

فهرست

- مقدمه ۲
- فصل اول: اولین خاطره، چه موقع شکل می گیرد؟ ۳
- فصل دوم: شخصیت انسان محصول خاطرات است ۵
- فصل سوم: خاطرات، باور ساز هستند ۹
- فصل چهارم: خاطرات خواهر دو قلوبی احساسات ۱۶
- فصل پنجم: تصمیم گیری ناآگاهانه بر اساس خاطرات رخ می دهند ۲۰
- فصل ششم: تمامی اهداف علاقه محور بر اساس خاطرات ساخته می شوند ۲۴
- فصل هفتم: چگونه یک خاطره را تحلیل کنیم؟ ۲۶
- فصل هشتم: مغز، چطور احساسات مثبت یا منفی را انتخاب می کند؟ ۳۰
- جمع بندی: خاطرات چطور مانع موفقیت در کنکور می شوند؟ ۳۳

مقدمه

شیمی دان‌ها جمله معروفی دارند که می‌گویند انسان در اقیانوسی از هوا عمر خود را سپری می‌کند؛ اما در این دوره خواهیم آموخت که انسان‌ها در اقیانوسی از «هوا و خاطره» زندگی می‌کنند. شخصیت، رفتار، واکنش‌ها، پشتکار، اراده، احساسات و هر طرز تفکری که داریم؛ همگی از خاطرات ما تاثیر پذیرفته‌اند. اگر شهر محل زندگی، محیط خانواده‌ای که در آن بزرگ شده‌ایم، معلم‌ها و همکلاسی‌های ما تغییر می‌کردند، قطعاً خاطرات ما متفاوت شکل می‌گرفت و خروجی آن نیز باعث ساخته شدن مجموعه‌ای از رفتارهای دیگر در ما می‌شد.

در طول روز، هر واکنشی که به اتفاقات داریم، مطالعه داشتن یا نداشتن؛ برنامه پذیر بودن یا نبودن و حتی اینکه از یک درس خوشتان می‌آید و از یک درس دیگر، متنفر هستید همگی به خاطراتی مرتبط می‌شوند که برایتان رخ داده و قطعاً اثر این خاطرات است که این رفتارها را از شما سر می‌زند. بنابراین ما در دنیایی از خاطرات زندگی می‌کنیم.

خاطراتی که گاه یادمان نمی‌آید و به صورت اتوماتیک ما را کنترل می‌کنند و اگر آگاهانه با خاطرات برخورد نکنیم می‌توانند آینده ما را رقم بزنند. آنچه باعث شد این دوره را تشریح کنم؛ دقیقاً پاسخ به همین دغدغه است. دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور، هرگز خاطرات خود را جدی نمی‌گیرند، چون کسی برای شان توضیح نداده است که خاطرات چقدر مهم هستند. او باورش نمی‌شود که ریشه مشکلات امروزش، در خاطره یا خاطراتش جان گرفته است چون هرگز تحلیلی روی این خاطرات نداشته است.

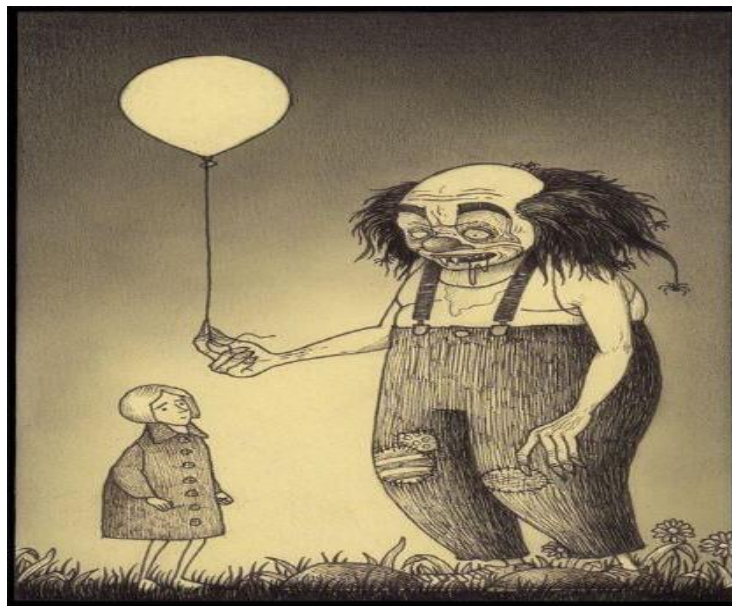
از سوی دیگر، همیشه گوش ما را با واژه‌هایی مثل هوش، استعداد، ژنتیک، ارث بردن از پدر و مادر پُر کرده‌اند به طوری که خود را قربانی دانسته و گمان می‌کنیم همین طوری خلق شده‌ایم و قصدی برای تغییر وضعیت خود نداریم. هیچ مشکلی در دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور را حل نکردم مگر اینکه فهمیدم یک خاطره یا مجموعه‌ای از خاطرات او را به این سمت هدایت کرده است.

آنقدر خاطرات کلیدی هستند که در اکثر مشکلات، فقط دانستن همین تفکر که خاطرات زندگی ما را ساخته‌اند برای درمان آن مسئله کافی بوده است. وقتی دانش‌آموز از این وضعیت آگاه می‌شود که در اثر زندگی کردن در کنار سایر انسان‌ها، دنیایی از خاطرات تلخ و شیرین برایش شکل گرفته و همین خاطره‌ها، باعث ساخته شدن یک سری

از مشکلات شده اند که با بی اثر شدن آن خاطرات می تواند رفتاری متفاوت از خودش نشان دهد و او یک موجود از پیش باخته نیست؛ برایش کافی است تا دومینوی تغییرات را شروع کند. آنچه گفت شد؛ محوریت بحث هایی است که در فصل های مختلف این دوره، به آن می پردازم.

فصل اول: اولین خاطره، چه موقع شکل می گیرد؟

وقتی یک خاطره بیاد می آورید در واقع یک اتفاق را از حافظه بلند مدت خود، باز آوری می کنید و می توانید آن را به وضوح در ذهن تان تماشا کنید. اما شواهدی وجود دارد که تعدادی از خاطرات هم هستند که ما به یاد نمی آوریم ولی برایمان رخ داده اند و حتی بر زندگی ما اثر می گذارند. خیلی پیش آمده که از دانش آموز یا داوطلب کنکوری که یک مشکل در مسیرش داشته است، خواسته ام که ریشه خاطرات این مشکل را پیدا کند ولی هرچه فکر کرده خاطره ای یادش نیامده است اما پدر یا مادرش، خاطراتی را تعریف کرده اند که دقیقاً در آن خاطرات، ریشه مشکل این دانش آموز مشخص می شد.



تصور نادرست: خیلی ها فکر می کنند اولین خاطره ما برای ۵ یا ۶ سالگی انسان است.



بنابراین، این شواهد نشان می دهند اگر به دنبال اولین خاطره می گردیم نباید متر و معیارمان، به یاد آوردن آن باشد، بلکه باید به عقب تر بر گردیم. به جایی قبل از دوران تولد و به دوره ای برویم که در رحم مادر حضور داشته ایم. دوکاسپر (decasper) و اسپنس (spence) در سال ۱۹۸۶ تحقیق بسیار حرفه ای انجام دادند. آن ها از مادران

خواستند که در شش هفته پایان بارداری شان، برای نوزادان داخل شکم خودشان، یک قصه را بخوانند. نوزادان دو یا سه روز پس از تولد دوباره همان قصه را یک بار با صدای مادر و یک بار با صدای زن دیگر و یک بار با صدای یک مرد، گوش دادند و در حالیکه یک پستانک مخصوص در دهان شان بود. الگوهای حاصل از میک زدن کودک به پستانک نشان می دهد که کودکان، صدای مادر را تشخیص داده اند و بر سایر صداها ترجیح می دهند.



آزمایش دوکاسپر و اسپنس که با گوشی های مخصوص داستان را با صدای مختلف پخش می کردند و میزان میک زدن نوزاد را اندازه می گرفتند.



این شواهد حاکی از آن است که ایجاد اولین خاطره ها از درون شکم مادر شکل می گیرند و این شگفت انگیز است که هنوز به دنیا نیامده، خاطراتی داریم. امروزه نشان داده شده است که استرس و ترس مادران در زمان بارداری روی رفتارهای کودکان شان اثر می گذارد و به همین خاطر همیشه به مادران توصیه می شود، عصبانیت و استرس نداشته باشند. تمام این مدارک نشان می دهند که خاطره، نقش پر رنگی در زندگی انسان دارد به طوری که حتی قبل از دیدن این دنیا، خاطرات شکل می گیرند و پایه های رفتاری ما را می سازند. بنابراین بیش از پیش، خاطرات و نقش آن ها را جدی بگیریم.

از اولین تا آخرین خاطره ای که در ذهن دارید، در لایه های مختلف زندگی تان اثر می گذارد. هرکجا واژه عشق و تنفر؛ تجربه، تصمیم گیری، انتخاب رشته، مشکلات روحی، احساسات منفی و مثبت، طرز تفکر، باورها و شخصیت را شنیدید باید بلافاصله به واژه «خاطره» اشاره کنید که تمام این ها، محصول خاطرات هستند. این موضوعات را در فصل های بعدی پیگیری می کنیم.

فصل دوم: شخصیت انسان محصول خاطرات است

اگر قدرت تغییر دادن اختیاری را نادیده بگیریم و فرض کنیم که انسان هیچ تغییری با آگاهی خودش در زندگی اش انجام ندهد آنگاه هر چه در این فرد می بینید از خاطرات او تاثیر پذیرفته است.

هر تجربه یک خاطره را می سازد. ممکن است در مدرسه، جملاتی را بشنوید که همان جملات باعث شکل گیری یک خاطره از آن روز شود. همین خاطره یک تجربه برای شما می سازد که در تصمیم گیری های بعدی زندگی تان اثر می گذارد. یک پیاده روی ساده و دیدن صحنه دعوی دو فرد؛ یک خاطره است. دزدیده شدن کیف تان در یک خیابان و حتی پرتاب کردن برگه امتحانی توسط معلم به وسط کلاس و احساس تحقیر شدن جلوی بقیه، نیز یک خاطره حساب می شوند.

آنچه از لحظه بیداری تا پایان آن؛ برای ما رخ می دهند، چه روی آن ها آگاهی داشته باشیم و چه از حوزه آگاهی مان خارج باشند، یک خاطره از آن شرایط هستند که بعدا یک روزی و یک جایی اثر خود را می گذارند. اینکه از یک درس متنفر هستید و عاشق درس دیگری می شوید؛ کاملاً به خاطرات تان از آن درس ها مرتبط است. دنیای وسیع خاطرات؛ در جای جای زندگی مان نقش بازی می کنند و تصمیم ها و رفتارهای ما را تغییر می دهند.

از اولین خاطره ها که قبل از تولد مان شکل گرفته، تا تمام خاطرات هوشیار و ناهوشیاری که در طول روز تجربه می کنیم؛ ذره ذره مثل قطعات یک پازل کنار هم قرار می گیرند و شخصیت، رفتارها و واکنش های امروز ما را می سازند. آنچه هستیم، آنطور که می اندیشیم و هر چیزی را که می خواهیم؛ حتی عمیق ترین اهداف شما نیز در تسخیر خاطرات تان هستند.



