

یادداشت ناشر

انسان‌ها به‌طور محسوسی خودشان را از سایر حیوانات و نخستی‌سانان متمایز کرده‌اند. گرچه این تمایز به خودی خود ارزش نیست ولی قابلیت‌ها و توانایی‌هایی به ما داده که باعث منحصربه‌فرد شدن عملکرد و زندگی‌مان شده است. مغز، که در صدر عوامل ایجاد این تمایز قرار دارد، شاید ناشناخته‌شده‌ترین چیز در جهان هستی باشد، اما اگر آن را به عنوان یک عضله ببینیم، بهتر می‌توانیم از حداکثر پتانسیلش استفاده کنیم.

کتاب «بی‌حدومرز» می‌تواند نقش باشگاهی را داشته باشد که به صورت علمی و عملی، برنامه‌ساختن و تقویت این عضله را به ما می‌دهد. باشگاهی که برنامه تمرینی و حتی رژیم غذایی هم دارد! اما چرا باید چنین زحمتی به خودمان بدهیم؟

با این حجم از اطلاعات و مهارت‌های فعلی، و تغییرات مداوم زندگی و کار، مهارت «یادگیری» الزامی عمومی است که روزبه‌روز ضروری‌تر هم می‌شود. اما نه مدرسه و نه خانواده، این مهارت را آموزش نمی‌دهند. همه می‌گویند چه چیزی یاد بگیریم، اما کسی «چگونه یادگرفتن» را به ما یاد نمی‌دهد. پس خودمان باید مسئولیت یادگیری‌مان را بر عهده بگیریم و فقط با کنترل کامل یادگیری است که می‌توانیم برای آینده‌ای ناشناخته آماده شویم.

در نشر نوین، این کتاب و مجموعه کتاب‌های مهارت یادگیری را با هدف جبران این خلاء ترجمه و منتشر می‌کنیم، به امید آینده و ایرانی بهتر.

فهرست

پیشگفتار ۱۳

مقدمه ۱۹

بخش اول) ذهنتان را خالی کنید ۲۳

فصل ۱: بی‌حدومرز شدن ۲۵

فصل ۲: چرا این مسئله اکنون اهمیت دارد ۴۵

فصل ۳: مغز بی‌حدومرز شما ۵۷

فصل ۴: چطور این کتاب (و هر کتابی) را بخوانید و به خاطر بسپارید ۷۱

بخش دوم) طرز فکر بی‌حدومرز ۸۷

فصل ۵: طلسم نظام‌های باور ۹۱

فصل ۶: هفت دروغ یادگیری ۱۱۱

بخش سوم) انگیزه بی‌حدومرز ۱۳۱

فصل ۷: هدف ۱۳۵

فصل ۸: انرژی ۱۵۱

فصل ۹: گام‌های کوچک ساده ۱۷۱

فصل ۱۰: غرقگی ۱۸۹

بخش چهارم) روش‌های بی‌حدومرز ۱۹۹

فصل ۱۱: تمرکز ۲۰۱

فصل ۱۲: مطالعه ۲۰۹

فصل ۱۳: حافظه ۲۲۷

فصل ۱۴: تندخوانی ۲۵۱

فصل ۱۵: فکر کردن ۲۶۹

سخن پایانی) بازگشت به ممکن‌ها ۲۹۱

برنامهٔ ده‌روزهٔ شروع کوئیک ۲۹۵

کودکان بی‌حدومرز ۳۰۱

تیم‌های بی‌حدومرز ۳۰۳

دربارهٔ نویسنده ۳۰۸

منابع ۳۱۰

تعریف و تمجیدها از کتاب

بسیاری از نویسندگان ادعا می‌کنند مهارت‌های شگفت‌انگیزی را آموزش می‌دهند، با این حال هیچ مهارتی به اندازه آموختن شیوه یادگیری قدرتمند نیست. این مهارت همان اثر قدرتی است که همه مهارت‌های دیگر از آن سرچشمه می‌گیرند. من با چشمان خودم دیده‌ام که با سه‌گانه این کتاب، یعنی انگیزه، طرز فکر و روش، چه کارهایی می‌توان کرد. به خواندن ادامه دهید و آن‌چه را که می‌آموزید به کار ببندید. شگفت‌زده خواهید شد.

