

این فقط مشکل شما نیست!

نویسنده: حسین زیرراهی



چرا از شروع یک فعالیت جدید ترس داریم؟
دلیل علاقه ما به لذت‌های آنی چیست؟
چرا از عواقب عادات‌های سو خود نمی‌ترسیم؟

بهبود من

www.takbook.com

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: این فقط مشکل شما نیست!

نام نویسنده: حسین زیرراهی

تاریخ نشر: تابستان ۱۳۹۹

ناشر: گروه آموزشی بهبود من

قیمت: رایگان

تعداد صفحات: ۳۴ صفحه

تماس با ناشر: info@behboodeman.com

[بهبود من](#)

درباره حسین زیرراهی

- ✓ مدرس مهارت‌های بهبود و رشد فردی
- ✓ نویسنده و محقق در زمینه رشد فردی
- ✓ مدیر وبسایت: www.behboodeman.com
- ✓ کارشناس مترجمی زبان انگلیسی
- ✓ کارشناسی ارشد زبانشناسی همگانی
- ✓ کارشناس برنامه ریزی و کنترل پروژه های نفت و گاز



فهرست مطالب

۴.....مقدمه

۵.....یک مشکل همگانی.....

۱۱.....این چه نیرویی است؟.....

۱۶.....از چه زمانی با ما بوده است؟.....

۲۳.....از چه زمانی راه ما جدا شد؟.....

۲۸.....حالا چطور حریف اش شویم؟.....

مقدمه

در این کتاب قصد داریم با ذکر دلایلی برای شما روشن کنیم اگر تمایلی برای انجام یک فعالیت جدید، ناشناخته یا سخت ندارید و یا برخی کارها را با اکراه انجام می‌دهید و به همین خاطر تا کنون آنطور که دوست داشته‌اید از زندگی نتایج مورد نظرتان را نگرفته‌اید و از عملکردتان راضی نیستید، **خیلی هم تقصیر شما نبوده است**. علت اصلی در جای دیگری است. ضمن اینکه این موضوع برای همه است و در واقع شما تنها نیستید. هدف این است دلایل اصلی و همگانی اهمال کاری، دست روی دست گذاشتن و فرار از تغییر و رشد را برای شما بیان کنیم. شما با این آگاهی متوجه می‌شوید که عیب و نقصی در وجودتان نیست و تا کنون مانند هر انسان دیگری بوده‌اید. ضمن اینکه از الان می‌توانید دست از سرزنش خود بردارید و با کسب آموزشهای لازم مسیر بهتری را برای زندگی خود انتخاب کنید.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com



یک مشکل همگانی

من تا یادم می‌آید فهرستی از کارهایی داشته‌ام که می‌خواسته‌ام انجام دهم. نه تنها انجام‌شان نمی‌دادم بلکه مانند آینه دق باعث بد شدن حال من می‌شد. فهرستی از کتابهای خوانده نشده، ورزشهای انجام نشده، آموزشهای دیده نشده، کلاسهای نرفته، زبانهای فراگیری نشده، سازهای نواخته نشده، کسب و کارهای راه اندازی نشده یا عاداتهای سویی که تصمیم داریم کنار بگذاریم: دیگر از امروز سیگار نمی‌کشیم، تماشای تلویزیون را کنار می‌گذارم، بازیهای رایانه‌ای را تعطیل می‌کنم، گشتن در وب و شبکه‌های اجتماعی را می‌گذارم کنار، یا حتی اعتیادهای مخرب‌تر.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

تنها تفاوتی که این فهرستها در گذر زمان به خود می‌بینند حذف بعضی از موارد و جایگزینی موارد جدید با آن است. مثلا در دوره دانشجویی در مقایسه با زمان کار حرفه‌ای تفاوت‌هایی وجود دارد. یا با تغییر محل زندگی و یا گذر از یک دهه عمر به دهه دیگر این فهرستها با تغییراتی همراه می‌شوند. گاهی هم ما بصورت انتحاری اقداماتی انجام می‌دهیم و تصمیمات بزرگی می‌گیریم. مثلا یک روز کاغذ و قلمی برمی‌داریم تعهد نامه ای با خود می‌نویسیم همراه با فهرستی از کارهایی که باید انجام دهیم و زیر آنرا امضا می‌کنیم که از امروز باید این کارها را انجام دهیم و هیچ راهی هم برای فرار از آن وجود ندارد، امضاء.

یا مثلا به فروشگاه ورزشی می‌رویم و مجموعه ای از ابزار و پوشاک ورزشی می‌خریم به این امید که چون پول زیادی برای خرید آنها داده‌ایم شاید این بدهکاری به جیب خود ما را مجبور کند هر روز ورزش کنیم. من قبلا هر سال در نمایشگاه کتاب تهران یک خورجین از کتابهای مورد علاقه‌ام را می‌خریدم به این امید که تا سال آینده همان موقع همه را خوانده باشم.

ولی متأسفانه این فهرستها و اشیاء نه تنها هیچ تاثیر مثبتی در انجام آن کارها ندارد، تازه دیدن هر روزه آنها باعث یادآوری و عذاب وجدان بیشتر هم می‌شود. تا یک زمانی فکر می‌کردم این صرفا مشکل من است و دیگران یا حداقل آدمهای دور و برم در این زمینه عملکرد بهتری دارند. البته دلیل آن هم این بود که در هر زمینه خودم را با یک فرد (احتمالا

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

موفق در آن زمینه) مقایسه می‌کردم. در زمینه مطالعه خودم را با یک دوست کتابخوان مقایسه می‌کردم. در ورزش با یک دوست ورزشکار و در زمینه های دیگر مانند بهبود مالی و پیشرفت شغلی و روابط هم خودم را با آشنایانی مقایسه می‌کردم که در آن یک زمینه عملکرد مثبتی داشتند. این مقایسه دیگر قوز بالای قوز بود و علاوه بر توقف هر گونه پیشرفت، باعث می‌شد بازخواست و انتقاد بیشتری هم از خودم داشته باشم. ولی با کمی تحقیق و مطالعه متوجه شدم خیر این فقط مشکل من نیست. این ویروس کاملا همگانی است و همه به نوعی آنرا دارند. فقط مقدار آن در هر شخص ممکن است متفاوت باشد.

