست می‌آورد. همین چند وقت پیش،

اطلاعات دهان‌به‌دهان، به وسیله‌ی روزنامه‌ها یا

اعلامیه‌های نصب‌شده در میدان شهر پخش می‌شدند.

اکنون آن‌قدر به اطلاعات دسترسی داریم که بر زمان و

کیفیت زندگی ما تأثیر منفی گذاشته است. هر فرد

به‌طور متوسط سه برابر دهه‌ی ۱۹۶۰ [۲] اطلاعات

کسب می‌کند؛ تحقیقی در سال ۲۰۱۵ نشان داد که

شرکت‌کنندگان حداقل هشت ساعت در روز را صرف

رسانه‌ها می‌کردند.

مت ریکتل، گزارشگر فناوری نیویورک تایمز، در

مصاحبه‌ای با *ان‌پی‌آر* گفت که پس از بیست سال

تجلیل از فناوری به گونه‌ای که گویی کاملاً مفید است،
«به‌نظرم علم کم‌کم پذیرفته که بخشی از فناوری مفیده
و بخشی از اون بی‌خاصیت. اگر بیش از حد از فناوری
استفاده کنیم، مثل وقتی زیادی غذا می‌خوریم، برای
سلامتمون مضر خواهد بود.» [۴]

در یکی از آزمایش‌های دانشگاه کالیفرنیا، سان
فرانسیسکو، درباره‌ی تأثیر زمانِ استراحت، محققان به
موش‌ها تجربه‌ای جدید دادند و موج‌های مغزی آنان را
قبل و بعد از فعالیت اندازه‌گیری کردند. در اکثر موارد،
فعالیت عصبی جدیدی بر اساس تجربه‌ی جدید نشان
داده می‌شد و سلول‌های عصبی جدیدی در مغز پیدا
می‌شدند؛ این در صورتی بود که به موش زمانِ
استراحت می‌دادند. در زمانِ استراحت، سلول‌های
عصبی از دروازه‌ی حافظه به سمت باقی مغز می‌رفتند،
جایی که حافظه‌ی بلندمدت ذخیره می‌شود. موش‌ها
قادر بودند خاطراتِ تجربه‌هایشان را ثبت و ضبط کنند
که در واقع یکی از اصولِ یادگیری است. [۵]

این باعث نمی‌شود فکر کنید چه اتفاقی خواهد افتاد اگر
استراحت نکنید؟ شواهدی فزاینده وجود دارند که نشان
می‌دهند اگر اجازه ندهیم ذهنمان لحظه‌ای منحرف یا

کسب شود، باید بهایش را پردازیم و بهایش حافظه‌ی ضعیف، مه مغزی و خستگی است.

در دهه‌ی ۱۹۹۰، (زمانی که دغدغه‌ی سیل اطلاعات دیجیتال یک‌دهم امروز بود)، تحقیقات به‌مرور نشان دادند پیش‌رفتن به‌سوی دنیایی که همیشه بیدار است، خطراتی جدی برای سلامت ما خواهد داشت. آزمایش رویترز به‌نام «مردن برای اطلاعات» نشان داد «دو نفر از هر سه نفر شرکت‌کننده در آزمایش، حجم زیاد

اطلاعات را با تنش میان همکاران و از بین رفتن رضایت شغلی، مرتبط می‌دانستند؛ ۴۲ درصد مشکلات سلامت را با این اضطراب مرتبط می‌دانستند، ۶۱ درصد گفتند مجبور شده‌اند فعالیت‌های اجتماعی خود را در نتیجه‌ی بار اطلاعاتی زیاد لغو کنند و ۶۰ درصد می‌گفتند اغلب بیش از حد خسته هستند و اوقات فراغت ندارند.» این مطالعه در ادامه نشان داد: «در مواجهه با یورش

اطلاعات و کانال‌های اطلاعاتی، افراد قادر به توسعه‌ی روتین‌های ساده جهت مدیریت اطلاعات نیستند.» [۴]

همچنین لازم است این واقعیت را در نظر بگیریم که نیمه‌ی عمر اطلاعات، کاهش یافته است. نیمه‌ی عمر اطلاعات، مقدار زمانی است که طول می‌کشد اطلاعات

با اطلاعات جدیدتر یا صحیح‌تر جایگزین شود. می‌توانید آن قدر که به‌نظرتان کافی است مطالعه کنید؛ اطلاعاتی که هم‌اکنون پردازش می‌کنید، سریع‌تر از آنچه فکرش را بکنید منسوخ می‌شوند. مطالب نوشته‌شده در مقالات و کتاب‌ها و مستندها، مبتنی بر شواهدی قدرتمند و پذیرفته‌شده به‌نام واقعیت هستند؛ اما زمانی که مطالعه‌ای جدید صورت می‌گیرد، این واقعیت‌ها کاملاً معکوس می‌شوند.

نیازی نیست بگویم چطور همگی در سیلابی از اطلاعات دیجیتالی دست‌وپا می‌زنیم. حتی وقتی سعی می‌کنیم از دسترس خارج باشیم، اطلاعات دیجیتالی به‌نوعی ما را می‌یابند. من در زمان نگارش این مطلب، تمام دستگاه‌های الکترونیکی خود را خاموش کرده بودم، اما لازم بود برای تحقیقات بیشتر به اینترنت دسترسی داشته باشم و تعداد زیادی اعلان تصادفی و به‌روزرسانی روی رایانه‌ام ظاهر شدند. (بله، می‌دانم این‌ها را هم می‌توانم خاموش کنم، اما خودتان منظورم را متوجه شدید.)

در فصل ۱۲ (مطالعه) و فصل ۱۴ (تندخوانی)، شیوه‌هایی عملی برای همراه‌شدن با سیلاب دیجیتالی

اطلاعاتی خواهید یافت که هر روز باید پردازش کنید.
شروعِ کوییک

کمی زمان بگذارید و برای این هفته، سی دقیقه فضای خالی در تقویمتان در نظر بگیرید. این زمانی است که باید دور از فناوری بگذرانید، زمانی که به خالی کردن ذهن، استراحت و خلاق بودن اختصاص خواهید داد.

حواس پرتی دیجیتالی

پیش از اختراع شدن تلفن‌های همراه، همیشه هنگام مکاتبه‌ی آنلاین می‌گفتیم: «زود برمی‌گردم.» حالا دیگر از این جمله استفاده نمی‌کنیم. حالا اصلاً فضای مجازی را ترک نمی‌کنیم. اکنون در فضای مجازی زندگی می‌کنیم. به خاطر دستگاه‌های همیشه‌روشن و همیشه‌متصل خود، سعی داریم وقتی با خانواده و دوستان هستیم راهی ارتباطی پیدا کنیم و همچنین تلاش می‌کنیم در محل کار متمرکز بمانیم. بسیاری از ما با نوعی موقعیتِ کارزندگی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم و با نادیده گرفتن ارتباطاتِ دیجیتالی برای مدت طولانی در روز راحت نیستیم. بنابراین از ترسِ اینکه مبادا با دور ماندن چیزی را از دست بدهیم، همواره در شبکه باقی می‌مانیم.

مشکل این است که واقعاً از این وضعیت لذت می‌بریم و فوراً دوپامین هر لایک در شبکه‌های اجتماعی یا پیام‌هایی که از عزیزان و دوستانمان می‌گیریم، این رفتار ما را تقویت می‌کند. البته این پاداش‌ها به‌مرور مغزمان را تغییر می‌دهند و به‌جای استراحت در زمان بیکاری، مثلاً زمانی که در صف ایستاده‌ایم یا منتظر اتوبوس یا کسی هستیم، تلفن خود را برمی‌داریم و ماهیچه‌های حواس‌پرتی را تمرین می‌دهیم. وقتی این کار به راه و رسم زندگی تبدیل می‌شود و هر لحظه‌ی بیکاری را محرک‌هایی پرزرق‌وبرق پر می‌کنند، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

شاید حفظ ارتباط موجب شود احساس امنیت بیشتری داشته باشیم، اما شادتر نخواهیم بود. رایان دویل، کارشناسی ارشد از دانشگاه بریتیش کلمبیا، تحقیقی انجام داده است که نشان می‌دهد عادات دیجیتال ما چطور بر روابطمان اثر می‌گذارند. در آزمایشی، تقریباً از سیصد نفر بزرگسال و دانشجو خواسته شد تلفن‌های خود را روی میز قرار دهند، به‌شکلی که کاملاً در دسترس باشند و از بقیه خواسته شد گوشی‌ها را روی حالت بی‌صدا بگذارند و هنگام غذاخوردن، در محفظه‌ای

روی میز نگاه دارند. پس از آن، از شرکت کنندگان خواسته شد به پرسشنامه‌ای پاسخ دهند که از آن‌ها درباره‌ی احساس ارتباط، لذت، حواس‌پرتی و خستگی سؤال می‌کرد.

این نظرسنجی همچنین از آن‌ها می‌خواست مقدار زمانی را که هنگام غذاخوردن با گوشی همراه مشغولند، مشخص کنند. آنان که تلفنشان در دسترس بود، بیشتر از آن استفاده می‌کردند و گفته بودند بیشتر دچار حواس‌پرتی می‌شوند. همچنین کمتر از کسانی که به تلفن خود دسترسی نداشتند از شام لذت می‌بردند. دویر می‌گوید: «شاید فناوری مدرن خارق‌العاده باشد، اما به راحتی ما را از هدف اصلی منحرف می‌کند و از لذت کنار دوستان و خانواده بودن، می‌کاهد.» [۷]

همان‌طور که تنها تعداد کمی از ما آموختن را یاد گرفتیم، تعداد کمی نیز می‌دانیم چطور باید مقادیر زیاد اطلاعاتی را که مدام می‌بینیم، تحلیل و تفکیک کنیم. ما تمام کارها را با هم انجام می‌دهیم که فقط انجامشان داده باشیم و نتیجه‌ی این کار اصلاً خوب نیست. دَنیل جی لویتین، عصب‌شناس، در کتاب خود به نام ذهن سازمانده‌ی شده؛ تفکرِ سراسر است در عصر انبوه اطلاعات

می‌گوید: «اینکه از مغزمان بخواهیم توجه و تمرکز را از فعالیتی به فعالیتی دیگر تغییر دهد، موجب می‌شود قشر پیش‌پیشانی و جسم مخطط، گلوکوز اکسیژنه بسوزانند، یعنی همان سوختی که برای انجام وظایف خود نیاز دارند. تغییرات سریع و مستمر که ما با انجام چند کار همزمان موجبشان می‌شویم، آن قدر سریع سوخت مغز را تمام می‌کند که پس از مدتی کوتاه، احساس خستگی و گیجی می‌کنیم. در واقع تمام مواد مغذی موجود در مغز خود را خالی کرده‌ایم. این امر موجب کاهش عملکرد شناختی و فیزیکی در ما می‌شود.» [۱۰]

فقط بزرگسالان با انبوه اعلان‌ها و پیام‌های هشدار دست‌وپنجه نرم نمی‌کنند. با دسترسی پذیری روزافزون فناوری و فشار اجتماعی برای آنلاین و فعال بودن در رسانه‌های اجتماعی، کودکان و نوجوانان نیز همواره در معرض حواس‌پرتی قرار دارند.

در فصل ۱۱ (تمرکز)، اصول بهبود تمرکز پایدار را کشف خواهید کرد که بتوانید چیزهای بیشتری بیاموزید و انجام دهید.

شروع کوییک

به قسمت تنظیماتِ اعلان‌های تلفن همراه خود بروید و تمام اعلان‌های غیرضروری و موجبِ حواس‌پرتی را قطع کنید. همین الان این کار را بکنید.

فراموشی دیجیتال

آخرین بار که مجبور شدید شماره‌تلفن کسی را به یاد آورید، کی بود؟ من درباره‌ی دورانِ حاضر صحبت می‌کنم، اما از نسلی هستم که وقتی آدم می‌خواست به دوستش زنگ بزند، باید شماره‌تلفنش را می‌دانست. هنوز هم برخی از شماره‌تلفن‌های دوستانتان را از بچگی به خاطر دارید؟ شماره‌ی فردی را که هر روز با او صحبت می‌کنید یا به او پیام می‌دهید چطور؟ دیگر مجبور نیستید شماره را به خاطر بیاورید، چون تلفن همراهتان به جای شما این کار را می‌کند. منظورم این نیست که همگی باید دویست شماره‌تلفن را حفظ کنیم، اما همگی تواناییِ به‌خاطر سپردنِ یک شماره‌ی جدید، مکالمه‌ای که همین چند دقیقه پیش داشتیم، نامِ تعدادی از مراجعانِ بالقوه یا کار مهم در دست اقدامان را از دست داده‌ایم.

مانفرد اسپیتزر، عصب‌شناس، از عبارتِ فراموشی دیجیتال برای توصیف این مسئله استفاده می‌کند که

استفاده‌ی بیش از حد از فناوری دیجیتال چطور به
از بین رفتن توانایی‌های شناختی منجر می‌شود. وی
می‌گوید مسیرهای حافظه‌ی کوتاه‌مدت در اثر
استفاده‌نشدن و استفاده‌ی بیش از حد از فناوری به‌جای
آن‌ها، دچار زوال می‌شود. مکان‌یاب هم همین‌طور است.
به شهری جدید بروید و ببینید چقدر سریع به
مکان‌یاب‌ها وابسته می‌شوید که مسیر را به شما نشان
دهند. سپس توجه کنید چقدر طول می‌کشد تا
جاده‌های جدید را در ذهن خود ثبت کنید. مطمئناً
خیلی بیشتر از زمانی که جوان بودید، اما نه به‌خاطر
اینکه مغزتان دیگر مثل زمان جوانی‌تان خوب کار
نمی‌کند. با داشتن ابزارهایی همچون مکان‌یاب، به
ذهنمان فرصتی برای کار کردن نمی‌دهیم و تمام
حفظ‌کردنی‌ها را به فناوری می‌سپاریم.
این اتکا ممکن است به حافظه‌ی بلندمدتمان هم آسیب
بزند. ماریا ویمبلر از دانشگاه بیرمنگام، در بی‌بی‌سی
گفت روند دریافت اطلاعات از اینترنت مانع
انباشته‌شدنِ خاطرات بلندمدت روی هم می‌شود. در
مطالعه‌ای که عادات حافظه‌ی ۶۰۰۰ نفر بزرگ‌سال در
انگلستان، فرانسه، آلمان، ایتالیا، اسپانیا، بلژیک، هلند و

لوکزامبورگ را بررسی کرد، ویمبر و گروهش متوجه شدند که بیش از یک سوم شرکت کنندگان برای حفظ و نگهداری اطلاعات، ابتدا به رایانه‌ی خود روی می‌آورند. انگلستان بیشترین مقدار را در این بین داشت و بیش از نیمی از شرکت کنندگان بدون تلاش برای پیدا کردن پاسخ در ذهن خود، سراغ رایانه می‌روند. [۹]

چرا این موضوع این قدر مهم است؟ چون این اطلاعات آنی را می‌توان آسان و سریع فراموش کرد. دکتر ویمبر می‌گوید: «انگار هر بار خاطره‌ای را به خاطر می‌آوریم، مغز ما مستحکم‌ترش می‌کند و هم‌زمان خاطراتی بی‌ربط را که سردرگمان می‌کنند، به فراموشی می‌سپارد.» اینکه خود را مجبور کنید اطلاعات را به خاطر آورید و به منبعی خارجی اتکا نکنید، راهی برای ساختن و تقویت حافظه‌ای دائمی است. از مقایسه‌ی این موضوع با این واقعیت که اکثر ما عادت داریم دائم در اینترنت دنبال اطلاعات بگردیم و به خود زحمت به خاطر آوردن آن‌ها را ندهیم، به نظر می‌رسد داریم به خودمان آسیب می‌زنیم.

آیا اتکا به فناوری همیشه بد است؟ بسیاری از محققان با این نظر مخالف‌اند. گفته می‌شود که با برون‌سپاری

برخی از وظایفِ نه‌چندان مهم همچون حفظ کردن شماره‌تلفن‌ها یا ریاضیات پایه یا یافتن مسیر رستورانی که قبلاً به آن رفته‌ایم، در واقع سعی داریم فضای مغزِ خود را برای چیزی باز بگذاریم که بیشتر برایمان اهمیت دارد. تحقیقات نشان می‌دهند مغز ما بیشتر شبیه ماهیچه است تا حافظه‌ی رایانه‌ای در حال پرشدن. هرچه بیشتر از این ماهیچه استفاده کنید، قدرتمندتر می‌شود و اطلاعات بیشتری را در خود ذخیره می‌کند. مسئله این است که آیا این انتخاب‌ها را آگاهانه انجام می‌دهیم یا از سرِ عادت، ناخودآگاه عمل می‌کنیم؟

اغلب مغز خود را به دستگاه‌های هوشمند برون‌سپاری می‌کنیم و دستگاه‌های هوشمند کمی ما را احمق کرده‌اند. مغزهایمان ماشین‌هایی انطباق‌پذیرند که قادرند بی‌پایان تکامل یابند. با این حال معمولاً فراموش می‌کنیم که آن‌ها را ورزش دهیم. همان‌طور که اتکای همیشگی به فناوریِ آسانسور به‌جای استفاده از پله‌ها بهایی فیزیکی دارد، برای ماهیچه‌های ذهنی تنبل نیز باید بهایی سنگین بپردازیم. از مغزتان استفاده کنید، وگرنه برای همیشه از دستش خواهید داد.

در فصل ۱۳ (حافظه)، تعدادی ابزار ساده و تکنیک را به شما معرفی خواهیم کرد که همه چیز را سریع تر و آسان تر به خاطر آورید، از نام افراد و سخنرانی ها گرفته تا زبان های مختلف.

شروع کوییک

یک دقیقه زمان صرف ورزش دادن حافظه ی خود کنید: شماره تلفن فردی را که دائم با او در ارتباط هستید، حفظ کنید.

استنتاج دیجیتالی

رونی زاروم، مؤسس پلتفرم مشارکتی ویدیویی نیورو^۱

^۱ می گوید: «در دنیایی که فناوری حرف اول را

می زند و جوانان تمام پاسخ های خود را با یک کلیکِ موس یا کشیدن انگشت خود روی صفحه پیدا می کنند، اتکا به فناوری برای حل تمام مسائل، موجب سردرگمی ادراک افراد از دانش و هوش خود شده است. این اتکا در نهایت به اعتماد به نفس بیش از حد و تصمیم گیری ضعیف منجر می شود.» همچنین در دسترس بودن تمام اطلاعات بدین معناست که درباره ی همه چیز نظراتی نیز در دسترس است. اگر دوست دارید بدانید باید چه احساسی به موضوعی جنجالی داشته باشید، می توانید

در اینترنت نظرهای دیگران را بخوانید. اگر دوست دارید پیامدهای رویداد یا روندی را بدانید، جست‌وجویی سریع در اینترنت مقادیری بی‌شمار تحلیل در اختیاران قرار خواهد داد. نتیجه‌ی نهایی این است که استنتاج (ترکیبی از تفکر انتقادی و حل مسئله و خلاقیت که مهارتی بسیار مهم برای بی‌حدومرز شدن است) به خودکار شدن بدل می‌شود.

البته این موضوع ارزشی به‌خصوص دارد. پیش از ظهور اینترنت، همگی در دسترسی به نظراتِ دیگران محدودیت داشتیم. اینکه بتوانیم درباره‌ی موضوعی مشخص دیدگاه بسیاری به دست آوریم، در جهان ایدئال کمک بسیار زیادی به ما می‌کند که نظراتِ خود را شکل دهیم. اما متأسفانه در دنیای واقعی کارها به‌ندرت این‌گونه پیش می‌روند؛ معمولاً تعداد زیادی از منابع را شناسایی می‌کنیم که نظراتمان با آن‌ها هم‌راستا شده است و بعد اجازه می‌دهیم آن منابع تأثیری چشمگیر بر تفکر و تصمیم‌گیری ما بگذارند. ماهیچه‌هایی که برای تفکر انتقادی و استدلال مؤثر استفاده می‌کنیم، در این فرایند به‌مرور دچار زوال می‌شوند. ما اجازه می‌دهیم فناوری به‌جای ما استدلال و

استنتاج کند. وقتی فناوری به جای ما این کار را انجام دهد، پس در واقع بخشی چشمگیر از توانایی حل مسئله‌ی خود را از دست داده‌ایم. (مسئله‌ای بسیار مهم که در ادامه‌ی کتاب بیشتر درباره‌اش صحبت خواهیم کرد.)

جیم تیلور، روان‌شناس، تفکر را این‌گونه تعریف می‌کند: «ظرفیتِ بازتاب‌دادن و استدلال کردن و نتیجه‌گیری بر اساس تجربیات و دانش و دیدگاه‌ها. این عمل ما را انسان می‌کند و با آن قادر به برقراری ارتباط، خلق چیزهای جدید، پیشرفت و متمدن شدن می‌شویم.» وی هشدار می‌دهد: «تحقیقات فزاینده، روزبه‌روز نشان می‌دهند که فناوری می‌تواند به درجاتِ گوناگون برای تفکر کودکان مفید یا مضر باشد.» [۱۱]

پاتریشیا مارکس گرینفیلد، استادِ برجسته‌ی فلسفه در دانشگاه یوسی‌ال‌ای، بیش از یک دهه درباره‌ی این موضوع تحقیق کرده است. او درباره‌ی بحث و بررسیِ تأثیر رسانه‌ها بر آموزش می‌گوید: «اگر دانشجویان از لپ‌تاپ‌های خود برای دسترسی به اینترنت در طول کلاس استفاده کنند، تأثیرِ دستاوردهای دیجیتالی بر یادگیری چه خواهد بود؟ این موضوع در کلاسِ

مطالعات ارتباطی بررسی شد که دانشجویان اغلب ترغیب می‌شوند هنگام درس لپ‌تاپ خود را به کار گیرند و موضوعات بحث را با جزئیات بیشتر در اینترنت و پایگاه داده‌های کتابخانه‌ها جست‌وجو کنند. به نیمی از دانشجویان اجازه دادند لپ‌تاپ خود را باز بگذارند، در حالی که نیمی دیگر (انتخاب تصادفی بود) مجبور بودند لپ‌تاپشان را ببندند. دانشجویانی که لپ‌تاپ خود را بسته بودند، در مقایسه با گروه دیگر، مطالب بیشتری را در امتحان غافل‌گیرکننده‌ی بعد از کلاس به خاطر آوردند.» [۱۲] چرا که آن‌ها تمام هوش و حواس خود را به سخنرانی و درس داده بودند تا اینکه دنبال دیدگاه اینترنت درباره‌ی موضوع باشند و وقتی نوبت به استدلال کردن خودشان رسید، بسیار بهتر عمل کردند. گرینفیلد، مطالعه‌ای دیگر را تحلیل کرد حاکی از آنکه دانشجویان در حال تماشای برنامه‌ای خبری، بدون توجه به نوار نوشته‌های پایین صفحه، چیزهای خیلی بیشتری از مطالبی به یاد می‌آوردند که اخبارگویان بیان کرده بودند.

ریچارد فورمن، نمایش‌نامه‌نویس، از این نگران است که اتکا به اینترنت و اینکه اجازه می‌دهیم به جای ما فکر

کند، در حال تغییر دادن ماست. «فرهنگ من غربی است، فرهنگی که در آن ایدئال مردم ساختار پیچیده و باعظمتِ شخصیتی تحصیل کرده و خوش‌سخن است، مرد یا زنی که درونش شخصیتی خودساخته و نسخه‌ای یکتا از میراثِ غرب دارد... اما امروز درون همه‌مان (از جمله خودم) می‌بینیم که پیچیدگیِ درونی با گونه‌ای جدید از تکامل فردی، تحت فشارِ بارِ اطلاعاتی و فناوری اطلاعاتی همیشه‌دردسترس جایگزین شده است.» [۱۳]

به خاطر دارید وقتی نزدیک دوران بلوغ بودید و برای اولین بار شروع به بیان افکار و نظراتِ مستقل از والدینتان کردید؟ حدسِ من این است که این تجربه برایتان بسیار آزادی‌بخش بوده است و البته برای اولین بار در زندگی‌تان واقعاً احساس کرده‌اید شخصی مستقل هستید. البته اتفاقی که رخ داده بود، این بود که قوای ذهنی‌تان برای اولین بار آن قدر پالوده شدند که شما را قادر سازند مدام از استدلال‌های خود برای پیش‌رفتن در زندگی بهره بگیرید.

با این حساب، چرا باید بخواهید این مهارتِ رهایی‌بخش را به دستگاه‌ها بدهید؟ درباره‌اش فکر کنید؛ وقتی کسی سعی دارد تفکر خود را به شما تحمیل کند، چه

احساسی دارید؟ اگر یکی از اعضای خانواده، دوستان یا همکاران پیشتان بیاید و بگوید: «درباره‌ی این موضوع فکر نکن؛ این نظر رو بده»، سعی خواهید کرد در اولین فرصت تا حد ممکن از آن شخص دور شوید. با این حال، به سرعت به سمت اینترنت می‌رویم که اطلاعات لازم را به ما بدهد و در واقع سعی می‌کنیم همین فرد را به نزد خود دعوت کنیم.

در فصل ۱۵، مجموعه‌ای قدرتمند از ابزارها را به شما ارائه خواهیم کرد که شما را قادر می‌سازند تفکر خود را تقویت کنید و دیدگاهتان را درباره‌ی هر موضوع یا مشکلی توسعه دهید.

در حالی که باید این چهار سوارکار را با قدرت مدیریت کنیم، یک خطر دیجیتالی دیگر هم وجود دارد که لازم است به آن توجه داشته باشیم. من این خطر را

افسردگی دیجیتالی می‌نامم، خطری زاده‌ی فرهنگِ مقایسه؛ اجازه می‌دهیم گفته‌ها و رفتارهای پرزرق و برقِ دیگران در فضای مجازی این احساس را به ما بدهد که کمتر از آن‌ها هستیم. من از رسانه‌های اجتماعی لذت می‌برم. دوست دارم با جامعه‌ی دانشجویان و شنوندگانِ پادکست‌ها در ارتباط باشم و از زندگی خانواده و

دوستانم خبردار شوم. من رسانه‌های اجتماعی را نه تنها منبعی برای سرگرمی، که برای آموزش و توانمندسازی می‌دانم. اما پیشنهاد می‌کنم آگاهانه از آن استفاده کنید، نه بدون تفکر و از سرِ عادت؛ هماهنگ با زندگی از آن‌ها استفاده کنید تا بهره‌وری و آرامشِ ذهنی‌تان را نربایند.

در بخش بعد (ذهنیت بی‌حدومرز) ایده‌هایی را با شما به اشتراک خواهم گذاشت که احساسِ کافی نبودن را کاهش بدهید و ترس از بددیده شدن یا ازدست دادنِ اطلاعات را از خود دور کنید.

این‌ها همان محدودیت‌هایی هستند که بر سر راه رشد و یادگیریِ فردی قرار می‌گیرند. در بخش سوم (انگیزه‌ی بی‌حدومرز) نشانتان خواهم داد چطور باید عادت‌ها را افزایش یا تغییر بدهید، یا از بین ببریدشان.

شروعِ کوییک

درباره‌ی تصمیمی بیندیشید که باید بگیرید و بدون استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، زمانی را صرف برنامه‌ریزی برای تصمیمتان کنید.

متوقف کردن خائنان

در سفر قهرمان، قهرمانان هم به خائنان نیازمندند.
چالش‌های ناشی از آزمون‌ها و رقبا به ما کمک می‌کند
رشد کنیم و بهتر شویم. قدرت و نیروی خائن، قدرت و
نیروی لازم برای قهرمان را مشخص می‌کند. اگر خائن
ضعیف باشد، چیزی برای شکست دادن نخواهد بود و
نیازی نیست قهرمان با تمام قدرت و نیرو از جا برخیزد.
در مصاحبه‌ی پادکستم با سایمون سینک، نویسنده‌ی
کتاب بازی بی‌نهایت، او به «رقبای ارزشمند ما» اشاره
می‌کند، آنان که به ما کمک می‌کنند نقاط ضعف خود
را بهتر بشناسیم. فرصت‌های شما در اینجا نهفته
هستند.

همان‌طور که گفتم، از فناوری به‌اندازه‌ی کافی خوشم
می‌آید، اینکه چطور می‌تواند ما را به هم ارتباط دهد،
آموزشمان دهد و توانمندمان کند، و زندگی‌مان را
ساده‌تر کند. آنچه در ادامه توصیف می‌کنم، بعضی از
زیان‌های بالقوه‌ی فناوری هستند که بخش
جدایی‌ناپذیری از تمام لذت‌هایی است که در زندگی
برایمان به ارمغان می‌آورد. همچون آتش، فناوری
موجب تغییر زندگی و سرگذشت انسان شده است. البته
آتش می‌تواند غذایتان را بپزد یا خانه‌تان را خاکستر

کند و نحوه‌ی استفاده‌ی شما نتیجه را مشخص می‌کند.
فناوری هم مانند هر ابزار دیگری، به‌خودی‌خود خوب یا
بد نیست و باید آگاهانه از آن استفاده کنیم. اگر این کار
را نکنیم، چه کسی ابزار خواهد شد؟ انتخابِ شماست که
چطور مشارکت کنید.

شروعِ کوییک

به‌نظرتان کدام‌یک از چهار خائنِ دیجیتالی هم‌اکنون
بیش از همه بر عملکرد و بهره‌وری و آرامشِ ذهن شما
تاثیر گذاشته‌اند؟ کمی وقت بگذارید و نامِ این خائن را
بنویسید.

آگاهیِ هوشیارانه، قدم اول برای حل مشکل است.
«مغز انسان ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی دارد و هر سلول
با ۱۰۰۰۰ سلولِ دیگر مرتبط است. نشستن روی
شانه‌های تان پیچیده‌ترین کاری است که تا به امروز در
جهان هستی شناخته شده است.»

میچیو کاکو

مغزِ بی‌حدومرز شما

شاید با خود بگویید، جیم می‌دانم منظورت از این حرف‌ها درباره‌ی فناوری چیست. من هم دوست ندارم بدون فناوری زندگی کنم، اما امروز بیش از همیشه احساس می‌کنم سرگردان و فراموش‌کار شده‌ام. خبری خوب برایتان دارم: شما در عصرِ فناوریِ غایی متولد شده‌اید که خارق‌العاده‌ترین اَبَر‌قدرتِ انسان است. بیاید یک لحظه به این موضوع فکر کنیم که مغزتان چقدر فوق‌العاده است. مغزتان در روز تقریباً ۷۰۰۰۰ فکر تولید می‌کند. سرعتِ مغزِ شما با سرعتِ پرشتاب‌ترین ماشین‌های مسابقه یکی است. همچون اثرانگشتتان، مغزتان هم مختص به خودتان است و در جهان دو مغزِ یکسان وجود ندارند. مغزِ شما سریع‌تر از تمام رایانه‌های موجود در جهان عمل می‌کند و ظرفیتِ ذخیره‌اش بی‌نهایت است. حتی وقتی آسیب دیده باشد، قادر به تولید نبوغ است و حتی اگر نصفِ مغزتان را هم داشته باشید، همچنان می‌توانید مثل تمام انسان‌ها راحت زندگی کنید.

داستان‌های فراوانی درباره‌ی فوق‌العاده‌بودن مغزتان وجود دارند. مثلاً داستانِ بیماری بیهوش که روشی ارتباطی با دکتر خود ابداع کرد یا زنی که می‌توانست رویدادهای مهم را با ذکر تاریخ حتی تا دوازده‌سالگی خود به خاطر آورد یا آدمی بی‌عار که پس از ضربه‌خوردن به سرش هنگام دعوا به نابغه‌ای ریاضی‌دان تبدیل شد. هیچ‌یک از این‌ها نه داستان‌های علمی‌تخیلی هستند و نه داستان‌های مصوّر آبرقهرمانی. این‌ها نمونه‌هایی از عملکردِ فوق‌العاده‌ی ایجادشده در دستگاهی خارق‌العاده هستند که بین دو گوشتان قرار دارد.

ما بخشِ زیادی از عملکرد این دستگاه را نادیده می‌گیریم. بیاید به این فکر کنیم که فردی معمولی با معمولی‌بودن خود به چه چیزهایی دست یافته است. در یک‌سالگی آموختید چطور راه بروید و با توجه به اینکه چه تعداد فرایند عصبی و روان‌شناختی برای این کار ضروری هستند، نمی‌شود گفت خیلی کار ساده‌ای بوده است. تقریباً بعد از یک سال یاد گرفتید چطور با استفاده از واژه‌ها و زبان با دیگران ارتباط برقرار کنید. صدها کلمه‌ی جدید و معنای آن‌ها را روزانه آموختید و

در تمام دورانِ مدرسه به این کار ادامه دادید. همان‌طور
که برقراریِ ارتباط را یاد می‌گرفتید، قدرتِ استدلال،
محاسبه و تجزیه‌ی تعدادی بی‌شمار از مفاهیم پیچیده
را آموختید و تمام این‌ها پیش از خواندن یک صفحه
کتاب یا شرکت در کلاس اتفاق افتادند!

مغزهای ما همان چیزی هستند که ما را از حیوانات
متمایز می‌کنند. درباره‌اش فکر کنید. ما قادر به
پرواز کردن نیستیم، حتماً قدرتمند یا سریع نیستیم،
مهارت و چالاکیِ برخی از حیوانات برای بالارفتن را
نداریم، زیر آب نمی‌توانیم نفس بکشیم. اکثر
عملکردهای فیزیکیِ ما، در مقایسه با حیوانات کاملاً
متوسط هستند اما به‌دلیل قدرتِ مغزمان، گونه‌ی غالب
کره‌ی زمین هستیم. با مهارِ این قدرتِ ذهنیِ فوق‌العاده،
برای اکتشافِ اعماق اقیانوس همچون ماهی، راهی پیدا
کردیم؛ می‌توانیم مثل فیل‌ها چندین تن بار را جابه‌جا
کنیم و حتی مثل پرنده‌ها پرواز کنیم. بله، مغزِ ما
موهبتی بسیار مهم است.

مغز آن‌قدر پیچیده است که ما درباره‌ی جهان
گسترده‌ی خود بیشتر می‌دانیم تا درباره‌ی عملکرد
مغزمان، و در یک دهه‌ی گذشته بیش از کلِ تاریخ

انسان در این باره آموخته‌ایم... از وقتی این کتاب برای چاپ برود تا وقتی به کتابفروشی‌ها برسد نیز چیزهای بیشتری خواهیم آموخت. درک ما از عملکرد مغزمان هر روز در حال افزایش است و می‌دانیم دانش امروزمان درباره‌ی مغز، تنها کسری کوچک از چیزهایی است که باید فرا بگیریم. با این حال، همان چیزهایی که هم‌اکنون می‌دانیم هم سرسام‌آور هستند. بنابراین بیایید در مغز بی‌حدومرز شما گشتی بزنیم.

مغز انسان، بخشی از سیستم عصبی مرکزی است. همچون برج مراقبت در فرودگاه، مغز شما هم مسئول کنترل است و تمام ورودی‌ها و خروجی‌های اطلاعات و فرایندها و انگیزه‌ها را کنترل می‌کند. مغز سه ناحیه‌ی اصلی دارد: ساقه‌ی مغز، مخچه، قشر مغز. (نام لاتین مخچه و قشر مغز هر دو با **cere** آغاز می‌شود که یعنی موم. ظاهراً این نام‌گذاری به خاطر ظاهر مومی‌شان است.) مغز از آب و چربی ساخته شده است و تقریباً سه پوند وزن دارد و موجب توانایی‌ای چشمگیر می‌شود.]

[۱۴]

ساقه‌ی مغز، عملکردهای پایه‌ای که برای زندگی به آن‌ها نیاز داریم، همچون نفس کشیدن، ضربان قلب

منظم، انگیزه برای غذا خوردن یا رابطه‌ی جنسی و عکس‌العمل‌های حمله یا گریز را تعدیل می‌کند. ساقه‌ی مغز، بالای ستون فقرات و پایین جمجمه قرار دارد و در عمق مغزتان مدفون شده است. در قسمت پشتی مغز، مَخچه مسئول تعدیل حرکت و هماهنگی است. همچنین شواهدی فزاینده وجود دارند که مخچه نقشی بسیار مهم در تصمیم‌گیری ما دارد.

قشر مغز بزرگ‌ترین بخش مغزمان است و بسیاری از تفکرات پیچیده، حافظه‌ی کوتاه‌مدت و تحریک حسی از آن نشئت می‌گیرند. این بخش، از لوب‌های پیشانی، آهیانه، گیجگاهی و پس‌سری تشکیل شده است. بیشتر تفکر ما در لوب‌های پیشانی اتفاق می‌افتد و منطق و خلاقیت از آن‌ها حاصل می‌شود.

مغز انسان به دو نیمه تقسیم شده است که توسط جسم پینه‌ای به هم متصل شده‌اند. جسم پینه‌ای مانند دسته‌ای سیم تلفن بین دو لوب عمل می‌کنند که پیام‌ها را عقب و جلو می‌فرستند. شما تقریباً ۸۶ میلیارد سلول عصبی دارید (که نوروں هم نامیده می‌شوند) که هم‌زمان با خواندن این کلمات همگی با هم عمل و اطلاعات این صفحات را تلفیق می‌کنند. [۱۵] این

سیگنال‌های عصبی به داخل مغز فرستاده و از سوی گیرنده‌های عصبی دریافت می‌شوند که بعداً پیام را به دیگر فرستنده‌های عصبی می‌فرستند یا در صورت نیاز پیام را متوقف می‌کنند.

قبلاً فکر می‌کردیم در اواخر دوران نوجوانی به اوج سیستم عصبی خود دست پیدا می‌کنیم و پس از آن مغزمان اصلاً تغییر نمی‌کند و فقط بدتر می‌شود. حالا می‌دانیم این گفته با واقعیت فاصله‌ی زیادی دارد. مغز ما ظرفیت لازم برای انعطاف‌پذیری عصبی را دارد، یعنی ممکن است مغزمان تحت تأثیر اعمال و محیط اطرافمان تغییر کند و مجدد شکل بگیرد. مغز شما همواره در حال تغییر است و خود را با محیط اطراف شما و تقاضاهایی که از آن دارید، هماهنگ می‌کند.

چون مغزهای ما در معرض تأثیر زن‌ها و محیط اطرافمان هستند، هر کدام مغزی داریم که کاملاً مختص به خودمان است. مغزها مانند دانه‌های برف هستند و هیچ کدام به دیگری شبیه نیستند. هر مغز خود را با نیازهای مالکش منطبق می‌کند. بیاید فردی را بررسی کنیم که در محیطی مملو از عوامل اضطراب‌آور همچون فقر، قحطی یا نبود امنیت بزرگ شده است. این فرد با

شخصی که در محیطی مرفه و مراقبت‌شده بزرگ شده است، ساختار مغزی کاملاً متفاوتی خواهد داشت. اما پیش از اینکه نتیجه بگیرید محیطی بهتر از دیگری است و عملکرد بهتر مغز را به‌همراه خواهد داشت، از شما می‌خواهم تجدیدنظر کنید.

همان‌طور که قبلاً گفتم، مغز قادر است شکل بگیرد یعنی در هر برهه‌ای از زمان هرکسی می‌تواند تصمیم بگیرد عملکرد مغز خود را تغییر دهد. به‌راحتی می‌توان فرض کرد فردی که در محیط پراضطراب و نامناسب بزرگ شده است شاید به‌خاطر توسعه‌ی مغز در این شرایط نتواند به‌طور کامل از مغز خود بهره‌مند شود، اما شواهد بسیاری نشان می‌دهند این افراد قادرند به‌دلیل داشتن این ذهنیت که در چنین شرایطی باید خود را بالا بکشند، به سطوحی جدید از پیشرفت و موفقیت دست پیدا کنند. بر اساس تعداد افراد موفق که به‌رغم مشکلات خانوادگی به موفقیت دست پیدا کرده‌اند، می‌توان گفت کودکی دشوار یا رشد چالش‌برانگیز، موجب مقاوم‌شدن مشخصه‌هایی می‌شود که به موفقیت می‌انجامند.

درکِ انعطاف‌پذیریِ عصبی

با بررسی مغزِ راننده‌تاکسی‌های لندن چه چیزهایی را
متوجه می‌شویم؟

النور مگوایر، عصب‌شناس از دانشگاه لندن، این سؤال را
مطرح و حجم انبوه اطلاعاتِ موجود در مغز رانندگان
شهری (همان چیزی که «دانش» می‌نامیم) را بررسی
کرد. متقاضیان برای گرفتنِ گواهینامه، ابتدا بخشی
مشخص از شهر را (شعاعِ ده کیلومتری از ایستگاه
چرینگ کراس) به مدت سه تا چهار سال گشت زدند، و
هزارتوی ۲۵۰۰۰ خیابان و هزاران جاذبه‌ی گردشگری
را به خاطر سپردند. حتی پس از این مطالعه‌ی دقیق،
فقط نیمی از متقاضیان از امتحانات اعطای گواهینامه
سربلند بیرون آمدند. مگوایر گمان می‌کرد شاید آن‌هایی
که موفق شده‌اند هیپوکامپی بزرگ‌تر از اندازه‌ی
میانگین داشته باشند.

مگوایر و همکارانش کشف کردند راننده‌تاکسی‌های
لندن در مقایسه با کسانی که سن و تحصیلات و هوشی
مشابه داشتند و راننده‌تاکسی نبودند، «ماده‌ی
خاکستری بیشتری در هیپوکامپ خلفی داشتند.» به
عبارت دیگر، راننده‌تاکسی‌ها مراکزِ حافظه‌ی پُرتری در
مقایسه با هم‌تایان خود داشتند. به نظر می‌رسید هرچه

فردی به مدتی طولانی تر راننده تاکسی بوده باشد،
هیپوکامپی بزرگ تری دارد؛ گویی مغز توسعه یافته بود
که تقاضاهای شناختی رفت و آمد در خیابان های لندن را
نیز در خود بگنجانند.» [۱۶]

بررسی راننده تاکسی های لندن، نمونه ای متقاعد کننده
برای نمایش انعطاف پذیری عصبی مغز یا توانایی
شناخت و تبدیل خود هنگام قرار گرفتن در معرض
یادگیری و تجربیات جدید، است. اجبار به یادگیری
مکرر مسیرهای جدید شهر، مغز راننده تاکسی ها را وادار
کرد مسیرهای عصبی جدیدی خلق کنند. این مسیرها
موجب تغییر ساختار و اندازه ی مغز شدند که نمونه ای
فوق العاده از مغز بی حدومرز است.

انعطاف پذیری عصبی که انعطاف پذیری مغز هم نامیده
می شود، بدین معناست که هر بار چیزی جدید یاد
می گیرید، مغزتان ارتباط سیناپسی جدیدی می سازد و
هر بار این اتفاق رخ می دهد، مغزتان به شکل فیزیکی
تغییر می کند و سخت افزار خود را به روز می کند که
سطحی جدید از ذهن را بازتاب دهد.

انعطاف پذیری ذهنی وابسته به توانایی سلول های عصبی
ما جهت رشد و ایجاد ارتباطات جدید با دیگر سلول ها

در بخش‌های دیگر مغز است. مغز ما با ایجاد اتصالات جدید و تقویت ارتباطات قدیمی (یا گاهی با سست کردن آن‌ها) عمل می‌کند. [۱۷] مغز ما انعطاف‌پذیر است. ما توانایی خارق‌العاده‌ی تغییر ساختار و سازماندهی آن را در طول زمان، از طریق شکل دادن مسیرهای عصبی جدید با تجربه و یادگیری هر چیز جدیدی داریم. انعطاف‌پذیری عصبی به ما کمک می‌کند توضیح دهیم هرچیزی چطور امکان‌پذیر است. محققان می‌گویند تمام مغزها انعطاف‌پذیر هستند، یعنی در آن‌ها شبکه‌هایی پیچیده از سلول‌های عصبی مرتبط را می‌توان اصلاح کرد و ارتباطاتی جدید شکل داد. گاهی اوقات، این یعنی مغز سعی دارد چیزی را جبران کند که گم کرده است، همان‌طور که یکی از نیم‌کره‌ها می‌تواند یاد بگیرد به جای هر دو نیم‌کره عمل کند. مثلاً افرادی که دچار سکته می‌شوند، می‌توانند عملکرد مغز خود را بازسازی کنند و مجدد به دست آورند؛ آنان که همه چیز را عقب می‌اندازند، افکار منفی بیش از حدی در ذهن خود دارند یا نمی‌توانند جلوی خود را بگیرند و مرتب غذاهای ناسالم می‌خورند نیز می‌توانند رفتارهای

خود را تغییر بدهند و از نو بنویسند و زندگی‌شان را متحول کنند.

اگر یادگرفتن به معنای ایجاد ارتباطات جدید باشد، به خاطر آوردن نیز حفظ این ارتباطات است. زمانی که با حافظه‌ی خود مشکل داریم و اختلال حافظه را تجربه می‌کنیم، در واقع در حال تجربه‌ی قطع ارتباط میان سلول‌های عصبی هستیم. در یادگیری، وقتی قادر نیستید چیزی را به خاطر آورید، آن را نوعی شکست تلقی می‌کنید که بین آنچه آموخته‌اید و آنچه می‌دانید ارتباط برقرار کنید و همچنین اینکه در زندگی چطور باید از آن استفاده کنید.

برای مثال، اگر احساس می‌کنید چیزی که یاد گرفته‌اید در لحظه ارزشمند است اما دیگر هرگز از آن استفاده نخواهید کرد، احتمالاً خاطره‌ای از آن نخواهید ساخت. به همین صورت اگر چیزی را بیاموزید، اما استدلال بیشتری درباره‌ی اینکه چرا برایتان ضروری است یا چطور در زندگی یا کارتان کاربرد دارد نداشته باشید، احتمالش هست مغزتان اطلاعات را در خود حفظ نکند. افت حافظه کاملاً طبیعی است؛ ما انسانیم نه ربات. اگر وقتی دچار این افت می‌شویم، بگوییم «حافظه‌ام خیلی

داغونه» یا «من اون قدر باهوش نیستم که این چیزها رو یادم بمونه»، به شکلی منفی بر توانایی رشد و یادگیری خود تأثیر می‌گذاریم. به عبارت دیگر، باوری که ممکن است در واکنش به فراموش کردن در خود ایجاد کنیم، بسیار بیشتر از افتِ حافظه به ما آسیب می‌زند. این طور حرف‌ها به جای اینکه اشتباه را تصدیق کنند و اطلاعات جدید به دست آورند، موجب تقویتِ باوری محدودکننده می‌شوند.

این امر بر یادگیریِ ما چه تأثیری دارد؟ انعطاف‌پذیری بدین معناست که می‌توانید مغز خود را طوری شکل دهید که با خواسته‌هایتان تناسب داشته باشد. یعنی مغزِ هر انسانی تربیت‌شدنی است. وقتی می‌دانید چطور به مغز خود کمک کنید، اطلاعات را دریافت، کدگذاری، تحلیل و تثبیت کنید. این یعنی با چند تغییر کوچک در چیزی مثل محیط اطرافتان، غذا یا ورزشتان، می‌توانید تأثیری چشمگیر بر عملکرد مغزی خود بگذارید. این نکات مربوط به انرژی را دقیق‌تر در فصل ۸ با شما به اشتراک خواهیم گذاشت.

خلاصه که انعطاف‌پذیری یعنی یادگیریِ شما و به تبع آن زندگی‌تان، چیزی ثابت نیست. با بهینه‌سازی و

بازنویسی مغز خود، می‌توانید هر چیزی می‌خواهید
باشید یا هر چیزی را داشته باشید و با دیگران به
اشتراک بگذارید. وقتی ذهنیت، انگیزه و روش‌هایی
صحیح را اعمال می‌کند هیچ‌گونه محدودیتی وجود
ندارد.

مغز دوم شما

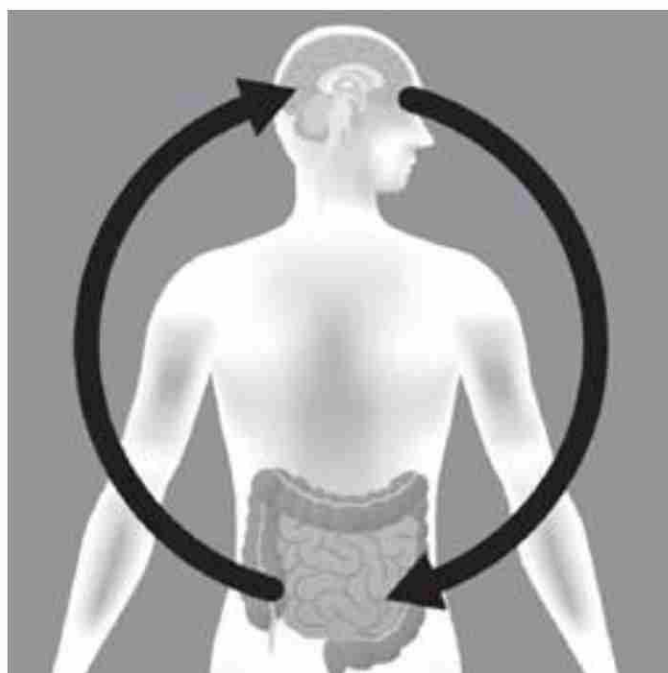
وقتی دانش‌آموزان من گستردگی مغز خود را کشف
می‌کنند، نزد من می‌آیند و می‌گویند احساس می‌کنند
خیلی برای خودشان عزیز شده‌اند و اعتماد به نفسشان
یک شبه سر به فلک کشیده است. البته نکته‌ی مهم
دیگر این است که شما به یک مغز محدود نیستید و
مغز دومی هم دارید که همان حس ششم‌تان است.
تابه حال حس ششم را تجربه کردید؟ همان لحظه‌ای که
بی هیچ دلیلی می‌دانید قرار است چه اتفاقی بیفتد. اگر
تابه حال به حس ششم خود برای تصمیم‌گیری اعتماد
کرده‌اید یا دلشوره داشته‌اید، تابه حال فکر کرده‌اید چرا
این‌طور بوده است؟ پشتِ دیوارهای سیستم گوارش،
مغزتان در حال تغییر اساسی درک پزشکان از ارتباطات
میان گوارش، وضعیت روحی، سلامت و حتی شیوه‌ی
تفکر شماست.

دانشمندان، این مغز کوچک را سیستم عصبی روده‌ای ^{۱۸} (ENS) نامیده‌اند. البته خیلی هم کوچک نیست.

این سیستم دولایه‌ی باریک، دربرگیرنده‌ی بیش از ۱۰۰ میلیون سلول عصبی است که دستگاه گوارش شما را از مری تا مقعد پوشانده‌اند. علم هنوز کاملاً محور مغز روده را کشف نکرده است یا اینکه چطور مغزمان، حالات روحی مان و حتی رفتارمان تحت تأثیر قرار می‌گیرند. شاید روزی بشنوید که به آن بگویند ارتباط مغزی روده‌ای. در دهه‌ی گذشته، کشف کرده‌ایم که روده تأثیری بسیار زیاد بر عملکرد مغز ما دارد. می‌توان این تأثیر را به عملکرد درخت تشبیه کرد. ریشه‌های درخت در زمین مواد مغذی لازم و آب ضروری را از خاک بیرون کشیده و با دیگر گیاهان ارتباط برقرار می‌کنند. سپس این مواد مغذی به بدنه‌ی درخت وارد می‌شوند و تنه‌ی درخت را تقویت می‌کنند و درخت از تنه‌ی خود برای جوانه‌زدن برگ‌های جدید در هر فصل بهار استفاده می‌کند که نور، یعنی منبعی دیگر از انرژی، را جذب می‌کنند.

به همین صورت، مواد مغذی که مصرف می‌کنیم از طریق روده‌هایمان جذب می‌شوند. برای سوخت‌رسانی

به مغزمان به این مواد مغذی متکی هستیم. مغز مقدار خیلی کمی از وزن کل بدن را تشکیل می‌دهد، اما ۲۰ درصد از انرژی مصرفی‌مان را استفاده می‌کند، بنابراین مواد مغذی متفاوتی چشمگیر در نحوه‌ی عملکرد مغز ما در هر روز ایجاد می‌کنند.



روده با بیش از ۱۰۰ میلیون سلول عصبی پوشیده شده است و بخشی از سیستم عصبی روده‌ای را تشکیل می‌دهد. وقتی نوزاد در رحم مادر در حال رشد است، سیستم عصبی روده‌ای و دستگاه عصبی مرکزی از یک بافت رشد می‌کنند و از طریق عصب واگ به هم متصل می‌شوند. این دو سیستم از نظر ساختاری شباهت بسیاری به هم دارند. همچنین هر دو از انتقال‌دهنده‌های عصبی مشابهی همچون سرتونین،

دوپامین و استیل کولین برای عملکرد خود استفاده می‌کنند. با توجه به دستگاه عصبی مرکزی، اعتقاد داشتیم هر کدام از ما با مقدار مشخصی سلول به دنیا آمده‌ایم. اما با توجه به مغز، اکنون می‌دانیم سیستم عصبی روده‌ای، نورون‌هایی جدید را در بزرگ‌سالی می‌سازد و در صورت آسیب دیدن می‌تواند ترمیم شود. [۱۹] روده، از این سلول‌های عصبی و همچنین شبکه‌ای از باکتری‌ها ساخته شده است که میکروبیوم را شکل می‌دهند و هر کدام از ما علاوه بر اینکه مغزی منحصربه‌فرد داریم، میکروبیومی یکتا نیز داریم. همچنین این سلول‌های عصبی از طریق مسیرهایی مشابه مغز فعالیت می‌کنند. در سال ۲۰۱۰، دیگو بوهورکز عصب‌شناس از دانشگاه دوک دریافت که سلول‌های انتراندوکرین در روده «برآمدگی‌هایی شبیه پا» دارند و شبیه سیناپس‌هایی هستند که سلول‌های عصبی برای برقراری ارتباط از آن‌ها استفاده می‌کنند. این کشف موجب شد بوهورکز با خود فکر کند آیا سلول‌ها می‌توانند با استفاده از سیگنال‌هایی مشابه با سلول‌های عصبی صحبت کنند یا خیر. وی این فرضیه را مطرح کرد که اگر این اتفاق رخ دهد، آن‌ها مجبورند

از عصب واگ استفاده کنند که روده و ساقه‌ی مغز را به هم متصل می‌کند. [۲۰] با آزمایش‌های بیشتر متوجه شدند سلول‌ها واقعاً از عصب واگ برای دریافت پیام‌ها و ارسال آن‌ها به مغز استفاده می‌کنند که سریع‌تر از انتقال پیام از طریق جریان خون است.

کارِ گروهی

ارتباط میان مغز و روده هنوز هم در حال بررسی است، اما به نظر می‌رسد این دو عضو عملکردی مشابه و پشت‌سرهم دارند. مغزِ کوچک در ارتباط با مغزِ بزرگ، تا حدی وضعیت ذهنی ما را مشخص می‌کند. وقتی در دلتان احساس می‌کنید چیزی درست نیست یا برعکس، احساس می‌کنید باید به حستان عمل کنید، فقط خرافات نیست؛ ذهنِ شما شیوه‌ی خودش را برای تفسیر رویدادها و علامت‌دادن به مغزتان دارد. در ضمن وقتی غذایی خیلی بد به معده و روده‌تان می‌دهید، در واقع سوختی بد به مغزتان می‌رسانید.

در همین لحظه، روده‌تان در حال هضم کردن غذایی است که خورده‌اید و آن سوخت را به سمت مغزتان می‌فرستد. در عین حال، بخشی از مغز صفحاتی را احساس می‌کند که از زیر نوک انگشتانتان رد می‌شوند

(یا اگر کتابخوان‌های الکترونیکی را ترجیح می‌دهید، کتابخوان الکترونیکی‌تان را)، راحتیِ صندلی‌ای را که رویش نشسته‌اید احساس می‌کند و محیط اطرافتان را کنترل می‌کند که مطمئن شود در امنیت هستید. بخشی دیگر از مغز، بوی محیط اطراف مثلاً بوی قهوه، عطر یا بوی صفحات کتاب را به داخل وجودتان می‌کشد. بخشی دیگر از مغز مسئولیت جذبِ نمادهای این صفحه از کتاب را بر عهده دارد و به آن‌ها معنا می‌دهد که بعداً در حافظه‌ی کوتاه‌مدت تحلیل و ذخیره و به سمت حافظه‌ی بلندمدت فرستاده خواهند شد (البته در شرایط صحیح که بعداً درباره‌شان خواهیم گفت).

تمام این‌ها یعنی شما آبرقدرت نهایی را بین دو گوشتان دارید. می‌توانید این آبرقدرت را بهبود ببخشید و از آن بیشتر استفاده کنید یا کاری کنید که متلاشی شود و از بین برود. شما تصمیم می‌گیرید آبرقدرتتان چگونه کار کند: در مأموریت زندگی‌تان پشتیبانتان باشد یا شما را از بزرگ‌ترین رؤیاهایتان دور کند.

واقعیتِ گریزان

نظر به اینکه قدرت فوق‌العاده‌ی ذهن در اختیار ماست،
چرا این قدر مشکل داریم؟ اگر مغزمان واقعاً این قدر
فوق‌العاده است، چرا احساساتِ اطلاعات اضافی،
حواس‌پرتی، فراموشکاری و احساس بی‌کفایتی این قدر
بر ما تأثیر گذارند؟ چطور این واقعیت را می‌پذیریم که
بعضی روزها پتانسیل زیادی داریم، اما برخی روزها قادر
نیستیم یک نام را به خاطر بیاوریم یا ساده‌ترین کارها را
انجام دهیم؟ پاسخ، ساده است: به ما آموزش نداده‌اند
چطور این کار را بکنیم.

اگر به فردی ایده‌ای جدید بدهید، یک روزش را پرمایه
خواهید کرد. اگر به فردی آموزش دهید چطور بیاموزد،
خودش می‌تواند تمام زندگی‌اش را پرمایه کند.
مدرسه جای بسیار خوبی برای یادگیری است. در
مدرسه به ما می‌آموزند چه چیزی را یاد بگیریم، چه
فکریایی بکنیم و چه چیزهایی را به خاطر بیاوریم. اما
کلاس‌های خیلی کمی هستند که یادگیری را به ما
بیاموزند، اینکه چطور خودمان فکر کنیم و چگونه به
خاطر آوریم.

کن رابینسون در کتاب خود به نام مدرسه‌های پرورش
خلاقیت، در باب آموزش می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین

نگرانی‌های من این است که گرچه نظام‌های آموزشی در سرتاسر جهان در حال اصلاح‌شدن هستند، بسیاری از این اصلاحات در واقع تأثیر گرفته از منافع سیاسی و تجاری هستند که درباره‌ی یادگیریِ مردمِ واقعی و عملکردِ مدارسِ واقعی دچار سوءفهم و کج‌فهمی شده‌اند و در نتیجه به نگرش بسیاری از جوانان آسیب می‌زنند و دیر یا زود، به شما یا یکی از اطرافیان‌تان نیز آسیب خواهند رساند.» [۲۱]

حدسِ من این است که همین الان هم بر شما و نزدیکانتان تأثیر گذاشته‌اند. همان‌طور که می‌دانید تجربه‌ی خود من با سیستم آموزشی تجربه‌ای پیچیده بود و من تصدیق می‌کنم شرایطم غیرمعمول بود. هرچند اگر آن ضربه‌ی سرنوشت‌ساز به سرم نمی‌خورد، احتمالاً از تحصیلاتِ خود در مدرسه چیز زیادی یاد نمی‌گرفتم. علت این است که مدارسِ کمی در سرتاسر جهان، آموزشِ یادگیری را در دستور کار خود دارند. در مدرسه‌ها مغزِ ما را پر از اطلاعات می‌کنند؛ ما را در معرضِ آثارِ فاخرِ ادبی و شخصیت‌هایی قرار می‌دهند که بر تمدن بشر اثر گذاشته‌اند؛ گاهی بی‌نهایت ما را می‌آزمایند که مشخص کنند قادریم آنچه را به ما

آموخته‌اند تکرار کنیم یا خیر. اما تمام این‌ها مسائل
سطحی را پشت سر نمی‌گذارند که به ما بیاموزند چگونه
به خود بیاموزیم و غنابخشیدن به ذهنمان، کشف
مفاهیم جدید و درک آنچه را آموخته‌ایم، در زندگی
روزمره‌مان جای دهیم.

«تنها راه بُردن این است که سریع‌تر از دیگران

بیاموزید.»

اریک ریس

منظورم از این حرف‌ها، مقصرشناختنِ معلمانی نیست
که برای درس‌دادن به فرزندان ما سخت کار می‌کنند.
به‌نظرم معلمان مهربان‌ترین و دل‌سوزترین و تواناترین
انسان‌های جامعه هستند. در واقع مادرم بعد از آسیبی
که به سرم وارد شد، به شغل معلمی روی آورد چون
من خیلی سختی می‌کشیدم و او دوست داشت به من و
امثال من کمک کند. مشکل از سیستم قدیمی است که
معلمان در آن مشغول کار هستند. اگر ریپ ون وینکل
بعد از چندین دهه خوابیدن امروز از خواب برخیزد،
تنها چیزی که از گذشته خواهد شناخت کلاس‌های
درس هستند، چراکه اصلاً پیشرفتی درخور توجه
نکرده‌اند. آموزش عالی آن قدری تغییر نکرده است که ما

را برای دنیایی که امروز در آن زندگی می‌کنیم، آماده کند. در دوران ماشین‌های برقی خودکار و بدون راننده و وسایل نقلیه‌ای که قادرند ما را به کره‌ی مریخ ببرند، سیستم آموزشی ما معادل اسب و درشکه است. در ضمن این مشکل را داریم که شیوه‌ی کسب درآمدمان روزبه‌روز به شدت تغییر می‌کند. اتوماسیون و هوش مصنوعی بر آینده‌ی شغلی تأثیر می‌گذارند؛ منظورم فقط کارخانه‌هایی نیستند که ربات‌ها را جایگزین کارگران خود کرده‌اند، بلکه بسیاری از ما نیازمند تغییر شغلمان از کار دفتری به نوسانات اقتصاد گیگ ^{۲۲} شده‌ایم. مشاغلی که پنج سال پیش تعداد اندکی از ما حتی تصورشان را می‌کردیم، کشش پیدا کرده‌اند در حالی که دیگران در حال تصور لحظه‌ای هستند که بر بازار کار در سال‌های آتی تأثیر خواهد داشت.



تمام این‌ها ما را به سمت دیدگاه صحیح می‌برند: ما باید کنترل یادگیری خود را به دست بگیریم. اگر مدارس به ما می‌گویند چه چیزهایی یاد بگیریم، نه اینکه چطور یاد بگیریم، پس خودمان باید باقی کار را انجام دهیم. اگر بار اضافی اطلاعاتِ دیجیتالی ممکن است مغزمان را تسخیر کند، پس لازم است از آنچه درباره‌ی یادگیری می‌دانیم استفاده و قوانین پایه را بازنشانی کنیم. اگر محیط کار با چنان سرعتی در حال رشد است که هرگز مطمئن نیستیم کار فردا برایمان چه معنایی خواهد داشت، فقط با به دست گرفتن کنترل کامل یادگیری‌مان می‌توانیم برای آینده‌ای نامعلوم آماده شویم.

دکمه‌ی روشن را بزنید

این داستان کوتاه را بسیار شنیده‌اید: روزی در نیروگاهی همه چیز به طور ناگهانی متوقف می‌شود. تمام دستگاه‌ها از کار می‌افتند. سکوتِ کارخانه کرکننده است. کسانی که کارخانه را اداره می‌کنند بسیار عصبانی می‌شوند و پس از صرف ساعت‌های بسیار هیچ یک از کارگران نمی‌تواند مشکل را تشخیص دهد. رئیسِ عملیات در این زمان دچار ناامیدی و یأس می‌شود، بنابراین با بهترین متخصصِ محلی تماس می‌گیرد.

متخصص از راه می‌رسد و نگاهی به اطراف محل می‌اندازد. سپس به سمت یکی از جعبه‌های الکتریکی می‌رود، بازش می‌کند و به پیچ‌ها و سیم‌های داخلش خیره می‌شود. پیچی را می‌چرخاند و انگار جادو کرده باشد، همه چیز دوباره راه می‌افتد و کارخانه کارش را از سر می‌گیرد.

رئیسِ عملیات خیالش راحت می‌شود. از متخصص تشکر می‌کند و می‌پرسد چه مبلغی باید به او پرداخت کند. متخصص می‌گوید: «۱۰۰۰۰ دلار». رئیسِ عملیات شوکه می‌شود. «۱۰۰۰۰ دلار؟! شما فقط چند دقیقه اینجا بودین و یه پیچ رو چرخوندین. هر کسی می‌تونست این کار رو بکنه. لطفاً یه صورت حساب تفکیکی به من بدین.»

متخصص دست داخل جیبش می‌کند و دفترچه‌ای را بیرون می‌کشد، چند ثانیه‌ای می‌نویسد و بعد صورت حساب را به دست مرد می‌دهد. رئیسِ عملیات آن را می‌خواند و بدون بحث مبلغ مدنظر را می‌پردازد. در صورت حساب نوشته شده بود: «چرخاندن پیچ: ۱ دلار. اینکه می‌دانم کدام پیچ را بچرخانم: ۹۹۹۹ دلار.»

از این داستان چه درسی می‌گیریم؟ منظورم این نیست که حتماً یک پیچ شل است، بلکه این داستان دو چیز را نشانمان می‌دهد.

اول اینکه ذهنی بی‌حدومرز چقدر می‌تواند به شما و دیگران ارزش افزوده بدهد. اقتصادِ ما تخصصی شده است و در آن قدرتِ مغز بر قدرتِ بی‌نهایتِ پیشی می‌گیرد. در این اقتصاد، آنچه بین دو گوش خود دارید مهم‌ترین ابزارِ خلق ثروت برای شماست. برخی این موضوع را می‌دانند و برخی نمی‌دانند. دانش کاربردی فقط قدرت نیست، سود هم هست. توانایی شما در فکر کردن، حل مسائل، تصمیم‌گیری صحیح، خلق، نوآوری و تصور، باعث افزایش ارزش می‌شود. هرچه سریع‌تر یاد بگیرید، سریع‌تر می‌توانید درآمد کسب کنید.

حالا برویم سراغ درسِ دوم، یعنی همان یک پیچ شلی که تفاوت زیادی ایجاد می‌کند. من تا به امروز ذهن‌هایی فوق‌العاده را تربیت کرده‌ام و نیازی نیست نابغه باشید که بفهمید نبوغ سرنخ‌هایی بر جای می‌گذارد. یکی از این الگوها این است که افرادِ خوش فکر، روی همان پیچ‌هایی تمرکز می‌کنند که

تفاوت اصلی را موجب می‌شوند و چیزهای دیگر را روشن می‌کنند. این کتاب مملو از رفتارها و ابزارها و راهبردهایی است که من کشف کرده‌ام تا به شما نتایج و پاداشِ بیشینه را برای تلاشتان بدهم.

جهانِ امروز بیش از هر زمان چالش‌هایی را بر سر راهتان قرار خواهد داد و نشانه‌هایی بسیار وجود دارند که این چالش‌ها مدام بزرگ‌تر خواهند شد. البته از مغزی که به‌خوبی کوک شده باشد، می‌توان بیش از هر زمانی بهره برد. حالا می‌دانید بیش از نیازتان برای مقابله با این چالش‌ها پتانسیل دارید، اما لازم است هدایتِ یادگیریِ خود را نیز در دست بگیرید.

شاید به نظر برسد باید توانایی‌هایِ ابرانسانی داشته باشید که تقاضاهایِ واقعیتِ کنونی خود را برآورده کنید. اما همین الان هم اَبَرقدرتی پنهانی دارید: مغزتان.

ممکن است قادر نباشید از انگشتانِ تارِ عنکبوت پرتاب کنید اما چیز خیلی بهتری دارید، شبکه‌های عصبی درونِ سرتان. نیروگاه اَبَرقدرتی که میان گوش‌هایتان قرار دارد، بزرگ‌ترین موهبت و برتریِ شماست. تنها کاری که باید بکنید به‌روزرسانیِ مغزتان مانند تلفن همراهتان است. نرم‌افزارهای جدید را چطور در مغزتان

نصب می‌کنید؟ یکی از راه‌های محبوب من، همین
کاری است که الان انجام می‌دهید؛ اسمش خواندن
است.

«من نه تنها از تمام مغزهایی که دارم، بلکه از تمام
مغزهایی که می‌توانم قرض بگیرم هم استفاده می‌کنم.»
ودرو ویلسون

چطور این کتاب (یا هر کتابی) را بخوانیم و به خاطر بسپاریم

زمان، یکی از دارایی‌های بسیار ارزشمند شماست. تنها چیزی است که هرگز نمی‌توانید پشش بگیرید.

در جایگاه مربی مغزتان، دوست دارم بهترین نتایج را بگیرید، بنابراین در ادامه پیشنهادهایی کرده‌ام که با استفاده از آن‌ها بیشترین بهره را از این کتاب ببرید. می‌توانید این پیشنهادهای را برای هرآنچه دوست دارید بخوانید و یاد بگیرید و به کار ببرید.

بیاید کارمان را با این سؤال شروع کنیم: آیا تابه‌حال چیزی خوانده‌اید که روز بعد فراموشش کرده باشید؟ فقط شما نیستید. روان‌شناسان این پدیده را منحنی

فراموشی می‌نامند. فرمولی ریاضی است که نرخ

فراموشی اطلاعات را پس از یادگیری اولیه تخمین

می‌زند. تحقیقات نشان می‌دهند انسان‌ها تقریباً

۵۰ درصد از آنچه در یک ساعت می‌آموزند و به‌طور

متوسط ۷۰ درصد از آنچه را در ۲۴ ساعت می‌آموزند،

فراموش می‌کنند. [۲۳]

در ادامه تعدادی پیشنهاد را می‌بینید که به شما کمک می‌کنند از منحنی فراموشی جلوتر بمانید. بعداً، راهبردهایی پیشرفته را با شما به اشتراک خواهیم گذاشت که یادگیری و نگهداری مطالب را در مطالعه و تندخوانی بهبود ببخشید.

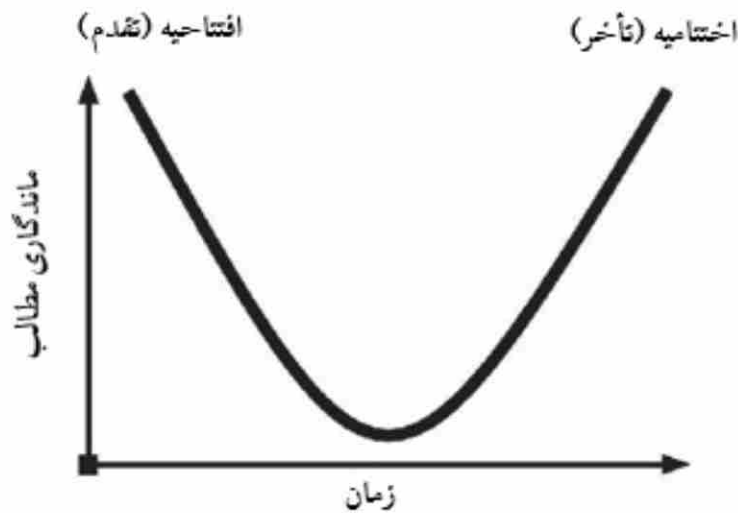


تحقیقات نشان می‌دهند توانایی طبیعی ما برای تمرکز، بعد از ۱۰ تا ۴۰ دقیقه افول می‌کند. اگر بیش از این برای کاری مشخص زمان صرف کنیم، نتایجی کمتر از زمان صرف‌شده خواهیم گرفت چراکه حواسمان به اطراف پرت می‌شود. به همین خاطر، پیشنهاد می‌کنم از تکنیک پومودورو استفاده کنید، روشی برای بهره‌وری بیشتر که فرانچسکو چیریلو ارائه کرده است. بر اساس این ایده، زمان بهینه برای هر وظیفه ۲۵ دقیقه است و در ادامه استراحتی پنج دقیقه‌ای ضروری است. [۲۴] هر

بخش ۲۵ دقیقه‌ای را یک پومودورو می‌نامیم. همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، پیشنهاد می‌کنم یک پومودورو مطالعه کنید و پنج دقیقه به مغزتان استراحت بدهید.

وقتی بحث یادگیری مطرح است، تکنیک پومودورو بسیار مؤثر است و دلیلش به حافظه مربوط می‌شود، به‌خصوص تأثیر تقدم و تأخر.

تأثیر تقدم این است که بیشتر احتمال دارد آموخته‌هایتان در ابتدای جلسه یادگیری، کلاس، ارائه، یا حتی تعاملی اجتماعی را به‌خاطر بسپارید. در مهمانی شاید سی نفر غریبه را ملاقات کنید. بیش از همه چند نفری را به‌خاطر خواهید داشت که اول ملاقات کرده‌اید. (مگر اینکه آموزش دیده باشید اسم همه را با روش من به یاد آورید که در ادامه توضیح خواهم داد.) تأثیر تأخر این است که احتمال دارد آخرین آموخته‌هایتان را به‌خاطر آورید. مثلاً در همان مهمانی نام چند نفری را که آخر ملاقات کرده‌اید نیز به‌خاطر خواهید آورد.



همه تابه حال پیش از امتحان وقت تلف کرده ایم و ناگهان شب امتحان سعی کرده ایم هرچقدر می توانیم مطلب در مغزمان فرو کنیم. تقدم و تاخر فقط نشانه هستند که چرا درس خواندن شب قبل از امتحان مؤثر نیست. با استراحت، آغاز و پایان های بیشتری خلق می کنید و چیزهای بیشتری می آموزید.

اگر تصمیم بگیرید در مدت دو ساعت بدون استراحت کتابی را بخوانید، ممکن است فقط بیست دقیقه ی اول را به خاطر بسپارید، سپس متوجه شیب نزولی درسی دقیقه ی میانی شوید و مجدداً انتهای مطالعه تان را به یاد بیاورید. منظور این است که سکون و کاهش میانی، بدون استراحت برای جمع بندی یا تفکر درباره ی چیزی که خواندید، تبدیل به فضایی مرده برای یادگیری می شود. پس این کتاب را با در نظر گرفتن تکنیک

پومودورو بخوانید تا بیشترین بهره را ببرید. اگر همچنان
علاقه دارید با فشار مطالب را در مغزتان فرو کنید،
روش‌های مفیدی در این کتاب خواهید آموخت که
اطلاعات میانه‌ی زمان خواندن را نیز در ذهن نگاه
دارید.

می‌دانستید که فقط خواندنِ این کتاب باعث می‌شود
بسیار باهوش‌تر شوید؟ می‌دانم این ادعای خیلی بزرگی
است، اما من کاملاً مطمئنم حرفم صحت دارد. از یک
طرف کتاب به شما می‌آموزد درباره‌ی ابزارها و
تاکتیک‌هایی که اینجا به اشتراک خواهم گذاشت
عقلانه‌تر عمل کنید. اما از طرف دیگر، وقتی کتاب را
می‌خوانید تصاویری در ذهنتان شکل می‌گیرند و
ارتباطاتی میان آنچه می‌دانید و آنچه می‌آموزید برقرار
خواهید کرد. فکر خواهید کرد که این روش چطور در
زندگی امروزتان به کار می‌آید و تصور خواهید کرد
چطور می‌توانید از دانشی که به دست می‌آورید استفاده
کنید. این امر موجب انعطاف‌پذیری عصبی می‌شود.
اولیور وندل هولمز می‌گوید: «هرچند وقت یک بار، مغز
انسان با ایده یا احساسی جدید درگیر و دچار کشیدگی
می‌شود و هرگز به ابعاد قبلی خود بازمی‌گردد.» [۲۵]

وقتی کتاب می‌خوانید، فرصت دارید که طیفِ ذهنی خود را گسترش دهید و دیگر هرگز مثل قبل نخواهید شد.

شروعِ کوییک

همین حالا زنگِ هشدار را برای ۲۵ دقیقه‌ی دیگر تنظیم کنید و روی آنچه در کتاب می‌خوانید متمرکز شوید. وقتی زنگ هشدار را شنیدید، صفحه‌ی کتاب را علامت بگذارید و ببندیدش. سپس آنچه را در این ۲۵ دقیقه یاد گرفته‌اید، یادداشت کنید.

از روشِ سریع‌تر استفاده کنید

برای اینکه بیشترین بهره را از این کتاب ببرید، در ادامه روشی ساده برای یادگیری سریع همه‌چیز ارائه کرده‌ام. من اسمش را روشِ سریع‌تر گذاشته‌ام و دوست دارم همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، از همین لحظه از این روش استفاده کنید.

شیوه‌ی سریع‌تر از این بخش‌ها تشکیل شده است: فراموش کنید، عمل کنید، وضعیتِ روحی، تدریس کنید، وارد کنید، مرور کنید. در ادامه مفصل درباره‌اش توضیح داده‌ام.

فراموش کنید

مهم‌ترین عامل برای داشتن تمرکز زیاد، فراموش کردن چیزی است که موجب حواس‌پرتی تان می‌شود. سه چیز را باید (حداقل موقتی) فراموش کنید. اولی را همین الان هم می‌دانید. در زمان یادگیری چیزی جدید، معمولاً فرض می‌کنیم بیش از آنچه که واقعاً درک می‌کنیم، از موضوع می‌دانیم. آنچه فکر می‌کنیم درباره‌ی موضوع می‌دانیم، سر راه توانایی ما برای جذب اطلاعات جدید قرار می‌گیرد. دلیل یادگیری سریع‌تر بچه‌ها این است که آن‌ها ظروفی خالی هستند و خودشان می‌دانند که چیزی نمی‌دانند. برخی از کسانی که ادعا می‌کنند بیست سال سابقه دارند، در واقع فقط یک سال سابقه دارند که بیست مرتبه تکرارش کرده‌اند. برای اینکه فراتر از احساس محدودیت‌های امروزتان پیاموزید، دوست دارم موقتاً آنچه را درباره‌ی موضوعی می‌دانید یا فکر می‌کنید می‌دانید، فراموش کنید و با فلسفه‌ی ذن به نام «ذهن آغازگر» بدان نزدیک شوید. به یاد داشته باشید ذهن شما در واقع مانند چترنجات است و فقط اگر بازش کنید عمل می‌کند. دوم اینکه فراموش کنید چه چیزی ضروری یا مهم است. برخلاف باور عمومی، مغز شما چند وظیفه را

هم‌زمان انجام نمی‌دهد (بعداً بیشتر درباره‌اش صحبت خواهیم کرد). اگر با جان و دل در محل حاضر نباشید، یادگرفتن همراه با حواس‌پرتی برایتان کاری دشوار خواهد بود.

شروعِ کوییک

همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، ذهنتان ناگزیر واردِ وادی‌های دیگر می‌شود و آن وادی مهم است، اما ضروری نیست پس سعی نکنید فراموشش کنید. آنچه در مقابلش مقاومت کنید، بیشتر پافشاری خواهد کرد. در عوض، دفترچه‌ای را نزدیکِ خود نگه دارید و آن تفکر یا ایده را با نوشتنش ثبت و ضبط کنید. بنابراین می‌توانید آن را موقت رها کنید تا پس از پایانِ کار فعلی، سراغش بروید.

آخرین چیز اینکه، محدودیت‌های خود را فراموش کنید. این‌ها مفاهیمی از پیش تعیین شده هستند که شما درباره‌ی خودتان باور کرده‌اید، مثلاً اینکه حافظه‌تان خوب نیست یا اینکه در یادگیری کُند هستید. اعتقادهایتان را حداقل موقتاً نادیده بگیرید. می‌دانم مشکل به نظر می‌رسد، اما ذهنِ خود را باز نگه دارید. هرچه باشد، با توجه به اینکه در حال خواندن این کتاب

هستید، بخشی از شما در اعماقِ وجودتان باید باور کند
زندگی بیشتر از چیزی است که اکنون اعتقاد دارید.
همواره سعی کنید حرف‌هایی که درباره‌ی خود می‌زنید،
مثبت باشند. به خاطر داشته باشید: اگر با
محدودیت‌هایتان مبارزه کنید، می‌توانید از آن‌ها فراتر
بروید. توانایی‌های شما ثابت نیستند و یادگیری
هرچیزی ممکن است.

عمل کنید

آموزش‌های سنتی به بسیاری از افراد آموخته‌اند که
یادگیری تجربه‌ای انفعالی است. باید ساکت در کلاس
بنشینید، با دوستان صحبت نکنید و اطلاعات را فقط
مصرف کنید. اما یادگیری، عملی برای تماشا کردن
نیست. مغزِ انسان آن‌قدر که با خلق چیزهای جدید یاد
می‌گیرد، با مصرف کردن چیزی نمی‌آموزد. با علم به این
موضوع، دوست دارم از خود بپرسید چطور می‌توانید در
یادگیری فعال‌تر شوید. یادداشت‌برداری کنید. تمام
تمرین‌های بخشِ شروع کوییک را انجام دهید. برنامه‌ی
مغزِ کوییک را دانلود کنید و توانایی‌های بی‌حدومرز
خود را پرورش دهید. برای دریافتِ ابزارهای رایگان
جانبی به صفحه‌ی منابع به آدرس

LimitlessBook.com/resources بروید.

