کد خبر: ۳۸۴۸۳۳
جمعه ۲۹ بهمن ۱۴۰۰ ۱۴:۰۶

به مغز هر چه بگویید باور می کند!

«فکر کردن» به اینکه می‌توانید در مسابقه از دیگران پیشی بگیرید یا «فکر کردن» به اینکه اضطراب از سخنرانی در جمع به شما کمک می‌کند تا اجرای بهتری داشته باشید، در بسیاری از موارد درست از آب درمی‌آید. تغییر مسیرِ انتظارات به سمتی که به نفع شما عمل کنند نیازمند خودآگاهی، خوددلسوزی و تاب‌آوری است.

به گزارش سایت خبری پرسون، «می‌اندیشم، پس هستم»؛ برتریِ قدرت ذهنی بر ماده و داستان معروفِ «لوکوموتیو کوچکی که فکر می‌کرد، می‌تواند»؛ این‌ها همه نشان می‌دهند که فلاسفه، زبان و ادبیات همه به قدرت اندیشه و ذهن باور دارند.

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

روزنان کاپانا-هاج، روان‌شناس از کانِکتیکات، می‌گوید: «از نقطه‌نظر علوم اعصاب، مغز می‌تواند هر آنچه که به آن بگویید را، چه درست باشد و چه غلط، باور کند.»

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

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

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

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

اینجا به شما ۶روش تخصصی را برای ایجاد ذهنیتی که می‌تواند شما را به سمت موفقیت سوق دهد، معرفی می‌کنیم:

بدبینی را مهار کنید

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

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

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

با خودتان دوست باشید

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

این اصطلاح در زندگی روزمره به معنی انجام کارها به عالی‌ترین شکل ممکن است. کاپانا-هاج می‌گوید همه باید مثل بازیکنان بیس‌بال چنین چیزی را به خودشان بگویند. این جمله را می‌توان در موقعیت‌های مختلفی مثل تغییر رژیم غذایی، آشنایی برای ازدواج، پیشرفت شغلی یا بهبود وضعیت جسمانی به کار برد.

اما بعضی اوقات این افکار منفی خودکار به ذهن ما می‌رسند. در این موارد کاپانا-هاج فعالیت‌هایی مثل دعا، مراقبه، یادداشت‌نویسی روزانه و تصویرسازی را توصیه می‌کند تا با اهداف‌مان و چگونگی فکر کردن‌مان درباره آن‌ها پیوند و اتصال قوی‌تری پیدا کنیم.

موقعیت تازه را یک چالش و نه تهدید ببینید

سیمون-توماس می‌گوید ما معمولاً خود و موانع‌مان را به دو طریق مشاهده می‌کنیم: توانایی‌های ما یا ثابت هستند یا می‌توانند رشد کنند و موانع ما یا تهدید هستند یا چالش. او می‌گوید ما باید مرکز توجه‌مان را تغییر دهیم به نحوی که باور پیدا کنیم مهارت‌ها ایستا نیستند بلکه می‌توانند رشد کنند و موانع تهدید نیستند بلکه چالش‌هایی هستند که باید با آن‌ها روبه‌رو شویم. این تغییر ذهنیت می‌تواند موفقیت‌های به مراتب بیشتری را برای‌مان به ارمغان آورد.

از خودتان بپرسید که آیا این چالشی برای جمع‌آوری منابع در رسیدن به موفقیت است، که می‌تواند هیجان‌انگیز باشد؟ یا تهدیدی علیه ارزش‌های شخصی من است؟

سیمون-توماس می‌گوید اگر بتوانید موقعیتی که در آن هستید را یک چالش تفسیر یا به نحوی به یک چالش ربط دهید، آن‌وقت واکنشِ جسمانی شما به آن موقعیت توانمندسازی و مجهز کردن‌تان به نحوی است که بتوانید خلاقانه‌تر و مؤثرتر عمل کنید.

ذهنیت‌تان را گسترش دهید

جوآن روزنبرک، روان‌شناس و نویسنده کتابی با عنوان «۹۰ ثانیه تا زندگی‌ای که دوستش دارید: چطور احساسات مشکل‌تان را مدیریت کنید تا اعتمادبه‌نفس، تاب‌آوری و اصالت ماندگار را پرورش دهید»، در بخش‌هایی از این کتاب می‌گوید که یک ذهنیتِ ایدئال برای امتحان چیزهای جدید و چالش‌برانگیز دارد و آن این است که «می‌خواهم نهایتِ تلاشم را بکنم و ببینم که تا چه اندازه می‌توانم جلو بروم.» او می‌گوید نباید به خودتان سخت بگیرید و فکر کنید که فقط یک نتیجه دلخواه برای هر موقعیتی وجود دارد.

خودتان را برای عواقب احساسی آماده کنید

یک حقیقت ناراحت‌کننده وجود دارد و آن اینکه همه افرادی که به دنبال به دست آوردن چیزهای جدید هستند اغلب چندین‌بار در مسیر رسیدن به آن شکست می‌خورند. برای اینکه بتوانید با ذهنیتی خوش‌بینانه چالش‌های جدید را بپذیرید لازم است که خودتان را برای هر نوع پیامد احساسی – که می‌تواند ناشی از برنده یا بازنده شدن باشد آماده کنید.

روزنبرگ می‌گوید مردم معمولاً از شکست واهمه ندارند بلکه از احساساتی مانند ترس، خشم، آسیب‌پذیری، ناراحتی و شرم که معمولاً با شکست همراه است اجتناب می‌کنند. برای بسیاری از افراد احساسات جسمانی مانند سرخ شدنِ گونه‌ها و بالا رفتنِ ضربان قلب، بدترین بخشِ امتحانِ چیزهای جدید و مانعی برای امتحان آن‌هاست.
او می‌افزاید داده نشان می‌دهند که این احساسات بیشتر از ۹۰ ثانیه طول نمی‌کشند.

اگر بتوانید خودتان را برای هر احساس ناخوشایندی که ممکن است ایجاد شود آماده کنید، آن‌وقت با آمادگی بیشتری می‌تواند چالش‌ها را بپذیرید و اگر نتایج دلخواه‌تان نبود، تاب‌آوری و مقاومت بیشتری در برابر آن خواهید داشت.

از احساس ناامیدی و ناراحتی برای کسب اطلاعات استفاده کنید

روزنبرگ می‌گوید تحمل احساسات ناخوشایندگی که به دلیل شکست تجربه کرده‌اید می‌تواند یک دستاورد باشد. او به افراد توصیه می‌کند از موقعیت‌های ناامیدکننده اطلاعات به دست آورند.

برای مثال، شاید یاد بگیرید که قبل از برداشتنِ وزنه ۵کیلویی یا ورزش‌های سه‌گانه باید غذای مقوی‌تری مصرف کنید؛ یا از احساس ناراحتی‌ای که بعد از شکست در یک مصاحبه شغلی تجربه می‌کنید بفهمید که آن شغل، چیزی است که واقعاً برای‌تان مهم است یا از احساس ناراحتی‌ای که در روابط دوستی تجربه می‌کنید، بفهمید آن دوستانِ جدیدتان آنقدرها هم به شما احساس خوب نمی‌دهند.

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

کارشناسان می‌گویند، داشتِ انتظاراتی که به نحوی واقع بینانه خوش‌بینانه هستند، درمانی برای تمام ناامیدی‌ها و شکست‌های زندگی ما نیستند، اما آن‌ها ما را بهتر تجهیز می‌کنند تا با بهترین منابع‌مان وارد چالش‌ها شویم.

منبع: میگنا