

فصل ۱۱

چرا باید انعطاف پذیری را بیاموزیم؟

یک رابطه مستقیم بین توانایی ما برای تطبیق با تغییر شرایط محیطی و سطح رضایت‌مندی که در مورد زندگی خود احساس می‌کنیم، وجود دارد. برای تطبیق‌یافتن با تغییرات اتفاق افتاده در محیط خارج، نیاز داریم که خودمان را تغییر دهیم و در مورد تمایزاتی که محیط درباره ماهیت خودش ارائه می‌دهد، بیش‌تر و بیش‌تر یاد بگیریم. می‌توانیم بین اجزای مختلف محیط و نحوه عملکرد آن‌ها به عنوان یک نیرو بر هم دیگر تمایزات بیش‌تری ایجاد کنیم، اطلاعات بیش‌تر از طریق ادراک ما حاصل می‌شود. همان‌طور که درک خود از اطلاعات موجود را گسترش می‌دهیم، عمق درک ما در مورد رابطه علت و معلولی افزایش خواهد یافت و در مورد اینکه چگونه محیط دارای پتانسیلی است که مانند یک نیرو بر ما عمل می‌کند و چگونه محیط به رفتارهای ما در مقابل آن نیرو واکنش نشان می‌دهد، چیزهای بیش‌تری می‌آموزیم.

سطح درک و بینش عمیق‌تر ما بسیار مؤثر است. ما می‌توانیم به طور مؤثر برای رفع نیازهای خود جهت دستیابی به اهداف با محیط خود تعامل داشته باشیم. برآوردن نیازهای خود و دستیابی به اهداف یک حس برتر همراه با اعتماد به نفس و رضایت‌مندی در ما ایجاد می‌کند. در غیر این صورت زمانی که نتوانیم نیازهای خود را برآورده کنیم، احساس نارضایتی، ناامیدی و زوال وجود ما را فرا می‌گیرد. موفقیت، اعتماد به نفس و رضایت همه مترادف هستند. آن‌ها با هم دیگر تولید می‌شوند و چرخه مثبت توسعه و رشد روحی را جاودانه می‌سازند. و در همین راستا، ناامیدی، نارضایتی و زوال، برای ایجاد چرخه منفی از درد روحی، اضطراب و افسردگی پشت سرهم به وجود می‌آیند.

برای برآورده کردن نیازها و رسیدن به اهداف، باید سطحی از تعادل یا تناظر بین محیط درونی و روحی و محیط فیزیکی خارجی وجود داشته باشد. منظور من از "تناظر"، درک چگونگی عملکرد محیط خارجی است. نیازهای ما، نیت، اهداف و خواسته‌ها ابتدا در محیط ذهنی وجود دارند. سپس یکی از این سه چیز می‌تواند در محیط فیزیکی اتفاق بیافتد: یا آن‌ها ۱۰۰ درصد برآورده می‌شوند یا بخشی از آن‌ها برآورده می‌شوند و یا اصلاً برآورده نمی‌شوند. در نتیجه احساس رضایت یا عدم رضایت، معادل درجه برآورده شدن نیازها است.

برای برآوردن نیازهای خودمان، باید با نیروهای محیط خارجی تعامل داشته باشیم. میزان برآورده شدن نیازهای ما، تابع مناسب‌ترین واکنش ما در رابطه با شرایط غالب و تابع کم یا زیاد بودن آموخته‌های ما است در ارتباط با آنچه که برای آموختن در دسترس می‌باشد. به عنوان مثال یک دایره بسته بزرگ با قطر حدود ۳ متر بکشید. این دایره نماینده وسعت دانشی است که ما می‌توانیم در مورد ماهیت جهان بیاموزیم و محدودیتی برای فراگیری آن نیست. اما در آن رازهای زیادی هست که هنوز باید کشف شود. حال، یک دایره کوچک با قطری در حدود ۱ متر درون آن دایره بزرگ تر بکشید. این دایره کوچک تر نماینده تمام دانش انباشته شده نوع بشر از آغاز وجود ما است، به عبارت دیگر، آنچه بشر درباره تعامل با نیروهای طبیعت و خودش آموخته است. حال، یک نقطه داخل دایره کوچک تر قرار دهید. این نقطه به احتمال زیاد نماینده وسعت دانش، بینش و درک ما در ارتباط با تمام چیزهایی که قبلاً کشف و تجربه شده است (چه در گذشته و حال حاضر)، در مورد بقیه چیزها هنوز باید منتظر باشید تا کشف شود.

فضای خالی بین مرزهای دایره بزرگ تر و دایره کوچک تر اساساً چیزهایی است که ما به صورت فردی یا جمعی نمی‌دانیم و یا نمی‌توانیم در مورد آن بیاموزیم. چیزهای زیادی در محیط برای کشف کردن وجود دارد با این حال، تا زمان یادگرفتن آن‌ها ما نمی‌توانیم آن‌ها را تجربه کنیم. مردم نمی‌توانستند قبل از کشف انرژی اتمی، آن را تجربه کنند. انتظار برای آموختن و تجربه کردن در مورد آن، صدها هزار سال طول کشید

تا در واقع آن کشف شود. این اجزا پنهان بودند و فعالیت آن‌ها برای کسی آشکار نبود. در غیر این صورت، اگر محیط از طریق راه‌هایی که ما هنوز نمی‌توانیم درک کنیم بر ما اعمال فشار کند، ما این تجربه‌ها را به عنوان غیر واقعی بودن و یا فرم برخی خرافات در نظر می‌گیریم و یا به عنوان بعضی ناشناخته‌ها و یا نیروهای تصادفی در مورد آن فکر می‌کنیم، تا زمانی که تحقیق کنیم و آن پدیده را درک کنیم.

هنگامی که ما تحقیق می‌کنیم، یاد می‌گیریم بین تمام اجزایی که برای ایجاد تأثیراتی که ما معتقدیم تصادفی هستند، به اندازه کافی تمایز قایل شویم تا زمانی که یاد بگیریم آن‌ها را تجربه کنیم. برای سال‌ها، بسیاری در جامعه علمی معتقد بودند که بازار تصادفی است؛ این یک مثال عالی برای فقدان درک آن‌ها از طبیعت انسان است. مردم به عنوان یک نیرو با روش‌های کاملاً منطقی بر بازار تأثیر می‌گذارند، زمانی که شما منطق ترس آن‌ها را بفهمید.

دایره کوچک نمایان گر تمام چیزهایی است که تا به حال توسط بعضی اشخاص در بعضی از زمان‌های تاریخ بشریت کشف و تجربه شده است. تمام اکتشافات در تاریخ بشر، این دایره کوچک را گسترش داده به نحوی که بیش‌تر و بیش‌تر شامل دایره بزرگ‌تر شده است. برای مثال، دایره کوچک در طول قرون وسطی احتمالاً به اندازه یک دهم حال حاضر خود بوده است. از آن پس هر اکتشافی، محیط ما را به نحوی تغییر داد که ما می‌توانیم دیدگاه جدیدی را تجربه کنیم، چون چیزی به محیط ذهنی ما اضافه شده که قبلاً در آن وجود نداشته است. به عبارت دیگر، ما آموخته‌ایم راه‌های درک جهان اطرافمان را تغییر دهیم به طوری که منجر به تحول کلی فکر انسان شده است.

