

فصل ۱۰

چگونه خاطرات، وابستگی ها و باورها اطلاعات محیط را مدیریت می کنند؟

از لحظه‌ای که ما در این دنیا متولد شده‌ایم، اعمال ما به‌عنوان یک نیرو بر محیط فیزیکی اعمال شده است. ما فضایی در اختیار داریم که توسط هیچ کس یا هیچ چیزی اشغال نمی‌شود. و به نوبه خود اعمال فیزیکی محیط به‌عنوان یک نیرو بر خواص فیزیکی ما تأثیر می‌گذارد و ایجاد یک رابطه علت و معلول بین ما و محیط فیزیکی می‌کند. من محیط فیزیکی را وسیع‌ترین احساس ممکن نسبت به هر چیزی که خارج از ما وجود دارد تعریف می‌کنم. اساساً ما بر پایه این واقعیت محض که وجود داریم، برای خودمان تجربه ایجاد می‌کنیم. وجود داشتن اشاره به این دارد که حواس ما زنده است و ما در تعامل و احترام به‌عنوان یک نیرو با محیط هستیم و به خاطر اینکه در آن حرکت می‌کنیم آن را دست کاری می‌کنیم. به‌عنوان مثال حرکات و رفتار ما مانند یک سری از واکنش‌های زنجیره‌ای بی‌پایان است که چشم‌انداز را از طریق برخی روش‌ها، شکل‌ها یا فرم‌ها تغییر می‌دهد. وقتی که ما فعالانه در حال تغییر یا دست کاری محیط از طریق برخی روش‌ها نیستیم، ما هنوز هم فضا را اشغال کرده‌ایم و در نتیجه خودمان را مشمول نیروهای اتمسفری کرده‌ایم همین‌طور که نفس کشیدن ما موجب تغییراتی در ترکیب اتمسفر می‌شود.

خاطره‌ها به‌عنوان شارژ انرژی ذخیره می‌شوند

تجرباتی که حاصل تعامل ثابت با محیط است تبدیل به پالس‌های الکتریکی انرژی خواهد شد. پالس‌های الکتریکی انرژی، تجارب را با شارژ الکتریکی حمل می‌کنند. یک شارژ

بسته به نوع اثرات محیط بر حواس ما می‌تواند مثبت یا منفی باشد. به عنوان مثال، گریه یک کودک به عنوان یک نیرو بر محیط عمل می‌کند. به‌ویژه این که کودک صدایی ایجاد می‌کند که به عنوان یک نیرو بر پرده گوش هر کسی که در مجاور آن باشد اثر می‌گذارد. نحوه پاسخ‌دادن به این نیرو توسط محیط تجربه‌ای را برای کودک ایجاد خواهد کرد و شارژ الکتریکی و یا کیفیت انرژی که در حافظه کودک ثبت خواهد شد را تعیین می‌کند.

کیفیت انرژی درجه نسبی شارژ انرژی مثبت یا منفی است که در غالب تجربه ثبت شده است. به عنوان مثال در صورتی که محیط پاسخ به کودک را با نوازش تسکین‌دهنده، بیان عشق و احساس نیاز به مراقبت دهد، این تجربه با درجه‌ای از شارژ انرژی عاطفی مثبت، در حافظه کودک ثبت خواهد شد. درجه شارژ به شدت این تجربه بستگی دارد که آن میزان تأثیر محیط بر حواس کودک می‌باشد. دلپذیر، شاد، لذت‌بخش و تجربه عاشقانه منجر به ذخیره‌سازی انرژی مثبت می‌شود. با این حال اگر شدت پاسخ محیط به گونه‌ای باشد که به عنوان یک خشونت در حواس کودک تأثیر بگذارد و با جیغ (حمله به پرده گوش او) و یا سیلی زدن، که تولید درد جسمانی می‌کند همراه باشد، آن تجربه در حافظه کودک با همان شدت انرژی عاطفی منفی درج خواهد شد.

کیفیت انرژی که در حافظه ما ذخیره می‌شود دارای دو مؤلفه اساسی تشکیل‌دهنده است: اول شارژ انرژی است که می‌تواند مثبت، خنثی و یا منفی باشد. دومین جز، دامنه شدت این شارژ است که می‌تواند از مثبت بی‌نهایت (تجربه‌ای با حداکثر شدت ایجاد یک احساس مهربانی) تا منفی بی‌نهایت (تجربه یک وحشت بی‌مهار یا به افراط منفی) باشد. کیفیت انرژی یک مفهوم مهم برای درک شما است زیرا آن بر باورهای شما در مورد ماهیت محیط تأثیر می‌گذارد، که به نوبه خود بر چگونه‌گی درک اطلاعات و تعامل شما با محیط تأثیر می‌گذارد.

ویژگی‌های شارژ انرژی مثبت

انرژی مثبت تمایل به توسعه یافتن دارد. این ارتقا رشد روانی یا یادگیری، توسط ایجاد

یک حس اعتماد به نفس، منجر به پیشرفت در کاوش‌ها و کشف ناشناخته‌ها می‌شود. تعریف من از ناشناخته هر چیزی است که احتمالاً در محیط فیزیکی وجود دارد اما هنوز در محیط روانی یک شخص ثبت نشده است. انرژی مثبت ماهیت ما را تداوم می‌دهد. با حس بچه‌گانه‌ای از کنجکاوی، با محیطی که در آن تجربه می‌کنیم ارتباط برقرار می‌کنیم و چیزهایی که قبلاً برای ما ناشناخته بود را یاد می‌گیریم، در نتیجه یک حس هیجان در مورد زندگی برای ما تولید می‌شود.

هم‌چنین توانایی ما برای فعالیت در محیط را به طور مؤثری افزایش می‌دهد چرا که ما هم‌چنان به آموختن بیش‌تر در مورد چیزهایی که وجود دارد، ادامه می‌دهیم. یک رابطه مستقیم بین اینکه ما چقدر به خودمان اجازه می‌دهیم تا در مورد ماهیت محیط بیاموزیم و درجه شارژ انرژی منفی در محیط روانی ما وجود دارد. در اینجا من به این دلیل بر کلمه منفی تأکید می‌کنم که آموختن در مورد محیط به شما یک حس امنیت خواهد داد در صورتی که چیزی که در محیط درونی شما است آن را متوقف نکند. به عبارت دیگر عدم وجود ترس (شارژ انرژی منفی) یک عامل حیاتی در تعیین این موضوع است که تا چه میزان خودمان را در معرض یادگیری هر چیز جدید و ادامه رشد ذهنی قرار دهیم.

به عنوان مثال به شوخی یک کودک را به هوا پرتاب کنید و سپس او را بگیرید. او از شما می‌خواهد که بارها و بارها این کار را تکرار کنید. به این ترتیب تعامل با محیط با تداوم احساسات، تجربه یک شارژ مثبت است. انرژی مثبت متمایل به توسعه یافتن سریعاً ما را برای ایجاد تجربه بیش‌تر به تعامل با محیط وادار می‌دارد. ما هر چه بیش‌تر تجربه کنیم بیش‌تر در مورد ماهیت محیط می‌آموزیم. هرچه بیش‌تر در مورد ماهیت محیط یاد بگیریم، بهتر قادر هستیم که با تعامل با آن، به طور مؤثر نیازهای خود را بر طرف کنیم و به اهدافمان برسیم. خاطرات مثبت حس اعتماد به نفسی به ما می‌دهد که اجازه می‌دهد به مرحله‌ای فراتر رفته و چیزهای جدید را امتحان کنیم و در نتیجه باعث رشد ذهنی ما می‌شود.