- اریک شورنبرگ^۱، مدیرعامل فست کمپانی آند/اینک^۲

هم‌زمان که من زنان را در زمینه امور مالی توانمند می‌کنم، جیم کوئیک به افراد این امکان را می‌دهد که یادگیری‌شان را تحت اختیار خود درآورند. ذهن ما بزرگ‌ترین دارایی ثروت‌ساز ماست. هنگامی که کتاب بی‌حدومرز را می‌خوانید، نه تنها باهوش‌تر خواهید شد، بلکه کارهایی را انجام خواهید داد که هرگز فکر نمی‌کردید ممکن باشند.

- نیکول لپین^۳، گوینده تلویزیون، نویسنده

هر کلمه‌ای را که از دهان جیم کوئیک بیرون می‌آید با جان و دل گوش می‌کنم. او توانایی قدرتمندی در کمک به افراد برای کشف توانایی‌هایی دارد که حتی از وجودشان خبر ندارند. - تام بیلوی^۴، مدیرعامل و بنیان‌گذار کوئست نوتریشن^۵

این کتاب همراه شگفت‌انگیز هرکسی است که خواهان ایجاد تغییری معنادار است. جیم به شما نشان می‌دهد که چگونه ذهن، انگیزه و زندگی‌تان را از قیدوبند رها کنید.

- لیزا نیکولز^۶، گوینده، مدیرعامل و نویسنده کتاب پرفروش مهم نیست چی^۷

1 Eric Schurenberg

2 Fast Company & Inc

3 Nicole Lapin

4 Tom Bilyeu

5 Quest Nutrition

6 Lisa Nichols

7 No Matter What

هنگام دستیابی به موفقیت‌های برجسته، باید با بدبینی و باور عمیقاً مرسوم‌ی مواجه شویم که در بسیاری از ما ریشه دوانده است. بی‌حدومرز به شما می‌آموزد چگونه هفت دروغ یادگیری را که مانع از بروز نبوغ واقعی‌تان می‌شوند کنار بگذارید. مغزتان بعد از این کتاب دیگر مانند گذشته نخواهد بود!

- نیک اورتنر^۱، نویسنده کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز

جیم کوئیک مانند آموزگار شخصی مغز شماست. او تیم مرا در راهبردهای یادگیری سریع مربیگری کرده بود تا به آن‌ها کمک کند تمرکز، بهره‌وری و عملکرد ذهنی خود را بهبود ببخشند. همیشه اعتقاد داشته‌ام که ما ابتدا در ذهنمان پیروز می‌شویم، سپس پا به زمین بازی می‌گذاریم، نه برعکس. این کتاب را بخوانید، هیچ حدومرزی در کار نیست.

- الکس رودریگز^۲، قهرمان مسابقات قهرمانی بیسبال و مدیرعامل شرکت ای - زد^۳

تحول با آماده‌سازی ذهن برای تغییر آغاز می‌شود. با پایان کتاب بی‌حدومرز، به توانمندی‌های کشف‌نشده خود ایمان خواهید آورد. با راهنمایی‌های جیم کوئیک، سطوح جدیدی از موفقیت امکان‌پذیر و دست‌یافتنی است.

- جک کنفیلد^۴، سخنران، از بنیان‌گذاران مجموعه کتاب‌های سوپ جوجه برای روح

همان‌گونه که جیم کوئیک در یکی از محبوب‌ترین پادکست‌های من به‌زیبایی توضیح داد، حافظه نقش بسیار مهمی در خوش‌بختی دارد. او در بی‌حدومرز شما را به چالش انجام کارهای دیوانه‌وار دعوت خواهد کرد، با این حال ذهنتان را آموزش خواهد داد تا روزهایتان را فتح کنید و بهترین زندگی‌تان را داشته باشید. از همه مهم‌تر، متوجه خواهید شد که کافی هستید.

- جینی مای^۵، مجری و تهیه‌کننده برنده جایزه

1 Nick Ortner

2 Alex Rodriguez

3 A-Rod

4 Jack Canfield

5 Jeannie Mai

همان‌گونه که من به دانش‌آموزان و بزرگسالان کمک می‌کنم تا بر ترسشان از اعداد و ریاضیات چیره شوند، جیم کوئیک نیز به افراد کمک می‌کند تا بر باورهای محدودکننده خود درمورد یادگیری غلبه کنند. بی‌حدومرز دربردارنده روش‌های کاربردی و اثبات‌شده‌ای در تندخوانی، مطالعه و حافظه است که همه ما می‌توانیم به آن‌ها اعتماد کنیم.

