



شورای کتاب فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

خلاصه کتاب بی‌حدومرز

نوشته جیم کوییک



بی حد و مرز

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

جیم کوویک

ترجمه‌ی پگاه فرهنگ‌مهر



درباره نویسنده

جیم کوئیک کارآفرین و مربی تجاری آمریکایی است. او بنیان گذار و مدیر عامل kwik learning، یک شرکت آموزش آنلاین علوم مربوط به مغز و یادگیری مستقر در لس آنجلس است.

کوئیک پس از آسیب مغزی در دوران کودکی، دچار چالش در یادگیری شد. وی راهکارهایی را برای بهبود چشمگیر عملکرد ذهن خود ایجاد کرد.

او زندگی خود را وقف کمک به دیگران کرد تا از نبوغ واقعی و قدرت مغزی خود برای یادگیری سریعتر هرچیزی و داشتن زندگی با قدرت استفاده کنند.

تکنیک های پیشرفته جیم، وی را به یک مربی بسیار مورد جستجو برای سازمان های برتر تبدیل کرده است.

دوره های آنلاین کوئیک توسط دانشجویان بیش از ۱۸۰ کشور جهان استفاده می شود.

معرفی کتاب

ارزشمندترین موهبت ما انسان‌ها، مغزمان است. مغزمان به ما توانایی می‌دهد یاد بگیریم، عشق بورزیم، بیندیشیم، طعم لذت را بچشیم. مغزمان به ما توان نوآوری و رشد می‌دهد. با این حال تعداد کمی از ما می‌دانیم که با استفاده از چند روش علمی می‌توانیم مغزمان را ارتقا بدهیم و بر توان یادگیری خود بیفزاییم. متأسفانه دنیای ما، محیط سالم برای مغزمان نیست. در این کتاب چهار خائنی که توانایی فکر کردن، تمرکز، یادگیری، رشد و انسان بودن را تهدید میکنند را معرفی میشود.

این خائنین دیجیتالی با هم‌دستی هم توجه، تمرکز، یادگیری و از همه مهم‌تر توانایی تفکر واقعی را از ما می‌دزدند.

در این دنیای فناوری هیچ چیز مهم‌تر از سلامت و کارایی مغزمان نیست، راز داشتن زندگی استثنایی، نامحدود کردن ذهنتان و داشتن انگیزه است، عنصر نهایی برای بی‌حدومرز شدن، به کارگیری روش صحیح است. برای اینکار پنج روش اساسی را در این کتاب می‌آموزیم: تمرکز، مطالعه، بهبود حافظه، تندخوانی، تفکر انتقادی.

اگر ذهنیت و انگیزه و روش‌های کنونی، شما را برای دستیابی به رویاهایتان محدود کرده‌اند، از این کتاب بهره بگیرید که راهنمای داشتن مغزی بهتر و باهوش‌تر و فوق‌العاده و به تبع آن، آینده‌ای زیباتر است.

در خلاصه کتاب بیشتر به مفاهیم اشاره شده ولی متن کتاب پر است از مثال‌ها و تمرین‌های کاربردی برای بی‌حدومرز شدن، که اگر مفاهیم کتاب برای‌تان جالب بود به اصل کتاب مراجعه کنید و از تمرین‌ها بهره ببرید.

مقدمه

اگر می‌توانستید یاد بگیرید بر ذهنیت یا انگیزه‌ی خود مسلط شوید، یا برای یادگیری زبان، بازاریابی، موسیقی از آن استفاده کنید. دیگر هیچ حدودمرزی وجود نداشت! ابر قدرتی ذهنی می‌شدید، چرا که شما بی حد و مرز بودید! و ماموریت من در این کتاب همین است.

ماهیت این کتاب، برتری یافتن و بالا رفتن است، پایان دادن به خلسه‌ی هیپنوتیزم جمعی و دروغ‌هایی که از والدین خود، برنامه‌ها و رسانه‌ها آموختیم، همان‌ها که می‌گویند همه‌ی ما محدودیت‌هایی داریم. این باور که شما محدود هستید، بزرگترین رویاهایتان را از دست‌رستان دور می‌کند. همگی ما درونمان پتانسیل زیادی داریم، قدرت و هوش و تمرکز بکر و دست‌نخورده که برای فعال کردنشان باید خود را نامحدود کنیم. هر فردی صرف‌نظر از سن، پیشینه، تحصیلات، جنسیت یا تاریخچه فردی می‌تواند فراتر از آنچه اعتقاد دارد حقیقت هست و می‌تواند به دست بیاورد، پیشرفت کند. به سبب آسیب مغزی که در کودکی دیدم مشکلاتی در یادگیری برایم ایجاد شد، و به دنیای کتاب‌های کمیک و فیلم‌های ابرقهرمانی پناه بردم همه‌ی این فیلم‌ها الگویی یکسان دارند. **سفر قهرمان**. تمام کتاب‌های معروف ماجراجویی مثل جادوگر شهر از، جنگ ستارگان هری پاتر و آلیس در سرزمین عجایب این الگو دیده می‌شود. ندایی برای ماجراجویی می‌شنوند و این قهرمان است که باید انتخاب کند که این ندا را نادیده بگیرد و در جهان معمول بماند یا در دنیای ناشناخته‌ها پا بگذارد. قهرمان در این سفر قدرت‌ها و مهارت‌های جدید را در خود کشف می‌کند از آنها بهره می‌گیرد تا روشی جدید برای زندگی بیاموزند.

سفر قهرمان بهترین ساختار برای قدرت بخشیدن و هدف دادن به داستان شخصی شماست. در کتاب بی حدودمرز، شما آبر قهرمان هستید. در جادویی اینجاست، می‌دانید سمت دیگر در چه چیزی انتظارتان را می‌کشد از این در عبور کنید.

بخش اول

ذهنتان را خالی کنید

فصل یک (بی حدودمرز شدن)

“چقدر احمقم”

“متوجه نمی شوم”

“من خنگ تر از اونم که چیزی یاد بگیرم.”

این جملات در دوران کودکی و بلوغ ورد زبان من بودند. فقط من همچین احساسی درباره‌ی خودم نداشتم. اگر از معلم های دوران بچگی من سوال کنید بیشترشان میگفتند حتی به ذهنشان هم خطور نمیکرد من کتابی بخوانم چه برسد به اینکه کتابی نوشته باشم. همه‌ی این ماجراها از اتفاقی در دوران مهدکودک شروع شدند. روز اول داخل کلاس بودم که صدای آژیر از بیرون پنجره به گوش رسید. همه به سمت پنجره هجوم بردیم. مشکل این بود که قدم به اندازه کافی بلند نبود که به ماشین‌های آتش‌نشانی نگاهی بیاندازم. صندلی را برداشتم به رادیاتور آهنی بزرگ زیر پنجره تکیه دادم. روی صندلی ایستادم و آتش نشانها را دیدم و خیلی سرخوش شدم. در همین حال بودم که ناگهان یکی از بچه ها صندلی را از زیر پایم کشید. این اتفاق باعث شد تعادلم را از دست بدهم و سر محکم به رادیاتور کوبیده شود. بعد از آن اتفاق من دیگر مثل سابق نشدم چرا که همیشه کودکی پر انرژی و با اعتماد به نفس و کنجکاو بودم اما بعد از حادثه بسیار ساکت و در یادگیری دچار مشکلاتی شده بودم تمرکز برایم بسیار مشکل شده بود حافظه‌ام افتضاح بود. وقتی سایر بچه‌ها خواندن یاد می‌گرفتند من حتی حروف الفبا را هم بلد نبودم. سه سال طول کشید تا خواندن یاد بگیرم. علاقه به کتاب‌های مصور باعث شد آنقدر تلاش کنم که بتوانم داستان هایشان را خودم بخوانم کتاب ها را شب‌ها با

چراغ قوه زیر پتو می خواندم آن داستان ها به من امید می داد که هر انسانی می تواند بر غیرممکن ها غلبه کند. قهرمانان محبوب من در دوران نوجوانی مردان ایکس بودند، نه به خاطر قدرت زیاد شان بلکه چون مردم آنها را درست درک نمی کردند و تفاوت های زیادی با دیگران داشتند با آنها همذات پنداری می کردم. در مدرسه نه تنها در زمین بازی بلکه در کلاس هم آزار و اذیت و مسخره ام می کردند به خاطر دارم روزی یکی از معلمان از نفهمیدن من خیلی ناامید شده بود به من اشاره کرد و گفت پسری که مغزش درست کار نکنه اینطوره. معمولاً وقتی روی کسی یا چیزی اسمی گذاری در واقع محدودیتی برای آن تعیین میکنید بزرگترها باید خیلی مراقب حرف هایی باشند که به زبان می آورند چرا که این حرف ها سریع به ذهن کودکان راه پیدا میکند این همان اتفاقی است که در آن لحظه برای من افتاد. من آسیب دیده بودم ذهنم مثل دیگران عمل نمی کرد حتی وقتی بیشتر از همکلاسی هایم مطالعه می کردم هم نمراتم هرگز به قدر زحماتم نبودند. کله شق تر از آن بودم که ناامید بشوند و هر طور که بود سال های مختلف تحصیلی را یکی یکی پشت سر گذاشتم اما اصلاً رشد و پیشرفت نکرده بودم. در دبیرستان چیزی نمانده بود که در درس انگلیسی رد شوم معلم والدینم را احضار کرد که صحبت کنند برای گرفتن نمره قبولی چه کار باید بکنم. معلم پروژه های با نمره فوق العاده برای من تعیین کرد و باید گزارش می نوشتم و زندگی و دستاوردهای دو نابغه را با هم مقایسه می کردم لئوناردو داوینچی و آلبرت انیشتین معلمان به من گفت اگر گزارش خوب باشد نمره کافی برای قبولی را به من خواهد داد. به نظرم جالب است بدانید که هنگام تحقیقاتم بارها به این موضوع برخورددم که آلبرت انیشتین و لئوناردو داوینچی هر کدام با نوعی از مشکلات یادگیری دست و پنجه نرم می کردند. آنقدر به کارم افتخار می کردم که صفحات را حرفه ای صفحه آرایی کردم وقتی روز موعود فرا رسید مقاله را در کوله پستی ام گذاشتم و برای تحویل دادن به معلم بسیار هیجان زده بودم. تصمیم داشتم آخر کلاس مقاله را به او بدهم سر کلاس افکارم به ثبت حالتی میرفت که انتظار داشتم بعد

از دادن گزارش روی صورت معلمم ببینم. معلم ناگهان توپی را در زمین من انداخت که آماده ضربه زدن به آن نبودم ناگهان در نیمه کلاس درس را تمام کرد و به دانش آموزان گفت می‌خواهد غافلگیر شان کند. معلم گفت که من گزارشی با امتیاز ویژه نوشتم و الان می‌خواهم آن را برای تمام کلاس ارائه بدهم من تقریباً در تمام دوران مدرسه تلاش کرده بودم که دیده نشوم و حتی صدایم نزنند من خیلی خجالتی بودم و دوست نداشتم توجه دیگران را به خودم جلب کنم. اصلاً نمی‌توانستم نفس بکشم امکان نداشت بتوانم در مقابل همه بایستم و درباره آن گزارش صحبت کنم بنابراین تنها راه باقی‌مانده را انتخاب کردم با لکنت گفتم ببخشید تکلیفم را انجام ندادم. ناامیدی که بر صورت معلم نقش بحث با نگاهی که صبح انتظار داشتم در صورتش ببینم بسیار فرق داشت. آنقدر عمیق بود که قلبم شکست پس از پایان کلاس گزارش را به همراه بخش چشمگیری از احترام و ارزشی که برای خودم قائل بودم داخل سطل زباله انداختم. به رغم و تمام مشکلاتی که در مدرسه داشتم توانستم در دانشگاه دولتی قبول شوم. فکر می‌کردم ورودم به دانشگاه آخرین فرصت برای شروع دوباره است. رویایم سربلند کردن خانواده‌ام بود می‌خواستم به دنیا و از همه مهم‌تر به خودم ثابت کنم که من هم پتانسیل لازم برای موفقیت را دارم. عملکردم در دانشگاه حتی از دبیرستان هم بدتر بود. آماده بودم که درس و مدرسه را برای همیشه کنار بگذارم. به یکی از دوستانم در این باره گفتم و او پیشنهاد کرد پیش از تصمیم‌گیری برای آخر هفته با او به دیدن خانواده اش بروم و فکر می‌کرد شاید دور کردنم از محیط دانشگاه چشم‌اندازی بهتر به من بدهد. وقتی به خانه‌شان رسیدیم از من پرسید درسم چطور پیش می‌رود این بدترین سوالی بود که در آن زمان کسی می‌توانست از من بپرسد ناگهان زدم زیر گریه، گریه‌های از ته دل که سعی نکردم متوقفش کنم. متوجه شدم از این مسئله خیلی جا خورده. داستان پسری که مغزش درست کار نمی‌کرد را برایش تعریف کردم و با صبر و حوصله گوش داد وقتی حرفم تمام شد مستقیم به چشم‌ام نگاه کرد گفت: چرا اومدی دانشگاه؟ دوست داری در آینده چه کاره

