



خلاصه کتاب دیدن اتومبیل‌های قرمز

مغز اکثر مردم به صورت پیش‌فرض بر مطالب منفی تمرکز می‌کند، - یعنی چیزهایی که نمی‌خواهند اتفاق بیفتد - و موارد مثبتی که می‌تواند اتفاق بیفتد نادیده گرفته می‌شود. روان‌شناسان ادعا می‌کنند که مردم خودشان واقعیت‌های زندگی‌شان را می‌سازند. آن‌هایی که تفکر منفی دارند، نتایج منفی را تجربه خواهند کرد. برعکس، اگر مثبت بیندیشید، اتفاقات خوبی رخ خواهد داد.

این تئوری امیدوارکننده‌ای است که خانم لارا گودریچ مربی و مشاور، به شما ارائه می‌دهد. او جزئیات سازمان‌دهی مجدد تفکر و مثبت‌تر کردن آن و کسب سود فراوان از نتایج آن را نشان می‌دهد. اگر نصایح او را به کار بندید و از تمرین‌ها و روش‌های متنوع او استفاده کنید، می‌توانید مطمئن باشید که شرایط ذهنی خود را ارتقا داده‌اید و در آینده مثبت‌تر می‌اندیشید.

آیا به موضوعات خوب فکر می‌کنید یا موضوعات بد؟

مردم به طور طبیعی به نتایج منفی فکر می‌کنند، نه مثبت. اغلب نتایج منفی نصیب

افراد بدبین می‌شود. از طرف دیگر، برای مردم مثبت‌اندیش، اتفاقات خوب پی‌درپی رخ می‌دهد. این درست مانند زمانی است که یک اتومبیل قرمز می‌خرید و پس از آن همه اتومبیل‌های قرمز اطراف خود را می‌بینید. دیدن اتومبیل‌های قرمز برای شما معنی‌دار می‌شود. شما به اتومبیل زیبا و جدید خود افتخار می‌کنید و بسیار هیجان‌زده هستید، در نتیجه زیاد به آن فکر می‌کنید. وقتی اتومبیل قرمز نقطه اصلی تمرکز شما باشد، اتومبیل‌های قرمز همه‌جا در اطرافتان ظاهر می‌شوند.

پیام این است که «بر هر چیزی تمرکز کنید، مقدار بیشتری از آن را به دست می‌آورید.» اگر موضوعات خوشایند را تجسم کنید، اتفاق خواهند افتاد. البته همین موضوع در مورد موارد ناخوشایند نیز صدق می‌کند. بازیکن گلفی که مدام نگران پرتاب توپ به درون دریاچه است، همیشه آن را به درون آب می‌اندازد. اگر نگرش شما مسیرتان را مشخص کند، پس خوب است که افکار خود را به مسیر مثبتی هدایت کنید. این سه گام را انجام دهید:

۱. به آن فکر کنید

به خودتان قول دهید که فعالانه به مطالب مثبت و فقط به نتایج مثبت فکر کنید. در اجرای این برنامه کاملاً جدی باشید و آن را مانند قراردادی با خودتان در نظر بگیرید. هدف شما: کنترل فعالانه فرایند تفکرتان است.

۲. آن را ببینید

خروجی‌های مطلوب خود را مجسم کنید. آن‌ها را به طور شفاف و با جزئیات کامل ببینید.

۳. آن را انجام دهید

برای دستیابی به خروجی‌های مطلوب، اقدامات مثبت انجام دهید. پافشاری کنید. برای اثرگذاری بر مواردی که در توان شما است، به‌سختی کار کنید. وقتی کارها به‌خوبی پیش می‌روند جشن بگیرید. اقدامات خود را به‌صورت روزانه، هفتگی و ماهانه برنامه‌ریزی کنید.

