

## مقدمه

به نام خدا؛ زمانی دارم این مقدمه را می نویسم که کار نوشتن کتاب تمام شده است. شاید کسی باور نکند اما تمام این کتاب در کمتر از یک هفته نوشته شد؛ کاری بود سخت و دشوار که من آغازش کردم زیرا ایمان داشتم که یک نابغه هستم. این حرف را از روی غرور و خودستایی نمی زنم. دلم می خواست به آن افرادی که مرا مسخره می کردند و احمق و دست و پاچلفتی می خواندند نشان بدهم که هر چه به من نسبت می دهند لایق خودشان است؛ این حرف را از روی کینه و دشمنی نمی زنم. من باور دارم که این کتاب می تواند برای هر انسانی یک «راه» باشد زیرا در شرایطی آن را نوشتم که همه راه ها به رویم بسته بودند. همه مرا سرزنش می کردند... همه امیدها از من قطع شده بود و من نیز امیدم را از همه قطع کرده بودم. هر چقدر از تاریکی و بدی آن شرایط بگویم کم گفته ام. وقتی بقیه تو را باور نکنند خودت هم آرام آرام دست از باور به خودت برمی داری و با خودت می گویی: «شاید واقعاً من اشتباه می کنم و آن ها راست می گویند. نکند من واقعاً ابله و احمق و بی عرضه ام و فقط دارم به خودم تلقین می کنم...» من قبل از این که به این شرایط دچار شوم خیلی ها را دیدم که کم آوردند. آن ها که در دور و برم بودند یا اصلاً از آشنایانم بودند و وقتی در دشواری و سختی می افتادند وجود خدا را انکار می کردند و یک ذره امید باقی مانده را هم خودشان می کشتند و به سوی سرنوشتی که قرار نبود خودشان رقم بزنند حرکت می کردند؛ حرکتی که عین راکد ماندن و در جا زدن بود. اما من نمی خواستم یکی از آن ها باشم. من نه تنها وجود خدا را انکار نکردم بلکه در اثبات او کوشیدم. وقتی بقیه به من می گفتند نمی توانی کار درست و حسابی پیدا کنی، نمی توانی وارد دانشگاه شوی، نمی توانی در این جامعه زنده بمانی و ... من زنده ماندم و در برابر ظلم و ستمی که آن ها شاید حتی نادانسته به من روا می کردند ایستادم. در برابر این که آینده ای ندارم ایستادم تا آینده را بسازم. وقتی داشتم این کتاب را می نوشتم برادرم گفت چه کار می کنی و من گفتم: «دارم آینده را می نویسم». برادرم مسخره و سرزنش کرد. اما من نوشتن را متوقف نکردم. شاید روزی، این کتاب روی کسی اثر بگذارد و همین برای من کافی است. من که نابغه ای بودم له شده زیر پاهای اندیشه های اطرافیانم، تصمیم گرفتم بروم سراغ بقیه نابغه ها. بروم سراغ آن ها و رازهایشان را استخراج کنم. از رازهای آن ها کتابی ساختم و آن کتاب همین است! این کتاب مثل هیچ کتاب

دیگری در جهان نیست. این کتاب هرگز یک کتاب معمولی هم نیست. این کتاب را برای آن هایی نوشته ام که می خواهند خودشان که سهل است، دنیا را عوض کنند و تغییر بدهند. این کتاب برای آدم های معمولی «احمقانه» خواهد بود اما برای آدم های نابغه «فوق العاده» خواهد بود و این حقیقت دارد. برای نوشتن این کتاب، کتاب های خیلی زیادی خوانده شده؛ لطفاً به سادگی از آن رد نشوید!

افرادی که من از مطالب و گفته های آن ها برای نوشتن این کتاب استفاده کرده ام آدم های بزرگی اند که بعضی هایشان را می شناسید و بعضی هایشان را نه. نام های آن ها عبارتند از: آنتونی رابینز، چارلی چاپلین، آلبرت انیشتین، پاتریشیا ولف، آوریل لیمن، مولانا، سقراط، افلاطون، گوته، نیچه، ناپلئون، ابن سینا، رومیلا ردی، دکتر سوزان جفرز، کیت برتون، آوریل لیمن، گلادینا مک ماهن، مارتین سلیگمن، میلتن اریکسون، دکتر تریسی پکم آلووی، تیموتی ای پارکر، آندره ژید، هگل، جرج اورول، آنتوان دوسنت اگزوپری، ویکتور هوگو، فیثاغورس، روسو، شکسپیر، مارک تواین، بنیامین فرانکلین، پاسکال، تولستوی، دیل کارنگی، بتهوون، فارابی، ارسطو و ...

احتمالاً در فصل اول کتاب زیاده روی کرده ام و بیش از حد وارد جزئیات زندگی شخصی خودم شده ام؛ اما برایم مهم بود خواننده این کتاب بداند که نویسنده چه رنجی برده تا به طرز فکر و این سطح از آگاهی که اکنون دارد دست یافته است. لذا باید از خودم و ریشه ام سخن می گفتم تا قضیه را روشن تر کنم و مشکلی را که سال ها است با آن دست در گریبانم به خوبی تشریح کرده برای آن مشکل، که مشکل خیلی ها هم هست، راه حل پیدا کنم.

امروز واقعاً احساس سبکی می کنم. حس می کنم چیزی سنگین را از کله ام در آورده ام و ریخته ام داخل این کتاب. مطمئن آن چیز دانش من نبوده چون هنوز آن را با خود دارم و قطعاً نادانی هم نبوده چون در این کتاب نادانی نمی بینم. کسی چه می داند؛ شاید یک قسمتی از روحم را وارد این کتاب کرده ام! حس خوبی است وقتی کتابی می نویسی. درست مانند این است که سرپرستی یکی دیگر را بر عهده می گیری!

برای همه شما آرزوی بهترین ها را دارم

منصور تقی زاده

تقديم به ۱۵۴۰۸۱  
که وقتی در آینده  
وجودم می نگرم،  
او را می بینم که با  
دو دریا به من زل  
زده است!

## فصل اول : من معمولی نیستم

من از همان اولش فرق می کردم. من معمولی نبودم و همه این را می دانستند. در فامیل ما کمتر کسی معمولی است اما استثنایی بودن من خیلی خیلی بالاتر از حد تصور بقیه بود. منظورم این نیست که نقص عضو داشتم؛ نه. من غیرمعمولی بودم چون یک چیز اضافه تری داشتم؛ من خیلی بیشتر می فهمیدم. من تشنه فهمیدن بودم و این چیزی بود که مرا از بقیه متمایز می کرد.

نوجوانی من یک طوفان واقعی بود. من به شدت تغییر کردم و دنیا را همان طور که واقعا هست، شناختم. فهمیدم آدم های شکست خورده اطرافم نمی توانند پیروزی ام را ببینند و فهمیدم دانشمند بودن تا وقتی پول نداشته باشی پیش مردم هیچ ارزشی ندارد. مردم می گویند به آن ها ربطی ندارد که تو می دانی چطور می توان یک عدد شش رقمی را به توان دو رساند اما به آن ها مربوط است که بدانند چرا تو موقع راه رفتن یک جوری راه می روی. آن ها حتی یک لحظه هم خودشان را جای من نمی گذارند تا بلکه حدس بزنند روزی سوزنی در پایم فرورفته و زندگی دشواری داشته ام؛ آن ها فقط مسخره ام می کنند زیرا همیشه به دنبال سریع ترین راه هستند و چه راهی بهتر از تمسخر؟! من در نوجوانی تصمیم گرفتم راه خودم را بروم. برایم اهمیتی نداشت که بقیه من را بی عرضه تصور می کنند چون نمی توانم معدلم را در مدرسه به بالای نوزده برسانم یا نمی توانند مرا وقتی که در تلاشم روشی برای محاسبه سریع تر اعداد پیدا کنم درک کنند. وقتی که من داشتم زندگی نامه افراد بزرگ را می خواندم هم کلاسی هایم مشغول حفظ معادله واکنش های شیمیایی بودند؛ حال آن که می توان همه این واکنش ها را با مراجعه به یک کتاب مرجع با توضیحات مفصل مورد مطالعه قرار داد و اصلاً چه نیازی به حفظ کردن این واکنش ها توسط یک دانش آموز است وقتی که نود درصد این دانش آموزان اصلاً احساس نیازی جهت به خاطر آوردن آنچه حفظ کرده اند نمی کنند؟ من به دنبال راه های سریع تر یاد گرفتن بودم اما آن ها بی آن که بدانند چرا باید یاد بگیرند حفظ می کردند.

طولی نکشید که من با واقعیت های دنیا آشنا شدم و فهمیدم این دنیا پر است از آدم هایی که کارهایی می کنند که خودشان هم نمی دانند چرا باید انجام شان دهند. البته در این دنیا نابغه و دانشمند هم داشته ایم اما ...

من رفتم سراغ کتاب های مختلف روانشناسی، موفقیت، سلامتی، پرورش مغز و ذهن و ... و انبوهی از این کتاب ها را مطالعه کردم و مجموعه رازهایی برای خودم استخراج کردم. رازهایی که خیلی ها با استفاده از آن ها موفق شده اند. اگر این رازها را بشنوید حتما می گویند: «این که راز نیست! معلوم است که این طوری است!» اما اغلب افراد فقط این اسرار را می شنوند و متأسفانه آن ها را درک کرده یا نمی فهمند. به احتمال زیاد تا زمانی که من عمر می کنم شانس کمی برای ملاقات نابغه هایی مثل خودم را خواهم داشت اما اگر رازهای من بتواند حتی یک نفر را هم از بیهودگی نجات دهد و امیدی در دل او برای ادامه حیات ایجاد کند، بسیار خوشنود خواهم شد. من در نوجوانی به معنای واقعی کلمه با اطرافیانم درگیر شدم. من حوصله این را نداشتم که کسی بخواهد مرا احمق، نادان، عقب مانده یا مغرور خطاب کند و بلافاصله جواب هر کسی را که مسخره ام می کرد را می گذاشتم کف دستش. یاد گرفتم برای زنده ماندن بین معمولی ها باید خشن بود. وگرنه آن ها پیش دستی می کنند و خشونت به خرج می دهند. من سعی کردم به بقیه بگویم که آن ها واقعا در زمینه ای که تظاهر می کنند استعداد ندارند اما آن ها با طعنه به من گفتند که تو مگر خودت کی هستی که به ما می گویی استعداد نداریم؟ تو مگر خودت بلدی مثل آدم رفتار کنی که از بقیه عیب می گیری؟

حتی کسانی که رازها و روش های مرا می خوانند هم ممکن است آن ها را بی ارزش تلقی کرده و یا مرا دیوانه بدانند که وقتی را صرف انجام چنین تحقیقی کرده ام ولی باز هم آنچه برای من مهم است و مرا بسیار شاد و خوشنود می سازد آن است که هیچ کس در خودش تغییر نمی دهد مگر آن که خودش بخواهد و آن قدر که آدم نادان خودش را دانا می پندارد، آدم دانا خودش را عاقل نمی داند.

هدفی که این مطالب را به خاطرش نوشته ام آگاه کردن بقیه از رازها است. می خواهم به همه بگویم که چرا با آن ها فرق دارم. می خواهم به همه بگویم که فرق چارلی چاپلین، آلبرت انیشتین، ماری کوری، ادیسون و خیلی دیگر از آدم های مشهوری که می شناسند با آن ها در چیست. می خواهم اسراری را فاش کنم که همیشه جلوی چشم بوده اند و همین جلوی چشم بودن ارزش شان را پایین آورده و از اهمیت شان کاسته است. می خواهم بگویم که چرا نباید چیزهایی را که به دردمان نمی خورند حفظ کنیم.

در فصل بعدی درباره آدم های غیرمعمولی بیشتر صحبت خواهم کرد.

بسیار خوشحال می شوم که زندگی نامه افراد بزرگ و دانشمندی را که جهان آن ها را تا ابد به یاد خواهد داشت بررسی کنم و از دل این زندگی نامه ها رازها و اسراری را بیرون بکشم که برای همه برملا و آشکار هستند اما تنها کسانی در آن ها تأمل می کنند که بدانند هیچ چیز تبدیل به یک راز نمی گردد مگر آن که با ارزش باشد و به عبارتی هر رازی با ارزش است اما هر چیز با ارزشی راز نیست.

در فصل دوم با من همراه باشید.

## فصل دوم: آن ها معمولی نیستند

هر کسی استعدادی دارد و هیچ کس بدون استعداد نیست اما عده ای استعدادهای خود را شناسایی می کنند و سعی می کنند آن ها را پرورش دهند و عده ای نیز به تمسخر افرادی می پردازند که سعی دارند با پرورش استعداد های خود به موفقیت و شکوفایی برسند. برخی از انسان ها نقاشان خوبی هستند، برخی پلیس های خوبی هستند، برخی پزشک های خوبی هستند، برخی خوانندگان خوبی هستند و همه این موارد به کشف استعدادها و شکوفایی آن ها مربوط است. اما خیلی ها هستند که کاری را انجام می دهند اما نمی توانند در آن موفقیت چندانی کسب کنند. مثلا یک نفر خواننده جوان جایزه های زیادی به خاطر آهنگ هایش می گیرد اما یک خواننده دیگر که سال های بیشتری را از او در حرفه موسیقی گذرانده، با وجود سابقه کاری بیشتر، هنوز جایزه خاصی دریافت نکرده است. بعضی از افراد سعی می کنند کاری را صرفا به خاطر عشقی که به آن دارند انجام دهند. چنین افرادی چون عاشق کارشان هستند همواره سعی در بهبود کار خود دارند اما عده ای نیز بی توجه نسبت به آنچه در درونشان نهفته است کاری را انتخاب می کنند و با وجود اینکه در هر بار انجام دادنش کلی زجر می کشند اما با این حال، باز هم برای باقی ماندن در آن، پافشاری می کنند. افراد غیر معمولی کاری را می کنند که عاشقش هستند. عاشق یک کار بودن به این معنا است که هر چقدر آن را انجام بدهید خسته نشوید مگر اینکه واقعا گرسنه تان شده باشد یا مسئله ای جدی مانع انجام کارتان شود. خیلی ها هستند که عاشق کارشان هستند و پیشرفت می کنند و عده ای هم هستند که عاشق کارشان هستند اما پیشرفت نمی کنند! تفاوت این دو گروه در نحوه ادامه راه توسط آن ها است و فراموش نکنید که افراد گروه نخست پیشرفت می کنند چون راز آن را می دانند. من نخستین راز یک نابغه را برای شما آشکار کردم: «نابغه ها سراغ کاری می روند که واقعا عاشقش هستند». اما عشق الکی به وجود نمی آید. راز پیشرفت در کار آن است که کارتان هم شما را دوست داشته باشد چرا که عشق یک طرفه سرانجامی ندارد. اما از کجا بفهمیم که اگر ما می خواهیم کاری را انجام دهیم آن کار نیز می خواهد ما انجامش دهیم؟ جمله غیر معمولی ای به نظر می آید، مگر نه؟ رازش در این است که باید به قلب تان رجوع کنید. اگر می خواهید فردی باشید که تاابد در یادها بماند باید کاری را انجام دهید که هر کسی نمی تواند انجام دهد. در ادامه نمونه ای از افرادی را که چنین بوده اند، ذکر نموده ام:

❖ **هلن کلر** : او در ۲۷ ماه ژوئن ۱۸۸۰ در آلابامای آمریکا به دنیا آمد. او در ۱۸ ماهگی بیمار شد و این بیماری باعث نابینایی و ناشنوایی او گشت. تصور کنید چنین اتفاقی تا چه حد برای مادر هلن ناراحت کننده بوده است. هلن کلر تنها می توانست اشیا را لمس کند. انگار همه چیز را با دست هایش می دید. او می خواست با دیگران حرف بزند اما نمی توانست 😞 دست هایش را تکان می داد تا حرف هایش را بفهمند اما این اتفاق نمی افتاد. هلن می دانست که بقیه با دهانشان حرف می زنند برای همین وقتی دیگران حرف می زدند به لب و دهانشان دست می زد تا بفهمد چه می گویند اما نمی شد. او نمی توانست حرف سایرین را بفهمد؛ و این او را عصبانی می کرد. داد می کشید، خودش را می زد، جیغ می کشید و آن قدر لگد می زد که از هوش می رفت. پدر و مادر او بسیار غمگین و ناراحت بودند، آن ها غصه می خوردند و چاره ای نداشتند. خانه هلن از مدرسه نابینایان و ناشنوایان خیلی دور بود. پدر و مادرش فکر می کردند که او نمی تواند چیزی بیاموزد برای همین ناامید ناامید شده بودند 😞 پدر و مادر هلن کلر، دخترشان را به الکساندر گراهام بل نشان دادند. گراهام بل همان مخترع مشهور تلفن دخترک را معاینه کرد. او یک خانم معلم خوب را به آن ها معرفی کرد؛ اسمش سالیوان میسی بود. سالیوان میسی بیست ساله معلم نابینایان بود. هلن تمام روز را در کنار معلمش سالیوان میسی بود. از آن روز به بعد سالیوان تا آخر عمرش یعنی ۴۹ سال کنار هلن زندگی کرد و همان جا هم از دنیا رفت. هلن کلر می گوید: « زندگی واقعی من از هفت سالگی شروع شد. وقتی معلم به خانه ما آمد ». آمدن او بهترین روزهای هلن کلر بود. حالا او هفت ساله است و معلم سخت گیر و البته مهربانش می خواهد چیزهای زیادی را به او یاد بدهد. معلم هلن را به اتاقش برد و به او یک عروسک داد. او با عروسک بازی کرد و سرش گرم شد. خانم معلم حرف های کلمه عروسک را در دست های هلن نوشت. هلن از این کار خیلی خوشش آمده بود. او هم دلش می خواست مثل معلم حروف را در دست های خانم معلم بنویسد؛ و نوشت و نوشت. خوشحال بود که می تواند چیزهای زیادی را به افراد مختلف بفهماند. روز ها گذشت و او کلمه های زیادی را به همین روش یاد گرفت و هر روز خوشحال تر می شد 😊 . هلن کلر در زندگی نامه اش گفته است: « یک روز معلم مرا به گردش برد. دستم را زیر شیر آب گرفتم. آب خنک بود و روی دستم می ریخت. او روی دست دیگرم حروف آب را نوشت و هجی کرد. از آن لحظه به بعد حس کردم که تاریکی از بین رفته و همه چیز روشن و نورانی است. انگار می توانستم ببینم. بهار شده بود و معلم دستم را می گرفت و مرا به باغ ها و مزرعه ها



می برد. روی علف های گرم می خوابیدم و او با من درباره طبیعت حرف می زد؛ درباره درخت ها، گل ها، بوی گل ها، رنگ گل ها، پرندگان و حیوانات. و همه چیز را در دستم می نوشت و هجی می کرد. کم کم فهمیدم که خورشید گرم است و باعث رشد گل ها و درخت ها می شود. فهمیدم که گل ها و درخت ها در خاک رشد می کنند و فهمیدم که بهار قشنگ است. اما نه صدایی می شنیدم و نه می توانستم حرف بزنم. «

سال ها گذشت و هلن دنیا را بیشتر و بیشتر شناخت. معلم کارت هایی را به او داد که حروف برجسته رویشان بود. او دستش را روی حروف می کشید و آن ها را یاد می گرفت. بعد حروف را روی یک لوحه کنار هم قرار می داد و جمله می نوشت. هلن از این کار خیلی شاد می شد و لذت می برد. این کار برای او درست مثل بازی کردن بود. بعدها معلمش کتاب ابتدایی را به دستش داد. کتابی که حروفش برجسته بودند. هلن انگشت هایش را روی حروف می کشید و هر کلمه ای را که می شناخت، خوشحال می شد. او با تمام وجودش شاد بود. سالیوان میسی معلم خوبی بود و کار کردن با نابینایان را خیلی خوب بلد بود. او هیچ وقت عصبانی نمی شد و کاری نمی کرد که هلن خسته شود. هلن مطالب علمی را هم به خوبی و با تلاش زیاد یاد می گرفت؛ درست مثل بچه هایی که می بینند و می شنوند. در شهر بوستون، هلن با معلمش به مدرسه نابینایان رفت و در آن جا با بچه های مدرسه دوست شد. هلن در ده سالگی در یک موسسه خط بریل (خط مخصوص نابینایان) را یاد گرفت. او باید حرف زدن را یاد می گرفت. سارا فولر به او کمک کرد تا حرف بزند. خیلی طول کشید تا هلن آرام آرام بتواند حروف و کلمات را به صدا درآورد. سارا فولر توانست لب خوانی را به هلن یاد بدهد. هلن کلر در بیست سالگی از دانشگاه فارغ التحصیل شد. او اولین فرد نابینا و ناشنوایی است که توانست به دانشگاه برود و فارغ التحصیل شود. هلن کلر نویسندگی را دوست داشت؛ تا پایان عمرش نویسندگی کرد. او داستان زندگی خود را نوشت. نام کتاب او «زندگی من» است. او درباره نابینایی و ناشنوایی چیزهای زیادی نوشته است. هلن کلر یازده کتاب دیگر هم نوشته است 😊 اگر چه او یک نابینا و ناشنوا بود اما بیشتر از همه ما کتاب خوانده بود و عاشق یادگیری بود. او ناشنوا هم بود اما دستانش را روی پیانو قرار می داد و لرزش صدای موسیقی را با سرانگشتانش حس می کرد و می شنید. او حتی بیشتر از ما که شنوا هستیم موسیقی گوش کرد. هلن کلر دو سال بازیگر تئاتر بود و برای بازی در نمایشی که داستان زندگی او بود جایزه اسکار گرفت! این بانوی خارق العاده و دانشمند در ۸۷ سالگی از دنیا رفت.

هلن کلر در زمینه ای موفق شد که هیچ کس فکرش را نمی کرد. این که یک انسان نابینا و ناشنوا بتواند از دانشگاه فارغ التحصیل شود، حرف بزند و تئاتر بازی کند واقعاً به یک معجزه می ماند. اگر شما هم می خواهید مانند هلن کلر در یادها بمانید کافی است به خودتان بنگرید و در خودتان جست و جو کنید؛ ضعف های خود را بیابید و آن ها را به نقطه قوت تبدیل کنید. همان طور که قبلاً به شما گفتم اطرافیان و هم کلاسی هایم تا مدت ها مرا مسخره می کردند و البته هنوز هم این کار را انجام می دهند اما من تصمیم گرفتم به آن ها اهمیت ندهم چون بودن یا نبودن آن ها فرقی نمی کند، اما بودن یا نبودن یک «نابغه» می تواند جهان را جای بهتری برای زندگی کند. البته حتی اگر نابغه ها هم استراتژی ای برای زندگی کردن نداشته باشند، بود یا نبودشان فرقی به حال دنیا نمی کند.

### **آنچه باعث تمایز می شود**

همه افراد موفق ویژگی هایی دارند که آن ها را از بقیه متمایز می کند. این ویژگی ها از نبوغ افراد سرچشمه می گیرند و افرادی آن ها را در خود به وجود آورده یا احیا می کنند که به نابغه بودن خود ایمان دارند. اگر شما هم می خواهید نابغه باشید اسراری را که سبب نابغه شدن هستند مطالعه کنید و از آن ها آگاه شوید.

۱) هدف : می خواهید در پایان عمرتان به چه چیزی مشهور شوید؟ فراموش نکنید که هدف شما از خواندن این مطالب موفقیت در کاری است که بر اساس استعدادتان آن را برمی گزینید. حالا می خواهید این کار چه باشد؟ گفتیم اگر می خواهید کاری را انجام دهید که در دنیا زبان زدتان کند باید به ضعف هایتان رجوع کنید. چه نقاط قوت و ضعفی دارید؟ باید آن ها را بشناسید و هدف تان را مشخص کنید وگرنه زندگی تان بی ارزش خواهد بود و شما نه یک فرد باهوش که یک فرد نادان محسوب خواهید شد. سعی کنید. کار سختی نیست. هدف یا اهدافی را که می خواهید تا آخر عمرتان به آن ها برسید روی یک کاغذ بنویسید. من خودم ۲۳ تا نوشته ام! این هایی که می خواهید بنویسید اهدافی اند که باید تا آخر عمرتان بهشان دست پیدا کنید پس به امکاناتتان نگاه نکنید و بگذارید مرغ خیال تان به پرواز درآید. البته خیلی هم زیاده روی نکنید! در هر کاری رعایت کردن حد وسط شرط عقل است؛ پس توازن را نیز رعایت کنید.

۲) انگیزه : شما قرار است قهرمان زندگی خودتان باشید و برای قهرمان شدن انگیزه لازم است. هر قهرمان انگیزه نیرومندی دارد که پیوسته او را به دنبال خود می کشاند و موجب پیشرفتش

می‌شود. انگیزه به قطار موفقیتش سوخت می‌رساند و از نیروی بالقوه او استفاده واقعی می‌کند. انگیزه است که مادر را تا صبح کنار بستر کودکش بیدار نگه می‌دارد و نیز انگیزه است که انسان را در صنعت و تکنولوژی به چنین پیشرفتی رسانده است. حال بگویید انگیزه شما از رسیدن به هر یک از اهداف تان چیست؟ رسیدن به شهرت، رسیدن به آرامش، رسیدن به ثروت، رسیدن یا یک چیز دیگر؟ هر کدام از این‌ها می‌تواند انگیزه شما باشد. انگیزه خود من از زندگی کردن رسیدن به «آرامش» و «دانش نامتناهی» است. انگیزه، زندگی بخش و نیرودهنده است و به زندگی معنی می‌بخشد و هیچ عظمتی بدون عظمت انگیزه به دست نمی‌آید. اگر شما می‌خواهید در عرض دو ماه دو کیلو وزن کم کنید به انگیزه‌ای نیاز دارید تا در زمانی که از ورزش و فعالیت بدنی خسته شدید، شما را به ادامه کار وادارد وگرنه باید با هدف تان خداحافظی کنید! انگیزه شما می‌تواند تصویری باشد که از آینده و بعد از رسیدن به هدف ترسیم می‌کند و یا می‌تواند یک پاداش باشد که خودتان برای خود در نظر می‌گیرید و برای رسیدن به آن هم که شده از خیر هدف تان نمی‌گذرید. آنتونی رابینز در مورد این که چطور می‌توان انگیزه را در خود به وجود آورد می‌گوید: «شما باید بسیاری از کارها را امتحان کنید و پیوسته با افرادی که دارای انگیزه هستند برخورد داشته باشید و منتظر باشید که چیزی نظرتان را جلب کند و مانند آهن ربا شما را به طرف خود بکشاند». انگیزه را خیلی جدی بگیرید؛ سعی کنید انگیزه‌ای که برای رسیدن به اهداف تان انتخاب می‌کنید واقعاً انگیزه قوی‌ای باشد تا در میانه راه متوقف نشوید. برای مثال، اگر هدف تان مطالعه یک کتاب قطور سی صد صفحه‌ای در عرض یک هفته است، فریرن و فوردرن یک بسته پفک نمی‌تواند انگیزه مناسبی باشد (!) بلکه بهتر است انگیزه شما افزایش سطح معلومات تان یا فریرن و فوردرن شش سیخ کوبیده همراه با ملفات و نوشابه باشد 😊.

۳) ایمان : گاهی شما هدفی را تعیین می‌کنید و حتی برای رسیدن به آن انگیزه هم پیدا می‌کنید ولی ایمان ندارید که می‌توانید واقعا به آن برسید. در این حالت آنچه که شما با آن مواجه هستید چیزی نیست به جز «ترس». ترس نقطه مقابل شجاعت است و به این خاطر شما را فرامی‌گیرد که از رسیدن به هدف نگران هستید و به عبارت بهتر، فکرتان بیش از این که درگیر خود هدف باشد درگیر این است که چه موانعی ممکن است در راه پیدا شود و اگر نتوانم از آن‌ها عبور کنم، چه؟! بیایید رو راست باشیم؛ همه ما در زندگی شکست‌هایی خورده‌ایم و فرار از شکست ناممکن است. اما اگر شکست را از ذهن مان بیرون بیندازیم چه اتفاقی می‌افتد؟ واضح است که بدون

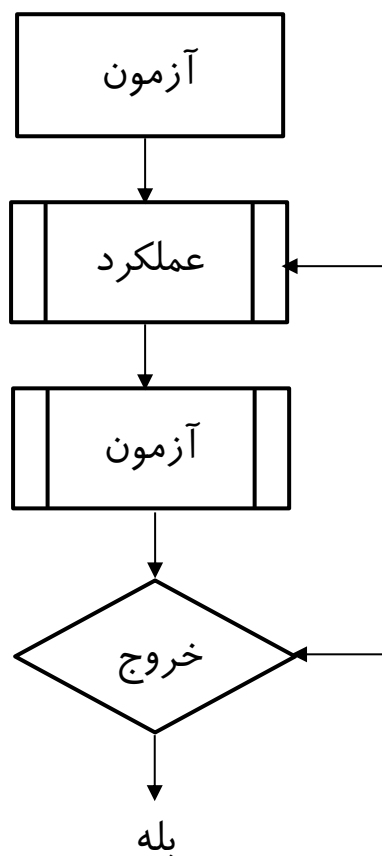
شکست دیگر خبری از ترس نیست پس همین الآن کلمه شکست را از واژه‌نامه ذهن تان پاک کنید و به جایش حتی کلمه «درس گرفتن» را هم نگذارید چون باز هم همان حس را به شما القا خواهد کرد. فقط گام بردارید و حرکت کنید. چیزی به نام شکست وجود ندارد. چنین طرز فکری همان چیزی است که به آن ایمان واقعی می گویند. وقتی اندیشیدن به شکست به رسیدن به هدف و پیروزی کمک نمی کند چرا باید ذهن را درگیر آن کنیم؟ این راز بزرگی است که همیشه در جلوی چشمان ما قرار دارد اما ما حتی زحمت خواندن آن را هم بخ خود نمی دهیم.

۴) استراتژی: ما برای حرکت به سوی هدف خود، به جز نیروی محرکه، به مسیر و جهت مشخصی نیازمندیم. استراتژی روشی است که با آن امکانات خود را در جهت هدف مان تنظیم می کنیم. هنگامی که صبح از خواب بیدار می شوید اول دندان هایتان را مسواک می زنید یا حمام می کنید؟ مثل هر نابغه دیگری شما هم باید در زندگی برنامه و استراتژی خاصی داشته باشید که کارهایتان را بر اساس آن انجام دهید. اگر استراتژی ندارید باید بگویم که وضع تان واقعا خطرناک است (🚫) واضح است اگر بخواهید یک سفر را بدون نقشه شروع کنید سردرگم خواهید شد و یا به مقصد نخواهید رسید و یا دیر خواهید رسید. این راز را به خاطر بسپارید: «استراتژی عبارت است از نظم درونی و بیرونی در انجام کارها برای رسیدن به نتیجه ای خاص.» همه می دانید که زندگی به صورت یکنواخت نمی گذرد و در حال تغییر است؛ با ایجاد تغییرات در زندگی مسیر رسیدن به اهداف و در نتیجه استراتژی ما نیز دچار تغییر می شود. پس استراتژی ما نباید غیرقابل انعطاف باشد بلکه باید «تکامل پذیر» باشد. من بعد از مطالعه کتاب های بسیار بهترین الگو استراتژی را یافته ام که در ادامه آن را با شما در میان خواهم گذاشت.

🔹 الگوی استراتژی انال پی (Neuro Linguistic Programming یا برنامه ریزی عصبی - کلامی):

۱. آزمون اولیه محرکی است که این استراتژی را شروع می کند. در این آزمون ارزیابی می کنید که آیا اطلاعات به دست آمده از طریق حواس تان برای شروع، استراتژی کافی و مناسبی است یا خیر. برای مثال اگر مستعد عصبانیت هنگام رانندگی باشید، محرکی مثل کسی که می خواهد چراغ راهنمایی قرمز را رد کند (محرک دیداری) می تواند روی شما اثر بگذارد، اما اگر حال خوبی داشته باشید انتخاب خواهید کرد که از استراتژی عصبانیت استفاده نکنید. البته اگر حال تان خوش نباشد به محض اینکه با این محرک دیداری روبه رو می شوید، خشمگین خواهید شد.

در واقع منظور اینه که شرایط برای وارد عمل شدن فوبه یا نه.



۲. عملکرد عبارت است از فرایندی که در آن اطلاعات کافی برای به کار گرفتن این استراتژی را به دست می آورید. بنابراین در مثال خشمگین شدن می دانید که بوق اتومبیل تان کجاست و باید برای ابراز عصبانیت چگونه از دست هایتان استفاده کنید. در این مثال از سیستم حسی تان با به زبان آوردن کلماتی زشت و رفتاری خشمگین استفاده خواهید کرد.

۳. آزمون دوم هنگامی است که وضعی را که در آن قرار دارید با نتیجه به کار بردن این استراتژی در ذهن تان مقایسه می کنید.

۴. خروج از این حالت در این مثال رخ می دهد.

☞ فرض کنید می خواهید استراتژی ای برای یادگیری

یک زبان خارجی براساس آنچه گفتیم طراحی کنید. داریم:

۱. آزمون اولیه : ببینید آیا شرایط بری وارد عمل شدن و آغاز فرایند یادگیری مناسب است یا خیر. اگر شرایط مهیا بود وارد مرحله بعدی (عملکرد) شوید.

۲. عملکرد : به یادگیری مطلب پردازید (این مطلب می تواند لغت یا گرامر باشد).

۳. آزمون : آیا مطلب را یاد گرفته اید؟ به نظرتان مطلب را همان گونه که انتظار داشتید به خاطر سپردید؟ اگر بله می توانید به مرحله بعد بروید ولی اگر نه باید مجدداً تلاش کنید آن را بیاموزید.

۴. خروج: حال می تواند از حالت یادگیری خارج شوید چون مطلب را آموخته اید.

این الگوی استراتژی را می توان برای طراحی هر مسیری جهت رسیدن به اهداف به کار برد.

فراموش نکنید که استراتژی شناخت این واقعیت است که باهوش ترین و نیرومندترین فرد هم برای پیشرفت، نیاز به یافتن مسیر درست دارد؛ شما می توانید هم با شکستن در و هم با استفاده از کلید در خانه ای را بگشایید.

۵) درک ارزش ها : آنتونی رابینز می گوید: «وقتی به عظمت کشور خود می اندیشیم، نکاتی مانند وطن پرستی، افتخار، مقاومت، آزادی در ذهن مان جلوه گر می گردد، این ارزش های یک کشور را تشکیل می دهند. قیاس و داوری اساسی عملی، اخلاقی و معنوی در زمینه مهم ترین موارد

زندگی، معیارهایی را به وجود می آورد. ارزش ها، سیستم خاص عقیدتی برای تمیز درستی ها از نادرستی ها است، و شناخت این ارزش ها است که زیستن را توجیه می کند. بسیاری از مردم به روشنی نمی دانند که در دنیا چه چیزی برایشان مهم است به همین دلیل بیشتر اوقات، پس از ارتکاب عملی نادرست، دچار کشمکش درونی شده و از کرده خویش رنج می برند. وقتی به زندگی افراد موفق می نگریم، متوجه می شویم که اگرچه دارای دیدگاه های متفاوتی هستند ولی شرایط روحی یکسانی دارند زیرا خود را می شناسند و برای هر کار خود دلیلی دارند. درک ارزش ها یکی از رموز اساسی کسب موفقیت است.»

۶) انرژی : انرژی یک منبع حیاتی است. هیچ چیز بدون انرژی به وجود نمی آید و هرچه انرژی بیشتری داشته باشید، از نیروهای ذخیره فکری و جسمی خود بیشتر استفاده خواهید کرد. آنچه شما را به قله های رفیع موفقیت می رساند انرژی است و اگر در این مسیر انرژی شما کم شود در سراسیمی آن سقوط خواهید کرد. بسیاری از افراد دارای هوش و استعداد فوق العاده ای هستند و نقطه نظرهای روشنی نسبت به خود و دنیای خویش دارند، اما متأسفانه فاقد انرژی اند. چنین افرادی برای بهره گیری از نیروی بالقوه خود توان لازم را ندارند و در اواخر عمر متوجه می شوند که فقط یک دهه عمر خود را زندگی کرده اند، علتش تنها نداشتن انرژی است. خستگی انسان را ترسو و بی شهامت می کند؛ زیرا اگر احساس خستگی کنید هرگز به فکر تلاش نخواهید افتاد.

۷) نیروی صمیمیت : تقریباً تمام افراد موفق در ایجاد الفت و صمیمیت با اقشار مختلف مردم توانایی فوق العاده ای دارند. افرادی که بتوانند رشته های مودت و صمیمیت را با مردمی که دارای عقاید و فرهنگ متفاوت هستند، مستحکم کنند. بزرگ ترین موفقیت را در زندگی خود به دست آورده اند و این دوستی وقتی کامل است که آن را از ته دل احساس کنند و بدون چنین حالتی زندگی پوچ و تهی است. صمیمت راهی است برای همراهی با دیگران با توجه به احترام متقابل. صمیمیت حالتی است که باید میان دو نفر یا دو گروه از افراد جریان داشته باشد. زمانی که فردی به دیگری محبت کند آن فرد نیز به وی میل پیدا می کند و بر اثر مهر و مهربانی میان آن ها صمیمیت ایجاد می گردد. مولانا می فرماید:

«از محبت تلخ ها شیرین شو / از محبت مس ها زرین شود

از محبت مرده زنده می کنند / از محبت شاه بنده می کنند «

و نیز می گوید: «جز عنایت که گشاید چشم را / جز محبت که نشاند خشم را»

۸) مهارت در ارتباط موثر با خود و دیگران: برقرار کردن ارتباط مناسب نقطه عطف تمام مطالبی است که تا به حال درباره آن صحبت کرده ایم. کیفیت زندگی هر کسی بستگی به ارتباطش با خود و دیگران دارد. افراد موفق همواره می دانند که چگونه با مسائل زندگی روبه‌رو شوند و از تجربیات حاصل از آن استفاده کنند، در صورتی که اشخاص ناموفق، مشکلات زندگی را به عنوان محدودیت های خود پذیرفته اند. کسانی که به زندگی ما شکل و رونق بخشیده اند همگی دارای یک وجه مشترک اند و آن مهارت در ارائه یک تلاش و یک ایده است. والدین موفق، هنرمندان و سیاستمداران بزرگ همگی در ایجاد یک ارتباط مناسب مهارت دارند.

بدین ترتیب به پایان فصل دوم رسیدیم. در این روش های رسیدن به هدف و ویژگی هایی را که افراد موفق و نوابغ را از سایرین متمایز می سازند مورد بررسی قرار دادیم. در فصل بعدی بیشتر بر روی قدرت های فردی یک فرد نابغه تمرکز خواهیم کرد و شما را با آن روش هایی که باعث می شوند یک انسان نابغه باشد و قدرت خود را در استفاده موثرتر و بهتر از ذهن خود ارتقاء بخشد آشنا خواهیم کرد. قبل از آن که به سراغ فصل بعد بروید از شما خواهش می کنم لیست اهداف زندگی خود را تهیه کرده و استراتژی هایی را که برای رسیدن به اهداف در نظر دارید در کنار آن ها بنویسید؛ این کار اگرچه وقت کمی از شما می گیرد اما باعث می شود شما بتوانید تصویری از زندگی آینده خود ترسیم کنید که به شما در راه سعادت و رستگاری و نیز رسیدن به موفقیت کمک بسیاری خواهد نمود. در پایان از شما می خواهیم به این چند جمله باارزش توجه کنید:

- ارزش هر کس به مقدار دانایی و تخصص اوست.
- کسی که از گفتن نمی دانم روی گردان است، به هلاکت و نابودی می رسد.
- از دست دادن فرصت اندوهبار است.
- آنکه میانه روی کند تهی دست نخواهد شد.
- دوستی کردن نیمی از خردمندی است.
- اندوه خوردن، نیمی از پیری است.

## فصل سوم : راز های بزرگ

من تاکنون با شما درباره چیزهای زیادی سخن گفته ام. درباره خودم و اینکه چقدر با بقیه فرق داشتم و نیز درباره رازهایی که این متفاوت بودن به من نشان داد با شما صحبت کرده ام. به شما گفتم که برای فرق کردن با بقیه باید چه کنید و چه خصوصیتی داشته باشید؛ اگر به آن خصوصیات توجه کرده و آن ها را در خود ایجاد کنید یک نابغه خواهید بود اما در غیر این صورت یک آدم معمولی خواهید بود مثل آن همه آدمی که متولد می شوند و بی آنکه اثری بر دنیا بگذارند می میرند و هرگز کسی از آن ها یاد نمی کند. اما برای نابغه بودن تنها دانستن آن خصوصیات و ویژگی ها کافی نیست؛ بلکه باید بدانید چگونه «باهوش تر» باشید. حتما بعضی از مسابقه های مسخره تلویزیونی را دیده اید که یک عده آدم مثلاً نابغه را می آورند و از آن ها سوالاتی می پرسند که پاسخ شرکت کننده ها به آن پرسش ها سبب تعجب تان می شود و با خودتان می گوئید : «عجب آدم باهوش و نابغه ای!». اما چرا آن ها باید بتوانند یک لیست بلند بالا از کلمات را حفظ کنند ولی شما نه؟! مگر شما چیزی از آن ها کم دارید؟ باید بگوئیم در نود درصد مواقع خیر. هر کاری راهی دارد و تقویت ذهن هم اسراری دارد که من قصد دارم آن ها را آشکار کنم و نشان دهم که هوشمند بودن ربطی به درس خواندن در مدرسه تیزهوشان ندارد بلکه هرکس این رازها را بداند می تواند خودش، طوری زندگی کند که تیزهوش شود. خداوند هیچ کس را احق نیافریده است؛ حتی کسانی مانند هلن کلر هم می توانند از دانشگاه فارغ التحصیل شوند، کار پیدا کنند و در یک کلام افتخارآفرین باشند و نابغه بودن ربطی به معلول بودن یا نبودن ندارد. حتما اغلب شما شنیده اید که معلم آلبرت انیشتین او را یک «خنگ» به حساب می آورد در حالی که همین آدم نظریاتی در علم فیزیک ارائه داد که جهان را متحول کرد و به نکاتی از قوانین هستی پی برد که خیلی ها که مردم آن ها را نوابغ قرن می دانستند از درک آن ها عاجز بودند. خوشبختی آدمی نه در حفظ کورکورانه مطالب بلکه در یادگیری عمیق و مفهومی نهفته است ولی با این حال اطرافیان یک نابغه از او انتظار دارند بتواند کارهایی کند که بقیه نتوانند! بسیار خوب، من به هرکس بخواهد شعبده بازی کند، شعبده بازی یاد می دهم ولی این فرد باید بداند که آن چه یاد می گیرد را باید برای «آموختن» به کار ببرد نه برای سوء استفاده از آدم های «معمولی». اگر من می خواستم اطرافیانم را متعجب کنم می توانستم برای آن ها



مجذور یک عدد مثلا چهار رقمی را حساب کنم تا آن ها مرا تحسین کنند و بگویند تو نابغه‌ای که این کار را این قدر سریع و بدون استفاده از ماشین حساب انجام می دهی اما من این کار را نکردم چون نمی خواستم با هر نگاه پر از تعجب و تحسین آن ها دچار عذاب وجدان شوم که دارم این انسان ها را می فریبم و به نوعی با احساساتشان بازی می کنم؛ روشی که من برای این کار انجام می دهم خیلی ساده است و هر کسی می تواند به راحتی آن را یاد بگیرد. به عقیده من دیگر دوران تقسیم مردم به دو گروه معمولی و احمق تمام شده است. زمان آن فرارسیده تا مردم به این حقیقت پی ببرند که هوشمندی اصلا به درد نمی خورد وقتی که خبری از مهربانی و محبت و رحم به هم نوع وجود نداشته باشد. این ها شعار نیست و هدف هایی هستند که عده‌ای با شنیدن آن ها فرد گوینده را مسخره می کنند چون به قول چارلی چاپلین «از مسیر خارج شده‌اند». همه اسراری که من در این فصل مطرح می کنم رازهایی هستند برای دست یابی به یک «ابر حافظه»؛ چیزی که افراد نابغه معتقدند با تمرین و پشتکار کسب می‌شود و نه با مبهوت شدن از جواب دادن یک فرد به چند سوال کلیشه‌ای تعیین سطح هوش.

۱) قدرت مشاهده شما تا چه حد قدرتمند است؟

بالاترین رنگ در چراغ راهنمایی رانندگی چیست؟ قرمز است یا سبز؟ این سوال در ابتدا ساده به نظر می‌آید. فرض کنید که قرار است به کسی که به این سوال پاسخ درست می‌دهد، کلی پول داده شود. شما باید به این سوال جواب درست بدهید تا برنده شوید. خوب، حالا بگویید ببینم؛ بالاترین رنگ در چراغ راهنمایی رانندگی قرمز است یا سبز؟ اغلب افراد با قرار دادن خود در موقعیت بالا حالت عصبی پیدا می‌کنند چون واقعا جواب را نمی‌دانند، شما چه طور؟ آیا وضع شما هم مثل افراد مذکور است؟ اگر با اطمینان جواب درست می‌دهید، باید بگویم جزو اقلیت مردمی هستید که قدرت مشاهده بالا دارند و علاوه بر دیدن، آنچه را که دیده‌اند، درک هم می‌کنند. یک دنیا تفاوت بین دیدن و مشاهده کردن وجود دارد. حتما می‌گویید ثابت کن! البته؛ از میان اغلب افرادی که در موقعیت فوق قرار گرفتند، یا جواب ها نادرست بود و یا افراد از پاسخ خود مطمئن نبودند. این در حالی است که افراد مورد نظر هر روز بارها به چراغ راهنمایی و رانندگی نگاه می‌کردند و انتظار می‌رفت بدانند رنگ قرمز همواره در بالا و رنگ سبز همواره در پایین چراغ راهنمایی و رانندگی قرار دارد؛ یک رنگ سومی هم هست (همان رنگ زرد) که در وسط واقع شده است. اگر شما واقعا مطمئن بودید که رنگ قرمز جواب صحیح است، از شما اجازه

می‌خواهم فخر و مباهات‌تان از داشتن قدرت مشاهده بالا را با یک سوال مربوط به مشاهده دیگر به چالش بکشم. به ساعت مچی خود نگاه نکنید! به این سوال بدون نگاه کردن به ساعت مچی‌تان پاسخ دهید: عدد شش در ساعت مچی شما به صورت لاتین نوشته شده یا ارقام فارسی؟ به این سوال فکر کنید قبل از این که به ساعت‌تان بنگرید. طوری در مورد جواب تصمیم بگیرید که انگار پاسخ خیلی خیلی مهم و باارزش است؛ مثل اینکه در یک مسابقه تلویزیونی هستید و با جواب به سوال یک عالمه پول در انتظارتان است! بسیار خوب، جواب‌تان را انتخاب کردید؟ حالا به ساعت‌تان نگاه کنید تا به درستی یا نادرستی پاسخ پی ببرید. آیا درست گفتید؟ یا در هر دو مورد اشتباه جواب دادید چون ساعت‌تان اصلا عدد ۶ نداشته؟! چون در ساعت‌های مدرن عقربه‌ها حذف شده‌اند و زمان به صورت دیجیتالی نشان داده می‌شود. گذشته از این که شما به سوال مطرح شده جواب درست دادید یا نه، شما باید برای بررسی صحت جواب به ساعت خود نگاه می‌کردید. آیا می‌توانید حالا هم که به ساعت‌تان هم نگاه کرده‌اید (موقع بررسی صحت جواب) بگویید ساعت دقیقا چند است؟ احتمالا نه، چون فقط به رقم شش نگاه کردید و آن هم برای یک لحظه! برای یک بار دیگر شما به ساعت‌تان نگاه کردید و دیدید اما «مشاهده» نکردید. این آزمایش را روی دوستان‌تان هم امتحان کنید. اگرچه اغلب مردم هر روز چند بار به ساعت‌های خود نگاه می‌کنند اما تنها عده کمی از آن‌ها از آزمایش سربلند بیرون می‌آیند. در این جا مثال دیگری ذکر می‌کنم که می‌توانید روی دوستان‌تان امتحان کنید؛ اما فرد باید خیلی بهتر ببیند تا بتواند در همان ابتدا جواب درست بدهد. اغلب ما عکس روی پاکت سیگار معروفی را که سعی می‌کند با نشان دادن یک ریه سالم و یک ریه ناسالم به فرد سیگاری، او را از عواقب و خطرات کشیدن سیگار آگاه کند دیده‌ایم؛ حالا بگویید ریه سالم در طرف چپ بود یا در طرف راست؟ هدف از بیان کردن این سوالات نادان جلوه دادن شما نیست بلکه هدف پی‌بردن به این موضوع است که چه بسیار چیزهای کوچکی که ما می‌بینیم اما مشاهده‌شان نمی‌کنیم. احتمالا سوال قبلی ذهن‌تان را درگیر کرده اما به هیچ وجه لازم نیست بروید و یک پاکت سیگار بخرید! لازم هم نیست احساس بدی داشته باشید که چرا نتوانسته‌اید به این سوالات جواب درست بدهید؛ همان‌طور که قبلا هم گفتم، اغلب مردم نمی‌توانند.