تجربه، خاطرات و تمام اتفاق‌هایی که برای انسان رخ می‌دهد، به یک سر نخ تبدیل می‌شود که شخصیت او را می‌سازد. متاسفانه، انسان ناآگاه از بین این سر نخ‌ها به دنبال مسیر زندگی خودش می‌گردد.



شخصیت شامل رفتارها، سبک فکرها، شیوه‌ی حرف زدن، درک محیط و تعامل‌های بین فردی است که پیوسته بر اساس یک الگوی قابل تشخیص در یک فرد مشاهده می‌شود. با این تعریف از شخصیت، به خوبی می‌توان ردپای خاطرات را دنبال کرد؛ در ادامه تاثیر خاطره بر روی کلیدواژه‌های این تعریف را مورد بررسی قرار می‌دهم.

وقتی یک رویداد درونی یا بیرونی اتفاق می‌افتد و فرد به آن پاسخ می‌دهد آنگاه می‌گوییم یک رفتار شکل گرفته است. اگر یکی از همکلاسی‌ها، شما را مسخره کند چه پاسخی به این رویداد می‌دهید؟ گزینه‌های مختلف پیش روی شماست؛ می‌توانید مقابله به مثل کرده و او را مسخره کنید، یا سکوت کرده و او را نادیده بگیرید و حتی شاید با او درگیر شوید. هر واکنشی که نشان می‌دهید کاملاً به خاطرات تان مرتبط می‌شود.

بنابراین وقتی گفته می‌شود آن دانش‌آموز شخصیت آرامی دارد و سکوت می‌کند؛ یعنی آن دانش‌آموز، مجموعه‌ای از خاطرات را دارد که به او آموخته است که در این شرایط سکوت کند و پاسخش را اینطور نشان دهد. در نمونه‌ای، با دانش‌آموزی صحبت می‌کردم که وقتی دیگران او را مسخره می‌کردند، با آن‌ها درگیر می‌شد و وقتی علت این رفتار را بررسی کردم، به خاطره‌ای از اول ابتدایی رسیدم که مادرش به او گفته بود وقتی کسی چیزی بهت گفت، او را کتک بزن تا دیگر این حرف را تکرار نکند.



خاطرات می تواند هویت، شخصیت و جایگاه فکری ما را تعیین کند اگر آگاه زندگی نکنیم.



همین دستورات عمل به صورت یک خاطره محوری، روی رفتارهای آن دانش آموز اثر گذاشته و او را پرخاشگر کرده بود. آنگاه که متوجه وجود یک خاطره شد؛ تصمیم گرفت تحت تاثیر آن خاطره به رفتارهایش عمل نکند. آگاهی از وجود خاطرات نقش کلیدی در بهبود رفتارهای فردی دارد. دانش آموز دیگری بود که پاسخ های او به همه رفتارها، فقط پذیرش بود. او هرگز اعتراضی نداشت و همه رفتارهایی که با او می شد را می پذیرفت. یک فرد از پیش تسلیم شده بود. خاطراتی که او در زندگی اش داشت، باعث شده تا چنین رفتاری پیدا کند.

او می گفت هر وقت خواستم در مورد چیزی اعتراض کنم، به شدت سرکوب و حتی تنبیه بدنی شدم. هر وقت نظر شخصی ام را گفتم بلافاصله به من گفتند که تو بچه هستی برای همین خوب و بد را تشخیص نمی دهی. آن ها به جای من حرف می زدند و خواسته های خودشان را به آنچه مطلوب من بود، ترجیح می داند و مجموعه این اتفاقات پی در پی از او یک شخصیت تسلیم شده ساخته بود که نظرهای شخصی اش را فراموش می کرد و هیچ حقی برای خودش قائل نبود.

نسبت به دنیای پیرامون خود چگونه می‌اندیشید؟ فکری که در سرتان می‌آید نیز یک پایه قوی در خاطرات دارند. آن زمانی که فکر می‌کنید انسان مسئولیت‌پذیری هستید و این دیدگاه مثبت را دارید بایستی بدانید که شما با بررسی خاطرات موفق قبلی خود به این نتیجه رسیده‌اید و اگر این خاطرات نبودند الان تحلیل شما چیز دیگری می‌شد. افکار آدمی تا این حد به خاطرات وابسته است که می‌توانم بگویم انسان، خارج از حوزه خاطراتش نمی‌تواند بیندیشد.

دانش‌آموزی می‌گفت که «هرگز نمی‌توانم منظم باشم و یک برنامه را اجرا کنم حتی اگر آن برنامه، بسیار سبک باشد»، چرا به این نتیجه رسیده بود؟ وقتی گذشته‌اش را با هم بررسی کردیم به خاطراتی رسیدیم که در آن تلاش‌های زیادی برای منظم شدن و پایبندی به برنامه و درس خواندن کرده بود ولی هر بار یک مشکلی پیش آمده بود و اجازه نمی‌داد او منظم باشد. البته او فردی کمالگرا و ایده‌آل‌اندیش بود و برای همین طرز تفکرش نسبت به نظم خیلی رویاپردازانه بود به طوری که هیچ فردی در جهان نمی‌توانست توسط تعریف‌های ذهنی او منظم باشد.

همین که او فردی کمالگرا بود نیز ناشی از خاطره‌ای می‌شد. پدرش همیشه تاکید می‌کرد که یا کاری را نباید انجام داد یا باید آن کار را به بهترین شیوه اجرا کرد. همین جملات تکرار شونده از این دانش‌آموز یک فرد کمالگرا و تا حدودی هم وسواسی ساخته بود.

داوطلب کنکوری دیگری را بررسی کنیم؛ او گمان می‌کرد گوشه‌گیر و فردی درونگرا است و در تعامل با همکلاسی‌هایش ضعیف عمل می‌کند و آن‌ها فکر می‌کنند که خودش را می‌گیرد در حالیکه او فقط بلد نبود چطور صحبت کند.

پدر و مادر این داوطلب کنکور وقتی او کودک بود، همیشه می‌گفتند که اگر میهمان و همکاران ما به خانه آمدند، تو به آن‌ها سلام کن و بعد به داخل اتاق برو و بازی کن و جلوی میهمان‌ها نیا تا ما تو را فردا به پارک ببریم و خوراکی‌های خوشمزه بخریم. او همیشه همین رفتار را انجام می‌داد و دقیقا فردای آن روز پارک و رستوران را جایزه می‌گرفت. کمی که بزرگتر شد، پدرش گفت اگر با بچه‌های دیگر بازی نکنی برایت کامپیوتر می‌خرم تا بازی‌های رایانه‌ای انجام بدهی. دقیقا او از هم سن و سال‌هایش دور شد و جایزه‌اش را گرفت.

وقتی به کلاس اول رسید، در زنگ ورزش وقتی می‌خواست فوتبال بازی کند چون تا حالا بازی نکرده بود، نتوانست خوب عمل کند و همه بچه‌ها وی را از تیم خودشان بیرون انداختند و او به گوشه حیاط مدرسه رفت. حتی نمی‌

توانست در زنگ‌های تفریح با دیگران صحبت کند چون قبلاً این کار را با هم‌سن و سال‌هایش انجام نداده بود و از طرفی همیشه پدرش به او گفت بود که بچه‌ها، ممکن است حرف‌های زشت یاد تو بدهند و باید از آن‌ها دوری کند.

تمامی این حرکت‌ها، موجب شده بود که او گوشه‌گیر، درونگرا و فراری از دیگران باشد. شخصیت او نیز مانند شخصیت همه انسان‌ها، زیر سلطه خاطراتش بود. خاطراتی که به او یادآور می‌شدند چگونه باید باشد و چطور باید رفتار کند. او وقتی به آگاهی از وجود این خاطرات رسید، دیدگاهش تغییر کرد و به جای آنکه احساس ناکامی کند تصمیم گرفت با اصولی که به او آموزش دادم، آرام آرام سبک رفتاری‌اش را تغییر دهد و اثر خاطرات را از بین ببرد.

البته دقت کنید در هیچ‌یک از این خاطرات، پدر و مادرها قصد بدی نداشتند. متأسفانه پدر و مادرها هم بر اساس خاطرات خودشان، تصمیم می‌گیرند که چطور فرزند خویش را تربیت کنند. فراموش نکنید که پدر و مادرها هم انسان هستند و آن‌ها نیز بر اساس خاطراتشان برنامه‌ریزی شده‌اند و هر رفتاری از خود نشان می‌دهند، ریشه در اتفاقات قبلی زندگی‌شان دارد.

شخصیت انسان نیز نتیجه خاطراتی است که در زندگی تجربه کرده است. اگر خاطرات تغییر می‌کردند شخصیت امروزمان نیز متفاوت می‌شد. هر آموزش تازه‌ای یک خاطره است. یک برخورد ساده در کتابخانه با یک دانش‌آموز دیگر نیز خاطره‌ای است که قطعاً تأثیرش را بر روی زندگی ما خواهد گذاشت اگر آگاهانه زندگی نکنیم. تمام آنچه با آن مسئله دارم این است که اکثر دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور، با آگاهی نسبت به خاطراتشان رفتار نمی‌کنند و همین است که باعث اشتباهات زیادی در طول مسیر زندگی‌شان می‌شود.

فصل سوم: خاطرات، باور ساز هستند

فردی با اعتماد به نفس هستید یا خودکم‌بینی دارید و در ارتباط گرفتن با دیگران زجر می‌کشید، باور دارید که درس ریاضی را خوب یاد نمی‌گیرید ولی در درس‌های حفظی، خیلی بهتر عمل می‌کنید؟ تمامی این برداشت‌های ذهنی که به عنوان «باورهای فردی» شناخته می‌شوند، در قلمرو خاطرات شما شکل گرفته‌اند. هیچ‌یک از این نتایج ذهنی که گرفته‌اید، خارج از محدوده خاطرات تان نیست. هیچ باوری به دلیل ژنتیک یا ارث به شما منتقل نشده است.

همه باورهای فردی تان در اثر زندگی با افراد اطراف تان ایجاد شده است. مجموعه ای از اتفاقات رخ داده باعث شده به نتایجی در مورد خودتان برسید و آن‌ها را باور کنید و چنین بیندیشید که آن‌ها درست هستند. آنچه با شما در میان می‌گذارم این است که تمام باورهای مثبت و منفی که دارید، دروغ هستند و هیچ یک وجود خارجی ندارند. بگذارید کمی پیرامون همین جمله صحبت کنیم. در گام اول نیاز است در مورد واژه «دروغ» کمی فکر کنیم؛ وقتی گفته می‌شود فلان جمله دروغ است یعنی با حقایق و واقعیت‌ها سازگاری ندارد.



وقتی می‌گوییم همه باورهای مثبت و منفی دروغ هستند به این معناست که با حقایق و واقعیت‌ها هم خوانی ندارند. به عبارت دیگر، وقتی دانش‌آموزی می‌گوید در درس ریاضی خیلی خوب عمل می‌کند و باورش این است که در این درس توانایی منحصر به فردی دارد، در واقع مشغول دروغ‌گویی به خودش است. واقعیت چیست؟ این دانش‌آموز خاطرات خوشمزه و مثبتی از درس ریاضی برایش ایجاد شده که هر بار تمایل بیشتری به خواندن آن دارد. هر خواندن اضافه، باعث تقویت مدارهای آموزش ریاضی در مغز او شده است. سلول‌های بیشتری به قسمت‌های درگیر در یادگیری مبحث ریاضی اضافه شده‌اند و او را برای این توانایی، آماده‌تر می‌کنند. در واقع او در چرخه، «تشویق شو، کار کن، تشویق شو» قرار گرفته است. بنابراین «باور به اینکه او یک توانایی منحصر به فرد دارد» جمله‌ای دروغ است.