- اسکات فلنسبورگ^۱، دارنده رکورد جهانی گینس، نویسنده کتاب جادوی ریاضی

اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید سریع‌تر بخوانید، یا به خاطر بسپارید، این کتاب برای‌تان مناسب است؛ طرزفکر‌تان را تغییر می‌دهد، به شما انگیزه می‌بخشد و کمک می‌کند به چیزی برسید که هرگز آن را شنی نمی‌دانستید.

- دیو اسپری^۲، مدیرعامل و بنیان‌گذار «بولتپروف ۳۶۰»^۳

هدف مؤسسه علوم عملکرد یو.اس.سی^۴ کمک به دانشجویان، کارآفرینان و سازمان‌ها برای رقابت و برتری از طریق روش‌های علمی و کاربردی است. کارگاه آموزشی جیم کوئیک در یو.اس.سی یکی از بارزش‌ترین‌ها و برترین‌هاست. استراتژی‌های یادگیری سریع جیم اثبات‌شده و قدرتمندند. خواندن کتاب بی‌حدومرز برای هرکسی که می‌خواهد مرزهای عملکرد ذهنی‌اش را به چالش بکشد ضروری است.

- دیوید بلاسکو^۵، هم‌بنیان‌گذار مؤسسه علوم یو.اس.سی

تغییر تصاعدی نیاز به نوعی جعبه‌ابزار ذهنی دارد که خلاقیت، یادگیری سریع، تفکر جهانی و خوش‌بینی را تقویت می‌کند. خواندن کتاب بی‌حدومرز برای هرکسی که می‌خواهد توانمندی ذهنی‌اش را گسترش دهد و از آن‌چه باور دارد امکان‌پذیر است فراتر برود ضروری است.

- پیتر اچ. دیامندیس^۶، رئیس و بنیان‌گذار بنیاد ایکس پرایز^۷، و دانشگاه سیگولاریتی^۸

1 Scott Flansburg

2 Dave Asprey

3 Bulletproof 360

4 USC

5 David Belasco

6 Peter H. Diamandis

7 XPRIZE

8 Singularity

مراقبت از مغز بخش جدایی‌ناپذیر آسایش و تندرستی است. بی‌حدومرز به شما قدرت آموزش و بهینه‌سازی ذهنتان را می‌دهد تا بتوانید توانایی بالقوه‌تان را درک کنید.

- مایا و الکس شیبوتانی^۱، اسکیت‌بازان نمایشی با دو مدال المپیک و نویسندگان کودوکیدز^۲

من به‌عنوان کسی که تأکید زیادی بر تمرین ذهنی در کنار تمرین بدنی دارم، کار جیم کوئیک را بسیار قدرتمند یافته‌ام. بی‌حدومرز شما را به مکان‌هایی باورنکردنی می‌برد که هرگز انتظارش را نداشتید.

- نواک جوکوویچ^۳، تنیس‌باز حرفه‌ای و برندهٔ هفده قهرمانی تک‌نفرهٔ گرند اسلم^۴

دستیابی به اهداف زندگی نه‌تنها آزمونی فیزیکی، بلکه به همان اندازه ذهنی نیز به شمار می‌رود. آیا می‌خواهید مهارت‌هایتان را افزایش دهید و تمرکزتان را بهبود بخشید؟ بی‌حدومرز کتاب مختص شما، و جیم کوئیک مربی مناسب شماست.

- آپولو آنتون اونو^۵، برندهٔ هشت مدال المپیک، سخنران و نویسنده

زمانی که دختر جوانی بودم، آرزو داشتم به فضا سفر کنم. داشتن رؤیای بزرگ همان چیزی است که علاقه دارم آن را به دیگران، به‌ویژه جوانان آموزش دهم. جیم هم دیدگاه مشترکی دارد؛ این‌که پس از درک توانمندی‌های بی‌حدومرزتان، هیچ‌چیز نمی‌تواند جلودارتان شود. بی‌حدومرز نه‌تنها باهوش‌ترتان می‌کند، بلکه کمک می‌کند تا رؤیاهای بزرگ‌تری داشته باشید.

