

# فهرست مطالب

## مقدمه

### ۱: نظریه و کاربرد معماری روان

- ذهن انسان به عنوان یک ماشین
- تصور جدیدی از وارستگی
- پیش درآمدی بر معماری روان
- جدا شدن و فاصله گرفتن از نرم افزار ذهن خود

### ۲: انحراف های شناختی و چگونگی اصلاح آنها

- درک انحراف های شناختی
- روش های برطرف کردن انحراف های شناختی
- درک انحراف های انگیزشی
- روش های برطرف کردن انحراف های انگیزشی

### ۳: ارزش ها و روش های خویشتن نگری

- آیا آنچه که خودمان می خواهیم، واقعا به نفعمان است؟
- راه درست خویشتن نگری
- نظام ارزش ها
- پرورش بینش درونی نسبت به ارزش ها

#### ۴: تسلط شناختی بر نفس خود و فرزاندگی

- دام های تهدید کننده سلامتی
- سلسله مراتب اهداف
- انحراف دو کها
- تعیین اهداف مشخص

#### ۵: الگوریتم های احساسی و هنر بازسازی احساسات خود

- کنترل کردن احساسات خود
- اصول میانجیگری شناختی
- بهبود احساسات خود
- تغییر ساختار شناختی احساسات خود

#### ۶: خواسته ها و راه حل های کلیدی برای تعدیل آنها

- همیشه آن چیزهایی را دریافت کنید که می خواهید.
- تعدیل خواسته ها
- خنثی کردن یک خواسته
- اصول مربوط به تعدیل خواسته ها

#### ۷: خونسردی و تسلط بر احساسات خود

- بحثی پیرامون آسیب شناسی فلاسفه
- الگوریتم های احساسی اولیه

- سایر الگوریتم های احساسی
- باز کردن قفل خونسردی

## ۸: هدایت رفتاری و موانع آن

- خطر مربوط به میل شدید
- خطرات ناشی از فرمانبری از دیگران
- خطرات ناشی از راحتی
- خطر آلوده شدن به فساد

## ۹: الگوریتم های رفتاری و کنترل نفس

- رفتار، کنترل نفس و قدرت اراده
- طراحی ورودی های محیطی
- طراحی نتایج رفتار
- طراحی اهداف

## ۱۰: تسلط بر نفس

- آخرین مورد از سه گانه های رفتاری
- فرضیه بندگی نفس
- بهینه سازی نرم افزار روانی
- فراتر از شرایط انسانی

## مقدمه

فرض کنید که در سال ۲۰۸۴ زندگی می کنید و در حال بازی بسکتبال چهاربعدی هستید که ناگهان یکی از هم تیمی های شما در مورد مهارت ضعیفتان در زمینه پرتاب آزاد، بانیش و کنایه زدن به شما توهین می کند. بلافاصله پس از این توهین، در ذهن شما چند چیز اتفاق می افتد.

۱- احساس ناراحتی می کنید.

۲- مجبور می شوید که به مغز خود که با واقعیت مجازی در ارتباط است، رجوع کنید و کاری کنید که آن فرد از اظهارنظر خودپسندانه خویش، پشیمان شود.

۳- عزت نفس شما در طی چند روز یا چند هفته آینده تضعیف خواهد شد و این باعث می شود که در مورد توهینی که به شما شده، به فکر فرو روید و به این فکر کنید که چگونه باید پاسخ او را می دادید تا این قدر رنج نمی کشیدید.

در خلال این فرایند، ممکن است با خودتان فکر کنید که در سال ۲۰۸۴ زندگی می کنید و فن آوری لازم برای حل مشکل خود را در اختیار دارید. بنابراین، از طریق رابط های عصبی خود، یک برنامه کاربردی را خواهید گشود و مغز خود را به سرعت اصلاح خواهید کرد. وقتی که شخصی به شما توهین می کند، شما با چند کلیک ساده می توانید به نرم افزار مغزتان بگویید که رنج کشیدن، انتقام جویی و فکر کردن عمیق را متوقف کند. با افزودن یک ویژگی به این نرم افزار، می توانید کاری کنید که حتی در صورت توهین شدن به خودتان، لذت ببرید یا اینکه با یک واکنش کنایه آمیز و مهربانانه، پاسخ طرف مقابل را بدهید. پاسخ زیرکانه شما ممکن است باعث گسترش یک فضای خصمانه

در محیط شود. با این حال، باید توجه داشته باشید که پاسخ فوری شما باعث خواهد شد که دیگر به جراحات ناشی از زخم نیش و کنایه های دیگران فکر نکنید و آن را فراموش کنید. تا سال ۲۰۸۴ ممکن است روشی برای اصلاح مستقیم مغز و خارج کردن گرایش های ناسازگارانه از آن که باعث عقب ماندگی ما شده اند، پیدا شود. فقط با استفاده از چند کلیک ساده نمی توان خطاهای نرم افزار ذهن خود را بر طرف کرد، زیرا بخش بزرگی از محدودیت های روان شناسی از زمان های قدیم در مغز ما تثبیت شده اند و در حال حاضر، آنها را نمی توانیم تغییر دهیم. با این حال، ما آن قدرها هم که فکر می کنید، ضعیف نیستیم و با استفاده از ابزارهای شناختی مناسب، می توانیم اصلاحاتی را روی نرم افزار روانشناسی ذهن خود ایجاد کنیم. گرایش های روانی نامطلوب ذهن ما قابل شکسته شدن به الگوریتم های نرم افزاری کوچکتر هستند و می توان آنها را برنامه نویسی مجدد کرد و دستورالعمل های جدیدی را بر روی آنها اجرا کرد. در این صورت، اهانت به خود را می توان به عنوان یک داده ورودی به نرم افزار ذهنمان در نظر گرفت که باعث تحریک برنامه ذهنی ما می شود و چرخه فکری تحریف شده ای را برای ارزیابی مجدد ارزش شخصی خود در پاسخ به بی احترامی صورت گرفته از رفقا ایجاد می کند و خروجی آن به صورت واکنش های نامطلوب احساسی و رفتاری ظاهر می شود که این واکنش ها باعث می شوند حس نامطلوبی داشته باشیم و واکنش های نامعقولی را از خود نشان دهیم. متفکرین قدیمی از فن آوری های پیشرفته برای مقابله با بیماری های روانی برخوردار نبودند و برای مقابله با قسمت های مشکل دار مغز، به بررسی و توسعه الگوریتم های معکوس می پرداختند. آنها متفکرین دور اندیشی بودند و به همین دلیل، بینش های خود را برای آیندگان مکتوب کرده بودند، به طوریکه از دانش پراکنده آنها می توان به

عنوان یک دستورالعمل نرم افزاری عمومی برای برنامه نویسی ذهن خود استفاده کرد.

هدف من در بلندمدت این است که ابزارهای نرم افزاری مورد استفاده برای بهینه سازی نرم افزار ذهن شما را منظم کنم و آن را در اختیار عموم مردم قرار دهم. آرزوی بعدی من این است که فرایند اصلاح فوری مغز شما را نهادهینه سازم و یک کتاب راهنمای شخصی در زمینه طراحی و بهینه سازی نرم افزار روانی منحصر به فرد شما در اختیارتان قرار دهم.

هدف بیشتر افراد از مطالعه یک کتاب این است که به پیشرفت در مسیر شغلی، کاهش وزن یا افزایش درآمد دست پیدا کنند. ممکن است از خود پرسید که طراحی ذهن به چه درد می خورد و باعث ترک چه عاداتی می شود؟ در پاسخ به شما می گویم که این کتاب مستقیماً باعث دستیابی شما به چیزی در دنیا نمی شود و باعث افزایش مهارت فریب دادن دیگران یا خودنمایی کردن در اتاق کنفرانس نیز نخواهد شد. این کتاب مناسب افرادی است که علاقه مند داشتن یک ذهن بهتر برای لذت بردن از تنهایی خویش هستند یا تحت تاثیر افکار متعصبانه خود برای رشد عقلی، کنترل نفس یا آرامش شخصی قرار گرفته اند.

همه ما می خواهیم افراد شادتر، سالم تر و بهتری باشیم، اما فقط تعداد کمی از ما پذیرفته ایم که با تمرکز مستقیم بر ذهن خویش، می توانیم به تمام اهداف بلندپروازانه خود دست پیدا کنیم. در این صورت، شما می توانید به معمار روان خود تبدیل شوید. شما در میان جمعی از افراد خواهید بود که با ایده غلبه بر اجزای ثابت ذهنشان برانگیخته خواهند شد.

شما با در نظر گرفتن پیش فرض ذهنی ای که از خودتان دارید، وارد میدان خواهید شد و شروع به مداخله در امور دیگران خواهید کرد. شما با قاطعیت تردیدناپذیری از دریچه چشمان خود به واقعیت نگاه می کنید و راه هایی را برای تغییر آن پیدا می کنید. شما به یک زندگی معمولی راضی نمی شوید و خواستار یک زندگی اشرافی هستید.

چه ویژگی هایی از ذهن خود را دوست ندارید؟ وقتی که زندگی خود را بررسی می کنید، احساس می کنید که کدام یک از خصوصیات فردی شما مانع از دستیابی به اهدافتان شده اند؟ آیا ترس باعث دنبال نکردن اهداف جاه طلبانه تان شده است؟ آیا احساس حسادت باعث تخریب روابط شما با دیگران شده است؟ آیا به تفریحات خود اجازه می دهید تا بر زندگیتان حاکم شوند؟ آیا شما هم دارای یک منتقد درونی بودید که هرگز نمی توانستید توقعات آن را برآورده سازید؟ این کتاب به جرئت ادعا می کند که زندگی هر فردی در اختیار خودش است. به گونه ای که شما می توانید ذهنیت شخصی خود را کنار بگذارید. حقیقت را از بالا بررسی کنید و دستورالعمل های روانی ای که بر اساس آنها عمل می کنید را اصلاح کنید و به این ترتیب، خصوصیات فردی محدود کننده خویش را دائماً تغییر دهید. شما یاد می گیرید که آرامش و سرخوشی تزلزل ناپذیری را در ذهن خود ایجاد کنید تا هر چیزی که زندگی به شما تقدیم می کند را با آغوش باز بپذیرید و با اقدام مناسبی به آن پاسخ دهید. برای اینکه تصمیم درستی را در زندگی خود بگیرید، باید مهارت های درست فکر کردن، غلبه بر قضاوت های نادرست و رشد عقلانی را در خود پرورش دهید. برای اینکه به شخصیت ایده آل خود تبدیل شوید، باید یاد بگیرید که عادت های بد، سبک زندگی نادرست و شخصیت خود را به تدریج اصلاح کنید. برای اینکه این فرایند را شروع کنید، لازم نیست که صبر کنید تا فن آوری جدیدی در آینده به دست شما برسد. شما می توانید رفتارها، واکنش های احساسی و تعصبات نادرستی که شما را عقب نگه داشته است را تغییر دهید و با اصول و روش های ساختن یک ذهن بهتر آشنا شوید و هر بار از یک الگوریتم متفاوت برای طراحی ذهن خود استفاده کنید. شما همچنین می توانید چنین طرز فکری را در درون خود نهادینه کنید تا بتوانید از این فرایند در زندگی خود نیز استفاده کنید.

با افزایش مهارت های شخصی خود در این زمینه شبیه شخصیت های مشهوری خواهید شد که توانسته اند حالت های ذهنی برتر خود را به طور کامل آشکار کنند.

این کتاب به شما وعده آموزش حقه های مفید برای شاد شدن از قبیل دوش گرفتن با آب سرد، خواندن آواز، تفکر مثبت، برنامه ریزی عصبی کلامی یا رسیدن به آگاهی ذهنی از طریق مراقبه را نمی دهد. در این کتاب، با ایده ها و راهکارهایی مواجه خواهید شد که از طریق لنز معنویت به آنها نگاه شده است. با این حال، تمام نگرش ها و روش های ارائه شده در این کتاب، مرتبط با علم روانشناسی و تجربی هستند. این کتاب مبتنی بر بینش های متفکرین قدیمی، دانش انعطاف پذیری عصبی و یافته های حاصل از علوم شناختی، احساسی و رفتاری می باشد. این کتاب نگاهی به روش هایی دارد که افراد با استفاده از آنها می توانند نرم افزار ذهن خود را اصلاح کنند و شاهد تاثیرات چشمگیر آن بر زندگی خود باشند. این روش ها باعث می شوند که ساختار ذهنی ما به سمت عقلانیت، سلامتی، شخصیت انسانی و دستیابی به بینش های متعالی نسبت به خودمان هدایت شود. آنچه که باعث افزایش انگیزه من برای نوشتن این کتاب شده بود، واقعه ظاهرا بدی بود که حدود یک دهه پیش برایم اتفاق افتاده بود. قبلا هم با چنین موانعی در زندگی مواجه شده بودم. اما، این بار شرایط فرق می کرد، زیرا هیچ گونه عواطف منفی مانند غم، نگرانی و ناامیدی ناشی از برخورد با موانع در درونم ایجاد نشده بود. تغییراتی که در ذهن خود ایجاد کرده بودم باعث شد تا به احساساتی که انتظار آنها را داشتم، توجه نکنم و به زندگی خود ادامه دهم. من به سرکوب کردن یا انکار احساسات منفی خود نپرداختم، بلکه فقط به یک کنترل موثر احساسی دست پیدا کردم. ویژگی منحصر به فرد کنترل نفس من این بود که



توانسته بودم وسواس های فکری ایجاد شده در درونم را کنترل کنم. من بر خلاف بسیاری از افراد که کل زندگی خود را صرف مبارزه با مشکلات درونی خود می کنند، با غلبه بر وسواس های درونی خود، توانستم در برابر مشکلات ناشی از آنها ایمن بمانم و اجزای اصلی نرم افزار ذهن خود را ارتقا دهم. وقتی که به مطالعه مغز انسان و محدودیت ها و امکانات بالقوه آن پرداختم، متوجه ارتباطات منطقی میان آنها شدم. تمامی مشکلات روانی که با آنها دست و پنجه نرم می کردم، در قالب زنجیره ای از محرک ها و پاسخ ها و همچنین ورودی ها و خروجی ها خلاصه می شد. جالب بود که راه حل های موثر برای رفع این مشکلات نیز از الگوی مشابهی پیروی می کرد. در این کتاب، برای توصیف الگوها از واژه الگوریتم و برای توصیف مجموعه ای از این الگوریتم ها از واژه نرم افزار روان شناختی استفاده کرده ام. مجموعه روش هایی که در این کتاب برای حل مشکلات روان شناختی ارائه کرده ام، به جای تغییر شرایط زندگی افراد، روی تغییر خصوصیات روانی آنها تاکید دارند. همچنین، به این نتیجه رسیده ام که مشکلاتی که قبلاً دائمی به نظر می رسید را می توان برای همیشه نابود ساخت. امروزه، امکان دسترسی چندباره به مدل های ذهنی قدیمی فراهم شده و حتی می توان آنها را با مدل های بهتر و جدیدتر به روز رسانی کرد. واژه معماری روان<sup>۱</sup> اشاره به طراحی و بهینه سازی نرم افزار ذهن افراد دارد. مدارک زیادی در حوزه علوم شناختی، احساسی و رفتاری وجود دارند که به من ثابت کرده اند، الگوی "معماری روان" فقط یک اصطلاح ساختگی نیست و نحوه کارکرد واقعی مغز را بیان می کند. تحقیقات زیادی در زمینه هنر تنظیم و بازسازی احساسات انجام شده است، اما این تحقیقات به موضوع "تسلط بر نفس" در سه حوزه مهم شناختی،

---

<sup>۱</sup> psychitecture

احساسی و رفتاری توجهی نکرده اند. هرچه قدر که بیشتر به این حوزه ها فکر می کنم، بیشتر به این نتیجه می رسم که این سه حوزه چه نقش مهمی را در تولید صلاحیت های کلیدی مورد نیاز افراد برای سلامتی و موفقیت در زندگی ایفا می کنند. علاوه بر این، افراد احمق و نادان دارای نقص هایی در یک یا تمامی این سه حوزه هستند و علت بسیاری از شرارت های "افراد بد جامعه" به نقص های آنها در این سه حوزه مربوط می شود. هدف اصلی من در زندگی این بوده است که به افراد کمک کنم تا بر نفس خود مسلط شوند. در فصل های بعدی با اصول و روش های مورد نیاز برای تسلط بر نفس در سه حوزه آشنا خواهید شد. من یک معلم مذهبی یا استاد بزرگ نیستم و کار اصلی من در زمینه طراحی سیستم ها می باشد. با این حال، در این کتاب قصد دارم که شما را با سخنان الهام بخش معلمین قدیمی، فیلسوفان خوش فکر و دانشمندان علوم شناختی آشنا سازم. اساتید فیلسوف من شامل لائودزو<sup>۲</sup>، سیدارتا گوتاما بودا<sup>۳</sup>، ارسطو<sup>۴</sup>، دیوژن<sup>۵</sup>، مارکوس آئورلیوس<sup>۶</sup>، اپیکتتوس<sup>۷</sup>، سنکا<sup>۸</sup>، میشل دو مونتنی<sup>۹</sup>، رنه دکارت<sup>۱۰</sup>، فریدریش نیچه<sup>۱۱</sup>، آبراهام مازلو<sup>۱۲</sup>، ویکتور فرانکل<sup>۱۳</sup>، آرون بک<sup>۱۴</sup> و غیره می باشند. تعداد این افراد زیاد

---

<sup>۲</sup> Lao Tzu

<sup>۳</sup> Siddhartha Gautama

<sup>۴</sup> Aristotle

<sup>۵</sup> Diogenes

<sup>۶</sup> Marcus Aurelius

<sup>۷</sup> Epictetus

<sup>۸</sup> Seneca

<sup>۹</sup> Michel de Montaigne

<sup>۱۰</sup> Rene Descartes

<sup>۱۱</sup> Friedrich Nietzsche

<sup>۱۲</sup> Abraham Maslow

<sup>۱۳</sup> Viktor Frankl

<sup>۱۴</sup> Aaron Beck

است و در اینجا نمی توان از همه آنها نام برد. با این حال، در ادامه این کتاب بیشتر با آنها آشنا خواهید شد. من برای خطاب کردن بسیاری از این افراد، از واژه "متفکرین یا مبتکرین معماری روان" استفاده می کنم و هدف من از گردآوری سخنان آنها این است که شما را با بینش های با ارزش دانشمندان و فلاسفه قدیمی آشنا سازم.

## فصل اول: نظریه و کاربرد معماری روان

### ذهن انسان به عنوان یک ماشین

ما انسان ها از گذشته یاد گرفته ایم که دنیای بیرونی خود را کنترل کنیم، اما به ما یاد نداده اند که دنیای درونی خود را کنترل کنیم. - یووال نوح هراری<sup>۱۵</sup>

متفکرین در هر عصری، تلاش کرده اند که ذهن انسان را از نظر فن آوری های غالب آن زمان توصیف کنند. ذهن انسان از نظر پلاتو، یک ارابه بود. از نظر دکارت، یک ساعت مکانیکی عقربه دار بود. از نظر فروید، یک موتور بخار بود. در حال حاضر، متداول ترین شیء قابل قیاس با ذهن انسان، یک رایانه می باشد. با این حال، باید پذیرفت که مغز ما قابل مقایسه با رایانه های دیجیتالی ساخته شده با مدارهای سیلیکونی و منطق دودویی نیست، بلکه شبیه رایانه پیشرفته ای است که به مراتب، قوی تر از رایانه های فعلی می باشد. سخت افزار رایانه ما مغزمان است که شامل یک زیر لایه فیزیکی ساخته شده از سلول های عصبی، مواد شیمیایی و تکانه های الکتریکی می باشد. نرم افزار رایانه ما ذهنمان است که تمام احساسات و افکار ما در داخل آن شکل می گیرند و وقایع بیرونی، مواد شیمیایی موجود در مغز و فن آوری روی آنها تاثیر می گذارند.

---

<sup>۱۵</sup> Yuval Noah Harari

تولید احساسات و افکار در ذهن ما به صورت تصادفی انجام نمی شود، بلکه بر اساس الگوهایی انجام می شود که به صورت دستورالعمل به نرم افزار ذهن ما داده می شوند. فرایندهای داخلی تفکر و احساسات ما نیز که خودبه خودی به نظر می رسند، از الگوی خاصی پیروی می کنند. همانطور که خروجی های یک رایانه بر اساس الگوریتم های نوشته شده توسط برنامه نویسان ایجاد می شوند، گفته ها و اعمال ما نیز با توجه به برنامه تعیین شده برای آنها توسط یک سیستم مشخص انجام می شوند. علت اینکه ما نمی توانیم رفتارهای انسانی را به طور کامل پیش بینی کنیم، به پیچیدگی دستگاه ذهنی ما مربوط می شود که در آن بسیاری از متغیرهای ورودی رفتاری نادیده گرفته می شوند.

مغز انسان مانند یک ماشین است. علت این نتیجه گیری توسط دانشمندان، این است که بسیاری از اسناد جمع آوری شده نشان می دهند که تمام ابعاد هوشیاری بستگی به سلامت مغز انسان دارد. - استفان پینکر<sup>۱۶</sup>

تشابه ذهن ما با یک ماشین مانع از درک تجارب زیادی نمی شود که با ذهنمان قادر به جمع آوری آن هستیم و در اینجا پیچیدگی غیر قابل توصیف ذهن ما در قالب یک سیستم عامل رایانه ای قابل فهم خلاصه شده است. مقایسه ذهن ما با ماشین ها به این معنا نیست که ذهنمان قابل تغییر نیست و ما تا زمان مرگ خود محکوم به تکرار مداوم تجارب ذهنی خود هستیم. ژن های ما تعیین کننده آینده ما نیستند. اما نقش مهمی در تجارب دوران بچگی، نوجوانی و بزرگسالی ما داشته اند. شما با ایجاد تغییراتی در کارکرد ذهن خود می

---

<sup>۱۶</sup> Steven Pinker

توانید مغز خود را تغییر دهید. طب پیشرفته برای درمان بیماری‌ها، اختلالات عصبی و آسیب‌های مغزی، داروها و عملیات جراحی جدیدی را معرفی کرده است. داروهای زیادی برای درمان بیماری‌های عصبی از قبیل کم‌توجهی و بیش‌فعالی<sup>۱۷</sup>، اختلالات وسواسی-اجباری تا نگرانی‌های شدید، وجود دارند. همچنین، از کاشت مواد شیمیایی در مغز می‌توان برای توان بخشیدن به بیماران مبتلا به سکته مغزی یا تحریک رشته‌های عصبی بیماران مبتلا به پارکینسون یا افسردگی استفاده کرد. افراد سالم نیز می‌توانند از فن‌آوری‌ها و روش‌های جدید برای بهبود عملکرد مغز خود استفاده کنند. رفتارهای مربوط به سبک زندگی شما مانند خوابیدن، رژیم غذایی گرفتن و ورزش کردن تاثیر زیادی بر سلامتی و عملکرد مغز شما دارند. مدارک فزاینده‌ای پیشنهاد می‌کنند که تمرینات مراقبه باعث افزایش تمرکز، خودآگاهی و سلامت عمومی افراد می‌شوند. برخی از مدارک نیز پیشنهاد می‌کنند که از ابزارهای جدیدی مانند تحریک کننده‌های الکتریکی مغز<sup>۱۸</sup> که به عنوان کالاهای مصرفی در بازار موجود هستند، می‌توان برای بهبود یادگیری، افزایش کیفیت خواب و بهبود خلق و خوی بیماران عصبی استفاده کرد. شما می‌توانید از داروهای نوتروپیک یا هوشمند که به صورت مواد شیمیایی در بازار موجود هستند، برای بهبود قوه ادراک، افزایش تمرکز یا حافظه، افزایش انرژی و بالابردن قدرت خلاقیت خود استفاده کنید. شما حتی می‌توانید از قرص‌های روان‌گردان مانند سیلوسایبین و ال‌اس‌دی که علوم اعصاب امروزی برای تحریک اتصال رشته‌های عصبی به یکدیگر، کاهش نگرانی از مرگ و درمان اعتیاد و افسردگی پیشنهاد می‌کنند، استفاده کنید. برای اصلاح

---

<sup>۱۷</sup> ADHD

<sup>۱۸</sup> tDGS

جسم، مغز و ذهن انسان و تکامل بشر، جنبش کاملاً جدیدی با عنوان "ترا بشریت"<sup>۱۹</sup> شده که به صورت زیر تعریف می شود:

جنبش ترابشریت یک جنبش فکری و فرهنگی است که با استفاده از توسعه فن آوری های موجود برای حذف پیری و ایجاد بهبودهایی در قابلیت های فکری، فیزیکی و روانی انسان، بهبودهایی را در زندگی انسان ایجاد می کند.

متفکرین جنبش ترابشریت معتقدند که ما در آینده نه چندان دور، به شیوه هایی که امروزه قادر به درک آنها نیستیم، می توانیم توانایی های مغزی و ذهنی خود را افزایش دهیم. داروها و مواد شیمیایی میکروسکپی معرفی شده در آینده می توانند سلول های مغز را به سرعت مورد تعمیر و بازسازی قرار دهند. "مهندسی ژنتیک"<sup>۲۰</sup> می تواند مغز را از لحاظ بیولوژیکی تغییر دهد و باعث افزایش هوش، خلاقیت و ویژگی های مطلوب دیگر شود. فن آوری های مجازی یا واقعیت افزوده می توانند به قدری پیشرفته شوند که نتوان بین آنها و واقعیت تمایز قائل شد. این فن آوری ها همچنین می توانند به طور مستقیم به سیستم عصبی ما متصل شوند و به ما اجازه دهند که در دنیایی زندگی کنیم که در حال حاضر تصور آن برای ما غیر ممکن است. علاوه بر این، درک عمیق ما از کارکرد ذهنمان به ما این اجازه را می دهد تا عملکرد مغز را از طریق رایانه های دیجیتالی شبیه سازی کنیم. در حال حاضر، برخی از شرکت ها مانند دارپا<sup>۲۱</sup> در حال کارکردن بر روی ایجاد رابط هایی میان مغز انسان و ماشین هستند که به مغز ما اجازه می دهند که مستقیماً به رایانه ها متصل

---

<sup>۱۹</sup> trans humanism

<sup>۲۰</sup> Genetic Engineering

<sup>۲۱</sup> DARPA

شود. این رابط ها افکار ما را به ارقام دودویی تبدیل می کنند و دوباره بر می گردند و این کار را تکرار می کنند. آنها همچنین به افزایش هوش و مهارت های ارتباطی ما کمک می کنند. به لحاظ نظری، برای داشتن یک ذهن هوشمند و توانا می توان به طرفداران هوش مصنوعی<sup>۲۲</sup> ملحق شد.

وقتی که متفکرین ترابشریت از فن آوری به عنوان ابزار اصلی برای ایجاد تغییر در شرایط زندگی انسان یاد می کنند، باید کاربرد گسترده فن آوری در زمینه های طراحی سازمان ها، اقتصاد، سیاست و روش ها و ابزارهای روان شناسی را نیز در نظر بگیرند.

- مکس مور<sup>۲۳</sup>

امکان بالقوه اصلاح ذهن در آینده می تواند جالب باشد، اما تاکنون، دسترسی به بیشتر فن آوری هایی که این هدف را برآورده سازند، ممکن نیست و ما در حال حاضر، چاره ای به جز صبر کردن و فکر کردن به این موضوع را نداریم. با این حال، هنوز امکان نوع دیگری از اصلاح ذهن از طریق نرم افزار ذهن ما وجود دارد و امروزه با استفاده از ابزارهایی موسوم به "فن آوری های روان شناختی"<sup>۲۴</sup> می توان قفل قفل ذهن خود را بدون نیاز به فن آوری خارجی و توسط هر کسی گشود. در حال حاضر، قوی ترین راه برای بهبود مغز، استفاده از نرم افزار ذهنمان است که شامل افکار و اعمال ما می باشد. بیشتر ما شبیه همان کاری که برای برنامه نویسی یک نرم افزار رایانه ای انجام می دهیم، علاقه مندیم که ذهن خود را بر اساس تمایلات شخصی خودمان برنامه نویسی کنیم. با این حال، مغزهای

---

<sup>۲۲</sup> Artificial intelligent

<sup>۲۳</sup> Max More

<sup>۲۴</sup> psychotechnologies

سازمان یافته ما دقیقاً مانند رایانه ها عمل نمی کنند و فقط آنچه که به آنها گفته می شود را انجام نمی دهند. اگر ما بخواهیم که برنامه ذهن خود را تغییر دهیم، باید ماهیت برنامه هایی که به آن داده می شود را به خوبی درک کنیم. ما انسان ها به جای صفحه کلید و خطوط فرمان رایانه ای، دارای قدرت شناخت هستیم که اگر از این ابزار به خوبی استفاده کنیم، به عظمت آن پی خواهیم برد. این موضوع را با عقل سلیم هم می توان درک کرد، اما ایده تغییر دادن مغز افراد، ایده جدیدی است که فقط در سال های اخیر رواج یافته است. انعطاف پذیری عصبی<sup>۲۵</sup> به معنای ایجاد تغییر در مغز یک فرد در طی عمر خود می باشد. قدرت سازگاری با شرایط در حال تغییر، همواره به بقای ما انسان ها کمک خواهد کرد. شما می توانید مسیرهای عصبی جدیدی را ایجاد کنید و مسیرهای قبلی را از طریق یادگیری، شرطی سازی و تکرار، تقویت یا تضعیف کنید و از این طریق به اصلاح مغز خود پردازید. هر کاری که انجام دهید یا تجربه کنید، باعث تغییراتی در مغز شما خواهد شد. افرادی که علاوه بر یک زبان، مسلط بر چند زبان خارجی هستند، موسیقی دان های حرفه ای و استادان دانشگاه که در زمینه های مختلف علمی صاحب دانش هستند، گواهان زنده ای هستند که از ظرفیت بالای انسان ها برای ایجاد انعطاف پذیری عصبی در مغزشان حکایت می کنند. نمونه دیگری از انعطاف پذیری عصبی را می توان در قربانیان آسیب های مغزی مشاهده کرد که مجبورند وظایف بخش آسیب دیده مغز خود را توسط بخش دیگری از مغزشان انجام دهند. حیوانات هم مانند انسان ها می توانند ذهن خود را از طریق یادگیری اصلاح کنند، اما آنها این کار را به صورت آگاهانه انجام نمی دهند و فقط انسان ها هستند که اگر مشکلی در عملکرد مغز آنها وجود داشته باشد، تلاش می کنند که آن

---

<sup>۲۵</sup> neuroplasticity



مشکل را اصلاح کنند. وقتی که نرم افزار ذهن ما فاقد کارکرد مطلوبی مانند صحبت کردن به یک زبان خارجی است یا اینکه دارای کارکرد نامطلوبی مانند لکنت زبان است، می توانیم اصلاحاتی را روی آن انجام دهیم. با وجود ظرفیت بی نهایت موجود برای اصلاح ذهن انسان، افراد کمی از این ظرفیت به طور کامل بهره برداری می کنند. جذابیت های بالای انعطاف پذیری عصبی، موجب شده که بسیاری از افراد برای بهینه سازی هوش، حافظه و تمرکز خود از آن استفاده کنند. بسیاری از افراد میزان بهینه خواب، خوراک و ورزش کردن خود را با وسواس زیادی دنبال می کنند، اما افراد کمی وجود دارند که برای رشد و پیشرفت خود بخواهند ساختار ذهن خود را بهینه سازی کنند. این کتاب به جای تمرکز بر شیوه های یادگیری از طریق ذهن یا توسعه قابلیت های کلیدی افراد، بیشتر به موضوع سازگاری و سلامت روانی می پردازد. ذهن انسان به طور پیش فرض، مکان آشفته و بی نظمی می باشد و احتمال سازگاری انسان با شرایط این دنیا به طور پیش فرض، تقریباً صفر است. به همین دلیل است که بچه ها بسیار بیش تر از افراد بزرگسال گریه می کنند و جیغ می کشند. اما، بزرگسالان به دلیل تجربه ای که از زندگی واقعی دارند، مجبور می شوند که با دیگران مدارا کنند و از راهبردهای سازش جویانه استفاده کنند تا کنترل بیشتری بر اوضاع روحی و روانی خود داشته باشند. بهانه گیری ها و رفتارهای غیر منطقی و شتابزده دوران کودکی، نمونه بارزی از وابستگی افراد به نرم افزار شخصی پیش فرض خودشان می باشد. فشارهای اجتماعی، شما را به سمت صلاحیت روانی سوق خواهند داد و اگر جامعه در این کار کوتاهی کند، می توانید از مشاوره های روان درمانی کمک بگیرید. ماندن در وضعیت معمولی سلامت روانی چیزی نیست که آرزوی آن را داشته باشید. هدف همه ما این است که ذهن خود را به گونه ای سازمان

دهی کنیم که با استفاده از آن بتوانیم آرزوهای خود را به طور کامل تحقق بخشیم. اما هیچ نیرویی وجود ندارد که شما را به طور طبیعی به بالاتر از مرز سلامت روانی خودتان بکشاند و شما فقط با تلاش و پشتکار خودتان می توانید به قله های سلامت روانی دست پیدا کنید.

## تصور جدیدی از وارستگی

هر انسانی اگر بخواهد، می تواند مجسمه مغز منحصر به فرد به خود را بسازد.

- سانتیاگو رامون ئی کاخال<sup>۲۶</sup>

شما احتمالاً طرفدار یکی از دو گروه زیر هستید. گروه اول کسانی هستند که به وارستگی معنوی اعتقاد دارند و به رهایی کامل خود از هواهای نفسانی، خیالات باطل، وابستگی ها و درد و رنج های زندگی می اندیشند. آنها با انجام تمرینات مراقبه در سال های طولانی به مرحله ای می رسند که به ماهیت واقعی جهان هستی پی می برند و از حالت های ذهنی محدود شده به زندگی دنیوی خلاص می شوند و شمع درد و رنج را خاموش می کنند. گروه دوم کسانی هستند که فکر می کنند همه این حرف ها مزخرف است و امکان وارستگی از دنیا و ایجاد تحولات اساسی در زندگی وجود ندارد. آنها معتقدند که وجود درد و رنج ها و نارضایتی ها در زندگی اجتناب ناپذیر است و ادعای وارستگی انسان ها واقعیت ندارد. فرض کنید که شما در دنیای دیگری زندگی می کنید که در آن فقط یک آلت موسیقی موسوم به "پیانوی محافظ دار" وجود دارد و همه مردم یکی از آنها را در

---

<sup>۲۶</sup> Santiago Ramon y Cajal

خانه خود دارند. برای کار کردن با این پیانو، ابتدا باید درب محافظ پیانو<sup>۲۷</sup> را باز کنید، پشت آن بنشینید و درب اتاق خود را ببندید و به ترس خود از مکان های بسته<sup>۲۸</sup> اهمیتی ندهید. محافظ پیانو دارای دیواره های کدر و عایق صدا می باشد و فقط شخصی که با آن کار می کند، قادر به شنیدن یا دیدن عملکرد خود می باشد. حتی اگر شما ماه ها تمرین کنید، از صلاحیت لازم برای نواختن موسیقی برخوردار نخواهید شد و هر کسی که چنین ادعایی را دارد، دروغ می گوید و با این کار فقط می خواهد روی دیگران تاثیر گذارد. واکنش مردم جامعه نسبت به افرادی که با مهارت و هنر باورنکردنی خود به نواختن موسیقی می پردازند، این است که این افراد را نادیده می گیرند. دنیای محافظ پیانو واقعیت فعلی ما را بیان می کند و ذهن ما شبیه آلات موسیقی است. ما نمی دانیم که در ذهن دیگران چه می گذرد و به همین دلیل، نمی توانیم تجربه ذهنی خودمان را با تجربه ذهنی دیگران مقایسه کنیم. ما فقط می توانیم رفتار دیگران را مشاهده کنیم و اعتماد آنها را جلب کنیم. با این حال، نوآوری های بزرگی که در زمینه تولید پیانوهای فاقد محافظ در دنیا صورت گرفته است، امکان خبرگی ما در زمینه نواختن موسیقی را افزایش داده است. شما با شنیدن آثار موسیقی دان های بزرگ ممکن است به این نتیجه برسید که این هنرمندان خوش قریحه دارای ژن هایی هستند که ما فاقد آن هستیم و اینکه ما قادر به نواختن آلات موسیقی با مهارت بالای آنها نیستیم. هرچند که علم ژنتیک نقش مهمی را در توانایی افراد برای نواختن آثار موسیقی ایفا می کند، اما از نقش مهمتر تلاش و پشتکار نباید غافل شد. با انجام تمرینات مستمر و استفاده از روش های درست می توان مهارت

---

<sup>۲۷</sup> Piano pod

<sup>۲۸</sup> claustrophobia

خود را در زمینه کار کردن با صفحه کلید پیانو افزایش داد و باید این را بدانیم که به جز قوانین علم فیزیک، هیچ محدودیتی برای تسلط در زمینه هنر موسیقی وجود ندارد. قانون "ده هزار ساعت" مالکوم گلدول<sup>۲۹</sup> بیان می کند که استعداد های بالای افرادی مانند آلبرت انیشتین، بیل گیتس و بیتل فقط به دلیل نبوغ ذاتی آنها نبوده است، بلکه در نتیجه ساعت های زیاد کار کردن آنها که به حدود ۱۰۰۰۰ ساعت می رسد، حاصل شده است. این یک نظریه ریاضی نیست که حتما باعث موفقیت افراد در هر زمینه ای شود. با این حال، این قانون تاثیر به سزایی در موفقیت افراد دارد و به نقش مهم تمرین و پشتکار در توانایی های خارق العاده افراد اشاره می کند. همچنین، ثابت شده است که باور داشتن به ایده انعطاف پذیری عصبی یا همان ثابت نبودن توانایی های ما، نقش تعیین کننده ای در موفقیتمان خواهد داشت. افرادی که با انعطاف پذیری به توانایی های خود نگاه می کنند، در تلاش های خود موفق تر هستند و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. به همین دلیل، ما می توانیم اصول انعطاف پذیری عصبی را برای اصلاح ذهنیت شخصی خود اعمال کنیم و به بازنگری افکار شخصی، واکنش های احساسی و رفتار های خود پردازیم تا به تدریج بتوانیم مسیر گذرگاه های عصبی روانی خود را تغییر دهیم. همه ما علاقه مندیم که یک دلیل و راه حل واحد را برای مشکلات خود پیدا کنیم. با این حال، این انتقال ناگهانی از حد و مرز های خودمان، با پیشرفت های صورت گرفته در علم روانشناسی سازگار نمی باشد. من فکر می کنم که قضاوت های شخصی برخی از حکمای قدیمی در مورد بیماری های افراد کاملا صحیح بوده است و آنها فقط در نحوه تبیین آنچه که موجب شده تا چنین قضاوتی داشته باشند، مشکل داشته اند. هر یک از رفتار های ذهنی ما دارای کارکرد

---

<sup>۲۹</sup> Malcolm Gladwell

مخصوص به خود می باشند. به عنوان مثال، ما حسود می شویم، زیرا نیاکان ما هم برای حفظ دوستان خود، همین کار را می کردند. ما باورهای اشتباه را با تعصب زیاد می پذیریم، زیرا اجداد ما هم برای بستن عهد و میثاق با قبایل خود، همین کار را می کردند. لازم نیست که یک ایراد اصلی به عنوان ریشه تمام مشکلات ما شناخته شود یا یک راه حل واحد برای رهایی از آن وجود داشته باشد. ما می توانیم کارکردها، ویژگی ها و اشکالات ذهن خود را به صورت جداگانه اصلاح و بهینه سازی کنیم. من پیشنهاد می کنم که اگر با گذشت زمان به این تمرینات ادامه دهید، الگوریتمی را برای وارستگی کشف خواهید کرد. انعطاف پذیری عصبی به همراه تلاش های مداوم، شما را قادر به ایجاد بهبودهای تدریجی در زمینه های مختلف خواهد ساخت و اصطلاح "خبرگی" یک اصطلاح نسبی است و این طور نیست که بتوان نقطه ای را نشان داد که با عبور از آن، پیشرفت بیشتری حاصل نخواهد شد. ما با آگاهی دقیق از اشتباهاتی که قبلا آنها را نادیده می گرفتیم و با تلاش برای رفع عادت های نامطلوب و ایجاد عادت های مطلوب در خود، می توانیم تصمیم نهایی را بر اساس تجربه ذهنی منحصر به فرد خودمان اتخاذ کنیم. همانطور که در مورد نواختن موسیقی نشان داده شد، ما با تمرینات منسجم می توانیم بر اشکالات خود غلبه کنیم و به تدریج به سمت خبرگی در کار خود نزدیک تر شویم. یک موسیقی دان ماهر و آموزش دیده می تواند به گونه ای موسیقی بنوازد که در نظر بینندگان به قدری طبیعی به نظر برسد که همه قسم بخورند که او برای این کار ساخته شده است. خداوند از طریق نیروهای بیولوژیکی، مغز ما را به گونه ای ساخته است که هیچ مانعی برای جلوگیری از برنامه نویسی مجدد سیستم عامل روانی ما وجود نداشته باشد. با تمرین

کافی می توان مسیر خبرگی را تا ارتفاع بلندی دنبال کرد. تنها مشکلی که اکنون وجود دارد، این است که ما تاکنون نمی دانستیم که در حال تمرین چه چیزی بوده ایم.

## پیش درآمدی بر معماری روان

کار یک سازنده مجسمه انسان مولد این است که وجود ما را از عناصر مختلفی شکل دهد.

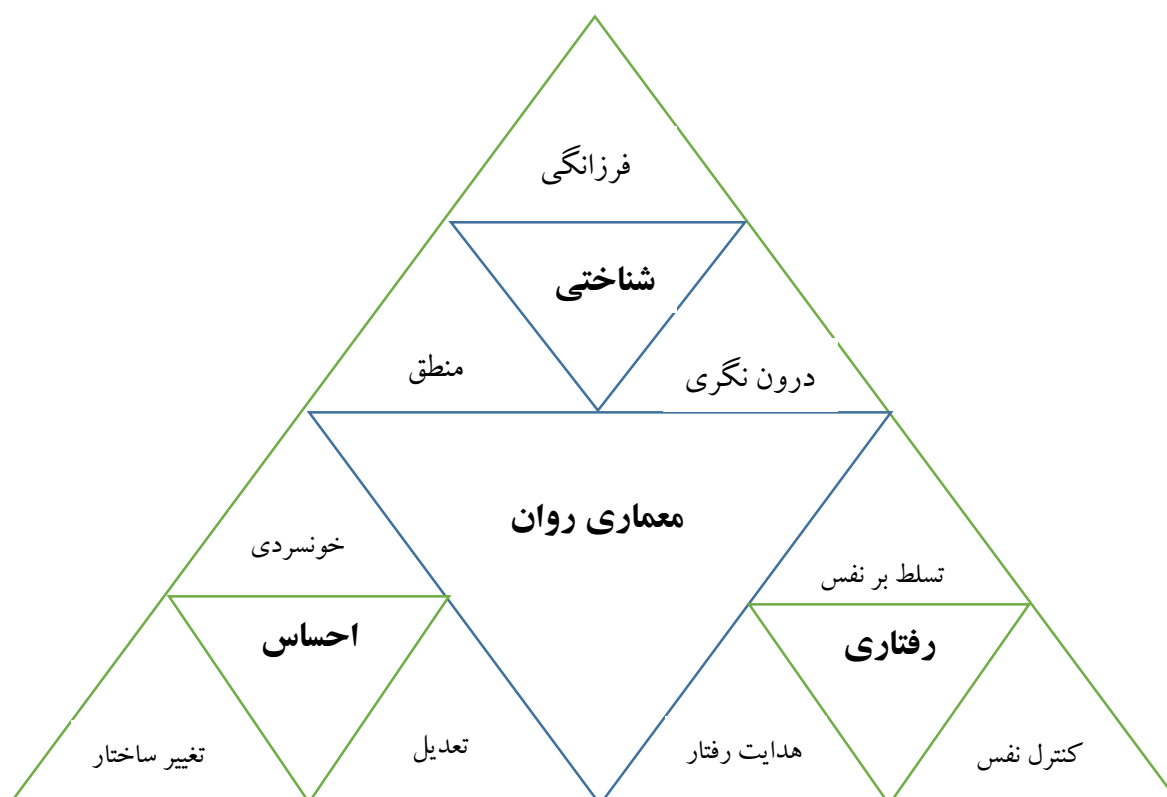
- فریدریش نیچه

چارچوب این کتاب روی موضوع معماری روان متمرکز شده است. معماری روان که منجر به تحول حالت روانی منحصر به فرد خودمان خواهد شد، همان اقدام آگاهانه ما برای برنامه نویسی مجدد سیستم عامل روانی منحصر به فرد خودمان می باشد. همانطور که خواهیم دید، معماری روان را می توان روی هر چیزی از جمله ترک یک عادت بد تا بازسازی نگرش خود نسبت به کل جهان، به کار بست. با وجود اینکه معماری روان اصطلاح جدیدی است، اما تکنیک جدیدی نمی باشد. هزاران سال است که اندیشمندانی مانند ارسطو، بودا، رواقیون و بسیاری از افراد دیگر، شاگردان خود را راهنمایی کرده اند که تمرکز خود را روی بهینه سازی ذهن و بازسازی آگاهانه شخصیت خود قرار دهند. این کتاب تلاش می کند تا از واژگان و چارچوب پیشرفته ای برای درک منازعات درونی ذهن انسان استفاده کند. همانطور که قبلاً گفته شد، همه ما در مراحل خاصی از زندگی، درگیر معماری روان خود می شویم. نرم افزار ذهن انسان را می توان به عنوان سیستمی در نظر گرفت که شامل رفتارها و گرایش های به هم مرتبط و در حال تعامل با هم می باشد. این سیستم تعیین می کند که شما چه کسی هستید و چگونه زندگی می کنید. وقتی که بخشی از ذهن شما تحت تاثیر خیال های باطل، کژاندیشی یا دستکاری قرار می گیرد،

مشکلات ایجاد شده باعث تخریب کل سیستم عامل ذهن شما خواهند شد. اما، ایجاد بهبودهایی در طرز فکر شما باعث ایجاد واکنش های پی در پی اصلاحی در نرم افزار ذهنتان خواهد شد. ما در این کتاب به بررسی ساز و کارهایی می پردازیم که باعث جاسازی آگاهانه کارکردهای مثبت در ذهن و خارج کردن کارکردهای نامطلوب از آن خواهد شد. فرایند معماری روان و ساختار فصل های بعدی این کتاب در سه حوزه شناختی، احساسی و رفتاری سازمان دهی شده است. حوزه شناختی به بررسی باورها و تعصبات، درون نگری و خردمندی می پردازد. حوزه احساسی به بررسی ساز و کارهای مقابله ای، امیال و احساسات می پردازد و حوزه رفتاری شامل اقدامات، انگیزه ها و عادت ها می باشد. رنه دکارت نیز تقسیم بندی مشابهی را انجام داده و اهداف یک زندگی ایده آل را در حوزه های زیر خلاصه کرده است:

۱. (حوزه شناختی): این که انسان بتواند از قدرت استدلال خود برای دستیابی به اهداف متعالی اش استفاده کند و به ارزیابی و قضاوت در مورد بهترین راهکارها و اقداماتی بپردازد که تا حد امکان به دور از احساسات شدید و تعصب باشند.
۲. (حوزه رفتاری): این که انسان بتواند از اراده راسخ خود برای اجرای بهترین اقدامات استفاده کند.
۳. (حوزه احساسی): این موضوع را درک کند که علاوه بر داشتن استدلال روشن و اراده راسخ، همه چیز از قدرت ما خارج است و از این رو، دلیلی وجود ندارد که دچار استرس یا پشیمانی شویم.

ما از مفهوم الگوریتم برای مدلسازی افکار، احساسات و اعمال خود استفاده خواهیم کرد. الگوریتم به معنای یک دستورالعمل گام به گام برای حل یک مشکل یا رسیدن به یک هدف می باشد. در زمینه ذهن ما، بیشتر مشکلاتی که الگوریتم ها قصد حل کردن آنها را دارند، مشکلات بیولوژیکی هستند. فردی که در نتیجه پیروی از یک الگوریتم، از معرفی کردن خود در یک اجتماع بزرگ می ترسد، احتمال کمتری دارد که در یک جمع شرمنده شود یا در جمع دیگران احساس بیگانگی کند. با این حال، این الگوریتم ها در عین مفید بودن، مانع از رسیدن ما به اهداف عالی خودمان خواهند شد.





استدلال های کاملاً روشن و احساسات تثبیت شده ممکن است به بقا و تولید مثل ما کمک کنند، اما راه حل هایی که این الگوریتم ها به صورت پیش فرض در اختیار ما قرار می دهند، منبع بسیاری از مشکلات روانی امروز ما هستند. با این حال، با استفاده از الگوریتم ها می توان افکار، احساسات و رفتارهای خود را به خوبی درک کرد و با استفاده از مدلسازی آنها، ذهن خود را بهینه سازی کرد. هدف ما این نیست که از بررسی الگوریتم های تشکیل دهنده ذهن خود دست بکشیم. بلکه هدف ما این است که بدون کمک گرفتن از دیگران، الگوریتم های مخرب ذهن خود را به الگوریتم های سازنده تبدیل کنیم. برای انجام این کار لازم است که به مشکلات روانی خود به شکل الگوریتمی فکر کنیم. ما نمی توانیم فکری برای حل مشکلات خود نکنیم و درک درستی از عوامل ایجاد کننده عادات، احساسات یا قضاوت های نادرست خود را نداشته باشیم. مدل الگوریتمی ارائه شده در این کتاب، یک مدل استعاری سطحی نیست. عادت های بد یا رفتارهای مضر ما انسان ها مانند برنامه های ذهنی اگر .. آنگاه هستند که توسط ورودی های دنیای واقعی تحریک می شوند و خروجی های نامطلوبی را نتیجه می دهند. انحراف های شناختی و باورهای نادرست ما ناشی از استنباط های فکری غیر ارادی ای هستند که به صورت ناخودآگاه وارد قوعد برنامه نویسی ذهن ما شده اند. همچنین، روان شناسی پیشرفته به ما می گوید که احساسات ما برخاسته از افکار غیر ارادی ما هستند که می توان آنها را بازسازی کرد یا تغییر داد. ترکیب این واکنش های زنجیره ای باعث شکل گیری عادت های زندگی ما می شوند. با وجود تفاوت های برخی از این عادت ها در بین افراد و فرهنگ های مختلف، به طور کلی می توان گفت که الگوریتم های بد و فلج کننده

همواره بین هموعان ما پیدا می شوند. سوگیری تائیدی<sup>۳۰</sup>، اهمال کاری و ترس از مرگ در بین همه مردم جهان مشاهده می شود و ما با مطالعه این عادت ها می توانیم درک بهتری از ذهن خود داشته باشیم. همچنین، مدارک قوی ای وجود دارند که نشان می دهند برنامه الگوریتم های بد را می توان به شکل آگاهانه ای تغییر داد.

الگوریتم های این کتاب به شکل زیر می باشند:



هر الگوریتم شامل دو نقطه به عنوان ورودی و خروجی و خطی است که آنها را به هم متصل می کند. کتاب های خودیاری پیشرفته معمولاً روی الگوریتم هایی تمرکز می کنند که هدف آنها ترک عادت های بد مانند سرزنش کردن خود در هنگام پیش آمدن یک مشکل، تأیید صحت یک موضوع بدون شواهد و مدارک کافی، یا عقب نشینی در هنگام ترسیدن می باشد. چشم انداز معماری روان یک گام به عقب نیز بر می دارد و به جای اینکه فقط چند الگوریتم ساده را برای بهینه سازی ذهن ارائه کند، چارچوبی را برای تدوین دانش های کسب شده از کتاب های دیگر فراهم می سازد و چشم انداز و روش

---

گرایش به جستجو در اطلاعات یا تعبیر کردن آنها به نحوی است که باورها یا فرضیه های خود<sup>۳۰</sup> شخص را تأیید کند.

جدیدی را معرفی می کند که شما را به گردآورنده و برنامه نویس الگوریتم های خودتان تبدیل خواهد کرد. تاکید روی بخش "سیستم" از "سیستم عامل روانی" بسیار مهم است. ارسطو به افراد به عنوان مجموع عادت های آنها نگاه می کرد. درکی که ما از مفهوم "عادت" داریم، کاملاً متفاوت با ایده بسیار محدود ما در رابطه با کارهای معمول روزانه ای است که از روی اجبار انجام می دهیم. شخصیت یک فرد را از روی عادت های او می توان شناخت، نه فقط از روی اعمالی که او در هر لحظه انجام می دهد. گفتار و کردار یک فرد نشان دهنده عادت های او می باشند که قابل تقویت یا ترک کردن هستند. به این ترتیب، سرشت یک فرد را می توان پرورش یا بهبود داد. همچنین، باید توجه کرد که مجموع تمام عادت های یک فرد باعث شکل گیری شخصیت او می شوند. عادت ها معمولاً چیزی به جز مجموعه ای از عبارت های اگر... آنگاه که رفتار فرد را شکل می دهند، نیستند. مجموع این عادت ها از نگاه ارسطو "شخصیت" و از نگاه ما "نرم افزار" نامیده می شود. نحوه ساختاردهی ذهن شما تعیین می کند که به چگونه شخصی تبدیل خواهید شد، چگونه زندگی خواهید کرد و اینکه کدام دسته از آرزوهای خود را تحقق خواهید بخشید. وقتی که ذهن خود را اصلاح می کنید، در واقع سیستم عامل نرم افزار مغز خود را تصحیح کرده اید و این باعث تغییر مسیر شخصی شما خواهد شد. وقتی که به طور مداوم به این کار مشغول شوید، به معمار شخصیت منحصر به فرد خودتان تبدیل خواهید شد. اگر بخواهید که این پروژه را به عهده بگیرید، باید روی بهینه سازی تدریجی شخصیت خود تمرکز کنید. "معماری روان" فرایند نسبتاً کندی است که به شناسایی و جبران مکرر خطاهای ادراکی و رفتاری انسان ها می پردازد. شما با هر قدم کوچکی که برای بهینه سازی شخصیت خود و نزدیک تر شدن به آرمان خود بر می

دارید، احساس رضایت بیشتری خواهید کرد. البته، به خاطر داشته باشید که بهینه سازی تدریجی شخصیت خود را نمی توان با تلاش بی وقفه برای استفاده از قدرت اراده شخصی خود برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب مقایسه کرد. زیرا فرایند بهینه سازی تدریجی شخصیت ما با آهنگ کندتری صورت می گیرد. کایزن<sup>۳۱</sup> یک واژه ژاپنی است که در کسب و کارها استفاده می شود و به معنای اعمال تغییرات مستمر تدریجی برای ایجاد بهبود در کارها می باشد و قابل مقایسه با تلاش های پیوسته ما برای بهینه سازی تدریجی شخصیت خودمان می باشد. این مفهوم را به سادگی می توان روی سیستم عامل روانی خودمان، اعمال کرد. همانطور که قطره های آبی که از سقف چکه می کند، مشکل اصلی نیست و باید به دلایل آن فکر کرد، در مورد ذهن ما همین طور است و افکار، احساسات و رفتارهای شخصی ما به عنوان مشکل اصلی شناخته نمی شوند و ما باید به منابع و الگوهای ساختاری موثر در ایجاد مشکل توجه کنیم. "معماری روان" نوعی فرایند خود اصلاح کننده است، اما با تمرینات خود اصلاح کننده یوگا که بدون دلیل خاصی انجام می شوند، فرق می کند. وقتی که مشغول معماری روان خود می شوید، وضعیت فعلی ذهن خود را قبول می کنید و سپس، به تجسم ذهن ایده آل خود می پردازید. شما از طریق راهبردهای حل مساله، می توانید تصور کنید که به چشم انداز ایده آل خود دست یافته اید و سپس، با در نظر گرفتن محدودیت های موجود، در هر مرحله از فعالیت خود، یک گام کوچک به سمت بهینه سازی الگوریتمی چشم انداز ایده آل خود بردارید. وقتی که شما به معماری روان خود می پردازید، ساختارهای ذهنی خود را به گونه ای طراحی می کنید که اهدافتان به طور طبیعی محقق شوند. هدف اصلی معماری روان این است که هر گونه عادت

---

<sup>۳۱</sup> kaizen

و گرایش بیولوژیکی نهادینه شده در وجودتان را اصلاح کند. اهداف فرعی "معماری روان" در قالب اصلاح پایدار مواردی از قبیل انحراف های فکری، کژ اندیشی ها، خود بینی هایی که باعث می شوند اشتباه کنیم، درد و رنج های غیر ضروری که به طور منظم قربانی آنها می شویم، طرز فکریهایی که مانع از پیشرفت ما در زندگی می شوند و میل و هوس هایی که ما را از اهداف ایده آل خود دور می کنند، خلاصه می شوند. برای اصلاح پایدار این تجارب ذهنی، می توان از فرایندهای خلاقانه حل مساله استفاده کرد. اگر به طور دائم از تجارب ذهنی خود استفاده کنید، به تدریج می توانید ذهن خود را که قبلا شبیه یک زندان بود، به به یک قصر تبدیل کنید.

## جدا شدن و فاصله گرفتن از نرم افزار ذهن خود

وقتی که مراقبت ذهنی<sup>۳۲</sup> خود را پرورش می دهید، زندگی برایتان ارزشمندتر، پرشورتر و راضی کننده تر می شود و هر چیزی که اتفاق می افتد را به خودتان نخواهید گرفت و رنجیده خاطر نخواهید شد. توجه و مراقبت ما انسان ها، نقش به سزایی را در حوزه وسیعتر آگاهی شخصی مان ایفا می کند. اگر خود را به آسانی درگیر دنبال کردن داستان ها و نمایش های عاشقانه ساخته و پرداخته ذهن انسان نکنید، مراقب تر، شادتر و راحت تر خواهید بود. شما به شکل اثربخشی می توانید از قدرت ذهن خود برای مطالعه جهان استفاده کنید. شما می توانید واقع بین تر و عاقل تر باشید و آگاهی جمعی خود را افزایش دهید.

– کولاداسا<sup>۳۳</sup>

---

<sup>۳۲</sup> mindfulness

<sup>۳۳</sup> culadasa

قبل از اینکه وارد بحث روش های متعدد برای اصلاح ذهنمان شویم، باید ابزاری را پیدا کنیم که پیشرفتمان را حتمی کند. ما برای اصلاح ساختار ذهن خود، نیاز به این داریم که قواعد و الگوهای ذهن خود را به دقت مورد مشاهده و تجزیه و تحلیل قرار دهیم. ما باید افکار، احساسات، ارزش ها و انگیزه های خود و همچنین روابط موجود بین آنها را مورد بررسی دقیق قرار دهیم و برداشت های نادرست دیگران نسبت به خود را اصلاح کنیم. مثل این می ماند که در یک شرکت رایانه ای به عنوان برنامه نویس و مسئول طراحی مجدد نرم افزاری قبلی شرکت، استخدام شوید و برنامه نویس قبلی در مورد نحوه کار کردن با بخش های مختلف نرم افزار شرکت به شما توضیحی نداده باشد و امکان دسترسی به او برای پاسخ دادن به سوالات شما وجود نداشته باشد. در این صورت، شما برای پی بردن به ساختار و عملکرد نرم افزار شرکت مجبور خواهید شد که مطالعات زیادی را انجام دهید، تمام الگوریتم ها را به طور جداگانه مورد بررسی قرار دهید و از طریق پی بردن به چگونگی کارکرد الگوریتم ها به این نتیجه برسید که چگونه می توان آنها را بازسازی کرد. برای اینکه نرم افزار ذهن خود را به طور احسن مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید، باید یک قدم به بیرون از آن بردارید و ابزاری که اجازه این کار را به ما می دهد، ابزار فراشناختی<sup>۳۴</sup> نامیده می شود که به صورت دانش و شناخت فرد نسبت به پدیده های شناختی، تعریف می شود. ابزار فراشناختی باعث می شود که به طرز فکر خود، بیندیشید یا از حوزه آگاهی شخصی خودتان، آگاه شوید. چشم انداز فراشناختی، پایه و اساس نظریه معماری روان را تشکیل می دهد. طراحی مجدد نرم افزار ذهن، بدون برداشتن یک قدم به بیرون از آن، مثل این می ماند که بخواهید عینک خود را بدون برداشتن آن از

---

<sup>۳۴</sup> metacognition

چشمتان، تعمیر کنید. هرچند که هرگز نمی توانید به طور کامل از ذهن خود خارج شوید، اما با انجام تمرینات فراشناختی، می توانید بلند شوید و از سیستمی که در حالت عادی روی آن کار می کردید، فاصله بگیرید تا بتوانید به مجموعه در هم و برهمی از سیم های مغز خود از بالا به پایین نگاه کنید و فرایند اصلاح و سیم کشی مجدد مغز خود را شروع کنید. "مراقبت ذهنی" مفهوم دیگری است که به حوزه فراشناختی مربوط می شود و امروزه بسیار رواج یافته است. مراقبت ذهنی یک راهبرد فراشناختی است که به صورت آگاهی و توجه فرد نسبت آنچه که در لحظه حال می گذرد و خودداری از قضاوت بلافاصله در مورد تجارب لحظه به لحظه دیگران، تعریف می شود. با وجود برداشت های غلطی که از این مفهوم وجود دارد و با وجود تبدیل شدن آن به یک مد زودگذر فرهنگی، همچنان از این روش مهم در زمینه معماری روان استفاده می شود. مراقبت ذهنی باعث می شود که دکمه توقف در نرم افزار ذهن خود را فشار دهیم تا بتوانیم وارد عمل شویم و برنامه نویسی آن را تغییر دهیم. در مورد روش های افزایش مراقبت ذهنی بیشتر صحبت خواهیم کرد، اما اطلاعاتی که تاکنون در مورد خویشتن نگری عینی و آگاهی فراشناختی ارائه شده را کافی می دانم. توجه به افکار و احساسات خود و خودداری از درگیر شدن یا قضاوت کردن در مورد آنها، باعث می شود که این عادت در وجودتان پرورش پیدا کند. اگر مراقبت ذهنی در شما به آسانی حاصل نمی شود یا به سختی متوجه افکار و احساسات خود در لحظه حال می شوید، لازم است که تمریناتی را برای پرورش این عادت در درونتان انجام دهید. مراقبه و پیاسانا<sup>۳۵</sup> یکی از متداول ترین روش ها برای پرورش این عادت در درونتان می باشد و بسیاری از افراد و برخی از تحقیقات اولیه، از

مفید بودن آن حمایت می کنند. این تمرین تنفسی به شما کمک می کند تا به تدریج از آگاهی و دلبستگی به افکار و احساساتی که در درونتان می گذرد، خلاص شوید. مراقبه و یپاسانا به شما یاد می دهد که چگونه آگاه باشید و فریب داستان های روایت شده توسط ذهنتان را نخورید. کتاب های زیادی در مورد روش های مراقبه نوشته شده است و من در اینجا فقط اشاره مختصری به تمرینات ارائه شده توسط سام هریس<sup>۳۶</sup> در کتاب "بیدارسازی ذهن" می کنم:

۱. راحت بنشینید. ستون فقرات خود را عمود بر صندلی قرار دهید یا به حالت چهارزانو روی یک بالش تک بنشینید.
۲. چشمان خود را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و نقاط تماس بین بدن خود با صندلی یا کف اتاق را احساس کنید. به احساسات مربوط به نشستن خود مانند احساس فشار، گرمی، مورمور شدن، لرزش و غیره توجه کنید.
۳. به تدریج از فرایند نفس کشیدن خود آگاه شوید. توجه کنید که آیا احساس نفس کشیدن شما از طریق حفره های بینی تان، بارزتر است یا از طریق جلو و عقب بردن شکمتان.
۴. فقط به احساس تنفس خود توجه کنید. (نیازی نیست که نفس کشیدن خود را کنترل کنید. فقط باید به نفس خود اجازه دهید که به طور طبیعی بالا و پایین بیاید.)
۵. هر وقت که ذهنتان دچار انحراف های فکری می شود، نفس خود را به آرامی تازه کنید و به تمرین تنفسی خود بازگردید.

---

<sup>۳۶</sup> Sam Harris



۶. وقتی که روی فرایند تنفس خود تمرکز می کنید، متوجه صداها، حساسیت های جسمانی و احساسات دیگران نیز خواهید شد. هر وقت که این پدیده ها وارد هوشیاری شما شد، فقط به آنها نگاه کرده و سپس، به تمرین تنفسی خود بازگردید.

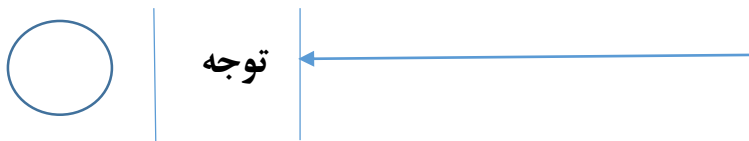
۷. هر وقت که به فکری فرو رفتید، از فکر آن لحظه خود آگاه شوید و سپس، روی تمرین تنفسی خود یا صداها و حساسیت های برخاسته شده در لحظه بعد، تمرکز کنید.

۸. این تمرین را تا زمانی ادامه دهید که کلیه موارد هوشیاری تان از لحاظ دیداری، شنوایی، احساسی و حتی فکری، پس از آشکار شدن، تغییر پیدا کنند و به تدریج از بین بروند.

شاید یکی از مهمترین مزایای مراقبت ذهنی این باشد که با استفاده از آن می توان فرایندهای ذهنی خود را مورد آزمایش قرار داد. این تکنیک به شما یاد می دهد که قضاوت کردن بر اساس افکار و احساسات شخصی خود را متوقف کنید و به جای نگاه کردن به قضاوت های خود به عنوان حقایق قطعی و مسلم، آنها را به عنوان بازتابی از حس درونی خودتان در نظر بگیرید.

تمرین های مراقبه به شما یاد می دهند که تمام افکار خود را به عنوان حقایق مسلم نپذیرید. به عنوان مثال، وقتی که این فکر به طور ناگهانی به ذهنتان خطور می کند که "دوست شما یک فرد احمق است." فکرتان می تواند لزوماً صحیح نباشد. این فکر در واقع، ساخته و پرداخته ذهن شما است و ممکن است درست یا نادرست باشد. - ژولیا گالف<sup>۳۷</sup>

همانطور که بعداً خواهیم دید، افکار خارج شده از ذهن شما در پاسخ به رویدادهای دنیای واقعی تولید می شوند و از شما اجازه نمی گیرند. زنجیره های شکل گرفته از این افکار، داستان هایی را ایجاد می کنند که اغلب به صورت نمایشنامه های احساسی و سریال های آبکی درآورده می شوند. ذهن ما به طور پیش فرض این مضامین تکراری را می پذیرد و حتی با آنها همدردی می کند.



"توجه" به صورت شکاف های موجود بین نقاط یک الگوریتم نشان داده می شود. در یک سناریوی مشخص، هرچه قدر که به ذهن خود کمتر توجه کنید، پیوندها قوی تر خواهند شد. اما با افزایش توجه، پیوندها ضعیف تر خواهند شد. آگاهی از الگوریتم های فعال در هر زمان، قدم اول برای اصلاح آنها می باشد. الهارت تله<sup>۳۸</sup> چکیده ای از دانش آموخته شده از خردمندان قدیمی شرقی را به صورت زیر بیان کرده است:

ذهن انسان ابزار بسیار خوبی است، البته اگر از آن به خوبی استفاده شود. اما اگر از آن به طور غلط استفاده شود، به ابزار مخربی تبدیل خواهد شد. اگر با دقت به این موضوع نگاه کنید، متوجه می شوید که بدتر از استفاده غلط از ذهن، این است که اصلاً از ذهن خود استفاده نکنید و در عوض، ذهن تان از شما استفاده کند. این نشانه یک بیماری است. باور

---

<sup>۳۸</sup> Eckhart Tolle

داشتن به این موضوع که شما با ذهنتان یکی هستید نیز یک توهم است. زیرا، قدرت در دست ذهنتان می باشد.

