

بے حدود مرز

مغز خود را تقویت کنید،

و چیزهای را سریع‌تر یاد بگیرید

و زندگی بخواه خود را بسازید.



جیم کوئیک

مترجم: زینب موحدی

www.ketab.ir

سرشناسه: کوئیک، جیم

Kwik, Jim

عنوان و نام پدیدآورنده: بی حد و مرز: مغز خود را تقویت کنید، هر چیزی را سریعتر یاد بگیرید و زندگی دلخواه خود را بسازید / جیم کوئیک؛ مترجم زینب موحدی.

مشخصات نشر: قم: آلاچیق کتاب، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۳۲ ص.

شابک: ۹-۶۹-۹۶۰۰-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Limitless : Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock

Your Exceptional Life, ۲۰۲۰.

عنوان دیگر: مغز خود را تقویت کنید، هر چیزی را سریعتر یاد بگیرید و زندگی دلخواه خود را بسازید.

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

موضوع: مغز -- مراقبت و بهداشت

موضوع: Brain -- Care and hygiene

موضوع: یادگیری

موضوع: Learning

شناسه افزوده: موحدی، زینب، ۱۳۶۳ - ، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۵۵۸۲۴

www.ketab.ir



عنوان ■ بی حد و مرز
ناشر ■ آلاچیق کتاب
نویسنده ■ جیم کوئیک
دبیر ترجمه ■ الهام سادات یاسینی
مترجم ■ زینب موحدی
ویراستار ■ مریم شیرانی
طراحی جلد و صفحه‌آرایی ■ حامد عطائی فرزانه
شابک ■ ۷-۵-۹۶۰۰۳-۶۲۲-۹۷۸
چاپ ■ سوم ۱۴۰۲
تیراژ ■ ۱۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی ■ بوستان کتاب

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

۹.....	پیشگفتار
۱۵.....	مقدمه
۲۱.....	بخش اول: ذهن خود را رها کنید
۲۳.....	فصل یک: زدودن محدودیت‌ها از ذهن
۴۳.....	فصل دو: چرا زدودن محدودیت‌ها از ذهن مهم است؟
۵۷.....	فصل سه: مغز نامحدود شما
۷۳.....	فصل چهار: چگونه این کتاب (و هر کتاب دیگری) را بخوانیم و به یاد بسپاریم؟
۹۵.....	بخش دوم: ذهنیت نامحدود: پرسش درباره چیستی
۹۹.....	فصل پنج: تبیین ساختارهای اعتقادی
۱۲۱.....	فصل شش: هفت باور پذیرفته شده و محدودکننده درباره یادگیری
۱۴۳.....	بخش سوم: انگیزه نامحدود: پرسش درباره چرایی
۱۴۷.....	فصل هفت: هدف یا مقصود
۱۶۳.....	فصل هشت: انرژی
۱۸۳.....	فصل نه: گام‌های ساده و کوچک
۲۰۳.....	فصل ده: غرقگی
۲۱۳.....	بخش چهار: روش‌های نامحدود: پرسش‌هایی درباره چگونگی
۲۱۷.....	فصل یازده: تمرکزکردن
۲۲۷.....	فصل دوازده: مطالعه کردن
۲۴۵.....	فصل سیزده: حافظه
۲۶۹.....	فصل چهارده: تندخوانی
۲۸۷.....	فصل پانزده: تفکر
۳۰۹.....	خاتمه: بازگشت ممکن‌ها
۳۱۳.....	برنامه ده روزه کوئیک
۳۲۱.....	درباره نویسنده
۳۲۳.....	منابع

پیشگفتار

ارزشمندترین موهبتی که خداوند به ما عطا کرده، مغز است. مغز همان عاملی است که آموختن، عشق ورزیدن، اندیشیدن، آفریدن و حتی شادی کردن را برای ما ممکن کرده است. مغز همچون دروازه‌ای ما را به جهان احساسات، استعدادها و توانایی‌ها راه می‌دهد تا به تجربه حبس زندگی و عشق ورزی پایدار دست یابیم. مغز به ما کمک می‌کند طرح‌های نو دراندازیم و آنها را پیروانیم و به سرانجام برسانیم.