بشی؟ دوست داری چه چیزی را با بقیه به اشتراک بگذاری؟ من برای هیچ کدام از این سوال‌ها پاسخی نداشتم چرا که هیچ کس آن موقع چنین سوالاتی از من نپرسیده بود با این حال احساس کردم انگار باید همان موقع به آن سوال‌ها پاسخ بدهم. چند ورق از دفترچه خاطرات جیبی‌اش کند و به من داد که پاسخ‌هایم را روی کاغذ بنویسم. وقتی کارم تمام شد شروع کردم به تا کردن برگه‌ها، خواستم بگذارم‌شان داخل جیبم که پدردوستم برگه‌ها را از دستم گرفت. فکر نمی‌کردم کسی دیگر‌ها نوشته‌هایم را بخواند، با این حال او کاغذها را باز کرد و خواند من همانطور در ناراحتی خودم دست و پا زدم. وقتی خواندنش تمام شد گفت: «فاصله‌ات با به دست آوردن تمام چیزهایی که توی این فهرست نوشته‌اندقدر بیشتر نیست...» و انگشت اشاره دست راست و چپش را به اندازه ۳۰ سانتی متر از هم در هوا نگه داشت. آن لحظه به نظرم حرفش مضحک بود. انگشتانش را بدون افزایش فاصله بین‌شان دو طرف سرم قرارداد. منظورش مغزم بود. گفت: «چیزی که لازم داری اینه همراه من بیا باید چیزی رو نشونت بدم.» با هم به داخل خانه رفتیم مرا به اتاقی برد که تمام دیوارها از کف تا سقف پوشیده از کتاب بودند. کتاب‌ها را نگاهی انداختم و متوجه شدم زندگینامه مردان و زنان بزرگ تاریخ هستند و تعدادی کتاب‌های خودیاری و رشد فردی قدیمی مثل جادوگر بزرگ کردن و قدرت تفکر مثبت. «جیم ازت می‌خوام هر هفته یکی از این کتاب‌ها را بخونی.» جواب دادم: «نمیدونم چطور باید این کار را بکنم. میدونی، خوندن زیاد برام راحت نیست و تکالیف دانشگاه هم خیلی زیادند.» گفت: «اجازه نده دانشگاه جلوی تحصیلت رو بگیره.» فهرست خواسته‌هایم را با صدای بلند خواند شنیدن رویاهایم از زبان فرد دیگر ذهن و روحم را به بازی گرفت. این کارم را کاملاً با هدف و انگیزه آشنا کرد. وقتی حرفش تمام شد گفتم دقیقاً همان کاری را انجام می‌دهم که پیشنهاد داده است. با شروع هفته جدید به دانشگاه رفتم تمام وقتم را روی کتابهایی گذاشتم که قول داده بودم بخوانم فراتر از حد تصور بود. تمام وقتم را در کتابخانه می‌گذراندم و گویی آنجا زندگی می‌کردم. یک شب از فرط خستگی بیهوش شدم از چند

پله پایین افتادم و ضربه دیگر به سرم خورد. دو روز طول کشید تا در بیمارستان به هوش آمدم فکر می‌کردم مردم. ته دلم آرزو میکردم مرده باشم داشتم تلف شدم وزنم ۵۳ کیلوگرم شده بود آنقدر آب بدنم را از دست داده بودم که دائم سرم به دستم وصل بود. به رغم تمام بدبختی‌ها به خودم می‌گفتم: « حتماً راه بهتری هم هست.» همان لحظه یکی از پرستارها با فنجان چای به داخل اتاق آمد که رویش عکس انیشتن بود موضوع همان گزارشی که در دوران مدرسه وادارم کرده بود حسابی تحقیق و تلاش کنم. نقل قولی کنار تصویر انیشتین بود: « هیچ مشکلی را نمی‌توان با همان سطح آگاهی که ایجادش کرده است حل کرد.» در آن لحظه ناگهان با خودم فکر کردم: شاید سوالم اشتباه بوده است. متوجه شدم که دارم تلاش می‌کنم مشکلات یادگیری‌ام را به شیوه‌ای حل کنم که به من آموزش داده بودند، یعنی فقط با تلاش بیشتر. همان لحظه به خودم قول دادم که راهی بهتر پیدا کنم و با این قول نگرشم نیز به مرور تغییر کرد. متوجه شدم همه ی کلاس‌های دانشگاه درباره چیزهایی بود که باید می‌آموختیم و هیچ کلاسی نبود که به دانش‌آموزان نحوه یادگیری را بیاموزد.

از بیمارستان مرخص شدم فقط روی کتاب‌هایی تمرکز کردم که مربی‌ام به من داده بود همچنین کتاب‌هایی درباره‌ی نظریه یادگیری بزرگسالان، نظریه هوش چندگانه، علوم اعصاب، رشد فردی، روانشناسی آموزشی، تندخوانی و حتی شیوه‌های باستانی بهبود حافظه را پیدا کردم. باید می‌فهمیدم مغز من چگونه کار می‌کند که بتوانم بهتر از آن کار بکنم. چند ماه بعد از مطالعات هم راحت‌تر تمرکز می‌کردند و به مرور مفاهیم جدید را می‌فهمیدم چرا که دیگر تمرکز داشتم و راحت‌تر حواسم پرت نمی‌شد. میزان انرژی و کنجکاوی هم افزایش یافته بود. برای اولین بار در عمرم می‌توانستم اطلاعات را در کسری از ثانیه بخوانم و درک کنم. توانایی جدیدی که در خود کشف کرده بودم به من اعتماد به نفسی داد که پیش از آن هرگز نداشتم. البته ناراحت هم بودم. احساس می‌کردم اگر این شیوه فرایادگیری در مدارس تدریس می‌شد سالها پیش ترس و تردید و رنج را از

خودم دور کرده بودم. معلم ها فقط میگفتند درس بخوانم و بیشتر تمرکز کنم. مثل این بود که به معلم ها بگویی گیتار بزند بدون اینکه نحوه انجامش را آموزش دهی. بالاخره وارد قسمت بعدی سفر قهرمان شدم و باید آموخته هایم را با دیگران به اشتراک می گذاشتم. من بیش از دو دهه مجموعه قابل اطمینان و اثبات شده از روش های عملی را برای بهبود یادگیری گردآوری کردم که بسیاری از آنها در این کتاب آورده شدند.

بی حد و مرز شدن فقط به معنی یادگیری سریعتر و تند خوانی و داشتن حافظه فوق العاده نیست. بلکه تمام اینها را یاد می گیرید، اما بی حد و مرز بودن به معنی کامل و بی نقص بودن نیست. بی حد و مرز بودن یعنی پیشرفت کردن بیشتر از آنچه اعتقاد دارید امکان پذیر است.

مدل بی حد و مرز

اگر در حال حاضر از تمام پتانسیل خود برای یادگیری یا زندگی استفاده نمی کنید دلیلش این است که محدودیتی وجود دارد، این محدودیت باید از بین برود و در یکی از این سه حوزه جایگزین شود:

- محدودیت در ذهنیت شما: به خودتان، توانایی های تان، آنچه لیاقتش را دارید یا آنچه ممکن است، باور کافی ندارید.
- محدودیت در انگیزه ی شما: انگیزه، محرک، هدف یا انرژی لازم را برای عمل کردن ندارید.
- محدودیت در روش های تان: فرآیندی به شما آموزش داده شده است و بر اساس آن عمل می کنید، اما برای دستیابی به نتایج مدنظرتان موثر نیست.

این نکته ها برای فرد، خانواده یا سازمان ها صادق هستند. من به شما کمک می کنم در مسیری که برای خود برگزیده اید بی حد و مرز عمل کنید. اجازه بدهید کمی بیشتر توضیح بدهم:

- ذهنیت (چه چیزی): باورها و گرایش ها و فرضیات وجودی درباره اینکه چه کسی هستیم، عملکرد جهان چگونه است، قادر به انجام چه کارهایی هستیم، لیاقت چه چیزی را داریم و چه چیزی امکان پذیر است.

- انگیزه (چرا): هدف فرد و انرژی لازم برای این که به شیوه‌ای مشخص رفتار کند.
- روش (چگونه): فرآیندی مشخص جهت دستیابی به هر چیزی، به خصوص شیوه‌ای منظم و منطقی و روشمند برای آموزش.

محل تلاقی ذهنیت و روش، ایده پردازی قرار می گیرد. آرمان‌های شما در ذهن‌تان می‌مانند، چرا که انرژی کافی برای انجام دادنشان ندارید. جایی که هر سه اینها با هم برخورد می کنند، حالت بی حدومرز پدید می‌آید. سپس واژه چهارم را داریم که همان یکپارچه‌سازی است. در ادامه این بخش این کتاب سه بخش اصلی دارد:

- در بخش دوم (ذهنیت بی حدومرز) یاد می‌گیرید وقتی باورهای محدود کننده خود را ریشه کن کنید، چه چیزهایی ممکن میشوند.

- در بخش سوم (انگیزه بی حدومرز) کشف می کنید چرا هدف‌تان قدرت شماسست و راههای آزاد کردن انرژی و محرک خود را خواهید آموخت.

- در بخش چهارم (روش های بی حدومرز) می‌فهمید یاد گرفتن با استفاده از فرآیندهای اثبات شده، چگونه است و با ابزارها و تکنیک‌هایی آشنا خواهید شد که شما را به سمت زندگی دلخواه و آنچه لیاقتش را دارید، هل می‌دهند.

فصل دوم (چرا این مسئله اهمیت دارد)

من اعتقاد دارم همگی ما ابر قدرت‌هایی فوق‌العاده در وجودمان داریم که منتظریم فعال شوند. منظورم قدرت‌هایی مثل پرواز کردن، ایجاد کردن زره آهنی یا شلیک کردن لیزر از چشمانمان نیست، بلکه مهارت‌هایی کاربردی در زندگی واقعی را می‌گویم. مهارت‌هایی همچون پرواز کردن در انبوهی از کتاب‌ها، حافظه زره‌پوش، تمرکزی لیزر گونه، خلاقیتی بی‌حدومرز، تفکری شفاف، ذهن آگاهی و نگرش ذهنی برتر. همانطور که هر ابرقهرمانی قدرت‌هایی دارد، دشمنانی خونی نیز دارد. وظیفه ماست که آن‌ها را بشناسیم و شکست بدهیم.

این دشمنان چهار خائن زمینه‌ی یادگیری هستند: سیل اطلاعات دیجیتالی، حواس پرتی دیجیتالی، فراموشی دیجیتالی و استنتاج دیجیتالی.

سیل اطلاعات دیجیتالی

در عصر ارتباطات، جهل انتخابی است. در مقایسه با قرن پانزدهم، اکنون در یک روز به اندازه‌ای اطلاعات به دست می‌آوریم که در دهه ۱۴۰۰ یک فرد در کل عمرش به دست می‌آورد. شواهدی فزاینده وجود دارند که نشان می‌دهند اگر اجازه ندهیم ذهنمان لحظه‌ای منحرف یا کسل شود، باید بهایش را بپردازیم و بهایش حافظه ضعیف، مه مغزی و خستگی است.

حواس پرتی دیجیتالی

پیش از اختراع شدن تلفن‌های همراه، همیشه هنگام مکاتبه آنلاین می‌گفتیم: «زود برمی‌گردم.» حالا دیگر از این جمله استفاده نمی‌کنیم. حالا اصلاً فضای مجازی را ترک نمی‌کنیم. اکنون در فضای مجازی زندگی می‌کنیم. شاید حفظ ارتباط موجب شود احساس امنیت بیشتری داشته باشیم، اما شادتر نخواهیم بود.