- انوشه انصاری، مدیرعامل بنیاد ایکس پرایز^۶، نخستین زن گردشگر و سفیر فضایی

1 Maia and Alex Shibutani

2 Kudo Kids

3 Novak Djokovic

4 Grand Slam

5 Apolo Anton Ohno

6 XPRIZE



پیشگفتار

مغز، گران‌بهارترین هدیهٔ ماست.

همان چیزی است که به ما اجازه می‌دهد یاد بگیریم، عشق بورزیم، بیندیشیم، بیافرینیم و حتی شادی را تجربه کنیم.

دروازه‌ای است به‌سوی احساسات ما، به ظرفیت ما برای تجربهٔ عمیق زندگی و توانایی‌مان برای داشتن صمیمیتی پایدار؛ همان چیزی که به ما اجازه می‌دهد تا نوآوری کنیم، بالنده شویم و تحقق ببخشیم.

با این حال تعداد اندکی از ما درک می‌کنیم که با به‌کارگیری برخی روش‌های عملی می‌توانیم مغزمان را تقویت کنیم و توانایی یادگیری‌مان را بیش از حد افزایش دهیم. بیشترمان می‌دانیم که می‌توانیم از طریق ورزش و رژیم غذایی، سلامت قلب و عروقمان را بهبود ببخشیم، اما اغلب نمی‌دانیم که می‌توانیم مغز و متعاقب آن، زندگی‌مان را تا حد زیادی ارتقا دهیم.

متأسفانه دنیای ما محیط سالمی برای مغزمان ایجاد نمی‌کند. پیش از این که جیم کوئیک نقشهٔ راه بی‌حدومرز شدن را فراهم کند، به چهار اَبَرشوری اشاره می‌کند که ظرفیت اندیشیدن، تمرکز، یادگیری، رشد و تبدیل شدن به انسانی واقعی را به چالش می‌کشند.

نخستین مورد سیل اطلاعات دیجیتال است؛ جاری شدن بی‌وقفهٔ سیل اطلاعات در دنیایی که زمان محدود و انتظارات ناعادلانه به سراسیمگی، اضطراب و بی‌خوابی می‌انجامد.

ما در داده‌ها و تغییرات پرشتاب غرق می‌شویم و در آرزوی استراتژی‌ها و ابزارهایی برای بازیابی اندکی از بهره‌وری، عملکرد و آرامش ذهنمان هستیم.

اِترشور دوم حواس‌پرتی دیجیتال است. فوران لذت زودگذر دوپامین دیجیتالی، جایگزین توانایی ما در حفظ توجه لازم به روابط عمیق، یادگیری عمیق یا کارهای عمیق می‌شود. به‌تازگی در سخنرانی‌ای در کنار دوستی نشستیم و متوجه شدم که او در عرض چند دقیقه بارها گوشی‌اش را برداشت و چک کرد. گوشی‌اش را خواستم و برنامه مدت‌زمان استفاده از موبایلش را باز کردم. او گوشی‌اش را بیش از هزار بار برداشته بود و در یک روز هزار اعلان داشت. پیامک‌ها، اعلان‌های رسانه‌های اجتماعی، ایمیل‌ها و هشدارهای خبری حاوی مطالب مهمی هستند، اما می‌توانند تمرکزمان را منحرف کنند و کاری کنند تا حواسمان از چیزهایی پرت شود که در آن لحظه بیشترین اهمیت را برایمان دارند.

اِترشور بعدی زوال عقل دیجیتال است. حافظه، عضله‌ای است که به آن اجازه داده‌ایم تضعیف شود. داشتن اِترایانه در جیب مزایایی دارد، اما مانند دوچرخه برقی است؛ سرگرم‌کننده و آسان است، اما شما را ورزیده نمی‌کند. تحقیقات درباره زوال عقل ثابت می‌کند که هرچه ظرفیت ما برای یادگیری بیشتر شود، یعنی هرچه «تمرین مغزی» بیشتری انجام دهیم، خطر زوال عقل کاهش می‌یابد. در بسیاری از موارد، ما وظایف حافظه‌مان را برون‌سپاری کرده‌ایم و این به ضررمان است.

آخرین اِترشور آسیب‌زننده به مغز استنتاج دیجیتال است. در دنیایی که اطلاعات به‌وفور در دسترس است، باید گفت در چگونگی استفاده از اطلاعات زیاده‌روی کرده‌ایم. حتی به جایی رسیده‌ایم که به فناوری اجازه می‌دهیم بخش اعظم تفکر انتقادی و استدلال را به‌جای ما انجام دهد. استنتاج‌های زیادی از دیگران در اینترنت وجود دارد که باعث شده کم‌کم توانایی خودمان را برای استنتاج رها کنیم. اگرچه هرگز به شخص دیگری اجازه نمی‌دهیم به‌جایمان فکر کند، اما به‌راحتی هرچه تمام‌تر به دستگاه‌ها این قدرت را داده‌ایم.