همین الان اقدام کنید...

سه تصمیم خود در سالهای اخیر همراه با اقدامهای انجام شده را بنویسید:

تصمیم ۱:

تصمیم ۲:

تصمیم ۳:

مثلا یک نفر آدم علاف و بیکار و بدون هیچ بازده مشخصی تقریبا می‌توان گفت در تمام جنبه های زندگی اش رسوخ کرده و فرمان زندگی اش را به عهده گرفته است. در یک آدم با شرایط زندگی متوسط و بصورت پنجاه پنجاه دارد عمل می‌کند. ولی در یک فرد موفق از نظر اجتماع در یک دو

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

جنبه محدود تاثیر گذاشته یا کالا در هر جنبه از زندگی اش بصورت خفیف وجود دارد.

مثال: قلی، تقی، نقی

سه مثال از سه نفر از سه سطح مختلف می‌آوریم تا وضوح بیشتری به کار خود داده باشیم:

قلی مردی سی و پنج ساله و مجرد است. تحصیلات تا دیپلم بیشتر ندارد. کار یا حرفه خاصی هم ندارد. هر از چند گاهی کارهایی برای حداقل درآمد معیشتی انجام می‌دهد. هیچ نوع آموزش یا یادگیری خاصی را هم دنبال نمی‌کند. هیچ ورزش منظمی انجام نمی‌دهد. روابط موثر و مثبت آنچنانی هم ندارد به غیر از دوستانی که تقریباً شبیه خودش هستند. در طول روز یا خواب است، یا دارد تلویزیون نگاه می‌کند یا با دوستان خود نشسته است. البته احتمالاً ایشان طوری عادت کرده است که حتی به فکر ایجاد تغییر مثبت یا انجام کار نکرده‌ای هم نیست. یعنی همان فهرستهایی که ما می‌خواستیم انجام دهیم ولی نمی‌توانستیم.

تقی هم مردی سی و پنج سال ولی متاهل است. تحصیلات تا سطح کارشناسی ادامه داده است. در یک سازمان هم کاری ثابت دارد. گاهی هم در همان سازمان آموزشهایی برای ارتقا شغلی می‌بیند. گاهی ورزش می‌کند. گاهی هم مطالعه می‌کند. روزانه یکی دو ساعت هم تلویزیون و اخبار نگاه می‌کند. برای روابط خود هم وقت می‌گذارد ولی راضی کننده نیست.

بهبود من

اما فهرستهایی برای ایجاد تغییرات مثبت برای خود دارد. البته این فهرستها هیچ گاه به عمل در نمی‌آید. ولی از تمام مواردی که دوست داشته یکی را تقریباً عملی کرده است. همیشه دوست داشته در حیاط خانه اش باغچه ای داشته باشد و گل و گیاه بکارد و از این نظر طبق خواسته خود جلو رفته است.

نقی هم مردی سی و پنج ساله و متاهل است. تحصیلاتش را تا سطح کارشناسی ارشد ادامه داده است. در یک سازمان استخدام شده است و الان جایگاه یک مدیر میان رده را دارد. بصورت سالانه آموزشهایی در زمینه های کاری و زندگی می‌بیند. بصورت مرتب و روزانه ورزش می‌کند. روابط خیلی خوبی با همسر و فرزندان خود دارد. روابط بیرونی و کاری خیلی خوبی دارد. به آشنایان بصورت برنامه ریزی شده سر می‌زند. از نظر مالی به سطحی از خود کفایی رسیده است و در چند حوزه سرمایه گذاری کرده است. ولی در مواردی از عملکرد خود راضی نیست. مثلاً دوست دارد مطالعه کند ولی وقت کافی برای این کار ندارد، یا یک ساز موسیقی را یاد بگیرد ولی فقط آنرا ده سال پیش خریده است و کار بیشتری در این زمینه انجام نداده است.

حال وقتی این سه نفر را کنار هم می‌گذاریم:

- قلی تقریباً هیچ کار خاصی انجام نداده است و ظاهراً احساس نیاز به تهیه لیست انجام کارهای زندگی هم نمی‌کند.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

- تقی برخی از کارها را تا یک سطحی انجام داده است ولی در همانجا متوقف شده است.

- نقی چندین زمینه را تا حد رضایت خود پیش رفته است و بقول معروف برخی از موارد لیست را تیک زده است.

اگر بخواهیم میزان دغدغه انجام کار را مشخص کنیم برای قلی احتمالاً چیزی نزدیک به صفر است. هر از گاهی نگاهی به زندگی خود می‌اندازد ولی قبل از اینکه این نگاه به نگرانی تبدیل شود دوباره به کارهای همیشگی برمی‌گردد و دیگر به آن فکر نمی‌کند. یعنی انگار مساله ای هم وجود ندارد. تقی نگرانی بیشتری دارد ولی محدود به موارد خاصی است. گاهی ناراحت است که چرا آنقدر که دوست دارد مطالعه نمی‌کند. هنگام فشار مالی به تغییر در شغل و منابع درآمد خود فکر می‌کند. ولی سطوح بالاتر هر جنبه آنقدر به فکرش نمی‌آید. مثلاً اینکه بهداشت روان و جنبه های معنوی زندگی هم می‌تواند مهم باشد. ولی نقی چه در مواردی که خوب عمل می‌کند و چه آنها که راضی کننده نیست همواره دغدغه دارد. یعنی حتی در موارد موفق شاید دغدغه های بیشتری هم داشته باشد. چون از نظر خودش همیشه جای تغییر و کار بیشتر وجود دارد.