- الهارت تله

بسیاری از دانشمندان از جمله سیدارتا گوتاما استدلال می کنند که برداشت های ما از شخصیت خودمان غیر واقعی است و ما همان شخصیتی نیستیم که به حساب می آوریم و حتی می توان گفت که چیزی به عنوان شخصیت وجود ندارد. شخصیت یک مفهوم منعطف و ساخته ذهن بشر است و نباید آن را به عنوان یک واقعیت انعطاف ناپذیر در نظر گرفت. با این حال، این کتاب اصرار دارد که احساس شخصیت در شما را نباید نادیده گرفت، بلکه باید آن را به عنوان مسئول طراحی ذهنتان در نظر گرفت و آن را با خود ذهنتان یکی ندانست. با احساس خود برترینی به ذهن خودتان نگاه کنید و به مشاهده دقیق، تجزیه و تحلیل و مدل سازی و اصلاح آن پردازید. عقب ایستادن از ترن هوایی روانتان باعث ایجاد یک آرامش لحظه ای در درونتان می شود که از آن به "زندگی کردن در لحظه حال" تعبیر می شود. اما، مهم تر از آن، امکان فاصله گرفتن از ترن هوایی و نگاه واضح و دقیق به نحوه عملکرد آن می باشد که باعث شکل گیری تجارب درونی تان خواهد شد. قبل از اینکه از نرم افزار ذهن خود جدا شوید، عقاید حقیقت داشتند. ارزش ها شامل کارهای خوب و بد می شدند، اهداف، به صورت خود کار ارزش دنبال کردن را داشتند. احساسات به طور ناخودآگاه به تجارب ما رنگ می بخشیدند. خواسته ها تحت کنترل بودند. اما، جدا شدن و فاصله گرفتن از نرم افزار ذهنتان، باعث شد که همه چیز را همان طوری که هست، بپذیرید و افکار، فقط افکار باشند، عقاید، فقط عقاید باشند و احساسات فقط احساسات باشند. بحث در مورد جنبش مراقبت ذهنی / مراقبه را با بیان

یک گام پیش نیاز برای بهینه سازی روان خاتمه می دهد. تمرینات مراقبه باعث پرورش آگاهی بی طرفانه و مستقل از فرایندهای صورت گرفته در درون ذهنتان خواهد شد. یکی از دلایلی که برخی افراد از انجام تمرینات مراقبه سودی نمی برند، این است که به آنها یاد نداده اند که به تجزیه و تحلیل و اصلاح فرایندهای مشاهده شده در حین مراقبه پردازند و ما این موضوع را در ادامه دنبال خواهیم کرد. فصل های بعدی این کتاب به بررسی دقیق الگوریتم های مشکل دار در حوزه های شناختی، احساسی و رفتاری می پردازند و روش هایی را برای برنامه نویسی مجدد این الگوریتم ها و نزدیک تر شدن به نرم افزار ایده آلتان ارائه می دهند. به این ترتیب، شما به یک معمار روان با تجربه تبدیل خواهید شد و به تلاش های سازنده خود برای اصلاح ساختار ذهنتان، جهت خواهید بخشید.

## نکات کلیدی

- ذهن ما انسان ها را می توان با رایانه هایی مقایسه کرد که دارای سخت افزار و نرم افزار هستند.
- طی گذشت میلیون ها سال، الگوهایی برای نرم افزار روان ما برنامه نویسی شده اند.
- افکار، احساسات و اعمال ما، تجارب یکباره ای نیستند، بلکه از یک سیستم پیچیده و مشخص ناشی می شوند و بر اساس اصول قابل اطمینانی عمل می کنند.
- راه های زیادی برای عوض کردن الگوهای برنامه نویسی پیش فرض ذهن شما از طریق سخت افزار ذهنی تان وجود دارد که از جمله آنها می توان به ورزش کردن، تن دادن به عمل جراحی یا استفاده از قرص های روان گردان اشاره کرد.

- قوی ترین و مطمئن ترین راه برای بهینه سازی ذهن شما از طریق نرم افزار ذهنی تان، استفاده از فن آوری های روانی است که قفل آنها را از طریق افکار و اعمال شما می توان باز کرد.
- ما پس از یادگیری روش های افشا شده توسط فیلسوفان قدیمی و دانشمندان علوم شناختی می توانیم به طراحان و برنامه نویسان ذهن خود تبدیل شویم.
- "انعطاف پذیری عصبی" که به معنی توانایی تغییر یافتن و سازمان دهی مجدد مغز در طول عمر یک فرد می باشد، امکان اصلاح وضعیت روانی فرد را فراهم خواهد ساخت.
- شما می توانید گذرگاه های عصبی جدیدی را ایجاد کنید و با استفاده از یادگیری، شرطی شدن و تمرین زیاد، باعث تقویت یا تضعیف آنها شوید. هر چیزی که به آن فکر می کنید و هر کاری که انجام می دهید، به نحوی باعث تغییر این گذرگاه ها خواهد شد.
- تمرکز جنبش هایی از قبیل ترابشریت<sup>۳۹</sup>، خود کمی<sup>۴۰</sup> و بیوهکینگ<sup>۴۱</sup> روی افزایش هوش، تمرکز و انرژی شما می باشد، اما روحیه خود بهینه سازی را می توان روی سلامت روانی، قدرت سازگاری و عقل خود نیز اعمال کرد.
- ذهن ما به طور پیش فرض از قدرت سازگاری ضعیفی با این دنیا برخوردار است و ما کنترلی روی الگوهای ذهنی خود نداریم. با گذشت زمان، بیشتر افراد از

---

<sup>۳۹</sup> transhumanism

<sup>۴۰</sup> Quantified self

<sup>۴۱</sup> biohacking

صلاحیت لازم برای کار کردن بر روی الگوهای ذهنی خود، برخوردار خواهند شد. اما، ممکن است که در این راه، از حد اعتدال خود خارج شوند.

- خلق کردن مسیری به سمت قله های سلامت روانی، وظیفه خودمان می باشد.
- بیشتر افراد به وارستگی به عنوان یک حالت عرفانی نگاه می کنند که پس از سال ها تلاش متعهدانه به طور ناگهانی در فرد ایجاد خواهد شد. اما، این کتاب پیشنهاد می کند که تسلط در زمینه دانش روان شناسی مانند تسلط در زمینه نواختن یک آلت موسیقی از طریق یک فرایند تدریجی و منظم حاصل خواهد شد.
- خطاهای ذهنی و گرایش های ناسازگارانه ما فقط ناشی از یک منبع واحد نمی باشد، بلکه به کارکردهای بیولوژیکی متفاوت ما نیز مربوط می شوند و ما می توانیم هر یک از این کارکردها، ویژگی ها و نارسایی های شخصیتی خود را به طور جداگانه مورد اصلاح و بهینه سازی قرار دهیم.
- همانطور که ما به تدریج با نحوه نواختن آلات موسیقی آشنا می شویم، برای اینکه همیشه شاد، عاقل یا نوع دوست باشیم، آفریده نشده ایم. با این حال، هیچ مانعی برای برنامه نویسی مجدد سیستم عامل روانی ما به منظور رسیدن به یک هدف جدید وجود ندارد.
- "معماری روان" که باعث تکامل تدریجی روان شما می شود، اقدام آگاهانه ای برای برنامه نویسی مجدد سیستم عامل روانی شما می باشد.
- فرایند معماری روان و ساختار فصل های بعدی این کتاب حول سه محور شناختی، احساسی و رفتاری سازمان دهی شده است.

- گرایش ها و الگوهایی که به نرم افزار روانی ما افزوده می شوند، "الگوریتم" نامیده می شوند.
- الگوریتم ها توسط ورودی های دنیای واقعی ایجاد می شوند و اتصال آنها به یکدیگر منجر به شکل گیری حالت های وجودی متعارف ما می شوند.
- بسیاری از الگوریتم های ما بر اساس ویژگی های ژنتیکی ما ساخته می شوند و مدارک قوی ای وجود دارند که نشان می دهند ما می توانیم این الگوریتم های بد را دوباره برنامه نویسی کنیم و ساختاربندی آنها را از روی آگاهی تغییر دهیم.
- نحوه ساختاربندی ذهن شما تعیین می کند که تبدیل به چگونه شخصی خواهید شد و چگونه زندگی خواهید کرد و چه آرزوهایی را تحقق خواهید بخشید. وقتی که ذهن خود را اصلاح می کنید، در واقع سیستم عامل مرکزی نرم افزار ذهن خود را تصحیح کرده اید و شما با تغییر مسیر زندگی شخصی و تلاش و پشتکار دائمی خود می توانید به معمار شخصیت خود تبدیل شوید.
- ویژگی های "فراشناختی" و "مراقبت ذهنی" به ما اجازه می دهند که از نرم افزار ذهن خود فاصله بگیریم و آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم و تمرینات مراقبه و پیاپی یکی از بهترین روش ها برای پرورش این ویژگی ها در درون ما می باشد.
- مراقبت ذهنی باعث تضعیف پیوندهای میان الگوریتم ها می شوند و فرصتی را برای مداخله و ساختاربندی مجدد آنها ایجاد می کند. مراقبت ذهنی به شما اجازه می دهد که قدری توقف کنید و به جای اینکه در معرض آزمایش قرار بگیرید، الگوریتم های اصلاحی را روی ذهن خود، آزمایش کنید.

- شما می توانید به عنوان طراح ذهن خود شناخته شوید و ویژگی فراشناختی را در خود پرورش دهید و فرایند طراحی ذهن خود را شروع کنید.

## فصل دوم: انحراف های شناختی و چگونگی اصلاح پایدار آنها

### درک انحراف های شناختی

جزم اندیشی بزرگترین مانع ذهنی برای شادی بشر می باشد. - برتراند راسل<sup>۴۲</sup>

بحث معماری روان را از حوزه شناختی شروع می کنم. بدون تسلط بر این حوزه، ذهن ما پر از عقاید نادرست، انحراف های مکرر و ناهم خوانی میان مدل های ایجاد شده از واقعیت و خود واقعیت خواهد شد. اما، بحث مربوط به اهمیت حوزه شناختی به اینجا ختم نمی شود. حوزه شناختی تقریباً مسئول تمام کارکردهای نرم افزار ذهن ما می باشد. تصمیمات، احساسات و اعمال ما همگی ریشه در عقاید ما دارند. بنابراین، اگر ما از اول، روی پرورش افکار روشن و عینی کار نکنیم، افکار و عقاید انحرافی ما باعث خراب شدن تمامی تلاش های ما برای معماری روان خودمان خواهند شد. در ادامه خواهیم دید که چرا فقدان عقلانیت و خویششن شناسی می توانند منجر به تصمیم گیری های نادرست و اتخاذ تدابیر غلط برای هدایت زندگی شما شوند. همچنین به شما یاد می دهیم که چرا ناتوانی در شناسایی و اصلاح عقاید باطل و انحراف های شناختی شما برای سلامت احساسی تان مضر خواهد بود. همچنین به شما می آموزیم که چرا شفاف نبودن ارزش های شما مانع از

---

<sup>۴۲</sup> Bertrand Russel



تحقق سلامتی ای که لیاقت آن را دارید، خواهد شد. مهمترین نگرانی مربوط به حوزه شناختی ما این است که ممکن است واقعیت را با حداکثر شفافیت و درستی درک نکنیم. این فصل به بررسی ساز و کارهای نهفته در پشت عقاید و گرایش های شناختی ما و روش های موجود برای بهینه سازی و برنامه نویسی مجدد آنها می پردازد و بسیاری از مفاهیم و روش های ارائه شده در این فصل، پایه و اساس فصل های بعدی این کتاب را تشکیل خواهد داد. بعضی وقت ها از درستی یک چیز، به طور صد در صد مطمئن هستیم. اما حقیقت این است که احساس اطمینان قطعی ما نسبت به برخی از چیزها، کاملاً مستقل از مشخصه واقعی حقیقت می باشد و تجربه ای که ما نسبت به حقیقت داریم، کاملاً احساسی است. ما به طور شهودی از درستی یک چیز مطمئن می شویم و سپس از دلایل منطقی برای توجیه حقیقت استفاده می کنیم.

احساس اطمینان و حالت هایی شبیه به اینکه "من می دانم که می دانم" برخاسته از ساز و کارهای غیر ارادی مغز مانند عشق یا عصبانیت هستند که کاملاً غیر منطقی می باشند.

- رابرت ای برتون<sup>۴۳</sup>

ذهن انسان پر از فرضیات، ادراک ها و عقاید نادرست است. همه این را می دانند. اما، فقط افراد کمی به انحراف موجود در تفکر خود، پی می برند. اکثر مردم به افراد پیرامون خود به عنوان گیج، متعصب و غیر منطقی نگاه می کنند. اما، عقاید خود را درست می دانند. به عبارت دیگر، ما مایلیم که افکار انحرافی را در درون هر کسی غیر از خود، مشاهده کنیم.

---

<sup>۴۳</sup> Robert A Burton

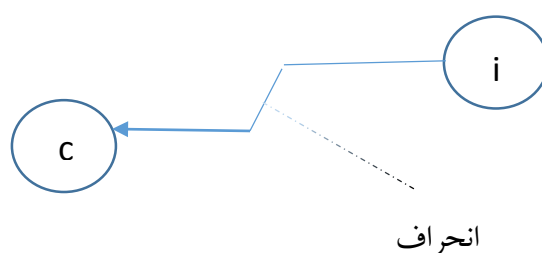
حتی، وقتی که واقعا می خواهیم به روشنی فکر کنیم و ببینیم، احساسات و امیال نفسانی ما بر آگاهی مان حاکم می شوند.

ما احساس می کنیم که برخی از چیزها درست و بقیه نادرست هستند. مشکل اینجا است که حقیقت می تواند برای برخی افراد گول زننده باشد. همه افراد، این تجربه گیج کننده را داشته اند که با اطمینان زیاد، احساس می کردند که یک چیز حقیقت دارد، ولی بعدا متوجه می شدند که اشتباه کرده اند. بسیاری از افراد هم با این واقعیت دست و پنجه نرم می کنند که هر عبارتی که به عنوان حقیقت در نظر گرفته می شود را می توان با ارائه توضیحات جامع تر و مفصل تر، "حقیقی تر" ساخت. برای پی بردن به حقیقت آنچه که "حقیقت" نامیده می شود، می توان تمایزی را بین نقشه و سرزمین قائل شد. حقیقت یک سرزمین، کاملا مستقل از باورها و تفسیرهای ما در مورد آن می باشد. حقیقت یک سرزمین، پیچیده و غیر قابل درک است. اما ما انسان ها برای پی بردن به حقیقت یک سرزمین، باید تصورات و برداشت های خود نسبت به آن را فشرده سازی کنیم تا بتوانیم این برداشت ها را در نظام باورهای خود که همان نقشه سرزمین است، سازمان دهی کنیم. همانطور که ترسیم نقشه جغرافیایی یک سرزمین با جزئیات فراوان، بی فایده خواهد بود، نظام باورهای ما نیز با فدا کردن دقت زیاد در ارائه جزئیات، باید ساده تر شوند تا درک نقشه برایمان آسان تر شود. همچنین باید توجه داشت که نظام باورهای یک بچه در مقایسه با یک فرد بزرگسال، خام و دارای پیکسل های درشت تری می باشد. هرچه قدر که از لحاظ شناختی بیشتر رشد می کنیم، باورهای خود را بیشتر مورد ارزیابی مجدد قرار می دهیم، تفاوت های خود با دیگران را تشدید می کنیم و مفاهیم خالص تر و دارای

پیکسل های ریزتری را در ذهن خود ذخیره سازی می کنیم. با این حال، حتی پیچیده ترین مفاهیم و مدل ها دارای پیکسل می باشند و باورهای ما همیشه ناقص هستند. بنابر این، ما می توانیم مدل هایی را توسعه دهیم که تا جایی که ممکن است به حقیقت نزدیک باشند، اما هرگز به "حقیقت کامل" دست پیدا نخواهیم کرد. اما، باورهای ما نیز به دلایل سیستماتیک می توانند نادرست باشند. الگوریتم های شناختی گاهی به عنوان استنباط و برداشت ذهنی ما شناخته می شوند. ساده ترین شکل یک الگوریتم شناختی به صورت زیر است: ورودی: i شناخت: c



این الگوریتم به صورت "اگر x آنگاه y" یا "x نتیجه می دهد y" خوانده می شود. ورودی، یک پیش فرض اولیه یا ادراک خام نسبت به جهان می باشد. خروجی، یک شناخت حاصل از فکر یا باور می باشد. این الگوریتم ها به طور خود کار، راه اندازی و اجرا می شوند و از قوانین یکسانی پیروی می کنند. این الگوریتم ها گاهی کامل و مفید هستند. اما، بسیاری از این الگوریتم ها اصولا دچار نقص و انحراف هستند و دارای عواقب خنده دار یا حتی مصیبت باری می باشند. الگوریتم های معیوب از طریق داشتن یک بخش زاویه دار که نشان دهنده انحراف در الگوریتم است، شناسایی می شوند.



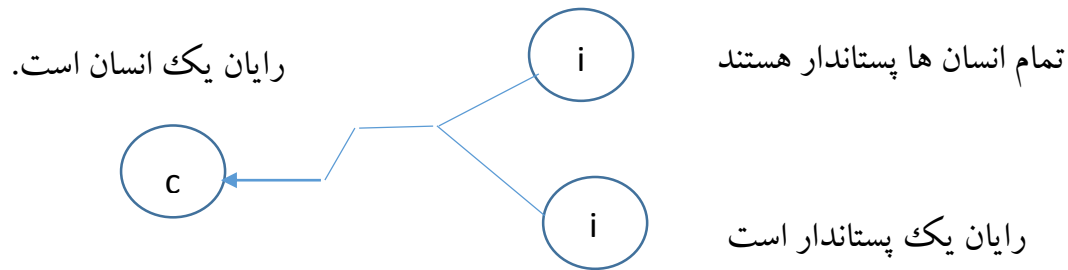
این الگوریتم های بد معمولاً نشان دهنده انحراف ها یا عیب و ایرادهایی در طرز تفکر ما می باشند. انحراف ها بازتابی از برداشت های نادرستی هستند که به طور ناخودآگاه وارد هوشیاری ما شده اند. آنها الگوهای پنهانی هستند که از باورهای اشتباه و تصمیم گیری های نادرست ناشی می شوند و تا زمانی که شناسایی و برنامه نویسی مجدد نشوند، تکرار خواهند شد. در فصل های بعدی، راجع به بسیاری از این انحراف ها و اصول نهفته در پشت آنها توضیح داده خواهد شد. برخی از ساده فهم ترین انحراف ها در دسته استدلال هایی قرار می گیرند که از لحاظ منطقی درست نیستند. استدلال زیر را در نظر بگیرید:

تمام انسان ها پستاندار هستند. رایان سیکرست<sup>۴۴</sup> که مجری یک برنامه تلویزیونی است، پستاندار است. پس، رایان سیکرست یک انسان است. این یک مغلطه خلط علت و دلیل<sup>۴۵</sup> است. اینکه تمام انسان ها پستاندار هستند، دلیل نمی شود که تمام پستانداران انسان باشند و اینکه از درستی یک نتیجه گیری مطمئن باشیم، دلیل نمی شود که نتیجه گیری ما از پیش فرضیه های اولیه خودش پیروی کند. (انحراف در باور) توجه نکردن به پیش فرض های اولیه ممکن است باعث شود که یک شخصیت محبوب تلویزیونی به عنوان نوع دیگری از پستانداران یا حتی یک جانور جونده بزرگ در نظر گرفته شود. همچنین، ثابت شده که ۷۰ درصد از دانشجویان هنگام به چالش کشیدن این استدلال، متوجه اشتباه بودن آن نمی شوند.

---

<sup>۴۴</sup> Ryan Seacrest

<sup>۴۵</sup> Fallacy of the undistributed middle



ما اغلب این استدلال ها را در زندگی معمولی نمی شنویم، اما هر کسی که اهل سیاست یا رسانه باشد، غالبا با چنین استدلال های نادرست بی قاعده ای در شغل خود مواجه خواهد شد. این استدلال های نادرست اغلب باعث می شوند که شنوندگان نتوانند روی جنبه های مهم بحث، تمرکز کنند. به عنوان مثال، خطای "حمله به شخصیت فرد"، وقتی رخ می دهد که به جای بحث کردن در مورد استدلال یک فرد، به شخصیت و اقتدار فردی که استدلال خود را بیان می کند، حمله کنیم. خطای "توسل به نتایج" وقتی رخ می دهد که به جای تمرکز کردن بر روی صحت یک استدلال، روی نتایج آن استدلال برای خودمان تمرکز کنیم. خطای "توسل به احساسات" وقتی رخ می دهد که منطقی نبودن استدلال یا کافی نبودن مدارک خود را نادیده بگیریم و از قدرت بیان و داستان های مجاب کننده خود برای برانگیختن احساس ترس و خشم در شنوندگان یا همدردی با آنها استفاده کنیم. بسیاری از خطاهای منطقی معمول دیگر نیز وجود دارند. خطای "شیب لغزنده" وقتی رخ می دهد که یکی از طرفین ادعا می کند که برداشتن یک گام کوچک می تواند منجر به بروز زنجیره بزرگی از نتایج نامطلوب شود. به عنوان مثال، والدین یک دختر ممکن است استدلال کنند که اگر دخترشان با ترفندهای کارت بازی آشنا شود، ممکن است در آینده به یک شعبده باز حرفه ای تبدیل شود و نتوان جلوی او را گرفت. خطای "تفکر سیاه و

سفید" وقتی رخ می دهد که فرد ادعا می کند که اگر یکی از منتهی الیه ها مانند نظام سرمایه داری رد شد، گزینه دیگری به جز پذیرش منتهی الیه دیگر که نظام کمونیسم است، وجود نخواهد داشت. خطای "علت شمردن مقدم" که ناشی از پیش فرض های نادرست یک استدلال است، باعث می شود که یک همبستگی غیر منطقی را به عنوان رابطه علت و معلولی قبول کنیم. به عنوان مثال، ممکن است باور کنیم که طلوع خورشید باعث بروز مشکل در نوشیدن می شود. وقتی که با فهرست کاملی از خطاهای معمول در استدلال آشنا شدید، می توانید آنها را در همه جا مشاهده کنید. اگر نامزدهای سیاسی می دانستند که باید پاسخگوی تمام تعمیم دادن های نادرست در استدلال های خود باشند، بحث های سیاسی، دچار مشکل می شد. البته، تمام خطاها فقط ناشی از استدلال های نادرست و غیر منطقی نیستند و برخی از اشتباهات در جاهایی رخ می دهند که فکرش را هم نمی کنیم. به عنوان مثال، دیدگاه ما نسبت به گذشته به مراتب نادرست تر از آن چیزی است که عموماً تصور می کنیم. همه ما می دانیم که قدرت حافظه ما با گذشت زمان کاهش پیدا می کند و خیلی از چیزهایی را که زمانی می دانستیم، دیگر به خاطر نمی آوریم. اما، برخلاف باور عمومی، حافظه ما نمی تواند وقایع را درست مانند همان چیزی که اتفاق افتاده است، به ما نمایش دهد. بلکه، هر بار که این وقایع در ذهن ما تداعی می شوند، توسط حافظه ما بازسازی می شوند و تغییر پیدا می کنند. آیا تاکنون به ایمیل ها و پست های رسانه اجتماعی مربوط به سال های پیش خود نگاه کرده اید تا به سختی باورتان شود که این، خود شما بودید؟ "خطای سازگاری" باعث می شود که دیدگاه های قدیمی مربوط به اعمال گذشته خود را با دیدگاه های فعلی خود در مورد آنها، تطبیق دهیم. این در حالی است که ما تمایل داریم که وقایع بامزه یا آزاردهنده مربوط به گذشته را که حتی ممکن

است در راستای موضوع اصلی بحث نباشند، بسیار ساده تر از وقایع معمولی به خاطر آوریم. همچنین، خاطرات ما می توانند ساختگی باشند یا حتی با آگاهی در ذهن دیگران جای داده شوند. دیدگاه ما نسبت به آینده به دلیل خطای ما در زمینه برآورد احتمالات و پیش بینی ها، تحریف شده می باشد. ما فکر می کنیم که وقایع گذشته روی شانس برد ما در آینده اثر می گذارند، در حالیکه اغلب این طور نیست. به عنوان مثال، ممکن است تصور کنیم که چند برد یا باخت متوالی در بازی بسکتبال باعث تکرار آن نتایج در آینده خواهد شد. همچنین، برخی از افراد با استدلال های نادرست خود مبنی بر اینکه بستن کمر بند ایمنی باعث مرگ برخی افراد شده یا اینکه بعضی سیگاری ها صد سال عمر کرده اند، از رفتارهای پرخطر دفاع می کنند. ما همچنین در بعضی مواقع، احتمالات را کاملاً نادیده می گیریم و برای تصمیم گیری فقط از شواهد میدانی استفاده می کنیم. ارزیابی های فعلی ما، حتی آنهایی که عمیقاً در مورد آنها فکر کرده ایم، آن قدرهایی هم که فکر می کنیم، منطقی نیستند. به عنوان مثال، ما برای اطلاعاتی که به راحتی قابل دسترسی هستند (خطای دسترس پذیری)، قبل از بقیه ارائه شده اند (خطای اولویت بندی)، چند بار تکرار شده اند (خطای تکرار شدن) یا تازه هستند (خطای تازگی) ارزش بیشتری را قائل هستیم. همچنین، جلوه های مختلفی از زیان گریزی مانند "اثر مالکیت"<sup>۴۶</sup> ما را مجبور می کند تا پولی که برای به دست آوردن یک چیز جدید می پردازیم، کمتر از پولی باشد که برای از دست دادن آنچه که به ما تعلق دارد، مطالبه می کنیم.

---

<sup>۴۶</sup> Endowment effect

انسان خردمند، یک حیوان داستان سرا می باشد که به جای فکر کردن به اعداد و ارقام و نمودارها، به داستان سرایی فکر می کند و معتقد است که خود جهان مانند داستانی است که پر از قهرمان ها و آدم های شرور، تعارض ها و حل و فصل ها، نقاط عطف و پایان های خوش می باشد.

- یووال نوح هراری

ذهن ما به گونه ای ساخته شده که همواره در جستجو برای پیدا کردن الگوها می باشد. تشخیص الگوها از دیدگاه بیولوژیکی به شدت مفید است، زیرا بدون آنها ما نمی توانستیم حیوانات درنده را شناسایی کنیم، غذا پیدا کنیم یا اعضای خانواده خود را تشخیص دهیم. با این حال، ذهن ما دارای پهنای باند محدودی است. به همین دلیل، ما مجبوریم که سر و ته بعضی از کارها را به هم بیاوریم. همچنین ممکن است در قضاوت کردن عجله کنیم، عوامل موثر را در عمل بیش از حد ساده کنیم و برای پیشامدهای پیچیده این دنیا به سرعت داستان درست کنیم و آنها را از دیدگاه خود تفسیر کنیم. البته، همه این داستان ها از جمله داستان ارائه شده در این کتاب، ساختگی و دروغین هستند، زیرا واقعیت در آنها بیش از حد، ساده شده است. با این حال، ما تمایل داریم که به داستان های خود محکم بچسبیم و آنها را به عنوان جلوه بی نقصی از واقعیت، قبول کنیم. به لحاظ توصیفات آسیب شناسی، پذیرش بیش از حد الگوها در فرد بیمار که با افکار توهم آمیز همراه می باشد، از نشانه های ابتلا به بیماری شیزوفرنی<sup>۴۷</sup> می باشد. برخی از نمونه های روشن الگو شناسی که نشان دهنده دیوانگی فرد می باشد، خطای دید و معنی پنداری<sup>۴۸</sup> می باشد. بیمار مبتلا به معنی پنداری، الگوهایی که شبیه چهره انسان ها می باشند را در یک صورت خیالی انتزاعی

---

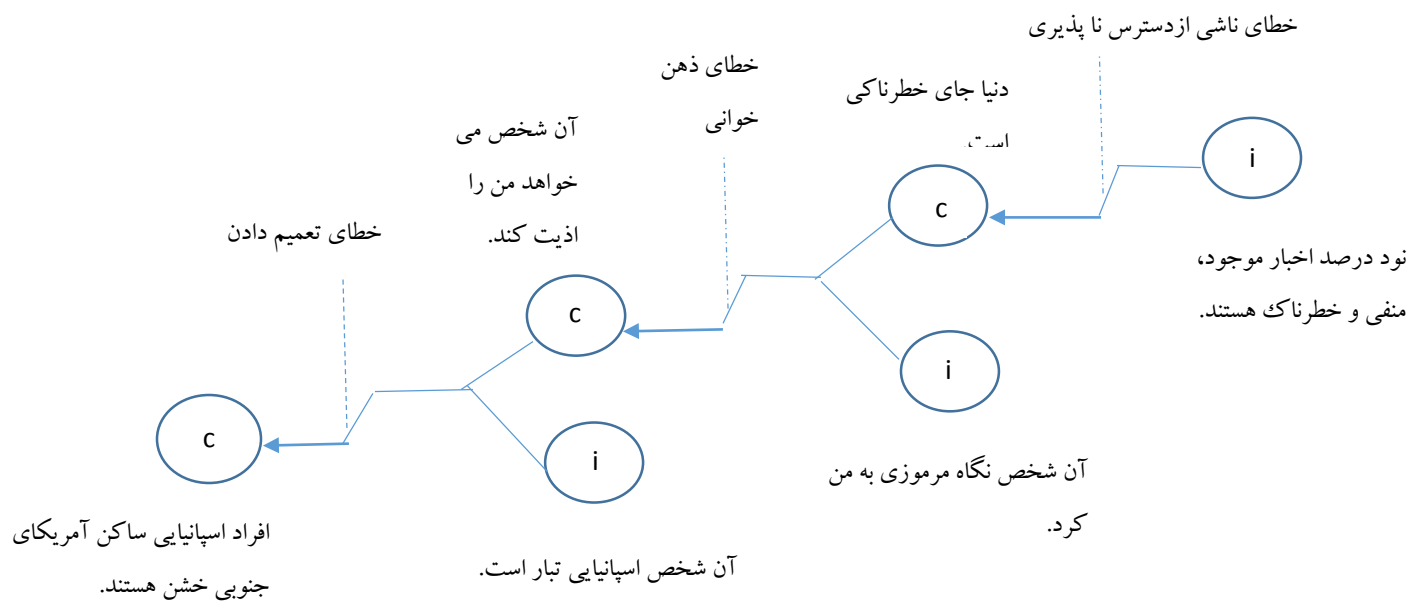
<sup>۴۷</sup> schizophrenia

<sup>۴۸</sup> pareidolia



مشاهده می کند یا در جاهای شلوغ، خیال می کند که صداهایی را می شنود. فرد بیمار ممکن است صدای لولای در را بشنود و خیال کند که با روح مواجه شده است. از موارد دیگر الگو شناسی می توان به خطاهای اکتشافی و خطای ناشی از تعمیم دادن، اشاره کرد. ما در پندارهای قالبی، تصور می کنیم که همه افراد یک گروه دارای ویژگی های مشترک مشخصی هستند که این تصور ممکن است کاملاً خیالی و غیر واقعی باشد. توهمات خوشه بندی، تکرار شدن و تازگی باعث می شوند که از تکرار شدن یا گروه بندی چیزهای مشابه، چیز معنی داری را پیدا کنیم. به عنوان مثال، فردی که عبارت "بازاریابی چند سطحی" را سه بار در هفته می شنود، ممکن است به این باور برسد که جهان از او می خواهد تا شغل جدیدی را پیدا کند. تمایل ما برای جستجوی معنی در چیزهایی که کاملاً بی معنی هستند، ریشه هر گونه تفکر خرافی و آلوده شده به توهم توطئه می باشد. تمایل ما به "معنی جویی" ریشه مخرب ترین ایدئولوژی های موجود در تاریخ بشر نیز می باشد. بسیاری از جنگ ها و خشونت ها در جهان به این دلیل رخ داده اند که افراد قوی جامعه اعتماد بیش از حدی به سیستم های روایتی بیش از حد ساده شده خود داشته اند. مهمترین جنبه این انحراف ها این است که به یکدیگر متصل هستند و اثرات آنها را می توان با هم ترکیب کرد. باورها مستقل از یکدیگر نیستند، بلکه با یکدیگر در هم تنیده شده اند. به همین دلیل، تغییر یک باور ممکن است باعث شود که منافع بخش بزرگی از یک سیستم به خطر بیفتد. نظام باورها شامل زنجیره های پیچیده ای از الگوریتم های شناختی می باشند و وقتی که این الگوریتم ها به شدت منحرف می شوند، دیدگاه های جهانی مخدوش بزرگی را شکل می دهند. وقتی که افراد بر اساس دیدگاه های جهانی انحرافی خود عمل

می کنند، به نام خیرخواهی ممکن است آسیب ها و زیان های بزرگی را به دیگران وارد کنند.



## روش هایی برای بر طرف کردن انحراف های شناختی

رویکرد در اشتباه بودن خود را بپذیرید. هدف شما باید این باشد که کمتر اشتباه کنید.

– الون ماسک<sup>۴۹</sup>

پس از مرور این انحراف ها، شاید پذیرفته باشید که همه ما دارای گرایش های غیر منطقی هستیم. ممکن است با خود فکر کنید: "بیشتر افراد دچار چنین انحراف هایی می شوند، اما من فکر نمی کنم که خود من هم دچار چنین انحراف هایی شوم." نقطه کور تعصب<sup>۵۰</sup> به

<sup>۴۹</sup> Elon Musk

<sup>۵۰</sup> Bias blind spot

گرایش برخی افراد برای تعصب ورزیدن به ایمنی خود در برابر انحراف هایی اشاره می کند که برای دیگران فلج کننده است. اکنون، ممکن است از خود پرسید که چگونه می توانیم الگوریتم های شناختی منحرف شده خود را دوباره برنامه نویسی کنیم؟ برطرف کردن انحراف ها کار ساده ای نیست، اما چند اهرم وجود دارند که امکان قطع کردن این الگوریتم ها و برنامه نویسی مجدد آنها را فراهم می سازند. اگر می خواهید بر الگوریتم های شناختی منحرف شده خود غلبه کنید، اولین و واضح ترین گامی که باید بردارید، این است که خود را با متداول ترین انحراف های نسل بشر، آشنا سازید. این فصل به جای ارائه فهرست جامعی از انحراف های شناختی، فقط به بررسی تعدادی از آنها می پردازد. برای پیدا کردن فهرست های جامع تری از انحراف های شناختی می توانید به اینترنت مراجعه کنید. با این حال، حتی منابع اینترنتی هم ناقص هستند و این نشان می دهد که انحراف های بشری تا چه حد پیچیده هستند. شما برای درک انحراف های شناختی، نیاز به این دارید که مطالعات منظمی را روی انحراف های کشف شده از منابع مختلف انجام دهید و آنها را در ذهن خود، تکرار کنید. این اطلاعات را به خاطر بسپارید و قبل از خوابیدن آنها از حفظ بگویید و از موقعیت های تحریک کننده آنها آگاه شوید. با این حال، فکر نکنید که آگاهی از یک انحراف باعث می شود که در مقابل آن ایمن شوید. آگاهی از وجود یک انحراف خاص، تنها در برخی افراد منجر به مقابله با آن می شود. برای اصلاح یک انحراف باید از موقعیت هایی که باعث تحریک آن انحراف در زندگی تان شده است، آگاه شوید. شما با استفاده از آگاهی فراشناختی قادر خواهید بود که از موقعیت های تحریک کننده یک انحراف مطلع شوید. فرایند "مراقبت ذهنی" از طریق توجه به عادت هایی که ممکن است به الگوهای شناختی تبدیل شوند، باعث کاهش شکل

گیری انحراف های شناختی در ذهن شما می شود. همچنین، آگاهی از زمان هایی که خسته، عصبانی یا حتی گرسنه هستید و ممکن است در معرض اشتباه قرار بگیرید، به شما کمک می کند که با انحراف های شناختی خود مقابله کنید و تصمیم گیری را تا زمانی که حالتان مساعد شود، به تاخیر بیندازید.

قبل از پاسخگویی به حس شهودی خود، باید این موضوع را درک کنید که آنچه که چشمان ذهن شما به آن نگاه می کند، فقط یک حس شهودی است و قادر به درک هر چیز به همان گونه ای که واقعا هست، نمی باشد. - الیزر یود کوفسکی<sup>۵۱</sup>

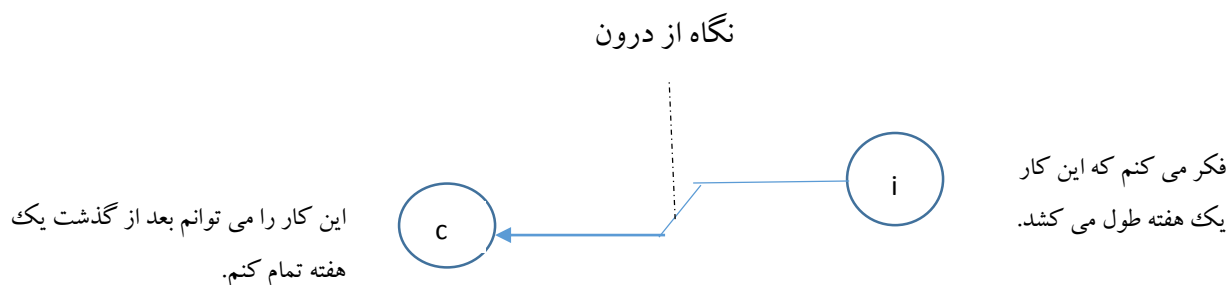
وقتی که از یک انحراف یا موقعیت تحریک کننده آن، آگاه می شوید، هدف بعدی شما این خواهد بود که الگوریتم جایگزین بهتری را نسبت به الگوریتم معیوب، طراحی کنید. در اینجا نگاهی به الگوریتم معیوبی به نام "خطای برنامه ریزی"<sup>۵۲</sup> می اندازیم که ما را مجبور می کند تا مدت زمان تکمیل برخی از وظایف خاص را کمتر از زمان واقعی آنها برآورد کنیم. پیروی از این الگوریتم باعث می شود که از روی عادت، نتوانیم کارها را سر وقت از پیش تعیین شده به پایان نرسانیم. با این حال، برنامه نویسی این الگوریتم را می توان تغییر داد و این مشکل را برای همیشه حل کرد. اگر از شما پرسیده شود: "فکر می کنید که این کار را در چه زمانی تمام خواهید کرد؟"، طبق معمول، الگوریتم خطای برنامه ریزی، فعال می شود. شما با حس شهودی خود مشورت می کنید و نتیجه می گیرید که کار خود را تا هفته بعد تمام خواهید کرد. این نوع از استدلال "نگاه از درون" نامیده می شود. اما، اگر از آگاهی فراشناختی کافی برخوردار باشید و با این انحراف آشنا باشید،

---

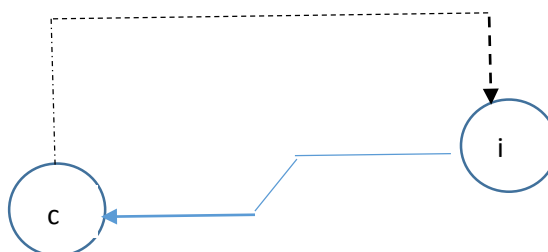
<sup>۵۱</sup> Eliezer Yudkowsky

<sup>۵۲</sup> Planning fallacy

این فرصت را خواهید داشت که وارد عمل شوید و الگوریتم ضد آن را طراحی کنید و با استفاده از اصلاح شناختی، انحراف را برای همیشه اصلاح کنید.



### اصلاح شناختی

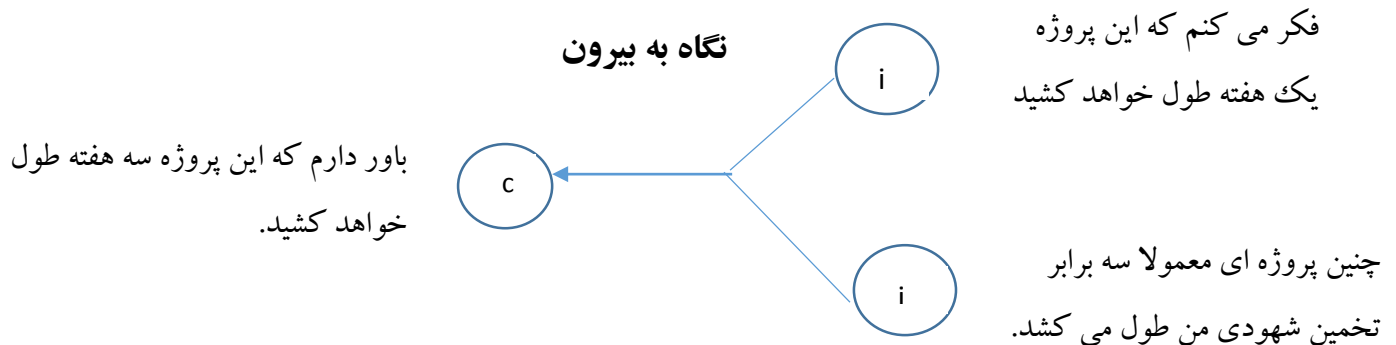


دنیل کانمن، روانشناس و یکی از پیشگامان در زمینه تحقیقات انحراف شناختی، راه حل فوری زیر را برای این انحراف خاص پیشنهاد می‌کند:

استفاده از اطلاعات پراکنده مربوط به به سرمایه گذاری های مشابه با سرمایه گذاری پیش بینی شده شما، "نگاه به بیرون" نامیده می‌شود و درمانی برای خطای برنامه ریزی شما می باشد.

- دنیل کانمن<sup>۵۳</sup>

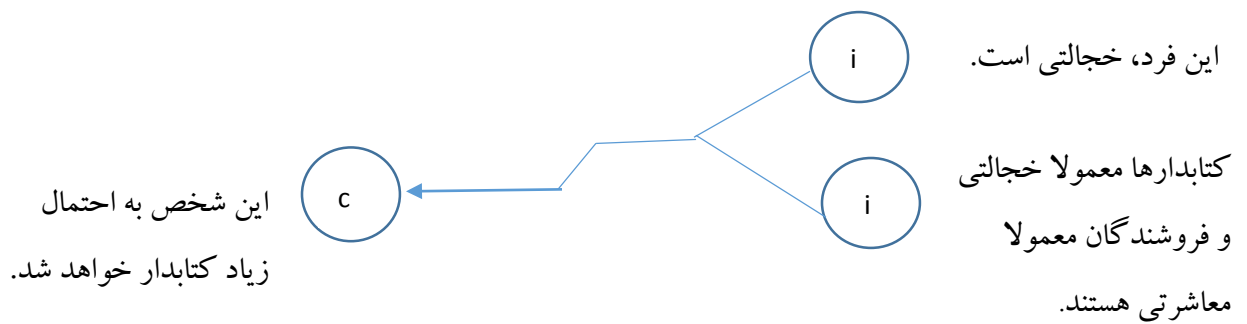
به عبارت دیگر، اگر از شما خواسته شود که مدت زمان یک پروژه را تعیین کنید، به این نگاه نکنید که فکر می کنید پروژه چه قدر طول خواهد کشید. به این نگاه کنید که چنین پروژه ای به طور معمول چقدر طول خواهد کشید و مدت زمان انجام وظایف همین پروژه توسط افراد دیگر چقدر خواهد بود و این زمان ها را با آنچه که حس شهودی شما تشخیص می دهد، مقایسه کنید. اگر فکر می کنید که پروژه در ظرف یک هفته انجام خواهد شد، اما تجربه نشان می دهد که سه هفته طول خواهد کشید، مدت زمان سه هفته احتمالاً حدس نزدیک تری به واقعیت خواهد بود. بنابراین، شما می توانید الگوریتم "فکر می کنم که این پروژه یک هفته طول بکشد، پس به آن ایمان دارم" را با الگوریتم "اگر چنین پروژه ای معمولاً سه برابر تخمین شهودی من طول می کشد، پس باور دارم که سه هفته طول خواهد کشید." جایگزین کنید. در نهایت، به فرایند نگاه به بیرون برای برآورد مواعدهای مقرر عادت خواهید کرد و قادر به برنامه نویسی مجدد الگوریتم اولیه خواهید بود.



این یک مثال ساده می باشد، ولی باورهای انحرافی با هم فرق می کنند و برای هر یک از آنها باید راه حل خلاقانه متفاوتی را طراحی کرد. با وجود تحقیقات زیادی که در زمینه انحراف های شناختی انجام شده است، فرایند از بین بردن آنها بحث نسبتاً جدیدی است. مطالعات فراوانی از اثربخشی روش های بر طرف کننده انحراف های شناختی حمایت می کنند، اما هیچ فرایند واحدی که در سطح جهان موثر باشد، برای بر طرف کردن آنها ارائه نشده است. ابزارهای فکری زیادی برای تغییر الگوریتم های ذهنی شما وجود دارد. شما با پذیرفتن و عمل کردن به مدل ها و اصول مورد استفاده در حوزه های استدلالی مشخص، می توانید الگوهای انحرافی قدیمی را با الگوریتم های بهتر و درست تر جایگزین کنید. همچنین، اصول منطقی، آماری و اقتصادی فراوانی وجود دارند که برای پیشینه سازی باورهای درست و تصمیم گیری های مناسب خود، باید آنها را یاد بگیرید. همچنین با یاد گرفتن اصولی مانند نظریه احتمالات و ایده بهره مرکب و ابزارهای شناختی ای مانند تفکر سیستمی، می توانید کیفیت قضاوت های خود را متحول کنید. استدلال بیزی<sup>۵۴</sup> به عنوان معیار طلایی عقلانیت محسوب می شود. با وجود رسمی بودن قواعد موجود در قانون بیز، استدلال های به کار گرفته شده در آن بسیار غیر رسمی می باشند. ریشه بسیاری از باورهای انحرافی در این است که در حین شکل گیری باورها، احتمالات اولیه وقوع آنها در نظر گرفته نمی شود. به عنوان مثال، اگر مردم بخواهند شغل یک فرد خجالتی و ترسو را پیش بینی کنند، احتمال بسیار بیشتری می دهند که او در آینده به جای فروشندگی، شغل کتابداری را انتخاب کند. استدلال آنها چیزی شبیه شکل زیر می باشد:

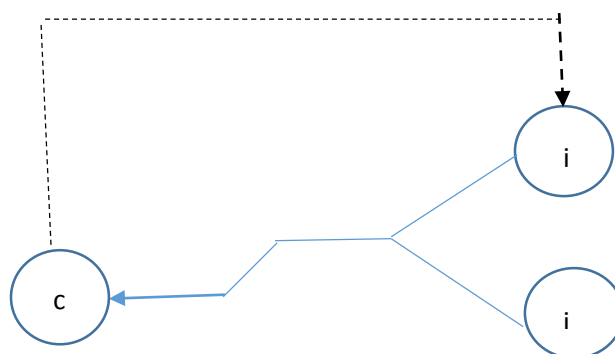
---

<sup>۵۴</sup> Bayesian reasoning



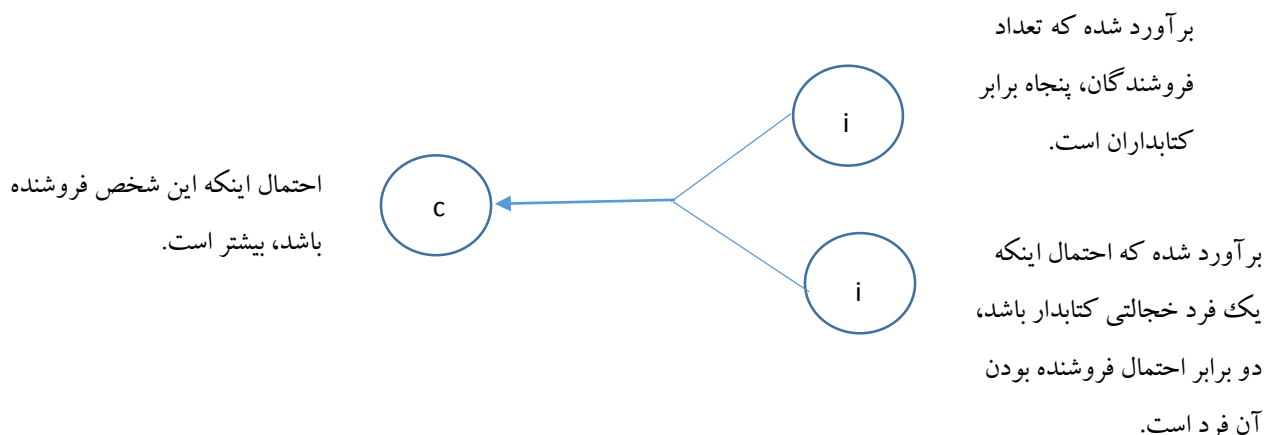
این الگوریتم فرضی، دچار انحراف می باشد، زیرا مقایسه قابل قبولی را میان کتابداران و فروشندگان به عمل نمی آورد. به تازگی معلوم شده است که جمعیت فروشندگان هفتاد و پنج برابر جمعیت کتابداران است. با استفاده از تفکر بیزی، می توان این الگوریتم را با الگوریتم بهتری جایگزین کرد. برای اصلاح یا به روز رسانی الگوریتم قبلی با قانون بیز، می توانید احتمالاتی را به هر یک فرضیه ها یا باورهای فعلی اختصاص دهید و وقتی که با فرضیه جدیدی مواجه شدید، از اطلاعات جدید برای تجدید نظر کردن در الگوریتم قبلی استفاده کنید.

### اصلاح الگوریتم با استفاده از قانون بیز



در این مورد، بهتر است که اول نسبت کتابداران به فروشندگان را تخمین زد و سپس، برآورد انجام شده را با توجه به خلق و خوی فرد، تعدیل کرد.





به طور کلی، شما باید از باورهای انحرافی آگاه شوید و قدری مکث کنید تا متوجه شوید که وارد یک سناریوی انحرافی شده اید تا در آینده بتوانید الگوریتم جایگزین بهتری را طراحی و اجرا کنید. این کار را باید به گونه ای انجام دهید که با یک ورودی مشابه، الگوریتم متفاوتی را در آینده فعال کنید. وقتی که شما در تعدادی سناریوی مختلف، به برنامه نویسی مجدد باورهای انحرافی می پردازید، عادت می کنید که با الگوریتم منطقی تری نسبت به ورودی ها واکنش نشان دهید. به این ترتیب می توانید استدلال های بهتری را در خود نهادینه سازید و به تدریج، دیدگاه واقع بینانه تری نسبت به جهان پیدا کنید. شما باید عادت کنید که متوجه علائم تفکر و باورهای اشتباه خود شوید. احساساتی مانند سردرگمی، حیرت و عدم شفافیت که بخشی از دیدگاه های شما را احاطه کرده اند، باید زنگ های خطر را به صدا درآورند و شما را به تامل بیشتر وادار کنند. قبل از اینکه دیدگاه های مهم خود را بیان کنید، دلایلی را برای احتمال اشتباه بودن قضاوت های اولیه خود در نظر بگیرید. اضافه کردن پیام ساده "قضاوت اولیه خود را معکوس کنید" به الگوریتم اولیه باعث می شود که بر انحراف های شناختی ناشی از ناتوانی در رهایی از باورهای

اولیه<sup>۵۵</sup>، اطمینان بیش از حد به خود و خطای پس نگری<sup>۵۶</sup> (نوعی انحراف شناختی که در آن ذهن پس از این که چیزی اتفاق می‌افتد، گمان می‌کند از اول از آن خبر داشته است). غلبه کنید. با جمع آوری اطلاعات درست بیرونی می‌توانید بسیاری از انحراف ها را کاهش دهید یا حذف کنید. بنابراین، از هر فرصتی استفاده کنید تا از خود فاصله بگیرید و استدلال ها و باورهای خود را در معرض آزمون های عینی قرار دهید تا بتوانید خطاهای شناختی خود را به حداقل رسانید.

"ندانستن" نشان دهنده دانش حقیقی است.

تظاهر به دانایی، یک بیماری است.

اول، متوجه شوید که بیمار هستید.

سپس، به سمت سلامتی خود، گام بردارید. - لائو تسه

## درک انحراف های انگیزشی

انسان ها صرفاً برای برای پردازش، ذخیره سازی، یادگیری، توجه و حتی فکر کردن به اطلاعات، گزینش نشده اند.

- کتاب راهنمای روانشناسی تکاملی

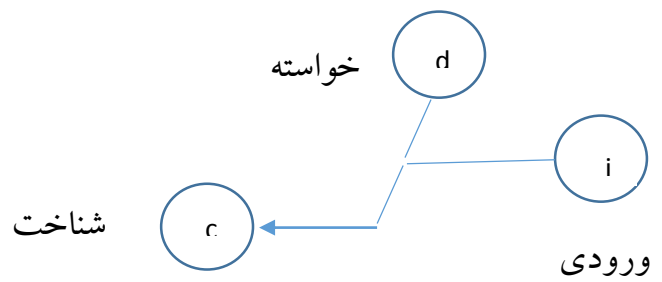
افرادی که انحراف های شناختی و روش های برطرف کردن آنها را یاد گرفته اند، اغلب القابی مانند صاحبان تفکر انتقادی، آزاد اندیش ها یا خردگراها را برای خود قائل می

---

<sup>۵۵</sup> Anchoring bias

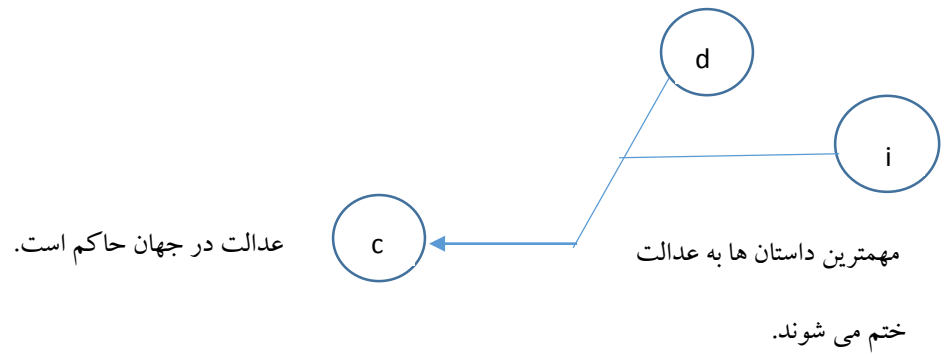
<sup>۵۶</sup> Hindsight bias

شوند. این افراد می توانند از روش های برطرف کننده انحراف ها برای واضح تر دیدن جهان استفاده کنند. اما، حقیقت دور از ذهن آنها این است که مهارت های تفکر انتقادی برای جلوگیری از وقوع انحراف ها کافی نیستند. بیشتر افراد، نیاز موجود برای تفکر انتقادی را تشخیص می دهند. حتی، بسیاری از مدارس و دانشگاه ها به آموزش این مهارت ها می پردازند. با این حال، هدف اصلی از یادگیری این مهارت ها گم شده است. به جای اینکه از مهارت های تفکر انتقادی در جای درست خود استفاده شود، این مهارت ها دستاویزی را در اختیار بعضی افراد قرار می دهند تا با هر ایده ای که نمی خواهند بپذیرند، مخالفت کنند. به طوریکه می توان گفت که ابزارهای منطقی و مبتنی بر عقلانیت انسان به ابزارهایی برای توجیه خواسته برخی افراد تبدیل شده اند. اگر بخواهید الگوریتم های انحرافی خود را دوباره برنامه نویسی کنید، ابتدا باید اصول زیربنایی این الگوریتم ها را درک کنید. بسیاری از انحراف های شناختی ما از این حقیقت ساده ناشی می شوند که ذهن ما قادر به درک، یادآوری و پیش بینی پدیده های پیچیده امروزی با دقت کامل نمی باشد. با این حال، انحراف هایی هم وجود دارند که با فشارهای بیولوژیکی ما در ارتباط هستند و به همین دلیل، گاهی به نفع ما خواهد بود که واقعیت را به درستی درک نکنیم. مخرب ترین باورهای انحرافی ما دارای یک ویژگی مشترک هستند و آن این است که از امیال نفسانی ما ناشی می شوند. این انحراف ها از نوع انگیزشی هستند. ما ممکن است بخواهیم که برداشت درستی از واقعیت داشته باشیم، اما شرایط به گونه ای است که سایر انگیزه های ما به طرز نامحسوسی بر تمایل ما برای درک خالصانه واقعیت چیره می شوند. برای گنجاندن انحراف های انگیزشی که نقش مهمی در انحراف های شناختی ما ایفا می کنند، می توان شیوه نمایش الگوریتم شناختی را به شکل زیر تغییر داد:



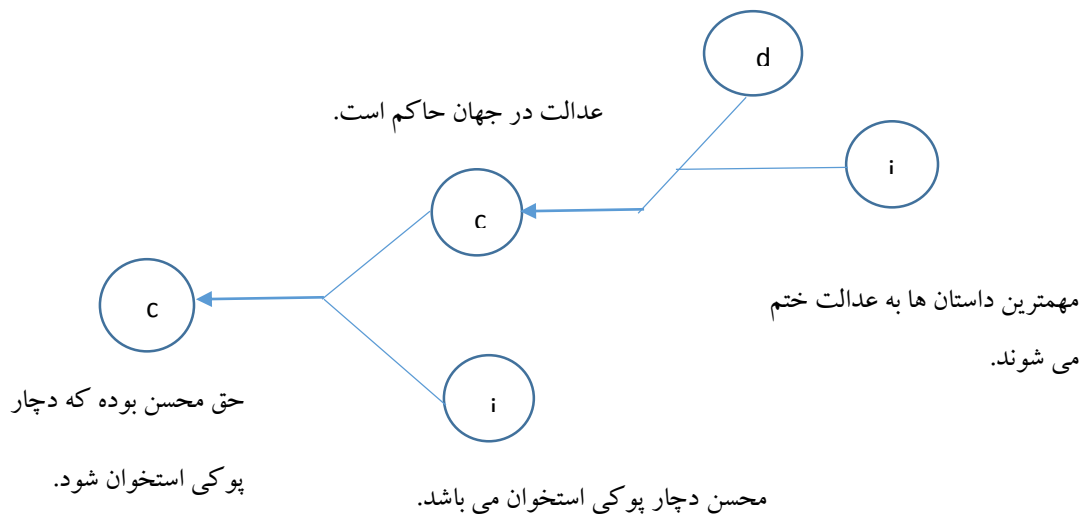
خواسته ها همیشه وجود دارند. با این حال، وقتی آنها در الگوریتم نشان می دهیم که در راستای اهداف تصریح شده ما نباشند. بسیاری از خواسته ها یا انگیزه های ما در رابطه با دنیا و چگونگی نگرش ما نسبت به آن می باشند. ما می خواهیم به مفهوم دنیا پی ببریم. به همین دلیل، آن را به اجزای کوچک تر تقسیم می کنیم و تصمیمات خود را بر مبنای شبیه سازی های ساده شده ای از دنیا اتخاذ می کنیم که ممکن است شباهت زیادی به دنیای واقعی نداشته باشند. (جایگزینی ویژگی) ما می خواهیم که عدل و انصاف در دنیا حاکم باشد، به همین دلیل، قبول می کنیم که سرنوشت قربانیان قضاوت های غیر منصفانه، حق آنها بوده است. (فرضیه دنیای عادل) ما می خواهیم که آینده مثبتی داشته باشیم، به همین دلیل، به خیال باطل خود اجازه می دهیم که سرنوشتمان را تعیین کند (انحراف خوش بینی) تا جایی که به خود اجازه می دهیم که جنبه های منفی قضایا را کاملاً نادیده بگیریم. (تمایل ذهن به نادیده گرفتن اخبار بد و وانمود کردن اینکه اوضاع خوب است)

می خواهم که عدالت در جهان حاکم شود.



همانطور که در شکل زیر می بینید، ترکیب این انحراف ها می تواند به نتایج مخربی منجر شود.

می خواهم که عدالت در جهان حاکم شود.



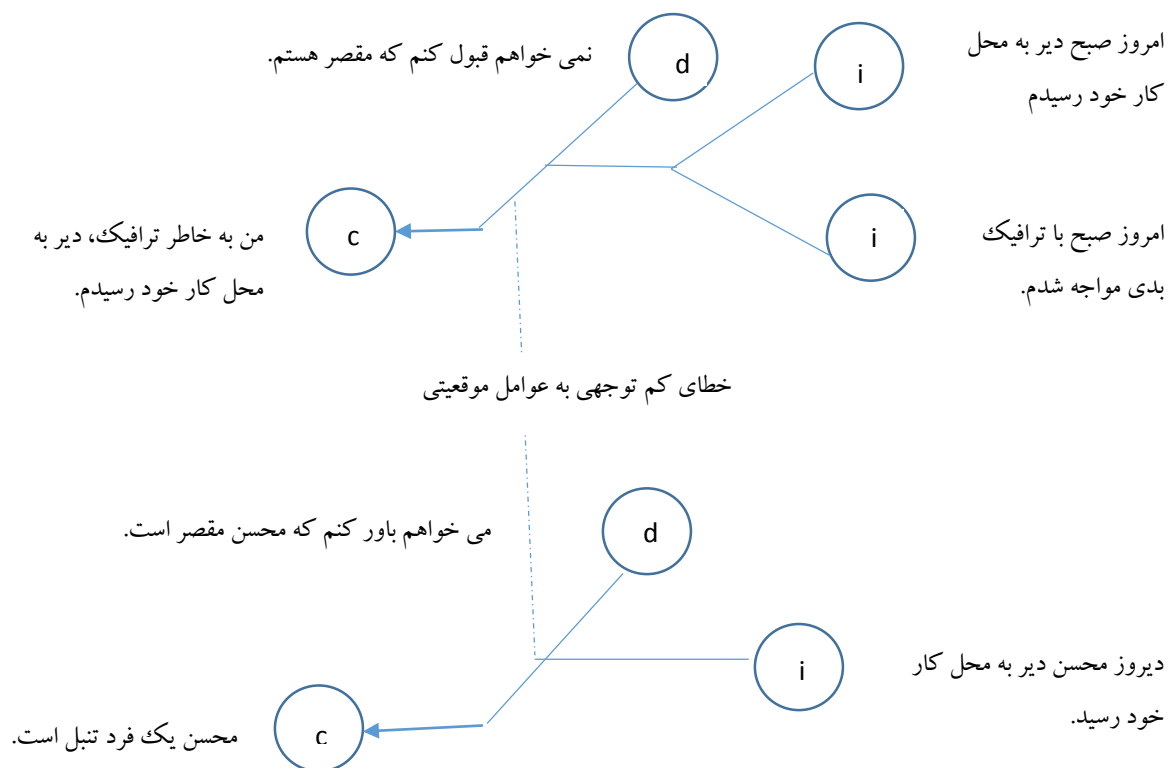
مجموعه دیگری از خواسته های ما که روی ادراکمان تاثیر می گذارند، دارای ماهیت اجتماعی هستند. ما افراد جوان را به عنوان افرادی تاثیر پذیر می شناسیم، انگار که افراد بزرگسال، این عادت را ترک کرده اند. اما، ما اغلب بیش از آنچه که باور داریم، به لحاظ

اجتماعی تاثیر پذیر هستیم. همانطور که مغز ما به جای تلاش برای یافتن الگوهای صحیح، به دنبال یافتن الگوهای سود آور است، عادت ما نیز این است که به جای تلاش برای یافتن الگوهای درست، به دنبال تداوم بخشیدن به دوستی ها و وحدت جمعی باشیم. پدیده هم‌رنگی با جمعیت باعث می شود که نتیجه گیری های نهایی و تصمیم گیری های خود را بر مبنای آنچه که مورد تأیید دیگران است، انجام دهیم و این در حالی است که اغلب راه هایی برای توجیه درست بودن آنها پیدا می شود. ما همزمان به دنبال افزایش اقتدار شخصی و تأیید اجتماعی خودمان هستیم. بسیاری از باورهای ما از طریق به ارث بردن از نیاکان خود یا تقلید کردن از دیگران کسب می شوند. شما به عنوان یک انسان در دام فراگیر جامعه خود قرار دارید. مغز شما برای توسعه دیدگاه های روشن و بی عیب و نقص، بینش های منطقی و خردورزی، سیم کشی نشده است. جریان موج فرهنگی جامعه باعث می شود که دیدگاه ها، ارزش ها و قضاوت های خود را از طائفه خود به ارث ببریم. همه ما می خواهیم که به گروهی تعلق داشته باشیم و از سوی جامعه مورد تأیید و احترام واقع شویم. اما، اگر این اتفاق نیفتد، ممکن است تصمیم گیری های توهم آمیز انجام دهیم یا از ارزش های خودمان منحرف شویم. ریشه بسیاری از انگیزه های پشت انحراف های ما ربطی به چگونگی نگاه ما به جهان یا انتظار ما از قضاوت دیگران ندارد، بلکه ناشی از چگونگی نگاه ما به خودمان می باشد. خواسته های مربوط به حس هویت را به سختی می توان تغییر داد. تمایل ما برای خاص بودن و حفظ نگاه مثبت نسبت به خودمان، منجر به بزرگنمایی بیش از حد ویژگی های مثبتمان خواهد شد. خطای کم توجهی به عوامل موقعیتی و "انحراف خود خدمت گرایی"<sup>۵۷</sup> موجب می شود که رفتارهای مثبت و موفقیت

---

<sup>۵۷</sup> Self serving bias

های خود را به ویژگی های منحصر به فرد خودمان نسبت دهیم و عوامل بیرونی از قبیل شانس و شرایط محیطی را مقصر رفتارهای منفی و شکست های خود بدانیم. "برتری جویی خیالی"<sup>۵۸</sup> موجب می شود که ویژگی های مثبت خود را بیش از حد، برآورد کنیم و ویژگی های منفی خود را ناچیز بینداریم.



تمایل ما برای تحت کنترل بودن زندگی هایمان منجر به "توهم کنترل" خواهد شد. یافته های پزشکی نشان می دهند که افراد مبتلا به بیماری افسردگی بالینی معتقدند که کنترل کمی روی وقایع بیرونی دارند. البته باید توجه داشت که برداشت های آنها در مقایسه با

<sup>۵۸</sup> Illusory superiority

افراد سالم، کمتر درست است و دارای انحراف می باشد که این امر می تواند ناشی از منفی گرایی آنها نیز باشد. یکی از خواسته هایی که بیش از بقیه منجر به انحراف دیدگاه ما می شوند، به هویت ما مربوط می شود که از آن به عنوان "تمایل به برحق بودن" یاد می شود. به محض اینکه یک باور در ذهن ما شکل می گیرد، شروع به افزودن پیوست های به آن می کنیم. از اینجا به بعد، ذهن ما به طور پیش فرض اقدام به جمع آوری اسنادی می کند که از منافع خودمان حمایت کند. هدف ما از مجادله با دیگران اثبات این موضوع نیست که چه چیزی صحیح است، بلکه ما می خواهیم به خودمان و رقیبان ثابت کنیم که همیشه حق با ماست. منظور از "انحراف تائیدی" گرایش به جستجوی اطلاعات یا تعبیر کردن آنها به نحوی است که باورها یا فرضیه های خودمان را تأیید کند و این گرایش به قیمت از دست دادن اطلاعات و اسناد مخالف با باورهای ما تمام می شود. ما به قدری به دیدگاه خود می چسبیم که وقتی مجبور به قبول کردن دیدگاه های مخالف می شویم، موضع دفاعی می گیریم و حتی باور اولیه خود را تقویت می کنیم. (اثر معکوس) این گرایش باعث می شود که در مورد یک موضوع، دو گروه مخالف ایجاد شوند و این دو گروه به تدریج از هم جدا شوند و گرایش به دوگانگی ایجاد شود. دنیای مدرن با تشویق ما به تائید باورهایمان باعث تقویت انحراف های شناختی ما می شود. موتورهای جستجو و وبگاه های مربوط به شبکه های اجتماعی فقط به دنبال افزایش بازدید کنندگان خود هستند و منفعتشان در این است که به جای معلوم کردن حقیقت، خواسته های بازدید کنندگان را برآورده سازند. همچنین، الگوریتم های دیجیتالی توزیع اطلاعات، با ارائه اطلاعات تقویت کننده باورهای ما، باعث افزایش انحراف الگوریتم های شناختی مان می شوند.



## روش های برطرف کردن انحراف های انگیزشی

حقیقت ممکن است گیج کننده باشد. برای پرداختن به این موضوع باید اقداماتی انجام شوند. حقیقت ممکن است برخلاف عقل سلیم بوده و کاملاً مغایر با پیش داوری ها و قضاوت های از پیش تعیین شده ما باشد. حقیقت ممکن است برخلاف آن چیزی باشد که می خواهیم باشد. باید توجه داشت که همیشه آنچه که دلخواه ماست، تعیین کننده حقیقت نمی باشد.