همین موضوع را برای باورهای منفی در نظر بگیرید. دانش‌آموزی می‌گوید من باور دارم که در کنکور قبول نمی‌شوم. جمله‌ای دروغ که از زبان او بیرون می‌آید، چرا؟ چون این دانش‌آموز نیز مجموعه‌ای از خاطرات منفی را در مورد موفقیت دارد و او را به این نتیجه رسانده است که نمی‌تواند موفق شود. آیا او واقعا نمی‌تواند موفق شود؟

خاطرات، محدوده زندگی ما را تعیین می‌کنند، باورهای ما را بدون آنکه آگاه باشیم، سر و شکل می‌دهند و بی‌خبر از آنکه وجود همین خاطرات مثبت و منفی است که باعث می‌شود نسبت به خود برداشت پیدا کنیم.

شاید بگویید باورهای مثبت که خوب هستند، حتی اگر دروغ هم باشند، باز هم باعث بهتر شدن زندگی ما می‌شوند. اما این جمله هم همواره درست نیست. اصولاً زندگی با خاطرات مثبت و منفی، در هر دو صورت خطرناک است. مثال‌ها بهتر این مفهوم را توضیح می‌دهند. دانش‌آموزانی را در نظر بگیرید که باور دارند با خواندن چند روز قبل از امتحان، به نمره بالا دست پیدا می‌کنند.

بله، خاطرات آن‌ها از امتحانات گذشته، به خوبی این موضوع را تایید می‌کند که با خواندن شب امتحانی، نمرات بالایی کسب می‌کنند. حالا این دانش‌آموزان در طی ۱۱ سال مدرسه، با این باورهای قوی مثبت ولی دروغ، پرورش پیدا می‌کنند و به سال دوازدهم می‌رسند و می‌خواهند در کنکور شرکت کنند. عمری است با باور اینکه باید شب امتحانی وجود داشته باشد تا درس بخوانند، زندگی کرده‌اند، حالا چطور بخواهند برای کنکور تلاش غیر شب امتحانی کنند؟ این‌گونه است، یک باور مثبت ولی دروغ، باعث به زحمت افتادن آن دانش‌آموز می‌شود و مدت‌ها بایستی تحت درمان قرار بگیرد تا از دقیقه نودی بودن و شب امتحانی خواندن خارج شود.

با دانش‌آموزی صحبت می‌کردم که می‌گفت: «چطور می‌شود که یک نفر مثل من که در درس ریاضی، اینقدر قوی است و تمام نمراتم ۲۰ می‌شود و حتی خیلی جاها، بهتر از معلم می‌توانم درس بدهم، اما در بقیه درس‌ها ضعیف هستم؟ مشکل من کجاست که نمی‌توانم نمرات خوبی از درس عربی و فارسی بگیرم؟» می‌توانید حدس بزنید چرا این فرد، اینطور شده بود؟ بله، باور او چنین بود که تنها درسی که ارزش وقت گذاشتن دارد، درس ریاضی است. یک باور قوی مثبت ولی دروغ در مورد درس ریاضی داشت به طوری که تمام وقت خودش را می‌خواست صرف درس ریاضی کند. بنابراین او که برای موفقیت در کنکور، نیاز به تسلط روی همه دروس داشت، از این ماجرا اذیت می‌شد.

آنچه با آن مسئله دارم، این است که خاطرات مثبت که باعث شکل‌گیری باورهای مثبت می‌شوند را بی‌خطر تصور کنید. در حالیکه در دنیای واقعی، تعداد زیادی از دانش‌آموزان، درگیر باورهای مثبت خودشان هستند و چون معتقدند این باورها، راست هستند، به ناچار تسلیم شده و بر اساس مُشتی خاطره به زندگی خودشان ادامه می‌دهند.

یک دانش‌آموز سطح بالا از نظر فکری، کسی است که به جای زندگی بر اساس خاطرات مثبت و منفی، تصمیم می‌گیرد تا بر اساس نیازهای خودش زندگی کند. به طور مثال؛ من می‌خواهم پزشکی قبول شوم، آنچه به آن نیاز دارم کسب درصدهای لازم در هشت درس مورد نظر است. چه خاطرات مثبت و چه خاطرات منفی از درس‌ها دارم، بایستی در این درس‌ها به پیشرفت تحصیلی متناسب با هدفم برسیم. این اولین قدم است که او به این درک درست برسد که نیازهایش چیست.

گام بعدی، تلاش برای بستن پرونده تمام باورهای مثبت و منفی خودش نسبت به این دروس است. او تمام خاطرات خودش را به صورت یک دادگاه کامل برگزار کرده و آن‌ها را به طرز صحیح بایگانی می‌کند تا شرایط فکری خودش را برای آنکه بتواند خارج از خاطره‌ها زندگی کند، فراهم آورد. به منظور کاربردی‌تر شدن صحبت‌هایم، یک مثال را بررسی می‌کنم.

شخصی باور داشت که همه درس‌ها را با یک بار خواندن به خوبی یاد می‌گیرد و نیازی به مرور و تکرار ندارد. از او خواستم تمام خاطراتی که باعث شکل‌گیری این باور مثبت قوی شده است را برایم لیست کند. او نیز چنین فهرستی را آماده کرد:

- وقتی ابتدایی و راهنمایی (منظور همان متوسطه اول) بودم، سر کلاس همه درس‌ها را یاد می‌گرفتم.
- بابام می‌گفت، بچه من نیاز به درس خواندن در خانه ندارد.
- هیچوقت هیچ چیزی را دو بار نخوانده‌ام.
- من خنگ نیست که لازم باشد چند بار هر چیزی را مرور کنم.
- هرکسی مرور کند، یعنی کند ذهن است.

قبل از ورود به دادگاه خاطرات دو نکته در مورد این دانش‌آموز اضافه می‌کنم: ۱- او در دوره دبیرستان که مطالب سنگین‌تر شده بود، برای کم‌نشدن نمره‌هایش و برای آنکه مرور نکند، تصمیم می‌گرفت از تقلب کردن استفاده کند. او یک دانش‌آموز تنبل نبود، فقط باور داشت هرکسی که مرور می‌کند یک فرد خنگ و کند ذهن است و دوست نداشت حرف‌های خوش‌پدرش زیر سوال برود و حس بدی پیدا کند.

۲- این فرد، در درس‌های فیزیک و ریاضی قدرت حل مسئله پیدا نکرده بود زیرا هیچوقت حس خوبی از حل نمونه سوال در خانه نداشت و همچنین نسبت به زیست متنفر بود چون برای حفظ کردنش نیاز بود چندیدن و چند بار جملات را بخوانی و این کار به او حس خنگی می داد.

حالا چطور بایستی دادگاه خاطرات او را برگزار کنیم؟ کاری که من انجام دادم این بود که او را به فضای درسی دوره ابتدایی و راهنمایی (همان متوسطه اول) بردم و برایش این موضوعات را تشریح کردم: یکی از وظایف معلم‌های دوره ابتدایی، ایجاد احساس خوش و مثبت در مدرسه و سر کلاس درس است. آن‌ها سعی می کنند به همه دانش آموزان این اطمینان را بدهند که درس شان خوب است و از پس همه سوالات بر می آیند و اصلا کسی خنگ تر از دیگری نیست.

اما گاهی تحقق این هدف با اشتباهات علوم شناختی زیادی همراه می شود، به طوری که اثر منفی روی اندیشه فرد می گذارد. معلمی به دانش آموزش می گوید آفرین تو چقدر باهوشی که همه درس‌ها را همین جا یاد می گیری. این تشویق ساده، مدارهای خاطره ای برای آن دانش آموز را فعال می کند و باور مثبت ولی دروغی را برایش می سازد که او می پندارد فردی باهوش است و در تمام سال‌های درس خواندنش موظف است که همه درس‌ها را سر کلاس یاد بگیرد و نیاز به تمرین ندارد.

وقتی این‌ها را برایش گفتم، بلافاصله به خاطره ای اشاره کرد که معلم خصوصی درس ریاضی اش به او گفته بود، من خیلی خوشحالم که به تو درس می دهم چون تو همه چیز را زود می فهمی و نیاز به توضیح دوباره نداری.

این تایید شدن‌ها باعث شده بود، او همیشه از حل نمونه سوال بیشتر و تنوع دادن به آموخته هایش خودداری کند و دچار افت تحصیلی زیادی در ریاضی و خواهر دوقلوی این درس یعنی فیزیک شده بود.

بنابراین معلم‌ها برای ایجاد یک حس خوب، به اکثر افراد این جملات را می گویند. آن‌ها می خواهند تلاش کنند تا شما میل مثبتی از یادگیری درس شان داشته باشید ولی این جملات بیشتر از آنکه مفید باشند، به ضرر دانش آموز تمام می شود.

در واقع، انتظار منطقی این است که یک معلم به دانش آموزان اصول یادگیری در مغز را تشریح کند و بگوید که مراحل یادگیری، تثبیت و قدرت حل مسئله چیست و به جای تعریف‌های بی پایه، تفکرات درست را شکل بدهد.

باد کردن دانش آموزان به اسم اینکه انگیزه می‌دهم و آن‌ها را از لحاظ روحی بالا نگه می‌دارم یک خیانت است و اگر به شخصیت و هویت آن دانش آموز احترام می‌گذاریم بایستی علم یادگیری را برایش تشریح کنیم و بدانند که یادگیری از چه مراحل تشکیل شده است و مغز با مرور و تکرار چه تثبیت بهتری در حافظه بلند مدت انجام می‌دهد.

یک دانش آموز لازم است بداند که مدارهای یادگیری از ارتباط بین سلول‌های عصبی شکل می‌گیرد و هر مرور، باعث تقویت این یادگیری می‌شود. دقیقا مثل اینکه به گیاه کوچکی طبق برنامه زمانی مختص آن گیاه، آب و کود بدهید تا رشد کند. هرچه بهتر مرور کنید، مدارهای یادگیری تان بهتر عمل می‌کند و مطالب را اصولی‌تر وارد حافظه بلند مدت خود می‌کنید.

به عبارت بهتر مغز در اثر مرورهای بیشتر، تغییراتی می‌کند و مدارهای یادگیری تقویت می‌شوند و اگر مرور نکنیم، این پیوندهای عصبی، آرام آرام پاک می‌شوند و این مکانیسم یادگیری همه ما انسان‌هاست. مرور کردن هیچ ارتباطی به کُند ذهنی ندارد، بلکه اساس یادگیری هر انسانی، مرور کردن است.