ویژگی انرژی منفی

حال همان پرتاب کودک به هوا را برای اولین بار در نظر بگیرید: مانند مثال قبل، به جای اینکه او را بگیرید به طور اتفاقی او را بیندازید. در نتیجه نه تنها او دوباره از شما نمی‌خواهد که به بالا پرتابش کنید بلکه از هر گونه پرتاب به بالا، بسیار وحشت می‌کند. تفاوت در رفتار شما البته نتایج متفاوتی بین این دو تجربه حاصل می‌کند. در مثال اول تجربه فرح‌بخش است و در نتیجه انرژی مثبت ذخیره‌سازی می‌شود و در مثال دوم تجربه دردناک است و در نتیجه انرژی منفی ذخیره‌سازی می‌شود.

صرف‌نظر از اینکه آیا ما به‌عنوان یک نیرو بر محیط تأثیر داریم (رفتار تحریک‌شده توسط حس کنجکاوی ما) و واکنش‌های غیرمنتظره یا دردناک ما یا محیط، به‌عنوان یک نیرو به نحوی عمل می‌کند که منجر به درد می‌شود. درواقع تجربه به نوعی شارژ منفی حافظه منجر خواهد شد. خاطرات دردناک ما تولید نوعی درد خواهد کرد و موجب آن خواهد شد که ما محیط را به‌عنوان تهدیدی بر علیه توانایی خود تلقی کنیم، به نحوی که موجب افزایش درد در آینده می‌شود.

نوع درک ما از محیط به‌عنوان یک تهدید، مانند خاطرات ما از تجربه‌هایی است که در شرایط مشابه منجر به درد خواهد شد. در مقایسه با احساس اعتماد به نفس و آرامش که نتیجه انرژی تجارب مثبت است، ترس به شکل یک محدودکننده در رفتار و ادراک ما از اطلاعات محیطی عمل می‌کند. مطمئناً هر کسی این کتاب را می‌خواند در لحظاتی تأثیراتی که ترس می‌تواند بر رفتار یک نفر بگذارد را تجربه کرده است. ترس می‌تواند باعث فرار ما از یک موقعیت خطرناک آشکار شود و یا ما را به طور کامل حیرت‌زده کند به نحوی که بدن ما به هیچ فرمان آگاهانه‌ای پاسخ ندهد. ترس باعث محدودشدن انتخاب‌های ما می‌شود. به نحوی که برای تعامل یافتن ما با محیط، ساختار خاطرات ما را محدود می‌کند.

بدون درنظر گرفتن آنچه که ممکن است محیط در قالب یک تجربه جدید به ما ارائه دهد، ترس باعث می‌شود که ما به طور کامل از تماس با یک تجربه جدید اجتناب کنیم.

تعامل با محیط نتیجه تجربه است و تجربه منجر به یادگیری میشود. اگر محیط کنونی را بر اساس گذشته مشخصی تجربه کنیم و یا به خاطر ترس به طور کامل از تجربه کردن اجتناب کنیم، ما هرآنچه که محیط برای آموختن درباره ماهیت خودش ارائه کرده است را نادیده گرفته ایم.

نتیجه مستقیم یک تجربه دردناک ایجاد یک انرژی منفی در حافظه است، که به نوبه خود باعث ایجاد و تداوم یک چرخه ترس می شود. سپس این چرخه ترس چرخه هایی از ناخشنودی و نارضایتی را ایجاد می کند. زیرا ما از تجربه کردن دوباره اجتناب می کنیم. هنگامی که ما از تجربه کردن اجتناب می کنیم، احساس شادی و شغف حاصل از یادگیری را از خودمان دریغ می کنیم. همان طور که چرخه های مثبت تمایل به رشد و توسعه دارند، چرخه های منفی فاسدکننده هستند. خاطرات دردناک مانع از یادگیری ما در مورد نحوه تعامل با محیط توسط روش های مؤثر و رضایت بخش می شود که در نهایت منجر به شادی و برآورده شدن نیازهای زندگی مان می شود، زیرا ما یاد نمی گیریم که باید نیازهای خود را با تجربه متفاوت درک کنیم.

ترس در هر دو طیف رفتار و درک ما از اطلاعات محیطی ایجاد محدودیت می کند. زمینه های زیادی است که در آن محدودیت در رفتار ما آشکار است. با این حال بسیاری از زمینه ها که در آن ترس بر ادراک ما تأثیر می گذارد چندان واضح نیست. در واقع تا زمانی که یک نفر یاد بگیرد چگونه باید دنبال آن گشت، شناسایی آن بسیار دشوار است. به عنوان یک معامله گر، بسیار ضروری است که قادر به مشاهده هدفمند رفتار بازار باشید. برای داشتن یک مشاهده هدفمند، نیاز به آموزش دارید تا انواع گوناگون ترس هایی که نابودکننده توانایی شما برای رسیدن به هدف است را شناسایی کنید. در ادامه این موضوع را به صورت عمیق تری مطرح خواهیم کرد. با این حال قبل از مطرح کردن این بحث شما نیاز دارید که ماهیت ارتباطات را بشناسید و نحوه ایجاد حلقه انرژی بین محیط روانی داخل و محیط فیزیکی خارج را درک کنید.

ارتباطات

به نظر می‌رسد ارتباطات یکی از ویژگی‌ها طبیعی نحوه تفکر ما است. مغز ما مانند سیم‌هایی است که به صورت اتوماتیک صورت‌های مشابه اطلاعات محیطی را با هم مرتبط می‌کند.

ما از دو راه این کار را انجام می‌دهیم. اول، میل طبیعی برای برچسب‌زدن به مردم و اشیاء بر اساس برخی از ویژگی‌های برجسته آن‌ها و سپس دسته‌بندی کردن آن‌ها در قالب گروه‌های ارتباطی. سپس آن گروه‌ها را بر اساس جنس، رنگ مو، رنگ پوست، شغل، وضعیت اقتصادی، زمینه‌های آموزشی و نظایر آن‌ها دسته‌بندی می‌کنیم. در نهایت هر تجربه یا دانشی که ما در مورد آن گروه داریم را با هر کس یا هر چیزی که شبیه آن ویژگی‌ها است ارتباط می‌دهیم. به عنوان مثال، اگر ما یک تجربه دردناک از کسی که دارای پوستی با رنگی متفاوت از خودمان است داشته باشیم به طور خودکار با هر کسی که همان رنگ پوست را داشته باشد با کیفیت همان تجربه ارتباط برقرار می‌کنیم.

دومین روش، برقراری ارتباط حسی با برخی رویدادها است. ما به طور خودکار با هر چیزی که می‌بویم، مزه می‌کنیم، می‌شنویم و یا می‌بینیم، با همان کیفیت انرژی اولین تجربه ارتباط برقرار می‌کنیم. به عنوان مثال کودکی که تنبیه می‌شود با سایر اطلاعات محیطی که او حس می‌کند سهواً چیزی را بدون اجازه برداشته و دردی که او از آن تنبیه احساس کرده، ارتباط برقرار می‌کند. هر آنچه می‌شنود، می‌بوید، مزه می‌کند و می‌بیند همه و همه با شدت او را به تنبیه‌ای که به بدن او اعمال شده است، متصل می‌کند. بنابراین اگر در آن زمان تنبیه، ترانه‌ای در رادیو شنیده و یا عطر و بوی متمایزی در هوا وجود داشته است، ارتباط او با آن ترانه و یا آن عطر و بو همراه با درد خواهد بود.

اکنون، هر دوی این محیط‌های متمایز (یک آهنگ خاص و بوی خاص) با انرژی منفی به محیط روانی او متصل می‌شوند. وقتی که کودک تنبیه شده است حتی ممکن است متوجه آن بو یا آهنگ نشده باشد، زیرا آشکار است که توجه او در جهت‌های دیگری متمرکز بوده است. با این حال، در آینده هر وقت که آن آهنگ و یا بوی عطر یا بوی خاص را می‌شنود،

به طور خودکار آن انرژی منفی او را به آن تجربه یا تنبیه وصل می کند. حتی اگر از آن تجربه سال ها گذشته باشد، او خودش را با آخرین چیزی که در ذهن او از آن خاطره باقی مانده روبه رو می بیند. هم چنین اگر آن آهنگ خاص را بشنود و یا آن عطر و بوی خاص را ببویید، او را به زمانی بر می گرداند که گویی آن در لحظات حاضر اتفاق افتاده است. این تجربه، شادی او را به خشم، اندوه یا احساس گناه تغییر می دهد.

