

فصل ۱۲

پویایی در دستیابی به اهداف

میزان برآورده شدن نیازهای ما و دستیابی به اهداف مان با هر درجه ای از رضایت مندی، در مرحله اول تابعی از میزان توانایی ما در تشخیص نیازهای مان و طبقه بندی کردن اهداف مان است. این امر چندان که به نظر می رسد ساده هم نیست. حس کنجکاوی طبیعی ما و چیزهایی که ما را جذب می کنند، نیروی درونی بسیار قوی هستند که در ما حالتی از نیاز را ایجاد می کند یا ما را در یک حالتی از عدم تعادل با محیط فیزیکی قرار می دهند تا نیازهای مان ارضا شود. وقتی که ما این جاذبه ها را برای فعالیت های خاصی احساس می کنیم، (مردم یا اشیا در محیط) اغلب تجسم احتمالات یا فرموله کردن هرگونه برنامه ای خیلی دشوار است. زیرا نیروهای درونی دیگر به شکل باورها، ارتباطات و یا خاطرات به صورت مانع عمل می کنند. ما باید رابطه بین چیزهایی که نیاز پیدا می کنیم و یا احساس می کنیم که به آن ها جذب می شویم و دیگر نیروهای درونی مانع شونده را درک کنیم.

میزان برآورده شدن نیازهای ما و دستیابی به اهداف مان، در مرحله دوم تابعی از سطح درک ما از ماهیت نیروهای محیط خارجی است که ما برای برآورده کردن نیازهای مان و دستیابی به اهداف مان با آن ها در تعامل هستیم. عمق درک ما مستقیماً وابسته به روشی است که برای ایجاد تغییرات دلخواه در محیط خودمان بیان می کنیم. در مرحله سوم، تابعی از مجموعه مهارت هایی است که ما برای تعامل کردن با محیط توسعه داده ایم و در مرحله چهارم تابعی از میزان توانایی ما در اجرای این مهارت ها است.

هرگونه اختلافی بین آنچه که ما می خواهیم، انتظار داریم و یا مورد نیاز ما است و آن

چیزی که بدست آورده‌ایم به سادگی نشان می‌دهد که تا چه میزان با نیازهای مان آشنا نیستیم و یا شاهدی است بر این مدعا که مهارت‌های مناسب برای عملکرد مورد نیاز را نداریم. به عنوان اولین عامل در این زمینه، که یاد نگرفته‌ایم با نیازهای مان آشنا شویم، عدم توانایی ارزیابی واقعی (بدون توهّم) در مورد در دسترس بودن آنچه که ما می‌خواهیم یا به آن نیاز داریم، می‌باشد. به عبارت دیگر آنچه که می‌خواهیم شاید در دسترس نباشد یا در چهارچوب زمانی که انتظار داریم، مقداری از آن در دسترس باشد. اما ما چهارچوب ذهنی برای ایجاد نوعی تشخیص نداریم که انتخاب‌های واقعی پیش رو را نشان دهد.

همچنین باید در نظر داشت که آنچه که می‌خواهیم شاید واقعاً در دسترس باشد اما غیر قابل درک است که در نتیجه آموخته نشدن ایجاد تمایزات مناسب است. تمایز مناسب به ما نوعی دیدگاه می‌دهد که با استفاده از آن می‌توانیم متوجه شویم که آن‌ها قابل دسترسی هستند. در چنین شرایطی معمولاً به خودمان می‌گوییم که ای کاش و یا اگر فقط من در آن زمان می‌دانستم، زمانی که ما چیزی که در آن زمان نمی‌دانستیم را متوجه می‌شویم، در دیدگاه ما نسبت به آن چیز تغییر ایجاد می‌شود. اغلب متوجه نمی‌شویم که چیزهایی را که می‌خواستیم و بدست نیاوردیم، به علت عدم تغییر در دیدگاه ما بوده است. اگر ما چهارچوب فکری برای ایجاد تمایز مناسب را می‌داشتیم، می‌توانستیم فرض کنیم که که آن را داریم، مگر اینکه چیزی ادراک ما را مسدود کرده باشد.

در اینجا اضافه می‌کنیم که ما با بقیه مردم در تعامل هستیم. اگر ما برای بدست آوردن چیزی که در اختیار نداریم از زور یا نیرنگ استفاده کنیم، این عمل بر اثر فشاری است که از آن باورها بر رفتارهای بیرونی وارد می‌شود. اگر باورهای مردم با آنچه که ما از آن‌ها می‌خواهیم هماهنگ باشد؛ بنابراین نیازی به استفاده از زور یا نیرنگ نیست. زیرا یک حالت هماهنگی وجود دارد. عدم این هماهنگی حالتی از عدم تعادل در محیط درونی ایجاد می‌کند که به طور معمول با برخی اعمال مانند انتقام، نیرنگ و زور اصلاح می‌شود. به عنوان یک مشاهده عمومی، بسیاری از ما زندگی مان را صرف تلاش برای تغییر محیط بیرونی برای انطباق آن با محیط داخلی خود می‌کنیم. اما درست زمانی که ما در حال

تلاش برای برآورده نمودن نیازهای خود هستیم، تغییرات از راه می‌رسند. ما درباره آنچه که در برابرمان قرار دارد فکر می‌کنیم و کیفیت تجربیات خود از آن را تغییر خواهیم داد. در دومین حالت، جایی که ما مهارت‌های مناسب برای کاری که نیاز داریم انجام دهیم را نداریم، ممکن است که ما به خوبی با نیازهای مان و مراحل دستیابی به آن‌ها آشنا باشیم و همچنین ارزیابی شخصی مناسبی از عملی بودن آن نیازها داشته باشیم. اما این به آن معنی نیست که مهارت‌های لازم برای اجرای این مراحل را داشته باشیم. ممکن است مهارت‌های لازم در رابطه با آنچه که می‌خواهیم انجام دهیم دست کم گرفته شود (مثلاً نمی‌دانیم چه چیز بهتر است) و یا می‌توانیم در مورد توانایی‌های خود در رابطه با این شرایط غلو کنیم. علاوه بر این، حتی اگر ما مهارت‌های مناسب را یاد گرفته باشیم، ممکن است تعدادی از باورها یا ترس‌ها که به عنوان مانع یا نیروهای محدودکننده عمل می‌کنند، از اجرای درست مراحلی که منجر به رسیدن به هدفمان می‌شود جلوگیری کنند. این باورها یا ترس‌ها می‌تواند چیزی باشد که ما نسبت به آن آگاهی داشته باشیم یا می‌توانند به طور کامل ناخودآگاه باشند. تعریف من از حالت ناخودآگاه، هر نوع تجربه‌ای است که در آن دسترسی فوری به فرایند تفکر آگاهانه وجود نداشته باشد. به عنوان مثال کسی که از رفتن درون آب بترسد، از ترس خودش آگاهی دارد، اما برای فهمیدن اینکه چرا از رفتن درون آب می‌ترسد، کوچک‌ترین خاطره‌ای از یک تجربه دردناک مرتبط با آب ندارد.