از دست عادات ذهنی خلاص شوید

دائماً از فرایند فکری و عادات ذهنی خود آگاه باشید. به عادت مضر تفکر منفی باز نگردید. مردم در روز به ۱۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰ مورد مجزا فکر می‌کنند. ۷۰ درصد این تفکرات، نگرانی از نتایج نامطلوب در آینده است. دلیل آن چیست؟ دکتر «الِن وبر» توضیح می‌دهد که «شرایط اجتماعی و تجربیات زندگی» باعث تفکر منفی می‌شود. تذکرات رایج در والدین مانند «مواظب باش صدمه نبینی!» کودکان را برای اندیشیدن به نتایج منفی و نه مثبت شکل می‌دهد. به‌علاوه، اغلب مردم فکر می‌کنند که شایسته موفقیت نیستند یا توانایی دسترسی به آن را ندارند. برای شروع تفکر مثبت، باید بر این مانع غلبه کنید.

بادامه مغز شما چگونه کار می‌کند؟

بادامه مغز مسئول عکس‌العمل نشان‌دادن به «ترس و نگرانی» است که با حضور خطرات فیزیکی یا اضطراب احساسی به وضعیت ترس وارد می‌شود. حالت ترس باعث ترشح ماده‌ای شیمیایی به نام کورتیزول می‌شود که عوارض فیزیولوژیکی مضر به دنبال دارد. انسان‌ها می‌توانند از تفکر مثبت برای رد کردن این حالت ترس در بادامه مغز استفاده کنند. تفکر مثبت از ترشح کورتیزول جلوگیری می‌کند و به جای آن مغز را وادار به ترشح «سِرُتونین» می‌کند که با «خلاقیت، نوآوری و تمرکز» در ارتباط است. این موارد در نقطه مقابل ترس و نگرانی قرار می‌گیرند.

مغز توانایی فوق‌العاده‌ای برای خلق مسیرهای عصبی جدید دارد. با تفکر مثبت می‌توانید مغز خود را وادار به بازسازی کنید. فرایند تغییر عصبی پویا است و گام‌به‌گام نیست؛ بنابراین همیشه مثبت بیندیشید. با این کار می‌توانید مسیرهای عصبی جدیدی در مغز خود ایجاد کرده و نتایج مثبت‌تری را تجربه کنید.

از موارد کوچک شروع کنید

سعی نکنید یک‌شبه تغییرات بزرگی در تفکر خود ایجاد کنید. این کار ممکن است

بادامه مغز را تحریک کند و باعث ترشح کورتیزول شود که نتایج منفی زیادی به همراه دارد. به جای آن ذهن خود را تغییر دهید؛ اما این کار را به صورت تدریجی انجام دهید. در فعالیتهای جدیدی مثل گسترش مهارتهای جدید مشارکت کنید. با ترسهای خود روبهرو شوید و برای غلبه بر آنها به سختی کار کنید. کارهایی که امیدوارید در حوزههای مختلف زندگی انجام دهید را به دقت مشخص کنید.

تصور نتایج مثبت برای رویدادهای پیشرو می‌تواند به اتفاقافتادن آنها به همان ترتیب کمک کند. آلواریو پاسکوآل، متخصص مغز، برای نشان دادن عملکرد این تکنیکهای تجسم، دو گروه را در یادگیری نواختن پیانو مورد بررسی قرار داد. این دانشمندان گروهی را انتخاب کرد که و به آنها توضیح داد که با کدام انگشت کدام نت را بنوازند و از آنها خواست که پنج روز و روزی ۲ ساعت بر پیانو تمرین کنند. گروه دیگر استفاده از انگشتان برای نواختن نت را به طور مجازی یاد گرفتند. آنها پنج روز و هر روز به مدت ۲ ساعت با گوش دادن به نت‌هایی که نواخته می‌شد، خود را در حال نواختن پیانو تجسم می‌کردند. پس از آن، هر دو گروه نت‌ها را روی پیانو اجرا کردند و هر دو تقریباً به یک اندازه نواختن صحیح پیانو را آموخته بودند.