هیچ تردیدی وجود ندارد که امروزه دانش انباشته شده در نوع بشر به طور باور نکردنی و تأمل برانگیزی سطوح ذهنی او را حتی وسیع‌تر از تفکر اغلب اشخاص متمدنی که فقط ۱۰۰ سال پیش زندگی می‌کرده‌اند افزایش داده است. هر چیزی که هم اکنون وجود دارد و قبلاً وجود نداشته (اتومبیل، هواپیما، تلفن، کامپیوتر و غیره) نتیجه آن چیزی است که قبلاً آموخته شده و با دیگران به اشتراک گذاشته شده و در نتیجه انسجام و

ترکیب محیطی که ما در آن زندگی می‌کنیم را تغییر داده است. تمام آنچه که هم‌اکنون ما داریم، احتمالا از آغاز بشریت وجود داشته است. از همان لحظه اول که فرد با تعجب به یک آسمان روشن شده توسط نور ستاره نگاه می‌کرد، این امکان برای خدمه پرواز فضایی شدن در او وجود داشته است. البته ما تلاش نمی‌کنیم آن را انجام دهیم، تا زمانی که دانش ما تا جایی رشد کند که آرزوهای ما به یک واقعیت بدل گردد. اما اگر ما بتوانیم به سال ۱۸۸۹ برگردیم و به افراد عادی ۴۰ ساله در مورد نحوه رشد نوه نوه آن‌ها بگوییم، هیچ راهی وجود ندارد که آن‌ها، تفاوت‌هایی که وجود خواهد داشت را باور کنند. آن‌ها آن را باور نمی‌کنند زیرا چهارچوب ذهنی آن‌ها آن را باور نمی‌کند درست مثل ما که برایمان باور کردن پیشرفت‌ها در ۱۰۰ سال آینده بسیار مشکل است.

هر چیزی که شما و من به عنوان یک شخص می‌دانیم در ارتباط با چیزهایی که هنوز نیاموخته‌ایم مجموعه‌ای از محدودیت‌های موجود را نمایندگی می‌کند که ما در آن عمل می‌کنیم. آن تمام دانش انباشته شده فردی ما، هر خاطره، باور، تمایز، ارتباط، بینش یا درک، در مورد ماهیت فیزیکی محیط هست که همه، نماینده محدودیت‌های شخصی ما است در مقایسه با آنچه از تجربه‌های محیط، باورها و ادراکات می‌تواند وجود داشته باشد. همواره در محیط اطلاعات بیش‌تری از آنچه محدودیت‌های شخصی به ما اجازه درک کردن و تجربه کردن آن‌ها را داده وجود داشته است.

فقط در نظر داشته باشید که آنچه هنوز ما نمی‌دانیم بیکران است. ملاحظه کنید هر شخص، به عنوان یک نیروی تغییر دهند بر محیط عمل می‌کند، همچنین به عنوان یک شخص می‌تواند از طریق روش‌هایی بر ما تأثیر بگذارد که موجب خشنودی یا ناراحتی ما گردد. روش‌هایی که در آن عمل هر فرد می‌تواند موجب تغییر محیط گردد (که به نوبه خود، بر افراد دیگر نیز تأثیر می‌گذارد)، به ترکیب محیط روانی او مربوط می‌شود. بنابراین تا زمانی که شما یا من هر شکل از رفتار دیگران را درک نکرده باشیم و روش‌هایی که آن‌ها از طریق آن خودشان را به عنوان یک نیرو بر محیط معرفی می‌نمایند (یعنی تکیه به ما) را شناسایی نکرده باشیم هر شخص می‌تواند یک نیروی ناشناخته خارجی در حوزه‌ای

باشد که ما در مورد ماهیت آن حوزه چیزی نمی‌دانیم.

ما می‌توانیم با نقاطی که نماینده دانش افراد در این بازه هستند، شروع به پر کردن دایره کوچک‌تر کنیم تا زمانی که تقریباً دایره پر شود. فضای خالی باقی مانده در دایره کوچک، نماینده دانشی است که وجود داشته اما در ذهن اشخاصی که امروز زنده هستند نیست. ما هم چنین می‌توانیم نقطه‌هایی را در خوشه‌هایی سازمان دهیم، که در آن هر یک از نقاط کمی با نماینده دانش و باورهای مشترک فرهنگ‌های دیگر تداخل خواهد داشت، هر چند که نمی‌توانند کاملاً با هم دیگر تداخل داشته باشند. زیرا همه چیزهایی که ما می‌دانیم به دلیل تفاوت‌های فردی ما در تجاربمان با بقیه متفاوت است. هم چنین نقاط می‌توانند اندازه‌های متفاوتی داشته باشند که نماینده کم یا زیاد بودن سطح دانش و بینش فرد است. برای مثال نقطه مربوط به یک کودک بسیار کوچک‌تر از نقطه مربوط به یک آدم بزرگ سال عادی است.

محیط فیزیکی قبل از تولد ما وجود داشته است و ما قطعاً با بینشی که برای تعامل با آن نیاز داریم به دنیا نیامده‌ایم، به گونه‌ای که خودمان را با سطح بالایی از تجربه و رضایت بیمه کنیم. به عنوان مثال اگر بین محیط فیزیکی و روانی ۱۰۰ درصد ارتباط وجود داشت، پس هر چیزی که درباره ماهیت محیط فیزیکی باید بدانیم را می‌توانستیم قبلاً یادگرفته باشیم. چون این دانش بخشی از اجزا محیط روانی بوده است. ضمناً در این ارتباط کامل، از تمامی نیروهایی که در محیط فیزیکی عمل می‌کنند مانند رابطه علت و معلول، درک کاملی وجود خواهد داشت. ما دقیقاً می‌فهمیم که چگونه محیط به عنوان یک نیروی خنثی کننده، به نیرویی که ما از طریق رفتارهای مان ایجاد می‌کنیم پاسخ می‌دهد. بنابراین با این درک کامل ما مناسب ترین مجموعه مراحل را برای رفع نیازها، نیات، اهداف و امیال خود خواهیم داشت و در نتیجه در یک حالت رضایت‌مندی کامل خواهیم بود. من رفتار را به صورت ظاهری از نیروی انرژی روانی بر محیط فیزیکی بیرون تعریف می‌کنم.