در این جا بسیار مهم است که شما بین خاطره و یادآوری تفاوت قائل شوید. چیزی که ما در محیط تجربه می‌کنیم یک خاطره می‌شود و توانایی ما برای به یاد آوردن یک خاطره به صورت یک فرایند فکری آگاهانه، یادآوری است. بعضی از خاطرات به سادگی به یاد می‌آیند زیرا آن خاطره در مسیری ذخیره شده است که خیلی زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر ما به یاد می‌آوریم که چگونه بعضی از خاطرات را به یاد داشته باشیم. با این حال، تعداد زیادی از تجارب دیگر هستند که تبدیل به ضمیر ناخودآگاه شده‌اند. آن‌ها خاطراتی هستند که فراموش کرده‌ایم که چگونه آن‌ها را به یاد آوریم،

چرا که از آن مسیرها استفاده نمی‌کنیم و یا واقعاً از آنچه که در وحله اول توسط حواس خودمان درک کرده‌ایم هرگز به طور کامل آگاه نیستیم. با این حال، نکته اینجاست که هیچ یک از چیزهایی که به محیط ذهنی ما می‌روند به این علت که ما آن‌ها را به یاد نمی‌آوریم، ناپدید یا نابود نمی‌شوند. توانایی ما برای یادآوری آگاهانه هر باور خاصی که در کودکی آموخته‌ایم یا توانایی ما برای فراخوان هر تجربه خاصی، بیانگر اینکه اجزا ذهنی ما به صورت پویا بر رفتار ما عمل می‌کند، نیست.

یادآوری آگاهانه تجربیات ما ممکن است در گذشت زمان کمرنگ شود، اما زمان هیچ تأثیری بر انرژی آن (کیفیت انرژی) یا میزان نیروی عاطفی پشت این انرژی ندارد. به عنوان مثال، ضرب‌المثل قدیمی «زمان التیام بخش زخم‌ها است» قابل کاربرد برای محیط روانی نیست. زمان زخم‌های بدن را التیام می‌بخشد. زیرا بدن قسمتی از یک واقعیت فیزیکی است که در آن همه چیز به مرور زمان در حال تغییر است. به هر حال زمان هیچ تأثیری بر خاطرات ذخیره شده در محیط روانی ما ندارد زیرا محیط روانی جزئی از موضوعات فیزیکی نیست. آن از انرژی‌های ذخیره شده تشکیل شده که با گذشت زمان تغییر نمی‌کند.

زخم‌های عاطفی (شارژ منفی انرژی روانی) هرگز از بین نمی‌رود مگر اینکه ما یاد بگیریم چگونه خودمان را از آن‌ها رها کنیم و یا آن‌ها را تغییر دهیم. مردم فکر می‌کنند که زخم‌های عاطفی التیام پیدا می‌کنند، چرا که پس از گذشت سال‌ها از آن تجربه، آن‌ها یا سهواً اجازه می‌دهند که درد را نادیده بگیرند و یا یک سیستم باورها به عنوان یک سپر دفاعی در برابر آن ایجاد می‌کنند. در واقع ظاهراً ظرفیت بی‌نهایت ما برای مقاومت کردن در برابر پذیرفتن آسیب‌ها و مخفی کردن اثرات زخم‌های عاطفی، آن‌ها را بسیار زیرک ساخته است. ما تقریباً همیشه می‌دانیم که چه زمانی و با چه روشی بدن مان را مصون کنیم. اگر ساق پای شما بشکند، آن را درک می‌کنید به این دلیل که قادر به راه رفتن نیستید. همچنین اگر آن به خوبی التیام نیابد، شما آن را می‌فهمید زیرا مانند قبل قادر به راه رفتن نخواهید بود، و یا هنوز برای راه رفتن مشکل دارید. با این حال، زخم‌های

عاطفی همیشه آشکار نیستند. زیرا ما همیشه نمی‌توانیم وجود آن‌ها را درک کنیم. اگر ما مسئولیت برای چرخه نارضایتی و درد عاطفی نداشته باشیم، آن را در طول زندگی مان تجربه می‌کنیم. در نتیجه خودمان را در برابر شارژهای منفی خودمان محافظت می‌کنیم. من بیش‌تر مردم را دیده‌ام که با این باور که تجربه‌های دوران کودکی‌شان هنوز می‌تواند بر نحوه ادراک آن‌ها از محیط و چگونگی بیان خودشان در حال حاضر تأثیر بگذارد، یک مشکل بزرگ داشته‌اند. در صورتی که اگر به خوبی در مورد آن فکر کنیم، می‌بینیم که این امر کاملاً منطقی است. هر چیزی که ما تجربه می‌کنیم به بخشی از اجزای محیط روانی ما تبدیل می‌شود. سپس تمام این اجزا به‌عنوان یک علت درونی عمل می‌کنند و بر نحوه تجارب ما از محیط بیرونی تأثیر می‌گذارند. ما قادر نیستیم به یاد بیاوریم چرا آموخته‌ایم از چیزهایی که احساس ترس به ما می‌دهند، ترس داشته باشیم. ما حتی به صورت آگاهانه برای خودمان اعتراف نمی‌کنیم که ترس وجود دارد، زیرا همیشه می‌توانیم توجیه کنیم که آن چیز دیگری است. با این حال، صرف‌نظر از اینکه چقدر سخت است که سعی کنیم مانع احساس درونی خود شویم، احساسات هنوز هم وجود دارند؛ در غیر این صورت تلاش‌های ما برای مسدود کردن آن‌ها در حله اول غیرضروری به نظر می‌رسید. ترس وجود خواهد داشت زیرا انرژی، در جایی از خاطره ما از بعضی تجارب گذشته، منجر خواهد شد که ما آن را احساس کنیم، صرف‌نظر از اینکه ما به خودمان اجازه شناسایی منبع آن را بدهیم یا ندهیم.