پیشنهاد می‌کنم ایده‌های اصلی را مشخص کنید، اما به کسانی تبدیل نشوید که دیوانه‌ی هایلایت کردن هستند و تمام صفحات کتابشان در تاریکی می‌درخشند. اگر همه‌چیز را مهم فرض کنید، هیچ چیز مهم نخواهد بود. هرچه فعال‌تر باشید، بهتر و سریع‌تر یاد خواهید گرفت. شروع کوییک

چه کاری باید انجام دهید که خواندن این کتاب به تجربه‌ای فعالانه‌تر تبدیل شود؟ یادداشتش کنید.

وضعیتِ روحی

یادگیری کاملاً وابسته به وضعیتِ روحی افراد است. وضعیتِ روحی شما در واقع تصویرِ کنونیِ احساساتتان است. این وضعیت تحت تأثیر افکارِ شما و وضعیت فیزیکی بدن‌تان قرار دارد. داشتن یا نداشتنِ احساس به موضوعی مشخص در موقعیتی مشخص، بر فرایند یادگیری تأثیر می‌گذارد و در نهایت نتایج را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع، وقتی احساسی را به اطلاعات پیوند می‌دهید، راحت‌تر می‌توانید اطلاعات را به خاطر آورید. حدس می‌زنم حتماً آهنگ، عطر یا غذایی هست که شما را به دوران کودکی‌تان باز می‌گرداند. اطلاعات

به همراه احساسات به ایجاد خاطرات بلندمدت کمک می‌کند. عکسِ این موضوع هم صحیح است. حالت روحی معمولتان در مدرسه چه بود؟ وقتی این را از افراد می‌پرسم، اکثراً می‌گویند: «کسالت!» به احتمال زیاد، شما هم می‌توانید با این گفته ارتباط برقرار کنید. اگر انرژی احساسی‌تان در مدرسه کم بوده است، عجیب نیست که جدول تناوبی را فراموش کرده باشید. با این حال، وقتی کنترلِ حالت ذهن و بدن خود را به دست می‌گیرید، می‌توانید تجربه‌ی یادگیری را از کسالت به هیجان، کنجکاوی و حتی شادی تغییر دهید. جهت دستیابی به این مهم، باید سعی کنید نحوه‌ی حرکت بدن خود را در محیط یادگیری تغییر دهید یا پیش از نشستن برای یادگیری، حالات روحی مختلف را در خود برانگیزید. حالت بدن یا شیوه‌ی تنفس خود را تغییر دهید. طوری بنشینید یا بایستید که اگر بسیار پر انرژی و هیجان زده بودید، می‌نشستید؛ از آنچه قرار است یاد بگیرید و به شما سود برساند و اینکه چه کاری با دانش جدیدتان خواهید کرد، هیجان زده شوید. به خاطر داشته باشید، یادگیری کاملاً به حالت روحی شما

بستگی دارد. آگاهانه حالات هیجان و لذت و کنجکاوی
را انتخاب کنید.

شروع کوییک

در این لحظه چقدر با انگیزه و پرنرژی و متمرکز
هستید؟ به وضعیت کنونی خود از ۱ تا ۱۰ امتیاز
بدهید. حاضرید همین الان چه کاری بکنید که این عدد
افزایش پیدا کند؟

تدریس کنید

اگر دوست دارید منحنی یادگیری خود را حسابی بهبود
دهید، با هدف آموزش اطلاعات به فردی دیگر بیاموزید.
اگر بدانید باید چیزی که یاد گرفته‌اید، ارائه بدهید، با
این هدف سراغ موضوع می‌روید که در آن کاملاً استاد
شوید و بتوانید به شخصی دیگر توضیحش بدهید.
بیشتر توجه خواهید کرد و احتمالاً یادداشت‌هایتان
دقیق‌تر خواهند بود. حتی شاید سؤال‌هایی بهتر بکنید.
وقتی چیزی را درس می‌دهید، دو بار آن را می‌آموزید:
یک بار خودتان و بار دیگر از طریق آموزش به فردی
دیگر.

یادگیری همیشه انفرادی نیست و ممکن است اجتماعی
باشد. ممکن است از این کتاب بیشتر لذت ببرید اگر

فردی را دعوت کنید همراه شما یاد بگیرد. یک نسخه از این کتاب را برای کسی بخرید یا بهتر از آن، باشگاه کتابخوانی بی‌حدومرز تشکیل دهید و هر هفته با هم دیدار کنید و ایده‌ها و مفاهیم این کتاب را با هم بررسی کنید. وقتی با یکی از دوستان یا گروهی از دوستان خاطره‌سازی می‌کنید، احتمالاً از یادگیری بیشتر لذت خواهید برد. کار کردن با فردی دیگر نه تنها به شما کمک می‌کند مسئولیت‌پذیر بمانید، بلکه شخصی را در اختیارتان می‌گذارد که این روش را با وی تمرین کنید. شروع کوییک

برای خواندن این کتاب، دوستی را انتخاب کنید تا یکدیگر را وادار به درک و اجرا کنید. نام آن فرد (یا افراد) را یادداشت کنید.

وارد کنید

ساده‌ترین و قدرتمندترین ابزار عملکرد شخصی چیست؟ تقویم شما. ما چیزهای مهم را در برنامه‌مان وارد می‌کنیم: جلسات کاری، گردهمایی اولیا مربیان، قرارهای دندانپزشکی، بردن پشمالو به دامپزشکی و... می‌دانید مردم چه چیزهایی را برنامه‌ریزی نمی‌کنند؟ رشد و توسعه‌ی فردی خود را. اگر در تقویمتان نیست،

احتمالاً انجام نخواهد شد. به سادگی ممکن است روزتان را از دست بدهید و فراموش کنید بدن یا ذهن‌تان را نرمش دهید.

شروع کوییک

تقویمتان را جلوی‌تان بگذارید و زمان لازم برای خواندن کتاب بی‌حدومرز را در هفت روز آینده علامت بزنید. اسم این زمان را بگذارید من بی‌حدومرز، زمان نبوغ، آموزش مغز، صحبت با جیم یا هرچیز دیگری که به اندازه کافی تحریک‌کننده باشد و تضمین کند این تاریخ را در تقویمتان فراموش نمی‌کنید.

مرور کنید

یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش تأثیرات منحنی فراموشی، به‌خاطر آوردن آنچه آموخته‌اید، با تکرار فعالانه است. بهتر می‌توانید اطلاعات را با مرور کردن در جلسات مختلف در ذهن‌تان حفظ کنید. مرور چندباره‌ی مطالب در فواصل زمانی گوناگون، موجب افزایش توانایی مغز شما برای به‌خاطر آوردن می‌شود. جهت بهره‌بردن از این اصل، پیش از آغاز جلسه‌ی خواندن یک دقیقه زمان صرف کنید و فعالانه آنچه را در جلسه‌ی قبل آموخته‌اید، بازیابی کنید. مغز شما، ارزش

بیشتری به مطالب مرور شده می‌دهد و ذهنتان را برای مطالب بعدی آماده می‌کند.

شروعِ کوییک

قبل از هر بار شروع کردن به خواندن، چند دقیقه درباره‌ی آنچه از جلسه قبل به خاطر دارید، صحبت کنید یا بنویسید.

با دقت انتخاب کنید

فیلسوفِ فرانسوی ژان پل سارتر می‌گوید: «زندگی مثل حرفِ سی، بین بی و دی است.» یعنی زندگی ما انتخاب‌هایی است که بین تولد و مرگمان می‌کنیم. ^{۲۶} سادگیِ این عبارت به‌خصوص با سفری مرتبط است که درباره‌اش صحبت خواهیم کرد. بی‌حدومرزبودن، انتخاب است و آن انتخاب کاملاً در دستان شماست، مهم نیست شرایطتان چیست. می‌توانید دست از این قدرت بکشید، اما چرا باید چنین کاری کنید وقتی می‌دانید که می‌توانید زندگی بدون موانع داشته باشید؟ البته انتخاب کردن عملی فعالانه است و زمانِ انتخاب نیز همین الان است.

«این آخرین فرصته. بعدش دیگه راه برگشتی نیست.

قرصِ آبی رو بخوری، داستان تموم می‌شه؛ فردا توی

تخت خوابت از خواب بیدار می‌شی و همون چیزی رو
باور می‌کنی که دوست داری. اگر قرص قرمز رو بخوری،
توی سرزمین عجایب می‌مونی و من نشونت می‌دم
سوراخ خرگوش تا کجا ادامه داره. یادت باشه من فقط
واقعیت رو می‌گم، نه بیش‌تر.»

مورفئوس

پس من از شما می‌خواهم عزم کنید و متعهد شوید.
اکثر افراد واقعاً به انجام کاری علاقه دارند که ته قلبشان
می‌دانند باید همان را انجام بدهند؛ اما آن را انجام
نمی‌دهند، چراکه آن را ترجیح در نظر می‌گیرند نه
تعهد. برای پیدا کردن راه‌حلی واقعی، قدرتی فوق‌العاده
وجود دارد. از شما می‌خواهم تعهد خود را بنویسید و
کتاب را تکمیل کنید. وقتی چیزی را بنویسیم،
احتمالش بیشتر است که انجامش بدهیم.
در ادامه، تعهدنامه‌ای برایتان گذاشته‌ام. اگر به‌دنبال
امتیاز بیشتر هستید، عکسی از تعهدنامه‌ی امضاشده‌ی
خود بگیرید و در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک
بگذارید. این راه‌حلِ عمومی به شما کمک می‌کند
مسئولیت‌پذیر بمانید. مرا نیز در فرستاده‌تان تگ کنید که
بتوانم تشویقتان کنم!

.....، متعهد می‌شوم این کتاب را در

بازه‌های ۱۰ تا ۲۵ دقیقه‌ای مطالعه کنم تا اینکه تمام شود.

متعهد می‌شوم با فراموش کردن دیدگاه‌ها و حواس‌پرتی‌ها و باورهای محدودکننده‌ی پیشین خود، تمرکز لازم را داشته باشم.

متعهد می‌شوم فعال بمانم. تمام تمرین‌های شروع کوییک را انجام خواهم داد، یادداشت‌برداری خواهم کردم، علامت خواهم زد و تمرین می‌کنم در حین خواندن از خودم سؤال‌های مرتبط بپرسم.

متعهد می‌شوم همان‌طور که مطالعه می‌کنم، خودم را نیز مدیریت کنم و مدام میزان انرژی خود را بررسی کنم و برای تطبیقِ انگیزه‌ام فعال باشم.

متعهد می‌شوم هم‌زمان با یادگیری به دیگران نیز آموزش بدهم تا همه از این کار منتفع شویم.

متعهد می‌شوم زمان خواندن خود را در تقویم بنویسم چون اگر در برنامه‌ام باشد، انجامش خواهم داد.

متعهد می‌شوم آنچه را آموخته‌ام مرور کنم که پیش از شروع مطلب جدید، آن را بهتر به خاطر بیاورم. در نهایت، متعهد می‌شوم اگر در هریک از موارد قبلی «گند زدم»، خودم را ناراحت نکنم و فقط دوباره بیشتر تلاش کنم.

بله! من آماده‌ام بی‌حدومرز باشم!

امضا

..... تاریخ:

سؤال‌ها، همان جواب هستند

تابه حال شده صفحه‌ای از کتابی را بخوانید، به پایان صفحه برسید و حتی یک کلمه از آنچه را خوانده‌اید یادتان نباشد؟ حتی ممکن است آن را دوباره بخوانید و دوباره فراموش کنید. دوست ندارم در زمان خواندن این کتاب با این مشکل مواجه شوید. به نظرتان علت چیست؟ پاسخ این است که سؤال‌های صحیح نمی‌پرسید. سؤال‌ها در واقع خودشان جواب هستند. هر ثانیه، احساسات شما تا ۱۱ میلیون بیت اطلاعات را از جهان اطراف جمع‌آوری می‌کنند. بدون شک اگر

سعی کنید تمام آن‌ها را یکجا تفسیر و رمزگشایی کنید، همان لحظه مغزتان از کار می‌ایستد. به همین خاطر است که مغز در درجه‌ی اول دستگاه پاکسازی است؛ مغز به‌گونه‌ای طراحی شده که اطلاعات را دور نگه دارد. ذهن خودآگاه معمولاً تنها ۵۰ بیت در ثانیه را تحلیل می‌کند.

اینکه چه چیزهایی از فیلتر رد می‌شوند، توسط بخشی از مغز تعیین می‌شود که سیستم فعال‌کننده‌ی شبکه یا به‌اختصار آرای‌اس نام دارد. این سیستم مسئول چند کار مختلف از جمله خوابیدن و اصلاح رفتار است. همچنین به‌نوعی دروازه‌بان اطلاعات از طریق فرایندی به‌نام خوگیری است که مغز را قادر می‌سازد محرک‌های بی‌معنا و تکراری را نادیده بگیرد و به دیگر ورودی‌ها حساس بماند.

یکی از راه‌های هدایت آرای‌اس سؤالاتی هستند که از خودمان می‌پرسیم. این سؤالات به آن بخش از مغزمان می‌گویند چه چیزی برایمان اهمیت دارد.

تولدِ خواهر کوچک‌ترم را مثال می‌زنم. سال‌ها پیش، خواهرم برای من کارت‌پستال و عکس و ایمیل‌هایی از سگ‌های پاگ می‌فرستاد، همان سگ‌هایی که

چهره‌هایی چروکیده و چشمانی برآمده دارند. این نژادِ
سگ‌ها بسیار رام هستند. می‌توانید لباس بالرین‌ها را
تنشان کنید و اصلاً اهمیت نمی‌دهند. البته برای من
تعجب‌آور بود که چرا عکس‌هایی از سگ‌های پاگ
می‌فرستد و بعد به خاطر آوردم تولدش نزدیک است و
فهمیدم می‌خواهد به من بفهماند یکی از این سگ‌ها
برای تولدش می‌خواهد.

**«تنها هدفِ واقعیِ آموزش این است که کاری کنید فرد
دائم سؤال کند.»**

ماندل کرایتون

همان روز در قسمتِ صندوقِ فروشگاهِ غذاهای سالم
داشتم خرید می‌کردم و به صندوقی دیگر نگاه انداختم.
در کمال تعجب دیدم زنی سگش را روی شانه‌هایش
گذاشته بود. وای! مدت‌ها بود همچین چیزی ندیده
بودم. با خود فکر کردم چقدر احتمال دارد سگِ آدم
این‌طوری باشد؟ فردا در حال دویدن در محله‌مان بودم
که دیدم کسی شش سگ پاگ را برای پیاده‌روی آورده
است.

سؤال این است که این سگ‌ها از کجا می‌آمدند؟ آیا
ظاهرشدنشان معجزه بود؟ البته که نه. همیشه برای

راه رفتن می آمدند، اما در فورانِ محرک ها، من هرگز به آن ها توجه نکرده بودم. به محض اینکه سگ ها توجه مرا به خود جلب کردند، به مرور آن ها را همه جا می دیدم. تابحال چنین اتفاقی برایتان افتاده است؟ مثلاً نوعی مشخص از خودرو یا لباس که خیلی جادویی همه جا پدیدار می شوند.

در مصاحبه ای با جینی مای، این تأثیر را با این مقایسه کردیم که چطور رسانه های اجتماعی سعی می کنند پست های بیشتری را بر اساس علایقِ پیشینتان به شما نشان دهند. سایتی که در آن هستید به خاطر چیزهایی است که قبلاً رویشان کلیک کرده اید، پسندیده اید یا تماشا کرده اید. آرای اس شما مثل الگوریتم همین سایت است و علایقتان را بیشتر به شما نشان می دهد و چیزهایی را که بهشان توجهی ندارید، پنهان می کند. بیشتر جواب هایی که می خواهیم در دسترسمان هستند، اما سؤال های صحیح نمی پرسیم که پاسخ های صحیح به دست آوریم. معمولاً سؤالات بی مصرف یا بدتر از آن، سؤالاتی می پرسیم که قدرتمان را می گیرند. چرا من به اندازه ی کافی باهوش نیستم؟ چرا به اندازه ی کافی خوب نیستم؟ چرا نمی توانم وزن کم کنم؟ چرا

نمی‌توانم شریک زندگی‌ام را پیدا کنم؟ این سؤال‌های منفی را از خود می‌کنیم و بعد همین سؤال‌ها به ما شواهدی را به‌جای پاسخ‌های صحیح می‌دهند. ذهن انسان همواره در حال تعمیم‌دادن است تا از دنیای اطرافش سردرآورد. اینجا، آنجا و همه‌جا می‌توانیم شواهدی بیابیم که باورهای خود را تأیید کنیم. فکر کردن، فرایند استدلال دقیق درباره‌ی موضوعی مشخص است. در این فرایند سؤال‌هایی می‌کنیم و پاسخ‌هایی می‌دهیم. شاید پرسید آیا این صحت دارد؟ ببینید، شما باید سؤالی پرسید. در حالی که هرکدام از ما در روز ده‌ها هزار فکر مختلف در سر داریم، یک یا دو سؤال غالب هستند که بیش از سایر سؤالات می‌پرسیم. همان‌طور که متوجه شدید، این سؤال‌ها توجه ما را هدایت می‌کنند که خود توجه، احساس ما را هدایت می‌کند و در نتیجه زندگی ما هدایت می‌شود. مثلاً شخصی را فرض کنید که همیشه می‌پرسد: «چی کار کنم که بقیه من رو دوست داشته باشن؟» شما از سن، حرفه، یا ظاهر آن فرد خبر ندارید اما بیش از آنچه فکرش را بکنید، می‌دانید. به‌نظرتان شخصیتش چگونه است؟ نیاز به اطلاعات زیادی ندارید که حدس بزنید

دوست دارد دیگران را راضی کند و نیازهای خود را
غیرمستقیم بیان می‌کند و درباره‌ی احساس و تفکر
خود در هر لحظه مردد است. فردی که مرتب از خود
می‌پرسد چه کند که دیگران او را دوست داشته باشند
هرگز نمی‌تواند خود واقعی‌اش باشد چراکه همواره باید
خود را با ترجیح اطرافیانش تطبیق دهد، حتی اگر از
این موضوع آگاه نباشد. شما تمام این اطلاعات را دارید
و می‌دانید او همیشه فقط یک سؤال را از خود
می‌پرسد. به نظرتان سؤال اصلی شما چیست؟

سؤال اصلی

وقتی به من گفتند مغزم دیگر درست کار نمی‌کند،
دوست داشتم به دنیای ابرقهرمان‌ها، کتاب‌های مصور و
بازی سیاه‌چال‌ها و اژدهایان پناه ببرم. جهان فانتزی
کمکم کرد دردم را از یاد ببرم. به نظر خودم بهترین
آبرقدرت برای من نامرئی شدن بود و سؤال اصلی من این
بود: «چطور باید نامرئی بمانم؟» به جای دیده شدن،
همواره دیگران را تماشا می‌کردم و در دل می‌اندیشیدم
زندگی آن‌ها چگونه است. با خود فکر می‌کردم چرا فلان
شخص این قدر محبوب است یا شخص دیگر این قدر
شاد است یا چرا دیگری این قدر باهوش است. همیشه

زجر می کشیدم پس همان طور که مردم جهان اطرافم را
تماشا می کردم، سؤال اصلی ام به این سؤال تغییر کرد:
«چطور باید اوضاع را بهتر کنم؟» دوست داشتم این
معما را حل کنم: «مغز من چطور کار می کند؟» که من
هم بتوانم از آن کار بکشم. هرچه بیشتر و بیشتر چنین
سؤالاتی پرسیدم، پاسخ های بیشتری گرفتم. این کتاب،
نتیجه ی دو دهه پرسیدنِ سؤالاتِ توانمندکننده است.
**«آن که سؤال می پرسد، نمی تواند از جواب دادن طفره
برود.»**

ضرب المثل کامرونی

اولین بار در جشن تولد هشتادسالگیِ کوئینسی جونز با
ویل اسمیت ملاقات کردم. او پس از شنیدن ماجرای
ضربه ی وحشتناک به سرم، مرا دعوت کرد در
افتتاحیه ی فیلمِ ضربه مغزیِ مهمانش باشم، فیلمی
درباره ی دغدغه های بازیکنان فوتبال امریکایی و
آسیب هایی که به سرشان وارد می شد. (در فصل بعدی
درباره ی محافظت از مغز صحبت خواهم کرد.) ویل از
من دعوت کرد به تورنتو بروم و یک هفته در محل
فیلم برداری، کنارش باشم. او در حال فیلم برداریِ فیلمی

آبرقهرمانی بود، پس حتماً حدس می‌زنید که چقدر هیجان‌زده بودم.

برایم جالب بود که کارگردان و دست‌اندرکارانِ صحنه هر شب از شش بعدازظهر تا شش صبح در فضای زمستانی و سرد کار می‌کردند. تمام هالیوود هم زرق‌وبرق نیست؛ خیلی وقت‌ها باید عجله کنید که در نهایت سر صحنه معطل شوید. هنگام استراحت، من و ویل بعضی از سؤالاتِ اصلی او را کشف کردیم. یکی از این سؤالات این بود: «چطور می‌تونم این لحظه رو از ایننی که هست جادویی‌تر کنم؟» همان‌طور که منتظر فیلم‌برداری صحنه‌ی بعدی ویل بودیم، خانواده و دوستانش در چادرها چپیده بودند و کارِ بقیه‌ی بازیگران را تماشا می‌کردند. ساعت سه‌ی صبح، وقتی مطمئن بودم همه سردشان است و خسته شده‌اند، سؤال اصلی ویل را به چشم دیدیم. او برای همه شکلات داغ می‌آورد، شوخی می‌کرد و آن‌ها را می‌خنداند و فعالانه زمانِ استراحتش را به این میزبانی اختصاص می‌داد. قطعاً او آن لحظه را جادویی‌تر می‌کرد. نتیجه‌ی این سؤال، تمرکز و رفتارِ او را هدایت کرد و تجربیاتِ همه را کاملاً تغییر داد.

شروع کوییک

سؤال اصلی شما چیست؟ یادداشتش کنید.

ذهنتان را آماده کنید

سوالات، تمرکز شما را هدایت می کنند بنابراین نقشی مهم در زندگی دارند، حتی نقشی مهم برای درک مطلب دارند. چون مردم موقع مطالعه معمولاً سوالات کافی نمی پرسند، تمرکز خود را از دست می دهند و درک و حفظ مطالب در ذهنتان کاهش می یابد. اگر ذهنتان را پیش از خواندن با سوالات صحیح آماده کنید، پاسخ ها را در همه جا خواهید دید. به همین دلیل، من سوالات مشخص اصلی را در این کتاب برایتان نوشته ام.

ابتدا، سه سؤال اصلی آورده شدند که باید در طول سفر قهرمانی خود بپرسید. این سوالات به شما کمک می کنند به آنچه می آموزید عمل و دانش را به قدرت تبدیل کنید.

- چطور می توانم از آموخته هایم استفاده کنم؟
- چرا باید از آموخته هایم استفاده کنم؟
- چه زمانی از آموخته هایم استفاده خواهم کرد؟

شروع کوییک

این سه سؤال، جادوی شما هستند: چطور می‌توانم از
آموخته‌هایم استفاده کنم؟ چرا باید از آموخته‌هایم
استفاده کنم؟ چه زمانی از آموخته‌هایم استفاده خواهم
کرد؟ این سؤالات به شما کمک می‌کنند دانش
به‌دست‌آمده از این کتاب را در سر و قلب و دستانتان
یکی کنید. این سؤال‌ها را جایی بنویسید که جلوی
چشمتان باشند، مثلاً روی میز یا در تلفن همراهتان.
به‌جای خواندنِ منفعلانه، این سؤالات را همان‌طور در
نظر بگیرید که دانش کتاب را به درون ذهنتان
می‌کشید. به خاطر داشته باشید، سؤال‌ها همان پاسخ‌ها
هستند. در ابتدای هر فصل تا انتهای کتاب، تعدادی
سؤال خواهید دید که برای جلب‌توجه شما در زمان
خواندن طراحی شده‌اند. اگر پیش از خواندنِ هر فصل،
سؤال‌ها را بخوانید، بهتر می‌توانید آنچه را آموخته‌اید
درک کنید و به خاطر آورید.

همراه سؤال‌ها، تمرین‌های شروعِ کوییک را نیز انجام
دهید که در سرتاسر کتاب در بخش‌هایی حساب‌شده
جای گرفته‌اند. این تمرین‌ها مخصوص آموزش شما
طراحی شده‌اند که در یادگیری و زندگی قدم‌هایی
سریع بردارید. اکثر این تمرین‌ها را می‌توان در یک یا

دو دقیقه انجام داد. قدرتِ انعطاف‌پذیری عصبی را به خاطر داشته باشید: هر وقت به سؤالی پاسخ می‌دهید و تمرینی جدید را حل می‌کنید، مغز خود را مجدداً تنظیم می‌کند. همچنین هر فصل را با تمریناتی تمام می‌کنم که پیش از رفتن به بخش بعد انجام دهید و از این درس‌ها واقعاً در عمل استفاده کنید.

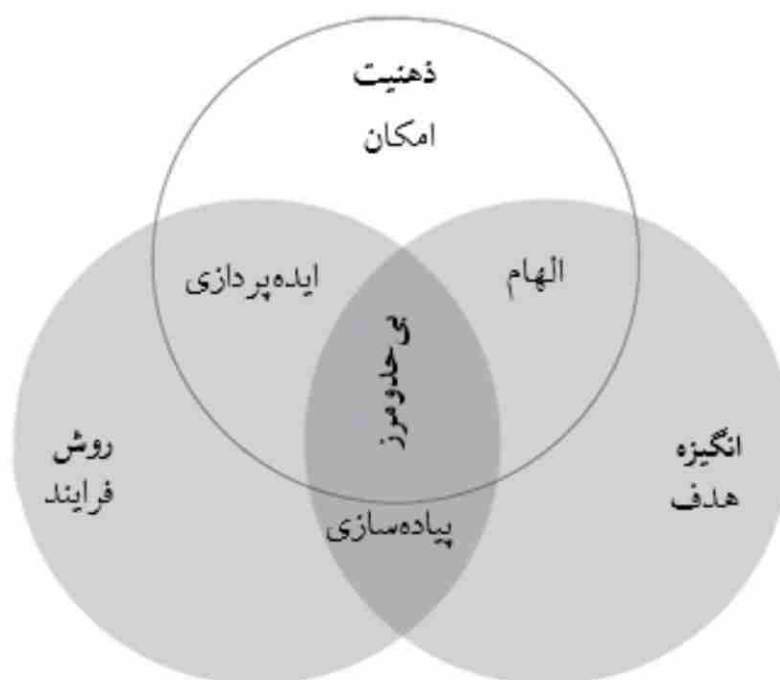
«همه نابغه هستند. اما اگر ماهی را بر اساس توانایی‌اش در بالارفتن از درخت قضاوت کنید، تمام عمر خود را با این باور خواهد گذراند که احمق است.»

آلبرت اینشتین

بخش دوم

ذهنیت بی حدومرز

چه چیزی



ذهنیت (اسم)

باورها، گرایش‌ها و فرضیات عمیق وجودی که درباره‌ی خود، عملکرد جهان، توانایی‌ها و شایستگی‌ها و آنچه در جهان ممکن است، می‌سازیم.

اولین عنصر در مدل بی حدومرز سه بخشی، ذهنیت است که در واقع گرایش ذهنی یا سرشتی است که واکنش‌های فرد و تفسیرهای وی را از موقعیت‌های گوناگون مشخص می‌کند. ذهنیت، از باورها و فرضیات و

گرایش‌هایی ساخته شده است که درباره‌ی خود و جهان اطرافمان داریم. رفتار کاملاً توسط باورهای ما هدایت می‌شود، پس پیش از آنکه درباره‌ی نحوه‌ی یادگیری بیاموزیم، باید باورهای زیربنایی‌مان را درباره‌ی آنچه در جهان اطراف ممکن است، بررسی کنیم.

ما با ذهنیت‌های از پیش تعیین شده درباره‌ی توانایی‌های خود به دنیا نمی‌آییم؛ این راه‌های محدود و ثابتِ تفکر را از کسانی می‌آموزیم که در زندگی‌مان هستند و فرهنگی که در آن بزرگ می‌شویم.

فیلی جوان را در نظر بگیرید که به چوبی در زمین بسته شده است. وقتی فیل نوزاد است، آن قدر قدرت ندارد که چوب را از زمین بیرون بکشد بنابراین در نهایت دست از تلاش برمی‌دارد چرا که می‌فهمد تلاشش بیهوده است. همان‌طور که فیل رشد می‌کند، قدرت و توانایی کافی برای بیرون کشیدن چوب را به دست می‌آورد، اما همچنان پایبندِ طنابی باریک و تکه‌ای فلز بی‌جان می‌ماند چون از بچگی همین را یاد گرفته است. در روان‌شناسی به این حالت، درماندگی می‌گوییم. اکثر ما رفتاری شبیه به این فیل داریم. در برهه‌ای از زندگی خود، تجربه‌ای داشته‌ایم که ادراکی از

توانایی‌هایمان به ما داده است و باورمان درباره‌ی
توانایی‌هایمان از آن زمان شکل گرفته است. در این
بخش، قرار است درباره‌ی هفت دروغی بیاموزید که
درباره‌ی توانایی‌هایمان به ما گفته‌اند و اینکه چطور باید
آن‌ها را با باورهای جدید عوض کنیم.

من عمداً از کلمه‌ی دروغ (LIE) استفاده می‌کنم، چون
در واقع سرنام / ایده‌ی محدود فرض شده ^{۲۷} است. اگر
شما هم مثل اکثر مردم این دنیا باشید، حتماً
اعتقادهایی درباره‌ی خودتان دارید که شما را چیزی
کمتر از آنچه واقعاً هستید نشان می‌دهند. شما به این
اعتقادهای انرژی می‌دهید و آن‌ها را قادر می‌سازید در
ذهنتان رخنه کنند، اما همه‌شان مزخرف هستند. در
فصل‌های بعدی متوجه می‌شوید این دروغ‌ها از کجا
سرچشمه گرفته‌اند، چطور شما را اسیر می‌کنند و
در این باره چه چاره‌ای می‌توانید بیندیشید. همچنان این
سؤال را از خود بپرسید که چه تعداد از محدودیت‌های
درک‌شده‌ی من اعتقادهایی محدودکننده و مزخرف
هستند؟ فرض کنید قرار است پاسخ‌ها شما را شوکه
کنند و این پاسخ‌ها رهایی‌بخش خواهند بود.

پیش از اینکه ادامه دهیم

می‌خواهم داستانی کوتاه تعریف کنم. یکی از مهم‌ترین دوستی‌ها در زندگی من، دوستی‌ام با استن لی بود. همان‌طور که می‌دانید، مخلوقاتِ استن در شرکت مارول به من کمک کردند برخی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی‌ام را در جوانی پشت‌سر بگذارم و تا همین امروز این مخلوقات منبعی نامحدود از الهام هستند. مکالماتِ من با استن همواره منبعِ فروغ و الهام هستند. یکی از این مکالمات را خوب به خاطر دارم؛ سوار ماشین بودیم و داشتیم برای شام به سمت رستوران می‌رفتیم. استن با کت‌شلوار و کراواتِ مردِ عنکبوتی‌اش، فوق‌العاده به نظر می‌رسید و من آن‌روز ترغیب شدم چیزی را از او بپرسم که مدت‌ها دوست داشتم بپرسم. «استن، این همه سال کلی شخصیت خلق کردی مثلاً انتقام‌جویان و مردانِ ایکس. شخصیت محبوبِ خودت کیه؟»

حتی یک لحظه هم تردید نکرد.

گفت: «مردِ آهنی. تو چی؟»

به کراواتش اشاره کردم و گفتم: «من مردِ عنکبوتی رو خیلی دوست دارم.»

استن سر تکان داد و گفت: «قدرتِ زیاد، مسئولیتِ زیاد
با خودش می‌آره.»

«دقیقاً همین‌طوره استن. عکسش هم درسته، یعنی
مسئولیتِ زیاد با خودش قدرتِ زیاد می‌آره.»
به‌نظم خوشش آمد که البته مرا هم خیلی خوشحال
کرد. اما چون قبلاً هرگز این‌گونه این موضوع را بیان
نکرده بودم، متوجه شدم در واقع یکی از انگاره‌های
اصلی ذهنیتِ بی‌حدومرز را بیان کرده‌ام. وقتی
مسئولیتِ چیزی را قبول می‌کنیم، قدرتی فوق‌العاده در
وجودمان نفوذ می‌کند که همه‌چیز را بهتر کنیم.
ذهنیتِ بی‌حدومرز هم این‌گونه است. شاید پیش‌زمینه
و شرایط بر ما تأثیر گذاشته باشند، اما خودمان مسئول
کسی هستیم که می‌شویم. باید بدانیم که همگی در
قبال فرضیات و گرایش‌هایمان مسئولیم. وقتی
می‌پذیرید تمام پتانسیلِ شما تحت کنترل خودتان است،
قدرتِ آن پتانسیل بسیار افزایش می‌یابد.

بنابراین ای ابرقهرمان، بیا ذهنیتِ خود را نامحدود
کنیم. همان‌طور که استن می‌گفت: «به‌سوی بی‌نهایت!»

**«آنچه نمی‌دانید شما را به دردسر نمی‌اندازد. چیزی
شما را به دردسر می‌اندازد که بدان اطمینان دارید، اما**

اشتباه است.»

مارک تواین

جادوی باور

چرا باورهای شما چنین تأثیری بر زندگی‌تان
می‌گذارند؟

چرا محدود کردن باورها شما را از رسیدن به اهدافتان
باز می‌دارد؟

باورهای محدودکننده را چطور پس می‌زنید؟

ظرفی پر از ذرت بوده‌داده‌ی خیالی کنار دستتان
بگذارید چون قرار است فیلمی را با هم ببینیم.
پلی در آستانه‌ی فروریختن است، چراکه شخصیتِ
شروِر پایه‌های پل را بسیار تضعیف کرده است و کل پل
به‌زودی درون رودخانه سقوط می‌کند. همان‌طور که پل
قزقز می‌کند، آبرقه‌رمانِ ما خبرِ این بحران را می‌شنود و
با تمام سرعت، خود را به صحنه می‌رساند. او تنها کسی
است که تواناییِ جلوگیری از فاجعه و نجاتِ جان صدها
نفر را دارد.

آبرقه‌رمانِ ما اکنون کمتر از ده ثانیه با پل فاصله دارد،
اما همان‌طور که نزدیک‌تر می‌شود، صدایی در سرش به
او خاطره‌ای از دوران مدرسه‌ی ابتدایی را یادآوری

می‌کند که در حال پشتک‌زدن با صورت به زمین افتاده بود. چند ثانیه بعد، پدرش را به خاطر می‌آورد که به او گفته بود بهتر است برای آینده‌اش خیلی خیال‌پردازی نکند. حالا که دیگر پل را هم از دور می‌بیند، تصویری دیگر مقابلش ظاهر می‌شود: دوست صمیمی سابقش که او را به خاطر اوهامش درباره‌ی عظمت و بزرگی خود مسخره می‌کند.

قلوه‌سنگی از روی پل به داخل آب می‌افتد. صدای قرق‌قربل بلندتر می‌شود. ده‌ها نفر فریاد می‌کشند.

آبرقه‌رمان ما که دچار شک و تردید شده است، کنار جاده می‌نشیند و صورتش را با دست می‌پوشاند و دلش به حال خودش می‌سوزد.

چی؟! صبر کن ببینم...

هرگز چنین صحنه‌ای را در فیلم‌های آبرقه‌رمانی دیده‌اید؟ اینکه تابه‌حال چنین چیزی ندیده‌اید، چند دلیل دارد. یک دلیلش این است که خیلی داستان مسخره‌ای می‌شد. دلیل دیگرش این است که صرف‌نظر از مشکلات گذشته‌ی آبرقه‌رمانان یا تردیدهای اخلاقی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند، با تسلیم‌شدن در برابر باورهای محدودکننده، هرگز واقعاً آبرقه‌رمان نمی‌شدند.

سوپرمن هیچ وقت فکر نمی کند شاید در روزی خوب
بتواند از روی یک ساختمان بلند یا حداقل چند طبقه
بپرد. تونی استارک فکر نمی کند: «احتمالاً لباسِ مرد
آهنی در بدترین زمانِ ممکن برام مشکل ایجاد می کنه،
چون من همیشه گند می زنم.» کاپیتان مارول وارد
فضای داستان نمی شود که با خود فکر کند: «بعید
می دونم ظرفیتِ احساسی لازم برای تنهایی پرواز کردن
رو داشته باشم.» آن ها اَبَر قدرت دارند و هرگونه احساسِ
محدودیت را از خود دور کرده اند.

می دانید شما هم اَبَر قدرت دارید؟ چطور می خواهید
آن ها را بشناسید؟ باید با ذهنیتان شروع کنید.

پیدا کردن راجر بنیسترِ درونم

وقتی بچه بودم، مثلاً نه یا ده سالم بود، کلِ خانواده مان
دور هم جمع شدند. تقریباً دوجین از اعضای خانواده
دور میزی بزرگ در رستورانی شلوغ نشسته بودند.
شنبه شب بود و رستوران خیلی شلوغ بود و کارمندانِ
رستوران با تمام سرعت از این میز به آن میز می رفتند.
چند دقیقه ای بعد از جمع شدن همه، خدمتکار برای
سفارش گرفتن آمد. همان طور که تصور می کنید، این
فرایند کمی طول کشید. خدمتکار می خواست از من

سؤال کند چه چیزی می‌خورم و می‌نوشم که ناگهان متوجه شدم او سفارش‌های اقوامم را یادداشت نکرده است. به‌نظرم خیلی جالب آمد. ما تقریباً ۲۵ نفر بودیم و من دیدم او به مشتریان دیگر نیز خدمت‌رسانی می‌کند پس متوجه شدم ما تنها میز نیستیم. چطور می‌خواست سفارش‌هایمان را به خاطر بسپارد؟ سفارشم را به او گفتم و بعد وقتی داشت از تک‌تک اعضای خانواده سؤال می‌کرد، تماشایش کردم.

زیاد اطمینان نداشتم دقیقاً همان غذایی را برایم بیاورند که سفارش داده بودم. حتی در آن سن هم مقداری شک در وجودم بود. نه به‌خاطر اینکه فردی منفی‌گرا بودم یا به مردم اطمینان نداشتم، بلکه چون باید چیزی خارق‌العاده می‌دیدم که به امکان‌پذیر بودن آن ایمان بیاورم. حدس زدم در بهترین حالت خدمتکار بیشتر سفارش‌ها را درست می‌آورد، اما احتمالاً آن‌ها را مقابل افراد اشتباه می‌گذارد و ما باید بشقاب‌هایمان را جابه‌جا کنیم.

خب، اول نوشیدنی برایمان آوردند و همه دقیقاً همان چیزی را گرفتند که می‌خواستند، حتی دخترعمویم که در نوشابه‌اش یخ نمی‌خواست و دیگری که در

نوشیدنی‌اش یک حلقه لیمو و دو عدد گیلای خواسته بود. با خود فکر کردم قبول، این رو که خیلی خوب تحویل دادم. اما هنوز خیلی چیزها مانده بود. چند دقیقه بعد، سالادها را آوردند و دوباره همه چیز عالی بود. کسانی که دوست داشتند روی سالادشان سس زنند، سس سالادشان گوشه‌ی بشقاب ریخته شده بود، کسانی که همراه سالاد سس می‌خواستند هم سالادشان با سس بود و همه همان نوع سسی را داشتند که سفارش داده بودند. تمام تردیدهایم از بین رفته بودند. بعد غذاهای اصلی را آوردند. حتی یک اشتباه هم رخ نداد و هرکس هرچیز عجیبی خواسته بود، انجام شده بود. همه چیز همان‌طور که می‌خواستیم پخته شده بود و تمام چاشنی‌ها همان‌هایی بودند که سفارش داده بودیم.

در آن لحظه به سمت غذا شیرجه زدم، اما نمی‌توانستم این دستاوردِ خدمتکار رستوران را از ذهنم بیرون کنم. در سنی که تازه خواندن یاد گرفته بودم و آسیب وارده به مغزم باعث شده بود با چالش‌های زیادی در یادگیری روبه‌رو شوم، چیزی دیده بودم که به من نشان می‌داد مغز ما بسیار بیش از تصورم توانایی دارد.

آن خدمتکار، برای من مثل راجر بنیستر بود. بنیستر در دهه‌ی ۱۹۵۰ قهرمانِ دوومیدانی بود. در سال‌های ابتدایی شغلش، همه فکر می‌کردند غیرممکن است کسی یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه بدود. همه می‌گفتند بدن انسان پیش از اینکه به خط پایان برسد از درد و سختی در هم خواهد شکست. اما بالاخره در ماه می سال ۱۹۵۴، بنیستر یک مایل را در مدت ۳ دقیقه و ۵۹.۴ ثانیه دوید و ثابت کرد محدودیتِ چهاردقیقه‌ای را قطعاً می‌توان پشت سر گذاشت. برای من این از همه جالب‌تر بود که کمتر از دو ماه بعد، کسی رکوردِ بنیستر را شکست و سپس آن رکورد هم شکسته شد و بعد هم رکوردی دیگر. زمانِ دوی یک مایل از آن به بعد مرتب در حال کاهش بوده است. بنیستر نشان داده بود این مانع در واقع اصلاً مانع نیست. این خدمتکار هم همین را به من نشان داده بود. این‌گونه متوجه شدم ظرفیتی که برای مغز خود قائل بودم، بسیار کمتر از ظرفیتِ واقعی آن بود. همان‌طور که می‌دانید، من همچنان سال‌های سال با یادگیری مشکل داشتم اما از آن شب به بعد برای هرآنچه امکان‌پذیر است، مدلی تهیه کرده‌ام.

آن خدمتکار، مدلی بی‌حدومرز بود. وی چیزی را مقابلِ
چشمانم به نمایش گذاشت که من اصلاً و ابداً فکر
نمی‌کردم شدنی باشد. من هرگز او را نشناختم؛ اما
بسیار از او متشکرم چون کاری که انجام داد، باعث شد
برای همیشه ادراکم از محدودیت‌هایم را تغییر دهم. وی
ذهنیت مرا تغییر داد. وقتی دیگران تا این حد
می‌توانستند از مغزشان کار بکشند، پس من هم
می‌توانستم لااقل کارهای معمولی را از مغزم بخواهم.
فقط باید روشی برای انجامش پیدا می‌کردم.
می‌خواهم بخش زیادی از آن روش را در این کتاب با
شما به اشتراک بگذارم. ذاتِ این روش، مفهومی بنیادی
است: بی‌حدومرز کردن. رازِ بی‌حدومرز کردن خود این
است که فرضیاتِ اشتباه را فراموش کنید. اغلب اوقات
فقط به این خاطر به خواسته‌مان دست پیدا نمی‌کنیم
که خود را متقاعد کرده‌ایم قادر به انجامش نیستیم. یک
بار دیگر مثالِ راجر بنیستر را مطرح می‌کنم. پیش از
ششم ماهِ می سال ۱۹۵۴، مردم مطمئن بودند دویدن
یک مایل در چهار دقیقه فراتر از توان انسان است. ۴۶
روز بعد از اینکه بنیستر این کار را انجام داد، یک نفر
دیگر رکوردش را شکست و بیش از ۱۴۰۰ دوندۀ نیز

بعد از او زمان این رکورد را کاهش دادند. دویدنِ یک مایل در کمتر از چهار دقیقه هنوز هم شاهکار است، اما دیگر غیرممکن نیست. به محض شکستنِ این مانع، بسیاری به این هدف دست یافتند.

شما چطور با باورهای محدودکننده روبه‌رو می‌شوید؟

باورهای محدودکننده با ما چه می‌کنند؟

باورهای محدودکننده معمولاً در صحبت‌های فردی آشکار می‌شوند، یعنی همان مکالماتِ درونی‌تان که تمرکزشان بر چیزی است که به‌نظرتان توان انجامش را ندارید. به‌جای این کار باید بر چیزی تمرکز کنید که در حال حاضر هم به‌خوبی انجامش می‌دهید و آنچه قرار است امروز و در آینده به دست آورید. چند بار خود را از انجام کاری یا دنبال کردن رؤیایی بازداشته‌اید، فقط به این خاطر که همان صدا در سرتان شما را متقاعد می‌کند رؤیایتان قابل‌دستیابی نیست؟ اگر شما هم همین‌طور هستید، نگران نباشید چون خیلی‌ها مثل شما هستند اما بدانید که شاهکار هم نکرده‌اید.

شلی لفکو، متخصصِ تغییر عقاید، می‌گوید: «وقتی به دنیا می‌آیم، نمی‌دونیم زندگی سخته یا آسون، فقیر می‌شیم یا پول‌دار، مهم می‌شیم یا بی‌اهمیت. فقط دو

نفر رو می‌بینیم که همه‌چی رو می‌دونن، یعنی پدر و
مادرمون.» [۲۸] والدین، اولین معلمان ما هستند و
گرچه احتمالاً قصد نداشته‌اند به ما آسیب برسانند، باز
طوری بزرگ می‌شویم که با باورهای محدودکننده
اُخت می‌شویم، باورهایی که آن‌ها ناخودآگاه در
وجودمان ایجاد کرده‌اند.

باورهای محدودکننده شاید شما را از مسیر درست
خارج کنند، حتی وقتی در حال انجام کاری هستید که
معمولاً خوب انجامش می‌دهید هم شاید این اتفاق
بیفتد. تابه‌حال شده مجبور شوید کاری را انجام دهید
که معمولاً برایتان بسیار ساده است (مثلاً نوشتن یک
یادداشت یا انجام محاسبات سریع) اما فشارها باعث
شوند آن‌قدر به خودتان شک کنید که در کار شکست
بخورید؟ در این مواقع، باوری محدودکننده شما را عقب
نگاه داشته است. اگر بتوانید این فکرها را از سرتان
بیرون کنید، هیچ مشکلی در انجام کار نخواهید داشت،
اما صدای درونتان شما را محدود می‌کند.

حالا این موقعیت را در نظر بگیرید و به بخشی از
زندگی خود تعمیم دهید، مثلاً آرمان‌های شغلی یا
توانایی دوست‌یابی‌تان. اگر باورهای محدودکننده‌تان

شما را کنترل کنند، ممکن است احساس کنید در منجلابِ نتیجه‌نگرفتن فرو می‌روید یا اینکه از خودتان بپرسید چرا هیچ‌وقت پیشرفت نمی‌کنید یا متقاعد شوید شایستگی ندارید.

الکسیس، که با هم یادگیریِ کوییک را پایه‌گذاری کردیم، در کودکی همچون خودِ من با مشکلاتِ زیادی در زمینه‌ی یادگیری دست‌وپنجه نرم کرده بود، البته به دلایلی دیگر. او در کره‌ی جنوبی متولد شد و والدینش کارآفرینانی درگیر کسب‌وکار بودند. آن‌ها زیاد پول نداشتند، اما همیشه برای موفق‌شدن سخت تلاش می‌کردند. او سقفی بالای سرش داشت، اما با خانواده‌ی چهارنفره‌اش در زیرزمینی یک‌اتاقه زندگی می‌کرد. کسب‌وکار دومشان هم شکست خورده بود که نامه‌ای از ایالات متحده به دستشان رسید مبنی بر اینکه درخواست ویزایشان تایید شده است؛ هفت سال قبل درخواست داده بودند. در آستانه‌ی ناامیدی، خانواده‌اش این مسئله را فرصتی جدید در نظر گرفتند، بنابراین ۲۰۰۰ دلار قرض کردند و به آمریکا رفتند.

وقتی الکسیس پا به خاکِ آمریکا گذاشت، یک کلمه هم انگلیسی بلد نبود. دچار شوکِ فرهنگی شده بود و

نمی‌دانست اطرافش چه گفته می‌شود و هنجارهای فرهنگی کاملاً متفاوت بودند. والدینش نیز انگلیسی صحبت نمی‌کردند، بنابراین همگی در درک جهان جدیدشان دچار مشکل شده بودند.

الکسیس در مدرسه‌ای نزدیک خانه‌شان ثبت‌نام شد. او دانش‌آموزی درون‌گرا و خجالتی بود و چون زبان انگلیسی بلد نبود، اغلب در غذاخوری تنها می‌نشست یا غذایش را در دست‌شویی می‌خورد که احساس فردی طردشده را نداشته باشد.

شش سال طول کشید تا الکسیس توانست واقعاً انگلیسی بفهمد. دانش‌آموزان و معلمان متوجه نمی‌شدند چرا یادگیری زبان انگلیسی آن‌قدر برایش مشکل بود. پس از چند سال، همکلاسی‌هایش به‌خاطر اینکه خیلی دیر یاد می‌گرفت، او را مسخره می‌کردند. «مشکلت چیه؟»، «احمقی؟»، «تو خیلی عجیبی.» عباراتی بودند که در کودکی مدام می‌شنید.

در مدرسه حتی در زنگ ورزش هم مشکل داشت، تنها درسی که ظاهراً زیاد به استفاده از کلمات نیاز نداشت. یادش است همیشه روی صندلی‌های سالن ورزش می‌نشست و سعی می‌کرد کلمات را تکرار کند. «من

لباس‌های ورزشی‌ام رو می‌آرم به کلاس.» اما
نمی‌دانست چه چیزی دارد می‌نویسد و هیچ‌کس
نمی‌توانست به او بگوید باید لباس‌هایش را در کلاس
عوض کند.

در اوایل بیست‌سالگی، الکسیس نمی‌توانست یک کتاب
کامل را بخواند. هر وقت او عزم یادگیری می‌کرد،
صداهای درونش برایش مشکل‌ساز می‌شدند. صدایی
فراگیر مدام از او انتقاد می‌کرد و به توانایی‌هایش شک
داشت، در حالی که صدایی دیگر آن انتقاد را نفی
می‌کرد. چیزی درونش نمی‌توانست این مفهوم را بپذیرد
که او احمق است. والدینش سخت کار می‌کردند که به
او فرصتی دوباره بدهند و او نمی‌توانست والدینش را
ناامید کند. در حالی که برخی از لحظات احساس
می‌کرد برای انجام هیچ کاری در زندگی به اندازه‌ی
کافی خوب نیست، لحظاتی هم بودند که مطمئن بود
زندگی چیزی بیش از پذیرفتن شرایط تعیین‌شده از
جانب دیگران است.

اگر الکسیس به این صداها بیرونی اجازه می‌داد
توانایی‌اش را شکل دهند، در مسیر متوقف می‌شد و
به دنبال راه‌حلی برای مشکل خود نمی‌گشت. در عوض،

او با مشاهده و یادگیری از دیگران به دنبال جواب‌هایی می‌گشت. او به‌مرور با خود اندیشید دیگران چه کاری را متفاوت انجام می‌دهند که به موفقیت و خوشحالی دست پیدا می‌کنند. می‌خواست بداند فقط مسئله‌ی شانس و نبوغ است یا روشی برای این موفقیت هست. در جست‌وجوی خود برای روش موفقیت، او در یکی از کلاس‌های من حاضر شد. نمی‌دانست دارد وارد چه ماجرای می‌شود، اما می‌دانست وضعیت فعلی‌اش را نمی‌خواهد و نیاز دارد امید را وارد زندگی خود کند. روز اول کلاس، درباره‌ی حافظه صحبت کردیم. هشت ساعت تمرین مداوم نیاز داشت اما در پایان جلسه، الکسیس احساس می‌کرد درباره‌ی آنچه می‌آموزد خیلی هیجان‌زده است. او پرسید: «دیگه چطور می‌تونم از مغزم استفاده کنم؟» برای اولین بار در زندگی‌اش، احساس کند ذهن‌بودن نداشت و برای یادگیری هیجان‌زده بود.

روز دوم، فقط درباره‌ی تندخوانی صحبت کردیم. او به‌خاطر چالش‌هایی که قبلاً از سر گذرانده بود خیلی نگران این بخش بود، اما وقتی عادات هوشمندانه‌ی خواندن را یاد گرفت و تمرین‌های تندخوانی را انجام

داد، جرقه‌ای در ذهنش زده شد. ناگهان فهمید خواندن
چقدر مفید و حتی جذاب است. متوجه شد برای درک
مطالب گوناگون بیش از حد کندذهن یا احمق نیست؛
فقط تابه‌حال کسی نشانش نداده بود چطور یاد بگیرد و
از ابررایانه‌ی بین گوش‌هایش استفاده کند. همان‌طور
که قدرتِ یادگیری را تجربه می‌کرد، سال‌ها
خودانگاره‌ی منفی و باورهای محدودکننده در ذهنش
عقب نشستند.

پس از آن کلاس، الکسیس کتابی کامل را برای اولین
بار خواند و از اینکه چقدرش را فهمیده بود و چقدرش
را به خاطر داشت و چقدر از آن تجربه لذت برده بود،
جا خورد.

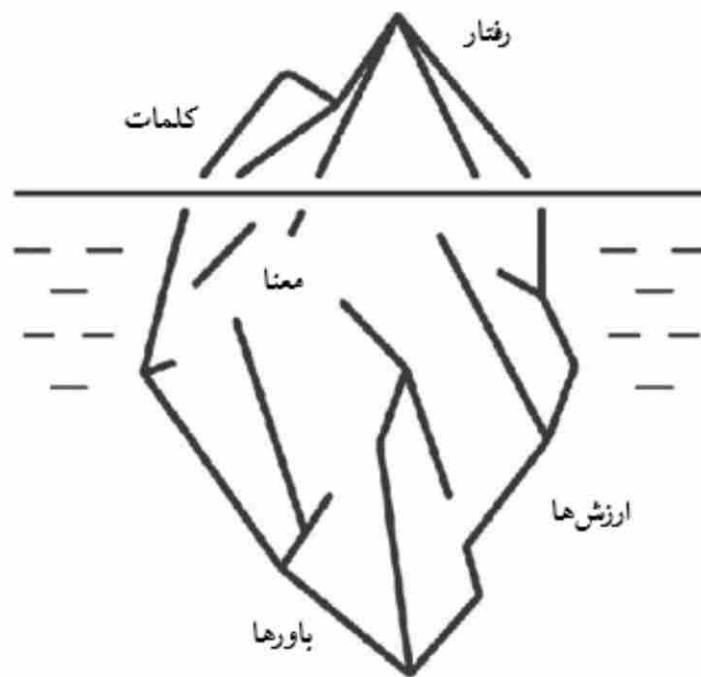
آن جلسات، نقطه‌ی عطفی بسیار مهم در زندگی او
بودند. او از ذهنیتِ محدود و این باور که «همینه که
هست»، به این باور رسید که خودش می‌تواند ذهنش را
تغییر و شکل بدهد و به اهدافش دست پیدا کند. او
برای اولین بار در عمرش به خود ایمان آورد و باور کرد
چه چیزهایی ممکن هستند.

امروز، الکسیس از یادگیریِ مطالب جدید طفره نمی‌رود.
اگر چیزی را نداند احساسِ بی‌کفایتی نمی‌کند. به‌دنبال

جواب می‌رود و از جواب‌ها استفاده می‌کند. به دلیل
علاقه‌اش به یادگیری، در کنار من یادگیری کوییک
آنلاین را بنیان گذاشت تا تحولی را که در خود احساس
کرد، با دیگر هم‌وطنانش و مردم جهان به اشتراک
بگذارد.

ژان بروس، دکتر اندرو شاته و دکتر آدام پرلمان، در
کتاب خود به نام *تعادل*، این باورها را «باورهای کوه یخ»
می‌نامند چراکه بسیاری از آن‌ها زیر سطح ناخودآگاه ما
قرار دارند. در کتابشان می‌خوانیم: «باورهای کوه یخ
عمیقاً در ذهن ما ریشه دارند، بسیار قدرتمند هستند و
احساسات ما را تحریک می‌کنند. هرچه کوه یخ استوارتر
باشد، خرابی بیشتری در زندگی به بار می‌آورد... باعث
هرج و مرج در برنامه‌ی شما می‌شود، بر سر راه
رژیم‌گرفتنتان قرار می‌گیرد یا باعث می‌شود فرصت‌ها را
از دست بدهید.»

شاید مهم‌ترین گفته‌ی کتاب این باشد: «اگر بتوانیم
کوه‌های یخی را کنترل کنیم، کنترل زیادی بر
احساسات و زندگی‌مان پیدا خواهیم کرد. کوه یخی
خود را آب کنید تا تمام موانع شسته شوند و از سر راه
کنار بروند.» [۲۹]



دکتر جنیس ویله‌اور، مدیر برنامه‌ی روان‌درمانی سرپایی
 بزرگ‌سال در دانشگاه اموری، دپارتمان روان‌پزشکی و
 علوم رفتاری دانشکده‌ی پزشکی، از ما خواهش می‌کند
 با منتقدِ درونمان روبه‌رو شویم: «صدایی در سرتون شما
 رو قضاوت می‌کنه، بهتون شک داره، کوچکتون می‌کنه
 و مدام بهتون می‌گه به‌اندازه‌ی کافی خوب نیستین. این
 صدا بهتون چیزهایی آزاردهنده و منفی می‌گه،
 چیزهایی که شما حتی توی خواب هم به کسی
 نمی‌گین. من خیلی احمقم. من خیلی خنگم؛ هیچ‌وقت
 کاری رو درست انجام نمی‌دم؛ هیچ‌وقت موفق نمی‌شم.»
 در ادامه می‌گوید: «منتقدِ درون بی‌آزار نیست. منتقدِ
 درون شما، مانعِ کارهاتون می‌شه و شما رو محدود

می‌کنه و شما رو از رسیدن به زندگی دلخواهتون محروم می‌کنه. رفاه و آرامش درونتون رو می‌دزده و اگر مدت زیادی نادیده‌اش بگیرین، به مشکلات جدی ذهنی مثل افسردگی یا اضطراب منجر می‌شه.» [۳۰]

بیایید دوباره سراغ آبرقه‌رمان شکست‌خورده‌مان در ابتدای این فصل برویم. بدون شک انگیزه و تلاش او، نجات دیگران بود اما ذهنیت لازم را برای این کار نداشت. منتقد درونش او را متقاعد کرده بود که به‌اندازه‌ی کافی خوب نیست بنابراین او کناری نشست و به‌جای انجام‌دادن کارش، برای خودش احساس تأسف کرد. مطمئناً مهم‌ترین پند داستان این است که آبرقه‌رمان شکست‌خورده‌ی ما گند زده است. او در زمان حساس همه‌چیز را نابود کرد و نتوانست فکرهای بیهوده را از ذهنش بیرون کند.

البته این داستان مؤلفه‌ای بسیار مهم‌تر هم دارد: آبرقه‌رمان ما تمام الزامات موفقیت را در وجودش داشت. ای کاش می‌توانست مقابل باورهایی بایستد که او را عقب نگه داشته بودند.

پیروزی بر باورهای محدودکننده این قدر مهم است.

اگر به شما می‌گفتم نابغه هستید چطور؟

وقتی به نابغه‌ها فکر می‌کنید، اول تصویر چه کسی در ذهنتان تداعی می‌شود؟ حدس می‌زنم اینشتین و شکسپیر در فهرستان قرار دارند یا شاید هم افرادی مثل استیون هاوکنگ، بیل گیتس، ماری کوری و روث بیدر گینزبرگ. این نام‌ها به ذهن خیلی‌ها می‌رسند، چراکه هر کدامشان بهره‌ی هوشی‌ای داشتند که ما صاحبش را نابغه می‌دانیم. اما آیا لبران جیمز هم در فهرست شما قرار دارد؟ بیانسه چطور؟ آپرا؟ خودتان؟ عجیب نیست اگر این اسم‌ها را در فهرستان نگنجانده باشید. اکثر ما نابغه‌بودن را با بهره‌ی هوشی می‌سنجیم. افرادی که بهره‌ی هوشی بیشتر از میانگین دارند، نابغه هستند و کسانی که بهره‌ی هوشی کمتری دارند، می‌توانند در هر کاری خوب یا حتی فوق‌العاده باشند، اما نابغه نیستند.

اگر طرزِ تفکر شما این‌گونه است، بدانید تنها کسی نیستید که در تعریفِ نبوغ این‌قدر محدود عمل کرده‌اید. این کار دو مشکل دارد؛ یکی اینکه شما را از درک و تحسینِ نبوغِ بسیاری از افراد بازداشته است و دیگر اینکه شاید شما را از شناساییِ نبوغِ درونی‌تان بازدارد.

نبوغ، اشکالی مختلف دارد. متخصصان بر سر تعداد انواع نبوغ با هم اختلاف دارند، اما در کل پذیرفته شده است که نبوغ خودش را به چهار شکل نشان می‌دهد. در ادامه دسته‌بندی‌ای آورده شده است که هزاران سال از آن استفاده شده است:

● نابغه‌ی ایده‌پرداز: ^{۳۱} کسانی که نبوغ خود را از طریق خلاقیت و ایده نشان می‌دهند. شکسپیر به دلیل هوشش در خلق داستان‌هایی که چیزهای زیادی درباره‌ی خودمان به ما می‌گفتند، نابغه‌ای ایده‌پرداز بود. گالیله نابغه‌ای ایده‌پرداز بود چون چیزهایی را می‌دید که دیگران قادر به دیدنشان در آسمان نبودند. نابغه‌های ایده‌پرداز کسانی هستند که وقتی اسمِ نابغه می‌آید، بیش از همه به آن‌ها فکر می‌کنیم.

● نابغه‌ی اجتماعی: ^{۳۲} کسانی که نبوغشان در تعامل با دیگران دیده می‌شود. اپرا وینفری نابغه‌ای اجتماعی است، چراکه توانایی خارق‌العاده‌ای در برقراری ارتباط با قلب و ذهن و روح بسیاری از افراد دارد. ملاله یوسفزی نابغه‌ای اجتماعی است، چراکه خود را با توانایی‌اش در مرتبط کردن داستانش با تمام مردم جهان، به دیگران

معرفی می‌کند. نابغه‌های اجتماعی در برقراری ارتباط استاد هستند.

● نابغه‌ی حواس: ^{۳۳} کسانی که نبوغشان را از طریق توانایی‌شان در دیدنِ تصویرِ بزرگ‌تر و پافشاری در کار نشان می‌دهد. نلسون ماندلا نابغه‌ی حواس بود، چراکه خردِ دیدگاه خود را حتی در مواجهه با سخت‌ترین شرایط از یاد نبرد. نبوغِ حواس مادر ترزا او را قادر ساخت حتی در سخت‌ترین روزها، شرایطی بهتر را برای اطرافیانش متصور شود. نابغه‌های حواس، دیدگاه بلندمدت را طوری درک می‌کنند که اطرافیانشان قادر نیستند درک کنند.

● نابغه‌ی جزئی‌نگر: ^{۳۴} آنان که قادرند ریزترین کارها را با دقت تمام انجام دهند و جزئیات را چنان در کارشان رعایت کنند که دیگران به‌هیچ‌وجه قادر به دیدن یا تصور آن‌ها نیستند. سرگی برین از نبوغ خود در تماشای پتانسیل مقادیر زیادِ داده، برای بنیان‌گذاری گوگل استفاده کرد. اگر کتابِ *مانی‌بال* را خوانده باشید، می‌دانید بیلی بین و کارمندانِش بیسبال را با نبوغ خود در پردازشِ داده‌ها اصلاح کردند. نابغه‌های جزئی‌نگر عاشق این هستند که هر قدر می‌توانند اطلاعات به

دست آورند و برای انجام هر کاری با استفاده از آن
اطلاعات دیدگاهی پیدا کنند که سایر افراد از آن
بی بهره هستند.

شروع کوییک

به نظر تان نبوغ شما از کدام نوع است؟ یادداشتش کنید.
احتمالش زیاد است که نبوغ شما ترکیبی از دو یا چند
نوع نبوغ باشد. تعداد بسیار کمی از ما فقط به داده‌ها
تکیه می‌کنیم یا اینکه عادت داریم با دیگران همدلی
کنیم. باید درک کنید که نبوغ بسیار فراتر از توانایی
شما در موفقیت‌های درسی یا حفظ کردن جدول تناوبی
است و نبوغتان جایی در اعماق وجودتان قرار دارد.
اگر این عبارت برایتان تعجب‌برانگیز است، باید به عقب
برگردید و فصل‌های قبلی کتاب را دوباره بخوانید.
بی‌حدومرز کردن خود، کاملاً به آزاد کردن نابغه‌ی
درونتان بستگی دارد. شاید مثل شکسپیر نابغه‌ی
ایده‌پرداز یا مثل آپرا نابغه‌ی اجتماعی نباشید، اما
ترکیبی از این نبوغ‌ها در وجودتان قرار دارد که منتظر
است خود را بروز دهد. وظیفه‌ی شما این است که
نبوغتان را آزاد کنید.

همه چیز فقط در سرتان نیست

پیش از معرفی ابزارهایی که کمکتان می‌کنند به ذهنیتی مثبت‌تر روی آورید، بیاید یک دقیقه درباره‌ی این صحبت کنیم که تفکر مثبت چقدر مهم است. ارتباطاتِ مشخصی بین تفکر مثبت و سلامتِ فیزیکی وجود دارد. در یکی از تحقیقاتِ دانشگاه جانز هاپکینز، دکتر لیسایانک فهمید: «انسان‌های مثبت‌اندیش ۱۳ درصد کمتر از هم‌تایان منفی‌نگر خود در معرض سکت‌هی قلبی یا مشکلات قلبی عروقی دیگر هستند.» [

۳۵]

میو کلینیک هم اعلام کرده است: «تفکر مثبت که معمولاً با خوشبینی همراه است، از مهم‌ترین عوامل مدیریتِ مؤثر اضطراب محسوب می‌شود و مدیریتِ مؤثر اضطراب نیز مزایای سلامتی بسیاری به‌همراه دارد.» آن‌ها این مزایا را برشمردند:

- افزایش طول عمر
- کاهشِ نرخِ افسردگی
- کاهشِ نرخِ پریشانی
- مقاومتِ بیشتر در برابر سرماخوردگی
- سلامتِ بهتر قلب و عروق و کاهشِ خطر مرگ در اثر بیماری‌های قلب و عروق

● مهارت‌های مقابله‌ای بهتر هنگام دشواری‌ها و در

زمان اضطراب [۳۶]

اصلاح باورهای محدودکننده

استعاره‌ای هست که به‌نظرم همیشه برای کمک به مردم برای دورشدن از باورهای محدودکننده، مفید است. به افراد می‌گویم تفاوتِ میان باورهای محدودکننده و ذهنیتِ بی‌حدومرز همچون تفاوت میان دماسنج و ترموستات است. دماسنج فقط یک عملکرد دارد: به محیط واکنش نشان می‌دهد. یعنی دمای محیط را می‌خواند و بس. این عملکرد بسیار شبیه واکنش اکثر مردم به باورهای محدودکننده است. یعنی احساسِ محدودیت می‌کنند، محدود به آن واکنش نشان می‌دهند و زندگی خود را محدود نگه می‌دارند. از طرف دیگر، ترموستات دمای محیط را اندازه می‌گیرد و باعث می‌شود محیط به آن واکنش نشان دهد. اگر ترموستات متوجه شود اتاق بیش از حد سرد یا گرم است، محیط را تغییر می‌دهد که به حالتِ ایدئال تعیین‌شده در بیاید. به همین شکل، اگر شما با تلاش‌های داخلی یا خارجی برای محدودکردنتان روبه‌رو شوید، می‌توانید مثل ترموستات عمل کنید و باورهای

محدودکننده را رد کنید و محیطی بسازید که با اهداف بلندپروازانه‌ی شما هم‌خوان باشد.

خب، حالا چطور باید باورهای محدودکننده را کمینه و ذهنیت اَبَرقرمانی پیدا کنیم؟ برای من سه راه وجود دارد.

راه اول: باورهای محدودکننده‌ی خود را نام ببرید

در ادامه نمونه‌هایی از باورهای محدودکننده را می‌بینید، اما باورهای بسیار دیگری نیز هستند. (ما فقط هفت نمونه‌ی بسیار رایجشان را معرفی می‌کنیم). ممکن است این باورها مربوط باشند به استعدادها، شخصیت، روابط، تحصیلات، یا هر چیز دیگری که منجر می‌شود به زمزمه‌های درونی مبنی بر اینکه نمی‌توانید آنچه دوست دارید باشید. از همین الان شروع کنید و هر بار به خود می‌گویید توانایی لازم را ندارید، به آن توجه کنید. (حتی اگر فکر می‌کنید آن موضوع مشخص ممکن است عواقبی در زندگی‌تان نداشته باشد و مکرر نباشد).

مثلاً شاید به خودتان بگویید خیلی بد جوک تعریف

می‌کنید. شاید برایتان خیلی مهم نباشد، چون

خوب جوک‌نگفتن آرمانی فردی نیست. البته شاید هم به

خود بگویید به نظرتان خیلی آدم سرگرم کننده‌ای نیستید، یا همنشین خوبی نیستید، یا مصاحبت با شما چندان جذاب نیست؛ گفتن این نوع حرف‌ها به خود نهایتاً باعث می‌شود وقتی در یک موقعیت اجتماعی مهم قرار می‌گیرید یا نیاز دارید در مقابل گروهی صحبت کنید، کمی محتاط‌تر باشید. بنابراین هر بار متوجه شدید از عباراتی همچون «من نمی‌تونم»، «من نیستم» یا «انجام نمی‌دم» استفاده می‌کنید، با دقت به حرف‌هایتان گوش کنید. شما در واقع دارید پیام‌هایی به خودتان می‌فرستید که بر نحوه‌ی تفکر شما درباره‌ی زندگی به‌طور کلی تأثیر می‌گذارند، حتی اگر چیزی که به‌خاطرش خودتان را اذیت می‌کنید چیزی مشخص و در تعریف‌تان از خود به‌ظاهر بی‌اهمیت باشد.

همچنین سعی کنید منشأ این حرف‌ها را شناسایی کنید. باورهای محدودکننده معمولاً از کودکی نشئت می‌گیرند. این بدین معنا نیست که خانواده‌ی شما تنها منبع این حرف‌هاست. تمام محیط‌های اجتماعی موجب ایجاد باورهای محدودکننده می‌شوند، همان‌طور که تجربه‌های ابتدایی در زمینه‌ی تحصیل این‌گونه هستند. شاید برخی سریع از اینکه چیزی بر وفق مرادشان پیش

نرفته است یا در بچگی چند باری امتحانش کرده‌اند،
تأثیر بپذیرند.

آگاهی از اینکه چطور این حرف‌ها موجب می‌شوند در
زندگی عقب بمانید و صرفِ زمان برای پیدا کردن منبع
این باورها بسیار رهایی‌بخش است، چون به محض
آگاهی، متوجه می‌شوید این‌ها واقعیت‌هایی درباره‌ی
شما نیستند، بلکه فقط نظر هستند و احتمالش بسیار
زیاد است که این نظرها اشتباه باشند.

به محض شناسایی صداها، داخل سرتان، همان‌ها که بر
آنچه نمی‌توانید انجام دهید تمرکز کرده‌اند، جوابشان را
بدهید. وقتی با خود فکر می‌کنید: «من همیشه به این
کارها گند می‌زنم.» این‌گونه مقابله کنید: «چون قبلاً
این کارها رو خوب انجام نمی‌دادم، به این معنی نیست
که حالا هم نمی‌تونم انجامش بدم. نظرت رو برای
خودت نگه دار.»

راه دوم: به واقعیت‌ها برسید

یکی از استبدادهای اصلی باورهای محدودکننده این
است که بسیاری از مواقع کاملاً اشتباه هستند. آیا شما
واقعاً از صحبت کردن در جمع خجالت می‌کشید؟ آیا
واقعاً نمی‌توانید گروهی را رهبری کنید؟ آیا واقعاً

کسل کننده ترین فرد در تمام مهمانی ها هستید؟ چه شواهدی برای این گفته ها دارید؟ تابه حال واقعاً چند بار در این موقعیت ها قرار گرفته اید و نتایج چه بوده اند؟

«زندگی هیچ محدودیتی ندارد، به جز محدودیت هایی

که خود شما تعیین می کنید.»

لِس براون

یکی از کشنده ترین جنبه های باورهای محدود کننده این است که نقش بسیار مهمی در احساسات ما دارند. وقتی با باوری محدود کننده روبه رو می شوید، احتمالاً می فهمید این باورها با خودِ عقلانی شما سر جنگ دارند و معمولاً برنده می شوند. اما چه مقدار از این حرف ها واقعاً پایه و اساس دارند؟ درباره ی تجربیات خود در زمینه ی صحبت کردن در جمع فکر کنید که البته ترسی بسیار رایج است. به جای تمرکز بر احساسی که در آن زمان داشتید، در نظر بگیرید اوضاع چطور پیش رفت. آیا شما را مسخره کردند و از صحنه پایین فرستادند؟ آیا کسی نزد شما آمد که به شما بخندد و بگوید چقدر افتضاح بودید؟ آیا ریاستان روز بعد به شما گفت باید شغلی جدید برای خودتان پیدا کنید و هرگز یک کلمه هم حرف نزنید؟

به گمانم هیچ کدام از این اتفاقات رخ ندادند. احتمالاً مخاطبان احساس نزدیکی و ارتباط بیشتری با آنچه می گفتید پیدا کردند. اگر محیط حرفه‌ای بوده، شاید یادداشت برداری می کرده‌اند و شما قطعاً به آن‌ها چیزی آموزش می داده‌اید. آیا این بدین معناست که دفعه‌ی بعد باید در برنامه‌ی تدتاک صحبت کنید؟ البته که نه. اما بدین معناست که شما در انتقال اطلاعات به گروهی از افراد بسیار بهتر از صدایی هستید که در سرتان خلاف این موضوع را می گوید.

بعد باید این سؤال را بکنید: چه مقدار از عملکرد ضعیف در گذشته‌ی من به این خاطر بود که صحبت‌های درون سرم رهايم نمی کردند؟ این موضوع برای خیلی‌ها جدی است. آن‌ها در حال انجام کاری هستند که برای انجامش اعتماد به نفس ندارند و منتقد درونشان آن قدر گمراهشان می کند که نمی توانند بر کاری که انجام می دهند تمرکز کنند... بنابراین خیلی خوب از عهده‌ی انجامش بر نمی آیند. این یکی از دلایلی است که ما باید یاد بگیریم باورهای محدود کننده خود را ساکت و با آن‌ها مقابله کنیم. هرچه در این کار بهتر عمل کنید، در

دورنگه داشتنِ حواسِ پرتی‌ها در بزرگ‌ترین چالش‌های
رشدتان بهتر عمل خواهید کرد.

پس وقتی سرگرم بررسیِ واقعیت‌هایی هستید که پشت
باورهای محدودکننده‌تان قرار دارند، حتماً دو چیز را در
نظر بگیرید: اینکه آیا واقعاً شواهدی وجود دارد که
اثبات کند شما در این حوزه خوب عمل نکرده‌اید یا
اینکه حتی این شواهد هم از صداهاى داخل سرتان
نشئت گرفته‌اند.

راه سوم: باوری جدید خلق کنید

حال که برای باورهای محدودکننده‌ی خود اسمی
انتخاب کردید و به‌دقت واقعیتشان را آزمودید، زمان آن
رسیده که مهم‌ترین قدم را برداریم که جهتِ خلق
باوری جدید مهم باشد، باوری که هم از محدودیت‌های
پذیرفته‌شده‌تان صحیح‌تر باشد و هم برای خود
بی‌حدومرزتان مفید باشد.

این فرایند را در فصل بعد خواهید دید، اما بیاید اکنون
امتحانش کنیم. فرض کنیم یکی از باورهای
محدودکننده‌تان این است که همواره در مهم‌ترین
لحظاتِ زندگی‌تان دچار مشکل می‌شوید و کم می‌آورید.
با شناسایی این موضوع به‌عنوان باوری محدودکننده،

مرحله‌ی بعدی همان بررسی واقعیت‌ها خواهد بود. آنچه متوجه می‌شوید این است که گرچه گاهی اوقات در لحظاتِ پرفشار تسلیمِ اضطراب شده‌اید، تعداد کمی از این نمونه‌ها برایتان فاجعه‌بار بوده‌اند و پس از بررسی می‌فهمید بارها «به نتیجه‌ی لازم رسیده‌اید.» در واقع وقتی دقیق‌تر فکر می‌کنید، بسیار بیشتر از آنکه اشتباه کرده باشید، موفق شده‌اید.

با این حساب، وقتش رسیده است که باوری جدید خلق کنید. در این مثال، باور جدیدتان این خواهد بود که هیچ‌کس در مهم‌ترین لحظاتِ زندگی خود همیشه پیروز نمی‌شود و اینکه باید به تعداد دفعاتی که بهترین عملکرد را زیر فشار داشته‌اید، افتخار کنید. این باور جدید کاملاً باورهای قدیمی را از جا می‌کند و وقایع از آن پشتیبانی می‌کنند و دفعه‌ی بعد که موقعیتی ضروری پیش آید به شما ذهنیتی بسیار سالم‌تر می‌دهد.

ابزاری دیگر هم برای شما دارم که در اینجا از آن استفاده کنید. من در طول سال‌ها با متخصصان بسیاری صحبت کرده‌ام و صحبت‌ها معمولاً به یک نکته ختم می‌شوند: تا وقتی اعتقاد دارید منتقدِ درونتان صدای

خودِ واقعی تان یا همان خودِ باهوشتان است، همواره شما را هدایت خواهد کرد. بسیاری از ما حتی پیش از بیانِ باوری محدودکننده از عباراتی همچون «من خودم رو می‌شناسم...» استفاده می‌کنیم.

با این حال، اگر بتوانید شخصیتی جداگانه برای منتقدِ درونتان خلق کنید (شخصیتی که با خود واقعی تان تفاوت دارد) در ساکت کردن این صدا بیشتر موفق خواهید بود. این کار می‌تواند بسیار مفید باشد و در عین حال می‌توانید از آن لذت هم ببرید. به منتقدِ درونتان نامی مضحک و مشخصه‌های فیزیکی مسخره بدهید. آن را کارتونی کنید و بگویید که حتی ارزشِ فیلم‌های درجه‌دو را هم ندارد. آن را به‌خاطر پابندیِ سفت و سختش به منفی‌گرایی مسخره کنید. زمانی که وارد سرتان می‌شود، چشم نازک کنید. هرچه در تشخیصِ این صدا از خود واقعی تان بهتر عمل کنید، بهتر می‌توانید باورهای محدودکننده را از قرارگرفتن بر سر راهتان بازدارید.

احتمالات، بی‌حدومرز خواهند شد

حال که می‌دانید چطور بر باورهای محدودکننده تان پیروز شوید، می‌توانید ذهنیت مثبتی جدید را در

جست‌وجو برای بی‌حدومرزشدن اتخاذ کنید. شاید برنامه‌ای جسورانه به نظر برسد، اما شواهد بسیاری از ارتباط میان ذهنیت و دستاورد پشتیبانی می‌کنند. یکی از مهمانان پادکست‌های من، جیمز کلیر، نویسنده‌ی کتابِ پروفروشِ خرده‌عادت‌ها که باز هم در این کتاب با او ملاقات خواهید کرد، درباره‌ی تحقیقی نوشت که دکتر باربارا فردریکسون، محققِ روانشناسی مثبت‌گرا در دانشگاه کالیفرنیا، شمالی، انجام داده است. وی در ابتدای مکالمه این موضوع را توضیح داد که باید بفهمیم احساسات منفی چه بر سر ما می‌آورند و همچنین باید از مثالِ روبه‌روشدن با ببر در جنگل استفاده کنیم. وی همچنین می‌گوید: «مدت‌هاست محققان می‌گویند احساسات منفی مغز شما را طوری برنامه‌ریزی می‌کنند که عملی خاص را انجام بدهید. وقتی ببر جلوی شما ظاهر می‌شود، شما فرار می‌کنید. باقی جهان برای شما مهم نیست و کاملاً روی ببر تمرکز کرده‌اید؛ ترسی که ببر به دل شما می‌اندازد و اینکه چطور می‌توانید از آن دور بشوید.» [۳۷] نکته‌ای که کلیر می‌خواهد بگوید، این است که احساسات منفی ما را مجبور می‌کنند طیف کارهایی را که قادر به

انجامشان هستیم، کوچک‌تر و کوچک‌تر کنیم. نکته‌ی اصلی دورشدن از ببر است و دیگر هیچ‌چیز اهمیتی ندارد. اگر اجازه بدهیم احساسات منفی ما را کنترل کنند (همچون باورهای محدودکننده)، دائم در حالت تلاش برای بقا خواهیم بود و محدود به طیفی کوچک‌تر از امکانات می‌شویم.