بدیهی است هیچ یک از ما دارای این نوع ارتباط کامل با محیط نیستیم و به عنوان

یک نتیجه به احتمال زیاد می‌توانم بگویم که هیچ کدام از ما در یک حالت رضایت کامل زندگی نمی‌کنیم. با این حال، درک بیش‌تر در مورد تعامل با نیروهایی که در پشت رفتار ما است و تعامل با نیروهایی که در محیط خارج از ما است مرتفع کردن نیازهای ما و رسیدن به اهداف ما را آسان‌تر می‌کند و نتیجه آن سطح بالاتری از رضایت‌مندی است که ما در زندگی خود تجربه می‌کنیم. بر عکس اگر ما رفتارهای خود را درک نکنیم، مطمئناً نمی‌توانیم شروع به درک یا پیش‌بینی هر چیز دیگری بکنیم و درک و شناخت کم‌تر ما در مورد بقیه اجزای سازنده محیط که پتانسیل تأثیرگذاری به‌عنوان یک نیرو بر ما دارد، دلیلی برای کاهش پتانسیل ما برای رفع نیازها و رسیدن به اهداف‌مان است، که در نتیجه احساس ناامیدی، استرس، اضطراب، ناخشنودی و ترس را ایجاد می‌کند.

یادگیری و کیفیت تجارب ما

همان‌طور که اشاره کردم ما با دانشی متولد نمی‌شویم که برای عملکرد مؤثر در محیط فیزیکی جهت رفع نیازهای خود به آن احتیاج داریم. با این حال ما با نیاز برای دانستن به دنیا می‌آییم. این نیاز به دانستن، به‌عنوان یک نیروی راننده عمل می‌کند که از عمق درونی ما نشأت می‌گیرد. حس طبیعی کنجکاوی، ما را به سمت کشف و یادگیری هدایت می‌کند. به‌عنوان مثال، زمانی که در مورد ماهیت چیزی یا انجام بعضی از کارها آموختیم، حوصله ما به سرعت سر می‌رود و به سمت چیزهای جدید برای کشف و یادگیری کشیده می‌شویم. جاذبه‌ها نیز به‌عنوان یک نیروی درونی عمل می‌کند؛ ما را وادار به حرکت کردن در محیط، برای کشف و تجربه کردن می‌نماید. اگر اشیایی که کنجکاوی یک کودک (چیزهایی که او را به خود جذب می‌کند) را تحریک می‌کند از او بگیری چه اتفاقی می‌افتد؟ معمولاً او شروع به گریه می‌کند و یا حتی خود را روی زمین می‌اندازد، گریه نشان می‌دهد که نیازهای درونی او برآورده نشده است. گریه نوعی حالت غصه برای جبران عدم تعادل بین محیط داخلی و خارجی است. هنگامی که ما به کاوش در اشیا مورد علاقه خود برای افزایش رضایت خودمان می‌پردازیم، به این معنی است که نیازهای

درونی ما با آنچه که محیط خارج در زمان تجربه کردن به ما ارائه می دهد، برآورده می شود. زمانی که به سادگی چیز مورد علاقه خود را از دست می دهیم، بی حوصله می شویم و برای چیزهای دیگری که ممکن است توجه ما را به خود جلب کند، شروع به کنکاش در محیط می کنیم. مشخصه دیگری که طبیعت ما آن را پشتیبانی می کند نیاز ما برای یادگیری است. هر زمان که ما یک مهارت را یاد می گیریم، شخص درگیر عملیاتی است که مهارت کم کم در سطح ناخودآگاه او جمع می شود، بنابراین ما از یادگیری چیزهای جدید خوشحال می شویم. برای یادگیری یک مهارت، معمولاً آن مهارت را به یک سری مراحل کوچک تر می شکنیم و بر روی هر مرحله مشخصی تمرکز می کنیم تا زمانی که بتوانیم تمام مراحل را با یک سری از حرکات مؤثر انجام دهیم. با تمرکز بر روی هر مرحله کوچک، توجه ما به یک نقطه به گونه ای متمرکز می شود که به چیزهای دیگری که در محیط وجود دارد، توجه نمی کنیم.

به عنوان مثال به لحظه ای در زندگی فکر کنید که علاقه مند شدید یک مهارت جدید را یاد بگیرید. گویندگی، موسیقی یا برخی از ورزش ها، و در حالی که تلاش می کردید تمام حرکات را با همدیگر انجام دهید، بعضی از افراد سعی می کردند توجه شما را به بعضی موضوعات کاملاً نامربوط جلب نمایند. متمرکز بودن بر چیزی بدون از بین رفتن تمرکز ما بر جای دیگر ناممکن به نظر می رسد. در چنین وضعیتی انجام آن حرکات، اگر غیرممکن نباشد، برای ما بسیار دشوار است. با این حال پس از آن که ما موفق شدیم آن مهارت را یاد بگیریم، به راحتی می توانیم آن حرکات را انجام دهیم در حالی که توجه ما بر چیزهای دیگر متمرکز است.

بدون این مشخصه از طبیعت ما، که در آن مهارت ها در یک سطح ناخودآگاه عمل می کنند، عملکرد فراتر از سطح یک نوزاد عادی برای ما تقریباً غیر ممکن می شود. فقط فکر کنید که ما باید تنها برای انتخاب کردن چیزی و برداشت آن به همان روشی که یک نوزاد انجام می دهد به تمام حرکاتی که انجام می دهیم تمرکز کنیم. ما همیشه نمی توانیم چشم یا دست خود را به طور کامل هماهنگ کنیم. ما آن را یاد گرفته ایم.

آن را یاد گرفته‌ایم زیرا در محیط به سمت چیزها جذب شده‌ایم تا با حس لامسه آن را تجربه کنیم. همان‌طور که هر مهارتی را یاد گرفتیم، می‌توانیم به‌طور خودکار یک سری از حرکات را برای اجرای آن مهارت انجام دهیم. بنابراین مجبور به تمرکز به هر یک از مراحل مشخصی نیستیم. پس از آن توجه ما آزاد می‌شود برای اکتشاف و توسعه مداوم آنچه که می‌توانیم از آن آگاه شویم.

یادگیری تابعی از وجود ما است. آن به‌طور کاملاً طبیعی از طریق حس قوی کنجکاوی و آنچه که در محیط ما را جذب می‌کند، رخ می‌دهد. اساساً یادگیری فقط به‌خاطر اینکه ما زنده هستیم و برای زنده ماندن باید با محیط در تعامل باشیم، اتفاق می‌افتد. بنابراین ما چیزهایی را یاد خواهیم گرفت. با این حال این لزوماً به این معنی نیست که آنچه آموخته‌ایم، با توجه به نحوه برآورده کردن نیازهای خودمان از روش‌های رضایت‌بخش، بسیار مفید است. ما در سال‌های اولیه بر آنچه که در مورد ماهیت جهان خارج و چگونه‌گی کارکرد آن می‌آموزیم کنترل بسیار کمی داریم.