آنچه این دانش آموز نیاز به شنیدنش داشت این جمله بود که «درس خواندن رقابت ماست خوری نیست که هرکسی زودتر تمام کند برنده است» بلکه درس خواندن یک جریان فردی است. هیچ هوش و استعدادی در کار نیست. درس خواندن یک مهارت است که برای تقویت و تسلط روی این مهارت، نیاز به تمرین، تکرار و مرور داریم. هر چقدر مرورها نزدیک‌تر و بیشتر باشند، عمیق یادگیری تان بیشتر می‌شود. مرور کردن، ارزش فردی شما را کاهش نمی‌دهد بلکه تعهدتان به علم یادگیری و اصولی زندگی کردن را نشان می‌دهد.

جالب است بدانید این دانش آموز، تمام افتخارش به این بود که همیشه نفر اول از سر جلسه امتحان بلند می‌شود. البته قابل توجه است که چرا او می‌خواست نفر اول از پشت میز و صندلی امتحان برخیزد.

چون بایستی حرف و تشویق پدرش را تایید می‌کرد و به همه ثابت می‌کرد که باهوش‌ترین دانش آموز است. او تقلب می‌کرد، ولی این کار را بد و اشتباه نمی‌دانست. خیلی از درس‌ها را اصلا بلد نبود ولی با تقلب نمرات بالایی گرفته بود. حتی تقلب کردن را نشانه زرنگی و باهوشی خود می‌دانست.

برایش توضیح دادم که گاهی یک فرمول، می‌تواند بارها از ذهن تو خارج شود، اگر امروز تستی را بزنی و در چرخه مرور و تست زنی دوباره آن را تکرار نکنی، قطعاً تسلط خود را از دست می‌دهی.

حتی قوی‌ترین معلم‌ها، وقتی با وقفه تابستان رو به رو می‌شوند، اگر اهل مطالعه نباشند قطعاً دچار افت خواهند شد. جالب اینکه، بسیاری از ایرانی‌های خارج از کشور، وقتی به تعطیلات می‌آیند در صحبت فارسی دچار مشکل می‌شوند و وقتی هم باز می‌گردند، تا چند روزی، در ادای کلمات به زبان آن کشوری که در آن زندگی می‌کنند، نیز اذیت می‌شوند.

آنچه انسان به عنوان «مهارت» کسب می‌کند، اگر با تکرار و مرور همراه نشود، روز به روز در آن مهارت، به فردی ضعیف‌تر تبدیل می‌گردد. برای همین است که موسیقی‌دانان، به طور منظم، به نواختن وسایل موسیقی خویش، می‌پردازند و سعی می‌کنند از آن‌ها دور نمانند و حتی در مسافرت‌های خود، آن‌ها را ببرند.

ذهنیت سر کلاس یاد گرفتن و دیگر درس نخواندن، یک تفکر سنتی در بین پدر و مادر هاست. ما به علم باید نگاه کنیم، چیزی که علم یادگیری می‌گوید این است که بایستی به طور منظم، مرور داشته باشیم تا یک مهارت، در سطح عالی خودش باقی مانده و تثبیت شود.

جایی که خیلی روی آن باید کار می‌کردیم این بود که چنین دانش‌آموزی، به تشویق شدن توسط دیگران خیلی خیلی اعتیاد داشت. اساس زندگی اش مثل اکثر انسان‌ها، روی تعریف و تشویق چیده شده بود.

همکلاسی‌هایش، او را فردی زرنگ و باهوش می‌دانستند که می‌تواند معلم‌ها را بیچاند و تقلب کرده و نمرات عالی بگیرد و تازه نفر اول هم از سر جلسه امتحان بلند شود. همین تشویق‌ها به اضافه خاطرات مثبتی که از حمایت‌های پدرش داشت، در مجموع چرخه‌ای از باورهای نادرست را در وی ساخته بود.

این دانش‌آموز، نیاز داشت به آگاهی در مورد تعریف‌ها برسد. فرایند مشاوره‌ای را برای این آگاهی آغاز کردم. اطلاعات زیادی را در مورد تشویق و حمایت‌ها و فرایند شرطی شدن به او آموختم و توضیح دادم که این تشویق‌ها اولاً چه اثری روی هورمون‌هایی مثل دوپامین می‌گذارند و سپس موضوع شکل‌گیری رفتار و شرطی شدن کلاسیک و فعال را برایش جا انداختم (توضیحات مربوط به این اصطلاحات را بعداً در دروه رفتارشناسی برایتان توضیح خواهم داد چون مباحث بسیار گسترده‌ای هستند).

در ادامه صحبت‌هایم، به این موضوع پرداختم که تعریف کردن‌های بقیه، تا چه حد خطرناک است و اگر این تعاریف غلط و نادرست باشند که اوضاع بدتر هم می‌شود. بنابراین، به او توضیح دادم که صحبت‌های پدرش و تعریف‌هایی که از وی می‌کرده، فقط در چارچوب پدر فرزندی می‌باشد.

این تعریف با علم یادگیری مشکل دارد و ما نباید تحت تاثیر تشویق های مثبت قرار بگیریم. اصولاً، نیازی نیست هر کسی تعریف کرد آنگاه مسیر زندگی مان را بر اساس درست از آب در آمدن آن تعریف تنظیم کنیم.

صحبت هایی که چندین جلسه طول کشید ولی پرونده خاطرات مثبت و خوشمزه او بسته شد و باورهایش را کنار گذاشت و تصمیم گرفت بر اساس علم یادگیری، برنامه ریزی را اجرا کرده و پایبند به مرور باشد. صد البته مغز، فشارهای زیادی را به او می آورد تا جلوی این تغییر را بگیرد اما با شناختی از مغز داشتیم، توانستیم تحمل کرده و با فشارهای آگاهانه، به زندگی علمی خود تداوم بدهیم.

باورهایی که داریم، در بستری از خاطرات و تجربه هایی که برای مان رخ داده است، شکل گرفته اند. چه باورهای مثبت و چه منفی، هر دو دروغ هستند و ممکن است باعث غلط زندگی کردن فرد شود. بنابراین اگر روی نیازها تمرکز کنیم، قطعاً به جایی بالاتر می رسیم و به درک بهتری از زندگی دست می یابیم. زندگی بر اساس باورهای خاطره ای، بسیار خطرناک است.

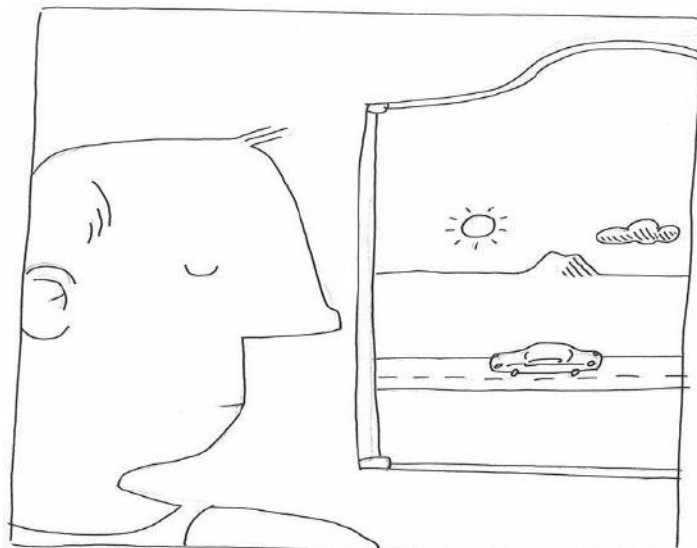
فصل چهارم: خاطرات خواهر دو قلوبی احساسات

سر سفره شام قهر کرد، همه نازش را کشیدند و فردای آن روز، شهربازی رفتند و پیتزا خوردند. او همیشه منتظر یک بهانه برای قهر کردن است. جملاتی که مطالعه کردید، مدل زندگی یک پسر ۷ ساله بود. دفعه اولی که در زندگی اش، بدون هیچ دلیل مشخصی قهر کرد و غذا نخورد، با محبت بی مورد پدر و مادر رو به رو شد و آنقدر او را نوازش کردند و قول های اضافه به وی دادند که او یک خاطره با احساس مثبت در ذهنش از قهر کردن ثبت شد.

او هر چیزی را که می خواست به همین روش به دست می آورد. تمام خاطرات او از قهر کردن و شام نخوردن با احساسات مثبتی مثل شهربازی رفتن، خرید وسایل بازی و مسافرت همراه شده بود. مدلی که اگر اصلاح نمی شد ممکن بود تا آخر عمر به عنوان یک مدل فکری در این شخص باقی بماند به طوری که در تمام سال های زندگی اش به همین روش زندگی کند.

هر خاطره ای که در ذهن داریم، با یک احساس، پیوند برقرار می کند و جالب است بدانید با گذر عمر، خود خاطره را شاید به یاد نیاورید ولی اثر حسی آن خاطره برای همیشه با شما خواهد ماند.

خاطرات و احساس های مخصوص به آن ها، خواهران دوقلو هستند. هرگاه با احساسی رو به رو می شوید که دلیلش را پیدا نمی کنید مطمئن باشید به خاطره ای در گذشته باز می گردد. به اتفاقی در سال های قبل که در این شرایط زمانی، مکانی و روحی رخ داده است و شما را آزار می دهد.



احساسات از خاطرات جدا نیستند. خاطرات، احساسات را تقویت کرده و برعکس، احساسات ماندگاری خاطرات را تضمین می کند. خواهران دوقلوی دردسرساز!



با فردی کار می کردم که کنکوری و دانش آموز نبود بلکه می خواست برای تربیت فرزندش از من مشورت بگیرد اما به طرز وحشتناکی در ماه های دی، خرداد استرس می گرفت. او چنین گزارش می داد:

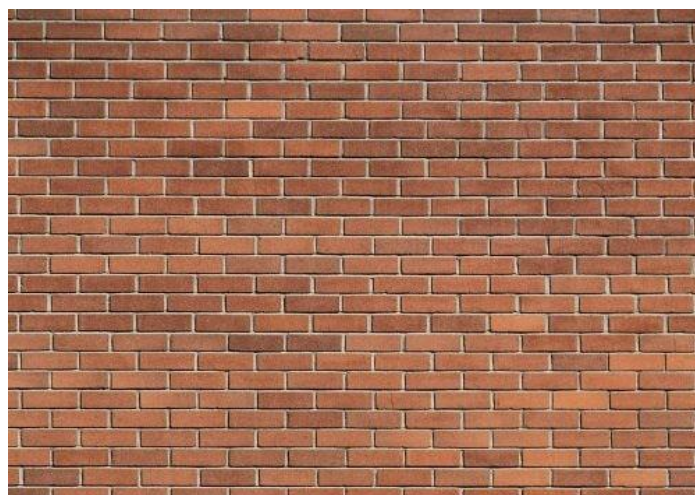
با وجود اینکه نه دانش آموز هستم، نه کنکوری و نه دانشجوی، ولی در دی و خرداد زندگی برایم جهنم می شود و حوصله هیچ چیزی را ندارم و همه این ماه ها را در استرس و فشار روانی زندگی می کنم و نمی دانم چرا این احساس بد با من همراه است. هیچ اتفاقی هم الان رخ نداده که بگویم به دلیل آن است. زندگی ام عالی است ولی این حس های بد آرامش مرا می گیرند.