پس می‌توانیم بگوییم این موضوع برای اغلب مردم وجود دارد ولی حجم و سطح و موضوع آن در افراد مختلف با هم متفاوت است.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

این چه نیروی است؟

واقعا این نیروی مقاوم چیست که ما آدمها را اینطور زمین گیر کرده است؟ چرا میل انجام ندادن کارها اغلب از تمام شور و شوق موفقیت و قدرت اراده هم قوی تر است؟ چرا بجای بلند شدن از رختخواب و رفتن سر کار دلمان می خواهد بیشتر بخوابیم؟ چرا بجای خواندن یک کتاب که می تواند انسان بهتری از ما بسازد ترجیح می دهیم تلویزیون نگاه کنیم؟ چرا بجای رفتن به باشگاه و ورزش کردن که سلامتی مان را تضمین می کند در شبکه های اجتماعی می چرخیم؟ چرا به جای خوردن سبزی جات مفید دوست داریم چیپس و پفک و نوشابه بخوریم. اصلا چرا کارهای مفید لذت بخش نیستند ولی همه لذت بخشها غیر مفید هستند؟

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com



منشا آن کجا است؟

جواب در یک کلمه است: مغز ما. چون وظیفه اصلی آن حفظ جان و بقای ما است نه موفقیت و پیشرفت. بنابراین همیشه بین وضعیت موجود و وضعیت مطلوب، وضعیت حال را انتخاب می‌کند. اصلا از نظر ایشان موفقیت در خطر نکردن، تغییر نکردن و صرفا حفظ جان است. بنابراین به هر تغییری به چشم تهدید نگاه می‌کند.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

فقط نتایج و عواقب آنی برایش مهم است

دوم اینکه مغز ما کلا یک معامله گر نقد است. از هر چیزی فقط نقد آن را باور می‌کند. فقط لذت‌های آنی و رنج‌های آنی را می‌تواند درک کند و وقتی به نسیه‌ها ندارد. بنابراین بین انجام یک کار سخت مانند ورزش طاقت فرسای بدنسازی و نگاه کردن به تلویزیون حتما دومی را انتخاب کند؟ چرا؟ چون تماشای تلویزیون لذتی آنی دارد و رفتن به سالن بدنسازی یعنی رنج آنی. ولی عواقب این دو که با تاخیر بدست می‌آید برایش اهمیتی ندارد. عواقب طولانی مدت تماشای تلویزیون می‌تواند ضعیف شدن چشمها، عارضه قلبی ناشی از بی‌حرکی و اثر منفی تبلیغات تجاری بر ذهن باشد. نتایج طولانی مدت رفتن به سالن بدنسازی می‌تواند سلامت جسم، سلامت روان، خواب راحت، شادابی و جوانی باشد ولی این عواقب و نتایج در پایان جلسه اول بدست نمی‌آید. اولین آثار آن حداقل یک سال بعد تازه دیده می‌شود.

می‌توان گفت مغز ما بیشتر شبیه یک بچه کوچک است که فقط آنچه را چشمش می‌بیند باور می‌کند و به وعده و وعید هیچ اعتنایی ندارد.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

علاقه ای به کار سخت ندارد

سوم اینکه هیچ علاقه ای به انجام کارهای سخت ندارد. همواره بین انتخاب دو کار راحت و سخت کار راحت را انتخاب می‌کند. همچنین بین انجام ندادن یک کار و انجام دادن آن هم اولی را انتخاب می‌کند. پس هر زمان که بین تفریح، استراحت، علافی، خواب، خوشگذرانی و کلا هر کاری که خودش و بقیه اعضای بدن را به دردسر نیاندازد در مقابل کار، تلاش، زحمت، عرق ریختن و درد کشیدن بخواهد دست به انتخاب بزند گروه اول را انتخاب می‌کند. چرا؟ چون وظیفه اصلی اش حفظ نیروی ما و در نهایت زنده نگه داشتن ما است. هر جا که احساس کند ما داریم بیشتر از حد نیرو مصرف می‌کنیم وارد عمل می‌شود تا به اعضای بدن ما آسیبی نرسد. علاوه بر اینکه کارهای سخت برای بدن را دوست ندارد، برای خودش هم سختی را دوست ندارد. هر کاری که باعث شود خودش فعالیت کند از آن فراری است.