البته، این اصل به همان اندازه برای تجربه های مثبت نیز صادق است. یک مثال عالی، زوج هایی هستند که یک ترانه آن ها را با برخی تجربه های جنسی یا عشقی متصل می کند. وقتی که آن ها آن ترانه را گوش می کنند، ذهن شان آن ها را با احساسی که همراه ترانه تجربه کرده اند، متصل می کند. در واقع، آن ترانه می تواند نماد کیفیت تمام خاطرات و ارتباطات عاطفی باشد که با شنیدن آن آهنگ دوباره زنده می شوند. ارتباطات به طور خودکار به نحوی عمل می کنند که اطلاعاتی که به طور ناخودآگاه سازمان یافته، وارد سیستم ذهنی ما شوند. بسیاری از این وابستگی ها ناخودآگاه است، به این معنی که ما را با شارژهای مثبت یا منفی انرژی، به عناصر گوناگون محیط متصل می کنند و ما هیچ آگاهی از آن نداریم. ما می توانیم چیز خاصی را ببینیم، بشنویم، بچشیم یا ببوییم، که به نوبه خود باعث احساس عاطفی در ما می شود و این در حالی است که ما علت آن را نمی دانیم. زیرا خاطرات، ما را به طور آگاهانه به اطلاعات حسی که در زمان تجربه آن رویداد کسب کرده ایم، متصل نمی کنند.

حلقه انرژی بین محیط فیزیکی و روانی

هیچ کدام از ما به تمام اطلاعات محیطی که در هر لحظه وجود دارد دسترسی نداریم. حواس ما به نحوی طراحی نشده است که یک باره همه چیز را به ما آگاهی دهد (دیدن، شنیدن، لمس، طعم و یا بو). اگر ما نمی توانیم از همه اینها آگاه شویم، پس باید مکانیزم هایی داشته باشیم تا هرچه را که انجام می دهیم ثبت و انتخاب کنیم. چیزی که می آموزیم ایجاد یک چرخه انرژی بین محیط داخلی و خارجی خودمان است.

ما می‌توانیم به این انرژی، چرخه ادراک بگوییم. انرژی روانی بر پایه آگاهی‌هایی که توسط آموخته‌های ما ایجاد شده است بر ارتباط ما با حواس فیزیکی خود برای جداکردن، طبقه‌بندی و سازماندهی اطلاعات محیطی تأثیر می‌گذارد. ما هرچه را که آموخته‌ایم در محیط تشخیص می‌دهیم زیرا آن در درون ما نیز هست. در درون ما یک چهارچوب ذهنی برای پذیرفتن اطلاعات وجود دارد، در غیر این صورت آن را رد می‌کند، به عنوان بی‌معنی برچسب می‌زند، یا اصلاً آن را درک نمی‌کند. مگر اینکه با تمایل برای یادگیری، مایل به ساختن یک چهارچوب برای آن باشیم.

ترجیحات

ترجیحات، اطلاعات محیط که در آن هیچ جداسازی قبلی وجود نداشته است را جداسازی می‌کند. تا کسی تفاوت یک قاشق و مداد را به یک کودک آموزش ندهد، او تمایز بین آن دو را تشخیص نمی‌دهد. در غیر این صورت او به طور ناخودآگاه هر دو را در دهان خود قرار می‌دهد. تا زمانی که اطلاعات ذخیره شده در محیط ذهنی کودک، تفاوت آن دو را تشخیص دهد. اشیاء محیط اطلاعات مربوط به خودشان را ارائه می‌دهند، اما اطلاعاتی که در مورد اشیاء فهمیده می‌شود از قبل در درون هر فرد نیز وجود دارد، مگر اینکه برای اولین بار تجربه شده باشد. قاشق و هر اطلاعاتی که در مورد آن است، یک حلقه انرژی بین داخل و خارج ایجاد کرده است، جایی که قبلاً تفاوت قاشق آموخته شده است و او مداد را در رده‌بندی به عنوان چیزی برای به دهان بردن قرار داده است. هر چیزی که ما نمی‌دانیم اما در محیط به عنوان یک امکان وجود دارد، یک تمایز است که ما هنوز در مورد آن یاد نگرفته ایم. اگر ما تفاوت آنرا نیاموزیم، نمی‌توانیم انواع اطلاعات گوناگونی که آن چیز در محیط از خودش ارائه می‌دهد را درک کنیم.

به عنوان مثال اگر من کامپیوترم را باز کنم، چیزی که من نسبت به یک تکنسین ماهر می‌فهمم بسیار متفاوت است. تمام بخش‌هایی که در مورد خودشان اطلاعات ارائه می‌دهند برای من هیچ معنایی ندارند، چرا که در درون من برای آن هیچ معنایی وجود

ندارد. چشم من همه قسمت‌های آن را در یک رده‌بندی کلی مشاهده می‌کند زیرا من در مورد تمایز بین قطعات مختلف آن چیزی نیاموخته‌ام. در حالی که تکسین تفاوت‌های زیادی بین قطعات درک می‌کند زیرا او عملکرد قطعات و رابطه آن‌ها با یک دیگر را درک کرده است. دانش برای او یک چهارچوب ذهنی ایجاد می‌کند که به درک او از قطعات مختلف ساختار می‌دهد. قطعات اطلاعاتی در مورد خودشان ارائه می‌دهند که ممکن است من نتوانم آن را درک کنم زیرا من برای درک آن هیچ ساختار ذهنی ندارم.

یک مثال دیگر برای نشان دادن این حلقه انرژی بین محیط درون و بیرون، یادگیری نحوه مطالعه بازار برای تشخیص فرصت‌ها است که ما به آن ادراک می‌گوییم. معامله‌گران برای حرکت دادن قیمت‌ها به‌عنوان یک نیرو بر مارکت عمل می‌کنند. از آنجایی که اکثر معامله‌گران برای انجام معامله خود هیچ برنامه‌ای ندارند و یا فقط می‌خواهند به نتایجی که ایجاد کرده‌اند پاسخ دهند، رفتار آن‌ها به‌شدت تابع احساس ترس آن‌ها است. معامله‌گرانی که ترس انگیزه رفتار آن‌ها است، عموماً آگاه نیستند که ترس، حق انتخاب آن‌ها از ادراکات‌شان را به شدت کاهش می‌دهد و رفتار آن‌ها برای یک شخص ناظر بسیار پیش‌بینی‌پذیر می‌شود (کسی که در آن لحظه در همان چرخه ترس نیست). بنابراین تحت شرایط خاصی در بازار، گروه‌های بزرگی از معامله‌گران به دلیل آنچه که آن‌ها از آن می‌ترسند و یا نمی‌خواهند اتفاق بیفتد، رفتار و تلاش‌های مشابه‌ای انجام می‌دهند و این فعالیت تعادل را بر هم می‌زند و قیمت را وادار به حرکت در یک مسیر می‌کند. اگر شما در مورد شناسایی این شرایط هنوز چیزی یاد نگرفته اید، به طور طبیعی زمانی که آن شرایط به وجود می‌آیند، آن‌ها را درک نمی‌کنید چرا که آن‌ها چرخه‌های انرژی بین محیط درونی و خارجی هستند.

