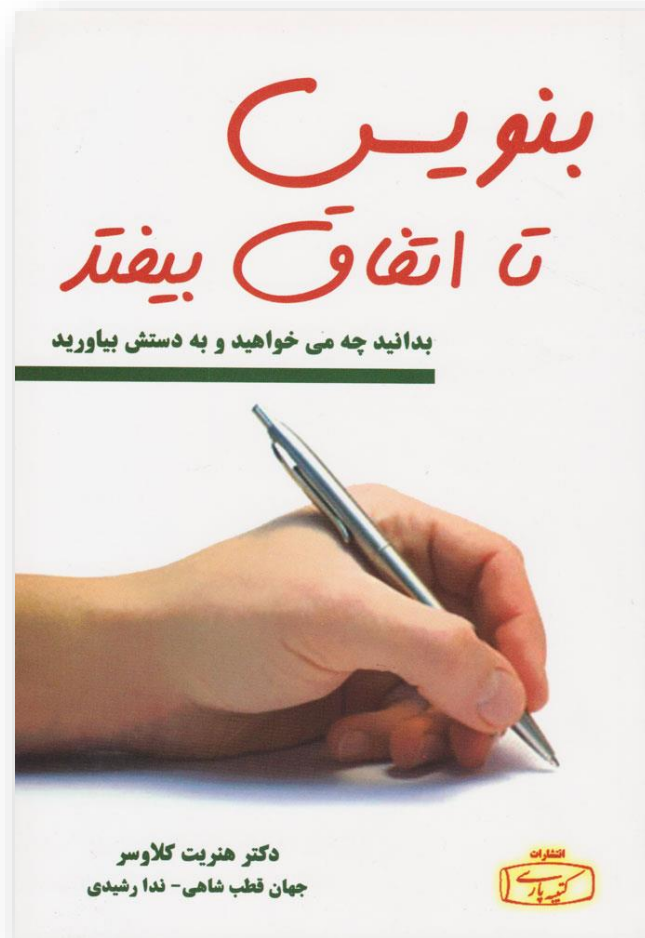


باسمه‌تعالی

خلاصه کتاب "بنویس تا اتفاق بیفتد" تألیف هنریت کلاوسر

امیر هاشمی (عضو هیئت‌علمی دانشگاه صنعتی اصفهان)



به نظر کتاب یاد شده، کتابی است که هر دانشجو و استاد باید از موضوع آن آگاه باشد. در واقع، این کتاب با رویکردی علمی و با روایت تعدادی داستان واقعی، نشان می‌دهد که اگر ذهن ما روی هدف خاصی متمرکز شود، این هدف حتماً محقق خواهد شد و گام نخست در این راستا تنها این است که "هدف خود را بنویسید".

در قسمت پایه مغز، به اندازه یک بند انگشت گروهی از سلول‌ها قرار دارند که کارشان دسته‌بندی و ارزش‌گذاری اطلاعات ورودی به مغز است. این قسمت را سیستم فعال‌ساز مشبک (Reticular Activating System) یا به اختصار RAS می‌نامیم.

این سیستم اطلاعات ضروری را به بخش فعال مغز و اطلاعات غیرضروری را به بخش نیمه‌هوشیار مغز ارسال می‌کند. RAS مغز را بیدار می‌کند و آن را هوشیار نگه می‌دارد. این رفتار RAS مشابه صدای گریه کودکی است که نیمه‌شب پدر و مادر خود را بیدار می‌کند.

RAS سروصداها را غیرضروری در نیمه‌شب (مانند صدای چکه کردن شیر آب یا ماشین‌های در حال عبور) را به بخش نیمه‌هوشیار مغز هدایت می‌کند و تنها ما را برای موارد ضروری بیدار می‌کند. دقیق‌ترین و آشناترین مثال برای سیستم فعال‌ساز مشبک تجربه‌ای است که هر کدام از ما داشته‌ایم. فرض کنید در اتاق شلوغی هستید و به سختی می‌توانید صدای دیگران را بشنوید. ناگهان فردی از طرف دیگر اتاق شما را صدا می‌زند و شما باهم شروع به صحبت می‌کنید ولی در عین حال متوجه سروصدا و صحبت‌های دیگران نمی‌شوید. در واقع به طور ناخودآگاه شما به تقسیم‌بندی داده‌های ورودی به مغز می‌پردازید و به نوعی داده‌ها را فیلتر می‌کنید.