آنچه که نقطه نظر شخصی ما را رشد می‌دهد (در مثال قبلی یادگیری) بیش‌تر است از آنچه که محیط از طریق بینش بیش‌تر در مورد خودمان به ما ارائه می‌دهد. ما موقعی که یاد می‌گیریم، ترکیب و سازگاری محیط درونی خود را تغییر می‌دهیم و سطح پاسخ‌گویی به آن را افزایش می‌دهیم. هر تغییری که در درون خود ایجاد می‌کنیم به‌طور هم‌زمان باعث تغییر دیدگاه و درک ما از محیط خارج می‌شود. اگر چیزی در محیط درونی اضافه شود و یا تغییر کند، محیط خارج متفاوت به نظر می‌رسد، زیرا ما بر اساس بینش و درک جدید خودمان عمل می‌کنیم. هر بینش جدید یک انتخاب جدید یا متفاوت را در محیط درون در مورد نحوه تعامل بیش‌تر با محیط برای تغییر کیفیت تجارب خودمان، در دسترس قرار می‌دهد.

این کار ممکن است مانند یک ارتباط آشکار بین آنچه یاد می‌گیریم و میزان رضایت‌مندی که ما در زندگی تجربه می‌کنیم به نظر برسد اما به شما اطمینان می‌دهیم این‌گونه نیست. اگر خیلی واضح بود، بیش‌تر مردم زمان‌های دشواری را برای برقراری ارتباط بین بدترشدن

شرایط (عدم شادی و یا رضایت‌مندی در زندگی‌شان) و فقدان بینش توأم با امتناع از به رسمیت‌شناختن چیزهایی که نمی‌شناسند و نیاز دارند یاد بگیرند، سپری نمی‌کردند.

در هر تجربه همواره سطوح بالاتری از رضایت وجود دارد تا به نقطه‌ای برسیم که هر چیزی برای دانستن وجود داشته باشد را یاد بگیریم. اگر ما همه چیزهایی که باید بدانیم را بیاموزیم، می‌توانیم نتایجی را از محیط خارج انتظار داشته باشیم که دقیقاً مطابق با محیط درونی ما است. این نوع ارتباط کامل بین درون و محیط خارجی منجر به درک کامل ما از خودمان، نیروی درونی که بر رفتارهای ما تأثیر می‌گذارد، در ارتباط با دیگر نیروهای محیط خارجی مؤثر بر ما می‌شود. از آن جا که هیچ یک از ما در آن سطح دانش کامل نیستیم، درون هر تجربه‌ای که در محیط فیزیکی کسب کرده‌ایم، تجارب احتمالی دیگری وجود دارد که ناشی از انتخاب‌های دیگری است که می‌توانستیم انجام دهیم اما در آن زمان آن‌ها را نمی‌شناخته‌ایم. نکته‌ای که در این جا وجود دارد این است که در پایان هر وضعیت، نتایج به‌دست آمده دقیقاً مطابق با سطح ما از درک، بصیرت و توانایی عمل به آنچه می‌دانیم است.

بیش‌تر ما به خودمان اجازه می‌دهیم که باور داشته باشیم یادگیری، توانایی ما را در ارزیابی احتمالاتی که در آینده می‌تواند وجود داشته باشد بهتر می‌کند. با این حال نکاتی که در بیانیه مذکور وجود دارد این است که اول، ما بپذیریم که احتمالات دیگری در آینده وجود دارد، نه فقط آینده‌ای که انتظارات و باورهای ما را در مورد آنچه که قبلاً یاد گرفته‌ایم تأیید می‌کند. به یاد داشته باشید هر چیزی که ما در رابطه با همه چیزهایی که هنوز یاد نگرفته‌ایم می‌دانیم، نماینده مجموعه محدودیت‌های فعلی ما است که خارج از آن عمل نمی‌کنیم. مفهوم آن این است که این محدودیت‌های فردی هیچ تفاوتی با انتخاب گمراه‌کننده مردم قرون وسطی ندارد که معتقد بودند زمین مسطح است.

اگر ماایل نباشیم بپذیریم که در هر وضعیتی، اطلاعات و انتخاب‌های بیش‌تری از آنچه که باورهای ما اجازه می‌دهد درک کنیم، وجود دارد، هرگز یاد نمی‌گیریم که قبول کنیم یا پیش‌بینی کنیم که احتمالات بیش‌تری وجود دارد. با قبول اینکه احتمالاً مجموعه

مراحل مناسب‌تری وجود دارد، ما ذهن‌مان را برای پذیرش آن آماده کرده‌ایم و سپس مرحله‌ی را می‌آموزیم که می‌تواند ما را به سطوح بالاتری از رضایت‌مندی هدایت کند. امتناع از پذیرش وجود این احتمالات، مانند این است که پیش از کشف الکتريسته ادعا کنیم که چنین چیزی وجود ندارد. هنگامی که ما با تکیه بر دانش محدود خود مدام برای وضعیت موجود دلیل می‌آوریم با دفاع از آنچه که در حال حاضر اعتقاد داریم که می‌دانیم، به نظر می‌رسد که محیط دائماً به ما حمله می‌کند، که منجر به احساس تنش و اضطراب می‌شود. در این وضعیت، محیط خارجی برای ما یک متخاصم می‌شود زیرا محیط بیش‌تر از آن چیزی که ما در مورد آن آموخته‌ایم به ما ارائه می‌دهد و ما به سادگی از یادگیری آن‌ها امتناع می‌کنیم.

اگر بین محیط روانی و محیط فیزیکی ارتباطی وجود نداشت و یا این ارتباط نامتوازن و نامتعادل بود، به لحاظ تئوری هرگز دلیلی برای احساس ناامیدی، سرخوردگی، سردرگمی، استرس، اضطراب و غیره وجود نداشت. فقط به دلیل عدم تعادل و ناهماهنگی ارتباط بین ذهن و محیط است که ما تاکنون هر یک از این احساسات نامطبوع و منفی را تجربه کرده‌ایم. علت عدم توازن بین محیط داخل و خارج این است که یا ما مناسب‌ترین مجموعه مراحل که منجر به سرخوردگی و ناامیدی می‌شود را نمی‌دانیم، و یا نمی‌دانیم در ادامه چه باید بکنیم که نتیجه آن استرس، اضطراب و سردرگمی می‌شود. در هر صورت احساسات ما همیشه در مورد نحوه ارتباط ما با محیط و آنچه که ما نیاز داریم بیاموزیم خواهان تجربه کردن بالاترین سطح رضایت‌مندی است.