بیشتر مردم می‌دانند که با ورزش‌های مناسب و برنامه غذایی درست می‌توانند سلامت قلب خود را بهبود ببخشند، اما فقط به کار اندکی می‌دانند که با روش‌های عملی می‌توان مغز را تقویت کرد و توان یادگیری آن را به برابر ارتقا داد؛ تقویت مغز برابر است با بهبود کیفیت زندگی. متأسفانه، دنیای ما محیط سالمی برای پرورش مغزمان نیست. جیم کوئیک، قبل از آنکه راه و چاه دست یافتن به توانایی‌های نامحدود ذهنی را به ما یاد بدهد، از چهار عامل مخرب سخن می‌گوید که توانایی اندیشیدن، تمرکز کردن، آموختن، رشد کردن و دست یافتن به کمال را تهدید می‌کنند:

نخستین عامل مخرب، طوفان دیجیتالی است که انبوه بی‌پایانی از اطلاعات را به سوی ما گسیل می‌دارد. این اتفاق در جهانی محصور در زمان و مملو از خواسته‌های ناعادلانه رخ می‌دهد و ما را دچار فرسودگی، ناآرامی و بی‌خوابی می‌کند. هنگامی که ما درگیر این داده‌ها و تغییرات سریع دنیای اطراف می‌شویم، آرزو می‌کنیم کاش راهکارها و ابزارهایی داشتیم تا کمی از کارایی ذهن و آرامش درونی مان را از این دنیا پس بگیریم. دومین عامل، حواس پرتی دیجیتالی است. حواس پرتی دیجیتالی یعنی به جای اینکه توانایی ذهنی ما صرف جمع کردن حواسمان برای برقراری یک رابطه مؤثر، یادگیری عمیق یا دقت در کاری شود، صرف هیجان‌ات آنی و زودگذر ناشی از اعتیاد دیجیتالی شود. چند وقت پیش، همراه دوستی در یک سخنرانی شرکت کرده بودم. کنار هم

نشسته بودیم و دیدم که او مدام در حال واریسی تلفن همراه خود است. تلفنش را گرفتم و نگاهی به برنامه اسکرین تایم آن انداختم. او در یک روز بیشتر از هزار بار به تلفنش نگاه کرده بود و بیش از هزار نوتیفیکیشن از برنامه‌های مختلف مثل شبکه‌های اجتماعی، اخبار و ایمیل دریافت کرده بود. بسیاری از این نوتیفیکیشن‌ها اهمیت چندانی ندارند، اما تمرکز ما را به هم می‌زنند و حواسمان را از موضوع مهم‌تری که در آن لحظه باید به آن توجه کنیم، پرت می‌کنند.

عامل دیگری که مانع رشد فکری انسان می‌شود، زوال عقل دیجیتال است. حافظه، مانند ماهیچه‌ای است که ما گذاشته‌ایم تحلیل برود و ضعیف شود. اینکه همیشه یک ابررایانه در جیب بغل خود داشته باشیم، فواید زیادی دارد، اما در رشد فکری ما نقشی ندارد؛ همان طور که استفاده از دوچرخه برقی کار آسان و مفرحی است، اما به تناسب اندام ما کمکی نمی‌کند. نتایج پژوهش‌هایی که دربارهٔ مسئله زوال عقل انجام شده حاکی از آن است که هرچه از ظرفیت بیشتری برای یادگیری برخوردار باشیم و تمرین‌های مغزی بیشتری انجام بدهیم، احتمال ابتلا به زوال عقل در ما کاهش می‌یابد. در بسیاری از موارد، ما با برون‌سازی وظایف حافظه، به ضرر خودمان کار می‌کنیم. چهارمین عاملی که از رشد مغزی انسان پیشگیری می‌کند، استنتاج دیجیتال است. امروزه در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن، دسترسی به اطلاعات آسان‌تر از هر کاری است، اما به نظر می‌رسد در نحوه استفاده از این اطلاعات به نظر گرفته‌ایم؛ تا اندازه‌ای که مسئولیت تفکر انتقادی و استدلال را به عهده فناوری نهاده‌ایم. نتیجه‌گیری‌های بسیاری در دنیای مجازی وجود دارد که دیگران آن‌ها را به ما ارائه کرده‌اند؛ دیگرانی که ما خود صلاحیت استنتاج را به آن‌ها تقدیم کرده‌ایم. ما هیچ وقت به دیگران اجازه نمی‌دهیم به جای ما فکر کنند، اما آن قدر راحت طلب شده‌ایم که این اختیار را به ماشین‌ها سپرده‌ایم.