دکتر فردریکسون متوجه شد ذهنیت مثبت به نتیجه‌ی برعکس می‌انجامد. وی تحقیقی انجام داد که در آن شرکت‌کنندگان به پنج گروه تقسیم می‌شدند و فیلم‌هایی را تماشا می‌کردند. گروه اول فیلم‌هایی را تماشا می‌کرد که موجب شادی بودند. گروه دوم فیلم‌هایی را می‌دیدند که در آنها احساس رضایت ایجاد می‌کردند. گروه سوم فیلم‌هایی را می‌دیدند که ترس را در وجودشان برمی‌انگیخت و گروه چهارم فیلم‌هایی می‌دیدند که موجب خشم می‌شدند. گروه پنجم هم گروه کنترل بود.

پس از تماشای فیلم‌ها، از شرکت‌کنندگان خواسته شد موقعیت‌هایی مشابه آنچه تماشا کرده بودند و واکنششان در این موقعیت‌ها را تصور کنند. سپس از آنها خواسته شد فرمی را پر کنند که بیست بخش

داشت و هرکدام با عبارتِ «من دوست دارم...» آغاز می‌شد. کسانی که ترس و خشم را تجربه کرده بودند، پاسخ‌هایی کمتر نوشتند، اما آن‌ها که شادی و رضایت را تجربه کرده بودند، بسیار بیشتر از گروه کنترل نوشتند. کلیر می‌گوید «به عبارت دیگر، زمانی که احساساتی مثبت همچون شادی، رضایت و عشق را تجربه می‌کنید، احتمالات بیشتری را در زندگی خود خواهید دید.» [۲۸]

همچنین لازم به ذکر است که مزایای ذهنیت مثبت، بسیار فراتر از تجربه‌ی احساسی مثبت است. کلیر این مثال را ارائه می‌کند:

کودکی که بیرون خانه در حال دویدن به اطراف، تاب‌خوردن روی شاخه‌ها و بازی کردن با دوستانش است، توانایی حرکات ورزشی (مهارت‌های فیزیکی)، توانایی بازی کردن با دیگران و برقراری ارتباط با دیگران (مهارت‌های اجتماعی) و توانایی اکتشاف و بررسی جهان اطراف خود (مهارت‌های شناختی) را پیدا می‌کند. احساسات مثبت بازی و نشاط، کودک را وادار می‌کنند مهارت‌هایی بسازد که در زندگی روزمره مفید و ارزشمند باشند... شادی که اکتشاف و خلق

مهارت‌های جدید را تحریک می‌کند مدت‌هاست که پایان یافته است، اما مهارت‌ها پایدار می‌مانند. [۳۹]

فردریکسون این موضوع را نظریه‌ی «گسترش و ساخت» می‌نامد چراکه احساسات مثبت، احساس امکان‌پذیری را در شما گسترش می‌دهند و ذهنتان را باز می‌کنند که در عوض شما را قادر می‌سازند مهارت‌ها و منابعی جدید بسازید که در دیگر حوزه‌های زندگی برایتان ارزش به‌همراه دارند.

نظریه، به‌همراه تحقیقاتی که مرور شدند، نشان می‌دهد احساسات مثبت: (۱) توجه و تفکر افراد را گسترش می‌دهند؛ (۲) انگیزتگی احساسی منفی را از بین می‌برند؛ (۳) تاب‌آوری روان‌شناختی را شدت می‌بخشند؛ (۴) منابع شخصی می‌سازند؛ (۵) مارپیچ‌هایی صعودی به سمت رفاه بیشتر در آینده ایجاد می‌کنند؛ (۶) شکوفایی انسان را پایه‌گذاری می‌کنند.

این نظریه همچنین پیام تجویزی مهمی با خود دارد. مردم باید احساسات مثبت را در زندگی خود و زندگی اطرافیانشان پرورش دهند، نه فقط به این خاطر که انجام این کار باعث می‌شود در لحظه احساس خوبی داشته باشند، بلکه چون انجام این کار افراد را تغییر

داده و بهتر می‌کند و در مسیرهایی به سمت شکوفایی و
عمر طولانی هدایت می‌کند [۴۰].

ذهنیت جدید که ناشی از ساکت کردن منتقد درونی‌تان
است، دنیایی از احتمالاتِ جدید را به روی شما باز
می‌کند. زمانی که موجی از احساسات مثبت در شما
جوش و خروش می‌گیرد، فرصت‌هایی را به چشم
می‌بینید که شاید هرگز تا به امروز به آن‌ها توجه نکرده
باشید و با انگیزه‌ی زیاد (واقعاً چطور ممکن است انگیزه
پیدا نکنید) و روش‌های صحیح، در مسیر تبدیل شدن به
انسانی بی‌حدومرز قرار می‌گیرید.

پیش از اینکه ادامه دهیم

برای یادگیری سریع‌تر، باید از تعریفِ آنچه اعتقاد داریم
برای خودمان ممکن است، فراتر برویم. در صفحاتِ آتی،
درباره‌ی هفت دروغِ یادگیری خواهید آموخت که از
محدودکننده‌ترین باورهایی هستند که افراد را در
زندگی عقب نگاه می‌دارند. من در طول چند دهه
تدریس به دانش‌آموزان و مراجعانم درباره‌ی چگونگی
یادگیری، شاهد بوده‌ام چطور به این باورها چنگ
انداخته بودند. این محدودیت‌ها تنها مانعِ واقعی هستند
که شما با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید. اگر مردم اعتقاد داشته

باشند تندخوانی ممکن نیست، قادر نخواهند بود آن را
بیاموزند. اگر به خود بگویند حافظه‌شان خوب نیست،
نمی‌توانند یاد بگیرند همه‌چیز را به‌شکل کارآمد حفظ
کنند. به‌محض خروج از جلسه‌ی این به‌اصطلاح
«محدودیت‌ها» همه‌چیز در جای خودش قرار خواهد
گرفت. با غلبه بر این دروغ‌ها، بر موانعی اساسی غلبه
خواهید کرد که شما را از بی‌حدومرزبودن بازمی‌دارند.
در ادامه چند اقدام مطرح شده است که پیش از
خواندن فصل بعد، باید انجامشان دهید.

- به زمانی فکر کنید که دیدید شخصی به چیزی
دست پیدا کرده است و آن دستاورد واقعاً شما را
تحت‌تأثیر قرار داد. اکنون به این فکر کنید چه الهام
شخصی‌ای می‌توانید از آن بگیرید.
- منتقدِ درونی‌تان را دوباره فرض کنید. مشخصه‌های
این صدا را در سرتان تغییر دهید تا به‌مرور به آن اعتبار
بیشتری بدهید.

- همین الان با یکی از باورهای محدودکننده روبه‌رو
شوید. معمولاً به خودتان می‌گویید چه کاری را
نمی‌توانید انجام دهید؟ شواهدی بیابید که نشان بدهند
این باورتان صحیح نیست.

«دروغِ بزرگ این است که ما محدود هستیم. تنها
محدودیت‌هایی که داریم، محدودیت‌هایی هستند که به
آنها اعتقاد داریم.»

وین دایر

هفت دروغِ مربوط به یادگیری

محدودکننده‌ترین افسانه‌هایی که برای خود تعریف

می‌کنید، چه هستند؟

چطور می‌توانید بر اثرِ ناتوان‌کننده‌ی این افسانه‌ها غلبه

کنید؟

چطور می‌توانید این باورهای محدودکننده را به

محدوده‌هایی مثبت تبدیل کنید؟

مدام به شما دروغ می‌گویند. گاهی خودتان به خودتان

دروغ می‌گویید. همگی در معرضِ جریانی بی‌پایان از

اطلاعات غلط قرار داریم، از اطلاعات غلط درباره‌ی

محدودیت‌هایمان گرفته تا توانایی‌هایمان. آن‌قدر

اطلاعاتِ مختلف دریافت می‌کنیم که اکثرمان انتخابی

جز باورکردنشان نداریم. مشکل این است که این پیام‌ها

مستقیم در مقابلِ تلاشِ شما برای بی‌حدومرز شدن قرار

می‌گیرند. این ایده‌های محدودِ فرض‌شده در ذهنِ ما،

ممکن است ما را از پیشرفت بازدارند یا در جهتی

هدایت کنند که نمی‌خواهیم. بنابراین، بیایید این هفت

محدودیت را مشخص و آن‌ها را دقیق بررسی کنیم و سپس با چیزی بهتر جایگزین کنیم.

دروغِ شماره‌ی یک: هوش، تغییر نمی‌کند

ظاهراً به نظر می‌رسید رائه انسانی بسیار مثبت است؛ وی کسب‌وکار خودش را داشت، شبکه‌ی اجتماعی در حال پیشرفتی داشت و عاشقِ این بود که اطرافِ انسان‌هایی با ایده‌های بزرگ باشد، افرادی که احتمالاتی را در ذهنشان فرض می‌کردند که بیشترِ ما حتی خوابش را هم نمی‌دیدیم.

وقتی رائه دختردار شد، پی برد شاید آن‌قدر که فکر می‌کرد هم مثبت نیست. ذهنیتی متفاوت، به‌شکلی ظریف و نامحسوس خودنمایی کرد. اول به‌شکل واکنش‌هایی متجلی شد که به کارهای دختر کوچکش نشان می‌داد. به‌جای اینکه اعتقاد داشته باشد می‌تواند بر نحوه‌ی رفتارِ دخترش تأثیر بگذارد. رائه فکر می‌کرد: «همین است که هست.» زمانی که نامزدش سعی می‌کرد چیزهای جدیدی به دخترش بیاموزد، رائه متوجه شد احساسِ ناراحتی می‌کند، گویی دوست داشت دخترش را از ناامیدی محافظت کند و بگوید اشکالی ندارد اگر قادر نیست آنچه را آموزش داده

می‌شد، یاد بگیرد. از این تفکرِ مدام آگاه شد که دخترش «برای یادگیریِ موضوعی مشخص بیش از حد کوچک است.»

روزی نامزدِ رائه به او نگاهی انداخت و گفت: «تو فکر می‌کنی اون نمی‌تونه چیزهای جدید یاد بگیره؟ به‌نظرت هیچ‌وقت از اینی که هست فراتر نمی‌ره؟» پاسخش قطعاً منفی بود؛ رائه عاشقِ دخترش بود و دخترش هم بسیار باهوش و کنجکاو بود و عاشقِ یادگیری چیزهای جدید. عکسِ این موضوع هم صحیح بود... با این حال، رائه اطلاع داشت نوعی باورِ محدودکننده در اعماقِ وجودش جا خوش کرده بود و زمزمه می‌کرد: «نه، اون همینه که هست.» رائه با ذهنیتی ثابت درباره‌ی هوش دختر خود دست‌وپنجه نرم می‌کرد.

این باورها بسیار ظریف و نامحسوس هستند. تعدادی اندک از ما آگاهانه درباره‌ی محدودیت‌های خود یا محدودیت‌هایی که اعتقاد داریم دیگران دارند، فکر می‌کنیم. البته این ذهنیت‌ها از جاهایی نشأت می‌کنند که خیلی عمیق به خوشحالی و رضایتِ ما خدشه وارد می‌کنند. اگر ما باور کنیم پیشرفت غیرممکن است،

پس در واقع امکان بهبود نخواهیم داشت. دستیابی به هر چیزی، وقتی اعتقاد نداشته باشید شدنی است، مشکل خواهد بود.

کارول دوئیک، استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد، تفاوت میان ذهنیت ثابت و ذهنیت رشد را این‌گونه بیان می‌کند:

در ذهنیت ثابت، دانش‌آموزان اعتقاد دارند، مهارت‌ها و هوش و استعدادها پایه‌شان همگی ثابت و تغییرناپذیرند. یعنی از هر کدام مقداری دارند، همین و بس. بعد هدف این می‌شود که همیشه باهوش به نظر برسند و هرگز کسی فکر نکند احمق هستند. در ذهنیت رشد، دانش‌آموزان اعتقاد دارند استعدادها و توانایی‌هایشان را می‌توانند با تلاش و تدریس خوب و پافشاری بهبود دهند. آن‌ها لزوماً فکر نمی‌کنند همه به یک شکل هستند و همه می‌توانند اینشتین باشند، اما اعتقاد دارند هرکسی می‌تواند با تلاش از حالایش باهوش‌تر شود. [۴۱]

اکثر ما همچون رائه، در این باره فکر نمی‌کنیم که آیا ذهنیت ثابت داریم یا ذهنیت رشد. اکثر ما به شیوه‌های تفکری ادامه می‌دهیم که خانواده‌هایمان داشتند، اما از

آن‌ها در اعماقِ وجودمان آگاه نیستیم. با اینکه این ذهنیت‌ها بسیار نامحسوس هستند، انتخاب کردن هریک از آن‌ها تأثیری چشمگیر بر نحوه‌ی نگرش ما به زندگی خواهد داشت. با داشتنِ ذهنیتِ ثابت، همه‌چیز همان‌طوری است که باید باشد؛ ما قدرتی برای تغییر هیچ‌چیز نداریم. با انتخابِ ذهنیتِ رشد، توانایی بهبود هرچیزی را در وجود خود احساس می‌کنیم.

اگر رائه حتی در اعماقِ وجودش اعتقاد داشته باشد دخترش قادر به رشد و پیشرفت نیست، به‌جای تعلیم دادن به او چه می‌کند؟ احتمالاً آرام کردن، استراحت دادن و پرت کردن حواس دخترش. تمام این‌ها برای از بین بردنِ اضطرابِ لحظه بسیار مهم هستند، اما به رشدِ کودک کمکی نمی‌کنند. به همین صورت، اگر ما بزرگ‌سالان باور کنیم ظرفیتِ یادگیری نداریم، به‌جای اینکه مسئولیتِ تدریسِ آنچه را بر عهده بگیریم که باید بدانیم، چه کار خواهیم کرد؟ به خود می‌گوییم مهم نیست، بهانه می‌آوریم، دیگران و موقعیت‌مان را مقصر می‌شماریم و بعد حواسمان را با چیزهایی پرت می‌کنیم که به ما احساسِ خوبی می‌دهند.

پیدایش این باور محدودکننده احتمالاً به گونه‌ای بوده است که یا امروز به خاطر ندارید یا اینکه مربوط به دوران کودکی‌تان است و تأثیری عمیق بر دیدگاه شما درباره‌ی هوش و ظرفیت یادگیری‌تان دارد. مفاهیم بهره‌ی هوشی و آزمون، در ابتدای دهه‌ی ۱۹۰۰ ایجاد شدند تا بهتر ارزیابی کنیم کدام دانش‌آموزان بیشترین مشکلات یادگیری را در مدرسه خواهند داشت.

روان‌شناس فرانسوی آلفرد بینه و شاگردش تئودور سیمون دانشمندانی پیشرو بودند که با دریافت مبلغی از دولت فرانسه، آزمونی برای اندازه‌گیری هوش طراحی کردند. [۴۲] آن‌ها توانستند آزمونی طراحی کنند که سن را همراه با شایستگی‌ها و توانایی‌های فرد در نظر می‌گرفت. همچنین برای این واقعیت که آزمون به راحتی قابل برگردان به دیگر زبان‌ها و فرهنگ‌ها بود، بسیار از آن تعریف و تمجید شد. [۴۳]

بیش از یکصد سال بعد، هنوز در این باره زیاد بحث می‌شود که آیا این آزمون‌ها توانایی اندازه‌گیری هوش را دارند یا خیر که در واقع توانایی کسب و همانندسازی دانش و اطلاعات است. جالب است بدانید، خودِ بینه از نحوه‌ی استفاده از آزمونش رضایت نداشت چراکه

خلاقیت یا هوش هیجانی در این آزمون اندازه‌گیری نمی‌شد. [۴۴] علاوه بر این، درک فرهنگی ما از آزمون‌ها بدین معناست که ما به این نمرات و امتیازات بیش از حد وزن و ارزش می‌دهیم. ما نمره‌ی بهره‌ی هوشی را بازتابی ثابت از هوش خود در نظر می‌گیریم، اما در واقع این‌طور نیست. آزمون بهره‌ی هوشی در واقع توانایی‌های آکادمیک کنونی را اندازه می‌گیرد، نه هوش ذاتی را. [۴۵] تا به امروز، آزمون‌های بهره‌ی هوشی هنوز هم خلاقیت یا هوش عملی را اندازه نمی‌گیرند (که در واقع می‌توان این افراد را «باهوش‌های خیابانی» نامید) و به‌قطع هوش احساسی را هم اندازه‌گیری نمی‌کنند [۴۶] که هر سه به‌شکلی فزاینده در زندگی و محل کار اهمیت پیدا می‌کنند.

تمایز مهم‌تر این است که تفاوت میان نمرات آزمون بهره‌ی هوشی و توانایی یادگیری را به‌خاطر آوریم. دکتر برایان روش از دانشگاه ملی ایرلند می‌گوید: «کسانی که ادعا می‌کنند بهره‌ی هوشی در تمام طول عمر ثابت است و تغییری نمی‌کند، در واقع به بهترین نمره‌های آزمون بهره هوشی اشاره می‌کنند که تقریباً

ثابت هستند، نه به هوش ما که مدام در حال افزایش است.» [۴۷]

دیوید شنک این ایده را در کتاب خود به نام *نابغه‌ی درون همه‌ی ما* بیشتر بررسی می‌کند. وی می‌نویسد هرکسی پتانسیل لازم برای نبوغ یا در بدترین حالت، خوب بودن را دارد؛ اما ترجیح می‌دهیم باور کنیم یا نابغه هستیم یا نه و اینکه استعداد داریم یا نه، چون مسئولیت کنترل زندگی‌مان را از ما می‌گیرد. «باور به موهبت‌ها و محدودیت‌های ذاتی در روح و روان ما معقول‌تر است: دلیل اینکه شما خواننده‌ی آپرای خوبی نیستید این است که نمی‌توانید خواننده‌ی خوبی باشید. شما این‌گونه به دنیا آمده‌اید. اینکه فکر کنید استعدادها ذاتی هستند به ما کمک می‌کند دنیای اطراف خود را مدیریت و راحت‌تر کنیم و موجب می‌شود بار انتظار دیگران از روی دوش فرد برداشته شود.» [۴۸]

هوش شما نه تنها انعطاف‌پذیر است، بلکه به توانایی‌تان در ایجاد ذهنیت رشد نیز بستگی دارد. نگاهی به رفتار خود بیندازید. به حرف زدن خود گوش کنید؛ ذهنیت ثابت معمولاً خود را در زبان هر فرد نشان می‌دهد. شاید با خود بگویید: «من در خواندن خیلی توانا نیستم.» این

نوع عبارات نشان می‌دهند شما اعتقاد دارید این موقعیت کاملاً ثابت است و مهارت‌های خود را نمی‌توانید بهبود بدهید. در عوض، سعی کنید چیزی مثل این بگویید: «این چیزی است که من هنوز خیلی خوب یادش نگرفته‌ام.» این تغییر زبانی را می‌توان به هر چیزی که می‌خواهید بهبود دهید اعمال کنید. نتایج آزمون‌ها، آینده‌ی شما را تعیین نمی‌کنند. این نتایج نشان نمی‌دهند شما قادر به یادگیری چه چیزهایی هستید و چه چیزهایی را نمی‌توانید بیاموزید. تحصیلات خود را در دستانِ خودتان بگیرید. واقعیت این است: مهم نیست چقدر باهوش باشید، بلکه نوعِ هوشتان اهمیت دارد. هوش انواعی مختلف دارد (بعداً بیشتر در این باره صحبت خواهیم کرد.) و همچون بسیاری از چیزها، ترکیبی از رفتارها و اعمال و وابسته به بستر و موضوع است.

باورِ جدید: هوش، سیال و تغییرپذیر است.

دروغِ شماره‌ی دو: ما فقط از ۱۰ درصدِ مغزمان استفاده

می‌کنیم

همگی این افسانه را شنیده‌ایم. برخی از ما اولین بار آن را در کلاس شنیدیم، باقی‌مان از دوستی این موضوع را

شنیدیم. برخی هم از طریق رسانه‌ها آن را شنیدیم، شاید در برنامه‌ای مستند، تلویزیونی یا فیلمی سینمایی. این افسانه معمولاً در بسترِ مشخص کردن احتمالاتی که آرزویشان را داریم، استفاده می‌شود: اگر می‌توانستیم به باقی مغزمان هم دسترسی پیدا کنیم، چه کارهایی که نمی‌توانستیم بکنیم.

این داستان در منابعی مختلف ردیابی شده است، اما همان‌طور که اغلب در شکل دادن به نظر عمومی این اتفاق می‌افتد، احتمالاً از طریق رویدادهای پی‌درپی ساخته می‌شود. برخی آن را به ویلیام جیمز، نویسنده و فیلسوف، نسبت می‌دهند که در کتاب *انرژی انسان‌ها* نوشت: «ما تنها از بخشی کوچک از منابع فیزیکی و ذهنی مغز خود استفاده می‌کنیم.» [۴۹] شاید هم نشئت گرفته از این کارِ پیر فلورنس، فیزیکدانِ فرانسوی، باشد که برای کشفیات خود در اواخر دهه‌ی ۱۸۰۰ درباره‌ی عملکرد مغز و سیستم عصبی و تعاملشان با هم بسیار مشهور است.

این افسانه را همچنین می‌توان به آثار دکتر کارل لشلی در دهه‌ی ۱۹۲۰ نسبت داد؛ وقتی لشلی بخشی از قشر مغزی موش را برداشت، قسمتی که مسئولیت پردازش

شناختی درجه‌ی بالاتر را دارد، متوجه شد موش‌ها هنوز هم قادرند برخی از وظایف خود را بیاموزند. این موضوع موجب شد وی به اشتباه فرض کند لزوماً تمام

بخش‌های مغز استفاده نمی‌شوند. [۵۰] برخی دلیل این موضوع را عکس‌های عصبی اولیه از اسکن‌های پت و اف‌ام‌آر‌آی می‌دانند که لکه‌هایی روشن را روی صفحه نشان می‌دادند و توضیحات ساده‌سازی شده‌ای همچون «وقتی چیزی می‌آموزید مغزتان چنین عملکردی دارد.»

این تصاویر معمولاً تنها یک بخش از مغز را نشان می‌دهند که روشن شده است و موجب می‌شود شخصی که در کار تخصص ندارد نتیجه بگیرد ما تنها بخشی کوچک از مغز خود را در آن واحد استفاده می‌کنیم. [۵۱]

[این فرض همچنین در طول صد سال گذشته همواره در تبلیغات تلویزیونی و فیلم‌هایی بی‌شماری مطرح شده است. اقتباسی سینمایی از کتاب زمینه‌های تاریک که با عنوان بی‌حدومرز در سال ۲۰۱۱ تولید شد، می‌گوید ما از ۲۰ درصد عملکرد مغزمان استفاده می‌کنیم؛ فیلم سینمایی لوسی که در سال ۲۰۱۴ تولید شد، می‌گوید ما در آن واحد از ۱۰ درصد مغزمان استفاده می‌کنیم. در

سال ۲۰۱۷، یک قسمت از سریال *آینه‌ی سیاه*، سریالی که به دلیل تحقیقات فراوان و استفاده‌ی فکرشده از واقعیت‌ها و آمارها معروف شده است، این افسانه را تکرار می‌کند: «حتی در بهترین حالت هم ما فقط از ۴۰ درصد ظرفیت مغز خود استفاده می‌کنیم.» تمام این گفته‌ها متمرکز بر ایده‌ی باز کردن قفل پتانسیل فوق‌العاده اما پنهان ما هستند. نیازی به گفتن نیست که این افسانه بسیار فراگیر است، اما صحت ندارد.

در یک بخش کوتاه *ان پی آر*، مجری کلیپی از مورگان فریمن با آن صدای بسیار زیبایش پخش کرد. مورگان فریمن در این کلیپ سناریوی چه می‌شد اگر را مطرح می‌کرد، سناریویی که فیلم *لوسی* هم بر مبنای آن ساخته شده است. «اگر می‌توانستیم به ۱۰۰ درصد توان مغز خود دست پیدا کنیم، چه می‌شد؟ چه کارهایی می‌توانستیم انجام بدهیم؟»

دیوید ایگلمان، متخصص علوم اعصاب، پاسخی کنایه‌دار می‌دهد: «دقیقاً همین کاری رو که امروز می‌تونیم انجام بدیم، انجام می‌دادیم که یعنی ما واقعاً از ۱۰۰ درصد

مغزمون استفاده می‌کنیم.» [۵۲]

شواهدی بی‌شمار از این گفته پشتیبانی می‌کنند، اما
بری بایراشتاین، استاد روان‌شناسی دانشگاه سایمون
فریزر در ایالت بریتیش کلمبیا، برخی از کشفیات علمی
اساسی را توصیف کرد که افسانه‌های مطرح‌شده را رد
می‌کنند. [۵۳]

● بررسی مغزهای آسیب‌دیده نشان می‌دهد هیچ
ناحیه‌ای از مغز نیست که بدون ازدست‌دادن توانایی،
متحمل آسیب شود. اسکن‌های مغزی نشان دادند تمام
نواحی مغزی فعال هستند، حال فعلیتی که انجام
می‌دهیم هرچه باشد. حتی زمانی که در خواب هستیم،
تمام بخش‌های مغزمان از خود عملکردی نشان
می‌دهند.

● مغزهای ما خورهای انرژی هستند. مغز انسان تنها
۲ درصد از وزنش را تشکیل می‌دهد اما تا ۲۰ درصد از
انرژی او را مصرف می‌کند که این مقدار بیش از هر
اندام دیگری در بدن است. ما به این مقدار انرژی برای
اندامی که ۴۰ درصد یا کمتر کارایی دارد، نیاز نداریم.

● دانشمندان همچنین مشخص کردند نواحی مختلف
مغزی عملکردهایی مجزا دارند که همگی در کنار هم
عمل می‌کنند. پس از نگاشت گسترده‌ی مغز در طول

چند دهه، آن‌ها نتیجه گرفتند هیچ ناحیه‌ای از مغز نیست که عملکردی نداشته باشد.

● سرانجام، همان‌طور که پیش‌تر آموختیم، مغز از فرایندی با عنوان هَرَس سیناپسی استفاده می‌کند. اگر بخشی بزرگ از مغزهای خود را استفاده نکنیم، انتظار می‌رود نواحی انحطاط بسیاری مشاهده شوند. (اما این‌طور نیست، مگر در صورت بیماری‌های مغزی) [۵۴]

به‌طور کلی، این افسانه صحت ندارد. در مصاحبه‌ای با ساینتیفیک آمریکن، متخصص مغز و اعصاب دانشکده‌ی پزشکی جانز هاپکینز در بالتیمور، می‌گوید: «این ایده آن‌قدر اشتباه است که باید به آن خندید.» [۵۵]

واقعیت این است: آنچه دوست دارم از این موضوع درک کنید، این است که تمام قدرتِ مغزتان همین الان در اختیارتان است. آرمان‌شهری که هریک از این فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی نشان می‌دهند، برای شما نیز ممکن است. گرچه ما از تمام مغزمان استفاده می‌کنیم، برخی از افراد از مغز خود بهتر از دیگران استفاده می‌کنند. همان‌طور که اکثر افراد از ۱۰۰ درصد بدن خود استفاده می‌کنند، برخی از بدن‌ها سریع‌تر، قدرتمندتر، انعطاف‌پذیرتر و پرنرژی‌تر از دیگر بدن‌ها

هستند. راه اصلی این است که یاد بگیریم چطور از مغز خود به شکلی کارآمد و مؤثر استفاده کنیم که تا پایان این کتاب، ابزارهای لازم برای انجام این کار را خواهید داشت.

باور جدید: من یاد می‌گیرم از تمام مغزم به بهترین شکل ممکن استفاده کنم.

دروغ شماره‌ی سه: اشتباهات، شکست هستند

وقتی اسم اینشتین را می‌شنویم، درخشش و شاهکارهای فکری به ذهنمان می‌آیند که تصور هم نمی‌کنیم هرگز بتوانیم شبیهشان را خلق کنیم؛ اینشتین کارهای زیادی انجام داد تا در تمام زمینه‌های علمی، به‌خصوص فیزیک، بیش از تمام دانشمندانِ عصرِ ما موجب پیشرفت شده باشد. کشفیات وی برخی از مهم‌ترین فناوری‌های عصر جدید را ممکن ساختند. با داشتنِ چنین شهرتی، به‌راحتی می‌توان فرض کرد اینشتین هیچ‌گاه اشتباهی مرتکب نمی‌شده است؛ اما این‌طور نیست. پیشرفت وی را در مدرسه‌ی گُند می‌خواندند و او دانش‌آموزی پایین‌تر از سطح متوسط بود. [۵۶] از همان دوران کودکی مشخص بود شیوه‌ی تفکر و یادگیری‌اش با باقی دانش‌آموزان کلاسش تفاوت

داشت. مثلاً او دوست داشت مسائلِ مشکل‌تری در ریاضیات حل کند، اما مسائلِ ساده را خیلی خوب حل نمی‌کرد. [۵۷]

اینشتین در ادامه‌ی مسیر شغلی خود اشتباهات ریاضی ساده‌ای مرتکب شد که در برخی از مهم‌ترین آثارش دیده می‌شوند. برخی از اشتباهاتِ بی‌شمار وی شامل هفت اشتباه اصلی در هر نسخه از نظریه‌ی نسبیت، اشتباهاتش در همگام‌سازی ساعت در ارتباط با آزمایشاتش و بسیاری دیگر از اشتباهات در محاسبات ریاضی و فیزیکی به کار گرفته شده برای مشخص کردن ویسکوزیته‌ی سیالات می‌شوند. [۵۸]

آیا اینشتین را به دلیل اشتباهاتش، مایه‌ی سرشکستگی می‌دانستند؟ به هیچ وجه. از همه مهم‌تر اینکه وی اجازه نداد اشتباهاتش او را متوقف کنند. وی همچنان به آزمایش کردن و افزودن دانسته‌های جدید به رشته‌ی خود ادامه داد. نقلِ قولی معروف از وی وجود دارد که گفته است: «کسی که هرگز اشتباه نکرده، در واقع هیچ چیز جدیدی را امتحان نکرده است.» همچنین هیچ کس او را با اشتباهاتش به خاطر نمی‌آورد؛ ما او را فقط به خاطر دستاوردهایش به خاطر داریم.

با این حساب، چرا این قدر از اشتباهات می ترسیم؟ شاید این موضوع در ما ریشه دوانده باشد؛ از وقتی وارد مدرسه می شویم، ما را با توجه به اشتباهاتمان قضاوت می کنند و تعداد اشتباهاتمان در آزمون های مختلف نشان می دهند که پذیرفته می شویم یا رد. اگر اسممان را در کلاس صدا می زدند و اشتباه پاسخ می دادیم، اکثرمان معمولاً آن قدر خجالت می کشیدیم که دیگر هرگز دستمان را بلند نمی کردیم. متأسفانه، اشتباهات اغلب به شکل ابزاری برای یادگیری استفاده نمی شوند، بلکه برای اندازه گیری توانایی های فرد به کار گرفته می شوند. اگر بیش از حد اشتباه کنید، در آن درس یا کلاس رد می شوید.

ما باید این دیدگاه را تغییر بدهیم. بسیاری از ما خیلی از توانایی های واقعی خود فاصله داریم، چراکه از اشتباه کردن بیش از حد می ترسیم. به جای اینکه اشتباهات را اثباتی بر شکست ببینیم، باید برایمان اثباتی بر این باشند که چیزی جدید را امتحان کرده ایم. بـِث کامستاک، معاونِ اسبق جنرال الکتریک، و گروهش این موضوع را زمانی آموختند که شرکت نیاز داشت خط جدیدی از محصولات را که رویشان سرمایه گذاری

کرده بود، باطل کند. کامستاک، نویسنده‌ی کتاب آینده را تصور کن؛ شجاعت و خلاقیت و قدرتِ تغییر، معمولاً درباره‌ی تقاضای روبه‌رشد در کسب‌وکارها و کسانی که در آنها مشغول به کار هستند برای انطباق‌یافتن و تغییر سریع‌تر صحبت می‌کند. [۵۹] وی در این باره می‌گوید که او و گروهش چطور توانستند به اشتباهاتی که مرتکب شدند نه به چشم شکست که به چشم درس‌هایی برای یادگیری نگاه کنند که در نهایت به پیشرفت و توسعه‌ی خطی جدید منجر شدند و شرکت را تا حد زیادی به جلو راند. [۶۰] به جای گیر کردن در اشتباهاتِ خود، سعی می‌کردند از آنها درس بگیرند. واقعیت این است: اشتباه به معنای شکست نیست. اشتباهات نشان می‌دهند که شما در حال امتحان کردن چیزی جدید هستید. شاید فکر کنید همیشه باید فوق‌العاده باشید، اما زندگی فقط مقایسه کردن خود با دیگران نیست، بلکه مقایسه کردن خودتان با کسی است که دیروز بودید. وقتی از اشتباهات خود درس می‌گیرید، شما را به چیزی بهتر از گذشته تبدیل می‌کنند.

همچنین به خاطر داشته باشید شما اشتباهاتتان نیستید. اشتباه کردن هیچ چیزی درباره‌ی شما به عنوان یک فرد نمی‌گوید. به راحتی می‌توان نتیجه گرفت شما ذاتاً بی‌ارزش هستید، اما این طور نیست و همه‌ی افراد اشتباهاتی مرتکب می‌شوند؛ اشتباهات شما را نمی‌سازند، شما آن‌ها را زیر پا می‌گذارید و مانند پلکانی برای رفتن به مرحله‌ی بعد از آن‌ها استفاده می‌کنید. مهم نیست چطور اشتباه کرده‌ایم، مهم این است که چطور آن را مدیریت کنیم.

باور جدید: شکست وجود ندارد. شکست فقط در یادگیری معنا دارد.

دروغ شماره‌ی چهار: دانش، قدرت است

همگی عبارتِ «دانش، قدرت است» را شنیده‌ایم که خود دلیلی برای یادگیری است، گویی دانش به تنهایی به ما قدرت می‌دهد. همچنین شاید این عبارت را زمانی شنیده باشید که در واقع هدفی عکسِ هدف اصلی داشته باشد: دلیلی برای امتناع از ارائه‌ی اطلاعات یا دانش خود به فرد دیگر در مذاکره.

گرچه عبارتِ «دانش، قدرت است» را معمولاً به سرِ فرانسیس بیکن نسبت می‌دهند، اولین استفاده از این

عبارت زمانی بود که توماس هابز، منشی بیکن در سال‌های جوانی، از شکل لاتین عبارت «دانش، قدرت است» در کتاب *لویاتان* در سال ۱۶۵۱ استفاده کرد. وی بعداً این ایده را در کتاب *درباره‌ی جسم* در سال ۱۶۵۵ بسط و گسترش داد. متأسفانه، تمایلات اصلی هابز در طول سال‌ها نیمه‌تمام ماندند. در اصل هابز می‌گوید: «پایان دانش، قدرت است و استفاده از قضایا به جهت ساخت مسائل؛ در آخر، دامنه‌ی تمام حدس و گمان‌ها اجرای عمل یا کاری است که باید انجام شود.» [۶۱]

به عبارت دیگر، دانش مهم است اما «انجام عمل است» که موجب قدرتمند شدن آن می‌شود. فرهنگ ما در همین بخش ایراد پیدا می‌کند. همان‌طور که گفته شد، ما هر روزه غرق اطلاعات هستیم. امروزه بیش از هر زمان در تاریخ بشر به دانش دسترسی داریم و این حجم از اطلاعات، هر روز عمل کردن را برای ما سخت‌تر و سخت‌تر می‌کند.

من قبلاً به این افسانه اعتقاد داشتم. زمانی که «پسری با مغز خراب بودم»، بیش از هر چیز دوست داشتم بتوانم همچون دیگر بچه‌های کلاس چیزهای جدیدی

یاد بگیرم. اما زمانی که توانایی این کار را پیدا کردم،
به سرعت متوجه شدم داشتنِ دانش مرا از آدم‌های
اطرافم متمایز نخواهد کرد؛ آنچه موجب تفاوت‌م می‌شود،
نحوه‌ی استفاده از آن دانش است.

واقعیت این است: دانش، قدرت نیست. دانش فقط
پتانسیلِ این را دارد که قدرت باشد. شما می‌توانید این
کتاب را بخوانید و تمامش را به‌خوبی بیاموزید؛ اما اگر از
آن استفاده نکنید، بی‌فایده خواهد بود. اگر دانشِ خود
را به عمل تبدیل نکنید، تمام کتاب‌ها، پادکست‌ها،
سمینارها، برنامه‌های آنلاین و پست‌های الهام‌بخش در
رسانه‌های اجتماعی هم نتیجه‌بخش نخواهند بود.
صحبت کردن درباره‌ی آنچه می‌آموزیم، ساده است اما
من دوست دارم شما را به این چالش دعوت کنم که
درباره‌اش صحبت نکنید و در عوض آنچه را آموخته‌اید،
نشان دهید. همیشه می‌گویند: «صد مَن حرف جای
عمل را نمی‌گیرد.» قول ندهید، اثبات کنید. نتایج
خودشان گویای همه‌چیز خواهند بود.

باورِ جدید: دانش به‌همراه عمل، منجر به قدرت می‌شود.

دروغِ شماره‌ی پنج: یادگیریِ چیزهای جدید خیلی

مشکل است

زمانی که واژه‌ی یادگیری را می‌شنویم، معمولاً یادِ مدرسه می‌افتیم. تعداد کمی از ما خاطراتِ خوبی از مدرسه داریم. حتی اگر از نظر درسی عملکردی خوب داشته باشیم، مدرسه معمولاً برایمان آمیخته با دردهای دورانِ رشد و جوانی است، جایی که برای اولین بار عشق را تجربه کردیم (و احتمالاً رد شدن از سوی دیگران) و طعمِ کسل شدن تا حد مرگ را چشیدیم. برای آن‌هایی که در مدرسه مشکل داشتند، احساسِ خجالت، شک و اینکه برای یادگیریِ هر چیزی بیش از حد احمق هستیم، همگی با واژه‌ی مدرسه در هم آمیخته‌اند. عجیب نیست وقتی به یادگیری فکر می‌کنیم، دشواری و نزاع به ذهنمان می‌آیند. کارول گریدر زیست‌شناسِ مولکولی در امریکا است که در سال ۲۰۰۹ به خاطر کشف اینکه چگونه تومورها همراه با سن تغییر می‌کنند، برنده‌ی جایزه‌ی نوبل شد. این کشف، پتانسیلِ بسیاری برای درک و درمانِ سرطان ایجاد کرد. [۶۲] گریدر از استادانِ برجسته‌ی بلومبرگ و استادِ دانیل ناتانز و مدیرِ بخشِ زیست‌شناسی مولکولی و ژنتیکِ دانشگاهِ جانز هاپکینز است. با داشتنِ چنین سابقه‌ی درخشانی، همه فکر می‌کنند گریدر مدرسه را

مثل آب خوردن گذرانده است، اما این موضوع اصلاً حقیقت ندارد.

گریدر می گوید: «زمانی که در مدرسه‌ی ابتدایی تحصیل می کردم، در هجی کردن و املا مشکل داشتم و نمی توانستم صدای کلمات را بشناسم، بنابراین در کلاس های جبرانی حضور پیدا می کردم. یادم است معلمی خصوصی داشتم که مرا به اتاقی دیگر می برد. احساس می کردم به اندازه‌ی دیگر دانش آموزان خوب نیستم.» [۶۳]

بعداً مشخص شد او دچار خوانش پریشی است، نوعی ضعف یادگیری که بر بخش هایی از مغز تأثیر می گذارد که زبان را پردازش می کنند. کسانی که دچار خوانش پریشی هستند، در شناسایی صداها و ارتباط دادن آنها با حروف و واژه ها مشکل دارند که در نهایت به مشکلاتی در خواندن و گاهی اوقات صحبت کردن می انجامد. [۶۴] گریدر احساس حماقت می کرد و می گفت غلبه بر این موضوع برایش مشکل بوده است، اما هرگز تسلیم نشد.

«همواره به دنبال راهی برای جبران بودم. یاد گرفتم همه چیز را به خوبی حفظ کنم، اما قادر نبودم کلمات را

هجی کنم. بنابراین بعداً که در کلاس‌هایی مثل شیمی یا آناتومی شرکت می‌کردم و مجبور بودم همه چیز را حفظ کنم، مشخص شد در این کار خیلی توانا هستم. هرگز برای خود شغلی تعیین نکرده بودم. به خودم چشم‌بندهایی زده بودم که مرا در میان موانع با مشکلات زیادی روبه‌رو کردند. اما من همان‌طور جلو می‌رفتم. من از همان اول مهارتِ وفق دادن خودم با شرایط را داشتم.» [۶۵]

گرچه مدرسه در ابتدا کمی برای او مشکل بود، او راه‌هایی دیگر برای جبرانِ ناتوانیِ خود یافت و به سبب توانایی‌اش در وفق دادنِ خود، به شخصی تبدیل شد که نه تنها می‌توانست به خوبی بیاموزد، بلکه به تحقیقاتی کمک کرد که دیدگاه ما را به سرطان تغییر داد. یادگیری برای وی بسیار مشکل بود، اما توانست ناتوانیِ خود را دور بزند. پس مهم نیست چقدر باهوش هستید، مهم این است که چگونه باهوش هستید. چون گریدر مجبور بود راه خود را به سمت یادگیری باز کند، اکنون حرفه‌ای دارد که بر جهانِ اطرافش تأثیر می‌گذارد. واقعیت این است که یادگیری همواره آسان نخواهد بود، اما تلاش کردن در نهایت نتیجه می‌دهد. در واقع

یادگیری باید کمی سخت باشد؛ در غیر این صورت شما فقط آنچه را می‌دانید کمی تقویت می‌کنید. اگر تا به امروز سعی کرده باشید با تبری گُند چوب خرد کنید، حتماً می‌دانید انجام این کار بسیار بیشتر از آنچه فکرش را بکنید، زمان و انرژی می‌برد. به همین صورت، نداشتن انگیزه یا روش‌های ناکافی موجب کندشدن شما می‌شوند و کاری می‌کنند احساس کنید یادگیری، بیش از حد مشکل است. (در ادامه‌ی کتاب خواهم گفت چطور باید با این مشکلات دست‌وپنجه نرم کنید.)

راه حل این مسئله، برداشتن قدم‌های کوچک و ساده است. فردی سنگ‌بر را در نظر بگیرید. شاید سنگ‌بر بنشیند و مدتی که یک عمر به نظر می‌آید، سنگ خود را ببرد و فقط یکی‌دو تراشه و دندان در آن ایجاد کند اما در یک لحظه، سنگ از هم باز می‌شود. آیا فقط یک ضربه‌ی به‌خصوص چنین اثری داشته است؟ خیر، تلاش مستمر وی بود که سنگ را برای نصف‌شدن آماده کرد. همچون ماجرای سنگ‌بر به مبحث و مقوله‌ی یادگیری نزدیک شوید. این کار نیازمند صبر است، باید نگاه مثبتی داشته باشید و با نیازهای خود منطبق شوید. اگر از کسانی هستید که با داشتن کتاب در دستش بهترین

عملکرد را دارد، خیلی هم خوب است. اما اگر می‌دانید این روش برایتان مؤثر نیست، چرا دوباره کاری کنید؟ به دنبال راه‌هایی دیگر برای یادگیری باشید که برایتان مؤثر باشند.

بدانید که مشکل نخواهد بود، اما نیازمند تلاش است؛ البته نه احتمالاً به اندازه‌ای که فکرش را می‌کنید. راز موفقیت شما ثبات است. باید صبری کنید. زمانی که این کار را می‌کنید نه تنها به پاداش‌های دانش خود دست می‌یابید، بلکه فردی بهتر خواهید شد و تمایل برای تلاش بیشتر را در خود پرورش خواهید داد. واقعیت این است: گاهی یادگیری چیزهای جدید مشکل است. مهم‌تر آن است که یادگیری، مجموعه‌ای از روش‌هاست، فرایندی که قطعاً اگر بدانید چطور باید یاد بگیرید راحت‌تر خواهد بود.

باور جدید: زمانی که راه‌هایی جدید برای یادگیری می‌آموزید، چالش یادگیری چیزهای جدید برایتان جالب، ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد بود.

دروغ شماره‌ی شش: انتقاد دیگران مهم است

سال‌ها پیش من از سخنرانان اصلی رویدادی به میزبانی دیپاک چوپرا بودم. پس از سخنرانی خود، میان

تماشاچیان نشستیم که باقی برنامه را تماشا کنیم. با کمال تعجب، فردی قدبلند به من نزدیک و به سمتم خم شد. من سرم را بلند کردم و یکی از بازیگران محبوبم، یعنی جیم کری را ملاقات کردم.

بعد از مراسم، در لابی هتل با جیم کری دربارهی خلاقیت صحبت کردم. او گفت: «جیم، الان مشغول فیلم /احمق و /احمق تر ۲ هستم و باید واقعاً باهوش باشم که بتوانم توی نقش احمق و احمق تر بازی کنم.» چند هفته بعد، یک روز تمام در خانه ی جیم بودم. هنگام استراحت که در آشپزخانه مشغول درست کردن گواکامولی بودیم (یکی از غذاهای مغزی محبوب من)، سؤال کردم: «تو بازیگر بی نظیری هستی اما به نظرت یه خرده جلوی دوربین زیاده روی نمی کنی؟» جیم گفت:

«اون طوری بازی می کنم، چون دوست دارم به تماشاچی ها اجازه بدم خودشون باشن. مشکل اصلی امروز ما اینه که مردم واقعاً بروز نمی دن چه کسی هستن، چون از اینکه بقیه راجع بهشون چه فکری می کنن، می ترسن.» جیم به این جمله ایمان دارد و اسمش را «رها کردن افراد از دغدغه ها» گذاشته است. او

در مصاحبه‌ای در جشن فارغ‌التحصیلی دانشگاه
بین‌المللی ماهاریشی این موضوع را بیشتر شکافت:
«هدف زندگی من همواره این بوده که افراد رو از
دغدغه‌هاشون رها کنم... شما چطور به این دنیا خدمت
خواهید کرد؟ به چه چیزی نیاز دارین که استعدادتون
می‌تونه بهتون بده؟ فقط همین رو باید بفهمین...
تأثیری که بر دیگران دارین، ارزشمندترین دارایی
شماست. هرچی در زندگی به دست بیارین، یه روزی از
بین می‌ره و تنها چیزی که ازتون باقی می‌مونه، همون
چیزیه که در قلبتون بوده.» [۴۴]

سریع‌ترین دانش‌آموزان روی کره‌ی زمین، کودکان
هستند و دلیلش این است که برایشان مهم نیست
دیگران چه فکری درباره‌شان می‌کنند. آن‌ها از
اشتباه کردن و شکست خوردن خجالت نمی‌کشند. زمانی
که راه‌رفتن یاد می‌گیرند، سیصد بار زمین می‌خورند و
سیصد بار بلند می‌شوند و احساسِ شرم و خجالت
نمی‌کنند؛ فقط می‌دانند دوست دارند راه بروند.
همان‌طور که سنمان بیشتر می‌شود، این‌طور راحت‌بودن
هم برایمان مشکل‌تر می‌شود. شاید به کلاسِ آواز برویم
یا در کلاس‌های کدنویسی شرکت کنیم، اگر با نوتی

برخورد کنیم که قادر به خواندنش نیستیم یا همان طور
که یاد می‌گیریم دچار اشتباهی شویم، یادگرفتن را
متوقف می‌کنیم.

بخشی از بی‌حدومرزبودن این است که یاد بگیریم
ترسی از انتقاد دیگران نداشته باشیم. تاریخ مملو از
کسانی است که بر نظرهای منفی اطرافیان خود فائق
آمده‌اند. برادرانِ رایت به دستاوردِ بزرگ خود که ساخت
ماشینی پرنده در آسمان بود دست پیدا کردند و در
ابتدا هیچ‌کس تحسین و تمجیدشان نکرد. زمانی که بعد
از اولین پرواز خود در ۱۷ دسامبر سال ۱۹۰۳ به خانه
بازگشتند، دسته‌ی نوازندگان منتظرشان نبودند. همه با
شک و تردید به دستاوردِ آن‌ها می‌نگریستند.

زندگی‌نامه‌نویسِ آن‌ها، فردِ کلی، نوشت همسایگان
حرفشان را باور نمی‌کردند. یکی گفته بود: «می‌دونم
شما پسرهای آدم‌های صادقی هستین و اگر می‌گین توی
یه دستگاه نشستین و توی آسمون پرواز کردین، باور
می‌کنم. اما حتماً به‌خاطر ساحلِ کارولینا بوده و بعیده
بتونین این کار رو جای دیگه بکنین.» [۶۷]

این اصلاً جوابِ تشویق‌کننده‌ای نیست که آدم انتظارش
را دارد، مگر نه؟

روزنامه‌ها و رسانه‌ها نیز هیچ حرفی از دستاوردِ آن‌ها نزدند. طبق گفته‌ی کلی، دانشمندانِ مشهورِ آن زمان توضیح دادند چرا انسان هرگز قادر به پرواز نیست، بنابراین هیچ گزارشگری از ترسِ مسخره‌شدن تمایل نداشت این ماجرا را منتشر کند. [۶۸] هیچ

روزنامه‌نگاری دوست نداشت بیاناتِ دانشمندی محترم را مبنی بر اینکه پرواز کردن از نظر علمی ممکن نیست، رد کند. با این حال، فقدانِ شناختِ عمومی موجبِ پریشانی و شکستِ برادرانِ رایت نشد. آن‌ها می‌دانستند کارهای بیشتری باید انجام دهند و تصمیم گرفتند ماشین پرواز خود را تکمیل کنند که در نهایت توجهی را که درخورش بود، از مردم دریافت کرد.

اکثرِ ما زمانی که به امتحان کردن چیزی جدید فکر می‌کنیم، از نظرِ دیگران می‌ترسیم. آنچه از داستانِ برادرانِ رایت می‌آموزیم، این است که تصورات عمومی فاسد و فریبنده هستند و مردم نمی‌توانند آنچه را اعتقاد دارند ممکن است، با آنچه واقعاً رخ می‌دهد تطبیق دهند.

واقعیت این است: خلقِ زندگی دلخواهتان شاید کمی ترسناک به نظر برسد. اما می‌دانید چه چیزی از آن هم

ترسناک‌تر خواهد بود؟ پشیمانی. روزی که در حال کشیدنِ نفس‌های آخرمان هستیم و دیگر هیچ‌یک از نظرهای دیگران و ترس‌هایمان اهمیتی ندارند، فقط این مهم خواهد بود که چطور زیسته‌ایم. از کسی که دوست ندارید موعظه‌تان کند، انتقاد نشنوید. اگر قضاوت‌های ناعادلانه درباره‌ی خودتان را نادیده نگیرید، هرگز پتانسیل واقعی خود را کشف نخواهید کرد. اجازه ندهید انتظار و نظرِ دیگران زندگی شما را هدایت کند یا به نابودی بکشاند.

باور جدید: دوست داشتن، عشق ورزیدن یا احترام گذاشتن به من، وظیفه‌ی شما نیست. وظیفه‌ی خودم است.

دروغِ شماره‌ی هفت: نبوغ از بدو تولد آغاز می‌شود

امروزه بروس لی یکی از ستاره‌های سینما، فیلسوف و یکی از بااستعدادترین مبارزانِ هنرهای رزمی در تاریخ ورزش شناخته می‌شود. با این حال، با توجه به پیشینه‌ی وی، اگر فرض را بر این می‌گذاشتید که نبوغ از بدو تولد آغاز می‌شود، هرگز نمی‌پنداشتید او در بزرگ‌سالی نابغه خواهد شد.

خانواده‌ی لی کمی از پس تولد وی از سان‌فرانسیسکو به هنگ‌کنگ نقل مکان کردند.^[۶۹] کمی پس از ورود به هنگ‌کنگ، ژاپن هنگ‌کنگ را اشغال کرد که موجب شد برای بزرگ‌شدن و رشد کردن، به مکانی پرسروصدا و بی‌نظم هم از نظر سیاسی و هم اجتماعی تبدیل شود. لی با این مشکل روبه‌رو بود که همه او را بیگانه می‌دیدند. وی کاملاً چینی نبود، بنابراین دانش‌آموزان در کلاس مسخره‌اش می‌کردند. همچنین مثل دیگر بچه‌های مدرسه‌ی خصوصی‌اش، کاملاً بریتانیایی نبود، بنابراین در مدرسه او را به‌خاطر شرقی‌بودنش دست می‌انداختند. همیشه احساس تنش داشت، بنابراین برای مبارزه در زندگی خود، به مبارزه کردن روی آورد.^[۷۰] به‌مرور جنگیدن به بخشی از وجودش تبدیل شد. نمره‌هایش پایین بودند و آن‌قدر در مدرسه دعوا می‌کرد که او را به مدرسه‌ی ابتدایی دیگری فرستادند. زمانی که سیزده‌ساله بود، با معلمش ییپ مان ملاقات کرد که به وی سبک وینگ‌چون را آموزش داد. وی در مدرسه‌ی معلم مشهور خود پذیرفته شد و شروع به یادگیری این سبک از کونگ‌فو کرد. همچون باقی دوران تحصیل خود، وی همچنان از سوی کودکان چینی که

احساس می کردند او به اندازه‌ی کافی شبیهشان نیست
که اجازه پیدا کند این تکنیک را بیاموزد، تمسخر
می شد. وی همیشه نیاز داشت خود و توانایی‌هایش را
به دیگران اثبات کند و مبارزاتش را به خیابان کشاند.
این تنشِ درونی، همراه با سرسره‌ی کنگ‌فو که وی را
به‌مرور به سمت خشونت‌های خیابانی کشاند، موجب شد
لی بیش از آنکه یاد بگیرد، مبارزه کند. او از طریق
تمایل و گرایش به مبارزه، شهرتی در زمینه‌ی
کله‌خربودن در مبارزات خیابانی برای خود دست‌وپا
کرد. بعد از یک مبارزه‌ی خیابانی خیلی بد، یکی از
افسرانِ پلیس رده‌بالا با والدین لی تماس گرفت و به
آن‌ها گفت پسرشان دستگیر می‌شود. پسری که شبِ
قبل کتکش زده بود، پسرِ این افسر پلیس بود. پدر لی
سریع کاری کرد که او دوباره به امریکا بازگردد. هرچه
باشد، او هنوز شهروندِ امریکا بود. بنابراین، لی با صد
دلار در جیبش به امریکا رفت. لی بعدها در مصاحبه‌ای
گفت: «مثل بسیاری از بچه‌های چینی که تازه به امریکا
رسیده بودند، اولین شغلِ من هم شستن و جمع کردن
ظرف در رستوران بود.» [۷۱] او شغل‌هایی
عجیب و غریب را امتحان کرد و کوشید خرج زندگی خود

را درآورد و در نهایت شروع به تدریس هنرهای رزمی کرد.

بروس لی فقط مستعد نبود، بلکه مایل بود به دیگران هم درس بدهد و هرکسی را که نزدش می‌رفت، به شاگردی می‌پذیرفت، صرف‌نظر از اینکه نژاد و گذشته‌اش چه بود. این موضوع به سرعت باعث ناراحتی جامعه‌ی چینی‌های اوکلند شد که احساس می‌کردند این تکنیک‌ها نباید به غیرچینی‌ها آموزش داده شود. در نهایت، وی مجبور شد از حق خود برای تدریس دفاع کند. جامعه‌ی سنت‌گرایان چینی وی را برای مبارزه به چالش کشیدند و گفتند اگر برنده شود می‌تواند مدرسه‌ی خود را نگه دارد؛ اما اگر ببازد، باید مدرسه را تعطیل و تدریس به افرادی خارج از گروه قومی خودشان را متوقف کند.

شیوه‌ی لی با دیگر اشکال هنرهای رزمی تفاوت داشت. زمانی که هنوز در هنگ کنگ بود، دوره‌های رقص گذراند و در سال ۱۹۵۷ آن قدر در رقص خوب شد که جایزه‌ی قهرمانی چاچا را از آن خود کرد. وی حرکاتی را که در رقص آموخته بود به تکنیک‌های مبارزه‌ی خود اضافه کرد. وقتی دیگر مبارزان معمولاً ثابت

می‌ایستادند، او دائم رقص پا می‌کرد که در نهایت موجب افزایش توانایی وی در تطبیق با حرکات رقبایش می‌شد. لی این تکنیک را در تمام چیزهایی که بعداً در زندگی آموخت پیاده کرد. نهایتاً شیوهی وی فقط شامل وینگ چون نمی‌شد، بلکه بوکس، شمشیربازی و رقص را نیز در خود داشت.

این دوران، دورانِ عطفِ زندگی وی بود؛ پیش‌تازانِ قدیمی در برابر مبارزِ جدید. همسر لی، لیندا آن زمان هشت‌ماهه باردار بود و وی این صحنه را به‌خوبی به خاطر دارد که فقط سه دقیقه طول کشید لی رقیب خود را زمین بزند و پیش از اینکه وی را به زمین بزند، رقیبش تمام اتاق را دوید و سعی کرد از لی دور شود. پس از مبارزه، لیندا شاهد بود لی به‌رغم پیروزی سرش را در میان دستانش گرفته است. او به لیندا گفت تمریناتش او را برای چنین مبارزه‌ای آماده نکرده بودند. آن‌طور که لیندا می‌گوید، این شروعِ تکامل او به‌سمت شیوهی خودش برای هنرهای رزمی بود.

پس از این مبارزه، لی دیگر تلاش نمی‌کرد دانش و آموخته‌های خود را محدود کند و بخش زیادی از آموزش‌های اصلی خود را نادیده گرفت. وی از حوزه‌های

مبارزه خارج از وینگ چون و کونگفو تأثیر می‌پذیرفت
و از آن‌ها برای شکل‌دادن فلسفه‌ی هنرهای رزمی
استفاده کرد. در مصاحبه‌ی بعدی گفت: «من دیگه به
سبک معتقد نیستم. من اعتقاد ندارم شیوه‌ی مبارزه‌ی
چینی یا ژاپنی داریم.» [۷۲] در عوض، رویکرد لی
متمرکز بر مبارزه به‌عنوان شیوه‌ای برای بیان فردی بود.
«زمانی که مردم برای یادگیری پیش من می‌آن،
قصدشون این نیست که از خودشون دفاع کنن. دوست
دارن یاد بگیرن چطور خودشون رو از طریق حرکت،
عصبانیت یا عزم بیان کنن.» وی باور داشت افراد مهم‌تر
از سبک یا سیستم هستند.

هیچ‌کس بروس لی را به‌سبب تلاش‌ها و دستاوردهای
آکادمیکش به‌خاطر نمی‌آورد. لی را به‌خاطر
سرسختی‌اش به‌خاطر دارند، توانایی‌اش در
شکست‌دادن رقبا، فلسفه‌ای که داشت و نحوه‌ی
خروجش از شیوه‌ی تفکر ارتدکس و گردهم‌آوردن
شیوه‌های مختلف مبارزه برای ساخت فلسفه‌ای کاملاً
جدید. بنابراین آیا وی نابغه‌ی ذاتی بود؟ آیا برای
دستیابی به موفقیت‌های فیزیکی و ذهنی و فلسفی
فوق‌العاده متولد شده بود؟

نویسنده‌ی کتاب *راز/استعداد*، دنیل کوئل در این باره بحث می‌کند که آیا استعداد ذاتی است یا اینکه می‌توان آن را پرورش داد. وی می‌گوید: «عظمت از بدو تولد حاصل نمی‌شه، بلکه در وجودِ شخص پرورش داده می‌شه.» از طریق تمرین و هیجان و آموزش، هرکسی می‌تواند استعدادی را در خود پرورش دهد و نابغه به نظر برسد. [۷۳]

دخترِ بروس لی در کنفرانسِ سالانه‌ی ما، درباره‌ی رویکرد پدرش به حافظه و یادگیری صحبت کرد. وی گفت زمانی که لی ستاره‌ی سینما و معلمی مشهور شده بود، هزاران هزار ساعت تمرین در کارنامه‌ی خود داشت که تا حدی به دلیل پیشینه‌اش در مبارزاتِ خیابانی بود. لی مشتِ یک‌اینچی معروفِ خود را یک‌روزه نیاموخت. خودِ مشتِ سال‌ها تمرین و تکرار نیاز داشت. لی به‌رغم صدماتی که به کمرش وارد شده بود، همچنان خود را تمرین می‌داد و این یکی از تعهداتِ روزانه‌اش بود. هیجان و عشق، انگیزه‌ی فرد هستند، سوختی برای کاری که انجام می‌دهد. به نظر می‌رسد انگیزه‌ی اولیه‌ی لی تنشی بود که در جایگاه فردی چینی‌امریکایی در مکانی که به آن تعلق نداشت احساس می‌کرد. انگار بعداً

انگیزه‌اش تمایلی بود که به ابراز وجود داشت. در نهایت هم لی درس‌هایی را از مربی خود، ییپ مان، فراگرفت که خودش نیز از استادان بسیار در کودکی یاد گرفته بود. وقتی لی دانش‌آموز وی شد، چند دهه می‌گذشت که به تدریس کنگ‌فو مشغول بود.

استعداد لی در میان تلاقی تجربیات و شرایطی شکل گرفت که در نهایت به نفعش بود، گرچه باعث می‌شد فرد دیگری را شکست دهد. چند نفر از ما به کودک علاقه‌مند به مبارزه کردن با نمرات پایین نگاه می‌کنیم و پیش‌بینی می‌کنیم در آینده معلم و فیلسوفی بزرگ شود؟

واقعیت این است: نبوغ از خود سرنخ‌هایی باقی می‌گذارد. همواره دلیلی برای آنچه جادو به نظر می‌رسد وجود دارد.

باور جدید: نبوغ از بدو تولد ظهور نمی‌کند، بلکه از طریق تمرین زیاد حاصل می‌شود.

شروع کوییک

پیش از خواندن این کتاب، به چه تعداد از ایده‌های محدود فرض شده اعتقاد داشتید؟ آیا ایده‌های دیگری

هستند که دوست داشته باشید اضافه کنید؟
یادداشتشان کنید.

پیش از اینکه ادامه دهیم

● درک این موضوع که باورهای محدودکننده رایج چیزی جز افسانه نیستند، بخشی بسیار مهم از بی‌حدومرز شدن است. وقتی خود را متقاعد می‌کنید این باورها صحیح هستند، در واقع باری اضافه بر دوش خود می‌گذارید. این هفت دروغ، رایج‌ترین باورها هستند اما شما رادار خود را برای شناسایی هرگونه «باور همگانی» که تأثیری محدودکننده بر پتانسیلتان دارد، تنظیم و آن باور را به دقت بررسی کنید. در اکثر مواقع، خواهید دید چنین محدودیت‌هایی به هرکسی که مایل باشد از محدودیت‌ها فراتر برود اثرگذار نیستند. پیش از اینکه فصل بعد را بخوانید، این کارها را بکنید:

● برخی از اشتباه‌های خود را به دقت بررسی کنید. آیا به این محدودیت‌ها اجازه داده‌اید شما را تعریف کنند؟ آیا احساساتتان درباره‌ی اشتباه، پس از خواندن این کتاب تغییر کرده است؟

● راهی پیدا کنید که آنچه را به‌تازگی آموخته‌اید، عملی کنید. دقت کنید وقتی دانش خود را قدرت در

نظر می‌گیرید، چه اتفاقی می‌افتد.

● درباره‌ی موقعیتی فکر کنید که به عقایدِ دیگران اجازه داده‌اید اعمالِ شما را مشخص کنند. اگر فقط نظر خودتان برایتان مهم بود، آیا برخوردی متفاوت با این موضوع داشتید؟ چهار راهبرد من را برای داشتنِ ذهنیت بی‌حدومرز در نظر بگیرید. تعداد بیشتری راهبرد جهت جایگزین کردن باورهای محدودکننده در LimitlessBook.com/resources پیدا

خواهید کرد.



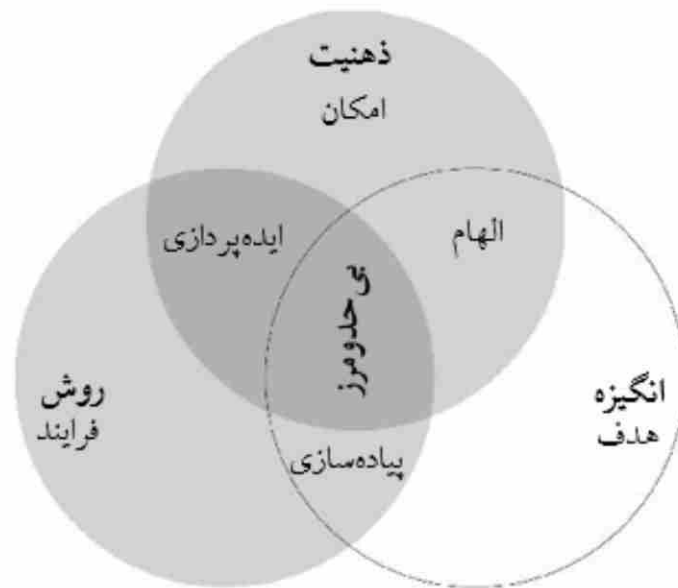
«فرهنگ، از انگیزه‌های انسانی تغذیه نمی‌شود؛ بلکه منبعی نامحدود است که گاهی دست‌کم گرفته می‌شود.»

لین دوتی

بخش سوم

انگیزه‌ی بی‌حدومرز

(چرا)



انگیزه

هدفی که فرد از عمل کردن دارد. انرژی لازم برای فرد جهت عمل کردن به شیوه‌ای مشخص.

در فیلم بی‌حدومرز، ادی مورا نویسنده‌ای است که انگیزه و تمرکز و انرژی خود را کاملاً از دست داده است. وقتی قرصی را خورد که مجبورش می‌کرد عمل کند، ناگهان زندگی‌اش بسیار تغییر کرد و بهتر شد چراکه توانست همه چیز را ممکن کند.

اجازه دهید تعدادی از ایده‌های رایج درباره‌ی انگیزه را با هم نامحدود کنیم. به‌رغم باور عمومی، انگیزه هم مانند ذهنیت ثابت نیست. هیچ‌کس انگیزه‌ای ثابت ندارد. وقتی افراد می‌گویند انگیزه‌ی خود را از دست داده‌اند، واقعیت ندارد. آن‌ها می‌توانند انگیزه‌ای بسیار زیاد برای ماندن در تخت و تماشای تلویزیون داشته باشند. همچنین انگیزه بدین معنا نیست که شما باید از کاری که انجام می‌دهید، لذت ببرید. دوستِ کارآفرینِ من، تام بیلو، از ورزش کردن متنفر است؛ اما دلیل قانع‌کننده‌ای برای این کار دارد، بنابراین هر روز صبح ورزش می‌کند. من هم واقعاً از دوشِ آب سرد متنفرم، اما هر روز این کار را می‌کنم. (در فصل ۸ دلیلش را می‌گویم.) انگیزه چیزی نیست که یک روز صبح با آن از خواب بیدار شوید. زمانی که می‌گوییم «من هیچ انگیزه‌ای ندارم» خود را در حالتِ خلسه قرار می‌دهیم. انگیزه چیزی نیست که شما دارید، بلکه کاری است که انجام می‌دهید. کاملاً هم پایدار است. برخلاف حمام داغ، چیزی نیست که یک لحظه تجربه کنید و بعد آن احساس را از دست بدهید. انگیزه چیزی نیست که از شرکت کردن در سمینار به دست آورید و موقتاً شما را

سرحال آورد. انگیزه فرایند است و چون راهبرد هم هست، بر آن کنترل دارید و می‌توانید با انجام دستورالعمل صحیح، آن را مدام خلق کنید.

این هم از فرمول: انگیزه = هدف × انرژی × مراحل

ساده ۳

زمانی که هدف و انرژی و مراحل ساده و کوتاه را با هم ترکیب می‌کنید، به انگیزه‌ی پایدار دست می‌یابید. شکل نهایی انگیزه، حالت جریان است. آن را مثل مدیریت انرژی در نظر بگیرید؛ خلق آن، سرمایه‌گذاری آن و بعد هدر دادن آن. هدف یا دلیلی واضح به شما انرژی می‌دهد. اقداماتی که انجام می‌دهید به مغز و سایر اعضای بدن انرژی می‌دهند و مراحل ساده‌ی کوچک نیازمند انرژی کمی هستند.

در این بخش، در این باره صحبت خواهیم کرد که چگونه می‌توانیم انگیزه‌ای پایدار و قدرتمند برای یادگیری و زندگی خود پرورش دهیم. با مشخص کردن هدف، پرورش انرژی ذهنی و فیزیکی که شما را حفظ خواهد کرد و تعیین مراحل ساده‌ی کوچک، این کار را می‌کنیم.

هدف ما را به سمت عمل می‌برد و هدف ما باید آن قدر واضح باشد که بدانیم چرا عمل می‌کنیم و انتظار داریم به چه چیزی برسیم. به دست آوردن انرژی کافی بسیار ضروری است؛ اگر خسته یا خواب‌آلود هستید یا مغزتان خوب کار نمی‌کند، سوخت لازم را برای عمل کردن ندارید. قدم‌های کوچک و کوتاه نیازمند تلاش کمینه هستند و احتمال از کار افتادگی در اثر خستگی را کاهش می‌دهند. یافتن جریان، مزیت نهایی به سمت انگیزه است.

«دلایل، نتایج را به همراه دارند.»

جیم کویک

هدف

عباراتِ تعریف‌کننده‌ی مشخص، چگونه تعیین می‌کنند
شما چه کسی هستید؟

ارزش‌های شما، چگونه شما را نشان می‌دهند؟
احساسِ هدفمندی در شما چه چیزی را در شخصیتتان
آشکار می‌کند؟

مدت‌های مدید، پاشنه‌ی آشیلِ من کم‌خوابی بود. خواب
هیچ‌گاه برای من ساده نبوده است. در کودکی سال‌های
سال همیشه شب‌ها بیدار می‌ماندم و درس می‌خواندم تا
مشکلاتم در زمینه‌ی یادگیری را جبران کنم. عاداتِ بدِ
خواب از همان زمان در من شکل گرفتند. همواره در
مدرسه خسته بودم، اما هرطور بود خستگی را نادیده
می‌گرفتم چراکه خیلی تمایل داشتم سخت کار کنم و
خانواده‌ام به من افتخار کند. هدف و دلایلم کاملاً
مشخص بودند بنابراین انگیزه‌ی زیادی داشتم. حتی
پس از اینکه مهارت‌های یادگیری سریع را در
هجده‌سالگی آموختم و دیگر مجبور نبودم زیاد بیدار
بمانم، بی‌خوابی‌هایم تا بزرگ‌سالی ادامه پیدا کردند و

هر روز بدتر از دیروز می‌شدند، دو تا چهار ساعت خوابِ منقطع به مدت بیست سال.

هرچه کمتر بخوابید، حفظ احساس واقعیت یا حتی حفظ انگیزه برایتان مشکل‌تر خواهد بود. کمبود خواب، تمام مهارت‌های شناختی، تمرکز، حافظه و سلامت کلی مغزتان را به خطر می‌اندازد. یکی از عوامل بسیار مهم افسردگی و بسیاری از اختلالات روانی، کمبود خواب است. من شاهد تمام دوره‌های سختی بوده‌ام که در نتیجه‌ی کمبود خواب تجربه کردم. برنامه‌ی سفر فشرده و جلسات سخنرانی‌ام هم اوضاع را بدتر می‌کردند؛ یک سال ۲۳۵ روز در جاده بودم. محدوده‌های زمانی مختلف، به هم خوردن ساعت بیولوژیک بدن، اتاق‌های ناآشنای هتل‌ها، حتماً خودتان حدس می‌زنید که اوضاعم چطور بوده است. مغزم نیز این موضوع را احساس می‌کرد. فقط فرض کنید متخصص حافظه فراموش کند در چه شهری از خواب بیدار شده است. این موضوع مرا خیلی متعجب می‌کرد چراکه در جایگاه دانشجوی مراقبه، ذهنم شب‌ها کاملاً خاموش می‌شد و تا حد امکان آرام بود. همین چند سال پیش به دلیل چند شب نخوابیدن، در بیمارستان بستری شدم چون

در فعالیت گروه مطالعه‌ی شبانه شرکت کرده بودم. مبتلا به آپنه‌ی انسدادی شدید شده بودم، اختلالی فیزیکی که ظاهراً هر شب بیش از دویست بار تنفسم را قطع می‌کرده است.

امروز، پس از بارها درمان، خرسندم اعلام کنم خوابم بسیار بهتر شده است. یک بار توانستم انسداد فیزیکی را با عمل جراحی رفع کنم، پس از آن توانستم خواب خود را با بعضی ابزارها که در فصل ۸ خواهم گفتم، بهینه‌سازی کنم.

در سخت‌ترین دوران زندگی‌ام، از خود سؤال می‌کردم چرا همچنان به این کار ادامه می‌دهم. چرا باید این قدر سخت تلاش کنم وقتی راحت می‌توانم به خود بگویم انرژی لازم را برای این کار ندارم. در کودکی، هدف و انگیزه‌ام (انگیزه‌ام برای انجام هر کار) جبران فقدان استعدادهايم از طریق کار و تلاش بود که به خودم ثابت کنم توانایی‌اش را دارم. اما وقتی یادگیری خود را افزایش دادم، چرا همچنان سخت کار می‌کردم (به‌رغم اینکه خیلی خسته بودم، کمبود خواب داشتم و بسیار درون‌گرا بودم) که مرتب سخنرانی کنم، ویدیو بسازم و پادکست ضبط کنم؟ همان چیزی که در کودکی مرا به

تلاشِ بیش از حد وادار می‌کرد: من هدفِ شفاف و
قطعی دارم. دوست ندارم هیچ‌کس به‌اندازه‌ی من
سختی بکشد. مأموریتی که مرا به این تلاش وامی‌دارد
این است که مغزی بهتر و شفاف‌تر داشته باشم.
معمولاً بیشترین تلاش‌هایمان به بزرگ‌ترین
قدرت‌هایمان تبدیل می‌شوند. دو چالشِ بزرگِ من در
کودکی یادگیری و صحبت کردن در میان جمع بودند.
زندگی کنایه‌آمیز است، چراکه من بیشتر عمر خود را
صرف صحبت کردن در میان مردم در زمینه‌ی یادگیری
کرده‌ام. نمی‌توانستم بخوانم و اکنون خودم به دیگران
در سرتاسر دنیا می‌آموزم چگونه بهتر بخوانند. سعی
داشتم مغز خود را درک کنم و حال در مقابلِ جمع‌های
هزارنفری صحبت می‌کنم که کمکشان کنم ابزارِ
فوق‌العاده‌ای را که در اختیار دارند، درک کنند. من
متوجه شدم تمام چالش‌ها موهبتی به‌همراه دارند. به
همین صورت، دهه‌ها کم‌خوابی به من دو درسِ بسیار
مهم داده است.

اول اینکه مرا وادار کرده است هر آنچه را در این کتاب
می‌خوانید، در زندگی خود پیاده کنم. بدون ابزارهایی
که کار کردن با آن‌ها را یاد گرفتم، قادر نبودم عملکردِ

خوبی داشته باشم بنابراین هرآنچه را آموزش می‌دهم
دو برابر در زندگی خود پیاده کردم. حالا به‌ندرت از قبل
خود را برای سخنرانی‌هایم آماده می‌کنم، چراکه هر روز
این مهارت‌ها را به کار می‌گیرم و با آن‌ها زندگی می‌کنم
و بخشی از وجود من هستند.

دوم اینکه مجبورم هدفم، هویتم، ارزش‌هایم و دلایلم را
برای انجام کاری که هر روز انجام می‌دهم، کاملاً
مشخص کنم. زمانی که نمی‌خواهید و انرژی و تمرکز
محدود دارید، در واقع آن را هدر نداده‌اید. همه‌چیز را
اولویت‌بندی کرده‌اید و درباره‌ی تعهدات خود و اینکه
چرا چنین تعهداتی را پذیرفته‌اید، شفاف عمل می‌کنید.
تمام این انتخاب‌ها به انگیزه‌ی بی‌پایان منجر می‌شوند.
این چیزی است که در این فصل درباره‌اش صحبت
خواهیم کرد.

با «چرا» شروع کنید

یکی از کتاب‌های محبوبم، کتاب *با چرا شروع کنید*
سایمون سینک است که چند باری در برنامه‌ام با او
مصاحبه کرده‌ام. او اغلب بر اهمیت توانایی انتقال این
موضوع به دیگران تأکید می‌کند که چرا کاری را که
انجام می‌دهید، انجام می‌دهید. سینک توضیح می‌دهد

اگر بتوانید باوری که شما را به پیش می‌راند درست بیان کنید، مردم آنچه را پیشنهاد می‌کنید، خواهند خواست یا همان‌طور که معمولاً می‌گوید: «مردم کاری را را نمی‌خرند که شما انجام می‌دهید، بلکه دلیل شما برای انجام آن کار را می‌خرند بنابراین اگر ندانید چرا چنین کاری انجام می‌دهید، دیگران از کجا باید بفهمند؟»

اینکه سؤالِ جادویی دوم «چرا باید از آموخته‌هایم استفاده کنم؟» است، دلیلی دارد. (آیا دو سؤال دیگر را به خاطر دارید؟) واژه‌ی محبوب اکثر بچه‌ها «چرا» است که همیشه هم می‌پرسند. آیا می‌دانید چرا حفظ کردن جدول تناوبی یا تاریخ‌ها مهم بودند؟ اگر دلیلش را نمی‌دانید، احتمالاً آن‌ها را به خاطر نمی‌آورید. ما واژه‌های مقصود و اهداف را می‌شنویم که مرتباً در کسب‌وکار استفاده می‌شوند، اما آیا واقعاً معنای آن‌ها و شباهت و تفاوت‌هایشان را می‌دانیم؟ هدف، نقطه‌ای است که فرد آرزو دارد به آن دست پیدا کند. مقصود، دلیل فرد برای رسیدن به هدف است.

فقط کافی است به هدف‌تان دست پیدا کنید، چه هدف‌تان خواندن یک کتاب در هر هفته باشد، چه

یادگیریِ زبانیِ دیگر، یا خوش اندام شدن یا ترک کردن دفتر در زمان مناسب برای ملاقات با خانواده‌تان. اما چطور این کار را انجام می‌دهید؟ یکی از راه‌های رایج، تعیین اهداف هوشمندانه است. موارد زیر را در این راه در نظر بگیرید:

- مشخص بودن: هدف‌تان باید واضح تعریف شده باشد؛ نگوئید دوست دارید ثروتمند شوید.
- قابل اندازه‌گیری بودن: اگر نتوانید هدف خود را اندازه‌گیری کنید، قادر به مدیریت آن نیز نخواهید بود. خوش اندام شدن قابل اندازه‌گیری نیست، اما هر روز شش مایل دویدن قابل اندازه‌گیری است.
- اجرایی بودن: بدون اینکه آدرس بپرسید نمی‌توانید به شهری جدید بروید. مراحل عملیاتی را برای رسیدن به هدف خود مشخص کنید.
- واقع‌بینانه بودن: اگر هنوز در زیرزمین خانه‌ی پدر و مادرتان زندگی می‌کنید، میلیونر شدن کار مشکلی خواهد بود. اهداف شما باید شما را به چالش بکشند، اما نه آن قدر که خسته شوید و رهایشان کنید.
- مبتنی بر زمان بودن: عبارت «هر هدف، رؤیایی با یک ضرب‌الاجل است» به ذهنمان می‌رسد. تعیین کردن

زمان مشخص برای تکمیل هدف، شما را برای رسیدن به هدف آماده‌تر می‌کند.

برای اینکه اهداف خود را از سرتان خارج کرده و به دست بگیرید، باید مطمئن شوید با احساساتتان (با قلبتان) هم‌خوانی دارند. یعنی باید ویژگی‌های زیر را داشته باشند:

● سالم باشند: چطور می‌توانید مطمئن شوید اهدافتان پشتیبان رفاه شما هستند؟ اهداف شما باید به سلامت ذهنی، فیزیکی و احساسی‌تان کمک کنند.

● پایدار باشند: اهدافتان باید شما را در دوران سخت زندگی و زمان‌هایی که دوست دارید تسلیم شوید، ترغیب کنند.

● جذاب باشند: همیشه لازم نیست خود را وادار کنید در پی اهدافتان باشید. اهداف باید آن‌قدر جذاب و فریبنده و سرگرم‌کننده باشند که به سمتشان کشیده شوید.

● مرتبط باشند: هیچ‌گاه هدفی را بدون دلیل برای خود مشخص نکنید. در حالت ایده‌آل اهدافتان باید با چالشی که پیش روی دارید، یعنی هدف زندگی‌تان یا

ارزش‌های اساسی که به آن‌ها باور دارید، هم‌خوانی داشته باشند.