خاطرات، باورها و ارتباطات در طول زمان از بین نمی‌روند. منتظر گذشت زمان بودن یا تلاش برای قراردادن آن‌ها در جایی از ناخودآگاه، باعث به‌دست آوردن یک بینش آگاهانه سخت‌تر می‌شود. تا زمانی که زنده هستیم، عملکرد آن‌ها به‌عنوان منبع انرژی در مسیری که ما با بیان کردن خودمان، اطلاعات را از محیط انتخاب می‌کنیم ادامه خواهد داشت مگر اینکه یاد بگیریم چگونه آن‌ها را مدیریت کنیم. آیا هرگز متعجب شده‌اید از اینکه چرا اینقدر شکستن یک عادت ناخواسته مشکل است. یا اینکه چرا اجرا کردن بعضی از طرح‌هایی که واقعاً خود را به آن متعهد کرده‌اید، اینقدر دشوار است؟ آن مشکل است زیرا

آنچه که اکنون در درون شما است به عنوان یک مقاومت در برابر نیت شما عمل می کند. قصد داشتن برای انجام دادن هر کاری لزوماً یک باور نیست. به عبارت دیگر خارج از همه چیز ما در صدد انجام کاری هستیم، بعضی از این نیت توسط باورها و خاطرات ما پشتیبانی می شوند و بعضی از آن ها نه. زمانی که آن ها حمایت می شوند، تلاش های ما به نظر مجدانه می آید زیرا هیچ درگیری بین باورها، خاطرات و ارتباطات با آنچه که ما در صدد انجام آن هستیم، وجود ندارد.

با این حال، هماهنگ نبودن نیت ما با باورهای ما منجر به یک مبارزه می شود، جایی که ما نمی توانیم تمرکز داشته باشیم، به راحتی پریشان می شویم و یا کارهایی که بیش تر مردم به عنوان «اشتباهات احمقانه» از آن یاد می کنند را انجام می دهیم.

برای مثال، کسی که سیگار می کشد، تصمیم می گیرد که این عادت بد را ترک کند. به این ترتیب او قصد دارد که خودش را به عنوان یک فرد غیرسیگاری معرفی کند. با این حال وقتی که او آخرین سیگار را کشید، باورهای او سریعاً توجه او را به کشیدن سیگار جلب می کنند تا جایی که سیگار کشیدن به یک آرزو تبدیل می شود. چیزی که ما اینجا داریم یک درگیری کلاسیک بین یک تصمیم است که نه تنها با باورهای دیگر در تضاد است، بلکه به خودی خود توسط یک ساختار واقعی حمایت نمی شود. انرژی لازم برای ترک سیگار از تمایل آگاهانه برای تبدیل شدن به یک فرد متمایز در این زمینه زندگی او خواهد آمد. با این حال، تصمیم او فوراً تمام انرژی های منفی باورهایی که در طول سال ها او را سیگاری کرده است را نفی نمی کند. این باورها برای جلب توجه آگاهانه او (اعلان وجود سیگار در محیط و فکر کردن به سیگار) و رفتار او (برداشتن یکی از آن ها و کشیدن آن) انرژی زیادی ایجاد می کند.

حتی ما می توانیم برای چیزی که قصد انجام آن را داریم از حمایت درونی برخوردار باشیم (باورها، خاطرات و ارتباطات) و به علت تضاد با دیگر باورهای مان، هنوز مشکلات بالا را در ارتباط با برنامه های خود داشته باشیم. رفتاری که در حد «اشتباه احمقانه» تنزل پیدا می کند اغلب نتیجه باورهای ناخودآگاه یا فراموش شده ای است که در تضاد مستقیم

با نیات ما است. در این مورد، معامله‌گری یک مثال کامل است. بسیاری از مردم وقت، انرژی و منابع مالی بسیار زیادی را اختصاص می‌دهند برای اینکه خودشان را به‌عنوان یک معامله‌گر معرفی کنند.

آن‌ها چیزهای زیادی درباره معامله‌گری می‌آموزند. حتی آن‌ها به شدت همکاران خود را تحت نظر می‌گیرند برای آنچه که آن‌ها در مورد بازارهای مالی می‌دانند، اما هنوز نمی‌توانند معاملات خود را به‌طور صحیح برنامه‌ریزی شده اجرا کنند. آن‌ها معامله‌گرانی هستند که می‌توانند به‌طور خودآگاهانه تا سطح مشخصی روزها پول بدست آورند و سپس ناگهان تمام سود خود را در یک یا دو معامله به بازار بر می‌گردانند. راهی که از طریق آن، آن‌ها تمام پول شان را از دست می‌دهند، با سبک معاملاتی آن‌ها در زمانی که پول بدست می‌آورند در تعارض کامل است. آن‌ها پس از آنکه مقدار کافی پول از دست دادند، به روش معاملاتی معمول خود بر می‌گردند و این فرایند را درباره شروع می‌کنند. این نوع رفتار اتفاقی نیست و به دلایل مشخصی رخ می‌دهد.

در هریک از این شرایط، مطمئناً این معامله‌گران تأثیرات قابل اعمالی برای موفقیت توسعه داده‌اند. آن‌ها برخی از باورهای بسیار ساخت یافته را تعریف کرده‌اند تا اینکه خودشان را به‌عنوان یک معامله‌گر بیان کنند. با این حال چیزی که آن‌ها انجام نداده‌اند شناسایی و تخلیه کامل خود از باورهای دیگر است (آگاهانه و ناخودآگاه) که در تضاد مستقیم با تلاش برای به‌دست آوردن پول به‌عنوان یک معامله‌گر هستند. به‌عنوان یک مثال، در رابطه با یک تربیت دینی باورهایی وجود دارد که با مفهوم معاملات قماری کردن در تضاد مستقیم است. بر پایه این باورها، معامله‌گری، گرفتن غیرمنصفانه پول بدون ارائه خدمات از دیگر معامله‌گران است؟ این نوع از فعالیت‌ها با اکثر تعالیم مذهبی سازگار نیست. یک مثال معمول دیگر این است که اکثر مردم با باورهای بسیار قدرتمندی در رابطه با اخلاق کار رشد می‌کنند. آن‌ها تعریف بسیار سفت و سختی در مورد تعریف کار و دستمزد یک نفر دارند. معامله‌گری با بیش‌تر این تعاریف ناسازگار است.