چهار عامل بالا دست به دست هم می‌دهند و توجه، تمرکز، توان یادگیری و از همه مهم‌تر، توان تفکر صحیح را از ما می‌ربایند و ما را به جایی می‌رسانند که شفافیت ذهنی مان از بین می‌رود و گرفتار خستگی ذهنی، حواس‌پرتی، ناتوانی در یادگیری آسان و ناخشنودی می‌شویم. پیشرفت‌های فنی کنونی، بسته به نحوه استفاده از آن‌ها، هم می‌توانند به ما کمک کنند و هم ممکن است به ما آسیب برسانند. استفاده نادرست ما از این پیشرفت‌ها به فراگیرشدن فشار روانی، فراموشی، حواس‌پرتی و وابستگی منجر می‌شود و روزه‌روز بروخامت اوضاع افزوده خواهد شد.

حالا بهترین وقت برای خواندن کتاب «بی حد و مرز» و درک پیام آن است. شما روزگاری به این دنیا پا گذاشته‌اید که فناوری‌های تأثیرگذار پرشماری اختراع شده و هیچ چیز مهم‌تر از سلامت و آمادگی مغز نیست؛ چراکه مغز همه امور زندگی را اداره می‌کند. برای آنکه بتوانید در قرن بیست و یکم پیشرفت کنید و به موفقیت برسید باید یاد بگیرید که چطور اطلاعات را پالایش کنید و برای کامیابی در دنیای آشفته‌ای که در میان امواج سهمگین اطلاعات بی‌کران غوطه‌ور شده است، از روش‌ها و مهارت‌های جدید بهره بگیرید. یادگیری (و البته توانایی در سریع‌تر و بهتر آموختن) باعث می‌شود انجام هر کاری در زندگی امکان‌پذیر باشد؛ یعنی همان‌طور که بدن خود را با تمرین زیاد و منظم ورزش می‌دهید، وقت آن است که مغزتان را نیز پرورش دهید. همان‌طور که هرکس به بدن سالم نیاز دارد، باید مغزی انعطاف‌پذیر، توانا و نیرومند هم داشته باشد. این دقیقاً همان کاری است که جیم انجام می‌دهد؛ او مربی خصوصی پرورش ذهن است.

چهار عامل مغز به ما معرفی می‌کند، فقط چند نمونه از عوامل محدودکننده‌ای است که با روش مقابله با آن‌ها را در این کتاب بیاموزیم. به گفته او، راز تجربه یک زندگی آرمانی، همانی است که برای بازکردن بندهای ذهنمان انتخاب می‌کنیم. او با الگوی بی حد و مرز، از محدود کردن فردی پرده برمی‌دارد. اگر هدفی در ذهن دارید که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید، اولین سؤالی که باید از خودتان بکنید این است که چه موانعی بر سر راه شما وجود دارد؟ به احتمال زیاد شما نیز در ذهنیت، انگیزه یا روش کار با محدودیت‌هایی مواجهید؛ در نتیجه، هیچ شکست یا ضعف شخصی را نمی‌توان فقط ناشی از ناتوانی‌های احتمالی دانست. همچنین، برخلاف باور ما، موانع پیش روی ما از قبل تعیین نشده‌اند، بلکه ما کاملاً بر آن‌ها تسلط داریم و هر لحظه که بخواهیم می‌توانیم آن‌ها را از سر راه برداریم.

اگر ذهنیت ما با امیال و اهداف ما تناسب نداشته باشد، هیچ وقت نمی‌توانیم به آنچه می‌خواهیم برسیم. برای قرار گرفتن در مسیر موفقیت، مهم است که داستان‌ها و باورهایی را که به ذهنمان بند می‌زنند، بشناسیم و به باورها، نگرش‌ها، تعهدات و آرمان‌های دست‌یافتنی خود پایبند بمانیم. واکاوی و کنار گذاشتن باورهایی که ما را از هدف دور می‌کنند، نخستین گامی است که برای داشتن یک ذهن بی حد و مرز باید برداریم. مادرم همیشه به من می‌گفت: «تو می‌توانی هر کاری بخواهی انجام بدهی، تو باهوش و توانایی و در هر کاری که تلاش کنی، بهترین خواهی بود.» القای این باور

درونی باعث شد که بیشتر از آنچه گمان می‌کردم در کارم موفق بشوم. در عین حال، چون شاهد طلاق و ازدواج دوباره والدینم بودم، اعتقاد داشتم ادراک و استمرار روابط انسان‌ها کار آسانی نیست و با رنج و ناراحتی همراه است. تقریباً پنج‌هفت سال طول کشید تا این باور را کنار بگذارم و در ازدواج خود شادی را تجربه کنم.