اثرات تجمعی این چهار اِترشور دیجیتال تمرکز، توجه، یادگیری و از همه مهم‌تر، توانایی ما در تفکر واقعی را از بین می‌برد، وضوح ذهنی‌مان را نابود می‌کند و به خستگی مغز، حواس‌پرتی، نارضایتی و ناتوانی در یادگیری آسان می‌انجامد. در حالی که پیشرفت‌های فناوری عصر ما هم ظرفیت کمک‌رسانی دارند و هم آسیب‌زنندگی، روش استفاده ما از آن‌ها در جامعه می‌تواند به همه‌گیر شدن اشباع اطلاعات، از دست دادن حافظه، حواس‌پرتی و وابستگی بینجامد و اوضاع را بدتر کند.

پیام این کتاب نمی‌تواند از این به‌هنگام‌تر باشد. ما به پیشرفته‌ترین فناوری‌ها دسترسی داریم و هیچ‌چیز مهم‌تر از سلامتی و آمادگی مغزمان نیست؛ چراکه کنترل همه‌چیز را در زندگی در دست دارد. یادگیری شیوهٔ فیلتر کردن داده‌های اضافی، گسترش روش‌ها و مهارت‌های جدید برای پیشرفت در دنیای آشفته‌ای که در سیل اطلاعات غرق شده، همان چیزی است که برای پیشرفت در قرن بیست‌ویکم لازم است. یادگیری و توانایی یادگیری سریع‌تر و آسان‌تر سبب امکان‌پذیری هرچیز دیگری در زندگی می‌شود، به این معنا که هرگز زمانی این‌چنین مناسب برای آموزش مغز به‌مانند بدن وجود نداشته است. شما همان‌طور که بدنی سالم می‌خواهید، مغزی انعطاف‌پذیر، قوی، باانرژی و تندرست هم می‌خواهید. شغل جیم همین است؛ او تعلیم‌دهندهٔ شخصی ذهن است.

چهار ابرشرور فقط نمونه‌ای از محدودیت‌هایی هستند که شیوهٔ غلبه بر آن‌ها را در این کتاب می‌آموزید. کلید داشتن زندگی‌ای استثنایی، فرایند بی‌حدومرز کردن خودمان است. جیم با الگوی بی‌حدومرز خود، رمز تحول شخصی را رمزگشایی می‌کند. اگر در هر زمینه‌ای برای رسیدن به هدفی چالش دارید، ابتدا باید بپرسید محدودیت کجاست. به‌احتمال زیاد محدودیتی در طرز فکر، انگیزه یا روش‌هایتان دارید، و هر کمبودی نشانهٔ شکست یا نقطه‌ضعف شخصی نیست. برخلاف آن‌چه مایلیم باور کنیم، موانع ما از پیش‌تعیین‌شده نیستند. ما کاملاً صاحب‌اختیاریم و می‌توانیم در هر زمانی بر آن‌ها غلبه کنیم.

اگر ذهنیت ما هم‌تراز با خواسته‌ها یا اهدافمان نباشد، هرگز به آن‌ها نخواهیم رسید. شناسایی باورها و داستان‌های محدودکننده، اعتقادات ریشه‌دار، نگرش‌ها و فرضیات درمورد خودمان و چیزهای امکان‌پذیر اهمیت دارد. بررسی، کاوش و نابود کردن این باورها نخستین گام برای داشتن طرز فکر بی‌حدومرز است. مادرم به من می‌گفت که می‌توانم هر کاری را انجام دهم. می‌گفت که من باهوش و توانمندم و می‌توانم در هر کاری که امتحان می‌کنم بهترین باشم. این باور عمیق به من اجازه داد که فراتر از غایت رؤیاهایم موفق شوم. البته بر این باور هم بودم که روابط، پیچیده و پر از درد و رنج هستند که ناشی از مشاهدهٔ طلاق و ازدواج‌های پدرمادرم بود. نزدیک به پنجاه سال طول کشید تا آن باور را پاک کنم و خوش‌بختی واقعی را در ازدوایم بیابم.