فراموشی دیجیتالی

آخرین بار که مجبور شدید شماره تلفن کسی را به یاد آورید کی بود؟ مانفرد اسپیتزر، عصب‌شناس، از عبارت فراموشی دیجیتالی برای توصیف این مسئله استفاده می‌کند که استفاده بیش از حد از فناوری دیجیتال چطور به از بین رفتن توانایی‌های شناختی منجر می‌شود، وی می‌گوید مسیرهای حافظه کوتاه مدت در اثر استفاده نشدن و استفاده بیش از حد از فناوری به جای آنها، دچار زوال می‌شود. اتکا ممکن است به حافظه بلند مدت‌مان هم آسیب بزند. اینکه خود را مجبور کنید اطلاعات را به خاطر آورید و به منبع خارجی اتکا نکنید، راهی برای ساختن و تقویت حافظه‌ای دائمی است.

استنتاج دیجیتالی

در دسترس بودن تمام اطلاعات بدین معناست که درباره همه چیز نظراتی نیز در دسترس است. اگر دوست دارید بدانید باید چه احساسی به موضوعی جنجالی داشته باشید، می‌توانید در اینترنت نظرهای دیگران را بخوانید. نتیجه نهایی این است که استنتاج (ترکیبی از تفکر انتقادی و حل مسئله و خلاقیت که مهارتی بسیار مهم برای بی‌حدومرز شدن است) به خودکار شدن بدل می‌شود. ماهیچه‌هایی که برای تفکر انتقادی و استدلال موثر استفاده می‌کنیم در این فرآیند به مرور دچار زوال می‌شوند.

متوقف کردن خائنان

در سفر قهرمان، قهرمانان هم به خائنان نیازمندند. چالش‌های ناشی از آزمون‌ها و رقبا به ما کمک می‌کنند رشد کنیم و بهتر شویم. اگر خائن ضعیف باشد چیزی برای شکست دادن نخواهد بود و نیازی نیست قهرمان با تمام قدرت و نیرو از جا برخیزد.

فناوری هم مانند هر ابزار دیگری به خودی خود خوب یا بد نیست و باید آگاهانه از آن استفاده کنیم.

فصل سوم (مغز بی حدود مرز شما)

مغزتان در روز تقریباً ۷۰ هزار فکر تولید می‌کند. سرعت مغز شما با سرعت پرشتاب‌ترین ماشین‌های مسابقه یکی است. مغز شما سریع‌تر از تمام رایانه‌های موجود در جهان عمل می‌کند و ظرفیت ذخیره‌اش بی‌نهایت است. حتی وقتی آسیب دیده باشد، قادر به تولید نبوغ است و همچنان می‌توانید مثل تمام انسان‌ها راحت زندگی کنید. بیایید به این فکر کنیم که فردی معمولی با معمولی بودن خود به چه چیزهایی دست یافته است. تقریباً بعد از یک سال یاد گرفتید چطور با استفاده از واژه‌ها و زبان با دیگران ارتباط برقرار کنید. صدها کلمه جدید و معنای آنها را روزانه آموختید و در تمام دوران مدرسه به این کار ادامه دادید. مغزهای ما همان چیزی هستند که ما را از حیوانات متمایز می‌کند. مغز انسان، بخشی از سیستم عصبی مرکزی است. همچون برج مراقبت در فرودگاه، مغز شما هم مسئول کنترل است و تمام ورودی‌ها و خروجی‌های اطلاعات و فرایندها و انگیزه‌ها را کنترل می‌کند. مغز ۳ ناحیه اصلی دارد: ساقه مغز، مخچه، قشر مغز.

چون مغزهای ما در معرض تاثیر زن‌ها و محیط اطرافمان هستند، هرکدام مغزی داریم که کاملاً مختص به خودمان است. هر مغز خود را با نیازهای مالکش منطبق می‌کند. بیا یک فردی را بررسی کنیم که در محیطی مملو از عوامل اضطراب آور همچون فقر، قحطی یا نبود امنیت بزرگ شده است. این فرد با شخصی که در محیطی مرفه و مراقبت شده بزرگ شده است، ساختار مغزی کاملاً متفاوتی خواهد داشت. اما پیش از اینکه نتیجه بگیرید محیطی بهتر از دیگری است و عملکرد بهتر مغز را به همراه خواهد داشت، از شما می‌خواهم تجدید نظر کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که کودکی دشوار یا رشد چالش‌برانگیز، موجب مقاوم شدن مشخصه‌هایی می‌شود که به موفقیت می‌انجامند.

درک انعطاف پذیری عصبی

تحقیقات نشان می‌دهد راننده تاکسی‌های لندن در مقایسه با کسانی که سن و تحصیلات و هوشی مشابه داشتند و راننده تاکسی نبودند، «ماده خاکستری بیشتری در هیپوکامپ خلفی داشتند.» به عبارت دیگر، راننده تاکسی‌ها مراکز حافظه‌ی پرتری در مقایسه با هم‌تایان خود داشتند. بررسی راننده تاکسی‌های لندن، نمونه‌ای متقاعد کننده برای نمایش انعطاف پذیری عصبی مغز یا توانایی شناخت و تبدیل خود، هنگام قرار گرفتن در معرض یادگیری و تجربیات جدید است. مغز ما انعطاف‌پذیر است. ما توانایی خارق‌العاده تغییر ساختار و سازماندهی آن را در طول زمان، از طریق شکل دادن مسیرهای عصبی جدید با تجربه و یادگیری هر چیز جدیدی داریم. انعطاف پذیری یعنی یادگیری شما و به تبع آن زندگی‌تان، چیزی ثابت نیست. با بهینه‌سازی و بازنویسی مغز خود، می‌توانید هر چیزی می‌خواهید باشید یا هر چیزی را داشته باشید و با دیگران به اشتراک بگذارید. وقتی ذهنیت، انگیزه و روش‌هایی صحیح را اعمال می‌کند هیچگونه محدودیتی وجود ندارد.

مغز دوم شما

نکته مهم دیگر این است که شما به یک مغز محدود نیستید و مغز دومی هم دارید که همان حس ششم‌تان است. آیا تا به حال به حس ششم خود برای تصمیم‌گیری اعتماد کرده‌اید یا دلشوره داشته‌اید؟ تا به حال فکر کرده‌اید چرا اینطور بوده است؟ در دهه گذشته، کشف کرده‌ایم که روده تاثیر بسیار زیاد بر عملکرد مغز ما دارد. می‌توان این تاثیر را به عملکرد درخت تشبیه کرد. ریشه‌های درخت در زمین مواد مغذی لازم و آب ضروری را از خاک بیرون کشیده و با دیگر گیاهان ارتباط برقرار می‌کنند. به همین صورت مواد مغذی که مصرف می‌کنیم از طریق روده هایمان جذب میشوند. برای سوخت رسانی به مغزمان به این مواد مغذی متکی هستیم. مغز مقدار خیلی کمی از وزن کل بدن را تشکیل

می‌دهد اما ۲۰ درصد از انرژی مصرفی‌مان را استفاده میکند، بنابراین مواد مغذی تفاوت چشمگیر در نحوه عملکرد مغز ما در هر روز ایجاد می‌کنند.

واقعیت گریزان

مدرسه جای بسیار خوبی برای یادگیری است. در مدرسه به ما می‌آموزند چه چیزی را یاد بگیریم، چه فکری بکنیم و چه چیزهایی را به خاطر بیاوریم. اما کلاس‌های خیلی کمی هستند که یادگیری را به ما بیاموزند، اینکه چطور خودمان فکر کنیم و چگونه به خاطر آوریم. ما باید کنترل یادگیری خود را به دست بگیریم. اگر محیط کار با چنان سرعتی در حال رشد است که هرگز مطمئن نیستیم کار فردا برای من چه معنایی خواهد داشت، فقط با به دست گرفتن کنترل کامل یادگیری‌مان می‌توانیم برای آینده‌ای نامعلوم آماده شویم. یکی از راه‌های محبوب من، همین کاری است که الان انجام می‌دهید. اسمش **خواندن** است. «من نه تنها از تمام مغزی که دارم بلکه از تمام مغزهایی که می‌توانم قرض بگیرم هم استفاده می‌کنم.»

فصل چهارم (چطور کتاب بخوانیم و به خاطر بسپاریم)

تحقیقات نشان می‌دهند توانایی طبیعی ما برای تمرکز، بعد از ۱۰ تا ۴۰ دقیقه افول می‌کند. به همین خاطر پیشنهاد می‌کنم از تکنیک پومودورو استفاده کنید. بر اساس این ایده، زمان بهینه برای هر وظیفه ۲۵ دقیقه است و در ادامه استراحتی ۵ دقیقه‌ای ضروری است. دلیل تاثیر این تکنیک به حافظه مربوط می‌شود تاثیر تقدم و تاخر است.

تاثیر تقدم این است که بیشتر احتمال دارد آموخته‌های تان در ابتدای جلسه یادگیری، یا حتی تعاملی اجتماعی را به خاطر بسپارید. در مهمانی شاید ۳۰ نفر غریبه را ملاقات کنید. بیش از همه چند نفری را به خاطر خواهید داشت که اول ملاقات کرده‌اید.

تاثیر تأخر این است که احتمال دارد آخرین آموخته‌های تان را به خاطر آورید. مثلاً در همان مهمانی نام چند نفری را که آخر ملاقات کرده‌اید نیز به خاطر خواهید آورد.

اگر تصمیم بگیرید در مدت دو ساعت بدون استراحت کتابی را بخوانید، ممکن است فقط ۲۰ دقیقه اول را به خاطر بسپارید، سپس متوجه شیب نزولی در ۳۰ دقیقه میانی شوید و مجدداً انتهای مطالعه تان را به یاد بیاورید.

فراموش کنید: مهمترین عامل برای داشتن تمرکز زیاد، فراموش کردن چیزی است که موجب حواس پرتی تان می‌شود. سه چیز را باید حداقل موقتی فراموش کنید. اول اینکه در زمان یادگیری چیز جدید معمولاً فرض می‌کنیم بیش از آنچه که واقعاً درک می‌کنیم از موضوع می‌دانیم و این سر راه توانایی ما برای جذب اطلاعات جدید قرار می‌گیرد. باید موقتاً آنچه را درباره موضوعی می‌دانید یا فکر می‌کنید می‌دانید، فراموش کنید و با فلسفه ذن به « ذهن آغازگر » بدان نزدیک شوید. دوم اینکه فراموش کنید چه چیزی ضروری یا مهم است. برخلاف باور عمومی، مغز شما چند وظیفه را همزمان انجام نمی‌دهد. اگر با جان و دل در محل حاضر نباشید، یاد گرفتن برای تان مشکل می‌شود. هنگام مطالعه دفترچه را نزدیک خود نگه دارید و این تفکر یا ایده‌ای که به ذهنتان می‌رسد را در آن

ثبت کنید. سپس آن را موقت رها کنید تا پس از پایان کار فعلی سراغش بروید. سومین چیز اینکه محدودیت‌های خود را فراموش کنید. مثلاً این باور درباره خودتان که حافظه‌تان خوب نیست یا در یادگیری کند هستید را فراموش کنید.

عمل کنید: آموزه‌های سنتی به بسیاری از افراد آموختن که یادگیری تجربه‌ای انفعالی است. باید ساکت در کلاس بنشینید و اطلاعات را فقط مصرف کنید. اما مغز انسان آنقدر که با خلق چیزهای جدید یاد می‌گیرد با مصرف کردن چیزی نمی‌آموزد. یادداشت برداری کنید و تمام تمرین‌های گفنه شده را انجام دهید.

وضعیت روحی: وقتی احساسی را به اطلاعات پیوند می‌دهید، راحت‌تر می‌توانید اطلاعات را به خاطر آورید. می‌توانید تجربه یادگیری را از کسالت به هیجان، کنجکاوی و حتی شادی تغییر دهید. حالت بدن یا شیوه تنفس خود را تغییر دهید. طوری بنشینید یا بایستید که اگر بسیار پرانرژی و هیجان زده بودید می‌نشستید. به خاطر داشته باشید، یادگیری کاملاً به حالت روحی شما بستگی دارد. آگاهانه حالات هیجان و لذت و کنجکاوی را انتخاب کنید.

تدریس کنید: با هدف آموزش اطلاعات به فردی دیگر بیاموزید اگر بدانید باید چیزی را که یاد گرفته‌اید، ارائه بدهید، بیشتر توجه خواهید کرد و احتمالاً یادداشت‌هایتان دقیق‌تر خواهد بود. وقتی چیزی را درس می‌دهید، دو بار آن را می‌آموزید: یک بار خودتان و بار دیگر از طریق آموزش به فردی دیگر.