در یکی از مسابقات تلویزیونی سوالی، یکی از شرکت‌کنندگان که تا مبالغ بالا پیش رفته و به سوالات جواب داده بود به طرزی ناباورانه جواب یک سوال را ندانست و آن همه پول را از دست

داد. مجری از شرکت کننده سوال کرد «کد ملی تو چیست؟» و در کمال تعجب شرکت کننده نتوانست جواب دهد و حذف شد. خود شما چه طور؟ کد ملی تان را بلدید؟ همه این موارد به خوبی اثبات می کنند که اغلب مردم فقط می بینند و مشاهده نمی کنند. راه حل ها و روش های مذکور در این کتاب باعث می شوند شما به طور خودکار مشاهده کنید، شما برخی تمرینات جالب مشاهده را خواهید دید. این روش ها به شما کمک می کنند قدرت تصویرسازی خود را بیش از پیش افزایش داده و این امر را تسهیل کنید. من وقت خود را برای حرف زدن درباره مشاهده کردن اختصاص داده ام چون یکی از مهم ترین چیزها برای آموزش حافظه شما است. یک چیز مهم دیگر هم تداعی معنی است. ما نمی توانیم به طور حتم هر آنچه را که انجام داده ایم به یاد بسپاریم. این اتفاق به ندرت برای کارهایی که آن ها را به طور متداول انجام نمی دهیم می افتد. پس از آن که از سیستم مشاهده خودکار استفاده کردید در می یابید که تداعی معنی همان چیزی است که اکثرا به ما بستگی دارد. تداعی معنی، در بحث بهبود حافظه، به معنای ساده برقرار کردن ارتباط بین دو (یا چند) چیز باهمدیگر است. هر آنچه که شما می خواهید به یاد بسپارید، یا به یاد سپرده اید، فقط به حقیقتی که به آن مرتبط ساخته اید، وابسته است.

در هنگام به خاطر سپاری شما یک چیز جدید دارید که آن را به مطلب اصلی مربوط می کنید و به این وسیله مطلب را به یاد می سپارید. به مطلب زیر توجه کنید.

«ماه های سپتامبر، آوریل، ژوئن و نوامبر سی روز و بقیه ماه ها همگی سی و یک روز دارند.»

به یاد آوردن مطلب بالا در زمان هایی که واقعا به آن نیاز دارید کار دشواری است، در حالی که خود مطلب سخت و دشوار نیست. احتمالا در زمان مدرسه برای به خاطر سپاری رنگ های رنگین کمان از روش تداعی معنی استفاده کرده و رمز معروف «بناس زنق» را حفظ کرده اید! شرط می بندم که بارها شده با مشاهده چیزی انگشت تان را گاز بگیرید و بگویید «ا، این منو به یاد ... می اندازه» در این زمان شما در حال به یاد آوردن چیزی هستید که آنچه را دارید می بینید بدان مربوط کرده اید. اجازه بدهید به چند مورد از تداعی های معنی هوشیارانه و آگاهانه اشاره کنم. افرادی که مطالب و چیزهایی را که چند سال قبل در کلاس درس و مدرسه (یا دانشگاه) یاد گرفته اند فراموش کرده اند، هنوز هم آن مطالبی را که با تداعی معنی به یاد سپرده بودند، به یاد می آورند. مثلا در مدرسه به دانش آموزان یاد می دهند که کلماتی مثل «سپاسگزاری» یا «نمازگزار» چون «به جا آوردن» را در ذهن ما تداعی می کنند باید با «ز» نوشته شوند و نه «ذ» اما

کلمه هایی مثل «قانون گذار» یا «بنیان گذار» چون به «وضع کردن» اشاره می کنند باید با «ذ» نوشته شوند. یا در مثالی دیگر، یک دانشجو هنوز می تواند رمز مربوط به رنگ های رنگین کمان را که در سال های آموزش ابتدایی یاد گرفته، به خاطر بیاورد. آیا شما می توانید نقشه کشورهای مثل انگلیس، چین و ژاپن را از حفظ ترسیم کنید؟ احتمالاً قادر به ترسیم هیچ کدام از آن ها نیستید. اما اگر از شما بخواهم نقشه ایتالیا را رسم کنید با علم به این نکته که نقشه ایتالیا شبیه «چکمه» است می توانید به ترسیم آن پردازید. درست است؟ چرا بلافاصله می توانید تصویری از یک چکمه با شنیدن نام ایتالیا در ذهن خود بیاورید؟ فقط به این خاطر که مدتی قبل، شاید دیروز یا شاید چند سال قبل، این نکته را که نقشه کشور ایتالیا شبیه چکمه است به یاد سپرده اید. شما می خواهید چیز جدیدی را که نقشه ایتالیا است به یاد بسپارید و این کار را به کمک چکمه که از قبل با آن آشنا بودید انجام دادید. شما می توانید تعداد زیادی از این تداعی معنی های ساده را که برای به خاطر سپاری آسان تر و سریع تر مطالب از آن ها استفاده می کنیم بیابید. روش ساختن عبارت یا کلمه با حروف نخست می تواند بسیار کمک کننده باشد. تنها یک چیز است که در این روش مشکل ایجاد می کند و آن هم زمان حال است. چه تضمینی وجود دارد که شما با دیدن یک عبارت به یاد چیزهایی که زمانی با استفاده از آن ها به یادش سپرده اید، بیفتید؟ برای حل این مشکل شما باید خود عبارت را هم به خاطر بسپارید.

سعی کنید از این به بعد در زندگی روزمره خود آگاهانه تر رفتار کنید و به بیان بهتر، آگاهانه زندگی کنید. حتما دیده اید که وقتی مطلبی را زمانی که واقعا هوشیار هستید یاد می گیرید بعداً آن را بهتر و به صورت واضح تر و با جزئیات بیشتر به یاد می آورید. می توانید برای خودتان یک کد هوشیاری ایجاد کنید بدین معنی که یک عامل (همان کد؛ که می تواند یک خاطره، یک خوردنی، یا چیز دیگری باشد) شما را در شرایطی قرار دهد که ذهن تان از حالت رویا و خیال خارج شده و به زمان « حال » و اکنون برگردد و سطح هوشیاری تان بالاتر رود. اگر چنین شرایطی را برای خودتان ایجاد نکنید حال تان شبیه کسی خواهد بود که شب خوابی دیده است و صبح وقتی از خواب بیدار شده با این که حس می کند می تواند آنچه را در عالم رویا و خیال دیده است به یاد آورد اما هر چه قدر زور می زند و به خودش فشار می آورد هیچ چیز به یاد نمی آورد و تنها یک حس عجیب کنجکاو را تا مدتی با خود حمل می کند. در ادامه درباره اهمیت عادت مطالبی را ذکر خواهیم کرد و اینکه عادات چقدر در بهبود حافظه موثرند.

(۲) عادت، حافظه است

داشتن حافظه دقیق و نگه دارنده، اصلی مهم در موفقیت تجاری و موفقیت در کسب و کار محسوب می‌شود. طبق آخرین تحقیقات، همه دانسته‌های ما روی حافظه‌مان بنا شده‌اند. تعبیر مختلفی درباره حافظه بستگی دارد. همان‌طور که گفته شد، ما دانسته‌هایمان را مدیون حافظه خود هستیم و اگر شما قبلاً حروف الفبا و صداها را یاد نگرفته بودید، در حال حاضر قادر به خواندن این کتاب نبودید! اگر شما حافظه‌تان را به طور کامل از دست می‌دادید باید مثل یک نوزاد از ابتدا شروع به یادگرفتن می‌کردید. (اگر درک حس فردی که حافظه‌اش را از دست داده برایتان جالب است می‌توانید رمان «بیهوشی» نوشته «گردن کرمن» را مطالعه کنید). در چنان حالتی شما نمی‌دانستید چطور لباس بپوشید، ریش‌هایتان را بزیند (اگر آقا هستید) یا آرایش کنید (اگر خانم هستید)، یا چه‌طور اتومبیل خود را برانید و حتی چگونه از قاشق یا چنگال استفاده کنید و ... . همان‌طور که می‌بینید همه آنچه که ما به آن عادت کرده ایم در حافظه ما ذخیره شده است و به عبارت بهتر «عادت، حافظه است». واژه mnemonic به معنای کمک کردن به حافظه است و چیز عجیب و غریبی نیست. جالب است بدانید واژه مذکور از اسم یکی از خدایان یونان Mnemosyne گرفته شده؛ و روش‌های یادسپاری از مدت‌ها پیش در تمدن یونان به کار بسته می‌شدند. چیز عجیب آن است که روش‌های آموزش و بهبود حافظه به جز توسط عده کمی از مردم فراگرفته و به کار بسته نمی‌شوند. اغلب آن‌هایی که راز «کمک کردن به حافظه» را فراگرفته‌اند نه فقط در افزایش توانایی خود در به خاطر سپاری شگفت زده شده‌اند بلکه ستایش‌هایی نیز که از سمت آشنایان و خانواده به طرف آن‌ها سرازیر شده است نیز موجب تعجب‌شان شده است. عده‌ای از آن‌ها تصمیم گرفته‌اند که این روش‌ها را به بقیه مردم و سایرین نیز آموزش دهند. چرا فقط یک عده از دانش‌آموزان بتوانند مطالب را به سهولت به یاد بسپارند؟ چرا فقط یک عده از کارمندان بتوانند کارایی بیشتری داشته باشند؟ به عقیده من روش‌های بهبود حافظه باید فراگیرتر شوند و دلیل نوشته شدن این فصل هم همین است. هدف از آن سرگرمی نیست بلکه آموختن روش‌هایی برای بهتر کردن عملکرد حافظه است. اگرچه ممکن است به این فکر بیفتید که با روش‌های موجود در این فصل به دوستان‌تان پز بدهید اما چیزی که خیلی بیشتر از این‌ها اهمیت دارد تمرین‌های فوق‌العاده و کاربردی است که برای افزایش قدرت حافظه ارائه شده است. یکی از نابغه‌هایی که می‌توانست انبوهی از مطالب را به

خاطر بسپارد می گوید : «سوالی که اغلب مردم از من می کنند این است که آیا به خاطر سپردن زیاد مطالب گیج کننده نیست و من جواب می دهم نه. هیچ محدودیتی برای گنجایش حافظه وجود ندارد. من بر این باورم که بیشتر آموختن به معنای کسب توانایی بیشتری برای آموختن است.» حافظه از جهاتی شبیه ماهیچه است. یک ماهیچه باید برای بهتر عمل کردن استفاده شود و تحت تمرین قرار گیرد؛ درست مثل حافظه. تفاوت این است که یک ماهیچه می تواند محدود شود اما حافظه نمی تواند. شما می توانید برای داشتن یک حافظه عالی آموزش ببینید همان طور که می توانید برای هر کار دیگری آموزش ببینید. اگر این فصل را مطالعه کنید یک حافظه آموزش دیده دریافت خواهید کرد. برای این منظور شما باید از ارتباط سازی بهتر، حسی خالص تر درباره مشاهدات و نیز، تصویرسازی ای بهتر برخوردار باشید. توجه داشته باشید که چیزی به نام حافظه بد وجود ندارد و لازم نیست که از بقیه به خاطر داشتن یک حافظه بد عذرخواهی کنید. ما فقط حافظه های آموزش دیده داریم و حافظه های آموزش ندیده. تقریباً تمام حافظه های آموزش ندیده یک طرفه اند؛ منظور این است که افرادی که نام ها و چهره ها را به یاد می سپارند نمی توانند شماره تلفن ها را به خوبی به خاطر بسپارند و افرادی که شماره تلفن ها را به خوبی به خاطر می سپارند نمی توانند نام افرادی را که می خواهند به آن ها زنگ بزنند، به خوبی به یاد بسپارند. افرادی وجود دارند که حافظه نگه دارنده خوبی دارند اما این حافظه به طرز دردآوری «کند» است؛ همان طور که افرادی نیز وجود دارند که چیزها را به سرعت به یاد می سپارند اما نمی توانند آن ها را برای مدت طولانی حفظ کنند. اگر شما روش ها و راهکارهای این فصل را به کار ببندید، می توانم به شما اطمینان دهم حافظه ای سریع و نگه دارنده، آن هم در مورد همه چیز، خواهید داشت. همان طور که پیش تر نیز گفتم، هر چیزی نو که شما می خواهید آن را به خاطر بسپارید باید به چیزی که قبلاً آن را می دانستید مربوط شود. اگر توجه کنید در خواهید یافت که اکثر چیزهایی که به یاد سپرده اید توسط چیزی دیگر که قبلاً آن را به خاطر سپرده اید یا می دانستید به حافظه تان داخل شده اند. البته همراهی بین این دو بخش (مطلب اصلی و آنچه که برای حفظ کردن استفاده می شود) ناخودآگاه است. شما، خودتان از آنچه که در ناخودآگاهتان در جریان است بی خبرید؛ اغلب ما وحشت زده می شدیم اگر از ناخودآگاهمان آگاهی پیدا می کردیم. آنچه که شما به طور ناخودآگاه به تداعی معنی آن (به شکلی قدرتمند) پیردازید به خاطر سپرده خواهد شد و هر آنچه که با قدرت به یاد سپرده نشود فراموش خواهد شد. من می خواهم به شما یاد

بدهم چگونه از تداعی معنی برای هر چیزی که می خواهید به صورت خودآگاه استفاده کنید و زمانی که شما یاد بگیرید آن را انجام دهید یک حافظه آموزش دیده خواهید داشت. میان یک حافظه آموزش دیده و یک حافظه آموزش ندیده خط باریکی وجود دارد که در ادامه شروع به محو شدن خواهد کرد.

ذهن ناخودآگاه شما نه تنها عملکرد بدن تان را در اختیار دارد، بلکه تأثیر زیادی روی نتایجی که در زندگی می گیرید، دارد. آیا در زندگی دوست داشته اید کاری را به شکل آگاهانه انجام دهید ولی در پایان متوجه شده اید که کاری کاملاً متفاوت را انجام داده اید؟ می توانید آگاهانه تصمیم بگیری د که به هدفی که دوست دارید برسید اما اگر ذهن ناخودآگاه تان شما را همراهی نکند و به دنبال هدف های خودش باشد، ممکن است هرگز به هدفی که انتخاب کرده اید نرسید. تجسم کنید که با هماهنگی و همراهی ذهن ناخودآگاه توانایی دارید با چه سرعتی به هدف های مورد نظرتان برسید. ذهن آگاه بخشی از ذهن شما است که از محیط اطراف و درون تان در هر لحظه از زمان آگاهی دارد. می توان گفت ذهن آگاه بخش بالایی کوهی یخی است که چیزی حدود نُه برابر آن (ذهن ناخودآگاه) زیر آب پنهان است. ذهن آگاه و ناخودآگاه هریک وظایفی را به شکلی عملی انجام می دهند. برای درک ذهن ناخودآگاه تان بد نیست به مطالبی که در ادامه ذکر می شود توجه کنید. اولاً اینکه ذهن ناخودآگاه تان نمی تواند جملات منفی را پردازش کند؛ اگر به شما بگویم «درباره کتاب خواندن فکر نکن» ممکن است خودتان را در حال خواندن کتاب ببینید، بدون این که به معنای آنچه به شما گفتم توجه کنید. ذهن ناخودآگاه همه جملات را به صورت مثبت می شنود بنابراین اگر به خودتان بگویید «نمی خواهم حافظه کندی داشته باشم» ذهن ناخودآگاه تان روی «حافظه کند» تمرکز می کند و به همین دلیل تمامی فکر های مربوط به خنگ یا نادان بودن به سراغ تان می آید. در این حالت کند ذهن بودن به هدفی در ذهن ناخودآگاه تان تبدیل می شود و به شکل ناخودآگاه طوری رفتار و زندگی می کنید که کندذهن باشید، در حالی که این چیزی نبود که می خواستید. به همین دلیل است که اعلام هدف هایتان به شکل مثبت تا این اندازه مهم است. در همین لحظه به جای این که به این بیندیشید که «نمی خواهم حافظه کندی داشته باشم» به این فکر کنید که «می خواهم حافظه ای قوی و آموزش دیده داشته باشم». ثانیاً ذهن ناخودآگاه تان به راهنمایی نیاز دارد؛ خردمندان شرق ذهن ناخودآگاه را به میمونی بازیگوش تشبیه می کنند که دائماً در حال از این شاخه به آن شاخه پریدن است. تنها راه مشغول نگه داشتن این

میمون و متوقف کردن بازیگوشی اش فروکردن چوبی در زمین و وادار کردن این میمون به بالارفتن و پایین آمدن از این چوب است. اگر ذهن آگاهتان به ذهن ناخودآگاه دستور ندهد که چه بکند، ذهن ناخودآگاه هرجایی که بخواهد می‌رود. برای این که ذهن ناخودآگاه را راهنمایی کنید، لازم است کانال‌هایی ارتباطی میان ذهن آگاه و ذهن ناخودآگاه خود به وجود آورید. می‌توانید این کانال‌ها را در سکوت و آرامش ایجاد کنید. ثالثاً ذهن ناخودآگاه شما، نگه‌دارنده خاطرات است. مطالعات پن‌فیلد در سال ۱۹۵۷ نشان داد که تمام تجربیات ما به شکل کامل در حافظه ثبت می‌شود. در این آزمایش مغز یک خانم هنگام بیداری با الکترودی تحریک شد و این خانم خاطرات دوران کودکی اش را با جزئیات به یاد آورد. ذخیره سازی و سازمان‌دهی این خاطرات وظیفه ذهن ناخودآگاه است؛ بخشی از عملکرد ذهن ناخودآگاه سرکوب خاطراتی است که احساساتی منفی در ما برمی‌انگیزد. یکی دیگر از عملکردهای ذهن ناخودآگاه این است که خاطرات سرکوب شده را برای رهایی احساسات حبس شده به کار می‌برد. متأسفانه همان‌طور که کودکان، پدر و مادرشان را در جمع خجالت زده می‌کنند، ذهن ناخودآگاه نیز همیشه زمان درستی را برای به یادآوردن خاطرات گذشته انتخاب نمی‌کند. چهارم آنکه ذهن ناخودآگاهتان در فرایند یادگیری تنبل و بدجنس است؛ ذهن ناخودآگاه به دنبال تجارب جدید است و هنگامی که حوصله اش سر می‌رود ممکن است برایتان مشکل ساز شود. می‌توانید راه‌های سازنده‌ای برای مشغول نگه داشتن ذهن‌تان بیابید؛ راه‌هایی مثل حل جدول، مطالعه و دنبال کردن سرگرمی‌هایتان. فعالیت‌هایی این‌چنینی موجب می‌شود سلول‌های مغزی‌تان دندریت‌های بیشتری بسازد و از نظر روانی سالم‌تر باشید. برای آرام کردن ذهن، دور کردن تنش‌ها و افزایش خلاقیت، هیچ چیزی مثل تمرکز نیست. حتماً برایتان پیش آمده است که دارید به حرف‌های یک نفر گوش می‌دهید اما در واقع این‌طور نیست. منظورم این است که حواس‌تان جای دیگری است اما وانمود می‌کنید که دارید گوش می‌کنید. در این حالت می‌گوییم شما نسبت به حرف‌هایی که طرف مقابل به شما می‌زند، تمرکز ندارید و اگر درباره سخنان فردی که به ظاهر دارید به او گوش می‌دهید سوالاتی از شما پرسیده شود قادر به دادن جواب صحیح به آن‌ها نخواهید بود. مغز شما بهترین ماشین تمرکز در کل هستی است. منظور از تمرکز در اصل هم‌سو کردن تمامی حواس پنج‌گانه (بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی) جهت تفکر در یک امر به خصوص است که توسط مغز شما انجام می‌شود. البته در برخی موارد، مانند گوش کردن به حرف‌های یک نفر، از



قدرت حواس لامسه، بویایی و چشایی صرف نظر می شود و به شما فضای بیشتری داده می شود تا بیشتر بشنوید و ببینید و از این راه تمرکزتان را تنظیم می گردد. آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که تا دیروقت بیدار بمانید؟ وقتی که شب تا دیروقت بیدار باشید ناخودآگاه بعد از مدتی خواب به سراغتان می آید و شما کاملاً تمرکز خودتان را از سطح هوشیاری از دست می دهید و به خواب می روید. وقتی بیدار می شوید اصلاً یادتان نمی آید که چه زمانی به خواب رفته اید! امروزه روش های مختلفی برای ایجاد تمرکز ایجاد شده اند؛ روشی که در اینجا می خواهیم مطرح کنیم اصلاً شگفت انگیز یا جادویی نیست بلکه خیلی ساده است. این روش به کاربردن تمرکز در لحظه لحظه زندگی است. شما وقتی بهتر روی یک مسئله تمرکز می کنید که برای مهم باشد یا به عبارت دیگر برایتان «اولویت» داشته باشد. مثلاً یک دروازه بان در بازی فوتبال بیشتر روی گل نخوردن تمرکز می کند تا گل زدن و این کاملاً واضح است که چرا او چنین کاری می کند؛ برای او گل نخوردن «اولویت» دارد نه گل زدن! زندگی روزمره انسان نیز همین گونه است. ما اغلب روی چیزی تمرکز نمی کنیم چون برایمان اهمیت ندارد. در روش مذکور شما باید کارهایی را که هر روز می خواهید انجام دهید بنویسید (می توانید یک دفتر یا دفترچه یادداشت برای این کار اختصاص دهید) و سپس آن ها را براساس اهمیت شان اولویت بندی کنید. در این صورت، می دانید که باید روی چه مواردی تمرکز بیشتری به خرج دهید و به صورت ناخودآگاه نیز وقتی به انجام آن کار می رسید قدرت تمرکزتان بالا می رود. و اما مورد آخر در مورد ذهن ناخودآگاه آن است که: «ذهن ناخودآگاه مانند فردی پایبند به اخلاقیات عمل می کند». ذهن ناخودآگاهتان باتوجه به آنچه به عنوان اخلاقیات آموخته، شما را در مسیری محدود نگه می دارد و این موارد اخلاقی را به شما تحمیل می کند، حتی اگر جامعه آن ها را قبول نداشته باشد. در هر صورت اگر ذهن ناخودآگاهتان تصمیم بگیرد که شما به تنبیه احتیاج دارید در درون احساس گناه خواهید کرد و رفتارهایی از خود نشان می دهید که تاییدکننده این احساس گناه است، حتی اگر هیچ قانونی شما را به خاطر کاری که انجام داده اید مقصر نداند. در حال عکس نیز ذهن ناخودآگاهتان می تواند از رفتارهایی در شما حمایت کند که نتایج مثبتی در زندگی تان به وجود می آورند و آثار این نتایج روی زندگی دیگران نیز پدیدار می شود. انسان های نابغه ای مثل گاندی و ماندلا به دلیل همین رفتارها روی زندگی افراد بسیار دیگری تأثیر مثبت گذاشتند.

۳) حافظه خود را بیازمایید

توصیه من به شما این است که قسمت های این فصل را به ترتیب بخوانید، یعنی از قسمت یک تا آخر. چرا که این گونه خواندن بسیار برای شما بهتر و مفیدتر خواهد بود. در ادامه تست هایی آورده شده است که باید آن ها را مطالعه کنید.

۱. این فهرست را که شامل پانزده شیء است فقط یک بار بخوانید. شما می توانید حدود دو دقیقه برای این کار زمان بگذارید. سپس تلاش کنید آن ها را بنویسید (بدون نگاه کردن به فهرست)، البته دقیقا در همان ترتیبی که در این جا آورده شده است. در پایان به ازای هر کلمه درست پنج امتیاز به خودتان بدهید. من بعد از مطالعه قسمت پنج از شما خواهم خواست این تمرین را دوباره انجام بدهید.

کتاب، زیرسیگاری، گاو، کت، کبریت، تیغ صورت تراشی، سیب، کیف پول، پنجره، ماهی تابه، ساعت، عینک، دستگیره در، بطری، کرم

امتیاز خود را اینجا بنویسید: ..... / امتیاز شما بعد از خواندن قسمت پنج : .....

۲. سعی کنید در زمان سه دقیقه فهرستی از بیست شیء را که در این جا آورده شده است، با عدد حفظ کنید. سپس تلاش کنید خودتان آن ها را بدون نگاه کردن به کتاب فهرست کنید. شما باید علاوه بر خود اشیاء، اعداد مربوط به هریک را نیز به خاطر بسپارید. من بعد از مطالعه قسمت شش از شما خواهم خواست این تمرین را یک بار دیگر انجام دهید. به ازای هر شیء که عدد مربوط به آن را در یاد داشتید پنج امتیاز به شما تعلق خواهد گرفت.

۱. رادیو	۲. هواپیما	۳. لامپ	۴. سیگار	۵. تصویر (عکس)
۶. تلفن	۷. صندلی	۸. اسب	۹. تخم مرغ	۱۰. فنجان
۱۱. دامن	۱۲. گل	۱۳. پنجره	۱۴. عطر	۱۵. کتاب
۱۶. نان	۱۷. مداد	۱۸. پرده	۱۹. گلدان	۲۰. کلاه

امتیاز خود را این جا بنویسید: ..... / امتیاز شما بعد از خواندن قسمت شش: .....

۳. برای دو و نیم دقیقه به این عدد بیست رقمی نگاه کنید و سپس سعی کنید آن را از روی حفظ روی یک تکه کاغذ بنویسید. به ازای هر عددی که آن را در ترتیب صحیح و به درستی نوشته اید، پنج امتیاز به خود بدهید. لطفا به یاد داشته باشید که آنچه در اینجا مهم است «نگهداری» است که شما نمی توانید تا قبل از خواندن قسمت یازده آن را بیازمایید.

۷۲۴۴۳۲۷۸۶۲۲۱۷۳۹۸۷۶۵۱

امتیاز خود را این جا بنویسید: ..... / امتیاز شما بعد از یاد گرفتن قسمت ۱۱ : .....  
۴. برای دو و نیم دقیقه به این عدد بیست رقمی نگاه کنید و سپس سعی کنید آن را از روی حفظ روی یک تکه کاغذ بنویسید. به ازای هر عددی که آن را در ترتیب صحیح نوشته اید، پنج امتیاز به خود بدهید.

۸۳۱۹۸۶۵۴۴۱۹۴۲۵۳۱۷۷۶۳

امتیاز خود را در این جا بنویسید : .....

۵. برای دو و نیم دقیقه به این عدد بیست رقمی نگاه کنید و سپس سعی کنید آن را از روی حفظ روی یک تکه کاغذ بنویسید. به ازای هر عددی که آن را در ترتیب صحیح نوشته اید، پنج امتیاز به خود بدهید.

۸۷۲۹۸۷۶۲۷۹۸۶۶۵۹۸۷۹۷۰

امتیاز خود را در این جا بنویسید : .....

۶. هفت تا نه دقیقه برای نگاه کردن به فهرست زیر که شما ده فرد و شماره تلفن آن ها است زمان بگذارید. اسم همه ده نفر را در تکه کاغذی نوشته، کتاب را ببندید. سپس سعی کنید شماره تلفن هر کدام را در مقابل اسم بنویسید، البته از حفظ. به یاد داشته باشید که در این تمرین اگر شما حتی یک رقم را هم اشتباه بنویسید تمامی امتیاز مربوطه را از دست می دهید. من بعد از مطالعه قسمت ۱۶ از شما خواهم خواست این تمرین را دوباره انجام دهید. به ازای هر شما تلفن صحیح ده امتیاز به خود بدهید. (شماره تلفن ها کاملاً فرضی و غیر واقعی هستند).

نانوا: ۵۳۱۷۴ خیاط: ۳۸۲۹۵ کفاش: ۶۰۷۴۶ دندانپزشک: ۴۶۹۰۴

کتابدار: ۵۱۱۲۷ رئیس بانک: ۹۴۲۸۱ پزشک: ۸۹۷۱۴ پیتزافروش: ۷۱۰۱۵

آقای اکبری: ۶۸۲۲۲ آقای حمیدی: ۹۴۱۳۲

امتیاز خود را این جا بنویسید: ..... / امتیاز بعد از مطالعه قسمت ۱۶ : .....

☞ اگر نتوانستید امتیاز قابل توجهی در سوالات و تمرین های مطرح شده به دست آورید، جای هیچ ناراحتی نیست. من این تمرین ها را با هدفی مشخص به شما دادم. اول این که همراه با خواندن فصل، دوباره به این تمرین ها برگردید و پیشرفت خود را مشاهده کنید و ثانیاً به این خاطر که ببینید یک حافظه آموزش ندیده تا چه حد غیر قابل اطمینان است. پاسخ صحیح صد در صدی به همه این تمرین ها کار و مطالعه زیادی نمی خواهد.

#### ۴) علاقه در حافظه

لطفا بند زیر را با دقت مطالعه کنید:

«شما یک اتوبوس می‌رانید که ۵۰ نفر مسافر دارد. اتوبوس یک توقف می‌کند و ده نفر پیاده می‌شوند، در همان حال سه نفر سوار می‌شوند. در توقف بعدی هفت نفر پیاده شده و دو نفر سوار می‌شوند. دو توقف دیگر هم اتفاق می‌افتد که در طی هر یک از آن‌ها چهار مسافر پیاده می‌شوند و در یک توقف، سه مسافر کرایه ای سوار می‌شوند. در این زمان، اتوبوس باید برای تعمیرات توقف کند. لذا هشت نفر از اتوبوس پیاده می‌شوند. با پایان تعمیرات، اتوبوس به آخرین توقف‌گاه می‌رود و بقیه مردم هم پیاده می‌شوند.»

حالا بدون مطالعه مجدد متن، سعی کنید به دو سوال مطرح شده درباره آن پاسخ دهید. من تقریباً مطمئنم اگر از شما سوال کنم چند نفر در اتوبوس باقی ماندند یا چند نفر در آخرین ایستگاه و توقف‌گاه از آن پیاده شدند، بلافاصله پاسخ خواهید داد. از شما می‌خواهم به این پرسش پاسخ دهید که: اتوبوس در کل چند توقف داشت؟

ممکن است اشتباه حدس بزنم اما گمان می‌کنم شما نمی‌توانید به این سوال جواب صحیح بدهید. علت این است که شما کاملاً مطمئن بودید که سوالی که من می‌خواهم مطرح کنم، مربوط به تعداد مردم و مسافران خواهد بود. از این رو توجه‌تان را بر روی تعداد مسافران در حال سوار یا پیاده شدن از اتوبوس منعطف کردید. در واقع شما به تعداد مسافران علاقه‌مند بودید. به بیان مختصر، شما علاقه داشتید بدانید یا به خاطر بسپارید چند نفر سوار اتوبوس شده یا از آن پیاده شده‌اند. شما از اهمیت تعداد توقف‌ها غافل شدید و توجه‌تان را به آن جلب نکردید. شما علاقه‌ای به دانستن تعداد توقف‌ها نداشتید لذا به طور کلی آن‌ها را در ذهن‌تان بررسی نکردید و به خاطر نسپردید. اگر به سوال اول من جواب درست داده‌اید و از جواب خود سرمستید، بهتر است تمامش کنید! چون شک دارم بتوانید به دومی جواب بدهید. سوال دوم من این است: راننده اتوبوس چه کسی بود؟ همان طور که گفتم شک دارم بتوانید جواب درست بدهید (البته مگر این که قبلاً این متن را خوانده باشید و این سوال را از شما پرسیده باشند و آزمون کنونی برایتان تازگی نداشته باشد). حقیقت این است که این سوال چیزی بیشتر از یک سوال انحرافی است و یک پرسش حافظه محسوب می‌شود. من در این‌جا سوال مذکور را مطرح کردم تا شما را با اهمیت علاقه‌مندی در حافظه آشنا کنم. اگر من از قبل به شما می‌گفتم که بعد از خواندن متن

اسم راننده را خواهم پرسید شما نسبت به دانستن آن علاقه مند می شدید و نسبت به دانستن و به خاطر سپردن آن تلاش می کردید. به هر حال سوال مطرح شده سوالی فریبنده بود و شما باید به اندازه کافی مشاهده می کردید تا قادر به پاسخگویی باشید. در این سوال از اصلی استفاده شده است که شعبده‌بازهای حرفه‌ای برای سال‌ها از آن استفاده می کرده‌اند؛ یعنی «راهنمایی غلط». به عبارت بهتر، آن اطلاعاتی که قرار است درباره آن سوال شود در پس زمینه قرار داده می‌شود یا توسط اطلاعات دیگری پوشانده می‌شود؛ به طوری که شما راهنمایی غلط دریافت می‌کنید. آنچه که در پس زمینه قرار داده می‌شود یا با اطلاعاتی دیگر پوشانده می‌شود همان چیزی است که شما باید آن را مشاهده کنید و به یاد بسپارید. درباره بند مذکور باید بگویم که من شما را با اطلاعاتی که ذهن تان را به خود درگیر کرد مشغول کردم اما چیزی را از شما پرسیدم که آن را مشاهده نکرده و به یاد نسپرده بودید. احتمالاً برای دانستن جواب دومین پرسش واقعاً مشتاقید. برای دانستن جواب کافی است به کلمه اول پاراگراف نگاه کنید تا جواب را ببینید: «شما». اسم راننده اتوبوس اسم خود شما است. این سوالات را از دوستان تان هم پرسید و ببینید تا چه حد می‌توانند درست جواب بدهند. واقعاً دشوار است که بخواهید چیزی را که دوست ندارید به یاد بسپارید را حفظ کنید. این حقیقت، ما را با یک قانون مشاهده‌ای حافظه آشنا می‌کند. اگر می‌خواهید بلافاصله حافظه‌تان را بهبود دهید، خودتان را مجبور به خواستن جهت به خاطر سپاری کنید. خودتان را مجبور کنید به قدر کافی علاقه مند به مشاهده هر آنچه می‌خواهید به یاد بسپارید یا حفظ کنید، باشید. من می‌گویم «خودتان را مجبور کنید» چون در ابتدا کمی تقلا و کوشش لازم است؛ بعد از یک مدت زمان کوتاه در خواهید یافت که دیگر لازم نیست به تقلا برای مجبور کردن خودتان جهت به خاطر سپاری هر چیزی بپردازید. اولین قدم همان حقیقتی است که شما را به خواندن این فصل سوق داده، شما هرگز این کتاب را نمی‌خواندید اگر علاقه‌مند به آن نبودید یا نمی‌خواستید حافظه خود را بهبود دهید. بدون داشتن یک محرک یادگرفتن کار سختی خواهد بود. حافظه خود را مانند یک الک در نظر بگیرید که با هر بار گفتن جمله «من هرگز نمی‌توانم این را یاد بگیرم» یا «من یک حافظه افتضاح دارم» سوراخی در آن ایجاد می‌شود. حالا اگر بگویید «من حتماً این را یاد می‌گیرم» یا «من حافظه‌ای عالی دارم» در حال حذف سوراخ‌ها هستید. فراموش کردن مثل این است که یک چیز را جایی بگذارید و بعد که سراغش می‌روید در همان جای اول پیدایش نکنید. شما نمی‌توانید مطلبی را که واقعاً یادش گرفته‌اید فراموش

کنید. استفاده از مداد و کاغذ به عنوان یک جانشین و جایگزین حافظه (که اغلب مردم همین راه را انتخاب می کنند) به بهبود حافظه منجر نمی شود. احتمالاً دست خط شما بهتر می شود یا سرعت نوشتن تان بالا می رود اما وضع حافظه تان بدتر خواهد شد. علت نوشتن چیزها اغلب آن است که برای به خاطر سپاری شان تنبلی می کنید یا از فراگیری آن ها سر باز می زنید. اولیور وندل هولمز می گوید: «انسان باید یک چیز را قبل از آن که بتواند فراموشش کند، یاد بگیرد». لطفاً به این نکته که حافظه دوست دار تکیه کردن است توجه داشته باشید؛ هر قدر که بیشتر به آن تکیه و اعتماد کنید قوی تر خواهد شد. نوشتن هر چیزی روی کاغذ بدون تلاش برای به یاد سپاری آن، نقطه مقابل قوانین مورد استفاده در قوی کردن و بهبود حافظه است. به یاد داشته باشید همواره این احتمال وجود دارد که دفترهای یادداشت یا کتاب هایتان را از دست بدهید اما این اتفاق در مورد ذهن تان نمی افتد.

هر ساله بسیاری از والدین از این که فرزندان شان حافظه بدی دارند گله و شکایت می کنند و می گویند بچه هایشان تکالیف مدرسه را به خوبی انجام نمی دهند و خوب یاد نمی گیرند یا نمرات امتحانی آن ها پایین است؛ در حالی که همین بچه ها تعداد گل های هر بازیکن فوتبال را در تک تک بازی ها به خاطر می سپارند و می دانند فلان بازیکن در فلان سال در تیم محبوب شان چند تا گل زده است و گاهی حتی اسم دروازه بان هایی را هم که گل خورده اند، از برند! همه این ها به این دلیل است که این بچه ها به فوتبال بیشتر از ریاضی، تاریخ، جغرافی و سایر دروس مدرسه علاقه دارند. مشکل، حافظه آن ها نیست بلکه فقدان علاقه در آن ها است. اگر دانش آموزی به درسی علاقه داشته باشد و در آن نمره خوب بگیرد، دانش آموز خوبی در آن درس خواهد بود و اگر علاقه ای به آن نداشته باشد آن را یاد نخواهد گرفت و دانش آموزی ضعیف بر شمرده خواهد شد؛ به همین سادگی. این ثابت می کند که دانش آموزان درباره آن درسی که بدان علاقه مندند حافظه قوی ای دارند. شما در هنگام تحصیل در مقطع دبیرستان یک (یا دو) زبان خارجی را یاد می گیرید. اگر فردی هستید که مدت ها از تحصیل تان در دبیرستان می گذرد آیا هنوز هم آن زبان ها را به یاد می آورید؟ شک دارم. اگر به یک کشور خارجی یا محلی که مردمان آن به آن زبان خارجی حرف می زدند سفر کرده باشید حتماً افسوس می خورید که چرا در گذشته وقت بیشتری به فراگیری آن اختصاص نداده اید. حال اگر در زمان مدرسه می دانستید که در آینده به زبان خارجی احتیاج پیدا می کنید علاقه بیشتری می داشتید و بهتر یادش می گرفتید.

با استفاده از روش های تداعی معنی به عنوان کمکی به حافظه تان، شما یک حافظه نگه دارنده و قوی خواهید داشت؛ می توانید اثبات این قضیه را به خودتان از قسمت بعد شروع کنید.

#### ۵) روش زنجیره ای

حالا می خواهیم به شما نشان بدهم که می توانید بلافاصله شروع کنید و طوری که قبلا نمی توانستید یاد بگیرید. من باور نمی کنم که یک نفر بتواند با حافظه ای آموزش ندیده بیست چیز نامربوط را حفظ کند، آن هم به ترتیب و فقط یک بار بعد از دیدن یا شنیدن آن ها. اگر شما هم باور نمی کنید این قسمت را بخوانید تا در نهایت قادر به انجام چنین کاری باشید. قبل از رفتن به سراغ به خاطر سپاری واقعی، من باید شرح دهم که حافظه آموزش دیده شما بر اساس تصاویر ذهنی بنا خواهد شد. این تصاویر ذهنی به آسانی قابل تجدیدند اگر شما آن ها را طوری طراحی کنید که قابل بازسازی باشند. در این جا بیست چیز داریم که شما می توانید در یک زمان کوتاه همه آن ها را به ترتیب، به خاطر بسپارید: فرش، کاغذ، بطری، تخت خواب، ماهی، صندلی، پنجره، تلفن، سیگار، چنگال، ماشین تحریر، کفش، میکروفون، خودکار، تلویزیون، بشقاب، دونات، خودرو، قهوه جوش و آجر. یک انسان مشهور گفته که متد (method) مادر حافظه است. آنچه می خواهیم هم اکنون به شما بیاموزم روش زنجیره ای حافظه است. من به شما گفتم که حافظه آموزش دیده شما بر اساس تصاویر ذهنی بنا خواهد شد پس اجازه دهید تصاویر ذهنی مربوط به بیست مورد مذکور را بسازیم. مضطرب نباشید، این یک بازی کودکانه است؛ حقیقت این است که این کار درست شبیه یک سرگرمی است.

اولین کاری که باید انجام بدهید ایجاد تصویری از اولین مورد یعنی «فرش» است. همه شما می دانید که یک فرش چیست پس فقط با چشم ذهن تان به آن بنگرید. فقط کلمه «فرش» را نبینید بلکه در واقع برای یک ثانیه فرشی که در خانه تان قرار دارد یا با آن آشنایید را تصور کنید. قبلا به شما گفته ام که برای به یاد سپاری هر چیز باید به روش تداعی معنی آن را با چیزی که از قبل با آن آشنایی دارید مربوط کنید. در اینجا چیزی که شما از قبل با آن آشنایی دارید فرش است. چیز جدید، یعنی آنچه که می خواهید به خاطر بسپارید، مورد دوم یعنی «کاغذ» خواهد بود. حالا در مهم ترین و اولین مرحله از آموزش حافظه هستید. حالا باید شما فرش را به کاغذ مرتبط کرده و بدان زنجیرش کنید. این مرتبط کردن باید تا جای ممکن مضحک و مسخره آمیز باشد. برای مثال، شما باید تصور کنید که فرش خانه تان از کاغذ درست شده است.

خودتان را ببینید که دارید چیزی روی فرش می نویسید به جای آن که روی کاغذ بنویسید. هر یک از این دو حالت تصویری خنده دار و مضحک جهت تداعی معنی است. یک برگ کاغذ که روی یک فرش قرار دارد تصویر مناسبی برای تداعی معنی نیست؛ این خیلی منطقی است! تصویر ذهنی شما باید مضحک و غیرمنطقی باشد. این نصیحت را از من به یاد داشته باشید که اگر تصویر ذهنی تان منطقی باشد، در یادتان نمی ماند. شما باید تصویر ذهنی خود را در کسری از ثانیه ببینید. لطفاً فقط در تلاش برای نگریستن به واژه‌ها نباشید بلکه آن چیزی را ببینید که تصمیم گرفته اید. برای یک لحظه چشمانتان را ببندید؛ این کار دیدن تصویر را تسهیل می کند. به همان زودی ای که آن را دیدید تفکر را متوقف کنید و به سراغ مرحله بعد بروید. چیزی که شما حالا می دانید یا به خاطر سپرده اید «کاغذ» است لذا گام بعدی مرتبط ساختن یا زنجیر کردن کاغذ به مورد بعدی در فهرست یعنی «بطری» می باشد. در این مرحله دیگر توجهی به فرش نمی کنید. یک تصویر ذهنی مضحک کاملاً جدید با بطری و کاغذ درست کنید. شما باید خودتان را در حال خواندن یک بطری گول پیکر به جای یک کاغذ ببینید یا باید یک بطری را تصور کنید که به جای مایع، کاغذ از دهانه آن به بیرون می ریزد؛ یا یک بطری را متصور شوید که به جای شیشه از کاغذ ساخته شده است. آن تداعی معنی و تصویری را که به نظرتان از همه مضحک تر است برگزینید و برای یک لحظه از چشم ذهن تان بدان بنگرید. یادتان باشد که شما پانزده دقیقه وقت ندارید تا یک تصویر مضحک بیابید؛ به علاوه معمولاً اولین تصویری که به ذهن می آید بهترین تصویر برای استفاده است. ما تا الآن فرش را به کاغذ و سپس کاغذ را به بطری ربط داده ایم. حال به سراغ مورد بعدی یعنی «تخت خواب» می رویم. شما باید یک تصویر ذهنی و تداعی معنی مضحک و خنده دار بین بطری و تخت ایجاد کنید. یک بطری که روی تخت خوابیده یا هر چیزی شبیه این منطقی است و مسخره آمیز نمی باشد. لذا شما باید خودتان را به جای خوابیدن در تخت خواب در حال خوابیدن در یک بطری بزرگ تصور کنید؛ حالا از چشم ذهن تان برای لحظه ای به این تصویر بنگرید. احتمالاً روش کار را دریافته اید؛ ما همیشه شیء قبلی را به شیء فعلی ربط می دهیم. در این جا تخت خواب چیزی است که ما به خاطر سپردیم. مورد فعلی یا چیز جدیدی که می خواهیم به یاد بسپاریم «ماهی» است. پس باید یک تصویر خنده دار یا زنجیر بین تخت خواب و ماهی ایجاد کنیم. شما می توانید یک ماهی گول پیکر را ببینید که در تخت خوابتان خوابیده یا تخت خوابی را تصور کنید که از یک ماهی خیلی گنده ساخته شده است.



تصویری را ببینید که فکر می کنید از همه خنده دارتر است. حالا نوبت «ماهی» و «صندلی» است. ماهی بزرگی را تصور کنید که روی صندلی نشسته یا ماهی گولپیکری را متصور شوید که از آن به عنوان صندلی استفاده می شود. در گام بعد باید به سراغ «صندلی» و «پنجره» برویم. خودتان را ببینید که روی قطعه ای از شیشه نشسته اید به جای آن که روی صندلی بنشینید. یا باید خودتان را در حالتی تصور کنید که دارید صندلی هایی را به طرف پنجره بسته پرتاب می کنید. برویم سراغ «پنجره» و «تلفن»؛ خودتان را در حال حرف زدن با تلفن تصور کنید اما چیزی که قرار است در دستتان باشد نه یک تلفن بلکه یک پنجره است. «تلفن» و «سیگار»؛ شما دارید به جای سیگار تلفن می کشید یا یک سیگار گنده را دم گوشتان گرفته اید و دارید با آن حرف می زنید. «سیگار» و «چنگال»؛ خودتان را تصور کنید که دارید یک چنگال گنده را درون ماشین تحریر فرو می کنید یا همه کلیدهای ماشین تحریرتان چنگال هستند و با استفاده کردن از ماشین تحریر، دستتان آسیب می بیند. «ماشین تحریر» و «کفش»؛ خودتان را ببینید که به جای کفش ماشین تحریر پوشیده اید یا داخل یک کفش خیلی بزرگ به تایپ می پردازید. «کفش» و «میکروفون»؛ تصور کنید به جای کفش میکروفون پوشیده اید. «میکروفون» و «خودکار»؛ تصور کنید به جای خودکار دارید با میکروفون می نویسید یا دارید به جای میکروفون از یک خودکار برای حرف زدن استفاده می کنید. «خودکار» و «تلویزیون»؛ تصور کنید دارید به تلویزیون نگاه می کنید و میلیون ها خودکار از داخل صفحه تلویزیون به بیرون می پرند یا یک خودکار خیلی بزرگ را تصور کنید که دارای یک نمایشگر تلویزیونی است و دارید از طریق آن تلویزیون می بینید. «تلویزیون» و «بشقاب»؛ صفحه تلویزیونتان را شبیه یکی از بشقاب های آشپزخانه فرض کنید یا خودتان را تصور کنید که غذایتان را به جای بشقاب در روی صفحه نمایشگر تلویزیون می خورید و همزمان با غذا خوردن یک برنامه تلویزیونی هم تماشا می کنید. «بشقاب» و «دونات»؛ فرض کنید دارید یک دونات را گاز می زنید اما دونات می شکند چون یک بشقاب است یا تصور کنید شامتان را به جای خوردن در بشقاب در یک دونات گنده میل می کنید. «دونات» و «خودرو»؛ می توانید یک دونات عظیم الجثه را در حال راندن یک خودرو تصور کنید یا خودتان را در حال راندن یک دونات گنده به جای خودرو متصور شوید. «خودرو» و «قهوه جوش»؛ یک قهوه جوش در حال راندن خودرو است یا دارید یک قهوه جوش بزرگ را به جای خودرو می رانید. «قهوه جوش» و «آجر»؛ تصور کنید قهوه داغ را به جای قهوه جوش از یک آجر داخل لیوانتان

می ریزید یا تصور کنید از داخل قهوه‌جوش به جای قهوه آجر بیرون می ریزد. بسیار خوب! اگر واقعا این تصاویر ذهنی را از چشم ذهن تان دیده باشید، نباید مشکلی در به یاد آوردن بیست مورد مطرح شده، آن هم به ترتیب، از فرش تا آجر داشته باشید. البته زمان می برد تا در این روش روان شوید و مدت تصویرسازی را پایین بیاورید. هر تصویر ذهنی باید در کمترین زمان و تنها در کسری از ثانیه دیده شود، قبل از آنکه به سراغ تصویر بعدی برویم. حالا بگذارید ببینیم آیا موارد گفته شده را به یاد دارید.

اگر فرش را ببینید چه چیزی یادتان می آید؟ کاغذ. چرا؟ چون دارید به جای کاغذ روی فرش می نویسید. حالا کاغذ، بطری را به ذهن شما می‌آورد، چون شما یک بطری دیدید که از کاغذ ساخته شده بود. شما خودتان را می بینید که در یک بطری غول پیکر خوابیده اید به جای این که در تخت خواب بخوابید؛ روی تخت خواب یک ماهی گنده خوابیده؛ یک ماهی گنده را می بینید که روی صندلی نشسته؛ صندلی ای را می بینید که در حال پرتاب کردنش به طرف پنجره ای بسته هستید؛ تلاش کنید! شما همه موارد را به ترتیب و زنجیروار به یاد خواهید آورد بی آنکه چیزی را از یاد ببرید. شگفت آور است؟ باور نکردنی است؟ بله! پس چرا فهرست مدنظر خودتان را درست نکنید و به حفظ کردن آن با روشی که یاد گرفتید نپردازید؟

می دانم که برای عده ای از شما ایجاد تصویرهای ذهنی خنده‌دار و مضحک اندکی مشکل است اما اگر این کار را فقط چند بار تکرار کنید اولین تصویری که به ذهن تان خواهد آمد مضحک و غیرمنطقی خواهد بود. در ایجاد تصاویر ذهنی به چهار قانون زیر توجه داشته باشید:

۱. خارج از تناسب بودن
۲. دارای کنش بودن
۳. اغراق آمیز بودن
۴. جانشین کردن موارد به جای هم

چون تصاویر ذهنی شما موارد مختلف را زنجیروار به هم وصل کرده اند شما قادر خواهید بود آن‌ها را از آخر به اول هم بگویید و تا مدت ها بعد هم آن‌ها را به خاطر داشته باشید، آن هم به همان ترتیب اصلی. حالا وقت آن است که تمرین یک از قسمت سوم این فصل را پاسخ دهید و تفاوت را میان حافظه آموزش دیده فعلی و حافظه آموزش ندیده قبلی خود حس کنید.