دومین راز داشتن یک زندگی بی‌حد و مرز، انگیزه است. جیم، سه مؤلفه لازم برای داشتن یک انگیزه خوب را برمی‌شمارد: مؤلفه اول، هدف است. اما چرا هدف تا این اندازه مهم است؟ زیرا می‌تواند سختی‌ها و زحمت‌ها را تحت الشعاع خود قرار بدهد؛ مثلاً اگر من بخواهم در سلامت و رفاه کامل پا به سن پیری بگذارم، باید وزنه بزنم و قوی‌تر بشوم. من این کار را زیاد دوست ندارم، اما برای حفظ سلامت خود به آن تن می‌دهم. مؤلفه دوم، توانایی در انجام کارهایی است که دوست دارید. برای انجام دادن این کارها باید نیروی کافی داشته باشید و داشتن نیرو، در گرو مدیریت نیرو است. آگاهی از عملکرد بدن انسان یک عامل ضروری برای دستیابی به هدف است؛ مواردی چون پرهیز از خوردن غذاهای غلیظ، فراوری شده، ورزش، مدیریت اضطراب، خواب راحت و بهره‌مندی از مهارت‌هایی مانند معاشرت، ایجاد روابط سالم و حذف روابط ناسالم نشان‌دهنده آگاهی ما از لزوم عملکرد سالم بدن است. نکته مهم‌تر اینکه برای رسیدن به موفقیت باید کارها را به بخش‌های بسیار کوچک تقسیم کرد؛ مثلاً یک صفحه از یک کتاب قطور را بخوانید، یک حرکت کششی انجام بدهید یا یک دقیقه مدیتیشن کنید. همین کارهای کوچک به آرامش و سرانجام، به موفقیت‌های بزرگ‌تر منجر می‌شوند.

سومین اصل مهم برای رهایی از قید و بندها، به‌کارگیری روش صحیح است. روش‌هایی که ما در قرن بیست و یکم به کار می‌بندیم، روش‌هایی هستند که از قرن‌های نوزدهم و بیستم به ما رسیده‌اند. جیم، در کتاب خود، پنج روش مهم برای رسیدن به هدف را به ما می‌آموزد: تمرکز، مطالعه، تقویت حافظه، تندخوانی و تفکر انتقادی. با استفاده از این روش‌های پیشرفته آموزشی می‌توانیم انگیزه‌ها و ذهنیت‌مان را مدیریت کنیم و راحت‌تر به رؤیاهای خود رنگ حقیقت بزنیم.

جیم با محدودیت‌ها بیگانه نیست؛ پس از آنکه در کودکی ضربه‌ای به سرش وارد شد و قدرت تمرکز و توانایی یادگیری خود را از دست داد، یکی از معلم‌های بی‌عاطفه‌اش، او را پسر بی‌چای با مغز معیوب نامید. جیم، کل زندگی خود را صرف یادگیری راه‌هایی برای غلبه بر ناتوانی و درمان آسیب جسمی خود کرد و توانست محدودیت‌ها و موانع را به ابرنیروی دانش و یادگیری تبدیل کند. همه ما تا اندازه‌ای از نوعی آسیب مغزی رنج

می‌بریم. کتاب «بی‌حد و مرز» را می‌توان نسخه‌ای برای درمان مغزهای آسیب دیده، بازتعریف باورهای محدودکننده و ارتقای کیفیت زندگی دانست. آموختن نحوه درست یادگیری همان ابرنیروی والایی است که کسب هرگونه مهارت و توانایی را برای انسان‌ها امکان‌پذیر می‌کند. هدف تألیف این کتاب نیز آموزش همین مسئله است.

جیم کوئیک، در کتاب «بی‌حد و مرز»، نقشه راهی را برای آموزش نحوه صحیح یادگیری پیش روی خوانندگان قرار می‌دهد. جیم، درس‌هایی را که خود از زندگی گرفته، با سخاوت تمام در اختیار خوانندگان قرار داده است. او سه دهه از عمرش را با کارکردن با اقشار مختلف جامعه شامل دانش‌آموزان، معلمان، کارگران ساختمانی، سیاست‌مداران، تاجران، دانشمندان و انسان‌های مشهوری مانند بازیگران و ورزشکاران و خوانندگان گذرانده است. او با بعضی از پیشرفته‌ترین ساختارهای آموزشی جهان کار کرده و شاگردان زیادی را تعلیم داده است. روش تدریس وی روشی کاملاً کارآمد است که می‌تواند روی همه تأثیر مثبت بگذارد.