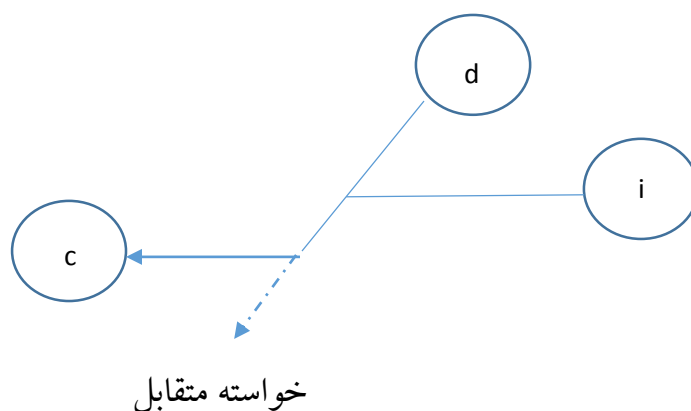
– کارل ساگان<sup>۵۹</sup>

انحراف های انگیزشی که بخش دیگری از موضوع معماری روان را تشکیل می دهند، مانند خطاها های کوچک در سیستم رایانه ای هستند که کل برنامه نرم افزاری سیستم را مختل می کنند. با این حال، باورهای همه ارزشمند هستند و ما نمی توانیم آنها را نادیده بگیریم. ما فقط می توانیم به انگیزه هایی که باعث تداوم بخشیدن به باورهای نادرست می شود، توجهی نکنیم. برای این کار، نه تنها باید به جستجوی محرک های انحراف های معمول پردازیم، بلکه باید فهرستی از خواسته های خود را که منجر به تثبیت برخی از باورها در ذهنمان می شوند، تهیه کنیم. توجه داشته باشید که چه ایده هایی را می پذیرید و در برابر چه ایده هایی مقاومت می کنید. فهرستی از باورهای نادرست خود را که اگر در مورد آنها زیر سوال برده شوید، موضع دفاعی خواهید گرفت، تهیه کنید. همچنین، فهرستی از باورهای خاص تثبیت شده در گروه خود را که اگر توسط گروه های دیگر زیر سوال برده شوند، در برابر آنها به شدت مقاومت خواهید کرد، تهیه کنید. در پایان، فهرستی از باورهای حیاتی خود را که بارد کردن آنها، زیان بزرگی خواهید دید، آماده

---

<sup>۵۹</sup> Carl sagan

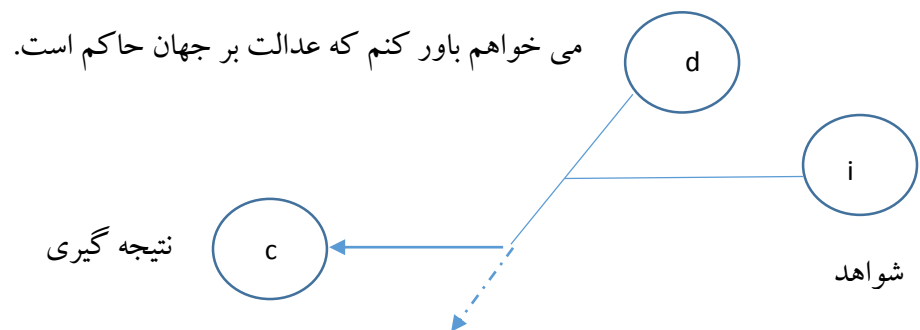
کنید. مجموعه ای از این باورها را در جایی یادداشت کنید. شما می توانید از روش سوالات سقراطی<sup>۶۰</sup> برای شناسایی نقص های بالقوه در باورهای خود استفاده کنید. باورهای خود را به عنوان باورهای متعلق به فرد دیگری در نظر بگیرید که با او در حال مجادله هستید. به این ترتیب، می توانید پیش فرض ها و نقاط ضعف دیدگاه های خود را شناسایی کنید. به عنوان مثال، می توانید سوالات زیر را از خود پرسید: "چه مدرکی برای اثبات درستی باور خود دارید؟ آیا شواهد موجود را به درستی تفسیر کرده اید؟ آیا می توانید مثال نقضی را برای اثبات نادرستی شواهد موجود، ارائه کنید؟ به پرسش های موشکافانه خود ادامه دهید و باورهای تائید نشده خود را متوقف کنید. یکی از رویکردهای مورد استفاده برای پرداختن به خواسته ها، خواسته متقابل<sup>۶۱</sup> می باشد. این راهکار شامل پرورش یک خواسته یکسان (از لحاظ مطلوبیت) و در جهت مخالف برای متعادل ساختن خواسته اولیه می باشد. وقتی که دو وضعیت متضاد به یک اندازه برای شما مهم هستند، می توانید بر اساس مدارک موجود به ارزیابی عینی هر دوی آنها بپردازید، زیرا هر دو وضعیت برایتان راضی کننده خواهند بود.



<sup>۶۰</sup> Socratic questioning

<sup>۶۱</sup> counteraction

اگر معتقدید که عدالت کامل بر جهان حاکم است و متوجه شده اید که به شدت خواهان تثبیت این باور در ذهن خود هستید، مزایای احتمالی باور مخالف مبنی بر اینکه چیزی به نام عدالت طبیعی در جهان پیدا نمی شود را نیز در نظر بگیرید. هرچند که این باور مخالف باعث می شود که در معرض خطر آسیب پذیری قرار بگیرید، اما این توانایی را به شما می دهد که به جای سرزنش کردن قربانیان بدبخت، آنها را درک کنید و با آنها احساس همدردی کنید. این باور مخالف به زندگی شما هدف و معنی می بخشد و باعث می شود که فریب این باور را که همه چیز خوب است، نخورید و تلاشتان را بیشتر کنید.



خواسته متقابل: می خواهم باور کنم که عدالت طبیعی در جهان پیدا نمی شود.

از شما نمی خواهیم که به باور مخالف روی آورید. فقط از شما می خواهیم که با باور مخالف مواجه شوید و ببینید که باور مخالف، آن قدرها هم که فکر می کنید، ترسناک نیست و اگر حقیقت داشته باشد، خوب هم هست. پس از ارزیابی شواهد می توانید تصمیم

بگیرید که کدام باور را انتخاب کنید. هدف این است که شما را تشویق کنیم که همواره در جستجوی حقیقت باشید.



یکی از باورهای رایج موجود در جامعه این است که برخی از باورهای منفی را ممکن است بپذیریم و تفاوتی را میان واقعیت و تخیل قائل نشویم. بخش بزرگی از مسائل امروز جهان برخاسته از سخنان نامعقول، تعصبات کوتاه بینانه و نادانی می باشد. به عنوان مثال، همه ساله، جمعیت زیادی از افراد به دلیل اعتقاد به این باور که داروهای آزمایش نشده باعث شفای آنها خواهد شد، یا اینکه داروها به جای کمک به بهبود بیماران، باعث آسیب رساندن به آنها خواهند شد، کشته می شوند. باور نادرست دیگر مردم این است که مشکلات زیست محیطی موجود در جامعه به خاطر این است که به آنها گفته می شود که هیچ مشکل یا خطری وجود ندارد. برخی ها هم معتقدند که بیشتر تصمیم گیری های مسئولین برای افراد جامعه بر اساس عقاید اشتباه و فریب های عمدی آنها انجام می شود و ریشه بسیاری از ستم هایی که به مردم تحمیل می شود، این است که خط مشی فعالان جامعه هرگز مورد تردید مردم واقع نمی شود.

امروزه، خطرات ناشی از خوب فکر نکردن خیلی بیشتر از گذشته شده است. این امر به دلیل تغییر ذهنیت افراد نیست، بلکه به این دلیل است که تفکر ساده لوحانه و پریشان ما هیچ وقت به این اندازه مهلک نبوده است.

– کارل سگان

هرچه قدر که فن آوری قوی تر می شود، عواقب ناشی از تفکر اشتباه و تعصب ورزی نیز بیشتر می شوند. سلاح های هسته ای، فن آوری نانو و هوش مصنوعی به سرعت در حال پیشرفت هستند. همه این فن آوری ها تهدیدی علیه بشریت هستند. اگر ما نتوانیم بر گرایش های انسان امروزی به پذیرش باورهای کوتاه بینانه و اقدام کردن بر اساس خواسته هایش غلبه کنیم، نیروهای ایجاد کننده جنگ و تخریب امروزی منجر به انقراض نسل بشریت در آینده خواهند شد. حتی خودخواه ترین جامعه ستیزان نیز دلایل زیادی برای نگرش مثبت نسبت به جهان دارند. تصمیم گیری های خوب در زندگی، برقراری روابط خوب با دیگران و آینده شغلی، همگی بستگی به تفکر روشن و یادگیری درست انسان ها دارند. یکی از عوامل کلیدی موفقیت کارآفرین های بزرگ، تلاش آنها برای بهینه سازی ذهنشان می باشد. یکی از کارآفرین های بزرگ به نام ماسک، می گوید: "به دلیل وجود نداشتن شرکتی در اطراف محل زندگی ام که نرم افزار ذهنم را طراحی کند، این کار را به تنهایی انجام داده و آن را هر روز مورد آزمایش و به روزرسانی قرار می دادم. علت موفقیت های من در زمینه به چالش کشیدن صنایع بزرگ، یادگیری سریع، اتخاذ راهبردهای زیرکانه و تجسم روشن آینده نیز همین بود." اساس معماری روان بر پایه همین طرز فکر بنا شده است. بیشتر افراد تلاش می کنند تا به هر قیمتی که شده، باورهای خود را حفظ کنند تا از تهدیدهای دائمی تضعیف کننده خود در امان بمانند. اما در معماری روان، تمامی باورها فقط تجارب موقتی هستند و هر روز فرصتی برای تکرار، توسعه و ارتقای نرم افزار شناختی افراد می باشد. برای افشا و به زیر سوال بردن فرضیات نادرست، مدل های مفهومی جدیدی را آزمایش کنید و مدل های قدیمی را دور بیندازید. هیچ باوری کاملاً صحیح نیست.

قدرت روحی شخص را می توان از طریق اینکه تا چه حد می تواند راست بگوید و در چه زمانی مجبور می شود که حقیقت را پنهان کند یا آن را آمیخته با دروغ کند، اندازه گیری کرد.

— فرد ریش نیچه

اگر شادی شما بستگی به باورهای نادرست خودتان داشته باشد، تکیه به مدل های سست بنیانی کرده اید که به محض وقوع یک طوفان سهمگین، فرو خواهند ریخت و شما را دچار رنج و سردرگمی خواهند ساخت. این امر باعث می شود که تجارب زندگی واقعی، استدلال های دیگران یا هر چیزی که مغایر با باورهای شما باشد را به عنوان تهدیدی علیه هویت خود، تلقی کنید و تعادل روحی خود را از دست بدهید. شما می توانید باورهای اساسی خود را به تدریج نوسازی کنید و آنها را با باورهای شبیه تر به واقعیت جایگزین کنید. روح شما مانند باغی نیست که نیاز به مراقبت در برابر تهدیدها داشته باشد، بلکه یک سیستم قوی و غیر شکننده می باشد. شما با زیر سوال بردن تمام باورها و فرضیات خود، می توانید خود را در برابر رنج و سردرگمی ناشی از مواجهه با واقعیت ها مصون سازید و دیدگاه خود نسبت به جهان را تغییر دهید. نتیجه گیری های شما در ابتدا ممکن است نگران کننده باشند، اما مانند قرص هایی که اثرات جانبخش آنها بعدا ظاهر می شود، قابل تحمل هستند. شما باید یاد بگیرید که نه تنها با حقیقت زندگی کنید، بلکه آن را به درستی جذب کرده و تبدیل به بخشی از خود کنید و برایش احترام قائل شوید. کلید غلبه بر انحراف ها در خواسته های شما پیدا می شود. آنچه که برای غلبه بر انحراف ها و بهینه سازی نرم افزار خودتان لازم است، این است که به جای توجه به خواسته هایی که شما را تهدید می کنند تا ضعیف شوید، به خواسته های ریشه گرفته از درون خود توجه کنید.

خواسته شما برای تبدیل شدن به یک فرد لایق، منحصر به فرد و شایسته باید کمتر از خواسته شما برای تسلط بر امیال نفسانی خودتان باشد. شما نباید به درستی باورهای فعلی خود افتخار کنید، بلکه باید خواستار ترک باورهای فعلی و پرورش باورهای جدید و درست تر در درونتان باشید. اگر برای یافتن حقیقت واقعی و عشق ورزیدن به آن اصرار کنید، می توانید بر شناخت خود مسلط شوید.

## نکات کلیدی

- سفر معماری روان، از حوزه شناختی شروع می شود که مسئول تمامی کارکردهای نرم افزار ذهن فرد می باشد.
- ذهن انسان پر از فرضیات، برداشت ها و باورهای نادرست است و این امر، علاوه بر قوه استدلال و تعقل، روی اعمال و سلامت احساسی ما نیز اثر می گذارد.
- "تسلط بر نفس" به واسطه ترسیم نقشه ای از واقعیت که تا حد امکان، در راستای واقعیت مفروض می باشد، تجلی پیدا می کند.
- الگوریتم های شناختی فرد که حاصل استنباط های شخصی او هستند، ممکن است دائما توسط انحراف های شناختی تحریف شوند.
- انحراف ها در نتیجه باورهایی رخ می دهند که منطقی نیستند و قادر به تحریف خاطرات گذشته یا پیش بینی آینده یا برداشت ما از لحظه حال هستند.
- ذهن ما انسان ها برای یافتن الگوها ساخته شده است. به همین دلیل، ممکن است که در قضاوت کردن عجله کنیم، عوامل موثر بر رخدادها را بیش از حد ساده سازی

کنیم و فوراً شروع به ساختن روایت ها و تفسیرهایی از رویدادهای پیچیده دنیای خود کنیم.

- نظام باورهای ما شامل زنجیره های پیچیده ای از الگوریتم های شناختی است و وقتی که این الگوریتم ها منحرف می شوند، دیدگاه های ما نسبت به جهان به شدت تحریف می شوند.
- روش های اثبات شده ای برای حذف و کاهش انحراف ها وجود دارند.
- آشنایی با انحراف های معمول می تواند منجر به حذف بسیاری از انحراف ها شود.
- با پرورش آگاهی فراشناختی در خود و شناسایی چنین سناریوهایی در زندگی تان، می توانید آگاهی خود از موقعیت های تحریک کننده انحراف را افزایش دهید.
- وقتی که از یک انحراف یا موقعیت تحریک کننده یک انحراف آگاه می شوید، الگوریتم جایگزین بهتری را نسبت به الگوریتم اشتباه دار طراحی کنید.
- منظور از "بازنگری شناختی" این است که پاسخ شناختی عاداتی خود در مقابل یک ورودی را با یک تفکر یا نتیجه گیری کمتر تحریف شده جایگزین کنید.
- اشتباه برنامه ریزی را می توان با جایگزین کردن پیش بینی شهودی خود از مدت زمان فعالیت ها با اطلاعات عینی جمع آوری شده در خصوص مدت زمان فعالیت ها بر طرف کرد.
- از ابزارهای فکری مانند استدلال بیزین می توان برای بازنگری در مورد مجموعه های خاصی از الگوریتم های انحرافی استفاده کرد.
- سعی کنید که متوجه احساسات سردرگمی، تعجب و عدم شفافیت در مورد برخی از دیدگاه ها باشید، دلایل نادرست بودن قضاوت های اولیه خود را در نظر بگیرید،



به دنبال اطلاعات واقع بینانه بیرونی باشید و به خودتان یادآوری کنید که نقطه مقابل الگوریتم های پیش فرض خود را هم در نظر بگیرید.

- مهارت های تفکر انتقادی برای جلوگیری از پیش داوری های ما کافی نیستند، زیرا برخی از جانبداری های ما به واسطه خواسته های شخصی مان تداوم پیدا می کنند. اگر ما بخواهیم که چیزی را باور کنیم، از ابزارهای فکری خود برای توجیه باورمان استفاده خواهیم کرد.

- برای تصحیح انحراف های انگیزی باید به دنبال دلیل خواسته های خود برای تثبیت برخی از باورها بگردیم و سعی کنیم که آنها را تغییر دهیم.

- ما از جهان می خواهیم که برایمان معنی داشته باشد، به همین دلیل، آن را به قسمت های کوچک تر تجزیه می کنیم و تصمیم گیری های خود را بر مبنای شبیه سازی های ساده شده ای از واقعیت جهان انجام می دهیم.

- همه ما می خواهیم که به گروهی تعلق داشته باشیم و توسط اعضای جامعه خود مورد پذیرش، احترام و محبت واقع شویم و این خواسته باعث انحراف باورهایمان می شود.

- ما تمایل داریم که نگرش مثبت نسبت به خود را حفظ کنیم. اما، این امر باعث می شود که ویژگی های مثبت خودمان را دست بالا بگیریم.

- همه ما می خواهیم بر حق باشیم. به همین دلیل، به جای ارزیابی بی طرفانه شواهد موجود برای معلوم شدن اینکه چه چیزی واقعا درست است، اسناد زیادی را جمع آوری می کنیم تا ثابت کنیم که دیدگاه های فعلی ما درست هستند.

- برای برنامه نویسی مجدد انحراف های انگیزشی باید عادت کنید که فهرستی از خواسته هایی را که باعث تثبیت برخی از باورها در ذهنتان شده است، تهیه کنید.
- شما می توانید از سوال و جواب سقراطی استفاده کنید و به گونه ای با باورهای خود رفتار کنید که انگار این باورها متعلق به شخص دیگری است که با او مجادله می کنید.

- شما همچنین می توانید از "خواسته متقابل" برای پرورش یک خواسته دارای مطلوبیت یکسان و مخالف برای متعادل ساختن باور اولیه خود استفاده کنید تا نسبت به هر دو نتیجه گیری ممکن، بی تفاوت شوید.

- باورهای غیر منطقی و جانبدارانه مسئول بیشتر مشکلات جهان هستند.
- گرفتن تصمیمات خوب در زندگی، برقراری روابط خوب با دیگران و مسیر شغلی موفق، همگی بستگی به روشن فکری و قدرت یادگیری شما دارند.

- به عنوان یک معمار روان، نظام باورهای خود را دائما مورد آزمایش قرار دهید و از هر فرصتی برای تکرار، توسعه و ارتقای نرم افزار شناختی خود استفاده کنید.

- هر چند که برخی افراد از تجربه کردن موقعیت های ناخوشایند اجتناب می کنند، اما کسب تجارب ناخوشایند باعث می شود که از درد و سردرگمی ناشی از مواجهه شدن ناگهانی با واقعیت ها در امان بمانند و دیدگاه خود نسبت به جهان را بهتر کنند.

- اگر به جای اصرار بر درستی باورهای فعلی خود، تمایل به ترک آنها و جایگزینی آنها با باورهای جدیدتر و صحیح تر را داشته باشید، قادر به زندگی کردن با واقعیت ها خواهید بود و دیگران با شما به احترام رفتار خواهند کرد.

## فصل سوم: ارزش ها و روش های خویش نگرى

### آيا آنچه كه خودمان مى خواهيم، واقعا به نفعمان است؟

ما معمولاً نمى دانيم كه چه چيزى به نفعمان است. دانستن آنچه كه به نفع ماست، يك دستاورد روانى نادر و دست نيافتنى است. — آبراهام مازلو

ما معمولاً فكر مى كنيم كه مى دانيم چه چيزى به نفعمان است. مانند باورهايى كه در فصل قبلى مورد بررسى قرار گرفت، گاهى دچار انحراف مى شويم و فكر مى كنيم كه به خوبى در حال مديريت زندگى خود هستيم. اما، شواهد نشان مى دهند كه ما به راحتى ممكن است در مورد علايق شخصى خود دچار توهم شده باشيم. با وجود تحقيقات كمى كه در اين زمينه انجام شده است، متفكرين قديمى و جديد اقدام به افشاى بسيارى از خطاهايى كرده اند كه باعث محدود شدن كسب دانش توسط ما مى شوند. الگوريتم هايى كه منجر به انحراف افراد در زندگى مى شوند، فقط ناشى از تحريف خاطره ها يا خطا در پيش بينى و شناسايى الگوهاى مربوط به دنياى بيرون نيستند، بلكه به خطاى خوشتن نگرى نيز مربوط مى شوند. اكنون كه مبنايى را براى شناسايى آنچه كه منجر به انحراف باورهايى ما در مورد دنياى بيرونى مى شود، پايه گذارى كرده ايم، از اين مبنا براى آشكار ساختن انحراف هاى مربوط به دنياى درونى خود نيز استفاده خواهيم كرد. همانطور كه در فصل قبل ديديد، "توهم كنترل" موجب مى شود كه تصور كنيم، بيش از آنچه كه در واقعيت رخ مى دهد، روى شرايط بيرونى كنترل داريم و باعث مى شود كه نتايج حاصله را به اقدامات خود نسبت دهيم. توهم كنترل همچنين موجب مى شود كه به اين باور نادرست

برسیم که می دانیم چه نتایجی خوشنودمان خواهند ساخت. همچنین، گرایش ما به ساده سازی موقعیت های پیچیده در این فصل هم ادامه پیدا می کند و این اعتماد کاذب را به ما می دهد که قادر به پیش بینی نتایج مطلوب یا غیر مطلوب برای خود هستیم. اثر پروانه ای<sup>۶۲</sup> بیان می کند که برخی از سیستم های خاص به قدری پیچیده و حساس به ورودی های اولیه هستند که پیش بینی دقیق نتایج آنها غیر ممکن است. مشکل پیش بینی موقعیت های پیچیده مانند پیش بینی وضع هوا در مورد شادی ما هم صدق می کند و پیش بینی رویدادهایی که ما را شاد می سازند، مشکل است. یکی از فلاسفه به نام واتس، حکایت چینی زیر را بازگو می کند:

روزی، یک زارع چینی، اسب خود را گم کرد. عصر آن روز، همسایه ها دور هم جمع شدند تا به او تسلیت بگویند و به او گفتند که ما از این حادثه ناگوار متأسفیم. زارع در پاسخ گفت: "شاید." روز بعد، آن اسب به همراه هفت اسب دیگر، به نزد زارع برگشتند. همسایه ها به او گفتند: "چقدر خوش اقبال هستی که حالا هشت اسب داری" زارع در پاسخ گفت: "شاید." روز بعد، پسر زارع که روی یکی از اسب ها سوار شده بود، در حین راندن اسب، از روی اسب به زمین افتاد و پایش شکست. همسایه ها به او گفتند: "از این حادثه ناگوار متأسفیم." زارع گفت: "شاید." روز بعد، افسران آمدند که او را برای خدمت سربازی ببرند. اما، به خاطر پای شکسته اش، او را با خود نبردند. همسایه ها دور هم جمع شدند و به او گفتند: "آیا این عالی نیست؟" زارع بار دیگر گفت: "شاید"

---

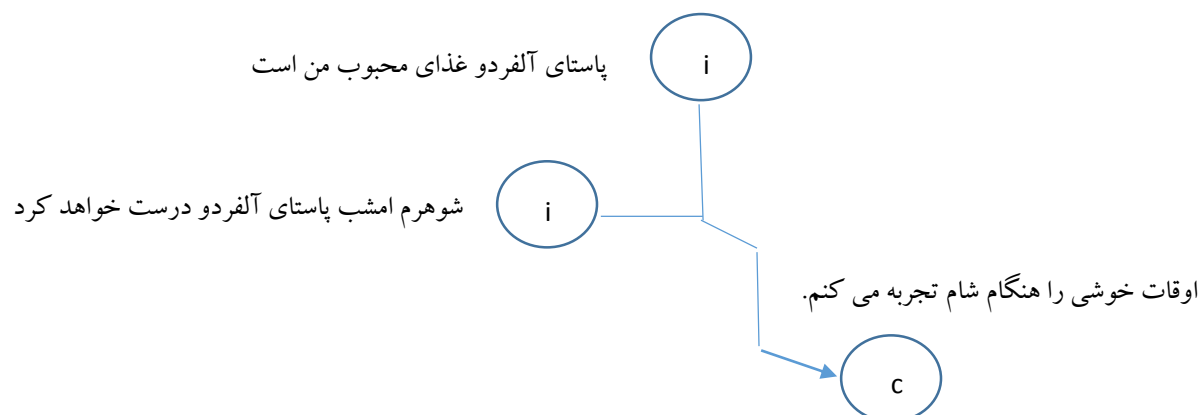
<sup>۶۲</sup> Butterfly effect

ما اغلب با نگاه خردمندانه زارع چینی به وقایع گذشته فکر می کنیم و متوجه می شویم که چیزهایی که زمانی فکر می کردیم وحشتناک هستند، در بلند مدت به نفع ما تمام شده اند. اما بیشتر افراد با نگاه شک برانگیز و خردمندانه به لحظه حال خود نگاه نمی کنند و مطمئن هستند که در هر لحظه، چه چیزی برایشان مطلوب و چه چیزی نامطلوب است. ما اغلب به دنبال آنچه که می خواهیم می رویم و ساز و کارهای پیچیده دنیا را بیش از حد ساده سازی می کنیم و این در حالی است که نباید به شبیه ساز موجود در درون خود اعتماد کنیم و به آن اجازه دهیم که زندگی ما را هدایت کند. واتس در ادامه می گوید: "فرایند کلی طبیعت جهان دارای پیچیدگی های زیادی است و واقعا نمی توان گفت که آنچه اتفاق می افتد، خوب یا بد است، زیرا عواقب بعدی آنچه که به نظر خوش اقبالی یا بد اقبالی می رسد را نمی توان پیش بینی کرد. مطالعات روان شناسی نشان می دهند که ما علاوه بر ساده سازی بیش از حد دنیای خود، پیش بینی حالت های احساسی خود از تجارب واقعی را نیز ساده فرض می کنیم. روان شناس برجسته ای به نام گیلبرت کشف کرد که ما انسان ها به دلیل پیش داوری های نادرست خود، قادر به پیش بینی احساس بعدی خود در رابطه با تصمیمی که می گیریم، نیستیم. به عبارت دیگر، شبیه ساز احساس درونی ما نیز مانند شبیه ساز زندگیمان، می تواند دچار مشکل شود. گیلبرت در کتاب خود، به اصل واقع گرایی<sup>۶۳</sup> اشاره می کند و معتقد است که در دنیای واقعی، همه چیز بر اساس تصویر ذهنی ما از واقعیت، قضاوت می شود. مغز ما دائما در حال ساختن تصویرهایی از واقعیت است و شکاف بین واقعیت و تصویر ذهنی از آن را به سرعت پر می کند. به عنوان مثال، اگر قرار باشد که بین دو دانشگاه یکی را برای تحصیل انتخاب

---

<sup>۶۳</sup> realism

کنید، تصمیم‌گیری خود را بر مبنای تصویرهای ذهنی خود از این دو دانشگاه، انجام خواهید داد.



گیلبرت به اصل دیگری موسوم به "گرایش به زمان حال"<sup>۶۴</sup> اشاره می‌کند که بر اساس آن، تجربه فعلی شخص روی دیدگاه‌های او نسبت به گذشته و آینده تاثیر خواهد گذاشت. به عنوان مثال، بعد از خوردن مقدار زیادی از یک کیک، ما نمی‌توانیم یک بار دیگر، به گرسنگی فکر کنیم. همچنین، وقتی که ما شاد هستیم، به سختی می‌توانیم به غم خود، فکر کنیم. اصل دیگری به نام "دلیل تراشی"<sup>۶۵</sup> وجود دارد که باعث منطقی به نظر رسیدن یک چیز می‌شود. به عنوان مثال، وقتی که ما نگران هستیم، از زیان‌ها و ناملايمات می‌ترسیم، زیرا باور داریم که آنها باعث بدتر شدن احساسات ما می‌شوند. این امر ناشی از مکانیسم‌های روانی دفاعی ما برای توجیه شرایطی است که نمی‌توانیم از آنها فرار کنیم. گیلبرت به افراد بدبختی همچون دوقلوهای به هم چسبیده از سر، زندانیان و افرادی که از گردن به پایین فلج شده‌اند، اشاره می‌کند که علی‌رغم سرنوشت بدی که برایشان ایجاد شده، از زندگی خود کاملاً راضی هستند. تحقیقات نشان می‌دهند که میزان رضایت

<sup>۶۴</sup> presentism

<sup>۶۵</sup> rationalization

شغلی برندگان بخت آزمایی و بیماران قطع نخاعی بعد از گذشت یک سال، تقریباً با هم مساوی بوده است و این کاملاً برخلاف حس درونی ما می باشد. تمام یافته ها نشان می دهند که ما انسان ها تحت هیچ شرایطی کامل نیستیم و همه ما در زمینه های رسیدن به نتایج مطلوب خود، محاسبه پیچیدگی نتایج و پیش بینی واکنش های احساسی خود نسبت به آنها، دارای نواقصی هستیم.

## راه درست خویشتن نگری

آیا نتیجه اخلاقی این داستان این است که ما نمی فهمیم که خوشبختی ما در چیست؟ پس از مواجهه با تمام این انحراف ها ممکن است وسوسه شویم که بنشینیم و دیگر به تلاش های خود ادامه ندهیم و مانند یک راهب اهل تبت، تا وقتی که گرسنه نشده ایم به دنبال غذا خوردن نباشیم. اما داستان در اینجا تمام نمی شود. درست است که بیشتر ما به دنبال شادی هستیم، اما به اعتقاد من، ابزارها و روش هایی وجود دارند که باعث می شوند از انحراف های ذهنی خود جلوگیری کنیم و بر آنها غلبه کنیم و اثرات آنها را معکوس کنیم. "خویشتن نگری" در سال های اخیر به عنوان اقدامی در نظر گرفته می شود که باعث ایجاد خودبینی و خودشیفتگی در شخص می شود و به اعتقاد برخی ها کار بیهوده ای می باشد. تاشا یوریچ<sup>۶۶</sup> در کتاب موسوم به "بینش"، به برخی از یافته هایی اشاره می کند که مخالف باور عمومی هستند و نشان می دهند که عدم خویشتن نگری با کاهش سلامتی، نگرانی بالا، نگرش منفی نسبت به خود و کاهش آگاهی از خود، در ارتباط است. در حقیقت، خویشتن نگری می تواند خود پنداره ما را تحت تاثیر قرار دهد و منجر

---

<sup>۶۶</sup> Tasha Eurich

به بروز مجموعه ای از عواقب ناخواسته شود. خویشتن نگری در برخی مواقع می تواند باعث آشکار شدن احساسات بی فایده و نگران کننده شود و جلوی اقدام مثبت ما را بگیرد یا اینکه به ما احساس اعتماد به نفس کاذب ببخشد. یکی از دانشمندان بودایی از تشبیه مناسبی استفاده می کند و می گوید که وقتی ما به خود نگاه می کنیم، شبیه گربه گرسنه ای که به موش نگاه می کند و با سرعت به سمت آن حمله ور می شود، به سرعت و بدون ارزیابی صحت بینش خود، ویژگی های مثبت زیادی را در خود پیدا می کنیم. به دانشمندان باید آموزش داد که فرضیه های اولیه خود را بدون اینکه توسط اسناد و مدارک تأیید شوند، به عنوان فرضیه درست در نظر نگیرند. با این حال، ما دانشمند نیستیم و فرضیات خود را بدون ارائه دلیل و مدرک مناسب، به عنوان یک واقعیت معتبر در نظر می گیریم و برای درک حقیقت به داستان های بیش از حد ساده شده توسط ذهنمان متوسل می شویم و بر اساس حدس و گمان شهودی خود و روایت های دیگران، در مورد خود و زندگیمان، نتیجه گیری می کنیم. به این ترتیب، ما قادر به شکستن پدیده های ذهنی خود به واحدهای الگوریتمی اولیه و در نظر گرفتن انحراف های معمول نخواهیم بود. به اعتقاد یوریچ، سوالاتی که با "چه" آغاز می شوند، به مراتب بی طرفانه تر از سوالاتی هستند که با "چرا" شروع می شوند. هر چند که تفکر ما در مورد خودمان، یک امر ذهنی است، اما می توانیم روی آن کار کنیم تا عینی تر شود. چنین ثابت شده است که تمرینات مراقبه به ما کمک می کنند تا با افزایش عینیت گرایی، تصویر ذهنی خود را کنار بگذاریم و صحت خویشتن نگری خود را افزایش دهیم. در این فصل نیز مانند فصل قبلی، می توانیم به بررسی خطاهای متداولی که در خویشتن نگری رخ می دهند و ما را منحرف می کنند، پردازیم. با این حال، نباید خویشتن نگری را کنار بگذاریم. بدون بررسی



متغیرهای درونی و لحاظ کردن آنها در تصمیمات نمی توان زندگی منسجمی داشت. بنابر این باید یاد بگیریم که از ابزار خویشتن نگری به درستی استفاده کنیم.

تمام افکار بزرگ از طریق قدم زدن در ذهن ما پرورده می شوند. — فردریش نیچه

اگر بهترین وضعیت برای پرداختن به مراقبه، صاف نشستن باشد، بهترین وضعیت برای تفکر و تأمل، قدم زدن می باشد. قدم زدن فقط یک ورزش مفید نیست، بلکه به ما انگیزه بسیار زیادی برای تفکر آرام می دهد. قدم زدن باعث برطرف شدن وسوسه توجه دائم ما به یک چیز می شود. یک دفترچه یادداشت برای نوشتن افکار خود تهیه کنید. بهترین روش مورد استفاده برای خویشتن نگری، راهکار تمرکز است که توسط فیلسوفی به نام اوجن ژندلین<sup>۶۷</sup> معرفی شد. او به این باور رسید که یکی از دلایل اصلی ای که برخی از بیماران درمان نمی شوند، این است که نمی توانند روی احساسات خود در مورد وضعیت جسمانی شان متمرکز شوند یا احساس خود را برای پزشک بازگو کنند. برای اینکه تمرکز خود را به دست آورید، بدون مطرح کردن هر گونه سوال یا موضوعی، به ندای ذهن خود گوش دهید. آرام باشید و ببینید چه چیزی به ذهنتان خطور می کند. اگر چیزی به ذهنتان خطور نکرد، شروع به پرسیدن سوالاتی در مورد وضعیت فعلی خود کنید. به عنوان مثال، از خود پرسید: "مهمترین چیزی که در حال حاضر باید به آن توجه کنم، چیست؟" پاسخ به این سوال موجب می شود که از آزار بیگانگانی که بیش از حد با شما صمیمی شده اند، خلاص شوید. به جای اینکه برای پاسخ دادن به این سوالات عجله کنید، اجازه دهید که احساس شما به تدریج در جستماتان پرورش پیدا کند. توجه خود را به سمت یک موضوع

---

<sup>۶۷</sup> Eugene Gendlin

خاص مانند زندگی پس از مرگ یا عصبانی شدن از یک شخص خاص، معطوف کنید و ببینید که چه احساسی به شما دست می دهد. سعی کنید این احساس را در قالب کلمات و تصاویر، توصیف کنید و این کار را تا بررسی کامل احساس خود ادامه دهید. با تکرار این فرایند در حین قدم زدن، می توانید به درک روشن تری از احساس درونی خود دست پیدا کنید. شما می توانید از خودتان پرسید که بین تعادل فعلی موجود در سبک زندگی خود و دستیابی به آرزوهای آینده تان، کدامیک را بیشتر می پسندید؟ برای پاسخگویی به این سوال، احساس خود را به روشنی درک کنید و وقتی که به درک جدیدی می رسید، آن را یادداشت کنید. به این ترتیب، قادر به ساختن نقشه های مفهومی از احساسات خود مانند هویت جویی، شور و اشتیاق و جاه طلبی خواهید بود. هر چیزی که منجر به خارج شدن شما از افکار و نتایج همیشگی تان شود، بینش بیشتری را به شما خواهد بخشید. برای آشکار ساختن اعماق ذهنی پنهان خود، می توانید از روش های مختلفی مانند تمرین مراقبه، مصرف داروهای شیمیایی یا سفر کردن استفاده کنید و به کمک آنها وضعیت هوشیاری خود را تغییر دهید.

هیچ نور بدون سایه و هیچ انسجام روانی بدون عیب و ایراد وجود ندارد. — کارل یونگ

مواجهه با اعماق ذهنی خود برای اولین بار ممکن است ناراحت کننده باشد و به همین دلیل، برخی ها سعی می کنند که از تنها شدن با افکار شخصی خود اجتناب کنند. با این حال، شما باید با خودتان دوست باشید و حتی مکان های تاریک موجود در ذهن خود را با دقت بررسی کنید. اگر نقاط قوت و ضعف خودتان را پیدا نکنید، ممکن است عقب مانده بمانید. صرف زمان هایی برای خلوت کردن با خود، فقط مخصوص افراد درون گرا

نیست، بلکه یکی از بخش های مهم و ضروری یک زندگی سالم می باشد. مهم ترین رابطه موجود در زندگی ، رابطه شما با خودتان است و اگر زمان مفیدی را به آن اختصاص ندهید، تباه خواهد شد. بهترین راه برای جلوگیری از رشد شخصی شما این است که تصور کنید باورهای فعلی شما نسبت به خودتان صحیح است و دیگر نیازی به اصلاح آنها ندارید. این طرز فکر باعث می شود که از چرخه پیوسته آزمون و خطا و یادگیری و انطباق که برای رشد و تکامل شما ضروری است، خارج شوید. باور داشتن به اینکه شما آدم خلاق نیستید، مانع از این می شود که پروژه های خلاقانه را به عهده بگیرید. اگر باور کنید که پول یک منبع کمیاب است، ممکن است با تصمیمات محافظه کارانه خود باعث از دست دادن فرصت های زیادی برای سرمایه گذاری شوید. همچنین اگر باور کنید که فرد جذابی نیستید، اعتماد به نفس خود را از دست خواهید داد. بنابراین، باورهای محدود کننده می توانند جلوی پیشرفت شما را بگیرند.

## نظام ارزش ها

طبیعت درونی ما مانند حیوانات، قوی و غیر قابل کنترل و عاری از اشتباه نمی باشد. طبیعت درونی ما ضعیف، ظریف و حساس می باشد و به آسانی تحت تاثیر عادت ها، فشارهای فرهنگی و گرایش های نادرست قرار می گیرد.

- آبراهام مازلو

آبراهام مازلو که یکی از استادان معماری روان می باشد، معتقد است که انسان دارای یک هسته درونی نقش بسته در ذهن خود می باشد که مانند هسته میوه بلوط که تبدیل به درخت بلوط خواهد شد، باعث رشد و هدایت او خواهد شد. این هسته درونی کلید

رسیدن به حالت رضایت و خودشکوفایی می باشد. ما به امیال نفسانی خود توجه زیادی می کنیم، اما این هسته درونی را به آسانی نادیده می گیریم و این در نهایت به ضرر ما تمام خواهد شد. من برای اشاره به انگیزه فوری ما انسان ها برای ارزیابی خوب یا بد بودن برخی کارها، از اصطلاح "برداشت ناگهانی خود از ارزش ها"<sup>۶۸</sup> استفاده می کنم. درک عمیق ما از ارزش های برداشت شده ناگهانی خودمان موجب می شود که رویکرد پیش فرض خود نسبت به زندگی را تغییر دهیم. وقتی که ما الگوهایی را برای برداشت های ناگهانی خود از چیزها شناسایی می کنیم و به آنها برچسب "صداقت"، "دلسوزی" یا "انضباط" می زنیم، آنها تبدیل به یک ارزش می شوند و مجموع این ارزش ها منجر به ایجاد نظام ارزش های ما خواهند شد. در فصل قبل دیدیم که هدف از نظام باورهای ما این است که نقشه ای از واقعیت را ترسیم کنیم که تا جایی که ممکن است، شبیه واقعیت باشد. وقتی که صحبت از نظام ارزش های ما می شود، هدف ما ارائه نقشه ای از برداشت های ناگهانی خودمان از ارزش هاست که تا جایی که ممکن است، شبیه خود ارزش ها باشند. ارزش های ما هم می توانند درست و هم می توانند نادرست باشند و ممکن است که ما فریب بخوریم و به جای ارزش های دارای هسته درونی، ارزش های اطرافیان خود را تقلید کنیم. اگر تاکنون درگیر خویشتن نگری، خودآزمایی یا پاسخگویی به پرسش های فلسفی در مورد خودتان نشده اید، باید بدانید که ارزش هایی که با آنها همذات پنداری کرده اید، واقعا متعلق به خودتان نبوده اند. شما از آغاز زندگی، نظام اخلاقی خود و جهت گیری های خود در زندگی را از اطرافیان خود به ارث می برید. یادگیری انسان ها در دوران کودکی از طریق تقلید از بزرگترها انجام می شود و تا زمانی که کودکان به

---

<sup>۶۸</sup> Value intuitions

سن بلوغ نرسیده اند، از ظرفیت شناختی لازم برای تردید در مورد آنچه که یاد گرفته اند، برخوردار نیستند. حتی پس از رسیدن به سن بلوغ هم تضمینی وجود ندارد که شخص شروع به تردید و پرسیدن سوالاتی از خود کند. در حوالی سن بلوغ ممکن است که دیدگاه های سیاسی والدین خود یا برخی از اعمال دوستان خود را که از لحاظ اخلاقی شک برانگیز است، نپذیرید. اگر واقعا ادعا می کنید که ارزش های شما متعلق به خودتان است، باید تلقین های فکری به جای مانده از دوران کودکی خود را ریشه کن کنید و آنها را با دقت زیادی مورد بررسی قرار دهید.

زندگی نیازموده ارزش زیستن ندارد. - سقراط

عجیب است که این نقل قول به حوزه فلسفه مربوط می شود که به جای "تجربه" بر روی تحلیل های نظری و زبانی تاکید دارد. با این حال لغت فلسفه به معنای "عشق به دانش و تجربه" می باشد. مطالعه ایده های فیلسوفان متفکر به افزایش ظرفیت ما برای داشتن یک زندگی خوب کمک خواهد کرد. مطالعه نظرات فلسفی با وجود خسته کننده بودن، لازمه داشتن یک زندگی ایده آل می باشد. هر چند که مطالعه ایده ها و ارزش های متفکرین مختلف منجر به تلفین طرز فکر آنها به شما خواهد شد، اما افکار آنها بینش های مفیدی را در ذهنتان ایجاد خواهد کرد. مطالعه ارزش های متفکرین قدیمی همچنین به هدایت شما کمک خواهد کرد.

هرچند که فلسفه با قاطعیت نمی تواند پاسخ درستی به شک و تردیدهای ایجاد شده در ذهنمان بدهد، اما به گسترش افکار ما و آزاد کردن آنها از سلطه عرف و عادت کمک خواهد کرد. بنابراین، با وجود اینکه تفکر فلسفی به ایجاد حس شناسایی قطعی چیزها در

ما کمک نمی کند، دانش ما در مورد آنها را به شدت افزایش می دهد و جزم اندیشی متکبرانه افرادی را که هرگز تلاشی برای آزاد کردن شک های خود نکرده اند، کاهش می دهد و احساس شگفتی در مورد چیزهای ناشناخته را برای ما زنده نگه خواهد داشت.

- برتراند راسل

فرایند جستجو برای کشف آنچه که واقعا برای شما مهم است، یک تجربه بسیار با ارزش محسوب می شود و مانع از این می شود که کل زندگی خود را صرف دنبال کردن چیزهایی کنید که مهم نیستند. این فرایند "خودشناسی" هرگز کامل نمی شود و باعث می شود که بدون سردرگمی و مخالفت با دیگران، مسیر بسیار منسجمی را برای زندگی خود ایجاد کنید.

## پرورش بینش درونی نسبت به ارزش ها

وقتی که به بررسی دقیق ارزش هایی می پردازید که فکر می کردید به شما تعلق دارند، ممکن است از یافته خود متعجب شوید. ما در مورد ارزش های خود نیز ممکن است دچار خود فریبی شویم. به طوریکه، وقتی چیزی را می خواهیم، به دنبال راه گریزی برای توجیه خواسته خود می گردیم. آلبرت اسپیر<sup>۶۹</sup> که مشاور ارشد هیتلر در آلمان نازی بوده است، در خاطرات خود می نویسد:

در شرایط معمولی، افرادی که به واقعیت پشت می کنند، به زودی مورد تمسخر و انتقاد اطرافیان خود واقع می شوند و به آنها تذکر داده می شود. در آلمان نازی چنین اصلاحاتی صورت نمی گرفت و به جای آن، در تالارهای پر از آینه های محدب و مقعر، خود فریبی

---

<sup>۶۹</sup> Albert speer

افراد چند برابر می شد و فرد احساس می کرد که در یک دنیای خیالی زندگی می کند که در آن اثری از روابط خسته کننده دنیای بی رحم بیرونی پیدا نمی شود.

شما باید از خود پرسید که چه نقشی در تکرار ظلم و ستم های صورت گرفته در زمان های گذشته در دنیای امروز داشته اید یا اینکه به نظر شما کدامیک از اردوگاه های کار اجباری، دامداری های صنعتی، مکان های استخراج گاز، زندان، اتحادیه های کارگری و غیره، در دنیای پیشرفته از نظر جامعه قابل قبول می باشد. اگر حقایق ناخوشایندی را در مورد ارزش های خود کشف نمی کنید، معلوم می شود که ارزش های خود را به اندازه کافی درک نکرده اید. اگر یک مساله را از لحاظ اخلاقی، بدیهی و ساده در نظر بگیرید و به دلیل ممنوع بودن نتوانید در مورد آن پرسش کنید، کاری که حتما باید انجام دهید، این است که در مورد آن، پرسش کنید. همرنگی با جماعت فقط محدود به انتخاب گزینه های بد در زندگی نمی شود و ما شاهد این هستیم که برده داران بی رحم و ظالم در آمریکای جنوبی نیز همرنگ جمعیت بوده اند. اگر شما هم در این دوران زندگی می کردید، احتمالا راهی برای توجیه این ظلم و ستم ها پیدا می کردید. تاثیرات اجتماعی می توانند باعث تحمیل ارزش های کاذبی به مجموعه ارزش های فطری افراد شوند. تاثیرات اجتماعی می توانند باعث ایجاد رفتارهای هولناک در افراد شوند و افراد جاهل ممکن است بدون اطلاع از علت رفتارهای هولناک خود، از رفتارهای خود بیزار شوند. متقاعد کردن خود در مورد اینکه این ارزش های کاذب باعث بی حرمتی به ارزش های حقیقی افراد نمی شود، باعث تغییر محتوای این ارزش ها نمی شود. ارزش های کاذب با توجیه کردن های ظریف خود و با بیان شیوای خود، باعث می شوند که فرد گمراه شود و از

تلاش برای رسیدن به آرمان های خود دست بردارد. فقط برخی از ارزش های ما شامل برداشت های ناگهانی خودمان از رفتارهای دیگران می شود و بیشتر ارزش های ما در رابطه با موارد اخلاقی نیستند و شامل ویژگی های دیگری از قبیل زیبایی، حقیقت جویی، اصالت، شایستگی، بصیرت و غیره می باشند. وقتی که شاهد اقدامات فرد دیگری هستید، ممکن است واکنش احساسی مثبت "ستایش" به شما دست بدهد یا واکنش احساسی منفی "بی احترامی به ارزش های خود" را تجربه کنید. شما پس از کسب تجربه کافی در زندگی و جمع آوری برداشت های ناگهانی خود از ارزش ها، قادر به کشف الگوهایی در داخل ارزش ها خواهید بود. وظیفه مداوم هر شخصی این است که برداشت های ناگهانی خود از ارزش ها را مشاهده کند و آنها را در داخل یک نظام ارزش های منسجم کنار هم قرار دهد. برای ایجاد یک نظام ارزش های دقیق، باید بنشینید و برداشت های ناگهانی خود از ارزش ها را گردآوری کنید. یک سند قابل ویرایش را طراحی کنید و فهرستی از افرادی را که به شدت تحسین می کنید، تهیه کنید. این افراد می توانند شامل بستگان شما، شخصیت های تاریخ باستان یا حتی بیگانگانی باشند که ملاقات مختصری با آنها داشته اید. البته، لازم نیست که همه ویژگی های این افراد را تحسین کنید. هنوز از برجسته گذاری افراد استفاده نکنید. فقط سعی کنید که گرایش های خاص برخی از افراد را با دقت کامل یادداشت کنید. ممکن است یادداشت کنید که گرایش یکی از افراد برای مدیریت موقعیت های دشوار از طریق شوخ طبعی را می پسندید یا توانایی یک شخص دیگر را برای جلب توجه دیگران و شیفته کردن تمام افراد موجود در یک اتاق تحسین می کنید. سپس، نمونه های مشابه را در یک گروه قرار دهید و به هر گروه، عنوان جداگانه ای را اختصاص دهید و سعی کنید از عناوین مبهمی مانند "مهربان" یا "محترم"



استفاده نکنید. شما در نهایت، می توانید فهرست دقیقی از مهمترین ارزش های فردی را تهیه کنید و برای توصیف آنها به جای واژه ها از بیانیه های کامل تری مانند "همیشه طوری عمل کن که انگار تمام جهان در حال مشاهده تو هستند و طوری حرف بزنی که انگار تنها شنونده تو من هستم." یا اینکه "کلیه چالش های زندگی را بپذیر و قبول کن و آنها را تبدیل به فرصت کن." استفاده کنید. پس از تهیه چنین فهرستی می توانید تفکیکی را میان ارزش های وابسته به تعصبات فرهنگی و ارزش های مبتنی بر برداشت های حقیقی خود، قائل شوید. به نظر من، هر سه سال یک بار باید نقشه نظام ارزش های خود را به روز رسانی کرد. با گذشت زمان، بر تجارب شما افزوده خواهد شد و بینش های روشن تری پیدا خواهید کرد و این باعث می شود که گروه بندی شما، ظریف تر و دقیق تر شود. شما هرگز نباید به نظام ارزش هایی که ایجاد کرده اید، اطمینان کامل پیدا کنید. نقشه شما همواره باید بهبود پیدا کند و کامل تر شود. شما برای نزدیک شدن به برداشت های حقیقی خود از ارزش ها، باید به جستجوهای خود ادامه دهید و شاهد چیزهای تحسین برانگیز یا غیر قابل تائید از نظر خود باشید و سعی کنید جنبه های تحسین برانگیز را جدا کنید و مشاهدات خود را در قالب اصول جامعی ترکیب کنید. نظام ارزش های شما در ابتدا ممکن است قدیمی به نظر برسد، ولی با افزایش مشاهدات شما می تواند دقیق تر شود. برای بهره برداری حداکثری از نظام ارزش ها می توانید با ساختن یک "خود ایده آل" به آن جنبه انسانی ببخشید. دستیابی به این "خود ایده آل" در معماری روان بسیار مورد توجه می باشد و هدف نهایی شما باید این باشد که شکاف میان خود واقعی و خود ایده آل خود را تا جایی که ممکن است، از بین ببرید. برای این منظور، لازم است که به بینش جامع تری از خود واقعی تان دست پیدا کنید و تجارب، ویژگی های شخصیتی،

ارزش ها و انگیزه های خود را در قالب یک کل واحد، یکپارچه کنید. دستیابی به این خود ایده آل، نقش مهمی در هدف گذاری شما خواهد داشت.

## نکات کلیدی

- باورهای ما نسبت به دنیای درونمان که شامل خواسته ها، اهداف و ارزش های مان می باشند، شبیه باورهای ما نسبت به دنیای بیرونمان ممکن است تحریف شوند و باعث انحراف ما در زندگی شوند.
- شبیه سازهای عواطف و زندگی درونی ما بیش از حد ساده سازی شده اند و اطمینان بیش از حد به آنها باعث می شود که دائما دچار اشتباه شویم.
- با وجود اینکه فکر می کنیم که می دانیم که چه چیزی ما را خوشحال خواهد کرد، به جای رسیدن به شادی از طریق تلاش های آگاهانه، به طور تصادفی خوشحال خواهیم بود.
- اصل "واقع گرایی" توضیح می دهد که چرا مغز ما دائما در حال پر کردن شکاف میان انحراف ها و ساخته های ذهنی خود با واقعیت است و این کار را به قدری سریع و بی وقفه انجام می دهد که ما متوجه آن نمی شویم.
- اصل "حال گرایی" اشاره می کند که تجارب فعلی ما تحت تاثیر دیدگاه های ما نسبت به گذشته و آینده نمی باشد و احساس فعلی ما تغییر پیدا نخواهد کرد.
- اصل "دلیل تراشی" موجب می شود که نگرانی را تجربه کنیم و از ناملایمات بترسیم و باور کنیم که آنها احساس ما را بدتر خواهند کرد.

- خویشتن نگری موثر باعث می شود که از انحراف های درونی خود آگاه شویم و برنامه این انحراف ها در ذهن خود را تغییر دهیم و از زندگی خود راضی باشیم.
- ما به جای ارائه داستان هایی در مورد اینکه چرا در حال تجربه یک چیز هستیم، باید پدیده های درونی خود را به طور عینی مورد مشاهده قرار دهیم.
- افکار، احساسات و رفتارهای خود و وقایعی که باعث ایجاد آنها شده اند را در جایی ثبت کنید و به روابط بین آنها توجه کنید.
- روشی به نام "تمرکز" وجود دارد که به برقراری ارتباط با احساس ادراک شده در بدنتان مربوط می شود و باعث ایجاد پیشرفت هایی در خویشتن نگری خواهد شد.
- مهمترین رابطه در زندگی عبارت از رابطه با خودتان است که اگر زمان مفیدی به آن اختصاص داده نشود، تباه خواهد شد.
- باورهای محدود کننده، مهمترین عامل متمایز کننده شخصیت افراد هستند.
- یکی از بزرگترین اهداف خویشتن نگری، تهیه نقشه دقیقی از ارزش ها است که مبتنی بر برداشت های ناگهانی ما از ارزش ها می باشد.
- ما ممکن است به سادگی فریب بخوریم و ارزش های اطرافیان خود را به جای ارزش های اصلی خودمان قبول کنیم. با این حال، به طور پیش فرض، هیچ کدام از ارزش های ما واقعا متعلق به خودمان نمی باشند.
- برای کشف اینکه کدامیک از ارزش های شما واقعا متعلق به خودتان است، به مقاومت خود برای حفاظت از آنها در شرایط سخت، ادامه دهید.
- سعی کنید که برای پرسش کردن در مورد ارزش های تحمیل شده توسط فرهنگ و محافل اجتماعی خود، شجاع باشید.

- به عنوان تمرینی برای شفاف ساختن ارزش های خود، سندی ایجاد کنید و فهرستی از افراد و ویژگی های مورد تحسین آنها را تهیه کنید. ورودی های مشابه را در یک گروه قرار دهید و در نهایت به آنها برچسب بزنید.
- پس از بررسی های دقیق می توانید تشخیص دهید که کدامیک از ارزش ها ناشی از تعصب های فرهنگی شما هستند و کدامیک مبتنی بر برداشت های واقعی شما از ارزش ها هستند.
- خود ایده آل شما ترکیبی از برداشت های متعالی شما از ارزش ها و ویژگی های مورد پسند شماست. دستیابی به این "خود ایده آل" در معماری روان بسیار مورد توجه می باشد.
- هدف نهایی معماری روان این است که شکاف میان "خود واقعی" و "خود ایده آل" را تا جایی که ممکن است، از بین ببرد.

## فصل چهارم: تسلط شناختی بر نفس و فرزاندگی

### دام های تهدید کننده سلامتی

اهدافی که برای خودتان تعیین کرده اید، ممکن است به واسطه یک فرهنگ بیگانه به دست شما رسیده باشند که از جمله آنها می توان به اهدافی مانند "پول دریاور"، "صاحب خانه خود باش" یا "بزرگ نگاه کن" اشاره کرد. هر چند که تلاش برای دستیابی به این اهداف، اشکالی ندارد، اما اهداف پنهان دیگری هم وجود دارند که شادی حقیقی و پایدار

را در وجودتان ایجاد می کنند. در این صورت، اولویت شما باید این باشد که تشخیص دهید چه اهدافی باعث شادی شما در بلند مدت می شوند و آنها را دنبال کنید.

- سونیا لیوبومیرسکی<sup>۷۰</sup>

در دو فصل قبلی با روش هایی آشنا شدیم که منجر به توسعه عقلانیت و خویشتن نگری در شخص می شوند. در این فصل به چگونگی ترکیب این دو ویژگی برای شکل گیری "فرزانگی"<sup>۷۱</sup> اشاره می شود. فرزانگی نشان دهنده اوج تسلط شناختی بر نفس می باشد. با وجود تصویر خشک و بی روحی که از فرزانگی به نمایش گذاشته می شود، این ویژگی فقط مخصوص سن پیری نمی باشد. هر چه قدر که زودتر به جمع آوری خرد و فرزانگی بپردازید، رضایتمندی شما از زندگی بیشتر خواهد شد. واژه "فرزانگی" معانی مختلفی دارد و در فرهنگ لغت آکسفورد به معنای "توانایی قضاوت صحیح در مسائل مربوط به زندگی و مدیریت آنها" یا "قضاوت درست در مورد انتخاب اهداف و راه های رسیدن به آنها" می باشد. فرزانگی یک بینش کاربردی در رابطه با منافع شخصی راهبردی مان است که به ما نشان می دهد چه چیزی برایمان خوب است و به ما کمک می کند تا با استفاده از باورهای منطقی و عقلانی خود، اهدافی را بر مبنای آنها شکل دهیم. در جوامعی که دارای فرهنگ هدف محور هستند و از تعیین اهداف اثربخش و دنبال کردن آنها طرفداری می کنند، تضمینی وجود ندارد که اهداف آنها، عاقلانه باشند. باورهای ما در مورد جهان برگرفته از فرهنگ خودمان است. باورهای ما در مورد اینکه چه اهدافی ارزش تلاش کردن و دنبال کردن را دارند، نیز از فرهنگ ما ریشه می گیرند و هر فرهنگی دارای

---

<sup>۷۰</sup> Sonja Lyubomirsky

<sup>۷۱</sup> wisdom

روایت های خاص خود از "موفقیت" می باشد و ما هم روایت های قراردادی فرهنگ خود از موفقیت را هزاران بار شنیده ایم. به عنوان مثال، در برخی فرهنگ ها پیام طولانی ای روی سر شما نوشته می شود تا معلوم شود که یک جنگجوی قوی هستید یا از کودکی به شما یاد می دهند که چگونه چوپانی کنید، زمین های کشاورزی را شخم بزنید یا به پرورش زنبور عسل پردازید. همچنین، در برخی فرهنگ ها به مردها یاد می دهند که برای دستیابی به موفقیت، باید موی سر خود را نتراشند و برای شستن گناهان خود، باید خود را شن مالی کنند. همچنین، به آنها گفته می شود که هر روز باید چهار بار بدون اینکه به زمین بیفتند، بر پشت گاو سوار شوند و اگر زمین بخورند، شکست خورده و شرمنده خانواده خود، خواهند شد. همچنین، در برخی از فرهنگ ها داشتن اموال و همسران بیشتر به عنوان موفقیت فرد در نظر گرفته می شود. در برخی از فرهنگ ها اگر شما به عنوان یک همسر، شوهر خود را اذیت کنید، باید منتظر شلاق زدن های بی رحمانه او باشد.

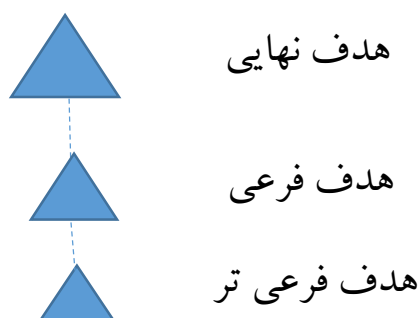
روایت های فرهنگی می توانند شما را مجبور کنند که بدون نظر و خواسته خود با مردی ازدواج کنید که سن او دو برابر سن شما می باشد. اگر شما بدون ازدواج صاحب فرزند شوید، بچه شما نفرین شده خواهد بود و دوستانتان ممکن است شما را ترغیب کنند که او را رها کنید. اگر ازدواج کنید، شوهر شما ممکن است عادت کند که تا زمان بچه دار شدن شما، بدون هیچ دلیل خاصی شما را کتک بزند. ممکن است که شما انتظار شنیدن چنین عادت های فرهنگی عجیبی را نداشته باشید، اما این عادت ها برای افرادی که در جنوب غربی ایتوپی زندگی می کنند، بسیار عادی می باشند و آداب و رسوم عجیب تری را نیز می توانید در فرهنگ های دیگر نیز مشاهده کنید. نمی خواهم به شما توصیه کنم که به دنبال ازدواج کردن، خریدن خودروهای قشنگ یا بالا رفتن از نردبان های دنیای تجاری

نباشید و نمی‌خواهم از فرهنگ سرمایه‌داری یا مصرف‌گرایی انتقاد کنم و آن را باطل بدانم. همچنین، از تصمیم خود برای حضور در دانشگاه یا کار کردن برای پول درآوردن یا صرف زمانی برای تفریح کردن، برقراری ارتباط با دیگران یا انتخاب گزینه‌های دیگر، پشیمان نیستم و دلیل موفقیت خود را در پیروی نکردن کورکورانه از دستورالعمل‌های اجتماعی می‌دانم. با این حال، نمی‌خواهم که به یک فرد سنت‌گریز که هم‌رنگ جامعه نمی‌شود، تبدیل شوم و تنها چیزی که می‌خواهم این است که زندگی شخصی خود را بر پایه آرزوهای شخصی‌ام بنا کنم.

## سلسله مراتب اهداف

ما زمانی عاقل می‌شویم که متوجه شویم از زمان تولد با نحوه زندگی کردن آشنا نبودیم و زندگی مهارتی است که باید آن را کسب کنیم. – آلن دو باتن

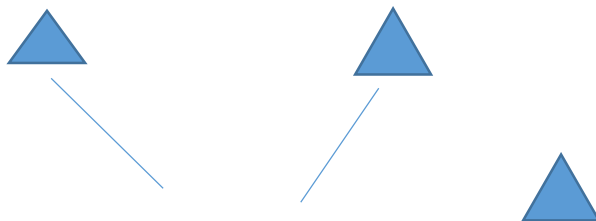
در اینجا اهداف نهایی و فرعی را با مثلث نشان می‌دهیم و زنجیره آنها به شکل زیر می



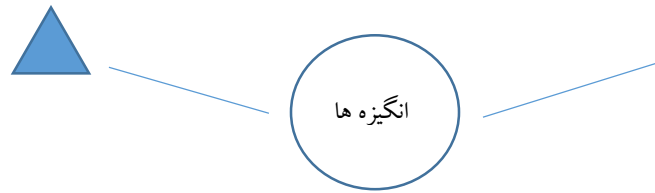
برخی از اهداف ما از نوع اهداف نهایی هستند و بقیه اهداف شامل ابزارهایی هستند که منجر به دستیابی به اهداف نهایی می‌شوند. به عنوان مثال، هدف نهایی که در بالا قرار

دارد، می تواند " پرورش کودکان مستقل از لحاظ مالی " باشد. هدف فرعی وسطی می تواند راهبردی مانند " آموزش حساب بازنشستگی انفرادی به بچه ها " باشد و هدف پایینی می تواند " سر در آوردن از مفهوم حساب بازنشستگی انفرادی " باشد. همانطور که در شکل زیر می بینید، روابط متقابل اهداف با یکدیگر منجر به ایجاد یک ساختار سلسله مراتبی می شود.

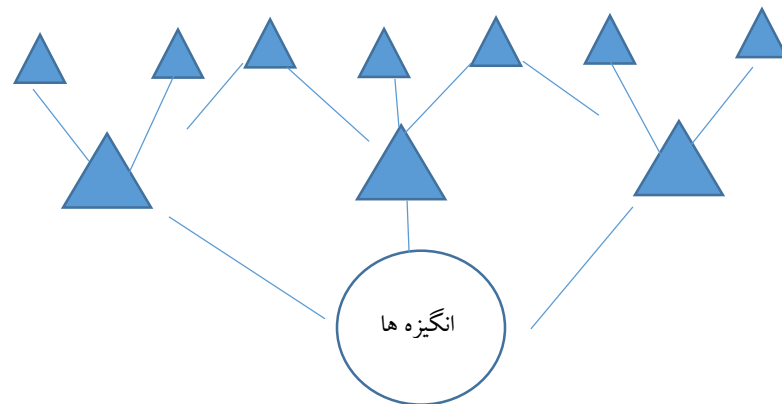
زمانی که از خود می پرسید که چرا کاری را انجام می دهید، می توانید سلسله مراتب اهداف خود را بررسی کنید و اگر پاسخ قانع کننده ای را دریافت نکردید، باید روی سلسله مراتب اهداف خود بیشتر کار کنید. اهداف بیشتر حیوانات سلسله مراتبی نمی باشد و اقدامات آنها بر اساس برانگیخته شدن انگیزه های فوری شان انجام می شوند. به شکل زیر توجه کنید:







اما انسان ها توانایی عجیبی برای ایجاد توازن منطقی میان خواسته های خود دارند و دارای اهداف پیچیده سلسله مراتبی هستند. به شکل زیر توجه کنید:



انگیزه های اولیه ما انسان ها تعیین می کنند که چه اهدافی را دنبال کنیم و ما می توانیم از عقل خود برای پیدا کردن روش های موثر برای دستیابی به اهدافمان استفاده کنیم. اهداف ما به طور پیش فرض برای برآورده ساختن نیازهایمان تعیین می شوند. به عنوان مثال، ما غذا می خوریم تا زنده بمانیم یا به دیگران نیکی می کنیم تا جایگاه اجتماعی خود را ارتقا دهیم. اهداف سلسله مراتبی پیش فرض ما نباید فقط پاسخ گوی نیازهای زیستی و افکار عمومی جامعه و محافل اجتماعی مان باشند. یکی از نویسندگان شرقی داستانی را در این رابطه ذکر می کند: "یک گزارشگری بود که برای مصاحبه با یک چوپان جوان در رابطه با معنای زندگی به یک روستای دور افتاده سفر کرده بود. گزارشگر از چوپان پرسید: "چرا چوپان یک گله گوسفند شده ای؟" چوپان پاسخ داد: "تا بتوانم ثروت زیادی را جمع کنم." سپس گزارشگر پرسید: "چرا می خواهی ثروت جمع کنی؟" چوپان پاسخ داد: "تا

بتوانم ازدواج کنم. "گزارشگر پرسید: "چرا می خواهی ازدواج کنی؟" چوپان پاسخ داد: "تا بتوانم صاحب فرزند شوم" گزارشگر پرسید: "چرا می خواهی صاحب فرزند شوی؟" چوپان قدری فکر کرد و سپس پاسخ داد: "تا فرزندم کار چوپانی من را ادامه دهد. "هیچ یک از ما نمی خواهیم اهداف نامنسجمی داشته باشیم یا تمام زندگی خود را صرف تلاش برای رسیدن به اهدافی کنیم که برایمان مهم نیستند. ما ترجیح می دهیم اهدافی داشته باشیم که عاقلانه بوده و دارای ارتباط منطقی با یکدیگر باشند. ساختن هدف مانند نفس کشیدن است و به شکل خود کار اتفاق می افتد. با این حال، ساختن هدف را می توان با استفاده از تفکر و تعقل نیز انجام داد. اما، این سوال مطرح می شود که برای برقراری اهداف خوب باید چه کار کرد؟ بحث در مورد رابطه بین عقل و احساسات از دیرباز مورد توجه بوده است. پلاتو ادعا می کند که عقل مانند یک اربه سوار است و هیجانات غیر منطقی و احساسات مانند اسب هایی هستند که به جهات مخالف کشیده می شوند. خواستن ثروت ممکن است فرد را به یک جهت بکشاند و خواستن موقعیت اجتماعی ممکن است فرد را به جهت مخالف بکشاند. وظیفه عقل این است که احساسات را تحت کنترل در آورد و آنها را به سمت درستی هدایت کند. یافته ها نشان می دهند افرادی که قادر به مقاومت در برابر پیروی از خواسته های نفسانی خود هستند و ارضای نیازهای خود را به تاخیر می اندازند تا گزینه های معقول تری را انتخاب کنند، در زندگی خود موفق تر و شادتر هستند و یافته دانشمندان از دیدگاه پلاتو حمایت می کند.

عقل



احساسات

اما، افرادی هم هستند که مخالف دیدگاه پلاتو هستند. دیوید هوم استدلال می کند که عقل انسان، انگیزه ای را برای اقدام او فراهم نمی سازد و اینکه انگیزه نهایی هر اقدامی از احساسات فرد ناشی می شود. او ادعا می کند که: "عقل انسان باید در بند احساسات او باشد." منظور او این است که با استفاده از عقل می توان بهترین ابزارها برای رسیدن به یک هدف مطلوب را پیدا کرد، اما باید توجه داشت که عقل انسان به تنهایی نمی تواند تولید هدف کند یا انگیزه لازم را برای اقدام یک شخص، ایجاد کند. در این زمینه فیلسوفانی مانند نیچه از هوم حمایت می کنند. مطالعات انجام شده روی افراد مبتلا به اختلالات عصبی مانند بیمار معروفی به نام الیوت که دچار آسیب مغزی شده بود، نشان دهنده زندگی بدون احساس و خواسته این افراد می باشد. این افراد نمی توانند از احساسات خود در تصمیم گیری ها استفاده کنند و حتی قادر به تصمیم گیری در مورد انتخاب یک رستوران برای صرف شام نیستند. عصب شناسی به نام آنتونیو داماسیو به این نتیجه رسید که احساسات به خوبی تعدیل شده برای عملکرد مناسب عقل، ضروری هستند. این یافته ها از دیدگاه هوم حمایت می کنند.