من مطمئنم هر کسی که تا به حال مطالعه موضوعات ناشناخته را تجربه کرده است، بار دوم، سوم و یا چهارم، هر بار چیزهای جدیدی از آن مطالعه فهمیده است. چه اتفاقی می‌افتد؟ با هر بار خواندن، شما یک چهارچوب ذهنی می‌سازید که شما را قادر به تشخیص چیزهای می‌کند که قبلاً با خواندن، آن‌ها را درک نمی‌کردید. این همه بینشی

جدیدی هست که شما با هر بار خواندن کتابی که برای اولین بار مطالعه می‌کنید، انباشته کرده‌اید. با این حال، تا زمانی که شما حلقه انرژی را ایجاد نکنید و قادر به درک آن نشوید، شما قادر به درک بینش یا دانشی که کتاب از خود ارائه می‌دهد نیستید؛ در غیر این صورت، واژه‌ها خوانده می‌شوند اما دانش و محتوای آن کاملاً ناخودآگاه به محض برداشتن نگاه از آن، ناپدید می‌شود.

در هر لحظه تفاوت فاحشی وجود دارد بین چیزهایی که هر کدام از ما می‌بینیم و آنچه واقعاً هست و ممکن است از یک چشم‌انداز محیطی، متفاوت باشد. به عنوان مثال، یک معامله‌گر که دقیقاً مناسب‌ترین لحظه فروش را برای عرضه کردن و فروختن یافته است یا یک مکانیک که با شنیدن یک نوع صدا دقیقاً می‌داند چه قسمتی از اتومبیل معیوب است. برای یک معامله‌گر یا مکانیک بی‌تجربه، این توانایی‌ها مثل جادو به نظر می‌رسد زیرا او تصور می‌کند که آن‌ها همان‌گونه می‌شنوند یا می‌بینند که خودشان تجربه می‌کنند. اما این‌گونه نیست. آن‌ها همان اطلاعات را نمی‌بینند یا نمی‌شنوند، اگر چه در همان مکان هستند و یا در همان لحظه با دقت به ماشین گوش می‌دهند. در واقع آن‌ها اطلاعات دیگری از محیط درک می‌کنند و این به دلیل تفاوت در ساختار محیط ذهنیشان می‌باشد. اطلاعاتی که زمان دقیق درخواست فروش را برای بستن سفارش نشان می‌دهد برای هر معامله‌گر بی‌تجربه دیگر، غیرقابل تشخیص است. این امر برای یک مکانیک بی‌تجربه هم صدق می‌کند. در نتیجه، هیچ‌کس وجود این اطلاعات را درک نخواهد کرد تا زمانی که تمایزات مناسب را فرا بگیرند. اگر کسی نیاموخته باشد که چگونه بیش‌تر این تفاوت‌ها، لحظات مناسب برای عرضه کردن را نشان می‌دهد، هرگز از وجود این اطلاعات آگاهی نمی‌یابد. با آموختن نحوه شناسایی بیش‌تر این تفاوت‌ها، عمق و سطح درک ما از رابطه علت و معلول بین هر چیزی که وجود دارد افزایش می‌دهد.

چگونه درک ما شکل‌دهنده تجارب ما است.

ما محیط پیرامون خود را از طریق حواس خود تجربه می‌کنیم. تغییرات جهان بر پایه پالس‌های الکتریکی می‌باشد. انرژی که حامل اطلاعات است به راحتی، احساسات و عواطفی که در شادی بی‌نهایت طنین می‌اندازد را به خشم، نومیدی و نفرت بدل می‌کند و در این میان همه عواطف و احساسات را شامل می‌شود. هر رویارویی جدید با محیط، یک خاطره متمایز یا ارتباط تازه را ایجاد می‌کند. هر تجربه در اولین رویارویی کاملاً منحصر بفرد است. مانند آموختن معنای کلماتی که قبلاً ما هرگز نشنیده‌ایم و در رابطه با آن هیچ چیزی در محیط ذهنی ما وجود نداد. این خاطره‌های جدید، تمایزات و ارتباطات یک چهارچوب ذهنی می‌سازد که هر آنچه ما در مورد ماهیت محیط بیرونی می‌آموزیم را بنیان می‌گذارد.

هنگامی که ما چیزی را می‌آموزیم، انرژی روانی برای شناسایی محیطی آنچه که ما می‌آموزیم، به‌عنوان یک نیرو بر حواس ما عمل می‌کند. بنابراین در این جا دو راه برای جریان انرژی وجود دارد: اول، هنگامی که ما از طریق برخی تجربه‌های منحصر بفرد چیزی را می‌آموزیم. آن زمان ما آنچه که در محیط یاد گرفته‌ایم را درک می‌کنیم. ترس یک مثال عالی برای نشان دادن این مفهوم است. ما ترس را هنگامی احساس می‌کنیم که تشخیص می‌دهیم چیزی در محیط، می‌تواند باعث درد شود. ما این ترس را احساس می‌کنیم و نتیجه آن تجربه‌های دردناک است زیرا در حافظه ما یک شارژ انرژی منفی ایجاد می‌کند. تمایزات و ارتباطات به‌عنوان یک نیرو برای تشخیص هر چیزی که در محیط باعث درد می‌شود، بر چشم، گوش، بینی و لامسه عمل می‌کند.

تا زمانی که ما در یک محیط چیزی را بشناسیم (شناخت آنچه که قبلاً آموخته شده است)، انرژی روانی به جای محیط به‌عنوان یک نیرو بر حواس ما تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر در شرایط مشابه یا برابر آنچه که ما می‌دانیم و می‌توانیم را به معنی اطلاعات بچسبانیم. محیط معانی را در اولین برخورد خلق نمی‌کند؛ معانی پیش از آن در درون ما بوده است و از طریق درک ما از تجربه‌ها در میان خاطرات، تمایزات و ارتباطات، در نهاد ما ایجاد می‌شود.

این است که یک گروه از مردم می‌توانند در یک موقعیت مشابه قرار گیرند، در معرض اطلاعات محیطی یکسانی باشند و سپس بعد از آن حوادث را به صورت متفاوت شرح دهند. حوادث و اتفاقات از دید هر شخص متفاوت است چون تجارب شخصی هر فرد متفاوت بوده است. تجارب آن‌ها تابع ساختار محیط ذهنی آن‌ها است. هر فرد در اثر قراردادن یک معنی متفاوت روی اطلاعات، ارتباط متفاوتی با اطلاعات مشابه برقرار می‌کند. هر معنی با سطوح گوناگون از انرژی مثبت یا منفی ترکیب می‌شود، بدین وسیله نسبت به دیدگاه هر شخص تجربه‌های گوناگونی ایجاد می‌شود و هر فرد از یک زمان تجربه‌های متفاوتی خواهد داشت.

بسته به این که آن‌ها در هنگام آن تجربه چه سطحی از انرژی مثبت روانی داشته‌اند (زمان سریع می‌گذرد) و یا چه میزان انرژی منفی داشته‌اند (زمان آهسته می‌گذرد). بدون در نظر گرفتن همه این متغیرهای روانی، اینکه چرا مردم زمانی که نمی‌توانند در مورد یک اتفاق به توافق برسند، به سرعت از هم دیگر ناامید می‌شوند، کمی تعجب‌آور است. تفسیر هر شخص در مورد اتفاقات منحصر بفرد است زیرا تجربه‌های ما از محیط بیرونی، توسط نحوه درک ما مشخص می‌شود و نحوه درک ما از آن تجربه تابع آنچه که قبلاً در درون ما بوده می‌باشد مگر اینکه ما هم اکنون در فرایند یادگیری چیز جدیدی باشیم.

پیامدهای بسیاری از چیزهایی که ما در محیط خارجی تجربه می‌کنیم از محیط درونی ما شکل گرفته است، نه آن‌طور که بسیاری از مردم فرض می‌کنند از محیط بیرونی. به عبارت دیگر، اولین تجربه ما معانی را شکل می‌دهد، به همان نحوی که کیفیت انرژی متصل شده به آن معنی مشخص می‌شود. پس معانی که در درون ما وجود دارند، با جداکردن و انتخاب کردن اطلاعات و نوع احساس ما در مورد آن اطلاعات، تجربه‌های ما را از محیط خارجی شکل می‌دهند.

