

مغز هر چه را بگوید، باور می‌کند

«از نقطه نظر علوم اعصاب، مغز می‌تواند هر آن چه را به آن بگوید، چه درست باشد و چه غلط، باور کند.»



«از نقطه نظر علوم اعصاب، مغز می‌تواند هر آن چه را به آن بگوید، چه درست باشد و چه غلط، باور کند.»

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «می‌اندیشم، پس هستم.» برتری قدرت ذهنی بر ماده و داستان معروف «لوکوموتیو کوچکی که فکر می‌کرد، می‌تواند.» این‌ها همه نشان می‌دهند که فلاسفه، زبان و ادبیات همه به قدرت اندیشه و ذهن باور دارند.

روانشناسان می‌گویند این خرد متعارف درست است. در واقع انتظاری که شما از خود و جهان تان دارید می‌تواند نتیجه تلاش‌های شما را تغییر دهد و این اثرگذاری بسیار بزرگ‌تر از آن چیزی است که می‌دانید.

روزنان کاپانا-هاج، روانشناس از کائیکتیکات، می‌گوید: «از نقطه نظر علوم اعصاب، مغز می‌تواند هر آن چه را به آن بگوید، چه درست باشد و چه غلط، باور کند.»

دیوید رابسون، نویسنده علم و نویسنده کتابی با عنوان «اثر انتظار: چگونه ذهنیت شما می‌تواند جهان تان را تغییر دهد»، نشان داده است که این پدیده در زمان‌هایی که ما می‌خواهیم وظایف سنگین و سخت را انجام دهیم، برای ما منفعت زیادی دارد.

دکتر سانجی گوپتای، خبرنگار ارشد پزشکی در سی‌ان‌ان، می‌گوید: «ما می‌دانیم که پیوند ذهن - بدن وجود دارد و این اسرارآمیز یا جادویی نیست بلکه نحوه عملکرد آن همین است و می‌تواند فیزیولوژی ما را تغییر دهد.»

رابسون می‌گوید «فکرکردن» به این که می‌توانید در مسابقه از دیگران پیشی بگیرید یا «فکرکردن» به این که اضطراب از سخنرانی در جمع به شما کمک می‌کند تا اجرای بهتری داشته باشید، در بسیاری از موارد درست از آب درمی‌آید.

روانشناسان با این عقیده موافق هستند و می‌گویند تغییر مسیر انتظارات به سمتی که به نفع شما عمل کنند، نیازمند خودآگاهی، خوددلسوزی و تاب‌آوری است.

اینجا به شما شش روش تخصصی را برای ایجاد ذهنیتی که می‌تواند شما را به سمت موفقیت سوق دهد، معرفی می‌کنیم:

بدبینی را مهار کنید

امیلیانا سیمون - توماس، مدیر علمی مرکز علمی گود گریتر در دانشگاه برکلی، می‌گوید: «انتظارات، حتی منفی‌ترین‌ها، به مغز ما کمک می‌کنند تا در دنیایی بسیار پیچیده مسیریابی کند و این کار را از طریق ساده‌سازی پیش‌بینی‌هایمان درباره نتایج موقعیت‌های مختلف در زندگی انجام می‌دهد.»

او می‌افزاید، این انتظارات منفی در پیش‌بینی و پیشگیری از خطرات به ما هشدار می‌دهند اما برای همه موقعیت‌ها مفید نیستند. این که متعصبانه همیشه در هر موقعیتی احساس خطر کنید، مانع از آن می‌شود که موقعیت‌ها را به درستی ارزیابی کنید و البته اطلاعات نادرست درباره چالش‌ها خودشان می‌توانند موانعی بر سر راه ما باشند.

او می‌افزاید: «افکار منفی و بدبینانه شما را در موقعیتی قرار می‌دهند که باعث می‌شود نتایج نامطلوب و منفی احتمالی شما را آسیب‌پذیرتر کنند.»

با خودتان دوست باشید

کاپانا-هاج می‌گوید نحوه‌ای که شما با خودتان صحبت می‌کنید پیش‌نیاز ایجاد انتظارات مثبت و دستیابی به پاداش است. یک اصطلاح است که از بازی بیسبال آمده که می‌گوید، وقتی بازیکنان بیسبال توپ را می‌گیرند با خودشان می‌گویند که توپ را خارج از حیطه زمین بازی پرتاب خواهند کرد [اتفاقی که در این بازی بسیار هیجان‌انگیز و یک چالش بزرگ است].

این اصطلاح در زندگی روزمره به معنی انجام کارها به عالی ترین شکل ممکن است. کاپانا-هاج می گوید همه باید مثل بازیکنان بیسبال چنین چیزی را به خودشان بگویند. این جمله را می توان در موقعیت های مختلفی مثل تغییر رژیم غذایی، آشنایی برای ازدواج، پیشرفت شغلی یا بهبود وضعیت جسمانی به کار برد.

اما بعضی اوقات این افکار منفی خودکار به ذهن ما می رسند. در این موارد کاپانا-هاج فعالیت هایی مثل دعا، مراقبه، یادداشت نویسی روزانه و تصویرسازی را توصیه می کند تا با اهداف مان و چگونگی فکرکردن مان درباره آنها پیوند و اتصال قوی تری پیدا کنیم.

