ذهن نامحدود - نویسنده جو بولر – مترجم سمیه احمدی

بر اساس مطالعات نویسنده افرادی که به بالاترین سطح موفقیت در هر زمینه ای دست می یابند صرفا به دلیل برتری ژنتیکی به آن جایگاه نرسیده اند. موفقیت این افراد مرون طرز فکر و تلاش آنان است.

بیشتر مردم وقتی در یادگیری موضوعی با مشکل روبه رو می شوند به این نتیجه می رسند که به اندازه کافی برای آن موضوع باهوش نیستند و به همین دلیل آن را رها می کنند. مسئله اینجاست که وقتی موضوعی را رها می کنند تمام حوزه های مرتبط با آن را نیز رها می کنند. مثلا وقتی فرد به این باور برسد که نمی تواند نویسنده بشود دور کل علوم انسانی را خط می کشد. یا وقتی به این نتیجه می رسد که اهل هنر نیست نقاشی مجسمه سازی و سایر جنبه های هنر های زیبا را نیز رها می کند.

هر ساله میلیون ها کودک مدرسه را با شور و هیجان فراوان برای یادگیری مسائل جدید آغاز می کنند وی به سرعت سرخورده می شوند و به این باور می رسند که به اندازه بقیه باهوش نیستند – بزرگسالان نیز تصمیم می گیرند مسیر رسیدن به آرزوهایشان را رها کنند زیرا به تدریج باور می کن آن چنان که باید خوب و باهوش نیستند.

این باور های غلط و آسیب زا ومحدود کننده از دورن ما نشئت می گیرد اما به طور معمول جرقه اولیه را پیام های غلطی ایجاد می کند که سایر افراد و موسسات آموزشی منتقل کننده آنها هستند.

محققان بر این باورند ک وقتی فردی با اضطراب ریاضی با اعداد رو به رو می شود ، ترس در مغز او فعال می شود و همان مرکز ترسی که در زمان مواجهه با مار یا عنکبوت در مغز فعال می شود. در این زمان فعالیتمراکز حل مسئله خاموش می شود. جای تعجب نیست که چرا بسیاری از افراد در ریاضیات شکست می خورند. زیرا به محض ایجاد اضطراب قدرت تحلیل و تفکر در مغز از کار می افتد. اضطراب در هر موضوعی تاثیر منفی بر عملکرد مغز دارد.

بایستی بدانیم مغز ما به طرز شگفت آور سازش پذیر و منعطف است. در حقیقت هر زمان چیزی می آموزیم مغز ما به طور شگفت آوری تغییر می کند و دوباره سازمان دهی می شود. این باور از دل مهم ترین پژوهش عصر حاضر یعنی انعطاف پذیری عصبی بیرون آمده است. Neuroplasticity

وقتی با مانعی رو به رو می شویم اتخاذ رویکرد جدید و نگاه به مسئله از افقی متفاوت مفید خواهد بود هر چند این مسئله بسیار منطقی به نظر می رسد. ، اما بسیاری از ما وقتی با مانعای می رسیم یا با محدودیتی رو به رو می شویم به سختی می توانیم نحوه تفکرمتن را تغییر دهیم در عوض اغلب به این نتیجه می رسیم که از پس آن کار بر نمی آییم.

در پژوهش ها مشخص شده است که به ندرت شخصی در عملکردش به مانعی بر می خورد که امکان تغییر آن وجود نداشته باشد. چنین چیزی بسیار نادر است. در حقیقت این خو افراد هستند که اغلب مواقع تسلیم می شوند و از تلاش دست می کشند.

کلید یادگیری شماره 1 :

هر بار که چیزی می آموزیم مغز ما مسیر های عصبی