این مفهوم بسیار مهم است، بنابراین برای شما مثال دیگری می‌زنم که نشان دهم ادراکات ما تجربه‌های ما از محیط را شکل می‌دهد. اجازه دهید فرض کنیم که من نزدیک مجسمه یک مرد هستم. در ابتدا، من از روبه‌رو به مجسمه نگاه می‌کنم و آنچه

که می بینم هیچ نوع احساس خاصی را به من القا نمی کند. سپس من در اطراف مجسمه راه می روم و زاویه دیدم تغییر می کند، تا آن را از زاویه نیمرخ می بینم. در این حالت، صورت او مرا به یاد کسی (ارتباط) می اندازد. کسی که خیلی دوست دارم و سال هاست ندیده ام. از این دیدگاه جدید، مجسمه یک معنی جدید به من می دهد که تجربه من را از یک احساس بی طرف به احساس قوی دلتنگی تغییر می دهد و اینکه زمان زیادی است که که این شخص را ندیده ام.

در مورد نحوه آن تجربه و در آن محیط و لحظه خاص، قبل از آنکه حتی من به آن مجسمه نگاه کنم، انرژی در درون من بود. تغییر انرژی به آن احساساتی که من تجربه کردم، از آن مجسمه یا هر چیز واقعی که در آن مجسمه بود، نیامد. ساختار ذهنی منحصر به فرد من باعث شد تا مجسمه چنین احساساتی را در من ایجاد کند. در یک مفهوم جدید من دیدگاهم را تغییر داده بودم زیرا انرژی که در درون من بود با تغییر این دیدگاه فعال گردید. اگر من تجارب مثبتی با این شخص نداشتیم، هم چنان با بی تفاوتی به مجسمه نگاه می کردم.

ارتباط بین ادراکات و عواطف

انرژی که نحوه احساسات ما را تعیین می کند (عشق / تنفر، شادی / خشم، اعتماد به نفس / ترس، و غیره) در بسیاری از شرایط و موقعیت ها نشأت گرفته از محیط نیست. این عواطف و احساسات در حال حاضر بخشی از ما است و وقتی با تجربیات گذشته محیط بیرونی که قبلاً در درون ما وجود داشته، هماهنگ شود، به طور خودکار آن ها را احساس می کنیم. به عنوان مثال تصور کنید که پدری در حالی که پسر پنج ساله خود را به سمت دیگری پرتاب می کند فریاد بزند "تو خرفت احمقی هستی".

اجازه دهید فرض کنیم که این اولین بار است که کودک کلمات احمق و خرفت را شنیده است. شاید او معنی کلمات را مانند یک فرد بزرگسال نداند اما، قطعاً با احساس دردی که از طریق بدن و همچنین گوش خود تجربه کرده با این کلمات ارتباط برقرار می کند. از این نقطه به بعد این کلمات با یک شارژ منفی خیلی قوی در محیط روانی او پیوست شده است.

حال، اگر او در آینده با این واژه‌ها برخورد کند، قادر خواهد بود که آن‌ها را تشخیص دهد زیرا این کلمات را تجربه کرده است. این کلمات بصورت متمایزی در محیط ذهنی او وجود دارند. در نتیجه این روشی است که توسط آن معنی این کلمات را یاد گرفته است.

اما او چگونه اثرات این تجربه را درک خواهد کرد؟ هر زمان که کلمات "احمق" یا "خرفت" را می‌شنود با یک انرژی بسیار منفی در محیط روانی خود با این کلمات ارتباط برقرار می‌کند و در نتیجه در محیط فیزیکی آن را با روش دردناکی تجربه می‌کند. آیا مانند تجربه اول در محیط به صورت فیزیکی به او حمله می‌شود؟ نه، همه کاری که او انجام می‌دهد شنیدن این کلمات است و سپس او احساس درد می‌کند. پس از اولین تجربه برخورد با این واژه‌ها، درد به صورت مستقیم از محیط نمی‌آید، زیرا آن در حال حاضر در درون او وجود دارد. از چشم‌انداز محیطی که کلمات در آن گفته می‌شود برای او هیچ گونه تفاوتی وجود ندارد که این کلمات با نیت خاصی بیان می‌شود و یا اساساً هیچ گونه منظوری وجود نداشته باشد، زیرا او قادر نیست منظور و نیت محیط را درک کند. او چگونه می‌تواند بفهمد که معانی جایگزین دیگری برای این کلمات وجود دارد یا آن‌ها می‌تواند در درون یک چهارچوب سرگرم کننده و به شوخی مورد استفاده قرار گیرد؟ او نمی‌تواند، زیرا هرگز این کلمات را در یک چهارچوب شوخی تجربه نکرده است، او هنوز تمایز بین آن‌ها را یاد نگرفته است. از چشم‌انداز محیط ذهنی او، هیچ جایگزین دیگری برای معنی این کلمات وجود ندارد. علاوه بر این، شاید او هرگز هرگونه تمایز دیگر را یاد نگیرد، زیرا هر بار که کلمات "احمق" یا "خرفت" را می‌شنود، احساس درد می‌کند، در نتیجه ایجاد یک تجربه درد آور، تبدیل به یک انرژی منفی قوی خواهد شد که در حال حاضر با معانی این واژه‌ها متصل شده است. اولین تجربه‌ها آینده را می‌سازند.

در هر لحظه، یک طیف کامل از تجارب در محیط وجود دارد. چیزی که ما به عنوان یک فرد تجربه می‌کنیم تابع آنچه که ما درک می‌کنیم خواهد بود، مگر اینکه ما در حالت یادگیری باشیم. به عبارت دیگر، تجارب ما در هر لحظه، آن چیزی که در حال حاضر در درون ما وجود دارد را شکل می‌دهد (خاطرات، تمایزات، ارتباطات و باورها)، و آنچه که

در حال حاضر در درون ما است، شاید بسته دور افتاده‌ای باشد از آنچه که محیط توسط تجارب ما به ما ارائه کرده است. هنگامی که ما در حالت یادگیری هستیم، برای خودمان دیدگاهی را باز ایجاد می‌کنیم که تمایزات جدید و معانی جایگزین را برای شرح دادن آنچه که در مورد ماهیت محیط می‌دانیم، یاد بگیریم.

تجارب ما معانی را شکل می‌دهد و سپس این معانی در آینده تجربه ما را شکل خواهند داد. اجازه دهید این مفهوم را روشن کنم. من در بهار ۱۹۷۸ م مشغول تماشای برنامه تلویزیونی به نام "شیکاگو ماریچ" بودم. آن برنامه در مورد بعضی از افراد معروف محلی بود که در یک بازی تفریحی با افراد سرشناس دیگر شیکاگو شرکت می‌کردند. در یک قسمت این برنامه مجری برنامه تلویزیونی از یک مرد خواست که در پیاده‌رو خیابان میشیگان در کنار یک تابلو که روی آن نوشته شده بود "پول مجانی فقط امروز" بایستد. (برای کسانی از شما که با شیکاگو آشنا نیستید خیابان میشیگان محل زندگی ثروتمندان است که در آن خانه‌های گران قیمت و مغازه‌ها و بوتیک‌های شیک و شعبه‌های اصلی فروشگاه‌ها وجود دارد). جیب مرد با پول نقد پر و به او دستور داده شده بود که به هر کسی که درخواست کند پول پرداخت نماید. نظر به اینکه خیابان میشیگان یکی از شلوغ‌ترین خیابان‌های شهر بود، فکر می‌کنید چند نفر از مردم به او مراجعه کرده و درخواست پول کردند؟

از همه کسانی که جلو رفتند و آن تابلو را خواندند، فقط یک نفر ایستاد و گفت: "عالیه! به من یک مقدار پول می‌دهی تا یک اتوبوس مسافربری بخرم؟" به غیر از آن مرد، هیچ کس حتی به او نزدیک هم نشد. در نهایت تلاش او بی‌نتیجه ماند و شروع به گریه کرد: "آیا شما پول می‌خواهید؟ لطفاً از من پول بگیرید. من نمی‌توانم به حد کافی از آن‌ها دور شوم!" همه تنها در اطراف او قدم می‌زدند مانند اینکه او وجود نداشت. او به یک تاجر نزدیک شد و پرسید: "آیا شما مقداری پول می‌خواهید؟" و مرد پاسخ داد: "امروز نه" او کوشید مقداری از پول نقد را به او بدهد، در حالی که هم چنان می‌گفت "ممکن است لطفاً اینها را بگیرید" مرد بازرگان پاسخ مختصر و مفیدی داد: "نه" و از آنجا دور شد.