پاسخ روشن است، احساسات خواهر خاطرات هستند پس وقتی احساسی دارید که به دلیل اتفاق امروزتان نیست بایستی به گنجینه خاطرات خود رجوع کنید. از او خواستم هر چه در مورد دی و خرداد در طول سال های قبل در ذهنش دارد را برایم بیان کند که چنین گفت :

والدینم معلم بوده اند و برای همین خیلی تحت فشار بودم، زیرا همه معلم ها، همکاران پدر و مادرم حساب می شدند و همه نمرات و رفتارهای مرا را گزارش می دادند. همین باعث شده بود که همیشه در دی و خرداد، با گریه زیاد و استرس های اضافه ای که بقیه دانش آموزان نداشتند، رو به رو شوم.

خرداد و دی ماه برایم یادآور فشار روانی ناشی از آبروی پدر و مادر بود. خاطراتی که از این دو ماه در ذهنم باقی مانده، باعث شده که دلم بخواهد کاش این دو ماه از تقویم سال حذف می شدند.

درست است که او الان زندگی خوبی دارد و هیچ مشکلی در این روزهایش رخ نداده که استرس داشته باشد ولی خاطرات قدیمی او نقش بازی می کنند و با فرا رسیدن ماه های دی و خرداد، او سراسر آشوب و استرس می شود. احساسات با خاطرات پیوند برقرار می کنند و هرگاه در شرایط زمانی، مکانی و روحی آن خاطره قرار بگیریید آنگاه حس های پیوند خورده فعال می شوند و شما را آزار می دهند.



احساسات و خاطرات، مانند آجرهایی روی یکدیگر قرار می گیرند و استحکام یک دیگر کمک می کنند.



همیشه خاطرات یادمان نمی آید ولی احساس پیوند زده شده به آن خاطره، را تا آخر عمر همراه خود خواهیم داشت. با دانش آموزی کار می کردم که علاقه شدیدی به درس شیمی داشت، کتاب های شیمی دانشگاهی را هم در همان دبیرستان خوانده و روی این درس به درک بالایی رسیده بود.

همیشه می گفت که تا درس شیمی می بینم، تمام دنیا را فراموش می کنم و دلم می خواهد و قتم را برای شیمی بگذارم. هرچند مغزم خیلی وقت ها اذیت می کند و موج های ناامیدی را به سویم می فرستد، ولی به هر قیمتی شده روی شیمی وقت می گذارم و تمام سعی خودم را می کنم که این درس را بخوانم.

کاش رشته شیمی از نظر شغلی اوضاع خوبی داشت تا این رشته را در دانشگاه بخوانم. من درس شیمی را مثل فرزند خودم دوست دارم و با تمام فشارهای روانی ناشی از درس خواندن اما علاقمندم و قتم را روی درس شیمی بگذارم.

وقتی از او پرسیدم چرا این درس را به این صورت می پسندد در پاسخ گفت دلیلش را نمی دانم در حالیکه دلیل مشخص است؛ چیزی به جز خاطره در اینجا نقش بازی نمی کند.

از آنجا که زندگی کردن بر اساس خاطره بسیار خطرناک است و می تواند به اشتباه کردن در کل مسیر زندگی بازگردد از او خواستم تا ریشه خاطره ای این علاقه را بیرون بکشد. هرچه فکر کرد متوجه خاطره مستقیم و جذابی که او را به درس شیمی کشانده باشد نشد، تا اینکه خواهر بزرگترش معما را برای ما حل کرد.

این دانش آموز یک همکلاسی داشته که خیلی با هم رقابت داشته اند. در یکی از امتحانات شیمی، آن هم شاگردی نمی تواند نمره خوبی در درس شیمی کسب کند ولی او نمره خوبی می گیرد و همین حس مثبت از اینکه توانسته در این درس بهتر از همکلاسی خودش باشد باعث شده بود به شیمی تمایل نشان دهد.

خواهرش می گفت آن روز وقتی خواهرم به خانه آمد، به مادرم گفت کیک خانگی بپز و می خواهم جشن بگیرم چون نمره ام از همکلاسی ام بهتر شده است. از همان زمان، خواهرم مستند ها و کتاب های شیمی را می دید و مطالعه می کرد، طوری که انگار برای این درس ساخته شده است. بنابراین یک خاطره فراموش شده، با یک احساس مثبت مانند حس پیروزی گره می خورد و علاقه را ایجاد می کند.

اما آیا زندگی بر اساس این علاقه درست است؟ این سوال مهمی است که در دوره «علاقه ها چگونه شکل می گیرند» به آن به صورت جامع می پردازیم و دنیای گول زنده آن را بررسی می کنیم.

به هر روی، چه خاطرات را به یاد آورید و چه آن ها را فراموش کرده باشید، احساس مثبت و منفی پیونده خورده شده با آن احساسات را هرگز فراموش نمی کنید و این هیجانات می توانند آنقدر قوی باشند که حتی تا آخر عمر شما را تحت تاثیر خویش قرار بدهند و باعث کج روی های زیادی در زندگی تان شوند.

اگر در خط فکری موفقیت، دوره مربوط به احساس شناسی را مطالعه نکردید، همین حالا با کلیک روی «دوره احساس شناسی» این دوره را مطالعه نمایید تا با خطرات احساسی زندگی کردن بیشتر آشنا شوید.

فصل پنجم: تصمیم‌گیری ناآگاهانه بر اساس خاطرات رخ می‌دهند

هر وقت گذرم به خیابان پُشتی می‌افتد، بی‌اختیار هوس سمبوسه می‌کنم. به سراغ مغازه مورد علاقه ام می‌روم و چند تا سمبوسه داغ و تازه را می‌خورم و وقتی به خودم می‌آیم که کار از کار گذشته و عذاب وجدان اضافه وزن و رعایت نکردن رژیم غذایی مرا درگیر می‌کند. نمی‌دانم چرا کنترلی روی این تصمیم خودم ندارم.

من و دوستم، عادت داریم هر وقت از مدرسه بر می‌گردیم، به سراغ یک گیم‌نت (اتاق بازی) برویم و چند دست با هم بازی کنیم و انگار خستگی از تمام بدنمان خارج می‌شود. ولی امسال، کنکور داریم و این بازی‌ها زمان زیادی را از ما می‌سوزاند و تازه برای یک خستگی ساده، چرا باید این همه وقت صرف کنیم؟ اما این تصمیم‌گیری که هر روز هم تکرار می‌شود و بیخیال آن نمی‌توانیم بشویم را چکار کنیم؟

از این مدل تصمیم‌گیری‌ها در زندگی یکایک ما موج می‌زند. عوامل مختلفی روی تصمیم‌گیری اثر گذار هستند که در دوره مخصوص «تصمیم‌گیری» به آن‌ها خواهیم پرداخت و بحث تصمیم‌گیری به خصوص انتخاب رشته که از مهم‌ترین گزینش‌های زندگی است را بررسی می‌کنیم ولی برای این قسمت، لازم است بدانیم که مهم‌ترین عامل اثر گذار روی تصمیم‌گیری‌های انسان، خاطراتی است که درباره آن موضوع یا موضوعات مشابه دارد.

هر تصمیمی که بدون تفکر و بر حسب نیازهای انسانی تان نباشد، قطعا در چارچوب پاسخ‌های گذشته یا همان خاطرات و تجربه‌ها جای می‌گیرد. در مثال اول همین فصل، آن شخص اشاره می‌کرد که با عبور از خیابان پُشت خانه‌شان، هوس سمبوسه می‌کند. او چگونه این تصمیم‌گیری را فعال کرده که به سمت مغازه مورد نظر رفته و چند سمبوسه را می‌خورد؟

اگر گذشته او را بررسی کنیم به خاطرات عمیقاً مثبتی می‌رسیم که تصمیم به سمبوسه خوری او را تحت کنترل قرار داده‌اند. این فرد برایم می‌گفت که ما حدود بیست (۲۰) سال است که در این محله زندگی می‌کنیم. از دوران کودکی وقتی در خیابان، فوتبال بازی می‌کردیم و حسابی تشنه و گرسنه می‌شدیم، به خیابان پُشتی می‌رفتیم و همگی چند سمبوسه با نوشابه می‌خوردیم.

سمبوسه برای من یادآور تمام آن بازی‌های دوران کودکی در کوچه و خیابان به همراه دوستانم است. من خاطرات خوشی از این میان وعده دارم. در واقع، این فرد وقتی از خیابان پُشتی عبور می‌کند، مغزش به او چنین می‌گوید: «دفعات قبلی که از این خیابان عبور کردی، چند سمبوسه خورده‌ای، الان هم بهترین گزینه این است که چند سمبوسه بخوری».

به همین سادگی، مغز با فعال کردن خاطرات و تجربه‌های قبلی از آن خیابان، وی را تشویق به تکرار پاسخ‌های قبلی می‌کند. پاسخی که منجر به خوردن چند سمبوسه و دوباره عذاب وجدان گرفتن است. جالب است که خود عذاب وجدان نیز یک پاسخ تکراری مبتنی بر عادت است.

زیرا او چند کیلو اضافه وزن داشت و همیشه می‌خواست فردی خوش اندام باشد و هرگاه غذای اضافه می‌خورد، مغزش به او می‌گفت: «دفعات قبلی که غذای زیادی خورده‌ای، عذاب وجدان گرفته‌ای پس الان هم باید عذاب وجدان بگیری».

مدل زندگی هر یک از ما دقیقا بر اساس همین چرخه پیشنهاد خاطره‌ای مغز تنظیم می‌شود. آنچه قبلا تجربه کرده‌اید، روی تصمیم‌گیری‌های شما برای آینده اثر می‌گذارد. در نمونه دوم، وقتی آن دو دانش‌آموز تصمیم می‌گرفتند که بعد از مدرسه به گیم‌نت رفته و چند ساعتی را بازی کنند نیز بر اساس خاطرات مثبت خود چنین روندی را در پیش می‌گرفتند.

آن‌ها، در اثر تجربه‌های خوشمزه قبلی خود به این نتیجه رسیده بودند که بازی در گیم‌نت می‌تواند خستگی درس خواندن در مدرسه را از تن بیرون کند. هر بار که این فرایند را اجرا می‌کردند یک خاطره مثبت دیگر به خاطرات قبلی خویش اضافه می‌کردند. حالا زنگ آخر مدرسه به صدا در می‌آید، همه دانش‌آموزان به سمت خانه روانه می‌شوند و این دو دوست، طبق پاسخ‌های قبلی مغزشان با این جمله رو به رو می‌شوند:

«روزهای قبلی وقتی زنگ آخر مدرسه می‌شد، شما به گیم‌نت می‌روید. حالا هم زنگ آخر است پس لطفا پاسخ قبلی خود را تکرار کنید». این ندای درونی دو دانش‌آموز از روندهای قبلی‌شان است که باز هم آن‌ها را به سمت اجرای این تصمیم می‌رساند.

هر تصمیم‌گیری که ناشی از تفکر انسانی و لیست نیازهایتان نباشد قطعا در گرو خاطرات و گذشته‌تان می‌باشد. همین حالا هم می‌توانید حساب کتاب کنید که چنین تصمیم‌گیری‌هایی تا چه اندازه می‌تواند خطرناک باشد.