به عنوان مثال اگر ما تجربه رضایت‌بخشی در مورد روابط شخصی خود نداشته باشیم، آیا این فرضیه که آن به دلیل عدم مهارت‌های مناسب برای ارتباط با دیگران است بیش از حد ساده انگارانه خواهد بود؟ آیا ممکن است مهارت‌های ارتباطی (مهارت‌های کاربردی) خاصی در دسترس باشد که بتواند منجر به رضایت‌مندی خیلی زیادی در ارتباط شخصی و عمیق تر شدن سطح صمیمیت شود؟ مشکل این است که این همان اندازه ساده‌انگارانه است که فرض کنیم مهارت‌های مناسبی که منجر به بالاتر رفتن سطح رضایت‌مندی

می‌شود وجود ندارد. یا اینکه چیزی که در حال حاضر می‌دانیم همان چیزی است که نیاز داریم بدانیم و اگر در حال حاضر رضایتمند نیستیم، احتمالاً هرگز آن را تجربه نخواهیم کرد. هنگامی که ما بر پایه این فرضیات عمل می‌کنیم، حتی اگر محیط به ما شواهدی ارائه کند که سطح عمیق‌تری از رضایت‌مندی ممکن است در دسترس باشد (مشاهده زوج‌های دیگر که رضایت‌مندی را تجربه می‌کنند)، به احتمال زیاد فرض می‌کنیم که آن‌ها برای حفظ ظاهر وانمود به رضایت‌مندی می‌کنند. از این رو ما مسئولیت آموختن چیزی که ممکن است آن‌ها بدانند را قبول نمی‌کنیم.

در فرضیه اول، نتیجه تحقیق و یادگیری منجر به سطوح بیش‌تری از اثربخشی و رضایت می‌شود. در فرضیه بعدی واضح است که نارضایتی ادامه خواهد یافت تا زمانی که ما بپذیریم چیزهایی هست که ما نیاز داریم آن‌ها را یاد بگیریم و این آموخته‌ها را بکار بگیریم.

آنچه که ما می‌دانیم مانع فراگیری چیزهایی که هنوز یاد نگرفته ایم خواهد شد. بدیهی است پذیرش این که چیزی هست که ما نیاز داریم یاد بگیریم، آسان نیست. در واقع، پذیرش اینکه ما بعضی چیزها را نمی‌دانیم یا آنکه آن چیزی که می‌دانیم چندان مفید و مؤثر نیست یکی از تضادهای مهم زندگی ما است. معمای غیر قابل حلی که در مقابل ما است این است که وقتی دانسته‌های ما آنچه که هنوز یاد نگرفته ایم را سد می‌کند، چگونه ما باید چیزهای جدید را بیاموزیم. به عنوان مثال زمانی که ما می‌آموزیم که معامله کردن آسان است (که اولین بار چند معامله سریع برنده این باور را ایجاد می‌کند)، این تفکر، مانع ما از درک اطلاعات مغایر خواهد شد، که معامله‌گری احتمالاً یکی از سخت‌ترین تلاش‌هایی است که یک نفر می‌تواند انتخاب نماید.

هر یک از این باورها، که معامله‌گری بسیار آسان است یا خیلی مشکل است، در محیطی که در آن فعالیت می‌کنیم منجر به درک انتخاب‌های کاملاً متفاوتی خواهد شد. در نتیجه، بر اساس درک انتخاب‌ها و عمل بر اساس آن، پیامدهای بسیار متفاوتی بوجود خواهد آمد. ما هیچ‌گاه از سودمند بودن و مؤثر بودن چیزی که قبلاً آموخته‌ایم سؤال

نمی‌کنیم، زیرا آموخته‌های ما بر اساس تجربیات ما است. این است که ما در مورد آنچه که تجربه کرده‌ایم سوال نمی‌کنیم، فقط به این دلیل که آن را تجربه کرده‌ایم. معنی این واقعیت این است که تجربه پایه حواس پنج‌گانه است؛ وقتی که یک تجربه تبدیل به اجزا تشکیل‌دهنده محیط ذهنی به فرم حافظه، باور یا ارتباط می‌شود، آن تبدیل به بخشی از ما می‌شود که عموماً معتقداند هویت ما است و فراتر از سؤال است.

با این حال، ما عملاً آماده یادگرفتن چیزی که محیط به ما ارائه می‌کند هستیم، مگر اینکه قبلاً از طریق بعضی روش‌های دیگر آموخته باشیم. ما با اولین اطلاعات شبیه یک اسفنج خیس می‌شویم، صرف‌نظر از اینکه آن چه اطلاعاتی است. با این حال، تا زمانی که آن اطلاعات در محیط درونی ما است، از آن دفاع خواهیم کرد و حمایت می‌کنیم (اطلاعات موجود در محیط را که نمی‌خواهیم به‌عنوان یک بخش از محیط ذهنی خود بپذیریم، پنهان می‌کنیم)، به جای اینکه از طریق پیداکردن بینشی درباره محیط یا خودمان (که هر چیزی محتمل است) برای یادگیری اطلاعات بیش‌تری که محیط به ما ارائه می‌کند، خودمان را آماده کنیم.

برای دفاع در مقابل ورود بدون اجازه اطلاعات، نیاز به انرژی است. این سرمایه‌گذاری در زمینه انرژی معمولاً استرس‌ناמידه می‌شود. ساده‌ترین تعریفی که من می‌توانم برای استرس ارائه دهم احساسی است که در زمان مسدود کردن فعالانه ورود اطلاعات بوجود می‌آید. از لحاظ جسمی استرس واقعاً هیچ فرقی با قدم‌زدن در برابر باد ندارد. به صورت نمادین باد نماینده آن دسته از اطلاعات محیط است که نمی‌خواهیم آن‌ها را بپذیریم و راه رفتن بدن ما در مقابل باد، نماینده آن چیزی است که قبلاً آموخته‌ایم. آنچه که در حال حاضر در درون ما است مانع ورود چیزهایی می‌شود که در خارج از ما وجود دارد. این دو نیرو با هم برخورد می‌کنند و ما احساس استرس می‌کنیم.

یکی از بزرگ‌ترین طنزهای زندگی این است که هرکس خود را برحق می‌داند. به علاوه، هر کس فکر می‌کند هر آنچه که او تجربه کرده و در مورد ماهیت محیط آموخته است، یک نسخه واقعی و درست می‌باشد. قسمت طنز آن این است که همه نسخه‌های

اشخاص به موجب این واقعیت تصحیح شده است که آنچه در درون ما تجربه می شود بر پایه حواس فیزیکی ما است. اگر ما آن را دیدیم، اگر ما آن را شنیدیم، اگر ما آن را لمس کردیم، اگر ما آن را چشیدیم، اگر ما آن را بویدیم یا هر ترکیبی از آن، پس ما آن را تجربه کرده ایم. با این حال، نسخه هیچ کسی (از آنچه که محیط از طریق تجارب به او ارائه کرده است) به صورت خاص سودمند یا مؤثر نیست که به عنوان منبعی برای تعامل با محیط از طریق روش هایی که به نتایج رضایت بخش منجر شود استفاده گردد. تنها چون چیزهایی وارد محیط ذهنی ما می شوند، به آن معنا نیست که در آن هر گونه ارزش واقعی در کمک به ما برای برآورده کردن نیازهای مان وجود دارد.