حال، در این جا با یک وضعیت روبه‌رو می‌شویم، جایی که محیط خود را به گونه‌ای

نشان داد که فقط ساختار ذهنی یک نفر آن را درک کرد. برای بقیه مردم در درون این وضعیت هیچ معنایی وجود نداشت که به‌طور مستقیم با شرایط واقعی مرتبط باشد. به غیر از یک نفری که درخواست یک چهارم میلیون دلار را داشت، هیچ کسی با نگاه کردن به آن تابلو به خودش نگفت: "عالیه! بعضی از افراد پول مجانی می‌دهند، ببینم به من چه مقدار خواهد داد."

پاسخ افراد به شرایط چندان تعجب آور نیست زیرا به طور کلی ما باور نداریم که پول رایگان باشد. ما باورهای مردم در مورد شرایط را تنها با مشاهده رفتار آن‌ها می‌توانیم دریابیم. اگر آن‌ها فکر می‌کردند که امکان دارد که پول رایگان دریافت کنند، می‌توانید تصور کنید که آن‌ها با نادیده گرفتن این فرصت برای دریافت مقداری پول از آنجا عبور کنند؟ بنابراین معانی که آن‌ها به آن متصل هستند و تجاری که داشته‌اند به باورهای آن‌ها پاسخ می‌دهد که "پول مجانی" امکان ندارد و یا هیچ کسی پولش را در خیابان دور نمی‌ریزد. در واقع احتمالاً بیش‌تر مردم فکر می‌کردند که او دیوانه است، و در واقع شاید به این دلیل بوده که مردم از تماس گرفتن با او اجتناب می‌کردند.

با این حال نوشته "پول مجانی" حقیقت داشت، اما اطلاعات "پول مجانی" با هیچ چیزی در محیط ذهنی افراد ارتباط برقرار نمی‌کرد که بتوانند آن را به‌عنوان یک حقیقت درک کنند. بین چیزی که شخص باور داشت، آنچه درک می‌کرد و آنچه که تجربه کرده است یک ارتباط یک به یک وجود دارد. هر کس دیگری هم که بود احتمالاً رایگان دادن پول را باور نداشت. شاید آن‌ها احساس می‌کردند که آن مرد یک دیوانه است بنابراین یک تجربه اشتباه را به آن شرایط نسبت می‌دادند. محیط، معانی که هر یک از افراد بر روی اطلاعاتی که به آن‌ها ارائه شده قرار داده است، را انتخاب نمی‌کند. و اگر محیط انتخاب نمی‌کند، پس هر کس تجاری که خارج از این وضعیت به دست آورده است را به‌عنوان اطلاعات محیط در نظر می‌گیرد. در آن جا تعدادی از تجارب جای‌گزین در دسترس است و هر تجربه جای‌گزین با هر نوع باورهای شخص در مورد احتمالات ممکن، مطابقت پیدا می‌کند.

اعتقادات

باورها، تعاریف و تمایزات را ایجاد می کنند و با برنامه ریزی کردن حواس ما با شنیدن و دیدن اطلاعاتی که مطابق باورهای ما است به ادراک ما نسبت به اطلاعات محیط شکل می دهند. تجربه ما از محیط مربوط به انتخاب هایی که انجام می دهیم است و این انتخاب مطابق اطلاعاتی که ما درک می کنیم خواهد بود. آن چیزی که یک شخص درک می کند نسبت به آنچه که از چشم انداز محیطی در دسترس است ممکن است خیلی هماهنگ نباشد. چه دلیلی باورهای مردم را در مورد هر چیزی متفاوت می کند؟ مردم از اعتقادات خود و متعاقب آن از تجربه های خود به عنوان یک واقعیت عینی به جای یک باور در مورد واقعیت ها استفاده می کنند. این طبیعی است، زیرا باورها با محیط ارتباط برقرار می کند و این بهترین توضیح یک حلقه یا مدار بسته است.

منظور من از مدار بسته این است که هر بخشی از یک مؤلفه در روند آنچه که ما از محیط تجربه می کنیم از هر مؤلفه دیگر پشتیبانی می کند. ساخت هر چیزی بدیهی به نظر می رسد و یا فراتر از یک سؤال است. باز کردن این سیستم های مدار بسته که باورها ایجاد می کنند بسیار دشوار است. اطلاعات کنترل باورها از سیستم روانی می آید، اطلاعاتی که واقعا درک می شود بر باورها استوار است، مسیر اقداماتی که انجام می شود بر پایه اطلاعاتی که درک شده خواهد بود و تجربه های بعدی اعتبار باور را تقویت و پشتیبانی خواهد کرد. این سیستم بسته است که به احتمالات دیگر اجازه خودنمایی نخواهد داد زیرا تجربیات باورها را نگهداری و تقویت می کنند، به نظر می رسد ساخت باورها به طور فزاینده ای آشکارتر و فراتر از یک سؤال است. مگر اینکه بدانیم چگونه اطلاعات جدید که منجر به تجربه های جدید می شود این حلقه را باز می کند. ما در هر لحظه مدارهای بسته طبیعی را تجربه می کنیم. فرض کنید زمانی که آنچه که ما تجربه می کنیم در هر وضعیت تنها با احتمالات در دسترس می باشد. کسانی که به مردی که پول رایگان می داد بی اعتنا بودند، نسبت به احتمال اینکه محیط با چنین روشی خود را بیان کند کاملاً بی توجه بودند، هر چند که روی آن تابلو اعلانات نوشته شده بود "پول

رایگان". و اگر با همان مجموعه شرایط محیطی دوباره مواجه شوند، بی‌توجه به اینکه احتمالات دیگری نیز وجود دارد مانند قبل رفتار خواهند کرد، حتی اگر این احتمالات خیلی بعید به نظر برسد.

ادراک و تجربه با هم دیگر هماهنگ هستند زیرا ما نمی‌توانیم چیزهایی که هنوز درک نکرده‌ایم را تجربه کنیم، مگر اینکه این احتمال را بپذیریم که آنچه ما به آن اعتقاد داریم، در ارتباط با آنچه که محیط ارائه می‌دهد ممکن است بسیار محدود باشد. به یاد داشته باشید مردی را که از گرفتن پول خودداری می‌کرد، حتی زمانی که آن را در دستان او قرار می‌دادند. او تجربه‌هایی داشت که تمایزاتی را درباره ماهیت محیط افزایش می‌داد (پول رایگان وجود ندارد)، و آن را در ذهن خود رشد می‌داد. در نتیجه دریافت پول رایگان به وضوح یک تمایز درک نشده می‌باشد. با وجود این به نظر می‌رسد که پول رایگان یک چالش بزرگ برای اعتقاد شخص به عدم وجود آن است. آن برای این مرد کافی نبود. باورهای او به وضوح این اجازه را به او نمی‌دهد که حتی به‌عنوان یک احتمال بعید به آن فکر کند، دوباره ایجاد این مدار بسته، او را به این باور هدایت می‌کند که آنچه او خارج از این شرایط تجربه کرده است، ماهیت واقعی محیط است، زمانی که همه این واقعیت‌ها انعکاسی از ماهیت واقعی باورهای اوست و نحوه مدیریت اطلاعات محیطی او است.