دومین راز زندگی بی‌حدومرز انگیزهٔ ماست. جیم سه عنصر اصلی انگیزه را تشریح می‌کند. اولی هدف ماست؛ دلیلی که مهم است؛ هدفم این است که خوب پیر شوم و به بلند کردن وزنه و قوی‌تر شدن متعهدم، اگرچه کار موردعلاقه‌ام نیست؛ هدف جای زحمت را می‌گیرد.

کلید دوم توانایی انجام کارهای دل‌خواه‌مان است. این کار نیازمند انرژی است و انرژی خود به چیزی به نام مدیریت انرژی نیاز دارد. علم در عملکرد انسان برای دستیابی به هدف بسیار حیاتی است، یعنی خوردن غذای کامل غیرفراآوری‌شده، ورزش، مدیریت استرس، خواب باکیفیت و مهارت در ارتباط و ایجاد روابط سالم (و از بین بردن روابط آسیب‌زا). در نهایت این‌که کارها باید به‌صورت گام‌های کوچک و خلاصه‌شده باشند تا به موفقیت بینجامند: دندان‌ها را نخ‌دندان بزنید، صفحه‌ای کتاب بخوانید، حرکت شنایی انجام دهید و یک دقیقه مراقبه کنید؛ همه این‌ها به اعتمادبه‌نفس و درنهایت به موفقیت‌های بزرگ‌تر خواهد انجامید.

آخرین کلید بی‌حدومرز بودن استفاده از روش صحیح است. برای عملکرد در قرن بیست‌ویکم، ابزارهای قرن‌های نوزدهم و بیستم به ما آموزش داده شده است. بی‌حدومرز پنج روش اصلی را برای دستیابی به آنچه می‌خواهیم به ما می‌آموزد: تمرکز، مطالعه، تقویت حافظه، تندخوانی و تفکر انتقادی. استفاده از این فناوری‌های به‌روزشده یادگیری اجازه می‌دهد ذهن و انگیزه‌مان را مهار کنیم و راحت‌تر و مؤثرتر به رؤیاهایمان برسیم.

جیم با محدودیت‌ها غریبه نیست. پس از آسیب‌دیدگی از ناحیه سر در کودکی که به تمرکز، توجه و توانایی یادگیری‌اش آسیب رساند، معلم بی‌احساسی به او اشاره کرده و گفته بود: «این پسر بچه‌ای است که مغز معیوب دارد.» جیم زندگی‌اش را صرف یادگیری چگونگی غلبه بر این آسیب و بهبود آن و تبدیل معضلات آن به ابرقدرت یادگیری کرده است. همه ما تا حدی از مغز معیوب رنج می‌بریم. بی‌حدومرز نسخه‌ای برای بهبود مغز، اصلاح دوباره باورها و ارتقای زندگی‌مان است. فراگیری شیوه یادگیری، ابرقدرت نهایی است که هر توانایی و مهارت دیگری را امکان‌پذیر می‌کند و آموختن آن به شما هدف این کتاب است.

جیم کوئیک در بی‌حدومرز نقشه راه انجام دقیق این کار را ارائه می‌دهد. بیشتر ما با ابزارهای موردنیازمان پرورش نیافته‌ایم، اما جیم سخاوتمندانه هرآنچه را آموخته در این کتاب با ما در میان می‌گذارد. جیم سه دهه است که در سنگرهای مختلف با افراد طبقات مختلف، از جمله دانش‌آموزان، معلمان، افراد مشهور، کارگران ساختمانی، سیاستمداران، کارآفرینان و دانشمندان کار کرده است. او با برخی از پیشرفته‌ترین سیستم‌های آموزشی در سراسر جهان همکاری کرده و مربیان، سرپرستان و دانش‌آموزان را با روش‌های آموزش داده است. آموزه‌های او واقعاً اثربخش‌اند و می‌توانند به همه ما سود برسانند.

هیچ قرصی برای نیوغ یافت نمی‌شود، اما فرایندی برای رسیدن به آن هست که آن را در این صفحات خواهید یافت. بی‌حدومرز برنامه‌ای برای ارتقای مغز، نه تنها برای فراگیری روش یادگیری سریع‌تر، بهتر و مؤثرتر، بلکه برای بهبود فیزیکی مغز از راه تغذیه، مکمل‌ها، ورزش، مراقبه، خواب و موارد دیگر در جهت افزایش تولید سلول‌های جدید مغز و ارتباط بین آن‌هاست.