● واقعی باشند: فقط بدین خاطر که همسایه‌تان کاری را انجام می‌دهد یا والدینتان انتظاری از شما دارند برای خود هدف تعیین نکنید. مطمئن شوید هدف‌تان چیزی است که خودتان می‌خواهید، چیزی که برای شما واقعیت دارد. اگر هدف‌تان برای خودتان واقعیت نداشته باشد، بیشتر احتمال دارد آن را به تعویق انداخته و خود را به تباهی بکشید.

در باب هدف و علاقه

اینکه هدف خود را در زندگی بدانید به شما کمک می‌کند زندگی شرافتمندانه‌ای داشته باشید. کسانی که هدفشان را در زندگی می‌دانند، می‌دانند چه کسی هستند، چه چیزی هستند و چرا به وجود آمده‌اند. وقتی خود را بشناسید، راحت‌تر می‌توانید زندگی‌ای داشته باشید که با ارزش‌های اصلی‌تان هم‌خوانی دارد. هدف زندگی شما از اهداف انگیزه‌بخش اصلی‌تان تشکیل می‌شود، یعنی دلیل بیدارشدنتان از خواب. هدف می‌تواند تصمیم‌های شما را در زندگی هدایت کرده، رفتارتان را تحت تأثیر قرار دهد، اهداف‌تان را شکل

داده و نوعی حس هدفمندی در شما ایجاد کند و به زندگی‌تان معنا ببخشد. هدفِ زندگی من خلق دنیایی با مغزهای بهتر و هوشمندتر است.

زبان انگلیسی مملو از کلماتی است که می‌توانند به‌جای یکدیگر استفاده شوند و گویی یک معنا دارند. مثلاً

واژه‌های دلپذیر (nice) و مهربان (kind) را در نظر بگیرید. این دو واژه معمولاً به‌جای یکدیگر استفاده

می‌شوند اما ریشه‌های آن‌ها داستانی دیگر را روایت می‌کنند. ریشه‌ی واژه‌ی دلپذیر از واژه‌ی لاتین

nescius به‌معنای «بی‌توجه» است. اما واژه‌ی

مهربان منشأ آلمانی دارد و با واژه‌ی kin ارتباط دارد.

معنای اصلی این واژه «طبیعت و ترتیبِ طبیعی» و

«شخصیت، شکل یا شرط ذاتی» بود. این واژه از مفهوم

احساسِ «نزدیک به یکدیگر» شکل گرفته است و به

واژه‌ای تبدیل شده که به‌معنای «دوستانه‌بودن و

خوبی کردن در حق دیگران است.» [۷۴]

علاقه و هدف هر دو در یک سمت قرار دارند و معمولاً

آن‌ها را با هم اشتباه می‌گیرند. هر دو مفهوم در

اینترنت، در کتاب‌های انگیزشی و در سخنرانی‌های تد

بررسی می‌شوند. اگر علاقه یا هدفی سوزنده در زندگی

نداشته باشید، شاید احساس کنید چیزی کم دارید.

اگرچه، بنا به تجربه‌ی من، هدف و علاقه یک چیز

نیستند و یکی به دیگری می‌انجامد.

یافتن علاقه در واقع به معنای انتخاب مسیر صحیح یا

یافتن سرنوشت حرفه‌ای نیست. موضوع در اصل

آزمون و خطاست که بفهمید چه چیزی عشق و علاقه را

در شما شعله‌ور می‌کند. شور و علاقه زمانی در ما پیدا

می‌شود که خود زنده و اصیل‌مان را دوباره از نو کشف

کنیم، همان خودی که در زیر انبوهی از انتظارات

دیگران ساکت و دفن شده است. هیچ مسیر مستقیمی

وجود ندارد که کشف یا آشکار شود. به باور من زمانی

که ذهنیتی ثابت را با ذهنیت رشد مبادله می‌کنیم

(همان‌طور که در فصل ۶ در بخش مربوط به افسانه‌ها

گفتیم) یاد می‌گیریم علایق را می‌توان از طریق تجربه و

سرمایه‌گذاری و تلاش پرورش داد.

همچنین علایق مختلف را می‌توان هم‌زمان پرورش داد.

نیازی نیست یکی را به دیگری ترجیح دهید. یافتن شور

و علاقه‌تان به سان یافتن عشق واقعی‌تان است، عشقی

که برای یافتنش باید به قرار ملاقات‌های زیادی بروید.

وقتی آن فرد خاص را پیدا کردید، همه‌چیز به صورت

جادویی درست نمی‌شود چرا که ساختنِ ارتباط خوب
نیازمند تلاش و کوشش است. یافتنِ علاقه‌ی خودتان
هم هیچ تفاوتی ندارد و نیاز به بررسی و آزمون است که
بفهمید چه چیزی برای شما مؤثر خواهد بود.

شور و علاقه چیزی است که شما را از درون روشن
می‌کند. علاقه‌ی من به یادگیری از چنان تلاشی به
وجود آمد که بخشی مهم از هویتِ زندگی من بود.

شروعِ کوچک

علاقه‌ی کنونی شما چه هستند؟ سه تا از آن‌ها را
بنویسید.

هدف یعنی شما چطور با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید.
هدف همان چیزی است که شما اینجا هستید تا آن را
با جهان اطراف به اشتراک بگذارید. نحوه‌ی استفاده از
علاقه‌تان است. وقتی خوب فکر کنید، می‌فهمید همه‌ی
ما یک هدف داریم: کمک به دیگران از طریق علایقمان.
مهم‌ترین وظیفه‌ی ما در زندگی به‌اشتراک گذاشتنِ
دانش و مهارت‌هایی است که جمع کرده‌ایم و نیازی
نیست پیچیده‌تر از این باشد.

شاید عشق و علاقه‌ی شما بافتنِ سبد در زیر آب باشد،
اما هدف‌تان این است که بافتنِ سبد در زیر آب را با

دیگران به اشتراک بگذارید. عشق و علاقه‌ی من
یادگیری است و هدفم اینکه به دیگران آموزش بدهم
چطور یاد بگیرند. این موضوع آن قدر در وجودم ریشه
دوانده است که حتی مجبور نیستم خود را وادار به
انجامش کنم و ذاتی است. هر روز، آماده و بانگیزه و
هیجان زده برای کمک به دیگران برای یادگیری از
خواب بیدار می شوم.

مهمان یکی از قسمت‌های پادکستم جاناتان فیلدز،
مؤسس پروژه‌ی زندگی خوب، اعتقاد دارد همگی
علاقه‌های بسیاری در طول زندگی‌های خود خواهیم
داشت. همان طور که شما تغییر می کنید، رسانه‌ای که از
طریق آن علایق خود را بیان می کنید نیز تغییر خواهد
کرد. وی اعتقاد دارد اگر خود را با علاقه‌ای مشخص
تعریف کنید و زندگی تان به گونه‌ای تغییر کند که به
شما اجازه ندهد دنبال آن علاقه بروید، شاید احساس
کنید گم شده‌اید. کاری که باید بکنید این است که
معنای زیرین علایق خود را یافته و راهی جدید برای
بیان خود پیدا کنید.

شروع کوییک

آیا هدفِ زندگی خود را می‌دانید؟ حتی اگر هنوز هم نمی‌دانید، کمی در این باره بنویسید که هدف زندگی‌تان چه چیزی می‌تواند باشد.

به نظرتان چه کسی هستید؟

آنچه معمولاً در جست‌وجوی انگیزه بررسی نمی‌شود، هویت است، اینکه چه کسی هستید... اینکه ذاتاً فکر می‌کنید باید چه کسی باشید. می‌گویند دو تا از قدرتمندترین واژه‌های زبان انگلیسی کوتاه‌ترین واژه‌ها هستند: «من هستم.» ^{۷۵} هرچه بین این دو واژه قرار دهید، سرنوشت شما را مشخص می‌کند.

فرض کنید که می‌خواهید سیگار کشیدن را ترک کنید. شاید چند باری دکترتان به شما هشدار داده باشد و شما نهایتاً به این ایده که باید سیگار کشیدن را ترک کنید، اعتقاد پیدا کرده باشید. اگر خود را فردی سیگاری بدانید و مدام بگویید: «من سیگاری هستم.» ترکِ سیگار برایتان بسیار مشکل خواهد بود تا زمانی که این هویت را از وجودتان برچینید. وقتی می‌گویید عملی خاص شما را تعریف می‌کند، در واقع دارید خودتان برای شناسایی شدن و توجیه یک رفتار به‌خصوص آماده می‌کنید.

این موضوع آن قدر در تغییرات رفتاری، ذاتی و درونی است که نمی توان انکارش کرد. آزمایشی بسیار جذاب در دانشگاه استنفورد نشانگر تأثیرات تحریکی بر شرکت کنندگان بود. کریستوفر برایان، محقق، شرکت کنندگان را به دو گروه تقسیم کرد. گروه اول به پرسشنامه ای پاسخ دادند که شامل عباراتی همچون «رای دادن» و سؤالاتی از این قبیل «به نظر شما رای دادن چقدر مهم است؟» بود. سؤالات پرسشنامه ی گروه دوم کمی تغییر داده شده بود، مثلاً «برای شما چقدر مهم است که رای دهنده باشید؟» [۷۶] همچنین از شرکت کنندگان پرسیده شد آیا قصد دارند در انتخابات بعدی رای بدهند یا نه. محققان بعداً از سوابق رای گیری برای تأیید این موضوع استفاده کردند که آیا شرکت کنندگان رای داده بودند یا خیر. برایان و گروهش دریافتند شرکت کنندگانی که پرسشنامه شان شامل عبارات شخصی همچون «رای دهنده» بود ۱۳ درصد بیش از کسانی که فقط از شان پرسیده شده بود رای خواهند داد یا نه، رای داده بودند. [۷۷]

وقتی آگاهانه تصمیم می گیرید عادت یا هدفی را شناسایی کنید که دوست دارید در خود ایجاد کنید یا

بدان برسید و عادتی را از خود دور می‌کنید که دلتان می‌خواهد ترکش کنید، ناگهان قدرتی فوق‌العاده در خود حس می‌کنید. اگر تمام طول عمر به خود گفته‌اید در یادگیری خیلی کند عمل می‌کنید یا اینکه قادر به یادگیری نیستید، حالا باید به خود بگویید: «من سریع و خوب یاد می‌گیرم.» مهم‌ترین انگیزه‌ی ما این است که عملکردی سازگار با دیدگاهمان از خود داشته باشیم و این یکی از قدرتمندترین نیروهای جهان هستی است. از آن به‌نفع خود استفاده کنید.

شروع کوچیک

۶۰ ثانیه زمان بگذارید و چند جمله‌ی «من... هستم» بنویسید.

سسله مراتبی از ارزش‌ها

حالا باید ارزش‌های خود را در نظر بگیریم. می‌توانید بهترین عادات خود را یادداشت کنید، اما اگر ارزش‌هایتان با هدفِ نهایی هم‌خوانی نداشته باشند، موفق نخواهید شد. مثلاً فردی که دوست دارد نام‌های افراد را به خاطر آورد باید برای روابط خود و ارتباطش با دیگر افراد ارزش قائل شود. رفتارِ شما باید از

ارزش‌هایتان پشتیبانی کنند، در غیر این صورت هیچ
انگیزه‌ای برای انجامشان نخواهید داشت.

ارزش‌های ما برای خود سلسله‌مراتبی دارند. اگر از شما
سؤال کنم مهم‌ترین چیز در زندگی‌تان چیست، شاید
بگویید خانواده. سپس سؤال خواهم کرد خانواده
چه کاری برایتان انجام می‌دهد. برای من، خانواده
به معنای عشق است و برای شما شاید حس تعلق باشد.
تمایز مهم این است که خانواده، ارزشی ابزاری است،
ابزاری برای رسیدن به هدف. ارزش و هدف نهایی همان
عشق و تعلق هستند. وقتی به ارزش‌های خود نگاهی
می‌اندازیم، می‌توانیم مشخص کنیم آیا ارزشی که بیان
کرده‌ایم هدف نهایی است یا اینکه خود ارزش دیگری را
بیرون می‌کشد.

ارزش‌ها باید اولویت‌بندی شوند. ارزش‌های من عشق،
رشد، مشارکت و ماجراجویی هستند. (به همین ترتیب)
هر ارزش به مرور رشد می‌کند و به ارزش بعدی منجر
می‌شود. ارزش‌های فرد هر سال تغییر نخواهند کرد مگر
اینکه شرایطی را در زندگی تجربه کنید که ارزش‌هایتان
را تغییر دهند، مثل فرزنددار شدن، ازدست‌دادن یکی از
عزیزان یا پایان‌دادن به رابطه.

زمانی که ارزش‌های خود و ارزش‌های نزدیکانمان را نمی‌شناسیم، فضایی برای منازعه و تناقض ایجاد می‌شود؛ اختلاف معمولاً از تناقض ارزش‌ها ناشی می‌شود. فرض کنید ارزش‌هایتان ماجراجویی و آزادی باشند. اگر ارزش‌های شریک زندگی‌تان امنیت و ایمنی باشند، عجیب نخواهد بود که با هم دچار تناقض شوید. منظورم این نیست که دسته‌ای از ارزش‌ها صحیح هستند و دسته‌ای دیگر اشتباه، منظورم این است که با هم هم‌خوانی ندارند. مثلاً فرض کنیم هر دوی شما احترام برایتان مهم است، اما دیدگاهی که به احترام گذاشتن یا بی‌احترامی دارید، متفاوت است. در این حالت هم فضای کافی برای توافق‌نداشتن وجود دارد، مگر اینکه با دقت با هم درباره‌ی اجزای تشکیل‌دهنده‌ی احترام صحبت کنید.

یافتن دلایلتان

زمانی که نوبت به انجام هر کاری می‌رسد، دلایل پاداش‌هایی را به‌همراه خواهند داشت. داستان من شاهده‌ی بر این موضوع است که احساس خوب داشتن برای انگیزه‌پیدا کردن ضروری نیست. اگر من هم تا آن روز صبر می‌کردم، احتمالاً با افزایش مشکلات خوابم

دیگر یادگیری را به دیگران آموزش نمی‌دادم. تابه‌حال
چند بار شده در روزی مشخص احساس خوبی داشته
باشیم اما هنوز کاری را که گفته بودیم انجام خواهیم
داد، انجام نداده باشیم؟ ممکن است احساس
فوق‌العاده‌ای داشته باشید اما هنوز هم هیچ کاری از
پیش نبرید، چون دلایلتان برای عمل کردن به‌اندازه‌ی
کافی قدرتمند نیستند.

دلایلی که به هدف، هویت و ارزش‌های شما پیوند
خورده‌اند، به‌اندازه‌ی کافی به شما انگیزه می‌بخشند،
حتی برای مواجهه با تمام موانعی که زندگی هر روز بر
سر راهتان قرار می‌دهد. فردی سالم و هفتادساله ساعت
۴:۳۵ دقیقه‌ی صبح به باشگاه نمی‌رود چون این کار را
دوست دارد، وی به باشگاه می‌رود که خود را سالم نگه
دارد تا همچنان در کنار خانواده‌اش باشد و این خود
برای او انگیزه محسوب می‌شود، گرچه ترجیح می‌دهد
صبح‌ها بخوابد. دانش‌آموز ممتاز کتابش را کامل مطالعه
نمی‌کند چون از این کار خوشش می‌آید، این کار را
می‌کند چون دوست دارد در امتحان نمره‌ی عالی بگیرد
و شانس بیشتری برای دستیابی به دوره‌ی کارآموزی که

در نهایت او را به شغلِ رؤیایی‌اش می‌رساند، داشته باشد.

احتمالش زیاد است که دلیلِ خوبی برای هر کاری که باید انجام بدهید، داشته باشید، حتی آن‌هایی که چندان دلپذیر نیستند. شما عاشقِ شام درست کردن نیستید، اما دوست دارید خانواده‌تان غذای خوبی بخورند و البته از خطراتِ اتکای بیش از حد به غذاهای حاضری آگاه هستید. شما خیلی سخنرانی کردن را دوست ندارید، اما می‌دانید گروه‌تان به شما متکی است که کل پروژه‌تان را در کنفرانس تحسین کنید. اقتصاد کمی برای‌تان ترسناک و کسل‌کننده است، اما برای کسب مدرک بازاریابی خود بدین کلاس نیاز دارید و خیلی دوست دارید مهارت‌های بازاریابی خود را در جهان واقعی به کار ببندید.

اگر سعی دارید انگیزه‌ای برای یادگیری یا دستیابی به هر چیز دیگر در زندگی بیابید، احتمالش زیاد است هنوز دلیل آن وظیفه را برای خود مشخص نکرده باشید. علاقه، هویتِ مطلوب و ارزش‌های خود را در نظر بگیرید: این‌ها چطور می‌توانند اساسی برای دلایلِ شما باشند؟ همین الان هم می‌دانید اگر انگیزه‌ی زیادی

برای به‌خاطر آوردن چیزی داشته باشید، احتمالش زیاد است آن را به‌خاطر آورید. برعکس، اگر هیچ انگیزه‌ای برای دانستنِ نامِ فرد نداشته باشید، به‌محض آغاز مکالمه با فردی دیگر وی را فراموش خواهید کرد. بیاپید فرض کنیم علاقه‌ی شما کمک به دیگران برای ایجادِ روابطِ بهتر است و همه شما را پیونددهنده می‌دانند و یکی از ارزش‌هایتان عشق است. دلیلِ شما برای به‌خاطر آوردنِ نام‌ها می‌تواند بسیار ساده باشد: «دوست دارم نام افراد را به‌خاطر آوردم تا در جامعه بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنم و شبکه‌ای قدرتمندتر از افرادی بسازم که بهشان اهمیت می‌دهم.» همین الان درنگ کنید و سه دلیل برای اینکه دوست دارید بهتر یاد بگیرید، بیاورید. دلایلتان باید محکم باشند مثلاً: «من دوست دارم اسپانیایی یاد بگیرم که بالاخره با پدرشوهرم صحبت کنم» یا «دوست دارم تاریخِ امریکا را یاد بگیرم که برای یادگیری به‌فرزندانم در مدرسه کمک کنم» یا «دوست دارم یاد بگیرم چطور بهتر تحقیق کنم که برنامه‌ی کسب‌وکار خود را بریزم و سرمایه‌گذاری برای شرکت‌م پیدا کنم.» تمام این‌ها را یادداشت کنید.

دلیل داشتن به من کمک کرده است وقتی نوبت به
تعهدات می‌رسد، شفاف عمل کنم. بخشی چشمگیر از
عشق به خود این است که از وقت و انرژی خود
محافظت کنید. محدودیت گذاشتن برای وقت،
احساسات، سلامت ذهنی و فضای لازم همواره بسیار
مهم هستند اما وقتی اهمیت ویژه دارند که به اندازه‌ی
کافی نمی‌خوابید. وقتی هریک از سوخت‌های اصلی‌تان
از جمله خواب یا خوراک را کم داشته باشد، منابع‌تان
به اندازه‌ی دیگر زمان‌ها کافی نخواهند بود بنابراین
محافظت از آنچه دارید، بسیار مهم خواهد بود. وقتی
من تصمیم می‌گیرم، همه چیز یا بله است یا خیر. اگر
احساس کنم با چیزی هم‌راستا نیستم، انجامش نخواهم
داد، چون انرژی اضافی برای هدر دادن ندارم. صادقانه
می‌توانم بگویم هیچ ترسی از از دست دادن ندارم. در
طول چند هفته‌ی گذشته، به تعداد زیادی گردهمایی
کاری دعوت شده‌ام اما همه را رد کرده‌ام چراکه هدفم
برایم مشخص است و جهت صرف وقت برای نوشتن این
کتاب انگیزه دارم. دوست دارم شما هم به من ملحق
شوید و لذت رد کردن را تجربه کنید.

اکثرِ ما این روزها احساس خستگی می‌کنیم. به‌نظرم
دلیلش این است که احساس می‌کنیم باید به تمام
فرصت‌ها، دعوت‌ها یا درخواست‌هایی که سرِ راهمان
قرار می‌گیرند بله بگوییم. ولی خوب است ذهنمان را باز
نگه داشته و تمام احتمالات را در نظر بگیریم. وقتی به
چیزی بله می‌گویید، باید مراقب باشید غیرعمدی به
خود و نیازهایتان نه نگویید.

چه چیزی برای از دست دادن دارید؟

انگیزه چیست؟ انگیزه مجموعه‌ای از احساسات (دردناک
و لذت‌بخش) است که به شکل سوختی برای انجام‌شدن
اعمال ما مصرف می‌شوند. انگیزه از کجا می‌آید؟ انگیزه
از هدف نشئت می‌گیرد، اینکه کاملاً با عواقبِ اقدامات
خود روبه‌رو شوید.

بیا یاد تمرینی انجام دهیم. تمام مزایای یادنگرفتن
استفاده از مطالبِ این کتاب را یادداشت کنید. این کار
در حال حاضر و در آینده برایتان چه هزینه‌ای خواهد
داشت؟ مثلاً می‌توانید بنویسید: «باید همچنان سخت
درس بخوانم و به دنبال کسب نمراتِ متوسط یا شغل
معمولی باشم.» یا «نمی‌توانم با عزیزانم وقت بگذرانم»
یا «احتمالاً ترفیع شغلی نمی‌گیرم.» باید مطمئن شوید

احساساتِ خود را می‌فهمید. موضوع را عقلانی نکنید. ما بر اساس احساساتمان تصمیم‌گیری می‌کنیم. اگر کاری در این باره انجام ندهید، واقعاً رنج و عذاب را تجربه خواهید کرد. این تنها راهی است که می‌توانید تغییر را پایدار کنید.

درد و رنج می‌تواند معلم شما باشد، البته اگر شما از آن‌ها استفاده کنید نه اینکه اجازه دهید درد و رنج از شما استفاده کنند. از درد و رنج به‌عنوان انگیزه‌ای برای عملی کردن همه چیز استفاده کنید. اگر صادق باشید، شاید چنین چیزی بنویسید: «من باید شغلی رو تحمل کنم که ازش متنفرم، خرده خرده پول در بیارم، وقت اضافی برای خودم و دیگران نداشته باشم و برای باقی عمر این وضعیت رو تحمل کنم.» این باعث می‌شود فکری برای این موضوع بکنید! همین الان این کار را انجام دهید.

حالا می‌خواهم بخش هیجان‌انگیزترِ ماجرا را بگویم. تمام مزایا و منافع را یادداشت کنید که از یادگیری مهارت‌ها و تکنیک‌های این کتاب عایدتان خواهد شد. فهرستی از چیزهایی تهیه کنید که شما را واقعاً هیجان زده و باانگیزه می‌کنند. برای مثال: «من می‌تونم

در این امتحان نمره‌ی عالی بگیرم، وقت بیشتری برای
خونواده‌ام بذارم، کسب‌وکاری رو راه بندازم که
می‌خواستم و زبون‌های جدید برای سفر به جای‌جای
جهان یاد بگیرم.» یا «وقت آزادِ بیشتری برای
ورزش کردن و سلامتی خواهم داشت، برای تعطیلات
می‌رم سفر و وقتِ بیشتری رو با همسرم می‌گذرونم.» یا
چیزی ساده مثل این «بالاخره وقت آزادِ کافی خواهم
داشت که فقط استراحت کنم!»

مطمئن شوید دلایلتان آن‌قدر متقاعدکننده هستند که
احساساتِ واقعی پشتشان داشته باشند. باید کاری کنید
واقعاً مزایای یادگیری این مطالب را درک و احساس
کنید. همین الان این کار را انجام دهید.

پیوند دادنِ همه‌چیز به هم

حالا بیا ببینیم تمام این‌ها را در یادگیریِ خود اعمال کنیم.
همان‌طور که بخشِ انگیزه را مطالعه می‌کنید، از شما
می‌خواهم در نظر بگیرید یادگیری در کجا با علاقه،
هویت، ارزش‌ها و دلایلِ شما هم‌خوانی دارد.
من فقط زمانی که بزرگ شدم، علاقه و هدف خودم را
پیدا کردم. در تمام تلاش‌هایم برای یادگیری، نوعی
عشقِ به یادگیری را در خود ایجاد کردم چراکه به من

کمک می‌کرد بی‌حدومرز شوم و هدفم تدریس به دیگران جهت یادگیری است تا آن‌ها نیز خود را بی‌حدومرز کنند.

در کودکی خود را مجبور به درس خواندن می‌کردم و سعی داشتم معدل را افزایش دهم. مشکلات هویتی زیادی داشتم که باید حل می‌کردم؛ من پسری بودم که مغزش درست کار نمی‌کرد و اعتقاد داشتم احمقم. مجبور شدم دیدگاهم را به خود تغییر داده و هویتی که باعث می‌شد خود را در یادگیری ناتوان ببینم، دور بیندازم. به جای اینکه بگویم «من معیوبم»، مجبور شدم بگویم «من به دنبال یاد گرفتن هستم».

همچنین درباره‌ی ارزش‌ها، همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردم، من برای رشد و ماجراجویی ارزش قائلم. برای من یادگیری به هر دوی این‌ها نیاز دارد چراکه مستقیماً به رشد من منجر شده و نوعی احساس ماجراجویی به من می‌دهد، به‌خصوص وقتی چیزی جدید و چالش‌برانگیز یاد می‌گیرم. در این حالت هیچ ابهامی وجود ندارد؛ یادگیری مستقیماً به تحقق ارزش‌های من منجر می‌شود.

هریک از این دلایل به من انگیزه می‌دهند که به افراد بیشتری برای یادگیری کمک کنم. همان‌طور که تمام نویسندگان می‌دانند، کتاب‌نوشتن بسیار چالش‌برانگیز است اما دلیل من برای نوشتن این کتاب (و آموزش روش‌هایم به مخاطبانم در سرتاسر جهان که شاید به دوره‌های آنلاینم دسترسی نداشته باشند) همچنان باعث می‌شود به راهم ادامه دهم.

اگر سعی دارید انگیزه را به اجبار ایجاد کنید اما هنوز این عینیت‌های محدودکننده و نامرئی را به‌خوبی نشناخته‌اید، خیلی پیشرفت نخواهید کرد. وقتی احساس می‌کنید گیر کرده‌اید، به‌سمتی بازگردید که هدف‌تان با ارزش‌هایتان هم‌خوانی داشته باشد و بعد از خود سؤال کنید چه چیزی را باید با این‌ها هم‌راستا کنید.

با نگاهی مجدد به فهرست هفت دروغی که شما را عقب نگاه می‌دارند در فصل گذشته، شاید دروغ هشتم این باشد که شما انگیزه دارید، که هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوید و احساسِ باانگیزه‌بودن می‌کنید. واقعیت این است که شما خودتان انگیزه را ایجاد می‌کنید.

انگیزه مجموعه‌ای از عادات و روتین‌هاست که ارزش‌ها و هویت شما هدایتشان می‌کنند.

پیش از اینکه ادامه دهیم

یافتن علاقه‌تان به معنای بخشیدن چیزی جدید به خود و قراردادن خود در محیطی جدید است تا بفهمید چه چیزی موجب شادی‌تان می‌شود. اگر احساس محدودیت می‌کنید یا می‌ترسید در مقابل دیگران خوب به نظر نرسید، این کار بسیار مشکل خواهد بود بنابراین بیاید این تجربه را آغاز کنیم و از آن لذت ببریم. همان لحظات ابتدایی رنج و ناراحتی، شما را به سمت علاقه و هدفی جدید در زندگی هدایت می‌کنند. در ادامه چند کاری را نوشته‌ام که می‌توانید قبل از رفتن به مرحله‌ی بعد امتحان کنید:

● فهرستی از رایج‌ترین عباراتِ «من ... هستم» بنویسید.

درباره‌ی اینکه این عبارات شما را چگونه تعریف

می‌کنند، چه احساسی دارید؟

● فهرستی از چیزهایی که برایتان بیش از همه ارزش دارند، تهیه کنید. اکنون فهرست را اولویت‌بندی کرده و در این باره فکر کنید که چگونه آن‌ها را با تعریفی که از خود دارید هم‌راستا کنید.

● این عادت را در خود پرورش دهید که پیش از انجام هر کاری بپرسید: «چرا؟»

«زمانی که بهترین سوخت را به بدنتان برسانید، انرژی بیش‌تری خواهید داشت، قوی‌تر خواهید بود و سریع‌تر فکر می‌کنید.»

میشل اوباما

انرژی

از کجا مطمئن می‌شوید مغزتان به اندازه‌ی کافی، سالم و پرانرژی است؟

اگر بخواهم مغزم در قدرتمندترین وضعیتِ خود باشد،

چه چیزهایی را باید در رژیم غذایی‌ام بگنجانم؟

چطور باید خوابِ شبانه‌ی خوب داشته باشم؟

شما هدفی مشخص از انجام هر کاری دارید و پروژه یا هدفِ خود را به مراحلِ کوتاه و کوچک تقسیم کرده‌اید. آیا این کار تضمینی برای انگیزه‌ی پایدار و بی‌حدومرز است؟

مثلاً حتی اگر دلیلی برای مطالعه‌ی روزانه داشته باشید و برنامه‌ی روزی پنج دقیقه مطالعه داشته باشید، شاید خستگی شما را از این کار بازدارد. سرزندگیِ ذهنی و فیزیکی سوختِ لازم برای کارها را هستند. همگی از اهمیتِ مدیریتِ زمان باخبریم. خب، انگیزه کاملاً با مدیریت و بهینه‌سازیِ انرژی در ارتباط است.

در ادامه ده پیشنهاد برای تولید انرژیِ مغزی بی‌حدومرز ارائه کرده‌ام. لطفاً بگویید به هر کدام چه مقدار توجه

دارید. (از یک تا ده امتیاز دهید) احتمالاً از دیدن پاسخ‌های خود متعجب خواهید شد.

۱. رژیم غذایی مغزی خوب

دکتر اوا سلهاب، کارشناسِ تاب‌آوری، معمولاً مغز را به خودروییِ پربازده تشبیه می‌کند. او می‌گوید: «مغز شما هم مثل خودرویی گرون‌قیمت، وقتی بهتر از همیشه عمل می‌کنه که فقط سوختِ درجه‌یک بهش بدین. خوردنِ غذاهای باکیفیت که ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان زیاد دارن، مغز رو تغذیه و از استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنه یعنی همون رادیکال‌های آزادِ تولیدشده موقع استفاده‌ی بدن از اکسیژن که باعثِ آسیب به سلول‌ها می‌شه.» [۷۸] وی همچنین اشاره می‌کند زمانی که مغزتان مجبور است از سوختِ کمی استفاده کند، قادر نخواهد بود از تمام توانش بهره بگیرد. مثلاً شکرِ تصفیه‌شده منجر به اختلال در عملکرد مغزی و باعثِ التهاب می‌شود و احتمال بروز افسردگی را افزایش می‌دهد. (به‌نظرم دفعه‌ی بعد که یک ظرف بستنی برمی‌دارید، به این موضوع فکر کنید.) در مصاحبه‌های پادکستم با دکتر لیزا ماسکونی، عصب‌شناس، متخصصِ تغذیه و نویسنده‌ی کتابِ غذای

مغز و مغزِ ایکس/ایکس، وی توضیح می‌دهد چرا نیازهای تغذیه‌ای مغزِ ما با دیگر اندام‌ها تفاوت دارد. «مغزِ انسان به ۴۵ ماده‌ی مغذی مختلف برای عملکرد مناسب نیاز دارد. البته بیشترِ این مواد مغذی توسط خودِ مغز تولید می‌شن و باقی‌شون رو باید از طریق رژیم غذایی تأمین کنیم.» [۷۹]

نظر به اینکه ما با اطمینان می‌دانیم ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی خوب و مغز سالم وجود دارد، ضروری است شما نیز مغزتان را با بهترین غذایی که طبیعت در اختیارتان می‌گذارد، تغذیه کنید. در ادامه فهرستی از ده غذای مغزی محبوب من را مشاهده می‌کنید. اگر شما از آن کسانی هستید که اصلاً دوست ندارید دیگران بگویند باید سبزیجات بخورید، استفاده از این فهرست نیازمند کمی انعطاف‌پذیری از جانبِ شما خواهد بود. اما خبر خوبی هم برایتان دارم، چراکه شواهد نشان می‌دهند مغز با کمی شکلاتِ تلخ هم عملکردی بسیار خوب خواهد داشت. به خاطر داشته باشید آنچه می‌خورید، برای ماده‌ی خاکستری مغزتان بسیار مهم است.

شروعِ کوییک

غذاهای مغزی محبوب شما کدامند؟ چطور می‌توانید
یک یا چند غذا را در رژیم روزانه‌ی خود بگنجانید؟

۱۰ غذای برتر برای مغز

آووکادو: آووکادو در خود چربی اشباع‌نشده دارد که به
حفظ جریان خون سالم کمک می‌کند.

تمشک آبی: این میوه مغز شما را از استرس اکسیداتیو
محافظت می‌کند و اثرات پیرمغزی را کاهش می‌دهد.
همچنین برخی از مطالعات نشان داده‌اند این میوه بر
حافظه نیز تأثیر می‌گذارد.

بروکلی: این سبزی که منبع غنی ویتامین کا به حساب
می‌آید، موجب بهبود عملکرد شناختی و حافظه
می‌شود.

شکلات تلخ: شکلات تلخ به تمرکز و حواس شما کمک
کرده و ترشح اندورفین را تحریک می‌کند. شکلات
همچنین سرشار از زردینه است که گفته می‌شود
عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد. هرچه شکلات
تلخ‌تر باشد، بهتر است چراکه کمترین میزان شکر را
دارد و قبلاً گفتیم مصرف شکر را باید به حداقل
برسانیم.

تخم مرغ: تخم مرغ کولین دارد که موجب بهبود حافظه و افزایش قدرت مغز می شود.

سبزیجات با برگ سبز: این سبزیجات منبع غنی ویتامین ای هستند، که موجب کاهش اثرات پیرمغزی می شود و همچنین اسید سولفیک که موجب بهبود حافظه می گردد.

ماهی سالمون، ساردین، خاویار: این ماهی ها منبع غنی امگا ۳ هستند که اسیدهای چرب ضروری بوده و به کاهش اثرات پیرمغزی کمک می کنند.

زردچوبه: زردچوبه به کاهش التهابات کمک کرده و میزان آنتی اکسیدان مغز را به بیشترین حد خود می رساند و انرژی دریافتی مغز را افزایش می دهد.

همچنین شواهد نشان می دهند زردچوبه موجب کاهش مشکلات شناختی می شود.

گردو: گردو میزان زیادی آنتی اکسیدان و ویتامین ای دارد که از سلول های عصبی محافظت کرده و پیرمغزی را کاهش می دهد. همچنین گردو حاوی مقدار زیادی روی و منیزیم است که برای حالت روحی فرد بسیار مناسب هستند.

آب: تقریباً ۸۰ درصد مغز شما آب است. کم‌آبی موجب
مه مغزی، خستگی و کندشدن تفکر و واکنش می‌شود.
مطالعات نشان داده‌اند کسانی که آب بدنشان کافی
است در آزمون‌های توان مغزی نمراتی بهتر کسب
می‌کنند.

من مونا شارما را زمانی ملاقات کردم که در میزگرد
قرمز فیس‌بوک، در جایگاه متخصص تغذیه‌ی ویل
اسمیت و خانواده‌اش همراه با دکتر مارک هایمن حضور
پیدا کرد. وی به من گفت چطور «غذاهایی که ما
می‌خوریم تأثیر خیلی زیادی روی انرژی‌مون، سطح
سلامت و عملکرد مغزمون دارن. تمرکز روی مواد غذایی
اصلی مثل چربی‌های غنی امگا ۳، سبزیجات مملو از
آنتی‌اکسیدان و مواد شیمیایی گیاهی و ادویه‌ها باعث
بهبود هضم غذا و تمرکز می‌شن و پشتیبان عملکرد مغز
در کوتاه‌مدت و بلندمدت هستن.» چند نمونه از
دستور غذاهای لازم برای بهبود قدرت و سرزندگی مغز،
در ادامه نوشته شده است.

نیروبخش صبحگاهی برای مغز

برای دو نفر

مواد لازم

۲ تکه زنجبیل، پوست‌کنده و تکه‌شده

۲ تکه زردچوبه، پوست‌کنده و تکه‌شده (توجه: زردچوبه

لک باقی می‌گذارد بنابراین مراقب لباس‌ها و کابینت‌ها

باشید.)

۴ لیوان آب تصفیه‌شده

چای سبز ارگانیک (چای کیسه‌ای بدون پلاستیک برای

دو نفر)

نصف لیوان آب‌لیموی تازه

کمی فلفل سیاه

عسل (در صورت تمایل)

زردچوبه و زنجبیل و آب را در ماهیتابه‌ای کوچک

بریزید.

آب را به جوش آورید. چای سبز را اضافه کنید و حداقل

پنج دقیقه بجوشانید.

ماهیتابه را از روی اجاق بردارید. آب‌لیمو و کمی فلفل

سیاه و عسل را اضافه کنید.

این نوشیدنی را گرم میل کنید و تا بیست دقیقه پس از

نوشیدنش، چیزی نخورید.

توجه: همچنین می‌توانید مقدار زیادی از این ترکیب را

درست کنید. کمی زردچوبه، زنجبیل و لیمو در

آبمیوه گیری بریزید. این معجون را هفت روز در یخچال
بگذارید و درش را محکم ببندید. هنگام نوشیدن، کمی
آب گرم و چای سبز اضافه کنید.

اسموتی جادویی صبحگاهی

برای یک نفر

مواد لازم

نصف لیوان تمشک آبی وحشی یخ زده
نصف لیوان جیکامای خرد شده (پوست کنده)
یک مشت اسفناج ارگانیک (اگر خواستید بیشتر هم
می توانید بریزید!)

۲ قاشق غذاخوری شاهدانه

۱ قاشق چایخوری روغن ام سی تی

۱ قاشق چایخوری پودر اسپرولینا

نصف لیوان آب نارگیل شیرین نشده

نصف لیوان شیر بادام شیرین نشده

یخ (در صورت تمایل)

تمام مواد را با مخلوط کن مخلوط و روزتان را با سوخت
بدن و مغز آغاز کنید!

سالادی برای بهبود عملکرد مغز

برای دو نفر

مواد لازم برای سالاد

۲ لیوان آرگولای ارگانیک

۲ لیوان اسفناج ارگانیک

یک چهارم لیوان دانه‌ی انار

یک چهارم لیوان مغزگردوی خام، خردشده

۱ عدد آووکادو، خردشده

۴ تخم‌مرغ ارگانیک، آب‌پز و خردشده پس از سردشدن

(اگر گیاه‌خوار هستید، دو تخم‌مرغ را با دو قاشق

غذاخوری شاهدانه و ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی کدوتنبل

جایگزین کنید.)

مواد لازم برای سس سالاد

۳ قاشق غذاخوری سرکه‌ی سیب

یک چهارم لیوان روغن زیتون فرابکر

نصف لیمو، افشره

۱ قاشق غذاخوری عسل

یک چهارم قاشق چای‌خوری نمک دریایی هیمالیایی

۲ قاشق چای‌خوری دانه‌ی کنجد

تمام مواد سس سالاد را در یک کاسه بریزید و به‌خوبی

مخلوط کنید و کنار بگذارید.

آرگولا، اسفناج، دانه‌ی انار و مغز گردو را در کاسه‌ای
بزرگ بریزید.

سس سالاد را روی سالاد ریخته و هم بزنید.
سالاد را در دو بشقاب بریزید و هرکدام را با نصف
آووکادوی خردشده و ۲ تخم‌مرغ و کنجد تزیین کنید و
لذت ببرید!

ماهی سالمون کبابی و بروکلی با برگ چغندر سوئیسی

برای دو نفر

مواد لازم

۲ قاشق غذاخوری آب‌لیموی تازه

۲ قاشق چایخوری سیر خردشده

۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابر

۲ عدد فیله‌ی سالمون کاملاً وحشی (هرکدام ۴ تا ۶

اونس)

۲ تا ۴ برش لیمو

۱ تکه‌ی بزرگ بروکلی ارگانیک، تقسیم شده در

اندازه‌های مناسب برای خوردن (۳ تا ۴ لیوان)

۲ قاشق چایخوری نمک دریایی هیمالیایی

۱ عدد موسیر کوچک ریزشده

۱ دسته برگ چغندر سوئیسی که ریز خرد شده باشد

۱ قاشق چایخوری پودر دانه‌ی خردلِ ارگانیک
ماهیتابه‌ای بزرگ را با کاغذ فر پوشانده و فر را ۴۰۰
درجه‌ی فارنهایت گرم کنید.
آب‌لیمو، سیر ریزشده و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
را در کاسه‌ای کوچک مخلوط کنید.
فیله‌ها را در وسط ماهیتابه قرار داده و ترکیبِ لیمو و
سیر و روغن زیتون را رویش بریزید. سپس تکه‌های
لیمو را روی فیله‌ها بگذارید.
بروکلی‌ها را مخلوط کنید، ۲ قاشق چایخوری روغن
زیتون و ۱ قاشق چایخوری نمک دریایی اضافه کنید.
مخلوط را دورِ فیله‌های سالمون درون ماهیتابه بریزید.
در فری که از قبل گرم‌شده قرار دهید و به‌مدت ۲۰
دقیقه بپزید.

همان‌طور که ماهی سالمون و بروکلی در حال
پخته‌شدن هستند، ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون
باقی‌مانده را در درجه حرارت پایین داخل کتری با
موسیر خردشده آن‌قدر هم بزنید که موسیر شفاف و
پخته شود. برگ چغندر سوییسی را با ۲ قاشق
چایخوری آب به کتری اضافه کرده و به‌مدت ۳ تا ۵

دقیقه بپزید و آن قدر هم بزنید که برگ چغندر نرم شود. سپس از روی حرارت بردارید.

ماهی سالمون، بروکلی و برگ چغندر را در دو بشقاب بریزید. روی بروکلی پودر دانه‌ی خردل بریزید تا مزایای ضدالتهابی آن چند برابر شوند. از غذایتان لذت ببرید!

«شکلات داغ» کاکائو-دارچین-زنجبیل

برای دو نفر

مواد لازم

۴ لیوان شیر بادام یا شیر نارگیل شیرین نشده

۲ تکه زنجبیل، پوست گرفته شده و خلال شده

۳ قاشق غذاخوری پودر کاکائوی ارگانیک خام

شیرین نشده

۱ قاشق چایخوری پودر دارچین ارگانیک

۱ تا ۲ قاشق غذاخوری شکر نارگیل

نصف قاشق چایخوری عصاره‌ی وانیل

نوک انگشت نمک دریایی

۲ عدد چوب دارچین برای چاشنی

شیر بادام و خلال‌های زنجبیل را در ماهیتابه‌ای متوسط

در دمایی متوسط مرتب هم بزنید و صبر کنید تا آرام به

جوش آید.

پودر کاکائو، دارچین، شکر نارگیل، وانیل و نمک دریایی را اضافه کرده و آن قدر هم بزنید که همگی مخلوط شوند.

قبل از برداشتن ماهیتابه از روی حرارت، یک بار دیگر آن‌ها را به جوش آورید. نوشیدنی را در دو لیوان بریزید، از صافی استفاده کنید تا زنجبیل‌ها داخل لیوان نیفتند. یک چوب دارچین به هر لیوان اضافه کرده و لذت ببرید!

توجه: می‌توانید این نوشیدنی را سرد کرده و در ماه‌های تابستانی مصرف کنید. همچنین اگر به‌عنوان دسر از آن استفاده می‌کنید، مقداری کَرَم نارگیل بدان اضافه کنید و برای طعم شیرین‌تر و بهتر هم بزنید.

۲. مواد مغذی برای مغز

همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، رژیم غذایی بر عملکرد مغزی تأثیری چشمگیر دارد. اما اگر به‌دلیل برنامه‌ی کاری یا شیوه‌ی زندگی خود نتوانید رژیم غذایی غنی برای مغزتان داشته باشید چطور؟ تحقیقات نشان داده‌اند مواد مغذی به‌خصوصی بر توانایی شناختی شما تأثیر مستقیم دارند. من همواره ترجیح می‌دهم مواد مغذی و لازم برای بدنم را از غذاهای کامل و ارگانیک

دریافت کنم. با متخصص تغذیه‌ی خود صحبت کنید و ببینید در چه مواردی دچار کمبود هستید. در یکی از قسمت‌های پادکستم با مکس لاگاور، نویسنده‌ی کتابِ غذا/های نابغه، درباره‌ی مزایای تکمیل کردن رژیم غذایی با دی‌اچ‌ای فسفولیپید صحبت کردیم. مغز شما از این مواد برای ساخت غشاهای سلولی سالم استفاده می‌کند. [۸۰] این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که غشاهای سلولی ما تمام گیرنده‌های درگیر در حالت روحی، عملکرد اجرایی، توجه و حافظه را شکل می‌دهند. ویتامین‌های بی باعث بهبود حافظه در زنان می‌شوند. کورکومین، ماده‌ی مغذی یافته‌شده در زردچوبه، می‌تواند از کاهش عملکرد شناختی جلوگیری کند. می‌توانید فهرستی از مواد مغذی و تأثیرشان بر مغز را از وبسایت مؤسسه‌ی ملی سلامت دریافت کنید. [۸۱]

این مواد مغذی همگی از منابع طبیعی گرفته می‌شوند، اما گنجاندن تمام آن‌ها در یک رژیم غذایی ممکن است با شیوه‌ی زندگی یا ذائقه‌ی شما جور نباشد. خبر خوب این است که مکمل‌ها به‌وفور برای این استفاده‌ها در بازار وجود دارند. (البته تمام مکمل‌ها به یک کیفیت

نیستند؛ حتماً قبل از خرید تحقیقات لازم را انجام دهید.) همچنین می‌توانید مکمل‌ها را با غذاهای مغزی مذکور در این فصل تکمیل کرده و به مغز خود سوختی را بدهید که نیاز دارد. برای مشاهده‌ی فهرست و لینک‌های مکمل‌های مغزی محبوب من، به وبسایت LimitlessBook.com/resources مراجعه کنید.

۳. ورزش کردن

هایدی گودمن، سردبیر اجرایی روزنامه‌ی سلامت هاروارد، می‌گوید: «ورزش کردن مغز را به‌شکلی تغییر می‌دهد که از حافظه و مهارت‌های تفکر محافظت کند.» در مطالعه‌ای که در دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شد، محققان دریافتند ورزش هوازی منظم، از نوعی که موجب می‌شود قلب و غده‌های عرق در بدن‌تان فعال‌تر شوند، موجب افزایش اندازه‌ی هیپوکامپ می‌شود یعنی ناحیه‌ای از مغز که در حافظه‌ی زبانی و یادگیری نقشی بسزا دارد [۸۲].

گاه می‌شنوم برخی از شما با خواندن پارگراف قبلی شکایت می‌کنید یا بهانه می‌آورید: ورزش کردن کسل‌کننده است. برایش زمان کافی ندارید. حق

عضویت باشگاه را نمی‌توانید پرداخت کنید. اما واقعیتی ساده این است که ورزش کردن بسیار ارزشمند است اگر سعی کنید مغز خود را از قید و بند آزاد کنید. درباره‌اش فکر کنید: وقتی فعال و در حال ورزش کردن هستید، احساس نمی‌کنید خیلی باهوش‌ترید؟ برخی از ما حتی نیاز داریم حرکت کنیم تا مغزمان در نهایت کارایی خود قرار گیرد. این بدین خاطر است که همبستگی مستقیمی میان ورزش کردن و عملکرد مغز وجود دارد. نیازی نیست ورزشکار المپیک باشید که ذهنتان را باهوش نگه دارید. شواهد بسیاری نشان می‌دهند حتی ده دقیقه ورزش هوازی در روز می‌تواند مزایایی بسیار داشته باشد. همان‌طور که بدن‌تان فعالیت دارد، مغزتان هم به فعالیت واداشته می‌شود.

شروع کوییک

زنگ هشدار تلفن خود را فعال کنید تا به خود برای ورزش کردن به مدت چند دقیقه در روز یادآوری کنید.

۴. کشتن مورچه‌ها

دکتر دنیل آمن، عصب‌شناس بالینی، نویسنده‌ی کتاب پرفروش مغزتان را تغییر دهید، زندگی‌تان را تغییر دهید و از مهمانانِ همیشگی برنامه، یک شب پس از

روزی بسیار بد در مطب که با پرونده‌های خودکشی،
نوجوانانِ رنجور و زوج‌های ناکارآمد دست‌وپنجه نرم
کرده بود، وارد آشپزخانه شد و با هزاران مورچه در
آشپزخانه روبه‌رو شد. وی می‌نویسد: «خیلی صحنه‌ی
چندش‌آوری بود. همان‌طور که شروع به تمیزکردنشان
کردم، این اصطلاح به ذهنم آمد. از آن روز به بعد به
بیمارانم این‌گونه فکر می‌کردم، مثل آشپزخانه‌ای آلوده،
ذهنِ بیماران من هم با افکار منفی که خوشی را از
وجودشان بیرون می‌کشیدند و شادی را از آنها
می‌گرفتند، آلوده شده بودند. روز بعد، یک قوطی
حشره‌کش برای کمکِ بصری به مطب بردم و از آن
زمان با پشتکار سعی کرده‌ام به بیمارانم کمک کنم
مورچه‌های درون ذهنشان را ریشه‌کن کنند.» [۸۳]
مورچه‌ها «افکارِ منفی ناخودآگاه» هستند و اگر شما هم
مثلِ دیگران باشید، محدودیت‌هایی به شکل این افکار
روی خود قرار می‌دهید. شاید به خود بگویید آن قدر
باهوش نیستید مهارتی را بیاموزید که واقعاً دوست
دارید. یا شاید در چرخه‌ای بی‌پایان برای خود تکرار
می‌کنید چطور فشارآوردن برای دستیابی به هر چیز
تنها به ناامیدی می‌انجامد.

مورچه‌ها همه جا هستند و در جهان اسپری حشره‌کش کافی برای خلاص شدن از شر تمام آن‌ها وجود ندارد. با این حال، حذف کردن آن‌ها از زندگی‌تان بخش بسیار مهمی از بی‌حدومرز کردن مغزتان است. دلیل این امر هم ساده است: اگر با محدودیت‌های خود بجنگید، می‌توانید آن‌ها را از خود دور کنید. اگر مدام به خود بگویید هیچ کاری نمی‌توانید انجام دهید یا اینکه برای انجام هر کاری بیش از حد پیر هستید، یا هوش کافی برای انجام کاری را ندارید، انجامش نخواهید داد. فقط زمانی که این نوع حرف‌های مخرب خود را از خود دور کنید واقعاً می‌توانید به آنچه می‌خواهید برسید.

شروع کوییک

بزرگ‌ترین مورچه‌ی شما چیست؟ آن را با چه چیزی می‌توانید جایگزین کنید؟

۵. محیطی پاکیزه

مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۸ در مجله‌ی پزشکی لنست چاپ شد، نشان می‌داد: «آلودگی هوا ممکن است علت بیش از ۳۰ درصد از تمام سکته‌های قلبی باشد، بنابراین یکی از مهم‌ترین عوامل سکته در جهان است.» در ادامه نوشته شده بود «نظر به رابطه‌ی قدرتمند میان سکته و

عوامل خطرزای قلبی عروقی و زوال عقل، ارتباط میان آلودگی هوا و زوال عقل هم کاملاً طبیعی است.» [۸۴]

هوایی که تنفس می‌کنید بر شیوهی عملکرد مغزتان تأثیری بسیار دارد. اگر تا به امروز با فردی سیگاری در اتاقی حبس شده باشید، می‌دانید حتی فکر کردن هم موقع تنفس هوای مسموم چقدر مشکل است. برعکس، اگر مشغول پیاده‌روی در کوهستان باشید و با نفسی عمیق هوای پاک آنجا را به درون ریه‌هایتان بکشید، متوجه می‌شوید حواستان به بالاترین میزان عملکرد خود می‌رسد.

اگر در شهری پر از کارخانه یا شهری بزرگ با آلودگی زیاد زندگی می‌کنید، کار زیادی درباره‌ی هوای اطرافتان از دستتان بر نمی‌آید. خوشبختانه، دستگاه‌هایی در بازار هستند که به پاکیزه و تصفیه کردن هوای اطرافتان کمک می‌کنند و همچنین می‌توانید سعی کنید بیشتر به مناطقی که هوایی پاک‌تر دارند، بروید.

تمیزبودن محیط اطراف از کیفیت هوا فراتر می‌رود. جمع کردن شلوغی‌ها و عوامل حواس‌پرتی از گوشه و کنار باعث می‌شود احساس سبکی بیشتری کنید و توانایی تمرکز داشته باشید، بنابراین زمان لازم را برای

پاکسازی مغز خود و حذفِ مواردِ غیرضروری صرف کنید.

شروعِ کوییک

تنها کاری که می‌توانید امروز برای پاکسازی محیط‌زیست خود انجام دهید چیست؟

۶. گروه همتایان مثبت

پتانسیلِ مغزی شما تنها با شبکه‌های بیولوژیکی یا شبکه‌های عصبی‌تان ارتباط ندارد؛ این پتانسیل همچنین با شبکه‌های اجتماعی‌تان مرتبط است. با هرکسی وقت خود را بگذرانید به نوعی به همان فرد تبدیل می‌شوید. سخنرانِ انگیزشی، جیم ران، می‌گوید شما میانگین پنج نفری هستید که بیش از همه با آن‌ها وقت می‌گذرانید. به این موضوع اعتقاد داشته باشید یا نه، به‌نظم هیچ‌کدام از ما با این مفهوم مخالف نیستیم که اطرافینمان تأثیری چشمگیر بر زندگیِ ما دارند. اخیراً مطالعه‌ای در دانشگاه تمپل نشان داد افراد (به‌خصوص نوجوانان) وقتی تنها هستند، رفتاری متفاوت دارند تا وقتی در کنار دیگران هستند. در گزارشی درباره‌ی این مطالعه از سوی روزنامه‌ی نیویورک تایمز، تارا پارکر پوپ می‌گوید: «دکتر

اشتاینبرگ (یکی از نویسندگان این مقاله) بیان می‌کند که سیستم مغزیِ دخیل در پردازش پاداش نیز در پردازشِ اطلاعات اجتماعی مشارکت دارد و توضیح می‌دهد چرا همتایان چنین تأثیر چشمگیری بر تصمیم‌گیری دارند.» [۸۵]

به دلیل این تأثیر، کسانی که با شما وقت بیشتری می‌گذارند تأثیری عمیق بر عملکرد مغزتان می‌گذارند. بی‌شک آن‌ها بر نحوه‌ی سخن گفتن شما درباره‌ی خودتان تأثیر می‌گذارند و اکثر ما حداقل بخشی از عقاید خود را به عقایدی که دیگران درباره‌مان داریم، پیوند می‌زنیم. اما این افراد می‌توانند بر همه‌چیز از آنچه می‌خورید تا اینکه چقدر ورزش می‌کنید و حتی میزان خوابتان تأثیر بگذارند. کتاب‌های زیادی درباره‌ی این موضوع نوشته شده‌اند که به شما کمک می‌کنند دوستانی را که برایتان خوب هستند از کسانی که خوب نیستند، تشخیص دهید، اما برای دستیابی به هدف اصلی این فصل، فقط چند دقیقه در این باره فکر کنید که همنشینان شما چه کسانی هستند، چقدر بر زندگی‌تان تأثیر می‌گذارند و این موضوع تا چه حد بر تمایل شما جهت بی‌حدومرز کردن خودتان مؤثر است.

شروع کوییک

نام یکی از افرادی که لازم است وقت خود را با وی بگذرانید، یادداشت کنید. همین الان با او قرار ملاقاتی بگذارید.

۷. محافظت از مغز

احتمالاً نیازی به گفتن نیست، اما محافظت از مغز برای بیشترین بهره‌وری از آن بسیار ضروری است. شما فقط یک مغز دارید. اگر فقط یک ماشین به شما می‌دادند که تا باقی عمر از آن استفاده کنید، چطور از آن استفاده می‌کردید؟ طوری از آن مراقبت می‌کردید گویی زندگی‌تان بدان وابسته است. تصادف‌ها اجتناب‌ناپذیر هستند؛ اما اینکه خود را در موقعیت‌هایی قرار دهید که احتمال آسیب به مغزتان بیشتر باشد، موجب افزایش احتمال بدترین اتفاقات خواهد بود. اگر می‌خواهید از این دارایی ارزشمند خود بیشترین محافظت را کنید، ضربات محکم یا ورزش‌های افراطی و خطرناک خیلی مناسب نیستند. رانندگی با سرعت بیش از بیست مایل بر ساعت با موتورسیکلت اصلاً توصیه نمی‌شود. اگر این کارها را بیش از آن دوست دارید که رهایشان کنید،

حداقل تا حد امکان احتیاط کرده و از وسایل ایمنی استفاده کنید.

۸. یادگیریِ جدید

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید برای سلامت مغز خود انجام دهید، ادامه‌دادن مداوم یادگیری است. ما همگی قادر به توسعه‌ی ظرفیتِ مغزمان هستیم حتی وقتی سنمان بیشتر می‌شود. (درباره‌ی انعطاف‌پذیری مغزی در فصل ۳ صحبت کردیم.)

این بدین معناست که تا وقتی به یادگیری ادامه دهیم، همچنان مسیرهایی جدید در مغز خود ایجاد می‌کنیم. ما ذهن‌هایمان را انعطاف‌پذیر و نرم نگه می‌داریم که قادر باشند اطلاعاتِ جدید را پردازش کنند. این موضوع به‌خصوص زمانی صحیح است که چالش‌های واقعی در یادگیریِ ما وجود داشته باشند. تلاش برای استاد شدن در مهارتی جدید، کشف زبانی جدید، پذیرفتنِ بخش‌هایی از فرهنگتان یا فرهنگ‌های دیگران که برایتان جدید هستند، همگی موجبِ تحریکِ سلول‌های عصبی شده و مسیرهایی جدید را شکل می‌دهند. با افزایشِ راه‌های استفاده از مغزتان، می‌توانید توانایی‌های مغزی خود را افزایش دهید.

شروع کوییک

فهرستِ یادگیریِ طولانی تهیه کنید. برخی از مواردِ آن
فهرست را اینجا بنویسید.

۹. مدیریت اضطراب

همگی در زندگیِ روزمره‌ی خود با مقداری اندک و
گاهی مقداری زیاد از اضطراب دست‌وپنجه نرم
می‌کنیم. چه اضطراب را تجربه کنیم چه نه، هورمونی
به‌نام کورتیزول در بدنمان آزاد می‌شود تا اثراتِ فیزیکی
اضطراب را در بدن کاهش دهد. اگر این اتفاق به‌طور
مکرر رخ دهد، انباشتِ کورتیزول در مغزهایمان به
کاهشِ عملکرد صحیح آن می‌انجامد.

البته همه‌ی مطلب، همین نیست. مقاله‌ای در وبلاگِ
سلامت هاروارد می‌گوید: «شواهدی وجود دارند که
نشان می‌دهند اضطرابِ مزمن در واقع ممکن است مغز
شما را به‌طور کامل تغییر دهد. دانشمندان متوجه
شدند حیواناتی که اضطرابِ مزمن را تجربه می‌کنند،
فعالیت بخش‌هایی از مغزشان که وظایفی مهم‌تر دارند،
کمتر است. برای مثال قشرِ پیش‌پیشانی و قسمت‌های
ابتدایی مغز این حیوانات بیشتر فعال است، یعنی
بخش‌های متمرکز روی بقا. این دقیقاً همان اتفاقی

است که اگر شما بخشی از بدنتان را ورزش دهید و بخش دیگر را نه، برایتان رخ خواهد داد. بخشی که فعالیتِ بیشتری کرده، قدرتمندتر می‌شود و بخشی که توجه کمتری به آن شده است، ضعیف‌تر می‌شود. اگر مغز دائم در اضطراب باشد هم چنین اتفاقی می‌افتد: بخشی از مغز که وظیفه‌ی مدیریتِ تهدیدها را بر عهده دارد، رشد کرده و بخشی از مغز که کارش وظایفِ

پیچیده‌تر است، عقب می‌ماند.» [۸۶]

با مشاهده‌ی این شواهد مبنی بر اینکه اضطراب می‌تواند مغزتان را تضعیف کند، یافتن راه‌هایی برای کاهش یا دوری از اضطراب بسیار ضروری خواهد بود. در ادامه پیشنهادهایی در این باره ارائه خواهم کرد.

شروع کوییک

شیوه‌ی محبوبِ شما برای مبارزه با اضطراب چیست؟ آخرین باری که از این شیوه استفاده کردید چه زمانی بود؟

۱۰. خوابیدن

اگر دوست دارید تمرکزتان بهتر شود، باید خوب بخوابید. اگر دوست دارید شفاف‌تر فکر کنید، باید خوب بخوابید. اگر دوست دارید تصمیم‌هایی بهتر بگیرید یا

حافظه‌ی بهتری داشته باشید، باید خوب بخوابید. بر اساس گفته‌ی مؤسسه‌ی سلامت ملی:

خوابِ خوب و خوابِ کافی در زمانِ مناسب، برای بقا به‌اندازه‌ی آب و غذا مهم است. بدون داشتنِ خواب کافی نمی‌توانید مسیرهایی را در مغز خود شکل دهید که به شما در یادگیری و بهبود حافظه کمک کنند و تمرکز و واکنش سریع مشکل‌تر خواهد شد. خواب به چند دلیل برای عملکرد مغز مفید است، از جمله اینکه سلول‌های مغزی چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. در واقع، مغز و بدنِ شما در زمان خواب کاملاً فعال هستند. یافته‌های اخیر نشان می‌دهند خواب نقشِ خانه‌داری را دارد که سمومِ انباشته‌شده در مغزتان به‌هنگام بیداری را پاک می‌کند. [۸۷]

نکته: خوابِ کافی و خوابِ باکیفیت در صورتی که بخواهید بیشترین بهره را از مغزِ خود ببرید، ضروری است.

خوابیدن انتخابی نیست

می‌دانم بسیاری از افراد می‌گویند به خوابِ زیادی نیاز ندارند یا اینکه زمان برای خوابیدن ندارند، یا حتی خوابیدن را مایه‌ی ننگ می‌دانند و می‌گویند

زندگی‌هایشان آن‌قدر مملو از هیجان و فعالیت است که
«چاره‌ای ندارند» و باید خوابشان را قربانی کنند. این
رویکرد، اشتباه است. اگر شما هم از همین افراد
هستید، باید همین الان تجدیدنظر کنید.
دکتر جین کیم، روان‌درمانگر و استاد یار بالینی
روان‌شناسی در دانشگاه جورج واشنگتن، می‌نویسد
«خواب برای سلامتِ عمومی و عملکرد روزانه ضروری
است. شواهد بسیاری فقدان خواب را با انواع اختلالات
ذهنی و فیزیکی از جمله افزایش افسردگی، زودرنجی،
تکانشگری، و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط
دانسته‌اند.» پژوهشی نشان داد خواب در واقع به شکل
نوعی چرخه‌ی شست‌وشو برای مغز عمل می‌کند و در
طول خواب رگ‌های مغزی به داخل مغز خون پمپاژ
کرده و انباشته‌های متابولیکِ روز را بیرون ریخته و
نوروتوکسین‌ها را از بدن بیرون می‌کنند و اجزایی را
توزیع می‌نمایند که موجب بهبود ترمیم سلولی
می‌شوند.» [۱۱]

دکتر جف ایلِف، در سخنرانی خود در برنامه‌ی تد تاک،
استعاره‌ی چرخه‌ی شست‌وشو را از این هم فراتر می‌برد.
وی می‌گوید وقتی بیدار هستیم مغزمان آن‌قدر درگیر

کارهای دیگر است که ظرفیت لازم برای تمیز کردن خود را ندارد. انباشت این ضایعات در مغز که آمیلوئید بتا نام دارد، با ایجاد بیماری آلزایمر مرتبط شناخته شده است.

«زمانی که مغز بیدار است و در پُرکارترین حالت خود قرار دارد، تمیز کردن ضایعات را از فضاها میانی سلول‌هایش به تعویق می‌اندازد و بعداً که به خواب می‌رود و دیگر مجبور نیست مشغول باشد، در حالت پاکسازی قرار می‌گیرد و ضایعات را از فضاها میانی سلول‌های خود پاک می‌کند، ضایعاتی که در طول روز روی هم انباشته شده‌اند.» [۸۹]

ایلیف در ادامه‌ی صحبت‌هایش درباره‌ی کاری هشدار می‌دهد که بسیاری از ما انجام می‌دهیم: قربانی کردن خواب تا زمانی که وقت کافی برایش پیدا کنیم. «مثل کارِ خونه، خوابیدن هم کاری بسیار بی‌مزد و مواجبه؛ اما اهمیت داره. اگر آشپزخونه رو به مدت یه ماه تمیز نکنی، دیگه نمی‌تونین توی اون خونه زندگی کنین. اما در مغز، پیامدهای کم‌خوابی خیلی بدتر از کثیف شدن پیش‌خوون آشپزخونه‌ست، چون وقتی نوبت به تمیز کردن مغز می‌رسه، سلامت و عملکرد مغز و بدن به

خطر می‌افته و به همین خاطر درکِ عملکردِ خانه‌داریِ مغزیِ همین امروز، برای اجتناب و درمانِ بیماری‌های ذهنیِ فردا بسیار مهمه.» [۹۰]

پس شما هم اگر یکی از کسانی هستید که خود را متقاعد کرده‌اند کم‌خوابی جذاب است، وقتش رسیده که تفکر خود را تغییر دهید. از خوابِ خوبِ شبانه چیزهای زیادی می‌توان به دست آورد. (از جمله چیزهایی که می‌توانید از رؤیاهای خود بیاموزید.)

طی کردن شب

اینکه بگویید دوست دارید شب‌ها خوب بخوابید یک چیز است و اینکه واقعاً انجامش بدهید چیزی دیگر. تقریباً یک‌چهارمِ امریکایی‌ها هر ساله میزانی از بی‌خوابی را تجربه می‌کنند. [۹۱]

شواهد بسیاری وجود دارند که ورزش کردن حتی برای افراد مبتلا به بی‌خوابی مزمن، مفید است. مطالعه‌ی انجام‌گرفته توسط دکتر کیتلین جی رید و دیگران نشان داد ورزش هوازی تأثیر مثبتِ زیادی بر گروهی از شرکت‌کنندگان داشته است که همواره مشکلاتِ خواب داشته‌اند. نویسندگان مقاله، نوشتند: «نتایج این مطالعه نشان می‌دهد برنامه‌ای شانزده‌هفته‌ای شامل

فعالیت‌های ورزشی هوازی با شدت متوسط بعلاوه‌ی آموزش بهداشتِ خواب، در بهبود کیفیت خواب و حالت روحی و کیفیت زندگی بزرگسالان مبتلا به بی‌خوابی، بسیار مؤثر است. این نتایج در واقع پتانسیلِ برنامه‌های فیزیکی ساختاریافته را در بهبودِ اثربخشی رویکردهای رفتاری استاندارد در درمان بی‌خوابی، به‌خصوص در افراد مسن‌تر نشان می‌دهند.» [۹۲]

گروهی در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه نورث‌وسترن این مطالعه را با کنکاشِ بیشتر در داده‌های جمع‌آوری‌شده و بعد مطالعه‌ی ارتباط درونی میان ورزش و خواب ادامه دادند. آنچه دریافتند بسیار مهم است: ورزش کردن، قرصی جادویی نیست. اگر در خوابیدن مشکل دارید، نمی‌توانید مشکلاتان را با یک جلسه ورزش در باشگاه حل کنید. آن‌ها همچنین دریافتند حتی پس از دو ماه، اثراتِ ورزش بر خواب در کمترین حدِ خود هستند. اما در پایانِ مطالعه‌ی شانزده‌هفته‌ای، نتایج بسیار جالب بودند و شرکت‌کنندگان هر شب یک ساعت و ربع بیشتر می‌خوابیدند. [۹۳]

بنابراین ارتباطی قدرتمند میان ورزش کردن و خواب وجود دارد، اما نیازمند زمان است. البته نظر به مزایای

کلی ورزش کردن برای سلامت، داشتنِ روتین ورزشی مناسب همواره ایده‌ی خوبی است، حتی اگر مزایای آن را بی‌درنگ در خوابتان احساس نکنید.

نظریاتی متفاوت در این باره وجود دارند که ورزش چقدر بر خواب تأثیر می‌گذارد، اما به‌طور معمول گفته می‌شود ۲.۵ ساعت ورزش هوازی در هفته همراه با تمرینات استقامتی، مؤثر هستند. دکتر کریستوفر ای کلاین از دانشگاه پیتسبورگ پیشنهاد می‌کند: «پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری سبک، استفاده از دستگاه‌های بدنسازی و هر چیزی که ضربان قلب را قدری افزایش بدهد که در حال ورزش کردن قادر به حرف‌زدن باشید اما بعد از هر جمله لازم باشد نفس بگیرید، ورزشِ متوسط در نظر گرفته می‌شود.» [۹۴]

استراحت دادن به مغز

یکی از دلایلی که بسیاری از افراد مشکل خواب دارند، این است که قادر نیستند ذهن خود را خاموش کنند. همه تابه‌حال تجربه‌اش کردیم: جلسه‌ای مهم پیش‌رو دارید یا اتفاقی رخ داده است (چه مثبت و چه منفی) یا اینکه دقیقاً قبل از خواب با تلفن صحبت کرده‌اید. سرتان روی بالش است، اما انگار دارید دور تا دور خانه

می‌دوید چراکه ذهنتان با آن واقعه درگیر است.
ساعت‌ها در تخت دراز می‌کشید و خواب برایتان
به اندازه‌ی قله‌ی اورست دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد.
خوشبختانه، همواره ابزاری در اختیار دارید که به شما
در دست‌وپنجه‌نرم کردن با این مشکلات کمک می‌کند:
مراقبه. مراقبه مزایای بسیاری دارد (کتاب‌های بسیاری
درباره‌ی این مزایا نوشته‌اند) که از افزایش عملکرد
ایمنی گرفته تا کاهش اضطراب و افزایش ماده‌ی
خاکستری را پوشش می‌دهند. یکی از این مزایا، کمک
به حل معضل بی‌خوابی است.

در مطالعه‌ی انجام‌شده توسط دکتر دیوید اس بلک و
همکارانش، گروهی از بزرگسالان که دچار مشکلات
خواب بودند بعد از شش جلسه‌ی دوساعته، با مراقبه
آشنا شدند. در پایان این جلسات، بهبود خواب این گروه
چشمگیر بود. [۹۵]

اگر با مراقبه بیگانه هستید (جزو اکثریت هستید چون
کمتر از ۱۵ درصد آمریکایی‌ها مراقبه می‌کنند). [۹۶]،
احتمالاً بدین خاطر است که شنیده‌اید مراقبه مشکل
است یا اینکه شما را وادار می‌کند ذهنتان را کاملاً خالی
کنید. آریل گارتن، مبدع سربند میوس که به مراقبه

کمک می‌کند، می‌گویند موضوع خالی کردن ذهن‌تان نیست، موضوع «تمرین دادن به مغز تونه که در لحظه‌ی حال آگاه باشه.» [۹۷]

وی به من گفت می‌توانید هر زمان و هر مکانی را برای مراقبه انتخاب کنید و مزایای آن را تنها با سه دقیقه بستن چشم‌ها دریابید. نفس عمیق بکشید و بعد نفستان را بیرون دهید و همین‌طور که این کار را انجام می‌دهید در ذهن‌تان بشمارید. ابزار دیگری که وی از آن دفاع می‌کند، جمع کردن حواس است، فرایندی بسیار ساده که در این حالت باید تمام حواستان را به نفس کشیدن معطوف کنید. زمانی که ذهن‌تان از نفس کشیدن دور شد (که قطعاً هم همین‌طور خواهد شد)، به این موضوع توجه کرده و آن را باز گردانید. این تکنیک قطعاً تمام افرادی را که به‌نظرشان آدم حتماً باید استادِ دین باشد که از آن بهره ببرد، آگاه خواهد کرد. تعداد کمی از ما قادرند تمرکز خود را برای مدت طولانی معطوف چیزی مشخص کنند، بنابراین خوب است بدانید مراقبه برای تقویت تمرکز نیز به همین اندازه ارزشمند است.

گارتن می‌گوید زمانی که تمرکز خود را دوباره معطوف به تنفس کنید «دارید مهارتی مهم را به کار می‌برید و یاد می‌گیرید تفکر خود را مشاهده کنید. دیگر افکار ذهن شما را مشغول نمی‌کنند، بلکه شما در فرایند مشاهده‌ی تفکر خود هستید. به‌مرور متوجه می‌شوید بر افکارتان کنترل دارید و می‌توانید آنچه را درباره‌اش می‌اندیشید، انتخاب کنید.» [۹۸]

مراقبه با همین روش‌های ساده، موجب بهبود خواب می‌شود. مربی مراقبه‌ی من، امیلی فلچر، نویسنده‌ی کتاب *کمتر اضطراب داشته باشید*، بیشتر به دست آورد، فرایندی یکتا به‌نام مراقبه‌ی زیوا دارد. شروع کوییک

پیشنهاد شما برای خواب خوب چیست؟ آن را یادداشت کنید.

پیش از اینکه ادامه دهیم

سوخت‌رسانی به مغزتان برای بی‌حدومرزشدن بسیار ضروری است و ما برای اینکه این بی‌حدومرزشدن را ممکن سازیم، به چیزهای بیشتری نیاز داریم. اما اول باید درنگ کنیم و روی برخی از مطالب این فصل تمرکز کنیم:

● فهرست خریدی از مواد لازم برای غذاهای مغزی که هم‌اکنون در خانه ندارید، آماده کنید. می‌فهمم تمام این غذاها با ذائقه‌ی شما سازگار نیستند، اما سعی کنید تا حد ممکن از همه‌شان استفاده کنید. سپس با همین فهرست به فروشگاه بروید.

● بخشی از زمان خود را صرف شناسایی مورچه‌هایتان کنید. چه محدودیت‌هایی را برای خود تعیین کرده‌اید؟ چند دقیقه زمان صرف این کار کنید. به خود می‌گویید چه چیزهایی را نمی‌توانید انجام دهید؟ آن‌ها را یادداشت کنید.

● فکر کنید که چطور دوست دارید یادگیری خود را افزایش دهید. چه چیزهایی را دوست داشتید یاد بگیرید که هیچ‌وقت زمان لازم را برای یادگرفتنشان را پیدا نکرده‌اید؟ مثلاً زبان خارجی، کدنویسی، تکنیک فروش یا بازاریابی جدید. چه کاری می‌توانید انجام دهید که این کار را هم‌اکنون در زندگی خود بگنجانید؟

● یکی از ابزارهایی را که درباره‌شان صحبت کردیم، برای بهبود میزان و کیفیت خواب خود به کار بگیرید. حداقل یک هفته این موضوع را پیگیری کنید.

● من ویدیویی برای شما تهیه کرده‌ام که ده غذای مغزی و ده پیشنهاد برای افزایش انرژی مغز، را در آن ببینید. برای مشاهده‌اش به آدرسِ

LimitlessBook.com رجوع کنید.

«ابتدا ما عاداتمان را می‌سازیم و بعد عاداتمان ما را.»

جان درایدن

قدم‌های ساده و کوچک

کوچک‌ترین قدم ساده‌ای که می‌توانم بردارم چیست؟
 عادات خوب خود را چطور آغاز کنیم و عادات بدمان را
 چطور پایان دهیم؟
 چه برنامه‌ی روزانه‌ای به من کمک می‌کند بی‌حدومرز
 شوم؟

شما هدف یا دلیلی خوب برای انجام کاری دارید؛ انرژی
 لازم را هم برای آن کار دارید. پس مشکل چیست؟
 قدمی ساده و کوتاه، یعنی کوچک‌ترین اقدامی که
 می‌توانید برای نزدیک شدن به هدف‌تان انجام دهید.
 اقدامی که نیازمند کمترین میزان تلاش و انرژی باشد.
 در طول زمان، این‌ها عادت می‌شوند. دلیل من برای
 پرکردن این کتاب با این مراحل ساده، یعنی همان
 شروع‌های کوچیک، نیز همین است.

در دهه‌ی ۱۹۲۰، روان‌شناس روس، بلوما زیگارنیک، در
 رستورانی در وین نشسته بود که متوجه شد
 خدمتکارانی که در این غذاخوری شلوغ دور و برش
 می‌گردند، در به‌یادآوردن سفارش مشتریان بسیار

کارآمد هستند، اما به محض تکمیل شدن سفارش فراموش می کردند چه کسی چه چیزی سفارش داده است.

این موضوع او را تحریک کرد و آزمایشی انجام داد که در آن از افراد می خواست وظایفی ساده را در عین حال که گاهی در کارشان دچار وقفه می شدند، انجام دهند. پس از آن، از شرکت کنندگان سؤال کرد چه وظایفی را به خاطر آوردند و کدام ها را نه و متوجه شد آنان که در کارشان وقفه ایجاد می شده است دو برابر بیشتر چیزهایی را به خاطر می آوردند که در زمان وقفه مشغول انجامشان بودند تا کارهایی که بدون هرگونه وقفه موفق به انجامشان می شدند. وی نتیجه گرفت وظایف تکمیل نشده نوعی تنش در فرد به وجود می آورند که وظیفه را در قسمت جلویی مغزمان نگاه می دارد تا تکمیل شود. این نتیجه بعداً اثر زیگاریک نام گرفت.

به احتمال زیاد، این نوع تنش را از تمرین و تجربه ی خود درباره ی تعلل به خاطر دارید. زمانی که کاری را باید انجام دهید و مرتب آن را به تعویق می اندازید، باری بر دوش شما می گذارد و حتی انجام کارهای دیگر

تا پیش از تکمیل شدن این کار غیرممکن می‌شوند.

کاری که باید انجام دهید مشکل به نظر می‌رسد یا در مقایسه با دیگر کارهایی که می‌توانید انجام دهید، جذابیت کمتری دارد یا اینکه ناراحت کننده است، یا خود را متقاعد کرده‌اید وقت برای انجام کار زیاد خواهد بود. زمانی که درباره‌ی دیدگاهمان به زندگی شفاف عمل می‌کنیم و می‌دانیم دوست داریم چه کسی باشیم، همچنان در تکمیل وظایفمان مشکل خواهیم داشت.

چرا هنوز هم عمل کردن این قدر مشکل است؟ حتی زمانی که انگیزه‌ی لازم را در خود ایجاد کرده‌ایم؟ یکی از دلایل اصلی که مردم قادر به عمل کردن نیستند، این است که از تمام کارهایی که باید انجام دهیم احساس خستگی می‌کنیم. پروژه یا کاری که باید انجام شود، آن قدر بزرگ و زمان‌بر به نظر می‌رسد که نمی‌توانید تصور کنید چطور باید انجامش دهید. پروژه را از نظر گذرانده و به سرعت احساس می‌کنیم کاری که باید انجام شود بیش از حد سنگین است، بنابراین آن را به تعویق می‌اندازیم یا کاملاً کنار می‌گذاریم. هدا سا لپسزیک، روان‌شناس، می‌گوید: «کارهای نصفه‌نیمه و تعلل معمولاً به الگوهای فکری متوالی و غیرمؤثر منجر

می‌شن. این افکار ممکنه بر خوابتون تأثیر بذارن،
نشانه‌های اضطراب رو بیشتر کنن و روی منابع
احساسی و ذهنی فرد تأثیر بذارن.» [۹۹]

با خود مهربان باشید

اگر قرار باشد کاری را با نظمی به‌خصوص انجام دهید،
احتمالاً درباره‌اش احساسِ گناه و خود را به‌خاطرش
سرزنش می‌کنید. احتمالاً خیلی بیش از آنچه برایتان
مفید باشد، خود را به‌خاطرش سرزنش خواهید کرد.
همین الان هم می‌دانیم وظایفِ ناتمام نوعی تنش در
مغزمان ایجاد می‌کنند. اگر گناه و شرم را هم روی آن
بگذارید، انجام کار را مشکل‌تر و خود را بدبخت
می‌کنید.

دکتر آرت مارکمان، استادِ روان‌شناسی و بازاریابی
دانشگاه تگزاس، می‌گوید: «احساسِ گناه وقتی از کار
دور هستید یا وقتی در موقعیتی نیستید که کاری از
دستتان برآید، هیچ کمکی نمی‌کند و فقط باعث رنج و
عذاب می‌شود. باعث می‌شود درباره‌ی شغلتان احساسی
بدتر پیدا کنید و زمانی را که می‌توانید صرف کنار
دوستان و خانواده بودن یا فعالیت‌های جذاب کنید، هدر
بدهید. اما ماجرای شرم فرق دارد. شرم‌ساربودن

درباره‌ی کاری که انجامش نداده‌اید احتمالاً همه‌چیز را بدتر خواهد کرد و به احساسی تبدیل می‌شود که هرگز مفید نیست.» [۱۰]

داشتنِ احساس بد درباره‌ی پیشرفت‌نکردن در کار احتمالاً باعث می‌شود تعلل در شما بیشتر ادامه پیدا کند. بنابراین به خودتان استراحت بدهید. اذیت کردن خودتان باعث پیشرفت نمی‌شود و چون هم‌اکنون مشغول مطالعه‌ی این کتاب هستید، یعنی دارید قدم‌هایی برمی‌دارید که تعلل را در آینده از خود دور کنید.