باورها تعیین‌کننده پارامترهایی است که ما توسط آن اطلاعات محیط را درک می‌کنیم. تمام تعاریف با تعیین مرزها ایجاد می‌شود. باورها برای حفظ تعادل بین محیط درونی و بیرونی، با روش‌های گوناگونی اطلاعات را مدیریت می‌کنند. هرگونه احساس عدم توازن بین این دو محیط، منجر به استرس و یا توهم خواهد شد. برای حفظ این تعادل، ما به‌طور خودکار به شرایط محیطی واکنش نشان می‌دهیم. زیرا از نظر باورهای ما این پاسخ بدیهی است. با مهار نمودن جریان اطلاعات ورودی به سیستم روحی، باورها دقیقاً آنچه که تصور می‌کنند را به‌عنوان اطلاعات محیطی در نظر می‌گیرند. آن‌ها آگاهی ما از داده‌ها را به نحوی محدود می‌کنند که ما بتوانیم به‌صورت مرحله‌ای یاد بگیریم. اگر ما باور داشته باشیم که چیزهایی تحت یک روش خاص وجود دارند، بنابراین باورهای ما مانند یک مکانیسم طبیعی

برای جلوگیری از پذیرش هرگونه اطلاعات متناقض عمل می‌کنند. پذیرش و توجه به هر نوع اطلاعات جدید بیش از حد یا متناقض، می‌تواند به زودی موجب سردرگمی و آشفتگی روانی شود. اگر این مکانیسم، برای محدود کردن طبیعی باورهای ما نباشد، آنچه که برای ذهن ما رخ می‌دهد به احتمال زیاد شبیه تلویزیونی خواهد بود که بر روی صفحه نمایش در یک زمان بیش از یک کانال پخش نماید. باورهای ما به ما اجازه می‌دهد که اطلاعات محیطی را فقط از طریق یک کانال بیاموزیم. بنابراین ما می‌توانیم آگاهی‌های خود را با منظم کردن کانال‌های دیگر توسعه دهیم مثل اینکه یاد بگیریم چگونه با انتخاب‌های بیش‌تری سروکار داشته باشیم وقتی که آگاهی ما از احتمالات بیش‌تر افزایش می‌یابد.

چگونه ترس ما تجربه‌هایی که تلاش می‌کنیم از آن‌ها اجتناب کنیم را ایجاد می‌کند

آنچه ما درک می‌کنیم تابع تمایزاتی است که یاد گرفته‌ایم آن‌ها را ایجاد کنیم. آنچه که ما بر روی آن تمرکز می‌کنیم، خارج از تمام تمایزاتی که یاد گرفته‌ایم آن‌ها را درک کنیم، تابع شدت انرژی در حلقه ادراک ما است. توجه ما تنها معطوف به این است که اطلاعات حوادثی که در هر لحظه رخ می‌دهد را جمع‌آوری کنیم. ترس (در سطح بالای شارژ منفی روانی) دارای یک اثر عمیقاً محدودکننده در طیف وسیعی از اطلاعاتی است که ما می‌توانیم به آن توجه کنیم. این باعث می‌شود که محدوده ادراک ما برای تمرکز بر چیزی که باعث ترس ما شده است تنگ شود. ما چگونه می‌توانیم از آنچه که به‌عنوان یک تهدید درک می‌کنیم، اجتناب کنیم؟

آموختن رانندگی یک مثال بسیار عالی است که نشان می‌دهد چگونه ترس دایره توجه ما را تنگ می‌کند. خطرات رانندگی حتی برای کسی که قبلاً هرگز رانندگی نکرده است آشکار است. تصور اثرات زیانبار یک تصادف چندان مشکل نیست. بدون آموختن مهارت‌های مورد نیاز برای کنترل خودرو، یک راننده تازه‌کار، با فقدان اعتمادبه‌نفس

لازم برای پاسخ‌گویی مناسب به هر شرایطی روبه‌رو است. او کسی است که به خودش اعتماد ندارد و در نتیجه هنگامی که رانندگی می‌کند احساس عدم راحتی یا ترس خواهد داشت. ترس موجب می‌شود که همه توجه او بر روی ترافیک آینده متمرکز شود و یا بر هماهنگی مورد نیاز دستان و چشمان برای نگه‌داشتن اتومبیل در مسیر مناسب تمرکز می‌کند، زیرا او بیش از اندازه بر آنچه که نمی‌تواند انجام دهد تمرکز می‌کند و در نتیجه چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد این است که مقدار کمی از توجه باقی‌مانده خود را معطوف انجام کار دیگری مانند صحبت کردن، توجه به چشم‌انداز محیطی و یا حتی خواندن علایم جاده می‌کند. همه این اطلاعات محیطی همیشه موجود و قابل درک است اما در مورد او این اطلاعات مسدود شده است زیرا وی علاقه‌مند است که تمام توجه خود را بر چیزی که از آن می‌ترسد اختصاص دهد (به دلیل فقدان کنترل او بر خودرو). زمانی که به سبب توانایی‌اش در رانندگی احساس آسودگی کند، رشته آگاهی‌هایش باز خواهد شد و اجازه می‌دهد تا تمام این اطلاعات را درک کند.

هدف از ترس، کمک به ما است تا از چیزهایی که در محیط آموخته‌ایم تا به‌عنوان یک تهدید درک کنیم، اجتناب نماییم. با این حال، وقتی که ما خاطرات دردناک خود را با تمایل طبیعی خود، برای ارتباط با اجزای سازنده محیط پیوند می‌زنیم، به جای اجتناب از چیزهایی که باعث ترس شده است، در واقع ما تجربه‌هایی که سعی می‌کنیم از آن‌ها اجتناب کنیم را ایجاد می‌کنیم. به‌عنوان مثال، یک کودک به شدت توسط سگ گاز گرفته می‌شود، کاملاً طبیعی است در آینده به نظر او همه سگ‌ها دشمن هستند و در نتیجه یک ترس شدید و یا حتی وحشت پیدا می‌کند. ترس کودک از تمام سگ‌های دیگر واقعی است. او به هیچ وجه هیچ تمایزی بین یک سگ خانگی و یک سگ خطرناک ایجاد نمی‌کند. چون ارتباط دادن یک میل طبیعی است، تجربه شخصی او به او آموخته است که همه سگ‌ها خطرناک هستند. اول، برای اینکه باور کنیم که همه سگ‌ها خطرناک هستند، همه ما نیاز به یک اولین تجربه داریم. از نظر او این یک واقعیت از ماهیت محیط است. با این وجود این واقعیت (از نظر او) همه آن چیزی که محیط در مورد سگ‌ها ارائه

می کند نیست. همه سگ ها خطرناک نیستند. کاملاً بر عکس، تعداد بسیار کمی از آن ها تهدید کننده هستند.

در آینده هر برخورد کودک با یک سگ منجر به ایجاد یک تجربه وحشت آور می شود. او صرف نظر از تمایل او به هر سگ خاصی، در مواجهه با آن ها فرار می کند. اگر یک سگ هر گونه حرکتی به سمت کودک انجام دهد، آن حرکت از نظر کودک به عنوان یک حمله واقعی تلقی می شود. در واقع کودک می تواند از حمله سگ به قدری هراسان شود که اگر نگوییم همه توجه، بیش تر توجه خود را وقف پایدن محیط اطراف سگ می کند. سرانجام حواس او تنها معطوف می شود به دیدن و شنیدن چیزهایی که مورد نظر او است. و هر زمانی که یک چیزی را می بیند یا می شنود، برای خودش یک تجربه هولناک دیگری ترسیم می کند که تنها ترسش را تقویت می کند. تمرکز او بر روی موضوعاتی که موجب ترسش شده معطوف می شود به نحوی که بتواند از آنچه که به عنوان یک تهدید در ذهن خود ایجاد کرده، جلوگیری کند. مشکل این است که آنچه او در ارتباط با شرایط آموخته، اشتباه است و لزوماً همه سگ ها خطرناک نیستند. او به طور طبیعی باور کرده است که وحشت او به جای درون خودش، ناشی از محیط خارجی است.