احساسات

عقل

بنابر این، این سوال مطرح می شود که آیا باید از مغز خود پیروی کنیم یا از قلب خود؟

## انحراف دوکها

نظام زیست- شیمیایی در طی چندین نسل گذشته، احتمال زنده ماندن و تولید مثل را در ما افزایش داده است، اما کمکی به افزایش شادی ما نکرده است. نظام زیست- شیمیایی به اعمالی که برای زنده ماندن و تولید مثل ما سودمند هستند، با ابراز احساسات خوشایند پاداش می دهد، اما باید توجه داشت که این ابراز احساسات مثبت، چیزی به جز یک ترند بی دوام برای افزایش فروش نمی باشد.

- یووال نوح هراری

تلویزیون، فیلم و موسیقی، این ایده را تقویت می کنند که ما باید آنچه را که می خواهیم به دست آوریم و اینکه خواسته های ما موجه است و اگر برآورده نشوند، مشکل پیدا می کنیم و اینکه خشنودی حقیقی ما در لذت بردن های آنی، ابراز احساسات رمانتیک و تصاحب دارایی های مادی، قدرت و وجهه اجتماعی نهفته است. همه ما می دانیم که ساختن فیلم بزرگی که در آن، همه چیز باید مطابق خواسته ما باشد، تقریباً غیر ممکن است. نرم افزار ذهن ما برای دستیابی به اهداف تکوینی خاصی برنامه نویسی شده است و ما می توانیم خواسته های تکوینی خود را بدون پرس و جو در مورد هدف از انجام آنها دنبال کنیم. تعیین این اهداف برای ما به طور خودکار انجام می شود و الگوریتم های شناختی انحرافی، ما را مطمئن می کنند که برآورده ساختن آنها باعث خشنودی ما خواهند

شد. اما باید به این موضوع توجه داشت که هم انکار خواسته های ما و هم ارضای آنها می توانند منجر به خشنودی ما از زندگی شوند. اینکه مطلوب بودن زندگی فقط در نتیجه ارضای خواسته های ما حاصل نمی شود، عجیب به نظر می رسد، ولی حقیقت دارد. به سختی می توان درک کرد که میزان رضایت برندگان بخت آزمایی و بیماران معلول قطع نخاعی بعد از گذشت یک سال به یک اندازه بوده است، زیرا همه ما می خواهیم که برنده بخت آزمایی باشیم و نمی خواهیم پاهای خود را از دست بدهیم. برنامه نویسی ذهن ما به گونه ای است که این دو پدیده مجزا را برابر می داند و به همین دلیل، میزان رضایت احساسی ما فقط بستگی به کسب چیزهای دلخواهمان ندارد. "دوپامین" یکی از انتقال دهنده های عصبی می باشد که به شدت با خواسته و لذت در ارتباط می باشد. دوپامین بخش مهمی از نظام پاداش دهی مغز را تشکیل می دهد و به عنوان ماده شیمیایی لذت بخش شناخته می شود. اما، این دیدگاه درست نیست و بهتر است آن را ماده شیمیایی وعده دهنده لذت، بنامیم. لذتی که دوپامین وعده آن را می دهد، ما را مجبور به مصرف دوباره آن می کند. احساس لذت به واسطه ترشح مواد افیونی و اندورفین در مغز ایجاد می شود. میل شدید ما به لذت جویی، مجبورمان می کند که دوپامین را دوباره مصرف کنیم. اما، این ماده شیمیایی اغلب به وعده خود عمل نمی کند و حس لذت واقعی را به ما نمی بخشد. موش ها معمولاً علاقه زیادی به نوشیدن آب شکر دارند، اما موش های اصلاح شده ای که قادر به تولید دوپامین نیستند، میل شدیدی به نوشیدن آب شکر ندارند. اما جالب است که وقتی به موش های اصلاح شده، آب شکر داده می شود، همان میزان از لذتی را تجربه می کنند که یک موش معمولی بر اثر مصرف دوپامین، تجربه می کند. برانگیختن احساس لذت عمیق در مغز شخص باعث می شود که او چندین بار در روز این

ماده را مصرف کند و احساس کند که به طرز غیر قابل کنترل مجبور به مصرف آن است. نتیجه ای که از یافته ها می توان گرفت، این است که "خواستن" و "لذت بردن" دو پدیده کاملاً مجزا هستند. با این حال، "لذت فوری" می تواند باعث تقویت یک خواسته و شرطی سازی آن در مغز شود. این مثال ها نشان می دهند که امیال شدید و کوتاه مدت ما انسان ها، دام هایی هستند که سلامتی مان را تهدید می کنند. بودا که نام اصلی او، سیدهارتا گاتاما می باشد، در قرن ششم موفق شد که زندگی تجملاتی را رها کند و به دنبال سیر و سلوک معنوی برود و شروع به آموزش و اشاعه مسیر معنوی خود به پیروانش کند. بودا به ما یاد داد که زندگی عادی انسان ها را می توان با چیزی به نام "دوکھا"<sup>۷۲</sup> توصیف کرد که به معنی "ناراضی کننده" می باشد. او به چیزهای بد در زندگی مانند دردهای اجتناب ناپذیری که همه ما در مرحله ای از زندگی خود با آنها مواجه می شویم و همچنین، شرایط نامطلوب زندگی، بیماری و زیان ها اشاره می کند و معتقد است که زیان ها و شکست های متحمل شده در راه رسیدن به چیزهایی که می خواهیم، بدون شک منجر به رنج کشیدن ما خواهند شد. او همچنین اشاره ای به ناپایداری "چیزهای خوب" در زندگی می کند. هر چیزی که ما را خشنود می کند، ناپایدار است. به محض اینکه ما چیزی را به دست می آوریم که ما را خرسند می کند، به آن وابسته می شویم و همینکه آن را از دست می دهیم، دچار رنج و عذاب می شویم. اگر آرزوی داشتن چیزهایی را داریم که هنوز به دست نیاورده ایم یا نمی خواهیم که چیزهایی را از دست بدهیم، باید بدانیم که در این دنیا هیچ چیزی پایدار نخواهد ماند. بودا معتقد است که حس ناراضی کنندگی در ساختار تمام خواسته های ما وجود دارد. وقتی که ما امیال شدید خود

---

<sup>۷۲</sup> dukkha

را ارضا می کنیم، لذتی که تجربه می کنیم و درد و رنج متعاقب آن از یکدیگر جدا نمی شوند و با یکدیگر در ارتباط هستند و حتی دستاوردهای پایدار ما منجر به رضایت دائمی ما نخواهند شد. ساز و کار هوشمندانه ای که در آفرینش ما به کار گرفته شده است، موجب می شود که ما به سرعت از دستاوردها و دارایی های خود ناراضی شویم و به دنبال راه هایی برای افزایش آنها بگردیم. (سازگاری لذت جویانه) حتی خوشبخت ترین فرد هم در مرحله ای از زندگی خود مجبور می شود که از انتظارات شخصی خود دست بکشد و کوتاه بیاید. رابرت رایت<sup>۷۳</sup> به خلاصه ای از یک اصل بودیسم اشاره می کند: "انتظار ما انسان ها از با دوام بودن رضایت حاصل از دستیابی به اهدافمان بیش از آن چیزی است که در واقعیت اتفاق می افتد. انتظار باطل با دوام بودن آرزوهای ما، ممکن است با عقل و انتخاب طبیعی خودمان جور در بیاید، ولی دستورالعملی را برای شادی مادام العمر ما ارائه نمی کند." بنابراین، عدم دستیابی به نتایج مطلوب خویش می تواند دردآور باشد و موفقیت در دستیابی به نتایج مطلوب خویش می تواند به لذت موقتی منجر شود. اما زمانی که چیز مطلوب خود را از دست می دهیم، این لذت موقتی، به سرعت تبدیل به درد می شود. حتی وقتی که دستاورد نیمه پایداری را کسب می کنیم، به موفقیت خود عادت می کنیم و در صورتی که نتوانیم انتظارات جدیدمان را برآورده کنیم، رنج و عذاب بیشتری خواهیم کشید. با این حال، دوکها نمی گوید که زندگی فقط شامل رنج و عذاب است، بلکه می خواهد ما را متوجه سازد که دریافت رضایت واقعی از رسیدن به اهداف مطلوبمان امکان ناپذیر است. با این حال، بیشتر ما از زندگی خود، راضی هستیم و معتقدیم که زندگی فقط شامل درد و رنج نیست. به نظر هنس گیلبرت ما همیشه باید شاد باشیم،

---

<sup>۷۳</sup> Robert Wright

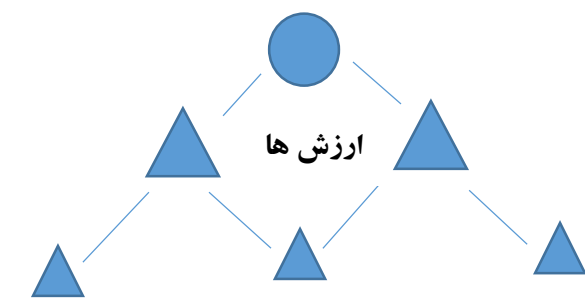
زیرا سلامتی ما وابسته به برآورده کردن خواسته هایمان نیست و ما باید اصول این نظریه اشتباه در خصوص سلامتی روان را اصلاح کنیم. ما برای رسیدن به احساس رضایت واقعی باید یاد بگیریم که از ارضای خواسته های خود به عنوان وسیله ای برای خشنود ساختن حقیقی خویش اجتناب کنیم. اگر یاد بگیریم که خواسته های خود را نادیده بگیریم و از ساز و کار واقعی رضایت‌مندی آگاه شویم، می‌توانیم سلامت روانی خود را حفظ کنیم و آن را به حداکثر برسانیم.

## تعیین اهداف مشخص

هر کسی که هدف مشخصی را در زندگی برای خود تعیین نکند، قادر به تنظیم مناسب اقدامات شخصی خود نخواهد بود. در صورتی که ایده ای از یک مجموعه را در سر نداشته باشید، غیر ممکن است که بتوانید اجزای آن مجموعه را به یکدیگر متصل کنید. یک تیر انداز قبل از هر چیز، باید بداند که چه چیزی را مورد هدف قرار دهد. او بعد از این کار می‌تواند دست، کمان، ریسمان کمان و تیر کمان را آماده تیر اندازی کند. اگر پروژه های ما دارای هدف مشخصی نباشند، از مسیر درست خود منحرف خواهند شد. دریانوردی که لنگرگاه از پیش تعیین شده ای نداشته باشد، هیچ جهت بادی برای او مناسب نخواهد بود.

–میشل دو مونتینی<sup>۷۴</sup>

اهداف ما دارای ساختار سلسله مراتبی می‌باشند.



<sup>۷۴</sup> Michel de Montaigne



ذهن متفکر ما نقش مهمی در توسعه آگاهانه، منسجم و هدفمند ساختار سلسله مراتبی فوق دارد. همچنین، ارزش های ما تعیین کننده اهدافمان می باشند و از جایگاه مهمی برخوردار هستند. بخشی از اهداف ما با استفاده از تفکر و تامل و بخش دیگری از آنها به صورت غیرارادی تعیین می شوند. وقتی که از خود می پرسید: "چرا این کار را انجام می دهم؟" گام بزرگی به سمت ساختن یک سلسله مراتب اهداف بهتر، برداشته اید. وقتی که متوجه شوید که در حال دنبال کردن اهداف مستبدانه ای هستید که از سوی هم سن و سال ها یا والدینتان به شما القا شده اند، فرصتی برای انجام اقدامات اصلاحی خواهید داشت. آنچه که باعث اختلاف نظر پلاتو و هوم شده بود، ساده سازی بیش از حد مفهوم "احساسات" بوده است. هر دوی انگیزه ها و ارزش ها دارای بعد احساسی هستند. با این حال، بین انگیزه های ما که همان نیروهای آتشین برانگیزاننده ما برای اقدام کردن هستند و ارزش هایمان که همان ایده آل های شهودی ما هستند و به ما می گویند که چه چیزی برایمان مهم است، باید تفاوت قائل شد. همچنین، "برداشت های ناگهانی ما از ارزش ها" و "خواسته های ما" ممکن است با یکدیگر اشتباه گرفته شوند، زیرا هر دو شامل ترجیح احساسی یک چیز به یک چیز دیگر می باشند. با این حال، این دو مورد دارای تفاوت های معنی داری با یکدیگر هستند. وقتی که شما عمیقاً به ارزش های خود فکر می کنید، میل شدید به یک چیز و نیروی برانگیزاننده ای را که شما را به سمت خود بکشاند، احساس نمی کنید. برخلاف خواسته ها که نمی توان آنها را انکار کرد، ارزش ها را می توان به انتخاب خود نادیده گرفت. خواسته ها، فریادهایی هستند که نمی توان آنها را نادیده گرفت، اما ارزش ها نجوایی هستند که به سختی می توان متوجه آنها شد. در یک ذهن ایده آل، خواسته ها را می توان تعدیل کرد و آنها را در خدمت ارزش های خود قرار

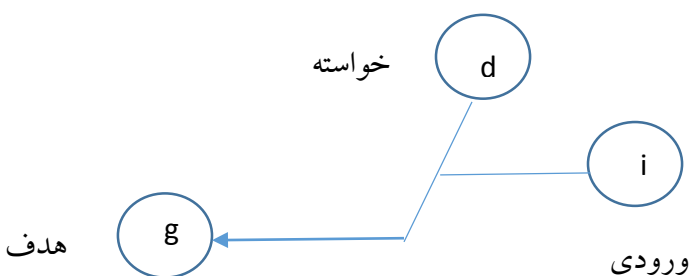
داد. ارزش ها را باید افشا کرد، برای حاکمیت آنها تلاش کرد و به آنها تجسم بخشید. در این جا، بحث "عقل" برای بر طرف کردن اختلاف دیدگاه فلاسفه نسبت به دو موضوع متفاوت ارزش ها و خواسته ها مطرح می شود. ارزش های ما در بالا قرار می گیرند. عقل در وسط قرار می گیرد و برای تعیین اینکه چه اهدافی بیشتر از بقیه در خدمت ارزش های ما هستند، استفاده می شود و انگیزه های ما در پایین قرار می گیرند و ما را به اهدافمان می رسانند.



خواسته ها مانند پدال گاز در یک خودرو هستند و به ما انگیزه می دهند. با این حال، آنها باید تابع عقل باشند. عقل مانند فرمان خودرو است که انگیزه های بی هدف و در جهات مخالف را در مسیر منسجمی هدایت می کند. با این حال، عقل همیشه باید تابع ارزش های ما باشد. ما برای تعیین اهداف منطقی خود باید از عقلمان استفاده کنیم، اما برای اینکه اهدافمان ارزشمند بمانند، لازم است که این اهداف توسط ارزش های احساسی ما هدایت شوند. ارزش های ما مانند پرگار یا مسیریابی هستند که جهت درست را به ما نشان می

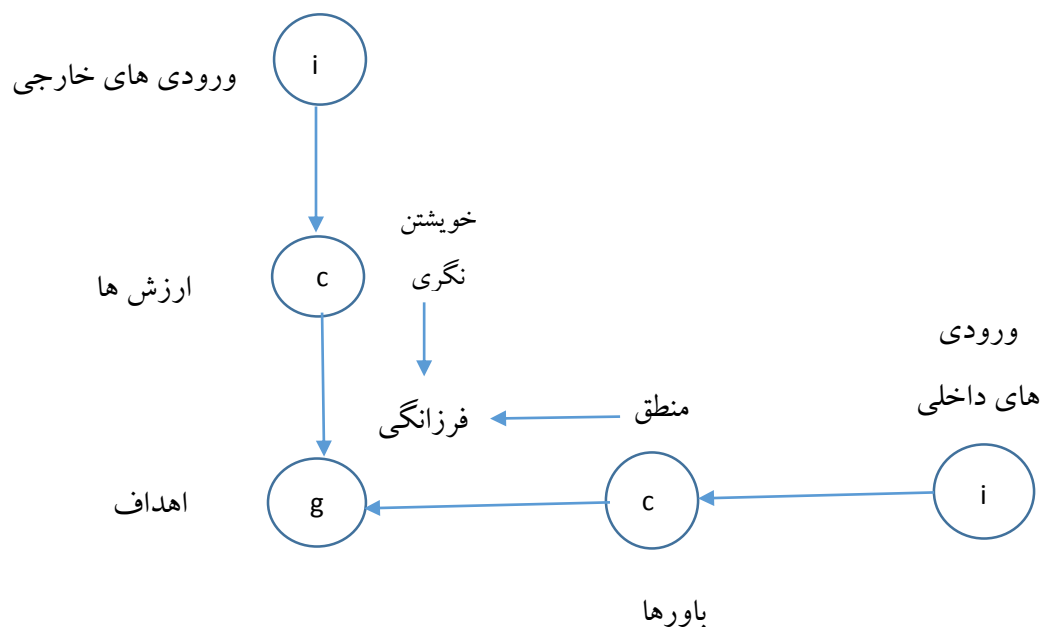
دهند. ارزش ها و آرمان ها بهترین جهت ها را برایمان تعیین می کنند و ذهن منطقی و خواسته های ما به ما کمک می کنند تا به اهداف خود دست پیدا کنیم.

اشتباه گرفتن این روابط با یکدیگر می تواند فاجعه آمیز شود. ارزش ها برای تصمیم گیری در مورد اینکه چه چیزی مهم است، قابل توجه هستند، اما شما را به جایی نمی رسانند. شما می توانید عمر خود را صرف رویاپردازی در مورد آرمان ها و ارزش های خود کنید، بدون اینکه برای تجسم بخشیدن به آنها به سمتشان نزدیک شوید. همچنین، استفاده از عقلانیت محض برای تعیین اهداف یا ترغیب شدن به سمت دستیابی به آنها، مثل این می ماند که شما در یک خودروی پارک شده نشسته اید و فرمان آن را می چرخانید. در این صورت، از لحاظ انگیزشی ناتوان مانده و هیچ حرکتی نخواهید کرد. همچنین، گذاشتن پا روی پدال گاز بدون استفاده از فرمان خودرو، فقط باعث برخورد شما با تیر چراغ برق خواهد شد. استفاده از انگیزه های آنی و بدون فکر قبلی برای هدایت مسیر زندگی، می تواند باعث شود که فرد در زندگی خود دچار اشتباهات فراوانی شود.



با این حال، داشتن خواسته های شدید، مانند داشتن یک موتور قوی در خودرو چیز بدی نیست، البته در صورتی که راننده از مهارت کافی برای کنترل خودرو برخوردار باشد. هر چند که ما برای تعیین اهداف مطلوب و ارزیابی ها، از احساسات خود نیز استفاده می کنیم، تصمیم گیری کاملاً احساسی و بدون استدلال که موسوم به "رهیافت آنی احساسی"<sup>۷۵</sup> می باشد، می تواند به اشتباهات بزرگ انسانی منجر شود. بعضی از افراد استدلال می کنند که برخی از تصمیم گیری ها را با مغز و برخی دیگر را با قلب باید انجام داد. اما، این دوگانگی مشکل زا می باشد. تمام تصمیم گیری ها را باید با مغز و قلب انجام داد و هر کدام از این ها جای خاص خودشان را در تصمیم گیری دارند. برخلاف آنچه که آزمایش شخصیت شناسی انیگرام به شما می گوید، افراد کاملاً منطقی و کاملاً احساسی وجود ندارند. برخی از افراد در زمینه تفکر روشن و مدیریت خواسته های خود در جهت ارزش هایشان بهتر عمل می کنند و برخی دیگر در این زمینه ها عملکرد بدتری دارند. اهداف ما توسط ارزش ها و باورهای شناختی مان شکل می گیرند. ما از طریق خویش نگری و آشنا شدن با ارزش هایمان، قادر به تعیین بهترین اهداف در زندگی خود خواهیم بود و با توسعه بهترین دیدگاه های ممکن نسبت به جهان و با استفاده از دلایل منطقی می توانیم بهترین راه های رسیدن به اهدافمان را انتخاب کنیم. ترکیب باورها و ارزش های ما منجر به شکل گیری خرد و فرزاندگی خواهد شد. اگر فکرهای بدی را در سر پیورانید که منجر به ایجاد اختلال در درک منطقی یا خویش نگری شما شود،

اهدافتان نیز مختل خواهند شد. یکی از اقدامات پیچیده و مهم معماری روان این است که اهداف دلبخواهی را حذف کند و آنها را با اهداف خردمندانه جایگزین کند.



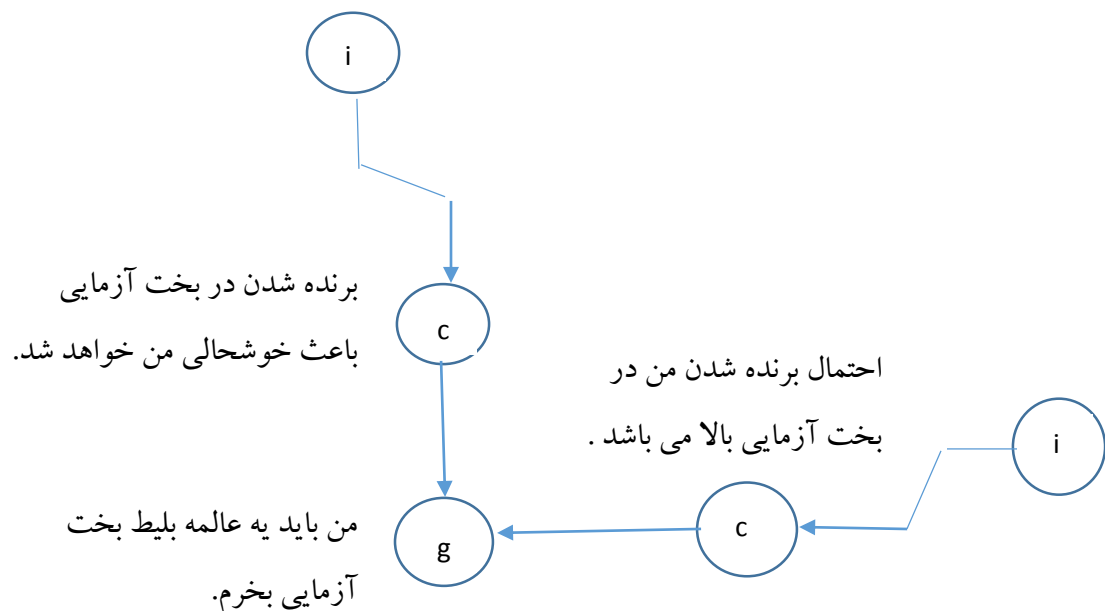
فقط افراد کمی وجود دارند که خودشان و کارهایشان را با اهداف موثر کنترل می کنند. بقیه افراد اقدام به این کار نمی کنند و فقط مانند اشیا یی که در یک رودخانه شناور هستند، به اطراف کشیده می شوند. - سنکا

وقتی که به زندگی خود فکر می کنید، از خودتان پرسید که آیا واقعا در انتخاب هایتان نقش داشته اید. آیا هدف شما از زندگی واقعا این بوده که به آرمان های تان دست پیدا کنید و حرفه آبرومندی را انتخاب کنید یا اینکه مجبور به اطاعت از والدیتان شده اید؟ اگر زندگی شما واقعا محصول یک راهبرد هدف گذاری از بالا به پایین بوده و تصمیمات شما در جهت رسیدن به آرمان هایتان گرفته شده باشند، نمی توان شما را مورد انتقاد قرار

داد. اما اگر متوجه شوید که زندگیتان بر اساس یک الگوی نامناسب و بر اساس اطاعت کورکورانه از والدین یا دیگران طراحی شده است، بهتر است مکث کنید، قدری فکر کنید و از عقل خود استفاده کنید.

آنچه که منجر به مرز بندی بین یک خواسته مثبت و منفی می شود، احساس رضایت فوری نیست، بلکه عواقب مثبت یا منفی ناشی از آنها است. - دلایلی لا ما

فرزانگی باعث درک این موضوع می شود که سرمایه گذاری در زمینه ادامه تحصیل در مقایسه با سرمایه گذاری در زمینه بخت آزمایی، ابزار بهتری برای تبدیل شدن به یک میلیاردر می باشد و فرزانگی بالای شما حتی ممکن است موجب شود که میلیاردر شدن را در درجه اول به عنوان یک هدف ارزشمند خود، در نظر نگیرید. بنابر این، فرزانگی باعث می شود که به آسانی فریب راه های نادرست برای کسب درآمد را نخورید.



فرزانگی و خرد باعث می شود که به جای پیروی از تعدادی قوانین ناپیوسته، دلایل سلسله مراتبی انسجام یافته ای برای اقدامات خود داشته باشید. به بیشتر افراد یاد داده شده که

بدون در نظر گرفتن شرایط محیطی، بعضی چیزها "خوب" و بعضی دیگر، "بد" هستند. اما، حقیقت این است که این ملاحظات اخلاقی مانند چرخ های کمکی برای دوچرخه بچه ها می باشند و مناسب افرادی هستند که عقلشان به اندازه کافی رشد پیدا نکرده است. اگر عقل شما رشد کرده باشد، به جای اینکه دروغگویی را "بد" بدانید، به این دلیل دروغ نمی گوئید که دروغگویی منجر به پیچیده شدن بیشتر اوضاع، آسیب رساندن به روابط و عواقب بدتر برایتان خواهد شد. همچنین، رشد عقلانی شما باعث می شود که دیگران را اذیت نکنید، البته نه به این دلیل که اذیت کردن کار بدی است، بلکه به این دلیل که با اذیت کردن دیگران، احساس بدی نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد. هر وقت که اقدامی را انجام می دهید، باید به دقت شاهد میزان رضایتی که کسب می کنید و مدت زمان تداوم این رضایتمندی باشید. همانطور که احساس اختلال شناختی ممکن است ذهن شما را به خودتان مشغول کند، اختلاف میان نتایج احساسی مورد انتظار شما و آنچه که در واقعیت اتفاق می افتد، نیز می تواند توجه شما را به خودتان جلب کند. اگر انتظار داشتید که اسکوتر جدیدی که خریده اید، باعث رضایت پایدار شما شود، ولی دیدید که هیجان خرید آن پس از چند روز فروکش کرد و سپس دچار غم از دست دادن دوستانتان شدید، باید از این موضوع آگاه شوید و بیشتر به آن فکر کنید. بنابر این، دفعه بعدی که به یک خرید مهم فکر می کنید، باید این تجربه غیر منتظره را به یاد بیاورید. تمایل شما به انتقام گرفتن از کسی که به شما احترامی کرده است، می تواند منجر به این شود که به او واکنش نشان دهید، اما با این کار، فقط احساس گناه خواهید کرد. افراد عاقل کسانی هستند که متوجه عواقب خواسته های خود می شوند و اهداف خود را در آینده تغییر می دهند. اگر می خواهید زندگی خوبی داشته باشید، باید الگوریتم هایی را که منجر به

تصمیم گیری اشتباه شما می شوند، تعدیل و تنظیم کنید و برای اینکه به مدت نامعلومی دچار اشتباهات مشابه نشوید، باید باورهای خود در مورد آنچه که باعث خوشبختی تان می شود را اصلاح کنید. افراد عاقل کسانی هستند که دام های مربوط به پیش بینی احساسات خود را به دقت مشاهده می کنند و آنها را به خاطر می سپارند. آنها از مسیر منتهی به سعادت شخصی خویش آگاه هستند و با استفاده از تجارب شخصی، تجارب دیگران و تفکر خویش یاد گرفته اند که آنچه به عنوان بهترین ایده به نظر می رسد، می تواند غیر واقعی و خیالی باشد. آنها علاوه بر اینکه نسبت به سعادت شخصی خودشان آگاه هستند، قوانینی را تنظیم کرده اند که به آنها کمک می کند تا در صورت رخ دادن الگوهای مشابه در آینده، رفتار خود را هدایت کنند. آنها به جای اینکه اشتباهات مشابه خود را تکرار کنند، تصمیم گرفته اند که به حقایق کاربردی مختلف گوش دهند. وقتی که الگوریتم های شناختی خود را تنظیم و اصلاح می کنید، میزان تسلط شناختی خود را افزایش می دهید و خود را از بردگی زندگی پریشان کننده ای که توسط فرهنگ جامعه تجویز شده، آزاد می کنید و می توانید مسیر خود را به سمت یک زندگی واقعا راضی کننده و پر ارزش که مطابق با چشم انداز "خود" ایده آل تان است، هدایت کنید.

## نکات مهم

- فرزاندگی به معنی توانایی قضاوت درست در مسائل زندگی و مدیریتی می باشد و به معنی قضاوت صحیح در انتخاب ابزارها و اهداف نهایی نیز می باشد.
- فرزاندگی به معنی آگاهی از چیزهایی است که برایتان خوب هستند و علایق شخصی راهبردتان را تشکیل می دهند.



- در فرهنگ جوامعی که به شدت هدف محور هستند، تضمینی وجود ندارد که "اهداف صحیح" تنظیم شوند.
- باورهای ما در مورد اینکه چه اهدافی ارزش تلاش کردن را دارند، برگرفته از تعریف های مربوط به "موفقیت" در فرهنگ خودمان می باشند.
- بسیاری از روایت های مربوط به موفقیت، دام هایی برای جذب گردشگران هستند که توسط شرکت ها و صنایع، به زیبایی جلوه گر می شوند.
- اگر می خواهید که گرفتار این دام ها نشوید، باید دلایل منطقی برای دنبال کردن اهداف خود داشته باشید.
- تولید هدف مانند نفس کشیدن است که به صورت ناخودآگاه اتفاق می افتد. با این حال، تولید هدف را با منطق و تفکر نیز می توان انجام داد.
- ارضای خواسته ها و انکار آنها ممکن است به یک اندازه منجر به شادی شوند، اما بیشتر ما متوجه این واقعیت نیستیم.
- خواسته های ما اساسا راضی کننده نیستند و بودا با استفاده از اصطلاح "دوکها" به این واقعیت اشاره می کند.
- "سازگاری لذت جویانه" منجر به سازگاری ما با شرایط فعلی و تمایلمان برای تداوم لذت جویی در آینده می شود.
- ما برای رسیدن به رضایت واقعی باید یاد بگیریم که به خواسته های خود به عنوان آنچه که ما را برای همیشه راضی خواهند ساخت، اعتماد نکنیم.
- بحث در خصوص رابطه میان عقل و احساس و اینکه باید تصمیم گیری ها را با مغز یا قلب خود انجام دهیم، از زمان های گذشته وجود داشته است.

- کلید موفقیت در شناسایی و پی گیری اهداف مناسب این است که از ارزش ها برای تعیین اهداف نهایی، از قدرت استدلال برای تعیین بهترین راه های رسیدن به آن اهداف و از خواسته ها برای ایجاد انگیزه حرکت به سمت آنها استفاده کنیم.
- اشتباه گرفتن ارزش ها و خواسته ها با یکدیگر، آسان است، زیرا هر دوی آنها دارای ماهیت احساسی هستند. با این حال، خواسته ها مانند فریادهایی هستند که نمی توان آنها را نادیده گرفت و ارزش ها مانند نجوایی هستند که به سختی می توان متوجه آنها شد.
- اشتباه گرفتن روابط میان ارزش ها، عقل و خواسته ها می تواند فاجعه برانگیز شود.
- زندگی عاقلانه و منطقی، محصول یک راهبرد هدف گذاری از بالا به پایین است که در آن، تصمیم گیری هایتان باید در راستای آرمان هایتان باشند.
- هر وقت که اقدامی را انجام می دهید، باید به دقت شاهد میزان رضایت حاصل از آن و مدت زمان پایداری رضایت حاصل شده باشید و هر وقت که تصمیمات مشابهی را در آینده می گیرید، باید مشاهدات قبلی خود را به یاد بیاورید.
- عاقل کسی است که دام های مربوط به پیش بینی احساسی را به دقت مشاهده می کند و به خاطر می سپارد. افراد عاقل کسانی هستند که مسیر منتهی به سعادت شخصی خویش را درک می کنند و از تجارب خود یا دیگران یا تفکر شخصی خویش یاد می گیرند که چیزهایی که به عنوان بهترین ایده در نظر گرفته می شوند، می توانند غیر واقعی و خیالی باشند.
- وقتی که الگوریتم های شناختی خود را تنظیم و اصلاح می کنید، میزان تسلط شناختی خود را افزایش می دهید و خود را از بردگی زندگی پریشان کننده ای که

توسط فرهنگ جامعه تجویز شده، آزاد می کنید و می توانید مسیر خود را به سمت یک زندگی واقعا راضی کننده و پر ارزش که مطابق با چشم انداز "خود" ایده آل تان است، هدایت کنید.

## فصل پنجم: الگوریتم های احساسی و هنر بازسازی عواطف خود

### کنترل احساسات خود

آنچه که انسان را ناراحت می کند، خود یک چیز نیست، بلکه نظر شخصی ما راجع به آن چیز است. — اپیکتتوس<sup>۷۶</sup>

حوزه دوم معماری روان، در رابطه با احساسات می باشد. این فصل با نمایش رابطه میان حوزه های شناختی و احساسی، شکاف میان آن دو را پر می کند. " تسلط بر احساسات خود" به معنای توانایی کنترل کردن تجربه احساسی خویش است. تسلط بر احساسات خود برای برخی از افراد، مانند یک امر خیالی است. امروزه، ایده ناتوانی در کنترل احساسات در فرهنگ عامه رواج یافته است. موسیقی به ما می گوید که نمی توانیم جلوی احساسات خود را بگیریم. روانشناسی عامیانه به ما می گوید که تلاش برای کنترل احساسات مانند فرار کردن از آنها می باشد. نویسنده مشهوری به نام مارک مکسون می گوید: " افرادی که معتقدند احساسات مهمترین چیز در زندگی است، به دنبال راه هایی برای کنترل آن می گردند. شما نمی توانید احساسات خود را کنترل کنید، بلکه فقط می توانید نسبت به آنها واکنش نشان دهید. گفته می شود که احساسات باعث می شود چیزی را یاد بگیریم و به جای بسیار ویژه ای در زندگی خود هدایت شویم. واضح است که

---

<sup>۷۶</sup> epictetus

تلاش برای احساس نکردن چیزی که قرار بود احساس کنید، شبیه فرار کردن از سرنوشت خود و بستن چشمان خود به روی کلیه درس های مفیدی است که قرار بود یاد بگیرید. یا اینکه گفته می شود که اگر ترجیح می دهید که درس های زندگی را بدون احساس نگرانی، خشم و ناامیدی یاد بگیرید، حتما فرد ترسویی هستید. افرادی که این استدلال ها را مطرح می کنند، کاملاً منطقی هستند، ولی مشکلی که دارند، این است که سخت در اشتباه هستند. این واقعیت که می توان احساسات خود را کنترل کرد، یک واقعیت روان شناسانه تثبیت شده است. شما نه تنها می توانید با احساسات خود کنار بیایید یا نسبت به آنها واکنش نشان دهید، بلکه قادر به تغییر، تعدیل و کنترل کردن آنها نیز هستید. اگر از بچگی تا بزرگسالی یاد نگرفته اید که چگونه احساسات خود را کنترل کنید، بدانید که فرایند رشد شما قطعاً دچار اختلال جدی شده است. ما به افرادی که به توانایی انسان برای کنترل احساسات خود توجه نمی کنند، می گوئیم که درست است که از احساسات می توان برای رسیدن به اهداف خود استفاده کرد و اینکه احساسات یکی از ابزارهای مهم برای اجتماعی شدن و تشکیل روابط اجتماعی است، اما از آنجایی که احساسات یکی از مزیت های ژنتیکی ما است که برای دنیای نیاکان ما و نه برای دنیایی که در آن زندگی می کنیم، توسعه پیدا کرده است، تضمینی وجود ندارد که همیشه به نفع ما عمل کنند. احساسات، اغلب ما را به سمت مخالف با اهداف عالی خودمان هدایت می کنند و باعث می شوند کاری را انجام دهیم که بعداً از انجام آن پشیمان شویم و وقتی از کار خود ناراحت می شویم که هیچ فایده ای ندارد. بنابراین، ما نه تنها قادر به یادگیری نحوه کنترل احساسات خود هستیم، بلکه برای داشتن یک زندگی خوب، باید این کار را انجام دهیم.

مشکل ما با احساساتمان این نیست که آنها بیانگر نیروهای رام نشدنی یا حیوانی ما هستند، بلکه مشکل این است که آنها منجر به پرورش شادی، فرزاندگی یا ارزش های اخلاقی در ما نمی شوند. - استیون پینکر

اینکه منتقدین می گویند که خوی حیوانی ناشی از احساسات را نمی توان را سرکوب کرد و اینکه سرکوب آن نتیجه عکس می دهد، درست است. من به شما پیشنهاد نمی کنم که احساسات بد خود را انکار کنید یا همیشه آنها را از دیگران پنهان کنید. "کنترل احساسات" به این معناست که فرد بداند دچار کدام یک از احساسات شده است و چه زمانی آن احساس را دارد و اینکه چگونه آن احساس را تجربه یا ابراز می کند.

- جیمز گراس<sup>۷۷</sup>

به گفته جیمز گراس که یکی از محققان پیشرو در زمینه تعدیل احساسات می باشد، پنج راه برای کنترل موثر احساسات وجود دارد. اول اینکه جای خود را تغییر دهید. (انتخاب مکان) دوم اینکه تغییراتی را در مکانی که در آن هستید، ایجاد کنید. (اصلاح مکان) سوم اینکه فقط به چیزهایی توجه کنید که احساس خوبی به شما می دهند. (تغییر موضع توجه) چهارم اینکه با گوش کردن به موسیقی یا استراحت کردن، واکنش احساسی خود را تغییر دهید. (تعدیل واکنش) روش پنجم که بیشتر به آن خواهیم پرداخت، تغییر شناختی است. به عبارت دیگر، ما می توانیم تغییرات سالمی را در ذهن خود ایجاد کنیم تا تجربه احساسی ما به جای ذهنمان، از طریق درونمان انجام شود. انجام این تمرینات به شما کمک می کند تا نگرانی خود از موانع پیشرفتتان را به تدریج بر طرف کنید و کاملاً بر

---

<sup>۷۷</sup> James Gross

تجربه احساسی خود مسلط شوید. اگر این تمرینات را انجام دهید، شما را به عنوان یک فرد آرام و خونسرد در موقعیت های دشوار خواهند شناخت. شما با خونسردی خود یاد می گیرید که احساسات خود را فوراً اصلاح کنید و سرعت معکوس کردن یا خنثی کردن احساسات منفی خود را افزایش دهید. با این حال، شما هرگز نمی توانید کنترل کامل و صد در صد بر احساسات خود داشته باشید. اما، با تسلط بر چند فن آوری روانی قوی می توانید کنترل فزاینده ای بر احساسات خود داشته باشید. تسلط بر احساسات خود، یک هنر رمزگونه و تاریک نیست که یاد گرفتن آن، یک عمر طول بکشد و اصولاً چیز پوشیده ای نیست. شما می توانید یاد بگیرید که چگونه ذهنیت خود را تغییر دهید تا کنترل بیشتری بر احساسات خود داشته باشید و در بیشتر مواقع، احساس مطلوبی داشته باشید.

## اصول میانجیگری شناختی

من شاهد بودم که تمام چیزهایی که نگران آنها بودم و باعث ترسیدن من می شدند، ناشی از ذهنیت من نسبت به آنها بود. — باروخ اسپینوزا<sup>۷۸</sup>

ما ممکن است وسوسه شویم که الگوریتم احساسی را به صورت "اگر x آنگاه y" بیان کنیم. به عنوان مثال، "اگر در ترافیک گیر کنم، خشمگین خواهم شد."

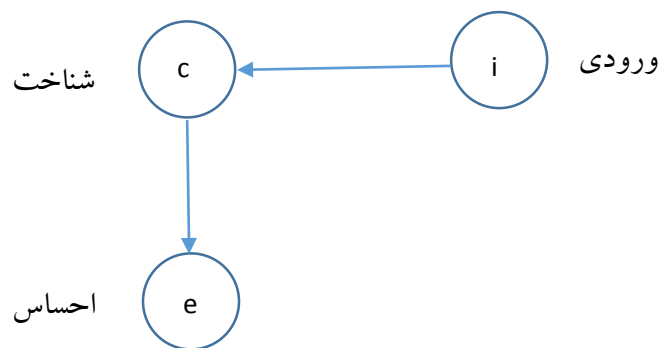


---

<sup>۷۸</sup> Baruch Spinoza

اگر این طرز نمایش صحیح بود، بهترین گزینه برای مقابله با احساسات منفی این بود که شرایط محیط بیرون را تغییر دهیم. اما، اگر کارکردهای درونی مغز و دیدگاه برخی از بزرگترین نظریه پردازان معماری روان را مطالعه کنید، متوجه خواهید شد که ساختار واقعی الگوریتم های احساسی به این سادگی نیست. همانطور که گفته شد، "توجه" نقش مهمی را در واکنش های احساسی ما ایفا می کند. در برخی از مواقع، بهترین راه برای خلاص شدن از دست یک احساس منفی این است که به موضوعی که آزارمان می دهد، فکر نکنیم و توجه خود را به فعالیت دیگری معطوف کنیم. مشغول شدن به یک سرگرمی یا صحبت کردن با یک دوست باعث می شود که درگیری ذهنی خود را قطع کنید و بتوانید حس و حال خود را کنترل کنید. یکی از مزایای بسیار ستودنی "مراقبت ذهنی" این است که می تواند شخص را از تجربه کردن احساسات نامطلوب بازدارد. شخصی که میزان بالایی از مراقبت ذهنی را در خود پرورش داده است، می تواند عمیقاً روی احساساتی تمرکز کند که تجربه احساسی او را شکل می دهند و آثار ناشی از احساسات منفی را از بین ببرد. هر چند که مراقبت ذهنی مفید است، اما کاملترین راه حل برای از بین بردن احساسات نامطلوب نمی باشد. وقتی که شما از طریق مراقبت ذهنی، اقدام به دور زدن یک احساس می کنید، الگوریتم احساسی اولیه تغییری نمی کند و موقعیت های مشابه باعث تحریک دوباره آن احساس می شوند. به عنوان مثال، وقتی که شما عصایی را می بینید که شبیه یک مار است، ممکن است که از ترس و بدون اینکه به علت آن فکر کنید، به عقب بپرید، زیرا برای مغز راحت تر است که یک مسیر عصبی مستقیم را از قشر بصری که مسئول پردازش محرک های دیداری است، به سمت بادامک مغز که فعال کننده واکنش های احساسی از قبیل ترس است، ایجاد کند. با این حال، ادراک ما از یک

واقعۀ، قبل از رسیدن به دستگاه لیمبیک احساسی، از قشر جلوی پیشانی مغز (بخش مسئول فعالیت های منطقی مغز) عبور می کند. برداشت های ذهنی شناختی ما از محرک های ورودی، "ارزیابی"<sup>۷۹</sup> نامیده می شوند که تعیین کننده واکنش احساسی ما نسبت به یک موقعیت می باشد.



الگوریتم های احساسی را می توان بر پایه الگوریتم های شناختی، توصیف کرد. احساسات ما وقتی تجلی پیدا می کنند که مغایرتی بین یک هدف مطلوب و ادراک ما از وضعیت فعلی خود در رابطه با آن هدف، وجود داشته باشد. ما وقتی ناراحت می شویم که احساس کنیم در حال دور شدن از هدف مطلوب خود هستیم و وقتی احساسات مثبت را تجربه می کنیم که به هدف مطلوب خود نزدیک شویم. درک این مدل روشن کننده دو نقطه اهرمی برای کنترل احساسات ما می باشد که یکی از آنها، تغییر در ادراک های خود و دیگری تغییر در خواسته های خود، می باشد. تمرکز این فصل روی تغییر در ادراک های ما واقع شده است. فلسفه قدیمی یونانی رواقی گری<sup>۸۰</sup> در قرن سوم قبل از میلاد،

<sup>۷۹</sup> appraisal

<sup>۸۰</sup> stoicism



توسط زنون رواقی (سیتیوم) پایه گذاری شد و ایده های او بعداً توسط فیلسوفان دیگر گسترش پیدا کرد. فلسفه رواقی گری طرفدار خشنودی طلبی در زندگی است، ولی منظورش همان خشنودی ناشی از ارضای امیال نفسانی نیست، بلکه منظورش خشنودی حاصل از ترک گناه می باشد. فلسفه رواقی گری هر نوع لذتی را رد می کند و فکر می کند که دنبال کردن احساسات و خواسته ها، نشانه نوعی بیماری در فرد است. ترکیبی از نظریه های فیلسوفان نشان می دهد که اختلاف شدیدی بین شرایط تحت کنترل فرد و شرایطی که تحت کنترل فرد نیست، وجود دارد.

برخی از چیزها تحت کنترل فرد و برخی دیگر، تحت کنترل فرد نیستند. چیزهای تحت کنترل ما، شامل تفکر، غریزه، انگیزه رسیدن به یک چیز یا انگیزه خودداری از انجام یک کار و تمام چیزهایی است که ما مسبب آنها هستیم. چیزهایی که تحت کنترل ما نیستند، شامل جثه، ویژگی های فردی، شهرت، شغل و تمام چیزهای دیگری است که ما مسبب آنها نیستیم. چیزهایی که تحت کنترل ما هستند، طبیعتاً آزاد، بدون مانع و بدون محدودیت هستند و چیزهایی که تحت کنترل ما نیستند، ناپایدار، پست، در معرض تاخیر و دارای وابستگی به دیگران می باشند.

– اپیکتتوس

رواقی گران ایده آل از هر نوع قضاوت کیفی در مورد یک رویداد یا وضعیت خودداری می کنند و با عینیت کامل به قضایا نگاه می کنند. آنها به هر چیزی از جمله خوشبختی، اهانیت، روابط صمیمانه با دیگران و غیره با بی تفاوتی نگاه می کنند. با وجود اینکه چنین کاری سخت به نظر می رسد، اما ثابت شده که برخی از دیدگاه های فلسفه رواقی گری، علاج قوی ای برای دردها بوده و حتی بر روی طب پیشرفته تاثیر گذاشته اند. رواقی گران

اولین کسانی بودند که گفته اند انسان قبل از انجام هر گونه واکنش احساسی باید فکر کند و اینکه فرد می تواند ذهن خود را به گونه ای طراحی کند که محرک های محیطی تاثیر مستقیمی بر روی تجربه احساسی او نداشته باشند.

به خاطر داشته باشید که برای اذیت کردن شما فقط کافی نیست که شما را کتک بزنند یا به شما توهین کنند، بلکه فقط کافی است باور کنید که اذیت شده اید. اگر شخصی موفق شود که شما را خشمگین کند، بدانید که ذهنیت خودتان باعث خشمگین شدنتان شده است. - اپیکتتوس

این دیدگاه فلسفی در اواخر قرن بیستم مورد بازبینی قرار گرفت و امروزه به عنوان یک اصل مهم در روان شناسی مطرح می باشد. این ایده که شناخت ما در احساساتمان مداخله می کند، نقش مهمی در تشریح تفاوت های موجود در پاسخ های احساسی افراد ایفا می کند. این مدل شناختی، پیش فرض های زیربنایی مهمی را برای درمان اختلال شناختی - رفتاری<sup>۸۱</sup> بیماران فراهم می سازد. آرون بک<sup>۸۲</sup> که به عنوان پدر درمان اختلال شناختی معروف است، روش های درمان اختلال شناختی - رفتاری پیشرفته را توسعه بخشید. بک مشاهده کرد که تمام روش های اصلی روان درمانی روزگار او که شامل روانکاوی شناختی و رفتاری می شد، مبتنی بر این فرضیه مشترک هستند که بیماری های روانی<sup>۸۳</sup> ناشی از نیروهای غیر قابل درکی هستند که خارج از آگاهی و کنترل فرد می باشند. درمان این نیروها که اغلب منشاء شیمیایی دارند، به یک درمانگر مجرب نیاز دارد. بک به ایده

---

<sup>۸۱</sup> Cognitive behavioral therapy (CBT)

<sup>۸۲</sup> Aaron Beck

<sup>۸۳</sup> neuroses

زیر اشاره می کند که هرچند جدید نیست، اما برای روش های درمانی آن زمان، ناشناخته بوده است.

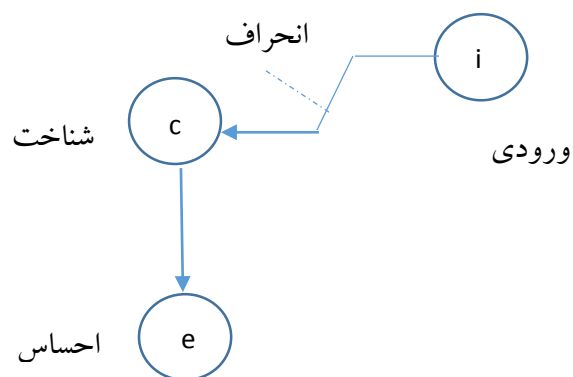
برای یک لحظه اجازه دهید فرض کنیم که ضمیر خود آگاه یک شخص دارای عناصری است که مسئول نگرانی های احساسی و تفکر نامفهوم او هستند و این امر منجر به کمک خواستن وی از یک درمانگر شده است. همچنین، تصور کنید که بیمار از راهکارهای منطقی مختلفی آگاه است و با دستورالعمل مناسب درمانگر، می تواند از آنها برای پرداختن به عناصر مزاحم در ضمیر خود آگاه خود استفاده کند. - آرون بک

ممکن است که شما در پاسخ به رخداد های زندگی خود و از روی عادت، احساسات منفی خاصی را تجربه کنید. اما اگر به خود نگاهی بیندازید، متوجه خواهید شد که این احساسات تکراری همیشه جلوتر یا عقب تر از فکر ما واقع می شوند. فکری که برداشت خوبی از یک واقعه دارد، منجر به احساس مثبت در فرد می شود و فکری که برداشت بدی از یک واقعه دارد، منجر به احساس منفی در فرد می شود. به عبارت دیگر، وقتی که شناخت های ما (درست یا نادرست) با خواسته هایمان در تضاد هستند، ما ناراحت می شویم و بر عکس.

بسته به اینکه فرد در حوزه تفکر شخصی خود، ارزیابی مفید یا مضر از یک محرک داشته باشد، واکنش "مثبت" یا "منفی" را تجربه می کند. - آرون بک

شما ممکن است توجه نداشته باشید که از چه قدرت بالایی برای انتخاب برداشت های خود از رویداد های زندگی برخوردار هستید. در حوزه "شناخت درمانی" به محرک های شناختی تاثیر گذار بر روی واکنش های احساسی ما، افکار منفی خود کار گفته می شود.

این شناخت ها حاصل برداشتهای بیمارگونه ما از الگوهای تجربه شده در زندگی هستند. این افکار خود کار شبیه انحراف هایی که در بخش های قبلی کتاب مورد بررسی قرار گرفت، الگوریتم های مضر هستند که در مسیر رسیدن ما به اهدافمان ظاهر می شوند و جلوی شادی ما از زندگی را می گیرند. شناخت های ما ممکن است توسط رویدادهای دنیای واقعی تحریک شوند، اما آنها در نهایت حاصل باورها و خواسته های ما هستند. الگوریتم های احساسی توسط عادت های شناختی ما تحریک می شوند که هر چند ممکن است نشان دهنده واقعیت باشند، اما به گفته بک، اغلب آنها بیمارگونه هستند.



بک در تحقیقات خود مشاهده کرد که تمام بیماران مبتلا به اضطراب و افسردگی دچار انحراف های شناختی هستند. بیماران کمتر عصبی، سوء برداشت های مختصری داشتند و بیماران به شدت عصبی دارای دیدگاه های بسیار تحریف شده ای نسبت به جهان بودند. با این حال، تمامی انحراف های شناختی این بیماران را می توان اصلاح کرد. امروزه از روش درمان اختلالات شناختی - رفتاری می توان برای درمان افسردگی، اختلال وسواسی - اجباری، اختلال اضطراب پس از سانحه و تقریباً هر اختلال احساسی دیگر

استفاده کرد. علاوه بر این، روش درمان اختلالات شناختی – رفتاری، موثرترین روش درمانی ابداع شده تاکنون می باشد که حتی از بهترین روش های درمان دارویی برای بیماران مبتلا به افسردگی پیشی گرفته است. همچنین، یافته ها نشان می دهند که سفارش کردن بیماران به مطالعه کتاب "از حال بد به حال خوب" به نوشته دیوید برنز<sup>۸۴</sup> به اندازه طی کردن یک دوره کامل درمان دارویی، برای بیماران مبتلا به افسردگی، موثر می باشد. یکی از یافته های دیگر نیز نشان می دهد که هفتاد و پنج درصد از بیماران افسرده مورد مطالعه، پس از خواندن این کتاب و انجام تمرینات آن، بهبود یافتند.

تحقیقات نشان می دهد که افسردگی به هیچ وجه یک اختلال احساسی نیست. تغییرات ناگهانی ایجاد شده در احساسات شما مانند بیماری سرماخوردگی نیست که دارای علائم روشنی مانند آب ریزش بینی باشد. تمامی احساسات بد شما ناشی از تفکر منفی تحریف شده تان است. گرایش های بدبینانه و غیر منطقی، نقش مهمی را در ایجاد و تداوم تمامی علائم بیماری شما ایفا می کنند. تفکر منفی شدید همواره منجر به افزایش دوره بیماری افسردگی یا هر احساس ناراحت کننده دیگری خواهد شد. – دیوید برنز

اشاره دکتر برنز به نقش محوری تفکر منفی در ایجاد اختلالات عصبی درست می باشد. این اختلال را باید درمان کرد. جمع کثیری از افراد، فکر می کنند که سالم هستند و نیازی به درمان شدن ندارند. هر چند که غرور یا ترس برخی از افراد، مانع از مراجعه آنها به یک درمانگر می شود، بسیاری از افراد هم حق دارند که فکر کنند، سالم و تندرست هستند. اما، همانطور که در فصل های قبلی دیدید، افراد سالم هم ممکن است دچار انحراف شوند

---

<sup>۸۴</sup> David Burns

و به احتمال زیاد، شاهد افکار منفی خود کار در زندگی احساسی خود باشند. یکی از دلایلی که ما هنوز یاد نگرفته ایم که احساسات خود را کنترل کنیم، این است که ناتوانی در کنترل احساسات برایمان به یک عادت تبدیل شده است.

هیچ مرز مشخصی برای تفاوت قائل شدن میان شفای بیماران و ارتقای آنها به درجات بالاتر وجود ندارد. کار دانش پزشکی این است که جلوی سقوط افراد به زیر حد نرمال سلامتی را بگیرد، اما از ابزارها و دانش فنی پزشکی می توان برای بالا رفتن از حد نرمال سلامتی نیز استفاده کرد.

– یووال نوح هراری

ممکن است فکر کنید که روش های درمان افسردگی ربطی به شما ندارند. اما، آیا آخرین باری که یک احساس نامطلوب را تجربه کردید، به یاد می آورید؟ چه خوب می شد اگر می توانستید احساسات نامطلوب خود را شناسایی کرده و آنها را برای همیشه از ریشه قطع کنید؟ درمان شناختی، جعبه ابزار اولیه ای را برای پرداختن به احساسات نامطلوب شما فراهم می کند و شما به تدریج می توانید بر روش های درمانی پیشرفته مسلط شوید.

## بهبود احساسات خود

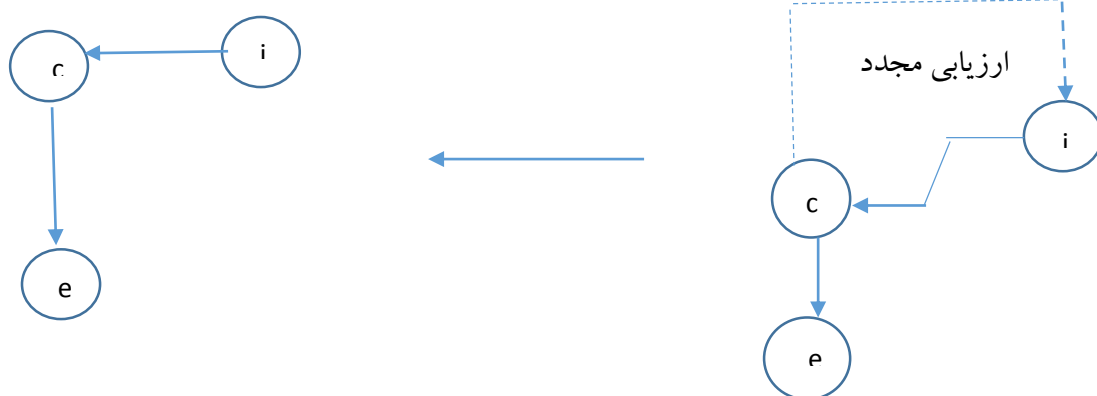
ابزارهای شناختی ما انسان ها می توانند منجر به کوتاه شدن، به تاخیر انداختن یا اصلاح گرایش های احساسی مشترک ما با حیوانات شوند. – جک پانکسپ<sup>۸۵</sup>

ذهن منطقی انسان بلافاصله بعد از یک واکنش احساسی، این فرصت را پیدا می کند تا قدری فکر کند و اطلاعات خود را دوباره تفسیر کند. ارزیابی مجدد که بازنگری نیز

---

<sup>۸۵</sup> Jaak Panksepp

نامیده می شود، به معنی تفسیر مجدد یک محرک احساسی است و می تواند منجر به تغییر مسیر احساسات ایجاد شده در ما شود. هر وقت که ما احساس منفی ای را تجربه می کنیم، می توانیم احساس خود را مجدداً تفسیر کنیم و از این طریق، احساسات خود را کنترل کنیم. مطالعات نشان می دهد که "ارزیابی مجدد" می تواند به افزایش احساس مثبت و کاهش احساس منفی در فرد کمک کند. فرایند ارزیابی مجدد همچنین می تواند به افزایش حافظه، برقراری روابط بین فردی صمیمی تر و سلامت روانی ما منجر شود. البته، باید تاکید شود که فرایند ارزیابی مجدد همان تفکر مثبت نیست، زیرا فکر کردن به چیزهای مثبت باعث دفع احساسات منفی نخواهد شد. همچنین باید توجه داشت که سرکوب کردن غرایز شهوانی نیز می تواند به ایجاد ناراحتی و افسردگی در فرد بینجامد.



فرایند ارزیابی مجدد، فرایندی است که مسیرهای استدلال قدیمی را با مسیرهای استدلال جدید و صحیح تر جایگزین می کند. مهارت بازنگری که پادزهری برای دردهای

احساسی ما است، اغلب مورد بی توجهی واقع می شود. با این حال، این مهارت را می توان تا سطح پیشرفته ای در خود پرورش داد. شما با تمرین کردن این مهارت می توانید به سرعت تفسیرهایی را پیدا کنید که منجر به سازگاری شما با موقعیت های دشوار شوند. شما می توانید فرایند ارزیابی مجدد یک موقعیت را به قدری سریع انجام دهید که تمام احساسات منفی خود را نادیده بگیرید. در این فرایند، شما قدری مکث می کنید و به خودتان یادآوری می کنید که آن شخصی که شما را در ترافیک متوقف کرد، در واقع نمی خواست اعصاب شما را خراب کند، یا به خودتان یادآوری می کنید که از دست دادن شغلتان باعث ناکامی شما نخواهد شد و در نهایت می تواند منجر به یک نتیجه بهتر برایتان شود. شما به تدریج می توانید تمام احساسات منفی خود مانند حسادت یا سرزنش کردن را حذف کنید و دیگر نگذارید که شما را آزار دهند. فرایند ارزیابی مجدد یک راهبرد مخصوص زمان حال است که هر زمانی که با احساس نامطلوبی سر و کار داشتیم، می توانیم از آن استفاده کنیم. اما برای ساختن یک ذهن بهتر باید وارد عمق مفهوم معماری روان در رابطه با احساسات شویم. ما فقط نمی خواهیم از واکنش های احساسی مضر، آگاه شویم یا آنها را تغییر دهیم، بلکه می خواهیم آنها را حذف کنیم. هدف ما این است که الگوریتم های شناختی ای را که منجر به احساسات نامطلوب در ما می شوند، دوباره برنامه نویسی کنیم.

## تغییر ساختار شناختی احساسات خود

من و دانشجویانم متوجه شدیم که افرادی که واقعا شاد هستند، رویدادهای زندگی و بحران های روزمره زندگی را به گونه ای برداشت می کنند که شادیشان حفظ شود، در



حالی که افراد غمگین، تجارب خود را به گونه ای تفسیر می کنند که احساس غمگین شدنشان تقویت شود. - سونیا لوبومیرسکی

چه خوب می شد، اگر به محض وقوع رویدادها می توانستیم تفسیرهای شناختی سازگار کننده احساسات خود را پیدا کنیم؟ برای اینکه بتوانیم الگوریتم های احساسی بد را برنامه نویسی مجدد کنیم، باید باورهای ریشه دار خود را بررسی کنیم، انحراف های آنها را شناسایی کنیم و تا زمانی که خلاف این باورها در وجودمان نهادینه شوند، استدلال های منطقی متقابلی را برای تکذیب باورهای نادرست خود ارائه کنیم. این روش که برای محو کردن الگوریتم های احساسی بد و جایگزینی آنها با الگوریتم های احساسی اصلاح شده استفاده می شود، به " تغییر ساختار شناختی"<sup>۸۶</sup> در الگوریتم های احساسی معروف است. روش تغییر ساختار شناختی یکی از ابزارهای مهم در زمینه معماری روان می باشد و تحقیقات روان شناسی از آن به عنوان یک ابزار بسیار موثر برای حذف پاسخ های احساسی منفی یاد می کنند. در این روش، گام اول این است که رویدادها را در یک دفترچه یادداشت ثبت کنید. سعی کنید که کلیه احساسات نامطلوبی را که متوجه می شوید، یادداشت برداری کنید. این احساس های نامطلوب از یک آزار مختصر تا نگرانی شدید را شامل می شوند. بعد از اینکه احساس نامطلوب خود را ثبت کردید، وضعیتی که منجر به این احساس شده بود و زنجیره ای از افکاری را که قبل از ایجاد یک حس نامطلوب فوراً به ذهنتان خطور کرده بود، یادداشت کنید. شما با گذشت زمان، متوجه الگوها و روندهایی در استدلال های خود خواهید شد که بر تجربه احساسی شما حاکم

---

<sup>۸۶</sup> Cognitive restructuring

شده بودند. شما متوجه خواهید شد که برخی از استدلال های نادرست مسئول در صد بالایی از نزاع های روزانه شما هستند. شما با تصحیح استدلال های اشتباه خود می توانید الگوریتم احساسی خود را برنامه نویسی مجدد کنید و احساسات نامطلوب خود را برای همیشه حذف کنید. اگر می خواهید الگوریتم های احساسی اشتباه خود را برنامه نویسی مجدد کنید، باید سعی کنید که الگوریتم های مشکل دار زیر را به خاطر بسپارید. ما در اینجا اشاره ای به ده خطای مهم شناختی می کنیم که معمولاً در بیماران یافت می شوند:

۱- تفکر "همه" یا "هیچ": فکر کردن راجع به دو انتهای یک طیف مانند "همیشه" و "هرگز" بدون در نظر گرفتن میان آنها. به عنوان مثال: "دوست من دیگر هرگز با من رابطه برقرار نمی کند. من همیشه روابطم با دیگران را خراب می کنم."

۲- تعمیم دادن بیش از حد: ایجاد مفروضات کلی و فراگیر بر اساس اطلاعات جزئی و محدود. به عنوان مثال: "اگر یک نفر فکر می کند که من احمق هستم، پس همه همین فکر را خواهند کرد."

۳- فیلتر ذهنی: تمرکز بر امور جزئی منفی و کوچک به قیمت از دست دادن تصویر کلی. به عنوان مثال: "نمره میانگین A+ من مهم نیست. نمره تکلیف درسی من C می باشد."

۴- شایسته ندانستن جنبه های مثبت: رد کردن جنبه های مثبت یک تجربه به دلایل غیر منطقی. به عنوان مثال: "اگر دوستم از من تعریف کند، این کار را از سر دلسوزی انجام می دهد."

۵- نتیجه گیری های فوری: فرضیه سازی های بی اساس و منفی در قالب ذهن خوانی یا فال بینی. به عنوان مثال: "اگر امروز عاشقم به من پیام ندهد، حتما من را دوست ندارد."

۶- فاجعه پنداری: بزرگ کردن یا کوچک کردن جزئیات خاصی از یک تجربه که باعث بدتر شدن یا جدی تر شدن آن خواهد شد. به عنوان مثال: "اگر همسرم مرا ترک کند، بدبخت خواهم شد."

۷- استدلال احساسی: از احساسات خود به عنوان مدرکی علیه یک حقیقت عینی استفاده کردن. به عنوان مثال: "اگر از اظهارات کسی رنجیده خاطر شوم، قطعاً به من ظلم شده است."

۸- اظهارات الزام آور: اعمال قوانین سختگیرانه برای اینکه شخص چگونه باید رفتار کند. به عنوان مثال: "دوستم از برخورد من انتقاد کرد و دوست ها هرگز نباید این کار را انجام دهند."

۹- برجسب زدن: توصیف فرد در قالب برجسب های مطلق. به عنوان مثال: "اگر در محاسبات خود اشتباه کنم، فرد کاملاً احمقی هستم."

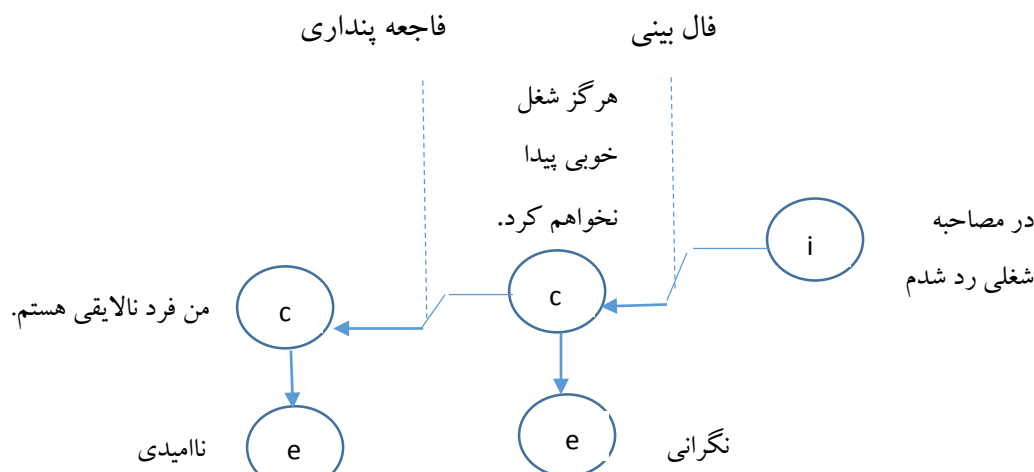
۱۰- شخصی سازی: نسبت دادن دلیل نتایج منفی به خود. به عنوان مثال: "اگر همسرم حال خوشی ندارد، حتما کاری کرده ام که باعث ناراحتی او شده است."