عدم قطعیت را دوست ندارد

چهارم اینکه از شرایط نامشخص یا عدم قطعیت هم خوشش نمی‌آید. یعنی هر کار جدیدی که شیوه انجام آنرا نداند تمام تلاش اش را می‌کند تا ما را از آن دور نگه دارد. مثلا اگر شما بخواهید به مکانی که تا الان نرفته‌اید سفر کنید همواره ترسی از پیدا نکردن نشانی، معطل شدن، دچار مشکلات دیگر شدن و خلاصه هر نوع فکر منفی به مغز شما خطور می‌کند. احتمالا

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

نحوه برخورد افراد مسن با گوشی‌های هوشمند را متوجه شده‌اید. نوعی ترس و تلاش برای نزدیک نشدن به طرز کار آن است. چون نمی‌دانند چطور کار می‌کند از کار کردن با آن می‌ترسند. ترس از تاریکی، ترس از بی خبری، ترس از آنچه نمی‌تواند ببیند. استرس کار در یک محیط جدید، حتی یک مهمانی که حاضران را نمی‌شناسیم، یک رابطه جدید. بصورت کلی هر چیزی که در مورد آن اطمینان نداشته باشد را بعنوان یک خطر بالقوه حساب می‌کند. پس تمام تلاش خود را می‌کند تا ما را از شرایطی که نمی‌شناسد دور نگه دارد. مشکل اینجاست که هر کار یا حتی یک عمل جدیدی که ما بخواهیم انتخاب کنیم و انجام دهیم شامل این قانون می‌شود. چون جدید است و مغز گرامی راه و روش آنرا نمی‌داند.

دوست دارد هم‌رنگ بقیه باشیم

مغز ما تمایلی به تمایز بیش از حد ما با دیگران ندارد. همین که ده درصد از اطرافیان خود جلوتر باشیم برایش کافی است. احتمالا مثل‌هایی مانند **خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو یا آسه بیا آسه برو تا گربه ساخت نزنه** نشانه‌هایی است از اینکه بهتر است شما چیزی باشید شبیه دیگران. دیگران هم می‌شود برآیند جامعه. برآیند جامعه هم آدم‌های متوسط در همه چیز. نه قهرمان ورزشی در آنها پیدا می‌شود. نه نابغه هنری نه یک دولتمند یا سرمایه دار و نه یک دانشمند تراز اول.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com



از چه زمانی با ما بوده است؟

اینکه مغز ما فقط چیزهای آبی و نقد را باور می‌کند، از کار سخت خوشش نمی‌آید و از شرایط عدم قطعیت هم دوری می‌کند همواره برای انسان جای سوال بوده است. ولی به سبب یافته‌های علمی در زمینه علوم مغز و اعصاب و همینطور دانش جدید ما از نوع زندگی انسانهای اولیه ریشه این تمایلات تا حدود زیادی مشخص شده است.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

مغز چهل هزار ساله

مغز ما از حدود چهل هزار سال پیش به این طرف تغییر چندانی نداشته است. یعنی ما همچنان داریم از مغز نیاکان چهل هزار سال پیش خود استفاده می‌کنیم. آنهایی که با نظریه تکامل آشنایی نسبی‌ای دارند می‌دانند که در تکامل حیات در کره زمین مدت زمان چهل هزار سال دوره کوتاهی به حساب می‌آید. در نتیجه تغییرات ژنتیکی محسوسی نمی‌تواند برای یک گونه بصورت طبیعی رخ دهد. بنابراین با آگاهی از این موضوع باید تفاوت را در نوع زندگی انسان در چهل هزار سال پیش جستجو کرد.

چرایی بقا

پس بیایید نگاهی به زندگی نیاکان خود در چهل هزار سال پیش بیاندازیم. در این دوره انسانها در دسته‌های کوچک زیر پنجاه نفر زندگی می‌کردند و زندگی آنها بدون هیچ مایملکی سپری می‌شده است. یعنی خود بودند و خود. تمام زندگی آنها در یک روز خلاصه می‌شد و بقیه روزها تقریباً مشابه بوده است. می‌توان گفت وظیفه اصلی آنها حول بقا می‌چرخیده است:

- **پر کردن شکم** خود با شکار و جمع‌آوری خوردنی‌ها: حیوانات را شکار می‌کردند و میوه‌ها، دانه‌ها و حشرات را هم برای خوردن جمع‌آوری می‌کردند. آنچه جمع‌آوری شده بود همان روز خورده می‌شد. دوباره فردا روزی بود که باید همین کار را تکرار می‌کردند.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

• **محافظة از جان خود در مقابل خطرات:** خطر حمله درندگان، نیش خزندگان، سقوط از ارتفاع و خطر گم شدن و جدا شدن از دیگران.

بازی، تفریح، سرگرمی و استراحت هم دقیقا در همان برنامه روزانه آنها قرار داشته است. اینطور نبوده که برای تعطیلات نوروز یا تابستان آینده برنامه ریزی کنند.



دلیل نقد دوستی

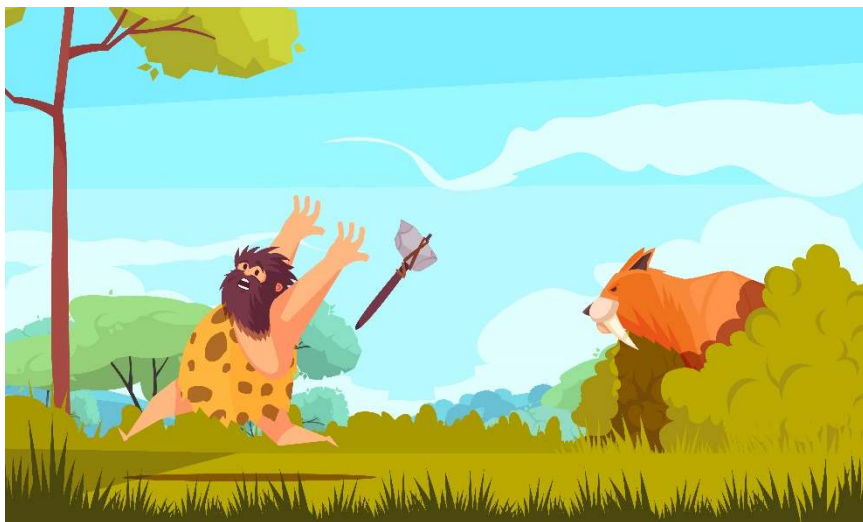
احتمالا حالا متوجه شده‌اید که چرا مغز مشترک ما و آنها فقط چیزهای آبی را باور می‌کند و تصویری از آینده و موفقیت یا شکست در آن ندارد. چون آینده ای وجود نداشته است. **اگر غذایی بوده است برای همان روز بوده، اگر خطری هم بوده برای همان روز بوده است.** لذت

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

گوشت تازه گوزن احتمالا نیم ساعت بعد از شکار زیر دندان آنها می آمده است. خطر گزیدن مار و سقوط از پرتگاه یا دریده شدن توسط شیر هم فی المجلس دریافت می شده است.