بنا به تجربه‌ی من، بهترین راه برای مدیریت این موضوع این است که راهی برای تقسیم‌کردن وظیفه به مراحل کوچک‌تر پیدا کنید که در نهایت به عاداتی منجر می‌شود که شما را به سمت موفقیت می‌برند. با بازگشت به اثر زیگاریک، هر بار یکی از این وظایف کوچک‌تر را تکمیل می‌کنید، در واقع بارش را از روی دوشتان برمی‌دارید و پس از پایانِ هریک از این وظایف خُرد، به تکمیل کردن وظیفه‌ی کلی نزدیک‌تر می‌شوید.

قدم‌های کوچک بردارید

یکی از مهمانانِ پادکستِ من دکتر بی جی فاگ،
مؤسس و مدیرِ آزمایشگاه طراحی رفتار در دانشگاه
استنفورد و نویسنده‌ی کتاب عادت‌های خُرد، بیش از دو
دهه مشغول مطالعه‌ی رفتار انسان بوده است. آنچه وی
آموخته، این است که تنها سه چیز می‌توانند در
بلندمدت رفتارِ فرد را تغییر دهند. یکی بینش و ادراک
است که افراد کمی می‌توانند بنا به نیاز احضارش کنند.
دیگری تغییر محیط اطراف است که برای همه ممکن
است، اما ضرورتاً در زمانِ مشخص ممکن نیست. سومی
هم همان‌طور دکتر فاگ می‌گوید: «برداشتنِ قدم‌های
کوچک» است. [۱۰۱]

این داستان به‌زیبایی اصلِ قدم‌های ساده و کوچک را
نمایش می‌دهد:

پادشاهی مشغولِ تماشایِ کار فردی شعبده‌باز بود.
جمعیتِ حاضر و پادشاه همگی شیفته‌ی کارهای
شعبده‌باز شده بودند. در پایان، جمعیت او را تحسین و
تشویق کردند و پادشاه گفت: «این مرد چه موهبتی
دارد! استعدادش خدادادی است!»

اما یکی از مشاورانِ باهوشِ پادشاه گفت: «سرورم، نبوغ
ساختنی است نه ذاتی. مهارت‌های این شعبده‌باز همگی

در نتیجه‌ی نظم و تمرین هستند. این استعدادها
آموخته شده‌اند و به‌مرورِ زمان با پافشاری و تکرار
ملکه‌ی ذهنش شده‌اند.»

پادشاه از این پیام برآشت. سخنِ مشاور موجب شده
بود تمام لذتِ وی از دیدنِ هنرِ شعبده‌باز از بین برود.
«ای مردکِ معاند و بی‌هنر. چطور جرئت می‌کنی از
نابغه‌ای واقعی انتقاد کنی. همان‌طور که گفتم، یا در
وجودت است یا خیر و مطمئناً تو اصلاً چنین چیزی در
وجودت نداری.»

پادشاه به نگهبان رو کرد و گفت: «این مردک را به
درونِ عمیق‌ترین سیاه‌چال بیندازید.» بعد رو به مشاور
گفت: «البته تنها نخواهی بود. دو موجودِ دیگر شبیهه
خودت در کنارت خواهند بود. دو بچه‌خوک را به‌جای
هم‌سلولی نزدت خواهم فرستاد.»

از همان روزِ اولِ حبس، مشاورِ باهوش شروع به تمرین
کرد. پله‌های سلولِ خود تا در زندان را طی می‌کرد در
حالی که در هر دست یک بچه‌خوک داشت. همان‌طور
که روزها به هفته‌ها و هفته‌ها به ماه‌ها تبدیل شدند،
بچه‌خوک‌ها رشد کرده و به حیواناتی عظیم‌الجثه تبدیل

شده بودند. با هر روز تمرین، مشاورِ باهوش قدرت و توان خود را افزایش می‌داد.

روزی پادشاه، مشاورِ خردمند خود را به خاطر آورد و کنجکاو شد بداند زندانی شدن او را متواضع ساخته یا نه. مشاورِ خردمند خود را احضار کرد.

زمانی که زندانی به حضورِ پادشاه رسید، بدنش بسیار قوی شده بود و با هر دستش یکی از خوک‌ها را حمل می‌کرد. پادشاه متعجب بانگ زد: «چه موهبتی دارد این مرد! استعدادش خدادادی است!»

مشاورِ خردمند پاسخ داد: «اعلی‌حضرتا، اکتسابی است نه ذاتی. تواناییِ امروزِ من در نتیجه‌ی تمرین و تکرار است. این استعدادها آموخته شدند و با عزمِ راسخ و

نظم در طول زمان حاصل گشتند.» [۱۰۲]

یکی از چیزهایی که ممکن است رفتارِ شما را تغییر دهد، پیشرفتِ تدریجی شماست. واقعاً دوست ندارید شام درست کنید؟ برای خانواده چیزی ساده برای میان‌وعده آماده کنید تا بعداً شام بخورید. برای نوشتنِ متنِ سخنرانیِ بزرگی که ماه بعد دارید، به مشکل خورده‌اید؟ اکنون فقط مقدمه‌اش را بنویسید. از میزان مطالبی که باید برای امتحان اقتصاد بخوانید

ترسیده‌اید؟ برای خود هدف تعیین کنید که تنها فصلِ اول را بخوانید. همچون مشاورِ خردمند، شما نیز باید قدم به قدم پیش بروید.

در تمامِ این سناریوها دو چیز خواهید دید. یکی اینکه چیزی دست‌یافتنی به شما می‌دهند، یعنی بُردی به سمت دستیابی به قهرمانی و انجامِ کار. دیگری اینکه تمام این کارها شما را در موقعیتی قرار می‌دهند که احتمالاً به چیزی بیش از آنچه می‌خواستید، برسید. همین الان هم در آشپزخانه هستید، پس شاید شام را هم درست کردید. مقدمه‌ی سخنرانی را نوشتید و ذهنتان خیلی خوب کار می‌کند، پس شاید خوب باشد چند صفحه‌ی دیگر هم بنویسید. فصلِ اول کتاب اقتصادتان آن قدر که فکر می‌کردید، مشکل نبود و همین الان هم کتاب را باز کرده‌اید، بنابراین چند فصل دیگر را هم می‌توانید مطالعه کنید.

با شکستنِ هر کاری که به تعویق می‌اندازید به قطعاتِ کوچک‌تر، مسیر رسیدن به آن مشخص می‌شود. بهترین راه برای مدیریتِ تنش موجود میان آنچه می‌خواهید و آنچه تا به الان انجام داده‌اید، این است که به یاد آورید اثرِ زیگاریک چه چیزی به ما آموخته

است. ذهنتان درباره‌ی این وظیفه آرام نخواهد گرفت تا اینکه آن را تکمیل کنید، بنابراین به سمت کامل کردن وظیفه پیش بروید. از جایی شروع کنید؛ هر جایی. حتی اگر انرژی یا انگیزه‌ی لازم را برای انجام کل کار ندارید، همین الان شروع کنید. از آرامشِ خاطری که پس از انجامش نصیبتان خواهد شد، بسیار خوشحال می‌شوید. شروع کوییک

به وظیفه‌ای مهم فکر کنید که به تعویق انداخته‌اید. چه چیزی است؟ چطور می‌توان آن را به مراحل ساده‌تر شکست که هر روز انجامش دهید؟

حالتِ خلبانِ خودکار

تکرارِ قدم‌های کوتاه و کوچک در نهایت به عادت می‌انجامد. عاداتِ ما بخشی مهم از وجودمان هستند. مطالعاتِ بسیاری نشان داده‌اند تقریباً ۴۰ تا ۵۰ درصد کارهایی که هر روز انجام می‌دهیم، از سر عادت هستند. این یعنی آنچه دانشمندان سلاست می‌نامند، نیمی از زندگی‌مان را در سلطه‌ی خود دارد. شاید این میزان به نظرتان خیلی زیاد باشد (به نظر من که اولین بار خیلی زیاد آمد) اما در نظر بگیرید در روز بدون اینکه واقعاً به کارهایتان فکر کنید چقدر کار انجام می‌دهید.

بدون فکر دندان‌هایتان را مسواک می‌زنید. در بازه‌های زمانی مشخص به تلفن همراه خود نگاه می‌کنید. به سمت دفتر کار می‌روید و به یاد ندارید چطور به آنجا رسیده‌اید. کاپشنتان را در می‌آورید، لیوانی از داخل کابینت درآورده و ناخودآگاه به سمت کنترل تلویزیون دست می‌برید.

«همان‌طور که به سمت خود بی‌حدومرزتان می‌روید، ممکن است با عادت‌های قدیمی و الگوهای برخورد کنید که ضرورتاً ریشه در واقعیت ندارند. این شیوه‌های قدیمی بدین خاطر نمایان می‌شوند که شما بسیاری‌شان را هزاران بار تکرار کرده‌اید.»

دبی فورد

البته که این موضوع در چگونگی پیشبرد زندگی‌های ما اهمیت بسیاری دارد. آیا می‌توانید تصور کنید اگر لازم بود به هر کاری که هر روز انجام می‌دهید فکر کنید زندگی چقدر سخت می‌شد؟ اگر حتی مسواک زدن دندان‌ها هم نیازمند کمی محاسبه بود، ساعت ده صبح دیگر انرژی‌تان تمام می‌شد.

چارلز داهیگ در کتابِ پرفروش خود قدرت عادت، می‌نویسد: «بدون حلقه‌های عادت، مغزهای ما خاموش

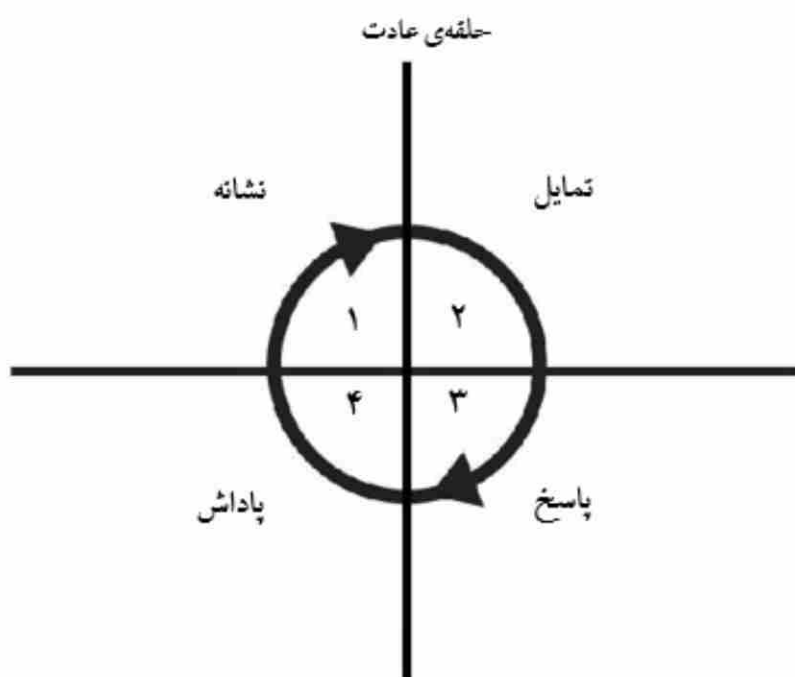
می‌شوند و جزئیاتِ زندگیِ روزمره آن‌ها را از کار می‌اندازد. کسانی که در اثرِ صدمه یا بیماری دچار آسیب به عقده‌های قاعده‌ای شده‌اند، معمولاً از نظر ذهنی فلج می‌شوند. آن‌ها در انجام ساده‌ترین کارها از قبیلِ بازکردن در یا تصمیم‌گیری برای غذاخوردن مشکل دارند. تواناییِ نادیده‌گرفتنِ جزئیات را از دست می‌دهند؛ برای مثال پژوهشی نشان داد بیماری که دچار آسیب به عقده‌های قاعده‌ای شده است قادر به تشخیص حالات صورت مثل ترس یا نفرت نیست، چراکه همیشه تردید دارد که روی چه بخشی از صورت باید تمرکز کند.» [۱۰۳]

جیمز کلیر، نویسنده‌ی کتابِ پرفروشِ خرده‌عادت‌ها، می‌گوید: «عاداتی که تکرار می‌کنید تا حد زیادی تعیین کننده‌ی سلامت و ثروت و شادیِ شما هستند. اینکه بدانید عاداتِ خود را چگونه تغییر دهید به‌معنای دانستن این است که چطور با اطمینان روزهای خود را مدیریت کنید، روی رفتارهایی تمرکز کنید که بیشترین تأثیر را دارند و زندگیِ دلخواهتان را مهندسیِ معکوس کنید.» [۱۰۴]

کلیر به من گفت: «تمام عادات به شکلی به شما کمک می کنند. همان طور که در زندگی پیش می روید، با انواع مشکلات روبه رو می شوید. باید بند کفش هایتان را ببندید، مغزتان به صورت خودکار راه حل این مشکل را به شما می گوید. عادت یعنی این، یعنی راه حل مسئله ای تکراری در زندگی، مسئله ای که از بس برایتان تکرار شده است می توانید بدون فکر کردن حلش کنید. اگر راه حل دیگر برایتان کارگر نباشد، مغزتان آن را به روز خواهد کرد.» [۱۰۵]

کلیر این حلقه ی عادت را با چهار مؤلفه معرفی کرده است: نشانه، تمایل، پاسخ، پاداش. مثال روشن کردن چراغ هنگام وارد شدن به اتاق را در نظر بگیرید، نشانه وارد شدن به اتاق و تاریک دیدن آن است. تمایل این احساس است که تاریک نبودن اتاق ارزش دارد. پاسخ روشن کردن چراغ است و پاداش این است که دیگر اتاق تاریک نخواهد بود. [۱۰۶] می توانید این حلقه را به هریک از عادات خود همچون برداشتن نامه ها وقتی از محل کار به خانه می آیید، تعمیم دهید. نشانه، رسیدن به حیاط خانه در پایان روز است. تمایل، امید به این است که چیزی در صندوق پستی تان باشد. پاسخ، رفتن

به سمت صندوق پستی و فهمیدن این موضوع است که آیا نامه دارید یا خیر. پاداش، این است که نامه را از صندوق بیرون آورید. احتمالاً تا زمانی که نامه را در دست خود می‌گیرید، به هیچ یک از این مراحل فکر نمی‌کنید.



خلقِ عادت برای خودکارسازیِ بخش‌های مهمی از زندگی‌هایمان یکی از تکنیک‌های ساده‌سازیِ اساسی است که تا حد زیادی ناخودآگاه و معمولاً به نفع ما انجام می‌گیرد. البته ما همچنان تمام چیزهایی را که احتمالاً تبدیل‌نکردنشان به عادت خیلی بهتر خواهد بود، به صورت خودکار انجام می‌دهیم. مطمئنم شما نیز به نوعی این مشکل را دارید. شاید نشانه گذشتن از کنار

آشپزخانه باشد. تمایل شما نشئت گرفته از این دانش است که چیپس‌های محبوبتان در آشپزخانه هستند و تمایل درونی به خوردن آن‌ها دارید. پاسخ این است که به داخل آشپزخانه رفته و بسته‌ی چیپس را باز می‌کنید و یک مشت برمی‌دارید. پاداشتان نیز لذتی تُرد، پرنمک و چرب است... که به‌هیچ‌وجه برای سلامت شما خوب نیست. عادات منفی ما نیز به‌اندازه‌ی عادات سالممان ناخودآگاه هستند. آن چیپس‌ها پیش از اینکه فرصت کنید به خوردن و مضراتشان فکر کنید، وارد دهانتان می‌شوند.

حال که در فرایند بی‌حدومرز شدن هستید، می‌دانید که دائمی کردن رفتارهای منفی ابرقدرت‌های شما را نابود می‌کند. بنابراین چطور باید عادات بد را فراموش کرد و همچنین چطور باید عادات خوبی ساخت که به ما کمک کنند؟

ایجاد عادات خوب

پیش از اینکه به این موضوع بپردازیم، بیایید کمی در این باره صحبت کنیم که ساخت عادات چقدر طول می‌کشد. در آزمایشی از سوی کالج لندن، فیلیپا لیلی، کورنلیا اچ ام ون جارسولد، هنری دبلیو. دبلیو پاتس، و

چین واردل از شرکت کنندگان خواستند عادات خوردن،
آشامیدن یا ورزش کردن صحیح را مثل خوردن آب
همراه با نهار یا ورزش قبل از شام در خود رشد و
توسعه دهند. از آن‌ها خواسته شد این رفتار جدید را بر
اساس نشانه‌های موقعیتیِ مشخصی هر روز به مدت ۸۴
روز انجام دهند. آن‌ها در نهایت یادداشت کردند
«خودکارسازی به شکل ثابتی در طول آزمایش افزایش
پیدا کرد و از این فرض که تکرار یک رفتار به شکل
مستمر باعث افزایش خودکارسازی می‌شود، پشتیبانی
کرد.» در پایان آزمایش، محققان دریافتند به طور
متوسط ۶۶ روز طول می‌کشد که رفتار جدید به عادت
تبدیل شود، گرچه در برخی ۱۸ روز و در برخی تا ۲۵۴
روز زمان می‌برد. [۱۰۷]

همچنین همه فرض می‌کنند ترکِ عادت در واقع
پایان دادن به آن عادت نیست، بلکه جایگزین کردن آن با
عادتِ متفاوت و سازنده است. دکتر الیوت برکمان،
مدیر آزمایشگاه عصب‌شناسی اجتماعی در دانشگاه
اورگان می‌گوید: «شروع کردن کاری جدید خیلی
ساده‌تر از توقف انجامِ عادت بدون داشتنِ یک رفتارِ
جایگزین است. این یکی از دلایلی است که ابزارهای

کمکی در ترکِ سیگار مثل آدامسِ نیکوتین یا قلیان

مؤثرتر از پیچِ نیکوتین هستند.» [۱۰۸]

بنابراین اگر فرایند شروعِ یک عادت جدید، مثلاً

زمان گذاشتن برای مطالعه‌ی روزانه، اساساً مشابه با

فرایند پایان دادن به رفتاری منفی مثل برداشتن چپس

از داخل پاکت هر بار که از جلوی آشپزخانه رد می‌شوید

باشد، چطور باید عمل کرد؟

همچون بسیاری دیگر از چیزهایی که در این کتاب

درباره‌شان صحبت می‌کنیم، انگیزه نقشی بسیار مهم

دارد. دکتر توماس جی پلانته، استاد بالینی دپارتمان

روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه

استنفورد، به‌خصوص درباره‌ی تلاش برای ترکِ عادت‌ها

می‌گوید: «اولاً بستگی داره واقعاً چقدر بخواین عادتتون

رو ترک کنین. بسیاری از افراد دمدمی هستن. دوست

دارن وزن کم کنن، اما غذاهایی رو که می‌خورن دوست

دارن. دوست دارن دیگه ناخوناشون رو نخورن، اما این

کار باعث کاهش اضطرابشون می‌شه. بنابراین مسئله‌ی

مهم اینه که واقعاً چقدر دوست دارین عادتِ مذکور رو

از بین ببرین. دوماً، عادتِ مذکور چقدر در شما ریشه

داره؟ ترکِ عادت‌های جدید خیلی ساده‌تر از عادت‌های

قدیمیه. سوماً، عواقب ترک نکردن اون عادت چه چیزهایی ممکنه باشه؟ شریک زندگی تون ترکتون می کنه؟ شغلتون رو از دست می دین؟ مریض می شین؟ اگر تغییر نکنین، اتفاق بدی براتون می افته؟» [۱۰۹]

«عادت‌ها یا بهترین خدمتگزاران هستند یا بدترین ارباب‌ها.»

ناتانیل امونز

دکتر بی جی فاگ، مدل رفتاری فاگ را برای شناسایی موقعیت‌هایی طراحی کرد که باید برای تغییرات رفتاری به وجود بیایند. وی می‌گوید: «برای اینکه رفتاری خاص حاصل بشه، فرد باید انگیزه‌ی کافی، توانایی لازم و تعجیل داشته باشه. هر سه عامل باید هم‌زمان برای وقوع رفتار حاضر باشن.» [۱۱۰] به عبارت دیگر، باید سه چیز در جای خود باشند که بتوانید عادت‌ی جدید را در خود ایجاد کنید. باید تمایل به انجام آن را داشته باشید، زیرا تبدیل کردن هر چیزی که واقعاً دوست ندارید انجام دهید، به عادت، کاری بسیار مشکل است؛ برای این کار به مهارت‌هایی به‌خصوص نیاز دارید چراکه عادت‌ساختن از کارهایی که ظرفیت انجامشان را ندارید، غیرممکن است. به چیزی نیاز دارید که حلقه‌ی عادت

را شروع کند، یعنی آنچه جیمز کلیر و دیگران نشانه می‌نامند. بیاید به نوبت به هر عامل نگاهی بیندازیم:

انگیزه

تا به اینجا درباره‌ی انگیزه صحبت کرده‌ایم، اما لازم است موضوع را اینجا دوباره مطرح کنیم و از دیدگاه فاگ نگاهی به آن بیندازیم. فاگ سه انگیزه‌ی مهم را شناسایی می‌کند:

۱. لذت/درد: مهم‌ترین انگیزه‌ی آنی است. در این حالت رفتار پاداشِ آنی مثبت یا منفی دارد. فاگ می‌گوید: «به نظر من، لذت/درد واکنشی اولیه است و در گرسنگی، رابطه‌ی جنسی و دیگر فعالیت‌های مرتبط با صیانتِ نفس و انتشارِ ژن‌هایمان عملکردِ انطباقی دارد.» [۱۱۱]

۲. امید/ترس: برخلافِ آنی بودنِ انگیزه‌ی پیشین، این انگیزه با پیش‌بینی در ارتباط است؛ زمانی که می‌ترسید، در واقعِ عکسِ واقعیت را پیش‌بینی کرده‌اید. فاگ می‌گوید: «این بُعد گاهی قدرتمندتر از لذت/درد است که در رفتارِ هر روزمان می‌بینیم. مثلاً در بعضی از موقعیت‌ها مردم درد را قبول می‌کنند (مثلاً واکسن

آنفولانزا) تا بر ترسِ خود غلبه کنند. (این پیش‌بینی که ممکن است آنفولانزا بگیرند.)» [۱۱۲]

۳. پذیرش/طررد اجتماعی: انسان‌ها همواره تمایل داشته‌اند همتایانشان آن‌ها را بپذیرند؛ حتی زمانی، دورماندن از دیگران به معنای مرگ بود و این خود انگیزه‌ی بسیار قدرتمندی است. «قدرتِ انگیزشِ اجتماعی احتمالاً در وجودِ ما و ذاتی است و شاید برای تمام مخلوقات دیگری که برای بقا به زندگیِ گروهی وابسته هستند هم چنین باشد.» [۱۱۳]

توانایی

فاگ توانایی را با سادگی یکی می‌داند و می‌گوید زمانی که چیزی برای ما ساده باشد، بسیار بیشتر قادر به انجامِ آن خواهیم بود. وی شش دسته از سادگی را تعریف می‌کند:

۱. زمان: ما تنها زمانی چیزی را ساده می‌دانیم که زمانِ لازم برای انجامِ آن کار را داشته باشیم.
۲. پول: به همین صورت، اگر چیزی موجبِ کاهشِ منابع مالی ما شود، آن را ساده نمی‌بینیم.
۳. تلاش فیزیکی: هر چیزی را که از نظر فیزیکی ساده باشد، ساده می‌انگاریم.

۴. چرخه‌های مغزی: چیزهایی ساده هستند که بر تفکر ما مالیات نمی‌بندند و از چیزهایی که نیازمند تفکر بیش از حد هستند، دوری می‌کنیم.

۵. انحراف اجتماعی: این ویژگی به انگیزه برای پذیرش باز می‌گردد. عمل ساده، در هنجارهای اجتماعی جای می‌گیرد.

۶. غیرروتین: اینکه چیزی چقدر از روتین معمول فرد فاصله دارد، میزان سادگی آن را تعریف می‌کند.

سبب‌های آنی

سرانجام، فاگ سه نوع سبب آنی ارائه می‌کند:

۱. بارقه: بارقه نوعی سبب آنی است که به سرعت به

نوعی از انگیزه منجر می‌شود. برای مثال اگر باز کردن

ایمیل‌تان به نوعی ترس از اینکه ممکن است چه

چیزهایی آنجا بیابید منجر شود، احتمال دارد عادت‌های

برگزینید که آن ترس را تغییر دهد.

۲. تسهیل‌کننده: این نوع سبب وقتی مؤثر واقع می‌شود

که انگیزه زیاد باشد، اما توانایی اندک. برای مثال، اگر

می‌خواهید از نوع به خصوصی از نرم‌افزار روی رایانه‌ی

خود استفاده کنید اما از فناوری فراری هستید، ابزاری

که باعث می‌شود آن نرم‌افزار برایتان ساده‌تر شود
احتمالاً باعث برگزیدن این رفتار در شما می‌شود.
۳. نشانه: برخی مواقع که هم انگیزه و هم توانایی زیاد
دارید، تنها چیز دیگری که برای تبدیل کردن رفتار به
عادت نیاز دارید، نوعی یادآور یا نشانه است. اگر عاشق
درست کردن اسموتی‌های مغزی هستید، فقط نیاز دارید
هر روز صبح به آشپزخانه رفته و نگاهی به مخلوط‌کن
بندازید که شما را وادار به تهیه‌ی اسموتی کند.
شروع کوییک

آیا می‌توانید عاداتی را بنویسید که دوست دارید
ترکشان کنید؟ آن عاداتی که شما را از انجام مهم‌ترین
کارها در روز باز می‌دارد، کدام است؟ آن را یادداشت
کرده و سبب‌هایی که شما را وادار به آن می‌کنند،
شناسایی نمایید.

خلق عادت‌ی جدید

مدل رفتاری فاگ به ما هر آن چیزی را نشان می‌دهد
که باید برای تبدیل شدن رفتاری به‌خصوص به عادت
وجود داشته باشد. همگی می‌دانیم تبدیل کردن
رفتارهایی که به‌نظرمان برای ما خوب هستند به عادت،
برای رشد ما بسیار مهم است و همچنین می‌دانیم

اساسِ ازبین بردن عادات بد این است که آن‌ها را با رفتارهای سازنده‌تر جایگزین کنیم. اما چطور می‌توان چیزی را به عادت تبدیل کرد؟ این سه مورد را به خاطر بسپارید:

● خواستن: مطمئن شوید واقعاً آن را می‌خواهید. تبدیل کردن رفتار به عادت، در صورتی که دوست نداشته باشید کاری را انجام دهید، غیرممکن خواهد بود. آیا یکی از انگیزه‌های موجود در مدل فاگ به عادت‌تی که سعی دارید در خود ایجاد کنید قابل اطلاق است؟ اگر این‌طور نیست، چیزی شبیه به این عادت وجود دارد که شاید نتیجه‌ای مشابه برای شما داشته باشد؟

● ذاتی: آیا عادتِ جدیدی که سعی دارید در خود ایجاد کنید، با توانایی‌های ذاتی شما هم‌راستاست؟ به خاطر داشته باشید اگر انجام کاری برایتان سخت باشد، ممکن نیست بتوانید آن را به عادت تبدیل کنید. اگر عادت‌تی که سعی دارید در خود ایجاد کنید کاری است که در آن خوب هستید یا اینکه می‌دانید می‌توانید به خوبی انجامش دهید، در مسیر درستی قرار گرفته‌اید.

● هم‌اکنون: انگیزه‌ای برای خود ایجاد کنید که ترغیبتان کند عادت جدید را همین الان انجام دهید. این انگیزه می‌تواند هر چیزی باشد، از تنظیم زنگ هشدارِ تلفن همراه گرفته تا قراردادِ وسیله‌ای در محل کارتان که موجب شود به خاطر آوردنِ زمان کافی برای انجام کار مدنظر کنار بگذارید.

عادت‌ها را یک‌به‌یک در خود ایجاد کنید

اگر هنوز هم درست نمی‌دانید ایجاد عادت‌های خوب در وجودتان تا چه حد می‌تواند بر زندگی شما مؤثر باشد، اجازه دهید داستانی درباره‌ی یکی از مشتریانم را برای شما تعریف کنم. ژیانگ از شیزوفرنی و افسردگی رنج می‌برد. وی معمولاً صداهایی در سرش می‌شنید که به او می‌گفتند به خود یا دیگران آسیب بزند و به همین خاطر مدت زیادی از عمر خود را در بیمارستان‌های روانی زندگی کرده بود. پس از یافتن داروهای مناسب و پایانِ آخرین دورانِ درمانش، وی پادکست‌های مرا پیدا کرده و برخی از تاکتیک‌هایی را آموخت که در کلاس‌هایم آموزش می‌دهم. وی مرتب به پادکست‌ها گوش می‌داد و در چالشِ کوییک شرکت می‌کرد. (تمرین‌هایی که از افراد می‌خواهم انجام دهند تا نوآوری

را در خود شکوفا کنند و مغزشان را برای یادگیری آماده نگه دارند.)

ابتدا این کار برای ژیانگ خیلی سخت بود، اما وی روی انجام دو چالش به خصوص تمرکز کرد: مسواک زدن دندان‌ها با دست مخالف و دوش آب یخ هر روز صبح. وی هر هفته یک دقیقه به زمانی که زیر دوش آب سرد می‌ایستاد، اضافه کرد و با این کار متوجه شد انجام کاری مشکل مثل ایستادن زیر آب یخ به مدت چند دقیقه هر روز صبح، به او فهمانده حوزه‌هایی در زندگی‌اش وجود دارند که در آن حوزه‌ها با محدودیت‌هایش می‌جنگد. با استفاده از این تجربیات چالش کوییک، وی به مرور شروع به استفاده از مطالبی کرد که درباره‌ی عادات و تغییر رفتار آموخته بود. زندگی ژیانگ به شکلی چشمگیر بهبود پیدا کرد. وی امتحان گواهینامه داد و قبول شد. رژیم غذایی خود را تغییر داد و نوشیدنی‌های شکردار را از آن حذف کرد و پیاده‌روی‌های پنج دقیقه‌ای در پارک هر روز صبح را آغاز کرد. وی کتاب‌خوانی را نیز شروع کرد (اولین کتابی که خواند کتاب ذهنیت کارول دوک بود) و همان‌طور که کتاب را می‌خواند، به موسیقی باروک نیز گوش می‌کرد

که سرعت خواندنِ خود را افزایش داده و افکارِ مالیخولیایی را از خود دور کند. یک ماه طول کشید تا کتاب را تمام کرد، اما در پایان نوعی اعتمادبه‌نفس در خود احساس کرد که هرگز تا آن روز طعمش را نچشیده بود. رفتن به کتابخانه برایش به عادتِ منظم تبدیل شد. ژيانگ حتی یادگیری را یک مرحله ارتقا داد و در کلاس‌های علوم رایانه در دانشگاهی محلی ثبت‌نام کرد. بهترین بخشش این است که وی اکنون اعتقاد دارد تا آخر عمر باید به دنبالِ آموزش و یادگیری باشد. شاید فکر کنید به‌دلیل تلاش‌های بی‌حاصلِ گذشته‌تان در تغییرِ عادات و روتین‌ها، برای همیشه محکوم به شکست هستید. داستانِ ژيانگ به ما نشان می‌دهد که تنها با تغییرِ یک یا دو عادت کوچک در هر روز، پیشرفتی چشمگیر حاصل می‌شود. چیزی به سادگیِ مسواک‌زدن با دستِ مخالف، می‌تواند آغازی برای زندگی‌ای کاملاً جدید باشد.

ایجادِ روتینِ صبحگاهی

چرا روتینِ صبحگاهی این‌قدر مهم است؟ من خیلی اعتقاد دارم که اگر روزِ خود را با انجامِ یک سری تمریناتِ مغزی ساده آغاز کنید، مزیتی فوق‌العاده را

برای خود ایجاد کرده‌اید. به علاوه، اگر در ابتدای روز روتین‌های مناسبی ایجاد کنید، در واقع از آنچه تونی رابینز «علم حرکت» می‌نامد بهره خواهید برد: این مفهوم که اگر دستاوردهای خود را در حرکت قرار دهید، می‌توانید با تلاشی کمتر به آن‌ها جامه‌ی عمل بپوشانید در مقایسه با زمانی که سعی کنید ایستاده و از نقطه‌ی شروع بدان دست یابید.

من یک روتین صبحگاهی بسیار برنامه‌ریزی شده دارم که به من کمک می‌کند روز خوبی داشته باشم که البته شامل آماده کردن ذهنم نیز می‌شود. من تمام این کارها را هرروز انجام نمی‌دهم، به‌خصوص زمانی که در سفر هستم، اما معمولاً اکثرشان را انجام می‌دهم و از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوم، به‌طور قطع می‌دانم که مرا از نظر ذهنی برای عملکرد، کارایی و مثبت‌اندیشی آماده می‌کنند.

اجازه دهید یک صبح معمولی‌ام را برایتان شرح دهم. پیش از اینکه از تخت بیرون بیایم، کمی وقت خود را صرف تأمل درباره‌ی رؤیاهایم می‌کنم. رؤیاهایم تجلی کارهایی هستند که ذهن ناخودآگاه شما وقتی در خواب هستید انجام می‌دهد و البته می‌توان از آن‌ها طلا

استخراج کرد. بسیاری از نوابغ در طول تاریخ به‌طور
منظم به بهترین ایده‌های خود دست پیدا کرده و
مهم‌ترین کشفیاتِ خود را از رؤیاهایشان حاصل
کرده‌اند. ماری شلی در رؤیاهایش به ایده‌ی فرانکنشتاین
دست پیدا کرد. منبعِ الهامِ آهنگِ دیروز پُل مک‌کارتنی
یک رؤیا بود و البته نظریه‌ی نسبیت اینشتین نیز در
رؤیا برای اولین بار به ذهنش خطور کرد.
بنابراین اولین کاری که من هر روز صبح انجام می‌دهم،
حتی پیش از اینکه سرم را از روی بالش بلند کنم،
فکر کردن به رؤیاهایم است که بررسی کنم آیا ایده یا
ادراک یا دیدگاه جدیدی می‌یابم که بتواند برای آنچه
دنبالش هستم مفید باشد یا خیر. می‌دانم برخی از شما
در به‌خاطر آوردنِ رؤیاهای خود مشکل دارید، بنابراین
تکنیکِ حفظیِ سریعی را برایتان نوشته‌ام که طراحی
شده است تا برای این کار به شما کمک کند. این نکات
را برای به‌خاطر داشتنِ رؤیاها در نظر بگیرید:

- تصمیم‌گیری: شبِ قبل، آگاهانه تصمیم بگیرید که
حتماً می‌خواهید رؤیاهایتان را به‌خاطر آورید. اگر این
قصد و نیت را برای خود مشخص کنید، احتمال
به‌خاطر آوردن رؤیاها بسیار افزایش خواهد یافت.

● ثبت و ضبط کنید: یک قلم و کاغذ کنار تختتان بگذارید یا حتی یک نرم افزار نوشتن روی تلفن همراهتان نصب کنید که به سادگی در دسترس باشد. به محض بیدار شدن از خواب، هر گونه یادآوری رؤیاهای خود را ثبت و ضبط کنید.

● چشم‌ها: چشمان خود را بعد از بیدار شدن بسته نگه دارید. رؤیاهای ممکن است در طول چند دقیقه ناپدید شوند و اگر چشمانتان را ببندید، این کار با تأمل کمک بیشتری می‌کند.

● تأیید: پیش از اینکه بخواهید، تأیید کنید که دوست دارید رؤیاهای خود را به خاطر آورید، چراکه تأیید به واقع ابزاری مهم برای دستیابی به رؤیاهاست.

● مدیریت کنید: به دلایل بسیار و مشخصاً به سبب به خاطر آوردن رؤیاهای بسیار مهم است خواب خود را مدیریت کرده و روتین‌های خوب خواب را برای خود مشخص کنید.

● به اشتراک گذاشتن: درباره‌ی رؤیاهای خود با دیگران صحبت کنید. زمانی که این کار را انجام می‌دهید، رؤیاهای را بیشتر و بیشتر به سطح می‌آورید و این روتین

را در خود ایجاد خواهید کرد که مدام به رؤیاهایتان سر زده و بعداً آن‌ها را بررسی کنید.

اولین کاری که من بعد از خارج شدن از تخت انجام می‌دهم، مرتب کردن آن است. این کار عادتِ موفقیت است، یعنی اولین دستاورد من در روز. این کار بُردی بسیار ساده است و باعث می‌شود تختم دلیزتر به نظر برسد، چراکه همیشه بهتر خواهد بود اگر شب که به خانه باز می‌گردید تختتان مرتب باشد. بدین خاطر است که در دورانِ خدمت به شما آموزش می‌دهند اول از همه هر روز صبح تختتان را مرتب کنید، چراکه این کار به شما کمک می‌کند در ادامه‌ی روز در تمام کارهایی که انجام می‌دهید فوق‌العاده باشید.

پس از آن، یک لیوانِ بزرگ آب می‌نوشم. آب‌رسانی به بدن در اول صبح، بسیار مهم است زیرا بدن‌های ما در خواب و تنها به دلیل تنفس، آب زیادی از دست می‌دهند. به خاطر داشته باشید: تقریباً ۷۵ درصد مغز ما را آب تشکیل می‌دهد، بنابراین اگر بخواهیم مغزمان را آماده به کار کنیم، باید خوب به آن آب رسانده باشیم. من همچنین یک لیوان آب کرفس می‌خورم که سیستم ایمنی را به بیشترین حد خود رسانده، سموم را از کبد

دفع کرده و به ترمیمِ غدد فوق کلیوی کمک می‌کند.
(تشکر از آنتونی ویلیام برای این ایده‌اش.) پس از این
کار، مواد پروبیوتیکِ خود را مصرف می‌کنم که مطمئن
شوم مغزم به‌آنچه نیاز دارد دسترسی پیدا کند.
سپس دندان‌هایم را با دستِ مخالف مسواک می‌زنم.
دلیل این کارم این است که به مغزم آموزش دهم
کارهای سخت را انجام دهد، چراکه این کار بخشی
متفاوت از مغز را تحریک می‌کند و همچنین مرا وادار
می‌سازد در لحظه حضور داشته باشم. برای اینکه این
کار را به‌خوبی انجام دهم، هیچ کار دیگری را نمی‌توانم
هم‌زمان به انجام برسانم.

سپس سی دقیقه ورزش می‌کنم. این ورزش اصلی و
کاملِ روزانه‌ام نیست، اما دوست دارم صبح‌ها اول از
همه ضربانِ قلبم را افزایش بدهم چراکه به خواب و
مدیریت وزن و اکسیژن‌رسانی به مغز کمک شایانی
می‌کند.

به محض تمام کردن این کار، دوشِ آب سرد می‌گیرم.
مطمئنم برخی از شما از ایده‌ی شروع کردن روز با دوش
آب سرد چندستان شده است، اما درمان‌های سرد از

این نوع تأثیری بسزا بر تنظیم مجدد سیستم عصبی داشته و همچنین به مدیریت التهابات کمک می‌کند. زمانی که از زیر دوش بیرون می‌آیم، یک سری تمرینات تنفسی انجام می‌دهم که بدنم کاملاً اکسیژن لازم را دریافت کند. سپس حدود بیست دقیقه زمان صرف مراقبه می‌کنم که برای شروع روز ذهنی باز داشته باشم. فرایندی که استفاده می‌کنم همان مراقبه‌ی زیواست که مربی مراقبه‌ام، امیلی فلچر، ابداع کرده است، فرایندی سه مرحله‌ای که شامل ذهن آگاهی، مراقبه و تجلی حضور می‌شود.

سپس «چای مغز» خود را که ترکیبی از گوتوکولا، گینکو، قارچ یال شیر، روغن ام‌سی تی و چند چیز دیگر است، آماده می‌کنم. سپس کمی از وقت خود را صرف نوشتن خاطراتم کرده و افکار اولیه‌ام را روی کاغذ می‌نویسم. هدفم در هر روز، رسیدن به سه چیز در زندگی شغلی و سه چیز در زندگی شخصی است و این دستور کار را همان لحظه تعیین می‌کنم. پس از آن تقریباً نیم ساعت مطالعه می‌کنم. هدفم را خواندن یک کتاب در هفته قرار می‌دهم و این را بخشی از روتین صبحگاهی خود می‌کنم.

سرانجام «اسموتی مغزم» را می‌نوشم که ترکیبی از غذاهای مفید برای مغز است. (البته به جز ماهی سالمون!)

مسلماً این روتین نیاز به زمان زیادی دارد. همان‌طور که اشاره کردم، من هر روز قادر نیستم تمام این کارها را انجام بدهم و درک می‌کنم اگر به‌نظرتان این کارها بیش از چیزی است که هر روز می‌توانید انجام دهید، به‌خصوص اگر باید اول کارِ بقیه را راه بیندازید. اما اگر هدف‌تان از خواندن این کتاب بهبود مغزتان است، پس شکلِ به‌خصوصی از روتین صبحگاهی بدین شکل، بخشی جدایی‌ناپذیر از فرایند خواهد بود. در ادامه برخی از اصول آورده شده‌اند:

- پیش از اینکه از تخت خارج شوید رؤیاهای خود را از نظر بگذرانید. چیزهایی زیادی در آن‌ها هست که می‌توانید استخراج کنید، بنابراین من خیلی توصیه می‌کنم این مرحله را نادیده نگیرید؛
- آب‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به مغز فراموش نشود؛
- خود را با برخی از غذاهای مفید برای مغز که در این بخش به آن‌ها اشاره کردیم، تقویت کنید؛
- برنامه‌ای برای روزِ خود بریزید.

اگر حداقل این چهار کار را انجام بدهید، در مسیر
احیای مغز خود برای عمل کردن در سطحی با اکتان بالا
قرار گرفته‌اید. تا می‌توانید این کارها را در روتین
صبحگاهی خود بگنجانید. مهم‌ترین چیز این است که
روتین صبحگاهی مفیدی داشته باشید. هرچقدر هم
تأکید کنم آغاز کردن روز به شکل صحیح چقدر می‌تواند
ادامه‌ی روزتان را بهبود بدهد، کم گفته‌ام.

شروع کوییک

روتین صبحگاهی جدید خود را طراحی کنید. به خاطر
داشته باشید نیازی نیست خیلی زیاد باشد. حتی یک
روتین سه مرحله‌ای ساده می‌تواند به شما کمک کند
روز خود را شروع کنید. سه کاری که همیشه بعد از
بیدار شدن از خواب انجام می‌دهید تا در روز خود به
موفقیت برسید، کدامند؟ آن‌ها را یادداشت کنید.

پیش از اینکه ادامه دهیم

البته که هیچ کدام از ما قادر نیستیم بدون عادات‌هایمان
زندگی کنیم، اما اینکه به شکل آگاهانه تلاش کنیم
عادات سازنده‌ی جدیدی به زندگی خود اضافه و
جایگزین عادات بدمان کنیم، باعث می‌شود

آبرقدرت‌هایمان به سطح جدیدی برسند. پیش از اینکه فصل بعد را بخوانید، این نکات را مرور کنید:

- درک خود را از حلقه‌ی عادت با فکر کردن درباره‌ی چهار مؤلفه‌ی برخی از رایج‌ترین عادت‌هایتان همچون صبحانه‌درست کردن یا بردن سگ برای پیاده‌روی تقویت کنید. نشانه، تمایل، پاسخ و پاداش هریک از این‌ها چیست؟

- چند دقیقه را صرف تفکر درباره‌ی عادتی کنید که دوست دارید با عادتی سازنده‌تر جایگزینش کنید. با استفاده از مدل رفتاری فاگ، چه رفتار جدیدی را می‌توانید در خود پرورش دهید که با مدل هم‌خوانی داشته باشد؟

- در فرایند شروع یک عادت ارزشمند جدید قدم بگذارید.

«به عبارت دیگر، جریان همان باجه‌تلفنی است که کلارک کنت لباس‌هایش را در آن عوض می‌کند، جایی که سوپرمن از آنجا ظهور می‌کند.»

استیون کالتر

جریان یا غرقگی

چرا جریان، در بی‌حدومرز شدن تا این حد اهمیت دارد؟

چطور می‌توانم به حالتِ جریان دست پیدا کنم؟

دشمنانِ اصلیِ جریان کدامند؟

مطمئنم وقت‌هایی بوده‌اند که آن‌قدر در کارهای روزمره

گرفتار شده‌اید، هر چیز دیگری از نظرتان ناپدید شده و

این موضوع به نظرتان کاملاً طبیعی بوده است. احتمالاً

در طول این تجربیات زمان برای شما بی‌معنا شده

است. مردم گاهی به من درباره‌ی تمرکز عمیق روی

کاری که انجام داده‌اند، می‌گویند و اینکه کاملاً فراموش

کرده‌اند بعد از ظهر به شب تبدیل شده یا اینکه چند

وعده‌ی غذا را فراموش کرده‌اند.

این تجربه را جریان می‌نامیم.

میهای چیکسنت‌میهای، روان‌شناس، در کتابِ بی‌نظیر

خود جریان: روان‌شناسی تجربه‌ی بهینه جریان را

حالتی توصیف می‌کند که در آن «افراد به قدری درگیر

فعالیتی به خصوص می‌شوند که انگار هیچ چیز دیگری

برایشان اهمیت ندارد؛ خودِ این تجربه آن قدر لذت‌بخش

است که مردم به هر بهایی حاضر به انجامش هستند، فقط برای اینکه انجامش داده باشند.» از نظر چیکسنتمیهایی، جریان تجلی واقعی «تجربه‌ی مطلوب» است. [۱۱۴]

دکتر چیکسنتمیهایی، جریان را داشتنِ هشت مشخصه می‌داند. [۱۱۵]

۱. تمرکز مطلق
۲. توجه کامل به اهداف
۳. این احساس که زمان کند یا تند شده
۴. احساس پاداش در اثر آن تجربه
۵. احساس بی‌دردسربودن
۶. تجربه کمی چالش‌برانگیز است اما نه بیش از حد
۷. انگار اقدامات شما به خودی خود رخ می‌دهند
۸. از کاری که انجام می‌دهید، احساس راحتی می‌کنید همان‌طور که احتمالاً شما هم تجربه کرده‌اید، حالت غرقگی بهره‌وری شما را بسیار زیاد افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند جریان یا غرقگی می‌تواند شما را تا پنج برابر کارآمدتر کند. محققان مک‌کنزی حتی نیروی کاری را فرض کرده‌اند که در آن جریان بسیار عادی است:

وقتی در طول تمریناتی که عملکرد بیشینه دارند از مسئولان اجرایی سؤال می‌کنیم در حالت اوج خود چقدر از حالت عادی کارآمدتر بوده‌اند، با طیفی از پاسخ‌ها روبه‌رو می‌شویم؛ اما رایج‌ترین پاسخ در سطوح ارشد، افزایش پنج‌برابری است. اکثراً گزارش کردند خود و کارمندان‌شان کمتر از ۱۰ درصد اوقات در محل کار واقعاً تمرکز دارند، گرچه برخی ادعا می‌کنند این احساسات را تا ۵۰ درصد تجربه کرده‌اند. اگر کارمندانی که در محیطی با بهره‌ی هوشی و هوش هیجانی و هوش مدیریتی کار می‌کنند، در حالت اوج پنج برابر بیشتر از حالت معمول کارایی داشته باشند، در نظر بگیرید حتی افزایشی ۲۰ درصدی متوسط در زمان اوج در بهره‌وری کلی بر محیط کار چه تأثیری خواهد داشت؛ تقریباً دو برابر می‌شود. [۱۱۶]

برنده‌شدن با جریان

پاتریک، یکی از اعضای جامعه، مدام با اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی و عدم تمرکز دست‌وپنجه نرم می‌کند. این مسئله در تمام طول عمرش برای وی مشکل‌ساز بوده است. حواسش راحت پرت می‌شد یا برعکس، برای آسیب‌زدن به همه‌چیز و همه‌کس در

اطرافش بیش از حد تمرکز می‌کرد. وی حتی این حالت را هنگام مسابقات جوجیتسو برزیلی‌اش نیز تجربه می‌کرد. وی در تصمیم‌گیری برای اینکه از چه تکنیکی در مقابل رقبا استفاده کند دچار مشکل بود و احساس می‌کرد گویی سعی دارد هر حرکت را ناگهانی انجام دهد، گرچه بسیاری از آن‌ها برای آن موقعیت مناسب نبودند. عدم تمرکز او، بر کار و زندگی خانوادگی و ورزش محبوبش تأثیر گذاشته بود و او مقدار زیادی اضطراب را در تمام اوقات احساس می‌کرد.

سپس یک روز شروع کرد به گوش کردن قسمت‌هایی از پادکست‌های من که در آن‌ها درباره‌ی مراحل جریان (که به‌زودی آن‌ها را نیز می‌گویم) و بسیاری دیگر از عادت‌ها با عملکرد بالا صحبت کرده بودم. پاتریک آنچه را می‌آموخت در زندگی روزمره‌ی خود به کار می‌گرفت و نتایج را به صورت آنی مشاهده می‌کرد. وی نهایتاً توانست مشکل خود را شناسایی و درک کند و خودش را بیش از هر زمان در کارش غرق کرد. یافتن جریان، مهم‌ترین چیز بود.

پاتریک در مسابقه‌ی بعدی خود توانست تمرکز کند و ذهنش را از مشکلاتی که او را در گذشته سردرگم

می‌کردند، خالی کند. وی به سرعت توانست جریان خود را بیابد... و احساس می‌کرد در فیلم ماتریکس است؛ می‌توانست پیش از وقوع، حرکات حریفش را پیش‌بینی کند. حتی از این هم بهتر، می‌توانست در دیگر حوزه‌های زندگی خود نیز جریان را بیابد. هرچه در مسابقات هنرهای رزمی خود عملکرد بهتری داشت، در زندگی هم عملکردش بهتر می‌شد. پاتریک نهایتاً احساس کرد از اضطرابی که او را دائم تعقیب می‌کرد رهایی یافته است و بالاخره باور کرد می‌تواند همه‌چیز را رها کرده و از زندگی لذت بیشتری ببرد.

چهار مرحله‌ی جریان

روندِ حالتِ جریان قابل‌پیش‌بینی است. مهمانِ پادکستم، استیون کالتر، مؤسسِ مجموعه‌ی تحقیقاتی جریان و نویسنده‌ی کتابِ *ظهورِ سوپرمن*، چهار مرحله‌ی جریان را تعریف کرده است. [۱۱۷]

مرحله‌ی اول: تلاش

همان مرحله‌ای که عمیق کنکاش می‌کنید تا به آن چیزی دست یابید که برای رسیدن به حالت جریان نیاز دارید. ممکن است یک نظام ورزشی به‌خصوص، تحقیقات گسترده، میزانی چشمگیر از طوفان فکری یا

هر چیز دیگری باشد که رویش تمرکز کرده‌اید. هشدار:
این مرحله به شکل نوعی تلاش است و در واقع عکسِ
جریان است.

مرحله‌ی دوم: تمدد اعصاب

این مرحله همان استراحتی است که پیش از
شیرجه زدن در جریان باید داشته باشید. این مرحله
بسیار ضروری است چراکه شما را از سوختن به دلیل
تلاش‌های هم‌اکنون‌تان نجات می‌دهد. این استراحت،
پیاده‌روی، کمی تنفس یا هر چیزی است که به شما
کمک می‌کند آرام شوید. قطعاً با حواس‌پرتی‌هایی
همچون تغییر وظایف یا بررسی امتیازات ورزشی تفاوت
دارد.

مرحله‌ی سوم: جریان

این همان مرحله‌ای است که کالتر «تجربه‌ی سوپرمن»
می‌نامد. این همان حالتِ جریانی است که امیدوارم در
مراحل مختلف زندگی تجربه کرده باشید. زمانی که
تمام تلاش خود را می‌کنید، به نظر می‌رسد خودکار
اتفاق می‌افتد.

مرحله‌ی چهارم: تثبیت

در این مرحله‌ی نهایی، هرآنچه را در طول مرحله‌ی جریان به دست آورده‌اید کنار هم قرار می‌دهید. معمولاً در این مرحله کمی احساس ناامیدی می‌کنید. زمانی که در جریان هستید، انواع مواد شیمیایی مثبت در مغز شما جاری می‌شوند و در این لحظه، از نقطه‌ی اوج می‌گذرید و در سرایشی می‌افتید اما شاید بتوانید چرخه‌ای دیگر را بعدش آغاز کنید.

کالتر اعتقاد دارد یافتنِ جریان، در واقع «کد منبع» انگیزش است. زمانی که جریان را پیدا می‌کنید، «در واقع قدرتمندترین میزانِ پاداش شیمیایی را می‌گیرید» که مغزتان می‌تواند به شما بدهد؛ البته به همین دلیل از نظر او جریان، اعتیادآورترین حالت روی کره‌ی زمین است. زمانی که در یک تجربه احساسِ جریان کنیم، انگیزه پیدا می‌کنیم هرآنچه برای دستاوردهای بیشتر لازم است، انجام دهیم. اما این رابطه دایره‌وار است و اگر انگیزه‌ی لازم را برای انجام کاری داشته باشید اما جریانی وجود نداشته باشد، نهایتاً شکست می‌خورید. انگیزه و جریان باید در کنار هم باشند و هر دو باید با یک پرتکل بهبود و جبران، همچون خواب و تغذیه‌ی خوب همراه شوند.

شروعِ کوییک

آیا تابه حال حالتِ جریان را تجربه کرده‌اید؟ کجا بودید؟
چه کاری انجام می‌دادید؟ چه احساسی داشتید؟ در
پایان چه دستاوردی داشتید؟ آن حالت را تجسم کنید.
حتی اگر قادر به تجسم نیستید، فرض کنید می‌توانید.

یافتنِ جریان

اگر سعی دارید بی‌حدومرز شوید، باید خود را تا حد
ممکن در حالتِ جریان قرار دهید. چطور باید این کار را
بکنید؟ پنج راه برای شما دارم:

۱. عواملِ حواس‌پرتی را حذف کنید

پیش از این، درباره‌ی اهمیتِ کم کردن عوامل
حواس‌پرتی سخن گفتیم. اگر قرار باشد به حالتِ جریان
برسید، حذف عواملِ حواس‌پرتی بسیار ضروری است.
اگر در زمان انجام کاری حواستان پرت شود، ممکن
است تا بیست دقیقه طول بکشد که دوباره آن را به
کاری معطوف کنید که انجام می‌دادید. چطور می‌توانید
به حالتِ جریان وارد شوید اگر مدام در حالِ آغاز به کارِ
مجدد باشید، چون پیامی در تلفن همراه حواستان را
پرت کرده یا اینکه فقط می‌خواسته‌اید یک لحظه پیش
از بازگشتن سر کار، به رسانه‌های اجتماعی نگاهی

بیندازید؟ بنابراین همه چیز را کنار گذاشته و کاملاً بر کاری که انجام می‌دهید، تمرکز کنید.

۲. به خود زمانِ کافی بدهید

مطمئن شوید زمانِ کافی برای وارد شدن به جریان در نظر گرفته‌اید. معمولاً باورِ عموم این است که وقتی شرایط برقرار هستند، رسیدن به حالتِ جریان ۱۵ دقیقه زمان می‌برد و اینکه نزدیک به ۴۵ دقیقه طول می‌کشد تا به بیشترین حالت بهره‌وری برسید. آزاد کردن نیم ساعت از وقتتان به شما اجازه‌ی انجام هیچ کاری را نخواهد داد. طوری برنامه‌ریزی کنید که حداقل ۹۰ دقیقه و در بهترین حالت دو ساعتِ کامل زمان داشته باشید.

۳. کاری را انجام دهید که دوست دارید

زمانی که به جریان فکر می‌کنیم، به تمام کسانی می‌اندیشیم که به سطوحِ خیلی بالایی دست می‌یابند: ورزشکاری که در بازی‌اش بهترین عملکرد را دارد، موسیقی‌دانی که بهترین تکنوازیِ گیتار را ارائه می‌کند، نویسندehای که به سرعت واژگان را روی صفحه می‌آورد، گویی در حال دیکته‌نوشتن است. اشتراک تمام این افراد این است که همگی کاری را انجام می‌دهند که

برایشان بسیار مهم است. آن‌ها فقط به خوب بودن راضی نمی‌شوند چراکه وظیفه‌ای را اجرا نمی‌کنند که با آن رابطه‌ی علی دارند، بلکه کارهایی را انجام می‌دهند که دوست دارند.

من دهه‌هاست که با دیگران درباره‌ی جریان صحبت می‌کنم و فکر نمی‌کنم تا به امروز شنیده باشم کسی که در حالت جریان است، کاری انجام می‌داده که فقط وقت بگذرد. مثل تفاوتِ رانندگی با ماشینی ابوقراضه و رانندگی با استون مارتینی آخرین مدل است. هر دو شما را به محل کار می‌رسانند، اما فقط با یکی از آن‌ها بهترین تجربه‌ی رانندگی را خواهید داشت. اگر در کاری که انجام می‌دهید با مسائلی آزاردهنده روبه‌رو شدید، یا اگر اکثر اوقات آن را کسل‌کننده یافتید، این نقاط منفی شما را از وارد شدن به جریان باز می‌دارند.

۴. اهدافِ مشخصی داشته باشید

یکی از مؤثرترین بازدارندگانِ جریان، فقدان شفافیت است. اگر ندانید سعی دارید به چه چیزی دست پیدا کنید، احتمال دارد پیدا کردنِ مأموریتی، مانع از جریان شود. یکی از دوستانِ رمان‌نویسِ من، دقیقاً به همین دلیل همواره طرحِ داستانِ رمان‌هایش را از نوشته‌ی

اصلی جدا می‌کند. از نظر وی، نوشتنِ طرح داستان کاری دشوار با هیجان و مقدمه‌ی بسیار است در حالی که وی از انتخابِ واژه‌های صحیح برای داستان‌هایش و زنده کردن شخصیت‌های داستان لذت بسیاری می‌برد. با نوشتنِ طرح داستان از قبل، وی دقیقاً می‌داند هر روز می‌خواهد چه بنویسد و مدام به مدت چندین ساعت در جریانِ کار غرق می‌شود.

بنابراین به محض اینکه زمانش را مشخص کردید، به خود هدفی مشخص بدهید که از آن زمان چطور باید استفاده کنید. اگر مأموریتی برای خود تعیین کنید و از دستیابی بدان خوشحال باشید، احتمالاً متوجه می‌شوید در آن مأموریت کاملاً غرق شده‌اید.

۵. خود را کمی به چالش بکشید

زمانی که با دیگران درباره‌ی جریان صحبت می‌کنم، مدام از آن‌ها می‌شنوم بیش از همه زمانی به جریان دست پیدا می‌کنند که کار تا حدی برایشان چالش‌برانگیز است. به عبارتِ دیگر، آن‌ها از حاشیه‌ی امن خود بیرون می‌آیند اما نه خیلی زیاد. منطق این کار واضح است. اگر کاری را انجام دهید که حتی با دو دست بسته هم قادر به انجامش باشید، حتماً خیلی

سریع کسل می‌شوید و کسالت و جریان با هم
ناسازگارند.

از طرف دیگر اگر کاری را انجام دهید که به‌نظرتان
مشکل است، احتمالاً کلافه خواهید شد و این کلافگی
باعث می‌شود جریان اتفاق نیفتد. اما اگر کاری را انجام
دهید که دوست دارید و همچنین کمی هم
چالش‌برانگیز است (تلاش برای پرتاب کردن توپ
بیسبال به قسمتی از زمین، امتحان کردن کوک جدید
برای گیتارتان، یا نوشتن از دیدگاه شخصیتی جدید)
این میزان چالش احتمالاً کار را برایتان جذاب و شما را
بسیار درگیر می‌کند.

پیروزی بر دشمنان جریان

اینکه به خود آموزش دهید به‌طور منظم و حتی در
چند جلسه در طول یک روز به جریان دست پیدا کنید،
باعث می‌شود عملکردی همچون آبرقهرمان‌ها داشته
باشید. اما همگی می‌دانیم آبرقهرمان‌ها مدام از سوی
شخصیت‌های شرور به چالش کشیده می‌شوند و برخی
از آن‌ها در گوشه‌ای پنهان شده‌اند و در پی آن هستند
که جریان را از وجودتان بیرون بکشند. در ادامه چهار

موجودِ شروری را نام برده‌ام که باید برای حفظ جریانِ خود مراقبشان باشید:

۱. چندوظیفه‌ای بودن

قبلاً هم در این باره صحبت کرده‌ایم، اما باز هم باید تکرار کنم. چندوظیفه‌ای بودن به معنای بی‌حد و مرز بودن نیست. در واقع تحقیقات بارها نشان داده‌اند کسانی که چند کار را با هم انجام می‌دهند، کارایی بسیار کمتری از کسانی دارند که همواره روی یک وظیفه تمرکز می‌کنند. نظر به آنچه اکنون درباره‌ی جریان می‌دانید واضح است که چندوظیفه‌ای بودن، دشمنِ خونیِ این احساس است. شما هرگز نمی‌توانید به حالتِ جریان وارد شوید و تک‌نوازیِ فوق‌العاده یا ارائه‌ای بی‌نظیر داشته باشید، اگر هم‌زمان با همکاران خود نیز صحبت کنید، یادداشتِ سریعی برای دوستان بفرستید و ایمیل‌های شرکت را بخوانید. تنها راه پیروزی بر چندوظیفه‌ای این است که آن را کاملاً نادیده بگیرید. برنامه‌ی خود را از همه چیز پاک کرده و وارد جریان شوید.

۲. اضطراب

این یکی شروری بسیار مهلک است و گاهی اوقات برای شکست دادنش نبردی به یادماندنی لازم است. اگر عوامل اضطراب آور زیادی در زندگی خود دارید (ضرب الاجل‌ها، مشکلات ارتباطی، مشکلات خانوادگی، نگرانی‌هایی درباره‌ی امنیت شغلی و...) این عوامل احتمالاً هر لحظه در ذهن شما سر بر خواهند آورد. مطمئنم برای شما هم پیش آمده که داشته‌اید درباره‌ی موضوعی مشخص فکر می‌کرده‌اید اما ناگهان با این یادآور دله‌ره‌آور مواجه شده‌اید که در خانه مشکلاتی دارید. به محض اینکه این فکر به ذهنتان وارد شود، هر فرصتی برای جریان از بین خواهد رفت. غلبه بر این موجود شرور نیازمند دو حرکت تخصصی است. اول اینکه پیش از شروع، در چشمان این عامل شرور نگاه کنید و از خود سؤال کنید قبل از وارد شدن به جریان آیا چیزی هست که لازم باشد با آن دست‌وپنجه نرم کنید یا نه. اگر جواب مثبت است، اول به این موضوع رسیدگی کنید. اما به احتمال زیاد پاسخ منفی خواهد بود. این بدین معنا نیست که عوامل اضطراب آور واقعی نیستند، بلکه معمولاً به توجه لحظه‌ای شما نیاز ندارند و بعد از دو ساعت بدتر نخواهند شد. اگر این‌طور است، دیوار محافظ خود را بالا

کشیده و با این موجود مبارزه کنید. فضا را برای عوامل
اضطراب‌آور خارجی نفوذناپذیر کنید تا قادر باشید تمام
و کمال بر وظایف پیش رو تمرکز کنید.

۳. ترس از شکست

هارا استراف مارانو، سردبیر سابق مجله‌ی روان‌شناسی
امروز، می‌گوید: «کمال‌گرایی موجب کاهش خلاقیت و
نوآوری می‌شود. کمال‌گرایی منبع ثابتی از احساسات
منفی است؛ کسانی که در چنگش گرفتار می‌شوند،
به‌جای اینکه به سمت چیزی مثبت پیش بروند، متمرکز
بر چیزی هستند که بیش از همه دوست دارند از آن
اجتناب کنند یعنی ارزیابی منفی. بنابراین کمال‌گرایی
کارنامه‌ای بی‌انتهاست؛ افراد را تا حد زیادی خودشیفته
و درگیر ارزیابی خود می‌کند سپس مقدار بی‌رحمانه‌ای
ناامیدی و در نهایت اضطراب و افسردگی نصیبشان
می‌کند.» [۱۱۸] اگر با این باور وارد کاری شوید که قطعاً
باید آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهید و اینکه
شکست شما را به نابودی می‌کشاند، آن قدر روی
شکست نخوردن تمرکز می‌کنید که هرگز به حالتی
نخواهید رسید که به‌طور کامل برتری می‌یابید.

کمی پیش را به خاطر دارید که توضیح دادم چطور یکی از شرایطِ ایدئال برای جریان، کمی خروج از حاشیه‌ی امن است؟ زمانی که این کار را می‌کنید، در واقع احتمالِ اینکه همه‌چیز را همان بار اول درست انجام ندهید افزایش می‌دهید. اگر اجازه دهید کمال‌گراییِ شرور بر شما فائق آید، جریان از بین خواهد رفت. برای مبارزه با این موجودِ شرور باید خود را متقاعد کنید که فقدانِ کمال نه‌تنها اشکالی ندارد بلکه نشانی واضح است که دارید خود را در جهتی درست پیش می‌برید.

۴. اعتقادنداشتن

موجودِ شرور دیگر که به‌اندازه‌ی کمال‌گراییِ شیطانی است، اعتقادنداشتن به کاری است که انجام می‌دهید. تراویس بردبری، نویسنده‌ی *تَلِنتِ اسمارت*، می‌نویسد: «مغز، اطمینان‌نداشتن رو تهدید به شمار می‌آره که موجبِ آزادسازیِ کورتیزول می‌شه، هورمونِ اضطرابی که حافظه رو مختل و سیستم ایمنی رو سرکوب می‌کنه و احتمالِ فشار خون بالا و افسردگی رو به‌همراه

اگر اعتقاد نداشته باشید قرار است به چیزی مهم دست پیدا کنید، به نوعی مهم نبودن نتیجه را تضمین می کنید. اگر با شک به توانایی خود شروع به انجام کاری کردید، این سؤالات را از خود بپرسید: آیا مهارت های لازم را برای انجام این کار دارم؟ آیا تمام اطلاعات لازم را برای انجام این کار دارم؟ آیا علاقه ی کافی به این پروژه دارم؟ اگر پاسخ هریک از این سؤالات خیر بود، وظیفه را کنار بگذارید تا زمانی که پاسخ تمامشان مثبت شود. اما اگر پاسخ هر سه ی این سؤالات مثبت بود، این موجود شرور را شکست داده و به جریان وارد شوید.

پیش از اینکه ادامه دهیم

تجربه ی جریان یکی از بهترین نشئگی هایی است که هریک از ما تجربه خواهیم کرد و همچنین برای بی حدومرز شدن ضروری است. تا بدین جا دیگر باید درکی بهتر از معنای جریان و چگونگی دستیابی به آن پیدا کرده باشید. پیش از ادامه ی مطالعه، کمی زمان را صرف امتحان کردن این نکات کنید:

- درباره ی چند باری که دچار غرقگی شده اید تأمل کنید. چه می کردید؟ چه چیزی در تمام این تجربیات

مشترک بود؟ چطور می‌توانید باز هم به آن حالت
برسید؟

● تقویم خود را جلویتان بگذارید و نقطه‌ای را در چند
روز آینده بیابید که می‌توانید نود دقیقه تا دو ساعت
زمان برای خود کنار بگذارید. این زمان باید زمانی باشد
که بتوانید خود را از تمام حواس پرتی‌ها رها کنید.
چه کاری با این زمان می‌کنید که بهره‌وری خود را
فوق‌العاده افزایش دهید؟

● چقدر پیش می‌آید همراه یکی از موجوداتِ شروری
که در این فصل درباره‌شان صحبت کردیم، وارد یک
پروژه شوید؟ همین الان چه کار می‌توانید بکنید که
پیش از رفتن سراغ پروژه‌ی بعدی بر این موجود شرور
فائق آیید؟

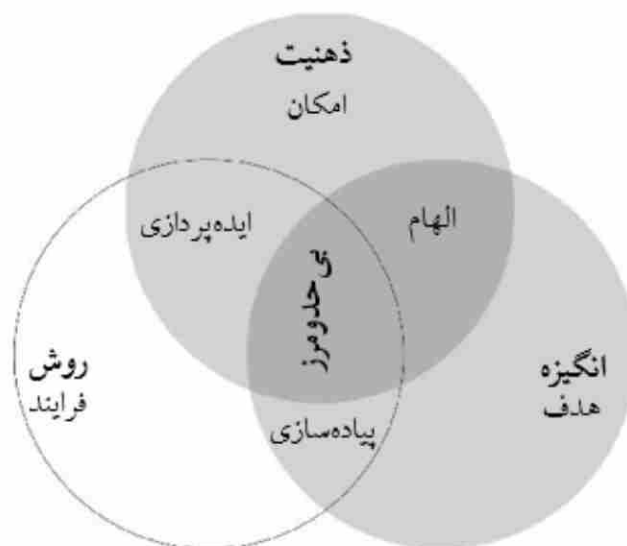
**«بی‌سوادانِ قرنِ بیست‌ویکم آنان نیستند که نمی‌توانند
بخوانند و بنویسند، بلکه کسانی هستند که توانایی
یادگیری، از یادبردن و از نو یادگرفتن را ندارند.»**

آلوین تافلر

بخش چهارم

روش‌های بی‌حدومرز

زمان حال



روش

فرایندی مشخص جهت دستیابی به چیزی معلوم،

به‌خصوص شیوه‌ی آموزشِ منظم، منطقی یا

سیستماتیک

تا به الان متوجه شده‌اید چطور باید دو عنصر از عناصر لازم برای بی‌حدومرز شدن را در خود آزاد کنید. یاد گرفتید چطور با ذهنیتی کارآمد به هر روز نگاه کنید و آموختید چطور با انگیزه‌ای بهینه این کار را انجام دهید. اما عنصری دیگر نیز هست که افراد بی‌حدومرز را از

کسانی که گرفتار محدودیت‌های خود هستند، متمایز می‌سازد: روش.

روش‌ها در واقع رویه‌ها یا فرایندهایی جهت دستیابی به چیزی مشخص هستند. روش در این کتاب، فرایند آموختن یادگرفتن است که به آن فرایادگیری هم می‌گوییم. زمانی که در سیستم آموزشی تحصیل می‌کنیم، شیوه‌های بسیار قدیمی و ناکارآمد یادگیری همچون درون‌خوانی ^{۱۲۰} و حفظ کردن طوطی‌وار را به ما می‌آموزند. همان‌طور که در ابتدای کتاب نیز گفتم، وقتی به عنوان «پسری که مغزش کار نمی‌کند» دچار مشکل بودم، در یادگیری ناتوان نبودم؛ گذر زمان این را نشان داده است. اما به شکلی که به من آموزش می‌دادند، قادر به یادگیری نبودم. فقط وقتی شیوه‌ای جدید برای یادگیری پیدا کردم (روشی که در فصل‌های آتی خواهید دید) در نهایت توانستم مغزم را به بیشترین بازده برسانم.

در این بخش، علم یادگیری سریع‌تر و فرایادگیری را در پنج حوزه خواهید آموخت: تمرکز، مطالعه، حافظه، تندخوانی، و تفکر. این‌ها پنج برنامه‌ی اصلی هستند که ما در شیوه‌ی یادگیری کوییک به افراد و سازمان‌ها

آموزش می‌دهیم. از سؤالات اصلی در ابتدای این فصل‌ها یادداشت‌برداری کرده و حتماً تمام تمرینات را انجام دهید. با استفاده از این ابزارها، به‌مرور دیگر نمی‌توانید کنارشان بگذارید و به‌نظرم از مشاهده‌ی امکاناتی که برایتان به‌همراه دارند، متعجب خواهید شد.



«هر زمان قصدِ دستیابی به هدفِ مشخصی را دارید، چشمان خود را باز و تمرکز کنید و از آنچه می‌خواهید، مطمئن شوید. هیچ‌کس نمی‌تواند با چشمان بسته به هدف برسد.»

پائولو کوئلیو

تمرکز

از حالتِ خود زمانی که بیش از هر زمان متمرکز هستم

چه چیزی می‌توانم بیاموزم؟

چطور می‌توانم تواناییِ خود را برای تمرکز افزایش دهم؟

چطور حواسِ پرتی‌های خود را محدود کرده و ذهنِ

مغشوشم را آرام کنم؟

تفاوتِ کسی که در سطحِ آبرقهرمانی عمل می‌کند و کسی که هرگز آبرقدرت‌های خود را کشف نکرده است، چیست؟ بسیاری مواقع، موضوع تمرکز است. مطمئنم شما هم بارها در زندگی خود تجربه کرده‌اید که به‌طور کامل تمامِ حواس را معطوفِ کاری به‌خصوص کرده‌اید، شاید نوشتنِ گزارشی که برایتان خیلی اهمیت داشته است؛ شاید یک جلسه با استادی که عاشقش هستید؛ شاید هم خوردنِ یک کاسه از بستنی دلخواهتان. این وظایف را چطور به پایان رساندید؟ به‌احتمال زیاد بهترین عملکرد را داشتید، یکی از بهترین گزارشاتِ زندگی خود را نوشتید؛ از مربیِ خود چیزهای زیادی آموختید؛ بستنی را طوری چپاول کردید گویی آخرین

دسری است که در جهان وجود دارد. دلیل موفقیتتان این بوده است که توانسته‌اید بر وظیفه‌تان تمرکز کنید، فقط و فقط بدان فکر کرده‌اید و اجازه نداده‌اید هیچ‌چیز شما را از آن دور کند. پس چرا توانایی حفظ تمرکز اکثر ما اندک است؟ ساده است، به نظر من به این خاطر که هرگز این کار را به ما آموزش نداده‌اند. مطمئناً هیچ‌گونه کلاس تمرکزی را در دوران ابتدایی به خاطر ندارم.

آیا به خاطر دارید در کودکی در روزی آفتابی با ذره‌بین از خانه بیرون می‌رفتید؟ چقدر جالب بود که ذره‌بین را روی یک برگ بگیرید، یک نقطه‌ی بسیار روشن روی برگ ظاهر می‌شد و بعد تماشا می‌کردید که برگ شروع به سوختن و دود کردن می‌کرد. کاری که توانایی‌اش را داشتید، این بود که توان خورشید را بیشتر روی آن برگ متمرکز کنید و زمانی که نقطه‌ی روشن ظاهر می‌شد، همه‌چیز در داغ‌ترین حالت خود بود. جالب است بدانید وقتی درباره‌ی بیهوش بودن افراد صحبت می‌کنیم، معمولاً آنان را «فروزان» می‌نامیم. با نگاهی دوباره به قیاس ذره‌بین، شاید به کاربردن کلمه‌ی «فروزان»، یعنی فرد بیهوش‌تر از بسیاری از افراد دیگر

است؛ شاید آن فرد فقط متمرکزتر است. تمرکز ما را قادر می‌سازد قدرت مغز خود را معطوف به وظیفه‌ای خاص کنیم تا آن وظیفه را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم. زمانی که تمرکز می‌کنیم، می‌توانیم به چیزهایی خارق‌العاده دست پیدا کنیم. برعکس، زمانی که تمرکز کمتری داریم، کمتر احتمال دارد آنچه را واقعاً می‌خواهیم به دست آوریم چون به‌اندازه‌ی کافی به انجام آن کار متعهد نیستیم، هم از نظر احساسی و هم از نظر فیزیکی. دشمن اول تمرکز، حواس‌پرتی است.

شروع کوییک

همین الان به میزان تمرکز خود را از صفر تا ده امتیاز دهید. بعد به تمایل خود برای افزایش میزان تمرکزتان امتیاز دهید. تمرکز نیز همچون عضله است. می‌توانید آن را تمرین دهید که قدرتمندتر شود.

تمرین تمرکز

داندایانی، کشیش هندو و کارآفرین و راهب سابق، هنگام ضبط یکی از پادکست‌ها به من گفت: «تمرکز در رأس موفقیت انسان و تلاشش قرار دارد. اگر نتوانین

تمرکز کنین، نمی‌تونین چیزی رو باز نمود کنین.» [۱۲۱]

[منظور داندایانی این است که یکی از مؤلفه‌های اصلی

هرآنچه بخواهید بدان دست پیدا کنید، تمرکز است. اما همچون بسیاری از چیزهای دیگری که تاکنون بررسی‌شان کرده‌ایم، هرگز واقعاً به ما درس داده نشده که چگونه تمرکز کنیم. بدون شک والدین و معلمانمان از ما می‌خواستند بیشتر تمرکز کنیم یا شاید حتی از عدم تمرکز ما با سؤال «چرا درست تمرکز نمی‌کنی؟» انتقاد می‌کردند. خب، پاسخ ساده این است که اکثر ما هرگز یاد نگرفته‌ایم چطور باید تمرکز کنیم. داندپانی می‌گوید تمرکز همچون عضله‌ای است که هرچه بیشتر تمرینش بدهید قوی‌تر می‌شود. وی می‌گوید «تمرکز چیزیه که می‌تونین یادش بگیرین و تمرینش کنین و هر روز بهتر بشین.» [۱۲۲] اگرچه، آنچه اکثر ما تمرین می‌کنیم، حواس‌پرتی است. ما به ذهن‌هایمان اجازه می‌دهیم از فکری به فکر دیگر بپرند و معمولاً از فناوری استفاده می‌کنیم که به ما در تمرین تمرکز کمک کند تا اینکه خود در آن استاد شویم و باید هم این‌گونه باشد، چراکه ما معمولاً روزانه ساعت‌ها ورزش می‌کنیم. فرض کنید اگر کسری از این زمان را به تمرین تمرکز بپردازیم چه اتفاقی می‌افتد.

دانداپانی نگاهی خاص به این موضوع داشت. «من تمرکز را توانایی خود برای حفظ آگاهی روی موضوعی به خصوص به مدتی مشخص می‌دانم. هر بار تمرکز را از دست می‌دهم، از قدرتِ خود برای بازگرداندنِ آگاهی استفاده می‌کنم.» [۱۲۳]

اکثرِ ما عدم تمرکز را تابعی از ذهنِ خود می‌دانیم که از جایی به جایِ دیگر سرگردان است. دانداپانی استعاره‌ی متفاوت و البته جالب‌تری دارد. از نظرِ وی ذهن‌تان در حرکت و جابه‌جایی نیست، بلکه آگاهی‌تان است. وی آگاهی را گویی درخشان از نور می‌بیند که به بخش‌های مختلفِ ذهن‌تان حرکت می‌کند. جهتِ بهترشدن در مقوله‌ی تمرکز، باید کاری کنید آن گویِ نور روی یک نقطه از ذهن‌تان مدت بیشتری باقی بماند. این کار در ابتدا ساده نخواهد بود، اما تلاشِ آگاهانه برای پرورشِ قدرت‌تان به این شکل احتمالاً نتایجی خارق‌العاده به‌همراه خواهد داشت.

می‌توانید در هر حالتی این کار را تمرین کنید. اگر در حالِ مکالمه با کسی هستید، سعی کنید به هیچ‌چیز جز آن مکالمه توجه نکنید. اگر احساس کردید حواستان از مکالمه پرت شده، گویِ درخشانِ نور را دوباره متمرکز

کنید. اگر در حال خواندن گزارشی از محل کار هستید،
چشمان خود را طوری روی کلمات حرکت دهید گویی
هیچ چیز دیگری در این دنیا وجود ندارد و اگر احساس
کردید نور آگاهی تان به مرور شروع به درخشش روی
چیز دیگری کرده است، آن گوی را به گزارش
بازگردانید. اگر خود را متعهد به تمرین کردن تمرکز
به مدت یک ساعت یا بیشتر در روز کنید، خیلی زود
به شکل غریزه تان درمی آید.

در صورت امکان، سعی کنید تنها یک کار را انجام
دهید. قبلاً هم درباره ی چندوظیفه ای بودن صحبت
کردیم، اما فعلاً به یادداشته باشید که
چندوظیفه ای بودن شیوه ای بسیار ناکارآمد برای انجام
کارهاست. در صورت امکان، به خود اجازه دهید کاری
که اکنون انجام می دهید تنها کاری باشد که رویش
تمرکز کرده اید. اگر پای تلفن هستید، در همان حال
رسانه های اجتماعی را باز نکنید. اگر صبحانه درست
می کنید، فهرست کارهای آن روزتان را ننویسید. با انجام
هر کار در زمان خودش، عضله ی تمرکز بسیار قدرتمند
می شود و تمرکزتان به میزان بی حدومرزی می رسد.

راه دیگر افزایش تمرکز، تمیز کردن محیط اطراف است. پژوهشی از سوی دانشگاه پرینستون نشان داد «محرک‌های موجود در میدان دید هم‌زمان برای بازنمایی عصبی رقابت کرده و هم‌زمان فعالیت برانگیخته‌ی خود را از طریق قشر بینایی سرکوب می‌کنند و ارتباطی عصبی برای ظرفیت پردازش محدود سیستم عصبی فراهم می‌آورند.» [۱۲۴] اگر بخواهم عامیانه بگویم، این حرف بدین معناست که شلوغی فیزیکی در محیط اطراف برای جلب توجه شما رقابت می‌کند که در نهایت به کاهش عملکرد و افزایش سطح اضطراب و استرس منجر می‌شود.