تجسم کار پیچیده‌ای نیست. خود را در حال انجام کاری تصور کنید که آرزویش را دارید؛ مثلاً ارائه یک سخنرانی فوق‌العاده... آن را شفاف و با جزئیات مجسم کنید.

از افراد منفی دوری کنید. به دنبال دوستان خوش‌بین باشید و با آنها ارتباط برقرار کنید. چهار حالت باعث ناآرامی ذهنی می‌شود. «فژار بودن، عدم قطعیت، پیچیدگی و ابهام.» برای رویارویی با آنها، تصویر واضحی از خواسته‌های خود در ذهن حفظ کنید. با یادآورهای تصویری یعنی نشانه‌هایی که سفر ذهنی جدید شما را به یادتان می‌آورند به خود کمک کنید. می‌توانید به سادگی از روش «اتومبیل‌های قرمز» استفاده کنید. بعضی افراد لباس قرمز می‌پوشند تا تفکر مثبت را به خود یادآوری کنند. افراد دیگر اشیای قرمزی را به عنوان یادآوری‌کننده در محل کار خود قرار می‌دهند.

چند تمرین عملی

برای اینکه تفکر مثبتی داشته باشید، اول باید خودتان را بشناسید. برای اجرای ۶ گام «اتومبیل قرمز» این فهرست‌ها و جداول را تهیه کنید:

۱. احساسات / علائق و نقاط قوت

کارتان را با نوشتن احساسات، علایق و نقاط قوت خود آغاز کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که تنها ۲۰ درصد از مردم از نقاط قوت شخصی خود هر روز فعالانه استفاده می‌کنند. برای تعیین نقاط قوت خود گروهی که در آن قرار می‌گیرید را مشخص کنید؛ مثلاً «موفق: همیشه می‌خواهید دستاوردهای بزرگ داشته باشید. فرمانده: می‌خواهید کارها را اداره کنید. مشاور: یک متفکر منظم هستید. جمع‌کننده: از جمع کردن افراد در کنار هم لذت می‌برید. احساسات و علائق شما به زندگی‌تان هیجان می‌بخشد.

۲. احساسات / علائق، نقاط قوت و ارزش‌ها

ارزش‌های خود را به فهرستتان اضافه کنید. اصول معنی‌داری که اثر مستقیمی بر کار بعدی شما دارند را انتخاب کرده و فهرستی از اهداف مهم خود تهیه کنید. ارزش‌های رایج شامل شجاعت، عزم و امانت‌داری هستند. پنج ارزش را در جدول خود بگنجانید.

۳. فهرست مشارکتی

کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را در طوفان مغزی بررسی کنید. سپس فهرستی از اهداف خود تهیه کنید.

۴. دایره کامل

نموداری با بیضی کوچکی در مرکز آن و محورهایی رو به بیرون رسم کنید. روی هر محور دایره‌ای بکشید که نماد یکی از حوزه‌های وسیع زندگی شما مثل روابط، سلامتی و تندرستی، شغل، معنویات، تحصیلات و... است. نقطه‌ای مشکی به نشانه میزان انجام درست وظایف هر گروه روی هر محور بکشید. هر چه نقطه مشکی به هر دایره نزدیک‌تر باشد، در آن حوزه بهتر عمل کرده‌اید.

۵. تنظیم جملات «می‌خواهم...»

پس از تفکر دقیق درباره همه موضوعات و تمرینات بالا و نوشتن پاسخ‌های خود، مجموعه‌ای از جملات «می‌خواهم...» را برای هر گروه اصلی زندگی خود تهیه کنید. مثال: گروه پولی: می‌خواهم بیشترین درصد ممکن را در برنامه ۴۰۱ بازنشستگی خود سرمایه‌گذاری کنم. گروه شغلی: می‌خواهم در سال آینده کاری پیدا کنم که از آن لذت ببرم و در آن احساس چالش و ارزش داشته باشم.