سعی کنید تشخیص دهید که کدامیک از این الگوها توصیف کننده خطای شناختی شما می باشد و سپس، آن را به دفترچه یادداشت خود اضافه کنید. گام بعدی این است که از روش موسوم به "پرسش های سقراطی" برای به چالش کشیدن این خطاهای شناختی

استفاده کنید. کرتنی آکرمن، محقق روانشناسی مثبت اندیشی از شما می خواهد که به پرسش های زیر پاسخ دهید:

آیا عقیده من واقع بینانه است؟ آیا عقاید من مبتنی بر واقعیت هاست یا اینکه مبتنی بر احساسات است؟ آیا مدرکی برای اثبات عقیده من وجود دارد؟ آیا امکان برداشت غلط از این مدرک وجود دارد؟ آیا من وضعیت پیچیده را سیاه و سفید می بینم؟ آیا عقیده من از روی عادت است یا اطلاعاتی از آن پشتیبانی می کنند؟ مدرکی که از افکار خود کار شما حمایت می کند یا آنها را به چالش می کشاند را مورد بررسی قرار دهید و تصمیم بگیرید که آیا افکارتان منطقی است یا خیر. به عنوان مثال، تصور کنید که به خاطر فراموش کردن قرار ملاقاتی که با یک شخص داشته اید، غمگین و نگران شده اید و علت نگرانی شما این است فکر می کنید فرد کاملاً نالایقی هستید. به دنبال مدرکی بگردید که از ادعای نالایق بودن شما حمایت کند و به دنبال مدارک نقض کننده ای بگردید که نشان می دهند شما فرد نالایقی نیستید. ممکن است بخواهید ادعا کنید که از اول هم مخالف عقیده نالایق بودن خود بودید. اما، با توجه به اینکه این عقیده به اندازه کافی وارد عمق هوشیاری شما شده است، بخش هایی از وجود شما هنوز متقاعد نشده اند که این عقیده اشتباه است. به مثال زیر توجه کنید: فرض کنید که شما می خواهید برای شغل رویایی خود مصاحبه کنید. قبل از مصاحبه، ممکن است ساعت های زیادی را صرف آماده سازی و رویا پردازی کنید. تا اینکه بعد از گذشت روزها و هفته ها به شما پیام می فرستند که پست مورد علاقه شما به شخص دیگری واگذار شده است. در این مرحله با دو گزینه برای واکنش نشان دادن مواجه هستید: ۱- به مدت چند هفته اوقاتتان تلخ باشد و فکرتان مشغول

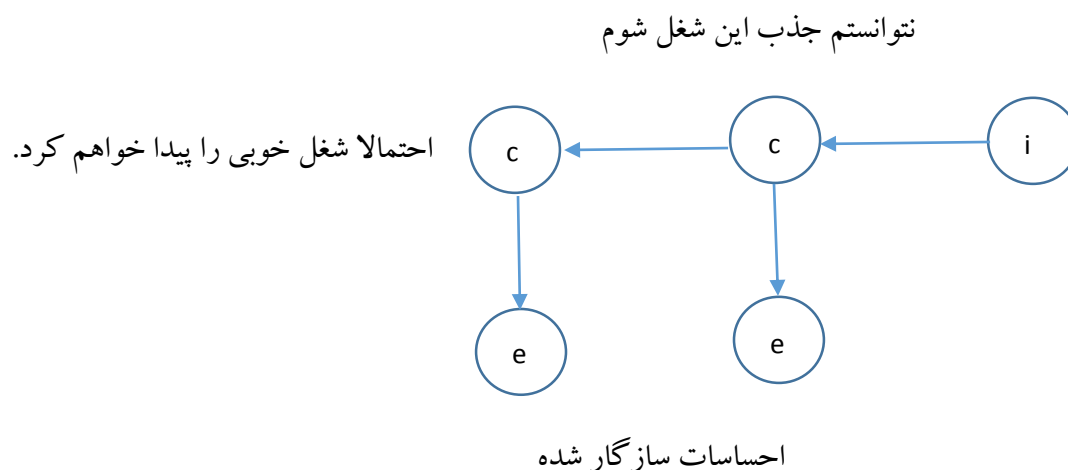
این باشد که چرا نتوانستید برای خودتان کار پیدا کنید و خود را برای شکست خوردنتان سرزنش کنید و به خودتان اطمینان دهید که هرگز شغل خوبی نخواهید داشت و اینکه اصولاً فرد نالایقی هستید. ۲- از مصاحبه کننده بازخورد بخواهید. مهارت های مصاحبه خود را بهبود دهید و بدون اینکه لحظه ای را برای رنج کشیدن تلف کنید، به سمت یافتن شغل بعدی خود حرکت کنید. همه ما ترجیح می دهیم که گزینه دوم را انتخاب کنیم، اما امکان آن برای همه فراهم نمی باشد. ما ممکن است فکر کنیم که انتخاب راه درست به میزان بلوغ و مسئولیت پذیری ما بستگی دارد. اما اختلاف میان گزینه های اول و دوم در قالب زنجیره های پیچیده ای از الگوریتم های روانشناسی خلاصه می شود و قبل از برنامه نویسی مجدد این زنجیره ها، باید از نحوه عملکرد آنها آگاه شوید.



پس از خواندن نامه رد شدن در مصاحبه شغلی، نتیجه گرفتید که نمی توانید شغل خوبی برای خود را پیدا کنید و سپس، به این نتیجه نادرست رسیدید که حتماً مشکل بزرگتر و پایدارتری در شما وجود دارد و اینکه اگر در این شغل رد شوید، هرگز شغل خوب دیگری پیدا نخواهید کرد. پس از این نتیجه گیری سریع، فکر کردید که اصولاً فرد نالایقی هستید و به این ترتیب، موجی از ناامیدی شما را فراگرفت. وقتی که به یادداشت

های خود مراجعه می کنید، متوجه پوچ و بی معنی بودن نتیجه گیری های سریعتان می شوید. با این حال، بدون اینکه ما متوجه باشیم، این افکار باطل وارد نظام باورهایمان می شوند. اکنون به مرور برخی از روش های خودتنظیم گری می پردازیم. شما می توانید از راهبرد انتخاب وضعیت استفاده کنید و برای حذف خطر رد شدن در شغل مورد علاقه خود، هرگز شغلی را درخواست نکنید و توجه خود را از رد شدن به چیز دیگری معطوف کنید و سعی کنید که دیگر به آن فکر نکنید. این راهبرد به شما پیشنهاد نمی شود. در عوض، شما می توانید از راهبرد مراقبت ذهنی برای مکث کردن روی احساسات منفی خود استفاده کنید و آنها را همان طور که هستند، بپذیرید یا درگیر تغییر ساختار شناختی احساسات منفی خود شوید. اگر متوجه شدید که احساس ناراحت کننده تان نتیجه یک فکر تحریف شده است، می توانید شروع به تغییر ساختار شناختی الگوریتم احساسی خود کنید. در این مورد، می توانید انحراف شناختی موسوم به "فاجعه پنداری" را شناسایی کنید که منجر به ایجاد این باور در شما شده است که شما هرگز شغل خوبی را پیدا نخواهید کرد و در نتیجه، فرد نالایقی هستید. کاری که باید بکنید این است که باور درونی خود را که می گوید "ایکس نتیجه ایگرگ می دهد"، تغییر ساختار دهید و وقتی که این کار را انجام دهید، مغز شما یاد می گیرد که دفعه بعدی که وضعیت مشابهی پیش آمد، استدلال نادرست خود را تغییر دهد. وقتی که شما یاد بگیرید که انحراف شناختی ناشی از استدلال نادرست خود را به سرعت شناسایی کرده و خلاف آن را ثابت کنید، عادت خواهید کرد که استدلال های نادرست خود را به طور خودکار نادیده بگیرید و برنامه نویسی آنها را برای همیشه تغییر دهید. پس از شناسایی و ارزیابی مجدد انحراف

شناختی خود، قادر خواهید بود که احساسات منفی را حذف کنید و تلاش های خود را بر روی تعیین اهداف جدید متمرکز سازید و برای رسیدن به آن اهداف، اقدام کنید.



وقتی که هنر تغییر ساختار شناختی احساسات خود را تمرین می کنید، مغز خود را از پوچ بودن چیزهایی که به سمت شما می فرستد، آگاه می کنید. به این ترتیب، مغز شما به تدریج یاد می گیرد که از همان ابتدا این افکار را نادیده بگیرد. به شما اطمینان می دهم که می توانید بر هنر تغییر ساختار شناختی مسلط شوید. حتی اگر شما فردی باشید که از گفتگوهای درونی بی رحمانه یا فقط یک فکر آزاردهنده در عذاب هستید، می توانید کنترل داستان زندگی خود را به دست بگیرید و به جای تماشاگر بودن، تجارب شخصی زندگی خود را به شکل فعالانه ای طراحی کنید. شما از همان ابتدا ممکن است تعجب کنید که چرا مغز شما به این چیزهای مضحک فکر می کند و مثلاً برای فراموش کردن یک قرار ملاقات ساده، نتیجه می گیرد که بی لیاقت هستید. علت اینکه ما مرتکب چنین خطاهای احمقانه ای می شویم، این است که تفسیرهایی که انتخاب می کنیم، غیر منطقی هستند و برخلاف آنچه که انتظار می رود، احساس خوبی هم از این کار به ما دست می

دهد. ما فقط قربانی احساسات ناراحت کننده خود نیستیم، بلکه تسلیم آنها نیز می شویم و با ترحم کردن به احساسات ناراحت کننده خود، خشنود می شویم. اگر به ذهن خود اجازه دهیم که به دلیل افکار نادرست خود، تنبیه نشود، پاداشی که دریافت می کنیم باعث می شود که ذهنمان به گونه ای تربیت شود که به کار خود ادامه دهد. اگر بخواهیم که در طولانی مدت، خوشبخت بمانیم، باید در برابر وسوسه تسلیم شدن در برابر احساسات ناراحت کننده خود، مقاومت کنیم.

اینکه عقیده ای نسبت به یک موضوع نداشته باشیم یا دچار اختلال روحی نشویم، در اختیار خودمان می باشد، زیرا چیزهای مختلف نمی توانند به قضاوت های ما شکل دهند.

- مارک اورل

تصور کنید که اگر انسان از لحاظ جسمانی شکست ناپذیر می بود، چقدر لذت بخش می شد. در این صورت، انسان می توانست بدون داشتن سلاح، به دشمن مسلح به شمشیر خود حمله کند و بدون اینکه خراشی بردارد، میدان مبارزه را ترک کند و دشمن خود را ناکام و خسته کند. وقتی که شما احساس شکست ناپذیری می کنید، دشمن شما ممکن است کسی باشد که به شما توهین می کند یا منتقد درونی خودتان باشد و یا حوادث غیر منتظره زندگی باشد که شما را دچار آسیب روحی می کند. اگر از بازی دشمن خود آگاه باشید، تلاش های کوتاه فکرا نه دشمنان برای شکست دادن شما به جای اینکه شما را بترساند، باعث سرگرمی تان خواهد شد. وقتی که شخصی به شما توهین می کند، داستانی در ذهنتان جای داده می شود. اینکه مجبور شوید چنین تلقینی را بپذیرید یا در برابر آن مقاومت کنید، به میزان توسعه مهارت های شناختی شما بستگی خواهد داشت. شما با



تمرین کافی یاد خواهید گرفت که افکار غیر منطقی آزاردهنده خود را فوراً شناسایی کنید و از دانش و رشته های علمی برای کنترل داستان های تحریف شده توسط مغزتان استفاده کنید. اما، برای انجام این کار باید عادت کنید که از هر گونه انحراف شناختی وارد شده به آگاهی خود، مطلع شوید و در برابر آنها مقاومت کنید و قبل از اینکه مسیر احساسی شما خراب شود، تمام آن انحراف ها را رد کنید.

## نکات کلیدی

- قلمرو دوم معماری روان در رابطه با احساسات است و هدف اصلی از بحث تسلط بر احساسات این است که یادگیریم که چگونه تجارب احساسی شخصی خود را کنترل کنیم.
- با وجود باور عمومی مبتنی بر اینکه احساسات ما راهنمای همه فن حریفی برای مشکلات زندگیمان هستند، احساسات ما در بلند مدت به ضررمان عمل می کنند و برای پرداختن به زندگی امروز، مناسب نیستند.
- احساسات ما اغلب باعث می شوند که در خلاف مسیر اهداف عالی مان حرکت کنیم و ما را مجبور به انجام کاری می کنند که بعداً از آن پشیمان می شویم و زمانی متوجه اشتباه خود می شویم که دیگر فایده ای ندارد.
- باور عمومی مبتنی بر اینکه احساسات خود را نمی توان کنترل کرد، اشتباه است و مدارک قوی ای برای اثبات اثربخشی کنترل احساسات وجود دارند.

- ما می‌توانیم احساسات خود را از طریق پنج روش، کنترل کنیم که این روش‌ها شامل انتخاب مکان، اصلاح مکان، تغییر موضع توجه، تغییر شناختی و تعدیل واکنش‌های احساسی می‌باشند.
- تغییر شناختی یکی از اثربخش‌ترین روش‌ها است و بیش از بقیه روش‌ها به معماری رون در زمینه احساسات مربوط می‌شود.
- ممکن است که هرگز کنترل کاملی بر احساسات خود نداشته باشید، اما با استفاده از چند فن‌آوری روانی قوی می‌توانید میزان کنترل خود بر احساساتتان را افزایش دهید.
- یکی از حقایق کلیدی در مورد احساسات که توسط فلسفه رواقی‌گری مورد تأکید واقع شده است، این است که احساسات ما به ندرت توسط رویدادهای زندگی مان تحریک می‌شوند و در بیشتر مواقع احساسات ما ناشی از تفسیرهای شناختی ما از رویدادها هستند.
- متداول‌ترین الگوریتم احساسی شامل ورودی بیرونی، شناخت ذهنی و واکنش احساسی می‌باشد.
- رفتار درمانی شناختی مبتنی بر این واقعیت است که ما با تغییر باورهای خود نسبت به خود و جهان می‌توانیم در تفسیرهای شناختی خود مداخله کرده و آنها را مورد ارزیابی مجدد قرار دهیم.
- با وجود اینکه همه قبول نمی‌کنند که نیاز به روان‌درمانی دارند، هر شخصی می‌تواند از اصول رفتار درمانی شناختی برای بالا بردن میزان کنترل بر احساسات خود و افزایش آن از حد معمول، استفاده کند.

- منظور از ارزیابی مجدد که تغییر ذهنیت نیز نامیده می شود، این است که با تفسیر مجدد معنی یک محرک احساسی، مسیر احساسی خود را تغییر دهیم.
- ارزیابی مجدد فرایندی است که مسیرهای قدیمی استدلال را با یک مسیر جدید و درست تر، جایگزین می کند و شما با افزایش سرعت ارزیابی مجدد خود از یک وضعیت می توانید برخی از احساسات منفی خود را به کلی نادیده بگیرید.
- فرایند تغییر ساختار شناختی احساسات، منجر به تغییر دائمی باورهای شناختی آزار دهنده مان می شود.
- برای اجرای این فرایند، دفترچه یادداشت خود را بردارید و سعی کنید که کلیه احساسات نامطلوب خود را که متوجه آنها شده اید، به همراه وضعیتی که باعث این احساسات شده است و زنجیره ای از افکار را که قبل از ایجاد یک حس نامطلوب فوراً به ذهنتان خطور کرده بود، یادداشت کنید.
- مهمترین انحراف های معمول شناختی تاثیر گذار بر احساسات خود را مانند باورهای شناختی فصل دوم، به خاطر بسپارید.
- افکاری که یادداشت کردید و انحراف های شناختی آن افکار را علامت بزنید و از پرسش های سقراطی برای به چالش کشیدن انحراف های شناختی استفاده کنید.
- اگر به واسطه رد شدن در یک مصاحبه شغلی، دچار نگرانی و ناامیدی شده اید، می توانید زنجیره افکار و احساسات مسئول ناراحتی خود را ترسیم کنید. رد شدن در یک مصاحبه شغلی با تحریک این فکر در ذهن شما که هرگز شغل خوبی پیدا نخواهید کرد (انحراف فال بینی) و این فکر که شما اصولاً شخص نالایقی هستید

(انحراف فاجعه سازی) می تواند منجر به ایجاد احساسات ناراحت کننده در شما شود.

- شما با تصحیح استدلال های اشتباه خود، می توانید الگوریتم احساسی خود را برنامه نویسی مجدد کنید و احساسات نامطلوب خود را برای همیشه حذف کنید.
- شما با تمرین کافی یاد خواهید گرفت که چگونه افکار آزاردهنده غیرمنطقی خود را فوراً شناسایی کنید.
- شما باید عادت کنید که از هر گونه انحرافی که وارد هوشیاری تان می شود، آگاه شوید و در برابر وسوسه تسلیم شدن در برابر آن مقاومت کنید و قبل از اینکه مسیر احساسی شما خراب شود، همه انحراف ها را رد کنید.

## فصل ششم: خواسته ها و راه حل های کلیدی برای تعدیل آنها

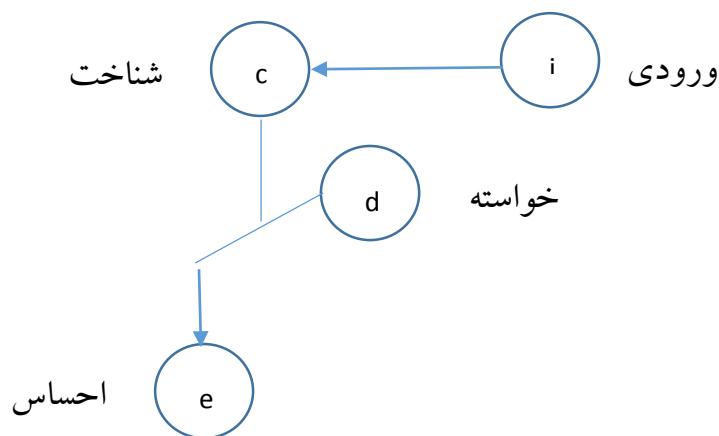
### همیشه آن چیزهایی را دریافت کنید که می خواهید.

اگر می خواهید شخصی را خوشحال کنید، بر ثروت او نیفزایید، بلکه او را از خواسته هایش محروم کنید.

– اپیکورس

همانطور که قبلاً دیدید، زندگی کردن برای خدمت به خواسته های خود باعث می شود که از خوشبختی پایدار دور شویم. خواسته های ما به جای شاد کردن ما باعث ناراحتی مان می شوند، زیرا وقتی که خواسته هایمان برآورده نمی شوند، ناراحت و ناکام می شویم. هر خواسته ای که ما در دل داریم، تهدید بالقوه ای برای خوشنودی و ثبات روانی ما می باشد. اهداف تعریف شده باعث خلاص شدن ما از خواسته هایمان نمی شوند. حتی بعد از اینکه پیشنهاد فریبنده خواسته های خود برای تعیین اهدافمان را رد می کنیم، این

خواسته ها هنوز وجود دارند و باعث کشیده شدن ما به سوی اهدافمان یا دور شدن ما از آنها می شوند. خواسته هایی که ما را از اهدافمان دور می کنند، وسوسه نامیده می شوند. خواسته هایی که ما را به سمت اهدافمان هل می دهند، مانند سوختی هستند که ما را برای رسیدن به اهدافمان تحریک می کنند. برخی از خواسته های ما به شدت مفید هستند و ما سعی می کنیم که آنها را حفظ کنیم و حتی افزایش دهیم. اما اگر ما با تقویت خواسته های خود به اهدافمان نرسیم و خواسته های ما برای آنچه که وجود خارجی ندارد، منجر به ناراحتی مان شوند، خواسته هایی که قبلاً برایمان خوشایند بودند، به ناخوشایند تبدیل خواهند شد و ما را به اهدافمان نخواهند رساند. راه حل مبتنی بر خرد جمعی این است که تلاش کنید تا به اهدافتان برسید تا دیگر ناراحت نشوید. اما، رویکرد دیگری نیز توسط چند متفکر داناى قدیمی پیشنهاد شده است. آنها می گویند که به جای تلاش برای کنترل شرایط محیطی، می توان خواسته های خود را کنترل کرد. آنها استدلال می کنند که احساسات منفی ناشی از خواسته های خود را می توان کنترل کرد. ما با استفاده از تعدیل خواسته های خود می توانیم وسوسه هایمان را کاهش دهیم و سوخت لازم برای حرکت به سمت اهدافمان را افزایش دهیم و به این ترتیب، منبع اصلی ناراحتی خود را حذف کنیم. در فصل قبلی دیدیم که با تغییر برداشت های خود، می توانیم احساسات خود را تغییر دهیم. اما اگر احساسات نامطلوب ما به دلیل انحراف شناختی نباشند، باید مسیر دیگری را برای کنترل احساسات خود دنبال کنیم. در الگوریتم زیر نشان داده شده که احساسات خروجی دارای دو ورودی (شناخت و خواسته) می باشد و اگر مشکل از شناخت ما نباشد، به خواسته ما مربوط می شود.



با وجود اینکه تحقیقات کمی در زمینه تغییر احساسات فرد از طریق تعدیل خواسته هایش انجام شده است، این روش هزاران سال است که ابداع شده و با موفقیت مورد استفاده قرار گرفته است و تا به امروز، مورد توجه کلیه فلسفه های عملی واقع شده است. بیشتر افراد با راه حل مکتب بودیسم برای مشکل "میل شدید" آشنا هستند. طبق تفسیر شایعی که از آموزه های سیدهارتا گاتاما به عمل آمده، با استفاده از ترکیبی از مراقبت ذهنی، زندگی اخلاق مدار و عقل و فرزانی می توان از چرخه معیوب میل شدید، آزاد شد. با پیروی درست از این مسیر، به حالت روانی خوبی دست پیدا خواهید کرد. "نیروانا"<sup>۸۷</sup> یک حالت روانی فوق العاده است که منجر به خاموش شدن آتش میل شدید خواهد شد و ما را نسبت به چیزهای مورد علاقه و نتایج دلخواه خود، کاملاً بی تفاوت خواهد ساخت. متفکر دانای دیگری به نام اپیکورس چنین استدلال می کند که ما نیاز زیادی به شادی نداریم و تا جایی که ممکن است باید تلاش کنیم تا خواسته های خود را کاهش دهیم. او معتقد است که ما باید خواسته های طبیعی و ضروری خود مانند آب و غذا را برآورده کنیم، اما نباید

به دنبال ارضای خواسته های غیرضروری ای مانند غذاهای عجیب و غریب، قدرت یا افزایش دنبال کننده های اینستاگرام باشیم. پیشنهاد اپیکورس به اندازه پیشنهاد بودا، افراطی نیست و واقع بینانه تر به نظر می رسد.

انسان عاقل دوست دارد که خواسته های کمی داشته باشد. - لائوتسه

من همیشه تلاش می کنم که به جای تسلط بر ثروت، بر نفس خودم مسلط شوم و به جای تغییر دادن نظم جهان، خواسته های خود را تغییر دهم. - رنه دکارت

آزادگی از طریق ارضای خواسته ها حاصل نمی شود، بلکه از طریق حذف آنها حاصل می شود. - اپیکتت

در اینجا اشاره ای به مفهوم رواقی گری می شود که معتقد است ما نباید چیزی را بخواهیم که تحت کنترل ما نیست. وقتی که چیزی تحت کنترل ما نیست، نباید خواستار تغییر آن شویم، زیرا خواسته ما برای تغییر آن، باعث ناراحتی مان خواهد شد. ما نباید آرزوی چیزهایی را داشته باشیم که دست یافتنی نیستند. هیچ فرد عاقلی از اینکه نمی تواند با بالا بردن دست های خود پرواز کند، ناراحت نمی شود، زیرا واضح است که این کار، دست نیافتنی است. بیماری ای به نام سندروم قفل شدگی زبان وجود دارد که در آن، بیمار کاملاً هوشیار است، اما فلج می باشد و نمی تواند صحبت کند و فقط با بله و خیر پاسخ می دهد. هیچ کس دوست ندارد که این گونه زندگی کند. یافته های عجیب نشان می دهد که این بیماران دارای کیفیت زندگی بالایی هستند و مغز آنها به سرعت یاد می گیرد که با شرایط موجود کنار بیاید. آنها از هر خواسته و تلاشی دست می کشند، زیرا برایشان کاملاً آشکار است که هیچ کنترلی بر دنیای بیرونی ندارند.

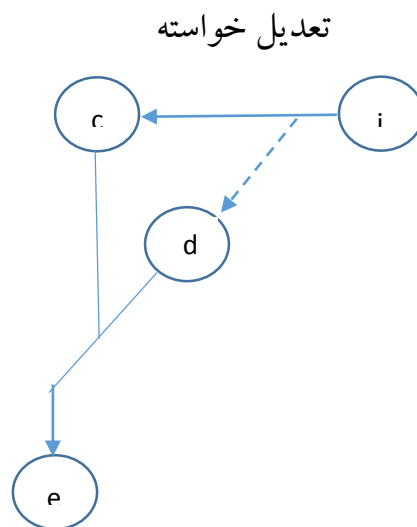
ذهن شما وانمود می کند که خواسته هایتان برآورده خواهند شد... اما، اگر خواسته تان برآورده نشود، تاسف خواهید خورد و اگر اتفاقی که نمی خواستید رخ دهد، ناراحت خواهید شد... خواسته های خود را موقتا کنار بگذارید. زیرا اگر خواسته شما چیزی باشد که خارج از کنترلتان است، به احتمال زیاد، از نرسیدن به آن، نا امید خواهید شد و حتی اگر خواسته شما در حیطه کنترلتان باشد، ممکن است شرایط دیگری از خواسته تان را شایسته خود ببینید که به آن دست پیدا نخواهید کرد. بنابراین، خواسته های خود را محدود کنید و آنها را با نظم و دقت، به کار بندید. - اپیکت

بنابراین، راه حل بودیسم برای تسلط بر خواسته ها، این است که تمام خواسته هایمان را حذف کنیم. راه حل طرفداران اپیکورس این است که خواسته های خود را به نیازهای اساسیمان محدود کنیم و راه حال رواقی گران این است که چیزی را نخواهیم که خارج از کنترل ما باشد. با این حال، ما می توانیم خواسته های خود را به گونه ای تنظیم کنیم که اگر به آنها نرسیدیم، ناراحت نشویم. علاوه بر این، ما می توانیم از خواسته های خود برای برانگیخته شدن به سمت اهداف منطقی استفاده کنیم. نیازی نیست که ما از تمام خواسته های خود صرف نظر کنیم. ما فقط باید مهارت لازم برای مدیریت خواسته های خود را کسب کنیم. ما اگر خواسته های خود را مهار کنیم و به سرعت آنها را تعدیل کنیم و چیزهای درست را در زمان مناسب بخواهیم، می توانیم به شکل موثری از آنها برای برانگیخته شدن به سمت اهداف منطقی خود استفاده کنیم.

## تعدیل خواسته ها



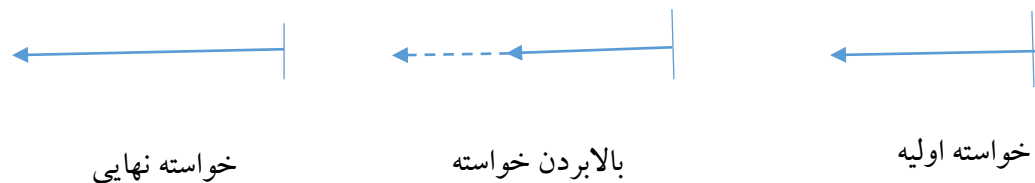
متفکرین معماری روان تمرین هایی را برای تعدیل خواسته ها طراحی کرده اند که با استفاده از آنها می توان خواسته های خود را با شرایط مختلف وفق داد. بسیاری از این تمرین ها توسط پژوهش های نوین تأیید شده اند. با استفاده از نهادهای این تمرین ها می توان ناسازگاری های احساسی ناشی از عدم تعدیل خواسته ها را برطرف کرد.



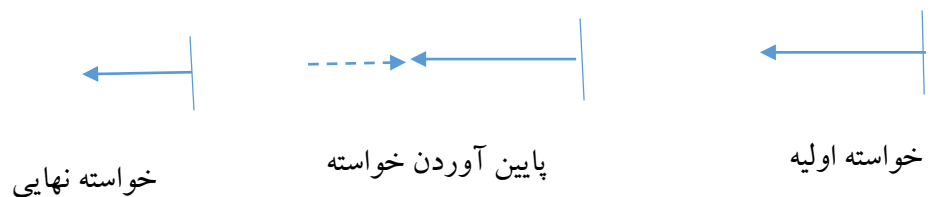
مهمترین مهارتی که برای تعدیل خواسته ها باید کسب کنیم، این است که میزان یک خواسته معین را بالا ببریم (افزایش دهیم) یا پایین بیاوریم (کاهش دهیم). شناخت ما علاوه بر اینکه روی احساساتمان تأثیر می گذارد، با خواسته های ما نیز در ارتباط می باشد. پردازش اطلاعات مربوط به خواسته های ما می تواند در معرض چرخه معیوب پردازش مجدد و اشتغال ذهنی قرار گیرد که این امر باعث برانگیخته شدن و افزایش خواسته های ما خواهد شد.

شرکت کنندگان یک آزمایش تجربی که کارهای پر مشغله ای به آنها محول شده بود، میل کمتری به واکنش نشان دادن به محرک ها داشتند. به عبارت دیگر، اگر ذهن ما از

قبل مشغول کاری باشد یا روی چیز دیگری تمرکز کرده باشد، چرخه های فکری افزایش دهنده خواسته، شروع نخواهند شد. بنابراین، دور یا نزدیک بودن ذهن ما نسبت به یک محرک با تنظیم خواسته هایمان در ارتباط می باشد. درک این موضوع، فرصتی را برای افزایش یا کاهش خواسته های ما فراهم می کند. برای بالا بردن یک خواسته، فقط بر روی محرک خواسته و تمامی جنبه های مثبت و خوشایند آن تمرکز کنید. این امر باعث افزایش شدت یک خواسته مانند سخنرانی در مدرسه یا یک رانندگی طولانی خواهد شد.



برای پایین آوردن یک خواسته، به محرک خواسته توجه نکنید و به صورت کاملاً بی طرفانه و حتی بیزاری جویانه به آن نگاه کنید و به احساسات مربوط به آن خواسته، بی توجهی و بی تفاوتی نشان دهید.



مارک اورل نمونه هایی را برای پایین آوردن خواسته ما بیان کرده است:

وقتی که ما غذاهایی را در مقابل خود می بینیم، باید به خودمان بگوییم که "این جسد مرده یک ماهی است یا اینکه این جسد مرده یک پرنده است و این پیراهن بلند، از پشم یک گوسفند مرده ساخته شده است." ما در زندگی خود باید این گونه عمل کنیم. در جاهایی که در آنها چیزهای به نظر با ارزشی وجود دارند که بسیار گران تخمین زده می

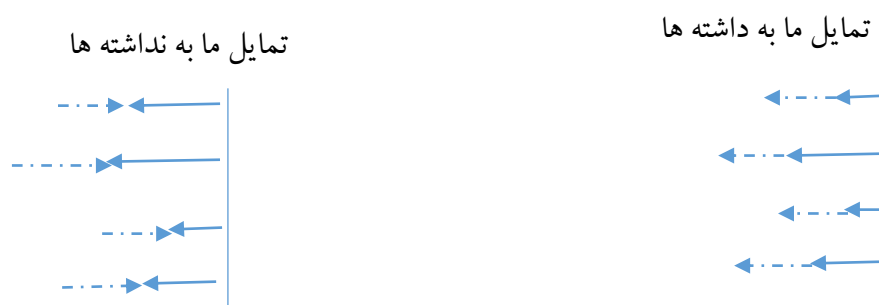
شوند، ما باید پرده از بی ارزش بودن آنها برداریم و ثابت کنیم که خود چیزهایی که آنها را ارزشمند ساخته اند، بی ارزش هستند. نمایش ظاهری چیزها به طرز عجیبی قدرت استدلال ما را تباه می کنند و وقتی که مطمئن شویم که خواسته های ما ارزش این همه سختی کشیدن را دارند، فریب بزرگی خورده ایم. — مارک اورل

مکتب بودیسم برای کسانی که جذب تمایلات جنسی ناخواسته ای می باشند، تمرینات مراقبه را پیشنهاد می کند که منجر به تمرکز آنها بر جنبه های ناخوشایند تمایلات جنسی و خاموش کردن آتش شهوت آنها خواهد شد. انجام تمرینات مراقبه ذهنی، روش مفیدی است که باعث تغییر ذهنیت ما به مسائل جنسی و پایین آوردن خواسته های جنسی ما و پذیرش عینیت گرایانه مسائل جنسی خواهد شد.

تسلیم آرزوهای خود برای داشتن چیزهایی که ندارید، نشوید و در عوض قدر نعمت هایی که دارید را بدانید و به خاطر داشته باشید که اگر آن نعمت ها را نداشتید، چه میل شدیدی به داشتن آنها پیدا می کردید. — مارک اورل

روش های عمده زیادی برای تنظیم خواسته ها وجود دارند. در اینجا اشاره ای به روش ساده شکرگزاری می شود. ذهن ما انسان ها به نحوی سیم کشی شده است که با شرایط جدید خو می گیرد و جنبه های منفی شرایط موجود را به قدری بزرگ می کند که چشم انداز ما را کاملاً پر می کند. این تمایل ممکن است مفید باشد و ما را دائماً به سمت داشتن چیزهای بیشتر هل دهد، اما در عین حال می تواند قناعت ما را خراب کند و باعث شود که زندگی سختی داشته باشیم. شکرگزاری را می توان به عنوان روشی برای بالابردن تمایل ما نسبت به آنچه که داریم و پایین آوردن تمایل ما نسبت به آنچه که نداریم، استفاده کرد.

شکرگزاری راهبرد بسیار خوبی برای مقابله با ناامیدی از شکست می باشد که توجه ما را از داشتن چیزهای جدید به سمت آن چیزهایی که در حال حاضر داریم، مانند نزدیکان، دستاوردها یا شرایط زندگی مساعد، جابه جا می کند. تمایل زیاد ما برای آنچه که نداریم و تمایل کم ما برای آنچه که داریم، بزرگترین مانع برای آرامش ما می باشد. تحقیقات زیادی انجام شده که نشان می دهند افرادی که همواره شکرگزار هستند، از زندگی خود رضایت بیشتری دارند و معمولاً احساسات مثبت بیشتری را تجربه می کنند. آنها همچنین کمتر افسرده، نگران، تنها و عصبانی می شوند. شکرگزاری بسیار موثر واقع می شود و باعث می شود که افراد از تجارب مثبت زندگی خود لذت بیشتری ببرند، تجارب منفی زندگی خود را بازنگری کنند، روابط بین فردی قوی تری را ایجاد کنند و از حسادت و میل شدید دائم دوری کنند.



مکتب رواقی گری، شکرگزاری را نیز برای تعدیل خواسته ها بیان می کند که تجسم منفی یا بدبینی قبل از عمل، ناامیده می شود. این روش رابطه نزدیکی با تفکر بودایی ها در مورد فانی بودن چیزها دارد. شما در این روش، شروع به تفکر در مورد امکان از دست دادن چیزهایی می کنید که در حال حاضر از آنها برخوردار هستید. به عنوان مثال، امکان

این را در نظر می گیرید که تمام نقشه های تان شکست بخورند، تمام دارایی های خود را از دست بدهید یا اینکه خودتان و تمام عزیزانتان فوت کنند.

تمایل ما نسبت به داشته های فعلی

تمایل ما برای از دست ندادن داشته ها



روش تجسم منفی رابطه نزدیکی با موضوع شکرگزاری دارد. وقتی که ما خواسته خود برای از دست ندادن و دارا بودن همیشگی یک چیز را پایین می آوریم، تمایل و قدردانی خود نسبت به آنچه که در حال حاضر داریم را افزایش می دهیم. روش تجسم منفی می تواند ما را در برابر از دست دادن چیزهای مختلف ایمن سازد و ضربه احساسی ناشی از پیش نرفتن کارها بر اساس برنامه ریزی مان را کاهش دهد یا حذف کند. تحقیقات نشان می دهند که پیش بینی وقایع ناخوشایند می تواند اثر احساسی ناشی از وقوع آنها را کاهش دهد. در مطالعه ای که انجام گرفته است، شوک های الکتریکی دارای شدت های متفاوت به شرکت کنندگان داده شد و معلوم شد که آن دسته از شرکت کنندگانی که میزان شدت شوک ها را از قبل می دانستند، نسبت به آنهایی که شوک های با شدت کمتر، ولی پیش بینی نشده ای را دریافت کرده بودند، رنج و ترس کمتری را تجربه کردند. ما می توانیم از بینش حاصله استفاده کنیم و انتظاراتمان را به گونه ای تنظیم کنیم که هرگز دچار شوک های احساسی غافلگیر کننده نشویم. یکی از باورهای بودایی ها به نام "هیچ

دانستن خود<sup>۸۸</sup> بیان می کند که مفهوم "خود" یک توهم محض است و آن شخصی که فکر می کنید امروز هستید، با آن شخصی که ده سال پیش یا چند ثانیه قبل بودید، فرق می کند. شما بخشی از یک فرایند پیوسته و دائماً در حال تغییر هستید که شامل مجموعه ای از ادراک های کنترل نشده و شناخت ها می باشد. باور "هیچ دانستن خود" به ما یادآوری می کند که ما موجوداتی مستقل و جدا از هم نیستیم، بلکه به طرزی جدانشدنی به جمعی از تمام موجودات زنده، وابسته هستیم. بیشتر ناراحتی هایی که احساس می کنیم، به دلیل رویدادهای ناخواسته ای نیستند که اتفاق می افتند، بلکه به دلیل احساس ما از هویت مطلوب خود می باشد. وقتی که ما مورد یک اهانت آزاردهنده واقع می شویم، ناراحتی ما به این خاطر است که ما می خواهیم یک فرد لایق، دوست داشتنی و ارزشمند باشیم. اما، وقتی که به "هیچ بودن" خودمان فکر می کنیم و هنگامی که شرایط زندگی در تضاد با خواسته های دوست داشتنی بودن و محترم بودن ما قرار می گیرند، با یادآوری ضعف هایمان می توانیم خواسته های هویتی خود را کاهش دهیم. تحقیقات نشان می دهد که اگر به جای روایت های زندگی شخصی خود به "خود توسعه یافته مان"<sup>۸۹</sup> فکر کنیم، از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهیم شد و احساسات منفی کمتری خواهیم داشت. این کاهش توجه به "خود" از طریق انجام تمرین های مراقبت ذهنی حاصل خواهد شد. برخی از دانشمندان معتقدند که مراقبت ذهنی منجر به کاهش فعالیت بخش هایی از مغز می شود که با مشغولیت های ذهنی ناشی از روایت های زندگی افراد، در ارتباط هستند.

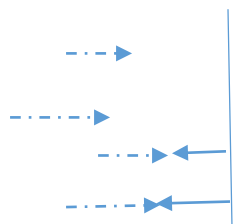
هیچ بودن خود

خواسته های هویتی

<sup>۸۸</sup> nonself

<sup>۸۹</sup> Expanded self





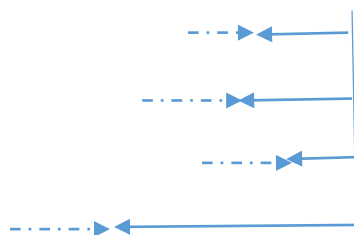
رواقی گران از روش دیگری موسوم به " نگاه از بالا به پایین " برای پایین آوردن خواسته های ما استفاده کرده اند که شامل تفکر در مورد وسعت جهان هستی و کوچکی نگرانی های کم اهمیت ما در مقایسه با آن می باشد. از این روش می توان برای پایین آوردن تمام خواسته های عمده افراد استفاده کرد، خصوصا هنگامی که افراد سرمایه گذاری عظیمی را انجام می دهند یا ثبات زندگی شان به خطر می افتد.

نگاه از بالا به پایینی را به هزاران گله جانور، سنت های مختلف، سفرهای گوناگون افراد به دریاها یا آرام یا طوفانی، راه های مختلف برای به دنیا آمدن، زندگی کردن با یکدیگر و ترک دنیا بیندازید. زندگی پیشینیان خود در زمان های بسیار دور، زندگی افرادی که بعد از شما قرار است زندگی کنند و زندگی افرادی که اکنون در سرزمین های بیگانه زندگی می کنند را در نظر بگیرید. افرادی که حتی نام شما را نمی دانند یا آن را به زودی فراموش می کنند و همچنین، افرادی که امروز شما را ستایش می کنند و فردا تحقیرتان می کنند، قابل شمارش نیستند. — مارک اورل

به سختی می توان این نقل قول را خواند و به بی اهمیت بودن نگرانی های خود پی نبرد. رواقی گران به ما یاد دادند که علت اصلی ناراحتی ما این است که قادر به درک درست جهان و عشق ورزیدن کامل نسبت به آن نیستیم. وقتی که ما درک کنیم که هر چیزی که

در جهان اتفاق می افتد، از قبل تعیین شده است، از سرزنش و رنجاندن خود و دیگران و از نگرانی برای کنترل کردن سرنوشت خود، خلاص می شویم. وقتی متوجه شویم که برداشت ما از بد بودن یک چیز، به دلیل چشم انداز محدودمان می باشد، غم و غصه مان کمتر می شود. همچنین، وقتی که متوجه شویم که ماندگاری دارایی ها، روابط و جان ما دست نیافتنی است، یاد می گیریم که به آنچه که فعلا برایمان ماندنی است، عشق بورزیم.

نگاه از بالا به خواسته ها



روانپزشک مشهوری به نام ویکتور فرانکل از تجارب خود در اردوگاه کار اجباری آلمان نازی به عنوان یک زندانی سخن می گوید: تمام آنچه که من را در آن لحظه آزار می داد، به یک مطالعه علمی از راه دور در زندان تبدیل شد. من با روش خود موفق شدم که بالاتر از درد و رنج های آن لحظه بایستم و به ناراحتی های خود طوری نگاه کنم که انگار دیگر اتفاق نمی افتند. من در زندان یک مطالعه علمی جالب روانشناسی انجام دادم و مسئولیت آن را خودم به عهده گرفته بودم.

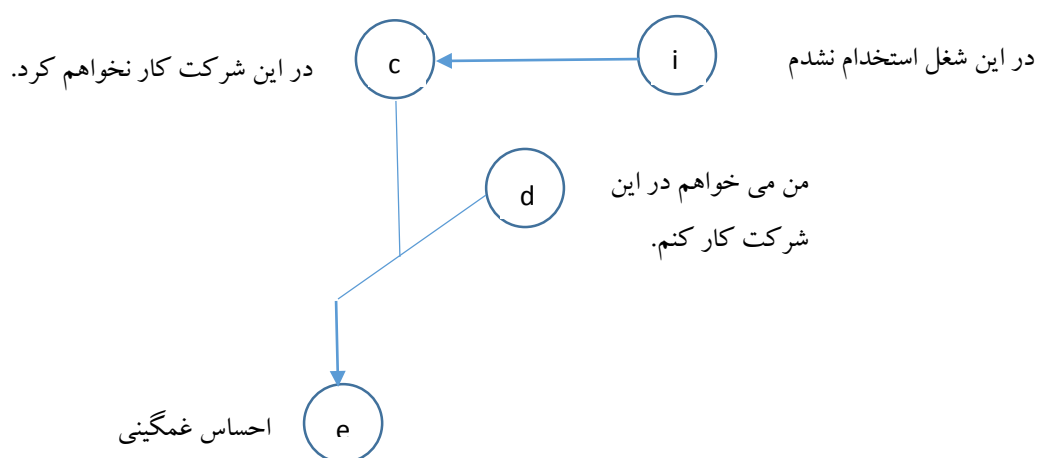
– ویکتور فرانکل

دونالد رابرتسون در کتاب خود با عنوان "فلسفه رفتار درمانی شناختی" اشاره می کند که تجربه فکری فرانکل جایگاه مهمی در درمان های امروزی روانشناسی دارد. آرون بک اشاره می کند که بیماران افسرده مشکلات خود را بزرگنمایی می کنند و دیدگاه کوتاه



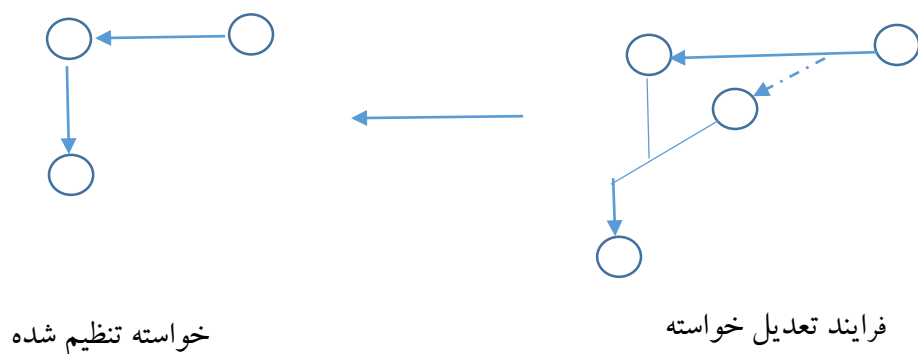
بینانه ای به شرایط دارند. برای مقابله با این موضوع، بیماران افسرده را تشویق می کنند که چشم انداز بزرگتری داشته باشند و از شرایط موجود فاصله بگیرند و با عینیت بیشتری به مسائل نگاه کنند و از مقیاس بزرگتری به مسائل خود فکر کنند.

اجازه دهید به مثال مصاحبه شغلی در فصل قبل بازگردیم و فرض کنیم که نیازی به تغییر ساختار شناختی احساسات شما وجود ندارد و انحرافی در استدلال شما مشاهده نمی شود، ولی همچنان از رد شدن در مصاحبه شغلی ناراحت هستید.



تضاد موجود میان واقعیت و خواسته شما برای کار کردن در این شرکت منجر به ناراحتی شما شد. شما می دانید که استخدام شدنتان در شرکت غیر ممکن است، اما یک خواسته سرکش در درون شما باعث شده که احساسات نامطلوبی را تجربه کنید. بهتر بود که خواسته های شما با واقعیت تطبیق داده می شدند و به جای اینکه ناراحتتان کنند، انگیزه لازم برای دستیابی به یک شغل بهتر را در شما ایجاد می کردند. برای خلاص شدن از این خواسته بی فایده می توانید از روش تعدیل خواسته برای تنظیم خواسته های خود با

واقعیت استفاده کنید. حتی اگر موفق به کار کردن در این شرکت نشوید، می توانید برای تمام چیزهای بزرگی که دارید، شکر گزار باشید و تمایل خود به داشتن آنها را بالا ببرید. شما همچنین با یادآوری این موضوع به خود که شغل های بهتر دیگری نیز در این صنعت وجود دارند، می توانید تمایل خود برای کار کردن در این شرکت را پایین بیاورید. وقتی که این راهکارها را یاد گرفتید، قادر به تنظیم خواسته های خود خواهید بود و از برآورده نشدن آرزوهای خود، ناراحت نخواهید شد.

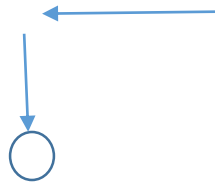


## خنثی کردن یک خواسته

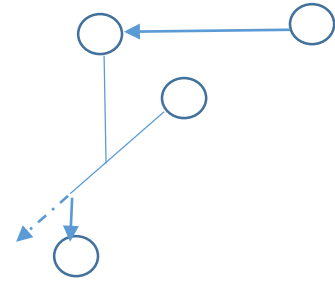
حرص و نفرت در قالب افکار ظاهر می شوند و با فرایند "تعویض فکر" که همان جایگزینی یک فکر با فکر متضاد آن است، می توان آنها را کاهش داد. - بیکهو بودی یکی از راهکارهای قوی برای بالا بردن یا پایین آوردن یک خواسته، روش "خنثی کردن"<sup>۹۰</sup> است که شامل خنثی کردن یک خواسته از طریق تعدیل خواسته مورد نظر با یک خواسته مساوی و در جهت مخالف می باشد تا از این طریق، خواسته ها یکدیگر را خنثی کنند.

---

<sup>۹۰</sup> counteraction



خواسته تنظیم شده

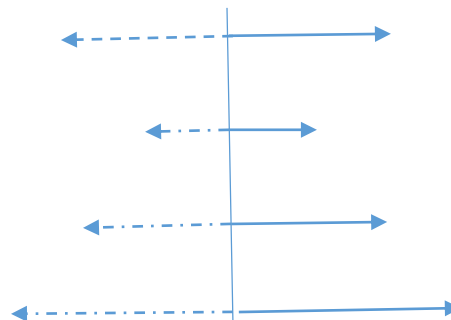


فرایند خنثی کردن خواسته

آیا تاکنون برایتان اتفاق افتاده که با عصبانیت پشت فرمان خودروی خود نشسته باشید و بسیار طول بکشد که چراغ سبز شود؟ آیا تاکنون برایتان پیش آمده که چراغ قرمز به سرعت سبز شود و نتوانید به خوردن ساندویچ ادامه دهید. در این تضادها فرصتی نهفته است. دفعه بعد که بی صبرانه پشت فرمان خودرو نشستید و دیدید که چراغ هنوز قرمز است، به جای نق زدن، سعی کنید تمایل خود به پشت چراغ قرمز ماندن تا مدت زیاد را در خود پرورش دهید و از راهکارهای "بالا بردن خواسته" برای پرورش خواسته ای متضاد با آنچه که شما را آزار می دهد، استفاده کنید.

خواسته های خنثی کننده

خواسته های فعلی



با تولید خواسته های خنثی کننده، می توان کلیه جوانب نتایج غیر مطلوب را در نظر گرفت و تمام آن نتایج را به نتایج مطلوب تبدیل کرد. همان لحظه ای که نتیجه ای محقق می شود، می توان خواسته مخالف آن را ارائه کرد. اگر بتوانید کلیه خواسته های خود را خنثی کنید، می توانید نتایج را به گونه ای تنظیم کنید که به اهدافی که در راستای آرمان هایتان هستند، دست پیدا کنید. به عنوان مثال، با افزایش گاز خودروی خود می توانید خواسته ای را افزایش دهید و خواسته متقابل آن را کاهش دهید. شما در نهایت می توانید راهکارهای خنثی کردن را به صورت خود کار و نهادینه شده اجرا کنید و وقتی که فوراً متوجه خواسته نامطلوبی در ذهن خود شدید، می توانید خواسته متقابل آن را به صورت خود کار در ذهنتان تولید کنید. خواسته ها به صورت الگوریتمی نیز عمل می کنند، بدین معنی که بر پایه عادت های ما استوار هستند و می توان آنها را برنامه ریزی رفتاری کرد یا از حالت برنامه ریزی رفتاری خارج کرد. به عنوان مثال، خوردن بستنی بعد از هر وعده غذایی باعث می شود که به خوردن دسر پس از هر وعده غذایی عادت کنید یا تماشای تلویزیون بعد از کارهای روزمره، باعث می شود که به آن عادت کنید. همچنین، مبارزه با موانع موجود در زندگی برای تغییر واقعیت باعث می شود که به تداوم مبارزات خود، عادت کنید. برخی از خواسته های ما برای داشتن چیزهای منحصر به فرد نیست، بلکه بیانگر وابستگی دائمی ما به چیزهایی است که می خواهیم از وابستگی به آنها آزاد شویم. از آنجایی که ما بر اساس عادت های خود زندگی می کنیم، رفتارهای ما روی آن چیزی که به آن تبدیل خواهیم شد، اثر می گذارند. از این رو، ممکن است که بدون هیچ دلیل

بیولوژیکی برای جذب شدن به سمت پول موجود در حساب بانکی مان، میل شدیدی به جمع کردن پول پیدا کنیم. ذهن ما اغلب با مشاهده رفتارهای شخصی مان چیزهایی را در مورد خودمان، یاد می گیرد. بنابراین، اگر رفتارهایمان بیانگر خیر مطلق بودن پول باشد، ذهن ما به تدریج این موضوع را باور می کند. یک فیلسوف قدیمی یونانی به نام دیوژن در آتن زندگی می کرد. اسکندر کبیر از این ناراحت بود که چرا دیوژن مانند بسیاری از افرادی که به ملاقات او می آمدند و در ستایش از او افراط می کردند، به دیدن او نمی آید. به همین دلیل، تصمیم گرفت که خودش به همراه جمعیت زیادی به دیدن او برود. اسکندر به او سلام کرد و او را ستود و از او پرسید: "چه کمکی می توانم به شما کنم؟" دیوژن کمی خم شد و نگاهی به جمعیت انداخت و به رهبر جامعه متمدن فقط گفت: "از سر راه من برو کنار." دیوژن ممکن است شبیه یک فرد بی خانمان سالخورده به نظر برسد، اما او در واقع یک فیلسوف محترم و پایه گذار مکتب کلیون بود. او به دلیل شوخ طبعی و سنت گریزی افراطی اش، فرد مورد احترامی بود و دلایلی منطقی برای رفتارهای عجیبش داشت. او تصمیم گرفته بود که در فقر زندگی کند و ستایش و حمایت های دیگران را نپذیرد و برای ثروت، موقعیت اجتماعی و ارزش های فرهنگی ارزشی قائل نشود. او هر چیز غیر ضروری ای را رد می کرد و بی شرمی او به این دلیل بود که می خواست نشان دهد که عقل و فطرت برای او مهمتر از سنت ها هستند و اینکه زندگی ساده حیوانات از بسیاری از لحاظ، بهتر از زندگی های بسیار پیچیده مورد انتظار یک جامعه متمدن می باشد. او در مورد فضیلت خویشتن داری و خودکفایی سخنانی می کرد و ادعا می کرد که منش و شخصیت بالای انسانی تنها چیزی است که هر فردی برای یک زندگی خوب به آن نیاز دارد. او بعد از مشاهده پسر بچه ای که دست های خود را برای نوشیدن آب از

رودخانه به شکل فنجان درآورده بود، پیاله چوبی خود را که تنها دارایی اش بود، دور انداخت و گفت که ساده زیستی این بچه از من هم بیشتر است. البته توصیه نمی شود که دیوژن را الگوی خود قرار دهیم و آداب اجتماعی را نادیده بگیریم. با این حال، دیوژن به ما یاد داد که بسیاری از چیزهایی را که فکر می کنیم برای داشتن یک زندگی شاد ضروری هستند می توانیم دور بیندازیم و در عین حال، آرامش خود را از دست ندهیم. به این ترتیب، او موفق شد که تعداد چیزهای لازم برای راضی شدنش را کاهش دهد و برای از دست دادن آنها روزش را خراب نکند. اگر متوجه شدیم که برخی از وابستگی های ما به خواسته هایمان، غیر قابل قبول هستند و باعث می شوند که بر خلاف ارزش های خود عمل کنیم، می توانیم از روش ریاضت طلبی<sup>۹۱</sup> یا سختی کشیدن داوطلبانه برای محروم کردن عمدی خویش از برخی از خواسته هایمان استفاده کنیم. با این حال، برخی ها معتقدند که این روش نوعی تنبیه شخصی است و باید از آن صرف نظر کرد. هدف ما از ریاضت طلبی این است که خواسته دائمی خود به هر چیز غیر ضروری ای را پایین بیاوریم. با استفاده از این روش می توانید بسیاری از وابستگی های خود را قطع کنید و ثبات احساسیتان را افزایش دهید. فقط کافی است چیزی را که به آن بیش از حد وابسته هستید، انتخاب کنید و خشنودی حاصل از دستیابی به آن را عمدا محدود یا فدا کنید. ترک لذت های نفسانی شبیه تنبیه کردن خود است، اما اگر جزئی و موقتی باشد، می تواند زمینه را برای دلسوزی نسبت به خودتان فراهم کند. اگر می بینید که قادر به تحمل پروازهای کم خرج یا لذت بردن از پیک نیک ساده نیستید و فقط وقتی خوشحال می شوید که ترموستات در دمای ایده آل تنظیم شده باشد، بدانید که وابستگی بیش از حدی

---

<sup>۹۱</sup> asceticism

به راحتی پیدا کرده اید و فقط با سناریوی نادر ایده آل، راضی می شوید. در این صورت، با تحمل رنج و سختی ناشی از خوابیدن روی کف اتاق یا پابرنه راه رفتن روی راه شنی می توانید خواسته خود برای راحت بودن را پایین بیاورید. اگر میل شدیدی به لذت جویی دارید، برای پایین آوردن خواسته خود می توانید روزه بگیرید. برای کاهش میزان خواسته خود به کسب اعتبار، تأیید و جایگاه اجتماعی می توانید فرصت های موجود برای ارسال پیام های مثبت در مورد خودتان به دیگران را نادیده بگیرید. همچنین، برای پایین آوردن تمایل ذاتی خود به جمع کردن مال فراوان، می توانید روحیه ساده زیستی را در خود پرورش دهید و کلیه دارایی های غیر ضروری تان را به دیگران ببخشید و با چشم پوشی کامل از برخی خواسته ها، روحیه پرهیزکاری را به اوج خود برسانید و به عنوان مثال، تمام پول های مازاد بر نیاز خود را به دیگران ببخشید و با چشم پوشی از خواسته های دائمی خود، پیچیدگی را از زندگیتان حذف کنید. استفاده مکرر از ریاضت طلبی معتدلانه، این واقعیت را در ذهنمان جای می دهد که خواسته های ما، گزینه های چندان با ارزشی هم نیستند. وقتی که شما بر خلاف خواسته های خود عمل می کنید، ذهن شما از رفتارهایتان یاد می گیرد و به این نتیجه می رسد که این خواسته ها چندان هم خوشایند نیستند. آیا کسی که فکر می کند رفاه نهایی در لذت جویی نهفته است، عمداً خود را در یک موقعیت ناخوشایند قرار می دهد؟ آیا کسی که فکر می کند موقعیت اجتماعی، خیر مطلق است، مشتری های رسانه های اجتماعی خود را نادیده می گیرد؟ آیا کسی که فکر می کند خیر مطلق در پول نهفته است، مبالغه زیاد پیشنهادی به خود را رد می کند؟ شما از طریق رفتارهایتان به خود یاد می دهید که چه چیزی مهم است. بنابراین، عاقلانه رفتار کنید. یادگیری و تقویت مهارت تعدیل خواسته ها نیاز به صبر و حوصله دارد. با این حال،

پس از یادگیری این مهارت، قادر به استفاده فوری از آن خواهید بود. وقتی که با مانعی مواجه می شوید، می توانید از این مهارت برای تثبیت احساسات خود و تمرکز بر رفع موانع موجود استفاده کنید.

## اصول مربوط به تعدیل خواسته ها

در سطحی وسیعتر، اصولی وجود دارند که می توان از آنها برای برقراری ارتباط با خواسته های خود و کار کردن موثر روی آنها استفاده کرد تا از درد و رنج های غیر ضروری آزاد شد. شما باید تشخیص دهید که چه موقع نیاز شدیدی به چیزی دارید که گزینه های رسیدن به آن محدود است. از خود پرسید: "اگر به آن چیز دست پیدا نکنم یا آن را از دست بدهم، چه چیزی باعث ناراحتی من خواهد شد؟" شاید قبول نشدن در دانشگاه باعث شود که دچار شکست بزرگی شوید. اگر چه نمی توان چنین شکستی را پیش بینی کرد، اما با برنامه ریزی قبلی می توان مانع از غافلگیر شدن در صورت وقوع آن شد. اکنون به بررسی سلسله مراتب اهداف می پردازیم. اهداف تعریف شده علاوه بر تحقق ارزش های ما باعث کاهش ناراحتی مان نیز می شوند. وقتی که ما یک هدف درونی<sup>۹۲</sup> داریم، احتمال ناراحتی ما بسیار کمتر خواهد شد، زیرا هیچ چیز نمی تواند اهداف درونی ما را از بین ببرد. یکی از رواقی گران به نام ویلیام ایرواین با نگاه به اهداف یک تنیس باز، این مطلب را روشن می سازد:

هدف این تنیس باز، بردن یک مسابقه (یک چیز بیرونی که کنترل زیادی روی آن ندارد) نیست، بلکه به نمایش گذاشتن حداکثر توانایی خود در مسابقه (یک چیز درونی که

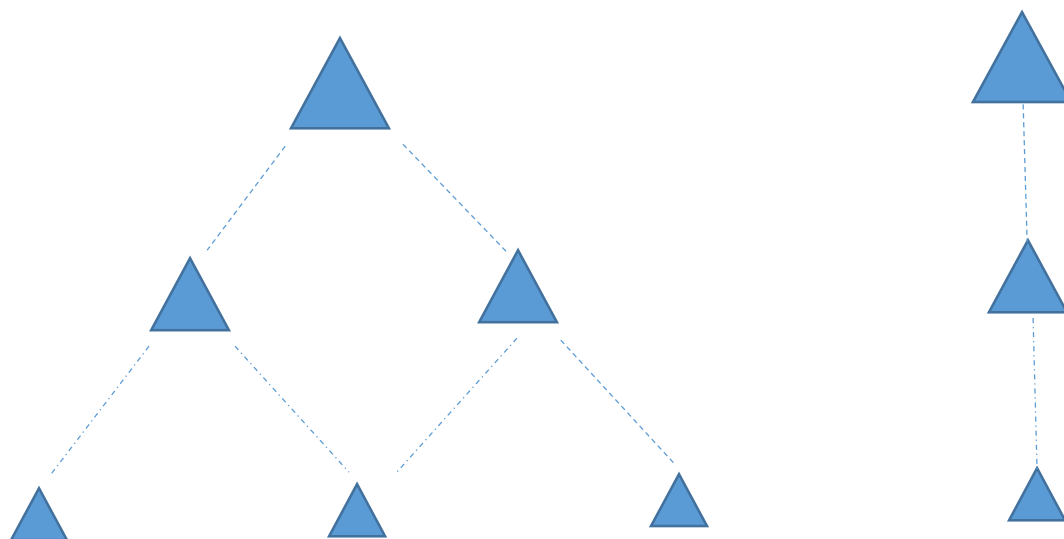
---

<sup>۹۲</sup> intrinsic



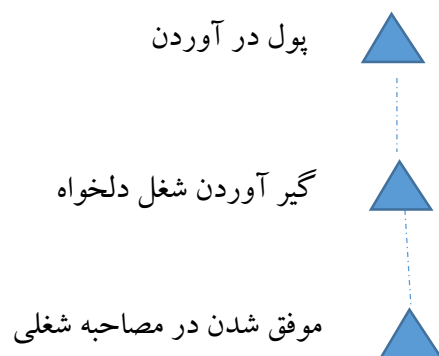
کنترل کاملی بر روی آن دارد) می باشد. انتخاب این هدف باعث می شود که درگیر احساس ناکامی یا ناامیدی بر اثر باختن در مسابقه نشود. از آنجایی که هدف او بردن در مسابقه نبوده است، اگر تمام تلاش خود را برای بردن در مسابقه کرده باشد، به هدف خود رسیده است و آرامش خود را حفظ خواهد کرد. - ویلیام ایرواین

اهداف درونی باعث شکل گیری احساس منفی در ما نمی شوند، زیرا نمی توان بر آنها غلبه کرد. زندگی سرشار از اهداف درونی، باعث جلوگیری از دردهای دائم احساسی ما خواهد شد. با این حال، اهداف فرعی برونی همچنان وجود دارند و اگر برآورده نشوند، ناراحت می شویم و برای جلوگیری از این ناراحتی، باید آنها را به شکل مناسبی سازمان دهی کرد. به نظر شما کدامیک از این ساختارها در زمان وقوع یک طوفان مقاوم تر است؟

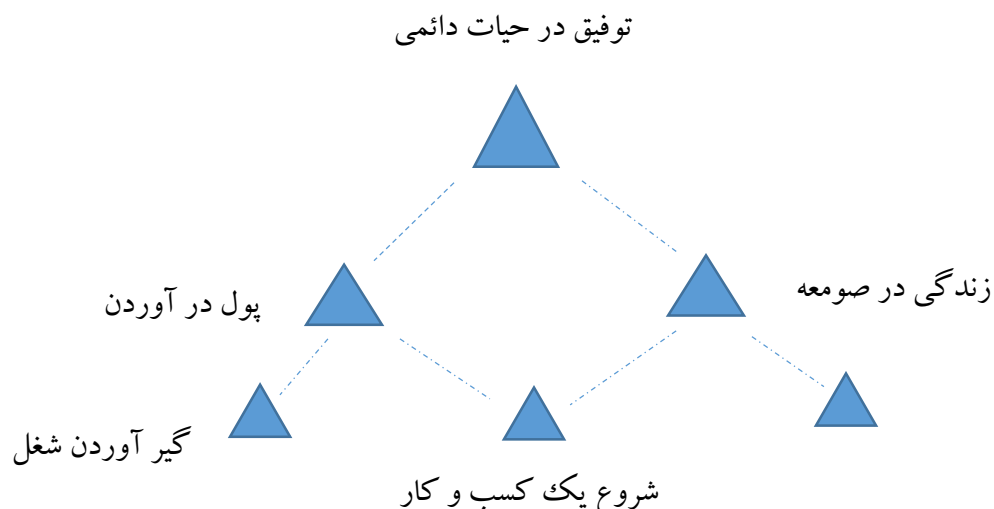


ساختار سمت راست به شدت آسیب پذیر است و با یک باد ملایم (رخ دادن یک واقعه برنامه ریزی نشده) خراب خواهد شد. به محض اینکه یکی از اهداف این زنجیره با شکست مواجه شود، کل ساختار آن واژگون می شود و احساسات فرد تخریب می شود. اما، ساختار سمت چپ به شدت مقاوم است و فردی که ساختار هدفش این گونه باشد،

دارای ثبات احساسی به مراتب بالاتری خواهد بود. به محض اینکه یکی از اهداف این فرد برآورده نشود، می تواند هدفش را تغییر دهد و هر چه این کار را سریعتر انجام دهد، مدت زمان ناراحت بودنش کمتر خواهد شد و با سرعت بیشتری قادر به دنبال کردن اهداف دیگر خود خواهد بود. به همین دلیل، لازم است که اهداف جایگزین بیشتری را برای خودتان تعریف کنید.



اگر شغل خاصی را در زمان خاصی می خواهید، در صورت عدم موفقیت، ضربه بزرگی خواهید خورد. سعی کنید برای دستیابی به شغل دلخواه خود، شرایط مکانی و زمانی شرکت های دیگر را نیز در نظر بگیرید. برای دستیابی به درآمد مناسب، شروع یک کسب و کار جدید را نیز به اهداف خود اضافه کنید. همچنین برای توفیق در حیات دائمی، هدف جایگزین زندگی در صومعه را هم در نظر بگیرید.



خواسته های ما مانند سرمایه گذاری های احساسیمان هستند و بسیاری از اصول یک سرمایه گذاری مالی خوب در مورد تخصیص خواسته های ما نیز کاربرد دارند. راهبرد تنوع بخشی بدین معناست که برای اجتناب از وابستگی بیش از حد به یک سرمایه گذاری خاص، تنوع سرمایه گذاری ها را افزایش دهیم. همانطور که سرمایه گذاری کامل در یک سهم منجر به آسیب پذیری شما در برابر نوسانات آن سهم می شود، سرمایه گذاری در یک هدف خاص نیز باعث می شود که از لحاظ احساسی آسیب پذیر شوید و این آسیب پذیری وقتی رخ می دهد که فقط به یک ایده برای نحوه گذراندن تعطیلات یا به یک دوست برای صرف بقیه عمر وابسته شوید. نداشتن گزینه های جایگزین مثبت باعث می شود که در صورت پیش نرفتن کارها بر اساس برنامه ریزی هایتان، آسیب پذیر شوید. شما باید خواسته های خود را به گونه ای تنظیم کنید که بیشترین بهره را از هر یک از اهداف خود دریافت کنید و در هر موقعیتی موفق شوید. شما می توانید از راهکارهای تعدیل خواسته ها برای ایجاد توازن در اهداف خود استفاده کنید و بهترین نتیجه احساسی را دریافت کنید. هنگامی که متوجه می شوید که یک هدف خاص موفقیت آمیز نیست و نتایج آن خارج از کنترل شماست، خواسته خود را پایین بیاورید و اثر آن را با یک خواسته متقابل، خنثی کنید. اگر در زندگی خود متوجه شدید که رابطه شما با یک شخص اثر منفی روی شما باقی می گذارد، می توانید سرمایه گذاری احساسی خود را صرف ایجاد

روابط سازنده با اشخاص دیگر کنید. علاوه بر این، اگر احساس می کنید که سرمایه گذاری بیش از حدی را در زمینه برقراری ارتباط با دیگران انجام داده اید یا شبیه بیماران اوتیسم<sup>۹۳</sup> برایتان مشکل است که با دیگران ارتباط برقرار کنید، می توانید سرمایه گذاری احساسی قابل توجهی را صرف کارهای هنری و خلاقانه کنید. اصل سرمایه گذاری لیکوئیدیتی<sup>۹۴</sup> (فروش سریع یک دارایی) نیز ارتباط زیادی با بحث طراحی خواسته دارد. این اصل می گوید که برای پاسخگویی سریع به شرایط جدید بازار، نیاز به این دارید که وجوه خود را از یک سرمایه گذاری به سرمایه گذاری دیگر جابه جا کنید و برای اینکه گرفتار یک خواسته امکان ناپذیر نشوید، باید خواسته های خود را به سرعت تعدیل کنید. شما با انجام تمرین تعدیل خواسته می توانید چابکی احساسی خود را افزایش دهید. شما برای بالا بردن خواسته خود می توانید یک خواسته نسبتاً ضعیف را به یک میل شدید ارتقا دهید و برای پایین آوردن خواسته خود می توانید یک آرزوی بیهوده را به بی تفاوتی تنزل دهید. در نهایت، می توانید خواسته خود برای چیزهای غیر ممکن را با سرعت هرچه بیشتری از بین ببرید. سرمایه گذاری در سهام شرکتی که می دانیم ورشکسته شده است و همچنین، سرمایه گذاری احساسی در یک موقعیت ناامید کننده، منطقی به نظر نمی رسند. تفاوتی که رواقی گران بین شرایط قابل کنترل و غیر قابل کنترل قائل می شوند، به بحث ما مربوط می شود و متداولترین چیزی که هرگز نمی توانیم آن را کنترل کنیم، چیزی است که در گذشته اتفاق افتاده است. هرچه قدر که فرایند تعدیل خواسته را سریعتر انجام دهید، با سرعت بیشتری می توانید شرایط جدید را بپذیرید و با آن سازگار شوید. فرایند تنظیم

---

<sup>۹۳</sup> autism

<sup>۹۴</sup> liquidity

خواسته ها به شما کمک می کند تا به اهداف رفتاری یا احساسی خود دست پیدا کنید. مانند روش های ارزیابی مجدد که در فصل قبل بررسی شد، این فرایند باعث می شود که به محض رخ دادن شرایط جدید، به سرعت با آن سازگار شوید و کلیه احساسات منفی را حذف کنید. تمام شدن باطری خودروی شما می تواند یک واقعه غیر منتظره در یک روز خسته کننده باشد. برخی از افراد معتقدند که اگر ما خواسته ای نداشته باشیم، به افراد بی تفاوت و ناظران منفعل واقعیت تبدیل شده و هرگز انگیزه ای برای دستیابی به اهداف خود پیدا نخواهیم کرد. این موضوع حقیقت دارد و به همین دلیل لازم است که به جای حذف یک خواسته، ساختار خواسته مان را به دقت طراحی کنیم. شما با تمرین کافی می توانید یاد بگیرید که خواسته فعلی خود را دقیقاً همان طوری که هست، بپذیرید و خواسته های متفاوت مربوط به آینده خود را طراحی کنید. به همین دلیل، قبل از اینکه یاد بگیریم که از خواسته خود به عنوان یک عامل برانگیزاننده موثر استفاده کنیم، باید یاد بگیریم که از فرایند تعدیل خواسته برای رسیدن به آرامش استفاده کنیم. اگر نتوانید احساسات خود را تثبیت و کنترل کنید یا آرامش خود را هنگام مواجهه با موقعیت های دشوار، حفظ کنید، ممکن است که احساسات مانع از تحقق برنامه ریزی های شما برای رسیدن به هدف های بزرگترتان شوند. بنیانگذاران فلسفه های کاربردی معتقدند که کنترل و تثبیت احساسات از مهمترین اهداف بشر می باشد. البته، توانایی حفظ آرامش و رضایت خاطر در مواجهه با شرایط دشوار، بالاترین هدف ما انسان ها در زندگی نمی باشد، اما به عنوان یک ابزار ضروری برای سازگاری ما با ارزش هایمان و گذراندن یک زندگی خوب، در نظر گرفته می شوند.