در اینجا می‌خواهم مغز را به پیش خدمت رستوران تشبیه کنم. وقتی به رستورانی که همیشه می‌روید مراجعه کنید، پیش خدمت که شما را می‌شناسد با منوی رستوران به سمت تان می‌آید و می‌پرسد: «چه میل دارید؟» و بلافاصله می‌گوید: «البته هر موقع تشریف می‌آورید غذای مخصوص سرآشپز را نوش جان می‌کنید آیا همان را برایتان سرو کنم؟»

مغز ما هم به مانند همین پیش خدمت رستوران است. او با منو پر از خاطرات به سمت ما می‌آید و می‌گوید: «در این موقعیت و شرایطی که هستی، فلان تصمیم را می‌گرفتی آیا الان هم می‌خواهی همان تصمیم را بگیری؟» و شما هم در پاسخ خواهید گفت: بله، همان تصمیم همیشگی!

از اینجاست که زندگی آدم آهنی و ارانه انسان آغاز می‌شود. اتفاقات و تجربه‌های گذشته، تصمیم‌های نا آگاهانه حال او را انتخاب می‌کنند. دقیقاً مشابه یک برنامه از پیش تعیین شده که او را به سمت انجام کاری هدایت می‌کند. خاطرات، انسان را مجبور می‌کنند که قاعده بازی را بر هم نزنند و همان تصمیم همیشگی را بگیرد. دغدغه من هم دقیقاً همین است. به طور مثال، خاطرات نشان می‌دهند که یک دانش‌آموز در درس ریاضی ضعیف است و او هر بار که با درس ریاضی رو به رو می‌شود به خاطر یک مُشت خاطره، تصمیم می‌گیرد باز هم از این درس متنفر باشد. به عبارت دیگر مغز در لباس پیش خدمت به این دانش‌آموز مراجعه می‌کند و چنین می‌گوید:

«قبلاً که با درس ریاضی رو به رو می‌شدی از این درس کاملاً متنفر بودی، حالا هم متنفر بودن را انتخاب کن» و دانش‌آموز مورد نظر، بدون اینکه هوشیاری روی این تصمیم‌گیری خودش داشته باشد، تسلیم خاطرات قبلی شده و متنفر بودن را انتخاب می‌کند. این چرخه تا جایی ادامه پیدا می‌کند که یا برای همیشه از درس ریاضی متنفر باقی می‌ماند یا اینکه یک روزی آگاهی بدست می‌آورد و متوجه می‌شود که انتخاب‌هایش بر اساس خاطره بوده‌اند. متأسفانه اکثر افراد تا آخر عمر، اسیر خاطرات شان هستند و با آن‌ها زندگی می‌کنند.

سه موضوع مهم دیگر وجود دارد که لازم می‌دانم در خصوص آن‌ها صحبت کنیم. اول اینکه، ما همیشه در مورد همه موضوعات، خاطره‌ای نداریم که بخواهند مستقیم روی تصمیم‌گیری‌های ما اثر بگذارند.

در اینجا، مغز سعی می‌کند از شبیه‌ترین خاطرات و تجربه‌ها برای تصمیم‌گیری استفاده نماید. دانش‌آموزی که برای اولین بار می‌خواست در کنکور شرکت کند، به من می‌گفت از روز کنکور می‌ترسم.

وقتی مسئله را چنین مطرح کردم که چه تصویری از روز کنکور داری و آن را برایم توضیح بده. در پاسخ به یکی از شبیه‌ترین خاطرات خودش به روز کنکور اشاره کرد. در واقع او خاطره‌ای از روز کنکور نداشت ولی خاطره‌ای از گذشته‌اش برایم تعریف کرد که می‌توانست شباهت‌هایی با روز کنکور داشته باشد.

این دانش‌آموز اینطور گفت: «وقتی کلاس پنجم ابتدایی بودیم، از طرف اداره آموزش و پرورش به مدرسه ما آمده بودند تا آزمونی از همه کلاس پنجمی‌ها بگیرند. معلم‌ها دچار استرس شده بودند و به همه بچه‌ها می‌گفتند، زودی به سالن امتحانات بروید، وای به حال تون اگر نمره‌های بدی بگیرید و آبروی ما را ببرید.

حتی صندلی‌ها نزدیک به هم بود که بازرس اداره می‌گفت یکی در میان باید بنشینیم و همین باعث شد که صندلی کم بیاید و همه در راهروها رفت و آمد می‌کردند و صدای جیر جیر صندلی‌هایی که از کلاس‌ها می‌آوردند تا در سالن امتحان بگذارند به استرس و ترس من از آزمون می‌افزود.

آن قدر درگیر شرایط محیط جلسه آزمون شدم که نمره‌ام با وجود اینکه شاگرد اول کلاس بودم ولی از خیلی‌ها بدتر شد. یک جورایی معلم‌مان که امیدش به نتیجه‌ام بود، از من روی گردان شد.

بعد از دو هفته که نتیجه‌های آزمون آمد و من برای اولین بار معنی رتبه در استان و منطقه و شهر را درک کردم، با تحقیر معلم رو به رو شدم. جمله‌ای که معلم به من گفت را هرگز فراموش نمی‌کنم. او گفت: گاهی توجه بیش از اندازه به دانش‌آموزی که گمان می‌کنی خیلی خوب درس می‌خواند باعث آبروریزی می‌شود.

من احساس می‌کنم به معلم خودم خیانت کرده‌ام و حالا که می‌خواهم در کنکور شرکت کنم، تمام باورم این است که آبروی پدر و مادر خودم را می‌برم. ترس و استرس کلاس پنجم دقیقاً در وجودم به یادگاری مانده است».

مغز با لباس پیش خدمت رستوران، به این دانش‌آموز رجوع می‌کند و این جملات را می‌گوید: «تو خاطره‌ای از روز کنکور نداری، اما اجازه بده کمی در خاطراتت بگردم و ببینم چه چیزی پیدا می‌کنم که به وضعیت آزمون کنکور نزدیک باشد. آها! تو یک خاطره از کلاس پنجم داری که روز خیلی بدی را سپری کردی و آبروی معلم را بُردی و تا آخر سال هم معلم تو را تحویل نگرفت.

بنابراین به نظر می‌رسد این خاطره به درد روز کنکور می‌خورد. نتیجه اینکه لطفاً در مورد روز کنکور احساسات ترس، استرس و آبروی پدر و مادر بُردن را انتخاب کن چون این انتخاب بسیار شبیه به گذشته تو می‌باشد».

آنچه بیان شد، یک نمونه از این است که اگر خاطره مستقیمی از یک موضوع نداشته باشید، آنگاه مغز به شبیه‌ترین خاطره یا تجربه و حتی اخبار پیرامون موضوع مراجعه کرده و چیزی از گذشته برای پوشاندن موضوع و تاثیر روی تصمیم‌گیری تان، خواهد یافت و سپس در لباس پیش خدمت، خاطره و تصمیم‌گیری ناشی از آن را به شما تقدیم می‌کند. در نتیجه لزومی ندارد همیشه خاطره مستقیمی از مورد فعلی خود داشته باشید.

موضوع دومی که در موردش صحبت می‌کنم مربوط به یک پرسش اساسی است و آن هم اینکه، دفعه اول وقوع هر خاطره‌ای، بسیار مهم است. هر خاطره‌ای یک دفعه‌ای هم دارد. مهم این است که من دفعه اول چطور برخورد کنم تا آن خاطره به شکل صحیح در ذهن من باقی بماند.

آنچه مهم می‌پندارم این است که یک دانش‌آموز یا داوطلب کنکور، بتواند خاطرات خویش را تحلیل و سپس آن‌ها را بایگانی کند و تصمیم‌گیری بر اساس خاطرات مثبت و منفی را متوقف سازد.

بحث تحلیل خاطره را در همین دوره آموزشی و در فصل هشتم، تشریح خواهیم کرد اما دفعه اول و اینکه آنجا چه روی داده است را در دوره «رفتارشناسی» مطالعه می‌کنیم و یکی از جذاب‌ترین سفرهای به گذشته، بررسی دفعه اول هر اتفاق است که دنیایی از آموزش‌ها با خود به همراه خواهد داشت.

آخرین موضوعی که در این فصل به آن می‌پردازم، دغدغه و پرسش مهم دیگری است. قطعا سوال برای تان رخ داده است که چه طور می‌توانیم از تصمیم‌گیری بر اساس خاطرات مثبت و منفی، جلوگیری کنیم. این موضوع نیاز به رد و بدل کردن اطلاعات زیادی دارد که قطعا در دوره «تصمیم‌گیری» به آن می‌پردازم و به طور جامع با محوریت همین سوال، که چگونه تصمیم‌های بر اساس نیاز و عقل انسانی خود بگیریم به گفت و گو، خواهیم نشست.

فصل ششم: تمامی اهداف علاقه‌محور بر اساس خاطرات ساخته می‌شوند

از بچگی مرا دکتر صدا می‌زدند. همه می‌گفتند برای این شغل ساخته شده‌ام. خیلی پزشکی را دوست دارم و تمام سریال‌هایی که مربوط به پزشکان باشد را هم دیده‌ام. هیچ مستند مربوط به پزشکی را از دست نمی‌دهم و عاشقانه رشته آن را دوست دارم. من برای این رشته ساخته شده‌ام.

این‌ها، بخشی از مکالمه‌های درونی بسیاری از کنکوری‌هاست. اکثر ما گمان می‌کنیم که از بچگی برای یک رشته خاص بهتر عمل می‌کنیم و انگار از ابتدا برای همین رشته پا به دنیا گذاشته‌ایم. این مدل تفکرات که به «اهداف علاقه‌محور» معروف شده، ناشی از خاطرات و تجربه‌هایی است که از گذشته با خود به همراه داریم.

وقتی فردی می‌گوید به رشته پزشکی علاقمند هستم یعنی تعداد بسیار زیادی خاطره خوشمزه و مثبت از رشته پزشکی در اختیار دارم. هیچ دقت کرده‌اید که اکثر افراد، حتی منابع و دروس رشته پزشکی را نمی‌دانند، از مراحل تحصیلی این رشته، با خبر نیستند و حتی اطلاعاتی در مورد گرایش‌ها و آزمون‌های مربوط به پزشکی ندارند اما، با تمام وجود به این رشته ابراز علاقه می‌کنند.

به عبارت بهتر، وضعیتی که در آن هستیم، مانند چشم بسته عاشق شدن است. هیچ درک درستی از جزئیات رشته مورد نظر نداریم، ولی با تمام وجود آن را دوست داریم. چگونه چنین چیزی ممکن است؟

اگر از شما بخواهم، تصویر ذهنی خود از «رستم شاهنامه» بیان کنید احتمالاً با گفتن قد بلند، هیکل درشت، عضله‌های ورزیده و چشم‌های گرد شده عصبانی، مشخصه‌های فیزیکی رستم را معرفی می‌کنید. علت این است که برداشت ذهنی ما، از کلمه پهلوان باعث شکل‌گیری این پارامترها می‌شود. در واقع آنچه در برنامه کودک دیده‌ایم، در حرف‌های پدر و مادر شنیده‌ایم و آنچه اطرافیان برایمان توضیح داده‌اند، رستم را چنین نمایش می‌دهد.

در مورد رشته پزشکی یا هر رشته دیگری که بر اساس نیازتان انتخاب نکرده باشید و در خصوص جزئیاتش اطلاع ندارید ولی آن رشته را دوست می‌دارید، نیز دقیقاً همین شرایط پا برجاست. وقتی دانش‌آموزی بدون تحقیق و بررسی نیازهای خودش و مراحل تحصیلی رشته پزشکی، مدعی می‌شود که به آن علاقمند است؛ در واقع می‌گوید که برداشت‌های ذهنی‌ام چنین شکل گرفته که رشته پزشکی، همان رشته مفید برای من است.