بنابراین، صرف نظر از میزان کارآمدی یک استراتژی معامله‌گری، عمل معامله‌گری

برای هر نوع باوری که با انجام معامله‌گری تناقض دارد، هنوز نادرست خواهد بود. انرژی جمع شده در این باورها متناقض، در نهایت به جایی می‌رسد که معامله‌گر، رفتار خودش را در تعارض کامل با قوانین معامله‌گری یا نیت پول بدست آوردن پیدا می‌کند. اغلب او متوجه می‌شود که در مورد ایجاد یک معامله اشتباه فقط نظاره‌گر است و یا در آن زمان برای متوقف کردن خودش، احساس ضعف می‌کند و یا برای جبران عدم توازن در محیط ذهنی خود، خودش را متوقف نمی‌کند تا به اندازه کافی پول از دست دهد.

اگر ما در مورد خودمان سخت‌گیرانه قضاوت کنیم پس از این نوع اتفاق‌ها احساس ضعف، ناکامی و شکست می‌کنیم و ما می‌توانیم به حس ضعف و ترس خود غلبه کنیم. زیرا ظاهراً ما هیچ کنترلی بر این نیروی روانی ناشناس که می‌تواند بسیار بیش‌تر از خودمان رفتار ما را کنترل نماید، نداریم. بدون هرگونه آگاهی از این مشکل و یا ابزار مؤثر برای برخورد با آن، بیش‌تر مردم برای ساختن موانع ذهنی تلاش می‌کنند و آشکار کردن تأثیر این نیروها بر رفتارشان را نفی می‌کنند. بدیهی است این تلاش‌ها تأثیری ندارد و حتی باعث می‌شود وضعیت ترسناک‌تر شود. این جایی است که در آن از مواد مخدر برای بازی استفاده می‌شود. هر چه او بیش‌تر این نیروها را نادیده می‌گیرد، نیروهای بیش‌تری ایجاد می‌شوند و او باید برای نادیده گرفتن آن‌ها، بیش‌تر به سمت مخدر برود. هر چه او بیش‌تر مواد مصرف کند، همه چیز در محیط بیرون او، به‌عنوان بازتابی از محیط درونی او، بدتر می‌شود. در نهایت، محیط بیرونی یا درونی او یا هر دو به حدی بدتر می‌شوند که وضعیت واقعی و شرایط خودش را نادیده می‌گیرد. سپس او اذعان می‌کند که «بله، من یک معتاد هستم و نیاز به تغییر کردن دارم» و یا اینکه «بله من یک راه نیاز دارم تا این مسائل که سبب سیگاری شدن من شده است را به حالت اول برگردانم».

نکته همین جاست: آموختن اینکه چگونه خاطرات دردناک را فراموش کنیم و یا نادیده گرفتن وجود باورهایی که تصمیم ما را حمایت نمی‌کنند، پتانسیل این باورها برای تأثیر گذاشتن روی رفتار ما را به هیچ وجه کاهش نمی‌دهد. اگر ما می‌خواهیم رفتارهای ناخواسته خود را تغییر دهیم، باید منابع داخلی آن رفتارها را تغییر دهیم. خودمان را از

محدودیت‌های ترسناک با شفاف‌دادن زخم‌های احساس‌مان رها کنیم. تغییر دادن تضاد در باورها و تخلیه شارژ آن، چیزی است که باید یاد بگیریم. روی هم رفته باید یاد بگیریم چگونه انرژی روانی خود را مدیریت کنیم. اگر مردم از روش مدیریت باورها، خاطرات و ارتباطات‌شان اطلاع داشتند این چرخه دردناک هرگز از اول شروع نمی‌شد.

به این ترتیب من یک نیروی ثابت را در عملکرد ثابت در زندگی شناسایی می‌کنم. اول، تمام نیروهای محیط خارجی پتانسیل عمل بر زندگی ما به‌عنوان یک علت را دارند. جایی که ما به‌عنوان افراد تأثیرات آن را تجربه می‌کنیم. برخی از این نیروهای محیط خارجی را تا حدی درک می‌کنیم و برخی دیگر را درک نمی‌کنیم. میزان سطح درک و فهم ما تا حدی است که ما بتوانیم به آنچه که می‌دانیم عمل کنیم. ضمن اینکه در درون تمام این نیروهای خارجی، خواه آن‌ها را درک کنیم یا نه، نیروهایی هست که به صورت خودکار هر چیزی را که از اتم و مولکول ساخته شده را تغییر می‌دهد. در نتیجه چیزهایی که می‌دانیم را، به شرط سودمند بودن، پس از مدتی منسوخ می‌سازد. به‌عنوان مثال صندلی که شما روی آن نشسته‌اید و این کتاب را می‌خوانید با گذشت زمان نابود می‌شود. اما زمانی می‌رسد که دیگر قادر نخواهد بود هیچ وزنی را تحمل کند. باورهای خود را بازسازی کنید، آن‌ها پیوسته در حال منسوخ شدن هستند.

دومین نیروی عمیق درونی، کنجکاوی و جذب شدن است که ما را وادار به کشف کردن، یادگیری درباره چیزی و تعامل با محیط، ظاهراً با روشی که قبلاً تعیین شده می‌کند. به‌عنوان مثال چیزهایی است که ما به طور طبیعی علاقمندیم در مورد آن بیاموزیم، مانند کسی که همیشه می‌خواهد یک موزیک‌دان، آتش‌نشان، هنرمند، بازیگر یا دکتر شود و دنبال کردن این شغل‌ها منجر به احساس رضایت‌مندی عمیقی در زندگی او می‌شود. با این حال، اگر محیط در بعضی از دوران زندگی به ما فشار وارد کند که کاری که هیچ علاقه‌ای نداریم را انجام دهیم، ما احساس پوچی می‌کنیم و شناسایی آن می‌تواند بسیار دشوار باشد. تنها احساس می‌کنیم چیزی در زندگی مان گم شده است. آنچه که هر کدام از ما به‌عنوان یک فرد به طور طبیعی در مورد آن کنجکاوییم و در محیط به آن جذب

می‌شویم از عمیق‌ترین لایه‌های وجود ما نشأت می‌گیرد. آن‌ها به عنوان نیروهای بسیار قدرت‌مندی برای بیان خود عمل می‌کنند، بر ما فشار می‌آورند که از محیط فیزیکی یک تصویر تخیلی ایجاد کنیم یا چیزهای مورد علاقه خود را در محیط فیزیکی دنبال کنیم که اغلب در تضاد مستقیم با نیروهای محیط بیرون هستند.