بنابراین اگر دوست دارید در تمرکز کردن استاد شوید، وقتی نیاز به تمرکز هست هرگونه حواس‌پرتی را از خود دور کنید. اگر با رایانه کار می‌کنید، تمام برنامه‌ها و صفحات را به جز آن‌هایی که برای کارتان لازم هستند، ببندید. تعداد اسباب و لوازم محل کارتان را نیز محدود کنید. اکثر ما میزی مملو از کتاب، مجله، برگه، عکس فرزندان خود و سوغاتی‌های مسافرت‌هایمان را بسیار آرامش‌بخش یا نشانی از ذهن فعال می‌دانیم، اما هریک از این‌ها در واقع شما را یک قدم از تمرکز دور می‌کنند.

یادگاری‌های خانوادگی فوق‌العاده هستند و حتماً تا حالا
نظم را درباره‌ی کتاب‌ها فهمیده‌اید. اما باز هم می‌گوییم
باید وسایل محل کارتان را برای افزایش بهره‌وری،
کاهش دهید.

آرام کردن ذهنِ شلوغتان

بی‌حدومرز کردن تمرکز نیازمند چیزی بیش از انجام
وظایفی است که در دست دارید. همان‌طور که گفتیم،
تمرکز نیازمند توانایی کنار گذاشتن حواس پرتی‌هاست و
اینکه تمام توجه خود را معطوف به کاری کنید که
انجام می‌دهید. اما آیا این کار اصلاً امکان‌پذیر است؟
اکثر ما هم‌زمان با دستگاه‌های مختلف کار می‌کنیم و
معمولاً برنامه‌هایی مختلف روی هریک از آن دستگاه‌ها
اجرا می‌شود. باید در جلسات شرکت کنیم، ایمیل‌ها و
پیام‌های خود را پاسخ دهیم، وضعیت خود را در
رسانه‌های اجتماعی به‌روز کنیم و پروژه‌هایی مختلف
برای انجام‌دادن داریم. با این حال، دقیقاً به همین خاطر
بیش از هر زمان یافتن راه‌هایی برای آرامشِ خاطر
ضرورت دارد.

ممکن است خودتان متوجه نباشید، اما تمام
ورودی‌هایی که هر روز دریافت می‌کنید اضطرابی

چشمگیر به شما تحمیل می‌کند. اگر شما هم مثل دیگران باشید، شاید این مسئله را مثبت بدانید، چون نشان می‌دهد سرتان شلوغ است و با این مشغولیت‌ها دارید به جهان اطرافتان کمک می‌کنید. گرچه این گفته تا حدی صحیح است، دلیلش این اضطراب نیست. ملانی گرینبرگ، روان‌شناس و نویسنده‌ی کتاب مغز مقاوم در برابر اضطراب، می‌گوید: «افکار اضطراب‌آور ممکنه روی شما تأثیر بذارن و تصمیم‌گیری و عمل کردن و سروکله‌زدن با مشکلات رو براتون مشکل کنن. همچنین ممکنه اضطراب به فکر کردن بیش از حد منجر بشه که باعث می‌شه مضطرب‌تر بشین و در نهایت به فکر کردن بیشتری منجر می‌شه و این دور ادامه پیدا می‌کنه. چطور می‌شه از این دور باطل خارج شد؟ سرکوب کردن افکار اضطراب‌آور فایده‌ای نداره و این افکار دوباره به ذهنتون می‌آن.» [۱۲۵]

ژولیت فانت، مدیرعامل شرکت مشاوره‌ی وایت‌اسپیس است. وی فضای سفید را «زمانی برای فکر کردن، توقفی راهبردی بین دل‌مشغولی‌ها» تعریف می‌کند. [۱۲۶]

ژولیت زمانی که مهمان یکی از قسمت‌های پادکست

من شد، فضای سفید را «اکسیژنی که باعث می‌شه باقی چیزها آتش بگیرن» معرفی کرد.

آنچه گرینبرگ و فانت هر دو به رسمیت شناختند، نیاز همه‌ی ما به داشتن زمان بیشتر است وقتی ذهنمان آشفته نباشد. مشخص است که این کار چطور می‌تواند تأثیری مثبت بر سلامتِ ذهنیِ ما بگذارد. اما آنچه خیلی واضح نیست، این است که چطور تمرکز و اثربخشیِ ما را افزایش چشمگیر می‌دهد. برخی پژوهش‌های جذاب در زمینه‌ی علم اعصاب بر این موضوع تأکید کرده‌اند که حواس‌پرتی در واقع چطور مغزهایمان را تغییر می‌دهد. مطالعه‌ای در دانشگاه لندن، مغزهای کسانی را که چند کار رسانه‌ای را با هم انجام می‌دهند با کسانی که کارشان سبک‌تر است، مقایسه می‌کند و نشان می‌دهد قشر سنگولیتِ قدامی ^{۱۲۷} که با تمرکز در ارتباط است، در گروه اول کوچک‌تر است. برعکس، مطالعه‌ای در مؤسسه‌ی مکس پلانک نشان داد کسانی که تمریناتِ آموزشی جهت افزایش حافظه انجام می‌دهند، ای‌سی‌سی‌های ضخیم‌تری دارند. ^[۱۲۸]

حواس پرتی‌ها واقعاً و قتمان را تلف می‌کنند. مطالعه‌ای در دانشگاه کالیفرنیا، ایروین، نشان می‌دهد حواس پرتی‌ها واقعاً تا چه حد می‌توانند روز شما را مختل کنند. گلوریا مارک، نویسنده‌ی اصلی این مقاله می‌گوید: «باید کاملاً تفکرتون رو تغییر بدین، کمی طول می‌کشد کامل با این موضوع ارتباط برقرار کنین و کمی طول می‌کشد به عقب برگردین و ببینین کجا بودین. ما متوجه شدیم تقریباً ۸۲ درصد از کارهایی که دچار تداخل می‌شن، همون روز دوباره از سر گرفته می‌شن؛ اما خبر بد اینه که به‌طور متوسط ۲۳ دقیقه و ۱۵ ثانیه طول می‌کشد که بتونین سر کارتون برگردین.» [۱۲۹] یعنی هر حواس پرتی بیش از بیست دقیقه زمان می‌گیرد؛ شما هر روز چند بار دچار حواس پرتی می‌شوید؟

ابزارهایی همچون مراقبه، یوگا و هنرهای رزمی به‌خصوص، کمک می‌کنند ذهنِ آشفته‌تان را آرام کنید. اما اگر وسط روز است و نمی‌توانید بیش از چند دقیقه از محل کار دور شوید، می‌توانید کارهای دیگری انجام دهید. سه کارِ بسیار مهم عبارتند از:

۱. تمرین تنفس

قبلاً هم درباره‌ی ارزش نفس‌های عمیق و پاک‌کننده به‌عنوان بخشی از روتین صبحگاهی‌تان، صحبت کرده بودیم. اما انجام این کار وقتی باید دوباره حواستان را متمرکز کنید نیز مؤثر است. اندرو ویل، متخصص جامع سلامت، شیوه‌ای برای تنفس ابداع کرد که خودش آن را روش ۴-۷-۸ می‌نامد. شیوه‌اش بدین ترتیب است:

- کاملاً نفس را از طریق بینی خود بیرون بدهید.

(صدای نفستان باید شنیده شود.)

- دهان خود را بسته و بی‌صدا از طریق بینی نفس بکشید و تا چهار بشمارید.
 - تا شماره‌ی هفت نفس خود را نگه دارید.
 - کاملاً هوا را از طریق دهان بیرون دهید و تا شماره‌ی هشت همچنان با صدا نفستان را خارج کنید.
- این شد یک دور تنفس. حال دوباره هوا را به درون ریه‌های خود بکشید و چرخه را سه بار دیگر تکرار کنید تا زمانی که چهار دور تنفس بشود. [۱۳۰]

۲. کاری را که موجب اضطراب شما شده است، تمام

کنید

در بخش تعویق، در این باره صحبت کردیم. همان‌طور که همه می‌دانیم، چیزهایی که روی ذهنمان سنگینی

می‌کنند آن قدر همان طور می‌مانند تا بالاخره آن‌ها را
رفع کنیم. اگر در تمرکز مشکل دارید یا ذهنتان در یک
زمان در جاهای مختلف پرسه می‌زند، احتمالاً دلیلش
این است که باید کاری را انجام دهید که تا آن موقع
نادیده‌اش گرفته‌اید. اگر این طور است، ابتدا یک دور
تمرین تنفسی ۴-۷-۸ را انجام دهید، سپس با آن
وظیفه‌ی اضطراب‌آور روبه‌رو شوید و بعد از اتمامش، با
تمرکز بیشتر سر همان کاری برگردید که باید انجام
دهید.

شروع کوییک

آن چیز مهم چیست که نادیده‌اش می‌گیرید و بر تمرکز
شما تأثیر گذاشته است؟

۳. برای حواس‌پرتی‌های خود زمان تعیین کنید

خاموش کردن تلفن همراه و ایمیل‌تان وقتی لازم است
تمرکز کنید، شاید مشکل باشد اما اگر بتوانید خود را
راضی به این کار کنید، فوق‌العاده خواهد بود. این کار،
تقریباً ساده است. آنچه مشکل‌تر خواهد بود، این است
که نگذارید نگرانی‌ها و وظایف بر سر راه کاری قرار
بگیرند که سعی دارید در آن لحظه انجام دهید. اینکه
آن‌ها را نگرانی و وظیفه می‌دانید، دلیلی دارد و همین

باعث می‌شود بیرون‌راندنشان از ذهنتان مشکل‌تر شود. همان‌طور که گفتیم، رسیدگی به یکی از دغدغه‌هایتان یکی از راه‌های دست‌وپنجه‌نرم کردن با این موضوع است اما موقعیت‌هایی هستند که چنین امکانی برایتان فراهم نمی‌شود. در این مواقع، باید زمانی مشخص را در برنامه‌ی خود در نظر بگیرید تا این نگرانی و مسئولیت‌ها را بررسی کنید. به عبارت ساده‌تر «بعداً به این موضوع فکر می‌کنم» باعث نمی‌شود آن نگرانی بیست دقیقه‌ی بعد دوباره به ذهنتان نیاید، اما شاید گفتنِ «ساعت ۴:۱۵ به این موضوع فکر می‌کنم.» مؤثر واقع شود.

شروع کوییک

زمانِ حواس‌پرتی بعدی خود را برنامه‌ریزی کنید.

پیش از اینکه ادامه دهیم

نامحدود کردن تمرکز در واقع رازِ آزاد کردن اَبَر قدرت‌های شماست. وقتی ذهنتان واقعاً متمرکز باشد و کاملاً خود را وقف کار کنید، به میزانی از موفقیت می‌رسید که در زمانِ حواس‌پرتی ممکن نخواهد بود. پیش از اینکه فصل بعدی را بخوانید، بیاید چند کار را انجام دهیم:

- نگاهی به فهرستِ کارهای خود بیندازید و آن چیزی را که احتمال دارد تا زمانِ انجام‌شدن، به افکار شما وارد

شود شناسایی نمایید. با استفاده از ابزارهایی که مانع
به تعویق انداختن کارها می‌شوند، برنامه‌ای برای
سروکله‌زدن با این وظیفه بچینید.

● همین الان کاری کنید که محیطتان را تغییر دهد و
بهتر بتوانید روی کارتان تمرکز کنید.

● تکنیکی برای آرام کردن ذهنِ شلوغتان تمرین کنید.
آیا مؤثر است؟ اگر پاسخ مثبت است، به‌طور منظم از آن
استفاده کنید.



«هیچ چیز مانند توانایی جست‌وجویِ روشمند، ذهن را
باز نمی‌کند.»

مارکوس ارلیوس

مطالعه

من تا آخر عمر دانش جو باقی خواهم ماند، چطور
می‌توانم زمانِ مطالعه‌ی خود را بهینه کنم؟
آیا مطالعه‌ی باشتاب و سریع بهترین راه برای یادگیری
هر مطلبی است؟

چطور می‌توانم بهتر یادداشت‌برداری کنم؟
یکی از جمعه‌شب‌ها، بعد از روزی پرکار، کسی با من
تماس گرفت و گفت دوستی مشترک داریم و آن
دوست به وی پیشنهاد داده است با من تماس بگیرد.
من گفتم: «البته، چطور می‌تونم کمکتون کنم؟»
در سی ثانیه‌ی اول تماس، این مرد خیلی آرام به نظر
می‌رسید اما با این سؤال، صدایش سرزنده‌تر شد.
«به کمکتون نیاز دارم، خواهش می‌کنم بهم کمک
کنین؛ سخنرانم قرار بود فردا افتتاحیه برنامه رو انجام
دهد ولی به خاطر وضعیتی اورژانسی نمی‌تونه توی مراسم
شرکت کنه.»

به او گفتم خیلی متأسفم که در چنین وضعیتی قرار
گرفته است اما نمی‌توانم پیشنهاد سخنرانی‌ای را بپذیرم

که زمان کمی تا انجامش فرصت هست. من معمولاً مراسم سخنرانی را از شش ماه قبل برنامه‌ریزی می‌کنم و همواره زمان کافی به خودم می‌دهم که برایش آماده شوم.

این حرف‌ها باعث نشدند منصرف شود و گفت دوست مشترکمان از سخنرانی‌های من خیلی برایش تعریف کرده است و فقط من می‌توانم در این فرصت کوتاه سخنرانی خیلی خوبی آماده و ارائه کنم.

بعد خیلی احساساتی گفتم: «لطفاً نجاتم بده.»
مخمصه‌ی این فرد به‌مرور داشت روی من تأثیر می‌گذاشت. به برنامه‌ام نگاهی انداختم و متوجه شدم اتفاقاً شنبه کاملاً وقتم آزاد است و همایش او در منتهن، یعنی محل زندگی خود من، بود. تصمیم گرفتم از او درباره‌ی موضوعی بپرسم که در افتتاحیه می‌خواستند درباره‌اش صحبت کنند. وقتی موضوع را به من گفتم، طوری به تلفن خیره شدم گویی تماس گیرنده به زبان موجودات فضایی با من صحبت کرده بود.

گفتم: «چرا برای این موضوع به من زنگ زدین؟ من هیچ اطلاعاتی در این باره ندارم.»

«بله، اما سخنرانمون یه کتاب داره.»

«منظورتون رو متوجه نمی‌شم.»

تماس گیرنده آن قدر سریع پاسخ داد که مشخص بود از قبل خودش را برای این مکالمه آماده کرده بود. «من شنیده‌ام شما استادِ تندخوانی هستین. فکر کردم شاید بتونین کمی زودتر بیاین اینجا و کتاب رو بخونین و بعد سخنرانی کنین.»

این سناریو آن قدر عجیب و غریب بود که در آن شرایط فقط یک انتخاب داشتم: پیشنهادش را پذیرفتم. چطور می‌توانستم چنین چالشی را رد کنم؟ درباره‌ی جزئیات با هم توافق کردیم و برایم کمی درباره‌ی مخاطبانی توضیح داد که قرار بود برایشان سخنرانی کنم. وقتی تلفن را قطع کردم، از اتفاقی که افتاده بود در عجب بودم.

ساعت ده صبح روز بعد در محل همایش حاضر شدم. مردی که شب گذشته تماس گرفته بود، یک نسخه از کتاب را دستم داد و مرا در اتاقی ساکت مستقر کرد. قرار بود ساعت یک بعد از ظهر افتتاحیه‌ی برنامه را با سخنرانی خود شروع کنم. در عرض سه ساعت کتاب را خواندم، یادداشت‌های زیادی برداشتم و نکته‌های اصلی

ارائه‌ام را نوشتم. سپس روی صحنه رفتم و سخنرانی کردم که بهترین سخنرانی آن همایش برآورد شد. خیلی خسته بودم، اما باید اعتراف کنم آن تجربه برایم خیلی جذاب بود.

احتمالش خیلی کم است که شما در چنین موقعیتی قرار بگیرید. البته با اینکه درخواستِ تماس گیرنده خیلی وحشتناک بود، می‌دانستم از پشش برمی‌آیم چراکه توانایی همواره باعث اعتمادبه‌نفس می‌شود. نمی‌خواهم با گفتنِ این حرف‌ها شما را تحت‌تأثیر قرار دهم، فقط می‌خواهم نشان‌تان بدهم چه چیزهایی ممکن هستند، می‌خواهم نشان‌تان بدهم چطور پس از یادگیریِ روشِ درکِ یک موضوع پس از یک بار خواندن، احساسِ محدودیت در شما از بین می‌رود؛ آنچه را خوانده‌اید به خاطر خواهید آورد، تواناییِ تعیینِ مهم‌ترین نکات را خواهید داشت و درک خواهید کرد دیگران چطور یاد می‌گیرند، این‌ها بخشی چشمگیر از مطالبی هستند که در این کتاب با شما مطرح می‌کنم.

اگر من تواناییِ تندخوانی نداشتم، هرگز نمی‌توانستم آن سخنرانی را انجام دهم. همچون مهارت‌های دیگری که در این کتاب درباره‌شان صحبت کردیم، این توانایی هم

ذاتی نیست. یا این توانایی را در خود پرورش داده‌اید یا نداده‌اید. می‌توانید بیاموزید مطالعات خود را بی‌حدومرز کنید و وقتی این کار را انجام دهید، آبرقدرتی خواهد شد که در تمام عمر از آن بهره‌مند می‌شوید.

شروع کوییک

درباره‌ی سرفصل یا موضوعی که دوست دارید این ماه بیاموزید، فکر کنید. چطور می‌خواهید شروع به مطالعه‌ی آن موضوع کنید؟ رویکرد کنونی‌تان چیست؟

چهار مرحله‌ی صلاحیت

روان‌شناسان از دهه‌ی شصت مطرح کرده‌اند که چهار سطح صلاحیت یا یادگیری وجود دارد. اولی عدم صلاحیت ناهشیار نام دارد که یعنی از آنچه نمی‌دانید، خبر ندارید. مثلاً شاید حتی از این واقعیت که چیزی به‌نام تندخوانی وجود دارد هم اطلاع نداشته باشید بنابراین از این موضوع هم آگاهی ندارید که هم‌اکنون قادر به تندخوانی نیستید.

در مرحله‌ی بعد که عدم صلاحیت هشیار نامیده می‌شود، از آنچه نمی‌دانید آگاهی دارید. برای مثال، می‌دانید که مردم از طریق تکنیک‌های تندخوانی خیلی سریع‌تر می‌توانند بخوانند و مطالب را درک کنند، اما

خودتان در این حوزه آموزش ندیده‌اید و نمی‌دانید چه ابزارهایی برای تندخوانی ضروری هستند.

سطح سوم، صلاحیت هشیار است. در این حالت شما از وجود مهارتی آگاه هستید و ظرفیت اجرای آن مهارت را دارید، اما برای انجامش باید کاملاً تمرکز کنید.

بنابراین می‌توانید کار را انجام دهید، اما زمان می‌برد. مثلاً در این حالت می‌توانید تندخوانی کنید، اما فقط به شرطی که بر انجام تکنیک تمرکز کرده باشید. این مسئله برای کارهای دیگر نیز صادق است، مثلاً تایپ کردن یا رانندگی که شما قادر به انجامشان هستید اما نیازمند توجه آگاهانه‌تان هستند.

مرحله‌ی چهارم (همان که دانش جوی درونتان به دنبالش است) صلاحیت ناهشیار است. در این حالت می‌دانید کاری را چگونه باید انجام دهید و به نوعی برایتان ذاتی است. وقتی در تندخوانی به صلاحیت ناهشیار دست پیدا می‌کنید، تندخوانی به شیوه‌ی خواندن معمولتان تبدیل می‌شود؛ دیگر خودتان را وادار نمی‌کنید سریع‌تر بخوانید، بلکه ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهید یا مثلاً بدون توجه و نیاز به تمرکز زیاد، تایپ کرده یا رانندگی می‌کنید.

رمز رسیدن از صلاحیت هشیار به صلاحیت ناهشیار،
مشخص است؛ فقط تمرین. تمرین باعث پیشرفت
می‌شود.

مدلی که روان‌شناسان از آن استفاده می‌کنند در همین
چهار مرحله خلاصه می‌شود، اما من مرحله‌ی پنجم را
نیز اضافه می‌کنم: تسلط واقعی. این مرحله فراتر از
صلاحیت ناهشیار است و عملکردش برای اجرای
مهارت‌ها در سطح نخبگی، ذاتی است. این مرحله همان
بی‌حدومرزبودن است. اگر قرار است استاد شوید، باید
همچون آبرقهرمان‌ها مطالعه کنید.

چطور بهتر مطالعه کنیم

چرا توانایی اکثر ما برای مطالعه محدود است؟ اکثر
افراد نمی‌دانند چطور باید مؤثر مطالعه کنند چون هرگز
بهشان آموزش داده نشده است. بسیاری از افراد تصور
می‌کنند نحوه‌ی یادگیری را بلدند اما مسئله این است
که اکثر تکنیک‌هایی که افراد استفاده می‌کنند، قدیمی
و بی‌فایده هستند. بسیاری از این تکنیک‌ها برای صدها
سال پیش هستند.

امروزه در عصر اطلاعات هستیم که در آن رقابت بسیار
شدید است و اطلاعات همه‌جا پیدا می‌شود اما همچنان

روش‌هایی قدیمی را برای درک و پردازشِ آن‌ها به کار می‌بریم. امروزه، الزاماتِ ما برای یادگیری بسیار متفاوت هستند اما به بیشترِ ما گفته شده مطالعه کردن فقط مرور کردنِ دوباره و چندباره‌ی مطالب است که بتوانیم هنگام امتحان، آن اطلاعات را به کار ببندیم. کمی بعد توضیح خواهم داد که چرا روخوانی و حفظ کردن طوطی‌وار شیوه‌ی خوبی نیست، اما همین بس که بگویم این فرایند اصلاً بهینه نیست.

موفق‌ترین افرادِ جهان، دانش‌جوهای هستند که در تمام طول عمر خود در پی یادگیری‌اند. این افراد مدام مهارت‌های جدید می‌آموزند و در رشته‌های منتخبشان از آخرین فناوری‌ها بهره می‌برند و به تمام مطالبی که امکان دارد بهشان کمک کند، آگاهند. همان‌طور که در ابتدای کتاب نیز گفتم، زمان گذاشتن برای یادگیری مزایای بسیاری دارد، بنابراین اگر می‌خواهید به هدفِ خود یعنی یادگیریِ بی‌حدومرز برسید، باید مطالعه کردن را بخشی از زندگیِ خود کنید.

جیمز، یکی از شاگردانم، این مسئله را کشف کرد؛ البته کمی برایش زمان بُرد. جیمز در درس‌هایش مشکل داشت و بعد از پایانِ دبیرستان، سه سال مشغولِ کار در

فروشگاه شد هرچند همواره رؤیای تبدیل شدن به
تاجری موفق را در سر داشت. او متوجه شد برای
دستیابی به این رؤیا، باید به دانشگاه برود. به من گفت:
«مثل کوه‌گندن بود اما بالاخره مدرک حسابداریم رو
گرفتم و وارد یه شرکت حسابداری شدم. بعدش هم
وارد عرصه‌ی بانکداری شدم اما بعد از کلی وقت، باز هم
نتونستم مدیر مالی بشم. اول در جایگاه شغلی تحلیلگر
استخدام شدم که نیازمند کلی یادگیری و مطالعه بود و
من به‌سختی پیشرفت می‌کردم. روابط عمومی و نظم
لازم رو داشتم اما مطالعه کردن واقعاً برام سخت بود.
چند بار امتحان دادم تا تونستم مدارکی رو بگیرم که
امروز دارم و وقتی نوبت امتحان برنامه‌ریزی مالی شد،
دیگه اصلاً نمی‌کشیدم.»

شش هفته به امتحان مهم جیمز مانده بود، امتحانی که
معمولاً دوازده هفته مطالعه می‌طلبد، که با برنامه‌ی
تندخوانی من آشنا شد. این دوره او را قادر ساخت
بحران را پشت سر بگذارد و مطالعات خود را بهبود
بخشد. به او کمک کردیم مغزش را در طول فرایند
مطالعه‌ی شدید، سالم نگه دارد و در روز آزمون
وضعیتش حسابی بهبود یافته بود.

جیمز بالاخره مدرکِ برنامه‌ریزی مالی را گرفت که باعث شد جایگاهی جدید در شرکت پیدا کند و در نقش مدیر مالی، با مشتریان خود ارتباط مستقیم داشته باشد. او همچنین برای خواندن کتابچه‌های بسیاری که باید بخواند و بیاموزد، از مهارت‌های اصلاح‌شده‌ی یادگیری خود استفاده می‌کند.

جیمز به راحتی می‌توانست به محدودیت‌ها اجازه دهد او را متوقف کنند. اما در عوض با یادگرفتن شیوه‌ی مطالعه، خود را بی‌حدومرز کرد تا بر موانع سر راهش غلبه کند.

پس خواندنِ شبِ امتحانی چه؟

شب‌زنده‌داری برای مطالعه، یکی از سنت‌هایی است که بسیاری همچنان بعد از پایانِ دورانِ مدرسه از آن استفاده می‌کنند. دلیل اصلی استفاده از این روش، معمولاً عقب‌افتادن کاری است که فرد باید برای امتحان یا ارائه‌ای مهم انجام دهد. البته بسیاری نیز اعتقاد دارند که فشرده‌خوانی شبِ امتحان، مؤثرترین روشِ آماده‌سازی است؛ هرچند به احتمال زیاد نتیجه‌ی چندان خوبی نخواهند گرفت.

رالف هایبوتزکی، روزنامه‌نگار، در مجله‌ی سیاتل پست / اینتلیجنسر نوشت: «درس خواندنِ سریع در شب پیش از امتحان، باعث اختلالاتِ احساسی و ذهنی و فیزیکی می‌شود که توانایی برقراری ارتباط بدن با محیط را کاهش می‌دهد.» او با استناد به یکی از تحقیقات دانشکده‌ی پزشکی هاروارد، می‌گوید خواندن سریع در شب قبل از امتحان به عوارض جانبی ناخواسته‌ی بسیار، از جمله اختلال در عملکرد ذهن می‌انجامد. [۱۳۱]

علاوه بر این، درس خواندنِ پیش از امتحان معمولاً نیازمند چشم‌پوشی از بخش عمده‌ی خوابِ فرد است که عملاً نتیجه‌ای معکوس دارد. اندرو جی. فولیگنی، استاد روان‌شناسی دانشگاه یوسی‌اِی، پژوهشی درباره‌ی درس خواندن پیش از امتحان انجام داد و ارتباطی واضح میان این شیوه‌ی درس خواندن و نتایج امتحان یافت. او گفت: «هیچ‌کس نمی‌گه دانش‌آموزها نباید درس بخونن، اما خوابِ کافی هم برای موفقیت ضروریه. این نتایج کاملاً مطابق تحقیقاتِ جدیدیه که نشون می‌دن کم‌خوابی مانع یادگیری می‌شه.» [۱۳۲]

من در نتیجه‌ی کار با دانش‌آموزانی در تمام سنین، آموختم که درس خواندنِ شب امتحان به‌ندرت نتیجه‌ی

مدنظرمان را در پی دارد. چندین ساعت تمرکز بر یک موضوع، باعث می‌شود حفظ و نگهداریِ اطلاعات کمتر محتمل باشد. قبلاً درباره‌ی اثرِ تقدم و تأخر بر حافظه صحبت کردیم. اگر اولین و آخرین چیزی را که مطالعه کرده‌اید بهتر از همه به یاد آورید، به‌خاطر سپردنِ حجمِ زیادِ اطلاعاتِ میانِ اولین و آخرینشان، تنها به‌معنای فراموش‌شدنِ اطلاعاتِ بیشتر است. کمی بعد درباره‌ی راه‌حلی بهتر صحبت خواهیم کرد.

چه سالِ آخر دبیرستان باشید و برای پذیرش در یکی از بهترین دانشگاه‌ها نمرات عالی بخواهید، چه مدیرِ شرکتی باشید که نیاز دارید صنعتِ همواره متغیرِ خود را در صدر نگه دارید، احتمالاً هم‌زمان با دو چالش روبه‌رو خواهید شد: کوهی از اطلاعات که باید به دست آورید و زمانی اندک که برای این کار در اختیار دارید. اگر شما هم از این افراد هستید، باید مطمئن شوید تا حد امکان پربازده مطالعه می‌کنید. با سال‌ها تجربه‌ی کمک به دیگران برای یادگیری سریع‌تر و بهتر، هفت عادتِ ساده‌ی محبوبم برای بی‌حدومرز کردن مطالعه را ارائه می‌کنم.

عادتِ اول: از یادآوری فعال استفاده کنید

یادآوری فعال فرایندی است که از طریق آن مطالب را مرور و به سرعت بررسی می‌کنید که چه مقدار از آن را به خاطر می‌آورید. این کار شما را قادر می‌سازد فرقی بین شناخت ساده (آشنایی با کلمات روی صفحه) و یادآوری (اینکه مطالب را به بخشی فعال از حافظه‌ی خود تبدیل کرده باشید) را متوجه شوید.

دکتر ویلیام کِلِم، عصب‌شناس از دانشگاه تگزاس، می‌نویسد: «اکثر دانش‌آموزان متوجه نیستند چقدر مهم است خود را وادار کنند مطالب را به یاد بیاورند. دلیل این مسئله تا حدی شرطی شدنشان به خاطر امتحانات چهارگزینه‌ای است که سبب می‌شود همه چیز را انفعالی به خاطر بیاورند، یعنی با دیدن گزینه‌ی صحیح، آن را علامت می‌زنند، در حالی که اول باید پاسخ صحیح در ذهنشان نقش ببندد. پژوهش‌ها درباره‌ی یادگیری دانش‌آموزان نشان می‌دهند بازیابی اطلاعاتی که سعی دارید حفظ کنید، برای شکل‌گیری حافظه بسیار مهم است.» [۱۳۳]

جهت استفاده از روش یادآوری فعال، این نکته‌ها را در نظر داشته باشید:

- مطالبی را که مطالعه می‌کنید، مرور کنید؛

● سپس کتاب را ببندید، فیلم آموزشی را قطع کنید، و هرآنچه را خوانده‌اید، به خاطر آورید؛

● دوباره نگاهی به مطالب بیندازید. چه مقدار از مطالب را به خاطر آوردید؟

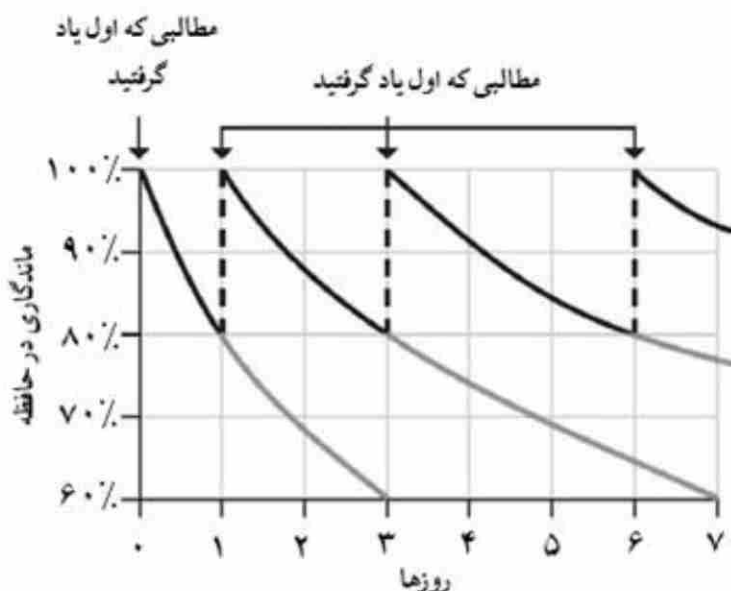
مطمئن شوید وقت مطالعه‌ی کافی دارید که بتوانید چند بار این فرایند را تکرار کنید. همان‌طور که دکتر کلم گفته است، پژوهش‌ها نشان داده‌اند «یادگیری بهینه زمانی رخ می‌دهد که یک جلسه‌ی یادگیری اولیه شامل مطالعه و تکرار و آزمون یادآوری اجباری تمام مطالب، حداقل چهار بار پشت سرهم انجام شود.» [۱۳۴]

عادت دوم: از تکرار با فاصله‌ی زمانی معین استفاده

کنید

همان‌طور که در ابتدای فصل گفتم، خواندن مطالب شب قبل از امتحان معایب بسیاری دارد. به تعویق انداختن مطالعه کاملاً طبیعی است اما اینکه در نهایت مجبور شوید مقدار زیادی از مطالب را یکجا مطالعه کنید، احتمال فراموش کردن آن‌ها را افزایش می‌دهد. دلیلش این است که تلاش برای این کار، ما را در مقابل شیوه‌ی اصلی عملکرد مغزمان قرار می‌دهد.

از سوی دیگر، اگر مرور مطالب را با فاصله‌ی زمانی انجام دهید و بیشتر بر اطلاعاتی تمرکز کنید که در گذشته در ذهنتان ذخیره نشده است، در واقع از مغز خود بیشترین بهره را گرفته‌اید. جیمز گوپتا، مدیرعامل پلتفرم یادگیری آنلاین سینپ، می‌گوید: «تکرار با فاصله‌ی زمانی معین، ساده اما بسیار مؤثر است چراکه عمداً نحوه‌ی عملکردِ ذهن خود را تغییر می‌دهید. این شیوه موجب می‌شود یادگیری پربارتر باشد و مغز مثل ماهیچه، با تقویت ارتباط سلول‌های عصبی به آن محرک واکنش نشان دهد. با افزایش فاصله‌ی بین زمان‌های مطالعه، هر بار این اطلاعات را در ذهنتان نرمش می‌دهید که باعث حفظ بلندمدت و پایدارِ دانش می‌شود. بنا به تجربه‌ی من وقتی مردم شروع به استفاده از این روش می‌کنند، به کارایی‌اش اذعان می‌کنند.» [۱۳۵]



ظاهراً تکرار با فاصله‌ی زمانی معین، هنگامی بیشترین تأثیر را دارد که بتوانید در بازه‌های زمانی یکسان مطالب را تکرار کنید. بدین خاطر است که حتماً باید زمان کافی به خود بدهید. شاید مرور را یک بار صبح و دوباره شب قبل از شام به مدت چهار روز متوالی انجام دهید و بعد سراغ مطالب دیگری بروید که باید در بازه‌های یکسان مطالعه کنید. از این تکنیک هماهنگ و هم‌زمان با یادآوری فعال استفاده کنید. مطالب را مرور کرده، خود را بیازمایید که چه چیزهایی را به خاطر دارید، سپس پیش از ادامه‌ی مطالعه کمی استراحت کنید.

عادت سوم: حواستان به حالت روحی‌تان باشد

همان‌طور که قبلاً هم در این کتاب گفتم، حالت روحی شما در زمان انجام هر کاری بیشترین تأثیر را بر

موفقیتتان دارد. برای مثال اگر روز بدی را پشت سر گذاشته باشید و از شما بخواهند کاری را ارائه بدهید یا در امتحانی شرکت کنید، احتمالاً عملکردتان بهینه نخواهد بود. دلیلش این است که حالت ذهنی شما عملکرد بهینه ندارد. برعکس، اگر احساسی فوق العاده داشته باشید قطعاً نتایجی بهتر به دست خواهید آورد. هرچه حالت روحی تان مثبت تر و بهتر باشد، نتایج به دست آمده بهتر خواهند بود. مطالعه کردن نیز همین طور است.

همچنین هدف شما، حالت ذهنتان را کنترل می کند. طوری بنشینید گویی سعی دارید مهم ترین اطلاعاتی را یاد بگیرید که زندگی تان را تغییر خواهند داد. به نظرتان باید جابه جا شوید؟ اگر این طور است، جابه جا شوید و پس از تغییر حالت، بیشتر تمرکز کنید. صاف نشستن موجب تسهیل تنفس و گردش بهتر اکسیژن لازم برای مغز و باقی اعضای بدن می شود. خم شدن به جلو، موجب اختلال در فرایند تنفس می شود و شما را خسته می کند.

شروع کوییک

وقتی روی صندلی می‌نشینید کمی به جلو خم شوید،
به پایین نگاه کنید و نفس‌های عمیق بکشید و اخم
کنید. همین الان این کار را بکنید. در این حالت چقدر
انگیزه برای موفقیت دارید؟ به‌نظرتان در این حالت
چقدر بهره‌وری دارید؟ بسیاری از دانش‌آموزان هنگام
درس‌خواندن چنین حالتی به خود می‌گیرند. آیا عجیب
است که این قدر از درس‌خواندن بدشان می‌آید و باید
سخت تلاش کنند که کمترین نتیجه را بگیرند؟ حالا
صاف بنشینید و لب‌خند بزنید؛ احساس بهتری ندارید؟

عادت چهارم: از حس بویایی خود استفاده کنید

مطمئنم برای شما هم اتفاق افتاده است که وارد اتاق
شوید و بویی خاص را استشمام کنید که هوا را پر کرده
است. شاید بوی ادویه‌ی داخل غذا باشد که روی
اجاق‌گاز در حال پختن است. این بو به‌سرعت شما را به
یاد روزی می‌اندازد که دوستی قدیمی برایتان لطیفه‌ای
بسیار خنده‌دار تعریف کرده بود و از خنده اشک در
چشمانتان جمع شده بود. چرا بوی این ادویه شما را به
یاد آن خاطره انداخت؟ چون زمانی که در گذشته آن
اتفاق افتاده بود، این بو را در هوا احساس کرده بودید.
بوها برای به‌یادآوردنِ خاطرات بسیار مؤثر هستند.

تحقیقات نشان داده‌اند بوی رزماری موجب بهبود حافظه می‌شود. نعناع و لیمو هم حافظه را افزایش می‌دهند.

جوردن گینز لوییس، محقق دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه پن استیت، می‌نویسد: «احتمالاً این مسئله به دلیل آناتومی مغز است. ابتدا پیاز بویایی بوهای ورودی را پردازش می‌کند که از درون بینی شروع شده و تا انتهای مغز ادامه دارد. پیاز بویایی ارتباط مستقیم با دو ناحیه‌ی مغز دارد که تا حد زیادی درگیر احساسات و حافظه هستند: آمیگدال و هیپوکامپ. جالب است که اطلاعات بصری و شنیداری و لمسی از این نواحی مغزی عبور نمی‌کنند. شاید بدین خاطر است که پیاز بویایی بیش از هر حس دیگری، این قدر در هدف قرار دادن احساسات و خاطرات موفق عمل می‌کند.» [۱۳۶]

با توجه به این مسئله، پیاز بویایی ابزاری بسیار مهم برای حافظه است که به اندازه‌ی کافی از آن استفاده نمی‌کنیم. اگر بویی خاص موجب یادآوری خاطرات دوران کودکی می‌شود، پس می‌توان از بویی دیگر برای تشدید یادآوری بعضی خاطرات استفاده کرد. اگر مشغول مطالعه برای آزمونی مهم هستید، هنگام مطالعه

روغنی با بویی به‌خصوص به‌دستان خود بزنید و حتماً قبل از امتحان نیز همین کار را بکنید. اگر همین کار را جهت آماده‌سازی برای جلسه‌ای مهم انجام دهید، نتایج مشابه خواهند بود. البته باید دیگران را نیز در نظر بگیرید، بنابراین در استفاده از موادِ معطر زیاده‌روی نکنید، مقداری اندک برای یادآوری کافی خواهد بود.

عادت پنجم: موسیقی برای ذهن

در این باره فکر کنید که یادگیری مطالب در دوران ابتدایی برایتان چطور بود. احتمالاً شما هم مثل خیلی‌های دیگر الفبا را با آهنگ حفظ کردید یا شاید بدین خاطر می‌دانید لایحه‌ها چطور در کنگره تصویب می‌شوند که آهنگ برنامه‌ی آموزشی اسکول‌هاوس راک را شنیده‌اید. احتمالاً از وقتی موسیقی اختراع شده است، والدین مفاهیم اساسی را با موسیقی به نوباوگان خود آموزش داده‌اند چون روشی مؤثر است و اینکه مؤثر است، دلیلی علمی دارد.

پژوهش‌هایی بی‌شمار درباره‌ی ارتباط موسیقی و یادگیری انجام شده‌اند. فرضیه‌های انگیزشی و حالت روحی که دکتر ای گلن شلنبرگ مطرح‌شان کرد، ارتباطی میان موسیقی و حالت روحی و به‌تبع آن میان

حالت روحی و یادگیری تشخیص دادند و بر اساس
آن‌ها موسیقی ما را در شرایطی قرار می‌دهد که
توانایی‌مان در یادگیری را افزایش دهد. [۱۳۷]
مخصوصاً به نظر می‌رسد که موسیقی باروک
ویژگی‌هایی ارزشمند دارد. کریس بوید پروئر، متخصص
موسیقی و یادگیری، می‌گوید: «موسیقی موجب تثبیت
وزن و آهنگ ذهنی، فیزیکی و احساسی و دستیابی به
حالت تمرکز عمیق می‌شود که در آن حالت می‌توان
مقدار زیادی اطلاعات را پردازش کرد و آموخت.
موسیقی باروک، مانند آثار باخ و هاندل و تیلمان، پنجاه
تا هشتاد ضرب در دقیقه دارد و جوی را برای فرد ایجاد
می‌کند که تمرکز کند و در نهایت او را وارد تمرکز
عمیق در حالت امواج مغزی آلفا می‌کند. یادگیری
واژگان، حفظ کردن واقعیت‌ها یا مطالعه کردن هنگام
شنیدن صدای این موسیقی، بسیار اثربخش است.» [۱۳۸]

شواهدی نیست که موسیقی رپ یا پاپ هم همین تأثیر
را داشته باشند، اما چون واکنش فرد به موسیقی
مسئله‌ای کاملاً شخصی است، امکانش هست که این
نوع موسیقی‌ها بر شما اثرگذار باشند. با این حال، چون

موسیقی همه جا پخش می‌شود، پیشنهاد می‌کنم مجموعه‌ای از آثار باروک را در زمان جلسات مطالعه‌ی خود پخش کنید. آمازون موزیک، اپل موزیک و اسپاتیفای همگی فهرست‌های آهنگ باروک دارند و اگر خواستید از این هم بیشتر جست‌وجو کنید، هر کدام در خود فهرست آهنگ‌های کلاسیک دارند (بیشتر شامل موسیقی باروک) که به‌طور مشخص با هدف مطالعه جمع‌آوری شده‌اند.

عادت ششم: با تمام مغزتان گوش کنید

اگر قرار است یادگیری خود را بی‌حدومرز کنید، باید مطمئن شوید مهارت گوش کردنتان کاملاً تنظیم شده باشد. ارتباطی بسیار قدرتمند میان گوش کردن و یادگیری وجود دارد و یادگیری بیش از یک چهارم افراد، شنیداری است یعنی با شنیدن بیشتر می‌آموزیم. [۱۳۹]

گوش کردن برای یادگیری ضروری است و ما مقدار زیادی از زمان بیداری خود را صرف گوش کردن می‌کنیم. با این حال، اکثر ما مهارت شنیدن را نداریم.

باب سالیوان و هیو تامپسون در کتاب *اثر فلاتی* نوشته‌اند: «بسیاری از پژوهش‌ها این پدیده را بررسی می‌کنند. گوش کردن، اصل بیشتر ارتباطات ماست و هر

انسان به‌طور متوسط دو برابر مقدار حرف‌زدنش گوش می‌کند. البته بعضی از افراد در این کار موفق نیستند. در آزمایشی از شرکت‌کنندگان خواسته شد به ارائه‌ی شفاهی ده‌دقیقه‌ای گوش دهند و بعد مطالب ارائه‌شده را توضیح دهند. نیمی از افراد حتی چند دقیقه بعد از پایان ارائه هم چیزی به خاطر نداشتند و ۴۸ ساعت بعد، ۷۵ درصد شنوندگان حتی موضوع را نیز به خاطر نمی‌آوردند.» [۱۴۰]

یکی از دلایل اینکه ما خوب گوش نمی‌کنیم، این است که تمام قدرت مغزمان را به این عمل اختصاص نمی‌دهیم. سالیوان و تامپسون با همکاری دانشگاه کارنگی ملون تحقیقی را درباره‌ی ماهیت حواس‌پرتی‌های دیجیتالی انجام دادند و اعلام کردند: «مغز انسان ظرفیت دریافت و پردازش ۴۰۰ کلمه در دقیقه را دارد، اما حتی سخنران‌های نیویورک هم در دقیقه بیشتر از ۱۲۵ کلمه ادا نمی‌کنند. این یعنی وقتی شخصی در حال صحبت کردن با شماست، سه‌چهارم مغزتان می‌تواند کاری دیگر انجام دهد.» [۱۴۱]

برای رفع این مشکل، من ابزاری ارائه کرده‌ام که کمکتان می‌کند با کل مغزتان گوش کنید. این چهار

نکته را به خاطر بسپارید:

- توقف: به احتمال زیاد وقتی به حرف‌های کسی گوش می‌سپارید، اتفاق‌هایی دیگر نیز در همان فضا در حال رخ دادن هستند. مثلاً افراد از این طرف به آن طرف می‌روند و شاید تلفن همراهتان مرتب صدا می‌دهد که یعنی پیامی دریافت کرده‌اید. شاید در اتاق همایش موسیقی پخش شود یا تلویزیون روشن باشد. در همین حال، شما درباره‌ی فهرست کارهایی که باید انجام دهید، صبح فردا و اینکه امشب باید شام چه چیزی درست کنید هم فکر می‌کنید. با تمام توان بکوشید که تمام این عوامل را نادیده بگیرید و فقط حرف گوینده را گوش کنید. به یاد داشته باشید که گوش کردن، بیش از شنیدن کلمات گوینده است؛ تغییراتِ لحن، زبانِ بدن، حالاتِ چهره همگی اطلاعاتی مکمل به ما می‌دهند. تنها در صورتی می‌توانید این اطلاعات را درک کنید که هر چیز دیگری را در ذهنتان متوقف کرده باشید.
- همدلی: اگر خود را جای سخنران بگذارید، احتمالاً بیشتر خواهید آموخت تا اینکه منفعلانه گوش دهید. فکر کردن به اینکه سخنران اهل کجاست و چرا مطالبی

بیش از انتظارتان بیان می‌کند، باعث می‌شود از دیدگاه او به مسئله بنگرید.

- آمادگی: با آمادگی به صحبت‌ها گوش دهید. به خاطر داشته باشید یادگیری وابسته به حالت روحی است و اگر کمی احساس هیجان داشته باشید، آنچه از این سخنران می‌آموزید در حافظه‌ی بلندمدتتان قرار خواهد گرفت. اشتیاق شما به آنچه می‌شنوید پتانسیلتان برای درک کردنش را بسیار افزایش می‌دهد.
- مرور: اگر برایتان مهیاست که مستقیم با سخنران صحبت کنید، این کار را انجام دهید. از او سؤال بپرسید یا بخواهید نکته‌ای به‌خصوص را تکرار کند. اگر امکان یادداشت‌برداری برایتان فراهم است، این کار را انجام دهید. سپس تأمل کنید که سخنران چه چیزهایی گفته است. در ذهنتان حرف‌هایش را دوباره جمله‌بندی و فرض کنید خودتان در حال آموزش این مطالب به فردی دیگر هستید. انجام این کار باعث می‌شود مطالب در ذهنتان حک شوند.

عادتِ هفتم: از یادداشت‌های خود یادداشت بردارید

مطالعه کردن در بهترین شرایط موجب بهبود حفظ مطالب در ذهنتان می‌شود و هم در هنگام آماده‌سازی

برای مطالعه و هم هنگام مطالعه، بهبود توانایی یادداشت‌برداری بسیار گرانبه‌است.

مزیت اصلی یادداشت‌برداری این است که باعث می‌شود اطلاعات لازم را در واژگان و شیوه‌ی تفکر خود حفظ کنید. در بهترین حالت، یادداشت‌ها شما را قادر می‌سازند اطلاعات را سازماندهی و پردازش کنید و بعداً بتوانید بهتر از آن‌ها استفاده کنید.

البته بسیاری از افراد درست یادداشت‌برداری نمی‌کنند. اشتباه‌های رایج در یادداشت‌برداری عبارتند از تمرکز بیش از حد بر نوشتن یادداشت تا حدی که گوش کردن را فراموش کنید، تلاش برای نوشتن هرآنچه می‌شنوید، یادداشت کردن به‌شیوه‌ای که آن نوشته روز بعد هیچ کاربردی برایتان ندارد. اگر از این مشکلات آگاه باشید، حل‌کردنشان آسان خواهد بود، بنابراین بیاید برنامه‌ای برای بهبود توانایی یادداشت‌برداری شما تعیین کنیم. ابتدا مطمئن شوید هدف یادداشت‌برداری را می‌دانید.

برای مثال، یادداشت‌برداری از سخنرانی میان‌ترم احتمالاً با یادداشت‌برداری کلاس آمادگی آزمون بسیار متفاوت است. همچنین یادداشت‌هایتان در جلسه‌ای

هفتگی، احتمالاً با یادداشتهایی که قبل از ارائه‌ای مهم برمی‌دارید، متفاوت خواهند بود.

با مشخص کردن هدف خود از یادداشت‌برداری، می‌توانید میان اطلاعاتی که به شما مربوط می‌شوند و آن‌هایی که نمی‌شوند، تمایز قائل شوید. من دوستی نویسنده دارم که همواره بر رونویسی مصاحبه‌هایی که انجام می‌دهد، تأکید می‌کند. هرچند اگر از دستگاه تبدیل حرف به متن استفاده کند، برایش خیلی به‌صرفه‌تر خواهد بود. او می‌گوید چنین کاری می‌کند چون خودش فقط بخش‌هایی از مصاحبه را رونویسی می‌کند که می‌داند از آن‌ها استفاده می‌کند بنابراین احتمال اینکه نقل‌قول‌ها در میان مکالمه‌های دیگر غیرمرتبط به کتابش گم شوند، بسیار کمتر خواهد شد؛ آنچه برایش باقی می‌ماند، فقط و فقط محتوای مناسب است. پس اگر شما هم از یادداشت‌برداری هدفی در ذهن خود داشته باشید، هر یادداشتی که برمی‌دارید مرتبط و مفید خواهد بود.

به محض مشخص شدن اهداف، از رویکردی فعال برای یادداشت‌برداری استفاده کنید. با این هدف گوش کنید که دقیقاً آنچه را نیاز دارید دریافت کنید و یادداشت‌ها

را به گونه‌ای بنویسید که بعداً برای یادآوری کمکتان کنند. اگر می‌خواهید از اختصارات استفاده کنید، از آن‌هایی بهره بگیرید که برایتان آشنا هستند. آخرین موضوع هم اینکه کاری کنید خواندن و درک یادداشت‌ها بعداً برای خودتان راحت باشد.

همچنین بسیار مهم است مطمئن شوید در صورت امکان، از واژگان خود استفاده می‌کنید. قبلاً هم گفتم که یکی از آفت‌های اصلی یادداشت‌برداری مؤثر، تلاش برای ثبت و ضبط تمام مطالب است. این کار دو مشکل دارد، یکی اینکه نوشتن با سرعتی که دیگران صحبت می‌کنند تقریباً غیرممکن است؛ افراد به‌طور میانگین ده تا دوازده کلمه را در یک دقیقه می‌نویسند، اما

سخنران‌ها به‌طور متوسط در دقیقه صد کلمه را بیان می‌کنند. حتی اگر در حال تایپ کردن یادداشت‌های خود باشید (که البته من چندان این کار را پیشنهاد نمی‌کنم و دلیلش را هم خواهم گفت)، احتمالاً فقط بتوانید نیمی از گفته‌های سخنران را یادداشت کنید. البته مشکلی اساسی‌تر نیز وجود دارد؛ اگر شما در حال کی‌کردن گفته‌های فرد باشید، احتمالاً هیچ بخشی از آن را پردازش نمی‌کنید و این یعنی در مهم‌ترین

لحظه‌ی یادگیری، بخشی چشمگیر از مغز خود را برای دیکته‌نوشتن به کار گرفته‌اید. وقتی کلماتِ خود را در یادداشت‌هایتان به کار می‌برید، در واقع اطلاعات را پردازش می‌کنید و این کار تا حد زیادی موجب بهبود یادگیری می‌شود.

حالا که مشغول صحبت درباره‌ی نوشتن هستیم، پیشنهاد می‌کنم یادداشت‌هایتان دست‌نویس باشند. حتی اگر از رایانه برای یادداشت‌برداری استفاده می‌کنید، با قلم الکترونیکی بنویسید. امروزه برنامه‌هایی در دسترس هستند که می‌توانید با کمکشان مطالب دست‌نویس خود را به متن تبدیل کنید اما مسئله‌ی مهم‌تر این است که برای نوشتن با دست، باید مطالب را سریع پردازش کنید و این کار بسیار پربازده است. پیم ای مولر و دنیل ام اوپنهاইمر با انجام پژوهشی نتیجه گرفتند: «تحقیقات حاضر نشان می‌دهند حتی وقتی لپ‌تاپ‌ها فقط برای یادداشت‌برداری استفاده می‌شوند، باز هم در یادگیری اختلال ایجاد می‌کنند چراکه استفاده از آن‌ها به پردازشِ سطحی‌تر منجر می‌شود. ما مشاهده کردیم دانشجو‌هایی که در لپ‌تاپ‌های خود یادداشت‌برداری می‌کردند از دانشجویانی که با دست

یادداشت‌برداری می‌کردند، عملکردی بدتر در پاسخگویی به سؤالات مفهومی داشتند. بر اساس این پژوهش یادداشت‌برداری وقتی مفید است که فرد اطلاعات را پردازش کند و به زبان خود بنویسد، نه وقتی فرد با لپ‌تاپ خود یادداشت‌برداری می‌کند و تمایل دارد واو به واو سخنرانی‌ها را بدون پردازش اطلاعات بنویسد.» [۱۴۲]

از همه چیز مهم‌تر است که مطمئن شوید واقعاً گوش می‌کنید. شما کاتب نیستید، شما کسی هستید که اطلاعات را به دست می‌آورد تا بعداً استفاده کند. بنابراین باید واقعاً حرف طرف مقابل را بشنوید و آنچه را مهم است یادداشت کنید. مطمئن شوید نکات اصلی سخنرانی را درک می‌کنید و اگر فرصتش فراهم بود، سؤالاتی نیز بپرسید. این اتفاق تنها زمانی رخ می‌دهد که به اندازه‌ی ثبت و ضبط اطلاعات، به خود اطلاعات نیز توجه کنید. در زمان یادداشت‌برداری از روشی استفاده کنید که من «بشنوید و بسازید» می‌نامم. در سمت چپ برگه، از آنچه می‌شنوید یادداشت برمی‌دارید و در سمت راست، در حال خلق و یادداشت‌سازی هستید. در واقع دارید چشم‌انداز خود را از آنچه

یادداشت می‌کنید، می‌نویسید. چطور می‌توانم از این برگه استفاده کنم؟ چطور باید از این برگه استفاده کنم؟ چه زمانی از آن استفاده خواهم کرد؟ پس از پایان جلسه، یادداشت‌های خود را سریع مرور کنید. این کار به شما کمک می‌کند اطلاعات را بهتر حفظ کنید، برعکس زمانی که یادداشت‌ها را چند روز نمی‌خوانید. همچنین می‌توانید یادداشت‌های خود را با هر چیزی که احتمالاً در زمان یادداشت‌برداری از قلم انداخته‌اید، تکمیل کنید چراکه اطلاعات هنوز در ذهنتان تازه هستند.

راهنمایی برای به‌روزرسانی یادداشت‌برداری

اگر می‌خواهید مطمئن شوید همواره بیشترین بهره را از یادداشت‌برداری می‌برید، این سه نکته را در خاطر داشته باشید:

- فکر کنید: قبل از اینکه یادداشت‌برداری را آغاز کنید، در این باره فکر کنید که امیدوارید از این جلسه چه چیزی نصیبتان شود. این کار به شما کمک می‌کند اطلاعات ارزشمند خود را از اطلاعاتی که کمتر با هدف‌تان مرتبط هستند، جدا کنید.

● مشخص کنید: با دقت به اطلاعات ارائه شده گوش بدهید و مشخص کنید چه چیزی برای هدف شما از همه مهم‌تر است. به خاطر داشته باشید تلاش برای نوشتن همه چیز باعث می‌شود پردازش اطلاعات در آن زمان غیرممکن شود و احتمالاً مطالعه کردن را مشکل‌تر کند. مشخص کنید چه چیزی را بیش از همه نیاز دارید و آن را یادداشت کنید.

● اولویت‌بندی کنید: همان‌طور که یادداشت‌های خود را پس از ارائه مرور می‌کنید، اطلاعاتی را که برایتان بیش از همه ارزشمند هستند، اولویت‌بندی کنید و در صورت لزوم تعدادی یادداشت بدان بیفزایید تا اطلاعات مهم شفاف‌تر یا نکات اصلی مشخص شوند.

پیش از اینکه ادامه دهیم

اگر تصدیق کنید که بی‌حدومرز کردن خودتان یعنی تمام عمرتان دانش‌جو خواهید بود، نحوه‌ی ادامه‌دادن مطالعاتتان اهمیت بسیاری خواهد داشت. پیش از اینکه فصل بعد را بخوانید، این چند نکته را امتحان کنید:

● یادآوری فعال خود را به کار گیرید. مطالب جدید بیاموزید و به سرعت ارزیابی کنید چقدر از آن اطلاعات را به خاطر سپرده‌اید.

● فهرستی از آهنگ‌هایی درست کنید که برایتان نتیجه‌بخش هستند. فهرست‌های بسیاری وجود دارند و موسیقی مناسب شما احتمالاً توانایی‌تان را برای درک اطلاعات افزایش می‌دهد، بنابراین کمی زمان صرف یافتن آهنگی کنید که دوست دارید. شاید حتی بخواهید آن آهنگ را هنگام خواندن باقی این کتاب پخش کنید.

● از ابزارهای یادداشت‌برداری جدید خود استفاده کنید. شاید حتی بد نباشد این فصل را دوباره بخوانید و یادداشت‌برداری کنید یا یکی از سخنرانی‌های تد را تماشا کنید و یادداشت‌برداری کنید. از مهارت‌هایی که در این فصل آموخته‌اید برای بهبود یادداشت‌برداری خود استفاده کنید.

«اگر همگی کارهایی را انجام می‌دادیم که توانشان را داشتیم، حتماً از توانایی‌های خود متعجب می‌شدیم.»
توماس ادیسون

حافظه

برای اینکه حافظه‌ی خود را همین الان بهبود بدهم چه

کارهایی می‌توانم بکنم؟

چطور می‌توانم انبوهی از اطلاعات را در حافظه‌ام نگه

دارم؟

چطور می‌توانم در زمان نیاز به راحتی به این اطلاعات

دسترسی پیدا کنم؟

چند سال پیش، اول صبح و پیش از سایر همکاران وارد

دفتر کارم شدم. تلفن شروع کرد به زنگ خوردن و

جواب دادم. ناگهان صدای هیجان زده‌ی زنی از سمت

دیگر خط شنیده شد.

«عاشقتم! عاشقتم! عاشقتم!»

خوب است بدانید که معمولاً موقع جواب دادنِ تلفن،

چنین چیزی نمی‌شنیدم!

گفتم: «شما کی هستین؟»

زن سریع پاسخ داد: «من آنه هستم. دوره‌ی شما رو

گذروندم و پیداش کردم!»

توجهم را جلب کرده بود. «چی رو پیدا کردین؟»

«نمی‌دونم چیه، اما من تمام تمرین‌هایی رو که شما آموزش دادین انجام دادم و حالا دیگه همه‌چیز یادم می‌مونه. حتی وقتی از این روش استفاده نمی‌کنم هم اسم‌ها و مکالمات یادم می‌مونن.»

آن زن به سؤال پاسخ نداده بود. متوجه شدم باید به او زمان بدهم داستانش را به شکلی که خودش دوست دارد تعریف کند. در عرض چند دقیقه، متوجه شدم چند سال پیش ارثیه‌ای خانوادگی از مادر بزرگش به او رسیده بود، گردنبندی که نسل به نسل بین آن‌ها می‌گشته و از مادر به دختر می‌رسیده و بعد او از بین سه خواهرش انتخاب شده بود. او از دریافت این هدیه بسیار مفتخر شده بود و عهد کرده بود مراقبش باشد. فقط مشکلی داشت: او آن قدر نگران نگهداری گردنبند بود که آن را جایی مخفی کرده و آن را فراموش کرده بود. وقتی متوجه شده بود یادش نیست گردنبند را کجا گذاشته است، شروع کرده بود به جست‌وجو، اما جست‌وجو نتیجه‌ای نداشت. این موضوع باعث ناراحتی و عذاب وجدان او شده بود، زیرا خانواده‌اش این حس را به او القا کرده بودند.

پس از سه سال، به این نتیجه رسیده بود که یا آن را برای همیشه گم کرده است یا کسی آن را دزدیده است. سپس ساعت دو صبح، صبح روز تماس، از خواب بیدار شده بود و دو طبقه پایین رفته تا به زیرزمین رسیده بود. در زیرزمین به سمت دیگ بخار رفته و آن را کمی تکان داده بود و بالاخره گردنبند را از شکافی عمیق بیرون کشیده بود. از فرط خوشحالی تقریباً مُرده و زنده شده بود.

جواب دادم: «چه داستان جالبی. تبریک می‌گم. البته یه سؤال دارم. من به شما آموزش ندادم چطور چیزی رو پیدا کنین که گم شده؛ این جزو مباحثی نیست که توی کلاس تدریس می‌شن.»

«بله، اما شما کار ارزشمندتری انجام دادین. نمی‌دونم چرا، اما چند هفته‌ی گذشته همه‌چیز داره یادم می‌آد. نه فقط چیزهایی که مربوط به الانه، بلکه چیزهایی که سال‌ها بود بهشون فکر نکرده بودم. جیم ازت متشکرم که مغزم رو بهم برگردوندی.»

آنچه آنه با هیجان در حال توصیف کردنش بود، همان چیزی است که من مدت‌هاست سعی دارم به دیگران بفهمانم. بله، مغز شما اندام است اما همچون ماهیچه

عمل می‌کند و بیش از همه به ماهیچه‌ای شباهت دارد که یا باید از آن استفاده کرد یا کنارش گذاشت.

مغزهای ما فقط به شرطی قوی می‌مانند که در این راه تلاش کنیم. اگر نتوانیم مغزمان را سالم و سلامت نگاه داریم (مثلاً به دلیل تنبلی یا وابستگی بیش از حد به فناوری که به جای ما فکر کند یا ناتوانی در به چالش کشیدن خود با یادگیری مطالب جدید) شل و سست خواهد شد. این‌طور به موضوع فکر کنید: اگر بازویتان را به مدت شش ماه در زنجیر کنید، بعد از بازکردنش دیگر قوی نخواهد بود، بلکه به احتمال زیاد اصلاً حرکت نخواهد کرد. مغزتان هم همین‌طور است. اگر مرتب آن را نرمش ندهید، ممکن است در زمان نیاز به آن در بهترین حالت عملکرد خود نباشد. اما اگر تلاش کنید مغزتان را در بهترین حالتش نگه دارید، متوجه می‌شوید همواره آماده است کارهایی مثل کار آبرقهرمان‌ها برایتان انجام دهد، همان‌طور که برای شخصی که با من تماس گرفته بود، این‌طور شد.

می‌توانید همیشه روی حافظه‌ی خود حساب کنید قطعاً حافظه مهم‌ترین بخش فرایند یادگیری است. اگر نتوانید چیزی را به یاد آورید، پس در واقع هیچ چیزی

نمی‌توانید یاد بگیرید. بدون حافظه، دانشی هم در کار نخواهد بود. اما چرا مهارت‌های مربوط به حافظه در اکثر افراد کمتر از مقدار ایدئال است؟ به دلیل شیوهی آموزش به ما جهت حفظ کردن چیزهای مختلف که معمولاً همیشه حفظ کردن طوطی‌وار بوده است. تا به امروز اکثر مدارس به دانش‌آموزان آموخته‌اند که با تکرار کردن موضوع آن را یاد بگیرند. هرچند انسان این اطلاعات را به محض اینکه دیگر بدان نیازی نداشته باشد، دور می‌ریزد و این نوع حافظه و حفظ کردن به ندرت باعث می‌شود به مطالب مسلط شویم.

حافظه‌ی شما یکی از مهم‌ترین دارایی‌هایتان است. حافظه در تمام حوزه‌های زندگی از شما پشتیبانی می‌کند. شما را به چالش می‌کشم که فکر کنید بدون استفاده از حافظه قادر به انجام چه کارهایی هستید. اگر حافظه نداشته باشید، زندگی بسیار مشکل خواهد بود.

فرض کنید هر روز صبح از خواب بیدار شوید و تمام کارهایی را که باید انجام دهید، فراموش کنید. باید به خود آموزش دهید چطور از تخت بیرون بیایید، چطور لباس بپوشید، چطور دندان‌هایتان را مسواک بزنید، چطور صبحانه بخورید و چطور رانندگی کنید. این کار

بسیار مشکل خواهد بود. خوشبختانه شما با حافظه‌ای فوق‌العاده متولد شده‌اید؛ فقط باید به شما نشان داده شود چطور از این حافظه بهره بگیرید.

شروع کوییک

به حافظه‌ی خود چه نمره‌ای می‌دهید؟ دوست دارید کدام جنبه‌های حافظه‌ی خود را بهبود بخشید؟ اگر قرار است مغز خود را اساسی به‌روز کنید، واقعاً باید حافظه‌تان را بی‌حدومرز کنید چراکه حافظه بخش بسیار مهمی از عملکرد مغزی‌تان است. با این حساب، اجازه دهید با واقعیتی بسیار مهم خیالتان را راحت کنم: چیزی به اسم حافظه‌ی خوب و بد نداریم؛ فقط حافظه‌ی تعلیم‌دیده و تعلیم‌ندیده داریم. اگر در به‌خاطر آوردن نام افراد، سخنرانی بدون برگه‌های یادداشت یا حتی هر روز صبح پیدا کردن سوئیچ ماشینتان مشکل دارید، احتمالش خیلی کم است که واقعاً قادر به انجام این کارها نباشید. احتمالاً فقط خوب آموزش ندیده‌اید.

جاشوا فوئر، اثباتی بر این موضوع است که حافظه را می‌توان تعلیم داد. در سال ۲۰۰۵، جاشوا روزنامه‌نگاری بود که تصمیم گرفت درباره‌ی دنیای ناشناخته‌ی

ورزشکارانِ ذهنی مقاله‌ای بنویسد. وی که از دیدنِ مسابقاتِ حافظه‌ی نخبگان شگفت‌زده شده بود، می‌خواست چیزهای بیشتری درباره‌ی شرکت‌کنندگان این مسابقات بفهمد. وی در کمالِ تعجب متوجه شد تمام شرکت‌کنندگانی که با وی مصاحبه کرده‌اند، گفته‌اند پیش از یادگیری و تمرینِ اصولِ حفظ کردن، حافظه‌ای ضعیف یا متوسط داشته‌اند. اما اکنون مشغول رقابت در پیشرفته‌ترین مسابقه‌ی این مهارت بودند. فوئر دریافت که هیچ محدودیتی بر سرِ راه حافظه وجود ندارد و حافظه را می‌توان مثل ورزشکار تعلیم داد. وی شروع به تمرین کردن هرآنچه آموخته بود کرد و یک سال بعد به مسابقاتِ حافظه‌ی ایالات متحده‌ی امریکا بازگشت اما این بار یکی از شرکت‌کنندگان بود. روزِ مسابقه با هم نهار خوردیم و از این واقعیت که معمولاً افراد نابغه فقط شیوه‌ی خواندنِ متفاوتی دارند در شگفت شدیم. همان روز، فوئر در مسابقات مقام اول را کسب کرد و جایزه را با خود به خانه برد. او بعداً کتابِ فوق‌العاده‌ی قدم‌زدن روی ماه با اینشتین؛ هنر به یاد سپردنِ همه چیز را نوشت.

چرا حافظه تا این حد در بی‌حدومرز کردن ذهنتان مهم است؟ چون حافظه‌ی شما در واقع اساسی برای تمام اقداماتی است که اکنون انجام می‌دهید و هر اقدامی که در آینده انجام خواهید داد. فرض کنید چه اتفاقی می‌افتاد اگر رایانه‌تان فضای کمی برای ذخیره‌سازی یا دسترسی نه‌چندان خوب به مطالب ذخیره‌شده داشت؛ واقعاً بلااستفاده می‌شد. مثلاً شروع به نوشتن ایمیل می‌کردید و رایانه‌تان احتمالاً فردی را که برایش می‌نوشتید در میان مخاطبان خود نداشت یا فراموش می‌کرد پیام را چطور باید ارسال کند. حتی کارهایی را که می‌دانست چطور انجام دهد نیز بسیار طول می‌کشیدند.

گرچه من مغزمان را به آبرایانه تشبیه کردم، همه می‌دانیم چیزی بیشتر از این است. شاید مهم‌ترین تفاوت ما با آبرایانه‌ها، توانایی استدلال‌مان باشد، اینکه واقعیت‌ها یا موقعیت پیش روی خود را در نظر بگیریم و عمل کنیم، نوآوری کنیم یا بر اساس آن واقعیت و موقعیت‌ها در شرایط مختلف تصمیم بگیریم. فرایند استدلال نیازمند سرزدن به مخزن غنی خاطرات خود و

استفاده از ابزارهایی است که در گذشته برای
تصمیم‌گیری آگاهانه و مؤثر جواب پس داده‌اند.
دکتر اوا ماردِر، استاد عصب‌شناسی دانشگاه برن‌دیس،
می‌نویسد: «امکانش هست بدون اینکه چیزی بدانیم،
خلاقانه درباره‌ی آینده فکر کنیم. معمولاً می‌گوییم
به دنبال متفکرانِ میان‌رشته‌ای و ترکیبی هستیم که
می‌توانند بین رشته‌های مختلف ارتباط برقرار کنند و
مسیرهای اکتشافی جدیدی را ببینند. به نظر من
نمی‌شود این رهبرانِ خلاق را از بین دانش‌آموزانی یافت
که هرآنچه را آموخته‌اند فراموش می‌کنند. چطور
می‌توان در کار بهتر شد اگر همه‌چیز را فراموش
کنیم؟» [۱۴۳]

دکتر ویلیام آر کِلِم که در فصل ۱۲ با وی آشنا شدیم،
پنج دلیل می‌آورد که چرا بهبود حافظه برای همه
ضروری است:

۱. حفظ کردن نوعی تأدیبِ ذهنی است. در عصری که
بسیاری از ذهن‌ها تنبل و گیج و حواس‌پرت هستند،
چیز زیادی برای فکر کردن ندارند یا به‌خوبی فکر
نمی‌کنند، نیازهای زیادی وجود دارند. حفظ کردن به

افراد کمک می‌کند ذهن خود را برای تمرکز و سخت‌کوشی آموزش دهند.

۲. خیر، همه چیز را نمی‌شود در گوگل پیدا کرد. گاهی به اینترنت دسترسی ندارید و همه چیز را هم نمی‌شود در گوگل پیدا کرد. (در ضمن با هر بار جست‌وجو با دنیایی از اطلاعات به‌دردنخور هم باید سروکله بزنید.) همچنین جست‌وجوی مطالب به این صورت وقتی از زبانی خارجی استفاده کنید، باید فی‌البداهه باشد یا آرزو کنید متخصص شوید که چندان مفید نخواهد بود.

۳. حفظ کردن، فهرستی از آنچه درباره‌شان فکر می‌کنیم ایجاد می‌کند. هیچ‌کس نمی‌تواند در خلاء اطلاعاتی فکر کند. برای متخصص شدن در هر زمینه‌ای باید دانش لازم را داشته باشید.

۴. ما با ایده‌های موجود در حافظه‌ی فعال خود فکر می‌کنیم که فقط با سرعت بالا از حافظه‌ی ذخیره‌شده‌ی مغز قابل دسترسی است. فرایند درک کردن با اطلاعاتی تغذیه می‌شود که در حافظه‌ی فعال خود نگه می‌دارید. بدون دانش، ذهنی مملو از صداها و مزاحم خواهیم داشت.

۵. تمرین دادن حافظه به یادگیری کمک می کند و
الگوی حافظه موجب بهبود توانایی یادگیری می شود.
هرچه بیشتر به یاد آورید، بیشتر می توانید یاد بگیرید. [۱۴۴]

می خواهم بر نکته ی آخر کمی تأکید کنم. این دیدگاه
درست نیست که حافظه همچون محفظه، لیوان یا هارد
درایو است و به محض پر شدن از داده ها چیز دیگری
نمی توان در آن جای داد. حافظه بیشتر شبیه عضله ای
است که هرچه بیشتر تمرینش دهید، قدرتمندتر
می شود و چیزهای بیشتری را می توانید در آن ذخیره
کنید.

در این فصل درباره ی ابزارها و تکنیک های طراحی شده
برای تمرین دادن حافظه صحبت می کنیم. شما باید
اصول اساسی ذهن را اعمال کرده و حافظه ی خود را
به گونه ای توسعه دهید که موجب شود یادگیری
طبیعی تر، راحت تر و جذاب تر گردد. همواره این سه
نکته را برای افزایش حافظه ی آنی به خاطر داشته
باشید:

● انگیزه: واقعیت این است که بسیار بیشتر احتمال
دارد چیزهایی را به یاد آوریم که برای به خاطر آوردنشان

انگیزه داریم. اگر کسی به شما بگوید «تماسِ فردامون یادت نره‌ها» شاید به خاطر آورید که فردا قرار است با او تماس بگیرید و شاید هم نه. اما اگر بگوید «اگر تماسِ فردامون یادت بمونه، بهت ۵۰۰۰ دلار می‌دم» قطعاً به خاطر می‌سپارید که فردا باید با او تماس بگیرید. خیلی عجیب است که اگر انگیزه‌ای قدرتمند داشته باشید، احتمالِ به‌خاطر آوردن هر چیزی بیشتر خواهد بود. بنابراین اگر سعی دارید به خود آموزش دهید حافظه‌ای قدرتمندتر داشته باشید، انگیزه‌ای قدرتمند برای این کار به خود بدهید. دلایل، نتایج را به‌دنبال خود می‌آورند بنابراین به‌خاطر آوردن را به مسئله‌ای شخصی تبدیل کنید. اگر بتوانید خود را متقاعد کنید که به‌خاطر آوردن چیزی ارزشمند است، حتماً آن را به خاطر خواهید آورد.

- مشاهده: هر چند وقت یک بار نام کسی را دقیقاً پس از شنیدن فراموش می‌کنید؟ دلیلش احتمالاً این است که وقتی نامش را شنیدید کاملاً توجه نکرده بودید. شاید داشتید اطراف اتاق را نگاه می‌کردید که ببینید چه کس دیگری را می‌شناسید. شاید هنوز درباره‌ی صحبت‌های اخیرتان می‌اندیشید. دلیلش هرچه باشد،

کاملاً در اتاق حاضر نبوده‌اید. اکثر اوقاتی که قادر به یادآوری مطلبی نیستیم، مشکل نگه‌داشتن مطلب در حافظه نیست بلکه توجه است. اگر برای بهبود حافظه‌ی خود جدی هستید، خود را شرطی کنید که حتماً در هر موقعیتی که مایلید همه‌چیز را به خاطر آورید، کاملاً حاضر باشید.

● روش‌ها: در طول این فصل، مجموعه‌ای از ابزار را در اختیار شما قرار خواهم داد که در زمان به‌خاطر آوردن مطالب از آن‌ها استفاده کنید. مطمئن شوید همواره این ابزارها را در جعبه‌ابزار ذهنی خود داشته باشید و حتماً از آن‌ها آن‌قدر استفاده کنید که ذاتی شوند.

نانوای به‌یادماندنی‌تر

اگر افراد بتوانند نقطه‌ی ارجاعی برای آنچه سعی دارند به خاطر آورند تعیین کنند، احتمال به‌خاطر آوردن هر چیزی بسیار افزایش خواهد یافت. چند سال پیش پس از پژوهشی که توانایی افراد برای نام‌گذاری چهره‌ها را می‌آزمود، جیلیان کوهن محقق آنچه را امروز پارادوکسِ نانو/نانوا می‌نامیم، برای اولین بار به کار گرفت. در این آزمایش به شرکت‌کنندگان عکس‌هایی از چهره‌های مختلف نشان داده شدند و نام و جزئیات مختلف

درباره‌ی افراد داخل هر عکس بهشان گفته شد و سپس از آن‌ها خواسته شد نام‌ها را به خاطر آورند. این مطالعه نشان داد به‌خاطر آوردن نام خانوادگی از به‌یاد آوردن حرفه‌ی افراد خیلی مشکل‌تر بود، حتی زمانی که نام خانوادگی و حرفه‌ی فرد یکی بودند. برای مثال مشاهده شد به‌خاطر آوردن اینکه کسی نانواست از اینکه نام خانوادگی‌اش نانواست برای شرکت‌کنندگان راحت‌تر است.

وقتی می‌شنوید مردی که در تصویر است نانواست، آن صورت در شبکه‌ای کامل از ایده‌ها درباره‌ی اینکه نانوا بودن به چه معناست جای می‌گیرد: وی نان می‌پزد، کلاهی سفید و بزرگ سرش می‌گذارد، وقتی از محل کار به خانه می‌آید بوی خوبی می‌دهد. از طرف دیگر، فامیلی *نانو* تنها به خاطره‌ای از صورت فرد ارتباط داده می‌شود. این ارتباط بسیار ظریف است و در صورتی که از بین برود، نام کاملاً به دنیای خاطرات گم‌شده می‌پیوندد اما زمانی که درباره‌ی حرفه‌ی فرد صحبت می‌کنیم، رشته‌های اطلاعاتی مختلفی وجود دارند که دوباره خاطره را به سر جایش بازگردانند.

حتی اگر همان ابتدا به یاد نیاورید مرد نانواست، شاید حسی مبهم درباره‌ی ناوایی به او پیدا کنید یا اینکه ارتباطی میان صورتش و یک کلاه سفید بزرگ پیدا کنید، یا اینکه با دیدن او خاطره‌ای از ناوایی محله‌ی خودتان به ذهنتان خطور کند. گره‌های بسیاری در این انبوه ارتباطات وجود دارند که می‌توانند به حرفه‌ی او بازگردند. [۱۴۵]

آنچه از پارادوکسِ ناوا/نانوا متوجه می‌شویم این است که ایجاد ارتباط برای خودمان احتمالاً موجب افزایش چشمگیر حافظه‌مان می‌شود. تمرین‌های بعدی ابزارهایی برای همین کار هستند که به‌ویژه برای من خیلی مؤثر بودند.

به‌خاطر آوردن حجم زیاد اطلاعات

یکی از کارهایی که اغلب هنگام صحبت کردن برای گروه‌های بزرگ انجام می‌دهم، این است که از مخاطبان می‌خواهم تعدادی کلمه را تصادفی بگویند (تقریباً سی تا صد کلمه)، بعد خودم آن‌ها را از آخر به اول و از اول به آخر تکرار می‌کنم. این کار من همیشه موجب حیرت مخاطبان می‌شود اما من به دنبال این حیرت نیستم. من

این کار را می‌کنم که نکته‌ای مهم را اثبات کنم: همه توانایی این کار را دارند.

قبلاً درباره‌ی اهمیتِ حافظه در اجرای تمام عملکردهای مغزی سخن گفتیم. اگر دوست دارید ذهن خود را بی‌حدومرز کنید و در نتیجه خودتان بی‌حدومرز شوید، باید ابتدا حافظه‌تان را بی‌حدومرز کنید. این یعنی حافظه‌ی خود را آن‌قدر تعلیم دهید که بتواند حجم زیاد اطلاعات را در خود حفظ کند و به شما امکان دسترسی به این اطلاعات را بدهد. کاری که من روی صحنه با فهرستِ صد کلمه انجام می‌دهم شاید تاثیر آنی ترفندهای شعبده‌بازی را داشته باشد، اما آموختنِ چگونگی انجام این کار تکنیکی دارد که همه می‌توانند جهت به‌خاطر آوردن و دستیابی به حجم زیاد اطلاعات به کار گیرند. برای شما شاید مشخصاتِ کلِ خط تولید محصولاتان این‌گونه باشد یا مثلاً رشته‌ی طولانی فرمول‌های ریاضی. شاید هم آدرسِ تمام افرادی که سرِ راه رفتن به کلاسِ شما باید سوارشان کنید. هرچه باشد، این ابزار بسیار کمک می‌کند.