به عبارت بهتر، پدر و مادر، فامیل، رسانه‌ها، معلم و مدرسه و خلاصه هر شخصی که در مسیر زندگی این فرد قرار گرفته است، به نوعی باعث تراش خوردن افکار او شده است و چنین به نظر می‌رسد که دقیقاً باید به همین رشته علاقمند باشد. واژه «علاقه» خطرناک‌ترین کلمه‌ای است که انسان در زندگی خویش می‌تواند به کار ببرد.

هرگاه، بخواهید انسانیت را از کسی بگیرید، کافی است از او بخواهید که بر اساس علاقه‌هایش زندگی کند. یعنی به مژستی خاطره در گذشته خود مراجعه کرده و بر اساس مسیری که دیگران برایش تعیین کرده‌اند، به هدفی از پیش مشخص شده، تمایل پیدا کند. در حالیکه از انسان انتظار می‌رود تا لیستی از نیازهای خودش را تهیه و بر اساس آنچه تفکر و تعقلش می‌گوید، هدف برگزیند.

در دوره «علاقه‌شناسی» به طور گسترده به شکل‌گیری آن در ذهنیت و تفکر یک انسان می‌پردازیم اما در این فصل، بحث من تاثیر خاطرات روی علاقه می‌باشد. علاقه ای که جزئی از هویت خود می‌دانیم و به سختی از آن دفاع می‌کنیم، در اثر خاطرات مثبت و خوشمزه شکل گرفته است.

خاطرات ما را به راحتی تبدیل به آدم آهنی می‌کند. غم‌انگیزتر از این نیست که آینده شما به گذشته تان وابسته شود. نگران‌کننده است وقتی صحبت از هدف کنیم، دانش آموز یا دوطلب کنکور، به دنبال خاطراتش باشد تا به نوعی بتواند آینده خودش را رقم بزند. در واقع وقتی صحبت از علاقه‌ها می‌شود، کلاس فکری انسان را ترک کرده و در سطح پایین تری نشسته ایم.

خاطرات، تجربه و اتفاقاتی که از گذشته تا به امروز برایتان رخ داده است، افکار و اندیشه‌ها، تنفر و علاقه‌هایتان را سوهان می‌کنند. آن‌ها به راحتی به شما جهت می‌دهند و مسیر زندگی تان را می‌خواهند تعیین کنند. خاطرات در لایه لایه زندگی تان حضور دارند و اگر جدی نباشید قطعاً می‌تواند مسیر زندگی تان را به آدرس اشتباهی ببرد. جایی که باید بر روی نیازهای تان تمرکز کنید، منتظر هستید که مغز با لباس پیش خدمت به سمت شما آمده و بگوید: «گذشته تان می‌گوید شما از این رشته خوشتان می‌آید پس همان را انتخاب کنید».

فصل هفتم: چگونه یک خاطره را تحلیل کنیم؟

یکی از بهترین ابزارهایی که مغز برای کنترل و جلوگیری از مصرف انرژی به خصوص در زمان درس خواندن در اختیار دارد، همین خاطرات است. مغز انسان، سابقه طولانی در استفاده از خاطرات دارد.

در دوره «مغزشناسی» در خصوص گذشته مغز صحبت کردیم. انسان خردمند امروزی به نقشه‌های ذهنی و خاطرات خویش بسیار نیاز داشته‌اند. آن‌ها اگر قبلاً در مسیری، غذا پیدا کرده بودند خاطره‌اش را در حافظه تصویری خویش ضبط و ثبت می‌کردند.

یک لحظه تصور کنید که انسان، قدرت حافظه سازی نداشت و از آن بدتر، توانایی بازآوری خاطره و استفاده از تجربه‌هایش را از دست می‌داد. همین باعث می‌شد که هر صبح، با یک دنیای جدید رو به رو شویم و برای همه توانایی‌ها و مهارت‌های قبلی خویش، باید از اول اقدام می‌کردیم. زندگی در چنین شرایطی قطعاً آسیب‌های زیادی به نسل انسان می‌زد و حتی بقای او نیز به خطر می‌افتاد.

ما مدیون خاطره سازی و بهره گیری از آن توسط مغز هستیم اما در زندگی امروزی خویش، خاطرات با موفقیت سر ناسازگاری بر می دارد. به عبارت دیگر، مغز همان کار سنتی خودش را انجام می دهد ولی برای زندگی نوین فعلی مان، مشکل درست می شود. وقتی اجداد ما از خواب بلند می شدند و می خواستند به شکار بروند، مغز به آن ها لیستی از خاطرات را یادآور می شد که در آن مسیرها، غذاهای مناسبی یافته بودند.

نیاکان ما نیز، دوباره خاطرات قبلی را تکرار کرده و بقای خویش را تضمین می کردند. مغز انسان امروزی هم دقیقا همان کار را می کند. تا می خواهید برای موفقیت درس بخوانید با انواع خاطرات به سراغ تان می آید و گزینه های پیش رو را به شما معرفی می کند.

البته فراموش نکنید یکی از روش های مغز استفاده از خاطرات است و قطعا این موجود ۱۵۰۰ گرمی روش های مختلف دیگری هم برای جلوگیری از درس خواندن دارد که موضوع بحث این فصل نیست.

خاطراتی که به شما معرفی می شوند، همگی شرایطی را فراهم می کند تا دست از درس خواندن بردارید. این همان روند قدیمی مغز برای بازآوری خاطره است و چون انسان به لحاظ تکاملی به خاطرات خودش اعتماد کرده و آن ها را انجام می داده است، حالا مغز توقع دارد بازهم به او متکی باشیم و خاطرات را تکرار نماییم.

وقتی می خواهید درس بخوانید، مغز برای جلوگیری از مصرف انرژی، به سراغ حافظه می رود و تمام اخبار، اطلاعات، خاطرات و تجربه های مرتبط با آن درسی که می خوانید یا شرایط روحی که دارید، را بازآوری می کند.

آن ها را به هم وصل کرده و قطاری از خاطرات می سازد و سپس این ترن را در فضای ذهنی تان به راه می اندازد و تمام وجودتان درگیر خاطره می شود. آن قدر در گذشته فرو می روید که گاه زمان از دست تان خارج می شود.

هنر مغز در به هم وصل کردن خاطرات است. در نمونه ای وقتی با یک دانش آموز در مورد خاطراتش صحبت می کردم، چنین گزارش داد:

وقتی درس خواندن را شروع می کنم، یاد دوستم می افتم. پس از چند لحظه با خودم می گویم که من این همه درس می خوانم و اگر قبول نشوم پس دوستانم مرا مسخره می کنند.

فکرهایم ادامه پیدا می کند و صحنه ای را تصور می کنم که دوستانم در پارک محله نشسته اند و ادای درس خواندنم را در می آورند و می خندند و حتی از فردای کنکور، رابطه شان با من سرد می شود و دیگر قبولم ندارند.

اما افکارم فقط در همین جهت باقی نمی ماند بلکه یاد پدر و مادرم می افتم. چون آن ها هم خیلی از مسافرت هایشان زده اند و حتی صدای تلویزیون را کم کرده اند و اگر قبول نشوم جلوی آن ها هم تحقیر خواهم شد و احساس بی ارزشی می کنم.

مغزم به همین ها بسنده نمی کند بلکه مرا به مدرسه هم می برد و معلم و ناظم را می بینم که می گویند: چقدر بهت گفتیم کلاس های درس را بیا و در خانه درس نخوان. اگر سر کلاس بودی رتبه ات بهتر می شد و بعد مدیران از دور داد می زند که آبروی مدرسه را بُردی حالا اومدی سلام بدی؟

آن قدر در این افکار غرق می شوم که تنهایی را با تمام وجودم لمس می کنم. من اگر در کنکور قبول نشوم چطور می خواهم با این فشارها کنار بیایم؟ بعضی وقت ها با خودم می گویم کاش درس خواندن را کنار بگذارم و با دوستان بیرون بروم.

گزارش اولیه این دانش آموز که انگار نوعی مکالمه در زمان حال است و به ظاهر ربطی به خاطرات ندارد و فقط تعدادی جمله پشت سر هم می باشد که در ذهن این فرد می چرخد. وقتی این گزارش ها را شنیدم، از او خواستم، فهرستی از خاطرات مربوط به گزارشش را آماده کند که به لیست زیر رسیدیم:

۱- همکلاسی هایم به من قبلا گفته بودند که از مدرسه ما کسی قبول نمی شود.

۲- دوستانم به من قبلا گفته بودند که بی معرفت شدم و به آن ها توجهی ندارم.

۳- یکی از بچه ها گفت: حال میده بزنه و تو قبول نشی بعدش مسخرت می کنیم که هم عمرت رو پای کنکور گذاشتی هم بین ما نبودی.

۴- قبلا که در جمع دوستانم بودم، آن ها بقیه بچه ها را مسخره می کردند و در موردشان حرف های غیر واقعی می ساختند و حتی شایعه درست می کردند تا آبروی طرف را ببرند. خب وقتی از این کارها با بقیه کرده اند حتما الان هم برای من دقیقا همچین نقشه ای می کشند و آبرویم را می برند.

۵- مدیر مدرسه وقتی زنگ می زد خانه، به پدر و مادرم می گفت پسر شما اگر نتیجه خوبی نگیرد، ما هم نمرات مستمرش را نمی دهیم چون مدرسه را هر روز با بهانه های مختلف مثل بیماری می پیچاند. بعدا نتیجه خوبی نگرفت، انتظار کمک هم نداشته باشد.

۶- سر یکی از امتحانات، معلم فیزیک گفت که تو شانس قبولی کل مدرسه هستی، چشم امید همه معلم‌ها به توست. امروز در اتاق دبیرها در مورد تو صحبت کردیم و همگی معتقد بودیم تو واقعا باهوشی و رتبه یک تا ده کنکور می‌شوی.

۷- پدرم برای همه همکارانش گفته که پسرم کنکوری است و با تمام وجود درس می‌خواند و همکارانش گفته‌اند که ان‌شالله بهترین نتیجه را بگیرد و شیرینی قبولی فرزندت را بخوریم.

۸- مادرم از کل فامیل خواهش کرده است که امسال میهمانی‌ها را کنسل کنیم چون من کنکور دارم و می‌خواهند که حتما قبول شوم.

۹- پسر عمویم یک بار پیامک زده و گفت که این همه درس می‌خوانی حتما پزشک می‌شوی و ما پول ویزیت نمی‌دهیم. البته اگر قبول نشدی باید تا آخر عمر، پول ویزیت من را بدهی چون روی قبولی تو حساب کرده‌ام. از لحن صحبت‌هایش فهمیدم مسخره‌ام می‌کند.

مغز به خوبی توانسته، با به کار بستن خاطرات قبلی، واکنش‌های قطار را بسازد و سپس آن را در فضای ذهن به گردش درآورد. اوضاع این دانش‌آموز به ظاهر تعدادی جمله بود ولی در باطن هر جمله، ریشه در یک یا چند خاطره داشت.