هیچ قرص و دارویی وجود ندارد که یک‌شبه کسی را نابغه کند، اما برای رسیدن به موفقیت روندی وجود دارد که باید پیروی شود و این روند در این کتاب معرفی شده است. کتاب «بی‌حد و مرز»، برنامه‌ای برای تقویت مغز است؛ برنامه‌ای که نه تنها یادگیری سریع‌تر، بهتر و مؤثرتر را به ما می‌آموزد، بلکه مغز را با غذای مناسب، تمرین، تعمق و استراحت کافی از جنبه فیزیکی نیز درمان می‌کند تا سرعت ایجاد سلول‌های مغزی جدید و برقراری ارتباط بین آن‌ها را افزایش دهد. در واقع، جیم سه کتاب را در قالب یک کتاب ارائه کرده است. اگر ذهنیت، انگیزه و روش‌های کنونی شما مانع دستیابی به آرزوهایتان شده است، این کتاب بهترین دستورالعمل برای دست یافتن به ذهن و آینده‌ای بهتر، روشن‌تر و درخشان‌تر است.

دکتر مارک هایمن

رئیس بخش راهبرد و نوآوری

مرکز پزشکی کاربردی در درمانگاه کلوند

نویسنده دوازده جلد از پر فروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز

دسامبر ۲۰۱۹

«آیا زمانی را که کودک بودید و
رؤیاهایتان حدود مرزی نداشت و به سحر و
جادو باور داشتید، به یاد می‌آورید؟
من در کودکی گمان می‌کردم نیروهای
خارق‌العاده‌ای دارم».

—میشل فان

www.ketab.ir

مقدمه

بزرگ‌ترین آرزوی شما چیست؟ فارغ از شوخی، اگر قرار باشد گول چراغ جادو فقط یکی از آرزوهای شما را برآورده کند، از او چه می‌خواهید؟ بی‌شک، هرکس آرزوهای دور و دراز زیادی دارد. حالا تصور کنید من غولی هستم که از چراغ جادو بیرون آمده‌ام و قرار است یکی از آرزوهای شما را در زمینه یادگیری برآورده کنم؛ فرقی نمی‌کند چه موضوع یا مهارتی باشد، دوست دارید چه چیزی بیاموزید؟ آموختن کدام موضوع یا مهارت، زمینه‌ساز آرزوهای بی‌پایانتان است؟ این مهارت، روش صحیح یادگیری نیست؟ اگر روش یادگیری دقیق‌تر، سریع‌تر و بهتر باشد، می‌توانید آن را در هر کار دیگری هم استفاده کنید؛ مثلاً می‌توانید افکار و انگیزه‌های خود را مدیریت کنید یا برای آموختن زبان جدید، موسیقی، هنرهای رزمی، فنون بازاریابی، ریاضیات و... از آن بهره بگیرید. دیگر هیچ حدودمرزی پیش روی شما وجود نخواهد داشت، شما به یک ابرقهرمان ذهنی تبدیل خواهید شد و انجام هر کاری برای شما ممکن می‌شود؛ چراکه شما ذهنی نامحدود دارید.

هدف من از نگارش کتاب «بی‌حد و مرز» این است که این آرزو را به واقعیت تبدیل کنم. قبل از شروع مباحث، باید بگویم که به شما احترام می‌گذارم و شما را می‌ستایم؛ شما با خریدن و مطالعه این کتاب چندین گام جلوتر از کسانی هستید که شرایط زندگی و محدودیت‌های خود را پذیرفته‌اند و برای تغییر آن کاری نمی‌کنند. شما عضوی از گروهی کم‌جمعیت هستید که نه تنها خواسته‌های زیادی از زندگی دارند، بلکه می‌خواهند برای رسیدن به این خواسته‌ها کاری انجام بدهند؛ به عبارت دیگر، قهرمان این داستان ماجراجویانه شماید. براین باورم که پایان این ماجراجویی که همه ما درگیر آنیم، چیزی جز کشف و شناخت تمام استعدادهای خود و تشویق دیگران برای قدم‌نهادن در این مسیر نخواهد بود. نمی‌دانم حوادث زندگی چگونه شما را به سوی