یک کودک به هیچ وجه تصور نمی کند که چگونه تجارب او، باورهای او را در مورد ماهیت واقعیت شکل می دهد، مفاهیمی که در واقع، تحت شرایط بسیار متفاوت محیط قرار دارند. او بدون هیچ اعتراضی تجربه های خود را به عنوان یک حقیقت تلقی می کند، زیرا باورهای او احساسات و عواطف او را شکل می دهند. او ارزیابی کیفیت باورهایی که شکل گرفته است را بر تجربه هایش منعکس نمی کند. او هیچ راهی ندارد برای تعیین اینکه چگونه این باورها به عنوان منابع یا موانع بیان کردن خویش در آینده عمل خواهد کرد. کودک متوجه نیست که او در حال تعریف واقعیت به صورتی است که احتمالات دیگر را نادیده می گیرد و یا به نحوی با تجربه هایش ارتباط برقرار می کند که اجزا سازنده محیط ذهنی او به صورت بسیار محدود و غیر عملی با هم دیگر پیوند می خورند. بسیاری از این باورها، تنها به این دلیل که چیزهایی او را برای تعامل با محیط باروش های جدید جذب می کنند، به طور طبیعی شارژ می شوند. همه ما به طور طبیعی در مجموعه ای از محدودیت ها رشد می کنیم اما می توانیم بینش خود را با آموختن توسعه دهیم، که به نوبه خود ما را از بعضی محدودیت هایی که باور داشته ایم آزاد می کند. با این حال، اگر کیفیت انرژی در بسیاری از باورهای ما از نوع شارژ منفی باشد، ترس ما به عنوان یک مانع برای شناخت خودمان عمل می کند و درک ما از محیط را محدود می کند.

برای مثال، کسی که توسط والدین خود همواره مورد تحقیر و انتقاد قرار گرفته است

دقیقا می‌داند چه احساسی دارد. باورهایی که نگرش او را در مورد خودش شکل داده و ارتباط دهنده او با محیط است، به شکل یک واقعیت دردناک است. بدیهی است که او نمی‌داند، درحالی که رشد می‌کند، باورهایش در مورد خودش به‌عنوان یک شخص بی‌لیاقت شکل می‌گیرد.

عدم لیاقت یک مفهومی است که ممکن است او به خوبی افراد بزرگسال در مورد آن یاد نگرفته باشد و ممکن است هرگز هم یاد نگیرد که چگونه خودش را از اثرات مضر آن رها کند. همچنین ترس او از مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، محدودیت‌های جدی را در مورد احتمالاتی که برای بیان خودش در محیط درک می‌کند، ایجاد خواهد کرد. بسیاری از احتمالاتی که برای بعضی افراد بدیهی به نظر می‌رسد، برای او همراه با ترس، اضطراب و استرس است.

حتی یک طنز بزرگ‌تر این است که بیش‌تر ما اعتراف می‌کنیم که احتمالا نسخه ما برای راه کارهای موجود نمی‌تواند به‌عنوان یک منبع مؤثر قرار گیرد. بیش‌تر ما سعی می‌کنیم با توسعه نقطه خود (توسعه دانش شخصی) خودمان را در دسترس محیط قرار دهیم. این کار سطح پاسخ‌گویی ما و در نتیجه توانایی ما را برای پیدا کردن حقیقت را افزایش می‌دهد.

بیش‌تر ما که به خودمان اجازه یادگرفتن را می‌دهیم، قادر هستیم در مورد احتمالاتی که در برخی از لحظه‌های آینده وجود خواهد داشت ارزیابی بهتری داشته باشیم. چگونه ممکن است که ما با آموختن درباره محیط احساس آسودگی نکنیم، هنگامی که می‌دانیم محیط می‌تواند به‌عنوان یک نیرو در یک تنوع تقریباً بی‌نهایت بر ما عمل کند، که برخی از آن نیروها را درک می‌کنیم و در مورد بسیاری نیروهای دیگر هیچ درکی نداریم، مگر این که علاوه بر آنچه که قبلا می‌دانسته‌ایم، خود را در یادگیری نگه داریم؟ بیش‌تر ما اعتقاد داریم که همه آنچه را که باید بدانیم قبلا آموخته‌ایم، بیش‌تر ما یک استدلال محیطی برای خودمان می‌آوریم که آنچه می‌دانیم به صورت خاص مفید و مؤثر نیست. مشکل است که بتوان اثبات کرد که حق با ما است. ما نمی‌توانیم چهارچوب روانی آن

را شناسایی کنیم، مگر اینکه از روی اراده به خود اجازه دهیم در مقابله آن قرار گیریم و در مورد آن نظر دهیم. در غیر این صورت اگر همه چیزها را به خوبی می‌دانستیم، هرگز احساس درد را تجربه نمی‌کردیم، زیرا درد به خوبی نشان می‌دهد که ما نمی‌دانیم چگونه برای رضایت خود با محیط تعامل داشته باشیم.

همه اینها باید تا حدی روشن باشد زیرا ویژگی‌های یک انسان عادی این نیست که به طور فعال اطلاعات متناقض با آنچه که قبلاً آموخته و باور دارد که درست است را جمع‌آوری و بررسی کند. با این حال به نظر می‌رسد این اطلاعات در بین اطلاعات محیطی که هنوز یاد نگرفته‌ایم آن‌ها را درک کنیم، پنهان است. اطلاعاتی که هنوز نیاموخته‌ایم منتظر است تا با ورود به محیط درونی ما به بخشی از شخصیت ما تبدیل شود. چیزی که ما نمی‌دانیم، نماینده تمام اطلاعاتی است که می‌تواند منجر به انتخاب‌هایی شود که پیامدهای رضایت‌بخش بیش‌تری برای ما داشته باشد. با این حال، از آنجایی که نمی‌دانیم چه چیزی را هنوز یاد نگرفته‌ایم و آنچه می‌دانیم اجازه ادراک جایگزین‌های دیگری که برای جلب رضایت وجود دارد را نمی‌دهد، به راحتی در چرخه وحشتناک عدم رضایت گرفتار می‌شویم. باور کنید در زمان گرفتار شدن ما در مخصصه، همه چیزهایی که جهان عرضه می‌کند، صرفاً نتیجه عدم توانایی ما در وفق داد خودمان است. زمانی که به خومان اجازه تطبیق یافتن را بدهیم، می‌آموزیم که همیشه انتخاب‌های دیگری (بیش‌تر از آنچه که باورهای ما اجازه درک آن را می‌دهد) وجود دارد. از نظر من معنای تطبیق، شناسایی و تغییر فعالانه بعضی چیزهایی است که در حال حاضر در درون ما وجود دارد، بنابراین آن یک سطح بالاتر از ایجاد ارتباط بین داخل و خارج است.

اولین تجربه در محیط فیزیکی، یک تمایز در مورد ماهیت آن تجربه، در محیط روانی ایجاد می‌کند. تمام اطلاعات یا احتمالات در گروه‌های مشابه‌ای در اولین تجربه به وجود خواهند آمد و سپس از طریق آنچه که ما قبلاً از طریق تجربه آموخته‌ایم مانع درک ما می‌شوند. دوباره من از مثال کودکی که در اولین برخورد با سگ یک تجربه دردناک داشته است استفاده می‌کنم. در این مثال اولین سگی که کودک بر اساس احساس طبیعی

کنجکاوی اش تلاش کرد با آن بازی کند به او حمله کرد. در نتیجه این تجربه، کودک یک "ارتباط طبیعی" بین تمام سگ‌ها و آن سگی که به او حمله کرده برقرار خواهد کرد. آنچه که او آموخته، به عنوان یک مانع روانی عمل خواهد کرد برای هر چیز دیگری که محیط در ارتباط با سگ‌های دیگر به او ارائه خواهد داد.