دلیل سختی گریزی

حال می رسیم به این که چرا مغز ما از انجام کار سخت فراری است. برعکس ما که در دنیای امروز کارهای مختلفی برای انجام دادن داریم، نیاکان ما می توان گفت تنها یک کار داشتند و آن هم سیر کردن شکم خود بوده است. بنابراین هر زمان که تمام تلاش آنها معطوف به شکار بوده است و با انجام آن ماموریت روزانه آنها به نوعی به پایان می رسیده است. بعد از خوردن شکار هم باید استراحت می کردند. قبل از غروب خورشید هم

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

به پناهگاه خود رفته و حداقل دوازده است هم در آنجا استراحت می کرده اند.



اگر به زندگی دیگر حیوانات وحشی و یا زندگی دیگر نخستینها نگاه کنید آنها هم زندگی سختی ندارند. در طول روز به غیر از خوردن غذا فقط بازی و استراحت می کنند. البته به دلیل رشد مغز انسان در سه میلیون سال گذشته همواره انسان بخاطر این برتری در برابر دیگر حیوانات دست بالا را داشته و قدرت فکر به او کمک می کرده است که راحت تر شکار کند. پس تمایل ما به استراحت و فرار از کار سخت نیز ارثیه‌ای است که از نیاکان ما به ارث رسیده است.

ریشه ترس از عدم قطعیت

مورد سوم ترس یا دوست نداشتن شرایط نامعلوم و عدم قطعیت است. این نیز دقیقا به همان زندگی بدوی برمی‌گردد. چون آنچه را نمی‌دیدند، یا نمی‌شناختند برایشان بالقوه خطر به حساب می‌آمد. تاریکی، نداشتن دید

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

کافی، پشت یک درخت یا تپه یا کلا هر آنچه ناشناخته بود مانند رعد و برق، نیروهای فیزیکی، یک موجود ناشناس همگی می‌توانست به قیمت جان آنها تمام شود. آنهایی که با پدیده‌های جدید با مثبت اندیشی برخورد می‌کردند دیگر زنده نمی‌ماندند تا زاد ولدی کرده و نسل خود را ادامه دهند. بنابراین منفی نگرها و بدبین‌ها بخت بیشتری برای زنده ماندن داشتند. نتیجه اینکه **ما انسانهای امروزی فرزندان منفی نگرها هستیم نه مثبت نگرها.** به همین دلیل هم زن آنها را با خود حمل می‌کنیم و از آنچه نمی‌شناسیم و نمی‌دانیم چیست دوری می‌کنیم. یا بخاطر منفی نگری خود هنگام شروع یک فعالیت جدید، به نتیجه نگرفتن آن بیشتر اطمینان داریم.

ریشه تغییر ناپذیری

مورد چهارم یعنی عدم استقبال از تغییر، هم ریشه در دلایل قبل دارد و هم به دلیل دیگری است که در پی می‌آید. زندگی قبيله‌ای آنها به دلیل خطرهای همیشگی در اطرافشان نیازمند بالاترین سطح محافظه کاری بوده است. برعکس زندگی انسان امروزی که مرتب در حال تغییر است، برای آنها چیزی به نام تغییر معنایی نداشته است. مقایسه کنید دویست هزار سال زندگی بی‌تغییر آنها در مقابل ده هزار سال زندگی سراسر تغییر ما. اصلا فقط صد سال قرن بیستم یا همین بیست اول قرن بیست و یکم را در نظر بگیرید.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

پس آنها خود منشا تغییر نبوده‌اند. فقط شرایط بیرونی آنها را مجبور به واکنش می‌کرده است. مثلاً با کم شدن شکار و میوه باید نقل مکان می‌کردند. با سرد شدن هوا به دشتهای پایین‌تر و با گرم شدن هوا به مناطق مرتفع مهاجرت می‌کردند. خلاصه اینکه تا مجبور نمی‌شدند دست به هیچ تغییری نمی‌زدند.

حال از این مقدمه طولانی چه نتیجه ای می‌گیریم؟ چنین تشکلی هرگز از آدمی که کله‌اش بوی قورمه سبزی می‌دهد خوشش نمی‌آید. یعنی چی؟ یعنی اینکه آنهایی که به دنبال ایجاد تغییر یا پیشرفت یا غیر هم‌رنگ شدن با جماعت عمل می‌کردند به شدت توسط بزرگترها و کلیت قبیله تنبیه می‌شدند. چون کار پر خطر آنها این احتمال را داشته که زندگی کل قبیله را به خطر بیندازد. بزرگترین مجازات چه بود؟ اخراج از قبیله. اخراج از قبیله مساوی با چه بود؟ مرگ حتمی. چون یک نفر به تنهایی نه توان شکار داشت و نه محافظت از خود. حالا می‌فهمیم جمله: همان کاری را بکن که والدینت می‌کنند نه آنچه خودت فکر می‌کنی درست است، از کجا آمده است.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

همین الان اقدام کنید...