خواندن این کتاب سوق داده است، اما گمان می‌کنم حداقل بخشی از آن به خاطر پذیرفتن محدودیت‌هایی باشد که یا خود برای خود تعریف کرده‌اید یا دیگران به شما تحمیل کرده‌اند؛ مثلاً اینکه در خواندن مطالب به اندازه کافی سریع نیستید یا از نظر ذهنی آن قدر سرعت عمل ندارید که در کاری موفق بشوید و یا شاید برای انجام کارهای خود و در نتیجه، رسیدن به اهدافتان، انگیزه یا توان و نیروی لازم را ندارید. مقصود از نوشتن این کتاب، تعالی بخشیدن به شما و درحقیقت، پایان دادن به سرگشتگی‌ها و رها کردن شما از هیپنوتیزم دسته‌جمعی و دروغ‌هایی است که از والدین، برنامه‌ها، رسانه‌های جمعی یا پویش‌های بازاریابی می‌شنویم و براساس آن‌ها تصور می‌کنیم محدودیم، باکفایت نیستیم و توانایی لازم را برای بودن، انجام دادن، داشتن، ساختن یا مشارکت کردن نداریم.

باور محدودیت‌ها، شما را از رسیدن به آرزوهای بزرگ بازمی‌دارد، اما من به شما این مرزده را می‌دهم که هیچ‌کدام از باورهای شما نمی‌تواند هویت واقعی شما را به بند بکشد. هریک از ما استعداد‌های فراوان و میزان متفاوتی قدرت، هوش و تمرکز بکر در وجود خود داریم. راه استفاده از این توانایی‌ها، باز کردن قیدوبندها از ذهن است. حدود ۲۵ سال است که با انسان‌هایی با سن، سطح تحصیلات، ملیت، نژاد و طبقه‌های اجتماعی و اقتصادی مختلف سروکار داشته‌ام. آنچه از این افراد یاد گرفته‌ام این است که ملیت و نوع مشکلات شما مهم نیست؛ درهرحال، شما ظرفیت‌های خارق‌العاده‌ای دارید که هنوز آن‌ها را کشف نکرده‌اید. هرکس فارغ از سن، تحصیلات، جنسیت یا پیشینه اجتماعی خود اجازه دارد به موقعیتی فراتر از آنچه دیگران تصور می‌کنند لیاقتش را دارد، دست بیاورد و شما نیز از این قاعده مستثنی نیستید. مطالعه این کتاب شما را به جایی خواهد رساند که محدودیت‌های خود را تنها مفاهیمی منسوخ شده بدانید.

در این کتاب، دربارهٔ ابرقهرمان‌ها و ابرنیروها سخن می‌گوییم. برای اینکه معنی این اصطلاحات را بفهمید، ابتدا باید دربارهٔ خودم صحبت کنم؛ در کودکی دچار آسیب مغزی شدم و به خاطر سختی‌هایی که در یادگیری متحمل می‌شدم، به کتاب‌های مصور و فیلم‌های سینمایی پناه بردم تا بتوانم از آن‌ها الهام بگیرم. همهٔ داستان‌های موردعلاقه من یک الگوی مشابه داشتند؛ در همهٔ آن‌ها قهرمان، سفری را آغاز می‌کرد. ساختار روایی کلاسیک «جوزف کمپل» تقریباً در همهٔ داستان‌های ماجراجویانه معروف مانند جادوگر شهر اوز، جنگ ستارگان، هری پاتر، راکی، ارباب حلقه‌ها، آلیس در سرزمین عجایب، ماتریس و بسیاری از داستان‌های دیگر تکرار می‌شد.