#### (۶) سیستم مدیریت حافظه

حتما این داستان را شنیده اید که مردی وارد مجلسی شد و دید که هر یک از میهمان ها یک عدد می گوید و بقیه شروع می کنند به خندیدن با صدای بلند. مرد که حسابی تعجب کرده بود

از یکی از آن‌ها می‌پرسد که چرا چنین می‌کنید و پاسخ می‌شود: «ما چون حال و حوصله تعریف کردن جوک نداریم، جوک‌ها را حفظ کرده ایم و به هر یک از آن‌ها عددی اختصاص داده ایم که فقط آن عدد را بگوییم!»

اگرچه داستان فوق‌جالب است اما اکثر مردم می‌گویند چنین چیزی غیرممکن است و نمی‌شود مطالب زیادی را با چنین روشی به خاطر سپرد. اجازه بدهید به شما اطمینان بدهم که این امکان وجود دارد و من راه آن را به شما یاد خواهم داد. اول باید یاد بگیرید که چگونه اعداد را به یاد داشته باشید. احتمالاً اعداد سخت‌ترین چیزهایی هستند که باید به یاد داشته باشید، زیرا کاملاً نامرئی و اشیائی نیستند که پیرامون ما حضور داشته باشند. تقریباً غیرممکن است که یک عدد را تصویر کنید. البته آدرس و شماره تلفن‌تان برای شما معنادار است. مشکل این است که بتوانیم هر شماره را به آسانی، به سرعت و در هر زمان مرتبط کنیم. اگر شما سعی می‌کردید یک تابلو نقاشی را بدون استفاده از میخ به دیوار اتاق‌تان آویزان کنید چه اتفاقی می‌افتاد؟ طبیعتاً تابلو به زمین می‌افتاد. چیزی که من می‌خواهم به شما بدهم میخ‌هایی است که به یاد داشتن اطلاعات را تسهیل کند (درست مثل آویزان کردن تابلو از دیوار). از این روش با روش PEG (میخ‌کوبی کردن) آشنا خواهیم کرد که نخستین بار در حدود سال ۱۶۴۸ میلادی معرفی شد. در سال ۱۷۳۰، کل روش توسط «ریچارد گری» از انگلستان اصلاح شد. برای یاد گرفتن این روش ابتدا باید یک الفبای آوایی ساده را بیاموزید. نیازی به ناراحتی نیست چون این الفبا فقط شامل ده صدا است و با کمک من، بیشتر از ده دقیقه را به فراگیری آن اختصاص نخواهید داد. این الفبای آوایی به شما کمک خواهد کرد اعداد را به خاطر بسپارید. حالا به شما یک صدای متفاوت به ازای هر یک از ارقام ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹ و ۰ یاد خواهم داد که باید آن را حفظ کنید.

صدای شماره ۱ همیشه T یا D خواهد بود.

صدای شماره ۲ همیشه N خواهد بود.

صدای شماره ۳ همیشه M خواهد بود.

صدای شماره ۴ همیشه R خواهد بود.

صدای شماره ۵ همیشه L خواهد بود.

صدای شماره ۶ همیشه J, ch, sh, g نرم خواهد بود.

صدای شماره ۷ همیشه K, g سخت و c سخت (ک) خواهد بود.

صدای شماره ۸ همیشه f یا v خواهد بود.

صدای شماره ۹ همیشه P یا B خواهد بود.

صدای رقم صفر همیشه S یا Z خواهد بود.

توجه داشته باشید که حروف مهم نیستند و ما فقط با صداها سر و کار داریم. به همین خاطر است این سامانه را یک الفبای آوایی می گوئیم. حتماً این صداها را بخاطر یسپارید و خودتان را برای به یادسپاری صحیح و منظم آن ها آزمایش کنید. شما هم اکنون باید همه آن ها را از حفظ بدانید. این الفبای آوایی ساده اهمیت فراوان دارد و باید صداها را تا زمانی که کاملاً از برشان کرده اید، تمرین کنید. در این جا روشی به شما یاد داده می شود تا بتوانید اعداد را حفظ کنید: هرگاه که عددی را دیدید سعی کنید در ذهن تان آن را به صداهایش تجزیه کنید. مثلاً وقتی که عدد ۳۷۴۶ را می بینید باید بتوانید آن را به صورت J, R, K, M بخوانید. اگر ۲۹۸۵ را دیدید باید بتوانید آن را به شکل FLNP بخوانید. شما می توانید به هر کلمه نگاه کرده و آن را به صورت عددی درآورید. مثلاً عدد کلمه «موتور» ۳۱۴ است. قبل از رفتن به سراغ بقیه مطالب تمرین زیر را انجام دهید. اعداد را به صداها و کلمات را به عدد تبدیل کنید:

دولار .....	۶۱۲۴ .....
مداد .....	۸۹۰۳ .....
خودکار .....	۲۳۹۴ .....
بد .....	۰۵۶۷ .....
سید .....	۱۱۰۹ .....

حالا آماده اید تا آموزش بیشتری درباره سامانه PEG یا «میخ کوبی کردن» ببینید. ما می توانیم هر عددی را تبدیل به کلمه کنیم. مثلاً اگر بخواهیم برای عدد ۲۱ (شامل صداها N و D/T) کلمه بسازیم کلماتی مانند نُت، نِت و ناتو خواهیم داشت یا برای عدد ۱۴ (شامل صداها T/D و R) می توانیم واژه‌هایی مانند تر، تور، در، دور، دار، تار، دیر، تیره و ... را درست کنیم. توجه داشته باشید که ما فقط علاقه مند به حروف صامت هستیم و صداها مثل «ای»، «ه» و «ه» دارای عدد نمی باشند تا در کلمه سازی به ایجاد واژه‌های معنادار کمک کنند. امیدوارم ایده چگونگی تولید واژه از عدد را یاد گرفته باشید. در این صورت می توانم میخ های لازم برای کوبیدن تابلوهای نقاشی به دیوار اتاق را به شما بدهم. هر کدام از کلمات کلیدی ای که من در ادامه به شما ارائه می کنم منتخب و خاص اند و طوری انتخاب شده‌اند که در ذهن شما به راحتی جا بگیرند؛ این

خیلی مهم است. برای رقم ۱ از کلمه «دایی» استفاده می‌کنیم. برای رقم ۲ از کلمه «نوح» استفاده می‌کنیم؛ پیرمردی با موهای سفید. برای رقم ۳ از کلمه «ما» استفاده می‌کنیم و منظورمان همان مامان یا مادر است؛ پس کلمه رقم ۳ شد «مادر». برای رقم ۴ از کلمه «روح» استفاده می‌کنیم؛ یک روح سرگردان! برای رقم ۵ از کلمه «لوح» استفاده می‌کنیم؛ یک صفحه که رویش چیزی می‌نویسند. برای رقم ۶ از کلمه «شاه» استفاده می‌کنیم. برای رقم ۷ از کلمه «کوه» استفاده می‌کنیم. برای رقم ۸ از کلمه «کوه» استفاده می‌کنیم. برای رقم ۹ از کلمه «بو» استفاده می‌کنیم. عدد ۱۰ دارای دو رقم ۱ و صفر است لذا کلمه آن باید دارای دو صدای ت یا د و س یا ز باشد. بنابراین از کلمه «تاس» استفاده می‌کنیم. پس داریم:

۱. دایی	۲. نوح	۳. مادر	۴. روح	۵. لوح
۶. شاه	۷. کوه	۸. فاو	۹. بو	۱۰. تاس

در ادامه می‌خواهیم ده مورد را با عدد مربوط به آن‌ها به خاطر بسپاریم. ببینید:

۵. ماشین تحریر	۹. پورشه
۲. تلویزیون	۶. سیگار
۸. ساعت مچی	۴. ماهی تابه
۱. خودکار	۷. نمکدان
۱۰. تلفن	۳. لامپ

کافی است کلمه مربوط به هر رقم را با واژه مربوط به آن مرتبط کنید. کلمه رقم ۵ لوح است؛ فرض کنید می‌توانید با ماشین تحریر روی یک لوح تایپ کنید. کلمه رقم ۲ نوح است؛ فرض کنید حضرت نوح در حال تماشای تلویزیون در کشتی خود است. کلمه رقم ۸ فاو است، فرض کنید یک ساعت مچی دارید که برایتان از فاو سوغاتی آورده‌اند. کلمه رقم ۱ دایی است، فرض کنید دایی‌تان بهتان یک خودکار خیلی گران هدیه داده است. کلمه عدد ۱۰ تاس است، فرض کنید تلفن‌تان نشسته و دارد با بقیه لوازم و وسایل خانه منچ بازی می‌کند و تاس می‌اندازد. کلمه رقم ۹ بو است؛ فرض کنید یک پورشه دارید که بوی گل رز می‌دهد. کلمه رقم ۶ سیگار است، یک پادشاه بدبخت را فرض کنید که تاج و تختش را از دست داده و از شدت بیچارگی سیگار می‌کشد. کلمه رقم ۴ روح است. فرض کنید که یک روح به خانه‌تان آمده و شما با ماهی تابه

دنبالش کرده اید تا او را بکشید. کلمه رقم ۷ کوه است، فرض کنید به جای برف روی کوه نمک می بارد. کلمه رقم ۳ مادر است، فرض کنید مادر مهربان تان مثل یک لامپ زیبا می درخشد. حالا یک کاغذ بردارید و اعداد را از یک تا ده بنویسید. می توانید به درستی همه کلمات مربوط به هر عدد را در جای صحیح خود قرار دهید. حالا به کلمات کلیدی (همان میخها) اعداد ۱۱ تا ۲۵ توجه کنید:

عدد	کلمه	عدد	کلمه	عدد	کلمه
۱۱	دایه	۱۷	دگه	۲۳	نم
۱۲	دانه	۱۸	فتا (نوعی پنیر)	۲۴	انار
۱۳	دما	۱۹	بید	۲۵	ناله
۱۴	در	۲۰	نسیه		
۱۵	دل	۲۱	ناتو		
۱۶	تیشه	۲۲	نی نی (نوزاد)		

به شما پیشنهاد می کنم که تا قبل از فراگیری کلمات مربوط به اعداد ۱ تا ۲۵ به سراغ قسمت بعد نروید اما بعد از به یاد سپردن کلمات مذکور تمرین دو از قسمت ۳ را دوباره انجام دهید و پیشرفت خود را بسنجید.

۷) استفاده از روش های میخ کوبی کردن و زنجیره های

- بیمار: آقای دکتر، نمی دونم چی کار کنم. باید کمکم کنین؛ من نمی تونم چیزی رو به یاد بسپارم. من در کل هیچ حافظه ای ندارم. من یه چیزی رو می شنوم و چند دقیقه بعد فراموشش می کنم. بهم بگین باید چی کار کنم؟

- دکتر: پول ویزیت منو بده!

شما تاکنون دو چیز از سه موردی را که اساس حافظه آموزش دیده اند یاد گرفته اید. مورد سوم سامانه کلمات جانشین یا افکار جانشین است که در قسمت های بعد در مورد آن بحث خواهیم کرد. شما می توانید در صورت علاقه مندی، بلافاصله از آنچه یاد گرفته اید استفاده کرده و آن ها را به کار ببندید. اگر شما عادت دارید فهرست خریدتان را به صورت نوشتاری همراه داشته باشید چرا به خاطر سپاری آن به کمک روش زنجیره ای را امتحان نمی کنید؟ به راحتی مورد اول را به دومی، دومی را به سومی، و به همین ترتیب تا انتها ربط دهید تا آن ها را به راحتی به یاد

بسپارید. شما می توانید دفعه بعدی که به خرید می روید یک فهرست خیلی متفاوت را حفظ کنید بدون آن که هیچ چیز از یادتان برود. قسمت زیبای روش زنجیره ای این است که شما هر وقت بخواهید چیزی را فراموش کنید می توانید با میل خودتان آن را از یاد ببرید. در واقع با حفظ فهرست خرید دوم، فهرست خرید اول شروع به محو شدن می کند. ذهن، یک ماشین فوق العاده است. اگر شما فهرستی از اقلام را با روش زنجیره ای حفظ کرده اید و حالا می خواهید آن را فراموش کنید، می توانید. این صرفاً به تمایل شما بستگی دارد. اگر فهرستی دارید که نمی خواهید هرگز فراموشش کنید باید هر از چند گاهی به آن سر بزنید تا وقتی لازم شد با روش زنجیره ای یادتان بیاید. البته همه ما می دانیم که گاهی اوقات لازم است فراموش کنیم! تفاوت اصلی بین روش زنجیره ای و روش میخ کوبی کردن این است که اولی برای حفظ هر چیزی به صورت متوالی انجام می شود در حالی که دومی برای حفظ همه چیز خارج از نظم به کار می رود. احتمالاً شما تا زمانی که قرار نیست چیزهایی را خارج از نظم و ترتیب حفظ کنید احساسی به نیاز به روش میخ کوبی نمی کنید. توصیه من برای فراگیری کامل روش میخ کوبی را جدی بگیرید. این امر برای به خاطر سپردن شماره تلفن ها و آدرس ها مفید خواهد بود. روش میخ کوبی کردن به شما کمک خواهد کرد که هر چیزی را که با اعداد همراه است به راحتی به خاطر بسپارید. فرض کنید قرار است در یک روز این کارها را انجام دهید: باید ماشینتان را بشوید، در بانک حساب باز کنید، یک ایمیل ارسال کنید، دندانپزشک خود را ببینید، چترتان را که در خانه دوستتان جا مانده از او تحویل بگیرید، برای همسرتان عطر بخرید، تماس بگیرید، تعمیر کار تلویزیون را ببینید، در فروشگاه لوازم و ابزار لامپ و چکش بخرید، برای یک نسخه از کتاب مورد علاقهتان به کتاب فروشی بروید، ساعتتان را تعمیر کنید و در نهایت تخم مرغ بخرید. معلوم است که روز بسیار پر مشغله ای در انتظارتان است. در حالی که شما می توانید با استفاده از روش های زنجیره ای و میخ کوبی کردن هریک از موارد فوق را به خاطر داشته باشید. به سادگی یک عکس مضحک بین خودرو و بانک ایجاد کنید، سپس بین بانک و ایمیل یک تصویر خنده دار بسازید و به همین ترتیب تا آخر پیش بروید. به یاد آوردن کارها از این طریق به هیچ وجه دشوار نیست چون هر کار مورد بعدی را به یادتان می اندازد. درباره روش میخ کوبی کردن هم می توانید از کلمات کلیدی (میخها) استفاده کنید:

ماشین با دایی (۱) فرض کنید قرار است ماشینتان را با داییتان بشوید!

## رازهای يك نابغه ☺

بانک با نوح (۲) فرض کنید رئیس بانکی که قرار است آنجا بروید نوح است!  
 ایمیل با مادر (۳) تصور کنید قرار است به مادرتان ایمیل بزنید، این طوری یادتان نمی‌رود.  
 دندانپزشک با روح (۴) فرض کنید دندانپزشکتان یک روح است که اگر پیشش نروید خیلی ناراحت می‌شود!  
 چتر با لوح (۵) فرض کنید اگر چترتان زیادی پیش دوستتان بماند مثل یک لوح صاف خواهد شد!  
 عطر با شاه (۶) فرض کنید همسرتان به تاج و تخت رسیده و به عنوان هدیه به عطر نیاز دارد!  
 تماس با کوه (۷) فرض کنید دارید با کوه تلفنی حرف می‌زنید.  
 تلویزیون با فاو (۸) فرض کنید برای دیدن شبکه‌های تلویزیونی شهر فاو حتماً باید تلویزیونتان را تعمیر کنید.  
 خرید لوازم با بو (۹) فرض کنید برای رفع بوی بد فاضلاب به لوازم نیاز دارید.  
 کتاب با تاس (۱۰) فرض کنید کتابتان دارد تاس بازی می‌کند.  
 ساعت با دایه (۱۱) فرض کنید به جای ساعت یک دایه دارید که زمان را به شما می‌گوید.  
 تخم مرغ با دانه (۱۲) فرض کنید اگر یک دانه بکارید از آن تخم مرغ سبز می‌شود!  
 حالا زمان آن رسیده که کلمات کلیدی اعداد ۲۶ تا ۵۰ را به خاطر بسپارید:

عدد	کلمه	عدد	کلمه	عدد	کلمه	عدد	کلمه
۲۶	نیش	۳۴	مار	۴۲	ایران	۵۰	لحظه
۲۷	نیکی	۳۵	میله	۴۳	رام		
۲۸	ناف	۳۶	ماش	۴۴	اره		
۲۹	ناب	۳۷	مکه	۴۵	ریال		
۳۰	مس	۳۸	مو	۴۶	ریشه		
۳۱	مته	۳۹	مپ (نقشه)	۴۷	راک		
۳۲	مین	۴۰	رز	۴۸	رو		
۳۳	ماه	۴۱	ارده	۴۹	رب		

۸) چگونه مشاهده خود را آموزش دهید

اگر می‌خواهید حافظه خود را بهبود دهید از قدرت مشاهده غافل نشوید. برای تقویت مشاهده می‌توان از همین حالا شروع کنید. احتمالاً دارید این کتاب را در خانه می‌خوانید، جایی که برایتان آشنا است. یک تکه کاغذ بردارید و بدون نگاه کردن به اطراف هر آنچه را که در اتاق قرار دارد فهرست کنید. از خیر هیچ چیز نگذیرید، اگر لازم است بیندیشید و جزئیات را کامل تر کنید. در گام بعد، به اتاق بنگرید و فهرست خود را بررسی کنید. به چیزهایی که در فهرستتان نیامده



توجه کنید یا به چیزهایی که اصلا مشاهده شان نکردید؛ با آن که بارها آن‌ها را دیده‌اید. حالا آن‌ها را مشاهده کنید. از اتاق بیرون بروید و یک بار دیگر امتحان کنید. فهرست شما این بار باید طولانی تر باشد. حالا می‌توانید این کار را برای سایر اتاق‌های خانه هم بکنید؛ با این کار قدرت مشاهده شما قوی تر خواهد شد. یکی دیگر از کارهایی که می‌تواند قدرت مشاهده‌تان را بالا ببرد اندیشیدن درباره چهره یک فرد آشنا است. در گام بعد سعی کنید چهره فرد را با استفاده از قلم روی کاغذ پیاده کنید و با تصویر خود او تطبیق دهید.

❖ کلمات کلیدی اعداد ۵۱ تا ۷۵ :

عدد	کلمه	عدد	کلمه	عدد	کلمه	عدد	کلمه
۵۱	آلوده	۵۸	لاف	۶۵	شلیل	۷۲	کینه
۵۲	لانه	۵۹	لپه	۶۶	شیشه	۷۳	کما
۵۳	لیمو	۶۰	شاسی	۶۷	اشک	۷۴	کر
۵۴	لیره	۶۱	شته	۶۸	شوفاز	۷۵	هیکلی
۵۵	لوله	۶۲	شن	۶۹	شب		
۵۶	لاشه	۶۳	شمع	۷۰	کیسه		
۵۷	لاک	۶۴	شیر	۷۱	کت		

۹) به خاطر سپاری سخنرانی‌ها، گفتارها و قصه‌های کوتاه

«سخنران مظرب و عصبی بعد از صرف ناهار پشت میکروفون حاضر شد و شروع به حرف زدن کرد: دوستان من، وقتی که من به اینجا رسیدم فقط خودم و خدا می‌دانستیم که قرار است چه بگویم. و حالا، فقط خدا می‌داند که قرار بود چه بگویم!»

فکر کنم شما هم با من موافق باشید که آدم‌های نابغه سخنران‌های خیلی خوبی هم هستند؛ آن‌ها سخنران‌شان را بی‌آنکه دچار فراموشی شوند به شکلی موثر بیان می‌کنند و تحسین و تمجید مردم را دریافت می‌کنند. برای نابغه بودن باید گرفت چطور یک سخنران خوب بود. همه می‌دانیم که یکی از بدترین اتفاقاتی که ممکن است برای یک فرد بیفتد فراموش کردن متن سخنرانی‌اش، آن هم وقتی در مقابل جمعیت ایستاده است، می‌باشد. درست مثل این است که خواننده‌ای در یک کنسرت خیلی خیلی بزرگ در برابر صدهزار نفر شعر را یادش برود! در آن صورت یک رسوایی

تمام عیار به بار خواهد آمد. سخنران هایی که متن سخنرانی‌شان را فراموش می‌کنند یا کلمه بعدی ای را که قرار است بگویند از یاد می‌برند و یا از اینکه آن را از یاد ببرند در هراس هستند؛ به عقیده من علت ایجاد مشکل همین است. اگر یک سخنرانی به صورت کلمه به کلمه حفظ شود و یکی از کلمات از یاد برود، سخنرانی مطمئناً آن‌طور که باید و شاید اجرا نخواهد شد. چرا باید موقع فراموش کردن یک واژه دستپاچه شوید در حالی که می‌توانید از کلمه ای دیگر استفاده کنید؟ آیا این کار بهتر از سکوت طولانی مدت در برابر حضار و احساس شرمندگی نیست؟ حتی اگر شما در زمینه ای که درباره‌اش دارید سخنرانی می‌کنید ماهر هم باشید این امکان وجود دارد که دچار فراموشی شوید و حقایق و اطلاعاتی را که قرار است در زمینه مربوطه به مخاطبان بدهید از یاد ببرید. به نقل از یکی از بهترین سخنران ها به شما می‌گویم که حفظ کردن متن سخنرانی در راه خانه می‌تواند کار خیلی مفیدی باشد، همان‌طور که خود این فرد با استفاده از مسیرهای رسیدن به خانه بخش های گوناگون سخنرانی خود را به یاد می‌آورد. می‌توانید برای به خاطر سپاری آسان یک سخنرانی یک لیست از ایده های مطرح شده در آن تهیه کنید و از این لیست برای به یاد آوردن یادداشت ها استفاده نمایید. در این روش، شما کلمه ای را فراموش نمی‌کنید چون کلمات را حفظ نمی‌کنید بلکه ایده ها و در واقع روح مطلب را به یاد می‌سپارید. اگر می‌توانید این فهرست را بدون مشکل خاصی به یاد بسپارید که هیچ اما اگر مشکل دارید می‌توانید از روش «زنجیره‌ای» استفاده کنید؛ این روش را برای همه موارد (از اول تا آخر) و به ترتیب اعمال کنید. این روش برای به خاطر سپاری گفتارها و اسناد هم پاسخگو است؛ البته می‌توانید برای به خاطر سپاری این موارد (و حتی داستان های کوتاه) از روش «میخ کوبی کردن» هم استفاده کنید. فرض کنید می‌خواهید داستان زیر را حفظ کنید:

شتری و گرگ و روباهی از روی مصاحبت سفر کردند و به غیر از یک قرص نان هیچ غذای دیگری نداشتند. چون مدت زمانی از سفرشان گذشت و رنج راه در آن ها اثر کرد، بر لب آبی نشستند و بین ایشان برای قرص نان مخاصمت رفت. تا آن‌که در نهایت تصمیم بر آن شد که هر کس سنش بیشتر باشد، قرص نان را او بخورد. گرگ گفت: «قبل از آن که خداوند این جهان را خلق کند، هفت روز قبل تر مادرم مرا به دنیا آورد!» روباه گفت: «راست می‌گویی؛ من آن شب در آن‌جا حاضر بودم و شما را چراغ فرامی‌داشتم و مادرت را اعانت می‌کردم.» شتر وقتی حرف‌های گرگ و روباه را شنید گردنش را دراز کرد و قرص نان را به دهان گرفت و خورد و

گفت : «هر کس مرا ببیند، به این حقیقت پی می برد که از هر دوی شما جهان را بیشتر دیده ام، بار بیشتری کشیده ام و سنم هم زیادتر است.»  
در گام اول ایده های داستان را فهرست می کنیم:

۱. سفر شتر و گرگ و روباه
۲. نبود غذایی جز قرص نان
۳. خستگی بعد از طی مسیر
۴. مخاصمت رفتن بر سر نان
۵. شرط بیشتر بودن سن
۶. حرف گرگ و داستان مادرش
۷. حرف روباه و روی دست گرگ بلند شدن
۸. خورده شدن نان توسط شتر
۹. توجیه شتر در خوردن نان

حالا باید این ایده ها را به خاطر بسپارید. می توانید با استفاده از روش زنجیره ای آن ها را به هم ربط دهید. هم چنین می توانید با استفاده از روش میخ کوبی کردن کلمات مربوط به هر عدد را به ایده مربوطه وصل کنید تا ایده ها و در نتیجه داستان را به سهولت به یاد بیاورید. در این روش تسلط شما بر روی مربوط به هر عدد (کلمات کلیدی) است که به حفظ داستان کمک می کند. در ادامه کلمات کلیدی اعداد ۷۶ تا ۱۰۰ را هم آورده ام که به شما در حفظ سخنرانی ها، گفتارها و داستان های طولانی تر کمک می کند.

عدد	کلمه	عدد	کلمه	عدد	کلمه	عدد	کلمه
۷۶	کش	۸۲	ون	۸۸	فیفا	۹۴	پاره
۷۷	کک	۸۳	وام	۸۹	فوبیا	۹۵	پل
۷۸	کیف	۸۴	فوری	۹۰	بوسه	۹۶	پشه
۷۹	کاپ	۸۵	وال	۹۱	باد	۹۷	باک
۸۰	ویزا	۸۶	فیش	۹۲	پونه	۹۸	پاوه
۸۱	فوت	۸۷	فک	۹۳	وام	۹۹	بابا
	عدد		کلمه				
	۱۰۰		دسیسه				

۱۰) قرار دادن خاطرات در مکان های آشنا

معروف است که بنگاه داران می گویند هنگام خرید املاک سه فاکتور مهم را باید به یاد داشت: موقعیت، موقعیت و موقعیت. همچنین عنصری مهم در یک فن یادگیری به نام لوسی (معادل لاتین مکان ها یا موقعیت ها) است. سیستم لوسی دو مرحله اصلی دارد:

۱. چندین موقعیت از یک مکان آشنا را به همان ترتیبی که می خواهید به یاد بیاورید، به ذهن بسپارید. به عنوان نمونه، این مکان می تواند جاهایی خاص از اتاق نشیمن تان باشد.

۲. چیزهایی را که می خواهید به یاد بیاورید، به موقعیت های گوناگون ربط دهید.

با انجام این دو مرحله ساده می توانید چیزی را که قصد دارید به یاد بیاورید، از طریق نگاه کردن به محل موردنظر (در این جا، اتاق نشیمن)، قدم زدن در آن یا صرفاً تجسم آن در ذهن به خاطر آورید. سعی کنید روش لوسی را در تکمیل قسمت نهم این فصل تمرین کرده و روی آن مسلط شوید.

(۱۱) به خاطر سپاری اعداد با ارقام زیاد

فرض کنید می خواهیم عدد ۵۲۲۶۴۱۶۳۷۵۲۷ را حفظ کنیم. عدد را به چهار قسمت سه تایی تقسیم می کنیم. قسمت ها عبارتند از: ۵۲۷ ۶۳۷ ۶۴۱ ۵۲۲. سعی کنید قسمت اول را به قسمت چهارم ربط دهید. همان طور که می بینید قسمت چهارم فقط ۵ تا از قسمت اول بیشتر است. حال، قسمت دوم را به قسمت سوم ربط دهید؛ هر دوی این اعداد چهار تا اختلاف دارند. دوباره، گروه سوم به اندازه ده تا به علاوه صد تا از گروه چهارم بیشتر است. گروه دوم همان گروه سوم است که چهارتا به آن اضافه شده و گروه اول همان گروه چهارم است که پنج تا به آن افزوده شده است. این روش می تواند موثر باشد و باعث شود عدد برای مدت طولانی در ذهن شما بماند. اما ممکن است عدد را تکه تکه کنید و بین تکه ها ارتباطی قابل برقرار کردن نباشد؛ نقطه ضعف این روش همین است.

حالا بیایید سعی کنیم همان عدد را با روش میخکوبی کردن به یاد بسپاریم. عدد را به شش قسمت تقسیم می کنیم (هر قسمت یک عدد دو رقمی خواهد بود):

۵۲ ۲۶ ۴۱ ۶۳ ۷۵ ۲۷

از الفبای آوایی مان استفاده کرد و به هر قسمت یک واژه می دهیم.

۲۷ (نیکی) ۷۵ (هیگلی) ۶۳ (شمع) ۴۱ (ارده) ۲۶ (نیش) ۵۲ (لانه)

حالا همه کاری که باید بکنیم برقراری ارتباط و زنجیر کردن شش کلمه به هم است.

یک لانه بزرگ را تصور کنید که پر از نیش است و از آن ارده در حال تراوش است. شما با یک شمع هیكلی لانه را می سوزانید و فکر می کنید که عجب کار نیکی کرده اید!

حالا بیایید سعی کنیم عدد ۹۹۴۶۱۴۷۵۷۹۵۴ را حفظ کنیم. کاری که می کنیم این است:

۹۵۴ (بی لیره) ۷۵۷ (کلک) ۶۱۴ (شتر) ۹۹۴ (پیر)

می توانید از این عبارت استفاده کنید: «پیر شتر کلک بی لیره رو بیار».

همان طور که می بینید بخش اعظم کار به قدرت تصویرسازی شما بستگی دارد و البته خیلی مهم است که در ساختن کلمه بر اساس اعداد مهارت کافی داشته باشید.

حالا می خواهیم عدد ۴۲۱۰۹۴۸۳۵۲۱۴۶۱۲۷۹۰۷۱ را به خاطر بسپاریم. عدد خیلی طولانی ای است! درست است؟ عدد را به پنج قسمت تقسیم می کنیم و برای هر قسمت کلمه می سازیم.

۴۲۱۰                      ۹۴۸۳                      ۵۲۱۴                      ۶۱۲۷                      ۹۰۷۱

بوسه کته                      شته نیکی                      لانه دریایی                      پاره وام                      ایران داس

می توانید از این عبارت استفاده کنید: «دو تیم ایران داس و پاره وام در لانه دریایی فوتبال بازی می کردند و شته نیکی هم داور بود و جایزه برنده هم بوسه و کته بود.»

به این ترتیب شما می توانید یک عدد بیست رقمی را حفظ کنید. اگر هنوز در به یاد آوردن کلمات مربوط به اعداد در روش میخ کوبی ضعف دارید تمرین بیشتری کنید و اشکالاتتان را از میان ببرید. حالا وقت آن است که تمرین های ۳ و ۴ در قسمت سه را دوباره انجام دهید.

۱۲) فوت آب شدن از طریق یادگیری زیاد

تا حالا شنیده اید که کسی بگوید چیزی را «فوت آب» شده است؟ این اصطلاح معمولاً به این معنی است که شخص به قدری خوب می تواند مهارت یا اطلاعاتی را که آموخته به خاطر بسپرد که برای به یاد آوردن آن ها لازم نیست تقلای زیادی به خرج دهد. این بخش، به همین منظور، چند روش در اختیارتان قرار می دهد. هر چه برای یادگیری یک موضوع خاص زمان بیشتری صرف کنید، بعداً بهتر قادر خواهید بود که جزئیات آن را به خاطر بیاورید. یادگیری زیاد به همین معنا است - با تکرار مکرر یک کار (البته به روش صحیح) آن را فوت آب می شوید. هر چه بیشتر مطلبی را که می خواهید به یاد آورید، یاد بگیرید، از به یاد آوردن آن در آینده مطمئن تر خواهید بود. در هر شرایطی، در حین امتحان یا اجرا، قادر خواهید بود آنچه را که می خواهید، به خاطر آورید. هر قدر اعتماد به نفس شما بیشتر شود، اضطرابتان کمتر می شود.

می توانید به یاد داشته باشید که مطالب را فوت آب هستید حتی اگر حواس تان توسط مردمی که شما را تماشا می کنند یا شرایط پیرامون امتحان پرت شود، باز هم خاطر جمع باشید که مطالب را به قدری مرور کرده اید که تنها کافی است آن ها را بر روی زبان یا روی کاغذ بیاورید. دقیقاً مانند خلبان خودکار هواپیما عمل می کند. بخشی از ذهن شما مطالب را به یاد می آورد چرا که به یک عادت عمیق تبدیل شده است. یادتان که نرفته : «عادت، حافظه است». یادگیری زیاد با تکرار کردن صرف فرق می کند. اگر چیزی را بارها و بارها تکرار کنید ، آن را فقط به طور سطحی به خاطر خواهید سپرد اما اگر می خواهید چیزی را عمیقاً به خاطر بسپارید، باید کاری بیش از تکرار کردن انجام دهید. مثلاً اگر مشغول یادگیری زبان انگلیسی هستید، باید کاری بیش از تکرار عبارات انجام دهید، باید مفهوم عبارات را بلد باشید. نقطه مقابل یادگیری زیاد، یادگیری فشرده است. وقتی یک درس را به صورت فشرده می خوانید، یعنی تلاش می کنید به سرعت همه جزئیات سطحی را تا حد امکان یاد بگیرید. به همین دلیل به آن فشرده خوانی می گویند، زیرا شما همه چیز را یک جا می بلعید و انتظار دارید که آن را هضم کنید. درست برعکس وقتی چیزی را زیاد یاد می گیرید، در واقع آن را در حافظه خود هضم می کنید. هر چه بیشتر درباره یک موضوع جدید بیاموزید، می توانید توان به خاطر سپردن را افزایش دهید. یادگیری زیاد تضمین می کند که شما هر چه را یاد گرفتید، تا مدت ها بعد از امتحان نیز به یاد خواهید آورد.

### ۱۳) محاسبات تقویم

اگر الان تاریخ تولدتان را به صورت روز و ماه و سال به من بگویید و من بتوانم بگویم آن روز چند شنبه بوده است چه حسی به شما دست می دهد؟ اگر یک نفر الان بتواند بگوید یک روز خاص در ۱۰۰ سال بعد چند شنبه خواهد بود چه فکری در مورد او می کنید؟ احتمالاً او را یک نابغه می پندارید، اما صبر کنید؛ برای این کار روشی وجود دارد که می تواند چنین قدرتی را به شما نیز بدهد. برای کسب توانایی در محاسبات تقویم ابتدا جدول زیر را به خاطر بسپارید:

یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه
۰ یا ۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

در ضمن باید کدهای مربوط به ماه ها را هم بلد باشید:

ژانویه	فوریه	مارس	آوریل	می	ژوئن	جولای	آگوست	سپتامبر	اکتبر	نوامبر	دسامبر
۶	۲	۲	۵	۰	۳	۵	۱	۴	۶	۲	۴

🏠 در یک سال کبیسه، کد ژانویه ۵ و کد فوریه ۱ خواهد بود.

حالا بیایید تا به محاسبه روزهای هفته هر تاریخی در سال ۲۰۰۶ پردازیم. بعد از آن ما این کار را برای سال های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ هم شرح خواهیم داد. باید توجه کنید که هر سالی برای خودش کدی دارد که این کد برای ۲۰۰۶ همان صفر است. حالا برای محاسبه روز هفته کافی است شما به راحتی کد روز، ماه و سال را با هم جمع کنید. فرض کنید می خواهیم ببینیم سوم دسامبر ۲۰۰۶ چند شنبه بوده است:

$$۷ = ۰ + ۳ + ۴ = \text{کد سال} + \text{کد روز} + \text{کد ماه}$$

عدد ۷ مربوط به روز «یکشنبه» است.

حالا بیایید ببینیم ۱۸ نوامبر ۲۰۰۶ چند شنبه بوده است؟ باتوجه به این که کد ماه نوامبر ۲ می باشد، داریم:  $۲۰ = ۰ + ۱۸ + ۲ = \text{کد سال} + \text{کد روز} + \text{کد ماه}$ . حالا تنها کاری که ما باید انجام دهیم (باتوجه به دو رقمی شدن عدد حاصل از جمع کدها) کم کردن نزدیک ترین مضرب ۷ به ۲۰ از آن است (که البته مضرب موردنظر باید کوچک تر از ۲۰ باشد) که در این دستورالعمل داریم:  $۶ = ۲۰ - ۱۴$ . اگر به جدول توجه کنید مشاهده خواهید کرد که عدد ۶ متعلق به روز «شنبه» است. در مورد سال ۲۰۰۷ هم باید بگوییم که چون یک سال بیشتر از ۲۰۰۶ دارد، بنابراین کد آن نیز باید یکی بیشتر از کد سال ۲۰۰۶ باشد یعنی کد آن باید ۱ باشد. اما سال ۲۰۰۸ یک سال کبیسه است؛ سال های کبیسه هر ۴ سال یک بار اتفاق می افتند. لذا سال های ۲۰۰۰، ۲۰۰۴، ۲۰۰۸، ۲۰۱۲ و ... تا ۲۰۹۶ همگی سال های کبیسه قرن بیست و یکم اند. حالا برای سال ۲۰۰۸ کد سال به جای یکی، دو تا بیشتر از سال قبلی اش می شود. پس کد سال ۲۰۰۸،  $۳ = ۲ + ۱$  خواهد بود. اکنون بیایید چند تا تاریخ دیگر را هم حساب کنیم. برای مثال، ببینیم ۲ می ۲۰۰۷ چند شنبه بوده است:  $۳ = ۰ + ۲ + ۱ = \text{کد سال} + \text{کد روز} + \text{کد ماه}$

عدد ۳ متعلق به چهار شنبه است. برای این که شما از کدهای تمامی سال های قرن ۲۱ آگاهی داشته باشید همه آن ها را برایتان آورده ام. البته حفظ کردن همه آن ها لازم نیست و کسی از شما نمی خواهد بداند هر تاریخی در این قرن چند شنبه است و من این مطلب را صرفاً جهت تقویت حافظه و افزایش قدرت ذهن شما در این فصل گنجانده ام؛ در واقع می خواستم بدانید کسانی که با کارهایی مثل همین محاسبات تقویم قدرت نمایی می کنند و قدرت حافظه شان را به رخ بقیه می کشند فقط چند راه و روش بلدند که به آن ها امکان انجام چنین کارهایی را

رازهای يك نابغه 😊

می‌دهد و در این میان جادو و معجزه ای وجود ندارد! معجزه واقعی توانایی انسان در یاد گرفتن چیزهای جدید و گنجایش بی پایان ذهن اوست که به او این امکان را می‌دهد هر آنچه را که می‌خواهد بیاموزد و از آن برای بهبود زندگی خویش استفاده کند.

کد	سال	کد	سال	کد	سال	کد	سال
۲	۲۰۶۹	۱	۲۰۴۶	۰	۲۰۲۳	۰	۲۰۰۰
۳	۲۰۷۰	۲	۲۰۴۷	۲	۲۰۲۴	۱	۲۰۰۱
۴	۲۰۷۱	۴	۲۰۴۸	۳	۲۰۲۵	۲	۲۰۰۲
۶	۲۰۷۲	۵	۲۰۴۹	۴	۲۰۲۶	۳	۲۰۰۳
۰	۲۰۷۳	۶	۲۰۵۰	۵	۲۰۲۷	۵	۲۰۰۴
۱	۲۰۷۴	۰	۲۰۵۱	۰	۲۰۲۸	۶	۲۰۰۵
۲	۲۰۷۵	۲	۲۰۵۲	۱	۲۰۲۹	۰	۲۰۰۶
۴	۲۰۷۶	۳	۲۰۵۳	۲	۲۰۳۰	۱	۲۰۰۷
۵	۲۰۷۷	۴	۲۰۵۴	۳	۲۰۳۱	۳	۲۰۰۸
۶	۲۰۷۸	۵	۲۰۵۵	۵	۲۰۳۲	۴	۲۰۰۹
۰	۲۰۷۹	۰	۲۰۵۶	۶	۲۰۳۳	۵	۲۰۱۰
۲	۲۰۸۰	۱	۲۰۵۷	۰	۲۰۳۴	۶	۲۰۱۱
۳	۲۰۸۱	۲	۲۰۵۸	۱	۲۰۳۵	۱	۲۰۱۲
۴	۲۰۸۲	۳	۲۰۵۹	۳	۲۰۳۶	۲	۲۰۱۳
۵	۲۰۸۳	۵	۲۰۶۰	۴	۲۰۳۷	۳	۲۰۱۴
۰	۲۰۸۴	۶	۲۰۶۱	۵	۲۰۳۸	۴	۲۰۱۵
۱	۲۰۸۵	۰	۲۰۶۲	۶	۲۰۳۹	۶	۲۰۱۶
۲	۲۰۸۶	۱	۲۰۶۳	۱	۲۰۴۰	۰	۲۰۱۷
۳	۲۰۸۷	۳	۲۰۶۴	۲	۲۰۴۱	۱	۲۰۱۸
۵	۲۰۸۸	۴	۲۰۶۵	۳	۲۰۴۲	۲	۲۰۱۹
۶	۲۰۸۹	۵	۲۰۶۶	۴	۲۰۴۳	۴	۲۰۲۰
۰	۲۰۹۰	۶	۲۰۶۷	۶	۲۰۴۴	۵	۲۰۲۱
۱	۲۰۹۱	۱	۲۰۶۸	۰	۲۰۴۵	۶	۲۰۲۲
۵	۲۰۹۴	۳	۲۰۹۲				



۲۰۹۳	۴	۲۰۹۵	۶
۲۰۹۶	۱	۲۰۹۸	۳
۲۰۹۷	۲	۲۰۹۹	۴

#### ۱۴) حفظ لغات زبان های خارجی

برای آسان تر کردن حفظ لغات زبان های خارجی از سیستم کلمات جانشین یا جایگزین استفاده می کنیم. در این روش به شکل کلمه نگاه می کنیم و کلمه ای مشابه آن را انتخاب می کنیم و جانشین کلمه اصلی می کنیم تا با دیدن کلمه اصلی ذهن ما را به سراغ معنای آن ببرد. برای مثال کلمه pajaro در زبان اسپانیایی، به معنی «پرنده» است و تلفظ آن pa-kar-ro می باشد. آیا می توانید یک کلمه جانشین برای آن پیدا کنید؟ این کلمه شکلی مشابه پاکت دارد. توجه کنید: پاکارو، پاکت. حالا پاکتی را تصور کنید که با باز کردن در آن پرنده ای از درونش خارج شده و پرواز کنان از شما دور می شود. برای حفظ لغات خارجی می توانید آن ها را به همراه معنایشان فهرست کرده و با روش های زنجیره ای یا میخ کوبی به خاطر بسپارید؛ البته من بیشتر روش میخ کوبی را پیشنهاد می کنم تا روش زنجیره ای.

#### ۱۵) به خاطر سپردن چهره ها و نام ها

باید بین چهره فرد و نام او ارتباط برقرار کرد. اطلاعات شاخص و برجسته افراد را به نام آن ها مرتبط کنید. مثلا چون فلانی چاق است اسم طولانی ای دارد یا چون لاغر است اسمش کوتاه است؛ و مواردی از این قبیل. اطلاعات شاخص اطلاعاتی هستند که خیلی زود نام و قیافه فرد را به خاطرتان می آوردند. برای مثال سیبیل چارلی چاپلین از اطلاعات شاخص اوست.

#### ۱۶) به خاطر سپردن شماره تلفن ها

حفظ کردن شماره تلفن ها مانند حفظ کردن اعداد است. هر شماره را چند تکه کنید، برای هر تکه کلمه بسازید و سپس بین آن ها ارتباط برقرار کنید. برای تمرین حفظ اعداد قسمت ۱۱ را ببینید. یادتان نرود تمرین ۶ از قسم سوم را انجام دهید.

❖ شما تا این جا راه های زیادی یاد گرفتید که برای تبدیل شدن تان به یک «ابرحافظه» بسیار کمک کننده اند. اما یادتان نرود مهارت خیلی اهمیت دارد و باید آنچه را یاد گرفتید تمرین کنید. قدرت تصور خود را بالا ببرید تا روش «زنجیره ای» را در خود تقویت کنید. هم چنین کلمات

کلیدی روش میخ کوبی کردن را کاملا به یاد بسپارید؛ اگر از کلمات ارائه شده در این جا استقبال نکردید می توانید خودتان کلمات دلخواه خودتان را بسازید و از آن ها استفاده کنید. اجازه دهید فهرستی از روش هایی که تا این جا ارائه شد ببینیم:

۱. روش زنجیره ای

۲. حفظ کردن فهرستی از کلمات (به ترتیب) با روش PEG

۳. حفظ کردن فهرستی از کلمات حتی به همراه عدد مربوطه با روش PEG

۴. حفظ کردن لیست کارهای روزانه با روش PEG

۵. روش های افزایش قدرت حافظه

۶. به خاطر سپاری سخنرانی ها، گفتارها، اسناد و قصه های کوتاه (یا حتی بلند)

۷. قرار دادن خاطرات در مکان های آشنا

۸. به خاطر سپردن اعداد با ارقام زیاد

۹. فوت آب شدن از طریق یادگیری زیاد

۱۰. محاسبات تقویم

۱۱. حفظ لغات زبان های خارجی

۱۲. به خاطر سپردن چهره و نام افراد

۱۳. به خاطر سپردن شماره تلفن ها

🏆 در ادامه فصل سوم، به سراغ مغز خواهیم رفت و با شما درباره اسرار مغز حرف خواهیم زد. درباره این که چه گونه می توان مغز را پرورش داد و قدرت آن را بالا برد.

### « اسرار مغز »

مغز انسان بزرگ ترین عضو بدن نیست. وزن مغز حدود ۱/۵ کیلوگرم است که کمتر از وزن پوست اطراف بدن است. با این وجود این ساختار حیرت انگیز منبع تمامی رفتار انسان و به طور هم زمان کنترل کننده بسیاری از عملکردهای بسیار پیچیده است. در کوتاه ترین طول زمان که اندازه گیری آن برای انسان ها غیرممکن است، مغز اطلاعات را دریافت می کند و آن را برای پردازش به محل مناسب می فرستد. سپس مغز به شما امکان می دهد تا با کنترل حرکات عضلات تان طبق این اطلاعات عمل کنید. مغز شما احساساتی را به وجود می آورد و شما را از آن

آگاه می سازد. مغز منبع شناخت، حافظه، افکار و آنچه که ما آن را هوش می نامیم است. توانایی شما برای سخن گفتن و فهم گفتار دیگران حاصل کار مغز است. نیازی نیست که شما نگران کنترل ضربان قلب، تعرق، تنفس، ترشح هورمون یا سیستم ایمنی خود باشید، مغز این کارها را برای شما به طور ناخودآگاه و خودکار انجام می دهد.

پیش از آن که بخواهم رازهای مغز را برای شما آشکار کنم می خواهم شما را با ساختار و نحوه عملکرد آن آشنا کنم. انسان ها در دهه های اخیر بیشتر از تمامی طول تاریخ در مورد مغز و نحوه عملکرد آن مطلب آموخته اند. چه چیزی به طور کلی مسئول این انفجار اطلاعات است؟ قسمت اعظم این پاسخ در فناوری پیشرفته است. سال ها پیش تنها راه برای مطالعه روی مغز، روش برش از مغز بود. و اگر چه مطالعه مغز بعد از مرگ، حجم وسیعی از اطلاعات را در اختیار ما قرار می داد، اما این مطالعه برای افزایش فهم ما از نحوه پردازش و ذخیره اطلاعات کمک زیادی نمی کرد. امروزه فنون تصویربرداری به انسان ها این امکان را داده است تا به مناطق مشخصی از مغز که یک انسان هنگام یادآوری یک اسم در مقابل یک فعل یا هنگام گوش کردن به موسیقی در مقابل ساختن یک آهنگ به کار می برد را ببینیم. ما می توانیم دقیقاً نگاهی به داخل مغز بیندازیم و ببینیم هنگامی که شخص درگیر فعالیت های مختلف ذهنی است کدام مناطق فعال تر هستند. تاریخچه تصویربرداری از مغز روش هایی را در بر می گیرد که اگرچه ابتدایی و قدیمی هستند اما امروزه هنوز هم به کار می روند. همان گونه که گفته شد اولین روش تکه برداری است که از زمان «لئوناردو داوینچی» تا به امروز استفاده شده است و هنوز هم مفید است؛ برای مثال، دانشمندان با مطالعه بافت مغزی افرادی که از بیماری آلزایمر مرده اند، نکات زیادی در مورد علت بیماری آلزایمر فراگرفته اند. دانشمندان هم چنین با مطالعه افرادی که جراحی، سکته یا آسیب های مغزی داشته اند به خوبی رابطه بین ساختار و عملکرد قسمت های مختلف مغز را شناخته اند. برای مدت های زیادی نیز روی مغز حیوانات مطالعاتی انجام شده است تا درک ما از نحوه کارکرد مغز افزایش یابد. این کار ممکن است؛ چون مغز تمامی پستانداران به گونه ای مشابه عمل می کند. اگرچه بسیاری از روش های استفاده شده بر روی حیوانات در مورد انسان ها نمی تواند مورد استفاده قرار گیرد، اما این مطالعات نیز اغلب برای افزایش دانش ما از نحوه کارکرد مغز انسان مفید بوده اند.

• فنون عکسبرداری از مغز

روش های تصویربرداری عصر الکترونیک کنونی با ساخت اشعه ایکس که در سال ۱۸۹۵ کشف شد، آغاز شد. اشعه ایکس امواج الکترومغناطیسی با فرکانس بالا هستند که از اجسام غیرفلزی به راحتی عبور می کنند. وقتی امواج از اجسام عبور می کنند اتم های جسم مورد آزمایش قسمتی از تشعشعات را جذب می کنند و قسمتی از امواج جذب نشده به یک صفحه عکاسی برخورد کرده و آن را نور می دهند. هرچه اجسام متراکم تر باشند، روی صفحه عکاسی روشن تر هستند؛ در حالی که اجسام با تراکم کمتر سیاه تر دیده می شوند. اگرچه این روش برای تشخیص شکستگی استخوان (یا مشاهده اجناسی که شما در فرودگاه حمل می کنید) خوب کار می کند، اما این روش برای به تصویر کشیدن مغز و دیگر اعضای بدن که قسمت بیشتر آن ها از بافتی نرم، که از لحاظ تراکم اختلاف کمی در نقاط مختلف دارند، تشکیل شده اند فایده زیادی ندارد.