این موارد را کاملاً شفاف بنویسید. جملات «می‌خواهم...» را مثبت و قطعی بنویسید. آن‌ها باید «خاص، قابل اندازه‌گیری» و بر دارای مهلت معین باشند؛ بنابراین «می‌خواهم بیشتر مطالعه کنم» اثرگذار نیست. به جای آن بنویسید: «می‌خواهم ۲۰ صفحه در روز مطالعه کنم.»

جملات «می‌خواهم...» را بر اساس احساسات، نقاط قوت و ارزش‌ها، مهارت‌ها و مزیت‌های حرفه‌ای و عواملی خارجی اثرگذار بر اهداف خود، مثل پیشرفت‌های تکنولوژیکی و ملاحظات بازار بنویسید. برای کوتاه‌مدت نیندیشید.

۶. کاربرد پل

در تمرین بعدی برای شناخت خود، «کاربرگ پُل» را تهیه کنید. این کاربرگ چهار موردی را نشان می‌دهد که «پلی برای رسیدن شرایط مطلوب» ایجاد می‌کند. فهرستی از شرایط فعلی خود، برای مثال: «من نامنظم کار می‌کنم و شرایط نامساعدی دارم»، آنچه آرزو دارید به دست آورید: «می‌خواهم در ۱۸ ماه آینده فلان مقدار پول به دست آورم»، چیزی که باید داشته باشید: «می‌خواهم هر ماه یک فعالیت خاص دوستانه/خانوادگی برنامه‌ریزی کنم» و آنچه خوب است؛ اما ضروری نیست: «می‌خواهم ماهانه حداقل ۱۰ درصد درآمد را در بازار سهام یا بازار مسکن سرمایه‌گذاری کنم» را تهیه کنید.

جملات مربوط به خواسته‌ها، ارزیابی شرایط فعلی، باید‌ها و فهرست موارد خوب اما غیرضروری را با گروه‌های نمودار دایره‌ای خود مرتبط کرده و برای هر مورد مهلتی مشخص کنید. یادداشت همه موارد، باعث تمرکز تفکر و برنامه‌ریزی می‌شود.

شفاف سازی کنید

در نوشتن جملات «می‌خواهم...» خود، کاملاً شفاف باشید. در غیر این صورت، ممکن است ضمیر ناخودآگاه شما تلاش‌هایتان برای تفکر مثبت‌تر را مخدوش کند و «می‌خواهم...» مجدداً به تفکرات شما وارد شود. خودآگاهی شخصی بسیار مهم است. آگاهی شما از افکار و انگیزه‌هایتان، در کنترل زندگی به شما کمک می‌کند. وقتی هوشیار نیستید، ضمیر ناخودآگاه شما عمل می‌کند و شما را در حالت منفی نگه می‌دارد. نحوه تفکر شما درباره کارتان بر نحوه تفکر شما درباره زندگی و تعامل با دیگران نیز اثر می‌گذارد. خواسته‌هایی که به عملکرد شغلی شما بستگی دارد؛ مانند قطب‌نما عمل می‌کند و شما را راهنمایی کرده و کمک می‌کند تا مشکلات پیش‌آمده را حل کنید و افراد را اداره کنید.

نوشتن جملات مربوط به خواسته‌ها روی کاغذ کافی نیست. بلکه برای انجام آن‌ها و دستیابی به نتایج، به برنامه‌ای رسمی نیاز دارید. تلاش برای ایجاد مسیرهای عصبی جدید در مغز به منظور تفکر مثبت‌تر اقدامی بزرگ و شجاعانه است. گسترش روند فعلی تفکر شما سال‌ها به طول انجامیده است، بنابراین، انتظار نداشته باشید که الگوهای ذهنی شما یک‌شبه عوض شوند. شما به برنامه‌ای اجرایی نیاز دارید که آن را روزانه، هفتگی و ماهانه کنترل کنید و کنار گام‌های انجام‌شده علامت بزنید. برای ایجاد تغییر در طرز تفکر، حداقل به ۶ ماه تا یک سال یا بیشتر زمان نیاز دارید.