## نکات کلیدی

- ما از طریق تغییر خواسته های خود، می توانیم احساساتمان را عوض کنیم.
- از آنجایی که برآورده نشدن خواسته های ما منجر به احساس ناراحتی و ناکامی در ما می شوند، هر خواسته ای که در سر می پرورانیم، تهدید بالقوه ای برای احساس رضایت و ثبات روانی ما محسوب می شود.
- یکی از راه حل های معقول برای رفع ناراحتی ایجاد شده در نتیجه برآورده نشدن خواسته هایمان این است که تمام تلاشمان را برای رسیدن به اهدافمان انجام دهیم تا در صورت شکست خوردن، زیاد ناراحت نشویم.
- رویکرد دیگری که توسط خردمندان فرزانه در طول تاریخ پیشنهاد شده این است که به جای تلاش برای کنترل شرایط، سعی کنیم که خواسته هایمان را کنترل کنیم.
- اگر یاد بگیریم که خواسته های خود را تعدیل کنیم، علاوه بر اینکه می توانیم وسوسه های خود را کنترل کنیم و سوخت لازم برای حرکت به سمت اهدافمان را افزایش دهیم، قادر به حذف منبع اصلی ناراحتیمان خواهیم بود.
- مکاتب بودا و رواقی گری راه حل های مختلفی را برای حل مشکلات ناشی از خواسته ها پیشنهاد کرده اند.
- هدف از معماری روان، حذف خواسته ها نیست، بلکه مدیریت ماهرانه آنها می باشد. اگر بتوانیم خواسته های خود را مهار کنیم و به سرعت تعدیلشان کنیم تا

چیزهای درست را در زمان درست بخواهیم، به طرز اثربخشی می توانیم از آنها به عنوان سوخت لازم برای رسیدن به اهدافمان بهره برداری کنیم.

- اولین و مهمترین مهارت ما باید این باشد که یک خواسته خاص را بالا ببریم یا آن را پایین بیاوریم.

- برای بالا بردن یک خواسته، فقط بر روی محرک های آن خواسته و جنبه های مثبت و خوشایند آن تمرکز کنید.

- برای پایین آوردن یک خواسته، به محرک آن توجهی نکنید و به صورت کاملاً عینی روی آن تمرکز کنید و به احساسات وابسته به آن خواسته، بی تفاوتی نشان دهید.

- از شکرگزاری به عنوان روشی برای بالا بردن خواسته های خود برای آنچه که تاکنون دارید و پایین آوردن خواسته های خود برای آنچه که از دست می دهید، استفاده کنید.

- روش تجسم منفی با یادآوری امکان از دست دادن آنچه که دارید، باعث کاهش خواسته های شما برای مالکیت و حفظ دائم یک چیز می شود و از طریق ایجاد حس قدردانی برای آنچه که تا این لحظه دارید و شما را از زیان مصون داشته است، باعث بالا بردن خواسته شما می شود.

- اعتقاد به "هیچ بودن خود" در میان بودایی ها بدین معنی است که مفهوم شخصیت، یک توهم محض است و اینکه هنگام برخورد با شرایطی که علیه خواسته دوست داشتنی بودن و محترم بودن ماست و عیب و نقص هایمان را به ما یادآوری می کند، می توانیم خواسته های هویت محور خود را کاهش دهیم.

- "نگاه از بالا به پایین" به معنای تفکر در مورد وسعت جهان هستی و کوچک بودن تمام نگرانی های بی اهمیت ما می باشد و از آن می توان برای پایین آوردن خواسته های عمده خود استفاده کرد.
- برای برخورد با مساله رد شدن در مصاحبه شغلی که در فصل قبل به آن پرداختیم، می توانید از شکرگزاری برای بالا بردن خواسته های خود برای تمام چیزهایی که دارید، استفاده کنید و با یادآوری جنبه های منفی ای که از آنها ناراحت می شوید، خواسته های خود را پایین بیاورید.
- با یادگیری و تمرین این راهکارها می توانید خواسته های خود را به دلخواه تنظیم کنید و دیگر نگران برآورده شدن آرزوهای خودتان نباشید.
- "خنثی کردن" به معنی ایجاد توازن در یک خواسته از طریق تعدیل آن با یک خواسته برابر و در جهت مخالف می باشد.
- شما با کسب مهارت در خنثی کردن یک خواسته می توانید متوجه ناسازگاری موجود در ذهن خود بشوید و به طور خودکار، خواسته متقابلی را تولید کنید.
- خواسته ها و آرزوهای ما دائمی هستند و اگر با آنها مخالفت نشود، بیشتر می شوند.
- شما می توانید از ریاضت طلبی برای محروم کردن عمدی خویش از چیزهای خواستنی استفاده کنید تا خواسته های بی وقفه خود را پایین بیاورید، به آنها وابسته نشوید و ثبات احساسی بیشتری پیدا کنید.
- پی گیری اهداف درونی مانند انجام بازی تنیس برای نمایش توانایی خود و نه برای بردن یک مسابقه، بهترین راه برای حذف ناراحتی ناشی از شکست می باشد.



- اهداف خود را متنوع کنید و برای اهداف متعالی خود، مسیر جایگزین ایجاد کنید تا اگر یک هدف برآورده نشد، به شما ضربه وارد نشود.
- سرعت پذیرش واقعیت را در خود افزایش دهید تا آرزوهای مربوط به گذشته یا غیر ممکن خود را متوقف کنید.
- یاد بگیرید که خواسته فعلی خود را دقیقاً همان طوری که هست، بپذیرید و خواسته های متفاوت مربوط به آینده را طراحی کنید.

## فصل هفتم - خونسردی و تسلط بر احساسات خود

### بحثی پیرامون آسیب شناسی فلاسفه

هر کسی می تواند به آسانی عصبانی شود، ولی عصبانی شدن از شخص درست و به میزان درست و در زمان درست و برای هدف درست و به شکل درست، کار مشکلی است و در اختیار همه اشخاص نمی باشد. - ارسطو

تاکنون یاد گرفتیم که چگونه برداشت های خود را ساختار بندی مجدد کنیم و خواسته های خود را تعدیل کنیم. همانطوری که تعقل و خویشتن نگری به عنوان اجزای سازنده تسلط شناختی ما محسوب می شوند، این ابزارها اجزای سازنده تسلط احساسی ما را نیز تشکیل می دهند. تسلط احساسی بیانگر اوج مهارت یک فرد در کنترل احساسات خود می باشد و با حالت آرامش عمیق توصیف می شود. بسیاری از فلاسفه در طول تاریخ فرایند تسلط فرد بر احساساتش را تحسین کرده اند و برخی ادعا کرده اند که تسلط فرد بر احساسات به معنای خیر مطلق در زندگی می باشد. ممکن است فکر کنید که چنین آرامشی در جهان مورد ستایش است، اما همیشه کسانی هستند که

ناراحتی را به عنوان یک کمال مطلوب در زندگی در نظر می گیرند. فردریش نیچه که یکی از فیلسوفان برجسته قرن نوزدهم می باشد، رهنمودهایی را برای کنترل احساسات ارائه کرده، اما مثال هایی را نیز در مخالفت با دیدگاه هایی که احساسات را محدود می کنند، بیان کرده است.

انسان ها به دو گروه تقسیم می شوند. اگر جزء گروهی هستید که به دنبال آرامش روحی و شادی می باشید، اهمیت خونسردی را باور کنید. اما اگر جزء گروهی هستید که می خواهید پیرو حقیقت باشید، در مورد درستی این موضوع سوال کنید.

یکی از اشتباهاتی که متاسفانه رخ می دهد، این است که بسیاری از افراد، سلامتی روانی را با جزم اندیشی یکی می دانند. نقل قول نیچه به طور ضمنی بیان می کند که حقیقت ناراحت کننده است و افرادی که برداشت درستی از حقیقت دارند، حتما افراد غمگینی هستند. این امر به دلیل تفکر قالبی ماست که حقیقت جوینان را به عنوان افراد بدبین در نظر می گیریم و جزم اندیشانی را که تجربه ای از زندگی ندارند را به عنوان افراد بی خیال، در نظر می گیریم. این تفکر قالبی بیان می کند که افرادی که دارای تسلط شناختی هستند، دارای کمبود تسلط احساسی هستند و بر عکس. دلیلی برای اینکه ما نمی توانیم هم کیک بخوریم و هم خوردن را درک کنیم وجود ندارد.

شخصی که دارای تسلط همه جانبه است، می تواند حقایق به ظاهر ناگوار را بپذیرد و در عین حال شاد باشد. من شخصا افرادی را می شناسم که ثابت کرده اند باورهای صریح و روشن لزوما ناشی از نگرش های بدبینانه نیستند. شما می توانید خودتان را مجبور به مقابله با حقایق تلخ این جهان کنید و در عین حال، زندگی پر از ناراحتی و

بدینی را تجربه نکنید. بنابراین، ما باید تلاش کنیم که بلوغ فکری و احساسی را به طور همزمان در خود پرورش دهیم. دو نوع خوش بینی وجود دارد. خوش بینی شناختی که نشانه انحراف از حقیقت است و باعث می شود که بدون وجود مدرک، یک نتیجه مطلوب را باور کنیم و خوش بینی احساسی که ربطی به حقایق یا نتایج خاص در زندگی ندارد و نشان می دهد که صرف نظر از نتایج، همه چیز خوب است. هدف ما باید این باشد که از لحاظ شناختی واقع بین و از لحاظ احساسی خوش بین باشیم.

اصل ناراحتی به ما یادآوری می کند که ناراحتی های بزرگ بشر تاکنون باعث پیشرفت های قابل توجهی در زندگی انسان شده است. - فردریش نیچه

یکی از فرضیه های متداول این است که تسلط رفتاری به قیمت از دست دادن تسلط احساسی تمام می شود. یک استدلال قدیمی وجود دارد، مبنی بر اینکه افرادی که از زندگی راضی هستند، دلیلی برای خارج شدن از تختخواب خود را ندارند. اما این ایده که فقط ناراحتی می تواند انگیزه لازم برای پیشرفت ما را فراهم کند، نادرست است. داستان بیماران روان رنجوری که به هنرمندان باهوشی تبدیل شده اند، تفکر قالبی دیگری است که مبنای واقعی ندارد. هیچ دلیلی وجود ندارد که ما به طور همزمان نتوانیم هم تسلط احساسی و هم تسلط رفتاری داشته باشیم. اگر زندگی افرادی را مطالعه کنیم که نمی توانستند خود را وادار به بیدار شدن از خواب در هنگام صبح کنند، متوجه می شویم که حالت روانی مشاهده شده در آنها آرامش نبوده، بلکه افسردگی بوده است. داشتن احساسات مثبت یا رضایتمندی از زندگی مانع از ایجاد

فرصت هایی برای نوآوری و پیشرفت در جهان نمی شود و ما شاهد این هستیم که شادترین افراد که لزوماً راحت طلب نیز نبوده اند، از جمله مولدترین و با انگیزه ترین افراد جهان بوده و تاثیر مثبت آنها بر جهان به مراتب بیشتر از همتایان افسرده آنها بوده است. منتقدین خشنودی چنین استدلال می کنند که شخص شاد دلیلی برای تغییر دادن چیزی را ندارد و این امر می تواند منجر به تحریک دردهای او شود، در حالی که تمایل به تغییر دادن آینده، انگیزه لازم برای اقدام را در او ایجاد می کند. هر چند که نیچه از نگاه خوش بینانه به زندگی حمایت می کند، اما ادعا می کند که افراد بزرگ از لحاظ احساسی بیشتر آسیب پذیر هستند و بیش از افراد عادی رنج می برند.

افراد قوی می دانند که چگونه ناراحتی خود را به گونه ای تنظیم کنند که فقط ضروری ترین دردها را تحمل کنند. — امیل دریان<sup>۹۵</sup>

شکی وجود ندارد که احساسات ما نقش مهمی را برای داشتن یک زندگی خوب ایفا می کنند و تاثیر بزرگی بر روی تنظیم ارزش های ما دارند. فقط احساسات مثبت به برنامه ریزی ما برای رسیدن به اهدافمان کمک می کنند. با این حال، احساسات منفی و مثبت به یک اندازه سد راه اهداف ما می شوند و حتی در برخی مواقع آنها را خراب می کنند. ارسطو حرف های زیادی برای گفتن در مورد احساسات داشت، اما رویکرد او در مورد احساسات متفاوت با رویکرد متفکران یونانی بود. به اعتقاد ارسطو، سلامتی روان حاصل تجربه احساسات درستی است که لزوماً مثبت یا مسالمت آمیز نیستند. احساسات می توانند به عوامل انگیزشی مهمی تبدیل شوند و نقش مهمی را در

---

<sup>۹۵</sup> Emil Dorian

نحوه بینش ما نسبت به خودمان ایفا کنند. ارسطو پیشنهاد کرد که ما نباید سعی کنیم که تمام احساسات منفی را از بین ببریم، بلکه باید احساسات مناسب را به میزان درست تجربه کنیم. افراد با تقوا باید یاد بگیرند که بر احساسات خود مسلط شوند و آنها را در جای مناسب و به میزان درست تجربه کنند. منظور از میزان درست، حد وسط بین دو حد غایی می باشد و بسته به شرایط فرق می کند. به عنوان مثال، احساس شجاعت حد وسط بین ترسویی و بی پروایی است و غرور حد وسطی بین فروتنی و تکبر است. از این لحاظ می توان اصول اخلاقی را با اصول زیبایی شناختی که هدفش دستیابی به زیبایی و تناسب است، مقایسه کرد. من بر خلاف ارسطو، قضاوت در مورد واکنش احساسی مناسب را برخاسته از برداشت ذهنی افراد می دانم. بنابراین، برای پاسخگویی به این سوال که ما باید چه احساسی را تجربه کنیم، باید بینیم که خود ایده آل فرد چه احساسی را تجربه می کند. به عنوان مثال، باید بینیم که آیا وقتی که فرد مورد بی احترامی واقع می شود، عصبانی می شود یا اینکه فقط لبخند می زند و چیزی را جدی نمی گیرد. یا اینکه فرد در مراسم خاکسپاری والدین خود کاملاً آرام است یا اینکه تا مدت زیادی غصه دار می باشد. بنابراین، قبل از هر واکنشی باید به خود ایده آل مراجعه کرد و به این سوالات پاسخ داد. نتایج یک مطالعه بین فرهنگی که در مورد احساسات تجربه شده و دلخواه و نشانه های سلامتی روان و افسردگی انجام شده، نشان می دهد که افراد شادتر در جهان کسانی بوده اند که همان احساساتی که می خواستند را تجربه کرده بودند و برایشان فرقی نمی کرد که این احساسات خوشایند (مانند عشق) یا ناخوشایند (مانند نفرت) باشند. این الگو حتی برای افرادی که دوست داشتند احساسات ناخوشایند را تجربه کنند، تغییری نمی کرد. این یافته ها

نشان می دهند که شادی در نتیجه احساسات خوشایند یا ناخوشایندی حاصل می شود که به دل فرد بنشیند و فرد با آن احساس راحتی کند. افزایش تسلط احساسی به فرد اجازه می دهد تا در بیشتر مواقع، احساساتی را تجربه کند که در راستای اهداف و آرمان های او می باشد. من ادعا نمی کنم که احساسات منفی هرگز در راستای آرمان های ما نمی باشند، بلکه می گویم که همراهی آنها با آرمان های ما بسیار اندک می باشد. ایده آل ساختن درد و رنج توسط فلاسفه و فرهنگ عمومی منجر به تداوم بخشیدن به تجاربی شد که بهتر بود کنار گذاشته می شدند. با این حال، با استفاده از ابزارهای درست و داشتن تعهد کافی می توان این احساسات مشکل زا را به تدریج پشت سر گذاشت.

## الگوریتم های احساسی اولیه

انسان از قدرت لازم برای تعدیل و کنترل اثرات ناشی از اسارت در زندگی برخوردار نمی باشد. زیرا انسان تحت کنترل خود نیست، بلکه تحت کنترل سرنوشت خود می باشد و این تسلط به قدری بزرگ است که با وجود اینکه انسان چیز بهتری را برای خودش می بیند، مجبور می شود که از بدترین چیز برای خودش پیروی کند.

- باروخ اسپینوزا

هدف از وجود احساسات این است که انسان ها به سمت رفتارهای سازگارانه تر تحریک شوند. احساسات به نیاکان ما کمک کردند تا نزاع ها را به درستی هدایت کنند، با همسران بالقوه خود ارتباط برقرار کنند و با شرکای خود همکاری کنند. آنها در حال حاضر نیز ما را مجبور می کنند تا از تهدیدهای بالقوه زندگی به سمت زندگی

های خودمان جاری شویم و مراقب فرزندان خود باشیم و طوری رفتار نکنیم که باعث بیزاری اعضای جامعه خود شویم. هدف از وجود احساسات این است که ما با دیگران سازگار شویم یا دیگران به طور ضمنی با ما سازگار شوند و یا اینکه در بعضی مواقع بتوانیم به شکل مفیدی از خود دفاع کنیم. احساسات انسانی از زمان های گذشته، افراد را به سمت افزایش زاد و ولد هدایت می کرد و این هدف ممکن است با اهداف دنیای امروزی همپوشانی داشته باشد. اما، هیچ تضمینی برای تداوم این هدف در آینده وجود ندارد. احساسات ما تا زمانی برایمان مفید هستند که در خدمت اهداف شخصی ما باشند. آنها به طور فطری برایمان مفید یا حتی آموزنده نیستند. آنها می توانند ما را به جهات درست هدایت کنند و چیزهای با ارزشی را به ما یاد دهند، اما همیشه هم اینطور نیست. آنها می توانند در جهت مخالف اهداف و ارزش های ما عمل کنند و مانند خطاهای شناختی برایمان زیان بخش باشند. واکنش های احساسی همیشه درست نیستند، زیرا مبتنی بر سیستم هایی هستند که ممکن است حیات ما را تحت شرایط مختلف به مخاطره بیندازند. فلسفه های مختلف زیادی وجود دارند که پیروان خود را ترغیب می کنند که از کلیه هیجان های احساسی خود صرف نظر کنند. اما چشم انداز معماری روان به واکنش های احساسی فرد، فرق می کند. ما باید به طور موردی تصمیم بگیریم که چه احساساتی و در چه موقعیت هایی به نفع ما عمل می کنند. افراد کمی مخالف لذت بردن های کنترل نشده هستند، اما حتی احساس لذت نیز در برخی مواقع می تواند ناهنجاری تلقی شود و انسان را مبتلا به شیدایی<sup>۹۶</sup> کند. برخی از واکنش های احساسی وجود دارند که فقط برای انسان مشکل ایجاد می کنند. با استفاده از

---

<sup>۹۶</sup> mania

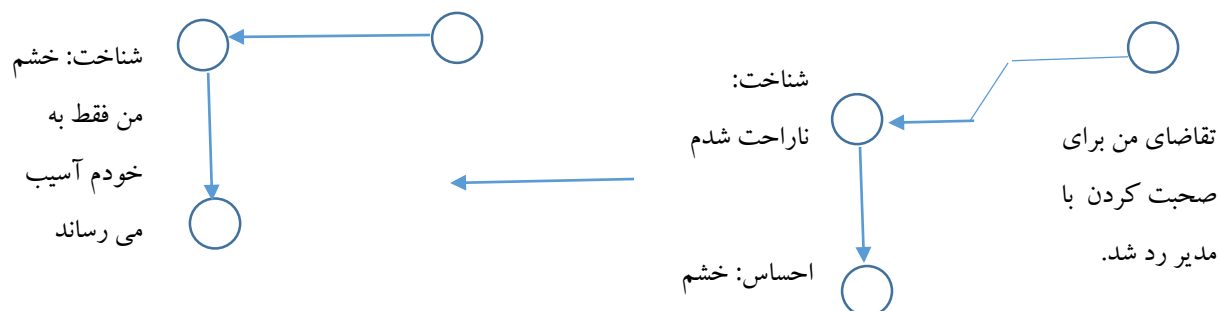
تعدادی راهبرد می توان خطای تمام الگوریتم های احساسی منفی را برطرف کرد. برای احساساتی مانند نگرانی، حسادت و خشم، الگوریتم های متقابل شناختی خاصی وجود دارند و ما باید سخنان عاقلانه و شفا بخش متفکرین معماری روان را در ذهنمان جای دهیم. اگر ما بتوانیم که از این آموزه ها در نرم افزار ذهنمان استفاده کنیم، مطمئن می شویم که اگر افکارمان باعث ایجاد خشم، حسادت و غصه در وجودمان شد، نرم افزار ذهنمان به طور خودکار تحریک می شود و ما می توانیم واکنش های ناراحت کننده خود را خنثی کنیم. اکنون، نگاه مختصری به برخی از الگوریتم هایی داریم که برای پرداختن به برخی از احساسات خاص پیشنهاد شده اند. با این حال، فهرست این احساسات و الگوریتم های پیشنهاد شده، جامع نیست و شما باید برای خودتان تصمیم بگیرید که کدام یک از این احساسات برایتان مفید است و در چه زمان هایی باید از آنها استفاده کنید.

## خشم و تنفر

احساس خشم وقتی ایجاد می شود که شخص متوجه شود که به خاطر اشتباه یک شخص دیگر، مانعی برای رسیدن او به اهدافش ایجاد شده است. خشم یک احساس اجتماعی است و مکانیسمی برای بازداشتن انسان ها از تجاوز به حقوق یکدیگر می باشد و مانع از اذیت کردن، خوار کردن یا دزدیدن اموال دیگران می شود. این بازدارندگی یک کارکرد مفید است. اما، در بیشتر مواقع، خشم ما متوجه موقعیت ها یا چیزهای می شود که وجود خارجی ندارند. احساس خشم ما فقط هنگامی فروکش می



کند که به خود یادآوری کنیم که هیچ هدف محسوسی برای سرزنش کردن وجود ندارد و خشم و نفرت ما فقط باعث افزایش ناراحتیمان می شود.



حتی وقتی که خشم فرد متوجه دیگران می شود، ابراز خشم، راهبرد موثری نمی باشد. تاو ته چینگ<sup>۹۷</sup> به ما می گوید: "بهترین جنگجو هرگز خشمگین نمی شود." خشمگین شدن برای ما فایده ای ندارد. وقتی که شخص به دلایل و انگیزه های اقدام دشمن خود پی می برد، نیازی به سرزنش کردن او نخواهد داشت. افراد بزرگ از راهبردهای بهتری برای پرداختن به موانع، تهدیدها و تجاوزها استفاده می کنند. شخصی که در عین حفظ موضع خود، پاسخ تجاوزگری ها را با محبت، شوخی و استدلال های منطقی می دهد، نسبت به کسی که عصبانی می شود، در نبردهای بیشتری برنده خواهد شد. یکی از فلاسفه رواقی به نام سنکا<sup>۹۸</sup> بینش های موثری را در مورد ماهیت خشم و نحوه پرداختن به آن ارائه کرده است. یکی از الگوریتم های او برای مقابله با خشمگین شدن به شرح زیر است:

بزرگترین درمان خشم، به تاخیر انداختن آن است. از خشم خود بخواهید که این کار را نه برای عذرخواهی، بلکه برای رسیدن به یک قضاوت منطقی انجام دهد. اگر خشم خود را به تعویق بیندازید، همه چیز به پایان می رسد. سعی نکنید که خشم خود را فوراً سرکوب

<sup>۹۷</sup> Tao Te Ching

<sup>۹۸</sup> seneca

کنید، زیرا تکانش های اولیه آن افسار گسیخته می باشند. با برچیدن اجزای خشم خود، به تدریج می توانید کل آن را از بین ببرید. - سنکا

سنکا روش مقابله با خشم از طریق به تاخیر انداختن واکنش های احساسی را پیشنهاد می کند که باعث از بین رفتن تکانش های ناشی از خشم می شود و به فرد فرصت می دهد تا واضح تر بیندیشد.

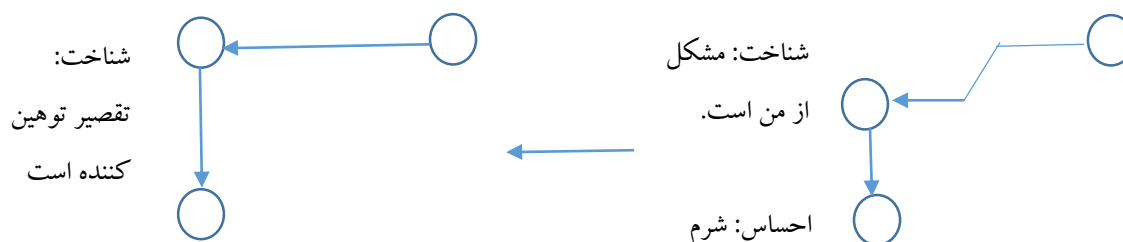
خشم خود را در گوشه ترین جای قلب خود پنهان کنید و آن را کنترل کنید. همچنین، سعی کنید که کلیه علائم بیرونی خشم خود را برعکس کنید. حالت چهره خود را از برافروختگی خارج کنید. صدای خود را آهسته تر کنید. گام های خود را میزان کنید تا به تدریج، ویژگی های بیرونی باعث شکل دادن به ویژگی های درونی شما شوند. - سنکا

سنکا پیشنهاد می کند که با کنترل کردن علائم خشم، می توان آن را مهار کرد و مانع از آسیب آن به خود شد و اگر ما بتوانیم الگوریتم های ذهنی خود را به گونه ای برنامه ریزی کنیم که با احساس خشم به طور خود کار تحریک شوند، به تدریج می توانیم بر احساس خود مسلط شویم. یاد بگیرید که به ناکامی های خود به عنوان آزمونی برای سنجش قدرت ذهنی خود، نگاه کنید و مهارت خود را در زمینه حفظ صبوری، شوخ طبعی و تسلط بر احساساتتان، افزایش دهید.

## خجالت و شرم

شرم یک احساس اجتماعی است که به موقعیت اجتماعی فرد و رعایت هنجارها توسط او مربوط می شود. وقتی که ما دست پاچه می شویم، دیگران را اذیت می کنیم یا احساس

می کنیم که دیگران، ما را تائید نمی کنند، احساس شرمندگی می کنیم. احساس شرم باعث می شود که از به خطر انداختن موقعیت اجتماعی خود، دلسرد شویم. با این حال، معمولاً ضررهای شرمندگی بیش از منافع آن است. هرچه قدر هم که آماده باشیم، نمی توانیم جلوی ترس خود را از حس خجالت زدگی در حین صحبت در یک جمع بگیریم. اثر دردناک ناشی از توهین دیگران به ما که ممکن است ربطی به ارزش های ما هم نداشته باشد، تا چند روز در ذهنمان می ماند. ما قبلاً در مورد ارزش سرمایه گذاری احساسی کمتر در رابطه با موقعیت اجتماعی خود و زندگی کردن برای گرفتن تائید از خود به جای گرفتن آن از سوی دیگران و همچنین، رد کردن ایده های نادرست دیگران در مورد نحوه زندگی خود، صحبت کردیم. مواردی که ذکر شد، راه های سازنده ای برای پرداختن به موضوع شرم اجتماعی و نیاز ما به دریافت تائید از سوی دیگران می باشند. یک الگوریتم مقابله جویانه قوی که می تواند باعث تضعیف یا حذف ناراحتی ما از توهین دیگران شود، توسط یوگی باجان<sup>۹۹</sup> بیان شده است: اگر مایل باشید که به رفتار دیگران با خود به عنوان بازتابی از شخصیت نا امن آنها و نه به عنوان یک اظهار نظر معنی دار برای خودتان، نگاه کنید، پس از گذشت مدتی، دیگر به اظهارات آنها واکنشی نشان نخواهید داد.



عقاید و اظهارات دیگران در مورد شما به جای اینکه برایتان معنی دار باشند، بیانگر شخصیت نا امن آنها می باشند. با این حال، گاهی می توان از توهین های دیگران برای تغییر رفتارهای شخصی خود استفاده کرد.

## حسادت و لذت بردن از بدبختی دیگران

حسادت نوعی احساس است و وقتی ایجاد می شود که خود را با دیگران مقایسه می کنیم و متوجه می شویم که ما هم لایق داشتن چیزهایی هستیم که دیگران دارند. تجربه حسادت، ما را به جنگیدن برای کسب ثروت بیشتر یا موقعیت اجتماعی بالاتر و می دارد. با این حال، وقتی که ما به کسی حسودی می کنیم، خود را از لذت ناشی از قدردانی برای آنچه که تاکنون داریم، محروم می کنیم و هیچگاه از داشته های خود راضی نمی شویم. آنچه که دارید را با خواستن چیزهایی که ندارید، تباہ نکنید. به خاطر داشته باشید که آنچه که اکنون دارید، از جمله چیزهایی است که زمانی فقط آرزوی آنها را داشتید. - اپیکور

حسادت و مقایسه کردن خود با دیگران مانع از رضایتمندی شما می شود. برای مقابله با حسادت، باید فقط چیزهای مهم اطراف خود را وارد نرم افزار ذهنتان کنید. - کوین کلی

بهترین راه برای مقابله با حس حسادت این است که دیدگاه خود را تغییر دهید و فقط با خودتان رقابت کنید. اگر معیار شما برای ارزیابی خودتان، عبارت از ویژگی ها و نقاط قوت منحصر به فردتان باشد، به ندرت به کسی حسودی خواهید کرد.



بسیاری افراد وجود دارند که از شکست و بدبختی دیگران و حتی دوستان خود لذت می‌برند و از خوشبختی آنها بیزار هستند و این در حالی است که یک دوست خوب باید از موفقیت دوستان خود واقعا خوشحال شود.

## ترس، نگرانی و اضطراب

احساس ترس به عنوان واکنش مفیدی نسبت به تهدیدهای شدید عمل می‌کند، اما از آنجایی که ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که در آن، بسیاری از تصمیمات ما برای اهداف آینده مان گرفته می‌شود، بسیاری از ما اضطراب را که نوع طولانی مدت و آینده محور ترس است، تجربه می‌کنیم. اضطراب شامل مشغولیت ذهن در مورد آینده دور می‌باشد که طیفی از نگرانی برای رعایت ضرب العجل‌ها تا ترس شدید از غم پس از شادی<sup>۱۰۰</sup> را در بر می‌گیرد. اضطراب به عنوان نوعی هشدار عمل می‌کند که ما را از تهدیدها با خبر می‌کند. با این حال، احساس اضطراب اغلب ناشی از مثبت اندیشی‌های کاذب و بیهوده می‌باشد. یکی از روانپزشکان معروف به نام راندولف نسه<sup>۱۰۱</sup> دلیلی برای این موضوع ارائه کرده است. او می‌گوید که سیستم کشف خطر در بدن ما بیش از حد حساس است و در

<sup>۱۰۰</sup> chaetophobia

<sup>۱۰۱</sup> Randolph Nesse

نشان دادن واکنش مورد نیاز برای اعلام هشدار زیاده روی می کند و منجر به افزایش دردهای ناشی از اضطراب ما می شود. بسیاری از هشدارهایی که امروزه به ما داده می شود، از نوع مثبت اندیشی های کاذب هستند، زیرا ما در دنیای امروز نیازی به این نداریم که دائما زنگ خطر برایمان به صدا درآید تا آنچه که برای اجتناب از خطر لازم است را انجام دهیم یا ضرب العجل ها را رعایت کنیم و در این زمینه لازم نیست که حساسیت بیش از حد و واکنش های نا به هنجار نشان داده شود. ترس های ناخواسته را می توان از طریق فرایندی به نام خاموشی رفتار<sup>۱۰۲</sup> به تدریج بر طرف کرد که این فرایند شامل استفاده از روش های قرار گرفتن تدریجی در معرض خطر می باشد که باعث می شود مغز یاد بگیرد که محرک خاصی را به خطر ربط ندهد. با این حال، اضطراب بلندمدت می تواند چالش برانگیز باشد. تمرکز فلسفه بودیسم بر ذهنیت فرد، راه خوبی برای پرداختن به مشکل اضطراب می باشد. بودا اذعان می کند که خود اضطراب و نگرانی های ما بیش از تهدیدهایی که در مورد آنها به ما هشدار می دهند، باعث درد و رنج ما می شوند. هیچ چیزی به اندازه افکار شخصی نسنجیده باعث آزار انسان نمی شود. – سیدهارتا گوتاما

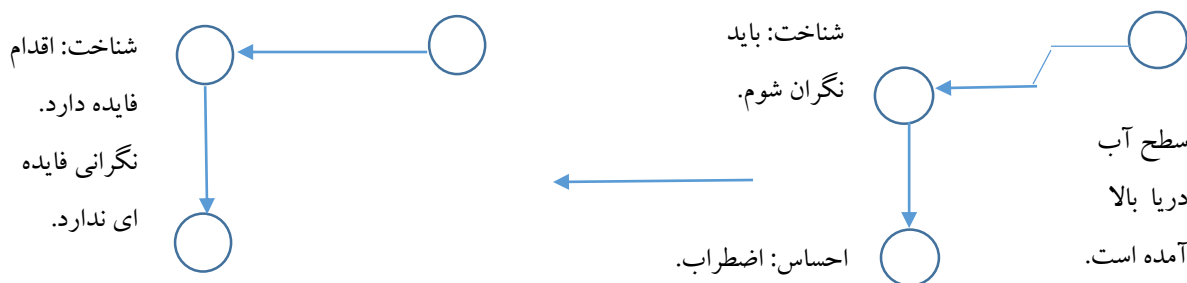
یکی از راهبان بودایی به نام شانتیدوا<sup>۱۰۳</sup> نیز الگوریتم ساده زیر را بیان کرده است:

اگر مشکل شما قابل حل است، چرا نگران هستید؟ اگر مشکل شما را نمی توان حل کرد، نگرانی شما بی فایده خواهد بود. – شانتیدوا

---

<sup>۱۰۲</sup> extinction

<sup>۱۰۳</sup> shantideva



اگر نرم افزار ذهن خود را به گونه ای برنامه ریزی کنید که به محض نگران شدن، بیهودگی نگرانی خود را به خودتان یادآوری کنید، به تدریج می توانید نگرانی را از واژگان احساسی خود حذف کنید. این کار باعث آزاد شدن ذهنتان می شود و به شما کمک می کند تا به جای فلج شدن در اثر حمله ترس، روی بهترین اقدام ممکن تمرکز کنید.

## سایر الگوریتم های احساسی

### غم و غصه

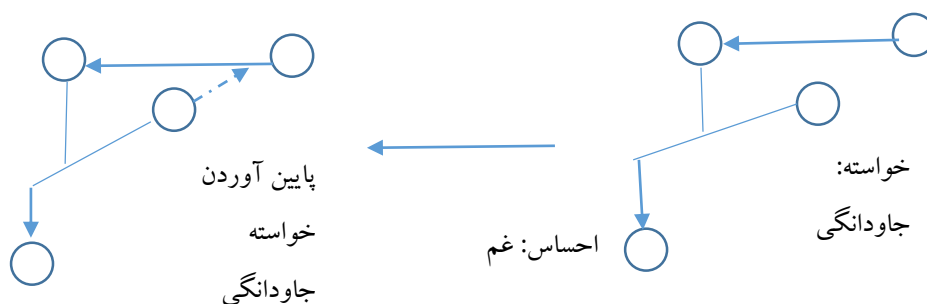
غم و غصه وقتی تجربه می شود که متوجه شویم چیز مهمی را از دست داده ایم که این چیز می تواند فرصت دستیابی به یک هدف، یک دارایی با ارزش یا یک رابطه نزدیک باشد. هر چند که برخی از انواع غصه به ما کمک می کنند تا یاد بگیریم که از وقوع نتایج بد جلوگیری کنیم یا با دیگران، بیشتر در ارتباط باشیم، دلیل بسیاری از غم های ما نامعلوم است. علت اینکه چرا هنگام از دست دادن عزیزانمان این قدر ناراحت می شویم، قابل درک نیست. در هر صورت، احساس غم یکی از وخیمترین و متداول ترین شکل های ناراحتی می باشد. به گفته دکتر نسه، برخلاف انتظار او مبنی بر اینکه افراد بدون غم به شیوه های دیگری در زندگی آسیب می بینند، او متوجه شد که افراد بدون غم و افرادی

که غم بزرگی داشتند، هر دو به یک اندازه از سلامت کافی در زندگی و روابط اجتماعی خود برخوردار هستند. الگوریتم بودا برای پرداختن به غم و غصه به شرح زیر است:

دنیا مبتلا به مرگ و زوال است. اما شخص عاقل غصه دنیا را نمی خورد، زیرا به ماهیت دنیا پی برده است.

— سیدهارتا گوتاما

مکتب بودیسم افراد را تشویق می کند که رابطه ای از نوع متفاوت را با دستاوردها، دارایی ها و عزیزان خود برقرار کنند. وقتی که کاملاً درک می کنیم که همه چیز روزی تمام می شود، یاد می گیریم که قدر مدت زمان محدودی را که با دیگران صرف می کنیم، بدانیم و به جای سوگواری برای مصیبت فانی بودن دنیا، برای پایان زندگی جشن بگیریم.



احساس غم به قدری قوی است که بیشتر افراد نمی توانند آن را کاملاً حذف کنند. برخی از افراد پس از دست دادن یک چیز یا فرد، فوراً به زندگی خود ادامه می دهند، اما این واکنش با ارزش های بسیاری از افراد جور در نمی آید. بنابراین، درک اجتناب ناپذیری مرگ و زوال باعث می شود که به جای چشم پوشی از غصه خوردن، به مقدار مناسب و تا زمان مناسب، غصه بخوریم.

**احساس گناه و پشیمانی**



ما معمولاً احساس گناه و پشیمانی را هنگامی تجربه می کنیم که رفتارمان باعث تخطی از ارزش های شخصی مان شود. من به شما توصیه می کنم که این احساس را کاملاً حذف نکنید، زیرا باعث پیشبرد ارزش های شما خواهد شد. با این حال، ما باید وجدان خود را به گونه ای تنظیم کنیم که فقط در زمان های درست فعال شود. فرض کنید که در موقعیت دشواری گرفتار شده اید و باید تصمیم بگیرید. با نگاهی به گذشته متوجه می شوید که تصمیمتان اشتباه بوده است و موجی از احساس گناه و پشیمانی را تجربه می کنید. اگر چه ممکن است باور کنید که احساسات قابل توجیه است، اما به نظر من شما باید احساسات آزار دهنده را فعال نکنید و بهترین تصمیم را با امکانات محدود خود بگیرید.

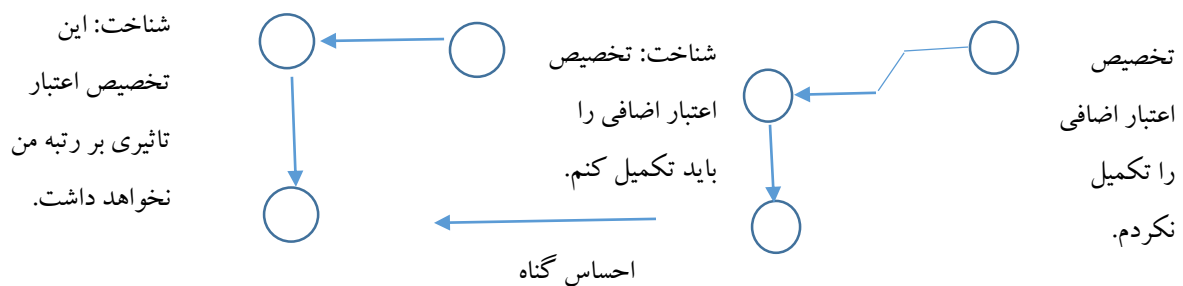
هر وقت احساس پشیمانی کردید، فوراً به خود بگویید که با این کار، حماقتی را به حماقت اول خود اضافه خواهم کرد. پس اگر به دیگران ضرر رساندید، ببینید که چگونه می توانید به آنها خوبی کنید.

— فردریش نیچه

کارها را به خاطر اجبار انجام ندهید. "باید" نباید دلیلی برای انجام کارها باشد. با قدری تأمل متوجه خواهید شد که تنها مسئولیت شما این است که بهترین اقدام ممکن را با توجه به زمان و اطلاعات موجود خود، انجام دهید.

— ناته سوارز

اگر نتوانستید کار خوبی برای دیگران انجام دهید، خود را تنبیه نکنید. تا زمانی که بهترین تصمیم های ممکن را در زمان محدود خود می گیرید، نیازی به سرزنش خود برای نتایج حاصل شده ندارید. متعهد شوید که دیگر تصمیم بدی نمی گیرید که برخلاف ارزش های شما باشد. با این حال، هرگز خود را برای انجام دادن آنچه که باور دارید بهترین کار ممکن است، سرزنش نکنید.

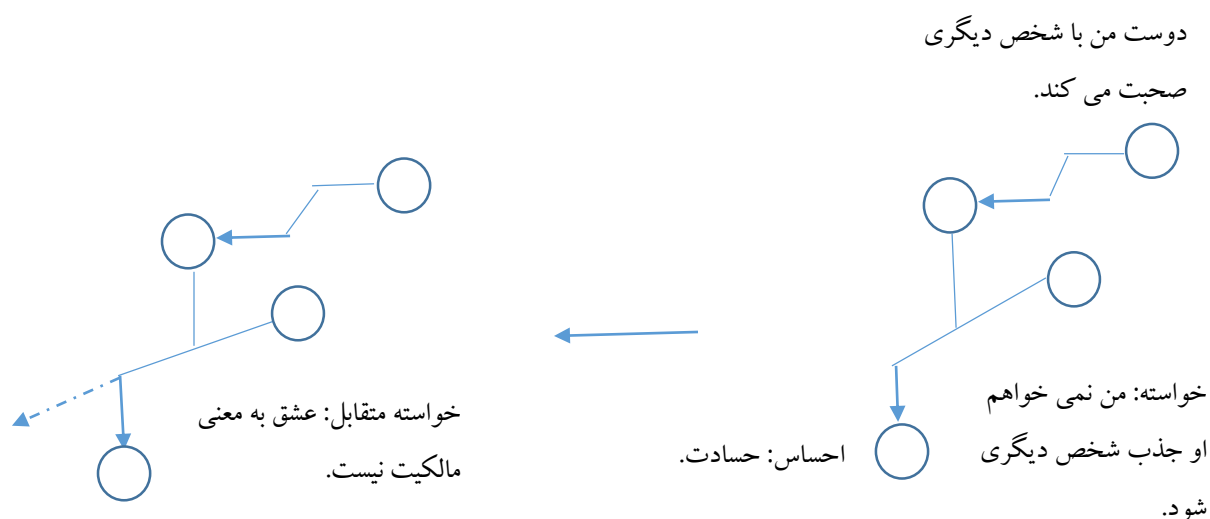


## حسادت و احساس تملک

حسادتی که با حس تملک همراه است، به این صورت ظاهر می شود که فرد روی چیزی تمرکز می کند که آن را فعلا دارد، اما از این می ترسد که آن را از دست بدهد، مانند حسی که فرد نسبت به دوست دل انگیز خودش دارد. این حس به عنوان مکانیسمی عمل می کند که مانع از این می شود که فرد همسر خود را از دست بدهد، اما مانند بسیاری از احساسات منفی دیگر، ابزار خامی برای کسب نتیجه مطلوب به حساب می آید. محافظت شما از شریکتان ممکن است تا مدتی باعث دور نشدن او از شما شود، اما اگر بخواهید که رابطه سالم و بلند مدتی با او داشته باشید، این را بدانید که با حمایت خود از شریکتان در مقابل افراد دیگر، فقط به او آسیب خواهید رساند. احساس تملک و محتاج بودن شما به تائید دیگران باعث روی گرداندن افراد از شما می شود و رابطه شما با آنها را ضعیف و شکننده خواهد ساخت. راه های فراوانی برای تضعیف حس مالکیت وجود دارد. شما می توانید چنین حساسیتی را با تغییر ساختار باورهای خود کاهش دهید و به خودتان یادآوری کنید که صحبت کردن شریکتان با یک شخص دیگر، نشان دهنده نقشه او برای ترک کردن شما نمی باشد. شما می توانید به خودتان یادآوری کنید که شریکتان یک انسان

است و علاوه بر شما ممکن است جذب افراد دیگر نیز بشود و اگر شریکتان قصد جدایی از شما را دارد، حتما به دنبال رابطه جذابتری است. یکی از مفیدترین الگوریتم ها برای حذف حسادت توسط اوشو<sup>۱۰۴</sup> بیان شده است که اشاره به این می کند که باید خود را از تملک شخص دیگر خارج کرد:

اگر یک گل را دوست دارید، آن را نچینید، زیرا اگر آن را بچینید، خواهد مرد. پس، به آن دست نزنید. عاشقی به معنی مالکیت نیست، بلکه به معنی درک متقابل است. - اوشو



قدر هر لحظه ای که با دیگران می گذرانید را بدانید. اما، حس تملک نسبت به دیگران نداشته باشید. اگر شخصی را دوست دارید، به رشد او به عنوان یک فرد کمک کنید. رابطه ای که در آن، هر دو طرف بدون وابستگی عاطفی، یکدیگر را درک می کنند، منجر به رشد و شکوفایی هر دو طرف خواهد شد.

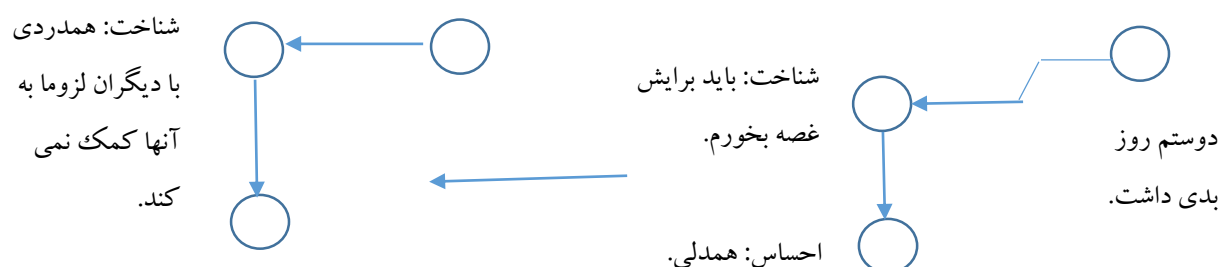
## عشق، دلسوزی و همدلی

ما انسانها علاوه بر گرایش های رقابت جویانه و پرخاشگرانه خود، از گرایش های نوع دوستانه و احساسی نیز بهره مند هستیم. ما طوری آفریده شده ایم که به شدت مراقب عزیزان خود هستیم، درد دیگران را احساس می کنیم و سعی می کنیم که به افرادی که به قبیله ما تعلق دارند، کمک کنیم. بیشتر افراد جهان به دلسوزی و همدلی احساسی به عنوان ویژگی های مثبتی نگاه می کنند. با این حال، این احساسات جنبه منفی نیز دارند. به طوریکه ارزش همدلی احساسی توسط پاول بلوم<sup>۱۰۵</sup> مورد تردید واقع شده است. بلوم استدلال می کند که همدلی می تواند برای منافع شخصی ما مضر باشد و با ایجاد یک درد غیرضروری باعث کاهش انگیزه مان برای حل همیشگی مسائل شود. برخی افراد به قدری مهربان هستند که به خاطر درد دیگران، رنج می کشند. افرادی که خشم ناشی از مشکلات خود را بر سر ما خالی می کنند، نیاز به شخصی دارند که با آنها همدردی کند. یک دوست دلسوز در مقایسه با کسی که رفتارهای ناسازگارانه ما را تقویت می کند، کمک بیشتری به حل مشکلاتمان خواهد کرد. بلوم استدلال می کند که افراد جامعه ستیزی که فکر می کنیم قدرت همدلی با دیگران را ندارند، معمولاً قادر به همدلی با دیگران هستند، ولی فاقد قدرت خویشتن داری هستند. افرادی که همدلی را تحسین می کنند، باید به خاطر داشته باشند که همدلی فقط یک احساس است و شامل وقایع و نتایج منطقی نمی شود و در صورتی که نتوانید کنترل آگاهانه ای بر دلسوزی خود داشته باشید، این احساس در خدمت هدف مفیدی قرار نخواهد گرفت. در اقدامات نوع دوستانه اثربخش، لازم

---

<sup>۱۰۵</sup> Paul Bloom

نیست که پول و وقت زیادی صرف تبلیغات شود و حس همدلی را در دیگران تحریک کرد. البته این ایده نشان دهنده سرد بودن من نمی باشد، بلکه برای مهار کردن احساسات به منظور استفاده هوشمندانه و موثر از آنها ضروری است.



این که انسان ها را وادار کنیم که کل بشر را خانواده خود بدانند، بزرگترین آرزوی ما برای آینده بشر نیست. این امر، غیر ممکن است. در عوض، باید این موضوع را درک کنیم که حتی وقتی که با غریبه ها همدلی نمی کنیم، زندگی آنها به اندازه زندگی عزیزانمان ارزشمند است.

— پاول بلوم

بودا، حضرت مسیح و سایر آموزگاران بزرگ، ما را تشویق کرده اند که عشق، دلسوزی و بخشش را نثار همه انسان ها و حتی دشمنان خود کنیم. چنین طرز فکر دلسوزانه ای می تواند روی سلامتی و منافع اجتماعی ما به شدت تاثیر گذار باشد و به ایجاد پیوندهای اجتماعی کمک کند، ما از شر احساسات منفی نفرت خلاص کند و ما را تشویق کند تا برای پیشرفت جامعه در جهت ارزش های مورد پسند جامعه خود، اقدام کنیم. با این حال، بیشتر افراد غربی با ایده عشق جهانی راحت نیستند و به آموزگاران که از این ایده

طرفداری می کنند، لقب تندرو را می دهند. آنها ایده عشق جهانی را غیرمنطقی و دور از عقل می دانند.

دشمنان خود را دوست بدارید و به آنها نیکی کنید. به آنها قرض دهید و انتظار پس گرفتن قرض خود را نداشته باشید.

— حضرت عیسی مسیح

ایده همدلی برای خانواده و اعضای یک طایفه کوچک تعریف شده است. با این حال، ما با گسترش این ایده به اعضای گروه های دیگر یا حتی افرادی که از آنها متنفریم، می توانیم از آن برای تقویت ارزش های شخصی خودمان استفاده کنیم. ما از طریق برنامه نویسی عادت عشق ورزیدن به همه در ذهن خود، می توانیم باعث کاهش برخی از احساسات منفی مانند خشم و تنفر نسبت به دیگران شویم. مراقبه عشق - مهربانی (متا) یکی از روش هایی است که باعث پرورش عشق جهانی می شود. این روش شامل تکرار کلمات و فکری است که خواستار شادی دیگران و رهایی آنها از درد و رنج می باشند و با عشق ورزی به خود و عزیزان خود شروع می شود و با عشق ورزی به دشمنان و کلیه موجودات زنده خاتمه می یابد.

## باز کردن قفل خونسردی

گواه معتبرتری از "ماندن در وضعیتی که چیزی نتواند آزارتان دهد"، برای اثبات بزرگی شما وجود ندارد.

— سنکا

قدرت ناشی از انعطاف پذیری به یک واژه باب روز تبدیل شده است. یادگیری نحوه عبور از موانع اجتناب ناپذیر به مراتب کاربردی تر از تلاش برای اجتناب کامل از برخورد

با موانع می باشد. افرادی که به شدت انعطاف پذیر هستند، بهتر می توانند فشار روانی را تحمل کنند، دارای علائم افسردگی کمتری هستند، عمر طولانی تری دارند و از سلامت جسمانی بیشتری برخوردار هستند. ذهنی که مقاوم است، دارای سیستم ایمنی قوی تر و محکم تری است. ما برای تقویت ذهن خود تهدیدها را دور نمی زنیم، بلکه آماده مقابله با آنها می شویم. ما همچنین برای بهبود وضعیت روانی خود سعی می کنیم که خود را در معرض مشکلات قرار دهیم تا ذهنمان یاد بگیرد که چگونه به شکل موثرتری از پس مشکلات برآید. ما برای بهینه سازی نرم افزار ذهن خود می توانیم الگوریتم های احساسی تحریک شده توسط رویدادهای زندگی خود را شناسایی کرده و آنها را برنامه نویسی مجدد کنیم. از احساسات می توان برای دستیابی به چیزهای بزرگ استفاده کرد، اما هیجانات شدید در صورت کنترل نشدن فقط به تخریب تلاش های ما منجر خواهند شد. هرچند که احساسات منفی گاهی در خدمت اهداف ما بوده و با ارزش هایمان سازگار هستند، اما ثابت شده که افرادی که احساساتشان را کنترل می کنند، در مقایسه با افرادی که خلق و خویشان دائما در نوسان است، از سلامت روانی بیشتری برخوردار هستند. اگر نتوانید احساس خود را کنترل کنید و جلوی خشم خود را بگیرید، ضعف بزرگی دارید. همچنین، اگر نتوانید جلوی حسادت دائم خود به همکاران را بگیرید، مشکل از همکاران نیست، بلکه از خودتان است. شما باید یاد بگیرید که قبل از استفاده ماهرانه از احساسات خود، آنها را تثبیت کنید. این ایده که شما می توانید یک واکنش احساسی منفی را برنامه نویسی مجدد کنید، ممکن است بسیار ساده به نظر برسد. اما، با انجام تحقیقات چندین ساله به من ثابت شده که با پذیرفتن الگوریتم های احساسی به عنوان ریشه بسیاری از مشکلات روانی، می توان جلوی واکنش های احساسی منفی را به طور

کامل گرفت. واکنش های احساسی ناخواسته، چالش هایی را برای حل خلاقانه مسائل ایجاد می کنند و چالش برخی از آنها از بقیه بیشتر است. باز هم تاکید می کنم که تسلیم شدن در برابر احساسات منفی، بزرگترین مانع برای داشتن یک ذهن آرام است. احساسات نامطلوب نشان دهنده عیب هایی در نرم افزار ذهن شما می باشند. هر احساسی که باعث شود بر خلاف ارزش های خود عمل کنید، نشان دهنده ایرادی در دستورالعمل برنامه نویسی نرم افزار ذهنتان می باشد. فرهنگ جامعه به افراد یادآوری می کند که احساس ناراحتی و نگرانی اشکالی ندارد. اما، این مثل آن است که به یک برنامه نویس بگویید که وجود خطا در برنامه نویسی او اشکالی ندارد. اکنون وقت آن است که خطای برنامه نویسی اصلاح شود و این را باید به افکار و احساسات خود آموزش داد. هر مشکلی که شما دارید، به دلیل بخشی از نرم افزار ذهن شماست که بهینه سازی نشده است. ما برای بهینه سازی احساسات خود، باید سعی کنیم که مهارت خونسردی را در خود پرورش دهیم. خونسردی حالت آرامش به هم نخورده ای است که با ثبات روانی همراه می باشد و در بسیاری از فلسفه ها و مذاهب کاربردی، مورد تاکید واقع شده است. شخصی که خونسرد است، تعادل ذهنی خود را حتی در مواجهه با سختی ها از دست نمی دهد. خونسردی در نهایت به ثبات و کنترل روانی فرد منجر خواهد شد.

خونسردی به معنی ثبات فکر، آزادی ذهن و رسیدن به حالتی از تعادل درونی است که در آن، فرد تحت تاثیر سود و زیان، احترام و بی احترامی، ستایش و سرزنش و همچنین لذت و درد، قرار نمی گیرد.

— بیکهو بودی



ممکن است فکر کنید که این حالت روحی فقط مخصوص متفکرین قدیمی است. اما این طور نیست. به مشکلاتی که پنج سال پیش داشتید، نگاه کنید. خوش شانس بودید که اکنون، بیشتر این مشکلات دیگر ربطی به شما ندارند. تمام شرایطی که باعث خشم، ترس، نگرانی یا غم و غصه شما شده بودند، اکنون دیگر عوض شده اند و دیگر باعث ناراحتی شما نمی شوند. اکنون به آسانی می توانید از جایی که هستید به این مشکلات نگاه کنید و ببینید که بیشتر آنها چقدر بی اهمیت بوده اند. در حال حاضر، این مشکلات احتمالا حل شده اند یا از اول هم مشکل نبوده اند. شما حتی ممکن است از تجارب خود، درس هایی آموخته باشید و شاگرد آنها باشید. خونسردی بدین معنی است که به مشکلات فعلی خود همان طوری فکر کنید که الان در مورد مشکلات پنج سال پیش خود فکر می کنید. مشکلات پنج سال پیش یا مشکل نبوده اند یا مشکلاتی بوده اند که حل شده اند یا مشکلاتی بودند که در نهایت به نفعتان تمام شده اند. این حالت خونسردی از طریق فرایند تدریجی شناسایی واکنش های احساسیتان حاصل می شود. در این فرایند، از راهکارهای تغییر ساختار شناختی و تعدیل خواسته ها، برای اصلاح و برنامه نویسی مجدد این واکنش ها تا زمان رسیدن به ثبات کامل روانی، استفاده می شود.

شبهه پرتگاه سنگی ای باشید که موجها بر روی آن می شکنند، اما ایستادگی می کند تا آبهای پر تلاطم در اطراف آن ساکن شوند. — مارک اورل

**نکات کلیدی**

- درست همانطوری که تعقل و خویشتن نگری، اجزای سازنده تسلط شناختی هستند، تغییر ساختار شناختی احساسات و تعدیل خواسته ها، اجزای سازنده تسلط احساسی را تشکیل می دهند.
- برخی افراد از احساس درد همیشگی تعریف و تمجید می کنند و آن را یک نقطه قوت می دانند.
- بیشتر افراد "خوش بینی شناختی" را که همان تمایل به پیش بینی انحرافی وقایع است با "خوش بینی احساسی" که همان نگرش های بسیار سازگارانه است، یکی می دانند و این امر موجب می شود که عقاید صریح و روشن را ناراحت کننده بدانند.
- بسیاری از افراد باور دارند که دستاوردهای بزرگ، حاصل رنج و ناراحتی فرد می باشد و به همین دلیل، مطلوبیت احساس ناراحتی را توجیه می کنند.
- اجازه ندهید که نقاط قوت شما در زمینه منطق، توجیه کننده نقاط ضعف شما در زمینه احساسات شوند و بر عکس.
- تحقیقات امروزی در زمینه معماری روان از رویکرد ارسطو مبنی بر اهمیت تجربه کردن احساسات درست در مقایسه با مثبت ترین یا صلح جویانه ترین احساسات، استقبال می کند و آن را با سلامتی فرد در ارتباط می داند.
- برای پاسخ به این سوال که باید چه احساساتی را تجربه کنیم، باید به احساسات "خود ایده آل" خود مراجعه کنیم.
- احساسات ما فقط تا جایی مفید هستند که در خدمت اهداف شخصیمان باشند و برخی از احساسات منفی، همواره برای ما مشکل ایجاد می کنند.

- برای رفع خطای برنامه نویسی هر الگوریتم احساسی منفی، راهبردی وجود دارد. ما می توانیم از سخنان عاقلانه و شفافبخش متفکرین معماری روان استفاده کنیم و آنها را در نرم افزار ذهنمان جای دهیم.
- احساس خشم فقط منجر به تنبیه فردی می شود که آن را تجربه می کند و به ندرت در خدمت اهداف ما می باشد.
- سنکا پیشنهاد می کند که برای مقابله با احساس خشم، می توانیم واکنش های خود را به تاخیر بیندازیم، علائم بیرونی خشم را کنترل کنیم و به احساس خشم درونی خود آموزش دهیم که علائم آرام بودن بیرونی را در درونمان منعکس کند.
- هر ناکامی ای که با آن مواجه می شوید را به عنوان وسیله ای برای آزمایش قدرت ذهنی خود در نظر بگیرید تا بتوانید صبوری، شوخ طبعی و کنترل احساسات خود را حفظ کنید.
- احساس شرم باعث حفظ موقعیت اجتماعی ما می شود، ولی باعث حفظ ارزش های ما نمی شود و به همین دلیل، به ندرت مفید است.
- یوگی باجان الگوریتم قوی ای را برای مقابله با شرم پیشنهاد می کند و به ما یاد می دهد که قضاوت های دیگران در مورد خود را به عنوان بازتابی از شخصیت ضعیف آنها در نظر بگیریم.
- حسادت باعث می شود که هرگز راضی نشویم و برای مقابله با آن، باید فقط چیزهای مهم را وارد نرم افزار ذهنمان کنیم و فقط با خودمان رقابت کنیم.
- اضطراب نوعی از هشدار است که به ما کمک می کند تا از تهدیدها اجتناب کنیم، اما اغلب منجر به مثبت گرایی های کاذب و بیهوده خواهد شد.

- شانتیدوا یکی از مفیدترین روش های مقابله با اضطراب را توصیه می کند. به اعتقاد او، ما باید نرم افزار ذهن خود را به گونه ای برنامه نویسی کنیم که به محض نگران شدن، بیهودگی آن را به خاطر بیاوریم. این کار باعث می شود که ذهنمان را آزاد کنیم و به جای اینکه بر اثر احساس وحشت فلج شویم، روی بهترین اقدام ممکن تمرکز کنیم.
- غم و غصه یکی از دردناک ترین احساسات می باشد. با این حال، بعضی ها دوست ندارند که تحت هر شرایطی از دست آن خلاص شوند.
- فلسفه بودیسم به ما یادآوری می کند که همه چیزها روزی تمام می شوند و ما باید قدر زمان محدودی را که با دیگران صرف می کنیم، بدانیم و به جای سوگواری برای مصیبت فناپذیری دنیا، برای پایان زندگی خود جشن بگیریم. وقتی که اجتناب ناپذیری مرگ و زوال را درک کنیم، می توانیم یاد بگیریم که به جای تسلیم شدن در برابر غم و غصه ها، آنها را به میزان و مدت درست تجربه کنیم.
- وقتی که بهترین تصمیم ممکن را با توجه به اطلاعات موجود می گیرید، نباید احساس گناه کنید.
- یکی از روش های مقابله با احساس گناه که توسط نات ه سوارز پیشنهاد شده، این است که کارها را از روی اجبار انجام ندهید، بلکه فهرستی از دلایل و عواقب واقعی اقدامات خود را تهیه کنید.
- متعهد شوید که هرگز تصمیم بدی نگیرید، اما هیچ وقت خودتان را برای انجام کاری که باور دارید بهترین کار ممکن در آن زمان است، سرزنش نکنید.

- حسادت همیشه وجود دارد، اما برای برقراری روابط سالم و بلندمدت، به عنوان یک سم عمل می کند. احساس تملک و نیازمندی به تائید دیگران باعث ضعیف و شکننده شدن روابط شما با دیگران خواهد شد.
- شما باید قدر هر لحظه ای را که با دیگران سپری می کنید، بدانید، اما هرگز نسبت به آنها احساس تملک نکنید. اگر کسی را دوست دارید، به رشد و پیشرفت او به عنوان یک فرد کمک کنید، اما خود را مالک او ندانید.
- بیشتر افراد به دلسوزی و همدلی احساسی به عنوان چیزهای مثبتی در جهان نگاه می کنند، اما این احساسات دارای جنبه منفی نیز هستند.
- پاول بلوم استدلال می کند که احساس همدلی می تواند برای منافع شخصی ما مضر باشد و با ایجاد یک درد غیرضروری، باعث کاهش انگیزه مان برای حل همیشگی مسائل شود.
- اقدامات نوع دوستانه افراد را ترغیب می کنند که به جای بنا نهادن اعمال خود بر پایه آنچه که همدلی آنها را تحریک کرده است، به دیگران نیکی کنند.
- عشق جهانی می تواند روی سلامتی روانی و منافع اجتماعی ما تاثیر گذارد.
- مراقبه عشق - مهربانی (متا) یکی از روش های پرورش عشق جهانی می باشد.
- انعطاف پذیری عاطفی به این معنی است که پس از به زمین خوردن، از جای خود بلند شویم. استحکام عاطفی به معنی این است که از اول به زمین نیفتیم.
- از احساسات می توان برای دستیابی به چیزهای بزرگ استفاده کرد. اما، هیجانات شدید در صورت کنترل نشدن فقط منجر به تخریب تلاش های ما خواهند شد.

- قبل از استفاده ماهرانه از احساسات خود، آنها را تثبیت کنید. تسلیم شدن در برابر احساسات منفی بزرگترین مانع برای داشتن یک ذهن آرام است.
- برای بهینه سازی احساسات خود، باید تلاش کنیم که مهارت خونسردی را در خود پرورش دهیم. خونسردی به معنای حالت آرامش و ثبات روانی است.
- خونسردی به این معنی است که به مشکلات فعلی خود همان طوری فکر کنید که الان در مورد مشکلات پنج سال پیش خود فکر می کنید.
- وقتی که آرامش را در خود پرورش می دهید و ذهنتان را آرام نگه می دارید، می توانید ذهن خود را به شکل استادانه ای در جهت درست حرکت دهید.

## فصل هشتم - هدایت رفتاری و موانع آن

### خطر مربوط به میل شدید

شخصی که می خواهد شاد باشد، باید رفتار خود را کنترل کند. — پلاتو

ما هر روز با تعارض های درونی بی شماری مواجه می شویم. به عنوان مثال، آیا باید مطالعه کنیم یا بازی ویدئویی انجام دهیم؟ آیا باید ورزش کنیم یا در خانه بمانیم؟ آیا باید بیرون برویم یا در خانه با بچه ها بازی کنیم؟ همه این سوال ها بیانگر تعارضی میان انگیزه های موجود در ذهنمان می باشند. انگیزه هایی که همواره در این مبارزات برنده می شوند، نقش تعیین کننده ای در آینده ما دارند. در این کتاب، حوزه رفتاری، به دنبال حوزه های شناختی و احساسی معرفی شده است، زیرا این دو حوزه ابزارهایی هستند که ما را قادر به انجام بهترین اقدامات می کنند. برای اینکه اقدامات ما با ارزش هایمان سازگار باشند، لازم است که بین آرمان ها و رفتارمان سازگاری وجود داشته باشد. نقطه اوج تسلط رفتاری را

می توان در "هدایت رفتار خود" مشاهده کرد. بعد از اینکه از فرزانی لازم برای انطباق راهبردی میان اهداف و ارزش هایتان برخوردار شدید و نیروهای احساسی درون خود را تثبیت کردید، نوبت آن می رسد که رفتار خود را به سمت اهدافتان هدایت کنید. برای انجام این کار لازم است که در مقابل میل شدید خود برای عمل کردن بر خلاف اهداف تعریف شده تان، مقاومت کنید و انگیزه لازم برای حرکت به سمت اهدافتان را در خود ایجاد کنید. وقتی که صحبت از کنترل رفتار خود می شود، به یاد مجرمان خشن و بچه های بیش فعال و کتاب های مربوط به رژیم غذایی و اعتیاد می افتیم. در این کتاب نگاهی به وسوسه های زندگی راحت و موضوع اعتیاد خواهیم داشت و در مورد برنامه زدایی از رفتارهایی که شخصیت ما را محدود می کنند و مانع از تبدیل شدن ما به شخص دلخواه خودمان می شود، صحبت خواهیم کرد. در مورد اهمیت موضوع کنترل رفتاری می توان گفت که کنترل رفتاری به عنوان یکی از بالاترین نقاط قوت بشر محسوب می شود.