وارد کنید: ما چیزهای مهم را در تقویم برنامه‌مان وارد می‌کنیم: جلسات کاری، گردهمایی‌های اولیه، قرار دندانپزشکی و... اگر رشد و توسعه فردی خود را در تقویم‌تان وارد نکرده‌اید احتمالاً انجام نخواهد شد.

مرور کنید: یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش فراموشی، به خاطر آوردن آنچه آموخته‌اید، با تکرار فعالانه است، یک دقیقه زمان صرف کنید و فعالانه آنچه را در جلسه قبل آموخته-اید، بازیابی کنید.

با دقت انتخاب کنید: بی‌حدومرز بودن، انتخاب است و آن انتخاب کاملاً در دستان شماست. اکثر افراد واقعاً به انجام کاری علاقه دارند که ته قلبشان می‌دانند باید همان را انجام بدهند. اما آن را انجام نمی‌دهند، چرا که آن را ترجیح در نظر می‌گیرند نه تعهد. از شما می‌خواهم تعهد خود را بنویسید، وقتی چیزی را بنویسیم، احتمالش بیشتر است که انجامش بدهیم.

ذهنتان را آماده کنید: سوالات، تمرکز شما را هدایت می‌کنند بنابراین نقشی مهم برای درک مطلب دارند. چون مردم موقع مطالعه معمولاً سوالات کافی نمی‌پرسند، تمرکز خود را از دست می‌دهند و درک و حفظ مطالب در ذهن شان کاهش می‌یابد. در اینجا سه سوال اصلی که در طول سفر قهرمانی خود باید پرسید را آورده‌ام: -چطور می‌توانم از آموخته‌هایم استفاده کنم؟ -چرا باید از آموخته‌هایم استفاده کنم؟ -چه زمانی از آموخته‌هایم استفاده خواهم کرد؟

نقش دوم

ذهنیت بی حد و مرز

فصل پنجم (جادوی باور)

صرف نظر از مشکلات گذشته‌ی ابرقهرمانان یا تردیدهای اخلاقی که با آنها روبرو می‌شوند، با تسلیم شدن در برابر باورهای محدود کننده، هرگز واقعاً ابرقهرمان نمی‌شدند. سوپر من هیچ وقت فکر نمی‌کند شاید در روزی خوب بتواند از روی یک ساختمان بلند یا حداقل چند طبقه بپرد. تونی استارک فکر نمی‌کند: «احتمالاً لباس مرد آهنی در بدترین زمان ممکن برام مشکل ایجاد میکنه، چون من همیشه گند میزنم.» آنها ابر قدرت دارند و هر گونه احساس محدودیت را از خود دور کردند. باورهای محدود کننده معمولاً در صحبت های فردی آشکار می‌شوند، یعنی همان مکالمات درونی‌تان که تمرکزشان بر چیزی است که به نظرتان توان انجامش را ندارید. به جای این کار باید بر چیزی تمرکز کنید که در حال حاضر هم به خوبی انجام می‌دهید و آنچه قرار است امروز و در آینده به دست آورید.

اصلاح باورهای محدود کننده

تفاوت میان باورهای محدود کننده و ذهنیت بی حد و مرز همچون تفاوت میان دماسنج و ترموستات است. دماسنج فقط یک عملکرد دارد یعنی دمای محیط را می‌خواند. این عملکرد بسیار شبیه واکنش اکثر مردم به باورهای محدود کننده است. یعنی احساس محدودیت می‌کنند و زندگی خود را محدود نگه میدارند. از طرف دیگر، ترموستات دمای محیط را اندازه می‌گیرد و باعث می‌شود محیط به آن واکنش نشان دهد. اگر ترموستات متوجه شود اتاق بیش از حد سرد یا گرم است، محیط را تغییر می‌دهد که به حالت ایده‌آل تعیین شده در بیاید. اگر شما با تلاش‌های داخلی یا خارجی برای محدود کردن‌تان روبرو شوید، می‌توانید مثل ترموستات عمل کنید و باورهای محدود کننده را رد کنید و محیطی بسازید که با اهداف بلندپروازانه شما همخوان باشد.

برای این کار سه راه وجود دارد:

راه اول: باورهای محدود کننده خود را نام ببرید

ممکن است این باورها مربوط باشند به استعدادها، شخصیت، روابط، تحصیلات، یا هر چیز دیگری که منجر می شود به زمزمه های درونی مبنی بر این که نمی توانید آنچه دوست دارید باشید. از همین الان شروع کنید و هر بار به خود می گوئید توانایی لازم را ندارید، توجه کنید. سعی کنید منشاء این حرف ها را شناسایی کنید. باورهای محدود کننده معمولاً از کودکی نشأت می گیرند. به محض آگاهی، متوجه می شوید اینها واقعیت هایی درباره شما نیستند، بلکه فقط نظر هستند و احتمالش بسیار زیاد است که این نظرها اشتباه باشند. وقتی با خود فکر می کنید: « من همیشه به این کارها گند میزنم.» اینگونه مقابله کنید: « چون قبلاً این کارها را خوب انجام نمی دادم، به این معنی نیست که حالا هم نمیتونم انجامش بدم. سرت رو برای خودت نگه دار.»

راه دوم: به واقعیت ها برسید

یکی از استبدادهای اصلی باورهای محدود کننده این است که بسیاری از مواقع کاملاً اشتباه هستند. آیا شما واقعا از صحبت کردن در جمع خجالت می کشید؟ درباره تجربیات خود در زمینه صحبت کردن در جمع فکر کنید که البته ترسی بسیار رایج است. به جای تمرکز بر احساسی که در آن زمان داشتید، در نظر بگیرید اوضاع چطور پیش رفت. آیا شما را مسخره کردند و از صحنه پایین فرستادند؟ آیا ریاستان روز بعد به شما گفت باید شغلی جدید برای خودتان پیدا کنید و هرگز یک کلمه هم حرف نزنید؟ به گمانم هیچ کدام از این اتفاقات رخ ندادند. بعد باید این سوال را بکنید: چه مقدار از عملکرد ضعیف درک شده من به این خاطر بود که صحبت های درون سرم رهايم نمی کردند؟

خیلی ها وقتی در حال انجام کاری هستند که برای انجامش اعتماد به نفس ندارند، منتقد درون شان آنقدر گمراه شان می کند که نمی توانند بر کاری که انجام می دهند تمرکز کنند.

بنابراین خیلی خوب از عهده انجامش بر نمی آیند. یکی از دلایلی است که باید یاد بگیریم باورهای محدود کننده خود را ساکت و با آنها مقابله کنیم.

راه سوم: باوری جدید خلق کنید

حال وقت آن رسیده باوری خلق کنید که هم از محدودیت‌های پذیرفته شده‌تان صحیح تر باشد و هم برای خود بی حدومرزتان مفید باشد. فرض کنیم یکی از باورهای محدود کننده‌تان این است که همواره در مهمترین لحظات زندگی‌تان دچار مشکل می‌شوید و کم می‌آورید. در این مثال، باور جدیدتان این خواهد بود که هیچکس در مهم‌ترین لحظات زندگی خود همیشه پیروز نمی‌شود و اینکه باید به تعداد دفعاتی که بهترین عملکرد را زیر فشار داشته‌اید، افتخار کنید.

فصل ششم (هفت دروغ مربوط به یادگیری)

دروغ شماره یک: هوش، تغییر نمی‌کند.

تعداد اندکی از ما آگاهانه درباره‌ی محدودیت‌های خود یا محدودیت‌هایی که اعتقاد داریم دیگران دارند، فکر می‌کنیم. اگر ما باور کنیم پیشرفت غیرممکن است، پس در واقع امکان بهبود نخواهیم داشت.

از نظر کارول دوئک، استاد روانشناسی، دو جور ذهنیت وجود دارد، در ذهنیت ثابت، دانش آموزان اعتقاد دارند، مهارت و هوش و استعدادها پایه‌شان ثابت و تغییرناپذیرند، در ذهنیت رشد، دانش آموزان اعتقاد دارند استعداد و توانایی‌هایشان را می‌توانند با تلاش و تدریس خوب بهبود دهند.

آنها فکر می‌کنند همه نمی‌توانند اینشتین باشند، اما اعتقاد دارند هرکسی با تلاش و تمرین می‌تواند از حالایش باهوش‌تر شود.

اکثر ما شیوه تفکری که خانواده‌هایمان دارند را ادامه می‌دهیم، انتخاب هرکدام از این ذهنیت‌ها می‌تواند تاثیر چشمگیری بر نحوه‌ی نگرش ما به زندگی داشته باشد.

با انتخاب ذهنیت رشد، ما توانایی بهبود هرچیزی را در وجود خود احساس می‌کنیم.

هوش شما نه تنها انعطاف پذیر است، بلکه به توانایی‌تان در ایجاد ذهنیت رشد نیز بستگی دارد.

مهم نیست چقدر باهوش باشید، بلکه نوع هوشتان اهمیت دارد.

هوش انواع مختلفی دارد و همچون بسیاری از چیزها، ترکیبی از رفتار و اعمال و وابسته به بستر و موضوع است.

دروغ شماره دو: ما فقط از ۱۰ درصد مغزمان استفاده می کنیم.

بررسی مغزهای آسیب دیده نشان می دهد، هیچ ناحیه ای از مغز نیست که بدون از دست دادن توانایی، متحمل آسیب شود. اسکن های مغزی نشان دادند تمام نواحی مغزی فعال هستند، حتی زمانی که در خواب هستیم، تمام بخش های مغزمان از خود عملکردی نشان می دهند.

مغز از فرایند هرس سیناپسی استفاده می کند. اگر بخشی بزرگ از مغز را استفاده نکنیم، انتظار می رود نواحی انحطاط بسیاری مشاهده شود اما اینطور نیست، مگر در صورت بیماری های مغزی.

دروغ شماره سه: اشتباهات، شکست هستند.

اینشتین کارهای زیادی انجام داد تا در تمام زمینه های علمی بخصوص فیزیک، بیش از تمام دانشمندان عصر ما موجب پیشرفت شده باشد. آیا می توان فرض کرد اینشتین هیچ گاه مرتکب اشتباهی نمی شده؟ این طور نیست، وی در مسیر شغلی خود اشتباهات ریاضی ساده ای مرتکب شده که در برخی از مهمترین آثار او دیده می شود. آیا اینشتین را به دلیل اشتباهاتش، مایه سرشکستگی می دانستند؟ به هیچ وجه.

او میگفت: کسی که هرگز اشتباه نکرده، درواقع هیچ چیز جدیدی را امتحان نکرده است، دلیل اینکه چرا ما اینقدر از اشتباهات می ترسیم ریشه ایست. از وقتی وارد مدرسه می شویم مارا با اشتباهاتمان قضاوت می کنند و تعداد اشتباهاتمان در آزمون های مختلف نشان می دهد پذیرفته می شویم یا رد.

بسیاری از ما خیلی از توانایی های واقعی خود فاصله داریم، چرا که از اشتباه کردن بیش از حد می ترسیم. واقعیت این است که اشتباهات نشان می دهند که شما درحال امتحان

کردن چیزی جدید هستید. زندگی فقط مقایسه کردن خود با دیگران نیست، بلکه مقایسه کردن خودتان با کسی است که دیروز بودید.

دروغ شماره چهار: دانش، قدرت است.

دانش مهم است اما انجام عمل است که موجب قدرتمند شدن آن می‌شود. فرهنگ ما در همین بخش ایراد پیدا می‌کند. درواقع دانش فقط پتانسیل این را دارد که قدرت باشد. صحبت کردن درباره‌ی آنچه می‌آموزیم ساده است اما چالش اینجاست که آنچه را آموخته اید، نشان دهید. نتایج خود گویای همه چیز خواهند بود.

دروغ شماره پنج: یادگیری چیزهای جدید خیلی مشکل است.

واقعیت این است که یادگیری همواره آسان نخواهد بود، اما تلاش کردن در نهایت نتیجه می‌دهد. نداشتن انگیزه یا روش‌های ناکافی باعث می‌شود احساس کنید یادگیری، بیش از حد مشکل است.

راه حل این مسئله، برداشتن قدم‌های کوچک و ساده است. اگر از کسانی هستید که با داشتن کتاب در دستش بهترین عملکرد را دارد، خیلی هم خوب است. اما اگر می‌دانید این روش برایتان موثر نیست، به دنبال راه‌هایی دیگر برای یادگیری باشید. راز موفقیت شما ثبات است. باید صبوری کنید.