قبل از انجام تمرین بیایید در این باره صحبت کنیم که چگونه باید فهرستی از کلمات را حفظ کرد. تکنیک

مورد استفاده در هر دو حالت یکسان است، اما اگر روی
موضوعی به خصوص تمرکز کنیم، راحت تر می توانم آن
را به شما توضیح دهم.

در ادامه فهرستی از کلماتی ساده نوشته ام. تکلیف شما
این است که آن ها را به ترتیب حفظ کنید. بیش از سی
ثانیه به فهرست نگاه نکنید، سپس بلافاصله صفحه را
برگردانید. موفق باشید!

فلکه ی آتش نشانی

بادکنک

باتری

بشکه

تخته

الماس

شوالیه

گاو نر

خمیردندان

تابلو

از چه روشی برای به خاطر آوردن این فهرست استفاده
کردید؟ آیا کلمات را چند بار در ذهن خود تکرار
کردید؟ مثلاً به خود می گفتید: «فلکه ی آتش نشانی،

بادکنک، باتری، فلکه‌ی آتش‌نشانی، بادکنک، باتری،
فلکه‌ی آتش‌نشانی، بادکنک، باتری، بشکه و...» آیا
احساس کردید لازم است کلمات را مرتب پشت سر هم
تکرار کنید تا در ذهنتان حک شوند؟ آیا سعی کردید
کلمات را به شکل تصاویری در ذهن خود ببینید؟ اکثر
افراد یکی از این روش‌ها یا ترکیبی از دو روش را به کار
می‌برند. فرایند تکرار یا نوشتن چندباره‌ی اطلاعات برای
به‌خاطر آوردن آن‌ها، یادگیری از طریق تکرار نام دارد که
به نام یادگیری طوطی‌وار هم معروف است.

شما هم ممکن است کلاس دوم دبستان برای
به‌خاطر آوردن جدول ضرب از روش یادگیری طوطی‌وار
استفاده کرده باشید. احتمالاً با خود می‌گفتید: «هفت
هفت تا، چهارونه تا، هفت هفت تا، چهارونه تا، هفت
هفت تا...» یا اینکه آن را چند بار می‌نوشتید: »

$7 \times 7 = 49, 7 \times 7 = 49, 7 \times 7 = 49$ »، و یک

صفحه را سیاه می‌کردید. به احتمال زیاد برای یادگیری
دیگته هم از این روش استفاده می‌کردید. معلمتان از
شما می‌خواست واژه‌ای مثل صندلی را پنجاه بار روی
تکه‌ای کاغذ بنویسید. اتفاقی که در این روش رخ
می‌دهد، سرکوب توانایی یادگیری طبیعی شماست. شما

ذهنتان را با این تکرارهای بیهوده خسته می‌کردید تا
اینکه مغزتان ناامید می‌شد و می‌گفت تو بردی! برای بار
صدم کریستف کلمب در سال ۱۴۹۲/ امریکا رو کشف
کرد، دیگه بس کن!

اکثر افراد یادگیری طوطی‌وار را بسیار کسل‌کننده و
زجرآور می‌دانند. این شیوه‌ی یادگیری از ذهنتان انرژی
می‌گیرد و برای به‌خاطر آوردن اکثر چیزها مؤثر نیست.
همه می‌دانیم تقریباً ۸۵ درصد اطلاعاتی که سعی
می‌کنید بدین شکل به‌خاطر آورید، تنها پس از ۴۸
ساعت از دست می‌رود. به همین خاطر برخی از
دانش‌آموزان نیاز دارند شب امتحان درس بخوانند
چراکه خوب می‌دانند مطالب پس از مدت‌زمانی کوتاه از
ذهنشان پاک می‌شوند.

یادگیری ابتدایی

یکی از دلایلی که یادگیری طوطی‌وار کارآمد نیست،
این است که تنها بخشی کوچک از مغز را درگیر
می‌کند. شما از بخش تحلیلی‌تر مغز خود برای پردازش
اطلاعات و ذخیره‌ی آنچه باید بیاموزید استفاده
می‌کنید. با استفاده از روش یادگیری طوطی‌وار، تنها

بخشی از مغزتان و مقدار خیلی کمی از پتانسیل خود را
درگیر می‌کنید.

در سیستم آموزش سنتی، احتمالاً این‌گونه درس
می‌خواندید:

● تاریخ: کالوین کوليج سی‌آمین رئیس‌جمهور ایالات

متحده بود، کوليج سی، سی کوليج...»

● شیمی: گلوکوز $C_6H_{12}O_6$ ، گلوکوز $C_6H_{12}O_6$.

گلوکوز $C_6H_{12}O_6$...»

● زبان فرانسوی: Comment allez-vous

یعنی حالت چگونه؟ Comment allez-vous

یعنی حالت چگونه؟ Comment allez-vous

یعنی حالت چگونه...»

این فهرست همچنان ادامه دارد و بسیار فهرست

بلندبالایی است. سؤالی که هم‌اکنون باید از خود

پرسید: «آیا شیوه‌ی یادگیری من در دوران ابتدایی

بهترین روش برای یادگیری امروز است؟» پاسخ

به احتمال زیاد منفی است. در مدرسه به شما سه چیز

یاد می‌دادند: خواندن و نوشتن و حساب (چقدر بد که

هجی کردن جزو شان نیست.) من همیشه فکر می‌کردم

گزینه‌ی چهارمی که باید آموزش داده شود،

به خاطر آوردن است. الزاماتِ شما برای یادگیری در طول سال‌ها تغییراتِ بسیاری کرده‌اند. یادگیری از طریق تکرار در سنین پایین‌تر نتایج خوبی داشته است اما در دنیای امروز، شما را در دنیایی از اطلاعات غرق و دچار خستگی ذهنی می‌کند. (توجه: واژه‌ی طوطی‌وار در واقع به معنای تکرارِ بدون تفکر یا حفظ کردن مکانیکی است.) در این بخش به شما مهارت‌هایی را می‌آموزم تا بهتر از هر زمانی قادر به یادآوری مطالب باشید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند احساسِ امید به اینکه مطالب را به خاطر آورید، با احساسِ اعتماد به نفسِ از علم به اینکه حتماً آن‌ها را به خاطر خواهید آورد، جایگزین شود. حالا یک دقیقه درنگ کنید و بدون اینکه دوباره فکر کنید، سعی کنید فهرست کلمات را به ترتیبی که ارائه شده بود، به خاطر آورید. هرچقدر به یاد دارید،

بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چطور بود؟ اگر شما هم مثل اکثر افراد باشید، احتمالاً
توانسته‌اید برخی از کلماتِ این فهرست را حفظ کنید.
شروعِ کوییک

حال بیایید چیز دیگری را امتحان کنیم. یک لحظه
زمان بگذارید و کمی خود را کشش بدهید. چند نفس
عمیق بکشید. ذهنتان را خالی کنید و با هر نفسی که از
بدنتان خارج می‌شود راحتی بیشتری به وجودتان آورید.
فقط یک لحظه زمان بگذارید و کمی استراحت کنید.
پس از استراحت، دوباره به کارتان ادامه دهید.

حالا مطمئن شوید راحت هستید و فرض کنید کنارِ
یک فلکه‌ی آتش‌نشانی بزرگ ایستاده‌اید، بزرگ‌ترین
فلکه‌ای که تا به امروز دیده‌اید، بعد تعدادی بادکنک به
بالایش وصل کنید. بادکنک‌ها آن‌قدر زیاد هستند که
فلکه را از روی زمین بلند کرده‌اند بنابراین در آسمان‌ها
شناور شده است. ناگهان به تعدادی باتری برخورد
می‌کنند و منفجر می‌شوند. باتری‌ها در بشکه‌هایی
بزرگ به آسمان فرستاده شده‌اند. بشکه‌ها با یک تخته‌ی
چوبی مثل الاکلنگ به آسمان فرستاده می‌شوند.

تکیه‌گاه تخته، الماسی بزرگ است، سنگی درخشان و
زیبا. ناگهان شوالیه‌ای زره‌پوش الماس را برمی‌دارد و
فرار می‌کند اما گاوی نر جلوی او را می‌گیرد. تنها راه
فرار این است که دندان‌های گاو را با خمیردندان
مسواک بزند. گاو نر از سر راه کنار می‌رود و انفجاری
مهیّب رخ می‌دهد.

حال یک دقیقه زمان گذاشته، چشمان خود را ببندید و
داستان را مرور کنید. اگر نیاز است می‌توانید داستان را
دوباره بخوانید. پیش از اینکه خواندن را ادامه دهید، این
کار را بکنید.

شروع کوییک

بدون اینکه دوباره نگاه کنید، داستان را بنویسید.
همان‌طور که دیدید فهرست شما را به داستان تبدیل
کردیم. حال در ذهنتان داستان را تکرار کرده و هر چند
کلمه که می‌توانید به خاطر آورید، فهرست کنید.
پاسخ‌های خود را بررسی کرده و تعداد جواب‌های
صحیح خود را بنویسید.

بار دوم عملکردتان چطور بود؟ اگر شما هم مثل اکثر دانش‌آموزان باشید، حتماً از دفعه‌ی قبل کلمات بیشتری را به خاطر آورده‌اید. جالب است که به محض شروع تمرین دادن مغز خود به این شیوه، می‌توانید از این ابزار برای حفظ کردن حجم زیادی از اطلاعات بهره‌مند شوید. من از این تکنیک برای کمک به بازیگران برای حفظ کردن دیالوگ‌هایشان در متن فیلمنامه، برای کمک به دانش‌آموزان برای حفظ کردن جدول تناوبی و کمک به فروشندگان که چنان درباره‌ی محصولات صحبت کنند انگار خودشان آن‌ها را ساخته‌اند، استفاده کرده‌ام. به خاطر داشته باشید که حافظه‌ی خوب یا بد نداریم، حافظه‌ی تعلیم‌دیده یا تعلیم‌ندیده داریم. استفاده‌ی مکرر از این روش، ابزاری را به شما می‌دهد که در تمام موقعیت‌ها به آن دسترسی دارید.

تمرکز فعال در حافظه

این مفهوم اهمیت بسیار زیادی دارد: اکثر افراد یادگیری را فعالیتی انفعالی در نظر می‌گیرند. آنها با اطلاعاتی در کتاب‌ها، یادداشت‌ها یا سخنرانی‌ها روبه‌رو

می‌شوند و اگر مطالب را به خاطر بسپارند که عالی! اما اگر به خاطر نسپارند، احساس می‌کنند از پس هیچ کاری بر نمی‌آیند. این دیدگاه انفعالی همان رویکرد تصادفی را به کار می‌گیرد و اگر اطلاعات در ذهنتان بمانند، بیشتر در نتیجه‌ی شانس و تکرار بوده است تا تمرکز و مهارت. اما با استفاده از رویکرد فعالانه، نتایجی بهتر عایدتان می‌شود و مداخله و آگاهی فردی، برایتان رضایت‌بخش خواهد بود. یادگیری انفعالی بسیار ضعیف است؛ یادگیری فعال قدرتمند است.

«راز داشتن حافظه‌ی خوب، توجه است و توجه به هر موضوع بسته به علاقه‌ی ما بدان موضوع. ما به‌ندرت آنچه را که تأثیر زیادی بر ذهنمان گذاشته است، فراموش می‌کنیم.»

تایرون ادواردز

تجسم

حافظه‌ی بصری شما بسیار قدرتمند است. با دیدن تصاویر یک داستان و نه فقط کلماتی که آن تصاویر را توصیف می‌کنند، می‌توانید ارتباطی قدرتمندتر برای به‌یادآوردن ایجاد کنید. تفکر از طریق استفاده از تصاویر انجام می‌گیرد. همین الان این کار را انجام دهید: به

تخت خوابتان فکر کنید. چه چیزی به ذهنتان آمد؟ شاید تشکی بزرگ و یک تخته‌ی بالاسریِ چوبی، ملحفه‌های آبی ملوانی و بالش‌های بزرگ را به خاطر آوردید. احتمالاً واژه‌های ملحفه‌های آبی ملوانی و تشک‌های بزرگ را در ذهنتان ندیدید بلکه تصاویری از آن‌ها را دیدید. ذهنتان این‌گونه فکر می‌کند. اگر به این موضوع شک دارید، از خود بپرسید آیا دائم احساس می‌کنید در حال دیدن واژه‌ها هستید؟ احتمالاً نه. به یاد داشته باشید یک تصویر همواره ارزش هزار کلمه را دارد!

ارتباط

این اصل برای حافظه و یادگیری ضروری است؛ برای یادگیریِ اطلاعات جدید، باید آن را با آنچه هم‌اکنون می‌دانید ارتباط بدهید.

لازم است تکرار کنم. برای یادگیریِ اطلاعات جدید، باید آن را با چیزی که همین الان می‌دانید، ارتباط بدهید. تمام عمرتان همین کار را کرده‌اید فقط شاید خودتان از آن آگاه نبوده‌اید. آزمونی ساده در ادامه مطرح شده است. وقتی به گیلان فکر می‌کنید چه چیزی به ذهنتان می‌آید؟ احتمالاً قرمز، شیرین، میوه، پای، گرد، دانه و... این‌ها واژگانی هستند که شما

با گیلان ارتباط داده‌اید. آنچه را می‌دانستید با آنچه
نمی‌دانستید ارتباط دادید. از این ارتباط‌ها برای
دوچرخه‌سواری، غذاخوردن، صحبت کردن، و یادگیری
هر کاری استفاده می‌کنید. به همین شیوه با ساختن
داستانی از میان کلماتِ فهرستان، آن‌ها را به شکل
آگاهانه برای یادآوری راحت‌تر به چیزی ارتباط دادید.
ذهنتان مدام در هر لحظه ارتباطات بسیاری را برقرار
می‌کند و بیشتر این ارتباطات بدون آگاهی شما هستند.
این گونه است که چیزهای جدیدی می‌آموزید. آیا
آهنگی هست که شما را به یاد شخصِ به خصوصی
ببندازد؟ آن خاطره خود یک ارتباط است. آیا بویی
هست که شما را به یاد کودکی ببندازد؟ این خاطره
نوعی ارتباط است. چرا از این اطلاعات برای ایجاد
ارتباطات آگاهانه و یادگیری مؤثرتر استفاده نکنید؟

**«افکارِ انسان شاهکارِ ارتباطات هستند؛ در پیش
چشمتان چیزی را به یادتان می‌آورند که خودتان هم
نمی‌دانستید می‌دانید.»**

رابرت فراست

احساس

افزودن احساسات به هر چیزی، آن را خاطره‌انگیز می‌کند. اطلاعات به خودی خود فراموش‌شدنی هستند، اما اگر آن‌ها را با احساسات ترکیب کنیم در حافظه‌ی بلندمدت‌مان جای خواهند گرفت. زمانی که به چیزی احساسات می‌افزاییم، در واقع آن را به نوعی ماجراجویی تبدیل می‌کنیم و مملو از عمل و جالب می‌شود و احتمال به‌خاطر آوردنش برایمان بسیار بیشتر خواهد بود.

مکان

ما مکان‌ها را خیلی خوب به یاد می‌آوریم چراکه انسان‌های اولیه یا همان شکارچیان، نیازی نداشتند اعداد و کلمات را به خاطر بسپارند اما به‌خاطر داشتن مکان همه‌چیز برایشان ضروری بود؛ نیاز داشتند بدانند آب پاکیزه کجاست، خاک حاصلخیز کجاست، غذا کجاست. اگر بتوانید چیزی را با مکانی مرتبط کنید، بیشتر احتمال دارد آن را به خاطر آورید. این‌ها برخی از راه‌های داشتن حافظه‌ی خوب بودند؛ در باقی این فصل تکنیک‌ها و برنامه‌هایی مشخص را معرفی خواهیم کرد که می‌توانید در موقعیت‌های مختلف به کارشان بگیرید. اگر خیلی حافظه‌ی داستانی خوبی

ندارید، نگران نباشید. این مسئله طبیعی است، فقط به کمی تمرین نیاز دارید. اکثر افراد از بچگی دیگر از قوه‌ی تخیل خود استفاده نکرده‌اند. بهتر است داستان را چند بار تکرار کنید چراکه تمرین خوبی برای ذهن خلاق شما خواهد بود. همین الان این کار را بکنید. توجه داشته باشید که همچنین می‌توانید داستان را از انتها به ابتدا در ذهنتان بگویید؛ ارتباطات به شما کمک می‌کنند فهرست را به هر ترتیبی که دوست دارید حفظ کنید. این کار را تمرین کنید تا خودتان از مزایایش آگاه شوید.

برای اکثر افراد حفظ کردن کلمه‌های فهرست با استفاده از روش طوطی‌وار حداقل ده تا سی دقیقه زمان می‌برد که البته موقتی هم هست. اما شما با روش

داستان‌سازی، فقط در عرض یک دقیقه، کلمه‌ها را روزها یا حتی هفته‌ها بعد بدون نیاز به مرور کردن، به یاد خواهید داشت. واقعاً خارق‌العاده نیست؟ این همان قدرت استفاده از هوش به جای سخت کار کردن است. این قدرت تصورات شماست. این قدرت ذهن شماست. بیایید دوباره امتحانش کنیم.

تمرین حافظه‌ی کوییک

از دوست خود بخواهید ده واژه‌ی تصادفی به شما بگوید
یا اینکه خودتان فهرستی تهیه کنید. برای اینکه
فهرست تا حد امکان تصادفی باشد، متنی چاپ‌شده را
بردارید (مثلاً کتاب، روزنامه، مجله یا برگه‌ی تبلیغاتی
سوپرمارکت محله‌تان) و از کلمات اصلی اول ده
پاراگراف استفاده کنید. (یعنی از واژه‌هایی مثل من، و،
وقتی و از این قبیل چشم‌پوشی کنید.) همچنین
مطمئن شوید از هیچ واژه‌ای بیش از یک بار استفاده
نمی‌کنید. واژه‌ها را یادداشت کنید.
حال برگه‌ای که این واژه‌ها را رویش نوشته‌اید،
برگردانید و سعی کنید کلمه‌ها را دوباره به همان ترتیب
بنویسید. آنچه را نوشتید، با فهرست اصلی مقایسه
کنید. چطور بود؟ احتمالاً تمام ده کلمه را به خاطر
نیآورده‌اید، اما احتمالاً تمام ده کلمه را نیز فراموش
نکرده‌اید. این مطلب بسیار آموزنده است چراکه نبوغ از
خود سرنخ‌هایی بر جای می‌گذارد، یعنی هوش ذاتی
شما به شما درباره‌ی هوشتان آموزش می‌دهد. روشی
وجود دارد که به شما اجازه می‌دهد کاری را که
می‌کنید، به خاطر بسپارید و می‌توانید برای ارتقای
مهارتتان از آن استفاده کنید.

بلند به خود بگویید کدام یک از واژه‌ها را به خاطر آورده‌اید و به نظرتان چرا این واژه‌ها و نه واژه‌های دیگر در خاطرتان مانده‌اند. انجام این کار به شما کمک می‌کند درک کنید چطور همه چیز را حفظ کنید. مثلاً به احتمال زیاد اولین کلمه و آخرین کلمه را به خاطر آورده‌اید. این همان پدیده‌ی رایجی است که در فصل ۴ درباره‌اش صحبت کردیم و تقدم و تأخر نام دارد یعنی وقتی افراد اولین چیز و آخرین چیزی را که در هر موقعیتی می‌شنوند در خاطر خود نگه می‌دارند. چه واژه‌ی دیگری را به خاطر سپردید؟ آیا این واژه‌ها چیز مشترکی دارند، مثلاً آیا همگی با یک حرف شروع می‌شوند یا مثلاً همه مصدر هستند؟ این موضوع نشانگر چیست؟ آیا واژه‌های دیگری که حفظ کردید نیز به نوعی مشابه بودند؟ آیا احساسی به خصوص را در شما ایجاد کردند؟ آیا نکته‌ای جالب و خاص درباره‌ی کلماتی که به خاطر آورده‌اید وجود دارد؟

احتمالاً تا بدین جا آموخته‌اید واژه‌هایی که قادر بودید در نگاه اول به خاطر آورید، ویژگی‌هایی به خصوص داشته‌اند و واژگانی که به خاطر نیاوردید آن ویژگی را

در خود نداشته‌اند. بنابراین، بیاپید فرایندی خلق کنیم که در آن هر واژه یک ویژگی به‌یادماندنی در خود دارد.

● با استفاده از ده کلمه، داستانی برای خود بسازید و از یک واژه به واژه‌ی بعدی بروید. هدف شما از این کار، برنده‌شدن در مسابقه‌ای ادبی نیست و اصلاً اهمیت ندارد که داستان‌تان معنایی داشته باشد یا نه. آنچه اهمیت دارد این است که جزئیاتی فرضی برای تمام واژگان موجود در فهرست خود ارائه کنید (برای مثال اگر یکی از واژه‌ها بیرون باشد، فرض کنید در فضایی باز هستید). واژگان خود را در داستان به‌ترتیبی به هم ارتباط دهید که دوست دارید در فهرستان قرار گیرند. به خاطر داشته باشید که هرچه داستان احساسی‌تر و عجیب‌تر باشد، بهتر می‌توانید واژه‌ها را به خاطر آورید.

● حالا روی تکه‌ای کاغذ دوباره فهرست را با استفاده از داستانی که برای به‌خاطر آوردن واژگان و ترتیبشان ساخته‌اید، بنویسید. این بار چطور بود؟ به‌احتمال زیاد این بار عملکردتان بهتر بود، گرچه ممکن است باز هم تمام واژه‌ها را به خاطر نیاورده باشید.

● دوباره فهرست را بنویسید (به هیچ‌یک از نسخه‌ها یا فهرست‌های قبلی نگاه نکنید)، این بار آن را برعکس

بنویسید. باید به داستانی که ساخته‌اید به‌شکلی متفاوت
دسترسی پیدا کنید؛ این کار به شما کمک می‌کند
کلمات در ذهنتان حک شوند.

در این برهه، احتمالاً بیشتر واژگان داخل فهرستان را
حفظ کرده‌اید. احتمالاً الان دارید فکر می‌کنید این کار
چطور به شما کمک می‌کند تمام جزئیات را در ارائه‌ی
خود به خاطر آورید.

تولید حجم زیاد اطلاعات بدون یادداشت

همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، حافظه برای تمام کارها
ضروری است. برای بی‌حدومرز کردن خود، واقعاً هیچ
راهی جز تمرین دادن حافظه‌تان ندارید چراکه حافظه
توانایی شما برای استدلال، محاسبه‌ی پیامدهای ممکن،
و خدمت کردن به دیگران مانند منبعی از اطلاعات را
تحت کنترل خود درمی‌آورد. گاهی فقط باید بتوانید
حجمی زیاد از اطلاعات را به یک فرد یا گروهی از افراد
ارائه کنید. این کار ممکن است به‌شکل ارائه‌ی گزارشی
به هیئت‌مدیره، سخنرانی برای حضار گردهمایی،
به‌اشتراک گذاشتن تخصص خود در موضوعی در کلاس،
یا موقعیت‌های دیگر باشد. در بسیاری از این موارد،
بسیار مهم است که بتوانید بدون داشتن هرگونه

یادداشتی در مقابل خود این کار را انجام دهید چراکه یادداشت‌ها نشان می‌دهند شما کمتر از آنچه باید، به مطالب مسلط هستید.

من به مدیران اجرایی تجاری، دانش‌آموزان، بازیگران و دیگر افراد، تکنیکی کهن را آموزش می‌دهم تا ارائه‌های خود را بدون یادداشت انجام دهند. وقتی می‌گویم تکنیک کهن، واقعاً منظورم کهن است. روشی که من تدریس می‌کنم و هم اکنون نسخه‌ای از آن را با شما در میان خواهم گذاشت، چیزی است که بیش از ۲۵۰۰ سال به کار گرفته شده است. این شیوه، لوکی نام دارد. داستان شیوه‌ی لوکی این است که سیمونیدس، شاعر یونانی، از فروریختن ساختمانی جان سالم به در برد که تمام ساکنان دیگر را به کام مرگ کشید. زمانی که مقامات سعی می‌کردند قربانیان را شناسایی کنند، سیمونیدس تنها فردی بود که می‌توانست به آن‌ها کمک کند چراکه وی بر اساس مکان ایستادن هر فرد در زمان فروریختن ساختمان، نام تک‌تک آن‌ها را به خاطر داشت. در این فرایند، سیمونیدس ابزاری برای حافظه ایجاد کرده بود که تا به امروز بسیار مفید و کاربردی است.

لوکی شکلِ جمعِ کلمه‌ی لوکاس است که یعنی «یک نقطه یا مکانِ به‌خصوص». شیوه‌ی لوکی، ابزاری برای حافظه است تا هرآنچه را دوست دارید به خاطر آورید، به نقاط و مکان‌هایی به‌خصوص مرتبط کنید که به‌خوبی می‌شناسید. من این روش را این‌گونه تدریس می‌کنم:

- ده نکته‌ی اصلی ارائه‌تان را شناسایی کنید. مثلاً کلیدواژه‌ها یا عبارات یا شاید نقل‌قول‌هایی که دوست دارید در سخنرانی خود بگنجانید. البته این نکات نباید فقط چند پارگراف باشند چراکه موجبِ زمان‌بر شدن فرایند شده و ارائه‌ی شما بیش از حد تمرین‌شده و خشک به نظر می‌رسد. فرضِ ما این است که شما با موضوع به‌خوبی آشنایی دارید و اینکه با مطالب احساس راحتی می‌کنید. این روش برای کمک به جلوآوردن نکاتِ اصلی در ذهنتان در زمان نیاز طراحی شده است.
- حال مکانی را تصور کنید که به‌خوبی می‌شناسید. مثلاً بخشی از خانه، خیابانی که معمولاً در آن راه می‌روید، پارکی نزدیک خانه‌تان یا هر جای دیگری که با آن آشنایی زیادی دارید و به‌راحتی می‌توانید آن را به خاطر آورید.

● مسیری را در آن مکان به خاطر آورید. برای مثال اگر یکی از اتاق‌های خانه‌تان است، فرض کنید وارد آن اتاق می‌شوید و در آن حرکت می‌کنید. ده نقطه را در این اتاق شناسایی کنید که به سرعت می‌توانید در ذهن خود ببینید. شاید یکی از نقطه‌ها، چراغ خواب گوشه‌ی اتاق باشد که با ورود به اتاق می‌بینیدش. شاید نقطه‌ی دیگر، صندلی در سمت چپ آن چراغ باشد. بعدی ممکن است میز کنار آن صندلی باشد و به همین ترتیب... این مسیر را تا حد ممکن رویه‌ای کنید. راه رفتن بی‌هدف در آن فضا چندان مؤثر نخواهد بود. فقط فرض کنید در جهت حرکت عقربه‌های ساعت در حال راه رفتن در این فضا هستید و به آنچه هنگام رد شدن از کنار هر وسیله به آن دقت می‌کنید، توجه کنید.

● به محض اینکه ده مکان مشخص را انتخاب کردید، هریک از نقطه‌های مهم سخنرانی را به هریک از این مکان‌ها مرتبط کنید. مطمئن شوید ترتیب نقاط سخن گفتن با ترتیبی که در اتاق راه می‌روید همخوانی داشته باشد. برای مثال در همین اتاقی که الان توصیف کردیم، اگر اولین چیزی که می‌خواهید بگویید پیام اولیه و اصلی در کل ارائه است، آن را

چراغ خواب در نظر بگیرید. اگر نقطه‌ی بعدی سخنرانی یک واقعیت تاریخی مهم است، آن را به صندلی ربط دهید و به همین ترتیب ادامه دهید.

● حال از راه رفتن در محل، مانند ابزاری برای

به‌خاطر آوردن هریک از پیام‌های اصلیِ ارائه هنگام تمرین استفاده کنید. هر مؤلفه‌ی ارائه باید در صورت نیاز به ذهن‌تان بیاید.

همچون تمام ابزارها، مسط‌شدن به این ابزارِ حافظه نیز ممکن است نیازمند صرف کمی زمان باشد اما خیلی سریع به شما کمک می‌کند. احتمالاً با تمرین می‌توانید بدون ارجاع به یادداشت‌های خود به حجمی زیاد از اطلاعات دست پیدا کنید. حافظه‌تان به‌مرور بهتر خواهد شد و گزارش‌ها و سخنرانی‌هایتان طبیعی‌تر به نظر خواهند رسید و می‌توانید هر زمان نیاز بود، از این رویکرد استفاده کنید.

ابزارِ کمکی اول: راهی سریع برای به‌خاطر آوردنِ نامِ

همه

همان‌طور که قبلاً هم گفتم، ناتوانی در به‌خاطر آوردنِ مطلبی همچون نامِ فردی که به‌تازگی ملاقات کرده‌اید، معمولاً نشانه‌ی حاضرنبودن در آن لحظه است.

- به خاطر آوردن سه نکته‌ی اصلی در این باره بسیار مهم است. البته من تکنیکی هم دارم که مخصوص به خاطر آوردن نام‌ها طراحی شده است و احتمالاً برایتان مفید خواهد بود. مراحل این تکنیک عبارتند از:
- باور کنید: اعتقاد به اینکه می‌توانید این کار را انجام دهید، مرحله‌ی اولیه و بسیار مهم است. اگر به اندازه‌ی کافی بکوشید و خود را متقاعد کنید که می‌توانید نام‌ها را به خاطر آورید، در این کار موفق خواهید شد.
 - تمرین کنید: همچون دیگر ابزارهای مطرح‌شده در این کتاب، انجام این کار هم نیاز به کمی تمرین دارد اما به سرعت در این کار مهارت پیدا می‌کنید.
 - بگویید: زمانی که نام فرد را برای اولین بار می‌شنوید، آن را دوباره تکرار کنید. این موضوع هم مهر تأییدی بر این است که نامش را درست شنیده‌اید و هم به شما فرصت می‌دهد دوباره نام را بشنوید.
 - از نام استفاده کنید: هنگام صحبت با فرد، از نامش استفاده کنید. این کار باعث می‌شود در ذهنتان تثبیتش کنید.
 - سؤال کنید: بپرسید نام فرد به چه معنی است. اگر نامی مثل «جیم» باشد، این کار عجیب خواهد بود اما

این اقدام هنگام ملاقات با فردی با نامی خاص‌تر، مفید است.

● **تجسم: تجسم، یکی از ابزارهای قدرتمند حافظه است**
که در روش لوکی نیز شاهدش بودیم. سعی کنید تصویری را به نام فرد اضافه کنید. برای مثال اگر با شخصی به نام ماری ملاقات کردید، می‌توانید آن فرد را در حالی تصور کنید که کیفی از پوست مار در دست دارد.

● **پایان: وقتی راهتان از آن فرد جدا می‌شود، مکالمه را با گفتن نام وی به پایان ببرید.**

ابزار کمکی دوم: راهی سریع برای به‌خاطرآوردن واژگان و زبان‌ها

واژگان در واقع سنگ بنای یادگیری هستند. به‌خاطرآوردن معنای واژگان کاری ساده است؛ از همان روش‌هایی استفاده کنید که قبلاً استفاده می‌کردید. یکی از مؤثرترین روش‌ها، جایگزینی واژگان است. خودتان هم می‌دانید که این شیوه چطور است، فقط نامی به‌خصوص برایش در نظر نگرفته بودید. جایگزینی واژگان در واقع فرایند تبدیل اطلاعات ناملموس به تصویری است که راحت‌تر قابل تجسم باشد.

چند نمونه از جایگزینی واژگان در ادامه فهرست شده است:

- نیتروژن می‌تواند نیروی ژن باشد؛
 - مونرو می‌تواند مویی در حالِ رویدن باشد؛
 - واشنگتن می‌تواند کارواشِ پلانگتن باشد.
- جایگزینی واژگان بر این اساس است که تصویری آن‌قدر آشنا به دست آوریم (یا تعدادی تصویر به‌هم‌پیوسته) که ما را به یاد واژه‌ی اصلی بیندازد. بنابراین واژه یا مفهومی انتزاعی که در گذشته درکش برایتان خیلی مشکل بوده است، اکنون دیگر آن‌قدرها هم بیگانه نیست. با خلق تصویر از واژه، چیزی ملموس‌تر در اختیار خواهید داشت، چیزی که قادر به دیدنش هستید. به خاطر داشته باشید ما چیزی را که خودمان بسازیم، بهتر به خاطر می‌آوریم. چند مثال:
- مطالعه‌ی سلول‌ها یا سایتولوژی؛ حوله‌ای (به‌انگلیسی towel یا تول) با یک جی بزرگ رویش می‌بینید.
- همیشه دلتان یکی از این حوله‌ها می‌خواست، پس برش می‌دارید و بعد شما را به‌داخل یک سلول زندان (به‌انگلیسی cell یا سل) می‌اندازند. آه می‌کشید (به‌انگلیسی sigh یا سای)، نگاهی به شست پای خود

می‌اندازید (به‌انگلیسی toe یا تو) و می‌بینید به‌شکل جی کوتاه (low G) است (سای، تو، لو، جی یا سایتولوژی)، اما این کار مجاز نیست و شما در سلول هستید و باید مطالعه کنید. هرچند این داستان بسیار عجیب است، در خاطرتان می‌ماند و مؤثر خواهد بود!

● لِنِینِت، مهربان یا ملایم؛ مورچه‌ای در حال یادگیری را در نظر بگیرید (به‌انگلیسی learning ant یا لرنینگ آنت). مورچه به دیواری تمیز تکیه داده و آن را کثیف کرده است، اما مادرش به‌جای اینکه عصبانی شود، با او با ملایمت و مهربانی برخورد می‌کند. این روش می‌تواند برای همه‌چیز از جمله یادگیری زبان‌های خارجی که همچون به‌خاطر آوردن واژگان است، استفاده شود. در واقع برخی از واژگانی که در زبان انگلیسی به آن‌ها برخورد می‌کنید نیز ممکن است به زبان دیگری باشند! مثلاً:

● تِخِ بیان (فرانسوی) که شبیه به تِری بین (سینی لوبیا) نوشته می‌شود، یعنی بسیار خوب. خود را در حال پرستاری از بچه و جایزه‌دادن به او با یک سینی بزرگ لوبیا تصور کنید. کودک خیلی خوب بوده که این جایزه را گرفته است.

- فسیل (فرانسوی) که همچون فیس ایل (مارماهی نزدیک به صورت) نوشته می‌شود، یعنی ساده. دوست خود را تصور کنید که شما را به چالش می‌کشد یک مارماهی را نزدیک صورت خود نگاه دارید و شما این کار را می‌کنید و می‌گویید: «اینکه خیلی ساده بود!»
- تغاویه (فرانسوی) که شبیه تراولر (مسافر) نوشته می‌شود، یعنی کارکردن. فرض کنید که مسافر (تراولر) نزد شما بیاید و شما را به مسافرت دعوت کند، اما شما به‌خاطر کارتان نمی‌توانید پیشنهادش را قبول کنید.
- اسکاگو (فرانسوی) که شبیه اسکار گو (به‌معنای اسکار برو) است، یعنی حلزون. فرض کنید حلزونی سوار خودرویی اس‌شکل (S-car یا اس‌کار) شود و برود.
- مغسی (فرانسوی) که شبیه به مر سی (Mare sea، مادیان و دریا) نوشته می‌شود، یعنی متشکرم. فرض کنید مادیانی را از غرق شدن در دریا نجات می‌دهید و او به شما می‌گوید: «متشکرم.»
- آپرندر (اسپانیایی) که شبیه اِ بلندر (a blender، یک مخلوط‌کن) نوشته می‌شود، یعنی یادگیری. خود را در حالی فرض کنید که کتاب‌هایتان را برمی‌دارید و داخل یک مخلوط‌کن می‌اندازید.

● اسکوتلا (اسپانیایی) که شبیه اس کوئیل (اس بلدرچین) نوشته می شود، یعنی مدرسه. بلدرچینی را با یک حرف اس (S) بزرگ روی سینه اش تصور کنید که به مدرسه می رود.

● آیودا (اسپانیایی) که شبیه آر یو د (آیا شما هستید) نوشته می شود، یعنی کمک. خود را در حال غرق شدن تصور کنید (که به کمک نیاز دارید) و فردی برای نجات دادنتان می آید و می پرسد: «آیا شما هستید که به کمک نیاز دارید؟»

● ماندو (اسپانیایی) که شبیه من دو (man doe، مرد و خرگوش) نوشته می شود، یعنی فرمان دادن. مردی را تصور کنید که به خرگوش فرمان می دهد به ماه بپرد.

● استرادا (اسپانیایی) که شبیه به اکسترا دی (Extra Day به معنی روز اضافه) نوشته می شود، یعنی جاده یا بزرگراه. فرض کنید به تعطیلات رفته اید و یک روز اضافه در بزرگراه در ترافیک گیر می کنید. خودتان از ابزار دوم برای این واژه های اسپانیایی استفاده کنید:

● دسونتاکا (معلول)

● پِلُو (مو)

● بولسو (کیف دستی)

● دینرو (پول)

● لئِر (خواندن)

من از این مثال‌ها استفاده کردم که اصول کار را به شما توضیح بدهم. از این اصول استفاده و اهمیتشان را درک کنید. می‌توانید از این مهارت‌ها برای انجام هر کاری کمک بگیرید. این روش‌ها هم انعطاف‌پذیر و هم جهانی هستند. مثلاً اگر دوست دارید به خاطر آورید واژه‌ای زنانه است یا مردانه، تصویر زیرپوش را برای واژه‌های مردانه و تصویر پیراهن را برای واژه‌های زنانه به آن‌ها اضافه کنید. هیچ قانونی وجود ندارد، بنابراین خلاق و بی‌پروا عمل کنید و با این روش‌ها خوش بگذرانید!

انبارشان کنید

برای یادگرفتنِ واژگان جدید یا واژه‌های مربوط به زبانی بیگانه، راهبردهای مذکور را با روش‌هایی که در فصل مطالعه آموختید، ترکیب کنید. مثلاً یکی از آن روش‌ها، تکرار در فواصل زمانی ثابت بود که برای این کار بسیار مؤثر است. درباره‌ی استفاده از موسیقی صحبت کردیم. استفاده از موسیقی باروک برای یادگیری زبان‌های

مختلف، بسیار مؤثر است. تکنیک‌های مطالعه را که هم‌اکنون در جعبه‌ابزار شما قرار دارند، می‌توانید برای هدفی جدید به کار بگیرید.

پیش از اینکه ادامه دهیم

امیدوارم متوجه شده باشید داشتن حافظه‌ای به‌خوبی تعلیم‌داده‌شده، بخشی بسیار مهم از بی‌حدومرز کردن ذهنتان است. زمانی که حافظه درست تنظیم شود، شما قدرتمندتر از زمانی خواهید بود که سعی کنید با حافظه‌ای تعلیم‌داده‌نشده پیش بروید. این کتاب اصول استفاده از حافظه را به شما می‌آموزد. پیش از اینکه شروع به خواندن فصل بعد کنید، این چند کار را امتحان کنید:

- درباره‌ی راه‌هایی برای انگیزه‌بخشی بیشتر به خود برای به‌خاطرآوردن فکر کنید. اینکه فقط پیش خودتان بگویید داشتن حافظه‌ی بهتر خوب است، کفایت نمی‌کند.

- وقتی در موقعیتی قرار دارید که به‌خاطرآوردن چیزی برایتان حیاتی است، شیوه‌هایی را در نظر بگیرید که به کمکشان حواس‌پرتی‌هایتان کمتر شوند؛ من در ادامه

ابزارهایی به شما خواهم داد، اما هم‌اکنون برای تمرکز
بیشتر چه کاری می‌توانید بکنید؟

● هریک از ابزارهایی را که در این فصل ارائه کردم،
به‌خوبی بررسی کنید. احتمالاً متوجه تغییر چشمگیر
وضعیت حافظه‌ی خود خواهید شد.

**«انسانی که کتاب‌های خوب نمی‌خواند، با فردی
بی‌سواد که قادر به خواندن نیست، هیچ تفاوتی ندارد»
مارک تواین**

تندخوانی

چرا خواندن این قدر مهم است؟

چطور تمرکز خود را برای خواندن و درک مطلب

افزایش دهم؟

چطور می‌توانم همیشه پربازده مطالعه کنم؟

اُپرا وینفری، توماس ادیسون، جان اف کندی و بیل گیتس همگی چه وجه اشتراکی دارند؟ همگی رهبرانی فوق‌العاده هستند و رهبرانِ خوب همیشه مطالعه می‌کنند.

به عصرِ اطلاعات خوش آمدید. در تاریخ هرگز این همه اطلاعات مازاد وجود نداشته است. در چند دهه‌ی گذشته، بیش از چند هزار سالِ گذشته اطلاعات تولید شده است. طبق گفته‌ی اریک اشمیت، مدیرعاملِ سابقِ گوگل، «پنج اگزابایت اطلاعات از زمان آغاز تمدن تا سال ۲۰۰۳ تولید شده است، اما اکنون این مقدار اطلاعات هر دو روز یک بار تولید می‌شود.» و هر روز هم سرعت تولید بیشتر و بیشتر می‌شود. این همه اطلاعات باعث شده‌اند عصرِ حاضر بیش از حد رقابتی

شود. کسانی که می‌توانند از آخرین اطلاعات بهره بگیرند، مزیت رقابتی لازم برای موفقیت را نه تنها در سطح دانشگاهی و حرفه‌ای بلکه در دیگر حوزه‌های مهم زندگی نیز خواهند داشت.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند ارتباطی مستقیم میان توانایی شما در خواندن و موفقیتتان در زندگی وجود دارد. کسانی که با مهارت مطالعه می‌کنند شغلِ بهتر، درآمدِ بیشتر و فرصت‌هایی بیشتر برای موفقیت در تمام عرصه‌های زندگی خواهند داشت. به این موضوع فکر کنید: اگر مهارت‌های خواندنِ شما معمولی باشند، درک شما نیز مشابه دیگران خواهد بود. این خیلی به شما مزیت رقابتی نمی‌دهد، این‌طور نیست؟

متأسفانه برای اکثر افراد خواندن کاری کسل‌کننده است، کاری بسیار وقت‌گیر و خسته‌کننده. آیا تابه‌حال شده یک صفحه از کتابی را بخوانید و آخرش از خود بپرسید: «من الان چی خوندم؟» اگر جواب مثبت است، بدانید فقط شما این‌طور نیستید.

قبلاً درباره‌ی چالش‌هایی که در دوران کالج با آن‌ها روبه‌رو بودم، صحبت کردم. همان‌طور که می‌دانید، این چالش‌ها برای من آن‌قدر بزرگ بودند که به‌طور جدی

تصمیم گرفته بودم مدرسه را برای همیشه کنار بگذارم. اما وقتی برای خودم وظیفه‌ی خواندنِ یک کتاب در هفته را علاوه بر خواندن مطالب لازم برای دانشگاه تعیین کردم، متوجه پیشرفتی چشمگیر در یادگیری خود شدم. البته تا روزی به‌خصوص، اصلاً متوجه نشده بودم چقدر پیشرفت کرده‌ام.

در دورانِ کودکی همواره سعی می‌کردم خودم را از مرکزِ توجه دور کنم. من بچه‌ای خجالتی بودم و بیشتر دوست داشتم در میانِ جمعیت گم شوم تا اینکه در مرکزِ توجه باشم. زمانی که به مدرسه رفتم این موضوع ادامه پیدا کرد. کلاس‌های پرجمعیت که در تالارهای سخنرانی برگزار می‌شدند برایم جذابیتی خاص داشتند، چراکه می‌توانستم یک گوشه بنشینم و توجه هیچ‌کس را به خودم جلب نکنم.

روزی همراه چندصد دانش‌آموز دیگر در یکی از همین کلاس‌ها بودم. استاد، جلویِ کلاس در حال سخنرانی برای ما بود و از پروژکتور برای نشان دادنِ تصویرهایی استفاده می‌کرد. یک بار متنی را نمایش داد و من ناگهان به خنده افتادم. این واکنش من بسیار طبیعی بود چون نقل‌قول نمایش داده‌شده خیلی خنده‌دار بود.

اما جز من، کل بچه‌های داخل تالار ساکت بودند که موجب شد تعداد زیادی از آن‌ها سرشان را به سمت من برگردانند. مطمئنم بسیاری از آن‌ها هرگز تا پیش از آن نمی‌دانستند من هم کلاسی‌شان هستم.

خیلی خجالت‌زده شدم. این همه تلاش کرده بودم نامرئی باشم و حالا گویی توجه تمام کلاس را به خود جلب کرده بودم. آن قدر سرخ شده بودم که احساس می‌کردم صورتم در حال ذوب شدن است و تا جایی که ممکن بود در صندلی‌ام فرو رفتم.

چند ثانیه بعد، سایر افراد در تالار شروع کردند به خندیدن. ابتدا فکر کردم به من می‌خندند اما وقتی افرادِ بیشتر و بیشتری بهشان ملحق شدند، سرم را بالا کردم و دیدم هیچ‌کس به من خیره نشده است؛ آن‌ها داشتند متن را می‌خواندند و در آن لحظه متوجه شدم منشأ خجالت‌م چه بود: من جملات را خیلی سریع‌تر از هم‌کلاسی‌هایم خوانده بودم و در نتیجه سریع‌تر از آن‌ها واکنش نشان داده بودم. می‌دانستم سرعتِ خواندن و قدرتِ درکم را افزایش داده‌ام، اما تا آن زمان اصلاً نمی‌دانستم این توانایی چقدر کمیاب ولی آموختنی است.

همان‌طور که هنوز هم کمی از خنده‌ی بی‌قصد و غرض خود احساسِ ناراحتی می‌کردم، متوجه شدم کلِ کلاس فهمیده‌اند که یادگیریِ من به سطح جدیدی رسیده است. به سبب تکنیک‌هایی که به خود آموخته بودم، خواندن به یکی از اَبَرقدرت‌های من تبدیل شده بود و راهم را به سمت پیشرفت‌هایی بزرگ در عرصه‌ی یادگیری هموار ساخته بود. البته با خودم عهد کردم دیگر آن قدر بلند نخندم و آن روز با حسِ هیجانِ ناشی از یادگیری و کشفِ دیگر اَبَرقدرت‌هایی که در من ظهور کرده بودند، از تالار سخنرانی بیرون رفتم.

خواندن چطور موجب بی‌حدومرز شدن مغز شما می‌شود

هر برنامه‌ای برای بی‌حدومرز کردن یادگیری در شما باید شامل خواندن باشد. همان‌طور که حافظه برای تمام عملکردهای مغزی ضروری است، خواندن هم برای تمام جنبه‌های یادگیری ضرورت دارد. اگر کسی به شما گفت خیلی مطالعه نمی‌کند، در واقع معنای حرفش این است که «دیگه دوست ندارم چیزی یاد بگیرم.» بله می‌توان با تماشای فیلم آموزشی، گوش دادن به پادکست‌ها یا رفتن به سینما هم چیزی یاد گرفت. حتی احمقانه‌ترین برنامه‌های کم‌دی هم به شما چیزی

یاد می‌دهند؛ اما اگر رویکردی صحیح برای مطالعه و خواندن نداشته باشید، نمی‌توانید یادگیری را به بخشی پویا و تجدیدپذیر از زندگی تبدیل کنید. علت این مسئله را در ادامه گفته‌ام:

● خواندن، مغز شما را به کار می‌اندازد. زمانی که مطالعه می‌کنید، در واقع از مغز خود برای عملکردهای مختلف هم‌زمان بهره می‌گیرید که نرمشی شدید و مناسب است. همان‌طور که دکتر کن پاگ، مدیر و مجری تحقیقاتی در آزمایشگاه‌های هاسکینز، می‌گوید: «بخش‌هایی از مغز که برای عملکردهایی دیگر رشد کرده‌اند، مثلاً بینایی، زبان و یادگیری شرکت‌پذیر، در یک مدارِ عصبیِ مشخص برای خواندن که بسیار چالش‌برانگیز است، به هم متصل می‌شوند. یک جمله اطلاعاتِ زیادی در خودش دارد که باید توسط مغز تحلیل شود.» [۱۴۶] به عبارت دیگر، خواندن برای شما تمرینی فراتر از تمام تمرین‌های ذهنی است و مغز همواره عضله‌ای است که با چالش‌های بیشتر قدرتمندتر می‌شود.

● خواندن، موجب بهبود حافظه می‌شود. چون شما در زمان خواندن به مغز خود تمرین بسیار می‌دهید،

مغزتان پربازده‌تر عمل می‌کند. مزیتِ مهمِ این مسئله، به حافظه مربوط می‌شود. در پژوهش انجام‌شده توسط دکتر رابرت اس ویلسون در مرکز پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو، مشخص شد خواندن تأثیری بسزا در پیشگیری از کاهشِ حافظه دارد. «ما نباید اثراتِ فعالیت‌های روزمره مثل مطالعه کردن و نوشتن را بر کودکان و والدین خود نادیده بگیریم. بر اساس پژوهش ما، ورزش دادنِ مغز از طریق انجام چنین فعالیت‌هایی در طولِ عمر فرد از کودکی تا پیری، برای سلامتِ مغز در سنین بالا بسیار مهم است [۱۴۷].»

● خواندن، موجب بهبود تمرکز می‌شود. یکی از کارهایی که در زمان کتاب‌خواندن یا حتی روزنامه‌خواندن انجام می‌دهیم، معطوف کردن توجه خود به چیزی مشخص است. برخلاف زمانی که در اینترنت جست‌وجو می‌کنیم یا در یوتیوب به دنبال فیلمی می‌گردیم، هنگامِ مطالعه معمولاً بخش زیادی از حواس و توجه خود را به آنچه می‌خوانیم می‌دهیم. این عمل باعث می‌شود همین مقدار توجه کردن به وظایف دیگر هم ساده‌تر شود.

● خواندن، موجب افزایش دایره‌ی واژگان شما می‌شود. برخی افراد باهوش‌تر به نظر می‌رسند. وقتی با یکی از این افراد برخورد می‌کنید چه واکنشی از خود نشان می‌دهید؟ به احتمال زیاد، احترام بیشتری به آن‌ها می‌گذارید. کسانی که باهوش‌تر به نظر می‌رسند، معمولاً دایره‌ی واژگانشان گسترده‌تر از افراد معمولی است. مطالعه کردن شما را قادر می‌سازد به شکل ذاتی از کلمات جدید استفاده کنید. هرچه بیشتر مطالعه کنید، بیشتر در معرض طیف گسترده‌ای از واژگان قرار می‌گیرید و استفاده از آن‌ها در بسترهای مختلف برایتان ممکن می‌شود. چون مطالعه کردن ابزار تمرکز بسیار خوبی است، در واقع بخش زیادی از این اطلاعات را جذب و درک می‌کنید و در صورت نیاز به آن‌ها دسترسی خواهید داشت.

● خواندن، تخیل شما را بهبود می‌بخشد. اگر تابه حال در مدرسه یا محل کار از داستان‌های انگیزه‌بخش استفاده کرده باشید، می‌دانید که استفاده از چنین ابزاری برای شروع کار، خلاقانه فکر کردن را ساده‌تر می‌کند. خواندن، در واقع به ما داستان‌های انگیزه‌بخش پیاپی می‌دهد. «یعنی جای این شخصیت بودن چه

احساسی داره؟»، «چطور من هم می‌تونم از این تکنیک برای بهره‌وری بیشتر استفاده کنم؟»، «وقتی جیم کوییک راهنمایی من برای بی‌حدومرزشدن رو شروع کنه، اول باید چی کار کنم؟» تخیل خوب به شما کمک می‌کند احتمالاتی بیشتر را در زندگی خود ببینید و مطالعه کردن تخیلتان را فعال نگه می‌دارد.

● خواندن، موجب بهبود درک شما می‌شود. یادگیری اشکال زیادی دارد و در نقش ابزاری برای موفقیت، شامل عناصری بسیار می‌شود. تفکر سریع و استاد شدن در مهارت‌ها، برای موفقیت ضروری هستند اما همدلی و درک را نباید نادیده گرفت. مطالعه کردن زندگی شما را دگرگون می‌کند، تجربه‌هایی را به دست می‌آورید که هرگز تصورشان را هم نمی‌کردید و حالاتِ تفکری که با شیوه‌ی تفکر خودتان کاملاً متفاوت هستند. همه‌ی این‌ها موجب همدلی با دیگران و درکِ بهترِ چگونگی عملکرد جهان می‌شود.

شروع کوییک

اگر بتوانید سریع‌تر و با درک و لذتِ بیشتری مطالعه کنید، چه کتاب‌هایی را این ماه خواهید خواند؟ نام سه

کتابی که دوست دارید شروع به خواندنشان کنید،
بنویسید.

خودارزیابی مطالعه

اولین قدم، تعیین سرعت مطالعه‌ی کنونی‌تان است.
سرعت مطالعه بر اساس تعداد کلمه در هر دقیقه
اندازه‌گیری می‌شود. جهت اندازه‌گیری این میزان باید
رمانی ساده، مداد و زمان‌سنج داشته باشید. سپس
مراحل زیر را انجام دهید:

۱. زنگ هشدار را طوری تنظیم کنید که بعد از دو
دقیقه صدا کند.

۲. با سرعتی مناسب شروع به خواندن کنید و زمانی که
زنگ به صدا درآمد، توقف کنید. (جایی که خواندن را
تمام کرده‌اید با مداد علامت بزنید.)

۳. تعداد کل کلمات را در سه خط معمولی بشمارید و
آن را به سه تقسیم کنید. این همان میانگین تعداد
کلمات در هر خط است.

۴. تعداد خطوطی را که خوانده‌اید، بشمارید. (فقط
خطوطی را بشمارید که حداقل تا نیمه‌ی صفحه پیش
آمده‌اند.)

۵. میانگین تعداد کلمات هر خط را در تعداد خطوطی که مطالعه کرده‌اید، ضرب کنید. (پاسخ‌های مراحل ۳ و ۴ را در هم ضرب کنید).

۶. این عدد را به دو تقسیم کنید (چراکه به مدت دو دقیقه مطالعه کرده‌اید) و این می‌شود تعداد کلمات در دقیقه. همین الان این کار را انجام دهید. انجام دادن این تمرین پیش از اینکه به خواندن ادامه بدهید، ضروری است. سرعت خواندن کنونی خود را یادداشت کنید. سرعت خواندن هر فرد به طور متوسط ۱۵۰ تا ۲۵۰ کلمه در دقیقه است. این مقدار با توجه به سختی مطالب تغییر می‌کند. اگر کمتر از ۱۰۰ کلمه در دقیقه خوانده‌اید، احتمالاً مطلب خیلی برایتان مشکل بوده است و باید به دنبال کمک درمانی باشید. (مهارت‌هایی که در این کتاب می‌آموزید هم بسیار مؤثرند). فرض کنید فردی ۲۰۰ کلمه در دقیقه می‌خواند. این فرد به مدت چهار ساعت در روز مطالعه می‌کند. فردی که ۴۰۰ کلمه در دقیقه می‌خواند (با سرعت دو برابر) تنها باید نصف این زمان را برای خواندن همان مطالب صرف کند. پس کسی که سرعت خواندنش بیشتر است، حداقل دو ساعت در روز صرفه جویی می‌کند.

شروع کوییک

اگر بتوانید در روز دو ساعت صرفه‌جویی کنید، با این زمانِ اضافه چه خواهید کرد؟ کمی زمان بگذارید و بنویسید که دو ساعت اضافه‌ی خود را چطور خواهید گذراند.

چالش‌هایی که بر سر راه مطالعه وجود دارند

مردم معمولاً به چند دلیل یا اصلاً مطالعه نمی‌کنند یا خیلی کم مطالعه می‌کنند. هرکسی ساعاتی طولانی در روز کار می‌کند و در پایانِ هر روز کاری خسته است. خیلی راحت‌تر است که خود را به‌شکلی غیرفعال سرگرم کنید (با تلویزیون، فیلم، موسیقی و از این قبیل) تا اینکه فعالیتی نیازمند خواندن انجام دهید. اگر قرار باشد فقط خود را سرگرم کنید، قطعاً ترجیح می‌دهید بازی رایانه‌ای انجام دهید. این مسئله را می‌فهمم، اما اگر مزایایش را درک کرده باشید، می‌دانید که باید در روز زمانی را به مطالعه کردن اختصاص دهید. دیگر دلیل اصلی مطالعه نکردن افراد این است که آن را فرایندی دشوار می‌دانند. خواندنِ یک صفحه برایشان پنج دقیقه طول می‌کشد و موجب می‌شود خواندنِ کتابی سیصد صفحه‌ای برایشان مثل قدم زدن از نیویورک

تا جورجیا باشد. مردم به چند دلیل آهسته می‌خوانند. یکی اینکه یادگیری خواندن را در سن پایین متوقف کرده‌اند (شاید از کلاس دوم یا سوم) و توانایی خواندنشان (و از همه مهم‌تر تکنیک خواندنشان) هرگز از آن مقدار فراتر نرفته است حتی زمانی که به‌رغم این محدودیت به یادگیری ادامه دادند. دلیل دیگر این است که به خود اجازه نمی‌دهند در زمان مطالعه کردن تمرکز کنند. به صدای بچه‌ها گوش می‌کنند، نصفه‌نیمه تلویزیون تماشا می‌کنند، هر چند دقیقه یک بار صندوق ایمیل‌های خود را می‌بینند و... بنابراین متوجه می‌شوند در حال خواندن دوباره و سه‌باره‌ی یک پارگراف هستند چراکه تمرکز کافی را برای درک آنچه می‌خوانند، ندارند.

دلایل اولیه‌ی بسیاری برای آرام‌خواندن وجود دارند. بهره‌وری شما در خواندن از دو بخش اصلی تشکیل می‌شود: نرخ (سرعت) خواندن و درک مطالبی که خوانده‌اید. پیش از اینکه روش‌های مختلف افزایش بهره‌وری خواندن شما را بررسی کنیم، ابتدا باید سه مانعی را بررسی کنیم که ما را از سریع‌تر خواندن باز می‌دارند.

۱. بازگشت

برای شما هم اتفاق افتاده است؟ تابه‌حال شده خطی را در یک کتاب بخوانید و متوجه شوید دوباره آن را خوانده‌اید؟ یا اینکه تابه‌حال شده متوجه شوید هنگام خواندن دچار سردرگمی می‌شوید؟ (بدون فکر به عقب بازگشته و دوباره کلمات را بخوانید) بازگشت واژه‌ای است که برای توصیف این تمایل شما استفاده می‌شود که دوست دارید به عقب برگشته و واژه‌هایی مشخص را دوباره بخوانید. تقریباً همه تا حدی این کار را می‌کنند و اکثر اوقات این کار ناخودآگاه انجام می‌شود. با انجام این کار همه فکر می‌کنند درک خود را افزایش خواهند داد اما این کار معمولاً تأثیری عکس دارد. با بازگشت به عقب، به راحتی معنا و مفهوم موضوع را از دست خواهید داد. بازگشت، به شکل جدی موجب مختل شدن فرایند خواندن شده و سرعت خواندن را کاهش می‌دهد.

۲. مهارت‌های رشدنیافته

مطالعه کردن در واقع معیاری از هوش نیست، بلکه نوعی مهارت است و همچون هر مهارتی می‌توان آن را آموخت یا ارتقا داد. آخرین بازی که در کلاس خواندن شرکت کردید، کی بود؟ اکثر افراد، آخرین بار در مقطع

چهارم با پنجم دبستان در این کلاس شرکت کردند. اگر شما هم مثل آن‌ها باشید، مهارتِ خواندن در شما احتمالاً همچون گذشته است. مشکل اصلی این است: آیا میزان و سختی مطالبی که می‌خوانید از آن زمان تغییری کرده است؟ پیچیدگی مطالب احتمالاً بسیار افزایش یافته است اما مهارتِ خواندنِ ما همان‌طور باقی مانده است.

۳. زمزمه کردن زیر لب

زمزمه کردن در واقع واژه‌ای آراسته برای صدای درون افراد است. آیا تابه‌حال متوجه صدایی در وجود خود شده‌اید که وقتی مطالب را می‌خوانید آن‌ها را بازگو می‌کند؟ خوشبختانه این صدا صدای خودتان است. زمزمه کردن موجب محدود کردن سرعت خواندن به چند صد کلمه در دقیقه می‌شود. این یعنی سرعتِ خواندن محدود به سرعت صحبت کردن شده است و نه سرعت تفکر شما. در واقع ذهن شما می‌تواند با سرعتِ بیشتری مطالعه کند.

زمزمه کردن از کجا آمده است؟ برای اکثر افراد زمانی رخ می‌دهد که برای اولین بار سعی دارند خواندن را بیاموزند. پس از آن بلندخواندن برایتان ضروری بود که

معلم بفهمد شما درست می‌خوانید یا نه. زمانی را به خاطر دارید که باید با بچه‌ها دایره‌ای می‌نشستید و هر کدام به نوبت بلند می‌خواندند؟ برای اکثر ما این رویداد بسیار اضطراب‌آور بود. فشار زیادی روی شما بود که کلمه را به درستی ادا کنید. اینکه چطور کلمه را تلفظ می‌کردید، خیلی اهمیت داشت. همان موقع مغزتان این ارتباط را برقرار کرد: اگر می‌خواهم در زمان مطالعه کلمه‌ای را درک کنم، اول باید بتوانم آن را درست بگویم.

بعداً به شما می‌گفتند دیگر نباید با صدای بلند بخوانید، بلکه آرام و برای خودتان بخوانید و آن موقع «صدای خواندن» به بخشی از وجودتان تبدیل شد و اکثرمان از آن زمان به بعد این کار را انجام می‌دهیم. در اصل شما باور دارید اگر واژه‌ها را نشنوید، پس کلمات را هم نخواهید فهمید اما این طور نیست.

به این مثال دقت کنید. می‌دانیم که رئیس‌جمهور جان اف کندی بسیار تند مطالعه می‌کرد و به طور متوسط در دقیقه ۵۰۰ تا ۱۲۰۰ کلمه را می‌خواند. وی استادان تندخوانی را برای آموزش به کارمندان استخدام کرد. وی همچنین با سرعت تقریبی ۲۵۰ کلمه در دقیقه

سخنرانی می‌کرد. به‌وضوح وقتی چیزی می‌خواند،
واژه‌های زیادی وجود داشتند که در ذهنش تکرارشان
نمی‌کرد. حتماً لازم نیست کلمات را بگویید تا آن‌ها را
درک کنید.

لحظه‌ای درنگ کنید و درباره‌ی خودرویی مشخص فکر
کنید، خودروی خودتان یا دیگری، چه‌شکلی است؟
چه‌رنگی است؟ همین الان این کار را بکنید.

درباره‌ی چه‌چیزی فکر کردید؟ احتمالاً با خود گفتید:
«آبی‌رنگه، چهار تا لاستیک داره و صندلی‌هاش چرم
قهوه‌ای هستن.» سؤال: آیا واژه‌های آبی‌رنگ، لاستیک
یا چرم در ذهنتان پدیدار شدند یا اینکه خودرویی با
تمامی این‌ها را تصور کردید؟ بیشتر ما در درجه‌ی اول
به‌شکل تصویری و نه با واژگان فکر می‌کنیم. همان‌طور
که در فصل قبل نیز درباره‌ی حافظه گفتم، واژگان فقط
ابزاری هستند که برای انتقال افکار خود از آن‌ها
استفاده می‌کنیم.

همان‌طور که مطالعه می‌کنید، می‌توانید سرعت و درک
خود را از طریق تجسم کردن مطالب بسیار افزایش
دهید. لازم نیست تمام کلمات را بگویید (در این صورت
تمام وقت خود را هدر داده‌اید) همان‌طور که هیچ‌گاه

نقطه، ویرگول، علامت سؤال و از این قبیل را در جمله نمی‌خوانید. هیچ‌گاه جمله‌ای را این‌گونه نمی‌خوانید:

«من همین الان تعدادی آووکادو و ویرگول تمشک آبی و ویرگول و بروکلی خریدم نقطه» شما می‌دانید که علائم نگارشی تنها نمادهایی هستند که معانی گوناگون را نشان می‌دهند.

واژگان هم در واقع نماد هستند. شما ۹۵ درصد واژگانی را که می‌خوانید، قبلاً دیده‌اید. نیازی نیست آن واژه‌ها را تلفظ کنید، همان‌طور که نیازی نیست واژگانِ ربطی همچون *زیرا* و *اگر* را در ذهنتان بخوانید. آن‌ها را به چشم می‌شناسیم، نه با تلفظشان. معنایی که واژه ارائه می‌کند، اهمیت دارد. معنا هم معمولاً به شکل تصویر بهتر توصیف می‌شود و به خاطر می‌ماند. درک این مفهوم اولین قدم برای کاهش زمزمه است.

کج‌فهمی‌ها در باب مطالعه

افسانه‌ی اول: کسانی که سریع‌تر می‌خوانند، به‌خوبی

مطالب را درک نمی‌کنند

کسانی که سرعتِ پایینی در خواندن دارند شایعه‌ای را پخش کرده‌اند که اصلاً پایه و اساس علمی ندارد. در واقع کسانی که سریع‌تر می‌خوانند معمولاً درکِ بهتری

از کسانی که آرام می‌خوانند، دارند. این قیاس را در نظر بگیرید: زمانی که دارید با سرعت کم در خیابانی ساکت رانندگی می‌کنید، ممکن است کارهای مختلفی انجام دهید؛ مثلاً به رادیو گوش کنید، نوشیدنی سبزرنگی بخورید، برای همسایه دست تکان دهید و آهنگ محبوبتان را بخوانید. توجه شما تنها معطوف به یک کار نیست و در چند جا سرگردان است.

حالا فرض کنید دارید با نهایت سرعت در مسیر مسابقه می‌رانید و دور می‌زنید. تمرکز کمتری دارید یا بیشتر؟ شرط می‌بندم با تمرکز کامل به آنچه کنار، عقب و مقابلتان است دقت دارید. در آن لحظه به لباس‌هایی که باید از خشکشویی بگیرید فکر نمی‌کنید. همین مسئله در خواندن هم صدق می‌کند. اساس درک بهتر هنگام خواندن، تمرکز و توجه است. اما برخی افراد آن قدر آرام می‌خوانند که ذهنشان را کاملاً خسته می‌کنند. ذهن خسته نیز به خوبی متمرکز نمی‌شود.

ذهن شما می‌تواند مقادیر زیادی از اطلاعات را تحلیل کند، با این حال اکثر افراد واژه‌ها را یکی یکی می‌خوانند. این کار در واقع گرسنگی دادن به ذهن است.

اگر ذهنتان زیاد منحرف می‌شود، شاید دلیلش همین باشد. اگر به مغزتان محرکی را ندهید که نیاز دارد، در جایی دیگر و به شکل حواس‌پرتی به دنبال سرگرمی خواهد رفت. احتمالاً ناگهان به خود می‌آیید و متوجه می‌شوید به این فکر می‌کنید که شام چه بخورید، برای قرار فردا چه بپوشید یا اینکه مشغول گوش کردن به مکالمه‌ای در راهرو هستید. قبلاً هم درباره‌ی خواندن یک صفحه یا یک پاراگراف و بعد به‌خاطر نیاوردن آنچه خوانده‌اید از شما سؤال کردم. شاید آن قدر آهسته آن صفحه را می‌خواندید که مغزتان خسته شده و علاقه‌ی خود را از دست داده بود. یا شاید از مطالعه به‌جای داروی خواب‌آور استفاده می‌کنید. با سریع خواندن، ذهنتان را تحریک شده نگه می‌دارید و در این حالت متوجه می‌شوید که تمرکز بیشتری دارید و مطالب را بهتر درک می‌کنید.

افسانه‌ی دوم: سریع خواندن سخت‌تر است و نیاز به

تلاش بیشتری دارد

سریع‌تر خواندن نیازمند تلاش کمتری است، زیرا آنان که خود را برای خواندن تعلیم داده‌اند، مانند کسانی که آهسته می‌خوانند به عقب باز نمی‌گردند. کسانی که

آهسته می‌خوانند، روی هر کلمه توقف می‌کنند، آن‌ها را دوباره می‌خوانند، سراغ کلمه‌ای دیگر می‌روند و کارشان را تکرار می‌کنند و این چرخه در خواندنِ آن‌ها همچنان تکرار می‌شود. این کار نیاز به تلاش بیشتری دارد و بسیار کسل‌کننده است. کسانی که سریع‌تر می‌خوانند راحت‌تر و در زمانی کمتر از کلمات می‌گذرند. این باعث می‌شود بهره‌وری بیشتری داشته باشند، چراکه کمتر وقت گذاشته و دستاوردهای بیشتری خواهند داشت!

افسانه‌ی سوم: کسانی که تندتر می‌خوانند از مطالعه

لذت نمی‌برند

این هم واقعیت ندارد. نیازی نیست تمام ضرباتِ قلم‌مو را در اثری هنری بررسی کنید که متوجه ارزش و زیبایی آن شوید. همچنین نیازی نیست تمام کلمات را در کتاب بخوانید تا متوجه ارزشِ آن شوید. یکی از بهترین مزایای آموختن هنگام خواندن، انعطاف‌پذیری است. کسانی که تند می‌خوانند قادرند از طریق همین تندخوانی از مطالبِ کسل‌کننده و غیرضروری بگذرند و یا حتی سرعتشان را کم کنند که اطلاعاتِ مهم یا جذاب را دوباره بخوانند. انعطاف‌پذیری، قدرت است.

کسانی که تندتر می‌خوانند بیش از بقیه از خواندن لذت می‌برند چون می‌دانند این کار تمام وقتشان را در روز نخواهد گرفت.

افزایش سرعت بصری: در خواندن از انگشت خود استفاده کنید

احتمالاً به شما هم در بچگی می‌گفتند از انگشت خود برای اشاره کردن به کلمات در زمان خواندنشان استفاده نکنید. باور عموم این است که انجام این کار موجب کاهش سرعت خواندن شما می‌شود اما همان‌طور که بچه‌ها ذاتاً می‌دانند، استفاده از انگشت موجب می‌شود چشمان شما متمرکز بمانند و در محیط اطراف پرسه نزنند. استفاده از انگشت برای خواندن در واقع سرعت خواندن را افزایش می‌دهد چراکه چشم شما به هر نوع حرکتی جذب می‌شود.

اینکه این موضوع را بدانیم یک چیز است و اینکه انجامش دهیم چیزی دیگر. بیایید با استفاده از انگشتان و شیوه‌ای که دفعه‌ی قبل برای ارزیابی خود استفاده کردید، این کار را انجام دهیم. از ابتدا شروع کنید و از انگشت خود برای ردیابی واژگان استفاده کنید. جایی که دفعه‌ی اول خواندن را تمام کرده بودید،

این بار هم توقف کنید. نگران درک مطالب نباشید و خیلی برایش وقت نگذارید چراکه این فقط تمرین است. هدف از این تمرین، آشناسدن شما با استفاده از انگشت در زمان خواندن است.

پس از اتمام کار، زنگ هشدار را برای دو دقیقه تنظیم کنید. از جایی شروع کنید که در ارزیابی اول توقف کردید. آن قدر به خواندن ادامه دهید تا زمانی که زنگ هشدار به صدا درآید. سرعت خواندن جدید خود را بیابید (بر اساس فرمول اصلی) و یادداشتش کنید. مطالعات نشان می‌دهند استفاده از انگشت در زمان خواندن، سرعت خواندن را ۲۵ تا ۱۰۰ درصد افزایش می‌دهد. هرچه بیشتر استفاده از تکنیک را تمرین کنید، نتایج بهتری خواهید گرفت. ممکن است ابتدا کمی سخت باشد، همچون اولین باری که رانندگی را یاد گرفتید، اما صبور باشید و به خود یادآوری کنید همواره افزایش مهارت‌ها بار اول سخت‌تر از وقتی است که با سرعت در مسیر یادگیری افتاده باشید.

خواندن با انگشت همچنین یکی دیگر از حواس، یعنی حس لامسه را در فرایند یادگیری شما دخیل می‌کند. همان‌طور که حس بویایی و حس چشایی با هم پیوندی

قدرتمند دارند، حس بینایی و حس لامسه نیز ارتباطی نزدیک دارند. آیا تا به امروز سعی کرده‌اید چیز جدیدی را به کودکی نشان بدهید؟ غریزه‌ی کودک به او می‌گوید به همه چیز دست بزنند.

استفاده از انگشت میزان برگشت را هم بسیار کاهش می‌دهد و یکی از دلایلی است که سرعت خواندن با تمرین بیشتر و بیشتر می‌شود. چشمان شما به طور طبیعی به حرکت جذب می‌شوند بنابراین با جلو بردن انگشتان، چشمانتان کمتر ممکن است به عقب بازگردند.

خواندن با انگشتان را تمرین کنید، این ابزار به تنهایی سرعت و درک شما را بسیار افزایش داده و یادگیری تان را متحول می‌کند. اگر انگشتان خسته شد، استفاده از کل بازو را امتحان کنید و آن را جلو و عقب ببرید. بازو عضله‌ای بزرگ‌تر است و به این راحتی خسته نمی‌شود.

چطور می‌توان سریع‌تر خواند

در ادامه ابزارهای دیگری را مشاهده می‌کنید که کمکتان خواهند کرد در خواندن پیشرفت کنید:

۱. خواندن، همچون ورزش کردن است

زمانی که شروع به ورزش می‌کنید، اگر از ماهیچه‌هایتان کار نکشید، نباید انتظار داشته باشید رشد کنند. برای رشد کردن باید عضله‌های خود را آن قدر به کار وادار کنید که کمی خسته شوند. همین موضوع درباره‌ی مطالعه کردن هم صادق است. اگر خود را مجبور کنید سریع تر بخوانید، «ماهیچه‌های خواندن» در شما قدرتمندتر می‌شوند و آنچه قبلاً گفتم، برایتان ساده‌تر خواهد شد. با آموزش دادن به خود، به سادگی می‌توانید سریع تر بخوانید. افرادی که می‌دوند، این مسئله را به خوبی می‌دانند. زمانی که روی تردمیل می‌دوید، اگر به طور منظم این کار را انجام دهید، هر روز سریع تر و سریع تر از روز قبل خواهید دوید. سرعت‌هایی از تردمیل که در گذشته برایتان مشکل بودند، هر روز ساده تر می‌شوند، چرا که پیشرفت کرده‌اید.

جهت افزایش سرعت، می‌توانید تمرین زیر را امتحان کنید. برای این تمرین نیاز به یک رمان ساده، یک مداد و یک ساعت یا زمان سنج خواهید داشت.

۱. با آرامش به مدت چهار دقیقه مطالعه کنید (با استفاده از انگشت). ساعت را تنظیم کنید که چهار دقیقه دیگر زنگ بزند و مثل معمول شروع به مطالعه

کنید. خطی را که در حال خواندنش بودید پس از شنیدن صدای زنگ هشدار علامت بزنید. این همان «خط پایان» شماست.

۲. حال ساعت خود را برای سه دقیقه تنظیم کنید. هدف، دستیابی به خط پایان پیش از شنیدن زنگ است. آن قدر به خواندن ادامه دهید که خط مرحله‌ی یک را در سه دقیقه مطالعه کنید.

۳. زنگ هشدار خود را برای دو دقیقه تنظیم کنید. نگران درک مطلب نباشید. سعی کنید پیش از اینکه ساعت زنگ بزند، به خط پایان برسید. از سرعت‌دهنده‌ای بصری استفاده کنید و خطبه‌خط متن را بخوانید. کاری کنید چشمانتان با بیشترین سرعت ممکن انگشتانتان را دنبال کنند.

۴. تلاش نهایی. زنگ هشدار را برای یک دقیقه تنظیم کنید. سعی کنید در عرض یک دقیقه به خط پایان برسید. هیچ خطی را جا نیندازید و نگران درک مطلب هم نباشید.

۵. نفس بکشید. زنگ هشدار را روی دو دقیقه تنظیم کنید. از خط پایان شروع به خواندن بخشی جدید کنید و کاملاً راحت و با درک مطلب بخوانید. تعداد خطوطی

را که می‌خوانید، بشمارید، در تعداد کلماتِ هر خط ضرب کنید و بعد این عدد را به دو تقسیم کنید. این عدد، سرعت خواندنِ جدید شماست. یادداشتش کنید. چه احساسی داشت؟ با انجامِ این تمرین، متوجه می‌شوید سرعت خواندنتان بیشتر شده است. این قیاس را در نظر بگیرید: اگر در حال رانندگی در بزرگراه با سرعتِ ۱۰۰ کیلومتر در ساعت باشید و بعد به دلیل ترافیک سبک سرعت خود را به ۶۵ کیلومتر در ساعت کاهش دهید، متوجه تفاوت زیادی خواهید شد. این بدین خاطر است که شما به رانندگی در سرعت بیشتر عادت کردید اما در واقع خیلی هم آرام حرکت نمی‌کنید، چرا که همه چیز نسبی است. همین اصل به خواندن هم تعمیم داده می‌شود. اگر خود را وادار کنید دو تا سه برابر سریع‌تر از همیشه مطالعه کنید، وقتی سرعت خود را کاهش دهید، سرعتِ اصلی به‌نظرتان خیلی کم می‌رسد. این تمرینِ چهاردقیقه‌ای را حداقل یک بار در روز تکرار کنید تا وقتی به میزانی از مهارت برسید که راضی و خوشحالتان می‌کند. زمان‌های خود را برای مطالعه برنامه‌ریزی کنید، همچون ورزش کردن که نمی‌توانید

انتظار داشته باشید تنها یک بار ورزش کنید و باقی زندگی راحت باشید. باید به طور منظم مطالعه کنید، در غیر این صورت ماهیچه‌های خواندن در مغزتان ضعیف می‌شوند.

۲. دیدِ پیرامونی خود را افزایش دهید

دیدِ میدانی در واقع گستره‌ی حروف و کلماتی را شامل می‌شود که چشمانتان می‌توانند در یک نگاه ببینند. با افزایش دیدِ میدانی خود، قادر خواهید بود واژگان بیشتری را در یک نگاه ببینید. اکثر افراد یاد گرفته‌اند تنها یک کلمه را در آن واحد بخوانند اما انسان قادر به خواندن بیش از یک کلمه است. اولین باری که خواندن را یاد گرفتید، به شما گفته شد حروف ساختارهایی بزرگ‌تر به نام کلمات را تشکیل می‌دهند. در کودکی، هر کلمه را با استفاده از حروفش می‌خواندید. برای مثال واژه‌ی نامه را می‌توان به حروفش شکست تا آن را به خوبی تلفظ کرد. حال که سنتان بیشتر شده است، هنگام خواندن زیاد به حروف توجه نمی‌کنید و واحدهای بزرگ‌تر یا همان کلمات را می‌بینید.

یکی از دلایل محدود بودن سرعت خواندن افراد، یکی یکی خواندن کلمات است. اگر واژه‌ی کار را ابتدای نامه قرار دهیم، کارنامه را می‌سازیم. این دو کلمه معنی مجزایی دارند اما ذهن شما آن‌ها را به شکل یک کل می‌بیند. همان‌طور که ذهنتان قادر به دیدن این دو واژه با هم است، می‌تواند گروه‌هایی از کلمات را هم‌زمان مشاهده کند. با این کار، سرعت خود را از این هم بیشتر می‌کنید. همان‌طور که شما کلمات و نه حروف را تک تک می‌بینید، رهبران ماهر نیز گروه‌های کلمات (یا ایده‌ها) را می‌بینند، نه کلمات تنها را.

۳. شمردن

با استفاده از تمریناتی که برایتان آماده کرده‌ام، معضل زمزمه کردن به مرور کاهش خواهد یافت. فرایند تندخوانی طبیعتاً باعث می‌شود خواندن تمام کلمات حتی در ذهنتان کار مشکلی باشد. زمانی که سرعت خواندنتان از میزان مشخص بیشتر شود (تقریباً ۳۰۰ تا ۳۵۰ کلمه در دقیقه) زمزمه کردن تمام کلمات کار مشکلی خواهد بود. زمانی که به این آستانه می‌رسید، مغزتان تغییر جهت داده و از گفتن واژه‌ها به دیدنشان

به شکل تصاویر روی می آورد و خواندن کتاب بیشتر شبیه تماشای فیلم می شود.

شمردن ابزار دیگری است که می توانید برای ازبین بردن صدای درون خود از آن استفاده کنید. این فرایند بسیار ساده به نظر می رسد: همان طور که می خوانید بلند هم بشمارید «یک، دو، سه...» متوجه می شوید که

بلندشمردن و زمزمه کردن درون ذهنتان به صورت هم زمان کار بسیار مشکلی است. انجام این فرایند شما را شرطی می کند کمتر زمزمه کنید و شما را قادر می سازد واژگان را ببینید، نه اینکه بخوانید و در نتیجه به سرعت و درک بهتر می انجامد.

مردم چیزی را که می بینند، بهتر به خاطر می آورند و درک می کنند، تا چیزی را که فقط می شنوند. با عقل هم جور درمی آید چراکه اکثر افراد قادرند صورت کسی را پس از دیدن به خاطر آورند اما نامش را پس از شنیدن فراموش می کنند. با انجام تمرینات دیگر، سرعت خواندنتان بیشتر می شود چراکه دیگر

کلمه به کلمه نمی خوانید. شاید ابتدا کمی گیج شوید (درکتان نیز کمتر خواهد شد) اما در مدتی کوتاه، ذهنتان از شمردن خسته شده و در نهایت توقف

می‌کند. با این تمرین، درک شما نیز افزایش می‌یابد
چراکه می‌توانید بهتر مطالب را ببینید و درک کنید.