سوم، نیروهای روانی هستند که باورها، خاطرات و ارتباطات ما را نمایندگی می‌کنند. اگرچه باورها، خاطرات و ارتباطات نیروهای روانی هستند اما آن‌ها مانند نیروهای کنجکاو و مجذوب شدن نیستند. باورها، خاطرات و ارتباطات موجود صرفاً نتیجه انواع تجربه‌های ما با محیط فیزیکی هستند. آن‌ها در مقابل نیروهای کنجکاو و مجذوب شدن هستند که قبل از اینکه ما به دنیا بیاییم در ما وجود داشته است و به نظر می‌رسد که با احساسات معنوی یا کدهای ژنتیکی تعیین می‌شوند. بعضی از باورها، خاطرات و ارتباطات ما منابعی برای شکست، درد و نارضایتی هستند. زیرا آن‌ها ما را وادار می‌کنند که تنها آنچه که آن‌ها قبلاً می‌دانسته‌اند را درک کنیم. به عبارت دیگر، آن‌ها عملکرد ویژه‌ای به عنوان نیرو برای جلوگیری هرگونه رشد بیش‌تر روحی دارند.

در حال حاضر از آنجایی که ما باید برای برآورده کردن نیازهای مان و رسیدن به اهداف مان با محیط فیزیکی تعامل داشته باشیم، کلید بیمه کردن خودمان برای تجربه سطح رضایت‌مندی بالاتر، دستیابی به سطوح عمیق‌تری از بینش و درک ماهیت این نیروها است. برای این کار نیاز داریم که در حالت یادگیری دائمی باقی بمانیم. تنها چیزی که ما را از ادامه یادگیری در مورد ماهیت این نیروهای خارجی متوقف می‌کند، نیروهای روانی به فرم باورها، خاطرات و ارتباطات می‌باشد که حس کنجکاو ما را مسدود می‌کند و گاهی روند یادگیری را تعطیل می‌کند.

این گفته تا حدی درست است که شما نمی‌توانید به یک فرد مسن ترفندهای جدید را یاد دهید، به جز اینکه آن واقعاً خوانده شود. «یک فرد مسن ترفندهای جدید را یاد نمی‌گیرد». این برای یک شخص صرف‌نظر از سن او غیر ممکن نیست که چیزهای جدیدی یاد بگیرد. مسأله این توانایی نیست. این موضوعی بیش‌تر از مقاومت و امتناع

است. امتناع حاصل مجموع تمام چیزهایی است که ما در حال حاضر به آن باور داریم. در واقع باید گفت آن را فراموش کرده‌ایم. «من در حال حاضر هر چیزی که نیاز دارم بدانم را می‌دانم». البته عواقب چنین موضعی نسبت به محیط، اغلب ویرانگر خواهد بود. امتناع از هرگونه تغییر در محیط روانی، همیشه حوادث واقعا ویرانگری را ایجاد می‌کند. البته در این عالم همه نگرش‌ها توسط اشخاص دیگر به رسمیت شناخته می‌شوند. یادگیری نحوه تشخیص آن توسط خودمان یک تکنیک است، زیرا آن در همه ما به عنوان یک عملکرد طبیعی که در آن باورها، خاطرات و ارتباطات اطلاعات را مدیریت می‌کنند، وجود دارد. برای همیشه در حالت یادگیری باقی بمانید. ما نیاز داریم که بیاموزیم چگونه خود را وفق دهیم. برای وفق دادن نیاز داریم بعضی از تکنیک‌های خاص ذهنی را یاد بگیریم. این که چگونه به طور آگاهانه افکار خود را ارتقا، اصلاح و جایگزین کنیم یا تضاد (شارژ الکتریکی) اجزا مختلف در محیط ذهنی را تغییر دهیم، که به عنوان محدودیت‌ها یا نیروهای مهار کننده ادراک ما و رفتار ما عمل می‌کنند و مانع ما برای کسب سطوح بیش‌تری از مسئولیت‌پذیری در محیط فیزیکی می‌شوند. فرایند تطبیق آگاهانه، یادگیری نحوه رفع نیاز و دستیابی به اهداف‌مان از راهی است که رضایت ما را به طور فزاینده جلب می‌کند. توجه کنید که ضمنا در درون برآوردن نیازها و دستیابی به اهداف مان، نیاز به کاوش برای چیزهای کنج‌کاوانه و جذب کننده وجود دارد که توسط باورها، خاطرات و ارتباطات مسدود می‌شوند.

برای تطبیق آگاهانه، ما نیاز داریم که انتخاب کنیم در برابر یادگیری و تغییر مقاومت نکنیم. این امر مستلزم تمایل بخشی از ما است برای اینکه خارج از محدودیت‌های ایجاد شده توسط باورها، خاطرات و ارتباطات خود فکر کنیم و همچنین تمایل برای آموختن نحوه مدیریت انرژی روانی است. در این صورت می‌توانیم خودمان را از اثرات منفی خاطرات دردناک‌مان رها کنیم. هنگامی که ما آموختیم چگونه تعارض یک خاطره دردناک را تغییر دهیم، آن خاطره دیگر آنقدر دردناک نیست. زمانی که خاطره‌ای از شارژ منفی انرژی خالی شود، دیگر چندان پتانسیل ایجاد ترس نخواهد داشت. ترس همیشه