من از کلمه "ارتباط طبیعی" در جایی استفاده کردم که کودک نمی‌تواند فعالانه در مورد محدودیت‌هایی فکر کند که در آن سگ یک ویژگی در محیط ذهنی می‌شود. ارتباطات به طور خودکار، به عنوان یک عملکرد طبیعی در ذهن ما رخ می‌دهد. پس کودک نمی‌تواند ببیند که یک سگ خاص به او حمله می‌کند. هر سگی منجر به یادآوری تجربه دردناک قبلی او خواهد شد. به عنوان یک نتیجه، اولین تجربه او در ارتباط با یک سگ، دردناک بوده است. او در آینده در هرگونه برخورد با سگ‌ها با آن تجربه دردناک به طور خودکار ارتباط برقرار می‌کند. صرف نظر از اینکه این نحوه ارتباط چه قدر اشتباه است و یا اینکه محیط چه میزان سعی خواهد کرد به او اثبات کند که بیش‌تر سگ‌ها رفتار دوستانه دارند و برای او منجر به درد نمی‌شوند، کودک آن را باور نخواهد کرد، زیرا آنچه که قبلاً در مورد سگ آموخته است (نه یک سگ، بلکه تمام سگ‌ها) منجر به عدم پذیرش این اطلاعات جدید در سیستم روانی او می‌گردد.

با این حال، اگر اولین تجربه کودک در ارتباط با سگ مثبت باشد، او به وضوح هیچ مشکلی برای بازی با سگ‌ها نخواهد داشت تا زمانی که یک تجربه دردناک پیدا کند. در این مورد، اگر کودک توسط یک سگ گاز گرفته شود، به طور خودکار بین همه سگ‌ها و آن سگی که او را گاز گرفته ارتباط برقرار نمی‌کند، زیرا قبلاً محیط، اطلاعاتی بیش‌تر از یک تجربه دردناک به او ارائه کرده است. آنچه یاد خواهد گرفت و برایش تازگی خواهد داشت این است که رفتار همه سگ‌ها دوستانه نیست و باید کمی هم احتیاط کند.

کودکی که اولین تجربه او دردناک بوده است، نمی‌داند که می‌تواند تجربه خوش آیند و لذت بخشی با سگ‌ها داشته باشد. او به خاطر این نمی‌فهمد که چنین تجربه‌ای نداشته است. صرف نظر از همه شواهد و مدارکی که محیط ممکن است به او ارائه دهد، هنوز در این

مورد چیزی نیاموخته است و احتمالاً آن را نخواهد آموخت تا زمانی که مایل باشد گامی را برای از بین بردن این ترس بردارد. همه اطلاعات دیگری که در مورد ماهیت سگ‌ها به او ارائه می‌شود، توسط انرژی تجربه قبلی مسدود شده و یا رد خواهد شد.

شما می‌توانید هر چیزی را که بخواهید به یک کودک آموزش دهید، بدون در نظر گرفتن اینکه چقدر اشتباه است. کودک چیزی که شما به او می‌آموزید را باور خواهد کرد زیرا آنچه او تجربه می‌کند بخشی از هویت او می‌شود. هر چیزی که ما تجربه می‌کنیم تبدیل به بخشی از عملکرد هویت ما می‌شود. وقتی که من می‌گویم "عملکرد"، منظورم چیزی در درون ما است که پتانسیل دارد به عنوان یک نیرو بر رفتار ما تأثیر گذارد. اجزا عملکرد که ما آن را خاطرات، تجارب، باورها و ارتباطات می‌نامیم، به نوبه خود به شکل یک نیروی داخلی عمل می‌کند که برای شکل دادن به ادراکی که ما از محیط تجربه می‌کنیم، عمل می‌کند.

همان‌طور که در حال حاضر می‌دانید، همه آنچه که هر یک از ما به عنوان ترس می‌شناسیم، نتایج تجربه‌هایی است که ما در زمان‌هایی از زندگی مان به عنوان ترس آموخته‌ایم. احساس ترس به این دلیل است که ما یاد گرفته‌ایم بعضی شرایط محیط را به عنوان یک تهدید درک کنیم، در حالی که بعضی افراد که تجربه دردناکی مرتبط با شرایط مشابه محیط ندارند، آموخته‌اند که شرایط محیط را به شکل کاملاً متفاوتی درک کنند، به نحوی که آن را با تجربه‌های قبلی آن‌ها مرتبط می‌کند. یک شخص می‌تواند شرایط را به عنوان یک تهدید درک کند، از سوی دیگر شخص دیگری تنها بر اساس آنچه که در محیط درونی او است همان شرایط را می‌تواند به عنوان یک فرصت درک کند.

به عبارت دیگر آنچه که در حال حاضر در محیط ذهنی آن‌ها به عنوان تجربه وجود دارد، تعیین می‌کند که آن‌ها چگونه شرایط محیطی را درک کنند، چه به عنوان یک فرصت برای تجربه شادی و یا به عنوان یک تهدید برای تجربه دردناک. آنچه که واقعاً جالب است این است که هیچ‌کسی قادر به قانع کردن دیگری در مورد اعتبار ادراک خود نخواهد بود، زیرا چیزی که افراد تجربه کرده‌اند به طور مستقیم به آنچه که قبلاً

آموخته‌اند وابسته می‌باشد.

معمولاً ما تنها از ارزش و اعتبار چیزی که در درون خودمان است سؤال می‌کنیم. چگونه می‌توان اثبات کرد ما در نهایت نیاز داریم که بپذیریم چیزی برای آموختن وجود دارد؟ درد! وقتی ما درد عاطفی یک ناامیدی بزرگ یا استرس و اضطراب را تجربه می‌کنیم، قبول می‌کنیم که نیاز داریم یاد بگیریم، زیرا ما نمی‌دانستیم که چه رفتاری باید انجام دهیم و در نهایت برای ما بسیار دشوار است که مسئولیت آنچه که ما در پایان با آن روبه‌رو می‌شویم را از خود سلب کنیم.