موقعیت تازه را یک چالش و نه تهدید ببینید

سیمون-توماس می گوید ما معمولاً خود و موانع مان را به دو طریق مشاهده می کنیم: توانایی های ما یا ثابت هستند یا می توانند رشد کنند و موانع ما یا تهدید هستند یا چالش. او می گوید ما باید مرکز توجه مان را تغییر دهیم؛ به نحوی که باور پیدا کنیم مهارت ها ایستا نیستند بلکه می توانند رشد کنند و موانع تهدید نیستند بلکه چالش هایی هستند که باید با آنها روبه رو شویم. این تغییر ذهنیت می تواند موفقیت های به مراتب بیشتری را برای مان به ارمغان آورد.

از خودتان بپرسید که آیا این چالشی برای جمع آوری منابع در رسیدن به موفقیت است که می تواند هیجان انگیز باشد؟ یا تهدیدی علیه ارزش های شخصی من است؟

سیمون-توماس می گوید اگر بتوانید موقعیتی را که در آن هستید، یک چالش تفسیر یا به نحوی به یک چالش ربط دهید، آن وقت واکنش جسمانی شما به آن موقعیت توانمندسازی و مجهزکردن تان به نحوی است که بتوانید خلاقانه تر و مؤثرتر عمل کنید.

ذهنیت تان را گسترش دهید

جوآن روزنبرگ، روانشناس و نویسنده کتابی با عنوان «۹۰ ثانیه تا زندگی ای که دوستش دارید: چطور احساسات مشکل تان را مدیریت کنید تا اعتماد به نفس، تاب آوری و اصالت ماندگار را پرورش دهید»، در بخش هایی از این کتاب می گوید که یک ذهنیت ایده آل برای امتحان چیزهای جدید و چالش برانگیز دارد و آن این است که «می خواهم نهایت تلاشم را بکنم و بینم که تا چه اندازه می توانم جلو بروم.» او می گوید نباید به خودتان سخت بگیرید و فکر کنید که فقط یک نتیجه دلخواه برای هر موقعیتی وجود دارد.

خودتان را برای عواقب احساسی آماده کنید

یک حقیقت ناراحت کننده وجود دارد و آن، این که همه افرادی که به دنبال به دست آوردن چیزهای جدید هستند اغلب چندین بار در مسیر رسیدن به آن شکست می خورند. برای این که بتوانید با ذهنیتی خوش بینانه چالش های جدید را بپذیرید لازم است که خودتان را برای هر نوع پیامد احساسی – که می تواند ناشی از برنده یا بازنده شدن باشد – آماده کنید.

روزنبرگ می گوید مردم معمولاً از شکست واهمه ندارند بلکه از احساساتی مانند ترس، خشم، آسیب پذیری، ناراحتی و شرم که معمولاً با شکست همراه است، اجتناب می کنند. برای بسیاری از افراد احساسات جسمانی مانند سرخ شدن گونه ها و بالا رفتن ضربان قلب، بدترین بخش امتحان چیزهای جدید و مانعی برای امتحان آنهاست.

او می افزاید داده نشان می دهند که این احساسات بیشتر از ۹۰ ثانیه طول نمی کشند.

اگر بتوانید خودتان را برای هر احساس ناخوشایندی که ممکن است ایجاد شود آماده کنید، آن وقت با آمادگی بیشتری می تواند چالش ها را بپذیرید و اگر نتایج دلخواه تان نبود، تاب آوری و مقاومت بیشتری در برابر آن خواهید داشت.

از احساس ناامیدی و ناراحتی برای کسب اطلاعات استفاده کنید

روزنبرگ می گوید تحمل احساسات ناخوشایندی که به دلیل شکست تجربه کرده اید می تواند یک دستاورد باشد. او به افراد توصیه می کند از موقعیت های ناامیدکننده اطلاعات به دست آورند.

برای مثال، شاید یاد بگیرید که قبل از برداشتن وزنه پنج کیلویی یا ورزش های سه گانه باید غذای مقوی تری مصرف کنید یا از احساس ناراحتی ای که بعد از شکست در یک مصاحبه شغلی تجربه می کنید بفهمید که آن شغل چیزی است که واقعاً برای تان مهم است یا از احساس ناراحتی ای که در روابط دوستی تجربه می کنید، بفهمید آن دوستان جدیدتان آن قدرها هم به شما احساس خوب نمی دهند.

روزنبرگ می گوید: «چرا باید به این احساسات توجه کنم؟ زیرا احساسات منابعی برای کسب اطلاعات هستند و وقتی با فکر و دلیل منطقی همراه باشند، به شما کمک می کنند تا تصمیم های بهتری در زندگی بگیرید.»

کارشناسان می گویند، داشتِ انتظاراتی که به نحوی واقع بینانه خوش بینانه هستند، درمانی برای تمام ناامیدی ها و شکست های زندگی ما نیستند اما آنها ما را بهتر تجهیز می کنند تا با بهترین منابع مان وارد چالش ها شویم.»