تعداد انتخاب‌هایی که ما از محیط درک می‌کنیم را محدود می‌کند. زیرا توجه ما را بر روی موضوع ترس‌آور متمرکز می‌کند. تأثیر نهایی آن برای ما دقیقاً همان چیزی است که تلاش می‌کنیم از آن اجتناب کنیم. نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که زمانی که ما تضاد خاطرات را تغییر می‌دهیم، عملاً ساختار حافظه تغییر نمی‌کند. به عبارت دیگر ما این تجربه را فراموش نمی‌کنیم. بنابراین ما هنوز می‌توانیم از آن به عنوان بخشی از دانسته‌های خود از آنچه در مورد طبیعت محیط فیزیکی می‌دانیم استفاده کنیم. زمانی که ما کیفیت انرژی یک خاطره را از منفی به مثبت تغییر می‌دهیم، پتانسیل تولید ترس خاطره را خنثی می‌کنیم، در نتیجه این به ما اجازه می‌دهد تا گزینه‌های دیگری که برای تجربه نمودن در همان لحظه در اختیار داریم را درک کنیم. این تمایل برای تغییر دادن از جایی فراتر از ناامیدی آمده است. این ایده‌ای است برای یادگیری اینکه چگونه گی آنچه که نیاز داریم را تشخیص دهیم، قبل از اینکه شرایط تا سطح ناامیدی بدتر شود. این کار مستلزم این است که در سیستم ذهنی خودمان سه فرضیه بسیار اساسی را جا بدهیم که به ما برای حفظ سلامتی ارتباط با محیط و تولید انرژی کمک خواهد کرد که برای شروع یک فرایند تصمیم‌گیری به آن نیاز داریم.

فرض اول این است که، ما هر چیزی که برای دانستن وجود دارد را، یاد نگرفته‌ایم. به عنوان یک نتیجه، همواره نیروهای ناشناخته‌ای وجود خواهد داشت که بر ما عمل می‌کنند تا درک ما از هر چیزی خارج از استنتاج ما باشد تا حدی که در آن باید هم زمان از همه چیزهایی که در محیط به آن نزدیک می‌شویم، آگاه باشیم. پیامدهایش این است که ما نیاز داریم از لحظه تولد تا لحظه‌ای که می‌میریم، در یک حالت ثابت یادگیری باشیم. زیرا فهم ما هنوز آتقدرد رشد نکرده که هم زمان تمام اطلاعاتی که در هر لحظه وجود دارد را درک کنیم. پس تا آن زمان ما مجبور هستیم اطلاعات را بر اساس تجربه خود، از آنچه که آموخته‌ایم باور کنیم، انتخاب کنیم.

فرض دوم، آنچه که ما آموخته‌ایم باور کنیم، خواه با زور، تحمیل شدن علارغم میل، به عنوان یک شکل از نیروهای محیط خارجی، یا با انتخاب، به عنوان یک شکل از

نیروهای داخلی که بر ما تأثیر می‌گذارند مثل کنجکاوی و جذب شدن، برای برآوردن رضایت‌مندانۀ نیازهای خودمان، شاید خیلی سودمند نباشد.

فرض سوم، این است که حتی در مورد چیزهایی که فکر می‌کنیم می‌تواند سطح رضایت‌مندی ما را افزایش دهد، باید بازنگری کنیم. زیرا شرایط محیط تغییر کرده است. به عبارت دیگر، اغلب بخشی از هر چیزی که لازم باشد برای تجربه بیش‌تر رضایت‌مندی و شادی بدانیم، با آنچه که قبلاً یاد گرفته‌ایم جای‌گزین خواهد شد یا به‌طور کامل باطل می‌گردد و امتناع از تغییر دادن آنچه که قبلاً یاد گرفته‌ایم، مانند این است که بگوییم: ما در حال حاضر هر چیزی که نیاز داریم بدانیم را می‌دانیم و لازم نیست چیز بیش‌تری یاد بگیریم. البته، ما به‌سادگی می‌توانیم یک دانای بزرگ باشیم، اگر نیاز نداشته باشیم که خودمان را وفق دهیم. زیرا ما در یک حالت پایداری از رضایت‌مندی قرار داریم. هر چیزی کم‌تر از احساس رضایت کامل از تعامل با محیط، نشانه این است که نیاز داریم بعضی چیزها را یاد بگیریم.

در فراسوی لحظه‌ها

اگر شما براساس از فرضیات مذکور عمل کنید، کم‌کم تشخیص می‌دهید که هر لحظه در حال توسعه توانایی‌های خود هستید و آنچه که برای بهبودبخشیدن به خودتان نیاز دارید را انجام دهید. به‌عنوان مثال ببایید نگاهی به یک معامله‌گر فرضی بیندازیم که هدفش از معامله کردن، بدست‌آوردن پول است. او بر اساس درک خود از آنچه که فکر می‌کند یک فرصت است اقدام به باز کردن یک موقعیت می‌کند. با این حال او بدون ترس از این احتمال که در شناخت فرصت دچار اشتباه شده باشد، عمل می‌کند. به‌عنوان یک نتیجه، ترس عامل مسدودشدن سطح آگاهی او از هر مدرکی می‌شود که نشان می‌دهد که او در اشتباه است. به یاد داشته باشید ترس یک مکانیسم طبیعی است که در شرایط تهدیدکننده به ما هشدار می‌دهد به نحوی که ما می‌توانیم از آن شرایط اجتناب کنیم.

حال در مورد اشتباه کردن، تهدید چه چیزی است؟ در این مورد، مانند بیش‌تر موارد،

تهدید انباشته شدن همه دردها و تحقیرها از تجارب گذشته در درون او هست. در صورتی که بازار، یا هر شخص دیگری در این ارتباط، به او هرگونه اطلاعاتی ارائه دهد که با تصورات او تناقض داشته باشد، ترس او باعث تحریف ادراکش خواهد شد و ممکن است از روی خشم بر سر کسی که آن اطلاعات را به او ارائه کرده فریاد بکشد: «دوباره با من حرف نزن». تا اینکه بتواند از احساس دردی که در حال حاضر در درونش است، جلوگیری کند. ترس او تجارب زیادی که تلاش می کند از آن اجتناب کند برایش ایجاد می کند، زیرا او از اطلاعاتی که عملکرد بازار را نشان می دهد (در ارتباط با آنچه که می خواهد یا انتظار دارد) اجتناب می کند. در صورتی که بازار بر خلاف جهت دلخواه حرکت کند، احتمالاً با آن مقابله نمی کند تا زمانی که درد انجام این کار کم تر از درد مقابله نکردن با آن باشد. این بدین معنی است که مجموع ضررهای او به نقطه ای می رسد که برای جلوگیری از هر ضرر بیش تر، راحت تر به اشتباهاتش اعتراف می کند. مجموع کل چیزهایی که در هر لحظه بدست آورده ایم، بازتاب نتایج تلاش های ما در محیط خواهد بود. یک هدف یک قصد است که ما در محیط طرح ریزی می کنیم. این یک نیاز است که در زمان آینده باید برآورده شود. نیاز ناشی از شناخت برخی کمبودهاست. شناختن نیاز به صورت خودکار توجه ما را برای تحت نظر گرفتن محیط جهت برآوردن آن نیاز متمرکز می کند. اطلاعات محیطی که ما درک می کنیم (کیفیت و عمق بینش) تابع تعداد تمایزاتی است که ما می توانیم از هر اطلاعاتی که توسط عامل ترس مسدود می شود بدست آوریم، تا بتوانیم خارج از آن عمل نماییم. نحوه بیان ما برای برآوردن نیاز تابعی از ۱: برداشت ما ۲: مراحل که ما به عنوان یک نتیجه از آن برداشت انتخاب می کنیم و ۳: توسعه مهارت های ما منهای هر نوع باورها خاطرات و ارتباطات متناقض خواهد بود. ساختن هر لحظه ای که ما با محیط در تعامل باشیم، یک نشانه کامل است از آنچه که می فهمیم و اینکه می توانیم عملکرد خوبی از آنچه می دانیم داشته باشیم.