سه تفاوت خواسته خود با والدین یا فرزندان با خود را بنویسید:

خواسته ۱:

خواسته ۲:

خواسته ۳:

کی ما راه خود را جدا کردیم؟

و آن اتفاقی که نباید می‌افتاد، افتاد. افزایش جمعیت، کاهش منابع غذایی، خسته شدن از حرکت مداوم یا هر مساله جبری دیگری باعث شد نیاکان گرمی ما دست از گشت و گذار و زندگی لذت بخش خود بکشند و تصمیم بگیرند کم کم یکجا نشینی را برگزینند. در یکجا نشینی هم خبری از شکار بی‌پایان و میوه‌های تمام نشدنی نبود. نیازمند شخم زدن زمین و کاشت دانه و نگهداری از حیوانات برای گوشت و دیگر محصولات بود.

همانطور که ملاحظه می‌کنید در همان اوایل کار سبک زندگی روزانه به انتظارات فصلی و سالانه تبدیل شد. آنچه در یک روز می‌توانستند شکار یا جمع‌آوری کنند باید حداقل شش ماه تا یکسال منتظر رسیدن آن می‌ماندند. گندمی که الان در زمینه ریخته می‌شد شش ماه دیگر به آنها نان می‌داد و گاوی که الان آبستن می‌شد نه ماه دیگر شیر می‌داد.

بهبود من

www.behboodeman.comwww.takbook.com

این روند کار نقد در مقابل نتیجه نسیه تا امروز بصورت پیوسته پیچیده‌تر و طولانی‌تر شده است. امروزه شما برای اینکه در بازنشستگی حقوق مقرری دریافت کنید باید سی سال بیمه پرداخت کنید. یا بجهای که تا همین پنجاه سال پیش، از پنج سالگی در خانه شروع به کار کردن می‌کرد و در پانزده سالگی می‌توانست مستقل شود الان باید حداقل تا بیست و پنج سالگی از کیسه پدر بخورد تا بتواند وارد بازار کار شود.

همین الان اقدام کنید...

سه فعالیتی که در آینده نتایج خوبی برای شما خواهد داشت را بنویسید:

- فعالیت ۱:
- فعالیت ۲:
- فعالیت ۳:

دیگر خبری از زندگی روزانه و نتایج و درد و رنج روزانه وجود ندارد. همه چیز موکول به آینده است. خطر جانی آنی هم خیلی کم شده است ولی تا دلتان بخواهد خطرات ناشی از رفتارهای طولانی مدت وجود دارد. سالها بی‌حرکی و خوردن غذاهای ناسالم و مصرف دخانیات سگته قلبی و انواع بیماریهای خون را باعث می‌شود. ولی هیچکدام در کوتاه مدت اثر منفی از خود نشان نمی‌دهد.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

نیاکان ما اگر یک روز شکار نمی‌کردند باید گرسنه می‌ماندند ولی ما با یک روز کار نکردن هیچ اتفاقی برایمان نمی‌افتد. اگر مرگ ناشی از برخورد یک وسیله نقلیه با انسان در هنگام عبور از خیابان را استثناء کنیم تقریباً آنچنان خطر جانی آنی در زندگی روزمره مردم عادی وجود ندارد. یعنی آنطور که اجداد ما با آن درگیر بودند. آنها باید بصورت لحظه ای مواظب جانشان بودند برعکس ما باید کارهایی را انجام بدهیم یا ندهیم که در ده یا بیست سال آینده نمیریم.

همین الان اقدام کنید...

سه فعالیتی که اگر از آن دست نکشید آینده شما را تهدید می‌کند بنویسید:

فعالیت ۱:

فعالیت ۲:

فعالیت ۳:

افسوس که...

ولی مغز ما همچنان بر مدار قدیم خود می‌چرخد و نه ارزش نتایج آینده را آنچنان که باید درک می‌کند و نه خطری که سالها بعد در کمین ما نشسته برایش ملموس است. دو دستی به زمان حال چسبیده است و ول کن ماجرا

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

هم نیست. لذت اکنون را به آینده ترجیح می دهد و خطری که الان وجود ندارد را به ما گوشزد می کند و چشمش را بر خطرات آینده می بندد. تقصیری هم ندارد چون او مثل مرد حرفش یکی است. همانی است که چهل هزار سال پیش بوده است. این ما هستیم که بی وفایی کردیم و شرایط را تغییر دادیم. شاید برای شما این پرسش مطرح شود که پس چطور انسان در این ده هزار سال این حجم از تغییرات بزرگ را در عین مقاومت مغز ایجاد کرده است. بصورت خلاصه باید بگوییم:

- نخست اینکه انسان بصورت تدریجی از بهشت پیش از عصر کشاورزی خود فاصله گرفت و سنگ بنای تمدن را با جمعیت های کوچکی ساخت که همچنان از مزایای دوره قبل مانند شکار و محصولات طبیعی استفاده می کرد و کار و تلاش اولیه اش بسیار محدود بود.

- دوم اینکه با گسترش و بزرگتر شدن جوامع اشتراک گذاری تجربیات بشر سرعت گرفت و با اختراع خط و ثبت تجربیات و انتقال علم کار نسلهای بعد راحت تر می شد.