در اوایل دهه ۱۹۷۰ روشی ابداع شد تا درجه بندی سایه های خاکستری از مغز را از حدود ۲۵ درجه نرمال اشعه ایکس به ۲۰۰ برساند. این روش به عکس برداری رایانه ای برشی از مغز (CAT) موسوم است. این روش از فناوری اشعه ایکس استفاده می کند، اما تصاویر دوبعدی را در مجموعه ای از برش های سه بعدی ترکیب می کند. تصویر حاصل از این عکس برداری مانند اشعه ایکس خاکستری است با این تفاوت که تصاویری که از مغز ارائه می دهد بسیار واضح تر و دقیق تر هستند. عصب شناسان و جراحان مغز هر روزه از این تصویرها استفاده می کنند تا محل تومورها را بیابند و حجم تومورها و ضایعات یا آسیب های مغزی را مشخص کنند. تصاویر اشعه ایکس و CAT هر قدر هم که پیچیده و مفید باشند، باز نمی توانند عملکرد مغز، یعنی همان چیزی که رازهای بزرگی از مغز را برای ما فاش می نماید، نشان دهند. ما برای این که بفهمیم برخی از روش های عکس برداری جدید چگونه کار می کنند باید کمی اطلاعات اولیه در مورد استفاده انرژی توسط مغز داشته باشیم. مغز ما حریص ترین عضو بدن ماست. مغزی که در حال استراحت است ده برابر بیشتر از بقیه بدن اکسیژن و گلوکز مصرف می کند! بنابراین اگرچه مغز ۲/۵ درصد از وزن بدن را تشکیل می دهد اما بیست درصد از انرژی بدن را مصرف می کند. منابع اصلی انرژی برای مغز، اکسیژن و گلوکز هستند که یک کربوهیدرات ساده است. وقتی بخش های مشخصی از مغز ما فعال هستند سلول های آن بخش ها نیاز بیشتری به اکسیژن و گلوکز دارند. دانشمندان دریافته اند که اگر بتوانند حرکت و مصرف هریک از این مواد را در مغز ردیابی کنند، آن گاه قادر خواهند بود که بگویند کدام قسمت ها بیشترین فعالیت را دارند و بنابراین کدام

قسمت ها مسئول انجام یک عمل خاص هستند. حدود سال ۱۹۷۳ دانشمندان شروع به ساخت تجهیزاتی کردند که بتوانند تصاویری از مغز را با اندازه گیری پرتوهای منتشر شده به هنگام استفاده مغز از اکسیژن و گلوکز ایجاد کنند. عکس برداری برشی از پوزیترون (الکترون مثبت) منتشر شده (PET) و عکس برداری طنین مغناطیسی (MRI) دو روش به جا مانده از روش های عکس برداری مغز هستند. روش عکس برداری PET یکی از مهیج ترین پیشرفت ها در عکس برداری مغز است. این روش به دانشمندان امکان می دهد تا از مناطق کالبدشناختی مختلف مغزی که هنگام انجام کارهای مختلف ذهنی توسط یک فرد فعال می شوند عکس برداری کند. مقدار کمی گلوکز رادیواکتیو به بدن شخص تزریق می شود، و خون گلوکز رادیواکتیو را به مغز می برد. شخص در یک دستگاه تصویربرداری PET قرار داده می شود و از او می خواهند که در یک سری فعالیت های ذهنی مانند شنیدن، گفتن یا ساختن کلمات شرکت کند. به شخص یک اسم می دهند و از او می خواهند فعل مرتبط با آن را بسازد. مناطقی از مغز که مسئول انجام این فعالیت های مختلف هستند بیشتر از مناطق دیگر از گلوکز رادیواکتیو استفاده می کنند. وقتی این اتفاق می افتد، ماده رادیواکتیو ذرات ضد ماده ای به نام پوزیترون را منتشر می کنند و این پوزیترون ها با الکترون های مغز برخورد کرده، اشعه گاما تولید می کنند. این اشعه های گاما از میان جمجمه حرکت می کنند و توسط گیرنده های خارج از سر ردیابی می شوند. یک رایانه نیز با استفاده از این اطلاعات تصاویر رنگی را می سازد. مناطقی که بیشترین مصرف گلوکز را دارند و بنابراین بیشترین فعالیت را دارند به رنگ های سفید، قرمز و زرد در می آیند و مناطقی که گلوکز کمتری مصرف می کنند به رنگ های سبز، آبی و بنفش در می آیند. روش عکس برداری PET نقایصی نیز دارد؛ اول این که این روش نیاز به یک ردیاب رادیواکتیو دارد. هر شخص می تواند یک جلسه عکس برداری (اغلب ۱۲ تصویر) در سال داشته باشد. دوم این که نورون ها در هزارم ثانیه عمل می کنند اما برای گرفتن اطلاعات لازم برای ساخت یک تصویر با این روش حدود ۴۰ ثانیه زمان لازم است؛ بنابراین، این که هر منطقه چه مدت زمانی فعال می ماند و نیز پیامدهای فعال سازی شبکه عصبی، با این روش به دست نمی آید. سوم این که اگرچه یک عکس PET تصویری عالی از فعالیت کلی مغز می دهد، اما منطقه خاصی که در آن یک فعالیت اتفاق می افتد را نشان نمی دهد. روش عکس برداری طنین مغناطیسی کاربردی (fMRI) یکی از جدیدترین روش های تصویربرداری از مغز است بعضی نقایص روش PET را برطرف کرده است. برای این که با نحوه

کار این روش آشنا شویم باید ابتدا نگاهی به روش MRI اولیه بیندازیم. بخش زیادی از بدن انسان آب است که از مولکول های قطبی شده مغناطیسی ساخته شده است. روش MRI از این اصل علمی استفاده می کند که اتم های هیدروژن موجود در آب بدن می توانند در صورت قرار گرفتن در یک میدان مغناطیسی قوی، مانند آهن ربا های کوچک عمل کنند. یک دسته از امواج رادیویی که از دستگاه عکس برداری MRI پرتاب می شوند، مولکول های آب درون بدن را به ارتعاش در می آورند و مولکول ها نیز علامات رادیویی خود را منتشر می کنند. این امواج توسط گیرنده هایی دنبال می شوند و اطلاعات توسط یک رایانه کنار هم قرار می گیرد و به شکل تصویر در می آید. عکس برداری از بخش های مختلف توسط این روش، جزئیات بسیار دقیق تری را در مقایسه با روش CAT در اختیار ما می گذارد؛ زیرا شفافیت فضایی این نوع عکس برداری به مراتب بهتر است. در تحقیقات مغزی از MRI بیشتر برای یافتن تومورها و آسیب ها یا تشخیص دیگر مناطق مشکل دار استفاده می شود. هدف اولیه روش FMRI نه تنها نمایش دادن ساختارهای مغز بلکه فعالیت عصبی است. روش عکس برداری FMRI که اولین بار در سال ۱۹۸۶ در آمریکا استفاده شد در طول چند سال اخیر بسیار گسترش پیدا کرده است. دلیل عمده آن این است که دستگاه های عکس برداری FMRI به وفور یافت می شوند و از طرفی، این دستگاه ها از دستگاه های عکس برداری PET بسیار ارزان تر هستند. FMRI خیلی شبیه به MRI استاندارد کار می کند. از فردی که روی او آزمایش می شود خواسته می شود که در فعالیتی مثل زدن انگشتان روی یک سطح یا شنیدن یک صدا شرکت کند. بخش هایی از مغز که مسئول این فعالیت ها هستند نورون های خاصی را وادار به شلیک می کنند. این تحریکات عصبی نیازمند انرژی هستند، بنابراین خون بیشتری به این نواحی جریان می یابد. اکسیژن موجود در خون میدان مغناطیسی را عوض می کند به طرزى که علامت های رادیویی منتشر شده متراکم تر می گردند. دستگاه عکس برداری FMRI این تغییرات را از لحاظ تراکم، دنبال و اندازه گیری می کند و یک تصویر رایانه ای می سازد. با کم کردن این تصویر از تصویر مغز در حال استراحت، رایانه یک تصویر دقیق از فعالیت های مغزی که مسئول حرکت دادن انگشت یا گوش کردن به یک آهنگ هستند را می سازد. دستگاه عکس برداری مجموعه تندی از تصاویر به وجود می آورد که منجر به نوعی تصویر متحرک از فعالیت مغز می شود. جدیدترین دستگاه های عکس برداری در هر ۴ ثانیه تصویر تولید می کنند. مغز انسان به یک محرک در حدود نیم ثانیه پاسخ می دهد؛ بنابراین،

عکس برداری سریع FMRI می تواند افت یا جریان یک فعالیت را در بخش های مختلف مغز در حال عکس العمل به محرک های مختلف یا انجام کارهای متفاوت به وضوح نشان دهد؛ بنابراین، عکس برداری قوی FMRI می تواند یک تصویر کاربردی از تمامی مغز را در مدت دو تا شش ثانیه در کنار هم قرار دهد در صورتی که در تصویربرداری PET این عمل یک دقیقه طول می کشد. اگرچه سرعت عکس برداری FMRI تحسین برانگیز است اما این روش نمی تواند تغییرات الکتریکی سریع تری که هنگام ارتباط نورون ها با یکدیگر اتفاق می افتد را به دست آورد. دانشمندان برای این که تغییرات لحظه به لحظه فعالیت عصبی را دنبال کنند باید به روش های دیگری مثل نوار مغزی روی بیاورند. نوار مغزی ابزاری برای عکس برداری است که بیش از نیم قرن مورد استفاده قرار گرفته است. این روش طرح های الکتریکی را که توسط نوسانات نورون ها به وجود آمده اند اندازه گیری می کند. حتی هنگام خواب این علامات الکتریکی به طور پیوسته در سرتاسر مغز تولید می شوند. بافت های بدن الکتریسیته را خوب منتقل می کنند؛ به نحوی که گیرنده های نصب شده روی کاسه سر می توانند جریاناتی را که از طریق جمجمه و کاسه سر از مغز بیرون می روند، دنبال کنند. دستگاه نوار مغزی این علامات را تقویت می کند و آن ها را روی صفحه یا جداول کاغذی ثبت می کند. شاید شما با واژه امواج مغزی آشنا باشید. این همان اسمی است که به طرح های مختلف فعالیت الکتریکی داده شده است. فرکانس امواج مغزی با ثبت تعداد دورها یا نوسانات در ثانیه اندازه گیری می شود. هرچه نوسانات در ثانیه بیشتر باشند، فرکانس امواج نیز بالاتر می روند. در حال بیداری، امواج کوتاه و تند هستند و امواج آلفا نام دارند. نوسانات در بالاترین فرکانس یعنی امواج بتا، در طول تمرکز (امواج بتا نوع ۱) و فعالیت فشرده ذهنی (امواج بتا نوع ۲) اتفاق می افتند. وقتی ما خواب آلود می شویم و به خوابی سبک فرومی رویم امواج آرام می شوند و به آن ها امواج بتا می گوئیم. در صورت رفتن به خواب عمیق، امواج بلند و کندی به نام امواج دلتا تولید می شوند.

• کالبدشناسی مغز

تصور کنید که شما در حال هل دادن یک چرخ دستی در بخش تره بار فروشگاه محله خود هستید. همان طوری که خودتان را در حال راه رفتن در راهروی پهن پر نور می بینید، جعبه های بسیار مرتبی مشاهده می کنید که هر کدام حاوی یک میوه یا سبزی متفاوت است. آیا می توانید رنگ ارغوانی و واضح بادمجان ها را ببینید؟ آیا بوی هلوهای رسیده را حس می کنید؟ تصور کنید که

به جعبه کلم نزدیک می شوید. یک کلم بزرگ محکم بردارید و آن را روی ترازو بگذارید. شما اعداد روی ترازو را می خوانید و می بینید که کلم شما حدود ۱/۵ کیلو وزن دارد. توانایی شما برای تولید ذهنی درباره داستان بالا با تمامی مناظر، احساسات لامسه، بوها و صداها نتیجه کنش متقابل میلیون ها نورون در مغزی است که به سنگینی آن کلم است. آیا این عضوی شگفت‌انگیز نیست که شما را قادر می سازد تا نه تنها دنیای خارج از پوسته استخوانی اش را تجربه کنید بلکه از این تجربه آگاه باشید و در مورد آن سخن بگویید؟ برای فهم بهتر مطلب بیایید گشت و گذار خود از مغز انسان را با نگاهی به ابتدایی ترین واحد ساختاری و کاربردی آن، یعنی سلول، آغاز کنیم. تمامی بدن از سلول تشکیل شده است. عضلات، سطح داخلی روده ها، استخوان ها، پوست و مغز همه از میلیارها سلول تشکیل شده اند. هر سلول یا هر گروه از سلول ها وظیفه معینی دارند که باید انجام دهند. سلول هایی که سیستم عصبی مرکزی را تشکیل می دهند شامل مغز، نخاع و نیز سیستم هورمونی هستند که بیشترین کاربردهای کنترل بدن را انجام می دهند. دو نوع سلول، سیستم عصبی مرکزی را می سازند: نورون ها و سلول‌های بافت بین نورون‌ها. تعداد نورون‌ها که عمدتاً در مغز و نخاع (سیستم عصبی مرکزی) یافت می شوند به حدود صد میلیارد می رسد. آن ها از دو جهت عمده با بیشتر سلول های بدن تفاوت دارند. اول این که به نظر می‌رسد نورون ها طبق یک برنامه منظم مانند دیگر سلول ها تکثیر نمی شوند. تقریباً تمامی سلول‌های بدن شما (سلول های پوست، خون و سطح داخلی روده ها) به طور دائم، هر چند روز یا چند ماه یک بار خود را تکثیر می کنند. به همین دلیل است که شما وقتی دست خود را می‌برید پوست‌تان خوب می شود یا وقتی پایتان می شکند - اگر درست جا بیفتد - این شکستگی برطرف می شود. اما اگر نورون ها در یک سکتة مغزی یا ضایعات مغزی دیگر نابود شوند، به همین شکل تکثیر پیدا نمی کنند. اما خبرهای خوشحال کننده‌ای وجود دارد. ما همیشه تصور کرده ایم که انسان ها با تمامی نورون هایی که تا لحظه مرگ خواهند داشت، به وجود می‌آیند؛ تحقیقات جدید این تصور غلط را زیر سوال برده است. چندین مطالعه نشان داده اند که مغز افراد بالغ نورون‌های جدید می سازد، اما این که این فرایند چگونه اتفاق می افتد و این سلول های جدید چگونه کار می کنند نیز کاملاً مشخص نگردیده است. دومین تفاوت نورون ها با دیگر سلول ها، توانایی آن‌ها در انتقال اطلاعات است. نورون ها با یکدیگر و درون شبکه ها به وسیله پیام های الکتریکی و شیمیایی ارتباط برقرار می کنند. برای ایجاد ارتباط، نورون ها باید شکلی متفاوت از دیگر سلول‌ها



داشته باشند که این خود تفاوت سوم آن ها با دیگر سلول ها است. در زبان یونانی واژه نورون به معنای رشته است. نورون ها چندین شکل مختلف دارند. بعضی از آن ها شکل هرم هستند و بقیه مانند یک برگ دریایی بزرگ هستند. نورون ها گذشته از شکل شان، تشکیل شده اند از یک بدنه سلول یا سوما که حاوی هسته هست، هزاران رشته کوتاه به نام دندریت (که از واژه یونانی دندرا به معنای درخت گرفته شده است) و یک شاخه یا آکسون که معمولاً با یک ماده چرب به نام میلین پوشانده شده است. دندریت ها اطلاعات را از سلول های دیگر دریافت می کنند. کار اصلی آکسون، رساندن اطلاعات به دیگر سلول ها است. انتهای آکسون شاخه شاخه می شود. هر کدام از این شاخه ها به یک پایانه آکسونی یا یک گلوله ختم می شود. نورون ها با انتقال پیام ها در محل اتصال بین پایانه های آکسونی (موسوم به سیناپس) و پرزهای روی دندریت ها یا بدنه های سلول با یکدیگر ارتباط الکتروشیمیایی برقرار می کنند.

از هنگام لقاح و آبستنی تا لحظه تولد، فرایند شگفت انگیزی به نام تشکیل سیستم عصبی اتفاق می افتد. در طوال این مدت است که نورون ها از سلول های پایه ای یکسان به وجود می آیند، نورون ها از جایی که تولید شده اند به موقعیت نهایی خود مهاجرت می کنند، نورون ها در مناطق مشخص مغزی جمع می شوند و شروع به ایجاد ارتباط بین یکدیگر می کنند. اگر یک نوزاد در هنگام تولد حدود صد میلیارد نورون داشته باشد و هزاران میلیارد ارتباط به وجود آورده باشد، پس برای هر کسی روشن است که مغز دوران جنینی دائماً مشغول ساختن تمامی این سلول ها بوده است. در مغز جنینی سلول ها تقسیم می شوند تا نورون های جدید را با سرعت شگفت آور ۲۵۰۰۰۰ سلول در دقیقه تولید کنند. صدها میلیارد نورون به وجود می آیند و خواهیم دید که این تعداد بسیار بیشتر از نورون های مورد نیاز است. سپس نورون ها در یک فرایند به نام مهاجرت، به محل های مشخص شده ای سفر می کنند و در کنار هم به صورت لایه لایه، خوشه خوشه یا دسته دسته قرار می گیرند و ساختارهای بزرگی می سازند که مغز را تشکیل می دهند. به محض این که این اتفاق می افتد، سلول ها شروع به ایجاد ارتباطات سیناپسی تصادفی می کنند و باز هم بیشتر از آنچه لازم است این کار را می کنند. اگر نورون ها نتوانند نقاط ارتباطی سیناپسی کافی بسازند یا به محل اشتباهی مهاجرت کنند این نورون ها در یک فرایند به نام آپوپتوسیس یا مرگ سلولی برنامه ریزی شده نابود می شوند. به نظر می رسد که هدف از مرگ طبیعی سلولی تنها از بین بردن نورون هایی که ارتباطات خوب نمی سازند نیست، بلکه تقویت ارتباطات به جا

مانده و شاید جلوگیری از پر شدن بیش از حد مغز از سلول هایی که خود درست کرده نیز از می تواند از اهداف این فرایند باشد. مرگ طبیعی ناقص سلول ها می تواند پاسخی برای توانایی های شگفت انگیز نوابغ باشد، همان طوری که عاملی تصادفی برای نقص های آنان در زمینه های دیگر نیز هست. بعد از این که سلول های مغزی تولید شده، مهاجرت کرده و تعدادشان متعادل می شوند نوروها به طور تصادفی و بدون هیچ محرک خارجی شروع به شلیک می کنند تا ارتباطات خود را بسازند و به عبارتی مدارهای خود را آزمایش می کنند تا مطمئن شوند که این ارتباطات کار می کنند. باز هم یک فرایند هرس کردن اتفاق می افتد، اما این بار حذف حواشی ارتباطات است که از بین می رود نه نوروها. در اوایل سه ماهه سوم است که اعضای حسی جنین کم کم کامل می شوند و می توانند به محرک های خارج از رحم واکنش نشان دهند. حدود هفت ماهگی است که در رحم چین های روی سطح خارجی مغز کم کم ظاهر می شوند. در این زمان جنین به درجه محسوسی از نور و نیز صدا پاسخ می دهد. بله، جنین قبل از تولد می آموزد. نوزادی که به دنیا می آید قادر است صدا و بوی مادرش را از دیگران تشخیص دهد و حتی می تواند موسیقی را که قبل از تولد شنیده است تشخیص دهد. با وجود این که تشکیل نوروها و شبکه آن ها بسیار جالب است، اما اگر هم یاری سلول های یاری رسان مغز، همان سلول های گلایل - که به نوروگلیا نیز معروف اند - نبود، این فرایند اتفاق نمی افتاد. واژه گلایل از زبان یونانی مشتق شده و به معنای چسبناک است که نشان می دهد فرضیه اشتباهی وجود داشته است که این سلول ها به نحوی نوروها را در کنار هم نگه می دارند. سلول های گلایل که تعدادشان ده برابر نوروها است با نوروها کاملاً متفاوت هستند. مهم ترین تفاوت آن ها این است که مانند نوروها به طور مستقیم در پیام های الکتریکی شرکت نمی کنند؛ اگرچه بعضی از عملکردهای پشتیبان آن ها در این فرایند کمک می کنند. یکی از نقش های عمده ای که سلول های گلایل به عهده دارند، تشکیل مغز جنینی است. بعضی از این سلول ها، سلول های گلایل پرتوی، پیش از نوروها از نقطه سرچشمه خود حرکت می کنند و برای نوروها داربستی ایجاد می کنند تا از آن بالا بروند. مولکول های چسبناک خاصی نیز روی سلول های گلایل وجود دارند که نوروها را هنگام مهاجرت به محل های از پیش تعیین شده، به یکی از شش لایه قشر مغز، راهنمایی می کنند. نوع دیگری از سلول های گلایل، ماکروفاژ، پس از صدمات وارده به مناطق مغز، به از بین بردن بقایای سلول های مرده کمک می کنند. سلول های گلایل دیگری نیز هستند که در بلوغ عصبی نقش

مهمی بازی می کنند و مشخص می کنند که چه زمانی نورون ها آمادگی عملکرد موثر را دارند. این سلول ها میلیون تولید می کنند. میلیون یک پوشش چند لایه به دور بعضی (و نه تمامی) آکسون ها است که حرکت ضربان الکتریکی را در این انشعابات بیشتر می کند. میلین رنگ روشنی دارد و ماده سفید مغز نیز اسم خود را از آن گرفته است. چهارمین نوع سلول گلایل، استروسیت است که بیشترین تعداد را در مغز دارد. استروسیت ها ظاهری ستاره مانند دارند و کار اصلی آن ها این است که محیط شیمیایی مناسب را در اطراف نورون ثابت نگه دارند. آن ها مانند اسفنجی عمل می کنند که مواد شیمیایی مستعد سمی شدن را جذب کنند. استروسیت ها هم چنین با کمک به شکل گیری و نگهداری بازدارنده های خونی مغز، مواد خاصی را از بافت مغز دور نگه می دارند. نگاهی ساده به مغز دو بخش اصلی آن را مشخص می کند؛ یک سیستم زیرقشری نسبتاً کوچک که در سطح ناخودآگاه عمل می کند و اعمال حیاتی اصلی را برنامه ریزی می کند و یک قشر بسیار بزرگ تر که برنامه ریزی تصمیمات آگاهانه ای که ما در موقعیت های جدید می گیریم و توسط سیستم های زیرقشری انجام نمی شوند را برعهده دارد. ساختارهای زیر قشر مغز، ما را از یک خطر یا فرصت آگاه می کنند، در حالی که قشر مغز مناسب ترین روش پاسخ را برمی گزیند. با نگاهی به مغز و نحوه عملکرد آن درمی یابیم که این دو سیستم چقدر با هم مرتبط هستند.

نخاع: از انتهای مغز تا وسط کمر مجموعه بزرگی از رشته های عصبی به طول تقریباً ۴۵ سانتی متر (در بزرگسالان) و کمی نازک تر از انگشت سبابه وجود دارد که نخاع نامیده می شود. از لحاظ ساختاری نخاع ادامه مغز است. در حین شکل گیری جنینی، مغز و نخاع از یک لوله عصبی ساخته می شوند؛ مغز از بالای لوله شکل می گیرد و نخاع از قسمت پایین آن. وظیفه اصلی نخاع انتقال پیام ها بین مغز و بدن است. نخاع این کار را با استفاده از دو دستگاه مغزی نخاعی اصلی انجام می دهد: مسیر بالارو و مسیر پایین رو. مسیر بالارو اطلاعات حسی مانند درد، حرارت، نور و لامسه را از گیرنده های حسی بدن دریافت می کند و به مناطق مشخصی از مغز که این احساسات مختلف را پردازش می کنند می فرستد. این مسیر هم چنین پیام های حسی درباره وضعیت مفصل ها و عضلات را جهت ارزیابی ناخودآگاه وضعیت و حالت بدن به ریشه مغزی می فرستد. مسیر پایین رو به عکس عمل می کند؛ یعنی، پیام های عصبی حرکتی را جهت ایجاد حرکت، از مغز به عضلات بدن منتقل می کند.

ریشه مغز که در پایین مغز، جایی که نخاع شروع می شود، واقع شده است از لحاظ تکامل یکی از قدیمی ترین بخش های مغز است و از سه قسمت اصلی تشکیل شده است: مغز میانی (انتهای بالایی)، پل مغزی (قسمت مرکزی) و بصل النخاع (انتهای پایینی). ریشه مغز گاهی مغز خزندهای نامیده می شود. شاید به این دلیل که ساختار اساسی آن نسبتاً شبیه به تمامی مغز خزندگان امروزی است. پس با در نظر گرفتن این واقعیت به سادگی می توانیم حدس بزنیم هدف اولیه آن حفظ حیات است. ریشه مغز به طور عمده در کنترل عملکردهای خوکار است؛ یعنی، همان عملکردهایی که تحت کنترل آگاهانه ما نیستند، اما برای بقای ما ضروری هستند. اگر شما در نظر بگیرید که زندگی شما چه شکلی می داشت اگر مجبور بودید که آگاهانه اعمالی نظیر تنفس، ضربان قلب و فشار خون خود را کنترل کنید، آن گاه ضرورت کار کردن ناخودآگاه ریشه مغز برایتان آشکار خواهد شد. یک نقش مهم ریشه مغز تولید تعداد بسیاری از پیام رسان های شیمیایی مغز است. این مواد شیمیایی از هسته هایی (گروه هایی از بدنه های سلول های عصبی در هم پیچیده متراکم) به وجود می آیند که در ریشه مغز قرار دارند و به طور گسترده به تمامی بخش های دیگر مغز منشعب شده اند. اگر ما در سیستم عصبی بالا برویم، در پشت مغز به مخچه می خوریم. مخچه به معنای مغز کوچک است. مخچه ساختاری دو لُبی با چین های بسیار عمیق است که در بالای ریشه مغز و درست زیر لب های پس سری در بخش مغز پسین است. مخچه نیز مانند ریشه مغز از لحاظ تکامل ابتدایی است و در طول هزاران یال تغییر اندکی یافته است. در تمامی پستانداران، مخچه کلید حفظ تعادل، نگهداری وضعیت بدن و هماهنگی عملکرد ماهیچه ها است. چون انسان ها تقریباً مجموعه ای نامحدود از حرکات را دارند، مخچه آن ها بزرگ است و یازده درصد از وزن مغز را تشکیل می دهد. در عمق مرکز و درست بالای مغز دو ساختار وجود دارد که نقشی مهم در تنظیم ادراک و اعمال حیاتی بدن دارند. تالاموس ساختاری کوچک شبیه به آلو است که در مرکز مغز واقع شده است. (درواقع شما دو تالاموس دارید که با چیزی شبیه به پل به هم وصل شده اند، اما از تالاموس نیز مانند بیشتر ساختارهای دوگانه در مغز، معمولاً تعبیر به چیزی واحد می شود). واژه تالاموس که از زبان یونانی گرفته شده و به معنای اتاق داخلی است، ساختاری مغزی در یک موقعیت مهم است که به عنوان یک ایستگاه انتقال جهت هدایت جریان اطلاعات بین اندام های حسی و قشر مغز عمل می کند. تالاموس دروازه قشر مغز نامیده شده است چون تقریباً تمامی پیام های اندام های حسی ابتدا به سلول های

تالاموس می روند و آن جا پیام ها دسته بندی شده و به مناطق گیرنده در قشر مغز فرستاده می شوند. تنها استثنا، سیستم بویایی است که محرک های خود را مستقیم به قشر مغز می فرستد. در زیر تالاموس هیپوتالاموس قرار دارد. (هیپو در زبان یونانی به معنای زیر است و این واژه به ما می گوید که هیپوتالاموس در زیر تالاموس قرار دارد.) هیپوتالاموس بخش مهمی از سیستم خودکار است و به همراه غده هیپوفیز، اعمال مورد نیاز حفظ و ثبات وضعیت طبیعی بدن را کنترل می کند؛ برای مثال وقتی بدن خیلی داغ می شود هیپوتالاموس مقدار تعرق بدن را زیاد می کند. هیپوتالاموس کار دیگری نیز می کند که برای حیات ضروری است. حتما شما تا به حال از یک مار یا عنکبوت (یا هر چیز ترسناک دیگری) ترسیده اید و دیده اید که حالت طبیعی بدن تان به سرعت تغییر می کند، ضربان قلب تان تند می شود، کف دست تان عرق می کند و تنفس شما افزایش می یابد. این جاست که هیپوتالاموس فعال شده است. این عضو از بدن است که پاسخ جنگ یا فرار بدن را کنترل می کند. یک ساختار دیگر مغزی که در پاسخ جنگ یا فرار بسیار درگیر است و نزدیک به تالاموس و هیپوتالاموس قرار دارد، بادام مغز است. اگر بتوانیم بگوییم که مغز یک سیستم هشدار دارد، همین دو ساختار بادام هستند (آمیگدالا واژه ای است در زبان یونانی به معنای بادام) که در عمق مرکز مغز قرار دارند (بادام مغز به نام مجموعه بادامی نیز معروف است؛ چون، از سه قسمت فرعی تشکیل شده است که هر کدام به ساختارها و مسیرهای مختلف مغز مرتبط است). بادام مغز را می توان نهبان فیزیولوژیکی مغز نیز نامید؛ زیرا، نقش مهمی در کنترل احساسات بازی می کند.

هیپوکامپوس: اگرچه اسم هیپوکامپوس از واژه ای یونانی به معنای اسب دریایی گرفته شده است اما بیشتر شبیه به دو پنجه است که به سمت یکدیگر خم شده اند. بدون هیپوکامپوس شما قادر نیستید به یاد آورید ماشین خود را کجا پارک کرده اید و هر چیز دیگری در گذشته نزدیک که دیگر به آن توجه نمی کنید را به یاد نخواهید آورد. هیپوکامپوس نه تنها حافظه گذشته نزدیک شما را نگه می دارد، بلکه عضوی است که نسبتاً حافظه را به قشر مغز می فرستد تا در جایی به نام حافظه دراز مدت ذخیره شود.

پس مغز یکی از حساس ترین و پیچیده ترین اعضای بدن در همه مهره داران و بیشتر بی مهرگان است که در برخی گونه ها ۲ درصد از وزن بدن جاندار را تشکیل می دهد. در انسان حدود ۲۰ تا بیش از ۲۵ درصد کالری (انرژی) روزانه را مصرف می کند و بیشتر انرژی خود را از

کربوهیدرات‌ها (گلوکز خون) جذب می‌کند و این سوخت را سریع می‌سوزاند حتی زمانی که شخص در خواب است، مغز بیشتر از هر عضوی از بدن اکسیژن مصرف می‌کند. به نارسایی مغزی اسکم مغزی می‌گویند. مغز شامل نیمکره های مخ، مخچه و ساقه مغز است. بیشتر حجم مغز را نیمکره های مخ تشکیل می‌دهند. نیمکره های مخ باعث می‌شوند تا انسان بتواند فکر کند و حرف بزند و مسائل را حل کنند. نیمکره چپ فعالیت های نیمه راست بدن و نیمکره راست فعالیت های نیمه چپ بدن را کنترل می‌کند. اما آن‌ها همکاری هم دارند. مثلاً در موقع نگاه کردن هر دو نیم کره به طور هم‌زمان از همه بدن اطلاعات را دریافت و پردازش می‌کنند. هر نیمکره کارهای مخصوص به خود را نیز دارد. مثلاً نیمکره چپ به توانایی استدلال و ریاضیات و نیمکره راست مخ در مهارت های هنری تخصص یافته است. مخچه هم مرکز برخی تعادل بدن است و با ورزش هایی مانند ژیمناستیک و بند بازی تقویت می‌شود. بخش دیگر مغز ساقه مغز است که واصل مخ و مخچه به نخاع است. ساقه مغز شامل سه بخش است: مغز میانی و پل مغزی و بصل النخاع. بصل النخاع در بالای نخاع است و مرکز فعالیت های غیرارادی بدن است و برای همین مشهور به گره حیات است. مخ شامل لوب های مختلفی است: لوب آهیانه، لوب پیشانی، لوب گیجگاهی و لوب پس سری. که در هر یک از این لوب ها حواس مختلفی وجود دارد برای مثال لوب پیشانی: حس بویایی؛ لوب پس سری: حس بینایی؛ لوب گیجگاهی: حس شنوایی؛ لوب آهیانه: مرکز حواس پیکری مانند لامسه. هم‌چنین مغز دارای دستگاه لیمبیک هست. مغز در همه مهره‌داران و بیشتر بی‌مهرگان مرکز دستگاه عصبی است. تنها شماری از بی‌مهرگان مانند اسفنج دریایی، عروس دریایی، آبدزدک دریایی بالغ و ستاره دریایی مغز ندارند، هرچند دارای بافت عصبی پراکنده‌ای هستند. مغز در سر و معمولاً نزدیک اندام های حسی نخستین مانند بینایی، بویایی، چشایی و شنوایی قرار دارد. مغز مهره داران پیچیده ترین اندام بدن‌شان است. از دید فیزیولوژی و تکاملی زیستی، کار مغز کنترل متمرکز بر روی سایر اندام های بدن است. مغز با تولید الگوهای فعالیت ماهیچه ها یا با هدایت مواد شیمیایی تراوشی که هورمون نام دارند، بدن را کنترل می‌کند. این کنترل متمرکز سبب پاسخ سریع و هماهنگ به تغییرات محیط می‌شود. برخی انواع پایه ای از پاسخ مانند بازتاب یا رفلکس عصبی می‌تواند توسط طناب نخاعی یا گره ها ایجاد شود، اما کنترل پیچیده و هدفمند بر رفتارها بر پایه حس های ورودی پیچیده نیازمند توانایی یکپارچه سازی اطلاعات یک مغز متمرکز است. به تازگی محققان دانشگاه نورت وسترن

در آمریکا درحین مطالعه اثرات یک داروی ضد افسردگی بر روی موش ها به این نتیجه رسیدند که عملکرد مغزهای دو جنس نر و ماده در سطح مولکولی متفاوت است. دراین مطالعه یک تفاوت شیمیایی در میان مغزهای نر و ماده کشف شد. امروزه دانسته های دقیقی در مورد کار هر یک از سلول های مغز وجود دارد اما درک همکاری هم زمان و روش عمل میلیون ها سلول مغزی با هم هنوز نیاز به پژوهش دارد.

بررسی بیشتر لوب های مغز:

۱) لوب های عقبی (پس سری): لب های عقبی که مرکز اولیه پردازش محرک های دیداری هستند در عقب مغز قرار دارند. این قسمت که قشر بینایی نیز نامیده می شود، توسط بافت قشری پوشیده شده است. این بخش به قسمت های فرعی زیادی تقسیم شده است که هر کدام وظیفه پردازش داده های تصویری وارده از دنیای خارج را به عهده دارند (یادتان باشد که محرک های بینایی ابتدا از تالاموس فرستاده می شوند). وقتی محرک ها به قشر بینایی می رسند، ابتدا در منطقه درک بینایی اولیه پردازش می شوند. در این منطقه، میلیون ها نورون به مناطق طراحی شده برای پردازش ابعاد مختلف بینایی متصل شده اند. دانشمندان با انجام کارهای فشرده در زمینه تعیین موقعیت قشر بینایی، سلول های حساس به حرکت، حساس به رنگ و سلول های خطوط مستقیم را کشف کرده اند. همچنین مناطقی برای تصویربرداری کلی، دید دو چشمی، فاصله، عمق و دنبال کردن اشیا با چشم وجود دارند. بین ۳۰ تا ۳۵ عدد از این مناطق بینایی در لوب عقبی میمون ها مشخص گردیده اند. هنگامی که اطلاعات ورودی در این مناطق در کنار هم قرار می گیرند (درک می شوند)، به منطقه دوم یا منطقه ارتباط تصویری برده می شوند. سپس اطلاعات را با آنچه در گذشته دیده اید مقایسه می کند و شما را قادر می سازد تا بفهمید که یک پرتقال می بینید یا یک درخت. به خاطر داشته باشید که ممکن است دو نفر به یک چیز نگاه کنند و روی چیز دیگری تمرکز کنند یا چیزهای دیگری ببینند. آنچه که شما را لحاظ بینایی به آن می پردازید، عملکرد هماهنگ چندین سیستم مغزی است؛ اول، منطقه درک بینایی اجازه درک شیئی واقعی را می دهد. بعد قشر بینایی شما با دیگر محرک های سیستم مغزی ارتباط برقرار می کند تا مشخص کند شما چه اطلاعات تصویری در گذشته ذخیره کرده اید. محرک های تصویری معنادار نخواهند بود مگر این که درک های حسی با ارتباطات شناختی از قبل ذخیره شده مطابق باشند. علاوه بر این ما اغلب مغز را آماده می سازیم تا به محرک های خاصی

نسبت به بقیه توجه بیشتری کنند؛ برای مثال، در جمعیت دنبال یک دوست بگردید، یا طبق دستور معلم، یک شکل با رنگ خاص را در میان تعداد زیادی از شکل‌ها با رنگ‌های مختلف ببینید.

۲) لوب‌های گیجگاهی: در هر طرف مغز، درست بالای گوش‌ها دو لوب قرار دارند که از لوب‌های عقبی تا پایین لوب‌های جلویی به سمت جلو خم شده‌اند. این دو لوب، لب‌های گیجگاهی هستند که وظیفه اصلی آن‌ها پردازش محرک‌های شنیداری است. لوب‌های گیجگاهی از چند قسمت فرعی تشکیل شده‌اند که کار شنیدن، زبان و چند وجه از حافظه به ویژه حافظه شنیداری را بر عهده دارد. شنیدن ما را قادر می‌سازد تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم و همچنین شنیدن، اطلاعاتی حیاتی برای ما به ارمغان می‌آورد؛ صدای یک قطار که به ما نزدیک می‌شود، می‌گوید که از ریل کنار برویم یا صدای قدم‌های پشت سرمان به ما می‌گوید که برگردیم و ببینیم که کسی یا چیزی که آن صدا را می‌سازد می‌شناسیم یا نه. ناشنوایی می‌تواند از نابینایی سخت‌تر باشد - اگر چه انسان‌ها موجوداتی بسیار تصویرگرا هستند. لوب‌های گیجگاهی نیز مانند لوب‌های عقبی از چندین قسمت فرعی تشکیل شده‌اند. وقتی بخش اولیه لوب‌های گیجگاهی تحریک می‌شود، احساس صدا به وجود می‌آید. علاوه بر این، یک منطقه ارتباط شنوایی با بخش اولیه و دیگر بخش‌های مغز مرتبط است و در درک اطلاعات ورودی شنوایی کمک می‌کند و ما را قادر می‌سازد تا آنچه را می‌شنویم تشخیص دهیم. در این دو بخش اصلی، گروه‌هایی از نورون‌ها وظایف مشخصی دارند از قبیل ثبت بلندی، ارتفاع یا طنین یک صدا. در نقطه ارتباط لوب‌های عقبی، میانی و گیجگاهی (بیشتر در لوب‌های گیجگاهی) گروهی از سلول‌ها به نام منطقه ورنیک (Wernick) وجود دارند. این منطقه برای صحبت کردن حیاتی است. منطقه ورنیک، که در نیمکره چپ قرار دارد، ما را قادر می‌سازد تا صحبت‌ها را درک یا تفسیر کنیم و وقتی صحبت می‌کنیم، واژه‌ها را با ساختار دستوری درست در کنار یکدیگر قرار دهیم.

۳) لوب‌های میانی یا آهیانه‌ای: گاهی به دلیل ضربه‌ای در نیمکره راست مغز، افراد دچار اختلال عجیبی به نام انوسوگنوز به معنای «عدم اطلاع از بیماری» می‌شوند. این افراد اغلب در سمت چپ بدن خود فلج می‌شوند، اما اطلاعی از مشکل خود ندارند. آن‌ها با سمت چپ بدن خود به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی وجود نداشته است؛ مثلاً، موهای سمت چپ سر را شانه نمی‌کنند یا حتی به سمت چپ بدن خود لباس نمی‌پوشانند. برای این که بفهمیم این اختلال عجیب چگونه



به وجود می آید باید به بخشی از قشر مغز که مربوط به آگاهی فضایی و جهت یابی است، نگاهی بیندازیم. در بالای مغز منطقه ای صاف در هر نیمکره به نام لوب میانی وجود دارد. این لوبها از دو قسمت اصلی، قسمت پسین و پیشین، تشکیل شده اند که نقش هایی مجزا اما مکمل دارند. در بخش پیشین (جلویی) لوب های میانی، درست بعد از قشر حرکتی مغز، نواری از سلولها به نام قشر حسی بدن وجود دارد. همان طور که ما باید در مورد زمان و نحوه حرکت خود به ماهیچه های بدن اطلاعات بفرستیم، باید هم چنین قادر باشیم تا اطلاعات نیز دریافت کنیم؛ اطلاعاتی نظیر لمس و دمای محیط، احساس درد و رضایت از پوست و موقعیت اعضای بدن (تحریکات داخلی). این کار توسط قشر حسی بدن، یعنی منطقه اولیه مسئول دریافت محرک های حسی ورودی، انجام می شود. برای هر بخش از بدن، یک منطقه ویژه بر روی سطح قشر حسی بدن وجود دارد. هرچه عضوی از بدن حساس تر باشد، منطقه مربوط به آن نیز جهت تفسیر پیام های آن بزرگ تر است؛ برای مثال، لبها، زبان و گلو بیشترین گیرنده ها را دارند. آسیب به این بخش از لوب میانی، در درک لامسه و درد و آگاهی از موقعیت بدن در فضا اختلال ایجاد می کند. بخش پسین (عقبی) لوب های گیجگاهی پیوسته اطلاعات را تحلیل و تکمیل می کند تا به ما حس آگاهی موقعیت فضایی بدهد. مغز به طور دائم باید بداند که هر قسمت از بدن کجا قرار دارد و چه رابطه ای با اطراف دارد. آسیب به این بخش از لوب های گیجگاهی، اغلب به عملکرد نامتعادل در به کار بردن اشیا منجر می شود.

۴) لوب های جلویی (پیشانی): لوب های جلویی بیشترین بخش مغز (۲۸ درصد) را اشغال می کنند و سخت ترین اعمال را انجام می دهند. لوب های جلویی که در جلوی مغز قرار دارند و تا بالای سر امتداد دارند، در طی ۲۰۰۰۰ نسل گذشته به سرعت توسعه پیدا کرده اند و به روشنی ما را از اجداد اولیه خود متمایز ساخته اند. توانایی شما برای حرکت دادن ارادی اعضای بدن خود، فکر کردن درباره گذشته، برنامه ریزی برای آینده، متمرکز شدن روی چیزی، تفکر، تصمیم گرفتن، حل مشکلات و شرکت در مکالمات همه به دلیل وجود این بخش بسیار کامل مغز شما امکان دارد. اما شاید شگفت انگیزتر از همه این کار این حقیقت باشد که لوب های جلویی قشر مغز همان چیزهایی هستند که شما را قادر می سازند تا به طور خود آگاه از تمامی این تفکرات و فعالیت ها آگاه باشید. عملکردهای لوب های جلویی در دو شاخه اصلی قرار می گیرند: پردازش حرکتی حسی و درک. نواری از سلولها به سمت عقب لوب های جلویی وجود دارند که در بالای مغز از یک

طرف به طرف دیگر کشیده شده اند و یک نوار، درست، جلوی گوش ها تشکیل داده اند که شبیه به قطعه اتصالی بین گوشی های ضبط صوت است. تقریباً تمامی فعالیت های عصبی که حرکت عضلانی را هدایت می کنند، در قشر حرکتی مغز به وجود می آیند. مناطق مختلفی از این نوار، حرکت های عضلات مشخصی در بدن را کنترل می کنند. درست در جلوی قشر حرکتی منطقه حرکتی تکمیلی وجود دارد. این منطقه گروهی از سلول های عصبی بسیار مهمی به نام منطقه بروکا (Broca) دارد. این قسمت از مغز است که به شما اجازه سخن گفتن می دهد. منطقه بروکا در ۹۵ درصد از مردم، در نیمکره چپ منطقه حرکتی تکمیلی قرار دارد. در پنج درصد بقیه که حدود سی درصد از افراد چپ دست هستند، منطقه تولید زبان در نیمکره راست قرار دارد. شاید تعجبی نداشته باشد که بدانیم منطقه بروکا توسط دسته ای از رشته های عصبی به منطقه ورنیک در لوب های گیجگاهی مرتبط است. این ارتباط بسیار مهم است؛ چون، قبل از این که حرفی زده شود، شکل گفتار و واژه های مناسب باید ابتدا در منطقه ورنیک کنار هم قرار گیرند و بعد به منطقه بروکا فرستاده شوند تا به صداها در دست برگردان شوند. سپس این اطلاعات برای تولید آوایی به قشر حرکتی فرستاده می شوند.

• آیا ما دو ذهنی هستیم؟

اگر از بالا به پایین به مغز نگاه کنیم، به نظر می رسد که تمامی مغز از دو نیمه به ظاهر برابر تشکیل شده است. شیار عمیقی به نام شکاف طولی، طول مغز را طی می کند و تقریباً تا نیمه مغز پایین می رود و آن را به دو بخش شبیه به یک گردوی بزرگ تقسیم می کند. قرن ها بر سر عملکرد و نقش های این دو نیمه که نیمکره چپ و راست نامیده می شوند، بحث بوده است. ۴۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، بقراط در مورد امکان دوگانه بودن مغز انسان چیزهایی نوشت. در سال ۱۸۷۴، یک مرد انگلیسی به نام جان هاگلینگس جکسون نظریه ای مطرح کرد مبنی بر این که مغز یک نیمکره هدایتگر دارد. در دهه ۷۰ و ۸۰، حتی تا حد کمی امروزه، بسیار شنیده می شد که مردم راست مغز یا چپ مغز هستند و به طور کل اعلام می کردند که بعضی «چپ مغزها» بسیار کلامی و تحلیلی و بعضی «راست مغزها» هنری و عاطفی هستند. این نظریه محکم تقسیم مغز به چپ و راست باعث شد تا کتاب ها و کلاس هایی با عنوان طراحی در قسمت راست مغز یا ایجاد یک سبک مدیریت راست مغز (یا چپ مغز) به وجود آیند تا فعالیت و تفکر راست (یا چپ) مغزی را تشویق کنند. همان گونه که گاهی در نظریات جدید اتفاقی می افتد، ما نیز یک موضوع

پیچیده را انتخاب کردیم و با نیاتی خوب کاربردهایی را به وجود آوردیم که از تحقیقات علمی اصلی بسیار دور بودند. (دانشمندان حتی برای اشتیاق افسارگسیخته ما برای «دو مغز بودن مان» کلمه ای ساخته‌اند. آن‌ها به این اشتیاق «جنون دو قسمتی» می‌گویند.)

هیچ کدام از این نظریات درباره نقش نیمکره های مغز کاملاً درست یا کاملاً نادرست نبودند. در دو دهه گذشته تحقیقات زیادی روی نقش نیمکره‌های مغزی به انجام رسیده است. همان‌طور که اغلب اتفاق می‌افتد، ما هر چه بیشتر روی بخش‌های مغز مطالعه کنیم به پیچیدگی آن‌ها بیشتر پی می‌بریم و نیمکره‌ها نیز از این قاعده مستثنا نیستند. یافته‌های جدید باعث شده‌اند تا برخی از محققان و نویسندگان برجسته در این زمینه نظریات قبلی خود را اصلاح کنند. مدت‌ها است که می‌دانیم نیمکره چپ مغز، تا حد زیادی، سمت راست بدن و نیکره راست، سمت چپ بدن را رهبری می‌کند. هم‌چنین می‌دانیم که این دو نیمکره توسط چنیدن دسته رشته به نام «بند‌های ارتباطی» به هم وصل شده‌اند. بزرگترین آن‌ها یک دسته رشته ده سانتی‌متری است به نام کورپس کالوسوم (corpus callosum) که بزرگترین سیستم رشته ای در مغز است و از ۳۰۰ میلیون آکسون یا زایده‌های نورونی که مسئول ارسال پیام به دیگر سلول‌ها هستند، تشکیل شده است. این اطلاعات فراوان برای سالیان سال در دسترس بوده‌اند، اما کشف این که هر نیمکره کارهای ویژه خود را انجام می‌دهد نسبتاً جدید است. در اوایل دهه شصت، چندین متخصص اعصاب در موسسه فناوری کالیفرنیا به دنبال کنترل کردن حملات صرعی بودند. حمله‌های صرعی یا اختلالات الکتریکی مغز در یک نیمکره، اغلب از طریق کورپس کالوسوم گذر کرده و در نیمکره دیگر مغز یک حمله ایجاد می‌کنند. یک محقق اعصاب به نام راجر اسپری به همراه دو جراح مغز به نام‌های ژوزف بوگن و فیلیپ وگل نظر دادن که بریدن کورپس کالوسوم ممکن است از حرکت فعالیت الکتریکی بین نیمکره‌ها از طریق این مسیر جلوگیری کند و بنابراین حملات را کمتر یا متوقف کند. آن‌ها درست حدس زده بودند. بعد از عمل جراحی و برداشتن کورپس کالوسوم آثار بیماری در بیماران بسیار کاهش یافت و بیماران در فعالیت‌های روزانه بسیار عالی عمل می‌کردند. اما مطالعات روی این بیماران که نیمکره‌هایشان قطع شده بود نشان داد که چیز عجیبی اتفاق افتاده است. اگر بیماران چیزی (مانند یک مداد) را در دست راست خود بدون دیده شدن مخفی می‌کردند می‌توانستند بگویند که در دست‌شان چیست، اما وقتی چیزی در دست چپ خود بدون دیده شدن مخفی می‌کردند ادعا می‌کردند که چیزی ندارند.