درواقع یادگیری، مجموعه‌ای از روش‌هاست، فرآیندی که قطعاً اگر بدانید چطور باید یادبگیرید راحت‌تر خواهد بود.

دروغ شماره شش: انتقاد دیگران مهم است.

بخشی از بی حدومرز بودن این است که یاد بگیریم ترسی از انتقاد دیگران نداشته باشیم. تاریخ مملو از کسانی است که بر نظرهای منفی اطرافیان خود فائق آمده اند. اکثر ما زمانی که به امتحان چیزی جدید فکر می کنیم، از نظر دیگران میترسیم. تصورات عمومی فاسد و فریبنده هستند و مردم نمی توانند آنچه را اعتقاد دارند ممکن است، با آنچه واقعاً رخ می دهد تطبیق دهند. اگر قضاوت های ناعادلانه درباره ی خودتان را نادیده نگیرید، هرگز پتانسیل واقعی خود را کشف نخواهید کرد. اجازه ندهید انتظار و نظر دیگران زندگی شما را هدایت کند یا به نابودی بکشاند.

دروغ شماره هفت: نبوغ از بدو تولد آغاز می شود.

عظمت از بدو تولد حاصل نمی شود، بلکه در وجود شخص پرورش داده می شود. از طریق تمرین و هیجان و آموزش، هرکسی می تواند استعدادی را در خود پرورش دهد و نابغه به نظر برسد.

بخش سوم

انگیزه‌ی بی‌حدومرز

فصل هفتم (هدف)

با چرا شروع کنید. اگر بتوانید باوری که شما را به پیش می‌راند درست بیان کنید، مردم آنچه را پیشنهاد می‌کنید، خواهند خواست.

به واژه‌های مقصود و هدف دقت کنید، آیا معنای واقعی آنها یا تفاوت‌ها و شباهت‌هایشان را می‌دانید؟ هدف، نقطه‌ای است که فرد آرزو دارد به آن دست پیدا کند. مقصود، دلیل فرد برای رسیدن به هدف است. یکی را راه‌های رسیدن به اهداف، تعیین اهداف هوشمندانه است، موارد زیر را در نظر بگیرید:

* مشخص بودن

* قابل اندازه‌گیری بودن

* اجرایی بودن

* واقع بینانه بودن

* مبتنی بر زمان بودن

* سالم باشند

* پایدار باشند

* جذاب باشند

* مرتبط باشند

* واقعی باشند

کسانی که هدفشان را در زندگی می‌دانند، می‌دانند چه کسی هستند، چه چیزی هستند و چرا به وجود آمده‌اند، وقتی خودتان را بشناسید، راحت‌تر می‌توانید زندگی‌ای داشته باشید که با ارزش‌های اصلی‌تان هم‌خوانی دارد.

هدف زندگی شما از اهداف انگیزه بخش اصلی‌تان تشکیل می‌شود. هدف می‌تواند تصمیم‌های شما را در زندگی هدایت کرده، رفتارتان را تحت تاثیر قرار دهد. علاقه و هدف هر دو در یک سمت قرار دارند ولی یک چیز نیستند، یکی به دیگری می‌انجامد.

علائق مختلف را می‌توان همزمان پرورش داد، نیازی نیست یکی را به دیگری ترجیح دهید. شور و علاقه چیزی است که شما را از درون روشن می‌کند.

هدف همان چیزی است که شما اینجا هستید تا آن را با جهان به اشتراک بگذارید. وقتی خوب فکر کنید، می‌فهمید همه ما یک هدف داریم: کمک به دیگران از طریق علایقمان. مهم ترین وظیفه‌ی ما به اشتراک گذاشتن دانش و مهارت‌هایی است که جمع کرده ایم. آنچه معمولاً در جست و جوی انگیزه بررسی نمی شود، هویت است، اینکه چه کسی هستید یا فکر می‌کنید باید چه کسی باشید. "من هستم" جمله قدرتمندی است، هرچه بین این دو واژه قرار دهید، سرنوشت شما را مشخص می‌کند.

وقتی آگاهانه تصمیم می‌گیرید عادت یا هدفی را در خود ایجاد یا از خود دور کنید، ناگهان قدرتی فوق‌العاده در خود احساس می‌کنید. مهمترین انگیزه‌ی ما این است که عملکردی سازگار با دیدگاه‌مان از خود داشته باشیم، این یکی از قدرتمندترین نیروهای جهان هستی است، از آن به نفع خود استفاده کنید.

شما باید ارزش‌های خود را در نظر بگیرید، اگر ارزش‌هایتان با هدف نهایی همخوانی نداشته باشند، موفق نخواهید شد. رفتار شما باید از ارزش‌هایتان پشتیبانی کنند، در غیر اینصورت هیچ انگیزه‌ای برای انجام‌شان نخواهید داشت.

ارزش‌های ما سلسله مراتبی دارند و باید اولویت بندی شوند، اگر ارزش‌های خود و نزدیکانمان را شناسیم، فضایی برای منازعه و تناقض ایجاد می‌شود، اختلاف معمولاً از تناقض ارزش‌ها ناشی می‌شود.

دلایلی که به هدف، هویت و ارزش‌های شما پیوند خورده‌اند، به اندازه کافی به شما انگیزه می‌بخشند، حتی برای مواجهه با تمام موانعی که هر روز بر سر راهتان قرار می‌دهد.

انگیزه چیست؟ انگیزه مجموعه‌ای از احساسات دردناک و لذت بخش است که به شکل سوختی برای انجام شدن اعمال ما مصرف می‌شوند. انگیزه از هدف نشئت می‌گیرد، اینکه کاملاً با عواقب اقدامات خود روبه رو شوید.

فصل هشتم (انرژی)

سرزندگی ذهنی و فیزیکی سوخت لازم برای انجام کارها هستند. همه ما از اهمیت مدیریت زمان با خبریم و انگیزه کاملاً با مدیریت و بهینه سازی انرژی در ارتباط است.

پیشنهاداتی برای تولید انرژی مغزی بی حدودمرز:

۱- مغز هم مثل خودرویی گران قیمت زمانی بهتر عمل می کند که سوخت درجه یک به آن داده شود. خوردن غذاهای با کیفیت که ویتامین و مواد معدنی و آنتی اکسیدان زیاد دارند، مغز را تغذیه و از استرس محافظت می کند.

مغز انسان به ۴۵ ماده مغذی مختلف برای عملکرد مناسب نیاز دارد که بیشتر آن توسط خود مغز تولید می شوند و باقی رو باید از طریق رژیم غذایی مناسب تامین کرد.

آووکادو، بروکلی، شکلات تلخ، تخم مرغ، سبزیجات با برگ سبز، ماهی سالمون، گردو و آب از جمله مواد موثر برای عملکرد مغزی هستند.

۲- ورزش کردن مغز را به شکلی تغییر می دهد که از حافظه و مهارت های تفکر محافظت کند. ورزش های هوازی منظم موجب افزایش اندازه ی هیپوکامپ می شود یعنی ناحیه ای از مغز که در حافظه ی زبانی و یادگیری نقشی بسزا دارد.

۳- اگر شما هم درگیر این افکار منفی بازدارنده هستید باید با آنها بجنگید. زمانی که این نوع حرف های مخرب را از خود دور کنید واقعاً می توانید به آنچه می خواهید برسید.

۴- هوایی که تنفس میکنید روی عملکرد مغزتان تاثیر می گذارد. اگر در شهری شلوغ زندگی می کنید با استفاده از دستگاه های تصفیه، هوای اطرافتان را تمیزتر کنید یا به مناطقی بروید که هوایی پاک تر دارند.

شلوغی و عوامل حواس پرتی را از اطراف خود جمع کنید. تمیز بودن محیط باعث می شود احساس سبکی و تمرکز بیشتری داشته باشید.

۵- پتانسیل مغزی شما تنها با شبکه‌های بیولوژیکی عصبی تان ارتباط ندارد، این پتانسیل همچنین با شبکه‌های اجتماعی تان مرتبط است. با هر کسی وقت خود را بگذرانید به نوعی به همان فرد تبدیل می شوید.

شما میانگین ۵ نفری هستید که بیش از همه با آنها در ارتباطید. آنها بر نحوه سخن گفتن شما درباره‌ی خودتان تاثیر می گذارند.

۶- محافظت از مغز برای بیشترین بهره‌وری از آن بسیار ضروری است. ضربات محکم یا ورزش‌های افراطی و رانندگی با سرعت زیاد اصلا مناسب نیست، یا رهايشان کنید و یا تا حد امکان احتیاط کنید.

۷- یکی از مهمترین کارهایی که می‌توانید برای سلامت مغز انجام دهید، یادگیری مداوم است. ما همگی قادر به توسعه ظرفیت مغزمان هستیم.

ما ذهن‌هایمان را انعطاف پذیر و نرم نگه می‌داریم که قادر باشند اطلاعات جدید را پردازش کنند.

۸- همگی ما در زندگی خود با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنیم. هورومون کورتیزول در بدن آزاد می‌شود تا اثرات فیزیکی اضطراب را کاهش دهد، اگر این اتفاق مکرر رخ دهد، انباشت کورتیزول در مغز باعث کاهش عملکرد مغز می‌شود.

۹- اگر دوست دارید تمرکزتان بهتر شود، شفاف‌تر فکر کنید، تصمیم‌های بهتر بگیرید یا حافظه بهتری داشته باشید، باید خوب بخوابید.

خواب خوب و کافی در زمان مناسب، برای بقا به اندازه آب و غذا مهم است.

فصل نهم (قدم های ساده و کوچک)

قدمی ساده و کوتاه، یعنی کوچکترین اقدامی که می‌توانید برای نزدیک شدن به هدف‌تان انجام دهید. اقدامی که نیازمند کمترین میزان تلاش و انرژی باشد، در طول زمان این‌ها عادت می‌شوند.

یکی از دلایل اصلی که مردم قادر به عمل کردن نیستند، این است که از تمام کارهایی که باید انجام دهیم احساس خستگی می‌کنیم یا احساس می‌کنیم کاری که باید انجام شود بیش از حد سنگین است، بنابراین آن را به تعویق می‌اندازیم یا کاملاً کنار می‌گذاریم. وظایف ناتمام نوعی تنش در مغزمان ایجاد می‌کند که این امر، انجام کار را مشکل‌تر خواهد کرد.

احساس گناه وقتی از کار دور هستید یا وقتی در موقعیتی نیستید که کاری از دستتان برآید هیچ کمکی نمی‌کند و فقط باعث رنج و عذاب می‌شود. داشتن احساس بد درباره پیشرفت نکردن در کار احتمالاً باعث می‌شود تعلل در شما بیشتر ادامه پیدا کند. بنابراین به خودتان استراحت بدهید، اذیت کردن خودتان باعث پیشرفت نمی‌شود با خود مهربان باشید.

بهترین راه برای مدیریت این موضوع این است که راهی برای تقسیم کردن وظیفه به مراحل کوچکتر پیدا کنید که در نهایت به عاداتی منجر می‌شود که شما را به سمت موفقیت می‌برند و پس از پایان هر یک از این وظایف خرد، به تکمیل کردن وظیفه کلی نزدیک‌تر می‌شوید.

با شکستن هرکاری که به تعویق می‌اندازید به قطعات کوچکتر، مسیر رسیدن به آن مشخص می‌شود.

خلق عادت برای خود کارسازی بخش‌های مهمی از زندگی‌هایمان یکی از تکنیک‌های ساده سازی اساسی است که تا حد زیادی ناخودآگاه و معمولاً به نفع ما انجام می‌گیرد.

حال به این موضوع می‌پردازیم که چطور می‌توان عادات خوب ایجاد کرد، بر اساس یک سری تحقیقات دریافتند به طور متوسط ۶۶ روز طول می‌کشد که رفتار جدید به عادت تبدیل شود، در برخی ۱۸ روز و در برخی تا ۲۵۴ روز زمان می‌برد.

ترک عادت در واقع پایان دادند به آن عادت نیست، بلکه جایگزین کردن آن با عادت متفاوت و سازنده است.

باید سه چیز در جای خود باشند که بتوانید عادت جدید را در خود ایجاد کنید، انگیزه کافی، توانایی لازم و تعجیل. باید تمایل به انجام آن را داشته باشید زیرا تبدیل کردن هر چیزی که واقعاً دوست ندارید، به عادت، کاری بسیار مشکل است و به مهارت‌های به خصوصی نیاز دارد.