بنابراین مغز حیوانی ما به خوبی می‌تواند از خاطرات سوء استفاده کرده و مانع از درس خواندن شود. برای بهبود این فرد، او نیاز به آگاهی کامل در مورد وابستگی به حرف مردم، تاثیر دوست در زندگی، فشار مدرسه، انتظارات اطرافیان و... داشت که در طول زمان با کسب این آگاهی‌ها توانست قطار خاطره را متوقف کرده و به کیفیت بالاتری از زندگی خویش برسد.

فرایندی که در طول خط فکری موفقیت با هم طی خواهیم کرد و همگی، این توانایی را بدست می‌آوریم که از قطار خاطره پیاده شویم. البته که باید صبوری کرده تا خط فکری موفقیت کلبه مشاوره، تکمیل شوند. فراموش نکنید که این مباحث، مقدماتی و آگاه‌کننده هستند و در طول زمان، به مباحث بالینی و درمانی می‌رسیم. قدم اول درک طرز تفکر صحیح نسبت به انسانیت است و رفته رفته، به درمان و اصلاح نیز خواهیم پرداخت.

فصل هشتم: مغز، چطور احساسات مثبت یا منفی را انتخاب می کند؟

دانشگاه رفتنم اشتباه بود. چهار سال از عمرم را روی رشته ای گذاشتم که هدفم نبود. فقط و فقط بخاطر حرف مردم و فشارهایی که به وجود می آورند، دانشجو شدم. اگر از همان چهار سال قبل، ذره ذره درس خوانده و پای مطالعه کنکورم مانده بودم و به حرف دیگران توجه نمی کردم، الان لباس پزشکی بر تنم نشسته بود.

اصلا برایم قابل قبول نیست که چطوری چهار سال پیش، عقلم از دست دادم و هیچی برایم مهم نبود و فقط به این فکر می کردم که کتاب های دبیرستان را کنار گذاشته و کارت دانشجویی را در کیفم بگذارم و افتخار کنم که دیگر از شر فشار کنکور راحت شده ام. این اشتباه مرا آزار می دهد.

می خواهم درس بخوانم اما همیشه مغزم می گوید چرا پس چهار سال به دانشگاه رفتی و عمرت را خراب کردی و من جوابی برایش ندارم. اذیت می شوم، افکارم درگیر هستند و تمرکز روی درس خواندن ندارم.

چهار سال از عمرم را به در دانشگاه روی رشته ای هدر دادم که با اهدافم سازگار نبود. حالا پشیمانم ولی نمی شود زمان را به عقب برگرداند. به من بگویید چطور می توانم از چنین افکاری خلاص شوم؟

مدل بررسی کردن خاطرات توسط ما انسان ها، اصولی و درست نیست. هر یک از ما در طول روز، به دستاوردهایی می رسیم که تا همین دیروز، آن ها را نداشتیم چه برسد به اینکه سال ها از یک خاطره دور شویم و کلی دانش و تجربه بدست آوریم.

بنابراین هر انسانی اگر به عقل فعلی خودش به سراغ دفتر خاطرات زندگی خویش مراجعه نماید، قطعاً شاکی و ناراضی از تصمیم های نادرستش می شود.

تحلیل خاطرات، نیاز به آموزش دارد. اینطور نیست که گوشه ای بنشینیم و خاطرات را باز آوری کرده و بابت هر شکست، اشتباه و تصمیم نادرستی، خود خوری نموده و انرژی خویش را هدر بدهیم. آنالیز کردن یک اتفاق، نیاز به علم مخصوص دارد.

اتاقی که در آن زندگی می کنید سه مشخصه «طول، عرض، ارتفاع» دارد. هر یک از این خصوصیات را حذف کنید، دیگر اسمش اتاق شما نیست. در واقع آنچه می بینید حاصل این سه مولفه است. خاطراتی هم که برای ما انسان ها رخ می دهد سه پارامتر «شرایط زمانی، مکانی و روحی» دارد.

وقتی قرار است خاطره ای را ورق بزنید، تا زمانی که مطمئن به این سه مولفه نشده اید، قطعاً بررسی آن را شروع نکنید. خاطره همین فردی که در ابتدای این فصل به او اشاره شد را با هم به عنوان یک نمونه تحلیل می‌کنیم. من در این تحلیل خودم را به جای ایشان قرار می‌دهم و تحلیل را بر اساس اطلاعاتی که قبلاً با او رد و بدل کرده‌ایم، به اجرا در می‌آورم.

شرایط زمانی: من آن موقع، فقط ۱۸ سالم بود. کنکور، اولین تجربه سنگین و شخصی زندگی ام لقب گرفت.

شرایط مکانی: در موقعیتی قرار داشتم که محیط خانه کوچک بود، اطرافیان حمایتی برای مجدد کنکور دادن من نداشتند و کلاً فضای خانه طوری بود که نمی‌شد از کسی انتظار داشت که از تفریحات خودش به خاطر من بگذرد. اوضاع مالی پدرم در آن دوره نا به سامان شده بود و فشارهای فکری روی دوش خانه موج می‌زد. کلاً دانشگاه رفتن یک اتفاق خوب برای دور شدن از آن فضا و محیط گرفته و پُر از افسردگی به حساب می‌آمد.

شرایط روحی: در آن زمان، معدل دبیرستانم عالی و شاگرد اول مدرسه بودم برای همین انتظارات اطرافیان را روی دوش خودم بیشتر از بقیه کنکوری‌ها حس می‌کردم. در ۱۸ سالگی، تجربه و افکار لازم را برای موفقیت نداشتم و گمان می‌کردم مثل تمام سال‌های تحصیلی که بایستی پشت سرهم به سال‌های بالاتر بروم، پشت کنکور ماندن را یک آفت و شکسته شدن غرورم می‌دانستم.

درک درستی از موفقیت و هزینه‌هایی که برای موفق شدن باید پرداخت کنم و سختی‌های این مسیر نداشتم. حتی به تفاوت بین درس خواندن برای کنکور و مدرسه فکر هم نمی‌کردم و انتظار داشتم چون معدل خوب است پس در کنکور هم موفق شوم. باور به اینکه پشت کنکور بمانم و یا بارها و بارها شکست بخورم تا به هدفم برسم را یک تفکر نادرست می‌دانستم و چنین اعتقادی نداشتم.

من از نظر روحی و روانی پخته و با تجربه نشده بودم، نمی‌دانستم که در هر مرحله از زندگی، چطور باید تصمیم بگیرم و گمان می‌کردم اگر به دانشگاه بروم حتماً از بقیه هم سن و سال‌هایم عقب می‌افتم. هیچ نوع آموزشی ندیده بودم که زندگی یک میدان مسابقه نیست و من به جای اینکه به حساب کتاب‌های عامیانه بپردازم، لازم است روی هدفم تمرکز کنم و بدانم مثل هر انسان موفق دیگری، شاید بارها و بارها شکست بخورم.

حتی از نظر فکری، شکست خوردن را مساوی با خنک و تنبل بودن می‌دانستم و هیچ باور درستی به ارزشمندی آن نداشتیم. از نظر روحی مانند یک شیشه شکننده و سست به نظر می‌رسیدم و طاقت حتی یک تست اشتباه زدن را نداشتیم.

در مورد مراحل رشد انسان چیزی نمی‌دانستم. حتی عوامل فرهنگی موثر بر موفقیت را هم درک نمی‌کردم و کلاً یک نوجوان خام بی‌تجربه بودم که فقط می‌خواست مثل تمام سال‌های مدرسه به موفقیت برسد. من هرگز این تصور را نداشتیم که برای موفقیت در کنکور به سواد و روحیه نیاز داریم. به این فکر نمی‌کردم که باید دانش بالاتری در مورد وضعیت روحی خودم بدست آورم و تحلیل رفتارهایم را بیاموزم.

در آن موقع، هرکسی اسم کنکور می‌آورد، بی‌جهت عصبانی می‌شدم و به خودم می‌گفتم که کاش زودتر کنکور تمام شود و من از دست این حرف‌ها راحت شوم. انگار همه دنیا روی من قفل کرده بودند و فقط مرا تماشا می‌کردند.

راستش را بخواهید از کتاب‌های درسی هم خسته شده بودم و دلم می‌خواست زودتر از این مرحله عبور کنم. حوصله و باور به این که دوباره این کتاب‌ها را جلوی خودم بگذارم و درس خواندن را از اول شروع کنم را نداشتیم. طاقت و صبرم تمام شده بود. به محیط تازه‌ای نیاز داشتیم که افکار خودم را جمع کرده و زندگی متفاوتی را شروع کنیم.

وقتی این شخص، این سه پارامتر را برایم می‌گفت، بدون آنکه نیاز به کار بیشتری باشد، به نظم فکری رسید. در واقع من از او خواستم به آن زمان و مکان برگردد و با شرایط روحی و روانی همان تاریخ، در مورد خاطراتش صحبت کند.

به عبارت دیگر، مانع از آن شدم که این داوطلب کنکور، با عقل و تجربه امروز خودش به گذشته فکر کند. مسلم است که در طول چهار سال، او تجربه‌های بی‌ظنیری را کسب کرده و به پختگی بهتری رسیده است و اگر قرار باشد با اندیشه‌های فعلی، دفتر خاطرات را ورق بزند، آنگاه است که افسوس خواهد خورد.

تحلیل یک خاطره، با بررسی سه فاکتور بیان شده، ما را به منطقه ایمن می‌رساند. جایی که در چارچوب صحیح علمی، آن را بازآوری می‌کنیم و جلوی بهمن فکری و تولید هر گونه افکار منفی و سرکوب‌کننده توسط مغز را می‌

گیریم. بنابراین از این پس، هرگاه مغزتان خاطره ای را یادآوری کرد، سوار بر ماشین فکری شده و به شرایط زمانی، مکانی و روحی آن موقع سفر کرده و آن خاطره را مرور کنید. مطمئن باشید دست پُر باز خواهید گشت.

جمع بندی: خاطرات چطور مانع موفقیت در کنکور می شوند؟

اگر دقت کرده باشید در لابه لای فصل های مختلف این دوره آموزشی، بارها به نام دوره های مختلف اشاره کردم. گویی خاطره قرار است در همه دوره های آموزشی کلبه مشاوره و در تمام مسیر خط فکری موفقیت همراه مان باشد.

واقعیت هم همین است، افکار، باورها، اهداف و شخصیت انسان هایی که آگاهانه زندگی نمی کنند، به خاطرات ایشان از زندگی بستگی دارد. آدم آهنی بهتر یعنی فردی که خاطرات بهتری دارد. البته همین که این دوره طرز تفکری را مطالعه نمودید، تلاشی برای کسب آگاهی از نقش خاطرات در زندگی انسان است.

مسلم است که این دوره، جزء رده های آموزشی طرز تفکر است و فرایند درمانی و پاسخ به این سوال که چطور خاطرات را از زندگی خود حذف کنیم نیست؛ زیرا برای خنثی سازی خاطرات، نیاز است که گام های بعدی خط فکری موفقیت را طی کنیم و به درک عمیق تری از شرایط خویش برسیم. این دوره فقط یک معرفی اولیه از نقش خاطرات در زندگی بشر است. رفته رفته آموزش های مکمل به ما کمک می کند تا از قطار خاطره بازی مغز پیاده شویم.

برای ورود به سایت کلبه مشاوره و دسترسی به دوره ها آموزشی دیگر روی [«سایت کلبه مشاوره»](#) کلیک کنید.