هنگامی که ما از تأیید یا قبول کمال در هر لحظه از زندگی خودمان امتناع می کنیم، دسترسی داشتن به اطلاعاتی که برای توسعه خودمان به آن نیاز داریم را انکار می کنیم.

هر نوع مهارتی که ما برای بیان مؤثرتر خودمان نیاز داریم، به یک نقطه شروع درست نیازمند است. برای پیدا کردن یک نقطه شروع درست، نیاز به پذیرش در مورد هر نوع دستاورد خودمان، به عنوان یک بازتاب از توانایی ما برای شناخت مهارت‌هایی که نیاز داریم بیاموزیم و نحوه اجرای آن‌ها است. بدون این نقطه شروع درست، ما بر پایه یک توهم عمل می‌کنیم.

توهم نتیجه این باور است که ما بیش‌تر از آنچه واقعاً می‌دانیم، می‌فهمیم و می‌تواند کاری بیش از توانایی ما باشد. ما اشتباهاً تصور می‌کنیم که محیط قسمتی از ادراک ما و یا فقط ادراک ما است و سپس به طور فعال هر اطلاعاتی که خلاف آن باشد را مسدود می‌کنیم. توهم اختلاف بین پذیرش در هر لحظه است که در نتیجه آن می‌توانیم آنچه که برای آموختن جهت حرکت به جلو نیاز داریم را شناسایی کنیم و این باور که ما در حال حاضر کامل هستیم می‌باشد که در این صورت نیاز به یادگیری هیچ چیز نداریم. مطمئناً اگر هر یک از ما در یک حالت کامل از دانش و توانایی بود، آنگاه هرگز نیاز به شکایت درباره چیزی یا بهانه گرفتن، توجیه کردن و دلیل آوردن برای اینکه چرا بعضی چیزها مطابق با برنامه ما نیست، نداشتیم.

هر «باید» می‌تواند «اگر فقط» باشد که نشانه‌ای از میزان توهم است که در آن ما خودمان را دلداری می‌دهیم. اگر ما می‌توانستیم یا ما بتوانیم، به این معنی است که ما در هر لحظه بهترین کار را با در نظر داشتن تمام اجزاء، به صورت آگاهانه و ناخودآگاه، انجام دهیم. تصدیق و پذیرش این واقعیت همیشه به ما یک نقطه شروع درست برای نشان دادن آنچه که نیاز داریم یاد بگیریم می‌دهد به طوری که ما می‌توانیم شرایط متفاوت را درک کنیم یا منابعی که برای پاسخگویی متفاوت نیاز داریم را توسعه دهیم.

اگر معامله گر فرضی ما بخواهد به طور مؤثر رشد کند و همواره موفق باشد، نیاز دارد که درگیر بهبود بخشیدن به خویشتن گردد. او باید درک کند که همیشه حق با بازار است و اگر یک ساختار خشک ذهنی را به رفتارش تحمیل نکند، می‌تواند از آن سود کند. او نیاز دارد که خودش را از ترس اشتباه کردن رها کند تا بتواند رفتار بازار را از یک منظر

هدف مشاهده کند. در غیر این صورت، ترس او از اشتباه کردن باعث ایجاد اشتباهات بعدی خواهد شد. همچنین او نیاز به مقرر کردن قوانین قطعی دارد که منجر به راهنمایی رفتارش شود و باید نحوه رعایت آن قوانین را بیاموزد. اگر او بر مبنای مجموعه قوانین وضع شده عمل کند، هرگز نباید اجازه دهد که ضررها به اندازه‌ای زیاد شود که درد باعث خارج شدن او از معامله گردد. با این حال اگر او از تصدیق و پذیرش وضعیت موجود امتناع ورزد و یا برای متقاعد کردن خودش تلاش کند به نحوی که پاسخ مناسبی به وضعیت موجود ندهد بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که خودش را در توهم رها کرده است. در اثر انکار شرایط موجود، او ارتباط خودش را با اطلاعاتی که برای رسیدن به مقصود نیاز دارد قطع می‌کند.

ما باید حاضر باشیم در مورد خودمان با واقعیت روبه‌رو شویم به‌طوری که بتوانیم با واقعیت‌ها در خارج از خودمان روبه‌رو شویم. توهم کم‌تر در دلداری دادن به خودمان، منجر به درک بیش‌تر ما از محیط خارج خواهد شد که شرایط واقعی را منعکس می‌کند. زیرا اطلاعاتی زیادی هست که ما توانایی درک آن‌ها را داریم. محروم کردن کم‌تر خودمان از اطلاعات محیطی موجب یادگیری بیش‌تر ما می‌شود. یادگیری بیش‌تر ما، بیش‌بینی ما را از نحوه عکس‌العمل محیط خارج و یا پاسخ‌گویی به هر شرایط سخت را ساده‌تر می‌کند. در غیر این صورت ما به خودمان اجازه نمی‌دهیم که محیط را درک کنیم. هیچ یک از ما دوست نداریم که به آنچه از نقاط ضعف خودمان درک می‌کنیم، اعتراف کنیم. با این حال این دقیقاً همان چیزی است که برای رشد شخصیت‌مان به آن نیاز داریم. در غیر این صورت ما ساختمان زندگی خود را بر پایه توهمی حفظ می‌کنیم که به انرژی زیادی نیاز دارد. مصرف مواد مخدر برای نگهداری از آن است اما در نهایت فرو ریختن این توهم منجر به آگاه‌شدن بسیار دردناک خواهد شد. روبه‌رو شدن با حقیقت در محیط یا واقعیت در مورد خودمان دردناک‌تر از وادارشدن به پذیرش واقعیت نیست که از نتایج این توهم است. با این حال اولین گام در فرایند شکستن یک چرخه ناراضیتی زمانی است که ما با آنچه که در درون‌مان است روبه‌رو می‌شویم، که آن را تبدیل به یک