برای خلق عادت جدید مطمئن شوید واقعاً آن را می‌خواهید، تبدیل کردن رفتار به عادت در صورتی که دوست نداشته باشید کاری را انجام دهید، غیر ممکن خواهد بود. آیا عادت جدیدی که سعی دارید در خود ایجاد کنید با توانایی‌های ذاتی شما هم راستاست؟ اگر انجام کاری برایتان سخت باشد، ممکن نیست بتوانید آن را به عادت تبدیل کنید، هم اکنون انگیزه برای خود ایجاد کنید که ترغیب‌تان کند عادت جدید را همین الان انجام دهید، این انگیزه می‌تواند هر چیزی باشد.

فصل دهم (جریان یا غرقگی)

جریان را حالتی توصیف می‌کنند که در آن افراد به قدری درگیر فعالیتی به خصوص می‌شوند که انگار هیچ چیز دیگری برایشان اهمیت ندارد، خود این تجربه آن قدر لذت بخش است که مردم به هر بهایی حاضر به انجامش هستند.

جریان را دارای هشت مشخصه میدانند:

۱- تمرکز مطلق

۲- توجه کامل به اهداف

۳- این احساس که زمان کند یا تند شده

۴- احساس پاداش در اثر آن تجربه

۵- احساس بی دردسر بودن

۶- تجربه کمی چالش برانگیز است اما نه بیش از حد

۷- انگار اقدامات شما به خودی خود رخ می‌دهند.

۸- از کاری که انجام می‌دهید احساس راحتی می‌کنید.

حالت غرقگی بهره‌وری شما را بسیار زیاد افزایش می‌دهد، پژوهش‌ها نشان می‌دهند جریان یا غرقگی می‌تواند شما را تا ۵ برابر کارآمدتر کند.

جریان در چهار مرحله تعریف می‌شود، مرحله اول تلاش است، این در واقع همان مرحله -ای است که عمیق کنکاش می‌کنید تا به آن چیزی دست یابید که برای رسیدن به حالت جریان نیاز دارید. مرحله دوم تمدد اعصاب است، درواقع همان استراحتی است که پیش از شیرجه زدن در جریان باید داشته باشید، این مرحله بسیار ضروری است چرا که شما را از سوختن به دلیل تلاش‌های هم اکنون‌تان نجات می‌دهد. مرحله سوم جریان است،

این همان مرحله ای است که آن را سوپرمن می نامند، زمانی که تمام تلاش خود را می کنید، به نظر می رسد خودکار اتفاق می افتد. مرحله نهایی تثبیت است، هرآنچه را در طول مرحله جریان بدست آورده اید کنار هم قرار می دهید، ممکن است در این مرحله کمی احساس ناامیدی کنید چون از نقطه اوج می گذرید و در سرایشی می افتید اما شاید بتوانید چرخه ی دیگری را بعد از آن آغاز کنید.

اگر سعی دارید بی حدودمرز شوید باید خود را تا حد ممکن در حالت جریان قرار دهید. باید عوامل حواس پرتی را حذف کنید، اگر قرار باشد به حالت جریان برسید حذف عوامل حواس پرتی بسیار ضروری است. اگر در زمان انجام کاری حواستان پرت شود ممکن است تا ۲۰ دقیقه طول بکشد که دوباره حواس خود را به آن کار معطوف کنید. به خودتان زمان کافی بدهید، مطمئن شوید زمان کافی برای وارد شدن به جریان را در نظر گرفته اید، رسیدن به حالت جریان ۱۵ دقیقه زمان می برد. کاری را که دوست دارید انجام دهید و اهداف مشخصی داشته باشید. یکی از موثرترین بازدارندگان جریان، فقدان شفافیت است. اگر ندانید سعی دارید به چه چیزی دست پیدا کنید، این ممکن است مانع از جریان شود. باید کمی خود را به چالش بکشید، اگر کاری را که انجام می دهید بسیار ساده باشد خیلی سریع کسل می شوید و کسالت و جریان با هم ناسازگارند از طرف دیگر اگر کاری که انجام می دهید مشکل باشد، احتمالاً کلافه خواهید شد و این باعث می شود جریان اتفاق نیفتد. اما اگر کاری که انجام می دهید دوست دارید و کمی هم چالش برانگیز باشد احتمالاً برایتان جذاب خواهد بود و شما را بسیار درگیر می کند.

برای حفظ جریان خود باید مراقب این چهار مورد بود، چند وظیفه ای بودن به معنای بی حدودمرز بودن نیست، کسانی که چند کار را با هم انجام می دهند کارآیی بسیار کمتری از کسانی دارند که همواره روی یک وظیفه تمرکز می کند.

عوامل اضطراب آور، ما را از ورود به جریان باز می‌دارند، پیش از ورود به جریان اول باید به این موضوع رسیدگی کنید، دیوار محافظ خود را بالا بکشید و با این موجود مبارزه کنید و فضا را برای عوامل اضطراب‌آور خارجی نفوذ ناپذیر کنید تا قادر باشید تمام و کمال برای وظایف پیش رو تمرکز کنید.

اگر با این باور وارد کاری شوید که قطعاً باید آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهید و اینکه شکست شما را به نابودی می‌کشاند، هرگز به حالتی نخواهید رسید که به طور کامل برتری می‌یابید.

اگر اجازه دهید کمال‌گرایی شرور بر شما فائق آید، جریان از بین خواهد رفت. باید خود را متقاعد کنید که فقدان کمال نه تنها اشکالی ندارد بلکه نشانی واضح است که دارید خود را در جهتی درست پیش می‌برید.

اعتقاد نداشتن به اندازه کمال‌گرایی شیطانی است. اعتقاد نداشتن به کاری که انجام می‌دهید باعث آزاد شدن هورمون کورتیزول می‌شود که حافظه و سیستم ایمنی را مختل می‌کند. اگر اعتقاد نداشته باشید قرار است به چیزی مهم دست پیدا کنید به نوعی مهم نبودن نتیجه را تضمین می‌کنید که در این صورت موفق نخواهید بود.

بخش چهارم

روش‌های بی‌حدومرز

فصل یازدهم (تمرکز)

احتمالاً بارها در زندگی خود تجربه کرده اید زمانی که تمام حواس خود را معطوف کاری به خصوص کرده‌اید، بهترین عملکرد را داشتید. دلیل موفقیت تان این بوده است که توانسته‌اید بر وظیفه‌تان تمرکز کنید، فقط بدان فکر کرده‌اید و اجازه ندادید هیچ چیز شما را از آن دور کند.

تمرکز ما را قادر می‌سازد قدرت مغز خود را معطوف به وظیفه‌ای خاص کنیم تا آن وظیفه را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم. زمانی که تمرکز می‌کنیم، می‌توانیم به چیزهای خارق‌العاده دست پیدا کنیم. برعکس، زمانی که تمرکز کمتری داریم کمتر احتمال دارد آنچه را واقعاً می‌خواهیم به دست آوریم چون به اندازه کافی به انجام آن کار متعهد نیستیم، هم از نظر احساسی و هم از نظر فیزیکی. دشمن اول تمرکز، حواس پرتی است. هرگز واقعاً به ما درس داده نشده که چگونه تمرکز کنیم. تمرکز همچون عضله‌ای است که هرچه بیشتر تمرینش بدهید قوی‌تر می‌شود. تمرکز چیزی است که می‌توانید یاد بگیرید و تمرین کنید و هر روز بهتر شوید. سعی کنید در حال انجام هر کاری که هستید حواستان را کاملاً متوجه همان موضوع کنید، مثلاً اگر در حال مکالمه با کسی هستید سعی کنید به هیچ چیز جز آن مکالمه توجه نکنید، اگر احساس کردید حواستان از مکالمه پرت شده، دوباره خود را متمرکز کنید، اگر خود را متعهد به تمرین کردن تمرکز به مدت یک ساعت یا بیشتر در روز کنید، خیلی زود به شکل غریزه‌تان در می‌آید.

سعی نکنید که چند کار را همزمان با هم انجام دهید در این صورت دچار حواس پرتی و عدم تمرکز خواهید شد.

راه دیگر افزایش تمرکز تمیز کردن محیط اطراف است، شلوغی فیزیکی در محیط اطراف در نهایت به کاهش عملکرد و افزایش سطح اضطراب و استرس منجر می‌شود.

ابزارهای همچون مراقبه، یوگا و هنرهای رزمی کمک می‌کنند ذهن آشفته‌تان را آرام کنید یا می‌توانید از تمرینات تنفسی استفاده کنید.

سعی کنید کاری را که موجب اضطراب شما شده است، تمام کنید و با تمرکز بیشتر سر همان کاری برگردید که باید انجام دهید.

برای حواس پرتی‌های خود زمان تعیین کنید، مثلاً زمانی که در حال انجام کاری هستید و نگرانی یا دغدغه‌ای وارد ذهن شما می‌شود، به آن ساعت یا زمان خاصی اختصاص دهید، به عبارت ساده‌تر «بعداً به این موضوع فکر می‌کنم» باعث نمی‌شود آن نگرانی، ۲۰ دقیقه بعد دوباره به ذهنتان نیاید، اما شاید گفتن «ساعت ۴:۱۵ به این موضوع فکر می‌کنم» موثرتر واقع شود.

فصل دوازدهم (مطالعه)

من تا آخر عمر دانشجو باقی می‌مانم، چطور می‌توانم زمان مطالعه‌ی خود را بهینه کنم؟

آیا مطالعه‌ی با شتاب و سریع بهترین راه برای یادگیری هر مطلبی است؟

چطور می‌توانم بهتر یادداشت برداری کنم؟

در این فصل می‌خواهم نشان‌تان بدهم چه چیزهایی ممکن هستند، می‌خواهم نشان‌تان بدهم چطور پس از یادگیری روش درک یک موضوع پس از یک بار خواندن، احساس محدودیت در شما از بین می‌رود؛ آنچه را خوانده‌اید به خاطر خواهید آورد، توانایی تعیین مهم‌ترین نکات را خواهید داشت و درک خواهید کرد دیگران چطور یاد می‌گیرند، این‌ها بخشی چشمگیر از مطالبی هستند که در این کتاب با شما مطرح می‌کنم.

توانایی تندخوانی همچون مهارت‌های دیگری که در این کتاب درباره‌شان صحبت کردیم، توانایی ذاتی نیست. یا این توانایی را در خود پرورش داده‌اید یا نداده‌اید. می‌توانید بیاموزید مطالعات خود را بی‌حدومرز کنید و وقتی این کار را انجام دهید، ابرقدرتی خواهد شد که در تمام عمر از آن بهره‌مند می‌شوید.

چهار مرحله‌ی صلاحیت

روانشناسان از دهه شصت مطرح کرده‌اند که چهار سطح صلاحیت یادگیری وجود دارد. اولی عدم صلاحیت ناهوشیار نام دارد که یعنی از آنچه نمی‌دانید خبر ندارید. مثلاً شاید حتی از این واقعیت که چیزی به نام تندخوانی وجود دارد هم اطلاع نداشته باشید بنابراین از این موضوع هم آگاهی ندارید که هم اکنون قادر به تندخوانی نیستید.

در مرحله بعد که عدم صلاحیت هوشیار نامیده می‌شود، از آنچه نمی‌دانید آگاهی دارید. برای مثال می‌دانید که مردم از طریق تکنیک‌های تندخوانی خیلی سریع‌تر می‌توانند

بخوانند و مطالب را درک کنند، اما خودتان در این حوزه آموزش ندیده‌اید و نمی‌دانید چه ابزارهایی برای تندخوانی ضروری هستند.

سطح سوم صلاحیت هوشیار است. در این حالت شما از وجود مهارتی آگاه هستید و ظرفیت اجرای آن مهارت را دارید، اما برای انجامش باید کاملاً تمرکز کنید. بنابراین می‌توانید کار را انجام دهید، اما زمان می‌برد.

مرحله چهارم صلاحیت ناهوشیار است همان که دانشجوی درونتان به دنبالش است. در این حالت می‌دانید کاری را چطور باید انجام دهید و به نوعی برای تان ذاتی است. وقتی در تندخوانی به صلاحیت ناهوشیار دست پیدا می‌کنید، تندخوانی به شیوه خواندن معمول تان تبدیل می‌شود؛ دیگر خودتان را وادار نمی‌کنید سریع‌تر بخوانید، بلکه ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهید.