این یافته ها گیج کننده بودند و به مطالعات بیشتر روی بیمارانی با نیمکره های مغزی جدا منجر شدند. بیشتر این تحقیقات توسط راجر اسپری و همکارانش مایکل گزانینگ و ژوزف بوگن انجام شد و به این نتیجه منجر شد که نیمکره ها واقعاً برای کاری که می کنند تخصص یافته اند. پس از این تحقیقات می دانیم که چرا بیماران با نیمکره های مغزی جدا وقتی مدادی بدون دیده شدن در دست چپ خود مخفی کرده بودند نمی توانستند بگویند که چه در دست دارند؛ زیرا، دست چپ ارتباط زیادی با نیمکره راست دارد. نیمکره چپ محدود به عمل صحبت کردن است. بنابراین وقتی کورپس کالوسوم قطع می شود و نیمکره ها نمی توانند بایکدیگر ارتباط داشته باشند نیمکره راست «خاموش» به شخص اجازه نمی دهد تا اسم شیء را ببرد. (به یاد داشته باشید که در حدود ۹۵ درصد از مردم، نیمکره چپ کار صحبت کردن را انجام می دهد در حالی که این کار در بعضی از چپ دست ها برعکس است). تحقیقات بیشتر، دیگر وظایف نیمکره ها را نیز آشکار کرد. آهنگ ها در گوش چپ/نیمکره راست بهتر از گوش راست/نیمکره چپ درک می شوند. به نظر می رسد احساسات نیز محل های خاص خود را دارند، به این صورت که نیمکره راست احساسات منفی و نیمکره چپ احساسات مثبت و خوش بینانه را پردازش می کنند. افرادی که نیمکره چپ آن ها آسیب دیده است، صورت انسان ها را خوب تشخیص نمی دهند در حالی که آسیب وارده به نیمکره راست اغلب باعث می شود تا این افراد در پیدا کردن راه خود دچار مشکل شوند. اگرچه امروزه به نظر می رسد که نیمکره های مغز ما هر کدام تخصص خود را دارند اما باید به یاد داشته باشیم که آن ها در تمامی مدت، هماهنگ با یکدیگر کار می کنند. هم اکنون در مغز ما اطلاعاتی که به یک نیمکره می رسد به سرعت در دسترس نیمکره دیگر قرار می گیرد. پاسخ های دو نیمکره انسان آن قدر با هم هماهنگ است که یک دیدگاه واحد از دنیا می سازد. اگرچه آن ها چند سانتی با هم فاصله دارند، اما در یک بدن قرار دارند. آن ها مخچه، ریشه مغز و نخاع واحدی دارند. هر نیمه از مغز انسان سال ها تجربه را با دیگری قسمت می کند.

#### • خون رسانی مغزی

شاخه قوس آئورت با انشعابات خود به شریان کاروتید مشترک چپ تقسیم شده و انشعاب دیگری از آن به نام شریان کاروتید مشترک داخلی (شریان تغذیه کننده مغز) ایجاد می شود که تبدیل به سه شاخه اصلی: شریان افتالمیک، شریان مغزی میانی، شریان مغزی قدامی می شود. شریان مغزی میانی مهم ترین شریان تغذیه کننده نیمکره های مخ می باشد و در سطح خارجی

نیمکره های مخ پخش می گردد شاخه هایی از این شریان به قسمت های عمقی مخ و از آن جمله کپسول داخلی رفته و شریان هموراژی مغزی را تشکیل می دهد که انسداد یا پارگی آن باعث خون رسانی مغزی سخته مغزی (بر اثر خونریزی مغزی) می شود. شریان مغزی قدامی نیز قسمت های قدامی مغز را تغذیه می کند.

❖ مغز و حافظه کوتاه مدت و بلندمدت: مغز اطلاعاتی را که در مدت کوتاهی دریافت می کنید، در حافظه کوتاه مدت ذخیره می کند. اغلب، با تکرار اطلاعات، می توانید آن ها را به حافظه بلند مدت منتقل کنید. بعد از این که اطلاعات در حافظه بلند مدت ثبت شد، معمولاً برای مدت نامحدودی به آن ها دسترسی خواهید داشت. حافظه بلندمدت از خاطرات مختلف بسیاری تشکیل شده است:

حافظه خودزیست نامه ای: برای مثال خاطرات کودکی و اتفاقات معنادار به عنوان حافظه های خودزیست نامه ای شناخته می شوند. این نوع خاطرات واقعاً برجسته هستند و از دست دادن شان می تواند نشانه ای درست برای ظهور آلزایمر و زوال عقل باشد، برای زنده نگه داشتن این خاطرات کارهای بسیاری می توانید انجام دهید.

حافظه معنایی: دانش شما در مورد واقعیت ها و اطلاعات کوچک و تصادفی به عنوان حافظه معنایی شناخته می شود. این نوع حافظه، برای انتقال اطلاعات جدید از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت تان بسیار مفید است.

حافظه رویه ای: حافظه رویه ای، مهارت خودکاری است که حتی نیاز به فکر کردن ندارد، مانند راندن دوچرخه یا نوشتن اسم تان. می توانید یاد بگیرید چگونه کارهای جدید را به طور خودکار انجام دهید و به مغزتان کمک کنید تا فعالیت موثرتری داشته باشد.

حافظه کوتاه مدت مسئول یادآوری اطلاعات کلامی، دیداری و فضایی شما است. افراد، معمولاً مطالب را برای مدت طولانی به حافظه کوتاه مدتشان نمی سپارند، مگر این که آگاهانه بخواهند آن ها را به مخازن حافظه بلندمدت خود منتقل کنند. شیوه هایی برای استفاده از حافظه کوتاه مدت:

کلامی. آیا در حین گفت و گو فراموش می کنید در مورد چه چیزی صحبت می کردید؟ خود را ایستاده بالای پله ها می بینید و نمی دانید چرا تا آن جا آمده اید؟ این ها پدیده های متوالی هستند و نشانه ای جدی برای از دست دادن حافظه به شما نمی آیند. با این حال اگر می خواهید

مغزتان در بهترین وضعیت باشد، باید یاد بگیرید مهارت های زبانی تان را بالا ببرید. چه بخواهید فهرست کارهایتان را به خاطر بسپارید (روش این کار قبلاً به شما یاد داده شد) یا به هنگام پیری حافظه تان را از دست ندهید، با فعال نگه داشتن مغز می توانید بر علائم بیماری آلزایمر فائق آیید.

دیداری. چرا بعضی از افراد این قدر برایتان آشنا به نظر می رسند، ولی نمی توانید اسمشان را به یاد بیاورید؟ این مورد یکی از مثال های حافظه دیداری است. موقعی که مغزتان باید چهره ها و دیگر نمونه های اطلاعات دیداری را به یاد بیاورد، باید از ترفندهایی برای تقویت آن استفاده کنید (پیش تر درباره روش به خاطر سپردن چهره ها و اسامی افراد بحث شد).

فضایی. آیا همیشه در یادآوری مسیر و جهت ها دچار مشکل می شوید؟ حافظه فضایی، کلید راهنمای شما به مقصد صحیح است و باعث می شود اشتباهی وارد یک منطقه نشوید. یکی از ترفندها این است که وقتی در یک مکان جدید هستید، از یک دورنمای کلی بهره بگیرید.

#### نگاهی عمیق تر به «حافظه»

حافظه چیست و چه ارتباطی با فرایند یادگیری دارد؟ همه ما حافظه را یک پدیده می بینیم و در این مورد صحبت می کنیم که حافظه ما چقدر ضعیف است یا حافظه دیگری چقدر خوب است. پاتریشیا ولف می گوید: «در آموزش، حفظ کردن اطلاعات تمرینی ضعیف به حساب می آید.» اگر حافظه را از این دید نگاه کنیم آن گاه به نظر می رسد که حافظه واقعا برای شروع نحوه پردازش اطلاعات توسط مغز موضوع کوچکی است. با این وجود، اگر فکر کنیم که زندگی بدون حافظه چه شکلی دارد آن گاه درک ما تا حدودی فرق خواهد کرد. کسانی که حافظه خود را از دست داده اند در اصل، بیشتر چیزی را که به هويت آنان شکل می دهد، از دست داده اند. آنچه که ما را بی نظیر می کند و بالاتر از آن، این که تعیین می کند ما چه کسی خواهیم شد، توانایی ما برای کسب و ذخیره اطلاعات جدید است. مفاهیم، نظرات و احساسات جدید و در نهایت رفتار ما، حاصل این توانایی ما است. حافظه چیزی است که ما را قادر می سازد تا از طریق تجربه مطلب بیاموزیم. در حقیقت، حافظه برای بقا ضروری است. ما انسان ها بدون قدرت یادگیری، ذخیره و یادآوری این که چگونه باید به خطرات محیط جواب دهیم، کجا باید بدویم یا بجنگیم و حتی چگونه بدویم یا بجنگیم، شانس کمی برای زنده ماندن داریم. حالا که مسئله این گونه روشن شد، شناخت حافظه برای ما به گونه ای حیاتی اهمیت می یابد. از لحاظ ظاهر تفاوت کمی بین حافظه و یادگیری وجود

دارد و این دو آن چنان با ظرافت به هم مرتبط هستند که مطالعه یکی مطالعه دیگری نیز خواهد شد. حافظه انسان نادیدنی و نامحسوس است و ما باید آن را یک فرایند در نظر بگیریم نه یک پدیده. انسان در تلاشی که برای توضیح حافظه داشته آن را از دیدگاه تاریخی با عبارات استعاری توضیح داده است. در گذر زمان سه استعاره اصلی برای حافظه به وجود آمده است. یک دیدگاه، حافظه را یک عضله فکری می داند که هر چه بیشتر از آن استفاده کنید، قوی تر خواهد شد. بر طبق این دیدگاه، ساعت هایی که شما صرف حفظ کردن اشعار، تاریخ جنگ ها و سایر مطالب می کنید ذهن شما قوی می شود و مغز را در یادآوری هر نوع دیگری از مطالب توانا تر می کند. استعاره ای دیگر برای حافظه در نوشته های افلاطون پیدا می شود که مغز را به لوحی تشبیه کرده که نقش روی آن حک می شود. در این دیدگاه، تمرین تجارب یا اطلاعات این نقش ها را قوی تر و عمیق تر می کند و به اطلاعاتی منجر می شود که راحت تر به یاد آورده می شود. اگر چه به نظر می رسد که این استعاره با بسیاری تجارب ما (حفظ کردن جدول ضرب) تطابق داشته باشد، اما توضیح نمی دهد که چرا ما از وقایع عاطفی که فقط یک بار آن ها را تجربه کرده ایم یادآوری روشنی داریم، یا چرا وقتی تمامی موارد یک فهرست را به طور یکسان تمرین و حفظ می کنیم، موارد اول و آخر را سریع تر از موارد وسط به یاد می آوریم. این جا روشن می شود که دلایل یادآوری یا فراموشی پیچیده تر از تکرار تجارب هستند. طی چند دهه گذشته الگوی غالب حافظه یک الگوی پردازش اطلاعات بوده است. این الگو هم زمان با اختراع رایانه از نظریه پردازش اطلاعات به وجود آمد و در همان زمان یا به واسطه اختراع رایانه فراگیر شد. انواع متفاوت این الگو حاصل فهم جدید به دست آمده از زمینه های علمی دیگر مانند عصب شناسی، روان شناسی شناختی و روان شناسی تکمیلی است.

تمامی اطلاعات دریافت شده توسط گیرنده های حسی باید جهت پردازش به قشر حرکتی مناسب فرستاده شوند. عضوی که نقش مهمی در این انتقال دارد تالاموس است. تمامی داده های حسی به جز بویایی اول به تالاموس می روند. داده ها از آن جا به بخش های ویژه ای از قشر مغز که به پردازش تصویر، صدا، مزه یا لامسه اختصاص داده شده اند، فرستاده می شوند. مهم است بدانید که اطلاعات هنگام حرکت از گیرنده های حسی به محل پردازش، به نوعی تغییر می یابند. اطلاعات از یک فوتون نوری یا موج صوتی به یک درک تبدیل می شوند؛ به عبارت دیگر ما فوتون نوری یا موج صوتی را نمی بینیم بلکه یک تصویر یا صدا را درک می کنیم و ادراک، در

آن لحظه به طریقی نظیری توسط ذهن درک کننده ما شکل می گیرد. ادراک به معنایی اطلاق می شود که ما به اطلاعات دریافتی توسط حس ها متصل می کنیم. چشمان ما ممکن است یک تصویر را مثل یک دوربین بگیرند، اما آنچه را می بینیم (یا درک می کنیم) تحت تاثیر اطلاعاتی است که ما در مغزمان ذخیره کرده ایم. تطابق داده های جدید به اطلاعات ذخیره شده «شناخت الگویی» نامیده می شود و جنبه مهمی از توجه است. افراد اغلب به «بی توجهی» متهم می شوند. چیزی به اسم بی توجهی وجود ندارد چون مغز همیشه به چیزی توجه می کند. منظور ما در واقع این است که فرد به آنچه که در نظر ما مرتبط یا مهم است توجه نمی کند. همان طور که همه ما می دانیم توجه انتخابی است. عواملی که باعث می شوند تا یک محرک نگه داشته شود یا رها شود چیست؟ چگونه است که دو نفر یک داده حسی مشترک را تجربه می کنند اما یکی از آن دو نفر به یک محرک و دیگری به عنصر کاملاً متفاوتی از آن محرک توجه می کند. البته مهم است بدانید که ما در این مرحله پردازش اولیه، در مورد یک پردازش خودآگاه صحبت نمی کنیم. اگر چه درست است که ما قادر هستیم تا با تلاش خودآگاه توجه خود را به محرکی خاص معطوف کنیم اما در بیشتر مواقع چنین نیست. مغز به طور دائم محیط را برای محرک ها بررسی می کند. بیشتر این کار توسط مکانیزم های خودکار انجام می شود. بیشتر اوقات مغز ناخودآگاه شما فرایند تصمیم گیری اولیه را برای شما انجام می دهد. چه عواملی مغز را در این تصفیه اطلاعات تحت تاثیر قرار می دهند؟ چگونه مشخص می شود که چیزی مربوط یا نامربوط است؟ یک عنصر کلیدی در فرایند تصفیه این است که آیا محرک های ورودی با چیزی که ما به دیدن آن عادت داریم متفاوت است، یعنی آیا چیز تازه ای است؟ بدیع بودن هر چیز یک جلب کننده ذاتی است. اجداد اولیه ما که روی دشت ها یا درون غارها زندگی می کردند، برای زنده ماندن مجبور بودند تا به هر محرک جدید یا بی نظیر موجود در محیط توجه کنند. ما نیز تفاوت چندانی با آن ها نداریم. مغز ما امروزه نیز طوری برنامه ریزی شده است تا به چیزهای غیرعادی مثل تابلوی جاده فرعی به هنگام رانندگی، توجه کند. اگر یک تصویر یا صدا غیرمعمول و جدید باشد، ما طبیعتاً توجه زیادی به آن می کنیم، اما اگر همین تصویر یا صدا بارها و بارها دیده یا شنیده شود، مغز ما به طور طبیعی آن قدر به آن عادت می کند که آن را نادیده می انگارد. این همان عادت داشتن است. اگر نزدیک فرودگاه زندگی کنید ممکن است به ندرت متوجه برخاستن یا نشستن یک جت در فرودگاه شوید. شما نمی توانید نسبت به صدای برخاستن هواپیما بی تفاوت



باشید اما اگر هر روز این صدا تکرار شود، دیگر برای شما تازگی نخواهد داشت و سیستم حسی شما آن را به عنوان چیزی بی اهمیت تصفیه خواهد کرد.

شدت یک محرک نیز عامل دیگری است که روی توجه تاثیر می گذارد. به طور کلی، هر چه یک صدا بلندتر و هر چه یک نور روشن تر باشد، احتمال جلب توجه آن بیشتر است. وقتی دو محرک برای جلب توجه رقابت می کنند، آن محرک که شدیدتر است اول توجه را جلب می کند. شرکت های تبلیغات تلویزیونی با استفاده از همین پدیده، شدت محرک های موجود در آگهی های تجاری را بیشتر می کنند تا توجه ما را جلب کنند. عامل سومی که توجه ما را دست خوش تغییر می کند حرکت است. به طور کلی، توجه ما معطوف به چیزی می شود که حرکت می کند. تصور غلط حرکت می تواند توسط چراغ های نئون چشمک زن که توجه ما را به خود جلب می کنند به وجود آید. این چراغ ها توجه ما را بیش از چراغ هایی که چشمک نمی زنند به خود جلب می کنند. چراغ های گردان ماشین های پلیس نیز مثال دیگری از استفاده از حرکت به عنوان وسیله ای برای جلب توجه هستند. در این جا ما درباره پردازشی صحبت می کنیم که در برخورد اولیه محرک ها به گیرنده های عصبی به وجود می آیند. این پردازش، عمدتاً ناخودآگاه و بیشتر آن خارج از کنترل ما است. با این وجود، همان گونه که دیدید آنچه را که مغز به آن توجه می کند با استفاده از تازگی، شدت یا حرکت تحت تأثیر قرار دارد. پیش تر درباره شناخت الگویی صحبت کردیم. این پدیده توضیح می دهد که مغز چگونه سعی دارد تا محرک های حسی ورودی را با اطلاعاتی که در مدارها یا شبکه های نورونی ذخیره کرده، تطابق بدهد؛ به عبارت دیگر، شبکه های نورونی به محض ورود محرک های حسی به مغز مشخص می کنند که محرک های تصویری جدید آشنا هستند. در این صورت می توان گفت که اطلاعات جدید معنا می دهد یا مفهوم دارد. اگر تطابقی وجود نداشته باشد چه می شود؟ ممکن است مغز به اطلاعات بی معنا برای مدت کوتاهی به دلیل تازگی آن توجه کند، اما اگر محرک های ورودی معنا نداشته باشد، مغز احتمالاً دیگر آن ها را پردازش نمی کند.

فرض کنید شما در یک اتاق انتظار اداره قرار دارید و از آن جا کتابی برمی دارید. کتاب را باز می کنید و متوجه می شود به زبانی نوشته شده است که آن را بلد نیستید. به احتمال زیاد، کتاب را سر جایش می گذارید و دنبال چیزی می گردید که می توانید آن را بفهمید یا فرض کنید مطلبی سرشار از نمودارها، جداول و فرمول هایی می خوانید ولی با وجود این که به زبان مادری

شما نوشته شده است برای شما مفهومی ندارد. نگه داشتن توجه روی چیزی که نمی فهمید یا برای شما معنار ندارد نه تنها کسل کننده بلکه تقریباً غیرممکن است. متأسفانه، والدین اغلب انتظار این معجزه را از فرزندان خود دارند! اگر مغز ما نتواند هیچ شبکه از پیش فعال شده را پیدا کند که مطابق اطلاعات جدید باشد، احتمال این که به آن توجه کند بسیار کم است. انسان با توجه کردن به ذخیره اطلاعات بی معنا، حیات خود را حفظ نکرده است.

هیجان توجه را باعث می شود و توجه منجر به یادگیری می شود؛ این حرف تا حد زیادی درست است. برای پی بردن به علت آن باید به چندین ساختار زیرقشری که پاسخ های هیجانی ما را کنترل می کنند، نگاه دقیق تری بیندازیم. به خاطر داشته باشید که مغز همواره در حال بررسی محیط است و اطلاعات ورودی را تصفیه و دسته بندی می کند تا مشخص کند که چه چیزی را دور بریزد. چرا این اتفاق می افتد؟ چون این مسئله برای حیات انسان ها و انواع جانداران ضروری است. به این مسئله فکر کنید که اگر یک حیوان خطرناک به شما حمله می کرد و مغز شما تصمیم می گرفت تا روی سرعت حمله یا طبقه بندی آن حیوان تمرکز کند، دیگر امروز، مشغول خواندن این کتاب نبودید. ما باید سیستمی داشته باشیم که بتواند در زمانی کوتاه موارد ضروری را از موارد بی اهمیت جدا سازد و خوشبختانه این سیستم را داریم. زمانی این سیستم به نام سیستم حاشیه ای معروف بود. مسلم است که این واژه محدود کننده و شاید حتی نادرست باشد. دانشمندان در مورد ساختارهایی که این سیستم را تشکیل می دهند و حتی مهم تر از آن، در مورد سیستم بودن آن نیز توافق نظر ندارند. شاید واژه ها آن قدر مهم نباشند. آنچه مهم است این است که گروهی از ساختارها با هم همکاری می کنند تا به ما در تمرکز روی جنبه هایی از داده های محیطی که برای حیات ما ضروری هستند، کمک نمایند. اولین بازیگر این فرایند تالاموس است. تالاموس مانند ایستگاه انتقالی است که اطلاعات ورودی را می گیرد و آن را جهت پردازش بعدی به بخش های مناسب قشر مغز می فرستد. علاوه بر این، هم زمان با این عمل اطلاعات به آمیگدالا نیز فرستاده می شود. درست مثل این است که اطلاعات تکثیر شود تا بتوان آن را هم زمان به بخش های مختلف مغز فرستاد. چرا مغزهای ما برای این پردازش موازی طراحی شده اند؟ پیش از این درباره آمیگدالا گفتیم که کار آن مشخص کردن ارتباط هیجانی محرک های ورودی است. آیا این چیزی است که به من صدمه می زند یا چیزی است که من دوست دارم؟ آیا باید از آن فرار کنم یا به سمتش بروم؟ نقش قشر مغز نیز برعکس است؛ یعنی، پردازش اطلاعات ورودی

از لحاظ منطقی تا آن را در محیط قرار دهد، به آن معنا بدهد و نوع عمل را مشخص کند. ممکن است تعجبی نداشته باشید که مسیر تالاموس به آمیگدالا بسیار کوتاه تر از مسیر تالاموس به قشر مغز است. در حقیقت، مسیر تالاموس به آمیگدالا به طول یک سیناپس است و به آمیگدالا این امکان را می دهد تا اطلاعات را یک چهارم ثانیه زودتر از قشر مغز دریافت کند. (سیناپس: محل اتصال پایانه آکسون یک نورون و دندریت مستقر روی بدنه سلولی نورون دوم در هنگام ارتباط عصبی). قشر مغز نمود دقیق تری از محرک به وجود می آورد اما زمان بیشتری می برد. اگر احتمال خطر وجود داشته باشد زمان خیلی کوتاه نیز بسیار مهم است. ژوزف لدوکس در کتابش به نام «مغز هیجانی» مسیر تالاموس به آمیگدالا را یک مسیر «تند و کثیف» می نامد که دلالت دارد بر پاسخ های اغلب، غیرمنطقی که مغز در مواقع هیجانی می دهد. مغز از لحاظ زیستی طوری برنامه ریزی شده است که اول به اطلاعاتی که محتوای هیجانی قوی دارد توجه نماید؛ در ضمن مغز به نحوی برنامه ریزی شده تا این اطلاعات را طولانی تر به خاطر داشته باشد.

در قشر مغز انسان بخش مهمی از راز آگاهی انسان قرار گرفته است. در همین محل است که ما می توانیم از آنچه که می بینیم و می شنویم آگاه باشیم، از زبان برای ارتباط با یکدیگر استفاده کنیم، تصاویر ذخیره شده را کنار هم بگذاریم و توصیف کنیم و از توانایی های دیگر که فقط در قلمرو بی نظیر مغز انسان است استفاده کنیم. تمامی پردازش اطلاعات خودآگاه نیست و در حقیقت بیشتر آن ناخودآگاه است. مغز به طور دائم محرک های حسی را از جهان خارج دریافت می کند، آن ها را کنار هم می گذارد و دسته بندی می کند، بیشتر اطلاعات را دور می ریزد و فقط بخشی از آن را به مرکز توجه خودآگاه ما می فرستد. اگرچه خودآگاهی بخش کوچکی از پردازش اطلاعات را نشان می دهد، اما بدون آن نمی توانیم پس از خواندن یک شماره تلفن ناآشنا آن را به خاطر بیاوریم تا شماره گیری کنیم یا وقتی انتهای یک جمله را می خوانیم قسمت اول آن را به خاطر آوریم. اگر چه این ها مهم هستند اما توانایی ما برای نگه داشتن مقدار کمی اطلاعات موقت و گذرا است. عموماً ما پس از شماره گیری یک شماره تلفن ناآشنا آن را فراموش می کنیم یا کلمات دقیق یک جمله طولانی را نمی توانیم تکرار کنیم. بیشتر دانشمندان معتقدند که حافظه یک فرایند پیچیده و چند جانبه است که نیازمند فعال ساختن تعداد زیادی مدارهای عصبی در مناطق زیادی از مغز است. با این وجود هیچ توافق یک شکلی روی الگویی که این جنبه ها را به درستی نشان دهد وجود ندارد. بعضی محققان حافظه کوتاه مدت را از حافظه فعال

متفاوت می دانند و بقیه، حافظه فعال را بخشی از حافظه کوتاه مدت به حساب می آورند. بعضی دانشمندان شناختی معتقد نیستند که حافظه فعال و حافظه دراز مدت کاملاً از هم متفاوت هستند بلکه معتقدند حافظه فعال بخشی از حافظه دراز مدت است که به طور موقت فعال شده است. امروزه به نظر می رسد بیشتر دانشمندان واژه «حافظه فعال» را به واژه قدیمی «حافظه کوتاه مدت» ترجیح می دهند چرا که فعالیت های پیچیده ای را که انجام می دهد بهتر توصیف می کند. (حافظه حسی و حافظه فعال هر دو کوتاه مدت هستند؛ بنابراین به عبارتی می توانند «کوتاه مدت» به حساب بیایند. حافظه فعال به ما امکان می دهد تا اطلاعات درکی فعلی را با دانش ذخیره شده در کنار هم جمع کنیم و به صورت خودآگاه با اطلاعات کار کنیم (در موردش فکر کنیم، حرف بزنیم و تمرین کنیم)؛ آن قدر که ذخیره آن را در حافظه درازمدت قطعی کنیم. ما نباید فکر کنیم که حافظه فعال فقط راهی به حافظه دراز مدت است بلکه بسیاری از اطلاعات حسی و روودی فقط برای مدت کوتاهی نیاز است و بعد دور ریخته می شود. حافظه فعال کارهای دیگری را نیز انجام می دهد. اگرچه حافظه فعال بسته به کاری که می کند در مناطق مختلفی از مغز وجود دارد، اما بسیاری از دانشمندان بر این باورند که لوب جلویی - به ویژه قشر بخش جلویی - محل اولیه این فعالیت است. آنتونیو داماسیو (۱۹۹۴) در کتاب خود به نام «اشتباه دکارت» یکی از معروف ترین موارد آسیب لوب جلویی را به طور گسترده ای بررسی می کند. او داستان فینیس گاج، یک سرکارگر راه آهن را بازگو می کند. در سال ۱۸۴۸، یک روز گاج مشغول سمبه زدن مواد منفجره در یک سوراخ بود تا آن را برای انفجار آماده کند که میله سمبه ای که در دستش بود به یک سنگ برخورد کرد و مواد منفجره، منفجر شد. میله سمبه درست به زیر چشم چپ گاج برخورد کرد. میله از لوب جلویی سمت چپ مغز او گذشت و از بالای سرش بیرون زد. گاج به طور معجزه آسایی نجات یافت اما شخصیت او به طور وحشتناکی برای ابد تغییر کرد. قبل از حادثه او مردی مسئولیت پذیر، مورد احترام و زیرک به شمار می رفت. بعد از حادثه، او رفتاری غیرعادی داشت، در تصمیم گیری و برنامه ریزی مشکل داشت، در برخوردهای اجتماعی اش مثل بچه ها خودسر شده بود. حادثه ای که برای او اتفاق افتاد نشان می دهد که ارتباطات عصبی بین وضعیت ناخودآگاه بدن که آن را هیجان می نامیم و ساختارهای پردازشگر خودآگاه در لوب های جلویی - که در مغز گاج به شدت صدمه دیده بودند - همان چیزهایی هستند که به ما اجازه می دهند تا به طور منطقی رفتار کنیم، برای آینده برنامه ریزی کنیم و تصمیمات شناختی و هیجانی

مناسب بگیریم. بدون مدارها و ساختارهایی که حافظه فعال را می سازند ما نمی توانیم به ارتباطات هیجانی ضروری جهت تفکر منطقی و برنامه ریزی دسترسی داشته باشیم.

ظرفیت مغز برای ذخیره کوتاه مدت و پردازش اطلاعات تا اندازه ای محدود است. بدون تمرین یا توجه دائم، اطلاعات حدود ۱۵ - ۲۰ ثانیه در حافظه فعال باقی می ماند. اگر شما نمی توانید بدون هیچ تمرینی اطلاعات را برای حداقل ۱۸ ثانیه نگه دارید، پس باید واژه هایی که بخش اول این جمله را می سازند فراموش کرده باشید؛ از این رو، درک مطلب نیز برای شما غیرممکن خواهد بود. از طرف دیگر، اگر هر واژه ای را در هر جمله ای که خوانده اید تا آخر عمر به یاد آورید، مصیبتی خواهد بود. سیستم حافظه ای که ذخیره موقت اطلاعات را بدون لبریز کردن خودش فراهم می آورد چاره ساز است. ظرفیت حافظه فعال از محدودیت های آن است. در دهه ۱۹۵۰، یک دانشمند شناختی به نام جورج میلر مطالعاتی انجام داد تا مقدار اطلاعاتی که فرد می تواند به طور خودآگاه پردازش کند را تعیین نماید. میلر به افراد کلماتی در گروه هایی با اندازه های مختلف داد تا آن ها را حفظ کنند. تعداد کلماتی که افراد به خاطر می آورند، جدا از نوع اطلاعات (واژه ها، اشیا یا اعداد) به طور عموم، حدود هفت مورد بودند. میلر مقاله ای به نام «عدد هفت جادویی، به اضافه یا منهای دو - نکاتی در مورد ظرفیت ما برای پردازش اطلاعات» ارائه داد و در آن مقاله، این پدیده را توضیح داد. تحقیق میلر آنچه را ما سال ها به طور ذاتی می دانسته ایم اثبات کرد. به این مطلب فکر کنید: «هر شماره تلفن چند عدد دارد؟ روزهای هفته چند تا هستند؟» میلر این ویژگی حافظه ای انسان را محدوده حافظه فوری نامید. اگر می خواهید این واقعیت را خودتان آزمایش کنید، آزمایش «محدوده حافظه» را انجام دهید. در عرض هفت ثانیه این عدد ۷ رقمی را حفظ کنید: ۷۴۳۸۴۹۳. حالا صورت خود را برگردانید و اعداد را به ترتیب بگویید. اگر محدوده حافظه شما متوسط باشد مشکلی در یادآوری تمام آن ها ندارید. حالا در عرض ۱۰ ثانیه عدد ده رقمی زیر را حفظ کنید: ۷۱۲۶۹۸۶۲۶۹. احتمالاً در مورد دوم به خوبی عدد اول عمل نکردید مگر این که محدوده حافظه عجیبی داشته باشید. مطالعات نشان داده اند که تع داد مواردی که می توان در حافظه فعال نگاه داشت با سن تغییر می کند؛ مثلاً در مورد عدد اول بالا، یک کودک پنج ساله معمولی می تواند فقط ۲ رقم را به یاد بیاورد. در هفت سالگی بچه ها به طور متوسط حدود ۳ رقم را و در سن ۱۱ سالگی حدود ۵ رقم را به خاطر

می‌آورند. تعداد اعدادی که بچه‌ها می‌توانند به درستی به خاطر بیاورند هر دو سال یک بار تا سن ۱۵ سالگی یک عدد بیشتر می‌شود. در سن پانزده سالگی ظرفیت بزرگسال طبیعی هفت عدد (به اضافه یا منهای دو) به دست می‌آید. با این وجود ما باید جهت تعیین ظرفیت حافظه فعال یا محدوده واژه‌ها محتاط باشیم. حافظه فعال چیزی بیشتر از انباری قطعات مجزای اطلاعات است. در بیشتر مواقع یادگیری، ما مقداری از اطلاعات را در خودآگاه نگه می‌داریم و هم‌زمان با اطلاعات مربوطه آن کار می‌کنیم. وقتی شما متنی را می‌خوانید یا یک مسئله ریاضی حل می‌کنید، این فعالیت شناختی شامل تاثیر متقابل پردازش و ذخیره اطلاعات می‌شود. آزمون‌های حافظه فعال که توانایی یادآوری اطلاعات را هم‌زمان با فعالیت‌های پردازشی در حال انجام، اندازه‌گیری می‌کنند، به نظر دقیق‌تر از اندازه‌گیری‌های ظرفیت حافظه ای فعال در زندگی واقعی هستند. وقتی این اندازه‌گیری‌های مشکل‌تر استفاده می‌شوند، می‌بینیم که سن تأثیری روی ظرفیت ندارد در حالی که سختی و زمان فعالیت تأثیر به‌سزایی روی ظرفیت دارند.

حافظه فعال واقعاً محدود است. قبل از این که ما از این محدودیت فضایی ناامید بشویم باید بدانیم که این محدودیت را می‌توان با تکه کردن اطلاعات از سر راه برداشت. میلر در مورد تعداد مواردی که یک فرد می‌تواند در حافظه فوری خود نگه دارد خاطر نشان کرد که این موارد نباید تک‌تک باشند بلکه می‌توانند تکه‌هایی از اطلاعات باشند. یک تکه عبارت است از یک واحد معنادار اطلاعات.

#### • تمرین از طریق تکرار

راه‌های زیادی برای تمرین اطلاعات یا یک مهارت وجود دارد. یکی از آن‌ها که تکرار نامیده می‌شود از بارها و بارها تکرار اطلاعات یا یک فعالیت تشکیل شده است. این همان کاری است که وقتی می‌خواهیم یک شماره تلفن را حفظ کنیم، از زمانی که شماره را می‌بینیم تا وقتی آن شماره را می‌گیریم، معمولاً انجام می‌دهیم. همچنین، این کاری است که ما هنگام یادگرفتن دوچرخه سواری انجام می‌دهیم. با این وجود تکرار برای یادگرفتن یک روند (یک مهارت یا عادت) بسیار موثرتر است تا حفظ کردن یک شماره تلفن (اگر وقتی شما یک شماره تلفن را حفظ می‌کنید کسی چیزی بهتان بگوید، مطمئناً آن شما را فراموش خواهید کرد). خیلی راحت می‌شود فهمید که چرا تکرار برای تشکیل ارتباطات عصبی قوی جهت فراگیری یک مهارت یا یک عادت به صورت خودکار ضروری است. رانندگی بدون توجه خودآگاه یا رمزگشایی یک متن به طور

خودکار به نحوی که قادر باشید تا روی معنای چیزی که می خوانید تمرکز کنید، نیازمند تکرار یا تمرین مداوم این مهارت ها است. شما نمی توانید شنا کردن یا پیانو زدن را با خواندن کتاب در مورد آن ها فرا بگیرید. اگر چه ممکن است اطلاعات یک کتاب مفید باشد، اما باز هم نیاز است تا آن مهارت را دائم تکرار کنید تا به حدی برسد که بدون توجه خودآگاه خیلی خوب آن را انجام دهید.

• تغذیه مغز؛ رازها و توصیه ها

۱) فواید ماهی برای مغز: دانشمندان با مطالعه بر روی نوجوانانی که بیش از یک بار در هفته ماهی مصرف می کردند دریافتند که این نوجوانان در مقایسه با همسالانی که فقط یک بار در هفته ماهی می خوردند، ضریب هوشی بالاتری دارند. اسیدهای چرب امگا ۳ چگونه به مغز شما کمک می کنند؟ دو کوزاهگزانویک اسید (DHA) و ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) اسیدهای چرب اشباع نشده ای از خانواده امگا ۳ هستند. از آن جایی که بدن نمی تواند این مواد مغذی ضروری را تولید کند، باید آن ها را از غذاهای مصرفی تان به دست آورد. DHA جزء اصلی و سازنده مغز و نیز سیستم عصبی است. کمبود اسیدهای چرب امگا ۳، به مشکلات شناختی بسیار در کودکی منجر می شود، از جمله مشکلات یادگیری، حافظه ضعیف و عدم تمرکز. دانشمندان بر سر اینکه آیا مکمل های روغن ماهی نیز همان خواص را دارند، به توافق نرسیده اند. برخی تحقیقات نشان می دهند کودکانی که روغن ماهی را به شکل مکمل مصرف می کنند در مقایسه با آن هایی که به داروهای کاذب (دارونما) رو می آورند، در نواحی مرتبط با توجه و تمرکز، فعالیت مغزی بیشتری نشان می دهند. چند ماهی خوشمزه که برای سلامتی مفیدند:

✓ ماهی آزاد (سالمون): ماهی آزاد در صدر فهرست بهترین ماهی ها برای مغز قرار دارد، اما هر نوع ماهی آزادی خوب نیست. ماهی آزاد دریا، بسیار بهتر از ماهی آزاد پرورشی است. ماهی آزاد دریا نه تنها منبع عالی امگا ۳ است بلکه مقدار بسیار کمی جیوه دارد. ماهی هایی که از دریا صید می شوند، از آن جا که فرصت رشد و نمو دارند، ماهیچه ها و بافت هایشان قوی تر است، بنابراین ماهی بهتر و سالم تری مصرف می کنید.

✓ ماهی ساردین: این ماهی هم منبع عالی دیگری از اسیدهای چرب امگا ۳ است. ساردین ها نیز مانند ماهی آزاد مقدار بسیار کمی جیوه دارند. با این حال به خاطر داشته باشید ساردین هایی که در روغن کنسرو شده اند، کلسترول بالایی دارند.

✓ ماهی تُن: با خوردن ماهی تُن از جمله ماهی کنسرو شده، می توانید سالم بمانید و از سلامتی تان بهره ببرید. ماهی تُن منبعی فوق العاده از اسیدهای چرب امگا ۳ است و با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر ارتباط دارد. البته یک نکته احتیاطی باید در نظر گرفته شود. ماهی تُن کنسرو شده به علت میزان بالای جیوه موجود در آن می تواند برای زنان باردار خطرناک باشد. جیوه ماده ای سمی است که می تواند به مغز نوزادان در دوران بارداری آسیب برساند. برخی پزشکان معتقدند زنان باردار باید به طور کلی از مصرف ماهی تُن خودداری کنند.

(۲) آب میوه: امروزه آبمیوه فروشی ها همه جا هست پیدا کردن یکی از آن ها حتی در یک فرودگاه کوچک هم کار سختی به نظر نمی رسد. چه چیزی در مورد آبمیوه ها این قدر اهمیت دارد و آن ها چگونه به مغز فایده می رسانند؟ پیش از همه، آبمیوه ها سرشار از ویتامین اند و برای بدن و مغز فواید بی شماری دارند. آبمیوه ها هم چنین جایگزین ساده و راحتی برای پنج باز مصرف روزانه میوه به شمار می روند. بعضی افراد، حجم زیادی از میوه و سبزیجات را در گوشه و کنار آشپزخانه نگه می دارند. آبمیوه این امکان را می دهد تا همه آن ها را یک جا نگهداری کنید. می توانید انواع ترکیبات را امتحان کنید. برخی میوه ها که باید در صدر فهرست آبمیوه گیری قرار بگیرند عبارت اند از:

✓ انار: آب انار به تازگی بسیار محبوب شده است. نوشیدن آب انار بسیار لذت بخش است. پژوهش ها نشان می دهد برخلاف اکثر تبلیغات مواد غذایی این میوه واقعاً به اندازه جار و جنجالی که به پا کرده مفید است. از آن گذشته، انار یک «آبرغذا» است، زیرا بیشتر از هر میوه دیگری حاوی آنتی اکسیدان است. خوردن آب انار از دوران نوزادی تا بزرگسالی بسیار سودمند است. تحقیقات تأیید می کنند که آب انار می تواند مانع بیماری آلزایمر شود و به هوشیار ماندن افراد در دوران کهن سالی کمک کند.

✓ آلوخشک: هر قدر که انار این روزها میوه ای «پرطرفدار» است، آلوخشک کمتر خواهان دارد. بیشتر افراد آن را برای درمان یبوست و بیماری های مثانه مفید می دانند، اما آیا می دانستید که آلوخشک برای مغز نیز مفید است؟ آلوخشک حاوی ویتامین آ است، ویتامینی که نه تنها سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند، بلکه ترمیم سلول های مغزی را نیز سرعت می بخشد. خودتان هم می توانید آب آلوخشک را تهیه کنید. به این ترتیب



که یک فنجان آلوخشک را به مدت چهار ساعت در پنج فنجان آب بخیسانید. سپس هسته ها را در بیاورید، آن را پوره کنید و از خوردنش لذت ببرید.

✓ انگور: آب انگور حاوی مقدار زیادی فلاونوئید است که فشار خون را پایین می آورد و میزان کلسترول خوب را افزایش می دهد. مطالعات نشان داده است که آب انگور می تواند باعث تقویت حافظه و هماهنگی اعضای بدن شود. اگر جزو طرفداران آب انگور هستید مطمئن شوید آب انگوری که می نوشید از انگور قرمز یا بنفش گرفته شود، زیرا این نوع انگورها سرشار از مواد تقویت کننده مغز هستند. در یک تحقیق مشخص شد که آب انگور حتی از آب پرتقال هم برای قلب مفیدتر است.

✓ زغال اخته: زغال اخته یکی دیگر از ابرغذاها و سرشار از ویتامین ث و پتاسیم (تقویت کننده استخوان ها) است. آزمایشات بالینی نشان می دهند، مصرف روزانه دو فنجان زغال اخته برای تقویت یادگیری و قدرت مغز کافی است. حتی زغال اخته یخ زده هم برای مغز بسیار مفید است.

۳ تخم مرغ: داستان تخم مرغ چیست؟ یک روز می گویند مفید است و روز دیگر باید از خوردنش پرهیز کرد و در حال حاضر به نظر می رسد هرچه بیشتر بخورید، بهتر است. محققان پیش از این خوردن تخم مرغ را موجب افزایش میزان کلسترول خون می دانستند، ولی امروزه تحقیقات نشان می دهد که خوردن دو عدد تخم مرغ در روز هیچ خطری برای افراد معمولی ندارد. فواید تخم مرغ را به سادگی می توان درک کرد. تخم مرغ سرشار از ویتامین است (ویتامین های آ، ب، ث و ای) که اکثرشان در زرده آن یافت می شوند، هم چنین منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

۴ گوشت: خوردن پروتئین مغز را به تولید مواد شیمیایی مختلفی تشویق می کند که در پرانرژی و هوشیار نگه داشتن تان نقش به سزایی دارند، اما شما به پروتئین زیادی نیاز ندارید. غذاهای سرشار از پروتئین باید ۱۰ تا ۱۵ درصد از کالری روزانه شما را تأمین کنند. مرغ و گوشت بدون چربی بهترین منابع پروتئین هستند. گیاه خواران هم می توانند کمبود پروتئین شان را از محصولات لبنی، حبوبات و مغزها تأمین کنند. گوشت قرمز ممکن است کلسترول بالایی داشته باشد و بر سلامت شما و مغزتان تأثیر بگذارد. افرادی که از رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده و

کلسترول استفاده می کنند، بیشتر در معرض اختلال حافظه قرار می گیرند. به خصوص حافظه فعال آن ها یعنی توانایی شان در به خاطر سپردن و پردازش اطلاعات بسیار ضعیف می شود.

(۵) قهوه (طلای سیاه): شاید وقت آن رسیده که طرفداران چای تغییر عقیده دهند، حالا نوبت درخشش قهوه است. این نوشیدنی ساده و در دسترس به شکلی باورنکردنی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان است؛ موادی که مغز را تقویت می کنند. در واقع قهوه چنان غذای فوق العاده ای برای مغز است که حتی مطالعات نشان داده، کسانی که به طور منظم قهوه می نوشند عملاً کمتر در معرض اختلال ذهنی، آلزایمر و زوال عقل قرار می گیرند. به جای استفاده از پودر قهوه از قهوه تازه و آسیاب شده استفاده کنید تا از فواید آن بهره مند شوید. اگر می توانید برای تغذیه بهتر مغزتان به جای کاپوچینو، اسپرسو مصرف کنید - اسپرسو خالص و سرشار از مواد تقویت کننده مغز است. همچنان اعتدال را رعایت کنید، چرا که مصرف بیش از حد کافئین اثرات منفی هم دربردارد.

(۶) دانه کاکائو (علاقه به شیرینی): خوردنی دیگری که می توانید به آن لبخند بزنید، شکلات است. دانه کاکائو - ماده ای که شکلات از آن تهیه می شود - خوراکی فوق العاده ای برای مغز است که طرفداران بسیاری هم دارد. دانه خالص کاکائو بهترین شکل آن است و بعد از آن، شکلات سیاه با درصد بالایی از ماده جامد کاکائو، بهترین نوع آن به شمار می آید. شکلات شیری حاوی مقدار زیادی قند و کمی ماده جامد کاکائو است. شکلات سفید هم اصلاً ماده جامد کاکائو ندارد؛ بنابراین پیش از انتخاب هر نوع شکلاتی مطمئن شوید که دست کم ۷۰ درصد کاکائو دارد. در غیر این صورت، تمام چیزی که دریافت می کنید، شکر، چربی و اسانس های طبیعی است و هیچ فایده ای برایتان ندارد.

(۷) گردو: گردو که به غذای مغز معروف است، مشتریان بسیار دارد، چرا که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است. فقط یک چهارم فنجان گردو، ۹۰ درصد میزان توصیه شده اسیدهای چرب امگا ۳ را که روزانه باید مصرف کنید، فراهم می کند. بادام و پسته نیز جزو آجیل های تقویت کننده مغز هستند.

(۸) چای سبز: اگر در این فکر هستید که برای سلامت مغزتان کافئین مصرف نکنید، نوشیدن چای سبز بهترین راه پیش رویتان است. چای سبز بدون ایجاد کلافگی ناشی از کمبود کافئین، می تواند قدرت مغز را تقویت کند. در تحقیقی که بر روی افراد هفتاد سال به بالا صورت گرفت،

مشخص شد آن هایی که چای سبز می نوشیدند در مقایسه با علاقه مندان قهوه و چای سیاه در آزمون های حافظه، جهت یابی فضایی و مسیرها به امتیازات بالایی دست یافتند. آن ها برای داشتن مهارت های شناختی بهتر فقط دو فنجان چای سبز در روز نوشیده بودند. محققان هم چنین عملکرد افرادی را که روزانه چای سبز می نوشیدند، با عملکرد افرادی که سه بار در هفته چای سبز مصرف می کردند، مقایسه کردند. قدرت مغز کسانی که روزانه چای سبز می نوشیدند، دو برابر بود - در واقع، امتیازشان دو برابر بود. با این حال اگر نمی توانید هر روز چای سبز بنوشید مصرف چند بار در هفته ای آن بهتر از این است که اصلاً چای سبز ننوشید.

• راز بزرگ: حقایق جعلی!

با فراگیر شدن موضوع پرورش مغز، انسان ها به جعل «حقایق» بسیاری پرداختند. فهرست زیر به برخی از متداول ترین نکات پرورش مغز اشاره دارد:

- ✓ همیشه اسیر دارایی هایتان هستید. از دیرباز این دیدگاه که شما با داشته هایتان متولد می شوید و نمی توانید در این مورد کاری بکنید، وجود داشته است. برای مثال، اگر حافظه ضعیفی دارید، برای به خاطر سپردن امور، بهتر است یک دفترچه یادداشت داشته باشید! با این حال پیشرفت های هیجان انگیز در تحقیقات علمی نشان می دهد می توانید مغزتان را پرورش دهید. مغز شکل پذیری خاصی دارد، یعنی می تواند تغییر کند. تحقیقات نشان می دهد در هر سنی که باشید، می توانید کارهایی انجام دهید و وضعیت را تغییر دهید.
- ✓ همین طور که پیرتر می شوید، عمر مغزتان کاهش می یابد. براساس یک دیدگاه کلی وقتی پیرتر می شوید اوضاع بدتر می شود. اما شواهد اخیر نشان می دهند که چنین چیزی صحت ندارد. در واقع، با بررسی حافظه فعال در افراد ۵ تا ۸۵ ساله، دریافتند که رشد مهارت های حافظه فعال تا پس از بیست سالگی ادامه پیدا می کند و بعد از سی سالگی به بالاترین حد خود می رسد. در حقیقت، مهارت های حافظه فعال افت بسیار ناچیزی دارند. حافظه فعال افراد در دهه ششم عمرشان شبیه حافظه فعال آن ها در دهه دوم عمرشان است. بنابراین حالا دیگر نباید برای زمانی که فراموش می کنید در راه خانه شیر بخرید، عذری داشته باشید.

✓ برنامه های پرورش مغز همیشه موثر هستند. متأسفانه این ادعا نیز صحت ندارد. بسیاری از برنامه ها ادعا می کنند که می توانند مغزتان را پرورش دهند اما همه آن ها موثر نیستند. برای تعیین موثر و کارآمد بودن برنامه ها، ارزیابی شان امری بسیار مهم است.

✓ فقط یک شیوه برای پرورش مغزتان وجود دارد. مغز دارای چهار لوب اصلی و نواحی کلیدی بسیاری است که باعث می شود مغزتان مانند یک ماشین فعال و روان کار کند. فقط یک روش نیست که می تواند بر عملکرد مغز تأثیر بگذارد.