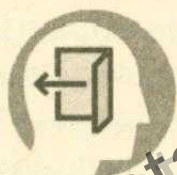
یکی از داستان‌های موردعلاقه یا یکی از فیلم‌ها و کتاب‌هایی را که نام بردم، در نظر بگیرید. آشنا نیستند؟ مثلاً در هری پاتر، قهرمان قصه در جهانی عادی زندگی می‌کند؛ جهانی که همیشه شکل عادی خود را حفظ می‌کند، تا اینکه ندایی می‌شنود و به ماجراجویی مخاطره‌آمیز فراخوانده می‌شود. قهرمان‌های همه قصه‌ها حق انتخاب دارند؛ آن‌ها می‌توانند به دعوت خود توجه نکنند و به زندگی در همان جهان عادی و بی‌تغییر ادامه بدهند یا اینکه دعوت را بپذیرند و وارد دنیای جدیدی شوند که پر از ناشناخته‌هاست. اگر آن‌ها مانند «نثو» که در فیلم ماتریس قرص قرمز را انتخاب کرد، به دعوت پاسخ مثبت بدهند، در ادامه با راهنمای خود (مثل آقای میاگی در فیلم پسر کاراته‌باز) دیدار می‌کنند. راهنما، وظیفه آموزش و آماده‌سازی قهرمانان را برای مقابله با موانع و شناخت آرمان‌های جدید و متعالی به عهده دارد. قهرمان قصه، توانایی‌ها و مهارت‌های تازه‌ای را می‌آموزد و تشویق می‌شود تا از توانایی‌های قبلی خود نیز به شیوه‌ای نو استفاده کند. آن‌ها محدودیت‌های آشکار خود را پشت سر می‌گذارند و روش تازه‌ای برای «بودن» می‌آموزند و درنهایت، در مسیر زندگی خود با آزمون‌های جدیدی روبه‌رو می‌شوند. قهرمان‌هایی که مثل دوروتی (از شهر اوز) به دنیای عادی برمی‌گردند، موهبتی را که طی ماجراجویی به دست آورده‌اند - اعم از گنج، احساسات، قدرت، عقلانیت و صفای دل - با خود می‌آورند و آموخته‌ها و رهاوردهای خود را با دیگران تقسیم می‌کنند. چنین سفرهایی بهترین ساختار برای روایت داستان فردی و غایت‌بخشی و معنا بخشی به آن است. ابرقهرمان کتاب «بی‌خد و مرز» شماست.

عمیقاً باور دارم که استعداد‌های انسان، یکی از معدود منابع بی‌کرانی به شمار می‌آید که در این دنیا به ما عطا شده است. موارد دیگر بیشتر محدودند، اما ذهن انسان ابرنیروی بی‌پایان است و خلاقیت، تصور، اراده یا توانایی انسان‌ها هیچ محدودیتی برای تفکر، تعقل و یادگیری ندارد. در عین حال، این منبع بی‌کران یکی از مغفول‌ترین منابع انسانی است. همه ما می‌توانیم با کشف یکی از منابع عظیم استعداد‌های خود و پیشگیری از نابود شدن آن، قهرمان داستان خود باشیم. البته فقط بعضی از مردم به این روش زندگی می‌کنند و من به همین دلیل این کتاب را نوشتم؛ می‌خواهم این را بدانید که بدون توجه به وضعیت حال و گذشته، می‌توانید خود را از محدودیت‌ها برهانید و به سوی رهایی ذهنی گام بردارید. به این ترتیب، می‌توانید از دنیای عادی وارد دنیایی خارق‌العاده شوید. هدف این کتاب، هموار کردن این راه است.

این کتاب می‌خواهد آن دنیای خارق‌العاده را به شما بیخشد و به شما یاد بدهد

که چگونه مغز خود را از محدودیت‌های از قبل تعریف‌شده رها کنید. با خواندن این کتاب خواهید آموخت که چگونه انگیزه‌های خود را از محدودیت‌ها آزاد کنید و حافظه، تمرکز، و عادت‌های خود را تا بی‌نهایت گسترش بدهید. اگر من رابه عنوان راهنمای سفر قهرمانانه خود قبول دارید، این کتاب می‌تواند برای شما در حکم نقشه راه باشد. با کمک این نقشه می‌توانید مدیریت ذهن و انگیزه‌های خود را به دست بگیرید و روش‌های یادگیری را بیاموزید. هنگامی که به انتهای این سفر برسید، ذهنی رها از هرگونه محدودیت خواهید داشت.

من یک در به شما نشان می‌دهم و شما خود می‌دانید آن سوی در چه چیزی انتظار شما را می‌کشد. پس، از آن عبور کنید.



www.ketab.ir

«اگر تخم مرغی بر اثر فشار خارجی
بشکند، یک زندگی به پایان می‌رسد،
اما اگر بر اثر فشار داخلی بشکند، یک زندگی
آغاز می‌شود؛ اتفاقات بزرگ همیشه از درون
آغاز می‌شوند.»

- جیم کونیک

www.ketab.ir