به‌عنوان مثال اگر ما به "باور داشتن به اینکه معامله‌گری آسان است" برگردیم، چرا به این نتیجه رسیدیم معامله‌گری دشوار است در حالی که قبلاً فکر می‌کردیم بسیار آسان است؟ چه چیزی باعث می‌شود که ما در مورد سودمندی چنین باوری تردید کنیم؟ احساس درد ناشی از ناامیدی منجر به عدم توانایی برای رسیدن به اهدافمان می‌شود. وقتی ما سوال مفیدی می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ در تمام جهان اطلاعات برای ما روشن می‌کند که چگونه با افزایش سطح ارتباط خود، می‌توانیم بیاموزیم که با محیط معامله‌گری تعامل مؤثرتری داشته باشیم. با این حال هر چیزی که برای افزایش سطح توانایی خود می‌یابیم، از قبل وجود داشته است، مگر اینکه ما در مورد چیزهای کاملاً جدیدی در درون خودمان فکر کنیم. تنها چیزی که مانع ما برای یافتن آن می‌شود دانسته‌های قبلی ما است که آنچه ما هنوز یاد نگرفته ایم را مسدود می‌کند. مشکل این است که اگر یادگیری چیزهای جدید به معنی تغییر دادن آن چیزهایی که قبلاً یاد گرفته‌ایم باشد به نظر می‌رسد که ما مایل باشیم از انجام آن امتناع کنیم، صرف‌نظر از اینکه آنچه که قبلاً آموخته‌ایم چقدر ممکن است در مقابل آنچه برای رسیدن به رضایت نسبی نیازمند آموختن هستیم، نامناسب باشد.

هنگامی که ما چیزی را یاد می‌گیریم، آن به‌عنوان یک نیرو برای مسدود کردن دیگر اطلاعاتی عمل خواهد کرد که منجر به درک انتخاب‌های دیگر می‌شود. حتی کودکان در مقابل پذیرش اطلاعاتی که برخلاف آموخته‌های آنان است، مقاومت می‌کنند، صرف‌نظر

از اینکه این آموخته احتمالاً چقدر عملکرد نامطلوب داشته است. یادگیری مترادف است با تغییر، که آیا آن چیزی که قبلاً می‌دانستیم تغییر داده‌ایم و یا چیزهای کاملاً جدیدی آموخته‌ایم. اگر ما از تغییر درونی خود (انطباق) امتناع کنیم، اضافه کردن به آنچه می‌دانیم برای ایجاد تمایزات بیش‌تر و تغییر چشم انداز خود، پس ما آنچه که نیاز داریم بدانیم را برای تجربه چیزی متفاوت در محیط خارج یاد نمی‌گیریم. اگر تغییری در درون به وجود نیامده باشد، تغییرات در محیط بیرون قابل درک نخواهد بود، در نتیجه ما خودمان را در چرخه‌هایی از درد و نارضایتی گرفتار می‌کنیم. پیامد آن این است که ما به رنج‌بردن ادامه خواهیم داد تا درد آن چنان بزرگ شود که ما ناگزیر برای ارزیابی دوباره آنچه که در مورد مدیریت زندگی مان انجام می‌دهیم از آن وضعیت خارج شویم. این به معنی ارزیابی دوباره میزان مفیدبودن باورهای مان است.

آنچه که ما می‌دانیم کهنه می‌شود

بر اساس چرخه نارضایتی که مجموعه‌ای از محدودیت‌های کنونی ما را در آن گرفتار می‌کند (آنچه که ما می‌دانیم مانع یادگیری چیزهایی که هنوز نمی‌دانیم می‌شود)، دلایل کاربردی بیش‌تری برای آموختن نحوه تطبیق پیدا کردن، وجود دارد. همه ما مجبوریم که دائماً با تغییرات محیط فیزیکی برای برآورده کردن نیازهای خود و رسیدن به اهداف مان در تعامل باشیم. روش ما برای تعامل با محیط، انتخاب‌هایی است که در ارتباط با دیدگاه محیطی خود درک می‌کنیم و آنچه که ما انجام می‌دهیم در رابطه با درک مان است و همه تابع آموخته‌هایمان است. حال اگر فرض کنید هر چیزی که در حرکت است (که شامل همه چیزهای متشکل از اتم و ملکول است) در طول زمان در حال تغییر است، بنابراین تغییر در یک اتم تابع محیط فیزیکی است.

با این حال یک محیط ذهنی متشکل از انرژی‌های مثبت و منفی است که اطلاعات را در مورد تجربیات ما انتقال می‌دهند. آنچه باید بیاموزیم، فرم‌ها، شکل‌ها و الگوهای سازمان یافته است که ما آن‌ها را باورها و مفاهیم در مورد طبیعت محیط فیزیک

می‌نامیم. انرژی از اتم و مولکول ساخته نشده است و بنابراین در طول زمان تغییر نمی‌کند. در واقع، انرژی در ابعادی متافیزیکی خارج از زمانی که ما با حواس خود درک می‌کنیم وجود دارد. انرژی الکتریکی تولید شده از مواد شیمیایی تنها می‌تواند در یک باتری ذخیره شود و اطلاعاتی که حمل می‌کند را ذخیره کند. زمان بر کیفیت این انرژی تأثیری ندارد (درجه شارژ مثبت یا منفی) و آن بر ادراک ما از اطلاعات محیطی و نحوه عملکرد آن بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد.

تغییر دادن محیط روانی ما برای ارتباط برقرار کردن با تغییرات خارجی ثابت ناشی از محیط فیزیکی به طور خودکار نیست. اطلاعات ذخیره شده در محیط ذهنی ما در مورد ماهیت محیط فیزیکی، صرف نظر از میزان منسوخ شدن، غیر قابل استفاده بودن و یا حتی احتمالاً مضر بودن آن می‌تواند برای سال‌ها یا یک عمر بدون تغییر باقی بماند. علاوه بر آن، این دانش قدیمی به عنوان یک نیرو بر رفتار ما عمل خواهد کرد و موجب تعامل ما با محیط به روشی کاملاً نامناسب نسبت به شرایط خواهد شد. بنابراین حتی اگر ما تجربه‌های رضایت بخشی در برخی از دوره‌های زندگی خود داشته‌ایم، ما نمی‌توانیم به طور مسلم بگوییم نحوه تعامل با شرایط را آموخته‌ایم. شرایط در خارج به طور ثابت در حال حرکت هستند، نیروهای مختلفی را به ما ارائه می‌کند تا دوباره آن‌ها را بیاموزیم و خود را با آن‌ها تطبیق دهیم. برای مثال، در محیط بازار تغییر شرایط بسیار قابل مشاهده و معمولاً لحظه به لحظه است، در حالی که در انواع محیط‌های دیگر که معمولاً در آن فعالیت می‌کنیم، تغییر نیروها کمی کندتر و غیر قابل مشاهده‌تر هستند، اما با این وجود آن‌ها تغییر می‌کنند. مشکل این است که شرایط تغییر خواهد کرد و لزوماً ما این تغییر شرایط را تشخیص نمی‌دهیم، حتی اگر شروع کنیم برخی سطوح نارضایتی را تجربه نکنیم. مگر اینکه دائماً مراقب چیزهایی که قبلاً آموخته‌ایم و یا در حال آموزش آن‌ها هستیم، باشیم. همه چیزهایی که فکر می‌کنیم کارکرد مطلوبی دارند، باز هم می‌توانند منسوخ شوند.