### 🌀 آنچه گذشت ...

تاکنون درباره موارد بسیاری صحبت کرده ایم. در ابتدای فصل به سراغ روش هایی برای تقویت حافظه رفتیم؛ روش هایی که می توانند کمک زیادی به شما در دست یابی به یک «ابر حافظه» کنند و روش های زیر را مورد بررسی قرار دادیم.

۱. روش زنجیره ای

۲. حفظ کردن فهرستی از کلمات (به ترتیب) با روش PEG

۳. حفظ کردن فهرستی از کلمات حتی به همراه عدد مربوطه با روش PEG

۴. حفظ کردن لیست کارهای روزانه با روش PEG

۵. روش های افزایش قدرت حافظه

۶. به خاطر سپاری سخنرانی ها، گفتارها، اسناد و قصه های کوتاه (یا حتی بلند)

۷. قرار دادن خاطرات در مکان های آشنا

۸. به خاطر سپردن اعداد با ارقام زیاد

۹. فوت آب شدن از طریق یادگیری زیاد

۱۰. محاسبات تقویم

۱۱. حفظ لغات زبان های خارجی

۱۲. به خاطر سپردن چهره و نام افراد

۱۳. به خاطر سپردن شماره تلفن ها

سپس به سراغ مغز رفتیم و قرار شد «اسرار مغز» را بررسی کنیم. به دلیل اهمیت ساختار مغز وارد جزئیات شدیم و از روش های عکس برداری مغز گرفته تا کالبدشکافی آن را بررسی نمودیم. با بخش های مختلف مغز آشنا شدیم و فهمیدیم هر یک چه کار می کنند و نیز نحوه خون رسانی

به مغز را ذکر نمودیم. درباره «دودهنی بودن یا نبودن» انسان و نظریاتی که در این خصوص مطرح شده بودند سخن گفته شد و نکاتی نیز درباره حافظه کوتاه مدت و بلند مدت نیز بیان شد. سپس نگاهی عمیق تر به حافظه انداختیم و به طور مفصل تری وارد بحث «حافظه» شدیم. در گام بعد «تغذیه مغز» را توضیح دادیم تا از روش های حفظ سلامت مغز آگاه شوید و پس از آن نیز چند تفکر اشتباه را در قسمت «راز بزرگ: حقایق جعلی!» بیان نمودیم. در ادامه می خواهیم سری به دنیای روان شناسی بزنیم و درباره نحوه نگرش مان به زندگی بیشتر صحبت کنیم. درباره رازهای بزرگی که در پس یک به یک افکارمان نهفته اند اما متأسفانه ما به دلیل غفلت از قدرت افکار خویش از آن ها بی خبریم. هم چنین در مورد نحوه ایجاد ارتباط نیز مطالبی را عنوان خواهیم کرد. امیدوارم تا این جای کتاب را خوب مطالعه کرده باشید و متوجه شده باشید که نابغه ها به تمامی ابعاد وجودی خود اهمیت می دهند نه فقط به یک بعد. غیر معمولی ها هم متوجه این نکته هستند که باید برای رسیدن به هدف دارای انگیزه، ایمان، استراتژی، قدرت درک ارزش ها، انرژی، نیروی صمیمت و مهارت در ارتباط موثر با دیگران بود و هم به این مطلب توجه می کنند که باید برای زندگی بهتر چاقوی حافظه را تیزتر کرد و آنچه را که حافظه بدان مدیون است (یعنی مغز) بیشتر و با جزئیات زیاد شناخت و درباره آن کنجکاوی کرد.

### ▼ روانشناسی مثبت

روانشناسی مثبت چیست و چقدر به زندگی شما مربوط است؟ پیروان تفکر سنتی همواره کسانی را که دیدگاهی مثبت و خوش بینانه دارند، ساده لوح می انگارند. آن ها تصور می کنند که این افراد درک درستی از زندگی ندارند، ساده انگارند و دیدشان نسبت به زندگی واقع گرایانه نیست. روانشناسی مثبت تمام این موارد را تغییر داده است. در نهایت گواه رو به رشدی موجود است که موضوعی متفاوت را مطرح می کند: مثبت بودن، رفتاری مناسب و سازنده است که امکان دست یابی به موفقیت و سعادت را افزایش می دهد و برای بهره مندی از زندگی مطلوب باید روش هایی خاص در تفکر و رفتار را پرورش داد. روانشناسی مثبت مطالعه علمی مواردی است که زندگی را بهبود می بخشد. این موضوع درباره ایجاد تجربه های مثبت، ویژگی های مثبت و سازمان های مثبت است که به بالا بردن کیفیت زندگی منجر می شود. زمانی که صحبت از روانشناسی مثبت می شود نام مارتین سلیگمن را مکرر می شنوید. او حتی پیش از این که به

عنوان ریاست انجمن روانشناسی آمریکا (با بیشترین آراء در تاریخ آن سازمان) منصوب گردد، با توسعه فرضیاتی که در مورد احترام حرفه روانشناسی بود، کمک فراوانی به این قلمرو کرده بود. اما به عنوان ریاست جدید این انجمن، به دنبال موضوعی تازه بود تا روی آن تمرکز کند. یک بار که سلیگمن با دختر جوانش نیکی، به باغبانی مشغول بود، دخترش از او خواست که دست از لجاجت و بدخلقی بردارد. آن گاه حقیقتی بر او آشکار شد و شروع به مطالعه علمی عملکرد مطلوب بشر کرد که به معنای «یافتن دلیل کامیابی» است. نظر سلیگمن درباره روانشناسی این است که این علم، بعد از جنگ جهانی دوم «راه خود را گم کرده است». به دلیل نیاز به درمان پزشکی در آن دوران و به خاطر کمبود بودجه دولتی در آن زمان، تمرکز روانشناسی به طور اختصاصی روی عدم موفقیت مردم متمرکز بود تا چگونگی یافتن و افزایش توانایی ها، به خصوص یافتن احساسات مثبت مانند احساس شادی. تمرکز سلیگمن در آغاز متوجه مواردی بود که به شادی حقیقی منتهی می شد. او ابتدا سه راه برای شادی پیشنهاد کرد: زندگی خوشایند، زندگی متعهد، زندگی معنادار. پس از تحقیقات اولیه سلیگمن در حوزه هایی مانند ترسیم توانایی های بشر، ارزیابی سعادت، توسعه خرد و سلامت مثبت، روانشناسی مثبت به سرعت بسط یافت. هدف ما ورود بی درنگ به بحث های دشوار نیست، اما باید نکته ای را برای شما روشن کنیم. نکته، بحث منطقی و جدی است. روانشناسی مثبت، روانشناسی واقعی با تأکید روی تحقیقات داده هاست نه مهملاتی مانند «فقط لبخند بزن و مثبت باش!» روانشناسی مثبت وانمود به شاد بودن، نواختن موسیقی شاد و نشستن به امید بهترین ها نیست. ما می خواهیم درباره دانش واقعی، تحقیقات پربار و مطالعات بزرگ صحبت کنیم. هدف این است که این موارد را طوری در دسترس شما قرار دهیم که بدون نیاز به عمیق شدن در این علم بتوانید، از مزایای آن بهره مند شوید.

پس هدف روانشناسی مثبت، نگاه به جنبه مثبت وجود بشر است. طبق معمول بسیاری از مردم تصور می کنند که احساس شادی یا مثبت بودن یعنی این که در زندگی به جای مرتبه ای واقعی، مطلوب و قابل دستیابی، هیچ مسئله ناراحت کننده یا منفی ای وجود نداشته باشد. در واقع گاهی مردم در جست و جو کردن احساسات و پیشامدهای خوب و مثبت در زندگی بسیار سخت گیر هستند. از نظر مردم شادی، رضایت و لذت، احساساتی زودگذر است که وقتی انتظارشان را نداریم به سراغ ما می آیند و کنترل آگاهانه آنها از دست ما خارج است. بقیه مردم آن را نوعی زیاده روی خودپسندانه برای داشتن زندگی ای سعادت مند و شاد می دانند. بعضی از مردم تصور

می کنند فردی شاد و خوش‌بین، هوش کمتری دارد و در درک تصویر واقعی ناتوان است. دیگران می پندارند «مردم یا شادند با غمگین». بنابراین در برابر این شک و جبر، باید برای مواجهه با این فرضیه های معمول، داستان های خانگی و عادت های دیرینه، از آنچه درباره احساسات مثبت به اثبات رسیده است، بیشتر بدانیم.

با تکیه به آرمان های سازمان جهانی بهداشت، روانشناسی مثبت به اموری توجه دارد که لازمه زندگی ای ارزشمند و کامل است. در این جا به مواردی که به زندگی سالم کمک می کنند، اشاره می شود:

- ✓ داشتن احساسات مثبت به جای احساسات منفی
- ✓ رضایت یافتن در زندگی و کار
- ✓ شناخت توانایی ها و استعدادها و به کارگیری آن ها
- ✓ عمل به فضیلت ها
- ✓ پرداختن به فعالیت ها
- ✓ پرورش زندگی خانوادگی مثبت
- ✓ ایجاد زندگی کاری خوب
- ✓ همکاری و مشارکت در تأمین منافع جامعه
- ✓ یافتن معنا در زندگی

با این که اساس روانشناسی مثبت بر دقیق ترین اصول تحقیقاتی استوار است، اما این علم نباید فقط در قلمرو روانشناسان عضو هیئت علمی باشد. این علم در دسترس همه است و برای بررسی جدی چگونگی دست یابی به زندگی بهتر، ضروری است. در گذشته روانشناسی به ندرت احساسات مثبتی مانند شادی یا شوق را بررسی می کرد؛ مگر در مواردی برای رفع افسردگی یا احساسات منفی. تحقیقات پروفیسور باربارا فردریکسون همه چیز را تغییر داد. احساسات منفی باعث کم شدن تمرکز افراد برای مقابله با مشکلات موجود می شود. برای مثال واکنش ستیز و گریز موجب می شود مشکل را به سرعت، به روش توقف و مقابله یا گریختن برای نجات زندگی حل کنید. احساسات منفی شما را به عقب می رانند و باعث درون‌گرایی‌تان می‌شوند. فرضیه «وسعت دادن و ساختن» فردریکسون اشاره می کند که احساس مثبت تنها نشانه سعادت نیست بلکه به معنی سوق یافتن به سوی سعادت بیشتر و شکوفایی بشر است. افراد مثبت اندیش به

موضوع ها و راه حل ها نگاه گسترده تری دارند، در واکنش ها خلاق تر و انعطاف پذیرتر هستند و در نتیجه منابع اجتماعی، احساسی و عقلانی بهتری ایجاد می کنند. مردم از انجام این کار سود بیشتری می برند، حق انتخاب بیشتری دارند، عمیق تر به کاوش می پردازند و به طور کلی بیشتر رشد می کنند. عبارت «وسعت دادن و ساختن» این گونه به وجود آمده است. بنابراین احساسات مثبت به طور مستقیم با موفقیت در حل مشکلات و ایجاد منابع مرتبط هستند. احساسات مثبت همچنین به توسعه شبکه های میان فردی متمرکز، سعادت بهتر و موفقیت بیشتر کمک می کنند. پس باید کاری کنید تا احساسات و تجربه های مثبت داشته باشید. ادامه دهید، می دانید که می خواهید این کار را انجام دهید!

مردم به خوبی می دانند در هر زمان مشخصی چقدر شاد هستند، اما نمی توانند پیشگویی کنند چه چیزی آن ها را شاد می کند، آن احساس تا چه اندازه قوی است و چقدر طول می کشد. احتمالاً به همین دلیل بسیاری از مردم به اشتباه باور دارند که مادیات آن ها را خوشنود می کند. اگر چه در حال حاضر بیشتر مردم در کشورهای غربی نسبت به گذشته، استاندارد بسیار بالایی از زندگی دارند، اما میزان شادی در ۵۰ سال گذشته افزایشی نداشته است. یکی از راه های رسیدن به شادی لذت بردن است. لذت احساس خوبی است که از راه برآورده شدن نیازهای اولیه مانند گرسنگی، تشنگی، گریزه جنسی و آسایش به دست می آید. به احساساتی که باعث شادی بیشترتان می شوند فکر کنید و ببینید چقدر شما را شاد می کنند. تصور کنید قرار است غذای مورد علاقه تان را بخورید. آیا می توانید ظاهر این غذا را ببینید، بوی آن را حس کنید یا لقمه اول آن را تصور کنید؟ احساس لذتی که این کار به شما می دهد شگفت انگیز است. حتی یک لحظه تصور آن شما را شاد می کند. حال تصور کنید ده لقمه دیگر از آن غذا می خورید. چه احساسی دارید؟ احتمالاً با فکر آن نیز به لرزه درمی آید. لذت به معنای داشتن چیزهای اضافی نیست، بلکه به لذت بردن از تمام کارهایتان مربوط می شود. در زندگی ای پرمشغله اغلب از اتفاقات می گذریم، بدون این که وقتی را برای چشیدن، لذت بردن و کسب بیشترین خوشی ها در نظر بگیریم. اگر به بررسی چیزهایی که بیشترین لذت را در زندگی به وجود می آورند پردازید از کم اهمیت یا کوچک بودن این رویدادها - آن لبخند، آن متشکرم و بازخورد خوبی که دریافت کرده اید - متعجب خواهید شد. مقصود این نیست که به مردم پیشنهاد کنیم در زندگی دقیق و سخت گیر باشند، اما مهم است که به همه لذت های کوچک که منجر به شادی ماندگار می شود،



توجه کنیم. گاهی ممکن است آن قدر مشغول باشیم یا تحت فشار مشکلات و وظایف قرار بگیریم که نیاز به لذت را نادیده بگیریم. زمان کمی برای ایجاد شادی در زندگی تان در نظر بگیرید، خواه یک فنجان قهوه یا غرق شدن در کتاب مورد علاقه تان باشد. از این تجربه لذت ببرید. هر قدر این لذت‌ها خوشایند باشند باز هم به اندازه لذتی نیست که در شرکت در کارهای فعالانه‌تر و احتمالاً دشوارتر وجود دارد و در رسیدن به شادی و سعادت موثر نیستند. ارضای خواسته‌ها امری فوق‌العاده است، اما نکته‌ای گمراه‌کننده در طبیعت بشر وجود دارد. توانایی به تعویق انداختن کامیابی - انجام همان کاری که ممکن است نتایج آن تا مدت‌ها قابل رویت نباشد - به موفقیت مردم کمک می‌کند و رضایت آن‌ها را از زندگی افزایش می‌دهد. راضی بودن از زندگی بدون نیاز به کار ممکن است جالب باشد، اما بیشتر مانند آن است که کودکی بی‌پناه هستیم. برای رسیدن به شادی واقعی باید لذت لحظه‌ها را تجربه کنیم، اما باید برای کامیابی در آینده هم تلاش کنیم که اغلب همانند آینده‌ای نویدبخش اما نامطمئن است. گرایش به مادیات یکی از تغییراتی است که جامعه در یک یا دو نسل اخیر دست‌خوش آن شده است. والدین و نسل‌های گذشته که در دوره رکود اقتصادی زندگی می‌کردند به نوعی به نوعی ریاضت‌خو گرفته بودند؛ سپس فرزندان آن‌ها که اوضاع چندان خوبی نداشتند باید هم‌چنان برای اداره زندگی کار می‌کردند. امروزه فرهنگ به لذت‌آنی تبدیل شده است.

ایجاد روابط مثبت: داشتن رابطه خوب با خانواده، دوستان و همکاران، بخش ضروری از یک زندگی سالم و شاد است. روابط باعث مصونیت فرد در مقابل افسردگی و تنهایی می‌شود و به سعادت او کمک می‌کند. این موضوع بدیهی است اما مردم اغلب اجازه می‌دهند که روابطشان متزلزل شود. فرد خود را کنار می‌کشد، مشغول به کار می‌شود یا از دیگران می‌رنجد و در نتیجه منزوی می‌شود. اگر بسیاری از روابط شما نتیجه منفی دارند، بهتر است تغییری در اوضاع ایجاد کنید. متوجه خواهید شد که روانشناسی مثبت از شکل دادن به روابط خوب و ماندگار سخن می‌گوید و در نتیجه از نظام‌هایی حمایت می‌کند که می‌توانند از شما در زندگی محافظت کنند. روانشناسی مثبت موثر است. موارد زیر فقط بخشی از بهبودهای زندگی شما هستند:

- داشتن احساسات مثبت نسبت به احساسات منفی در روز
- شناختن توانایی‌ها و چگونگی استفاده بهتر از آن‌ها
- فرصت دادن به خود برای بهره‌مندی از سعادت و شادی بیشتر

- ایجاد انعطاف پذیری در زندگی
- توانایی پرداختن به انواع فعالیت ها
- پرورش حس معنا و هدف در زندگی
- بخشیدن چیزی به جامعه

افراد خوش بین شانس بیشتری برای سالم بودن دارند. مطالعات نشان داده که در مواجهه با بیماری هایی که در زندگی مردم را تهدید می کنند، علائم بیماری در افراد خوش بین، دیرتر پدیدار می شود و این عده عمر متوسط بیشتری نسبت به افراد بدبین دارند. تاثیری که نگرش مثبت بر رفتار دارد، گویای این موضوع است. احتمال این که افراد خوش بین شیوه های درمانی پیشنهادی را امتحان کنند بیشتر است، در حالی که افراد بدبین ممکن است تسلیم شوند یا فکر کنند که حتی امتحان این شیوه ها هم بی فایده است. افراد مثبت اندیش بیشتر تمایل به داشتن روابط اجتماعی دارند که به آن ها در پشت سر گذاشتن دشوارترین مراحل بیماری و درمان کمک می کند. حتی ممکن است یک ارتباط مستقیم فیزیولوژیکی وجود داشته باشد که پیشرفت بیماری را آهسته تر کند اما این موضوع، هنوز به طور علمی ثابت نشده.

سلامت و شادی از اهداف مطلوب و مشترک زندگی انسان ها است. افراد بسیاری به امید تصمیم آینده سخت تلاش می کنند تا عادت های سالم را حفظ کنند. تغذیه مناسب و ورزش مرتب جزئی از این مجموعه هستند. روانشناسی مثبت به همان میزان مهم است؛ خوش بینی و تلاش برای دیدگاهی مثبت، موجب حضور ذهن و جسمی سالم تر می شود و عمر را افزایش می دهد. سالن های ورزشی و فعالیت مریبان خصوصی، کسب و کاری بزرگ است و برنامه های تلویزیونی درباره خرید و آشپزی سالم به وفور یافت می شوند. با وجود این حقیقت که شادی و خوش بینی به میزان عمده ای به کاهش تنش کمک می کنند و می توانند مزایای بسیاری در زندگی داشته باشند، نقش شادی در جست و جوی زندگی سالم به ندرت ذکر شده. تحقیقات متعددی رابطه آشکار میان مثبت بودن و مزایای سلامتی قابل اندازه گیری را نشان می دهند. زمانی که افراد شاد خود را افرادی سالم تر معرفی می کنند، به این دلیل است که واقعاً سالم ترند و صرفاً نگاهی مثبت به سلامتی شان ندارند. واکنش های احساسی، تاثیری خوب یا بد بر فیزیولوژی دارند. احساسات بر مجموعه اعصاب خودکار (اعصابی که تمام کارکردهای خارج از تسلط آگاهانه ما مانند ضربان قلب، تعریق و گوارش را تنظیم می کنند)، تأثیر می گذارند. عوامل فیزیولوژیکی که

منجر به بیماری می شوند نظیر ضربان قلب بالا، تغییر در واکنش گالوانیک پوست (اندازه گیری واکنش تعریق در نوک انگشتان که در آزمایش های دروغ سنجی به کار می رود) و فشار خون بالا هستند. چگونگی واکنش شما به احساسات می تواند بر سلامتی و طول عمرتان تأثیر بگذارد.

افراد بسیاری از جمله دکارت روح را از بدن جدا دانسته اند اما آن ها اشتباه می کنند. تمام بیماری ها عوامل جسمی و روحی دارند. شواهد محکمی درباره نقش عوامل روانی در ایجاد طیفی وسیع از بیماری های کاملاً جسمی وجود دارد. زمانی که رویدادهای پر تنش را تجربه می کنید، احساسات مثبت با کاهش فشار بر دستگاه قلبی عروقی، تأثیری بهبودبخش دارند. فردی خوش بین حتی با رویدادهای منفی نیز با استراتژی مثبت برخورد می کند و باور دارد آن را پشت سر خواهد گذاشت. این حالت احساسی مثبت، تحریک فیزیولوژیکی حاصل از تجربه و احساس منفی را کاهش می دهد.

مشکلات قلبی عروقی - حمله قلبی و سکته - به عنوان بیشترین علت مرگ و میر در اکثر کشورهای توسعه یافته شناخته شده است. احساسات منفی نظیر خشم و افسردگی با سکته ها و حملات قلبی ارتباط مستقیم دارند. افراد افسرده در مقایسه با افراد شاد، بیشتر دچار حمله های قلبی می شوند. تحقیقات فریدمن و روزمن در سال های ۱۹۵۰ و پس از آن، به ارتباط بین بیماری های قلبی و افراد جاه طلب، مصمم، خشمگین و عجول که خود را مدام تحت فشار زمانی قرار می دهند، پی بردند. زمانی که فریدمن و روزمن می خواستند روکش صندلی های اتاق انتظار را عوض کنند، متوجه شدند فقط روکش لبه های صندلی کهنه شده اند و قسمت های عقبی سالم هستند. آن ها متوجه شدند که بیماران قلبی نمی توانند آرام بمانند و عصبی هستند. با این حال، خبر خوش آن است که رفتارهای این افراد قابل تغییر است. شاد بودن می تواند شما را در برابر مسائل و تاثیرهای بیماری که در زندگی شما را تهدید می کند کمک کند. از جمله این مسائل و تاثیرات می توان به عوامل زیر اشاره کرد:

✓ خودکشی

✓ تصادف

✓ مشکلات روانی

✓ مواد مخدر

✓ بیماری کبد، به دلیل مصرف مشروبات الکلی

مانند معجزه است، نه؟ با این حال وقتی به آن فکر می کنید، منطقی است. تحقیقات نشان داده که افراد شاد روابط اجتماعی گسترده تری تشکیل می دهند و این روابط از آن ها در برابر مواد مخدر، افسردگی و در نهایت خطر خودکشی محافظت می کند و همچنین خطر بیماری کبد را کاهش می دهند. افراد شاد کمتر خشم و تنش را تجربه می کنند. این بدان معنا است که آن ها بیهوده فشار خون خود را بالا نمی برند و هورمون های ناخوشایند مربوط به تنش (برای مثال کورتیزول و گلوکوکورتیکوئیدها) را وارد دستگاه گردش خون خود نمی کنند که به نوع خود عمالی برجسته در ایجاد حملات قلبی هستند. اضطراب می تواند بیشتر از کره میزان کلسترول شما را بالا ببرد! بنابراین مزایای احساسات مثبت برای سلامتی تان واضح است. وقتی که مسئله سلامتی مطرح است اگر احساس بیماری می کنید یا نشانه هایی غیرعادی را تجربه می کنید، حتماً قدم های مثبتی بردارید. افراد شادتر دیرتر متوجه می شوند یا اقدام به انجام کاری در مورد نشانه های بیماری می کنند. اگر یک توده یا برآمدگی در بدن خود پیدا کنند، آن را نادیده می گیرند تا از آن ها پیروی کنند. اما فرد بدبین اغلب بدترین وضع را تصور می کند و اولین وقت ملاقات را با پزشک خود رزرو می کند. در نتیجه خوش بین ها زمانی ای که دچار بیماری ای خطرناک می شوند، درصد بقای کمتری دارند. فقط برگی از کتاب بدبین ها را ببینید و هر نشانه ای را بررسی کنید.

قطعا افرادی را در اطراف تان می بینید که گویا هیچ گاه بیمار نمی شوند و در طول عمرشان به ندرت به پزشک مراجعه می کنند. می توانیم فرض کنیم چنین افرادی دارای «ژن های خوبی» یا فقط خوش شانس از دیگران هستند. اما سلامتی فرد می تواند واقعاً مربوط به روش مدیریت او در زندگی اش باشد. هنگام مرور سابقه پزشکی خود به احتمال زیاد متوجه می شوید بیماری تان همراه با دوره ای تنش بوده که نتوانستید به خوبی با آن مواجه شوید. چند نفر می گویند که همیشه هنگام تعطیلات بیمار می شوند و با این حال قبل از رفتن به تعطیلات بعدی، برای یافتن راه هایی جهت مواجهه با این موضوع هیچ کاری نمی کنند؟ در چنین شرایطی چگونه می توانید در برابر بیماری ایمن باشید؟

انعطاف پذیری؛ شاید شما به طور طبیعی انعطاف پذیر هستید. عده دیگری از شما باید وقت بیشتری برای انعطاف پذیری صرف کنید تا مطمئن شوید در آینده در برابر عفونت و بیماری مقاوم هستید.

ایجاد عادات سالم؛ شاید فکر کنید که ورزش و نخ کشیدن مرتب دندان ها، بهترین روش برای سالم ماندن هستند، ولی ایجاد عادات روانشناسی مثبت و خوب به همان اندازه مهم است. بعضی از این عادت ها عبارتند از خشمگین نشدن، شاد بودن و ... .

زندگی رضایتمند؛ زندگی گران بها است. جای تأسف دارد که از هر بخش زندگی استفاده مفید نکنید و آن را هدر دهید؛ به عبارتی دیگر حیف است از زندگی و شغل تان رضایت نداشته باشید. شاید احساس کنید تسلط کمی بر واقعیت های زندگی دارید. زندگی برای بسیاری از افراد به دلیل شرایط پریشان کننده، روابط نامطوب خانوادگی یا موقعیت های محدود شغلی، بسیار دشوار است. زمانی که از شما انتظار می رود مسئولیت شادی و سلامتی شخصی تان را برعهده بگیرید مسئولیت شما نیز سنگین تر می شود. به این دلیل بهتر است نه تنها بر پیشرفت خود، بلکه بر پیشرفت اطرافیان تمرکز کنید تا به ساخت اجتماع بهتری در محل کار، خانه و جامعه کمک کنید (یکی از دلایل من برای نوشتن این کتاب همین جمله ای بود که خواندید). روانشناسی مثبت فرایندی خودخواهانه نیست که بدون در نظر گرفتن کامیابی اطرافیان زندگی خود را بهبود دهید. روانشناسی مثبت نکته های فراوانی جهت افزایش تندرستی، سلامتی و شادی دارد. سعی کنید بعضی از پیشنهادهایی را که در این جا ارائه می دهیم، به کار گیرید. از خود پرسید:

- برای حفظ دیدگاه مثبت در زندگی به چه چیزی نیاز دارید؟
  - برای اطرافیان تان چه کاری می توانید انجام دهید تا آن ها نیز همان کار را انجام دهند؟
- به دست آوردن سعادت، قدمی مهم به سوی سلامتی است. گاهی افراد بدبین برای تلاشی جهت سالم ماندن و مبارزه با سرنوشت، به خصوص در موارد سلامتی، مشکل دارند. اد دینر، پروفیسور دانشگاه روانشناسی ایلینویز، سه گام زیر را جهت سلامتی و سعادت پیشنهاد می کند:

✓ مشارکت

✓ تفسیر

✓ به خاطر سپردن

چند نکته درباره رسیدن به خوشبختی و زندگی سالم در این جا ذکر می شود.

۱) شرکت در برنامه های خوب: دقت کنید، چشم پوشی از برنامه های خوب و تمرکز بر برنامه های بد، آسان است. این کار را نکنید. تمام تحقیقات نشان می دهند که مثبت اندیشی و خوش بینی، برای سلامتی مفید هستند. پس مثبت اندیشی را تقویت کنید. در حالی که ممکن است فکر کنید

شادی تان بسته به سهمی است که از قبل برای شما در نظر گرفته شده، با این وجود زندگی تان به میزان دقت و تفسیر و یادآوری تجربیات تان، تحت تاثیر قرار می گیرد. شاید دوست دارید که همه چیز را به جای دید مثبت، با دید منفی ببینید. ولی فراموش نکنید که شما درباره چگونگی نگاه به زندگی تان حق انتخاب دارید.

یک معمای معروف روانشناسی وجود دارد: به تصویری نگاه می کنید و زنی جوان یا خانمی مسن را می بینید، انگار که در حال مشاهده تصویری منفی یا مثبت هستید. نمی توانید همزمان هر دو صورت را ببینید. می توانید از یک تصویر به دیگری بپردازید، ولی مشاهده یکی، دیگری را «حذف» می کند. به همین منوال دیدن جنبه منفی در رویدادها، شما را از دیدن جنبه مثبتی که تمام مدت آنجا بوده، باز می دارد.

۲) تمرکز نورافکن روی خود: تمرکز نورافکن روی خود یعنی احتمال دارد چیزهای فراوانی برای انتقاد کردن از خود پیدا کنید. افراد غمگین در مقایسه با افراد خوشحال زمان بیشتری را صرف عملکرد ضعیف و مشکلات می کنند. افراد شادتر تمایل دارند به بیرون نگاه کنند و در نتیجه فرصت دیدن موهبت های زندگی را دارند، یا حداقل به جای صرف وقت برای سرزنش خود، به بقیه چیزها توجه می کنند.

۳) دیدن بهترین ها: نادیده گرفتن جنبه مثبت زندگی، بدترین عادت است. بله، اتفاق های هولناک فراوانی در جهان و زندگی همه ما رخ می دهد که نمی توان از آن ها چشم پوشی کرد. اما بعضی افراد تمایل دارند اتفاق های مثبت اطراف شان را نادیده بگیرند. بعضی ها فکر می کنند که با بهانه گیری بهتر می توانند با بقیه ارتباط برقرار کنند. سعی کنید شیوه عیب جویی و منفی گرایی را تغییر دهید. این روش برای هیچ کس سودی ندارد.

تفاوت هایی میان افراد شاد و غمگین:

✓ مقایسه اجتماعی: افراد غمگین خود را با دیگران مقایسه می کنند و در صورتی که داشته هایشان نامطلوب باشد، ناراحت می شوند. فرد غمگین از اتومبیل خود کاملاً راضی است تا زمانی که یکی از آشنایانش اتومبیلی جدیدتر و بهتر بخرد. افراد شاد از داشته های دیگران ناراحت نمی شوند. آن ها بیشتر تمرکز می کنند تا اتومبیل شان آن ها را به کجا می برد و رنگ آن دلخواه شان باشد.

✓ تغییر ذهنیت: افراد شاد با پیش آمدن رویدادها، قضاوت خود را تعدیل می کنند و بیشترین بهره را از مسئله می برند. افراد غمگین به دنبال دلایل هستند تا بدبخت و رنجور باشند. در پژوهشی خوشایند در مورد دسرها، از عده ای خواستند تا مقداری از شیرینی‌ها را بچشند. دسری به آن‌ها می دادند تا بخورند، ولی دسر محبوب‌شان نبود. افراد غمگین‌تر بدخلق و مأیوس شدند، در حالی که افراد شادتر قضاوت قبلی خود را تغییر دادند و این نتیجه رسیدند دسری را که خوردند، به همان اندازه دوست داشتند. تفسیر مسائل یعنی بیشترین بهره از زندگی، به میزان توجه و مشارکت در مسائل خوب برای افزایش سعادت بستگی دارد.

۴) حافظه موثر: افراد شاد و غمگین اغلب یک رویداد را به طور متفاوتی به یاد می آورند. افراد غمگین برخلاف افراد شاد، همه چیزهای بد را با تمام جزئیات به خاطر می آورند اما افراد شاد بیشتر در جنبه های مثبت غرق می شوند. افراد غمگین عادت دارند تا اتفاق های بدی را که برایشان رخ داده، به صورت فیلم های «وحشتناک» دوباره تجربه کنند. آن‌ها زمان را صرف مرور پی در پی بدترین قسمت ها می کنند و در نتیجه خاطرات دارای تاثیری شدید و ناراحت کننده بر سلامت احساسی هستند.

در عوض خاطره های خوب ممکن است کمی ضعیف و بی مزه در نظر آیند و می‌بایستی با خاطره‌های بد مقابله کنند. رویدادهای شگفت انگیز مانند جشن تولد، روز ازدواج، تولد فرزند و ترفیع کاری می توانند چنان سریع به پایان برسند که گویی پرواز می کنند. مطمئن شوید که واقعاً تلاش می کنید از تجربه های خوب بیشترین بهره را ببرید. اکنون چند روش برای افزایش تاثیر امور مثبت مطرح است. سعی کنید بدین شکل عادت های جدیدی اتخاذ کنید:

- ✓ کشیدن تصاویر ذهنی واضح از روزهای خوب و لحظات خوش
- ✓ مرور رویداد های خوب و افزودن جزئیات بیشتر
- ✓ در نظر گرفتن احساسات مثبتی که در آن زمان داشته اید
- ✓ نگه داشتن آلبوم عکسی ذهنی و واقعی یا کتابی از مجموعه عکس های بریده شده
- ✓ استفاده از همه حس ها، شنیدن حرف های افراد، احساس آفتاب روی پوست‌تان، تجربه گرمای در آغوش گرفتن و رایحه هوا
- ✓ با نمایش مکرر خاطره ها، هر بار آن‌ها را قوی تر کنید

✓ همان طور که به خاطره‌هایتان فکر می‌کنید و مدام جزئیاتی به آن‌ها می‌افزایید، افرادی را انتخاب کنید تا آن خاطره‌ها را با آن‌ها در میان بگذارید.

استفاده از روش هدف‌گیری (مشارکت، تفسیر و به‌خاطر سپردن) در زندگی‌تان را از همین امروز شروع کنید:

✓ دقت در تمام جنبه‌های مثبت روز و نادیده گرفتن آزرده‌گی‌های جزئی

✓ بررسی سازنده بودن تفسیرهایتان؛ اگر سازنده نیستند، آن‌ها را به تفسیری مثبت تغییر دهید.

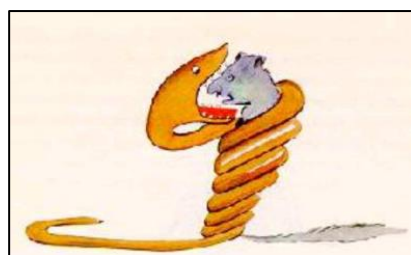
✓ آراستن بهترین قسمت‌ها برای چشیدن و لذت بردن

• سفر به جهانی دیگر؛ راز شازده کوچولو!

من نمی‌دانم آنتوان دوسنت اگزوپری از NLP (برنامه‌ریزی عصبی کلامی) و روانشناسی مثبت سردرمی‌آورد یا نه اما خیلی خوب می‌دانم که اثر جاودان او یعنی شازده کوچولو (که احتمالاً آن را به اسم شهریار کوچولو نیز می‌شناسید) به صورت گام به گام در حال یاددادن دروس و اصول دانش NLP و روانشناسی مثبت است و این کار را چنان به خوبی انجام می‌دهد که خواندن کتاب برای فرد تبدیل به یک لذت می‌شود. قبلاً گفتم می‌خواهیم سری به دنیای روان‌شناسی بزنیم و درباره نحوه نگرش‌مان به زندگی بیشتر صحبت کنیم. درباره رازهای بزرگی که در پس یک به یک افکارمان نهفته‌اند اما متأسفانه ما به دلیل غفلت از قدرت افکار خویش از آن‌ها بی‌خبریم. هم‌چنین گفتم در مورد نحوه ایجاد ارتباط نیز مطالبی را عنوان خواهیم کرد. در همین راستا می‌خواهم کتاب شازده کوچولو را بخوانیم و از هر داستان آن درسی بزرگ بگیریم. این درس‌ها در نگرش شما به زندگی خیلی اهمیت خواهند داشت؛ نگرشی که نابغه‌ها به زندگی دارند.

آنتوان دوسنت اگزوپری در فصل نخست کتاب شازده کوچولو می‌گوید:

– یک بار وقتی شش سال داشتم تصویری شگفت‌انگیز در کتابی دیدم، نام آن کتاب «داستان‌های واقعی از طبیعت» بود، که درباره جنگل‌های بکر و دست‌نخورده قدیمی اطلاعاتی می‌داد. آن عکس مربوط به یک مار بوآ در حال بلعیدن جانوری بود. تصویر چیزی شبیه این شکل بود. کتاب به این موضوع اشاره داشت که: مارهای بوآ شکار خود را بدون این‌که بچوند درسته قورت می‌دهند، بعد آن‌ها قادر به حرکت نیستند و مجبور خواهند شد برای هضم شکارشان به‌مدت



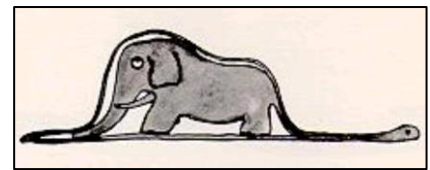


شش ماه بخوابند. من عمیقاً به این موضوع فکر کردم و بعد از کمی تمرین موفق شدم که با مداد رنگی اولین نقاشییم را بکشم، نقاشی شماره یک من این تصویر بود. شاهکارم را به بزرگترها نشان دادم و از آن‌ها سوال کردم آیا از نقاشییم وحشت می‌کنند؟ آن‌ها جواب دادند، وحشت؟! چرا باید کسی از یک کلاه وحشت کند؟! اما نقاشی من یک کلاه نبود، این تصویر یک مار بوآ در حال هضم کردن یک فیل بود.

ولی از آن‌جا که بزرگترها نمی‌توانستند این موضوع را بفهمند نقشی دیگری کشیدم، من درون یک مار بوآ را کشیدم، به نحوی که بزرگترها آن را با وضوح ببینند.



همیشه باید همه چیز را به آن‌ها خوب توضیح بدهیم. نقاشی شماره دو چیزی شبیه به این شکل بود. این بار بزرگترها مرا نصیحت کردند که به جای کشیدن مار بوآ از بیرون یا درون وقت خودم را صرف یادگیری جغرافیا، تاریخ، ریاضیات و دستور زبان کنم. به همین دلیل من در شش سالگی از کاری که ممکن بود مرا تبدیل به یک نقاش بزرگ کند، دست کشیدم.



من از اینکه در نقاشی شماره یک و نقاشی شماره دو شکست خورده بودم ناامید شدم. بزرگترها هیچ وقت خودشان به تنهایی چیزی را درک نمی‌کنند، برای ما کوچکترها هم سخت است که همیشه و تا ابد همه چیز را برای آنها توضیح بدهیم.

بنابراین من تصمیم گرفتم حرفه دیگری انتخاب کنم، رفتم و خلبان شدم. تقریباً به همه جای دنیا پرواز کردم، این درست است که جغرافی خیلی بدردم می‌خورد. با یک نگاه می‌توانم کشور چین را از آریزونا تشخیص بدهم. اگر کسی شب در یک جایی راه گم کند، جغرافی خیلی به کارش می‌آید. من در طول زندگییم با آدمهای زیادی در رابطه با موضوعات مختلفی برخورد داشته‌ام و با بزرگترها خیلی حشر و نشر داشته‌ام و با آنها زندگی کرده‌ام، با بعضی از آنها بصورت خیلی صمیمی و نزدیک ارتباط داشتم ولی این مسئله باعث نشد که نظراتم راجع به آنها خیلی تغییر کند.

هر وقت احساس کردم که یکی از آنها از لحاظ فکری شبیه من است سعی کردم نقاشی شماره ی یکم را که همیشه همراه دارم به آنها نشان بدهم، با اینکار می‌خواستم بفهمم که آیا آنها درک درستی از نقاشی من دارند یا نه.

اما آنها هر کسی که بودند همیشه پاسخ دادند 'این یک کلاه است' و من دیگر راجع به مارهای بوآ و جنگلهای بکر و یا ستاره‌ها با آنها صحبت نکرده‌ام، خودم را تا سطح آنها پایین آورده و راجع به مسایلی مانند ورق بازی، گلف، سیاست و یا کروات صحبت کرده‌ام، و آن بزرگترها از اینکه با انسان فرهیخته و دانایی همچون من ملاقات کرده‌اند بسیار خوشحال شده‌اند.

اگزوپری در همین چند خط رازهای بزرگی را برملا می کند.

اول: نقشه با واقعیت تفاوت دارد. یکی از اولین نکات مهم این است که «نقشه با واقعیت و سرزمینی واقعی تفاوت دارد» این جمله اولین بار توسط کورزیبسکی در سال ۱۹۳۳ در مقاله‌ای چاپ شد. کورزیبسکی ریاضیدانی لهستانی است. او در واقع به این نکته اشاره دارد که تجربه حواس پنج‌گانه شما از جهان اطراف‌تان با تفسیری که از این واقعیت دارید کاملاً متفاوت است.

این تصویر مغزی در حقیقت نقشه‌ای است ذهنی که از این واقعیت وجود دارد. همین نقشه درونی است که دنیای بیرونی شما را شکل می دهد و این نقشه هرگز نمونه دقیق آنچه واقعاً تجربه می شود نیست و با آنچه دیگران از همین واقعیت درک می کنند، تفاوت دارد. به عبارت دیگر آنچه در جهان پیرامون‌تان وجود دارد هرگز با آنچه در مغز و ذهن‌تان تجربه می کنید، یکسان نیست. به قول مولانا :

«صدهزاران این چنین اشباه بین / فرق‌شان هفتاد ساله راه بین»

راز دوم: نابغه‌ها متفاوت فکر می کنند. آدم‌های نابغه به خاطر همین متفاوت اندیشیدن‌شان است که «نابغه» نامیده می شوند. مهم نیست که بقیه شما را به خاطر طرز فکر خلاقانه‌تان مسخره کنند، مهم این است که اگر در مسیری که این طرز فکر شما را به آن می خواند گام‌های استوار بردارید بعدها همین افراد از شما «خواهش» خواهند کرد که آن‌ها را نیز در طرز فکر‌تان سهیم کنید. اگزوپری در واقع این نوع نگاه را که افراد معمولی به نوابغ جامعه دارند نکوهش می کند؛ سرزنش نابغه‌ها درست مثل این است که کودکی را از به پرواز درآوردن مرغ خیال و کشیدن نقاشی محروم کنید. شواهد نشان می دهند جوامعی که نوابغشان را تحقیر می کنند یا آنان را گوشه‌نشین می سازند عاقبت خوبی ندارند.

راز سوم: سعی نکنید افراد متعصب را قانع کنید مثل شما بیندیشند زیرا این کار مثل آب در هاون کوبیدن است! فردی که روی چیزی تعصب دارد حاضر است سرش برود اما از حرفش (حتی اگر کاملاً ناحق باشد) برنگردد. وقتی به این افراد حرف جدیدی بگویید یا نظر خود را درباره مسئله‌ای با آنان مطرح کنید خیلی سریع یک «نه‌خیر» می گویند و با ژستی استادانه شروع می کنند به سخنرانی که یعنی شما اشتباه می گویند. با این‌ها کاری نداشته باشید و بگذارید در همین مسیری که الآن گام برداشته‌اند زندگی را ادامه دهند؛ توجیه آن‌ها ناممکن است و دوستی

با آن‌ها مانند رفتن به سراغ گله حیوانات درنده با پای خود است، کاری که هیچ انسان عاقلی آن را انجام نمی‌دهد.

راز چهارم: عقاید خود را نکشید. هرگز آن عقاید مثبت و آزادی طلبانه خود را که واقعاً می‌توانند به بهتر شدن اوضاع کمک کنند نکشید. بلکه آن‌ها را حتی اگر بقیه و اطرافیان‌تان برایشان ارزشی قائل نبودند حفظ کرده و چون باری در طول زندگی حمل کنید. مطمئن باشید روزی این عقاید شکوفا خواهند شد و کسانی را که برایشان ارزش واقعی قائلند خواهند یافت.

❖ جدا از درس‌هایی که داستان سازده کوچولو به خواننده اش از لحاظ اخلاقی می‌دهد و او را تشویق می‌کند تا به جای بی‌احساس بودن، مملو از احساس و عاطفه باشد، درس‌هایی در زمینه شناخت بهتر خود و محیط نیز ارائه می‌دهد که آن‌ها را می‌توان «فرضیات NLP» دانست. این درس‌ها عبارتند از:

(۱) نقشه با واقعیت تفاوت دارد (قبلاً این مورد را شرح دادم)

(۲) درک شخصی: در هر لحظه حواس ما در حال بمباران مغزمان با میلیون‌ها بیت اطلاعات است، در حالی که ذهن آگاه فقط توانایی پردازش مقدار محدودی از این اطلاعات را دارد و مقدار قابل توجهی از اطلاعات دریافت شده، فیلتر می‌شود. فرایند فیلتر کردن و انتخاب اطلاعات، براساس ارزش‌ها، باورها، خاطرات، تصمیم‌ها و پیشینه فرهنگی و اجتماعی شما انجام می‌شود.

(۳) آشنایی با نقشه ذهن دیگران: نتیجه فیلتر کردن‌های شخصی این است که هرکس نقشه‌ای شخصی از جهان پیرامونش دارد. برای اینکه ارتباط برقرار کردن میان انسان‌ها ساده‌تر شود، می‌توان تلاش کرد تا نقشه ذهنی افرادی را که می‌شناسیم، درک کنیم.

(۴) انسان‌ها براساس نقشه ذهنی‌شان به آنچه رخ می‌دهد واکنش نشان می‌دهند: مانند همه انسان‌های دیگر شما نیز براساس نقشه ذهنی‌تان به آنچه پیرامون‌تان رخ می‌دهد، واکنش نشان می‌دهید. این نقشه براساس باورهای شما از هویت‌تان و باورهای شما از ارزش‌ها، نظرات، خاطرات و پیشینه فرهنگی‌تان شکل گرفته است. گاهی نقشه ذهنی فردی ممکن است به نظر شما بی‌معنی باشد. البته گاهی کمی درک و تحمل باعث می‌شود هر یک از ما زندگی پربارتری داشته باشیم. تمرین کوتاه زیر می‌تواند برای بالا بردن میزان تحمل‌تان به شما

کمک کند. با این که وقتی در موقعیتی قرار دارید که رفتار فردی، شگفت زده یا ناراحتان می‌کند، او را درک کنید.

۱. نعمت‌هایی را که در زندگی‌تان وجود دارد به بیاورید و آن‌ها را بشمارید.

۲. با به یاد آوردن این نعمات در ذهن‌تان سعی کنید بخشنده باشید.

۳. از خود سوال کنید احتمالاً در دنیای این فرد چه اتفاقی در حال رخ دادن است که این گونه روی رفتار او اثر گذاشته است.

هنگامی که این فرایند را دنبال می‌کنید متوجه می‌شوید که نه تنها مشکل شما حل می‌شود و خوشحال می‌شوید، بلکه افراد پیرامون خود و رفتارهایشان را ساده‌تر می‌پذیرید.

۵ چیزی به نام شکست وجود ندارد، فقط بازخورد وجود دارد: این پیش‌فرض اثرگذار است که می‌توان مطابق آن زندگی کرد. همه ما در زندگی اشتباه می‌کنیم و با موانع مختلف روبه‌رو می‌شویم. هنگام رو به رو شدن با این مشکلات می‌توانیم انتخاب کنیم که ناراحت و ناامید شویم یا از این مشکلات و شکست‌ها درس بگیریم و دوباره و دوباره تلاش کنیم.

۶ معنای ارتباط واکنشی است که برمی‌انگیزد: مهم نیست که هدف از ارتباط‌هایتان تا چه اندازه خوب باشد، موفقیت در ارتباط‌هایتان به این بستگی دارد که طرف مقابل تا چه اندازه پیام شما را به درستی دریافت کرده است. به عبارت دیگر واکنشی که کلام‌تان در ارتباط برمی‌انگیزد، هماهنگ با معنایی است که طرف مقابل از کلام‌تان دریافت می‌کند. این پیش‌فرض یکی از موارد مهم در ارتباط است. با توجه به این پیش‌فرض وظیفه خواهید یافت معنایی را که در ذهن دارید، به طور کامل و دقیق به طرف مقابل منتقل کنید. وقتی به این پیش‌فرض توجه می‌کنید، دیگر طرف مقابل را به دلیل سوء تفاهم مقصر نمی‌دانید. اگر طرف مقابل آنچه که در ذهن دارید به طور کامل متوجه نشود، باید از ابزار حواس‌تان استفاده کنید تا او متوجه شود منظورتان را به درستی درک نکرده است. هم‌چنین باید انعطاف‌پذیری داشته باشید تا آنچه را انجام می‌دهید، به شکل دیگری انجام دهید و رفتارها و کلام‌تان را تغییر دهید. با این نکته در ذهن شروع کنید که چه هدفی از ارتباط‌تان در ذهن دارید. اگر کارگری ساختمانی بدون هدف آجرها را روی هم قرار دهد، در پایان چه اتفاقی می‌افتد؟ بی‌تردید خانه‌ای ساخته نخواهد شد. اگر می‌خواهید خانه‌ای با پی و اساس محکم داشته باشید باید مثل معمارها تصویر نهایی را در ذهن داشته باشید.

۷) اگر کاری که می کنید و رفتاری که دارید جواب نمی دهد، کار دیگری بکنید: این پیش فرض بسیار ساده است. معمولاً هنگامی که به آنچه می خواهید نمی رسید، رفتارهای خود را اصلاح نمی کنید. توقع تغییر از دیگران در زندگی ساده تر از تغییر رفتارهای خودتان است. فراموش نکنید که همه، صاحب منابع درونی ای که شما دارید، نیستند.

۸) هر کس برای رسیدن به نتایجی که دنبال می کند، منابع لازم و کافی در اختیار دارد: همه ما از این پیش فرض خوش مان خواهد آمد، چون با خوش بینی همراه است. پیش فرض یعنی همه ما منابع کافی و لازم برای رشد و پیشرفت در اختیار داریم و اگر چه ممکن است همه ما به شکل مستقیم به تمام منابع دسترسی نداشته باشیم، اما هم زمان به منابعی دسترسی داریم که می توانیم از آن ها برای دسترسی به منابع لازم دیگر استفاده کنیم. این منابع ممکن است درونی یا بیرونی باشند.