- سوم اینکه همواره تا همین امروز هم کارهای بزرگ و اختراعات و اکتشافات پیش برنده تمدن نتیجه کار معدود ابر انسانهایی بوده است که بر نیروی نگهدارنده مغز خود پیروز شده و زندگی خود را وقف پیشرفت جامعه بشری کرده اند. در حالیکه توده مردم به روال عادی زندگی ادامه می داده اند.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

- چهارم و مهمتر از همه اینکه لوب پیش پیشانی مغز ما هرچند در مقایسه با بقیه مغز بخش کوچکی به حساب می‌آید ولی نقش ستون پنجم را بازی کرده و هر جا که توانسته در پیروزی بر مغز قدیم به ما کمک کرده است. اگر وظیفه اصلی مغز قدیم را حفظ بقا باشد، مهمترین وظیفه لوب پیش پیشانی هم یادگیری و پیشرفت فرد و نهایتاً جامعه انسانی بوده است. یعنی کارهای جدید را یاد گرفته و با تکرار آنرا به بقیه مغز داده تا بصورت عادت در بیاید.



بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

حالا چطور حریف اش شویم؟

تا اینجا دانستیم که وظیفه اصلی مغز ما حفظ جان و بقای ما است و تمام تلاش خود را می‌کند تا ما را از شرایط پرخطر و نامعلوم دور کند. هر چیزی که نتیجه یا خطر آنی نداشته باشد برایش بی مفهوم است و ما را از رفتن به سمت آن باز می‌دارد. ضمنا اصلا سختی کشیدن را دوست ندارد و هر کاری باعث شود انرژی مصرف کند از آن فراری است. اگر تحت هر شرایطی ما او را مجبور به انجام کاری کنیم و نتواند در آن زمینه حریف ما شود لوب پیش پیشانی مغز ما وارد عمل شده آنرا یاد می‌گیرد و با تمرین و تکرار آن عمل مغز جدید ما تلاش می‌کند آنرا بصورت خودکار درآورد تا در آینده برای انجام آن زحمتی به خود ندهد.

مبارزه ممنوع

تا دو دهه پیش یعنی تا اواخر قرن بیستم آنچه بشر برای غلبه بر این سد ذهنی می‌دانست و به کار می‌برد بیشتر بر پایه تقویت نیروی **اراده** و افزایش **انگیزه** با فهرست کردن مزایای طولانی مدت انجام کارهای مفید و همینطور مضرات طولانی مدت کارهای مضر بود. این دو ابزار مانند سلاحی در دست انسان برای مبارزه با بازدارندگی مغز بود. ولی متأسفانه این دو سلاح بصورت همیشگی در اختیار ما نیست.

اشتیاق و انگیزه کاملا به احساس ما وابسته است و احساس ما هم در اختیار ما نیست. چون به عوامل زیادی در درون و بیرون ما وابسته است.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

یک روز سرحال و پر انرژی هستیم و روزی دیگر پنچر و بی حال. حتی در یک لحظه می‌تواند ورق برگردد و ما از اوج به زیر صفر سقوط کنیم. اخبار بد، بیماری، خستگی، بی‌خوابی، رفتار دیگران، جو عمومی جامعه، مسایل اقتصادی و مالی و خلاصه هر چیز منفی می‌تواند انگیزه ما را بستاند.

نیروی اراده مشکلات انگیزه را ندارد ولی منبعی است که با مصرف کردن کاهش می‌یابد. اگر زیاد از آن استفاده کنیم با ظرف خالی آن مواجه خواهیم شد. البته قابل افزایش هم است ولی بصورت کلی کالایی مصرفی است. ضمن اینکه مقدار آن هم از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است. برخی ظرفشان در حد یک کاسه است و برخی در حد یک بشکه بزرگ. ولی برای هر کدام وقتی تمام شد دیگر فرقی نمی‌کند. شما سلاح اصلی خود را در مقابل مغز از دست داده اید.

درست مانند هر مبارزه‌ای در این نبرد هم پیروزی وجود داشته و هم شکست. ولی متأسفانه پیروزی حداکثر برای پنج درصد جامعه رقم می‌خورد و نود و پنج درصد دیگر نمی‌توانسته‌اند پیروزی محسوسی بدست بیاورند. یا حداقل اگر در پنج حیطة می‌جنگیدند شاید یک پیروزی در مقابل چهار شکست بدست می‌آوردند. یعنی نمی‌توانستند بیشتر توان و استعداد خود را به فعل تبدیل کنند. آنکه در علم پیروز می‌شد، زندگی را می‌باخت، آنکه در سلامتی پیروز می‌شد در زمینه مالی شکست می‌خورد و همینطور هر که را می‌بینید تا در مقابل یک لبخند پیروزی بر لب، چهار افسوس شکست در دل دارد.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

یک هشدار!

این شرح و بسط طولانی در مورد دلایل اهمال کاری و نیروی بازدارنده مغز به این علت بر صفحه جاری نشده است که بهانه کار نکردن دست ما بدهد. اتفاقا برعکس همه اینها برای این آمد که بدانیم در این مشکل تنها نیستیم و همگانی است. یعنی انسانهای موفق و کسانی که کارهای بزرگ کرده اند هم همین مشکل ما را داشته اند. اگر به سیر تغییرات زندگی بشر از اولین باری که زمین را شخم زد تا امروز که بیست سال از قرن بیست و یک را پشت سر گذاشته‌ایم نگاهی بیاندازیم متوجه می‌شویم در این ده دوازده هزار سال انسان بصورت پیوسته و با شتاب فزونی از این مانع عبور کرده است و کارهایی را انجام داده است که خود هم باور نمی‌کرده است. مانند خیلی از چیزهای دیگر ضعف و قوت مغز ما هم دو روی یک سکه است. یعنی همین مکانیزم مغز ما اتفاقا باعث رشد ما هم شده است. چون هر کار سختی را می‌خواهد بصورت خودکار درآورد. پس کافی است ما راه خودکار کردن هر کار سختی را یاد بگیریم. یعنی آنرا بصورت عادت دربیآوریم دیگر بعد از آن مثل آب خوردن آنرا انجام خواهیم داد.