کاربرگ «انجام فعالیت»

برای تکمیل فهرست «می‌خواهم...»‌های خود، کاربرگ انجام فعالیت تهیه کنید. فهرستی از بایدهای شخصی و بایدهای شغلی خود همراه گام‌های اجرایی لازم برای به تحقق رساندن آن‌ها تهیه کنید. این کاربرگ به شما کمک می‌کند تا شکاف بین برنامه‌ریزی و اجرا را از بین ببرید. وقتی اقدامی انجام می‌دهید و به نتیجه می‌رسید،

مسیرهای جدیدی در مغز خود ایجاد کرده‌اید. باین وجود، برای پیشرفت به گام‌های عملی دیگری نیز نیاز دارید. اهداف اصلی خود را با روشی سازمان‌یافته به گام‌های عملی مجزا تقسیم کنید. اگر کارهایتان نظم نداشته باشد، به اهداف کمی دست می‌یابید یا اصلاً چیزی عایدتان نمی‌شود.

فعالیت‌های خود را در منطقی‌ترین چارچوب زمانی یعنی به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه برنامه‌ریزی کنید. برای مثال، اگر «هر روز ۲۰ صفحه مطالعه می‌کنم» یکی از جمله‌های «می‌خواهم...» شما است، آن را در فهرست کارهای روزانه خود قرار دهید. سپس در کاربرد انجام فعالیت خود یادداشت کنید: «ماهانه یک یا دو کتاب می‌خوانم.» مسئولیت فعالیت‌های مرتبط به همه جملات «می‌خواهم...» خود را برعهده بگیرید. برای اجرای برنامه خود، از این نکات مفید استفاده کنید.

- هرگز روز، هفته یا ماه خود را به پایان نبرید، مگر اینکه برنامه و هدف خود برای روز، هفته یا ماه آینده را تعیین کرده باشید.
- هرگز قبل از تعیین اهداف خود برای انجام یک فعالیت و تجسم دستیابی به آن هدف، جلسه یا مکالمه‌ای را برنامه‌ریزی نکنید.

بازخورد سازنده، مفید است

از دوستان، اعضای خانواده یا همکاران خود بخواهید که برای مثبت‌تر شدن شما، بازخوردی از پیشرفت شما ارائه کنند. بسیاری از مردم چنین درخواستی را کار سختی می‌دانند. نترسید. به دیگران بگویید که قصد دارید شرایط خود را ارتقا دهید و به کمک آن‌ها احتیاج دارید. اگر هیچ‌کس را برای کمک پیدا نمی‌کنید، در بازه‌های زمانی مشخص سوالات مهمی را از خود بپرسید. «چه درس‌هایی یاد گرفتم؟» «چه کاری نتیجه‌بخش بود؟» «چه کاری نتیجه‌بخش نبود؟» در یک بازه زمانی خاص، فقط برای تغییر چند مورد محدود تلاش کنید. بهترین راه برای تسریع روند تغییر خودتان کمک به دیگران برای دستیابی به اهدافشان است.

این تکنیک‌های ذهنی برای تیم نیز مفید هستند

تمرین‌هایی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، علاوه بر افراد برای تیم‌ها نیز مفید هستند. تیم‌هایی که از فرایند ارزیابی شخصی پیروی کرده و فهرستی از خواسته‌های خود تهیه می‌کنند، می‌توانند هویت خود به‌عنوان یک گروه و مواردی که مایلند به آن‌ها دست یابند را شفاف‌سازی کنند. اعضای تیم می‌توانند پیشاپیش این تمرین‌ها را اجرا کرده یا برای کمک به دیگر اعضای تیم، از آن‌ها استفاده کنند.

اگر همه با تفکر «ماشین قرمز» سازگار شوند، سازمان سود زیادی کسب خواهد کرد. برای تغییر فرهنگ خود به شکلی مثبت، به همه یاد دهید که بر خواسته‌های خود تمرکز کنند، نه بر نگرانی‌ها و ترس‌ها. چنین تغییری بسیار انرژی‌بخش است.