۹) هر رفتاری انگیزه ای مثبت دارد: متأسفانه این پیش فرض به شکل عکس نیز کاربرد دارد. هنگام رفتارهای بد و منفی، انگیزه های مثبتی که پشت این رفتارها وجود دارند را هدف های جانبی و ثانویه می گویند. هدف های جانبی عبارت است از فایده هایی که فرد به شکل ناخودآگاه از رفتاری می گیرد که معمولاً رفتار بدی به حساب می آید. هنگامی که انگیزه مثبت نهان را که باعث رفتاری در فردی می شود، کشف می کنید خواهید توانست انعطاف پذیری و توان تان را برای ارتباط موثر با او افزایش دهید. در این صورت می توانید به او کمک کنید رفتارهای ناخواسته اش را با برآورده کردن انگیزه نهانی این رفتارها، به شکلی مثبت، تغییر دهد.

۱۰) افراد پیرامون تان چیزی بیشتر از رفتارهای تان هستند

۱۱) ذهن و بدن با هم ارتباط دارند و روی هم اثر می گذارند: طب کل نگر در این مورد بر این باور است که ذهن روی بدن اثر می گذارد و بدن نیز روی ذهن تاثیر گذار است. برای این که انسان سالمی باشیم، سرکوب کردن نشانه های بیماری کافی نیست. برای سلامتی کامل لازم است ذهن و بدن را با هم بررسی و درمان کرد.

۱۲) انتخاب داشتن بهتر از انتخاب نداشتن است

۱۳) الگوبرداری از عملکردهای موفق باعث پیشرفت می شود

می خواهم در ادامه با شما از قدرت بی پایان حرف بزنم. قدرت بی پایانی که در همه ما وجود دارد اما فقط عده ای از آن استفاده می کنند. شاید باید قدرت بی پایان خودتان را به کار بیندازید و موتورها را روشن کنید؛ البته اگر این کار را تا الآن نکرده اید. قدرت بی پایان است که به انسان‌های مشهوری که می شناسیم اجازه می دهد به صورت مداوم لبخند بزنند، از زندگی راضی باشند، خوش تیپ و خوش قیافه باشند و در کل خوش بخت باشند. حتی اگر خوشبختی را در پول و ثروت هم ببینید باز این قدرت بی پایان است که پول و ثروت به ارمغان می آورد نه بخت و اقبال و شانس. آن هایی هم که شانس می آورند برای مدت کوتاهی موفق اند و بعد از آن طوری نیست می شوند که انگار هرگز نبوده اند؛ تاریخ از این آدم ها پر است!

- هوندا در سال ۱۹۳۸ با روحیه ای سرشار از شور و شوق کار خود را شروع کرد. ابتدا همه چیزهای با ارزش زندگی خود را فروخت و با سرمایه حاصل از آن کارگاهی خرید تا در آن رینگ پیستون تولید کند و به شرکت تویوتا بفروشد. او شب و روز در تلاش بود و مدت ها کارگاهش را ترک نکرد و در همان جا اقامت گزید و مطمئن بود که در هدفش به نتیجه خواهد رسید. روزی برای اولین بار تولیدات خود را به شرکت تویوتا برد و آن ها را برای فروش ارائه کرد، اما کارشناسان شرکت، پیشنهاد او را نپذیرفتند زیرا تولیداتش با استاندارد شرکت تویوتا مطابقت نمی کرد. هوندا برای بالا بردن کیفیت کارش به تحصیل در مدرسه تکنولوژی پرداخت. طرح‌های اولیه او چنان زشت و ناهنجار بود که مورد استهزاء استاد و هم کلاسی‌هایش قرار گرفت. اما پس از گذشت دو سال، طرح‌هایش مورد قبول همه واقع شد، زیرا هدف خود را می شناخت و برای رسیدن به هدف کمر همت بست و از هر تلاشی نکته ای آموخت و آن قدر روش خود را تغییر داد تا به خواسته خود رسید. سرانجام شرکت تویوتا، کالای او را پذیرفت و این در حالی بود که او از شدت خوشحالی در پوست خود نمی گنجید، زیرا انگیزه و ایمانش به ثمر رسیده بود. اما با وجود این با مشکل تازه ای روبه‌رو شد، زیرا برای احداث کارخانه خود به سیمان نیاز داشت و دولت ژاپن به دلیل وقوع جنگ نمی توانست نیاز او را برآورده کند. او نه تنها در این مرحله میدان را خالی نکرد بلکه با استفاده از اهرم صمیمیت و دوستی عده ای را به همکاری دعوت کرد و به وسیله یک سیستم خاص، سیمان مورد نیاز خود را تهیه و کارخانه اش را احداث کرد. در طول جنگ کارخانه اش دو بار بمباران شد و بخش بزرگی از ابزار تولیدی او متلاشی شد و از بین

رفت. اما هوندا هرگز از تخریب آن‌ها دلشکسته نشد، بلکه فوراً کارکنانش را بسیج کرد تا پیت‌های بنزینی را که هواپیماهای جنگی پس از مصرف در بیابان‌ها رها می‌کردند، جمع‌آوری کنند. او آن‌ها را هدایای «ترومن» رئیس‌جمهور وقت آمریکا نامید، زیرا این پیت‌ها توانست به عنوان مواد اولیه کارخانه تولیدی او مورد استفاده قرار گیرد. اما بعد از رفع همه این مشکلات یک زلزله شدید کارخانه او را با خاک یکسان کرد به طوری که هوندا مجبور شد دستگاه‌ها و ابزارهای خود را به شرکت تویوتا بفروشد. بعد از جنگ، در سال ۱۹۴۷ کمبود بنزین در ژاپن مشکلات زیادی به وجود آورده بود. هوندا حتی برای اتومبیلش، بنزین نداشت تا برای خانواده‌اش آذوقه تهیه کند. در حالی که زندگی را به سختی می‌گذراند، موتور کوچکی روی دوچرخه‌اش نصب کرد. دوستان و آشنایان پس از دیدن آن، از او تقاضا کردند که چنین وسیله‌ای را برای آن‌ها هم بسازد؛ رفته رفته تعداد درخواست‌ها چنان زیاد شد که به فکر افتاد، کارگاهی برای تولید آن دایر کند. چون دولت ژاپن، پس از شکست مصرف بنزین را محدود کرده بود هوندا برای آن که موتور سیکلت‌های تولیدی خود را به حرکت درآورد، استراتژی جدیدی به کار برد. تصمیم گرفت آن‌ها را به وسیله صمغ درخت کاج به راه اندازد. او برای این کار صمغ درخت کاج را با بنزینی که از بازار سیاه می‌خرید مخلوط کرد، و محصولی به دست آورد که چون بوی سقز می‌داد مأمورین دولت متوجه به کارگیری بنزین آن نمی‌شدند و از استفاده آن جلوگیری نمی‌کردند. به این ترتیب هوندا با اتخاذ یک استراتژی جدید به نتایج تازه‌ای دست یافت. اما چون هنوز به هدف نهایی خود نرسیده بود با استفاده از اهرم صمیمیت استراتژی تازه‌ای به کار گرفت و از فروشندگان موتور سیکلت در سراسر ژاپن که تعداد آن‌ها هجده هزار نفر بود، تقاضای کمک کرد. او در نامه‌ای که برایشان فرستاد آنان را متقاعد کرد که با کمک یکدیگر می‌توان صنایع موتور سیکلت‌سازی ژاپن را متحول کرد و در پیشرفت و ترقی کشور بعد از جنگ سهیم شد. به طور تقریباً پنج هزار نفر به تقاضای او پاسخ مثبت دادند و آماده سرمایه‌گذاری شدند. ابتدا موتورسیکلت‌های هوندا چون بدنه بزرگی داشت مورد علاقه و پسند همگان نبود. هوندا بار دیگر در طرح‌های خود تجدیدنظر کرد و شیوه خود را تغییر داد تا به نتیجه نهایی رسید. این بار موتورسیکلت کوچکی را طراحی و تولید کرد که با سرعتی باورنکردنی مورد پسند همه واقع شد، تا حدی که به خاطر طراحی و تولید آن از امپراطور ژاپن موفق به دریافت جایزه شد. پس از آن طرح‌های جدیدی از موتورسیکلت ابداع کرد و سرانجام در دهه ۱۹۷۰ موفق به تولید

اتومبیل شد. امروزه افراد زیادی در شرکت هوندا، در ژاپن و آمریکا مشغول کارند و تمام این تشکیلات را مرهون انگیزه، ایمان، استراتژی، ارزش‌ها، انرژی، نیروی صمیمیت و مهارت در ایجاد ارتباط مردی به نام هوندا می‌دانند. افراد موفق افرادی نیستند که به صورت مادرزادی نابغه و استثنایی باشند؛ آن‌ها این نابغه و استثنایی بودن را با پشتکار و ایمان به هدف و کاوش در درون و جهان پیرامون خود کسب می‌کنند و از رموز پیشرفت و ترقی باخبرند و به این اصل پی برده‌اند که برای رسیدن به هدف، راهی جز اصلاح مسیر نیست و به همین دلیل، پس از هر تلاش، چنانچه به هدف نهایی نرسند، نتایج به دست آمده را مورد بررسی و تجدیدنظر قرار می‌دهند و با طرح استراتژی و ترفند جدید بار دیگر وارد عمل می‌شوند و این کار را آن‌قدر انجام می‌دهند تا به هدف نهایی برسند.

– نام سرهنگ ساندرز که با جوجه سوخاری «کنتاکی» همراه است، در بیشتر نقاط جهان نامی آشنا است. آیا او مرد تحصیل کرده‌ای بود یا در بازاریابی مهارت داشت و یا در جوانی، در شروع کار سرمایه کلانش او را به موفقیت رساند؟ خیر، هیچ کدام از موارد فوق رمز موفقیت او نبود، بلکه تنها سرمایه اش «توان فردی» بود، زیرا او هدف خود را شناخت و بدون این که تردید به خود راه دهد، وارد عمل شد.

این مرد تا ۶۵ سالگی، تنها مبلغ ۹۹ دلار از سازمان تأمین اجتماعی مستمری ماهانه دریافت می‌کرد و تنها سرمایه اش در این سن دانستن دستور طبخ جوجه سوخاری بود که بسیاری از مردم آن را دوست می‌داشتند. این‌جا بود که ساندرز هدف خود را مشخص کرد و تصمیم گرفت که با دستور طبخ جوجه سوخاری به میدان آید و آن را به رستوران‌ها ارائه کند و درصدی از سود حاصل از افزایش درآمد آنان را مطالبه کند. آیا تا به حال برای شما پیش آمده که طرحی مطمئن در ذهن داشته باشید اما شهادتی برای پیاده کردن آن از خود نشان نداده باشید و پس از چند ماه حاصل کار خود را پشت ویتترین فروشگاه‌ها مشاهده کنید؟ تفاوت شما با کسانی که آن طرح را مورد استفاده قرار داده، آن را پیاده کرده‌اند در چیست؟ آیا آنان از هوش بیشتری بهره‌مند بوده‌اند؟ خیر، تفاوت در «توان فردی» است. آنان جرأت عمل داشته‌اند. کسانی ممکن است بگویند که چنین افرادی می‌دانسته‌اند که چه باید بکنند. باید به چنین کسانی تذکر داد که اگر می‌خواهید بدانید که چه باید بکنید، نخست باید بدانید که چه می‌خواهید، آن‌گاه می‌توان وارد عمل شد. «سرهنگ ساندرز» هم چنین روشی را برگزید. او وارد اولین رستوران شد و به



مدیر رستوران گفت: «آقا، من بهترین دستور طبخ جوجه سوخاری دنیا را در اختیار دارم و می‌خواهم آن را به شما عرضه کنم، از این بابت پولی از شما نمی‌خواهم. تنها تقاضایم این است که در صورت افزایش درآمد درصدی از سود حاصل از آن را به من اختصاص دهید.» مدیر رستوران با خشونت پیشنهادش را رد کرد. «سرهنگ ساندرز» که می‌دانست چه می‌خواهد و با پشتکار وارد عمل شده بود و اطمینان داشت که «توان‌فردی» به معنای پشتکار و استقامت در عمل است، به رستوران‌های متعدد دیگری سر زد. هر بار که به نحوی رانده می‌شد در جست‌وجوی راه حل دیگری برمی‌آمد. او هرگز میدان را خالی نکرد، زیرا نه تنها می‌دانست که چه می‌خواهد و در راه خواسته‌اش اقدام می‌کرد، بلکه به نتایج عمل خود نیز واقف بود و همواره می‌توانست آن را نسبت به هدفش ارزیابی کند و برای به دست آوردن نتیجه تصمیم جدیدی بگیرد. آیا می‌توانید حدس بزنید که سرهنگ ساندرز قبل از آن که اولین «بله» را بشنود چند بار کلمه «نه» شنید؟ پنجاه بار؟ دویست بار؟ خیر، این مرد پس از هزار و نه بار مراجعه و شنیدن جواب منفی، جواب مثبت دریافت کرد.

#### ❖ شش عقیده ویژه قهرمانان

۱) همه چیز بر وفق مراد است: افرادی که در زندگی موفقیت‌های درخشانی به دست آورده‌اند، معتقدند که همه چیز در جهان به کام آن‌ها است و به هیچ وجه به عدم امکان کاری نمی‌اندیشند. این گونه افراد مصائب و مشکلات را به سکوی پرشی در جهت اهداف خود تبدیل می‌کنند و معتقدند همه چیز برای کسب موفقیت در اختیار آن‌ها است و براساس چنین عقیده‌ای از تمام مشکلات در جهت اهداف خود بهره‌برداری می‌کنند. در زندگی هر کسی، وقایعی روی می‌دهد که دلیل آن برایش روشن نیست. بعضی اوقات همه کارها را درست انجام می‌دهد اما نتیجه‌اش درست از آب در نمی‌آید، زیرا زندگی این چنین است. اما اگر معتقد باشد که آنچه روی می‌دهد دلیلی دارد و در هر صورت در خدمت انسان است، برای استفاده از آن چاره‌ای می‌اندیشد تا بتواند راه خود را ادامه دهد.

۲) شکست هرگز وجود ندارد: مردم موفق معتقدند شکست وجود ندارد و ما فقط شاهد نتایج متفاوتی هستیم که بعضی از این نتایج در جهت انتظار ما است و نتایج دیگر را می‌توانیم به عنوان تجربه در ذهن خود حفظ کنیم و در آینده آن را به کار ببریم.

۳) مسئولیت هر اتفاقی را در زندگی به گردن بگیرید: مردان و زنان موفق مسئولیت تمام کارهای خود را برعهده می‌گیرند. این هم وجه مشترک دیگری از افراد موفق و رهبران بزرگ است. این افراد معتقدند که تمام رویدادهای زندگی نتیجه کار و عمل آنها است یا به عبارت ساده، طرز تفکر و رفتار است که به زندگی شکل می‌دهد. این‌گونه اشخاص تمام مسئولیت اعمال خود را می‌پذیرند.

۴) مردم بزرگ‌ترین عامل پیشرفت هستند: افرادی که در زندگی خود نتایج فوق‌العاده‌ای به دست آورده‌اند و مردم دنیا آنان را به دیده احترام می‌نگرند، همواره دارای حس وحدت و یگانگی هستند و رمز موفقیت‌شان تشکیل یک تیم موفق و همکاری با یکدیگر است. بدون تفاهم و مردم‌داری هیچ موفقیتی تداوم پیدا نمی‌کند.

۵) کار یک بازی است: آیا کسی را می‌شناسید که با انجام کارهایی که از آن نفرت دارد، موفقیت‌های بزرگی به دست آورده باشد؟ یکی از راه‌های موفقیت آن است که بین آنچه دوست دارید و آنچه انجام می‌دهید یگانگی به وجود آورید. پیکاسو معتقد بود که استراحتش هنگام کار کردن است و بی‌کاری و صرفاً سرگرم کردن مراجعین، او را خسته می‌کند. ما قطعاً به خوبی پیکاسو نمی‌توانیم نقاشی کنیم. اما می‌توانیم با تلاشی زیاد کاری جالب، هیجان‌انگیز و دوست‌داشتنی داشته باشیم و هم چنین می‌توانیم به بسیاری از لحظه‌های کار خود جنبه بازی بدهیم. مارک تواین معتقد بود که رمز موفقیت آن است که کار را استراحت و یا مرخصی تلقی کنیم، مردم موفق هم به نظر می‌رسد چنین تصویری داشته باشند.

۶) قدر پایداری: بدون پایداری هیچ موفقیتی به دست نمی‌آید. افراد موفق به قدرت پشتکار معتقدند، زیرا می‌دانند که یک موفقیت بزرگ، تنها در سایه یک پشتکار بزرگ عملی است.

#### • جادوی رابطه و صمیمیت

در این قسمت می‌خواهیم تأثیرات حیرت‌انگیز صمیمیت را بشناسیم و با استفاده از آن به اهداف بزرگ زندگی خود برسیم. شما برای انجام دادن، به وجود آوردن و توسعه دادن هر چیزی در زندگی خود، منابعی بزرگ و باارزش در اختیار دارید و آن اشخاصی هستند که می‌توانند به شما در هدف مورد نظرتان کمک کنند تا زودتر به نتیجه برسید. اما برای این که به منابع بزرگ دسترسی پیدا کنید قبل از آن که افراد، نیازهای خود را منعکس کنند، باید نیازهای آن‌ها را با تیزهوشی بشناسید و به سرعت برآورده کنید. رابطه با دیگران با آن‌که نیرومندترین وسیله در

دنیا به شمار می رود، به دست آوردنش بسیار آسان است. اگر از شما تقاضا کنیم که به پارکی بروید و با شخصی آشنا شوید و با او رابطه برقرار کنید، به راحتی می توانید این کار را انجام دهید زیرا در بسیاری از اوقات زندگی خود چنین ارتباطی داشته اید. برای این که با دقت بیشتری با دیگران ارتباط برقرار کنیم، باید آن را دقیقاً مورد بررسی قرار دهیم.

با تقلید از صدا و لحن کلام افراد می توان به میزان سی و هفت درصد با آنان رابطه گرم برقرار کرد. این میزان به هنگام تقلید از تغییرات جسمانی آنان به پنجاه و هشت درصد می رسد. موفق ترین افراد جامعه ابزاری نیرومند در اختیار دارند و آن فن گسترش رابطه و صمیمیت است. این گونه افراد، هر کسی را که ملاقات کنند، در مدتی کوتاه با او هم دل می شوند. اگر چنانچه رفتار، حرکات، آهنگ ادای کلمات، تکیه کلام، قیافه گرفتن و نحوه تنفس شخصی را تقلید کنیم در مدت چند دقیقه به طور خودکار اعتماد کرده و به سوی ما جذب می شود. اگر به ملاقات دکتر میلتون اریکسون روانشناس معروف می رفتید، یکی از شیوه هایی که او برای رابطه استفاده می کرد این بود که در مقابلتان، مثل شما بنشیند. سعی کند همگام با شما نفس بکشد و لحن صدایتان را تقلید کند. این عمل موجب می شود که احساس کنید در تمام موارد به شما شباهت دارد و در نتیجه در ذهن خود احساس احترام، اعتماد و آسودگی می کنید. هم فکری با دیگران و استفاده از تکیه کلام آنان در ایجاد صمیمیت نقش بزرگی دارد. همین امروز می توانید نزد یکی از آشنایان خود بروید و این فن را آزمایش کنید. بنابراین هنگامی که شخص عمیقاً به چیزی فکر می کند، در کنارش بنشینید و با حرکات و رفتار مشابه مثل طرز تنفس، حرکت چشم، لحن صدا و ... به دنیای درون او نفوذ کرده، احساساتش را کشف کنید.

• جاذبه و کشش چیست؟

به توضیح جاذبه و کشش از زبان فردی گوش دهید که انتظارش را نداشت و پیش از اینکه تسلیم چنین حسی در وجود خودش شود، در مقابلش مقاومت می‌کرد:

... او با هر فردی که ملاقات داشت، کاملاً در همان دقایق توجه خود را معطوفش می‌کرد. او مردی خونگرم بود؛ طوری رفتار می‌کرد که گویی واقعاً شما علاقمند است و این نگرانی را ندارد که آیا شما نیز به او توجه نشان می‌دهید یا خیر. درست نمی‌دانم که تا چه حد این رفتارش ژنتیک بود و تا چه اندازه اکتسابی و آگاهانه. تمام آنچه می‌دانم این است که در آن لحظات کوتاه ملاقاتمان، من کاملاً مجذوب و شیفته‌ی رفتارهای فردی شدم که نه با او موافق بودم و نه حتی انتظار داشتم علاقه‌ای به وی داشته باشم...

۱

این اظهارات «مارک سانبورن» است که خودش از سخنرانان مسلط و حرفه‌ای است. وقتی ما به جاذبه و کشش اشاره می‌کنیم، منظورمان وضعیت ظاهری یا طرز لباس پوشیدن نیست. بلکه راجع به چیزی صحبت می‌کنیم که بسیار عمیق‌تر است. جاذبه و کشش واقعی، در حقیقت چیزی است که ورای ظاهر می‌باشد. همین ویژگی و قابلیت است که باعث می‌شود برخی افراد خاص و منحصر به فرد شوند و توافق یا سازگاری دیگران را نسبت به خود - حتی برخلاف میل آنان - شاهد باشند. جاذبه و کشش دارای ویژگی و خصوصیتی است که ما - تقریباً به طور غریزی و ناخودآگاه، با تمام احساس و نیروی خود - به آن پاسخ مثبت می‌دهیم و در مقابلش نرم و انعطاف پذیر می‌شویم.

○ ذاتی یا اکتسابی؟

شاید دارید به خودتان می‌گویید: «اما تو باید به طور ذاتی و طبیعی، قدرت جذب و کشش دیگران را به سوی خود داشته باشی و اگر چنین استعدادی را در خود نداری، پس شانس نداری!» ما نیز عادت داشتیم که مثل شما چنین باوری در ذهن خود داشته باشیم؛ اما پس از سال‌ها تحقیق و تفحص، آزمون و خطا، و آموزش هنر و مهارت ارتباط فرد با فرد، سرانجام به تجربه نیز دریافتیم که اکثر شواهد خلاف آن چیزی است که می‌پنداشتیم.

ما نیز قبول داریم که برخی افراد به طور ذاتی و غریزی استعداد مجذوب کردن و کشاندن دیگران را به سوی خود دارند، که همین امر برای آنان یک مزیت محسوب می‌شود. اما باید توجه داشت که جاذبه و کشش، جزء و عنصری اسرارآمیز نیست که در ژن‌های ما یافت شود و ارثی باشد. جاذبه و کشش در واقع نتیجه‌ی به کارگیری مهارت‌های خاصی است که اکثر ما یا راجع به آن چیزی نمی‌دانیم و یا خیلی کم می‌دانیم. این بدان معناست که جاذبه و کشش را می‌توان یاد گرفت و تمرین کرد.

موارد «۱» و «۲» برش‌هایی از کتاب «چگونه دیگران را مجذوب خود کنیم؟» نوشته برایان تریسی است و نشان می‌دهد که اگرچه جاذبه و کشش می‌تواند اکتسابی باشد اما می‌توان آن را یادگرفت و تمرین کرد. راه یادگرفتن و تمرین آن هم همان تقویت صمیمیت و مردم‌داری و قدرت ارتباط برقرار کردن است که قبلاً درباره آن توضیح داده شد.

به پایان فصل سوم رسیدیم. همان‌طور که از اسم این فصل (رازهای بزرگ) معلوم بود، اسرار بسیار مهمی در آن بیان شد؛ از روش‌های دستیابی به «ابرحافظه» حرف زدیم و راهکارهایی برای تقویت قدرت مشاهده و بالا بردن قدرت حافظه و ذهن صحبت کردیم تا نشان دهیم که تیزهوشی

بیش از آن که مادرزادی باشد اکتسابی است. سپس به سراغ اسرار مغز رفتیم و با جزئیات فراوان درباره همه چیز مغز حرف زدیم؛ از روش های عکس برداری گرفته تا پرورش و تغذیه مغز؛ حتی خون رسانی مغز را نیز مورد بررسی قرار دادیم و سپس نگاهی دقیق تر به «حافظه» انداختیم. سپس در قسمت «راز بزرگ: حقایق جعلی!» به بررسی حقایق جعلی ای پرداختیم که در رابطه با مغز بین مردم شایع شده اند. در گام بعد روانشناسی مثبت را بررسی کردیم تا نگاهی بهتر و زیباتر به زندگی داشته باشیم و مثبت اندیش باشیم، نه منفی باف. در قسمت بعدی، داستان «شازده کوچولو» را خواندیم و آن مطالب مهم و رازهای نهفته در آن را که مشابه و در بعضی موارد منطبق با فرضیات NLP بودند استخراج کردیم؛ امیدوارم این فرضیه ها را جدی گرفته و خوب به آن ها توجه کرده باشید. سپس به «توان بی پایان» پرداختیم و داستان زندگی «هوندا» و «سرهنگ ساندرز» را ذکر کردیم و به شش عقیده قهرمانان پرداختیم. از «جادوی رابطه و صمیمیت» گفتیم و این که «جاذبه و کشش» نتیجه همین رابطه و صمیمیت است.

در پایان امیدوارم از مطالب این فصل نهایت استفاده را کرده باشید و به نظرم در این لحظه می توانید این حس را که در شما «نبوغ» ایجاد شده یا افزایش یافته است به خوبی بفهمید و درک کنید.

از شما تقاضا دارم به آخرین فصل کتاب، یعنی فصل چهارم توجه کنید.

– رمز موفقیت در برخورداری از هوش و ذکاوت، یا شانس و اقبال نیست، بلکه در توانایی و مهارت عمل است.

«آنتونی رابینز»

## فصل چهارم: نابغه ها زیر میکروسکوپ

در این فصل می خواهیم نابغه ها را نه زیر ذره بین بلکه زیر میکروسکوپ ببرم و شما را یک نابغه تمام عیار کنم. می خواهیم دریچه های ذهن تان را باز کنم و اگر در تاریکی هستید شما را به نور برسانم. اگر تشنه این هستید که یک نابغه تمام عیار شوید باید این فصل را مطالعه کنید. در فصل های قبل من ابعاد زیادی از ذهن و حافظه یک نابغه را به شما نشان دادم و حالا در این فصل می خواهیم آن بدهای باقی مانده را نیز به شما بنمایم. پس با من همراه باشید و در پایان، به جهان جدید خودتان سلام کنید.

### 🌸 چند راز درباره نابغه ها

به حرفه خود به شکلی بزرگ اندیشانه می نگرند.

فکر می کنند دارند کار بزرگی انجام می دهند تا آدم بااهمیتی شوند.

کشف کرده اند که شکست چیزی جز یک حالت ذهنی خاص نیست (این جمله را زیاد در این کتاب دیده اید؛ پس خودتان باید به این نکته پی ببرید که چقدر مهم است!)  
می گویند که هرگاه باور داشته باشیم می توانیم کاری را انجام دهیم، روش انجام دادن آن کار پیدا می شود.

- آن ها می گویند نیروی ایمان خود را از این راه ها تقویت کنید:

به پیروزی بیندیشید و هرگز به شکست فکر نکنید

دائماً به خود گوشزد کنید از آنچه فکر می کنید بهترید

بزرگ اندیش باشید

- به این برنامه «خودسازی» و «رشد» اتکا کنید:

۱. چه باید کرد ۲. چگونه باید آن را انجام داد ۳. نتیجه گیری

- با عذرتراشی یا بیماری شکست پذیری مقابله می کنند

- به خود اطمینان کرده و ترس را از میان می برند

- معتقدند اقدام ترس را برطرف می سازد و بلا تکلیفی و تعلل به ترس میدان می دهد

- می گویند اگر کسی به شما اعلان جنگ داد این جمله کوتاه را به یاد آورید: «احتمالاً در باطن

آدم خوش قلبی است، بیش تر آدم ها همین طورند».

- می گویند کارهایی را انجام دهید که وجدان تان می گوید درست است.

- از این روش ها برای افزایش اعتماد به نفس استفاده می کنند:

۱. همیشه در ردیف های جلو می نشینند ۲. نگاه کردن به چشمان دیگران را تمرین می کنند

۳. بلند و جدی حرف زدن را تمرین می کنند ۴. خندان هستند

۵. سرعت راه رفتن شان را ۲۵٪ تندتر می کنند. شانه هایشان را عقب نگه می دارند، سرشان را

بالا می گیرند و کمی تندتر راه می روند

- با چهار نوع از رایج ترین شکل های عذرتراشی که به شرح زیرند مقابله می کنند:

الف) «ولی از سلامتی کامل برخوردار نیستم» / راه های درمان:

۱) درباره بیماری های خود صحبتی نمی کنند. معتقدند صحبت درباره احوال شخصی یک عادت ناپسند است.

۲) نگران سلامتی خود نیستند (البته تا جایی که مومن است از سلامتی شان مراقبت می کنند)

۳) خوشحالند که تا همین اندازه سالم و تندرست اند.

۴) به خود می گویند فرسودگی بهتر از شکستگی است.

ب) «ولی برای موفق بودن باید باهوش بود» / راه های درمان:

۱) هیچ وقت خودشان را کم هوش و دیگران را باهوش تصور نمی کنند

۲) روزی چند بار به خود یادآوری می کنند: «نگرش های من مهم تر از هوش من است»

۳) به یاد دارند که توانایی فکر کردن بسیار باارزش تر از توانایی حفظ کردن است.

۴) معتقدند بهانه سن یا متقاعد شدن به شکست به دلیل نداشتن سن مناسب به دو صورت

مشخص از راه می رسد: «دیگر پیر شده ام» و «هنوز خیلی جوانم». معتقدند زندگی در عمل

طولانی تر از آن است که بیشتر مردم تصور می کنند.

- تمرین شناخت قابلیت های واقعی را به این صورت انجام می دهند:

الف) پنج تا از بهترین امتیازات خود را می نویسند

ب) در زیر هر یک از این امتیازها اسم سه نفر از آشنایان خود را که به موفقیت های بزرگی

دست یافته اند ولی از این امتیاز به اندازه آن ها برخوردار نیستند می نویسند.

- معتقدند برای بزرگانندیش بودن باید لغات و عباراتی را به کار ببریم که تصاویر ذهنی مثبت

و بزرگ را در ذهن تداعی می کنند. شیوه ها:



الف) از لغات و عبارات بزرگ اندیشانه، مثبت و شادی بخش برای توصیف احوال خود استفاده می کنند.

ب) از کلمات و عبارات خوشایند، شادی بخش و روشن برای توصیف دیگران استفاده می کنند.

پ) با لحنی مثبت به دیگران دل گرمی می دهند.

ت) برای توضیح طرح ها و نقشه هایشان از کلمات مثبت استفاده می کنند.

- کارهایی که معتقدند می توان برای ایجاد تفکر خلاق و تقویت آن انجام داد:

۱) داشتن ایمان به این که می توان موفق شد

۲) انسان به آن جا که قلبش او را می کشاند تعلق دارد

- توانایی یک برداشت ذهنی است.

- شخصیت شما تابع اندیشه های شما است.

### 🌸 نابغه ها : کوه های اعتماد به نفس

نابغه ها مملو از اعتماد به نفس هستند و همین اعتماد به نفس است که آن ها را در سخت ترین شرایط که هر آدم معمولی ای را از پا در می آورد استوار و سرپا نگه داشته است. در این قسمت نکات و توصیه هایی را که سبب اعتماد به نفس این انسان ها می شود ذکر کرده ام:

**کسی بشوید که همیشه به «من قوی» فکر می کند**

با این حساب تکلیف شما مشخص است و آن پیمودن مراحل لازم برای فکر کردن به

«من قوی» است.

**از کجا بفهمید که به «من قوی» فکر می کنید؟**

وقتی که به چیزهای نشاط آور فکر می کنید؛ زمانی که خلاق هستید؛ وقتی که با نگاه

عمیق به اطرافتان نگاه می کنید؛ وقتی که صلح، دوستی، قدرت، دوست داشتن و از این

قبیل چیزهای خوب توی فکرهایتان است؛ بدانید که در دنیای «من قوی» سیر می کنید و

این مراحل را طی می نمایید.

**از کجا بفهمید که به «من ضعیف» فکر می کنید؟**

و بر عکس، زمانی که در کارها با تردید و دو دلی رو به رو هستید، وقتی با ترس

طرف کارها می روید، وقتی که زود خشمگین می شوید، وقتی زود احساس درماندگی

می‌کنید، وقتی که همه چیز در نظرتان منفی و یأس‌آور است، بدانید که در دنیای «من ضعیف» قرار دارید. و آن وقت درست همان لحظه‌ای است که باید مسیرتان را عوض کنید.

مسیری رو به بالا انتخاب کنید.

## آگاهی شروع خوبی است

**سری به جعبهٔ پچ پچ بزنید!**

ما صدای «من ضعیف» را پچ پچ می‌دانیم. صدایی که همیشه در گوش شما وزوز می‌کند: «من خوب نیستم، من هیچ وقت پیشرفت نمی‌کنم، همه از من بهترند، همه کارهای‌شان را بهتر از من انجام می‌دهند». این پچ پچ‌ها اعتماد به نفس شما را از بین می‌برند.

**کمک! نمی‌توانم آن صدا را خاموش کنم!**

بله، از وقتی که از وجود جعبهٔ پچ پچ باخبر شده‌اید، دیگر نمی‌توانید صدای آن را خاموش کنید. همه جا این صدا به گوش‌تان می‌رسد. توی رختخواب، در حمام و موقع دوش گرفتن، در رانندگی، حتی سر میز غذا و... سعی و تلاش پچ پچ این است که با افکار ترسناک و احمقانه در شما نفوذ کند.

**داشتن آگاهی، به شما خبر می‌دهد که حالا وقت عمل کردن است**

از زمانی که از وجود صدای پچ پچ باخبر شدید، بهتر می‌توانید از شر آن خلاص شوید، (حتی اگر به طور دیوانه‌وار در درون شما نفوذ کرده باشد!) اما اگر به کلی از این صدای آرام موزی بی‌خبر باشید و یا تا امروز در شما به روز نکرده باشد، از آن در امان هستید.

**جعبهٔ پچ پچ را دور بیندازید**

این کار بسیار آسان است، برای خاموش کردن این پچ پچ‌ها، کافی است که به جای آن صدای «من قوی» را بشنوید، صدایی که می‌گوید: «شما به اندازهٔ کافی خوب هستید». صدایی که شما را در جهت تکامل هدایت می‌کند تا بدانید واقعاً که هستید.

## بهترین را تأیید کنید

**تأییدهای مثبت: وسیله ابراز شگفت‌انگیز**

تأیید مثبت، حالتی است که به شما می‌گوید: «همه چیز خوب است». تکرار دائمی این تأییدها به شما کمک می‌کند، پیام‌های منفی صدای پیچ را از خود دور کنید و اعتماد به نفس‌تان را ترمیم نمایید.

### کار تأییدها

فقط مثبت حرف‌زدن، مثبت فکر کردن یا نوشتن افکار مثبت است که ما را از لحاظ جسمی، ذهنی و روحیه قوی‌تر می‌سازد. حالا چه به آن جمله‌ها ایمان داشته باشیم یا نه، آنها کودکی را که درون ماست آرام می‌کنند و سالم نگه می‌دارند. آنها جادو می‌کنند!

### همه چیز کامل اتفاق می‌افتد

این را بارها و بارها تکرار کنید، خلاصه کلام این است: «حتی اگر اوضاع بر وفق مراد ما نیست، اما باور دارم که خیر من در این چیزی است که دارد اتفاق می‌افتد. من از تمام آنها درس می‌گیرم و تکامل می‌یابم».

### همه چیز را رو به راه می‌کنم

تکرار این باور در ذهن می‌تواند هنگام پیش آمدن مشکل احساس عجیبی از آرامش به شما بدهد: «هر چیزی که در زندگی پیش بیاید، حتی اگر پولم را از دست بدهم یا مریض شوم، اوضاع را رو به راه می‌کنم». با این باور شما می‌توانید، هر مشکلی که در زندگی برای‌تان پیش بیاید به آسانی حل کنید.

### انکار می‌شود...

تأییدها مثل عمل کردن به این باور است: «انکار می‌شود». اگر به مدت طولانی این طوری عمل کنید که انکار می‌شود... ذهن شما این امکان را به وجود می‌آورد که هر کاری را بتوانید انجام دهید، و در نهایت همان‌طور هم می‌شود.

دائم به خود بگویند: «من قدرتمند و دوست داشتنی هستم و در وجودم چیزی نیست که از آن بترسم». سپس شاهد رشد اعتماد به نفس خود باشید.

### تکرار، کلیدی راه گشاست

وقتی بارها و بارها خود را تأیید کنید، کم کم متوجه صدای «من قوی» در وجود خود می‌شوید. هرچه می‌گذرد این صدا رساتر می‌شود، در حالی که صدای «من ضعیف» روز به روز ضعیف و ضعیف‌تر می‌گردد.

آن وقت خواهید دید که چه احساس آرامش خاطری می‌کنید!

### متوجه تغییرها باشید

وقتی بارها و بارها خودتان را تأیید کنید، به تنها تغییرات نافذی در شما به وجود می‌آید، بلکه رفتار و احساس شما هم تغییر می‌کند و عکس العمل دنیا به شما مثبت‌تر می‌شود.

### ورود خوبی‌ها

همان‌طور که شما قدرتمند و با محبت می‌شوید، افراد سالم‌تری هم به زندگی خود وارد می‌کنید، مثل بعضی جذابیت‌ها که افراد را به خود جذب می‌کنند. افراد هرچه مثبت‌تر باشند، انرژی بیشتری را به زندگی خود وارد می‌کنند.

### تأییدها را جزئی از زندگی خود قرار دهید

آن قدر آزمایش و تکرار کنید تا بفهمید که در هر زمان، چه چیزهای مثبتی برای روحیه شما مناسب‌تر است. سپس دور و بر خود را با این افکار مثبت پر کنید... روی میز تحریر خود، روی آینه خود... یا هر جایی که بتوانید به یاد بیاورید، شما واقعاً چقدر قدرتمند و دوست داشتنی هستید.

### به «من قوی» خود اعتماد کنید

«من قوی» شما همیشه واقعیت را به شما می‌گوید: «در وجود شما چیزی نیست که از آن بترسید. این «من ضعیف» شماست که همیشه به شما دروغ می‌گوید و القاء می‌کند که: «باید از هر چیزی که دارید بترسید».

شما ترجیح می‌دهید که به کدام صدا گوش دهید؟

### «من قوی» به من چه می گوید؟

هر وقت که در زندگی خود نگران چیزی شدید، مجسم کنید که «من قوی» تان در چنین شرایطی به شما چه می گوید. جواب آن را بنویسید. اگر صدای من قوی را بشنوید، خواهید دانست که به نوعی به شما یادآوری می کند: «نگران نباش! همه چیز رو به راه است».

### می گذارم، پیش بیاید... و به نتیجه آن اطمینان دارم

در مورد هدف‌های بزرگ، شما تلاش تان را بکنید و بگذارید هر چه می شود، بشود؛ به نتیجه آن اطمینان داشته باشید، آن وقت من قوی شما حس گره‌گشایی خود را ایجاد می کند. تکرار پشت سر هم این تأیید: «من رها می کنم... و اطمینان دارم»، به شما یادآوری می کند که در تمام تجربه‌های زندگی منتظر نعمت‌های خدا داد باشید.

### تمرین را حفظ کنید!

ما هر روز در زندگی با ادعاهای جدیدی رو به رو می شویم، این موضوع زمینه خوبی برای ماست که روزانه تأییدهای مطلوب خود را تمرین کنیم تا ما را در قلمرو «من قوی» نگه دارد. آن وقت می بینیم که آنجا چه جای فوق العاده‌ای برای گذراندن بقیه زندگی ماست!

## بگذارید هر چه پیش آید، بیاید

### یا اتفاق می افتد... یا نمی افتد

اگر زندگی تان را همان طور که می خواهید به وضوح و یا جزئیات آن تجسم کنید، کار اشتباهی نکرده‌اید، ولی یادتان باشد که یکی از عناصر حیاتی من قوی را به تصور خود اضافه کنید، این عنصر این است:

هر چه پیش آید، خوش آید!

### نگران نبودن «از آنچه پیش می آید» شما را رها می کند

اگر طوری هستید که هر چه تصور می کنید، اتفاق می افتد، نسبت به این مسئله بی تفاوت باشید. و بر عکس اگر تصورات شما هرگز اتفاق نمی افتد، باز هم بی تفاوت

باشید. شما می‌توانید از راهی نیرومند و دوست داشتنی، اوضاع را رو به راه کنید. وقتی قادر باشید که از طریق من قوی فکر کنید، آن وقت معنی آزادی را با قوی‌ترین حسی که در آن وجود دارد، کشف کرده‌اید.

### متکی به «من قوی»

برنامه‌های آینده‌تان را طوری برنامه ریزی کنید که متکی به «من قوی» باشد، همیشه این طوری فکر کنید و این چنین بگویید:

«من سال آینده، در همین موقع ازدواج خواهم کرد».

«هر مسئله‌ای که در زندگیم پیش بیاید، به نفع من تمام خواهد شد».

و..

### به زندگی بگویید «بله»

#### عکس العمل‌های خود را انتخاب کنید

سرنوشت برای شما اتفاق‌های مختلفی را رقم می‌زند، حوادث مختلفی در زندگی شما پیش می‌آید. بعضی از این حادثه‌ها بد جلوه می‌کنند و عکس‌عملی را در شما به وجود می‌آورند، در این طور موارد مواظب عکس‌عمل خود باشید و آن را انتخاب کنید. هیچ کس نمی‌تواند عکس‌عمل‌های شما را به آنچه در زندگی برای‌تان پیش می‌آید، از شما بگیرد.

#### «بله»، کلمه جادویی

همین حالا سرتان را تکان دهید، بالا و پایین ببرید و به آرامی بگویید «بله».

«بله»، این کلمه کوچولوی سه حرفی، خیلی بهتر از یک کلمه معمولی است، این عصاره تفکر «من قوی» است. این کلمه می‌گوید: مهم نیست که در زندگی من چه اتفاقی می‌افتد، مهم این است که من چیز فوق‌العاده‌ای از آن به دست می‌آورم.

#### می‌توانید به همه چیز بگویید، «بله»

هر چند که ممکن است، وجود بعضی نعمت‌ها برای‌تان آشکار نباشد، ولی مهم این است که آن نعمت‌ها همیشه مخصوصاً در شرایط بد و ترسناک، وجود دارند و به کمک ما می‌آیند. من روزگاری سرطان سینه داشتم و از آن رنج می‌کشیدم. اما روزی به آن گفتم: «بله» و دیدم که عوارضش در وجود من خیلی خیلی فرق کرد.

### «بله» گفتن یعنی تمرکز داشتن بر مثبت

قدرتی غیر عادی وجود دارد، قدرتی که در هر شرایط، خوبی‌ها را جست و جو می‌کند و به شما نشان می‌دهد. قدرتی که همیشه و در همه جا بر جست و جوی بدی‌ها غلبه می‌کند.

### کارهایی که تفکر مثبت انجام می‌دهد

بعضی افراد، مثبت اندیشی را مسخره می‌کنند. چرا آنها ترجیح می‌دهند که به جای روشنی به تیرگی نگاه کنند؟ چرا به جای خوبی، بدی‌ها را می‌بینند؟ مثبت اندیشی، تجربه زندگی شما را به سوی بهتر شدن انتقال می‌دهد. این منطقی است، مگر نه؟

### «بله» گفتن، انکار کردن نیست

زندگی را مثبت دیدن، انکار حس‌های منفی مثل ترس و درد نیست. وجود زمان‌های بد و ناخوشایند و چیزهای بد و ترسناک جزء لا ینفک زندگی است، اعتراف کردن به درد خود، برای داشتن یک زندگی سالم بسیار مفید است.

### به همین چیز، بگوئید «بله»

مثبت اندیشی واقعی، «بله» گفتن است، حتی به ترس و درد! فهمیدن این که شما همیشه آن طرف قضیه را می‌گیرید (و وقتی آن طرف را می‌گیرید، متوجه می‌شوید که اعتماد به نفس‌تان به طور عجیب و غیر عادی رشد می‌کند) عامل بسیار مؤثری در پیشرفت است.

### «بله» گفتن به زندگی معنا می‌بخشد

«بله» گفتن و به استقبال مسائل و مشکلات زندگی رفتن، به هدف‌های شما عمق می‌بخشد و راه‌های جدیدی را پیش روی شما باز می‌کند، همچنین به شما اجازه می‌دهد که درد و ترسی را که دیگران در اطراف‌تان احساس می‌کنند و به وجود می‌آورند، بفهمید و به آنها آگاه باشید. به این ترتیب، رحم و شفقت شما رشد می‌کند.

### تصمیم‌هایی بگیرید که باخت نداشته باشند

### فلسفه نباختن

من دوست ندارم شکست بخورم، من در کارها و تصمیم‌گیری‌ها به استقبال

فرصت‌های مناسب می‌روم. من عقیده دارم، این فرصت‌ها و انتخاب آنها برای من رشد و یادگیری به ارمغان می‌آورند. من هر راهی که انتخاب کنم، پر از چیزهای خوب است.

### **اشتباهی وجود ندارد**

هرگز نگران نباشید که تصمیم غلط ممکن است، شما را از چیزی محروم کند. محروم شدن از پول، دوستان، موقعیت اجتماعی، کسانی که عاشق آنها هستید یا چیزهای دیگر، «تصمیم صحیح» برای شما به ارمغان می‌آورد.

به یاد داشته باشید که اگر از «اشتباه‌های» خود درس بگیرید، دیگر اشتباهی نمی‌ماند!

### **تکلیف خود را انجام دهید**

همیشه قبل از تصمیم‌گیری کارهایی هست که باید انجام دهید. باید اولیت‌های خود را در نظر بگیرید، امکاناتی که دارید در نظر آورید. باید با دیگران صحبت کنید و مشورت نمایید، باید تا جایی که می‌شود نسبت به آن مسئله اطلاعات کافی به دست آورید.

### **به غریزه خود اطمینان کنید**

وقتی همه تکالیف خود را انجام دادید، دیگر به بصیرت خود اتکاء کنید. به حس و خواست درونی خود توجه کنید، اگر به پند و نصیحت ناخودآگاه خود گوش کنید، حیرت زده می‌شوید.

### **همه تصمیم‌ها را به تصمیم‌های درست تبدیل کنید**

فراموش نکنید تا زمانی که در مسیر یادگیری و رشد باشید، بازنده نمی‌شوید. اگر با چشم باز به مسائل نگاه کنید، با دیگران مشورت کنید، پرس و جو کنید و... بعد تصمیم بگیرید، مطمئن باشید که تصمیم شما، تصمیم درستی است.

### **برای تصمیم‌های خود احساس مسئولیت کنید**

اگر بعضی چیزها بر وفق مراد شما نبود، دیگران را سرزنش نکنید. سرزنش کردن عملی از روی ناتوانی است. اگر همه تصمیم‌های خود را تصمیم‌های درستی در نظر بگیرید، بسیار آسان‌تر خواهد بود که برای آنها احساس مسئولیت کنید!



### بدانید که چه موقع تغییر روش بدهید

هر تصمیمی که می‌گیرید، خود را متعهد به انجام آن کنید، ولی اگر گاهی دیدید که آن تصمیمی که گرفته‌اید، به نفع شما نیست، تجدید نظر کنید و تصمیم‌تان را عوض کنید. حقه زندگی این است که برای گرفتن تصمیمی غلط نگران نشوید، باید بدانید که چه موقع آن را درست کنید.

### زمان اصلاح تصمیمات ما چه موقع است؟

پریشانی و نارضایتی، سرنخ‌هایی هستند که به شما نشان می‌دهند، شما در راهی هستید که لازم است مسیر آن را تغییر دهید. آیا تا به حال فکر کرده‌اید که پریشانی و نارضایتی هم می‌توانند احساس‌های مثبتی باشند؟ اگر این نارضایتی و پریشانی باعث شود که ما مسیر غلط را عوض کنیم، بله مثبت هستند.

### آسوده شوید

وقتی باور داشته باشیم، همه چیزهایی که در زندگی برای ما پیش می‌آید، به نفع ماست، مفهوم این گفته فوق العاده را متوجه می‌شویم که: «حرف‌های کوچک و بی‌معنی را بی‌جهت بزرگ و با اهمیت جلوه ندهید». با این حساب همه حرف‌های بی‌معنی کوچک می‌شوند.

### نهایت اعتماد به نفس

هرگز فراموش نکنید و دائم برای خود تکرار کنید:  
«هر اتفاقی که بیفتد و نتیجه تصمیم‌های من باشد، من با آن اتفاق کنار می‌آیم و رو به راهش می‌کنم!» و یقیناً شما چنین می‌کنید!

### قدرت خود را دوباره به دست آورید

#### ذهنیت قربانی بودن را کنار بگذارید

ذهنیت قربانی بودن حاصل تفکر «من ضعیف» ماست، وقتی فکر می‌کنید که نقش قربانی را بازی می‌کنید، قدرت و خلاقیت خود را از دست می‌دهید. اما وقتی مسئولیت می‌پذیرید و برای زندگی خود تلاش می‌کنید، نیروی شما چند برابر می‌شود.

### شما تحت کنترل هستید

از آنجا که می‌توانید، واکنش‌های خود را نسبت به آنچه برای‌تان پیش می‌آید، کنترل کنید، شما همیشه برنده و پیروز هستید. این را بدانید که خود شما هستید که برای خود بدبختی یا خوشبختی می‌آفرینید. و این یعنی «قدرت شما».