پاسخ به این سوال همیشگی که چه چیزی باعث موفقیت فردی و فرهنگی می شود را می توان در مفهوم "کنترل رفتار" پیدا کرد. مزایای حاصل از کنترل رفتار، بالاست و هزینه های ناشی از کنترل نکردن رفتار خود می تواند شدید باشد و منجر به بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی از قبیل خشونت خانگی، رفتارهای خود تخریب کننده، مصرف مواد مخدر، ضعف سلامتی، تنبلی و چاقی شود.

— روی بامایستر

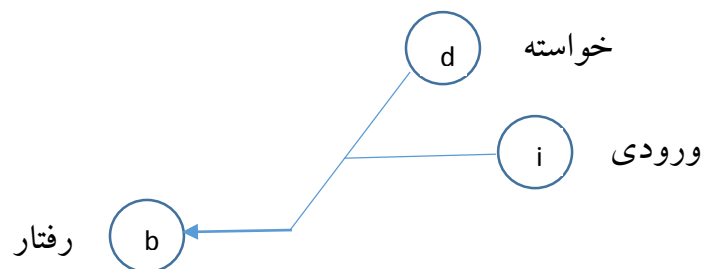
افرادی که از قدرت کنترل رفتاری بالایی برخوردار هستند، دارای خصلتی هستند که همه آرزوی آن را دارند. آنها غذاهای سالمتری می خورند، بیشتر ورزش می کنند، بهتر می خوابند، وسواس کمتری دارند و معمولاً از لحاظ جسمی و ذهنی، سالمتر هستند. کنترل

رفتاری ضعیف با بسیاری از اختلالات روانی از قبیل اضطراب دائمی، خشم، افسردگی، بدبینی، روان پریشی، اختلال غذا خوردن و اختلال وسواسی - اجباری و همچنین، مشکلات رفتاری از قبیل جرم و خشونت ورزی در ارتباط می باشد. کنترل رفتاری یکی از مهمترین عوامل کسب رتبه های بالای دانشگاهی و داشتن ضریب هوشی بالا می باشد. افرادی که از قدرت کنترل رفتاری بالایی برخوردار هستند، روابط راضی کننده تر و مطمئنتری را با دیگران برقرار می کنند، به امنیت مالی بیشتری دست پیدا می کنند و از زندگی خود راضی تر هستند. آنها همچنین در مقایسه با افرادی که با وسوسه های خود مخالفت نمی کنند و دچار احساس گناه می شوند، لذت بیشتری را تجربه می کنند. کنترل رفتاری یکی از چیزهایی است که منجر به نتایج مثبت در زندگی می شود. پرورش کنترل رفتاری یک هدف ارزشمند است و منجر به ایجاد عادت های خوب در فرد می شود. اما، قبل از هر چیز، لازم است که از تهدیدهای بالقوه ای که بر ما اثر خواهند گذاشت و مانع از هدایت رفتار ما می شوند، آگاه شویم. الگوریتم رفتاری شامل اقداماتی می شود که برای ما تبدیل به عادت شده اند و پاسخ هایی را ایجاد می کنند. عادت بد، عادتی است که باعث دور شدن ما از اهدافمان می شود و عادت خوب، عادتی است که باعث هدایت ما به سمت اهدافمان می شود. الگوریتم رفتاری در پاسخ به یک ورودی محیطی، رفتار خاصی را به عنوان خروجی تولید خواهد کرد.





خواسته چیزی است که باعث تحریک رفتار می شود. برای فعال سازی یک رفتار، لازم است که یک محرک که از آن به عنوان انگیزه یا میل شدید یاد می شود، خواسته ای را ایجاد کند. بنابراین، عادت های بد وقتی ایجاد می شوند که یک محرک، خواسته ای را ایجاد کند که مغایر با رفتار مطلوب باشد و عادت های خوب وقتی ایجاد می شوند که یک محرک، خواسته ای را ایجاد کند که در راستای رفتار مطلوب باشد. مانند فصل های قبل، خط مستقیم نشان می دهد که خواسته های ما در راستای رفتارمان می باشد.



ما باید ماهیت انگیزه ها و امیال شدید خود و علت مشکل آفرینی آنها در دنیای امروز را درک کنیم و متوجه شویم که برنامه ریزی های اجداد و نیاکان ما می توانند مانع بزرگی در برابر سلامتیمان در دنیای امروز باشند. به عنوان مثال، می توان به مشکل اعتیاد به مواد شیمیایی اشاره کرد. مواد مخدر صنعتی مانند کوکائین روی سیستم پاداش دهی مغز اثر می گذارند و لذتی را فراهم می کنند که اجداد ما به آن دسترسی نداشتند. احساسات تلقین شده بر اثر مصرف داروها که قبلاً برای تقویت رفتارهای سازگارانه استفاده می شد، فقط منجر به ادامه استفاده از داروها شده است. با این حال، اعتیاد به مواد مخدر، تنها چیزی نیست که به لذت بردن افراد در دنیای امروزی و عقب نگه داشتن آنها منجر شده باشد. سازمان ها و نهادهای امروزی، بسیاری از رویه های جدید را با مهارت بالایی ایجاد کرده اند. این سازمان ها برای برآورده ساختن تمام خواسته های ما با اثربخشی بالا، فعالیت می

کنند. مشوق های مالی که نظام های اقتصادی فراهم می کنند، به گسترش شکل جدیدی از اعتیاد کمک می کنند و به بهانه "پیشرفت جهان"، به افراد صدمه می زنند. اعتیاد، یک رفتار ناسازگارانه است که فرد را کنترل می کند و اغلب باعث جلوگیری از شکل گیری رفتارهای سازگارانه در فرد می شود و محدودیتی را برای ساختن زندگی و روابط سالم ایجاد می کند و مانع از سازگاری فرد با دیگران و رسیدن به رضایت واقعی می شود. در بسیاری از مواقع، احساسات خوب باعث شکل گیری عادت های بد در فرد می شوند. ما انسان ها تمایل زیادی به خوردن غذاهایی داریم که حاوی شکر، نمک و چربی بالایی هستند، زیرا اجداد ما از خوردن چنین غذاهایی برای تامین انرژی و مواد غذایی ضروری و از چربی ذخیره شده در بدن برای جبران زمان های کمبود غذا، استفاده می کردند. اجداد ما به دلیل کمبود مواد غذایی، از آنها به میزان مناسب استفاده می کردند. اما، دنیای امروز باعث ایجاد رخنه در نظام های پاداش دهی ای شده است که در زمان های گذشته بسیار مفید بودند. امروزه شاهد افزایش حجم غذاهایی هستیم که حاوی مواد شیمیایی اعتیادآور هستند. سبک زندگی یکجانشینی دنیای امروز نیز موجب شده که این مواد شیمیایی به جای اینکه در خدمت اهداف اولیه خود باشند، باعث بیماری و چاقی فرد شوند. نیاز ذاتی ما به تائید شدن، مورد بهره برداری شرکت های رسانه اجتماعی واقع شده است و این شرکت ها از الگوریتم های سفارشی خود برای اعتیاد هرچه بیشتر مردم استفاده می کنند. نتیجه کار این شرکت ها به گفته راندولف نسه به "چاقی اجتماعی" منجر می شود. ما در مقایسه با نیاکان خود از فرصت های بیشتری برای دریافت تائید اجتماعی و سرگرمی برخوردار هستیم. رای گیری دیجیتالی، همان پاداش هایی را فراهم می کند که تعامل اجتماعی واقعی قرار بود فراهم کند. با این حال، اعتیاد به کار کردن در دنیای دیجیتال، می

تواند مانع از ایجاد پیوندهای اجتماعی در زندگی واقعی شود. امروزه شاهد این هستیم که مغز ما به انجام بازی های ویدئویی و خریدهای آن لاین اعتیاد پیدا کرده است. اعتیاد به این کارها باعث ایجاد وسوسه های جدیدی شده است که مانع از تصمیم گیری آگاهانه ما برای نحوه درست سپری کردن وقتمان می شود. مشکل دنیای پیشرفته امروزی این است که به جای بهینه سازی ارزش های ما، انگیزه هایمان را بهینه سازی می کند. وقتی که دنیای پیرامون ما باعث بالا بردن خواسته هایمان می شود، سبک زندگی ما نیز به راحتی توسط افرادی طراحی خواهد شد که دارای انگیزه های پنهانی هستند و ما به محصولات شرکت هایی تبدیل می شویم که به دنبال کسب سود از ما هستند. با وجود انتقاداتی که به سبک زندگی امروزی وارد می شود، مشکلی با نوآوری های پیشرفته امروزی وجود ندارد. فن آوری دارای کارکردهای مفیدی است و تا زمانی که قدرت قضاوت و تصمیم گیری را از ما نگیرد، مشکلی برای استفاده از آن وجود ندارد. هر چند که دنیای امروزی اعتیادآور شده است، بهترین راه برای مقابله با آثار اعتیاد، این است که مهارت تسلط بر نفس را در خود پرورش دهیم. ما باید سبک های زندگی خود را به شکل آگاهانه ای طراحی کنیم و در مورد ارزش هایمان بیشتر فکر کنیم و اهدافی را برای صرف زمان و انرژی خود تعیین کنیم. ما باید یاد بگیریم که مهارت تسلط بر نفس را افزایش دهیم و به جای ملایمت زیاد با نفس خود، اراده خویشنداری را در خود تقویت کنیم. در فصل بعدی، جزئیات بیشتری در مورد خویشستن داری ارائه خواهد شد. اولین گام برای طراحی رفتارمان این است که از وضعیت زندگی فعلی خود آگاه شویم. برای رسیدن به این هدف، لازم است که اطلاعاتی را در مورد رفتار و سبک زندگی خود، جمع آوری کنیم و آنها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم. چنین نظارت دقیقی برای تغییر رفتار و عادت

های ما ضروری است. فهرستی از عادت های خوب و بد خود را تهیه کنید که این فهرست می تواند شامل تعداد ساعت های خواب شما، میزان مسافتی که می دوید یا میزان مصرف کالری شما باشد که بستگی به رفتار شما خواهد داشت. رفتارهای شما شامل موارد دیگری از قبیل استفاده از تکه کلام ها، شکایت کردن از اوضاع یا ناتوانی در زمینه ابراز وجود در رستوران نیز می باشند. برای هر یک از رفتارهای منفی خود، فهرستی از تعداد دفعات مشغول شدن به آنها در هر هفته را تهیه کنید. تلاش برای تهیه چنین فهرست ساده ای برای ترک یک عادت، کافی است. شما همچنین باید تحقیقی را در مورد چگونگی صرف اوقات خود در یک هفته، انجام دهید و ببینید که چند ساعت از یک هفته را صرف انجام بازی های ویدئویی یا تماشای فیلم می کنید. با استفاده از یک نمودار دایره ای<sup>۱۶</sup>، تعداد ساعت های مشغول شدن به این فعالیت ها در هفته را با زمان ایده آل آنها مقایسه کنید و سعی کنید که این ساعت ها به زمان ایده آل آنها نزدیک کنید. وقتی که شما تصمیم می گیرید که رفتارتان را بهینه سازی کنید، قبل از انجام هر کاری، باید دقیقاً بیان کنید که منظورتان چیست. تصور اینکه "اگر ایکس را انجام دهم، به ایگرگ می رسم" ساده به نظر می رسد، اما بسیار موثر است. وقتی که افراد سعی می کنند تا رفتار خاصی را بپذیرند، اغلب می گویند که کمتر سیگار خواهند کشید یا زودتر به رختخواب خواهند رفت و این در حالی است که قادر به ایجاد برنامه خاصی نیستند و نیاز به قدرت اراده بیشتری دارند. شما به یک رایانه نمی گوید که بیشتر وقت ها چه کاری را انجام دهد. بلکه دقیقاً به آن می گوید که چه کاری را در چه زمانی و طبق چه دستورالعملی انجام دهد. با نرم افزار ذهن شما نیز باید به شکل مشابهی رفتار شود. همه ما می دانیم که امکان

---

<sup>۱۶</sup> Pie chart

ایجاد تغییرات پایدار یک شبه در سبک زندگیمان وجود ندارد. در عوض می توانیم روی تغییر تدریجی رفتار خود تمرکز کنیم تا به سبک زندگی ایده آل خود نزدیک تر شویم. به این ترتیب، رفتارمان به تدریج اصلاح می شود و عادت های بد خود را ترک خواهیم کرد و عادت های خوبی پیدا خواهیم کرد و کل هفته خود را در خدمت آرمان هایمان خواهیم بود.

## خطرات ناشی از فرمانبری از دیگران

شخصی که نتواند از خودش فرمان برد، همیشه تحت امر دیگران خواهد بود. – فردریش نیچه

طبیعی است که انسان های دیگر، تاثیر زیادی روی ما دارند. بدون تسلط شناختی، عقاید دیگران به شدت روی ما تاثیر خواهند گذاشت و ما را به بازی خواهند گرفت. دیگران با ارائه عقاید جزمی و متعصبانه خود که ممکن است درست یا نادرست باشند، به ما حس آرامش می دهند. آنها با بیان عقاید خسته کننده خود، این باور را در ما ایجاد می کنند که برای سلامتی در زندگی باید از مسیرهای خاصی پیروی کنیم. بدون تسلط احساسی، از گفته ها و افکار دیگران ناراحت خواهیم شد. وقتی که ما خودمان را به طور کامل در اختیار دیگران قرار می دهیم، زندگی رضایت بخشی نخواهیم داشت. همچنین، فقدان تسلط رفتاری، باعث می شود که حتی در زمینه هایی که از دیگران آگاه تر هستیم، مجبور به پیروی از اعمال و رفتارهای دیگران شویم. وقتی که جوان هستیم، ما را از خطرهای مربوط به فشار همسالان آگاه می کنند و این فشارهای اجتماعی تا دوران بلوغ ما نیز ادامه پیدا می کنند و از بین نمی روند. در یک آزمایش تحقیقاتی روان شناختی، روانکاری به

نام درن براون<sup>۱۰۷</sup> از آزمایش شوندگان خواست که به او در انجام یک کار تحقیقاتی کمک کنند. آزمایش شوندگان توسط بازیگرانی احاطه شده بودند که به آنها فشار می آوردند که کارهای سوال برانگیز و احمقانه ای را انجام دهند. آزمایش شوندگان باور کرده بودند که تنها راه اجتناب از زندانی شدن، این است که فرد بی گناهی را از پشت بام ساختمان هل دهند تا بمیرد. بازیگران برای اعمال فشار بر آزمایش شوندگان به منظور مجاب کردن آنها به ارتکاب این کار احمقانه، آموزش دیده بودند. با این حال، بازیگران دلیلی را برای انجام این کار بیان نمی کردند و اگر آزمایش شوندگان چند لحظه فکر می کردند، می توانستند از انجام این کار اجتناب کنند. یکی از آزمایش شوندگان از ارتکاب این عمل خودداری کرد، اما بقیه آزمایش شوندگان متقاعد شدند که فرد بی گناه را از پشت بام ساختمان هل دهند. البته، بعداً به آنها اطلاع داده شد که تمام این کارها فقط صحنه سازی بوده است. براون در پایان می گوید:

نکته ای که باید به آن توجه داشت، این است که همه ما در معرض تاثیر پذیری از دیگران هستیم. اما وقتی که متوجه شویم که توسط دیگران بازی داده شده ایم، باید قوی تر شویم و "نه گفتن" را تمرین کنیم و با دیگران مخالفت کنیم. — درن براون

ما اغلب تصورات قوی و مثبتی را در مورد شخصیت خود داریم و صرف نظر از شرایط محیطی، تصور می کنیم که شخص خوبی هستیم. اما رفتار ما بستگی به نیروهای اجتماعی ای دارد که در اطراف ما فعالیت می کنند. همه ما می دانیم که به شدت نیازمند حس تعلق خاطر و تائید شدن از سوی دیگران هستیم، اما همین نیاز ساده می تواند باعث سوء استفاده

---

<sup>۱۰۷</sup> Derren Brown

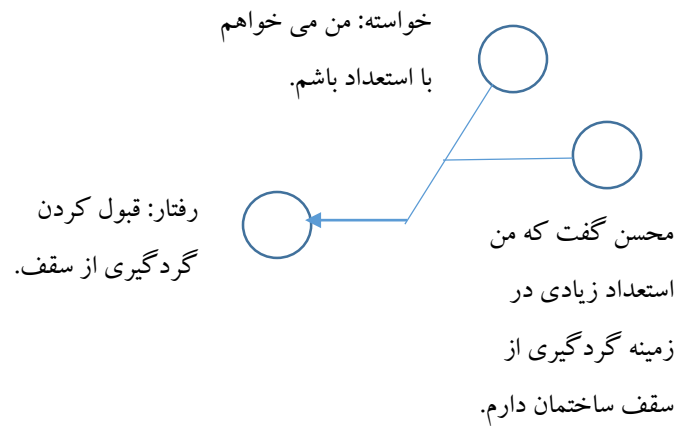
دیگران از ما شود، به طوریکه که مجبور شویم تا برخلاف انگیزه های شخصی خود عمل کنیم. "اطاعت جمعی" باعث می شود که برای برخی از تصمیم های خود، تحت تاثیر گفتار و اعمال دیگران قرار بگیریم. ما بدون اینکه متوجه باشیم، برای برخی از تصمیم های خود، تحت تاثیر نامحسوس دوستان و اعضای خانواده خود قرار می گیریم یا به آسانی تحت تاثیر فشارهای همسالان خود برای همرنگی با آنها واقع می شویم. همکار، فروشنده یا یک سازمان ممکن است از ما درخواست کند که کار کوچکی را انجام دهیم و سپس، به طور پشت سر هم وظایف بزرگتری را از ما درخواست کند. نام این تکنیک "جاپا باز کردن"<sup>۱۰۸</sup> است که برای متقاعد کردن مردم به انجام کارهایی که در حالت عادی قبول نمی کردند، استفاده می شود. از طرف دیگر، در تکنیک "به مرگ گرفته که به تب راضی شود"<sup>۱۰۹</sup>، یک درخواست بزرگ تقاضا می شود که رد خواهد شد و به دنبال آن، درخواست های بسیار کوچکتر تقاضا خواهند شد. تکنیک "خودشیرینی"<sup>۱۱۰</sup> به استفاده از چاپلوسی برای وادار کردن دیگران به پذیرش یا انجام یک رفتار خاص اشاره می کند. در نوع متداولی از خودشیرینی، ما سعی کنیم که با تعریف و تمجید کردن از یک شخص، او را متقاعد کنیم که در کاری استعداد دارد تا این شخص با احتمال بیشتری، کار ما را انجام دهد.

---

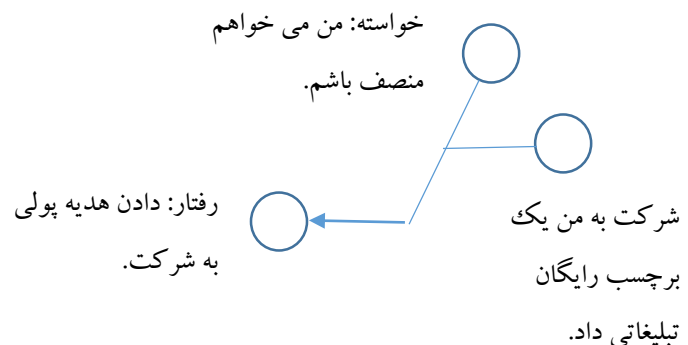
<sup>۱۰۸</sup> Foot in the door

<sup>۱۰۹</sup> Door in the face

<sup>۱۱۰</sup> ingratiation



"اصل نیکی متقابل" به این معنی است که ما کار خوبی را برای یک شخص انجام می دهیم تا او در صدد جبران آن برآید. این روش از حس ذاتی خیرخواهی که در گذشته باعث حفظ موقعیت اجتماعی نیاکان ما می شد، استفاده می کند.



همچنین، شرکت ها از طریق ایجاد "حس یکی انگاری" و اینکه شما هم فرد محترمی هستید، ممکن است متقاعدتان کنند که تصمیم خاصی بگیریید یا از محصولات آنها خریداری کنید. تبلیغ کنندگان از تمایل ما برای همذات پنداری با اشخاص محترم و ستودنی، سوء استفاده می کنند تا به محصولات خود اعتبار ببخشند. آنها از طریق پشتیبانی از چهره های سرشناس که این کالاها را مصرف می کنند، روی احساس مردم در مورد ارزشمند بودن محصولاتشان تاثیر می گذارند. بازاریاب های خوب درک می کنند که



بسیاری از خریدها با انگیزه مقبول شدن ما در گروه های خاص صورت می گیرد و این موضوع ممکن است باعث شود که تصمیمات نادرستی بگیریم. تبلیغ کنندگان معمولاً با ارائه محدودیت زمانی یا مقداری برای خرید از محصولات خود، احساس فوریت و کمیاب بودن کالا را در ذهن مشتری ایجاد می کنند و با این کار باعث می شوند که مشتری تصمیمات عجولانه و بدون فکر قبلی بگیرد. آنها همچنین، با ترفند در خواست قیمت پیشنهادی از سوی مشتری که بسیار کمتر از قیمت اولیه محصول است، می توانند محصولات بی ارزش خود را به فروش رسانند یا از ترفند اثر ظاهری<sup>۱۱۱</sup> برای بالا بردن قیمت یک چیز بی ارزش مانند ظرف غذا در یک رستوران استفاده کنند. آیا زمانی را به یاد می آورید که فروشنده از یکی از این راهکارها برای متقاعد کردن شما برای انجام یک اقدام مشخص استفاده کرده باشد؟ قبل از اینکه تقاضای بازپس گرفتن پولتان را به اطلاع فروشنده برسانید، توجه داشته باشید که تصمیم شما برای نخریدن محصول از فروشنده به خاطر مخالفتتان با راهکارهای فریبنده او، خودش نوعی فریبکاری محسوب می شود. همچنین، پدیده "واکنش منفی<sup>۱۱۲</sup>" به این معنی است که شما نقطه مقابل آن چیزی که فروشنده از شما می خواهد را انجام دهید تا تحت تاثیر او قرار نگیرید. اما علت این تصمیم گیری، فقط قضاوت شخصی شما می باشد و خودش نشان دهنده نوعی انحراف است. البته، همه تصمیم هایی که دیگران برای ما می گیرند، بد نیستند. اما مهم این است که ما تصمیم های خود را به تنهایی بگیریم. ما با مقاومت در برابر راهکارهایی که دیگران برای فریب دادنمان طراحی می کنند، می توانیم تصمیم های خود را بدون

---

<sup>۱۱۱</sup> Contrast effect

<sup>۱۱۲</sup> reactance

وابستگی به خواسته های آنها و بر مبنای فایده ای که برای خودمان دارند، بگیریم. مشابه آنچه که در مورد انحراف های شناختی بیان شد، شما می توانید سیستم عامل ذهن خود را به گونه ای برنامه ریزی کنید که در برابر فریبکاری و ترفندهای متقاعد سازی دیگران، مصونیت پیدا کند. مثل همیشه، این فرایند با آشنا کردن شما با ترفندها شروع می شود. شما می توانید با راهکارهای مختلف فریب دادن آشنا شوید و به جای استفاده از آنها بر علیه دیگران، آنها را برای دفاع از خودتان در مقابل دیگران، استفاده کنید. بنابر این، شما می توانید از روش هایی که در فصل بعد معرفی خواهد شد، برای برنامه نویسی مجدد نقاط ضعف و آسیب پذیری خود استفاده کنید. اگر به خودمان اجازه دهیم که بر خلاف خواسته ها، اهداف و آرمان های خود عمل کنیم، سلامتی خود را در دستان افراد دیگری قرار می دهیم که ممکن است علاقه چندانی به آن نداشته باشند. وقتی که ما به دلیل ترس از خودنمایی، جلوی دفاع کردن از ارزش هایمان را می گیریم، از آرمان های خود دور خواهیم شد. همچنین، وقتی که به دوستان حسود خود اجازه می دهیم که ما را از رسیدن به آرزوهایمان منصرف کنند، از آرمان های خود فاصله خواهیم گرفت.

انسان ها برای جلوگیری از مغلوب شدن توسط ایل و تبار خود، همواره مبارزه کرده اند و اگر به مبارزه خود ادامه دهند، تنها و گاهی هراسیده خواهند شد، اما این بهای زیادی نیست که برای سلطه ناپذیری، خواهند پرداخت. — رادیارد کیپلینگ

## خطرات ناشی از راحتی

هروئین، کربوهیدرات ها و درآمد ماهانه، سه مورد از قویترین اعتیاد آورها هستند.

هرچند که "راحتی" به نوبه خود مشکلی را ایجاد نمی کند، اما زندگی راحت، به هیچ وجه مترادف با یک زندگی خوب نمی باشد. راحتی مانند یک آرامش بخش قوی است که تولید بی خیالی می کند و مشکلاتی را برای انجام برخی از کارهای ضروری ما، ایجاد می کند. ما از همان لحظه ای که به دنیا می آییم، از یک پناهگاه گرم و راحت، به سرعت خارج شده و وارد یک دنیای پر تلاطم می شویم. این کوشش و تقلا، سالهای نخستین زندگی ما را فرا می گیرد. ما در دوران بچگی، شاهد مجموعه ای از انتقال های ناگهانی از منطقه امن خود هستیم. برخی از این انتقال ها شامل رفتن به مدرسه برای اولین بار، دور بودن از خانواده برای یک شب، پیوستن به یک تیم ورزشی، پیدا کردن اولین شغل و غیره می باشند. ما همه ساله شاهد این هستیم که افراد جوان از انجام کارهای روزانه، از افرادی که به آنها خو گرفته بودند و از هویت های ساختگی شان دست بر می دارند. تغییر به طور ذاتی دردناک است و اگر ما قدرت انتخاب داشتیم، هرگز آن را انتخاب نمی کردیم. ما انسان ها گرایش به تعادل و حفظ شرایط موجود را داریم و وقتی که از آن خارج می شویم، احساس می کنیم که اشتباه بزرگی را مرتکب شده ایم. با این حال، در این مرحله از زندگی، چاره ای به جز اقدام سریع برای تغییر را نداریم. فشار موجود برای رشد کردن و سازگاری با شرایط جدید به قدری قوی است که به سختی می توان در برابر آن مقاومت کرد و افراد کمی که نمی خواهند یا نمی توانند با شرایط جدید سازگار شوند، به عنوان یک فرد عقب مانده یا ناکارآمد در نظر گرفته می شوند. تغییرات جدید، موجب می شود که ما یک دوره انتقال ناراحت کننده را تجربه کنیم که اغلب چند ماه به طول خواهد انجامید. در این دوره انتقال، منابع قدیمی تقویت کننده ما ناپدید می شوند و در عین حال، فرصتی برای ورود منابع جدید و گرفتن جای آنها ایجاد نخواهد شد. با این حال، پس از

اتمام این دوره انتقالی، یک دوره طلایی شروع می شود. ما به تدریج شروع به خو گرفتن با این زندگی جدید خواهیم کرد و احساس بیگانگی ما کاهش خواهد یافت. افرادی که در ابتدا بسیار سرد و غیر صمیمی به نظر می رسیدند، اکنون مورد علاقه ما واقع می شوند. رفتارهای خود انگیخته و خلاقانه، جای عادت های روزانه ما را می گیرند و ما خودمان را در پرتو یک نور جدید خواهیم دید و جنبه های ناشناخته یا فراموش شده مان، آشکار می شوند. ما همچنین، موفق به کشف آرمان های شخصی خود و راه های جدیدی برای سازگاری با آنها خواهیم شد و این به معنی پیشرفت ما می باشد. برخی ها با شرایط این دوره انتقالی می جنگند و برخی به آن عشق می ورزند. در این دوره انتقالی که می تواند رفتن به یک دانشگاه، انتقال به یک شهر جدید یا شروع یک کار جدید باشد، ورود ناگهانی ما به دنیای ناشناخته معمولاً با داشتن نوعی اعتماد به نفس کاذب که همه چیز خوب پیش خواهد رفت، همراه می شود. البته، همیشه کارها خوب پیش نخواهند رفت. اما، به نظر می رسد که تصمیم ما برای رها شدن از راحتی و استقبال از دنیای ناشناخته، پاداش بزرگی را به همراه خواهد داشت.

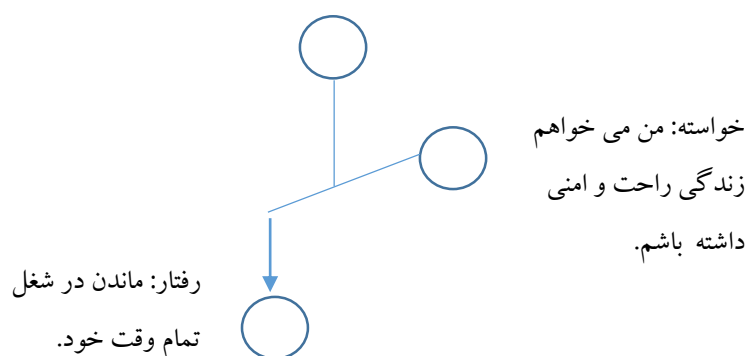
طبیعت عاشق شجاعت است. شما برای انجام کاری متعهد می شوید و طبیعت با از میان برداشتن موانع به نظر غیر ممکن، به تعهد شما پاسخ می دهد. این امر به طرز شگفت انگیزی اتفاق می افتد، به طوریکه وقتی طبیعت، شما را به اعماق دریا می اندازد، متوجه می شوید که روی یک تشک پر از پر نشسته اید. — ترنس مککنا

اما، وقتی که به سن بلوغ می رسید، چیز عجیبی اتفاق می افتد. فشار زندگی برای تغییر کردن، متوقف می شود. تندآب هایی که فرصت تصمیم گیری را از شما می گرفتند،

اکنون شما را در بر که ای از تمام گزینه های دلخواهتان رها می کنند. البته، گاهی زندگی می تواند به شکل غیرمنتظره ای دچار تغییر و تحول اساسی شود. اما، در بیشتر موارد، اختلالی در تعادل گرانبهای شما ایجاد نمی شود. فشارهای اجتماعی و زیست شناختی که زمانی شما را مجبور به تغییر و سازگاری با شرایط جدید می کردند، ناگهان از بین می روند و شما با اراده راسخ خود تصمیم می گیرید که اکنون زمان سر و سامان گرفتن و تشکیل خانواده است و وقت آن است که خود را با یک شهر، شغل و خانه خوب، وفق دهید. اکنون زمان رشد و تغییر نیست. بلکه، زمان متعهد شدن است. در نهایت، معلوم می شود که منطقه امن شما قرار نیست گسترش بیشتری پیدا کند. بنابراین، تسلیم می شوید و این زیاد بد نیست. شما با شخصی ملاقات می کنید که از بودن در کنار او لذت می برید و با کمک او می توانید برای زندگی مشترک خود برنامه ریزی کنید و خانه و شغل خوبی را تهیه کنید. به این ترتیب، شما به زندگی ای می رسید که دیگر شما را مجبور به تغییر نمی کند و همه آرزوی چنین زندگی ای را دارند. در این زندگی، در پناهگاه گرم منطقه امن خود خواهید بود و هرگز دچار آشفتگی نخواهید شد.

همه ما عاشق راحتی هستیم. ما می خواهیم که پیشرفته ترین امکانات مانند یک اتاق کار مدیریتی شیک، اتاق های قفل دار تمیز و حوله های نرم و سبک را داشته باشیم. با این حال، همه اینها مایه شرم است، زیرا زندگی تجملاتی باعث سستی انگیزه های ما خواهد شد و به ذهن ناخودآگاه ما پیام می دهد که کمتر تلاش کنیم و در گوش ما زمزمه می کند که راحت باشیم. زیرا، به آنچه که می خواستیم، رسیده ایم. — دانیل کویله

تحولی که شما با رسیدن به چنین ثبات بالایی تجربه خواهید کرد، بسیار نامحسوس است. میزان این تحول به قدری کم است که تقریباً نامحسوس می باشد. لذت ناشی از تفریح و چالش و هیجان به آهستگی فروکش می کند و بعد از چند سال، همه چیز از تب و تاب می افتد و شما شخصیت و توانایی های بالقوه خود را فراموش می کنید و رو به زوال می گذارید.



دیدگاه نیچه مبنی بر اینکه "درد کشیدن" کلید رسیدن به عظمت است، می تواند انحرافی باشد، اما اگر واژه "درد" را با "ناراحتی" عوض کنیم، جنبه عقلانی بیشتری پیدا می کند. جان کاگ در کتاب خود اشاره می کند که فلسفه نیچه به دلیل ناپخته بودن، فقط مناسب نسل نوجوان است و حتی به درد جوان ها هم نمی خورد.

من نمی دانستم که گاهی دنیا چقدر خسته کننده می شود و زندگی کردن در صحرا و راضی شدن به یک زندگی معمولی، چقدر راحت تر خواهد بود و مراقب زندگی بودن چقدر سخت است. شما به عنوان یک فرد بالغ مسئولیت پذیر باید خود را تسلیم زندگی ای کنید که اساساً کمتر از حد انتظار و قابلیت هایتان باشد. — جان کاگ

هرچند که بسیاری از ایده های نیچه، بلندپروازانه و هیجان انگیز است، اما، به ما یادآوری می کنند که انسان ها می توانند ناراحتی مورد نیاز برای انجام کارهای بزرگ را تحمل کنند. نیچه استدلال می کند که فقط افرادی در زندگی به بزرگی می رسند که در برابر تمایل شخصی خود به لذت جویی و آسودگی خاطر، مقاومت کنند. شما با کنترل کردن رفتار خود و یکپارچه سازی اجزای مختلف روح و روانتان می توانید بر اقدامات شخصی خود حاکم شوید و آنها را به سمت اهداف متعالی خود هدایت کنید. شما همچنین می توانید یک نیروی خلاق باشید و به گونه ای زندگی کنید که با تائید ماهیت شخصی خودتان، بر رشدتان بیفزایید.

اکنون زمان آن رسیده که هدف خود را تثبیت کنید و بذر امید خود را بکارید. خاک انسان برای کاشتن بذر امید، هنوز به اندازه کافی غنی است. اما همین خاک، یک روز ضعیف و نامرغوب می شود و دیگر درخت بلندی از آن رشد نخواهد کرد. - نیچه

بر اساس یک باور عمومی، بیشتر تحولات و رشدی که فرد در زندگی تجربه می کند تا سن سی سالگی خاتمه می یابد. وقتی که بیشتر افراد به سن سی سالگی می رسند، متوجه می شوند که تسلیم زندگی ای شده اند که جایی برای رشد آنها باقی نگذاشته است. البته، آنها این موضوع را به عنوان یک چیز عادی می پذیرند. با این حال، چنین رکودی اجتناب ناپذیر نیست و برای جلوگیری از آن، باید این عادت را در خود ایجاد کنید که دائما از منطقه امن خود خارج شده و آن را گسترش دهید. زندگی ای که در منطقه امن شما محدود شود، قطعا جلوی شکوفایی استعدادهای بالقوه شما را خواهد گرفت. شما با محافظت از خود در مقابل واقعیت، جلوی رشد توانایی ذهنی خود را خواهید گرفت.

همانطور که در فصل های قبل دیدید، اجتناب از کار کردن در محیط های آزاردهنده باعث می شود که اگر کارها بر اساس آنچه که برنامه ریزی نشده بود، پیش نروند، آسیب پذیر شوید. اجتناب از ارائه بازخوردهای ناخوشایند، جلوی رشد ایده های شما و تبدیل شدنشان به یک شخص توانمند را می گیرد. پذیرفتن باورهای آزاردهنده باعث می شود که حقیقت را نپذیرید و اجتناب از موقعیت های آزاردهنده باعث می شود که به توانایی های خود پی نبرید. شما باید یاد بگیرید که همان کارهایی را انجام دهید که از آنها می ترسید.

خارج شدن ما از منطقه امن ، باعث می شود که قوی تر شویم. - کلی کلارکسن

آبراهام مازلو یکی از حامیان قوی "رشد" به جای "ترس" بوده که موضوع نیازهای انسان را مورد بررسی قرار داده است. سلسله مراتب نیازهای مازلو به نیازهای روانی خاص ما انسان ها اشاره می کند. مازلو معتقد است که اگر این نیازها برآورده نشوند، دچار ناقص و کمبود خواهیم شد. تامین این نیازها چالش زا و غفلت از آنها راحت است. بسیاری از افراد به خاطر ترس از دست دادن افراد و موقعیت هایی که نیازهای آنها را برآورده می کنند، تصمیم می گیرند که ریسک نکنند. اما، حقیقت این است که لازم نیست همه نیازهای ما تامین شوند و اگر آرزوهایمان برآورده نشوند، کمبودی نخواهیم داشت.

انسان آزاد است که برای رسیدن به امنیت، عقب نشینی کند یا برای رسیدن به رشد، جلو رود. انسان باید رشد را انتخاب کند و بر ترس خود غلبه کند. - آبراهام مازلو

باید این موضوع را درک کنید که ذهن شما یک دستگاه ظریف نیست که بتوان آن را در برابر فشارهای روانی حفظ کرد. فشار روانی و ناراحتی باعث بهبود عملکرد ذهن می



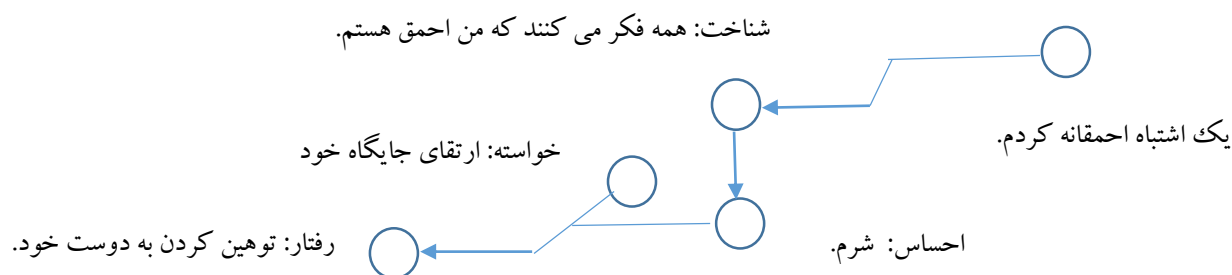
شوند. وقتی که خود را مجبور به خروج از منطقه امن خود می کنید، تجاربی کسب می کنید که به شما یاد می دهند که چیزهایی که از آنها ترس داشتند، چندان هم بد نیستند. شما می توانید در برابر تهدیدهای محیطی از خود دفاع کنید و منطقه امن خود را تا جایی گسترش دهید که دوباره از همه چیز راحت شوید و بتوانید ارزش های خود را تحقق بخشید. هر چه قدر که مسن تر می شوید، به عزم بیشتری برای تغییر و رشد، نیاز خواهید داشت و فداکردن امنیت و راحتی برایتان سخت تر می شود و از این بابت افسوس می خورید. وقتی که به میل شدید خود به "راحتی" اجازه می دهید که در مقابل توانایی های منحصر به فردتان بایستد، مانعی را برای یک زندگی خوب و قابل قبول که در راستای آرمان هایتان باشد، ایجاد می کنید. زندگی راحت را با زندگی خوب اشتباه نگیرید. شما در یک زندگی خوب قادر خواهید بود که مرزهای خود را جلو ببرید، بر موانع موجود غلبه کنید و برای رسیدن به بزرگی تلاش کنید و این در حالی است که شادی حاصل از زندگی راحت، یک شادی در سطح پایین است.

## خطر آلوده شدن به فساد

طوری عمل نکنید که انگار ده هزار سال عمر خواهید کرد. تا زمانی که زنده و قوی هستید، انسان خوبی باشید. — مارک اورل

مارک اورل که به عنوان آخرین امپراتور روم شناخته شده، یک فیلسوف رواقی بزرگ نیز بوده است. کتاب او با عنوان "مراقبه" یکی از منابع قوی طرز تفکر فلسفی است و جالب است که او هرگز قصد چاپ این کتاب را نداشت و فقط مطالب خود در رابطه با روش های بهتر زندگی کردن را در دفترچه خاطرات خود ثبت کرده بود و فقط می

خواست که از مطالب نوشته شده برای یادآوری اصول و طرز فکر فلسفه رواقی گری استفاده کند. همه ما می دانیم که برای افراد قدرتمند چقدر ساده است که زندگی صادقانه خود را کنار بگذارند و به فساد آلوده شوند. همه ما انتظار داریم که قدرت باعث ایجاد فساد شود و سیاستمداران به وعده های خود عمل نکنند. همه ما تصور می کنیم که اگر شرکت ها به اندازه کافی بزرگ شوند، ارزش های خود را زیر پا خواهند گذاشت. ما همواره دوستانی داشته ایم که حاضر شده اند اصول و ارزش های خود را فدای بهبود موقعیت اجتماعی شان کنند. خود ما نیز تجربه رها کردن ارزش های خود به محض تمام شدن مسئولیتمان در قبال دیگران را داشته ایم. عادت های منفی شخصیتی به آهستگی در ما رخنه می کنند و اگر مراقب نباشیم، عادت می کنیم که دیگران را تحقیر کنیم یا پشت سر دیگران غیبت کنیم.



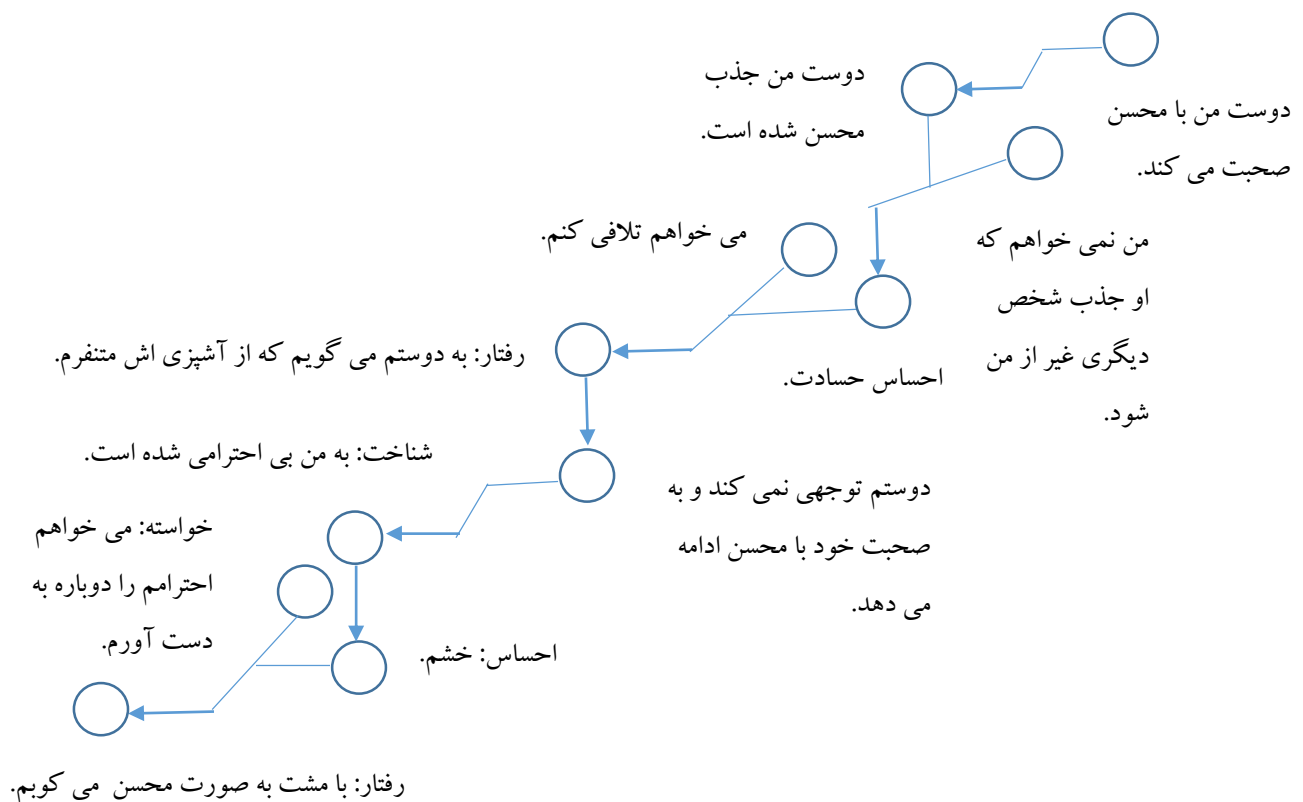
فساد شخصیتی یک پدیده بسیار واقعی است. هر چند که قدرت همیشه منجر به فساد مطلق نمی شود، اما به سادگی می توان دچار انحطاط رفتاری شد.

هیچ چیز مانند استفاده از "قدرت"، شخصیت واقعی انسان را فاش نمی کند. انسان های ضعیف، به سادگی آرام می شوند. بیشتر افراد می توانند سختی ها را تحمل کنند، اما اگر

می خواهید که از شخصیت واقعی یک فرد آگاه شوید، به او قدرت بدهید. این یکی از سخت ترین آزمایش ها است.

— رابرت اینگرسول

هر انسانی ممکن است وسوسه شود که از اعتماد دیگران سوء استفاده کند. شما هم مانند هر شخص دیگری ممکن است در گذشته کارهای بدی را انجام داده باشید و قانون و ارزش های شخصی خود را زیر پا گذاشته باشید. همچنین، بیشتر ما به محض رفع خطر جریمه شدن، هر کاری که دلمان می خواهد را انجام می دهیم. با این حال، با استفاده از مهارت کنترل رفتار، می توانید مراقب رفتارهای بد خود باشید.



احساس هویت نقش مهمی را در بهبود رفتارهای ما ایفا می کند. ما انسان ها طوری آفریده شده ایم که دوست داریم چهره مثبتی را از خود به نمایش بگذاریم. هر چند که این تمایل می تواند به ادراک های انحرافی و خود شیفتگی در ما منجر شود، اما توانمندی هایمان را افزایش می دهد. احساس هویت، روی اقدامات و عادت های ما تاثیر می گذارد و به آنها شکل می دهد. فرق بزرگی بین شخصی که می خواهد یاد بگیرد که چگونه گیتار بنوازد و شخصی که باور دارد یک نوازنده است، وجود دارد. جیمز کلییر در کتاب خود با عنوان "عادت های اتمی" ارتباط بین هویت و رفتار ما را توضیح می دهد و ادعا می کند که هر اقدامی که انجام می دهیم، در شکل گیری هویت ما و نوع شخصی که می خواهیم به آن تبدیل شویم، نقش دارد.

اگر می خواهید که به بهترین شکل هویتی خود تبدیل شوید، باید دائما باورهای خود را اصلاح کنید و هویت خود را ارتقا و توسعه دهید. - جیمز کلییر

رابطه بین هویت و رفتار، یک رابطه دو طرفه است. یعنی هم هویت باعث شکل گیری رفتار می شود و هم رفتار باعث شکل گیری هویت می شود. آنچه که ما راجع به خودمان می دانیم، حاصل مشاهده رفتارمان است. پیام هایی که ما در مورد ویژگی های شخصیتی مان به خود مخابره می کنیم، باعث شکل گیری "خود پنداره" ما می شوند. شخصیت ما نتیجه اقداماتی است که به طور مکرر انجام می دهیم. ما بدون اینکه آگاه باشیم، همواره در حال نظارت بر رفتار خود و ارزیابی آن هستیم. این موضوع روی سلامتی روان ما تاثیر می گذارد. علت اینکه برای درمان رفتار خود به پزشک مراجعه می کنیم، این است که خودمان نمی توانیم در مورد درست یا نادرست بودن رفتارمان، قضاوت کنیم و این

موضوع باید ثابت شود. افرادی که افسرده هستند، معمولاً عزت نفس پایینی دارند و برای انجام ساده ترین کارها مانند بیرون آمدن از رختخواب مشکل دارند. آنها باید برنامه ای را برای فعالیت های روزانه خود تهیه کنند. مشکلات آنها با گذشت زمان بر طرف خواهد شد و آنها به زندگی معمولی بازخواهند گشت. مفید بودن "رفتار درمانی" برای درمان افسردگی نشان می دهد که سلامتی ما به شدت وابسته به رفتارمان می باشد. برای اینکه ثابت شود که چه نوع فردی هستیم، باید به عادت های خود مراجعه کنیم. اگر ما کاری انجام ندهیم، معلوم نمی شود که چه نوع شخصیتی داریم. ارسطو معتقد است که شخصیت یک فرد را مجموع عادت های او تشکیل می دهند. نرم افزار ذهن ما توسط عادت ها و رفتارهای ما برنامه نویسی می شود. بنابر این، اگر ما نقش فعالی در این برنامه نویسی نداشته باشیم، هویت ما و اینکه چقدر به آرمان های خود نزدیک شده ایم، به صورت اتفاقی و تصادفی تعیین خواهد شد. هنگام طراحی هویت خود، باید مراقب باشیم. زیرا این خطر وجود دارد که هویت خود را حول ویژگی های خاصی متمرکز کنیم یا فقط ویژگی های مثبت خود را در نظر بگیریم. به عنوان مثال، اگر که شما دارای مهارت ذاتی خاصی هستید، ممکن است که آن مهارت را به عنوان نقطه قوت خود بشناسید و آن را به سرعت تبدیل به بخشی از هویت خود کنید. این کار باعث می شود که ارزش شخصی خود را وابسته به آن ویژگی شخصیتی خاص (مانند جذابیت، هوش یا شوخ طبعی) بدانید و بیشتر روی آن سرمایه گذاری کنید و جلوی رشد و پیشرفت خود در زمینه های دیگر را بگیرید. اگر با ویژگی های شخصیتی ای همذات پنداری کنید که لایق آنها نیستید، قادر به شکل دهی شخصیت خود در جهت مثبت نخواهید بود و به محض اینکه ویژگی های مثبت شخصیتی شما کمرنگ شوند، کل "خود پنداره" شما در هم شکسته خواهد شد.

اثر تجارب یکباره به تدریج کمرنگ می شود، در حالی که اثر عادت ها با گذشت زمان تقویت می شود و این نشان می دهد که عادت ها نقش مهمی در شکل دادن به هویت ما دارند و عادت هایی که ایجاد می شوند، در واقع تعیین کننده نوع شخصیتی هستند که به آن تبدیل خواهیم شد.

— جیمز کلییر

یکی از نگرانی های معمول جوامع امروزی این است که اگر دستورات اخلاقی منصفانه ای وجود نداشت، انسان ها دلیلی برای پذیرش مسئولیت اقدامات خود نداشتند. اگر انسان ها باور نداشتند که همواره تحت نظارت یک قاضی همه چیز دان هستند، ممکن است از خود بپرسند که چرا باید کار درست را انجام دهند یا چرا نباید از تمام خواسته های نفسانی خود پیروی کنند؟ آنها ممکن است صداقت را به معنی پذیرش متعصبانه قوانینی بدانند که تخطی از آنها، عواقبی را به دنبال نخواهد داشت. با این حال، تاثیر عواقب اعمال ما بر روی ارزش هایمان کاملاً واقعی و شدید است. علت اینکه ما می توانیم بدون نیاز به نظارت دیگران و بر اساس ارزشهایمان عمل کنیم، این است که خودمان شاهد اعمال خود هستیم. ما دائماً در حال ارزیابی رفتارمان هستیم و هرگز نباید به این باور فریبده برسیم که به استانداردهای خود دست یافته ایم و برای اینکه اعمال ما در راستای آرمان هایمان باشند، باید رابطه خوبی را بین آن ها ایجاد کنیم.

هر وقت که می خواهید کاری را انجام دهید، از خودتان بپرسید که اگر تمام جهان به من نگاه می کردند، چگونه عمل می کردم و بر اساس آن عمل کنید. از گرایش های پرهیزکارانه خود حمایت کنید و هر وقت که فرصتی ایجاد شد، آنها را تمرین کنید. مطمئن باشید که گرایش های شما با تمرین کردن قوی تر خواهند شد، همانطوری که

اعضای بدن با ورزش کردن، قوی تر می شوند. اگر گرایش های پرهیزکارانه خود را تمرین کنید، آن گرایش ها در شما به عادت تبدیل خواهند شد. - توماس جفرسون

مفاهیمی مانند پرهیزکاری، صداقت و شخصیت در دنیای امروز، خشک و بی روح به نظر می رسند، زیرا با مکاتب کهنه ای در ارتباط هستند. اینکه شما تبدیل به شخصی شوید که آن را نمی پسندید، بدترین شکل زندانی شدن در زندگی است. اما تبدیل شدن شما به شخصی که واقعا آن را محترم می شمیرید و به آن عشق می ورزید، مهمترین ویژگی بارز یک زندگی خوب است، البته وقتی دچار غرور کاذب نشوید. اگر برای ارزش های خود، ارزش قائل شوید، دلیل خوب و محکمی برای زندگی کردن بر اساس آنها خواهید داشت. شما هم شخصیت اصلی و هم تماشاچی زندگی خود هستید و هرچه قدر که برای تماشاچی زندگی خود، جذابیت بیشتری داشته باشید، از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهید شد.

## نکات کلیدی

- تسلط رفتاری به معنی هدایت موثر رفتارهای ما به سمت اهدافمان است و کنترل رفتاری یا خویشتن داری، یکی از بزرگترین نقاط قوت بشر محسوب می شود.
- قبل از اینکه شروع به کنترل رفتار خود کنیم، باید از تهدیدهای بالقوه ای که به احتمال زیاد روی ما اثر می گذارند و مانع از هدایت رفتار ما می شوند، آگاه شویم.
- الگوریتم رفتاری که به عنوان یک عادت شناخته می شود، شامل اقدامات واحدی است که جدا از هم به نظر می رسند.

- رفتارها وقتی فعال می شوند که محرک های بیرونی منجر به ایجاد یک خواسته یا انگیزه شوند.
- امیال شدید می توانند منجر به دور شدن ما از آرمان هایمان شوند و دنیای امروزی این امیال را تشدید می کند و مقاومت در برابر آنها، سخت تر از گذشته شده است.
- دنیای پیشرفته امروزی با معتاد ساختن ما به غذاها و مواد شیمیایی و فراهم ساختن امکان دسترسی فوری به آنها، به نظام پاداش ما آسیب رسانده است.
- رسانه های اجتماعی از تمایل ما به دریافت تائید اجتماعی سوء استفاده کرده و به "چاقی اجتماعی" دامن زده اند.
- بازی های ویدئویی و خریدهای آنلاین، وسوسه های جدیدی را ایجاد کرده اند که مانع از تصمیم گیری آگاهانه ما برای نحوه سپری کردن اوقاتمان می شوند.
- مشکل دنیای پیشرفته امروزی این است که به جای بهینه سازی ارزش های ما، انگیزه هایمان را بهینه ساخته است.
- بهترین راه برای مقابله با اعتیاد جهانی این است که بر نفس خود مسلط شویم.
- اولین گام برای طراحی رفتارمان این است که از وضعیت فعلی زندگی خود آگاه شویم و فهرستی از عادت های خوب و بد خود را تهیه کنیم و مراقب زمانی را که به انجام آنها اختصاص می دهیم، باشیم.
- برای عملی کردن اهداف و برنامه های خود، دقیقاً بگویید که چه چیزی را در چه زمان و در چه مکانی می خواهید.



- سبک زندگی ایده آل خود را با تقسیم بندی در صد زمان هایی که باید به کارهای مختلف اختصاص دهید، طراحی کنید و دائما سعی کنید که به شرایط ایده آل خود، نزدیکتر شوید.
- اعمال و رفتار دیگران می تواند ما را مجبور به پیروی از آنها کند، حتی وقتی که ما در برخی زمینه ها بیشتر از دیگران می دانیم.
- "اطاعت جمعی" به اثر گفتار و اعمال دیگران بر تصمیم گیری های شخصی ما اشاره می کند. گاهی بدون اینکه متوجه باشیم، برای تصمیمات مهم خود، تحت تاثیر دوستان و اعضای خانواده خود قرار می گیریم.
- راهکارهای فریبنده مانند "جا پا باز کردن"، "به مرگ گرفتن تا به تب راضی بشه"، "خودشیرینی" و "اصل نیکی متقابل" باعث می شوند که شما کارهایی را انجام دهید که با ارزش های شما سازگار نیستند.
- با مطالعه راهکارهای فریبنده و شناسایی موقعیت هایی که دیگران ممکن است از آنها بر ضد شما استفاده کنند، می توانید در برابر آنها مقاومت کنید.
- "راحتی" می تواند آرامبخشی قوی باشد که در شما تولید بی خیالی کند و در انجام کارهایتان مشکل ایجاد کند. تصمیم شما برای رها شدن از راحتی و استقبال از ناشناخته ها اغلب منجر به دریافت پاداش بزرگی برایتان خواهد شد.
- نیچه معتقد است که شما با کنترل رفتار خود و یکپارچه سازی اجزای روح و روانتان می توانید بر اقدامات شخصی خود حاکم شوید و آنها را به سمت اهداف متعالی خود هدایت کنید. شما می توانید یک نیروی خلاق باشید و به گونه ای زندگی کنید که طبیعت شخصی خود را تأیید کنید و بر رشدتان بیفزایید.

- برای جلوگیری از رکود، باید این عادت را در خود ایجاد کنید که دائماً از منطقه امن خود خارج شده و آن را گسترش دهید. شما باید یاد بگیرید که آنچه که شما را می ترساند را انجام دهید.
- طوری زندگی نکنید که انگار قصد انباشتن گنج گران قیمتی را دارید. بلکه تصور کنید که با هر تصمیمی که می گیرید، زندگینامه خود را طراحی خواهید کرد.
- عادت های منفی به آهستگی در ما رخنه می کنند و اگر مراقب نباشیم، شخصیتمان را آلوده خواهند کرد.
- حس هویت باعث شکل گیری اقدامات و عادت های ما می شود. رابطه بین هویت و رفتار، یک رابطه دو طرفه است. یعنی هم هویت باعث شکل گیری رفتار می شود و هم رفتار باعث شکل گیری هویت می شود.
- علت اینکه ما می توانیم بدون نیاز به نظارت دیگران و بر اساس ارزشهایمان عمل کنیم، این است که خودمان شاهد اعمال خود هستیم.
- شما هم شخصیت اصلی و هم تماشاچی زندگی خود هستید و هرچه قدر که برای تماشاچی زندگی خود، جذابیت بیشتری داشته باشید، از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهید شد.

## فصل نهم - الگوریتم های رفتاری و کنترل نفس

### رفتار، کنترل نفس و قدرت اراده

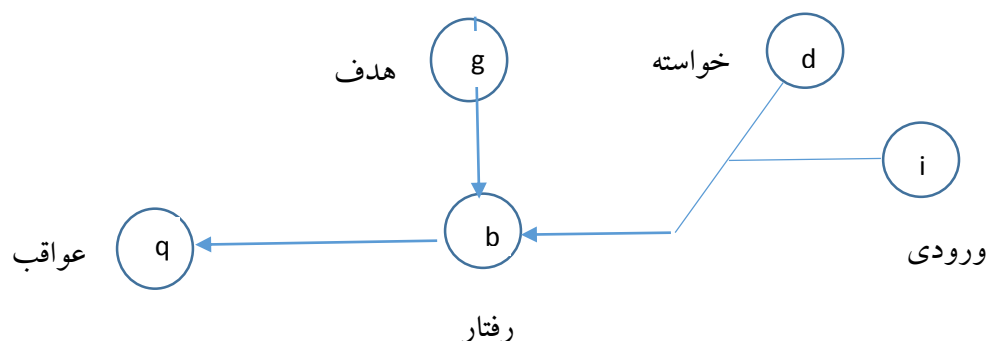
طبیعت همه انسان ها یکی است. تنها چیزی که باعث تفکیک آنها می شود، عادت هایشان است.

— کنفسیوس

موانع بزرگ موجود بر سر راه یک زندگی خود کنترل شونده، در فصل قبل بررسی شد. در این فصل، راجع به معماری رفتار صحبت می شود. افرادی وجود دارند که در بیشتر مواقع، می توانند بر وسوسه های ناگهانی خود غلبه کنند. به نظر می رسد که این افراد از قدرت اراده فوق بشری برای کنترل نفس خود برخوردار بوده و در سراسر زندگی، دائما در حال پیگیری اهدافشان هستند. اما این افراد فقط از موهبت طبیعی داشتن یک اراده غیر عادی برخوردار نیستند، بلکه از راهبردهایی نیز استفاده می کنند و اسرار زندگی آنها باعث شگفتی شما خواهد شد. همه ما می دانیم که غلبه بر رفتارهای منفی، رفع عادت های بد و عمل کردن بر اساس اهداف خود، چیزهای امکان پذیری هستند. اما گاهی از قدرت اراده لازم برای تحقق عالی ترین اهداف خود، برخوردار نیستیم. شما ممکن است بخواهید که عادت های بد خود را که با آرمان هایتان سازگار نیستند، بر طرف کنید و انگیزه لازم برای تلاش در جهت دستیابی به آرمان های خود را پیدا کنید و کارهایی که لازم است را انجام دهید، ولی توانایی لازم برای انجام این کارها را ندارید. از زمان قرون وسطی، تصور می شد که کلید کنترل نفس در قدرت اراده نهفته است. خویشنداری درونی ما موجب می شود تا در برابر قوی ترین وسوسه های خود، مقاومت کنیم و به سمت آنچه که واقعا مهم است، حرکت کنیم. با این حال، افرادی وجود داشته اند که بدون استفاده از قدرت اراده، به درجات بالایی کنترل نفس دست یافته اند. همه ما این عقیده الهام بخش را شنیده ایم که باید بر خواسته های خود غلبه کنیم و آنچه که منطقی است را انجام دهیم. اما این

نکته را درک نمی کنیم که ایده غلبه بر یک خواسته تا حدودی آمیخته شده با توهم است. در واقع، ما در برابر انگیزه های خود مقاومت نمی کنیم و حتی تسلیم قوی ترین خواسته های خود می شویم. این بدین معنی نیست که ما نمی توانیم خود را کنترل کنیم، بلکه بدین معنی است که اگر بخواهیم نفس خود را کنترل کنیم، باید طرز فکر خود نسبت به آن را تغییر دهیم. نیچه معتقد است که همه ما انسان ها دارای بسیاری از انگیزه ها مانند رقابت پذیری، تعارض جویی و نزاع بر سر قدرت هستیم. او قبول نمی کند که یک فرد می تواند اراده واحدی برای غلبه بر همه این انگیزه ها داشته باشد و در عوض، استدلال می کند که همیشه قوی ترین انگیزه ها در نهایت پیروز می شوند و اقدامات ما را تعیین می کنند. او پیشنهاد می کند که کلید کنترل نفس در این نیست که از قدرت اراده خود برای غلبه بر انگیزه هایمان استفاده کنیم، بلکه برای کنترل نفس لازم است که همه آن انگیزه ها را در جهت دستیابی به آرمان های خود، مدیریت کنیم. حالت ایده آل کنترل نفس این است که فرد بتواند احساسات شدید خود را کنترل و آنها را به سمت بالاترین اهداف خود، هدایت کند. دیدگاه نیچه کهنه شده است. به نظر می رسد که انجام کارهای درست و اجتناب از انجام کارهای نادرست، حاصل یک جنگ ترسناک با انگیزه ها نیست، بلکه نتیجه یک فرایند طراحی خلاقانه است. انگیزه هایی که در راستای آرمان های ما هستند و ما را به اهدافمان نزدیک می کنند، فقط قوی ترین انگیزه ها نیستند. اگر بخواهیم که این انگیزه ها در نهایت پیروز شوند، باید انگیزه های قوی تر را رام کنیم و تحت تاثیر سر و صدای آنها قرار نگیریم تا بتوانیم نجوای ارزش هایمان را بشنویم. رمز کنترل نفس و پرورش عادت های خوب، در مدیریت و آموزش انگیزه های یک فرد نهفته است. محرک اولیه نقش مهمی را در برنامه نویسی مجدد رفتارهای ما ایفا می کند. برای اینکه

یک محرک، انگیزه ای را تولید کند، شخص نباید فقط با آن مواجه شود، بلکه باید به آن توجه کند و آن را درک کند. رفتارهای ما در نتیجه افکار و احساسات ما ایجاد می شوند و به همین دلیل، می توانیم از ورودی های محیطی و افکار و احساسات خود، برای برنامه نویسی مجدد عادت های خود استفاده کنیم. عاقبت فوری یک رفتار نیز نقش مهمی را در شکل گیری یک عادت ایفا می کند و می توان آن را به گونه ای طراحی کرد که باعث تغییر در یک عادت شود. قدرت یک انگیزه بستگی به قدرت پاداش فوری حاصل از پاسخ ما به محرک دارد. ممکن است که ما یک کیسه حاوی شکلات را در آشپزخانه ببینیم و میل شدید ما به آن مجبورمان کند که یک تکه از آن را برداریم. قدرت پاداش فوری باعث تقویت پیوند میان ورودی و خروجی می شود. این پاداش یا تنبیه فوری، عاقبت رفتار نامیده می شود. در بسیاری از موارد، ارزیابی و ساختاربندی مجدد اهداف می تواند باعث شود که خواسته های ما، نتیجه مثبت دهند. بنابراین، فرصت های امید بخش فراوانی برای برنامه نویسی مجدد رفتارهای ما از طریق تعدیل و فعال سازی خواسته ها و عادت به آنها وجود دارد.



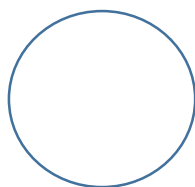
قدرت استفاده از این اهرم ها برای دستکاری انگیزه هایمان، کلید کنترل نفس ما می باشد. ما با استفاده از راهبردهای هوشمندانه و تعدیل قدرت خواسته ها و احساساتمان، می توانیم مطمئن شویم که به شکل موثر و بدون نیاز به تلاش زیاد، به اهدافمان خواهیم رسید. ما به تدریج می توانیم در زمینه استفاده از این انگیزه ها برای حرکت به سمت درست و جلوگیری از منحرف شدن، ماهر شویم. برخی از انگیزه های ما قابل اعتماد نیستند و ممکن است ما را به سمت یک زندگی خوب هدایت نکنند. اگر می خواهیم که از لحاظ احساسی آرام شویم و به انگیزه هایمان اجازه ندهیم که ما را دچار دردهای بیهوده کنند، باید انگیزه های خود را تعدیل کنیم. اکنون وقت آن است که مهارت کنترل نفس خود را یاد بگیریم.

## طراحی ورودی های محیطی

ما دنیای خود را طراحی می کنیم و دنیا هم به ما واکنش نشان می دهد و ما را طراحی می کند. — ماری ویلیس

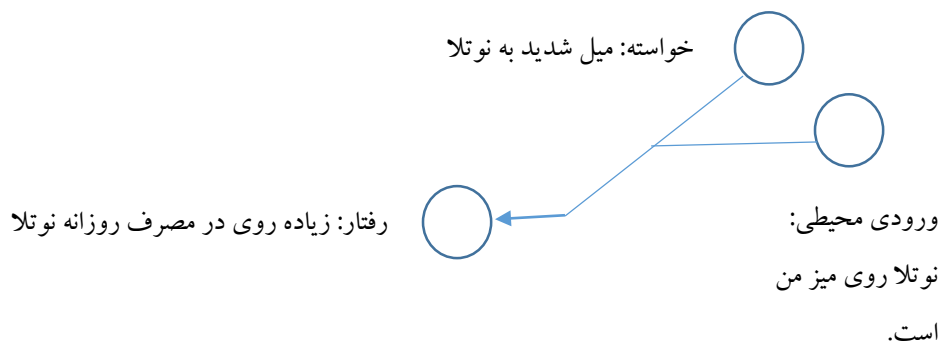
محیط های واقعیت مجازی به زودی از دنیای فیزیکی ما که تجاربمان در آنها انجام می شوند، سبقت خواهند گرفت. امروزه، به سختی می توان جایی را پیدا کرد که با طراحی هدفمندانه بشری شکل نگرفته باشد. مفهوم طراحی محیطی ادعا می کند که وقتی ما محیط های خود را طراحی می کنیم، در واقع در حال طراحی نرم افزار ذهن خودمان هستیم، زیرا ذهن انسان توسط تجاربش شکل می گیرد. بنابر این، یک چرخه دائم طراحی بین فرد و محیطش ایجاد خواهد شد.