چرخه موفقیت می‌کند. آن چیزی که برای رسیدن به اهداف مهم‌تر است، روبه‌رو شدن با شرایطی است که وجود دارد. در ابتدا باید آنچه نیاز داریم را شناسایی کنیم، سپس برای عملکرد مؤثرتر، آن‌ها را بیاموزیم.

همه معامله‌گران دقیقاً آن چیزی را به دست می‌آورند که سزوارش هستند.

هر زمانی که معامله‌گران تمایل داشته باشند، یک موقعیت را باز می‌کنند و یا از آن خارج می‌شوند. این تصمیم فرایندی است که نتیجه تعامل کل اجزا سازنده محیط ذهنی با یکدیگر است. اگر ما از تمام این اجزا فهرست بگیریم و انرژی که آن‌ها را کنترل می‌کند را اندازه‌گیری کنیم، با توجه به میزان تعادل اجزا سازنده که حس مثبت خود ارزیابی را ایجاد می‌کند در برابر اجزایی که یک حس منفی از خود ارزیابی را ایجاد می‌کند، آنچه تولید خواهد شد مقدار خالص ارزشی است که ما برای خودمان قایل می‌شویم. این مقدار ارزش خالص است که در هر معامله‌ای در هر روز، ماه یا سال ما را به سود می‌رساند و یا موجب از دست رفتن پول ما می‌شود.

من می‌دانم که پذیرش این مفهوم می‌تواند بسیار دشوار باشد. همه ما هنگام معامله قوانینی را برای خودمان وضع می‌کنیم. در داخل یا خارج از بازار هیچ نیرویی بر ما فشار نمی‌آورد، مگر اینکه یک موقعیت به علت کمبود اعتبار توسط کارگزار تسویه شود. در هر معامله احتمال برای گرفتن سود یا قطع زیان وجود دارد. چیزی که ما باید با توجه به هر یک از احتمالات تصمیم بگیریم نتیجه دیدگاه ما و همه اجزا داخلی تأثیرگذار بر این دیدگاه خواهد بود. در واقع چیزی که در پایان انجام می‌دهیم، نتیجه تصمیمات گرفته‌شده و توانایی ما برای اجرای آن تصمیمات خواهد بود که دوباره با تعدادی از عوامل روانی تعیین خواهد شد، که همه آن‌ها به حس خود ارزیابی ما کمک می‌کنند.

معامله‌گری تمرین جمع کردن پول است. هنگامی که ما یاد گرفتیم چگونه معامله کنیم (درک فرصت‌ها و اجرای معاملات خود)، چه چیز یا چه کس دیگر می‌تواند برای چیزی

که ما تا پایان به عهده داریم پاسخگو باشد؟ در واقع اگر معامله‌گران به نمودار سرمایه خالص خود رجوع کنند، آن بازتاب میزان تضاد باورهای درونی و آنچه که روز به روز، ماه به ماه و یا سال به سال درباره خودشان فکر می‌کنند است. این نمودار بسیار شبیه یک نمودار میله‌ای و یا نقطه‌ای عادی از وضعیت بازار، درون خودمان است، با سطوح حمایتی و مقاومتی، مناطق مستحکم، پشتیبانی از قیمت، فروریختن و برگشت بازار. تمام این الگوها حالت ذهنی معامله‌گر را منعکس می‌کند.

همچنین نمودارهایی شبیه به این می‌توانند همان بازار را پیش‌بینی کنند، اگر یک نفر یاد بگیرد چگونه به آن نگاه کند. برخی از بزرگ‌ترین شرکت‌های کارگزاری که بودجه‌های بزرگ را مدیریت و نگهداری می‌کنند، مقدار سرمایه موجود شان را بین هر معامله‌گر بر اساس سابقه معاملاتی هر شخص اختصاص می‌دهند. به عبارت دیگر هنگامی که شخص عملکرد خود را می‌سازد، تعیین زمانی که او یک موفقیت بزرگ بدست می‌آورد، چندان دشوار نیست. زیرا نیروهای بزرگ روانی، همان‌طور که مجموع نیروهای بازار، قبل از یک حرکت بزرگ آماده می‌شوند، آن را آشکار می‌سازد.

به عنوان یک معامله‌گر اگر می‌خواهیم بیش‌تر و بیش‌تر به خودمان پول بدهیم، باید یاد بگیریم که چگونه بیش‌تر و بیش‌تر برای خودمان ارزش قایل شویم. به‌طوری‌که باور کنیم سزاوار آنچه که می‌خواهیم، هستیم و یا برای آنچه که دریافت می‌کنیم، سزاواریم. معامله‌گری می‌تواند منجر به بدست آوردن سریع سود بادآورده شود. برای نگاه داشتن این سودها، نیاز است که از طریق نیروهای درونی حمایت شویم. بیش‌تر مواقع حمایتی وجود ندارد. البته اولین قدم در فرایند ارزش قائل شدن برای خودمان پذیرفتن یک نقطه شروع درست است و آن قبول مسئولیت کامل آن چیزی است که ما تا پایان به عنوان انعکاس آنچه که در مورد بازار، خودمان یا هر دو نیاز داریم یاد بگیریم. در نهایت، هر چیزی که انجام می‌دهیم، یا به احساس خود ارزیابی ما کمک می‌کند و یا آن را کاهش می‌دهد. به همین دلیل است که این احساس می‌تواند روز به روز یا ماه به ماه نوسان کند. بهترین راه برای اضافه کردن به احساس خود ارزیابی ما، متعهد کردن خودمان برای روند رشد کردن است.