اما شب امتحانی خواندن چیست؟

شب زنده‌داری برای مطالعه، یکی از سنت‌هایی است که بسیاری همچنان بعد از پایان دوران مدرسه از آن استفاده می‌کنند. دلیل اصلی استفاده از این روش، معمولاً عقب افتادن کاری است که فرد باید برای امتحان یا ارائه مهم انجام دهد. البته بسیاری نیز اعتقاد دارند که فشرده خوانی شب امتحان، موثرترین روش آماده‌سازی است؛ هرچند به احتمال زیاد نتیجه‌ی چندان خوبی نخواهند گرفت.

علاوه بر این، درس خواندن پیش از امتحان معمولاً نیازمند چشم‌پوشی از بخش عمده خواب فرد است که عملاً نتیجه معکوس دارد. نتایج حاصل از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خواب کافی برای موفقیت ضروری است و کم خوابی مانع یادگیری می‌شود.

با سالها تجربه‌ی کمک به دیگران برای یادگیری سریع‌تر و بهتر، ۷ عادت ساده‌ی محبوبم برای بی‌حدومرز کردن مطالعه را ارائه می‌کنم.

عادت اول: از یادآوری فعال استفاده کنید.

یادآوری فعال فرایندی است که از طریق آن مطالب را مرور و به سرعت بررسی می کنید که چه مقدار از آن را به خاطر می آورید.

جهت استفاده از یادآوری فعال این نکته ها را در نظر داشته باشید

۱- مطالبی را که مطالعه می کنید مرور کنید؛

۲- کتاب را ببندید، فیلم آموزشی را قطع کنید، و هر آنچه را خوانده اید به خاطر آورید؛

۳- دوباره نگاهی به مطالب بیندازید. چه مقدار از مطالب را به خاطر آوردید؟

عادت دوم: از تکرار با فاصله زمانی معین استفاده کنید.

عادت سوم: حواستان به حالت روحی تان باشد.

عادت چهارم: از حس بویایی خود استفاده کنید بویها برای به یاد آوردن خاطرات بسیار موثر هستند. بوی روزماری موجب بهبود حافظه می شود.

عادت پنجم: موسیقی بر روی ذهن

پژوهش های بی شماری درباره ارتباط موسیقی و یادگیری انجام شده اند. موسیقی توانایی - مان را در یادگیری افزایش می دهد.

عادت ششم: با تمام مغزتان گوش کنید. اگر قرار است یادگیری خود را بی حدومرز کنید باید مطمئن شوید مهارت گوش کردن تان کاملاً تنظیم شده باشد. ارتباطی بسیار قدرتمند میان گوش کردن و یادگیری وجود دارد و یادگیری بیش از یک چهارم افراد، شنیداری است یعنی با شنیدن بیشتر می آموزیم.

یکی از دلایل اینکه ما خوب گوش نمی‌کنیم، این است که تمام قدرت مغزمان را به این عمل اختصاص نمی‌دهیم. برای رفع این مشکل من ابزاری ارائه کردم که کمکتان می‌کند با کل مغزتان گوش کنید. این چهار نکته را به خاطر بسپارید:

توقف: به احتمال زیاد وقتی به حرفهای کسی گوش می‌سپارید، اتفاقی‌هایی دیگر نیز در همان فضا در حال روی دادن هستند. به یاد داشته باشید گوش کردن، بیش از شنیدن کلمات گوینده است؛ تنها در صورتی می‌توانید این اطلاعات را درک کنید که هر چیز دیگری را در ذهنتان متوقف کرده باشید.

همدلی: اگر خود را جای سخنران بگذارید، احتمالاً بیشتر خواهید آموخت تا اینکه منفعلانه گوش دهید.

آمادگی: با آمادگی به صحبت‌ها گوش دهید. به خاطر داشته باشید یادگیری وابسته به حالت روحی است و اگر کمی احساس هیجان داشته باشید، آنچه از این سخن را می‌آموزید در حافظه بلند مدت تان قرار خواهد گرفت.

مرور: اگر برایتان مهیاست که مستقیم با سخنران صحبت کنید، این کار را انجام دهید. از او سوال بپرسید یا بخواهید نکته‌ای به خصوص را تکرار کند.

عادت هفتم: از یادداشتهای خود یادداشت بردارید. مطالعه کردن در بهترین شرایط موجب بهبود حفظ مطالب در ذهن تان می‌شود. مزیت اصلی یادداشت برداری این است که باعث می‌شود اطلاعات لازم را در واژگان و شیوه تفکر خود را حفظ کنید. با مشخص کردن هدف خود از یادداشت برداری، می‌توانید میان اطلاعاتی که به شما مربوط می‌شوند و آنهایی که نمی‌شوند تمایز قائل شوید. به محض مشخص شدن اهداف، از رویکردی فعال برای یادداشت برداری استفاده کنید. با این هدف گوش کنید که دقیقاً آنچه را نیاز دارید دریافت کنید و یادداشت‌ها را به گونه‌ای بنویسید که بعداً برای یادآوری کمکتان کنند. همچنین بسیار مهم است مطمئن شوید در صورت امکان از واژگان خود استفاده می‌کنید.

البته مشکلی اساسی تر نیز وجود دارد؛ اگر شما در حال کپی کردن گفته‌های فرد باشید، احتمالاً هیچ بخشی از آن را پردازش نمی‌کنید و این یعنی در مهم‌ترین لحظه یادگیری، بخشی چشمگیر از مغز خود را برای دیکته نوشتن به کار گرفته‌اید. بنابراین از همه چیز مهم‌تر است که مطمئن شوید واقعا گوش می‌کنید. شما کاتب نیستید، شما کسی هستید که اطلاعات را به دست می‌آورد تا بعداً استفاده کند. پس از پایان جلسه، یادداشت‌های خود را سریع مرور کنید. این کار به شما کمک می‌کند اطلاعات را بهتر حفظ کنید، همچنین می‌توانید یادداشت‌های خود را با هر چیزی که احتمالاً در زمان یادداشت برداری از قلم انداخته‌اید، تکمیل کنید چرا که اطلاعات هنوز در ذهن‌تان تازه هستند.

سه نکته برای به‌روزرسانی یادداشت‌برداری

فکر کنید: قبل از اینکه یادداشت برداری را آغاز کنید، در این باره فکر کنید که امیدوارید از این جلسه چه چیزی نصیب‌تان شود.

مشخص کنید: با دقت به اطلاعات ارائه شده گوش بدهید و مشخص کنید چه چیزی برای هدف شما از همه مهم‌تر است.

اولویت بندی کنید: همانطور که یادداشت‌های خود را پس از ارائه مرور می‌کنید، اطلاعاتی را که برای‌تان بیش از همه ارزشمند هستند؛ اولویت بندی کنید.

فصل سیزدهم (حافظه)

برای اینکه حافظه خود را همین الان بهبود بدهم چه کارهایی می توانم بکنم؟

چطور می توانم در زمان نیاز به راحتی به این اطلاعات دسترسی پیدا کنم؟

قطعاً حافظه مهمترین بخش فرایند یادگیری است. اگر نتوانید چیزی را به یاد آورید، پس در واقع هیچ چیزی نمی توانید یاد بگیرید. بدون حافظه، دانشی هم در کار نخواهد بود. حافظه شما یکی از مهمترین دارایی تان است.

اگر قرار است مغز خود را اساسی به روز کنید، واقعا باید حافظه تان را بی حدومرز کنید چرا که حافظه بخش مهمی از عملکرد مغزی تان است. اجازه دهید با واقعیتی بسیار مهم خیالتان را راحت کنم: چیزی به اسم حافظه ی خوب و بد نداریم؛ فقط حافظه ی تعلیم دیده و تعلیم ندیده داریم.

حافظه شما در واقع اساسی برای تمام اقداماتی است که اکنون انجام می دهید و هر اقدامی که در آینده انجام خواهید داد. شاید مهمترین تفاوت ما با ابر رایانه ها توانایی استدلالمان باشد. اینکه واقعیت ها یا موقعیت پیش روی خود را در نظر بگیریم و عمل کنیم، نوآوری کنیم و در شرایط مختلف تصمیم بگیریم.

پنج دلیل که چرا بهبود حافظه برای همه ضروری است:

۱- حفظ کردن نوعی تادیب ذهنی است.

۲- همه چیز را نمی شود در گوگل پیدا کرد.

۳- حفظ کردن، فهرستی از آنچه درباره شان فکر می کنیم ایجاد می کند.

۴- ما با ایده های موجود در حافظه فعال خود فکر می کنیم که فقط با سرعت بالا از حافظه ذخیره شده مغز قابل دسترسی است.

۵- تمرین دادن حافظه به یادگیری کمک می کند و الگوی حافظه موجب بهبود توانایی یادگیری می شود.

همواره این ۳ نکته را برای افزایش حافظه‌ی آنی به خاطر داشته باشید:

انگیزه: واقعیت این است که بسیار بیشتر احتمال دارد چیزهایی را به یاد آوریم که برای به خاطر آوردنشان انگیزه داریم.

مشاهده: هر چند وقت یک بار نام کسی را دقیقاً پس از شنیدن فراموش می کنید؟ دلیلش احتمالاً این است که وقتی نامش را شنیدید کاملاً توجه نکرده بودید. شاید داشتید اطراف اطاق را نگاه می کردید که ببینید چه کسی دیگری را می شناسید. شاید هنوز درباره‌ی صحبت‌های اخیرتان می اندیشید. دلیلش هر چه باشد، کاملاً در اتاق حاضر نبوده اید. اکثر اوقاتی که قادر به یادآوری مطلبی نیستیم، مشکل نگه داشتن مطلب در حافظه نیست بلکه توجه است. اگر برای بهبود حافظه خود جدی هستید، خود را شرطی کنید که حتماً در هر موقعیتی که مایلید همه چیز را به خاطر آورید، کاملاً حاضر باشید.

به خاطر آوردن حجم زیاد اطلاعات

یکی از کارهایی که اغلب هنگام صحبت کردن برای گروه‌های بزرگ انجام می دهیم، این است که از مخاطبان می خواهیم تعدادی کلمه را تصادفی بگویند (تقریباً سی تا صد کلمه) بعد خودم آنها را از آخر به اول و از اول به آخر تکرار می کنم. این کار من همیشه موجب حیرت مخاطبان می شود اما من به دنبال این حیرت نیستم. من اینکار را می کنم که نکته مهم را اثبات کنم: همه توانایی این کار را دارند.

اکثر افراد یادگیری طوطی وار را بسیار کسل کننده و زجرآور می دانند. این شیوه یادگیری از ذهنتان انرژی می گیرد و برای به خاطر آوردن اکثر چیزها موثر نیست. همه می دانیم تقریباً ۸۵ درصد اطلاعاتی که سعی می کنید بدین شکل به خاطر آورید، تنها پس از ۴۸ ساعت از دست می رود. یکی از دلایلی که یادگیری طوطی وار کارآمد نیست، این است

که تنها بخش کوچک از مغز را درگیر می‌کند. شما از بخش تحلیلی‌تر مغز خود برای پردازش اطلاعات و ذخیره‌ی آنچه باید بیاموزید استفاده می‌کنید. با استفاده از روش یادگیری طوطی وار تنها بخشی از مغزتان و مقدار خیلی کمی از پتانسیل خود را درگیر می‌کنید.

در این بخش به شما مهارت‌هایی را می‌آموزم تا بهتر از هر زمانی قادر به یادآوری مطالب باشید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند احساس امید به اینکه مطالب را به خاطر آورید، با احساس اعتماد به نفس از علم به اینکه حتماً آنها را به خاطر خواهید آورد جایگزین شود.

تمرکز فعال در حافظه

این مفهوم اهمیت بسیار زیادی دارد: اکثر افراد یادگیری را فعالیتی انفعالی در نظر می‌گیرند. آنها با اطلاعاتی در کتاب‌ها، یادداشت‌ها یا سخنرانی‌ها روبرو می‌شوند و اگر مطالب را به خاطر بسپارد که عالی! اما اگر به خاطر نسپارند، احساس می‌کنند از پس هیچ کاری بر نمی‌آیند. این دیدگاه انفعالی همان رویکرد تصادفی را به کار می‌گیرد و اگر اطلاعات در ذهنتان بمانند، بیشتر در نتیجه شانس و تکرار بوده است تا تمرکز و مهارت. اما با استفاده از رویکرد فعالانه، نتایجی بهتر عایدتان می‌شود و مداخله و آگاهی فردی، برایتان رضایت بخش خواهد بود.

تجسم

حافظه بصری شما بسیار قدرتمند است. با دیدن تصاویر یک داستان و نه فقط کلماتی که آن تصاویر را توصیف می‌کنند، می‌توانید ارتباطی قدرتمندتر برای به یادآوردن ایجاد کنید.