و اما شگرد آخر

گفتیم مغز ما برای اینکه انرژی کمتری مصرف کند دوست دارد کارها را بصورت خودکار در بیآورد. سخت‌ترین کارها چه برای مغز و چرا برای بدن ما وقتی بصورت خودکار انجام شود انرژی خیلی کمی مصرف می‌کند.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

البته در صورتی که از نظر بدنی محدودیتی برای آن کار وجود نداشته باشد. مانند بلند کردن باری پانصد کیلویی، داشتن نقص عضو یا انجام برخی کارهای سخت در سنین پیری یا بیماری.

بنابراین برای اینکه با مقاومت مغز در انجام یک کار مواجه نشویم باید آنرا بصورت عادت در بیاوریم. ولی مشکل اینجاست که تا زمانیکه آن عمل به عادت تبدیل نشده باشد مغز همچنان در مقابلش مقاومت می‌کند. همچنین گفتیم که بهتر است برای تبدیل یک عمل به عادت روی انگیزه و اراده هم حساب نکنیم چون دقیقا در شرایط سخت ما را تنها می‌گذارند.

پس باید چه کار کنیم؟

آخرین یافته‌های علمی در زمینه علوم مغز و اعصاب و همینطور ساخت عادت مشخص کرده است که هر کاری را باید **آنقدر کوچک** کرد که مغز آنرا اصلا هیچ تهدیدی به حساب نیاورد و به مصاف آن نرود. یعنی چقدر کوچک؟ آنقدر که اگر آنرا به کسی بگویی به تو بخندد. یعنی برای دیگران کاملا مسخره به حساب بیاید.

مثال: اگر سالهاست تصمیم دارید ورزش کنید ولی این اتفاق نیافتاده است باید ورزش خود را با انجام روزانه فقط یک کار شروع کنید: فقط یک عدد شنای سوئدی، یا یک بارفیکس یا یک دراز و نشست. البته اگر هنگام انجام آن دوست داشتید بیشتر انجام دهید مشکلی نیست ولی هدف تان در روز بعد باید همان یکی باشد.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

مثال: اگر نمی توانید پول پس انداز کنید روزی فقط هزار تومان پس انداز کنید. اگر همین هم سخت است آنرا کاهش دهید. مثلاً صد تومان.

مثال: اگر یک کتابخانه کتاب نخوانده در خانه دارید تصمیم بگیرید روزی فقط یک صفحه کتاب بخوانید. اگر آن هم برایتان سخت بود فقط یک کتاب را در دست بگیرید. همین.

همین الان اقدام کنید...

سه فعالیت در سه حوزه مختلف را با این روش کوچک کنید:

- فعالیت ۱ : نمونه کوچک شده:
- فعالیت ۲ : نمونه کوچک شده:
- فعالیت ۳ : نمونه کوچک شده:

هدف نتیجه گیری قابل لمس از آن فعالیت نیست. بلکه فقط ایجاد **عادت ورزشی، عادت پس انداز، عادت کتابخوانی، عادت کار مفید** یا هر چیزی است که دوست دارید ولی تا الان نتوانسته اید، نه انجام تمام کارهای ناکرده در یک روز یا یک هفته یا یک ماه و یک سال. قرار است تا آخر عمر آنرا انجام دهید. در کوچک کردن کار مزایای زیادی نهفته است که ممکن است شما به آن واقف نباشید ولی مغز آنرا خوب می داند. مثلاً:

- در هر شرایطی می توانید آنرا انجام دهید

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

- همیشه دم دست شماست
- نیاز به امکانات خاصی ندارد.
- وقت شما را نمی‌گیرد.
- مزاحم کارهای دیگر شما نیست.

به پایان آمد این دفتر..

ولی حکایت همچنان باقی است.

این کتاب الکترونیک مقدمه ای بود برای طرح موضوع و ذکر دلایلی برای این مشکل بزرگ بشری همراه با یک راه حل کوتاه در آخر. ولی این پایان ماجرا نیست. کار ما برای ایجاد تغییرات مثبت تازه شروع شده است. و ما در این زمینه شما را تنها نخواهیم گذاشت.

برای ساخت عادت فنون و شگردهای بسیار زیادی وجود دارد که تصمیم داریم در وبسایت [بهبود من](#) با شما به اشتراک بگذاریم. اگر در این زمینه مشتاق یادگیری هستید به وبسایت ما سر بزنید و از مطالب و محصولات رایگان ما استفاده کنید. همچنین جهت دریافت تازه ترین مطالب آموزشی می‌توانید آدرس ایمیل خود را وارد کرده تا مطالب جدید را از دست ندهید.

یک تبریک ویژه..

شما همین الان یک کار مفید را به پایان رساندید؛ مطالعه یک کتاب.

بهبود من

www.behboodeman.com

www.takbook.com

منابع:

۱. نوح هراری، یووال، (۱۳۹۶)، انسان خردمند، نیک گرگین، فرهنگ نشر نو، تهران.
۲. گایز، استیون، (۱۳۹۷)، ریز عادت‌ها، نحلہ رحمانیان، نشر تعالی، تهران.
۳. کلیر، جیمز، (۱۳۹۸)، خرده عادت‌ها، زهرا صادقی، میلکان، تهران.
۴. Ryan, C., and Jethá C. (2010), Sex at Dawn, HarperCollins.

بهبود من

www.behboodeman.comwww.takbook.com