### چگونه مسئولیت بپذیرید

پذیرفتن مسئولیت در زندگی یعنی اینکه شخص دیگری را برای آنچه انجام می‌دهید، چیزی که هستید و چیزی که دارید یا احساس می‌کنید، مقصر ندانید و سرزنش نکنید.

### خود را سرزنش نکنید.

برای دستیابی به اعتماد به نفس بالا و تکامل فردی، راهی طولانی در پیش است. راهی که پر است از پیروزی و خطا، لازم نیست که خود را به خاطر رفتار گذشته، حال یا آینده‌تان سرزنش کنید، همه اینها جزئی از فرایند یادگیری است.

### عامل قاطعیت را در خود کشف کنید

شما می‌توانید با دقت، عامل قاطعیت و دل‌سرد نشدن و همچنین عواملی که باعث دل‌سردی و یأس شما می‌شوند را در خود کشف کنید. آن وقت می‌بینید که حرکت و کار چقدر آسان است. آگاهی به ما کمک می‌کند که درست فعالیت کنیم.

### آیا شما فردی غرغرو هستید؟

غرولند کردن، یکی از نشانه‌های فعالیت «من ضعیف» هر کسی است، غرولند کردن نشان می‌دهد که شما نمی‌خواهید مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید.

### چگونه جلو غرولند را بگیرید.

غر زدن، برای بسیار از افراد چنان عادت جا افتاده‌ای شده که حتی خودشان هم متوجه نیستند که این کار را انجام می‌دهند، از دوست صمیمی خود کمک بخواهید و خودتان هم تلاش کنید که یک هفته تمام غرولند نکنید، آن وقت مکالمه‌های بسیار ساکتی خواهد داشت!

### در باره چه حرف بزنیم؟

اتفاق‌های بزرگی که در زندگی شما روی می‌دهد، بهترین موضوعی هستند که می‌توانید

از آنها حرف بزنید. تمام نعمت‌هایی که شما را احاطه کرده‌اند، موضوع صحبت شماست. با خوش‌بینی و شادمانی صحبت کنید و سعی کنید حرف‌های تان سرشار از قدردانی باشد.

### **انتخاب با شماست**

در تمام لحظه‌های زندگی تان، شما انتخاب می‌کنید که چه احساسی داشته باشید، دل تان می‌خواهد کاستی‌های زندگی خود را ببینید و یا وفور و فراوانی آن را؟ می‌خواهید خودتان را بدبخت کنید یا قدر شناس باشید؟ این به خودتان بستگی دارد.

### **فعالیت داشته باشید**

غرولندکردن، هیچ چیز را در زندگی شما عوض نمی‌کند؛ فقط فعالیت است که می‌تواند تغییری ایجاد کند، برای تغییر مشکلات زندگی خود فهرستی از نیازهای تان تهیه کنید و یکی یکی آنها را برطرف کنید.

### **به زندگی خود شکل دهید**

تعداد کمی از افراد به زندگی خود شکل می‌دهند، اما بسیاری از آنها هرچه سر راهشان می‌آید، می‌پذیرند و بعد از آنها شکوه می‌کنند. شما قدرت دارید که نیازهای خود را برطرف کنید. تعمد، عمل و تفکر مثبت، راه را برای شما باز می‌کند.

## **با اطمینان صحبت کنید**

### **به کلمات خود توجه کنید**

کلماتی که استفاده می‌کنید، به احساسی که در باره خودتان دارید، شکل می‌دهند. بعضی کلمه‌ها مخرب هستند و بعضی دیگر نیرو دهنده‌اند.

### **انتخاب کردن، نوعی قدرت است**

کلماتی مثل «من نمی‌توانم»، نشان می‌دهند که شما درمانده‌اید، در حالی که کلماتی مثل «من این راه را انتخاب نمی‌کنم»، نشان دهنده اعتماد به نفس و قدرت شما است.

### ضمير ناخود آگاه شما می شنود

زمانی که ناخود آگاه شما، پیام‌هایی مثل «من نمی‌توانم» را می‌شنود، آن را نشانه ضعف خود می‌داند.

جملات نیرو دهنده را جایگزین چنین جملات تضعیف‌کننده‌ای کنید تا به ناخود آگاه شما بگویید که شما واقعاً بر خودتان مسلط هستید.

### کلمه‌های قدرت

کلمه‌های منفی را از خزانه لغات خود پاک کنید، عبارت «تجربه آموزنده است» را جایگزین عبارت «وحشت‌ناک است» کنید.

عبارت «من کاملاً مسئول هستم» را جایگزین «اشتباه از من نیست»، بسازید و... به این ترتیب، نه تنها عزت نفس شما افزایش می‌یابد، بلکه شیوه‌ای که دیگران با شما رفتار می‌کنند نیز تغییر می‌یابد.

### هدیه‌ها را ببینید

به جای آنکه مشکلات زندگی را مانعی بر سر راه خود بدانید، آنها را به عنوان فرصت‌های مناسب ببینید، در را به روی رشد و تکامل خود باز کنید، هر بار که فرصتی برای افزایش ظرفیت خود پیدا می‌کنید، سعی کنید با حل آن مشکل دنیای اطرافتان را هموار سازید، در این صورت بیشتر احساس قدرت و اعتماد به نفس خواهید کرد.

### کلید آسایش خاطر

افرادی که مجبور شده‌اند با هولناک‌ترین ترس‌های خود رو به رو شوند و در مقابله با آن سربلند بیرون آیند، «من قوی» خود را قوی‌تر کرده‌اند. فراموش نکنید، آسایش خاطر با داشتن هر چیز به دست نمی‌آید، بلکه نحوه برخورد با آنها مهم است.

### محدودیت‌های خود را کاهش دهید

### قلمرو راحتی

بسیاری از ما دوست داریم در محدوده‌ای فعالیت کنیم که در آن محدوده راحت باشیم و خارج از آن ناراحت. برای مثال: ممکن است با رضایت تمام برای دوست یا

## رازهای يك نابغه ☺

همکار خود کاری نکنید، ولی به کسانی که مقام بالاتری از شما دارند، نزدیک نشوید. توجه کنید که چه شرایطی در زندگی شما را ناراحت می‌کند، از آنها پرهیز کنید.

### شروع کنید به خطر کردن‌های کوچک

از خطر کردن‌های کوچک شروع کنید، تا قلمرو راحتی خود را افزایش دهید، به کسی که احساس می‌کنید از او وحشت دارید، تلفن کنید. با غرور به رستورانی قدم بگذارید که پیش از آن نمی‌توانستید به تنهایی وارد آن شوید و... نگران نباشید... اگر چیزی پیش بیاید، شما از عهده آن بر می‌آید.

### به رشد اعتماد به نفس خود توجه کنید

هر بار که از قلمرو راحتی خود بیرون می‌روید و خطر می‌کنید، اعتماد به نفس شما هم اندکی افزایش می‌یابد و دنیای شما بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. افزایش قلمرو راحتی شما باعث می‌شود که با وجود هرگونه ترس و خطر باز هم تجربه کنید، به این وسیله هر خطری در نظرتان آسان و آسان‌تر می‌شود.

## شما تنها نیستید

### هر کسی در موقعیتی احساس ترس می‌کند

تنها شما نیستید که وقتی در قلمرو و نا‌آشنایی قرار می‌گیرید، ترس را تجربه می‌کنید، بیشتر افراد چنین چیزی را احساس می‌کنند. در حقیقت همه ما انسان هستیم و احساس‌های مشابهی داریم، ترس استثنا نیست.

### فقط به نظر می‌رسد که دیگران نمی‌ترسند

ممکن است فکر کنید که دیگران - مخصوصاً افراد مشهور و مهم - خوشبخت هستند، چون نمی‌ترسند که خطر کنند، مطمئن باشید که این‌طور نیست! آنها هم مجبور شده‌اند با ترسی عظیم کنار بیایند و خود را به جایی بکشند که امروز هستند... و هنوز هم دارند کنار می‌آیند!

### ترس هیچ وقت از بین نمی‌رود

تا وقتی که شما تصمیم داشته باشید، قابلیت‌های خود را گسترش دهید و افق‌های فکری‌تان را گسترده نمایید، ترس را هم تجربه خواهید کرد.

این خصوصیت بشر است، ولی همین که کم کم اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد، تحمل احساس ترس هم آسان و آسان‌تر می‌شود، و به این ترتیب آن را از بین می‌برید!

## رو به رو شدن با ترس

### ترس مخفی شما

در انتهای محدوده ترس هر کسی، ترس ساده‌ای وجود دارد. ترس از اینکه نمی‌تواند لمس کند زندگی برایش چه به ارمغان می‌آورد؟!

### به خودتان اطمینان داشته باشید

برای اینکه رابطه شما با چیزی که از آن می‌ترسید نزدیک‌تر شود و در نتیجه احساس‌تان نسبت به آن تغییر کند، باید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به خود بقبولانید که می‌توانید آن مشکل را حل کنید. اعتماد به نفس شما با فعالیت داشتن افزایش می‌یابد.

### شما می‌توانید از عهده هر کاری برآید

در حالی که با زحمت بر ترسی غلبه می‌کنید و آن را کنار می‌زنید، متوجه نکته دیگری هم می‌شوید و آن توجه به میزان توانایی خود در انجام کارهاست. کارها و مشکلاتی که در زندگی بر سر راه شماست و شما توانایی انجام آنها را دارید.

### خطر کردن و فایده‌های غیر مستقیم آن

افرادی که می‌ترسند خطر کنند، همیشه با نوعی احساس درماندگی رو به رو هستند، این احساس درماندگی بیشتر از آن ترسی است که به خطر آن خطر نمی‌کنند، رفته رفته چنان ترسی در زندگی این افراد رخنه می‌کند که برای انجام هر کاری فلج می‌شوند.

### خطر کردن خوب است، اما نه هر خطری!

توجه داشته باشید منظور ما از خطر کردن، اعمال فیزیکی خطرناک نیست؛ همین‌طور خطرهایی که منجر به ضرر و زیان به دیگران می‌شود.

### چراغ سبز ترس

افکار خود را از نو بیروانید، از ترس‌های بی‌مورد خود، به عنوان چراغ سبزی برای حرکت به جلو تفسیر کنید، این کار فرصتی برای رشد و حرکت به جلو است.

**«از عهده‌اش برمی‌آیم» را همیشه تکرار کنید**

«هر مشکلی که پیش بیاید و هر اتفاقی بیفتد، من از عهده حل آن برمی‌آیم». پشت سر هم این جمله را پیش خود تکرار کنید تا وقتی که پی ببرید، واقعاً می‌توانید از عهده حل هر مشکلی برآیید.

### وقتی «آنها» نمی‌خواهند که شما رشد کنید

#### غافلگیر نشوید!

مطمئن باشید در هر صورت، وقتی شما اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید و افق‌های فکرتان را گسترش می‌دهید، در اطرافیان شما نوعی ترس ایجاد می‌شود، آنها می‌ترسند که مبدا شما آنها را ترک کنید.

#### کاری کنید که دیگران احساس کنند، دوست‌شان دارید

برای خنثی کردن اثرات منفی که دیگران به شما می‌گذارند، راه‌های مؤثری پیدا کنید، به اطرافیان‌تان نشان دهید که برای شما مهم هستند. بر ایشان گل بفرستید، یا هر چیز دیگری که احساس می‌کنید، بیانگر قدردانی شما از بودن آنها در زندگی‌تان است.

#### به شریک زندگی خود قوت قلب بدهید

بیشتر وقت‌ها شریک زندگی شماست که بیشتر از همه بر موفقیت شما پافشاری می‌کند، اما با اعتماد به نفس تازه و قدرتی که پیدا می‌کنید، ممکن است او بترسد و احساس تنهایی کند.

به همسر خود قوت قلب بدهید و از او حمایت کنید، در ضمن بگویید که برای ادامه تکامل خود مصمم هستید.

### به هم خوردن آرامش را امتحان کنید

وقتی قبول می‌کنید که «درجا بزنید»، به این دلیل که نمی‌خواهید شریک زندگی خود را ناراحت کنید، شما از او طلب‌کار می‌شوید. سرانجام این طلب‌کاری به رابطه شما لطمه می‌زند؛ و به هر حال آرامش از بین می‌رود!

### جمعی از دوستان نقرس دور خود جمع کنید

#### يك سیستم حمایت‌کننده قوی به شما کمک می‌کند

بعضی از دوستان با حرف‌ها و حرکات‌شان باعث می‌شوند که احساس خوبی در ما ایجاد شود، آنها با تشویق‌های‌شان کمک می‌کنند تا ما زودتر به هدف برسیم. سعی کنید، تعداد این جور دوستان را افزایش دهید. داشتن جمعی از دوستان که حامی و کمک‌کننده باشند، به صورت حیرت‌آوری، به انسان نیرو می‌دهند.

#### چه جور دوستانی دارید؟

به شش نفر از دوستان خود فکر کنید و از خود بپرسید که آیا این‌ها محافظه‌کارند (من پایین‌تر) یا خواهان پیشرفت (من بالاتر). در این صورت وقتی می‌خواهید در زندگی‌تان جلو بروید، می‌دانید که با چه کسی صحبت کنید!

#### شما چه نوع دوستی هستید؟

آیا شما دوستی هستید که خواهان پیشرفتند، یعنی کسی که دیگران را به ترقی در زندگی تشویق می‌کند، یا یک دوست محافظه‌کار که دائماً امکان اشتباه کردن را اخطار می‌دهد.

#### با «من قوی» دوست شوید

دوستان ما، آینه‌ای از رفتار ما هستند، به چندین خصوصیت «من قوی» که دوست دارید در وجود دوستان‌تان باشد، فکر کنید. سپس آینه را بردارید و شروع کنید به توسعه این خصوصیات در خودتان.



### مثبت، مثبت، را جذب می کند

وقتی اعتماد به نفس شما رشد پیدا کند، دیدتان به زندگی مثبت می شود و به این ترتیب خود به خود به موفقیت های پی در پی می رسید، یعنی این که انسانی متفاوت می شوید. انسانی با «من قوی».

### دوستی هایش بر اساس «من قوی» بنیان کنید

به شش نفر از دوستانی که مورد تحسین هستند، فکر کنید. کسانی که علاقه دارید با آنها دوست شوید. بعد آنها را برای ناهار یا شام دعوت کنید. اگر چند نفر از آنها دعوت شما را نپذیرفتند، فراموش نکنید که می توانید اوضاع را رو به راه کنید و خیلی راحت به سراغ افراد دیگری بروید.

### به ملاقات دوستان جدیدی که «من قوی» دارند، بروید

به بعضی کارهایی که دوست دارید انجام دهید؛ فکر کنید: اسب سواری، مسافرت، سیاست، عکاسی، کارگاه های رشد فردی یا هر چیز دیگر. بعد به دنبال فعالیت های محلی که در اطراف این علایق دور می زند، بگردید و آنها را علامت بزنید. در آنجا با اشخاص هم فکر خود ملاقات خواهید کرد.

### بهترین دوست خود باشید

اگر عادت دارید که خود را تحقیر کنید، این عادت را از بین ببرید. صدای پیچ خود را با پیام هایی از عشق و قدرت جایگزین کنید، این راه را از صمیم قلب دنبال کنید و شاهد رشد خود در قالب انسانی مطمئن باشید.

## در زندگی خود تعادل ایجاد کنید

### خودتان را برای درد آماده نکنید

اگر تمام هیجان های خود را فقط برای یک جنبه از زندگی مثل روابط دوستانه، کار یا بچه ها بگذارید، ممکن است احساس کمبود کنید. اگر به این مشکل بر خوردید، چه احساسی به شما دست می دهد؟ جواب معلوم است. خالی بودن! تنهایی! افسردگی!

### وابستگی رابطه سالمی نیست

اگر چیزی یا کسی را کانون اصلی زندگی خود قرار دهید، ترس عمیقی برای از دست دادن آن در خود ایجاد می‌کنید، یا به زبان دیگر بیشتر وقت‌ها نیاز شما باعث می‌شود، آن چیزی را که بیشتر از همه می‌خواهید نگه دارید، از دست بدهید.

### احساسات خود را پخش کنید

هنگامی که هیجان خود را در چند جنبه پخش می‌کنید، تجربه‌های زندگی‌تان را توسعه می‌دهید و اعتماد به نفس شما رشد می‌یابد، در ضمن از خودتان در برابر درد فقدان حمایت می‌کنید، چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟ ترس‌های شما به شدت کاهش می‌یابند.

## تور نجات شما

### دریچه نرسیدن در زندگی خود ایجاد کنید

مربعی از تمام جنبه‌های زندگی‌تان رسم کنید، سپس آن را به نه قسمت تقسیم کنید، هر قسمت نشانه محدوده متفاوتی از زندگی شماست، مثل: رشد شخصیت، ارتباط، شغل، خانواده، رشد معنوی، دوستان، شرکت در اجتماع، زمان تنهایی و زمان بازی.

### «همکاری» مهم است

همه ما علاقه مندیم که عشق و محبت خود را در این دنیا پخش کنیم، وقتی که ما در بهتر شدن دنیای اطراف خود همکاری می‌کنیم، قوی‌تر می‌شویم. به جای اینکه گیرنده باشیم، ایجاد کننده هستیم؛ و نه تنها اعتماد به نفس ما رشد می‌کند، بلکه اوج می‌گیرد.

### «معنویت» هم مهم است

ابزار «من قوی» را که در این کتاب با آن آشنا شدید، در یک قسمت کامل از زندگی روزمره خود قرار دهید. این ابزار شما را متمرکز می‌کند و از محل ترس به محل عشق، قدرت و اطمینان در دنیا می‌برد. معنویت را در مرکز دریچه زندگی خود قرار دهید. خواهید دید که آن به همه جای زندگی‌تان پرتو می‌افکند.

## نگاه به زندگی

بعد از آنکه نه قسمت دريچه زندگی خود را پر کردید، از خود پرسید که بهتر است هر یک از این نواحی، چطوری به نظر برسند. وقت بگذارید و در این باره فکر کنید، فهرستی تهیه کنید و قدم به قدم کارهای مناسب را انجام دهید.

## اکنون در امان هستید

زمانی که دريچه زندگی تان پر و متعادل باشد، هر گونه کمبودی شما را در هم نمی ریزد؛ بلکه سوراخ کوچکی در قلب شما ایجاد می شود و ناراحت تان می کند؛ ولی آسایش شما را از بین نمی برد؛ چون بقیه زندگی تان به مقدار زیادی غنی هست.

## شما واقعاً مهم هستید

اگر چیزهای زیادی در زندگی دارید، ولی یک مورد مثل ارتباط کار یا بچه و... ندارید، به حوزه های دیگر زندگی خود بیشتر پردازید، شما در این دنیا مهم هستید و سزاوار یک زندگی غنی.

## اضافی های واجب

### به طور صد در صد در تمام حوزه های زندگی تان متعهد شوید

وقتی با خانواده خود هستید، صد در صد با آنها باشید، کارهای تان را مرور نکنید، نامه های تان را نخوانید، یا آرزو نکنید که ای کاش در جای دیگری بودید. هنگامی که سر کار هستید، آن طور که باید کار کنید، مانع چیزی نشوید، به طور صد در صد در تمام حوزه های زندگی خود شرکت کنید.

### وقتی به طور صد در صد متعهد شوید، چه اتفاقی می افتد؟

وقتی متعهد می شوید که صد در صد به همه حوزه های زندگی خود پردازید، احساس تمرکز، هیجان، مشارکت، شادی، تکامل و خوشحالی در شما زنده می شود، و آن وقت برای اولین بار تسلط بر همه چیز را در زندگی خود احساس می کنید و می فهمید، چه احساس با شکوهی دارید!

### پرداختن صد در صد به معنی تا ابد نیست

زندگی همیشه ماجراهای تازه‌ای برای ما به ارمغان نمی‌آورد، رقابت‌های جدید به انتخاب شغل دوباره منجر می‌شوند؛ ممکن است روابط قطع شوند و یا... ولی وقتی صد در صد از کار کم نگذاشته باشید، دیگر جای تأسفی باقی نمی‌ماند.

### بدانید که به حساب می‌آیید

بدانید، حضور شما در حوزه‌های مختلف زندگی‌تان فرق می‌کند، اگر نمی‌فهمید که زندگی شما واقعاً ارزشمند است، این را وانمود کنید و همان‌طور رفتار نمایید.

### سؤالی در باره وانمود کردن

سؤالی که در ارتباط با وانمود کردن مطرح می‌شود، این است: «اگر واقعاً در تمام حوزه‌های زندگی‌ام مهم بودم، چه می‌کرد؟» وقتی چنین سؤال محکمی را از خود می‌پرسید، به تعدادی جواب محکم و زیبا و هیجان‌انگیز هم می‌رسید.

### در راه وانمود کردن زندگی کنید

وقتی به سؤال‌های‌تان در مورد وانمود کردن پاسخ دادید، به خوبی که رسیدید حتماً عمل کنید. وقتی آن‌طور عمل کنید که اگر واقعاً مهم بودید عمل می‌کردید، در نتیجه با این درک زندگی می‌کنید که شما واقعاً در این دنیای نیازمند مهم هستید. (این مطلب را دوباره بخوانید!)

### موسیقی جادویی دو سویه

دانستن این نکته که شما به حساب می‌آیید و صد در صد متعهد هستید، «موسیقی جادویی دو سویه» است. این چیزها مسائل حاشیه‌ای هستند که لازم است دریچه زندگی خود را در سطح هیجانی عمیق با آنها پر کنید. این دو با هم نتایج جادویی خلق می‌کنند.

## استفاده از دریچه زندگی

### برنامه‌ای برای فعالیت خود تنظیم کنید

برای هر حوزه از فعالیت و زندگی از خود پرسید: «اگر من واقعاً به حساب می‌آمدم، چه می‌کردم؟» فهرستی از جواب‌های خود تهیه کنید، و سپس شروع کنید به انجام آنها.

فراموش نکنید:

«شما هستید که زندگی تان را خلق می کنید».

### **برنامه را رسمی کنید!**

برای رسمی کردن این برنامه، در یاد داشت روزانه خود یک کار یا کارهای بیشتری را که می خواهید در مدت زندگی تان انجام دهید، بنویسید... شما می توانید شاهد غنی شدن زندگی تان باشید و با هر علمی که انجام می دهید، رشد خود را ببینید.

### **انعطاف داشته باشید**

اگر هر مورد را هر روز تحت پوشش قرار ندادید، نگران نباشید. اگر کار ضروری دارید، بچه تان مریض است، در تعطیلات به سر می برید، بعضی حوزه های دیگر زندگی شما باید برای مدت کوتاهی کنار گذاشته شوند، به یاد داشته باشید، شما در حال خلق نگرشی برای تکامل هستید... نه فشار بیشتر!

### **زندگی بسیار بزرگ است**

نترسیدن در زندگی متضمن نگرشی از تکامل، اعتماد به نفس و عمل است. شما وقتی پی ببرید که زندگی تان واقعاً چقدر غنی است، دیگر هیچ چیز نمی تواند احساس خوب شما را از بین ببرد. همیشه به یاد داشته باشید، زندگی بسیار عظیم است! از تمام زندگی لذت ببرید!

## **به منظور قدردانی چشم های تان را باز کنید**

### **هنر قدردانی**

هنر قدردانی یعنی توانایی تبدیل چیزهای عادی به چیزهای خارق العاده. به پنجاه مورد از این چیزهای عادی اما خارق العاده فکر کنید یا آنها را بنویسید، و اینکه شما برای کدام یک واقعاً حق شناس هستید. و این کار را هر شب قبل از خواب انجام دهید.

زندگی نه تنها بسیار عظیم است، بلکه بسیار غنی نیز هست!

### طرف روشن را به یاد آورید

با وجود آن چیزهایی که در هر شرایط خاصی برای شما پیش می‌آید خودتان را تعلیم دهید که هر دقیقه از هر روز، شکایت نکنید و به دنبال نعمت‌ها و زیبایی‌هایی که شما را در بر گرفته است، باشید.

### بر فراوانی تأکید کنید

در باره چیزهایی که احساس کمبود و ترس می‌کنید. مثل پول، وسایل، زیبایی، عشق یا هر چیز دیگری، این جمله‌ها را تأکید کنید: «زندگی من پر و غنی است، من بر تمام زیبایی‌هایی که در درون و اطرافم هست تمرکز دارم».

### هدیه بدهید!

#### هدیه می‌دهید یا فقط عوض می‌کنید؟

بسیاری از ما بر اساس یک نظام پنهان معامله پایا پای عمل می‌کنیم، افراد کمی هستند که بی‌آنکه چشم‌داشتی داشته باشند، هدیه می‌دهند. خواه پول باشید، یا قدردانی، عشق یا هر چیز دیگر.

#### اگر هدیه دادن به خاطر هدیه گرفتن باشد!

وقتی گرفتن هدیه‌ای در ما انگیزه ایجاد کند که هدیه بدهیم، همیشه این نگرانی در ما ایجاد می‌شود که اگر در عوض این هدیه، هدیه‌ای به ما پس ندهند چه می‌شود؟ این نگرانی کم کم ذهن ما را پر می‌کند و به ترس تبدیل می‌شود و همین آرامش ذهنی ما را از بین می‌برد.

#### بخشیدن واقعی

وقتی از صمیم قلب به کسی هدیه می‌دهید و توقع ندارید که به جای آن چیزی از او بگیرید، صلح و آرامش در شما حکم فرما است.

#### در گیر دیگران شوید

وقتی از خود غافل شویم و به دیگران توجه کنیم، بهتر و بیشتر می‌توانیم، از صمیم قلب ببخشیم، در آن حالت بدون آنکه کسی از ما انتظار داشته باشد هدیه می‌دهیم، این احساس آزادی در بالاترین حد آن است.

### تضاد در بخشش واقعی

وقتی ما چیزی را به کسی می‌بخشیم و این بخشش صرفاً به خاطر دیگران است نه از روی چشم‌داشت، پی می‌بریم که بیشتر از حد تصورمان هدیه گرفته‌ایم.

### بخشش، ترس را کاهش می‌دهد

وقتی هدیه دادن جزو برنامه‌های روزمره تان قرار گیرد، حس کمبود و نیازمندی را از دست می‌دهید و احساس بی‌نیازی می‌کنید، وقتی چیزی را به کسی می‌بخشید، حس قدرت و عشق در شما بیشتر و بیشتر می‌شود.

### بیشتر وقت‌ها بگویید متشکرم...

فهرستی از تمام افراد مهم زندگی تان تهیه کنید، سپس به طور منظم به سراغ آنها بروید و به نسبت سهمی که در مثبت اندیشی شما دارند، از آنها تشکر کنید. کلمه «متشکرم» نیرومندترین و بخشنده‌ترین کلمه‌ای است که تا به حال گفته شده.

### از کمک به دیگران دریغ نکنید

وقتی به دیگران کمک می‌کنید، احساس نیرو و قدرت می‌کنید، و وقتی دیگران از آنچه که از شما یاد گرفته‌اند، استفاده می‌کنند، اثر وجود شما در دنیا بسیار بزرگ جلوه می‌کند.

### از تحسین دریغ نکنید

گاهی پیش می‌آید که نزدیک‌ترین افراد به ما کسانی هستند که تحسین کردن برای‌شان دشوار است و کلمه‌هایی که حاکی از تحسین و تشکر است از دهان آنها خارج نمی‌شود، در حالی که تحسین افراد بهترین راه برای رهایی از خشم و رنجش است. تحسین می‌تواند موانعی را که بر سر راه محبت و ارتباط وجود دارد از بین ببرد.

### گاهی هم با پول به دیگران کمک کنید

فرقی نمی‌کند که یک نفر چقدر ثروت داشته باشد. مهم این است که به نسبت ثروتی که دارد، مقداری هم به دیگران کمک کند، سعی کنید به نیازمندان پول بدهید. بدانید همان‌طور که نیاز دیگران را برطرف می‌کنید، روحیه‌ای در شما ایجاد می‌شود که می‌توانید سخت‌ترین مشکلات خود را حل کنید.

## هدف‌های نهایی شما

کاری را که انجام می‌دهید، در نظر آورید و جزئیات آن را برای خود مشخص سازید و بعد ببینید این کار چه تأثیری در محیط اطراف شما و روی اطرافیان شما گذاشته است، حتماً متوجه می‌شوید که کار شما در بسیاری موارد مؤثر بوده است. این کار فایده‌های زیادی دارد و بیشتر از همه اینکه نشان می‌دهد، شما آدم مؤثری هستید و این اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد.

## قدم به قدم

### تمرین باعث تکامل می‌شود

درست همان‌طور که برای متناسب بودن بدن‌تان به ورزش احتیاج دارید، برای نگهداری شما در «من قوی» هم نیاز به تمرین است. با تمرین و فکر کردن به «من قوی» پیوسته در آن قسمت باشید.

### باور کنید، هر چه که اتفاق می‌افتد به نفع شماست

گاهی وقت‌ها متوجه نمی‌شویم که تغییراتی در درون ما اتفاق می‌افتد. باور کنید، هنگامی که از ابزار «من قوی» خود استفاده می‌کنید، شما فردی قدرت‌مندتر، دوست‌داشتنی‌تر و قابل اعتمادتر می‌شوید. کم‌کم پرتوهای اعتماد در وجود شما دیده و پذیرفته خواهند شد.

### صبور باشید!

شما در مسیر درستی هستید، برای فهمیدن این نکته صبور باشید، در حالی که برای تقویت من قوی خود تمرین می‌کنید، اعتماد به نفس بیشتری در درون شما به وجود می‌آید، صبر به معنی فهمیدن این نکته است که ما در حال رشد هستیم و به آن امکان می‌دهیم، توجه داشته باشید، یک گل هنگامی شکوفه می‌دهد که آمادگی شکوفایی داشته باشد.

### خودتان را تشویق کنید

گاهی بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که به «من ضعیف» خود اجازه بدهید، شما را برای «درست» انجام ندادن کاری یا به قدر کافی عمل نکردن و چیزهای



مشابه سرزنش کند! بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که برای هر قدم کوچک مثبتی که بر می‌دارید، خود را تشویق کنید.

### به رشد معنوی خود پردازید

ابزارهای قدرت در این کتاب، این عبارتهای تأکیدی هستند: گفتن «بله» به زندگی نگران سر نوشت نبودن، به شکست و باخت فکر نکردن و... این عبارتهای تفکر ما را به «من قوی» سوق می‌دهند.

به آنها به عنوان غذای بدن، ذهن و روح خود بیندیشید و فراموش نکنید، به طور منظم غذا بخورید.

### شما در مسیر درستی حرکت می‌کنید

به صدایی که بهترین حرف‌ها را در باره شما می‌زند، گوش دهید... صدایی که همیشه یاد آوری می‌کند، شما فردی قوی و دوست داشتنی هستید و چیزی ندارید که از آن بترسید. شما کسی هستید که چیزهای فوق العاده‌ای دارد تا به این دنیا بیخشد. اگر تاکنون به این باور نرسیده‌اید، امروز باور کنید. این واقعاً حقیقت دارد!

- امیدوارم آنچه تاکنون بیان شد توانسته باشد به شما در بالابردن اعتماد به نفس‌تان کمک کند. آنچه خواندید را دکتر «سوزان جفرز»، که نویسنده و معلمی با شهرت جهانی است و به میلیون‌ها نفر کمک کرده است تا بر ترس‌های خود مسلط شوند و دردهای زندگی خود را درمان کنند، نوشته است و شما ترجمه آن را مطالعه کردید.

### • موسیقی

چگونه ممکن است اسم کتابی «رازهای یک نابغه» باشد و در آن از «موسیقی» صحبت نشود. موسیقی بهترین وسیله و ابزار برای نابغه هاست تا اولاً نبوغ خود را نشان دهند و ثانیاً از آن لذت ببرند. ابتدا باید به این پردازیم که موسیقی چیست؟

موسیقی یا موزیک (به فرانسوی: musique) یکی از فعالیت‌های بشری است که بن‌مایه تشکیل دهنده آن، صدا و سکوت است. عنصرهای اصلی تشکیل دهنده موسیقی شامل زیر و بمی و ریتم است. موسیقی را هنر بیان احساسات به وسیله آواها گفته‌اند که مهم‌ترین عوامل آن صدا و ریتم هستند و هم‌چنین دانش ترکیب صداها به گونه‌ای که خوشایند باشد و سبب انبساط و انقلاب

روان گردد نیز نامیده می شود. پیشینیان موسیقی را چنین تعریف کرده اند: معرفت الحان و آنچه التیام الحان بدان بود و بدان کامل شود. ارسطو موسیقی را یکی از شاخه های ریاضی می دانسته و فیلسوفان اسلامی نیز این نظر را پذیرفته اند، همانند ابن سینا که در بخش ریاضی کتاب شفا از موسیقی نام برده است ولی از آن جا که همه ویژگی های موسیقی همانند ریاضی مسلم و غیرقابل تغییر نیست، بلکه ذوق و قریحه سازنده و نوازنده هم در آن دخالت تام دارد، آن را «هنر» نیز می دانند. در هر صورت موسیقی امروز دانش و هنری گسترده است که دارای بخش های گوناگون و تخصصی است. صدا در صورتی موسیقی نامیده می شود که بتواند پیوندی میان اذهان ایجاد کند و مرزی از جنس انتزاع آن را محدود نکند.

افلاطون: موسیقی یک ناموس اخلاقی است که روح به جهانیان، و بال به تفکر و جهش به تصور، و ربایش به غم و شادی و حیات به همه چیز می بخشد.

ارسطو: موسیقی حکمتی است که نفوس بشر از اظهار آن در قالب الفاظ عاجز است بنابراین آن را در قالب اصوات ظاهر می سازند.

ابونصر فارابی: موسیقی علم شناسایی الحان است و شامل دو علم است؛ علم موسیقی عملی و علم موسیقی نظری.

ابوعلی سینا: موسیقی علمی است ریاضی که در آن از چگونگی نغمه ها از نظر ملایمت و سازگاری، و چگونگی زمان های بین نغمه ها بحث می شود.

افلاطون: موسیقی روح انسان را مناسب و هماهنگ می کند و استعداد پذیرش عدالت را در وی برمی انگیزد.

بتهوون: موسیقی مظهري است عالی تر از هر علم و فلسفه ای. موسیقی هنر زبان دل و روح بشر و عالی ترین تجلی قریحه انسانی است.

لئوپلدوفن: ریشه موسیقی به عهد کهن ارتباط دارد. در واقع همان روزی که انسان توانست برای نخستین بار خوشی ها و رنج های خود را با صدا نمایش دهد، مبدأ موسیقی به شما می آید.

هگل: آنچه موسیقی متعلق به خود می داند همان اعماق زندگی درون شخص است. موسیقی هنر خاص روح است و به طور مستقیم به روح خطاب می کند.

واگنر: من موسیقی را تنها وسیله لذت گوش به شمار نمی آورم، بلکه آن را محرک قلب و مهیج احساسات می دانم. موسیقی عالی ترین هنر ها است. موسیقی متعلق به دل است و جایی که دل

نیست موسیقی هم وجود ندارد.

نیچه: تمام پدیده ها در مقایسه با موسیقی تنها نمادند.

نظریه های زیبایی شناسی درباره موسیقی: سه نظریه زیبایی شناسی درباره موسیقی وجود دارد.

(۱) موسیقی به مثابه زبان احساسات

(۲) موسیقی به مثابه نماد احساس

(۳) ذات موسیقی صدا و حرکت است

بسیاری از پدیده های طبیعی مانند آبشار و وزش باد از میان برگ های درختان نوای طبیعی موسیقی ایجاد می کنند. پس باید بپذیریم موسیقی پدیده ای است در فطرت آدمی. از آن جا که موسیقی یکی از زیرمجموعه های فرهنگ است، در همه جوامع وجود دارد و گاه با افسانه ها و حکایت ها و احساسات آمیخته شده است.

بیش از دو هزار سال است که غرب و شرق به قدرت موسیقی در برانگیختن احساسات اذعان کرده اند. تشریح این امر که موسیقی چگونه چنین تأثیری بر ما می گذارد بسیار دشوار است. موسیقی قادر به بازنمایی اشکال و رنگ ها یا توصیف جهان در قالب واژگان نیست و توانایی اش در تقلید اصواتی که در عالم طبیعت وجود دارند سهم بسیار کوچکی است. اما این قالب هنری غیرمفهومی و غیرتقلیدی که مجموعه ای از اصوات نظام یافته است به نحو معینی تجربیات زیبایی شناسانه ای فراهم می آورد که در ابعاد و مراتب مختلف دارای ارزش اند. از سرگرم کنندگی نسبی تا تجربه های زیبایی شناسانه ای که به کنه شخصیت راه می برند و ما را به مرتبه ای بی بدیل می رسانند. نظریه های زیبایی شناسی موسیقی که به این پرسش که «هنر موسیقی از چه نوعی است؟» پاسخ می دهند در دو گروه کلی جای می گیرند؛ نظریه های قائل به وابستگی که ارزش زیبایی شناسانه موسیقی را برحسب روابط آن با امر دیگری خارج از موسیقی تبیین می کنند و این امر معمولاً احساس است و نظریه های قائل به استقلال که ارزش زیبایی شناسانه موسیقی را وابسته به امری خارج از موسیقی نمی دانند بلکه آن را وابسته به ویژگی های ذاتی موسیقی تلقی می کنند.

تقسیم بندی موسیقی

موسیقی به روش های بسیاری تقسیم بندی می شود.

براساس دوره هنری پیدایش:

۱. موسیقی قرون وسطی

۲. موسیقی رنسانس

۳. موسیقی دوره باروک

۴. موسیقی روماتیک

۵. موسیقی مدرن

۶. موسیقی معاصر

براساس ساختار آواشناسی:

۱. کوانتوتونیک (موسیقی دارای نت های جداگانه مشخص با فاصله موسیقایی)

۲. استریم تونیک (موسیقی بدون فواصل - موسیقی دارای نت های پیوسته)

براساس ساختار گام / گام‌ها:

گام کروماتیک و گام دیاتونیک

براساس تعداد نت ها در گام:

۱. پنتاتونیک یا پنج صدایی (مانند موسیقی ژاپن)

۲. مونوتونیک یا تک صدایی (مانند برخی سازهای تک نت هم‌چون شیپورهای نظامی یا

سوت‌سوتک)

۳. هگراتونیک

از دیدگاه ناحیه پیدایش:

موسیقی بومی

موسیقی نواحی

موسیقی شرقی

موسیقی غربی

موسیقی عربی

موسیقی کانتري

و ...

از دیدگاه خاستگاه معنایی - کلامی و جایگاه اجتماعی:

موسیقی آیینی (به عنوان مثال موسیقی عرفانی یا موسیقی صوفی گری، موسیقی عروسی یا عزا)

موسیقی مذهبی

موسیقی بلوز

موسیقی راک

موسیقی پاپ

موسیقی هیپ‌هاپ

و ...

از لحاظ اولویت کلام یا ساز:

موسیقی بی کلام و موسیقی با کلام

آلات موسیقی معروف

آلت موسیقی یا ساز به ابزار نواختن موسیقی گفته می شود.

احتمالاً قدیمی ترین وسیله تولید موسیقی صدای انسانی است. بعد از آن شاید انواع سازهای کوبه‌ای و پس از آن سازهای بادی قدمت بیشتری دارند. یک قطعه استخوان سوراخ شده مربوط به دوره انسان نئاندرتال را قدیمی ترین ساز بادی کشف شده می دانند.

نی: نی شامل یک لوله استوانه ای از جنس نی بوده که دارای هفت بند و شش گره است.

کمانچه: یکی از قدیمی ترین سازهای زهی، کمانچه است که اولین شکل ویولن امروزی است. این ساز نقش تک‌نواز و هم‌نواز، هر دو را به خوبی اجرا می کند.

گیتار: گیتار یکی از دیگر سازهای زهی است که انواع مختلف، چهار سیم، شش سیم، هشت سیم، دوازده سیم و ... دارد و به دسته های گیتار کلاسیک، گیتار آکوستیک و گیتار الکتریک تقسیم می شود. این ساز زهی با پیک یا انگشت نواخته می شود. این ساز ریشه اسپانیایی دارد.

🎵 بهتر است بیشتر از این وارد جزئیات نشویم و برویم سر اصل مطلب. یعنی پاسخ به این سرال

که : «نابغه ها چه موسیقی ای گوش می کنند؟»

باید گفت که آن ها هر موسیقی ای را که دلشان بخواهد گوش می کنند! به هیچ وجه نمی توان گفت آدم های باهوش مثلاً فقط موسیقی کلاسیک یا مثلاً فقط موسیقی پاپ گوش می دهند؛ موسیقی چیزی نیست که برای همه یکسان باشد. هر فرد ممکن است به موسیقی خاصی علاقه مند

باشد. گاهی ممکن است یک فرد آرام به موسیقی راک گوش بدهد و یکی فرد خشن پیانو گوش کند! پس همه این ها به خود فرد مربوط است و شما هم در انتخاب موسیقی آزادید. هر موسیقی‌ای را که دلتان می خواهد گوش کنید و از آن لذت ببرید. انتخاب فقط با خود شما است! هرگز موسیقی را از زندگی تان حذف نکنید زیرا با این کار ظلم بزرگی به خودتان کرده اید. همان طور که گفته شد، فرقی نمی کند به چه نوعی از موسیقی گوش می دهید اما مطمئن شوید کسی که موسیقی‌ای را که می خواهید وقت تان را صرف شنیدنش کنید دانش کافی در زمینه آهنگ‌سازی (یا خوانندگی) داشته باشد و کیفیت برایتان اهمیت داشته باشد.

### 🔗 چند جمله از اندیشمندان

برای این که بیشتر با طرز فکر افرادی که آن ها را «نابغه» می دانیم آشنا شوید جملاتی از آن ها را در اینجا می آورم. البته ممکن است عده ای از این افراد از نظر شما نابغه نباشند؛ به هر حال آن ها افرادی بوده اند که اثری روی دنیا گذاشته اند و بدین جهت مهم اند!

---

در دنیا خفتگانی هستند که بیداری‌شان همچون بیداری اژدها خطرناک است.

- ناپلئون

وقتی خودخواهی یک فرد برای جامعه ای به صورت قانون درآمد فانوس بردارید و روز روشن به دنبال عدالت و انسانیت بگردید.

هر آموزشگاهی را که باز کنید در زندانی را بسته اید.

- ویکتور هوگو

خدا را هر کس به تناسب شعور خود می شناسد.

- امیل ناگه

ریاکار آن کسی است که جامه خدمت گزاران را می دزدد تا آن را بر تن شیطان بپوشاند.

- پولوک

افسوس که هر چه را خواستم بفهمند، فقط خندیدند!

- چارلی چاپلین

از دیگران تقلید نکن و خود را بشناس و بدان در دنیا کسی مثل تو نیست.

- دیل کارنگی

انسان های باافتخار هرگز نمی میرند زیرا که گورشان قلب نسل های آینده است.

- تولستوی

هر کس چیزی را می بیند که در قلب خود آن را حمل می کند.

- گوته

آدم تبهکار می میرد ولی شرش بعد از او باقی می ماند.

- شکسپیر

از پیروزی تا سقوط فقط یک گام فاصله است.

آن جا که قدرت پا می گذارد، قانون ضعیف خواهد شد.

- ناپلئون

فرق دزد و پولدار آن است که دزد مال اغنیا را می دزدد و پولدار مال فقرا را. (البته پولدار

داریم تا پولدار!)

- برنارد شاو

تملق خوراک ابلهان است.

اگر قرار است برای چیزی زندگی خود را خرج کنیم، بهتر است که آن را خرج لطافت یک

لبخند و یا نوازشی عاشقانه کنیم.

- شکسپیر

پیش از آن که بخواهی کسی باشی باید کاری کنی.

- گوته

خداوند آزادی را آفرید و بشر بندگی را.

- آندره شینه

بهتر است دهانت را ببندی و احمق به نظر برسی تا این که بازش کنی و همه بفهمند که واقعاً

احمقی.

- مارک تواین

مرگ یک نفر تراژدی است، مرگ یک میلیون نفر آمار.

- استالین

بی‌سوادان قرن ۲۱ کسانی نیستند که نمی‌توانند بخوانند و بنویسند بلکه کسانی هستند که نمی‌توانند بیاموزند آموخته‌های کهنه را دور بریزند و دوباره بیاموزند.

- الوین تافلر

اگر کشوری توقع داشته باشد که هم نادان باشد و هم آزاد چیزی را انتظار دارد که نه بوده و نه هیچ وقت خواهد بود.

- توماس جفرسون

هر چه فکر شما بزرگ تر باشد به همان اندازه بیشتر به افکار دیگران احترام می‌گذارید.

- پاسکال

بهتر است برای چیزی که هستی منفور باشی تا این که برای چیزی که نیستی محبوب باشی.

- آندره ژید

حقیقت انکارناپذیر است. بدخواهی ممکن است بدان حمله کند. ممکن است نادانی آن را به استهزاء بگیرد. اما سرانجام حقیقت پایدار خواهد بود.

- چرچیل

انتقام دلیل سبکی عقل و پستی روح است.

-سقراط

الماس را جز در قعر زمین نمی‌توان یافت و حقایق را جز در اعماق فکر نمی‌توان کشف کرد.

- مارک تواین

آنان که آزادی را فدای امنیت می‌کنند، نه شایستگی آزادی را دارند و نه لیاقت امنیت را.

- بنیامین فرانکلین

ابله ترین دوستان ما خطرناک ترین دشمنان ما هستند.

-سقراط

معتقدم که تنها محبت سرنوشت آدم را تعیین می‌کند و بس.

- شکسپیر

مقام نیست که انسان را می‌سازد بلکه انسان است که مقام را می‌سازد.

- روسو

آن جا که حقیقت نباشد، همه چیز زشت و پست و مبتذل است.



- سقراط

آنان که نمی توانند خود را اداره کنند ناچار به اطاعت از دیگران اند.

- ویکتور هوگو

کسانی که بیش از اندازه فکر می کنند فاقد اراده و تصمیم می باشند.

- ناپلئون

آدمی را امتحان به کردار باید کرد نه گفتار چرا که اکثر مردم زشت کردار نیکو گفتارند.

- فیثاغورس

---

## 🔑 ایستگاه آخر

### 🔑 انسانیت

می خواستم در این قسمت راجع به «ریاضیات» و ارتباط آن با نوابغ بنویسم. یک مقدمه درباره این که ریاضی چقدر مهم است و انسان باید برای نابغه بودن ریاضی بداند. بعد هم می خواستم از روش های ریاضیات سریع بنویسم. روش هایی که با آن ها می توانید محاسبات سریع انجام دهید و مثلاً اعداد پنج و شش رقمی را در زمانی کوتاه به توان دو برسانید؛ اما با خودم که فکر کردم به این نتیجه رسیدم که این کار را نکنم. به نظرم آمد که انسانیت بیشتر از ریاضی ارزش دارد. ریاضی را آدم های معمولی هم می توانند یاد بگیرند. اما ما که نمی خواهیم معمولی باشیم؛ ما می خواهیم دنیا را عوض کنیم. برای عوض کردن دنیا «انسانیت» لازم است. باید گرفت چگونه به هم نوع خود محبت کرد وقتی که به این محبت واقعاً نیاز دارد. پس این راز را هم به خاطر بسپارید: «بدون انسانیت نمی توان نابغه شد». نبودن انسانیت «بی شعوری» می آورد، «بی شعوری». هیتلر انسانی بود که در دنیا تغییر بزرگی به وجود آورد اما اغلب افراد (متأسفانه بعضی ها هیتلر را می ستایند!) از او بیزارند چرا که باعث جنگ ها و خونریزی های عظیمی شد که نسل بشر به خود ندیده بود و همه این ها بر سر یک چیز بود: «قدرت». شاید اگر هیتلر انسانیت داشت دنیا آن همه جنگ نمی دید و جهان جای بهتری می شد. چه می توان کرد؛ دنیا هم آدم خوب دارد و هم آدم بد. باید انسان های خوب را در مسیرشان مصمم ساخت و آدم های بد را اصلاح کرد.

دلیل این که من از کلماتی چون «غیرمعمولی» یا «نابغه» استفاده می کنم این است که تعریفی برای انسان‌های خیرخواهی که دلشان می خواهد در دنیا تغییرات مثبت ایجاد کنند، پدید بیاورم. علت نوشتن این کتاب و کنار هم قرار دادن این همه واژه، همین بود و بس.

## برادر به خودآ

برادر به خودآ گه خواب نیست / کسی در جهان مثل تو ناب نیست  
تویی شاه عالم تویی پادشاه / به خودآ مخور غم مکش آه و آه  
نباشد برای تو یک تکیه گاه / بود کی بر شمس مه تکیه گاه  
برادر جهان را ز خود پر نما / بکن دل ز زشتی و زیبا نما  
بسی سحر و جادو بکرد عالمی / که خوارت کند در جهان نی غنی  
تو ققنوس باش و دگر باره پر / گشا و برو رس از این پا به سر  
برادر جهان برده عزم توست / و معشوق تو چشم در چشم توست  
بکرده کنون عالمی قصد آن / که خوارت کند در درون جهان  
جهان کی به پای تو آخر رسد؟ / خروسی بگو کی عقابی شود؟  
برادر مترس از مسیر و ز راه / بیا و برون شو همینک ز چاه  
خدایا لب لعل مقصود بنما مرا / خدایا تویی شاه، شاهم نما

- منصور تقی زاده

به پایان آمد این دفتر  
حکایت هم چنان باقی است ...

پایانی بر کتاب رازهای یک نابغه  
و آغازی برای زندگی شما به عنوان یک « نابغه » ...