ارتباط

این اصل برای حافظه و یادگیری ضروری است؛ برای یادگیری اطلاعات جدید، باید آن را با آنچه هم اکنون می‌دانید ارتباط بدهید.

احساس

افزودن احساسات به هر چیزی، آن را خاطره‌انگیز می‌کند. اطلاعات به خودی خود فراموش شدنی هستند، اما اگر آنها را با احساسات ترکیب کنیم در حافظه بلند مدت مان جای خواهند گرفت.

مکان

ما مکان‌ها را خیلی خوب به یاد می‌آوریم چرا که انسان‌های اولیه شکارچی، نیازی نداشتند اعداد و کلمات را به خاطر بسپارد اما به خاطر داشتن مکان همه چیز برایشان ضروری بود؛ نیاز داشتند بدانند که آب پاکیزه کجاست، خاک حاصل‌خیز کجاست، غذا کجاست.

فصل چهاردهم (تند خوانی)

چرا خواندن اینقدر مهم است؟

چطور تمرکز خود را برای خواندن و درک مطلب افزایش دهم؟

به عصر اطلاعات خوش آمدید. در تاریخ هرگز این همه اطلاعات مازاد وجود نداشته است. در چند دهه گذشته، بیش از چند هزار سال گذشته اطلاعات تولید شده است و هر روز هم سرعت تولید بیشتر و بیشتر می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ارتباط مستقیمی میان توانایی شما در خواندن و موفقیت‌تان در زندگی وجود دارد. کسانی که با مهارت مطالعه می‌کنند شغل بهتر، درآمد بیشتر و فرصت‌هایی بیشتر برای موفقیت در تمام عرصه‌های زندگی خواهند داشت.

متأسفانه برای اکثر افراد خواندن کاری کسل کننده است، کاری بسیار وقت گیر و خسته کننده. آیا تا به حال شده یک صفحه از کتابی را بخوانید و آخرش از خود پرسید: «من الان چی خوندم؟» اگر جواب مثبت است، بدانید فقط شما اینطور نیستید. اما وقتی برای خودم وظیفه خواندن یک کتاب در هفته را علاوه بر خواندن مطالب لازم برای دانشگاه تعیین کردم، متوجه پیشرفتی چشمگیر در یادگیری خود شدم.

خواندن چطور موجب بی حد و مرز شدن مغز شما می‌شود؟

خواندن مغز شما را به کار می‌اندازد. زمانی که مطالعه می‌کنید در واقع از مغز خود برای عملکردهای مختلف همزمان بهره می‌گیرید که نرمشی شدید و مناسب است. خواندن برای شما تمرینی فراتر از تمام تمرین‌های ذهنی است و مغز همواره عضله‌ای است که با چالش‌های بیشتر قدرتمندتر می‌شود. خواندن موجب بهبود حافظه می‌شود. خواندن موجب بهبود تمرکز می‌شود یکی از کارهایی که در زمان کتاب خواندن یا حتی روزنامه

خواندن انجام می‌دهیم، معطوف کردن توجه خود به چیزی مشخص است، برخلاف زمانی که در اینترنت جستجو می‌کنیم. خواندن موجب افزایش دایره واژگان شما می‌شود. خواندن تخیل شما را بهبود می‌بخشد و خواندن موجب بهبود درک شما می‌شود. تفکر سریع و استاد شدن در مهارت‌ها، برای موفقیت ضروری هستند اما همدلی و درک را نباید نادیده گرفت.

خود ارزیابی مطالعه

اولین قدم تعیین سرعت مطالعه کنونی‌تان است. سرعت مطالعه بر اساس تعداد کلمه در هر دقیقه اندازه‌گیری می‌شود.

حال مراحل زیر را انجام دهید.

- ۱- زنگ هشدار را طوری تنظیم کنید که بعد از دو دقیقه صدا کند.
 - ۲- با سرعتی مناسب شروع به خواندن کنید و زمانی که زنگ به صدا درآمد، توقف کنید.
 - ۳- تعداد کل کلمات را در سه خط معمولی بشمارید و آن را به سه دسته تقسیم کنید.
 - ۴- تعداد خطوطی را که خوانده‌اید بشمارید.
 - ۵- میانگین تعداد کلمات هر خط را در تعداد خطوطی که مطالعه کرده‌اید ضرب کنید.
 - ۶- این عدد را به دو تقسیم کنید و این می‌شود تعداد کلمات در دقیقه.
- سرعت خواندن هر فرد به طور متوسط ۱۵۰ تا ۲۵۰ کلمه در دقیقه است. اگر کمتر از ۱۰۰ کلمه در دقیقه خوانده‌اید، احتمالاً مطلب خیلی برایتان مشکل بوده است و باید به دنبال کمک درمانی باشید.

چالش هایی که بر سر راه مطالعه وجود دارند:

افراد معمولاً به چند دلیل یا اصلاً مطالعه نمی کنند یا خیلی کم مطالعه می کنند. هر کسی ساعاتی طولانی در روز کار میکند و در پایان هر روز کاری خسته است. خیلی راحت تر است که خود را به شکلی غیرفعال سرگرم کنید مثل فیلم، تلویزیون و از این قبیل تا اینکه فعالیتی نیازمند خواندن انجام دهید. این مسئله را می فهمم اما اگر مزایایش را درک کرده باشید، می دانید که باید در روز زمانی را به مطالعه کردن اختصاص دهید. دلیل اصلی دیگر مطالعه نکردن افراد این است که آن را فرایندی دشوار می دانند زیرا خواندن یک صفحه برایشان ۵ دقیقه طول می کشد و موجب می شود خواندن کتابی ۳۰۰ صفحه ای برایشان مثل قدم زدن از نیویورک تا جورجیا باشد.

مطالعه کردن نوعی مهارت است و همچون هر مهارتی می توان آن را آموخت یا ارتقا داد.

کج فهمی ها در باب مطالعه

افسانه اول: کسانی که سریعتر می خوانند به خوبی مطالب را درک نمی کند.

افسانه دوم: سریع خواندن سخت تر است و نیاز به تلاش بیشتری دارد.

افسانه سوم: کسانی که تندتر می خوانند از مطالعه لذت نمی برند.

افزایش سرعت بصری: در خواندن از انگشت خود استفاده کنید.

استفاده از انگشت موجب می شود چشمان شما متمرکز بمانند و در محیط اطراف پرسه نزنند. استفاده از انگشت برای خواندن در واقع سرعت خواندن را افزایش می دهد چرا که چشم شما به هر نوع حرکتی جذب می شود.

نکات جانبی مطالعه

کتابتان را کمی شیب دار روی میز بگذارید. اگر کتاب صاف روی میز قرار داده شده باشد، احتمالاً: مستقیم به مطالب نگاه نمی‌کنید و با این کار فشار اضافی به چشمان خود وارد می‌کنید. کمی به جلو خم می‌شوید که مطالب را به وضوح ببینید؛ این کار موجب مختل شدن جریان اکسیژن در بدنتان می‌شود و احساس خستگی می‌کنید.

هر بار فقط ۲۰ تا ۲۵ دقیقه مطالعه کنید. اگر چشمانتان خسته شدند یا بهشان فشار وارد شد، کمی استراحت کنید و چشمان خود را ببندید.

مطالعه کردن را به عادت تبدیل کنید. کسانی که به درجه بالایی از موفقیت در زندگی دست پیدا کرده‌اند همواره عاشق مطالعه بودند. نامحدود کردن خواندن و یادگیری به شما میزانی بی‌نظیر از آزادی می‌دهد. افرادی که از ظرفیت خود برای یادگیری، بیشترین بهره را می‌برند در نهایت به جهان اطراف با احساس تسلط اعتماد به نفسی می‌نگرند و هیچ وظیفه یا چالشی آنها را نخواهد ترساند.

فصل پانزدهم (تفکر)

دستیابی به چیزی بزرگ، معمولاً نیازمند رویکردهای جدید برای تفکر است. اینشتین می‌گوید: «ما نمی‌توانیم با شیوه‌ی تفکری که در زمان خلق مسئله به کار گرفته‌ایم، آن را حل کنیم.» این حرف کاملاً با عقل جور در می‌آید. ما معمولاً دیدگاهی به خصوص در محل کار، در خانه و در مطالعات خود داریم و این چشم‌انداز هر رویکردی را که در این دیدگاه جای نمی‌گیرد، باطل می‌شمارد. اما این امر دو مشکل اساسی دارد. یکی اینکه تمام دیدگاه‌ها باید دائم به چالش کشیده شوند که تایید شود هنوز معتبر هستند. مشکل دوم دیدگاه ثابت، این است که چالش‌ها اغلب نتیجه‌ی شکلی خاص از تفکر هستند و پاسخ را تنها می‌توان با ارائه‌ی دیدگاهی تازه یافت.

دکتر ادوارد بی‌بونو مفهوم شش کلاه تفکر را جهت حل کارآمد مسئله ارائه کرد. اساس روش این است که تفکر را به شش عملکرد تعریف شده‌ی مجزا تقسیم کنیم و به شکل استعاری تعدادی کلاه بر سر بگذاریم:

* زمانی که در حالت جمع‌آوری اطلاعات هستید کلاه سفید بر سر می‌گذارید. در این زمان تمرکز شما بر جمع‌آوری جزئیات و به دست آوردن تمام حقایق است.

* کلاه خود را با کلاهی زرد رنگ عوض کنید تا خوش‌بینی خود را به تفکر تان وارد کنید. در این حالت سعی دارید نقاط مثبت هر مشکل یا چالشی را که درگیرش شده‌اید، شناسایی و ارزش ذاتی آن را مشخص کنید.

* سپس باید کلاهی مشکی سر کنید تا از نگاه کردن به جنبه‌ی خوب چالش، به مقابله با مشکلات روی آورید. در این حالت عواقب شکست خوردن را درک می‌کنید.

* کلاه قرمزتان را سر کنید تا به احساساتان اجازه دهید وارد بازی شود. باید اجازه دهید احساساتان درباره مشکل و حتی ترس‌هایتان خودشان را نشان دهند. همچنین می‌توانید حدس و گمان به مکالمه وارد کنید.

*سرانجام کلاه آبی را بر سر بگذارید تا در حالت مدیریت قرار بگیرید و مطمئن شوید دستور کار خود را موثر ارائه کرده باشید، به گونه‌ای که از تمام کلاه‌های دیگر نیز بهره گرفته باشید.

شیوه یادگیری شما چیست؟

یادگیری بصری: یعنی شما از طریق تصاویر، نمودارها، فیلم و رسانه‌های تصویری بهتر می‌توانید یاد بگیرید.

یادگیری سمعی: یعنی یادگیری برایتان از طریق شنیدن، سخنرانی، بحث و بررسی، کتاب صوتی و غیره راحت‌تر است.

یادگیری جنبشی: یعنی ترجیح می‌دهید از طریق تعامل فیزیکی چیزی یاد بگیرید.

خاتمه

اگر شما هم شبیه اکثر مردم جهان باشید، وقتی شروع به خواندن این کتاب کردید مجموعه‌ای از محدودیت‌ها ذهنتان را کنترل می‌کردند. بیاید با نسخه ی بی حدومرزتان ملاقات کنیم. شما در حالت بی حدومرز، ذهنیتی بی حدومرز نیز دارید. دیگر اعتقاد ندارید کارهای زیادی هستند که هرگز نمی‌توانید انجام دهید. خود بی حدومرز شما درک می‌کند که مغزتان ابزاری قدرتمندتر از آن چیزی است که در گذشته تصور می‌کردید و با به کار گرفتن مغزتان می‌توانید به هر مهارتی دست یابید. خود بی حدومرز شما انگیزه بی حد و مرزی نیز دارد. اکنون می‌دانید چطور باید عادات خود را با رویاهایتان هم‌راستا کنید. شما توانایی این را دارید که متعهد به یادگیری تمام مدت و بهبود در تمام طول عمر خود شوید.

سفر هیچ ابرقهرمانی منحصر به مزیت‌های قهرمانی‌اش نیست. با استفاده از دانش جدید خود، به اطرافیان‌تان کمک کنید بهتر و سریعتر بیاموزند و خود را بی حدومرز کنید. خود را بشناسید؛ خود واقعی‌تان را دوست بدارید و خودتان باشید.

با عشق و آرزوی یادگیری



تهیه کنندگان:

مریم مرادی

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

زمستان ۱۴۰۰