آنچه که در محیط بر آن تمرکز می کنیم معمولاً آن چیزی است که از محیط دریافت خواهیم کرد. گاز گرفته شدن توسط سگ طرحی از این تصویرسازی ذهنی است. با این حال راه های دیگری است که از طریق آن ترس منجر به ایجاد آنچه که تلاش می کنیم از آن اجتناب کنیم، می شود که چندان واضح نیست. به یاد داشته باشید که همه ترس ها به عنوان یک مکانیزم هشدار بر ادراک ما عمل می کنند تا ما از آنچه ما معتقدیم برای ما یک تهدید است، اجتناب کنیم. یک راه برای اجتناب از ترس این است که ما به سادگی از وجود اطلاعات تهدید کننده، امتناع کنیم. یکی دیگر از راه هایی که می تواند منجر به روشن شدن برخی نقاط کور واقعی در ادراک ما شود، تمرکز بر اطلاعات جایگزین، عدم وجود تهدید، است. این نقاط کور طرد هنگامی ایجاد می شود که همه اطلاعات ادراکی ما در ضمیر ما دسته بندی شود، که می تواند منجر به برخی از پیامدهای فاجعه بار به ویژه در محیط تجاری شود.

به عنوان مثال فرض کنیم ما معتقدیم بازار یک فرصت مناسب برای پول بدست آوردن را به ما ارائه کرده است، بنابراین دست به کار می شویم و وارد یک معامله می شویم، اما در عین حال ما هم چنین تحت تأثیر عامل ترس از اشتباه کردن قرار داریم. ما از اشتباه کردن می ترسیم زیرا این اشتباهات، نیرویی بر ما وارد می کند که باعث می شود انرژی روانی انباشته شده ناشی از اشتباه های گذشته را در درون خودمان احساس کنیم. حال در صورتی که بازار به ما حق انتخاب بین اطلاعاتی که نشان دهد که حق با ما است و یا اطلاعاتی که نشان می دهد ما اشتباه کرده ایم را ارائه کند، به طور طبیعی ما بر کدام اطلاعات تمرکز می کنیم؟ پذیرفتن اطلاعاتی که نشان می دهد حق با ماست، بدون توجه به پیامدهای اطلاعاتی که غیر از این را نشان می دهد، می تواند فاجعه آمیز باشد.

اجازه دهید نگاهی بیندازیم به مثال معامله گری که نگران ضرر کردن است. ترس از ضرر کردن نماینده یک تضاد آشکار است، زیرا برگرداندن معامله به جای اول دشوار خواهد بود. با این حال، فرض می کنیم این معامله گر به اندازه کافی فرصت های مناسب جذب کرده که بتواند برای قراردادن معامله، ترس خود را مدیریت کند. حال، اطلاعاتی که او بر آن تمرکز دارد، به آنچه که بازار انجام می دهد بستگی خواهد داشت. در صورتی که بازار علیه او حرکت کند، برای مقابله با ضررهای احتمالی بعدی هراسان خواهد شد، بنابراین توجه خود را بر روی هر نوع اطلاعات غیر تهدید کننده متمرکز می کند. در صورتی که بازار به سمت نقطه ورود او برگشت کند، او بدون هیچ تأسفی از معامله خارج می شود. اما، اگر بازار همچنان علیه او به حرکت ادامه دهد، در برابر اطلاعات تهدید کننده قریب الوقوع، دفاع روانی او شروع به فرو ریختن می کند تا قادر باشد آگاهی خود را از هر نوع اطلاعات دیگر مسدود کند. در این نقطه است که شخص به راحتی می تواند فلج شود و قادر به انجام هیچ کار دیگری نخواهد بود. در نهایت تنش و اضطراب او چنان حاد می شود که تنها راه تسکین، خارج شدن از معامله خواهد بود.

از سوی دیگر، اگر او خودش را در برابر یک معامله موفق می یافت، بر اطلاعات کاملاً متفاوتی تمرکز می کرد. ترس از ضرر کردن باعث می شود که بر آنچه که بازار ممکن

است از او بگیرد تمرکز کند. در یک معامله برنده او آگاهی خودش را از هرگونه اطلاعاتی که پتانسیل بازار برای ادامه دادن در مسیر مورد نظر را نشان دهد، محروم می کند. تنها در یک معامله زیان ده باید بر روی این اطلاعات تمرکز کرد، به جای اینکه تنها بر اطلاعاتی تمرکز کند که ترس او از بازار را تأیید خواهد کرد.

در واقع ترس از ضرر کردن سبب خروج زود هنگام او از بازار با یک سود کوچک می شود، بدون در نظر گرفتن اینکه ممکن است معامله پتانسیل سود بیش تری را داشته باشد و هنگامی که او از بازار خارج می شود، در صورتی که بازار در همان مسیر اصلی به حرکت خود ادامه دهد، او از اینکه با این سود از معامله خارج شده است به خود خواهد پیچید و متعجب می شود که چرا نتوانسته مقدار بیش تری در معامله باقی بماند، درک نمی کند که ترس او از ضرر کردن در واقع باعث از دست دادن همه آن سود اضافی شده است.

آنچه ارائه شد یک مثال برای این موضوع است که اکثریت قریب به اتفاق معامله گران، سود خود را کوتاه کرده و اجازه گسترش معاملات زیان ده خود را می دهند. در یک معامله برنده، ترس از ضرر کردن باعث خواهد شد توجه خود را بر این اطلاعات، که بازار می خواهد سود ما را پس بگیرد متمرکز کنیم، و این حالت ما را وادار می کند در همان اوایل از معامله خارج شویم. در یک معامله زیان ده توجه ما فقط بر اطلاعات مقابل است. هر چیزی غیر از آنچه که به ما نشان دهد معامله زیان ده است. ترس باعث می شود که ما بدون هیچ درکی از انتخاب خود، عمل کنیم. هنگامی که ما از مواجه شدن با مقوله های خاصی از اطلاعات بازار می ترسیم، این انتخاب درک ما را به شدت محدود می کند. اگر ما به صورت سیستماتیک مانع ورود هرگونه اطلاعاتی که بیانگر زیان ده بودن معامله است به آگاهی خود شویم، قطعاً انتخاب ما جلوگیری از زیان ها نخواهد بود. اگر ما با ترس از اینکه بازار می خواهد همه پول ما را بگیرد، تحلیل رویم، برنده باقی ماندن را انتخاب نمی کنیم.

برای رفع این نقطه کور در درک مان، نیاز داریم یاد بگیریم که بدون ترس معامله کنیم. و برای معامله بدون ترس، نیاز داریم که در رویارویی با هرگونه اطلاعاتی که بازار درباره خودش ارائه می کند و قبول آن، به خودمان اعتماد داشته باشیم. باید بتوانیم به خودمان

این اطمینان را داشته باشیم که ما در هر شرایطی همواره و بدون درنگ در جهت بهترین منافع خود عمل می‌کنیم. هرگونه تلاش، نیازمند سطوحی از اعتماد است. ما باید آن را پیدا کنیم و از تقاطع خیابان عبور کنیم. اگر به خودمان اعتماد نداشته باشیم قادر نیستیم از ترافیک‌های آینده عبور کنیم. از دیدگاه روان‌شناختی، محیط بازار به همان اندازه می‌تواند زندگی ما را ویران کند که تصادف می‌تواند یک ماشین را له کند. برای تبدیل شدن به یک معامله‌گر موفق، باید باور کنیم که می‌توانیم بدون وجود ترس، برنده باشیم. پس می‌توانیم ارزیابی بهتری از شرایط داشته باشیم و انتخاب‌های بیش‌تری را درک کنیم. معنی این حرف آن است که ما باید برای رهایی خودمان از هرچیزی که در تماس با ما است و باعث می‌شود که دایره تمرکز ما تنگ‌تر شود یا از ورود اطلاعات خاصی به سطح آگاهی ما جلوگیری می‌کند، کارهای ذهنی لازم را انجام دهیم.