همچنین فرض کنید تا حالا خودرویی به رنگ آبی نداشته‌اید و حالا یک خودروی آبی‌رنگ می‌خرید. در این صورت اگر به خیابان بروید تمرکز شما تنها بر خودروهای آبی خواهد بود و متوجه می‌شوید چقدر خودروی آبی در شهر وجود داشته و شما تا حالا به آن‌ها توجه نداشته‌اید. نوشتن روی کاغذ درست شبیه خرید خودروی آبی است. با این کار به مغز خود هشدار می‌دهید که به نشانه‌های مرتبط با موضوع مورد نظر توجه کند. در واقع نوشتن به شیوه فکر کردن درست هم کمک می‌کند. به شما آموزش می‌دهد چطور انتخاب کنید و این مهم‌ترین نکته در آموزش است. زمانی که شروع به نوشتن می‌کنید، احساس می‌کنید که ذهن شما آشفته بازاری از ایده‌های نیمه‌شکل گرفته است.*. عمل نوشتن شما را وادار به مرتب کردن آن‌ها می‌کند. شما را وادار به گزینش می‌کند و این امر نظم فکری را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

وقتی اهداف خود را روی کاغذ می‌نویسید، حتما ترس‌ها و نگرانی‌های خود از رسیدن به این اهداف را هم بنویسید. با این کار ترس‌ها را از آرزوها جدا می‌کنید و در این بین ممکن است راهی برای رسیدن به اهدافتان پیدا کنید. نوشتن درباره اهداف باعث تمرکز شما روی آن‌ها می‌شود و مثل چراغ فانوس دریایی راهنمای رسیدن شما به اهدافتان است. نکته مهمی که درباره نوشتن وجود دارد این است که نوشتن باعث می‌شود شما نسبت به موضوع متعهد شوید. حتما راجع به شکست‌ها و موفقیت‌های خود بنویسید تا اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کند.

"قبول شکست بخشی از مسیر موفقیت است و انسان را به حقیقت زندگی نزدیک‌تر می‌کند. در واقع هیچ شکستی وجود ندارد و فقط نتایج کار به تاخیر می‌افتند." یک راه خوب در مواجهه با شکست تغییر نیمکره فعال مغز است. نیمکره سمت راست مغز، احساسات را کنترل می‌کند در حالی که نیمکره چپ مغز، افکار منطقی را اداره می‌کند. اگر با کمک نیمکره منطقی دچار شکست شده‌اید، یک تکیه‌گاه احساسی برای خود پیدا کنید. درباره این که رسیدن به هدف چه حسی در شما ایجاد می‌کند، بنویسید. برعکس اگر جنبه‌های احساسی باعث شکست شما شده است، کاری عملی انجام دهید.

در پایان، پیشنهاد کتاب این است که یک دفترچه یادداشت کوچکی تهیه کنیم و آن را همیشه همراه خود داشته باشیم و هر وقت ایده‌ای به ذهنمان می‌رسد، سریع آن را یادداشت کنیم. این کار باعث فعال کردن مغزمان در مورد این ایده‌ها می‌شود. یک ایده ساده‌تر این است که هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم، تنها عنوان کارهایی را که می‌خواهیم در طول روز انجام دهیم را روی یک تکه کاغذ بنویسیم. این کار باعث می‌شود پس از مدتی فهرست کارهایی را که قابلیت انجام آن‌ها را در طول روز داریم ثبت کنیم و این در افزایش احساس موفقیت در ما نقش موثری دارد.

*این عبارت گرفته شده از "فریدزکریا" روزنامه‌نگار آمریکایی است.