داستان‌های موفقیت

من می‌توانم یک کتابِ کامل از داستان‌های موفقیتِ
دانش‌آموزان در تندخوانی بنویسم؛ ما تمام این
داستان‌ها را در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک
می‌گذاریم. یکی از داستان‌هایی که امروز دریافت
کردیم: سارا در خواندن خیلی کُند بود و احساس
می‌کرد به‌خاطر آوردن نام‌ها و رویدادها غیرممکن است.
پس از سال‌ها تقلا برای این کار، او متقاعد شده بود که
هرگز نمی‌تواند توانایی خواندن خود را بهبود دهد.
من در برنامه‌هایم همواره به دانش‌آموزان اطمینان
می‌دهم ما به‌دنبالِ کمال نیستیم، بلکه به‌دنبالِ
پیشرفتیم و این گفته‌ی من سارا را برانگیخت. وی
متوجه شد به‌دنبالِ راه‌حلی‌هایی پیچیده بوده است، اما
تکنیک‌هایی که ما آموزش می‌دهیم (که البته به‌دلیل
سادگی ممکن است به‌راحتی آن‌ها را نادیده بگیرید یا
بی‌ارزش بشمارید) بهترین هستند. او تصمیم گرفت
به‌رغم شک و تردیدهایش، عزمش را جزم و تمام
تلاشش را بکند.

نتایج گویای همه چیز هستند؛ سرعت خواندن سارا اکنون سه برابر گذشته شده است و از خواندن ۲۳۵ کلمه در دقیقه به ۸۳۸ کلمه رسیده است. او روز خود را با خواندن شروع می کند که باعث می شود هر روز تکانه‌ی مثبتی داشته باشد و احساس کند در همان ابتدای روز به چیزی مهم دست پیدا کرده است. لو، یکی دیگر از دانش آموزان، نیز پس از یادگیری تکنیکی که واقعاً می توانست به او کمک کند، متوجه تفاوتی اساسی در توانایی خواندن خود شد. لو در کارهای پیشرفته‌ی مرتبط با سمت چپ مغز همچون مهندسی و ریاضی عالی بود و لیسانس مهندسی برق داشت، اما در کلاس زبان انگلیسی با مشکلات زیادی مواجه می شد. در طول سال‌های تحصیل، مشکلات زیادی در درک واژه‌هایی که می خواند و متن درس‌ها داشت. در واقع وی متقاعد شده بود تنها بدین خاطر فارغ التحصیل شده است که معلمان‌ش از سر دلسوزی به او نمره‌ی قبولی داده بودند.

نکات جانبی مطالعه

- کتابتان را کمی شیب‌دار روی میز بگذارید. اگر کتاب صاف روی میز قرار داده شده باشد، احتمالاً:

۱. مستقیم به مطالب نگاه نمی‌کنید و با این کار فشار اضافی به چشمان خود وارد می‌کنید.

۲. کمی به جلو خم می‌شوید که مطالب را به وضوح ببینید؛ این کار موجب مختل شدن جریان اکسیژن در بدنتان می‌شود و احساس خستگی می‌کنید.

● هر بار فقط ۲۰ تا ۲۵ دقیقه مطالعه کنید. تقدم و تأخر را به یاد داشته باشید. همچنین اگر چشمانتان خسته شدند یا بهشان فشار وارد شد، کمی استراحت کنید. چشمان خود را ببندید و استراحت دهید. مطالعه کردن را به عادت تبدیل کنید. کسانی که به درجه‌ی بالایی از موفقیت در زندگی دست پیدا کرده‌اند همواره عاشق مطالعه بوده‌اند. کسانی که در خواندن مهارت دارند، زیاد مطالعه می‌کنند. رمز موفقیت این است که مطالعه کردن را به عادت خود تبدیل کنید. این موهبت را به خود بدهید.

لو در سی و پنج سالگی، آموزش‌هایی در زمینه‌ی خواندن دریافت کرد. آن آموزش‌ها مؤثر بودند اما او پس از چهار سال تلاش همچنان احساس می‌کرد خواننده‌ای درجه‌دو است. در مقایسه با گذشته بسیار پیشرفت کرده بود، اما هیچ شباهتی به آنچه می‌خواست بشود،

نداشت و همچنان از ناتوانی در مسلط‌شدن بر کلمات و
مفاهیم احساس سردرگمی می‌کرد. بخشی مهم از
مشکل این بود که وی سعی داشت با حفظ کردن
طوطی‌وار یادگیری خود را افزایش دهد، یعنی یک متن
را بارها و بارها بخواند به این امید که آنچه را می‌خواند
درک کند اما هیچ‌وقت هنگام رسیدن به انتهای صفحه
چیزی یاد نگرفته بود.

با توجه به پیشرفت چشمگیر لو، یافتن برنامه‌ی مناسب
برایش حیاتی بود. همان‌طور که برنامه‌ی حافظه‌ی ما به
وی آموخت چطور مطالبی را که می‌خواند درک کند،
به‌مرور زمان بیشتری را صرف تجسم واژه‌ها در زمان
خواندن کرد و از دست چپش به‌عنوان سرعت‌دهنده
برای کمک به تحریک سمت راست مغز استفاده کرد.
بالاخره، برای اولین بار، وی توانست کتاب‌هایی را
بخواند و مطالبشان را کامل درک کند.

شروع کوییک

حداقل پانزده دقیقه در روز را به خواندن اختصاص
دهید و آن را در تقویم خود بگنجانید. متعهد شوید که
خواندن را به بخشی از عادت روزانه‌ی خود تبدیل کنید.

پیش از اینکه ادامه دهیم

نامحدود کردن خواندن و یادگیری به شما میزانی
بی نظیر از آزادی می دهد. افرادی که از ظرفیت خود
برای یادگیری بیشترین بهره را می برند در نهایت به
جهان اطراف با احساس تسلط و اعتماد به نفسی
می نگرند و هیچ وظیفه یا چالشی آن ها را نخواهد
ترساند. می توانید فیلم یکی از کلاس های تندخوانی که
من این روش ها را در آن برایتان توضیح می دهم، تماشا
کنید. پیش از اینکه فصل بعدی را بخوانید، این چند
کار را امتحان کنید:

- یکی از عادات خواندن کنونی خود را شناسایی کنید
که دوست دارید تغییرش دهید. هرگونه تحول نیازمند
آن است که بدانید چه چیزی شما را عقب نگاه داشته و
در تمرینات چه زمانی ظاهر می شود.

- خواندن را با استفاده از سرعت دهنده ای بصری هر
روز تمرین کنید. برای خواندن برنامه ریزی کنید، حتی
اگر روزی ده دقیقه باشد، تا بتوانید «عضله ی خواندن»
را در خود پرورش دهید.

- فهرستی از کتاب هایی درست کنید که دوست دارید
این ماه بخوانید و وقتی آن ها را خواندید یادداشت کنید
چه چیزهایی را باید در زندگی تان تغییر دهید.

«تفکر، سخت‌ترین کار ممکن است. احتمالاً به همین
خاطر تعداد کسانی که فکر می‌کنند، این قدر کم است.»
هنری فورد

تفکر

چرا تفکر از دیدگاه‌های مختلف مهم است؟
 شیوه‌های مختلفی که مردم با استفاده از آن‌ها هوش
 خود را به کار می‌گیرند، کدامند؟
 چه آبرقدرت‌هایی را می‌توانید با تفکر متفاوت در خود
 پرورش دهید؟

دستیابی به چیزی بزرگ، معمولاً نیازمند رویکردهایی
 جدید برای تفکر است. یکی از جملاتی که به اینشتین
 نسبت داده شده، این است: «ما نمی‌توانیم با شیوه‌ی
 تفکری که در زمانِ خلق مسئله به کار گرفته‌ایم، آن را
 حل کنیم.» این حرف کاملاً با عقل جور درمی‌آید. ما
 معمولاً دیدگاهی به‌خصوص در محل کار، در خانه و در
 مطالعاتِ خود داریم و این چشم‌انداز هر رویکردی را که
 در این دیدگاه جای نمی‌گیرد، باطل می‌شمارد. اما این
 امر دو مشکل اساسی دارد. یکی اینکه تمام دیدگاه‌ها
 باید دائم به چالش کشیده شوند که تأیید شود هنوز
 معتبر هستند. مثلاً معمولاً وقتی شرکتی از عرصه‌ی
 تجارت کنار می‌رود، معلوم می‌شود آن‌قدر در منجلاب

بوده که نمی‌توانسته متوجه شود مخاطبانش دیگر مثل گذشته از محصولش راضی نبوده‌اند. مشکل دوم دیدگاه ثابت، این است که چالش‌ها اغلب نتیجه‌ی شکلی خاص از تفکر هستند و پاسخ را تنها می‌توان با ارائه‌ی دیدگاهی تازه یافت.

چرا طیف تفکرات اکثر ما محدود است؟ به‌نظرم پاسخ مشابه زمانی است که مشغول بحث تمرکز بودیم: زیرا وقتی به مدرسه می‌رفتیم «کلاس تفکر» نداشتیم. خوشبختانه هرگز برای شرکت در کلاس دیر نیست و من حتماً همین الان در کلاس ثبت‌نام می‌کنم.

کلاه‌های تفکر

دکتر ادوارد بی بونو مفهوم «شش کلاه تفکر» را ابزاری برای خلاصی از عادات فکری اشتباهی مطرح کرد که شاید افراد در دامشان بیفتند. [۱۴۸] این شیوه مدام برای کمک به گروه‌ها جهت حل کارآمد مسئله استفاده می‌شود و تمام افرادی که می‌خواهند تفکر خود را نو نگه دارند، به‌راحتی می‌توانند به کارش بگیرند. اساس روش این است که تفکر را به شش عملکرد تعریف‌شده‌ی مجزا تقسیم کنیم و به‌شکل استعاری تعدادی کلاه بر سر بگذاریم:

● زمانی که در حالتِ جمع‌آوری اطلاعات هستید کلاه سفید بر سر می‌گذارید. در این زمان، تمرکز شما بر جمع‌آوری جزئیات و به‌دست‌آوردنِ تمام حقایقی است که باید درباره‌ی مشکل خود بررسی کنید. برای راحت‌تر به‌یادآوردنِ این موضوع، به روپوشِ سفیدِ آزمایشگاه فکر کنید.

● کلاه خود را با کلاهی زردرنگ عوض کنید تا خوشبینی خود را به تفکرتان وارد کنید. در این حالت، سعی دارید نقاط مثبتِ هر مشکل یا چالشی را که درگیرش شده‌اید، شناسایی و ارزش ذاتی آن را مشخص کنید. یادآور این مرحله می‌تواند خورشیدِ زردرنگ باشد.

● سپس باید کلاهی مشکی سر کنید تا از نگاه کردن به جنبه‌ی خوبِ چالش، به مقابله با مشکلات روی آورید. در این حالت، عواقبِ شکست‌خوردن را درک می‌کنید. برای یادآوری، به لباسِ سیاهِ قاضی فکر کنید.

● پس از انجامِ این کار، کلاه قرمزان را سر کنید تا به احساساتتان اجازه دهید وارد بازی شوند. در این حالت، باید اجازه دهید احساساتتان درباره‌ی مشکل و حتی ترس‌هایتان خودشان را نشان دهند. همچنین در این

حالت می‌توانید اجازه دهید حدس و گمان به مکالمه وارد شود. برای یادآوری، به قلبی قرمز فکر کنید.

● حالا نوبتِ کلاه سبز است. زمانی که این کلاه را بر سر دارید، در حالت خلاقیت هستید. مشکل را تحلیل کردید و از دیدگاه احساسی بررسی‌اش کردید. حال از خود بپرسید چه ایده‌های جدیدی را می‌توانید از آنچه هم‌اکنون درباره‌ی مسئله می‌دانید، خلق کنید؟ چطور می‌توانید به گونه‌ای مسئله را بررسی کنید که قبلاً هرگز به آن فکر نکرده بودید؟ برای یادآوری، به چمن سبز فکر کنید.

● سرانجام، کلاه آبی را بر سر بگذارید تا در حالت مدیریت قرار بگیرید و مطمئن شوید دستورکار خود را مؤثر ارائه کرده باشید، یعنی به گونه‌ای که از تمام کلاه‌های دیگر نیز بهره گرفته باشد. معمولاً، سازمان‌ها کارشان را با کلاه آبی شروع می‌کنند تا اهداف خود را برای جلسه مشخص کنند و بعد در پایان دوباره آن را به سر می‌گذارند. حتی اگر خودتان به تنهایی از شش کلاه استفاده می‌کنید، این موضوع را حتماً مدنظر داشته باشید. برای یادآوری این حالت، به آسمان آبی فکر کنید.

رویکرد دبنو برای حل مسئله، روشی مبتکرانه و سازماندهی شده است که بیشترین بهره را از تفکر خود ببرید. در اصل، شیوه‌ای دقیق برای نگاه کردن به موضوع از تمام جوانب است. اول مطمئن شوید درباره‌ی آنچه باید بررسی کنید، مطمئنید. سپس مطمئن شوید با چشم‌اندازی مثبت با موضوع دست‌وپنجه نرم می‌کنید. سپس درباره‌ی چالش‌هایی که ممکن است سر رها تان قرار بگیرند واقع‌بین بوده و به خود اجازه دهید آنچه را درباره‌اش فکر می‌کنید، به‌درستی احساس کنید. پس از آن، به خود اجازه می‌دهید از دیدگاه‌هایی به مشکل بتازید که شاید قبلاً در نظر نگرفته باشید و این‌گونه تخیلتان آزاد می‌شود. بعد دوباره چرخ می‌زنید و باز می‌گردید که مطمئن شوید آنچه را می‌خواستید در طول این جلسه بررسی کنید، بررسی کرده باشید. به این موضوع فکر کنید که به چند شیوه‌ی مختلف از مغز خود برای این کار استفاده کرده‌اید؛ تحلیلی، احساسی و خلاقانه عمل کردید؛ سمتِ آفتابی و سمتِ تاریک را بررسی کردید. بدون شک با ابزارهایی به سراغش رفتید که هر روز از آن استفاده نمی‌کنید.

(گرچه از امروز به بعد ممکن است استفاده کنید.)

اینشتین حتماً به شما افتخار خواهد کرد.

شروعِ کوییک

به یکی از مشکلاتِ خود فکر کنید که همین الان باید حل شود. ممکن است هر مشکلی باشد، از «یعنی اون شغل رو بهم می‌دن؟» گرفته تا «چطور می‌تونم ارتباطم رو با خانواده‌ام بهتر کنم؟». از مدلِ شش کلاه تفکر استفاده کنید و دیدگاه‌های مختلفِ تحلیلِ مشکلی را که سعی دارید حل کنید، بررسی کنید.

شما از چه نظر باهوش هستید؟

چرا این قدر برایمان مهم است ابزارهایی داشته باشیم که بهمان برای فکر کردن به شیوه‌های مختلف کمک کنند؟ چون انسان‌ها معمولاً شیوه‌ای غالب برای استفاده از هوش خود دارند. دکتر هاوارد گاردنر، استاد علوم شناختی و تربیتی دپارتمان تعلیم و تربیت دانشگاه هاروارد، بسیار گسترده درباره‌ی هوش مطالعه و اشکال مختلف هوش را شناسایی کرده است. [۱۴۹]

۱. هوش فضایی: چنین فردی معمولاً از دیدگاه فضای

اطراف خود فکر می‌کند. خلبان‌ها معمولاً متفکرانِ

فضایی هستند اما بسیاری از افرادی که در بازی شطرنج

مهارت دارند نیز همین‌طورند چراکه هر دوی این کارها نیاز به درکی درونی از این موضوع دارند که هر چیز چگونه در فضای اطراف خود جای می‌گیرد. کلود مونه، هنرمند مشهور، نمونه‌ای دیگر است که به‌سبب استفاده‌ی فوق‌العاده‌اش از فضا در نقاشی‌هایش معروف شده است.

۲. هوش بدنی جنبشی: کسی که بر این نوع هوش تسلط دارد، از بدن خود برای تجلی یا حل مسئله استفاده می‌کند. ژیمناست‌ها و کسانی که درام می‌نوازند از هوش بدنی جنبشی بهره‌مند هستند. اولین نامی که هنگام فکر کردن به این شکل از هوش به ذهنم می‌رسد، ونوس ویلیامز است که نبوغ خود را با بدنش در زمین تنیس به‌گونه‌ای نشان می‌دهد که اندک افرادی تابه‌حال نشان داده‌اند.

۳. هوش موسیقایی: فردی که به ضرب‌آهنگ، گام صدا، لحن، ملودی و طنین صداها حساس است. [۱۵۰]
موسیقی‌دانان به‌وضوح در زمینه‌ی هوش موسیقایی مسلط هستند اما در شاعران نیز که عموماً از طنین و ریتم به‌اندازه‌ی کلمات استفاده می‌کنند، می‌توان این

هوش را یافت. الگویی که من از هوش موسیقایی می‌شناسم، ولفگانگ آمادئوس موتسارت است.

۴. هوش زبانی: فردی که به هوش زبانی مسلط است با تمام مفاهیم واژه‌ها آشنایی دارد، نه فقط تعریف دقیقشان در فرهنگ لغت. نویسندگان نیز این ویژگی را دارند اما سخنوران و وکلای ماهر نیز چندان از آن بی‌بهره نیستند. اولین کسی که در زمینه‌ی هوش زبانی به ذهنم می‌رسد، ویلیام شکسپیر است.

۵. هوش منطقی ریاضی: این هوش در واقع توانایی دیدن روابط منطقی میان عملیات و نمادهاست. [۱۵۱]
ریاضی‌دانان در مشاهده و جست‌وجوی ارتباط میان اعداد مختلف بسیار خوب عمل می‌کنند. دانشمندان نیز به همین گونه ارتباطی میان اشیای فیزیکی یا نیروهای که بر اشیاء عمل می‌کنند، می‌یابند. دوستان آلبرت اینشتین بهترین نمونه‌ای است که خیلی سریع به ذهنمان می‌آید.

۶. هوش میان فردی: کسی که بر هوش میان فردی مسلط است، توانایی ذاتی قابل توجهی در ارتباط داشتن با دیگران و درک عمیق این موضوع که شاید دیگران در هر لحظه چه احساسی داشته باشند، دارد. روان‌شناسان

هوشِ میان‌فردیِ قدرتمندی دارند، معلمان مدارس نیز همین‌طور. وقتی به هوش میان‌فردی فکر می‌کنم، یادِ آپرا وینفری می‌افتم که البته به‌دلیل توانایی فوق‌العاده‌اش در ارتباط‌برقرار کردن با شخصی است که در حال صحبت کردن با اوست.

۷. هوش درون‌فردی: اگر حوزه‌ی تسلط و قدرتِ شما هوش درون‌فردی است، حواس بسیاری خوبی در تشخیص آنچه درونتان می‌گذرد، دارید. کسانی که هوش درون‌فردی زیاد دارند، در «تشخیصِ دمای بدن خود» بسیار خوب عمل می‌کنند. آن‌ها با احساساتِ خود در ارتباط هستند، می‌دانند چه چیزی روی احساساتشان تأثیر می‌گذارد و به‌خوبی می‌دانند این موضوع را چطور باید مدیریت کنند. اگر کسی را می‌شناسید که در شرایط سخت آرامش دارد، به‌احتمال زیاد این فرد هوش درون‌فردی بسیار خوبی دارد.

۸. هوش طبیعت‌گرا: این نوع هوش خود را به‌شکل توانایی مشاهده‌ی جهان طبیعت با تمام

پیچیدگی‌هایش نشان می‌دهد. جایی که شما یک مزرعه‌ی گل می‌بینید، فردی که چنین هوشی دارد چهار نوع مختلف لاله، انواع اسطوخودوس و چمنی

کمیاب می‌بیند که شما فکر می‌کردید علفِ هرز است.
نگهبانانِ باغ و وحش و معمارانِ فضای سبز معمولاً از
هوشِ طبیعت‌گرا بهره می‌برند. اولین شخصی که در این
زمینه به ذهنم می‌آید، نخستین‌شناسِ برجسته چین
گودال است.

آیا خود را در تمام این تعریف‌ها دیدید؟ به احتمال زیاد
با بیش از یکی از این تعریف‌ها ارتباط برقرار کرده‌اید،
چراکه انسان‌ها به‌ندرت فقط یک نوع هوش دارند.
احتمال دارد بر دو یا سه هوش تسلط داشته باشید و
ممکن است هوش‌های دیگری نیز وجود داشته باشند
که با نوعی نظم و ترتیب از آن بهره می‌برید. در عین
حال، قطعاً برخی از این هوش‌ها را هم به‌ندرت استفاده
می‌کنید.

تمام اشکالِ هوش در واقع روش‌هایی موفقیت‌آمیز برای
زیستن در این جهان هستند و زمانی که با مشکل یا
وظیفه‌ای به‌خصوص مواجه می‌شوید، هر کدام ممکن
است به کار آیند. آگاهی از این هشت نوع هوش و
در نظر گرفتنِ هر کدام زمانی که شش کلاه تفکر را بر سر
دارید، راهی بسیار خوب جهت بی‌وحدومرز کردن
تفکرتان است.

شیوهی یادگیری شما چیست؟

همان‌طور که انواع هوش در فردی با فرد دیگر تفاوت دارند، شیوهی یادگیری نیز در افراد متفاوت است. مدل سبک‌های یادگیری وی‌ای‌کی (بصری، سمعی، جنبشی) از دهه‌ی ۱۹۲۰ استفاده شده است و برای نمایش این موضوع به شما که ترجیح می‌دهید چطور چیزهایی جدید بیاموزید، بسیار مفید است.

● یادگیری بصری: یعنی شما از طریق تصاویر، نمودارها، فیلم و دیگر رسانه‌های تصویری بهتر می‌توانید یاد بگیرید.

● یادگیری سمعی: یعنی یادگیری برایتان از طریق شنیدن، سخنرانی، بحث و بررسی، پادکست، کتاب صوتی و... راحت‌تر است.

● یادگیری جنبشی: یعنی ترجیح می‌دهید از طریق تعامل فیزیکی چیزی یاد بگیرید. دانش‌آموزان جنبشی بیشتر از طریق رویکرد عملی می‌آموزند. [۱۵۲]

«زندگی‌ای که به‌خوبی شناخته نشده باشد، ارزش

زیستن ندارد.»

افلاطون

در ادامه آزمونی آورده شده است که نشانتان می‌دهد چگونه دانش‌جویی هستید.

۱. وقتی چیزی را کاملاً نمی‌فهمید یا به یاد نمی‌آورید:

a. هیچ چیزی به ذهنتان خطور نمی‌کند

b. به نظرتان مطلب مبهم و تار است

c. نمی‌توانید مطلب را درک کنید

۲. قرار است به یکی از دوستان، آدرس خانه‌تان را

بدهید. آیا:

a. روی کاغذ نقشه می‌کشید؟

b. آدرس را به او می‌گویید؟

c. با ماشین دنبالش می‌روید؟

۳. در هتلی اقامت دارید و ماشینی کرایه کرده‌اید.

دوست دارید به دیدن یکی از دوستان خود بروید که

آدرسش را نمی‌دانید. آیا دوست دارید برایتان:

a. نقشه بکشد؟

b. آدرس را بگوید؟

c. با ماشین دنبالتان بیاید؟

۴. آموختن مطالب فنی وقتی برایتان واقعاً راحت است

که:

- a. کسی مفاهیم را برایتان توضیح دهد
- b. مفاهیم را تجسم کرده و کل تصویر را ببینید
- c. می‌توانید با انجام دادن کار، مفاهیم را درک کنید
۵. قرار است دسیری لذت‌بخش برای خانواده آماده کنید.
- آیا:

- a. چیزی را که بلدید درست می‌کنید؟
- b. از کتاب آشپزی برای الهام گرفتن کمک می‌گیرید؟
- c. از دیگران درخواست کمک می‌کنید؟
۶. قرار است یک سیستم صوتی جدید بخرید. به جز قیمت، چه چیزی بیش از همه بر تصمیم شما اثرگذار است؟

- a. دوستی که با او مشورت می‌کنید
- b. اینکه چه احساسی به شما می‌دهد
- c. ظاهر خاص و منحصر به فردش
۷. دورانی را در زندگی خود به خاطر آورید که یاد گرفتید کارهایی مثل بازی‌های رومیزی انجام دهید. (مهارت‌هایی مثل دوچرخه‌سواری را نگوئید که خیلی فیزیکی هستند.) بهترین روش یادگیری چنین کاری برایتان چه بود:

- a. نگاه کردن به دستورالعمل‌ها، تصاویر یا نمودارها

b. گوش دادن به کسی که آن را توضیح می دهد

c. بازی کردن

۸. کدام یک از این بازی ها را ترجیح می دهید؟

a. حدس زدن نقاشی

b. بیست سؤالی

c. پانتومیم

۹. قرار است نحوه ی استفاده از برنامه ی رایانه ای

جدیدی را یاد بگیرید. آیا:

a. دستورالعملش را می خوانید؟

b. با دوستان تماس می گیرید و سؤال می کنید؟

c. از طریق کار کردن با برنامه متوجه عملکردش

می شوید؟

۱۰. بیش از همه به کدام توجه می کنید:

a. کیفیت صدای دستگاه پخش موسیقی

b. نحوه ی برخورد رنگ ها، اشکال و الگوها

c. راحت نبودن لباس

۱۱. وقتی مطمئن نیستید کلمه ای چطور نوشته

می شود، آیا:

a. کلمه را در ذهنتان بررسی و فکر می کنید چطور

بهتر به نظر می رسد؟

b. تلفظش می‌کنید؟

c. هر دو شکل را می‌نویسید؟

۱۲. فیلمی جدید به تازگی در شهرتان اکران شده است.

چه چیزی بیش از همه بر تصمیم شما برای رفتن یا

نرفتن به سینما تأثیر می‌گذارد؟

a. نظر دوستان/خانواده درباره‌اش

b. احساسی که درباره‌اش دارید

c. پیش‌نمایش آن را می‌بینید

۱۳. زمانی راحت‌تر از همیشه آدرس را به خاطر

می‌سپارید که:

a. آن را با خود تکرار کرده و صدایتان را بشنوید.

b. آن را تجسم کنید

c. به شکل بصری بفهمید چطور باید به آنجا بروید.

۱۴. معلمی را ترجیح می‌دهید که:

a. از جزوه و نمودارهای جریان و ابزارهای بصری

استفاده می‌کند

b. سفرهای میدانی و آزمایش و برنامه‌های عملی

ترتیب می‌دهد

c. بحث و بررسی، سخنرانی مهمان و گفت‌وگو برگزار

می‌کند

۱۵. به محض اینکه ایده‌ای جدید را کاملاً درک کنید:

a. در ذهنتان کامل نقش بسته و درکش می‌کنید

b. واضح و مشخص جلوی رویتان است.

c. می‌توانید تجسمش کنید.

۱۶. وقتی بهتر از همیشه تصمیم می‌گیرید که بر ...

تکیه کنید:

a. غریزه‌ی ذاتی

b. آنچه به نظرتان کاملاً مشخص است

c. آنچه از همه بهتر به نظر می‌رسد

۱۷. در مهمانی بیشتر به کسانی علاقه‌مند هستید که:

a. سخنرانانی ماهر هستند

b. احساس آرامش و نزدیکی به شما می‌دهند

c. زیبا هستند

بعد از پاسخ‌دادن، از این کلید استفاده و بررسی کنید

چه نوع یادگیری‌ای برای شما از همه راحت‌تر است:

۱: a (A) b (V) c (K),

۲: a (V) b (A) c (K),

۳: a (V) b (A) c (K),

۴: a (A) b (V) c (K),

۵: a (K) b (V) c (A),

- ۶: $a (A) b (K) c (V)$,
- ۷: $a (V) b (A) c (K)$,
- ۸: $a (V) b (A) c (K)$,
- ۹: $a (V) b (A) c (K)$,
- ۱۰: $a (A) b (V) c (K)$,
- ۱۱: $a (V) b (A) c (K)$,
- ۱۲: $a (A) b (K) c (V)$,
- ۱۳: $a (A) b (V) c (K)$,
- ۱۴: $a (V) b (K) c (A)$,
- ۱۵: $a (K) b (A) c (V)$,
- ۱۶: $a (K) b (V) c (A)$,
- ۱۷: $a (A) b (K) c (V)$

پاسخ‌ها به شما نشان می‌دهند چه نوع دانش جویی
 هستید. به احتمال زیاد، ترکیبی از یادگیری سمعی
 (A)، بصری (V) و جنبشی (K) هستید؛ اما احتمالاً به
 یکی بیش از بقیه مسلط هستید. این ویژگی برای
 نامحدود کردن تفکرتان بسیار مفید است، چراکه
 می‌توانید آگاهانه تلاش کنید موارد دیگر را نیز وارد این
 ترکیب کنید.

مدل‌های ذهنی

مدل‌های ذهنی ساختارهایی جهت تفکر هستند که به ما کمک می‌کنند جهان اطرافمان را درک کنیم. این مدل‌ها را میان‌برهایی در نظر بگیرید. برای مثال، همگی درباره‌ی مدل ذهنی اقتصادی عرضه و تقاضا شنیده‌ایم. احتمالاً با این ایده آشنا هستید که عرضه، نماینده‌ی میزان موجود از هر چیز در بازار است خواه خدمت باشد یا محصول. زمانی که عرضه را در کنار تقاضای همان محصول قرار می‌دهند، ارزش محصول مشخص می‌شود و این معمولاً از عوامل تعیین‌کننده‌ی قیمت محصول است. این مدل شیوه‌ای سریع جهت درک آنچه در بازار رخ می‌دهد، است. این مدل ذهنی همواره صحیح نیست و تمام عوامل را توضیح نمی‌دهد اما راهی ساده جهت ارزیابی قیمت یا ارزش محصول است.

مدل‌های ذهنی، نحوه‌ی فکر کردن را به ذهن آموزش می‌دهند؛ هرچه باشد، همه تا حد انتظاراتشان بالا نمی‌آیند، بلکه به میزان تمرینشان موفق می‌شوند. مدل‌ها در واقع میان‌برهایی هستند که انرژی و وقت ارزشمند شما را در زمان ارزیابی یک ایده، تصمیم‌گیری یا حل مسئله ذخیره می‌کنند. در ادامه، برخی از

مدل‌های ذهنی محبوبم را برای تصمیم‌گیری سریع‌تر و بهتر و حل مسئله‌ی خلاقانه مطرح کرده‌ام.

تصمیم‌گیری: قانون ۷۰/۴۰

یکی از مهم‌ترین موانع موجود بر سر راه تصمیم‌گیری سریع، این احساس همیشگی است که اطلاعات کافی برای تصمیم‌گیری صحیح نداریم. کالین پاول، استاندارِ اسبق، به قانون ۷۰/۴۰ اشاره می‌کند. [۱۵۳] قانون وی این است که هرگز با کمتر از ۴۰ درصد اطلاعاتی که می‌تواند به دست آورد، تصمیم نگیرد و بیش از ۷۰ درصد اطلاعات موجود را جمع‌آوری نکند. طبق گفته‌ی پاول، تصمیم‌گیری با کمتر از ۴۰ درصد اطلاعات موجود در واقع حدس‌زدن است. تصمیم‌گیری با بیش از ۷۰ درصد، به معنای تصمیم‌گیری صحیح و آگاهانه است. البته، این بدین معناست که باید انتظار اشتباه کردن را هم داشته باشید، چراکه این احتمال همیشه وجود دارد.

پاول می‌گوید: «وقتی تقریباً ۷۰ درصد اطلاعات موجود رو دارین، احتمالاً وقتش رسیده که تصمیم خودتون رو بگیرین چون ممکنه فرصت از دست بره. تجربه‌ی خود من اینه که باید تا حد ممکن اطلاعات جمع کنین و

بعد به غریزه‌تون تکیه کنین. گاهی اون چیزی که ذهنِ تحلیل‌گرم به من می‌گه، کاری نیست که در نهایت انجام می‌دم [۱۵۴].»

بهره‌وری: فهرستی از کارهایی که نباید انجام دهید تهیه کنید

شاید این کار برخلاف روال و غریزه‌ی معمول به نظر برسد، اما گاهی فقط باید بدانید چه کارهایی را انجام ندهید. این تاکتیک بهتر از همه برای جلبِ توجه شما به مهم‌ترین مسائل و اجتناب از آنچه در لحظه اهمیتی ندارد، استفاده می‌شود.

معمولاً در ابتدای پروژه یا روزی که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، تصمیم‌گیری برای اینکه روی کدام کار تمرکز کنید کمی سخت می‌شود. قدرتِ فهرست کارهایی که نباید انجام دهید این است که از همان ابتدا تصمیم می‌گیرید چه کارهایی را قطعاً کنار خواهید گذاشت. زمانی که فهرستِ وظایفِ خود را برای آن روز کنار می‌گذاریم، معمولاً اولویت‌بندی نمی‌کنیم همچنین به وظایف، ارزشی تخصیص نمی‌دهیم. فهرستِ ساده‌ی کارهایی که باید انجام شوند به راحتی به دامی برای تمام چیزهایی تبدیل می‌شود که باید آن روز انجام

دهیم، در حالی که باید چیزهایی را در بر بگیرد که باید ابتدا انجام شوند.

مبادا فکر کنید فهرست کارهایی که نباید انجام دهید مملو از کارهایی همچون شیطننت و پرسه زدن در رسانه‌های اجتماعی است؛ بیا بیا بررسی کنیم شما دقیقاً چگونه باید این فهرست را تدوین کنید.

● اول وظایفی را یادداشت کنید که ممکن است مهم باشند اما به دلایل شرایط بیرونی قادر به انجامشان نیستید. شاید منتظر ایمیلی از طرف شخصی دیگر هستید یا منتظر هستید یکی از همکاران سهم خود را از پروژه انجام دهد.

● سپس وظایفی را یادداشت کنید که به نظرتان باید انجام شوند، اما به زندگی شما ارزشی اضافه نمی‌کنند؛ این کارها را کارهای مشغله‌زا هم می‌نامیم. شاید از خود بپرسید آیا می‌شود کس دیگری را برای انجام این کارها استخدام کرد یا نه. همچنین می‌توانید سؤال کنید آیا شخصی جز شما متوجه می‌شود وظیفه انجام نشده است یا خیر. مفهوم اصلی این شیوه این است که وقت شما بیشتر برای وظایفی صرف شود که زندگی و هدف‌هایتان را پیش می‌برند.

● سپس وظایفِ کنونی و مستمری را یادداشت کنید که نیاز به توجه دائم ندارند. این وظایف ممکن است شامل سیستم‌هایی باشند که هم‌اکنون راه‌اندازی شده‌اند، مثلاً درست کردن غذا برای بچه‌ها یا ملاقاتی کوتاه با گروه‌تان در ابتدای روز کاری. این‌ها همه بخشی از روتین شما هستند و نباید فهرست کارهایی را شلوغ کنند که باید در روز انجام شوند.

● در پایان، اضافه کردن وظایفی ضروری که معمولاً از سوی دیگران به ما داده می‌شوند از جمله تحقیقاتی درباره‌ی پروژه یا تماس‌های پیگیری؛ این‌ها وظایفی هستند که شاید انجامشان ضروری باشد، اما شاید هم نیازی نباشد حتماً شما انجامشان دهید. [۱۵۵]

وقتی فهرست کارهایی را که نباید انجام دهید، تکمیل کردید باید نوعی ضدِ فهرست باشد، فهرستی از مواردی که وقتِ انجامشان را ندارید. سپس به راحتی می‌توانید تشخیص دهید چه کارهایی واقعا شما را پیش می‌برند و همان‌ها را انجام دهید.

شروعِ کوییک

این کار را همین الان انجام دهید. یک لحظه زمان بگذارید و فهرست کارهایی را که نباید انجام دهید،

برای امروز بنویسید. امروز از چه کارهایی باید اجتناب کنید تا تمرکز خود را بیشتر کرده و به اهدافتان برسید؟ مشخص عمل کنید و فهرست را با انجام‌دادن آن کارها به کار ببندید.

حل مسئله: خطاهای خود را بررسی کنید

وقتی زمانی را به بررسی اشتباهاتِ خود اختصاص می‌دهیم، به‌خصوص اشتباهاتی که تأثیر پایداری بر زندگی ما دارند، هر مشکل را به فرصتی برای یادگیری تبدیل می‌کنیم. از این مدل استفاده و ارزیابی کنید چه چیزی دچار مشکل شده است که بتوانید دفعه‌ی بعد نتیجه‌ای بهتر بگیرید.

- اول مشخص کنید چه اتفاقی افتاده و چه اتفاقی نیفتاده است. ما معمولاً علت را با ارتباط اشتباه می‌گیریم، بنابراین مطمئن شوید فهمیده‌اید چه اتفاقی افتاده و چه چیزی موجب اشتباه یا خطا شده است.
- سپس از خود بپرسید چرا این اشتباهات رخ داده‌اند. به دنبال لایه‌های عمیق‌تر اتفاق باشید. مدام بپرسید «چرا» تا اینکه لایه‌های سؤالتان در نهایت به پایان برسد.

● سپس بررسی کنید چطور می‌توانید به بهترین شکل ممکن در آینده از همان اشتباهات پرهیز کنید. اگر برخی از عواملی که موجب اشتباه شده‌اند از کنترل شما خارج هستند، بررسی کنید چطور می‌توانید از عللی که امکان حذفشان وجود ندارد، اجتناب کنید.

● نهایتاً با استفاده از آنچه از این تمرین آموختید، مشخص کنید چطور می‌توان بهترین شرایط را ایجاد و از پیامدهای مطلوبتان در آینده پشتیبانی کنید. [۱۵۶]

برای درک کردن بهتر این راهبرد، بیایید این سناریو را فرض کنیم: پویش جمع‌آوری کمک‌های مالی که در مدرسه‌ی فرزند خود برگزار کرده‌اید، خیلی کمتر از انتظارتان موفق بوده است. اول باید مطمئن شوید چه اتفاقی رخ داده است. آیا شما و گروهتان در انگیزش مردم برای کار خیر شکست خورده‌اید یا اینکه هیچ‌یک از خیرین در مراسم حاضر نشده‌اند؟ بیایید فرض کنیم خیرین حاضر شده‌اند، اما به اندازه‌ی انتظارتان کمک نکرده‌اند.

حال باید از خود دلیلش را بپرسید. آیا مشکل، به شیوه‌ی بیان نیازها از سوی شما ربطی دارد؟ آیا به آن زمان از سال ربط دارد؟ آیا به اقتصاد مربوط است؟ به

یاد داشته باشید که شاید پاسختان به سؤالاتِ جانبی
بینجامد. در این سناریو فرض می‌کنیم شما نتیجه
گرفته‌اید که به‌اندازه‌ی کافی به اهمیتِ این پویش تأکید
نکرده‌اید، چراکه همین دو ماه پیش مراسم خیریه‌ای در
مدرسه برگزار شده بود و دوست نداشتید تحمیل‌کننده
به نظر برسید و با متانتِ بیش از حدتان موجب شده‌اید
خیرین بالقوه فکر کنند این پویش مهم نیست.
بنابراین در آینده چطور از این موضوع اجتناب
می‌کنید؟ تصمیم می‌گیرید دفعه‌ی بعدی که پویشی را
اجرا می‌کنید، در ابتدای سال تحصیلی این کار را بکنید
و صرف‌نظر از تمام مراسم انجام‌شده در همان
محدوده‌ی زمانی، قطعاً بر ارزش و اهمیت این یکی
تأکید کنید و اینکه چرا خیرین باید مبالغی را اهدا
کنند. نتیجه‌ی این موضوع این است که متوجه
می‌شوید لازم است شیوه‌ی ارسالِ پیام درباره‌ی پویش
خود را تغییر دهید و حتماً در این باره در کلاسی شرکت
کنید تا دفعه‌ی بعد و برای پویشِ سال آینده آماده‌تر
باشید.

راهبرد: تفکر مرتبه‌ی دوم

بیشتر ما به عواقب اقداماتمان فکر می‌کنیم، اما تعداد کمی از ما دو قدم جلوتر از اثرات آنی این اقدامات را بر زندگی‌مان می‌بینیم. مثلاً کتاب رایان هالیدی به‌نام توطئه را در نظر بگیرید که توضیح می‌دهد چطور پیترو تیل، کارآفرین، حذف و پایین کشیدن یکی از پرمطلب‌ترین (و البته منفورترین) مجلات آنلاین به‌نام گاکر [۱۵۷] را برنامه‌ریزی و اجرا کرد. تمایل تیل به رویارویی با گاکر پس از اینکه مجله او را همجنس‌گرا خواند، آغاز شد. البته او ناگهانی عمل نکرد. در طول ده سال، او و گروهش راهبردی و قدم‌به‌قدم بر اساس برنامه‌ای پیش رفتند که برای نابودی کامل گاکر ریخته بودند. صرف‌نظر از اینکه درباره‌ی اقدامات تیل چه دیدگاهی دارید، این اقدامات قطعاً ناشی از تفکر تکانشی نبودند. این اقدام، نمونه‌ای از تفکر مرتبه‌ی دوم است، یعنی توانایی تفکر راهبردی از طریق یک سری رویداد.

این مدل ساده است، اما همواره آسان نیست. برای استفاده از تفکر مرتبه‌ی دوم هنگام بررسی اقدامات آینده:

- همواره از خود سؤال کنید «بعدش چه؟»

● در بازه‌های زمانی مختلف بدان فکر کنید. عواقب این کار پنج روز دیگر چطور به نظر می‌رسند؟ پنج ماه بعد چطور؟ پنج سال بعد چه؟

● اقدامات ممکن را که می‌توانید با استفاده از ستون‌هایی برای سازماندهی پیامدها انجام دهید، مشخص کنید. [۱۵۸]

تفکر مرتبه‌ی اول کار ساده‌ای است، اما تفکر مرتبه‌ی دوم شما را قادر می‌سازد زمان و عواقب را عمیق‌تر بررسی کنید. از همه بهتر اینکه به شما اجازه می‌دهد آنچه را دیگران نمی‌بینند، ببینید.

جهش به جلو

حرکتِ تدریجی به جلو نشانه‌ی پیشرفت است. هر قدمی که می‌توانید در فرایند بی‌حدومرز شدن بردارید قدمی در جهت صحیح است. اما اگر می‌توانستید نبوغ خود را به شکل تابع نمایی پیش ببرید، چطور؟ اگر ما سی قدم معمولی رو به جلو برداریم، در نهایت به جایی در انتهای خیابان می‌رسیم. اما اگر سی قدم نمایی برداریم، زمین را بیش از ده بار دور خواهیم زد. ناوین جین، برنده‌ی مدال فناوری آلبرت اینشتین و مؤسس برخی از مهم‌ترین و نوآورترین شرکت‌های جهان،

همچون مون اکسپرس (اولین شرکت خصوصی که اجازه‌ی فرود آمدن روی ماه را گرفت)، ورلد اینوویشن اینستیتو، آی نوم، تلنتوایس، اینتلیوس و اینفوآسپیس، این نوع تفکر را تأیید می‌کند.

جین به من گفت: «تفکر نمایی یعنی وقتی همه چیز را از چشم‌اندازی متفاوت ببینید. موضوع این نیست که فقط مرزهای تفکر را جابه‌جا کنید، بلکه کاملاً باید ورای مرزها فکر کنید.» [۱۵۹] اینجا است که تفاوت نابغه‌ی معمولی و نابغه‌ی بی‌حدومرز مشخص می‌شود.

همان‌طور که جین توضیح می‌دهد، تفکر خطی (تفکری که اکثر ما از آن بهره می‌بریم) موجب می‌شود به مسئله نگاهی بیندازیم و به دنبال راه حل بگردیم. ممکن است از زوایایی مختلف به مسئله نگاه کنیم. ممکن است کلاه‌های مختلفی بر سرمان بگذاریم تا مشکل را به شیوه‌هایی که تفکر ما را توسعه می‌دهند، بررسی کنیم. حتی ممکن است راه‌حلی به چشممان بخورد که مسئله را به شکلی مؤثر حل کرده و ما را به جلو ببرد. همه‌ی این‌ها پیشرفت‌های معنادار هستند.

اما چه می‌شود اگر به دلیل اصلی مشکل پی ببریم و آن را رفع کنیم؟ این امر ممکن است به پیشرفتِ نمایی و

پیشرفتی که جهان را تغییر می‌دهد، منجر شود. جین،
کمبود آب شیرین در بسیاری از بخش‌های جهان را
مثال می‌زند. از دیدگاه‌های مختلفی می‌توان در صدد
رفع این مشکل برآمد. مثلاً می‌توان از شیوه‌هایی جهت
بهبود تصفیه استفاده کرد و سیستم‌هایی ایجاد کرد
برای انتقال آب شیرین از جاهایی که آب فراوان است
به جاهایی که آب کم است. اما چه می‌شود اگر متوجه
شوید بین علل مخالف کمبود آب شیرین، مهم‌ترین
علت این است که آب شیرین بیشتر از آنکه برای
آشامیدن استفاده شود برای کشاورزی به کار می‌رود؟
احتمالاً سعی خواهید کرد مشکل را به شیوه‌ای کاملاً
متفاوت حل کنید. اگر می‌توانستید با استفاده از ترکیب
روش‌های هواکشت، آکواپونیک یا دیگر تکنیک‌هایی که
امروزه استفاده می‌شوند میزان آب استفاده‌شده برای
کشاورزی را بسیار کاهش دهید، چطور؟ این کار باعث
وفور آب شیرین و مشکل اصلی کاملاً حل می‌شد. این
همان تفکر نمایی در کار است که ارزش آن را به‌وضوح
مشاهده کردید.

زمانی که جین شرکت خود یعنی ویوم را تأسیس کرد،
هدفش حمله به ماهیت تهاجمی بیماری مزمن بود که

وی در واقع آن را زیربنای بحران سلامت در جهان می‌داند. با درک این موضوع که سیستم ایمنی هر فرد متفاوت است و در نتیجه نحوه‌ی عمل‌آوری غذاهایی که افراد مختلف استفاده می‌کنند می‌تواند بسیار متفاوت باشد، وی و گروهش ابزاری برای تحلیل میکروبیوم روده‌ی فرد طراحی کردند تا فرد بتواند «دقیق بفهمه چه غذاهایی برای بدنش مناسب و مشخص کنه چطور بهینه‌سازی عملکرد معده می‌تونه سلامت‌ش رو بهبود بده.» [۱۶۰] همان‌طور که من در حال نوشتن این کتاب هستم، آنان مشغول جمع‌آوری اطلاعات از کاربران مختلف هستند، اطلاعاتی که در نهایت به پیشنهادهایی قدرتمند برای هر فردی که از این ابزارها استفاده می‌کند، می‌انجامند.

ناوین جین در بزرگ‌ترین مقیاس مشغول به فعالیت است. وی کارآفرینی موفق است که هرگز دو شرکت را در یک صنعت تأسیس نکرده و یکی از اصول عملیاتی‌اش این است که خلق شرکتی میلیارددلاری تنها به معنای حل کردن مسئله‌ای ده‌میلیارددلاری است. امروزه، اکثر ما در چنین مقیاس عظیمی فکر نمی‌کنیم؛ اما همچنان می‌توانیم از تفکر نمایی برای

نرمش دادن ذهن خود و بی‌حدومرز کردن نبوغ فردی مان
استفاده کنیم.

تفکر نمایی

خب، فرد چطور می‌تواند تفکر نمایی داشته باشد؟ شاید
هدفِ شما حل کردن تمام مشکلات جهان، اختراع
فناوری جدید یا تأسیس شرکتی میلیارد دلاری نباشد،
اما خواهید دید که چگونه استفاده از تفکر نمایی ممکن
است واقعاً در مدرسه، کار و رشد فردی شما مؤثر باشد.
چطور تفکری کمتر خطی و بیشتر نمایی می‌تواند
تغییراتی اساسی در زندگی شما ایجاد کند؟
اولین قدم این است که درکِ خوبی از چشم‌اندازِ نمایی
داشته باشید. در مقاله‌ای برای مجله‌ی تجارت هاروارد،
مارک بونشک، مؤسس و مدیر ارشد شرکت شیفت
تینکینگ، ذهنیتِ خطی را در واقع خطی روی نمودار
نشان می‌دهد که به تدریج در طول زمان اوج می‌گیرد.
وی سپس این خط را با خط دومی که به سمت بالا
منحنی است، پیش هم می‌گذارد که نمایشِ بصری وی
از ذهنیتِ نمایی است.



وی می گوید: «شیوه‌ی تفکر تدریجی بر بهتر کردن یک چیز متمرکز است، در حالی که تفکر نمایی بر متفاوت کردن آن چیز تمرکز می‌کند. تفکر تدریجی با ۱۰ درصد نیز راضی می‌شود. تفکر نمایی به دنبال ۱۰ برابر است.» [۱۶۱]

بونشک در ادامه می‌گوید: «ذهنیت تدریجی خطی مستقیم از حال به آینده می‌کشد. برنامه‌ی تجاری تدریجی خوب، شما را قادر می‌سازد دقیقاً ببینید چطور از اینجا به آنجا می‌رسید اما مدل‌های نمایی مستقیم نیستند. همچون پیچی در جاده هستند که شما را از دیدن ادامه‌ی جاده محروم می‌کنند مگر اینکه پیچ رو به بالا باشد.»

بونشک درباره‌ی استفاده از تفکر نمایی برای کسب و کار صحبت می‌کند، اما همین تفکر را می‌توان در دیگر بخش‌های زندگی نیز به کار بست. مثلاً فرض کنید

سعی دارید بفهمید چطور می‌توانید با هریک از اعضای خانواده حداقل سه بار در هفته شام بخورید. ذهنیتِ خطی شامل نگاهی به برنامه‌های کاری افراد، برنامه‌ی مدرسه، برنامه‌ی فعالیت‌ها و برنامه‌های اجتماعی می‌شود تا راهی برای بازکردن فضا پیدا کنید. اما رویکردِ نمایی در واقع سعی خواهد کرد برنامه‌های آزاردهنده‌ی خانواده‌تان را به چیزی متفاوت تبدیل کند. شاید اصلاً هدف‌تان شام‌خوردن نباشد، بلکه هدف یافتنِ زمان‌هایی در هفته است که همه در یک جا حضور پیدا کنند و فقط بر رابطه‌ی یکدیگر تمرکز کنند. شاید مشکل برنامه‌های کاری‌تان نیست، مشکل این است که هریک از شما تصمیم گرفته است برای این موضوع وقت بگذارد. پیشرفت را شاید نتوان پیشرفت نامید (سه ماه بعد وضعیتان اصلاً با همین الان فرقی نکرده)، اما بعد تغییراتی که به‌دنبالشان بودید به‌مرور شکل می‌گیرند و ناگهان متوجه می‌شوید خیلی بیشتر از گذشته با یکدیگر وقت می‌گذرانید.

اگر دوست دارید تواناییِ تفکرِ نمایی را در خود افزایش دهید و قدمی بزرگ به جلو برداشته و نبوغ خود را بی‌حدومرز کنید، دفعه‌ی بعدی که درباره‌ی مسئله‌ای

برای دستیابی به راه حل فکر کردید، این چهار مرحله را در نظر بگیرید.

مرحله‌ی اول: مشکل اصلی را پیدا کنید

همان‌طور که ناوین جین در زمان بررسی مشکل آب در جهان گفت، شاید مشکل اصلی آنچه در ظاهر به نظر می‌رسد، نباشد. همان‌طور که جین می‌گوید، مشکل اصلی کمبود آب شیرین، در دسترس نبودن آب نیست، بلکه این است که بخش زیادی از آب سالم برای کشاورزی استفاده می‌شود. حل مشکل اصلی به شما راه‌حلی بهتر برای مشکل ظاهری می‌دهد. دوباره نگاهی به سناریوی شام خوردن با اعضای خانواده می‌اندازیم. مشکل سطحی این است که خانواده به ندرت برای شام خوردن گرد هم می‌آیند چون برنامه‌های کاری همه بسیار پر است. مشکل اصلی شاید این باشد که برنامه‌های کاری بیش از حد پر هستند چون همسران احساس می‌کند مجبور است ساعات زیادی را صرف کار کند، دخترتان احساس می‌کند باید ورزشکاری فوق‌العاده باشد، پسرتان احساس می‌کند باید نمرات تحصیلی‌اش عالی باشند تا در کالجی با نرخ پذیرش ۳ درصد پذیرفته شود و خودتان احساس می‌کنید باید

در سه شرکت غیرانتفاعی مشغول به کار باشید. اما حتی شاید این‌ها هم مشکل اصلی نباشند. ممکن است آنچه واقعاً مشکل دارد این باشد که هر کدام فشارهایی را که احساس می‌کنید، بر دوش می‌کشید نه به‌خاطر اینکه شما شخصاً برای این اهداف مشتاق هستید، بلکه چون در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که افرادی بدون هدف‌هایی این‌چنینی را ناچیز می‌شمارد.

مرحله‌ی دوم: رویکرد جدیدی اتخاذ کنید

یکی از راه‌های تفکر نمایی، پرکردن افکارتان با جملاتِ چه می‌شود اگر است. اوی مکی از اینوویشن هاب می‌گوید: «جملاتِ چی می‌شه اگه، برای این به کار می‌آن که سناریوهای ناعادلانه رو به تصویر بکشن. برای مثال اگر نژاد انسان نیاز داشته باشه خودش رو به زندگی در جهانی که ۹۰ درصد آبه وفق بده چی می‌شه؟ یا اگر دیگه نتونیم همه‌چیز رو با دست‌های خودمون لمس کنیم چه می‌شه. این به ما کمک می‌کنه یه آرایه‌ی کاملاً متفاوت از هر چیز رو مفهوم‌سازی کنیم و فرض کنیم برای بقا در جهانِ آینده به چه چیزی نیاز داریم که شاید مکان و جایگاه متفاوتی باشه.» [۱۶۲]

در مثالِ ما، اگر متوجه شدید مشکلِ اصلی این است که مفاهیمِ غالب در جامعه شما را وادار به پرکردن زندگی روزمره‌ی خود با اقداماتی کرده‌اند که بیش از حد وقت‌گیر هستند، باید از خود بپرسید: «اگر برامون مهم نبود دیگران درباره‌مون چه فکری می‌کنن، چی می‌شد؟» یا شاید سؤال کنید «اگر هر روز به جای ۲۴ ساعت ۱۸ ساعت داشت چی می‌شد؟» یا حتی شاید سؤال کنید «چی می‌شد اگر جایِ دیگه‌ای زندگی می‌کردیم؟»

مرحله‌ی سوم: درباره‌اش مطالعه کنید

همان‌طور که می‌دانید، من خیلی طرف‌دارِ مطالعه کردن تا حد ممکن هستم. مطالعه کردن، مغز شما را بیش از هر فعالیت دیگری آزاد می‌کند. مطالعه کردن مخصوصاً زمانی مهم است که نوبت به تفکر نمایی می‌رسد، چون اگر دیدگاه درستی به موضوع پیدا نکنید، نمی‌توانید ناگهان جهش‌های شناختیِ عظیمی داشته باشید. حالا که تمرینِ چه می‌شود اگر را انجام داده‌اید، گزینه‌های موجود را بررسی کنید. شاید همسرتان تعدادی کتاب درباره‌ی ارتباط موفقیت شرکتی و خوشحالی بخواند. شاید دخترتان با وبلاگ‌نویسان و

اینفلوئنسرها درباره‌ی احتمال تبدیل شدن به ورزشکاری
با استعداد ارتباط برقرار کند. شاید پسران درباره‌ی
فارغ التحصیلی از دانشگاه‌های فوق العاده رقابتی و
موفقیت شغلی و احساسی پس از آن، تعدادی تحقیق
بخواند. شاید شما کتاب‌هایی درباره‌ی علل موفقیت خود
از طریق شرکت‌های غیرانتفاعی بخوانید و درباره‌ی
اهمیت این علل برای خود تجدیدنظر کنید.

مرحله‌ی چهارم: برون‌یابی

وقتی مشکل اصلی را شناسایی کردید، سؤالاتی را
مطرح کنید که شما را قادر می‌سازند جهانی بدون
مشکل را تصور کنید و تحقیقات لازم را انجام دهید.
حالا زمانش است که سناریویی ارائه کنید. بیا یک
سناریو را اینجا مطرح کنیم: شما متقاعد شدید که
زندگی خود را مملو از فعالیت‌های مختلف کرده‌اید،
چراکه به این فعالیت‌ها برای حفظ جایگاه خود در
جامعه نیاز دارید. پرسیدید «چی می‌شد اگر جای
دیگه‌ای زندگی می‌کردیم؟» و فهمیدید همه‌ی خانواده
شیفته‌ی این مفهوم شده‌اند. مطالعات لازم را انجام
دادید و متوجه شدید اگر اهداف کاری/ورزشی/مدرسه/

بشر دوستانه‌تان اصلاح شوند می‌توانید خوشحال‌تر و راضی‌تر باشید.

بنابراین چه می‌شود اگر چندصد مایل دورتر، به‌سوی دیگر کشور یا حتی به کشوری دیگر بروید؟ حتماً می‌دانید که انجام کاری چنین مهم، شاید ابتدا چندان شبیه پیشرفت کردن نباشد. شما خط مستقیم و خط منحنی را دیدید و متوجه شدید به‌دلیل اصلاحاتی که باید انجام بدهید حتی ممکن است به نظر برسد یک قدم عقب رفته‌اید. اما فرض کنید هر چهار نفرتان سناریوهایی را طراحی کرده‌اید و تصمیم گرفته‌اید باید اقدام کنید. دو سال بعد، وضعیت خانواده بهتر خواهد بود و تقریباً هر شب با هم شام خواهید خورد.

پیش از اینکه ادامه دهیم

این آخرین فصل از فصل‌های روش است و من مطمئنم مشتاق هستید هرچه را در این کتاب آموخته‌اید، به کار ببندید. پیش از پایان دادن این بخش، چشم‌اندازی به شما ارائه می‌کنم که نشان می‌دهد چطور عمل کردن به آموخته‌هایتان منجر به نتیجه می‌شود و برنامه‌ای ده‌روزه برای استفاده از آموخته‌هایتان در زندگی در

اختیارتان خواهم گذاشت. اما پیش از اینکه ادامه دهیم،
این چند موضوع را مدنظر داشته باشید:

● هشت شکلِ هوش را از دیدِ هاوارد گاردنر بررسی
کنید و از این شروع کنید که شما چه نوع هوشی دارید.
کدامیک از اشکال هوش در این فهرست بیش از همه با
هوشِ شما هم‌خوانی دارند؟

● حال که می‌دانید بهترین شیوه‌ی یادگیری برای شما
کدام است، چگونه می‌توانید شیوه‌های دیگر را نیز در
تفکر خود بگنجانید؟

● هر شش کلاه تفکر را امتحان کنید. برای خود
وظیفه‌ای ساده برگزینید و با استفاده از روش ادوارد
دوبونو آن را بررسی کنید.

**«هرگز نباید از جست‌وجو دست بکشیم؛ پایانِ تمام
جست‌وجوها رسیدن به همان جایی است که از آن
شروع کرده‌ایم و از نو شناختن آن.»**

تی.اس. الیوت

خاتمه

بازگشتِ ممکن‌ها

اگر شما هم شبیه اکثرِ مردم جهان باشید، وقتی شروع به خواندنِ این کتاب کردید، مجموعه‌ای از محدودیت‌ها ذهنتان را کنترل می‌کردند که یا خودتان به خودتان تحمیل کرده بودید یا دیگران به شما تحمیل کرده بودند، حال چه آگاهانه، چه ناآگاهانه یا هر دو. شاید شما هم می‌خواستید توانایی جدیدی بیاموزید، اما مطمئن بودید توانایی‌اش را ندارید. شاید می‌خواستید برای ترفیع شغلی درخواست بدهید، اما صدای درونتان مدام به شما می‌گفت صلاحیتش را ندارید. شاید متقاعد شده بودید که همیشه در زمان خروج از خانه تلفن همراه خود را فراموش خواهید کرد یا اینکه نام افراد حاضر در گردهمایی اجتماعیِ بعدی‌تان را به خاطر نخواهید آورد یا اینکه برای همیشه همان فردِ کسل‌کننده‌ای می‌مانید که سخنرانی‌اش را از روی کاغذ می‌خواند. اگر تا به امروز این مسائل را داشته‌اید، امیدوارم با رسیدن به انتهای این کتاب، آماده باشید با خودِ قدیمی‌تان وداع کنید.

بیایید با نسخه‌ی بی‌حدومرزتان ملاقات کنیم.

شما در حالت بی‌حدومرز، ذهنیتی بی‌حدومرز نیز دارید.

دیگر اعتقاد ندارید کارهای زیادی هستند که هرگز نمی‌توانید انجام دهید. شاید کارهای زیادی را تا امروز انجام نداده باشید یا در گذشته کارهایی را به‌سختی انجام می‌داده‌اید، اما خودِ بی‌حدومرزتان می‌داند گذشته‌تان حتماً با آینده یکی نخواهد بود. خودِ بی‌حدومرز شما درک می‌کند که مغزتان ابزاری قدرتمندتر از آن چیزی است که در گذشته تصور می‌کردید و با به‌کارگرفتن مغزتان برای آنچه دوست دارید بیاموزید، می‌توانید به هر مهارتی دست یابید.

خودِ بی‌حدومرز شما، انگیزه‌ی بی‌حدومرزی نیز دارد. در گذشته می‌توانستید زندگی بلندپروازانه‌تری را تصور کنید اما واقعاً نمی‌توانستید خود را وادار کنید کاری انجام بدهید. گرچه اکنون می‌دانید چطور باید عاداتِ خود را با رؤیاهایتان هم‌راستا کنید؛ شما تواناییِ این را دارید که متعهد به یادگیریِ تمام‌مدت و بهبود در تمام طول عمر خود شوید؛ همچون لباس پوشیدنِ هر روز صبح، این موضوع هم غریزی است.

همچنین می‌دانید چطور مغز خود را با غذا و خواب و ورزش تغذیه کنید که روز خود را به بهترین نحو آغاز کنید و همواره آماده‌اید چالش‌هایی جدید و سخت‌تر را بپذیرید. حالا می‌دانید چطور کاری را شروع کنید و پس از شروع، در آن غرق شوید. شاید مهم‌تر از همه این باشد که خودِ بی‌حدومرزتان روش‌های یادگیری مختلف را برایتان ممکن ساخته است. با کشف این موضوع، در واقع به شکل‌نمایی قدرتمندتر از گذشته شده‌اید. شما می‌توانید این کار را فراتر از محدودیت‌های فیزیکی انجام دهید. ابزارهایی که هم‌اکنون در اختیار دارید، شما را قادر می‌سازند همه‌چیز را سریع‌تر بیاموزید. وقتی این ویژگی را با مهارت‌های بی‌حدومرز کردن تمرکز و تفکر و خواندنِ خود ترکیب کنید، جعبه‌ابزار نهایی تبدیل شدن به اَبَر‌قهرمان در اختیارتان خواهد بود.

اَبَر‌قهرمان فقط کسی نیست که اَبَر‌قدرت‌های خود را کشف کرده است؛ هر اَبَر‌قهرمانی نهایتاً باید به جهان خود بازگردد و به دیگران خدمت کند. آن‌ها باید آموخته‌ها و هوشی را که در سفرِ خود به دست آورده‌اند نیز همراهشان بیاورند. آن‌ها نه تنها باید قدرت‌های خود

را در زندگی یکپارچه کنند، بلکه باید یاد بگیرند از این قدرت‌ها برای کمک به دیگران استفاده کنند. در پایانِ فیلم ماتریکس، نئو مبارزه را بُرد و از قید مرزها رها شد. او در آخرین تماس تلفنی خود با ماتریکس گفت: «من تلفن رو قطع می‌کنم و چیزی رو به این مردم نشون می‌دم که تو دوست نداری ببینی؛ دنیایِ بدونِ تو رو بهشون نشون می‌دم. دنیایی بدون قوانین، کنترل، مرز یا محدودیت؛ جهانی که همه چیز توش ممکنه.» او به دنیای معمول بازمی‌گردد و مأموریتِ انگیزشِ دیگران و آزاد کردن ذهنشان را برمی‌گزیند.

امیدوارم شما نیز آموخته‌هایتان از این کتاب را برای بهتر کردن زندگی خود به کار بگیرید و علاوه بر آن، زندگیِ اطرافیان خود را نیز بهبود بخشید. فرمولش این است: یاد بگیرید؛ به دست آورید؛ بازگردید. سفرِ هیچ اَبَرِ قهرمانی منحصر به مزیت‌های قهرمانی‌اش نیست. با استفاده از دانشِ جدید خود، به اطرافیانتان کمک کنید بهتر و سریع‌تر بیاموزند و خود را بی‌حدومرز کنید. در فیلمِ لوسی دانش‌آموزی امریکایی که نقشش را اسکارلت جوهانسون بازی می‌کند، پس از فعال شدنِ تمام پتانسیلِ مغزش قدرت‌های اَبَرانسانی پیدا می‌کند.

پروفسور نورمان، که مورگان فریمن نقشش را بر عهده دارد، عصب‌شناسی است که به لوسی کمک می‌کند با تغییرات ذهن و بدنش هماهنگ شود. زمانی که لوسی از او می‌پرسد چطور از موهبت‌های جدیدش استفاده کند، پروفسور نورمان با صدای زیبای مورگان فریمن پاسخ می‌دهد:

«می‌دونی... اگر ماهیتِ زندگی رو در نظر بگیری... منظورم اون اولِ اوله، همون موقع که اولین سلول به دو تا تقسیم شد، تنها هدفِ زندگی این بوده که هرچی رو یاد گرفتیم به دیگران منتقل کنیم؛ هیچ هدفی والاتر از این نیست. پس اگر ازم می‌پرسی با تمام دانشی که به دست آوردی باید چی کار کنی، بهت می‌گم به دیگران منتقلش کن.»

سؤال اصلی من هم این است: با آنچه یاد گرفتید چه خواهید کرد؟ مسئله‌ای چالش‌برانگیز را در محل کار حل می‌کنید تا شما و همکارانتان تأثیری بر صنعت و حتی جهان داشته باشید؟ باشگاه کتاب‌خوانی راه می‌اندازید؟ نگاهی به انبوه مجله‌های روی میز عسلی‌تان می‌اندازید و بعد آموخته‌هایتان را به فرزندان خود می‌آموزید؟ پویاتر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید؟ در

مهمانی غذاهایی آماده می‌کنید که برای مغز مفیدند؟
در کلاسی ثبت‌نام می‌کنید که احتمالاً درهایی جدید را
به رویتان می‌گشاید؟ شاید هم خودتان تدریس را شروع
کنید؟ کدام را انتخاب می‌کنید؟

این کار آبرقرمان‌هاست، همان کاری که ذهن
بی‌حدومرز شما قادر به انجامش است.

در طول این کتاب، فرصت به کارگرفتن برخی از
مهارت‌های جدید خود را پیدا کردید. در ادامه، برنامه‌ای
برای شروع در اختیارتان قرار داده‌ام. اکنون وقتش
رسیده که از آنچه آموخته‌اید، استفاده کنید. با چیزی
کارتان را شروع کنید، فقط شروع کنید. از هر کجا و هر
زمان شروع کنید، احتمالاً از آنچه درباره‌ی خود خواهید
فهمید شگفت‌زده می‌شوید. نسخه‌ی بی‌حدومرز شما
فردی است که واقعاً هستید و فردی که به‌مرور زمان به
مهارتی می‌رسد که فکرش را هم نمی‌کردید.
خود را بشناسید؛ خود واقعی‌تان. خود را دوست بدارید
و خودتان باشید.

به خاطر داشته باشید، زندگی همان درس‌هایی هستند
که می‌آموزید. بی‌حدومرز باشید.
با عشق و آرزوی یادگیری

جیم



برنامه‌ی ده‌روزه‌ی شروع کوییک

به‌خاطر رسیدن به انتهای کتاب به شما تبریک می‌گوییم. شما یکی از معدود کسانی هستید که این وظیفه را به پایان رسانده‌اند. آفرین به شما. در این کتاب مطالب زیادی را مطرح کردیم. پیشنهاد من این است که هرچه را آموخته‌اید، به کار بگیرید. اگر مطمئن نیستید از کجا باید شروع کنید، این برنامه‌ی ده‌روزه برای کمک به شروع سفر بی‌حدومرزتان طراحی شده است.

می‌توانید از برنامه‌ای که برایتان طراحی کرده‌ام استفاده کنید یا اینکه خودتان نکات مهمی را برگزینید که دوست دارید از هر بخش به کار بگیرید: ذهنیت، انگیزش، روش‌ها. در این صورت قادر خواهید بود بر حوزه‌هایی تمرکز کنید که احساس می‌کنید در آن‌ها مهارت ندارید و باید کمک بگیرید.

متشکرم که به من اجازه دادید در طول این کتاب مربی
ذهنتان باشم. امیدوارم به زودی از پیشرفت‌های
بیشترتان برایم بگویید.

روز اول: سریع‌تر بیاموزید

روز اول این کارها را بکنید:

- فراموش کنید: راز داشتن تمرکز این است که
هرآنچه را موجب از بین رفتنش می‌شود، فراموش کنید.
سه چیز هستند که باید از خاطرتان محوشان کنید.
(حداقل موقتاً)

۱. آنچه هم‌اکنون می‌دانید

۲. آنچه ضروری نیست

۳. محدودیت‌هایتان

- عمل کنید: آموزش‌های سنتی به اکثر افراد آموزش
می‌دادند یادگیری تجربه‌ای انفعالی است. اما یادگیری
هرگز با نشستن و نگاه کردن حاصل نمی‌شود. مغز انسان
آن قدر که با خلق کردن می‌آموزد، با مصرف کردن محتوا
نمی‌آموزد. با علم به این موضوع، می‌خواهم از خود
پرسید چطور می‌توانید در یادگیری خود فعال‌تر شوید.
یادداشت‌برداری کنید. تمرینات کتاب را انجام دهید.

● حالت روحی خود را تعیین کنید: حالتِ روحی شما در واقع تصویری از احساساتتان است. این حالت تا حد زیادی تحت تأثیر افکار (روان‌شناسی) و وضعیت فیزیکی بدن‌تان (فیزیولوژی) است. حالت نشستن و راه رفتن یا عمقِ تنفس‌تان را تغییر دهید. آگاهانه حالتِ خوشحالی و رضایت و کنجکاوی را انتخاب کنید.

● آموزش دهید: اگر می‌خواهید منحنی یادگیری خود را حسابی تغییر دهید، با هدفِ آموزشِ اطلاعات به شخصی دیگر یاد بگیرید.

● ثبت کنید: اگر کاری در تقویم‌تان نوشته نشده است، به احتمال زیاد انجام نخواهد شد. تقویم خود را جلوی‌تان بگذارید و زمان کارها را در آن ثبت کنید تا روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید، حتی اگر تنها ده یا پانزده دقیقه در روز باشد.

● مرور کنید: با مرورِ چند جلسه‌ای بهتر می‌توانید اطلاعات را حفظ کنید. عادت کنید درباره‌ی هر روزِ خود تأمل کرده و آنچه را آموخته‌اید مرور کنید. جهت مشاهده‌ی مطالب بیشتر در این باب، فصل ۴ را دوباره مطالعه کنید.

روز دوم: مورچه‌های درونتان را پیدا کنید

صداهاى داخلِ سرتان را پیدا کنید، همان صداهاى متمرکز بر کارهاىی که نمى‌توانید انجام دهید، افکارِ منفى ناخودآگاه. به‌مرور جوابشان را بدهید. همچنین حتماً باورهای محدودکننده‌ی خود را از بین ببرید و مدام باورهای خود را بررسی کنید. وقتی فکر مى‌کنید من همیشه در این جور کارها گند مى‌زنم، پاسخ دهید چون قبلاً این کار را خوب انجام نمى‌دادم دلیل نمى‌شود که الان نتوانم فوق‌العاده انجامش دهم. چطور مى‌توانم آن را یاد بگیرم؟

آنچه را ممکن است، کوچک نکنید که با ذهنتان تناسب داشته باشد، ذهنتان را توسعه دهید تا با آنچه ممکن است، هم‌اندازه شود. در این باب در فصل ۸ توضیحاتی داده شده است.

روز سوم: سؤالات خود را به چالش بکشید

درباره‌ی قدرتِ سؤالاتِ غالب تأمل کنید. احتمالاً سؤالی دارید که ناخودآگاه در طول روز از خود مى‌پرسید. آن سؤال را بشناسید و بیندیشید چطور مى‌توانید سؤال و در نهایت رفتار خود را تغییر دهید. دانش، خودِ قدرت نیست و تنها وقتی از آن استفاده مى‌کنید قدرتمند مى‌شود. سؤالاتی بپرسید که به شما کمک مى‌کنند به

پاسخ‌هایی توانمندکننده برسید که در طول روز نیاز دارید. در فصل ۴ بیشتر در این باب توضیح داده شده است.

روز چهارم: تصور کنید چه چیزی را بیش از همه می‌خواهید

کمی زمان صرف کنید و تمام مشکلاتی را که در صورت استفاده نکردن از مطالب این کتاب خواهید داشت، بنویسید. مثلاً می‌توانید بنویسید: «باز هم باید سخت درس بخونم و به نتایج متوسط راضی بشم.»، «همچنان به خودم شک خواهم داشت.»، «احتمالاً نمی‌تونم به بهترین شکل ممکن پیش‌عزیزانم باشم.»، «شغل خوبی پیدا نمی‌کنم.»

حالا مزایایی را که در اثر استفاده از آموخته‌های خود به دست خواهید آورد، یادداشت کنید، از قبیل «حتماً می‌تونم چیزی رو که دوست دارم با اعتمادبه‌نفس یاد بگیرم، شغل دلخواهم رو پیدا کنم و پول زیادی به دست بیارم تا به دنیا کمک کنم.»، «وقت آزاد بیشتری خواهم داشت که ورزش کنم و سلامت بشم، سفر کنم و وقتم رو با شخص مهم زندگی‌ام بگذرونم.» یا چیزی

ساده همچون «بالاخره وقت آزاد دارم که فقط به جا بشینم و استراحت کنم!»

مشخص عمل کنید. موفقیت را ببینید، احساسش کنید، به آن اعتقاد داشته باشید و هر روز برای رسیدن به آن تلاش کنید. لحظه‌ای را که برای موفقیتِ خود جشن می‌گیرید، تجسم کنید. جهت مطالعه‌ی مطالب بیشتر در این باب به فصل ۷ مراجعه کنید.

روز پنجم: هدف خود را در نظر بگیرید

هدف در واقع به این مربوط است که چطور با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید. هدف همان چیزی است که به‌خاطرش در این جهان هستید تا با دیگران به اشتراکش بگذارید. هدفِ شما چیست؟ فکر کنید چه کسانی روی شما حساب می‌کنند که بی‌حدومرز باشید. خانواده‌تان؟ معشوقتان؟ دوستانتان؟ همکاران؟ همسایه‌ها؟ مشخص کنید با محدود کردن زندگی خود چه کسانی را ناامید می‌کنید. حالا در این باره فکر کنید که چطور می‌توانید وقتی به ۱۰۰ درصد ظرفیت خود دست یافتید، بر زندگی دیگران تأثیر بگذارید. شما هدفِ خود را پیدا کرده‌اید. جهت مطالعه‌ی بیشتر در این باره به فصل ۷ نگاهی بیندازید.

روز ششم: عادتی سالم و جدید ایجاد کنید

قدم‌های ساده و کوتاه بردارید تا عادتی سالم و جدید در خود ایجاد کنید که در نهایت شما را به موفقیت می‌رساند. این عادت را به بخشی از روتین صبحگاهی خود تبدیل کنید. اگر تصمیم نگیرید کاری را که هر روز انجام می‌دهید، تغییر بدهید، هرگز زندگی خود را تغییر نخواهید داد. تصمیم‌ها و عادت‌های روزانه‌ی ما تأثیری بسزا بر میزان شادی و موفقیت ما دارند. اگر مطمئنید که به هدف آن عادت دست پیدا خواهید کرد، اگر می‌دانید قادر به حفظ آن هستید، به‌مرور این عادات بیشتر و بیشتر می‌شوند. به خاطر داشته باشید تمام حرفه‌ای‌ها روزی تازه‌کار بوده‌اند.

عادتی جدید را انتخاب کنید و از همین امروز آن را در برنامه‌ی خود قرار دهید. چطور می‌توانید آن را به مراحل ساده و کوتاه بشکنید که هر روز بتوانید انجامش دهید؟ برای مطالعه‌ی مطالب بیشتر در این باره فصل ۹ را بخوانید.

روز هفتم: به مغز خود کمی انرژی بدهید

انرژی خود را مهار کنید تا هر روز برنده شوید. یکی یا چند تا از غذاهای مناسب برای مغز را هر روز بخورید.

کدام یک را دوست دارید؟ چرا؟ به خاطر داشته باشید
که خورد و خوراک شما اهمیت زیادی دارد، به خصوص
برای ماده‌ی خاکستری مغزتان. آیا آنچه می‌خورید به
شما انرژی می‌دهد یا بدنتان را تهی می‌کند؟ چند
دستور غذایی خلاقانه با استفاده از این مواد بنویسید:

آووکادو

تمشک آبی

بروکلی

شکلات تلخ

تخم مرغ

سبزیجات با برگ سبز

ماهی سالمون

زردچوبه

مغز گردو

آب

جهت مطالعه‌ی مطالب بیشتر به فصل ۸ مراجعه کنید.

روز هشتم: مطالعه‌ی خود را بهینه کنید

مطالعه کردن فقط برای کسانی که به مدرسه می‌روند،
نیست. همگی در تمام طول عمر خود در حال یادگیری
هستیم. بهترین حالت ممکن را برای مطالعه و یادگیری

خود فراهم کنید. عوامل حواس پرتی را حذف کنید. از روش توقف، همدلی، پیش‌بینی، و مرور استفاده کنید. یکی از ویدیوهای تد را که هرگز ندیده‌اید، ببینید و سعی کنید مهارت‌های گوش کردن را در خود تقویت کنید. برای مطالعه‌ی مطالب بیشتر به فصل ۱۲ رجوع کنید.

روز نهم: همیشه انگیزه و مشاهده و روش‌ها را به خاطر داشته باشید

پیش از اینکه هر کاری را شروع کنید، همواره انگیزه و مشاهده و روش‌ها را جلوی چشمتان بیاورید. همچنین بررسی کنید با هدف‌تان هم‌خوانی دارد یا نه. انگیزه‌تان از به‌خاطر آوردن نام آن فرد چیست؟ چه مشاهده‌ای می‌کنید؟ به خاطر داشته باشید بخش زیادی از مشکل حافظه‌ی شما، به‌خاطر نیاوردن نیست بلکه مسئله‌ی توجه است. تمرین کنید نام تمام افرادی را که امروز می‌بینید، با استفاده از تکنیک ارتباط به خاطر آورید. اگر نام کسی را فراموش کرده‌اید، یادداشت کنید انگیزه، مشاهده یا روش باعث شد آن نام را از یاد ببرید. سپس با شخص دیگری دوباره امتحان کنید.

این مهارت را حتی می‌توانید هنگام خرید کردن در فروشگاه یا راه رفتن در خیابان یا تماشای تلویزیون یا هر کار دیگری تمرین کنید. نام‌هایی برای غریبه‌ها بگذارید و ببینید چند نام در خاطرتان می‌ماند. جهت مطالعه‌ی مطالب بیشتر در این باره به فصل ۱۳ رجوع کنید.

روز دهم: قدرتِ مطالعه کردن را باور کنید

هدفِ مطالعه‌ی روزانه برای خود مشخص کنید، حتی اگر روزی ده دقیقه باشد. مطالعه کردن مزایایی دارد و این مزایا در طول زمان بیشتر و بیشتر می‌شوند. کلید موفقیت شما تداوم و تکرار است. کتابی را که دوست داشتید بخوانید، بردارید، زنگ هشدار را روی ده دقیقه تنظیم کنید، عوامل حواس‌پرتی را از خود دور کنید، و تمرین کنید با استفاده از سرعت‌دهنده‌ی بصری آن را بخوانید. سپس زمانِ مطالعه‌ی خود را برای هر روز برنامه‌ریزی کنید و مثل قرار ملاقاتی با خود، در تقویم یادداشتش کنید.

رهبران، اهل مطالعه هستند. مطالعه کردن تمرینی فوق‌العاده برای مغز شماست. به خاطر داشته باشید می‌توانید دهه‌ها تجربه‌ی مرا تنها با خواندنِ یک کتاب

در اختیار بگیرید. برای مطالعه‌ی مطالب بیشتر در این
باب به فصل ۱۴ مراجعه کنید.