نرم افزار ذهن



محیط

ساختاردهی فعالانه محیط های ما، فرصتی را برای شکل دادن به الگوریتم های رفتاریمان ایجاد خواهد کرد. این فرایند به ما اجازه می دهد تا از ورودی های محیطی ای که منجر به رفتارهای ناخواسته ما می شوند، اجتناب کنیم و مطمئن شویم که این ورودی ها فقط منجر به تحریک رفتارهای مطلوبمان خواهند شد. با این حال، هدف از طراحی محیط، فقط اجتناب از هشدارهای منفی نیست و شامل استفاده از هشدارها برای شرطی سازی عادت ها و جلوگیری از آسیب پذیری در برابر تهدیدهای اجتناب ناپذیر محیطی نیز می باشد. واضح است که ما با انتخاب موقعیت هایی که وارد آنها می شویم، می توانیم روی رفتار شخصی مان تاثیر گذاریم. به عنوان مثال، فردی که عادت به خوردن غذاهای ناسالم کرده است، می تواند از خرید شکلات فندقی نوتلا اجتناب کند یا آن را از روی میز خود بردارد.



رواقي گران به شرايط محيطي توجهي نمي کنند و نسبت به آن، بي تفاوت هستند. اما،  
وقتي که شما نقش محيط اطراف خود را انکار مي کنيد، در واقع به خودتان ضرر مي  
رسانيد. اگرچه، دنياي دروني مهم است و بايد روي آن تمرکز کرد، اما نمي توان نسبت به  
دنياي بيروني بي تفاوت ماند. درست است که ما مي توانيم خودمان را در برابر فريبکاري  
هاي ديگران مقاوم سازيم، اما نمي توانيم تمام تاثيرات محيطي بر روي خود را حذف  
کنيم. محيط اطراف ما ابزاري قوي براي شکل دادن به نرم افزار ذهنمان است. اگر مي  
خواهيد که نرم افزار ذهنتان را تغيير دهيد، بايد به دنبال تغيير محيط خود باشيد. اگر هدفتان  
اين است که روي کار خود تمرکز کنيد، بايد سر و صداهاي محيط کار خود را حذف  
کنيد. اگر مي خواهيد به تمرين مراقبه پردازيد، بايد به جاهاي خلوت و محيط هايي برويد  
که عادت هاي خوب شما را تقويت کنند. فرايند طراحي محيط شما همان فرايند طراحي  
ذهنتان است.

شما با کاشتن چيزهاي خاصي در محيط مانند کتاب هايي که مي خوانيد، تجاربي که  
کسب مي کنيد و افرادي که دور خود جمع مي کنيد، باغ ذهن خود را شکل مي دهيد. -  
بنجامين هاردي

يکي از راه هاي طراحي خودتان از طريق محيط، معاشرت شما با افرادي است که داراي  
اولويت ها، ويژگي ها يا عادت هاي مورد پسند شما هستند. به لحاظ آماري، هرچه قدر که  
افراد شرکت کننده در جمع هاي دوستانه شما چاق تر باشند، با احتمال بيشتر چاق  
خواهيد شد. بنابراين، اگر مي خواهيد تناسب اندام بيشتر داشته باشيد، بايد با افرادي

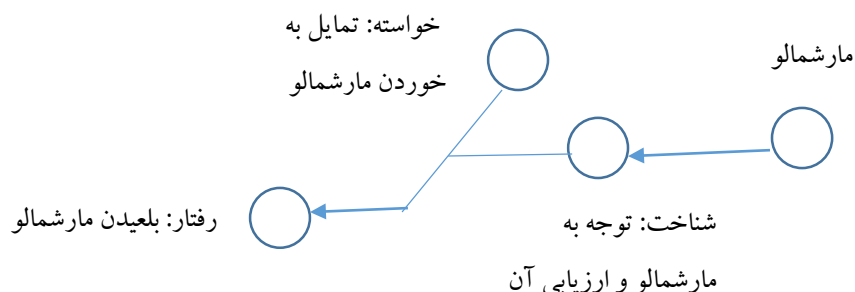


معاشرت کنید که برای تناسب اندام ارزش قائل می شوند و در غیر این صورت در خلاف جهت جریان آب شنا خواهید کرد. ویژگی های شخصیتی افرادی که با آنها معاشرت می کنید، روی شما هم تاثیر می گذارند. بنابراین، افرادی که صادق، خودشیفته، نوع دوست یا فریبکار هستند، به تدریج باعث شکل گیری شخصیت شما در جهت این ویژگی ها می شوند. به اطراف خود نگاه کنید تا ببینید فضای زندگی شما چگونه چیده شده است و چه رفتارهایی را تقویت و چه رفتارهایی را تضعیف می کند؟ فضای فیزیکی ای که وقت خود را در آن صرف می کنید، بیانگر شخصیتی است که می خواهید به آن تبدیل شوید. محیط های دیجیتالی نیز شخصیت شما را شکل می دهند. وبگاه هایی که معمولاً از آنها دیدن می کنید یا برنامه های کاربردی ای که روی تلفن همراه خود نصب می کنید، شخصیت شما را شکل می دهند. اگر می خواهید که حواستان کمتر پرت شود، پیام های کوتاه را غیر فعال کنید و آن دسته از خبرنامه های پست الکترونیکی را که در راستای آرمان هایتان نیستند، حذف کنید. فرصت دیگری که برای تغییر رفتار وجود دارد، از طریق تغییر توجه و افکار می باشد. همانطور که در بخش احساسات بیان شد، تجارب بیرونی ما قبل از اینکه باعث تحریک رفتارهایمان شوند، از طریق افکارمان فیلتر می شوند. این بدین معنی است که افکار و توجه ما نقش مهمی را در اقداماتی که انجام می دهیم، ایفا می کنند. بیشتر ما با آزمون روانشناسی مارشمالو<sup>۱۱۳</sup> آشنا هستیم. این آزمون که توسط شخصی به نام والتر میشل معرفی شد، بیان می کند که کنترل نفس و تاخیر در ارضای نیازهایمان، از معیارهای مهم یک زندگی خوب هستند. در این آزمون، از بچه ها خواسته شد که تا هر زمانی که می توانند، در برابر میل شدید خود به خوردن مارشمالو (نوعی شیرینی) مقاومت کنند.

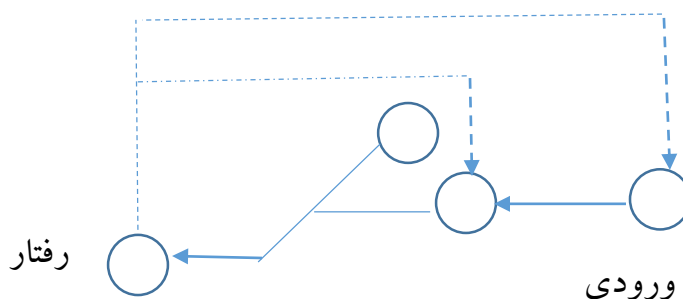
---

<sup>۱۱۳</sup> Marshmallow test

آنها نمی توانستند محیط خود را تغییر دهند، زیرا از آنها خواسته شده بود که درست در مقابل مارشمالو بنشینند.



برخی از بچه ها قادر به مبارزه با خواسته نفسانی خود و سرکوب میل شدید خود به خوردن مارشمالو نشدند، اما بچه هایی که در این آزمون، موفق شدند، از راهبردهای شناختی برای کاهش میل شدید خود به خوردن مارشمالو استفاده کردند و قدرت اراده بالای خود را نشان دادند. برخی روش ها وجود دارند که با استفاده از آنها می توانید از طراحی ورودی های رفتاری مناسب برای طراحی رفتار عاداتی مناسب خود، استفاده کنید.



یکی از این راهبردها، جابجایی توجه شخص به یک چیز دیگر می باشد. مطالعات فراوان نشان می دهند که تغییر توجه فرد از محرک های وسوسه برانگیز می تواند روش بسیار موثری برای جلوگیری از تسلیم شدن در برابر خواسته های یک فرد باشد. بچه هایی که

تصمیم گرفتند تا با اسباب بازی های خود بازی کنند یا تظاهر به این کار کنند، توانستند که به مدت زمان بیشتری در برابر میل خود به خوردن مارشمالو مقاومت کنند. اگر متوجه شدید که چیزی باعث وسوسه شما شده است، اهدافتان را به خود یادآوری کنید، به آن چیز توجه نکنید و ذهنتان را مشغول انجام کار دیگری کنید. توجه به این نکته مهم است که خود عامل منحرف کننده حواستان می تواند یک فعالیت وسوسه برانگیز باشد و جلوی کنترل نفس شما را بگیرد. افرادی که حواسشان در هنگام غذا خوردن پرت است، یادشان نمی ماند که چقدر غذا خورده اند و نسبت به افراد هوشیار، غذای بیشتری می خورند. یکی از راه های دیگر تغییر توجه، تمرین مراقبت ذهنی است. افرادی که با راهبردهای مراقبت ذهنی آشنا هستند، قادر به آگاهی از احساس میل شدید خود هستند و تا زمانی که میلشان فروکش کند، می توانند از این احساس خود آگاه باشند. مراقبت ذهنی باعث تضعیف اتصال میان میل شدید و رفتارهایمان می شود و آزادی عمل بیشتری را در هنگام تصمیم گیری در اختیار ما قرار می دهد. یک روش قوی دیگر برای کنترل نفس ما "ارزیابی مجدد شناختی" است که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم. همانطور که معنی یک محرک احساسی را می توان ارزیابی مجدد کرد، معنی محرک های وسوسه انگیز را نیز می توان تفسیر مجدد کرد و جلوی آنها را گرفت. بچه هایی که به آنها گفته شده بود که مارشمالو یک خوردنی اشتها آور است، با احتمال بیشتری کنترل خود را از دست دادند و شروع به خوردن فوری آن کردند. اما سایر بچه ها با اثربخشی بیشتری توانستند خواسته خود را آرام کنند. به شکل مشابهی می توان غذاهای وسوسه بر انگیز را به عنوان عامل بالا برنده چربی خون، رسانه های اجتماعی اعتیادآور را به عنوان عامل سرو صدا و داروها را به عنوان یک زهر، تفسیر مجدد کرد.



رفتار: مقاومت در برابر خوردن مارشمالو

شناخت: ارزیابی مارشمالو به

مارشمالو

عنوان عامل مضر برای سلامتی

برای افزایش مطلوبیت فعالیت های مفید نیز می توان آنها را ارزیابی شناختی مجدد کرد. به جای ارزیابی ورزش به عنوان یک عامل درد آور و خسته کننده، می توان آن را به عنوان یک عامل قوی کننده عضلات بدن، ارزیابی کرد. خوردن غذاهای سالم را نیز می توان به عنوان عاملی که باعث پخش مواد غذایی مفید در بدن و ذهن ما می شوند و به ما انرژی می دهند، ارزیابی کرد. سومین ورودی که با تغییر دادن آن می توانیم رفتارهایمان را تغییر دهیم، احساساتمان است. برخی افراد از رفتارهای خاصی مانند مصرف مواد یا خرید آنلاین برای مقابله با احساسات ناراحت کننده خود استفاده می کنند که درد موقت آنها را تسکین می دهد، ولی مشکل آنها را حل نمی کند. یکی از روش های درمان اختلال شناختی – رفتاری بیماران روانی، استفاده از "رفتار درمانی دیالکتیکی"<sup>۱۱۴</sup> می باشد که روی درمان رفتارهای زیان آوری مانند اعتیاد، خودآزاری و حتی تفکر و انجام خودکشی متمرکز شده است. یکی از تمرین های مربوط به این روش درمانی، استفاده از تحلیل زنجیره رفتاری است که در آن، بیمار به بررسی عوامل موثر بر رفتار هدف خود و اهرم های موجود برای جلوگیری از انجام آن رفتار در آینده می پردازد. از تمام روش های مورد استفاده برای اصلاح احساسات می توان برای تغییر رفتارها نیز استفاده کرد. یکی از روش های موثر برای تغییر رفتار بیمارانی که دچار انحراف های شناختی هستند، تغییر

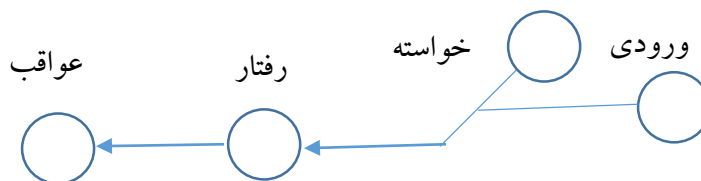
---

<sup>۱۱۴</sup> DBT

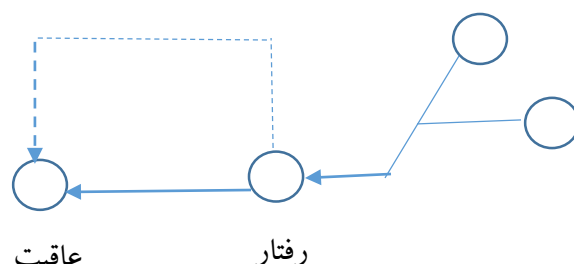
ساختار شناختی است که در فصل پنجم مورد بررسی قرار گرفت. از آنجایی که عادت فرد، همان رفتاری است که با یک ورودی محیطی در ارتباط است، می توان رفتار خود را در پاسخ به یک ورودی محیطی، تغییر داد و رفتار دیگری را جایگزین آن کرد. اگر متوجه شدید که میل شدید شما به خوردن نوتلا با احساس خستگی تحریک می شود، نصف مشکل شما حل شده است. شما می توانید فرصت هایی را برای تغییر رفتار خود کشف کنید و به عنوان مثال، نوتلا را با میان وعده سالم تری مانند ماست جایگزین کنید. شما می توانید مسیر احساس به رفتار خود را تغییر دهید و از مسیرهای سالمی عبور کنید که احساسات منفی شما را تقویت نکند.

## طراحی نتایج رفتار

ما می توانیم رفتار خود را با تغییر عواقب کارهای خود تغییر دهیم. قدرت خواسته ما که ورودی محیطی را به خروجی رفتارمان متصل می کند، توسط پاداش حاصله تعیین می شود. اگر ما در یک شرط بندی برنده شویم، پاداش حاصله باعث شرطی شدن ما می شود و موجب می شود که در دفعه بعد، میل شدید ما به دریافت پاداش افزایش یابد و رفتارمان به یک عادت تبدیل شود. متأسفانه، اگر با احساس ناراحتی به خانه بازگردیم و پول زیادی را از دست بدهیم، قدرت شرطی شدن ما کاهش می یابد، زیرا پاداش های فوری نقش موثرتری برای شرطی کردن ما دارند.



خوشبختانه، با استفاده از قدرت برنامه نویسی ذهنمان می توانیم نتایج رفتارهای خود را طراحی کنیم و با استفاده از روشی موسوم به "التزام قبلی"<sup>۱۱۵</sup> قبل از مواجهه با وسوسه تسلیم شدن در برابر خواسته مان، پاداش ها و جریمه های خاصی را برای رفتارهای خود تعیین کنیم. شما می توانید از انگیزه خود برای جمع کردن پول بهره برداری کنید و خود را ملزم کنید که برای هر روزی که در تمرین نواختن آلت موسیقی عملکرد بدی داشتید، پولی را به یکی از دوستان خود اعطا کنید یا پولی که به حساب دوست مورد اعتماد خود واریز کرده اید را فقط در زمان دستیابی به هدف رفتاری خود، از او پس بگیرید یا اینکه برای هر دفعه ای که یک کار خوب را تکمیل می کنید، یک پول خرجی را برای خودتان کنار گذارید. شما با ملزم ساختن خود به انجام این کارها، نتایج معنی داری را برای رفتارهای خود طراحی می کنید.



راه های زیادی برای بهره برداری از انگیزه های اجتماعی به منظور تشویق یا تنبیه کردنمان وجود دارد. اعلان عمومی تغییرات رفتاری مورد نظر شما، ممکن است باعث افزایش بیزاری شما از مخالفت های اجتماعی با کارتان شود و خطر شکست خوردنتان را به دنبال داشته باشد. شما به کمک یک رفیق یا مربی شخصی می توانید خود را ملزم به پذیرفتن مسئولیت در قبال برخی از عادت ها کنید. شما همچنین در هنگام موفقیت در انجام یک

<sup>۱۱۵</sup> precommitment

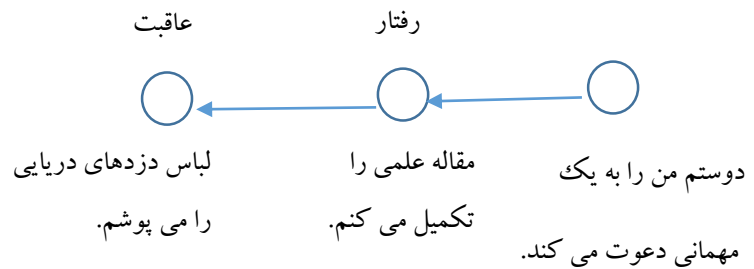
اقدام از پیش تعریف شده می توانید از دوستان نزدیک خود بخواهید که شما را تحسین کنند. همچنین، ثابت شده که تهیه و امضای یک قرارداد فیزیکی که دقیقاً بیان کند که می خواهیم چه کاری را انجام دهیم، باعث افزایش احتمال عمل کردن مان به آن خواهد شد. فطرت ما انسانها با عهدشکنی مخالف است و هرچه قدر که التزام و تعهدمان رسمی تر باشد، تخطی از آن برایمان سخت تر خواهد بود. یک ابزار آن لاین مجازی موسوم به فوکوس میت<sup>۱۱۶</sup> وجود دارد که حاوی جلسات ویدئویی چند ساعته بین افرادی است که سعی می کنند به اهداف شخصی خود برسند و بی سر و صدا کار کنند و فقط هدف خود را در آغاز و کیفیت عملکرد خود را در پایان بیان کنند. این یک ابزار پربازده قوی و بسیار موثر است که می تواند مسیر خواسته هایمان را به سمت رسیدن به اهداف خود و دریافت تائید اجتماعی به خاطر رسیدن به آنها، هدایت کند. فن آوری های دیگری نیز وجود دارند که به ما کمک می کنند که برای رفتارهای خود، پاداش یا تنبیه فوری ایجاد کنیم. هرچند که دادن پاداش موثرتر از تنبیه کردن است، اما از فن آوری های پوشیدنی مانند ردیاب پاولک می توان برای وارد کردن شوک برقی به بیماران برای رفع عادت های بدی مانند دیر بیدار شدن از خواب یا سیگار کشیدن، استفاده کرد که مانع از تسلیم شدن آنها در برابر این خواسته ها خواهد شد. مدارکی هم وجود دارند که نشان می دهند، لبخند زدن می تواند به عنوان یک پاداش عمل کند و با یک لبخند زدن فوری پس از انجام برخی کارها، می توان رفتارهای مثبت را در خود پرورش داد. روش دیگری موسوم به "انباشت وسوسه"<sup>۱۱۷</sup> وجود دارد که باعث اضافه شدن فعالیت های لذت بخش به اهداف

---

<sup>۱۱۶</sup> focusmate

<sup>۱۱۷</sup> Temptation bundling

تعریف شده ما می شود. شما با گنجاندن فعالیت های لذت بخشی مانند فوتبال فانتزی یا پوشیدن لباس دزد دریایی به برنامه های خود می توانید این فعالیت ها را پس از تکمیل یک رفتار نظام یافته مثبت انجام دهید. این کار به تدریج باعث می شود تا رفتار نظام یافته مثبت خود را به لذت تجربه شده ارتباط دهید تا میل شدیدی به انجام آن پیدا کنید.



یکی از جالب ترین راه ها برای بهره برداری از نظام پاداش، ایجاد یک اقتصاد ژتونی است. نوعی علامت برای خود ایجاد کنید که این علامت می تواند یک گیره کاغذ یا یک علامت تیک در دفترچه یادداشتتان باشد. هر بار که اقدام از پیش تعیین شده ای را انجام می دهید، فوراً علامتی را به نشانه پاداش، به دفتر خود اضافه کنید. این علامت می تواند معادل پول یک فنجان قهوه یا پول شرکت در یک کنسرت باشد. با گذشت زمان، این علامت به قدری به پاداش مرتبط می شود که خودش یک پاداش قوی محسوب خواهد شد. "کارکرد وادارنده" شرایط به خود تحمیل شده ای است که شما را مجبور می کند که رفتاری را از روی اجبار انجام دهید. وقتی که شما التزام قبلی به انجام یک کار پیدا می کنید، محدود به عادت مثبتی می شوید که فرار کردن از آن بسیار سخت است. هرچند که منابع آنلاین فراوانی برای یادگیری مهارت برنامه نویسی وجود دارد، اما استفاده از این منابع به اندازه آموزش دانشگاهی، مفید نیست. منابع آنلاین، دارای کارکرد وادارنده قابل توجهی نیستند. اما شما در کلاس های دانشگاهی، سرمایه گذاری مالی می



کنید و نزد دوستان و استادان خود، محترم هستید و استادان به شما نمره می دهند و مدرک دریافت می کنید و این انگیزه ها بسیار کاراتر و موثرتر از قدرت اراده شخصی رام نشدنی شما هستند. شما می توانید امیال شدید و لذت های گناه آلود ضعیف خود را با انجام رفتارها یا عادت های مفید، تقویت کنید. خودتان را محدود نکنید و بدانید که تمام انگیزه های شما ابزاری برای حرکت به سمت آرمان هایتان هستند. با انباشته شدن انگیزه های فعلی خود بر روی انگیزه های ضعیفترتان، راهی را برای انجام یک رفتار خوب پیدا کنید. اگر انگیزه های خود برای تکمیل اهداف تعریف شده تان را تقویت کنید، رفتارتان به طور خود کار اصلاح می شود و نیازی به استفاده از قدرت اراده نخواهید داشت. در برخی مواقع، بهترین راه برای ایجاد یک عادت، بهره برداری از انگیزه های فعلی خود برای اصلاح خود کار رفتارتان می باشد. ما می توانیم انگیزه های خود را مستقیماً تنظیم کنیم، ارتباط میان علامت ها و امیال شدید خود را تقویت یا تضعیف کنیم و از راهکارهای تعدیل خواسته که قبلاً بیان شد، برای هدایت رفتار خود استفاده کنیم. برای تضعیف یک خواسته و از بین بردن عادت های بد، می توان از ریاضت طلبی استفاده کرد. سنکا از "روزه داری" به عنوان روشی برای کاهش اعتیاد به وعده های غذایی معمول، نام می برد. من تصمیم قاطعانه ای گرفته ام که برای آزمایش ثبات روانتان از آموزه های مردان بزرگ استفاده کنم و درسی را به شما بیاموزم: تعدادی از روزها را برای خود کنار بگذارید و در سراسر آن روزها به کمترین و ارزانترین خوراک ها و پوشیدن زشت ترین لباس ها، قناعت کنید و به خودتان بگویید: "آیا این همان شرایطی است که از آن می ترسیدم؟"

– سنکا

نیچه روش های خاصی را برای افزایش کنترل نفس نام می برد. یکی از آنها همان روش روزه داری و ریاضت طلبی است که سنکا به آن اشاره کرد. روش دیگر این است که وقت های خاصی را به ارضای امیال نفسانی شدید خود اختصاص دهیم و در خارج از آن زمان ها، با خواسته های شدید خود، به طور جدی مخالفت کنیم. با این کار می توانیم مطمئن شویم که از حالت اعتدال قابل قبول، خارج نخواهیم شد. یکی از پیشنهادهای جالب نیچه این است که می توان یک ایده دردناک یا ناخوشایند (یا یک ایده بسیار لذت بخش) را به اقدام یا رفتار خاصی ربط داد تا با گذشت زمان، آن رفتار و آن ایده در هم تنیده شوند تا ما تمایل پیدا کنیم که رفتاری را انجام بدهیم یا از انجام آن خودداری کنیم. اگر احساسات خاصی با رفتار ما مرتبط شوند، همان احساسات باعث تقویت یا تضعیف رفتارمان خواهند شد. شما همچنین می توانید از ناکامی احساس شده در زمانی که دیگران به توانایی شما شک می برند، به عنوان محرک خود استفاده کنید. فقط مطمئن شوید که می توانید خشم خود را کنترل کنید و جلوی تصمیمات بدون فکر و اشتباه خود را بگیرید. شما می توانید از حس غرور خود برای محدود شدن در عادت های مثبت استفاده کنید. وقتی که یک آلت موسیقی را می نوازید، تصور کنید که آن را برای افرادی اجرا می کنید که دوست دارند تحت تاثیر آن قرار بگیرند. حس غروری که از حضار خیالی دریافت می کنید، همچنان واقعی است و به شما انگیزه می بخشد. وقتی که خواندن یک کتاب را تمام می کنید، آن را وارد قفسه کتاب خود کنید. دیدن دستاوردها باعث افزایش انگیزه شما می شود و اگر دیگران را در داشته های خود سهیم کنید، در قالب عادت های مثبت خود، محدود خواهید شد. دلیل اصلی شما از پول دادن به امور خیریه می تواند این باشد که سخاوتمندی خود را به دیگران اثبات کنید. اما از همین انگیزه اجتماعی می توان

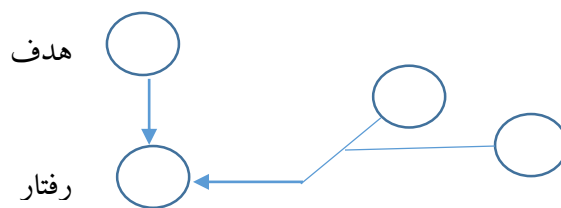
برای انگیزه بخشیدن به اقداماتی که در راستای ارزش های شما هستند، استفاده کرد.  
انگیزه های اجتماعی به شما کمک می کنند که به اهداف شخصی سازگار با ارزش  
هایتان، محدود شوید.

## طراحی اهداف

انگیزه انسان های بزرگ این است که رشد کنند و به کمال برسند و این در حالی است که  
انگیزه انسان های معمولی فقط این است که فقط برای ارضای نیازهای اولیه ای که فاقد  
آن هستند، تلاش کنند. – آبراهام مازلو

ما با انتخاب اهدافی که واقعا برایمان پاداش دهنده هستند، انگیزه پیدا می کنیم. ما در مورد  
اهمیت پاداش دادن به رفتارهای مثبت، صحبت کردیم. اما وقتی که صحبت از انگیزه  
بخشیدن به فعالیت های متفکرانه و خلاقانه می شود، پاداش های بیرونی ممکن است جنبه  
منفی پیدا کنند. بر اساس مشاهدات مازلو، یکی از مهمترین ویژگی های انسان های بسیار  
پیشرفته و خشنود این است که به جای پاداش های بیرونی مانند تعریف و تمجید دیگران،  
تشویق شدن، محبوبیت، جایگاه اجتماعی، اعتبار، پول، شرافت و غیره، توسط پاداش های  
درونی مانند پیشرفت فردی، پرس و جو و خلاقیت، انگیزه پیدا می کنند. مطالعات فراوان  
نشان می دهند که انگیزه درونی ای که بر اثر انجام فعالیت های لذت بخش و سرگرم  
کننده در فرد ایجاد می شود، می تواند بسیار قوی تر از پاداش های بیرونی باشد. انتخاب  
اهدافی که میل شدیدی به حرکت به سمت آنها داریم، می تواند بسیار موثرتر از پاداش  
های بیرونی ای باشند که ما را به سمت خلاف خواسته هایمان سوق می دهند. مدارک  
گسترده نشان می دهند که بر خلاف آنچه که انتظار می رود، پاداش های بیرونی نه تنها

انگیزه کمتری ایجاد می کنند، بلکه می توانند به انگیزه ما آسیب برسانند. در یکی از مطالعات معلوم شد که هرچه انگیزه های بیرونی در مدارس کمتر باشند، احتمال موفقیت دانش آموزان در بیست سال بعد، بیشتر خواهد شد. همچنین معلوم شده که هرچه علاقه فرد به پاداش های بیرونی کمتر باشد، احتمال رسیدنش به آن پاداش ها بیشتر خواهد شد. آثار هنری هنرجویانی که انگیزه درونی بیشتری داشته اند، با احتمال بیشتری مورد قبول جامعه واقع می شوند و ارزیابی مثبت تری از آنها به عمل می آید. دانیال پینک، هفت مشکل مربوط به انگیزه های بیرونی "هویج و چماق"<sup>۱۱۸</sup> را در کتاب خود، ذکر کرده است: ۱- آنها می توانند انگیزه درونی فرد را خاموش کنند. ۲- آنها می توانند باعث کاهش عملکرد فرد شوند. ۳- آنها می توانند باعث کاهش قوه خلاقیت فرد شوند. ۴- آنها می توانند رفتار خوب فرد را کمرنگ کنند. ۵- آنها می توانند باعث تشویق تقلب و رفتار غیر اخلاقی شوند. ۶- آنها می توانند اعتیادآور باشند. ۷- آنها می توانند باعث ترویج تفکر کوتاه مدت شوند.

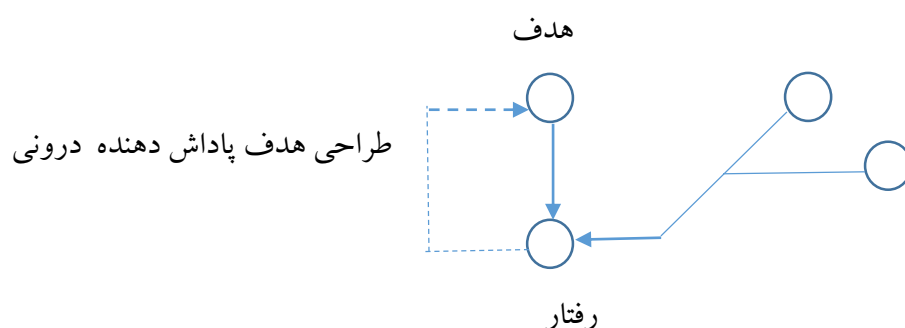


در دنیای امروز که اتوماسیون بر کارهای معمولی و خسته کننده سبقت گرفته است، برای اطمینان از تکمیل یک کار، از انگیزه های هویج و چماق کمتری استفاده می شود. هرچند که بسیاری از افراد آرزو دارند که بازنشسته شوند و دیگر کاری نکنند، حقیقت این است

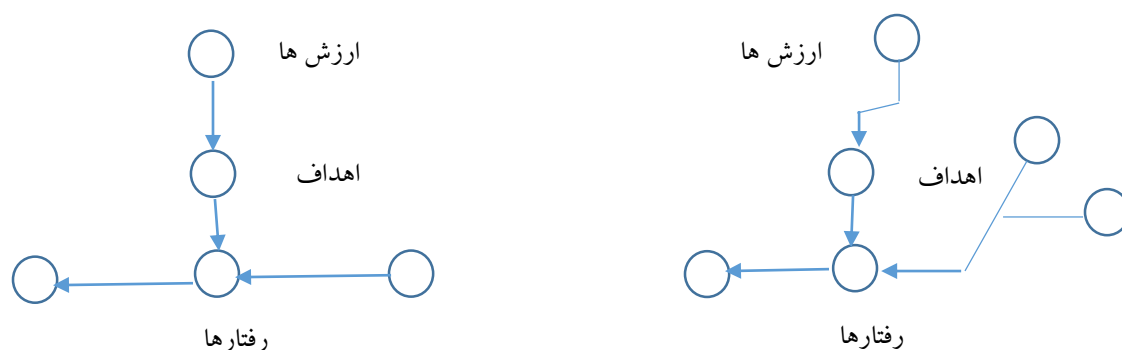
<sup>۱۱۸</sup> Carrot and stick motivation

که مغز انسان طوری سیم کشی شده است که میل زیادی به کارهای خلاقانه، چالش زا و هدفمند دارد. هوش مصنوعی این امکان را فراهم ساخته که تمام کارها با هدف دستیابی به پاداش درونی انجام شوند. پینک به سه ویژگی مربوط به فعالیت های دارای انگیزه درونی اشاره می کند که شامل خودمختاری، خبرگی و هدف گرایی می باشد. فعالیتی که باعث چالش خلاقانه ای می شود و به ما کمک می کند تا به هدف معنی داری برسیم، بیش از فعالیتی که برای انجام آن پاداش بیرونی دریافت می کنیم، به ما انگیزه خواهد داد. البته باید توجه داشت که برای پیشرفت کارهایی که تکراری هستند و نیاز به خلاقیت ندارند، همچنان به پاداش های بیرونی نیاز است. همچنین، با توجه به اینکه بسیاری از رفتارها و عادت های ما شامل کارهای معمولی می شوند، برای پیشبرد آنها نیز باید از پاداش های بیرونی استفاده کرد. اما اگر بخواهیم که از احساسات خودمختاری، خبرگی و هدف گرایی برخوردار شویم، باید مراقب پاداش های بیرونی باشیم و سعی کنیم که از انگیزه درونی برای پیشرفت خود استفاده کنیم. انگیزه هایی که باعث خبرگی ما می شوند، می توانند فشار وابسته به کار سخت و دستاوردهای بزرگ را حذف کنند. اما باید توجه داشته باشیم که اهداف درونی ای که از آنها برای ایجاد انگیزه استفاده می کنیم، باید در راستای علایق و ارزش های شخصی مان باشند. همچنین این اهداف باید خیلی بلند پروازانه و غیر واقع بینانه نباشند و برای اینکه ایجاد چالش کنند، زیاد ساده نباشند. فرقی نمی کند که شما در حال ورزش کردن، تمرین موسیقی یا شروع یک کسب و کار باشید. اگر می خواهید که انگیزه خود برای انجام این فعالیت ها را حفظ کنید، باید قادر به مشاهده و اندازه گیری پیشرفت خود باشید. همان دقیقه ای که پیشرفتی در تمرینات ورزشی شما حاصل نمی شود، ورزش کردن به یک کار عادی تبدیل می شود. همان لحظه ای که تمرین موسیقی خود را

متوقف می کنید، برای حفظ مهارت های خود به تلاش بیشتری نیاز خواهید داشت و وقتی که قادر به بهبود معیارهای کسب و کار خود نیستید، کارتان به یک وظیفه تبدیل می شود. اگر نمی توانید بر مقاومت ها غلبه کنید یا با چالش های جدید مواجه شوید و پیشرفتی نمی کنید، نیاز به انگیزه خواهید داشت و باید راهی را برای اتصال اهداف خود به علاقه مندی های ذاتی تان پیدا کنید.



اگر اهدافی که برای خود تنظیم کرده اید، مخالف علایق و ارزش هایتان باشند، باید چنین انحرافی را بر طرف کنید. آنچه که باعث رضایت شما می شود، دستیابی به یک هدف نیست، بلکه دنبال کردن آن هدف است. بنابراین، گام هایی که در راه اهداف خود برمی دارید، باید لذت بخش باشند. تمام هنرمندان، نویسندگان و معمارهای ماهر برای رسیدن به هدف خود، روی آنچه که واقعا عاشق آن بودند، سرمایه گذاری کرده اند. بنابراین، اهدافی را متناسب با هویت و علایق و ارزش های خود، تنظیم کنید.



اگر از پیاده روی سریع لذت نمی برید، به ورزش تنیس روی آورید. اگر می خواهید کسب و کاری را راه اندازی کنید، به جای دنبال کردن پاداش بیرونی، به یک هدف درونی متصل شوید که واقعا به آن اهمیت می دهید. خواسته خود را حذف نکنید، بلکه تجربه خواسته خود را ساده کنید و آن را در جهت مناسب هدایت کنید. وقتی که زندگی شما در راستای انگیزه هایتان قرار می گیرد، همه چیز در سر جای خود حفظ خواهد شد.

## نکات کلیدی

- بیشتر افراد فکر می کنند که دلیل شکست آنها در مبارزه با نفسشان، این است که اراده قوی ندارند. اما افرادی بوده اند که بدون استفاده از قدرت اراده، به درجات بالای کنترل نفس دست یافته اند.
- انجام کارهای درست و اجتناب از کارهای نادرست، یک مبارزه ترسناک با اراده انسان نیست، بلکه یک فرایند طراحی خلاقانه است. رموز کنترل نفس و عادت های خوب در مدیریت و پرورش خواسته های ما نهفته است.
- برای فعال سازی یک رفتار، باید با یک ورودی محیطی یا محرک مواجه شویم، به آن توجه کنیم و آن را مطلوب ارزیابی کنیم.
- قدرت یک انگیزه با دریافت یا عدم دریافت پاداش فوری برای یک رفتار که عاقبت رفتار نامیده می شود، شرطی سازی می شود.
- فرصت های امیدوار کننده زیادی برای برنامه نویسی مجدد رفتارهای ما از طریق تعدیل، فعال سازی و استفاده از خواسته هایمان، وجود دارد.

- ما با استفاده از تعدیل قدرت خواسته ها و احساسات خود، می توانیم مطمئن شویم که با اثربخشی و زحمت بسیار کمی، به اهداف خود خواهیم رسید.
- محیط ما ابزاری قوی برای شکل دادن به نرم افزار ذهنمان است.
- شما می توانید محیط فیزیکی و دیجیتالی و افراد پیرامون خود را طراحی کنید.
- تجارب بیرونی ما قبل از تحریک یک رفتار، از طریق فکرمان فیلتر می شوند و به همین دلیل، افکار ما نقش مهمی را در اقدامات ما ایفا می کنند.
- با روش های انحراف فکر و مراقبت ذهن می توان خواسته ها را تغییر داد.
- روش ارزیابی مجدد با تغییر برداشت ما از خواسته ها، باعث تعدیل آنها می شود.
- انسان ها برای پرداختن به احساسات منفی خود، ممکن است به رفتارهای خاصی مانند اعتیاد روی آورند.
- با کاهش یا حذف احساسات منفی، می توان رفتارهای مشکل دار را بر طرف کرد.
- برای تغییر یک عادت می توان رفتار مشکل دار را با رفتار دیگری جایگزین کرد.
- ما می توانیم عواقب برخی از رفتارهای خاص را طراحی کنیم، زیرا همین عواقب هستند که خواسته های ما را تعیین می کنند.
- قبل از تسلیم شدن در برابر وسوسه های خود، با استفاده از روشی موسوم به "التزام قبلی" می توانید پاداش ها و جریمه هایی را برای رفتارهای خود تنظیم کنید.
- با اعلان عمومی قصد تغییر رفتار خود، می توانید از انگیزه اجتماعی برای تشویق و تنبیه خود استفاده کنید یا از یک مربی شخصی کمک بگیرید یا از دوستان خود بخواهید که شما را در پس از انجام یک کار خوب، تحسین کنند.



- با استفاده از روش "انباشت وسوسه" فعالیت های لذت بخشی را به اهداف تعریف شده خود اضافه کنید.
- هر بار که اقدام از پیش تعیین شده ای را انجام می دهید، فوراً علامتی را به نشانه پاداش، به دفتر خود اضافه کنید. با گذشت زمان، این علامت به قدری به پاداش مرتبط می شود که خودش یک پاداش قوی محسوب خواهد شد.
- "کارکرد وادارنده" شرایط به خود تحمیل شده ای است که شما را مجبور می کند که رفتاری را از روی اجبار انجام دهید.
- در برخی مواقع، بهترین راه برای ایجاد یک عادت، بهره برداری از انگیزه های فعلی خود برای اصلاح خود کار رفتار تان می باشد. شما می توانید از راهکارهای تعدیل خواسته که قبلاً بیان شد، برای هدایت رفتار خود استفاده کنید.
- احساس ناکامی یا غرور باعث ایجاد انگیزه حرکت به سمت اهدافمان خواهند شد.
- با وجود مفید بودن پاداش ها در موارد خاص، پاداش های بیرونی می توانند انگیزه ما را تضعیف کنند یا به آن، آسیب برسانند.
- انگیزه های درونی ناشی از فعالیت های خلاقانه که باعث ایجاد حس خودمختاری، خبرگی و هدف گرایی در فرد می شوند، موثرتر از پاداش های بیرونی هستند.
- برای حفظ انگیزه تان باید با چالش در سطح متوسطی رو به رو شوید و قادر به مشاهده و اندازه گیری پیشرفت خود باشید.
- اگر می خواهید انگیزه بالایی داشته باشید، باید راهی را برای اتصال اهداف خود به علاقه مندی های ذاتی تان پیدا کنید.

- تا زمانی که انگیزه های شما در راستای اهدافتان هستند، کار سخت شما به یک تفریح تبدیل می شود. هدف ما حذف یک خواسته نیست، بلکه ساده سازی تجربه یک خواسته می باشد.

## فصل دهم - تسلط بر نفس

### آخرین مورد از سه گانه های رفتاری

وظیفه ما این است که شخصیت خود را تحت کنترل در آوریم و با نظم و آرامش رفتار کنیم و زندگی خوبی را سپری کنیم. بقیه چیزها مانند فرمانروایی، ذخیره کردن پول و غیره فقط فرعی و نمایشی هستند. — میشل دو مونتاین

اکنون به آخرین مورد از سه گانه های رفتاری می پردازیم. وقتی که حوزه رفتاری را با حوزه های شناختی و احساسی ترکیب می کنیم، به تصویر کاملتری از مفهوم تسلط بر نفس می رسیم. منظور از تسلط بر نفس این است که در مقابل نیروهای زیادی که ما را منحرف می کنند، مقاومت کنیم. تسلط بر نفس به معنی توانایی ما برای همراهی با آرمان های شخصیمان، تبدیل شدن به یک فرد مهم و زندگی کردن بر اساس استانداردهای شخصی خودمان می باشد. شکل های مختلف تسلط بر نفس شامل عاقل بودن، خونسردی و کنترل نفس می باشند.

اگرچه فردی ممکن است در میدان مبارزه با هزاران انسان پیروز شود، شریف ترین برنده کسی است که بر نفس خود غلبه کند. — سیدارتا گوتاما

شما می توانید بر ذهن خود مسلط شوید، نه بر رویدادهای بیرونی. این موضوع را درک کنید و اراده خود را قوی کنید. - مارک اورل

انسان های بزرگ آنچه که می خواهند را در درونشان جستجو می کنند، اما انسان های عادی آنچه که می خواهند را در دیگران جستجو می کنند. - کنفوسیوس

عقل به ما یاد می دهد که بر احساساتمان مسلط شویم و آنها را با به نحوی کنترل کنیم که تحمل سختی ها بر ما آسان شود و حتی از سختی ها لذت ببریم. - رنه دکارت

به چیزهای بیرونی افتخار نکنید. به چیزهای مادی و افرادی که آن چیزها را به شما می دهند یا نمی دهند، توجه نکنید. چیزهای خوب و بد را در شرایط بیرونی جستجو نکنید. - اپیکتتوس

غلبه بر دیگران، نیرو می خواهد. اما قدرت حقیقی در غلبه بر نفس است. - لائو تسو

انسان های بسیار هوشمند و قوی، شادی خود را در چیزهایی جستجو می کنند که برای دیگران، مصیبت است. لذت آنها به خاطر تسلط بر نفسشان است. کارهای دشوار برای آنها یک امتیاز است. مواجهه با مشکلاتی که دیگران را خرد می کند، برای آنها یک تفریح است. - فردریش نیچه

تمام این سخنان به این نکته اشاره می کنند که بهترین معیار موفقیت در زندگی و بهترین ابزارها برای رسیدن به آن، ربطی به شرایط زندگی و دستاوردهای ما ندارند. تمام این متفکران قدیمی با این موضوع موافق بودند که بهترین حالت وجودی یک فرد، ناشی از معیارهای بیرونی نیست و فقط از طریق ذهن فرد، حاصل می شود. هدف آنها این بوده که

به جای غلبه بر دنیا، بر نفسشان چیره شوند. آنها به دنبال بهینه سازی نرم افزار ذهنشان بودند. افرادی که با این فلسفه ها موافق هستند، در درجه اول، به دنبال رفع کمبودهای خود از طریق دنیا نیستند، بلکه در زندگی به دنبال تقویت وسیله هایی هستند که با آنها بتوانند از زندگی دنیا عبور کنند. همه ما این کلام قدیمی را شنیده ایم که "شادی حقیقی از درون حاصل می شود." اما این امر بدیهی، دارای ابهام و پیچیدگی است و برای اینکه فواید آن آشکار شود، باید آن را با روش های منطقی مورد استفاده برای برنامه نویسی نرم افزار ذهنمان ترکیب کنیم. برای بررسی بیشتر این فرایند، ابتدا باید چنین نگرشی را در ذهن خود، ایجاد و نهادینه سازی کنیم و سپس، به انجام آن متعهد شویم. سلامت روانی یکی از ویژگی های ذهنی است که به کسی داده یا از او گرفته نمی شود. افراد زیادی وجود دارند که زندگی خوبی را بر روی کاغذ دارند، ولی در پایان روز احساس می کنند که بیچاره هستند و افراد زیادی هم وجود دارند که با وجود مواجهه با ناملایمات شدید، از زندگی خود واقعا راضی هستند. شما فقط هنگامی شاد خواهید بود که ذهنتان برای شادی برنامه نویسی شده باشد. با این حال، ممکن است یک زمان از زندگی راضی باشید، ولی به خاطر از دست دادن دارایی ها، موقعیت اجتماعی و روابط انسانی، شادی خود را از دست بدهید. روابط شما با دیگران ممکن است آسیب ببیند یا دارایی هایتان از بین برود. هرچیزی که کسب می کنید را ممکن است از دست بدهید. اما نرم افزار روانی شما فقط متعلق به خودتان است و می توانید روی آن سرمایه گذاری کنید. وقتی که دنیای بیرونی تان آشفته است، می توانید روی دنیای درونی خود تمرکز کنید. اجازه دهید که ذهنتان به تحصنگاه شما تبدیل شود. قصری از آرامش را در درون خود بسازید تا هر زمان که خواستید، از آن دیدن کنید. با این حال، افرادی وجود دارند که تصور می کنند فقط

زندگی بیرونی اهمیت دارد و معتقدند که اگر شرایط زندگی منجر به برآورده شدن انتظاراتشان نشوند، شکست خواهند خورد، یا فقط وقتی راضی و خشنود خواهند بود که تجارب کاری موفق داشته باشند یا یک خانه قشنگ بخرند. اگر در تمام فعالیت های کاری خود موفق نشوید، دنیا به شما می گوید که کمبود دارید. اگر فاقد زندگی مالی، حرفه ای و اجتماعی مناسبی باشید، دنیا به شما می گوید که ارزش شخصیتان تا حدودی پایین است. دنیا می خواهد شما را متقاعد کند که تسلط درونی بر نفس انسان، اهمیتی ندارد. هرگز به افرادی که دارای مدارک تحصیلی بالا یا مشتریان فراوان در رسانه های اجتماعی هستند، حسودی نکنید، مگر اینکه دلیلی پیدا کنید که نشان دهد قابلیت های درونی این افراد با دستاوردهای بیرونیشان جوردر می آید. فقط افرادی که دارای ذهن بزرگی هستند، شایسته تحسین کردن می باشند. اگر موقعیت شغلی شما مطابق انتظارتان نیست یا دارای امکانات مالی نسبتا پایینی هستید یا روابط اجتماعی گسترده ای ندارید، شکست خورده نیستید و تنها زمانی شکست می خورید که فاقد عقل و صداقت باشید و نتوانید بر نفس خود مسلط شوید. زندگی های بیرونی ما ممکن است کم اهمیت باشند، ولی قابل نادیده گرفتن نیستند. محیط بیرونی، سبک زندگی و روابط اجتماعی باعث شکل گیری ذهنمان می شوند و ما را تغییر می دهند. اگر شما در زندگی خود خیالبافی کنید یا زندگی خود را همانطوری که هست، موجه جلوه دهید، در مکانی زندانی خواهید شد که اثر مثبتی روی شما نخواهد داشت. من به کسانی که در زندگی بیرونی خود، به موفقیت هایی رسیده اند، تبریک می گویم. شما به طور موقتی موفق شده اید، اما مراقب باشید، زیرا در همان لحظه ای که فکر می کنید به هدف خود رسیده اید، احساس رضایت از خود و فساد به آرامی در شما نفوذ خواهد کرد. پس، به خود بگویید که "کار واقعی از

الان شروع می شود" و شروع به بهینه سازی نرم افزار ذهن خود کنید. اگر برای پیشبرد زندگی بیرونی خود، شرایط سختی را تحمل کرده اید، با شما همدردی می کنم. اما این را بدانید که همه افرادی که به موفقیت بیرونی رسیده اند، تسلیم شرایط زندگی خود نبوده اند و فقط تعداد کمی از آنها که شامل یتیمان، غلامان چلاق، بیماران مادام العمر و زندانی ها می باشند، سختی ها را تحمل کرده و رشد کرده اند. به گفته الکساندر سولژنیتسین، هدف اصلی از زندگی دنیا، بر خلاف آنچه که ما فکر می کنیم، کامیاب شدن در زندگی نیست، بلکه عبارت از رشد و پرورش روح انسان ها می باشد.

## فرضیه بندگی نفس

تسلط بر نفس فقط مربوط به شادی درونی نیست. نقطه مقابل تسلط بر نفس، بندگی نفس است. اگر بر نفس خود مسلط نشوید، در بند پیروی از ذهنیت شخصی خود گرفتار خواهید شد. برنامه نویسی پیش فرض نرم افزار ذهنتان به شما می گوید که چه فکری کنید، چگونه احساس کنید، چگونه عمل کنید و چگونه زندگی خود را اداره کنید. بر اساس یک ایده قدیمی و رایج، رفتارهای مخرب و ضد اجتماعی، به دلیل شرارت و نوعی گرایش روانی پیچیده اتفاق می افتند که فرد را به ارتکاب اعمال بد و آزاردهنده تشویق می کند. با این حال، نمی توان گفت که همه این افراد دچار مشکلات روانی هستند یا اینکه رفتارهای نوع دوستانه فقط از افراد شاد سر می زند. حقیقت این است که بیشتر افراد به اصطلاح شرور، نمی توانند بر نفس خود مسلط شوند. با این حال، افراد ضداجتماعی بی رحم، دیکتاتورهای ظالم و حتی کوتاه فکran متخصصان را نیز می توان با دادن اطلاعات کافی درک کرد و شفا داد و مشکل نرم افزار روانی آنها را بر طرف کرد. افرادی که نمی

توانند بر رفتار خود مسلط شوند، با احتمال بیشتری احساس خشم را تجربه می کنند و مرتکب جرایم خشونت آمیز می شوند. این افراد همان تمایلات خشونت آمیزی را تجربه می کنند که افراد عادی گهگاهی تجربه می کنند، اما آنها نمی توانند جلوی خشم خود را بگیرند و اغلب به زودی از کار خود پشیمان می شوند. آنها کوتاه فکر هستند، تسلیم خواسته های فوری خود می شوند و قوانین و ارزش های شخصی خود را زیر پا می گذارند. آنها نمی توانند بر احساسات خود مسلط شوند و با اوقات تلخی، بر علیه دنیایی که در آن نمی توانند صلح و آرامش را پیدا کنند، قیام می کنند و برای آن، نقشه های جنایت بار می کشند. این افراد اغلب به دیگران حمله ور می شوند و ناراحتی خود را سر افراد بی گناه خالی می کنند، زیرا نمی توانند به مشکل خود رسیدگی کنند و به دنبال راه حل های مسالمت آمیز بگردند. قاتلین زنجیره ای معمولاً احساس می کنند که زخم خورده و قربانی دنیا هستند و نقشه قتل کسانی را می کشند که فکر می کنند آزارشان داده اند. این افراد دائماً از سوی دیگران طرد می شوند و به دلیل خونسرد نبودنشان، قادر به تحمل مشکلات به شیوه های مسالمت آمیز نیستند و راهبرد موثری برای مدیریت احساسات نابسامان خود ندارند.

وقتی که برخی افراد به خواسته های خود نمی رسند، با عصبانیت فریاد می زنند که کاش کل دنیا نابود می شد. این احساس ناخوشایند، نشان دهنده اوج حسادتشان است و تلویحا می گویند که اگر من به آنچه که دوست دارم، نرسم، هیچ کس دیگری هم نباید به آن برسد.

— فردریش نیچه

بسیاری از مصیبت های بزرگ و خطرات آینده، به دلیل فقدان تسلط شناختی انسان بر نفس خویش است. روی بامایستر اشاره می کند که بسیاری از اقدامات شرورانه توسط افرادی انجام می شود که معتقدند آنچه انجام می دهند، به شدت خوب است. تمام آدم کش ها و دیکتاتورها، اعمال وحشیانه خود را برای دستیابی به آرمان های بزرگ خود و داشتن یک آینده بهتر، مرتکب می شوند. بیشتر جنگ ها، نسل کشی ها و اقدامات تروریستی به دلیل نداشتن عقل و فقدان مهارت های تفکر انتقادی تبهکاران رخ می دهند. هیتلر و استالین معتقد بودند که آنچه انجام می دهند، برای ایجاد یک جهان بهتر لازم است. علت شرارت این افراد، باورهای اشتباه و انحرافی و اطمینان بیش از حد آنها به باورهای نادرستشان بوده است. اینها افرادی بوده اند که چارچوب های فکری بی اساس را بدون شک و تردید، پذیرفته بودند. نظام های ارزشی این افراد متعصبانه و انحرافی بوده و آنها اصولاً افراد بی فکر، نزدیک بین، احمق و فاسدی بودند. چه قبول کنیم یا نکنیم، همه ما انسان ها دارای تمایلات ضد اجتماعی یا حتی آزاردهنده هستیم. اما خیلی از تمایلات ما لزوماً نشانه شرارتان نیستند و فقط مخالف ارزش های ما هستند. بیشتر آدم کش ها با وجود اینکه انتظار دارند که از ارتکاب قتل خوشحال شوند، از انجام واقعی این کار ناراحت می شوند. با وجود اینکه آنها از ارتکاب قتل ناراحت می شوند، به عمل وحشیانه خود ادامه می دهند و این نشان می دهد که آنها افراد بی عقلی هستند. تسلیم شدن این افراد در برابر خواسته های مخالف ارزش هایشان، نشان می دهد که آنها از قدرت تعقل و کنترل نفس برخوردار نیستند. ویژگی اصلی افراد ضد اجتماعی این است که آنها نمی توانند با دیگران همدلی کنند. با این حال، تحقیقات نشان می دهد که ریشه بسیاری از رفتارهای ضد اجتماعی به جای نداشتن قدرت همدلی، در نداشتن قدرت کنترل نفس



نهفته است. بر خلاف آنچه که انتظار می رود، افراد ضد اجتماعی، افراد با هوش و حيله گری نیستند. تحقیقات نشان می دهد که آنها افرادی هستند که دارای رفتارهای تکانشی، تفکر کوتاه مدت و نابسامانی احساسی بوده و نمی توانند بر نفس خود مسلط شوند. با این حال، افرادی هم بوده اند که با وجود داشتن تفکر روشن، توانایی خویشتن نگری، قدرت عقلانی و توانایی کنترل احساساتشان، رفتارهای مخرب و ضد اجتماعی مرتکب شده اند. به هر حال، لازم است که نرم افزار ذهنی این افراد از لحاظ نظری ساختار بندی مجدد شود، به زیربنای معماری روان آنها توجه شود و الگوهای دستورالعمل رفتاری آنها مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. ارسطو استدلال می کند که تربیت خانوادگی، ثروت و توانایی های فردی، نقش مهمی در خوب زندگی کردن افراد دارند. البته، نباید به اشتباه چنین برداشت شود که افراد فقیر، تیره بخت و غیر جذاب، با موانع سختی برای داشتن یک زندگی خوب و شاد، مواجه هستند. عوامل ژنتیکی، تربیت خانوادگی، استعداد های ذاتی و تجارب دوران کودکی، نرم افزار روانی ما را شکل می دهند و این امر تا زمانی ادامه پیدا می کند که استقلال پیدا کنیم و خودمان به نرم افزار روانیمان شکل ببخشیم. ساختن دوباره نرم افزار روانی افراد روان رنجور یا خشن که دوران کودکی سختی را پشت سر گذاشته اند یا دچار ضربه های روحی جدی شده اند، به کار بیشتری نیاز دارد. ضربه های روحی، از دست دادن عزیزان و بد رفتاری در دوران کودکی نیاز به جا انداختن شبکه ای از دستورالعمل ها و عادت های جدید در درون فرد دارد که کار معماران روان را مشکل می سازد. یکی از موانع بزرگ برای معماری روان انسان، این است که کسی مسئولیت آن را به عهده نمی گیرد.

## بهینه سازی نرم افزار روانی

کل زندگی شما توسط نرم افزار ذهنتان اداره می شود. پس چرا نگران بهینه سازی آن نیستید؟ ما نه تنها نگران نرم افزار روانی شخصی مان نیستیم، بلکه از چگونگی عملکرد آن و اینکه چرا این گونه عمل می کند، آگاه نیستیم. - تیم اربن

در این کتاب، مدل جدیدی برای دستورالعمل های روانی ارائه شد که دلیل بسیاری از روابط ناشناخته ذهنی را توضیح می دهند. با این حال، این مدل به جای ارائه یک نظریه جدید، فقط به تعاملات کارکردی اجزای ذهن با یکدیگر اشاره می کند و با وجود استفاده از تحقیقات گسترده روان شناسی، ساختار الگوریتم های روان شناسی پیچیده را بیان نمی کند. این مدل از یک چارچوب نرم افزاری برای بررسی ارتباط میان شناخت ها، خواسته ها، احساسات و رفتارهای انسان و ارتباط آنها با ورودی های محیط بیرونی، استفاده می کند. چنین متغیرهای مختلفی روی یکدیگر اثر می گذارند و به ارائه چارچوبی برای بررسی الگوهای رفتاری و اختلالات خلقی کمک می کنند و امکان برنامه نویسی مجدد الگوهای منفی و تبدیل آنها به الگوهای مثبت را فراهم می کنند. در هر فرایند طراحی، از معماری ساختمان گرفته تا معماری نرم افزار ذهن، تلاش می شود که نقشه ای از سیستم طراحی شود که شکاف میان آنچه که هست و آنچه که باید باشد را بر اساس مجموعه ای از ارزش ها و اصول مشترک، پر کند. افرادی که درگیر فرایندهای خلاقانه هستند، احساس رضایت ناشی از نزدیک شدن به طرح ایده آل خود را درک می کنند. معماری روان هم همین طور هست و به ما احساس رضایت و هیجان می بخشد. شما می توانید تجسم کنید که خود ایده آلتان کیست؟ بالاترین ارزش ها و اصول آن چیست؟ نرم

افزار روانی آن چگونه است؟ اختلاف نرم افزار آن با نرم افزار فعلی در چیست؟ با پرسیدن این سوالات، گام هایی را به سمت خود ایده آلتان خواهید برداشت. یک معمار روان دایما در حال بهبود وضعیت روانی خود از طریق تغییر دادن نگرش ها و طرز فکرهای خود و آزادسازی و پیاده کردن طرز فکرهای مفید است. زندگی یک معمار روان حقیقی از نوع ماورای بشری است. او به عنوان یک انسان در دنیا زندگی می کند، اما از لحاظ ذهنی به جای اینکه همردیف نرم افزار روانی خود باشد، طراح آن است. او به شناخت کاملی از توهمات ارائه شده از سوی خواسته های ذهنی پیش فرض خود و واقعیت های اجتماعی ارائه شده از طرف دیگران دست پیدا خواهد کرد و متوجه خواهد شد که داستان های طراحی شده توسط ذهنش، واقعیت ندارند و اینکه ناراحتی های احساسی او به دلیل واکنش هایش نسبت به این داستان ها است. معمار روان، طراح ساختارهای روانی راهبردی برای انسان می باشد. او به احساسات منفی ناخواسته به عنوان یک ضعف در برنامه نویسی نرم افزار ذهن فرد نگاه می کند. او مسئولیت خطاها و انحراف های ذاتی انسانی و برنامه نویسی مجدد آنها را به عهده می گیرد. معماری روان یک طرز فکر است که باعث لذت بردن از زندگی می شود و به شما کمک می کند تا از مسیر اشتباه خود خارج شوید و موانع قدردانی از دنیای شگفت انگیز را بر طرف کنید. آیا تا به حال با شخصی ملاقات کرده اید که راسخ و شکست ناپذیر باشد؟ شخصی که بدون توجه به آنچه که برایش اتفاق افتاده است، تعادل روانی خود را از دست نمی دهد و بر خلاف دیگران، وقتی که شکست می خورد، می خندد و به نظر می رسد که بدون از دست دادن آنچه که برایش مهم است، راهی را برای تبدیل هر مانع به فرصتی برای پیروزی پیدا می کند. یک معمار روان با تجربه ممکن است طوری نقش بازی کند که انگار بیمار فاقد

هرگونه ناراحتی طبیعی بشری برنامه نویسی شده در نرم افزار ذهنش است و کاملاً آرام و بی خیال است. در واقع، به نظر می رسد که چنین شخصی تلاش کرده تا تمام جنبه های ناخوشایند برنامه نویسی شده در ذهنش را حذف کند. وقتی که باورهای محدود کننده یا رفتارهای مشکل زای خود را که قبلاً تحت تاثیر آنها بودید، برنامه نویسی مجدد می کنید، چنین احساس می کنید که در را به روی شیوه جدیدی از زندگی گشوده اید. به این ترتیب، چشم انداز وسیعتری پیدا می کنید و نگاه از بالا به پایین به مشکل در دسر ساز خود خواهید داشت.

## فرا تر از شرایط انسانی

تصویری که ما از زندگی و تجربه بشری داریم، به تدریج این گونه شده است و هنوز در فرایند تبدیل شدن به شکلی دیگر است. بنابر این، نباید به آن به عنوان یک شیء ثابت نگاه کرد.

— فردریش نیچه

چه می شد اگر ما می توانستیم مجموعه ای از فن آوری های روانی قوی را در اختیار هر فردی قرار دهیم تا بتواند کارکردهای مربوط به ذهن خود را درک و بهینه سازی کند. اگر بالاترین هدف هر شخصی این بود که بر ذهن خود مسلط شود و بهترین ذهنیت ممکن را بسازد، این کار دارای چه اثرات تجمعی بر جامعه می بود؟ هدف از معماری روان فقط کاهش درد و رنج های بشر نیست، بلکه معماری روان در پی رسیدن به بزرگی و پیشرفت و دستیابی به توسعه های روانشناختی فرا تر از ظرفیت های بالقوه بشری نیز می باشد.

امروزه، به دلایلی که قابل کنترل کردن است، بیشتر افراد جامعه قادر به توسعه ارزش های شخصی خودشان نیستند و شکاف فزاینده ای میان مهارت و تعقل ایجاد شده است که می

تواند به شدت خطرناک باشد. فرهنگ امروزی، بیرون محور شده است. امروزه، افرادی به عنوان رهبر انتخاب می شوند که به ظاهر قدرتمند هستند و دارای دستاوردهای سطحی می باشند. ما بیشتر به ظاهر این افراد توجه می کنیم و در مورد اصل و نسب آنها پرس و جو نمی کنیم. در نتیجه، در دنیایی زندگی می کنیم که سرنوشت آن به دست گروهی از افراد کم عقل و تشنه قدرت، رقم خواهد خورد. وقتی که افراد، عزم خود را برای پیشرفت در زندگی جزم می کنند، به بیرون نگاه می کنند و از خودشان می پرسند که چگونه می توانند سبک زندگی، جایگاه اجتماعی یا دارایی های خود را ارتقا دهند. وقتی که صحبت از مهارت های زندگی می شود، بیشتر ما به مهارت های مورد نیاز برای کار گیر آوردن، جذب شرکا و مدیریت منابع مالی فکر می کنیم. این اهداف، قابل ستایش هستند، ولی فرعی می باشند. اهداف بیرونی وسیله ای برای رسیدن به اهداف درونی هستند. بسیاری از اهداف درونی به طور مستقیم نیز قابل دستیابی هستند. آنچه که افراد در جوامع امروزی برای بهبود زندگی خود به آن نیاز دارند، شامل عقل، شخصیت و سلامتی می باشند که این مهارت ها در مدرسه به افراد آموزش داده نمی شوند. شرکت ها با تامین ابزارها و خدماتی که اغلب موانع جدیدی را برای سلامتی انسان ها ایجاد می کنند، قول می دهند که دنیا را به مکان بهتری برای زندگی تبدیل کنند. اگر فن آوری های جدید به سمت اهداف درستی هدایت شوند، دنیای واقعا بهتری را برایمان ایجاد خواهند کرد. با این حال، به اعتقاد من، نود و نه درصد از فن آوری های جدید امروزی فقط اعتیاد آور هستند. هر چند که آنها باعث پیشرفت هایی در زندگی مان شده اند، اما انتظارات جدیدی را ایجاد کرده اند که در نهایت، منجر به نارضایتی ما از زندگی شده است. فن آوری های پزشکی واقعا زندگی افراد را بهبود بخشیده اند، اما بیشتر آنها فقط شامل فن آوری های روانی

هستند. ما نیاز به ابزارها و روش هایی داریم که باعث بهبود سلامتی و تسلط ما بر نفسمان شوند. ما نیاز به پیدا کردن کلیدهایی برای پیشرفت خود داریم که وابستگی ما به چیزهای بیرونی را کاهش دهند، نه اینکه ما را به آنها وابسته تر کنند. اگر واقعا بخواهیم که دنیای خود را بهتر کنیم، باید به افراد آموزش دهیم که فکر و ذهن خود را بهبود بخشند و وظیفه ما این است که به جای تاکید بر شاد ساختن افراد، کاری کنیم که افراد شادی را پرورش دهیم. هدف ما این است که افرادی را پرورش دهیم که به ماهیت خیال باطل خود پی ببرند و فریب شاخص های پوچ زندگی را نخورند. افرادی که سریع قضاوت نکنند، فریب جلوه های ظاهری دنیا را نخورند و مهمترین سوالات را از خود بپرسند. افرادی که رشد و پرورش یک ذهن بهتر را در اولویت کارهای خود قرار دهند و آن را ریشه هر تلاش دیگری بدانند. هدف من از نوشتن این کتاب این بوده که افراد با استفاده از آن بتوانند ذهن خود را اصلاح کنند. با این حال، هدف اصلی من از نوشتن این کتاب، نقطه شروعی برای برافروختن آتش معماری روان در افراد مختلف است تا هر فردی بتواند به معماری روان خودش پردازد و ایده های خود در این خصوص را با دیگران به اشتراک گذارد.

اصولا هیچ دلیلی وجود ندارد که چرا احساساتی مانند لذت، هیجان، سلامتی و شادی ناشی از زنده بودن نمی توانند به حالت طبیعی و پیش فرض ذهن افرادی که خواستار آنها هستند، تبدیل شوند.

– نیک بوسترم

چشم انداز فرا بشری که با توصیف ابزارهای آینده نگری، تقویت کننده های بدن و ملاحظات مکانی همراه می باشد، به ما یادآوری می کند که بشریت می تواند به مراتب بزرگتر از آن چیزی شود که امروز هست. شرایط انسانی مانند یک پروژه در حال پیشرفت

است که هنوز در مرحله طراحی اولیه و پیش نویسی به سر می برد و ممکن است که به یک شاهکار تبدیل شود. تکامل جامعه با تکامل ذهن افراد شروع می شود و به صورت اتفاقی رخ نمی دهد و نیاز به طراحی آگاهانه همه افراد دارد و باید به سمت بالاترین ارزش های انسانی درونی افراد هدایت شود. چارچوب نرم افزاری ذهن و اصول معماری روان، فن آوری های اولیه روانی ای هستند که اگر در وجود هر فردی نهادینه شوند، می توانند تکامل بشر را به طور اساسی جلو ببرند. هدف از نوشتن این کتاب، فقط ارائه یک کتاب راهنما نمی باشد و هنوز جای پیشرفت دارد. توصیه بسیاری از مبتکرین معماری روان این است که شما اول باید بهینه ساز نرم افزار ذهن خود باشید و در مرحله بعدی، شرایط را بهینه سازی کنید. توصیه می شود که قبل از هر چیز، ذهن خود را پرورش دهید و معماری روان خود را در الویت قرار دهید و مراقب تجارب زندگی و تغییر و تحول شخصی خود باشید. صرفنظر از اینکه چه کسی هستید یا از کجا می خواهید شروع کنید، این را بدانید که قادر به تغییر نرم افزار ذهن خود هستید و می توانید بر نفس خود مسلط شوید و ذهن خود را طراحی کنید.