جیم سه کتاب را در قالب یک کتاب ارائه می‌دهد. اگر طرز فکر، انگیزه و روش‌های کنونی شما توانایی‌تان را در دستیابی به رؤیاهایتان محدود می‌کند، پس بی‌حدومرز کتابچه راهنمای شما برای مغز و آینده‌ای بهتر، روشن‌تر، درخشان‌تر و شفاف‌تر است. پس از خواندن این کتاب یادگیری و زندگی‌تان هرگز مانند گذشته نخواهد بود.

مارک هایمن^۱، دکتری پزشکی

رئیس استراتژی و نوآوری مرکز پزشکی کاربردی کلینیک کلیولند

نویسنده دوازده کتاب پرفروش نیویورک تایمز

دسامبر ۲۰۱۹

دوران کودکی تان را یادتان هست که تخیلتان بی‌حدومرز
بود و واقعاً به ابرقدرت‌ها باور داشتید؟ من هم فکر
می‌کردم که ابرقدرت دارم.

- میشل فن

مقدمه

اگر قرار باشد آرزویی کنید، آن چیست؟ جداً اگر گول چراغ جادو پیشنهاد می‌کرد که یکی از آرزوهایتان را برآورده کند، اما فقط یکی، چه چیزی درخواست می‌کردید؟ آرزوهای بی‌حدومرز، البته!

حالا تصور کنید که من گول چراغ جادوی یادگیری شما هستم و می‌توانم آرزوی یادگیری‌تان را برآورده کنم؛ هر موضوع یا مهارتی. می‌خواستید چه چیزی را یاد بگیرید؟ کدام موضوع یا مهارتی معادل درخواست خواسته‌های بی‌حدومرز می‌بود؟ آموختن شیوه یادگیری. درست است؟

اگر واقعاً می‌دانستید که چگونه هوشمندانه‌تر، سریع‌تر و بهتر یاد بگیرید، آن‌گاه می‌توانستید آن را در همه چیز اعمال کنید. می‌توانستید یاد بگیرید که بر طرز فکر و انگیزه‌تان مسلط شوید یا از روش‌هایی برای یادگیری زبان چینی، بازاریابی، موسیقی، هنرهای رزمی و ریاضیات استفاده کنید؛ هیچ محدودیتی وجود نمی‌داشت! ابرقهرمان ذهنی می‌شدید! هرچیزی ممکن می‌شد، زیرا بی‌حدومرز بودید!

رسالت من در این کتاب این است که آرزویتان را در صفحات پیش رو برآورده کنم. بگذارید با گفتن این‌که چقدر به شما احترام می‌گذارم و تحسینتان می‌کنم شروع کنم. با اختصاص وقت به این کتاب و خواندن آن، شما خیلی فراتر و بهتر از جمعیتی هستید که صرفاً شرایط و محدودیت‌های کنونی خود را می‌پذیرند. شما جزو معدود افرادی هستید که نه تنها برای زندگی‌شان بیشتر می‌خواهند، بلکه مایل‌اند آن‌چه را که برای رسیدن به نتیجه ضروری است انجام دهند. به عبارت دیگر، شما قهرمان این داستان هستید و دعوت به ماجراجویی را پذیرفته‌اید. معتقدم که ماجراجویی نهایی که همه ما در پی آن هستیم، این است که تمام توانمان را آشکار کنیم و تحقق ببخشیم و الهام‌بخش دیگران باشیم تا همین کار را انجام دهند.

اصلاً نمی‌دانم که سفر زندگی‌تان چگونه شما را به این کتاب کشانده است. حدس می‌زنم که دست‌کم بخشی از این سفر به خاطر پذیرش محدودیت‌هایی است که از سوی دیگران

یا خودتان به شما تحمیل شده است: شما نمی‌توانید به‌اندازهٔ کافی سریع بخوانید تا هم‌گام با تمام چیزهایی پیش بروید که لازم است بدانید. ذهنتان به‌اندازهٔ کافی چابک نیست که در کارتان موفق شوید. انگیزه‌ای برای انجام کارها ندارید یا برای رسیدن به اهدافتان بی‌انرژی هستید و غیره.

ماهیت این کتاب فراتر رفتن و پایان دادن به خلسه است: هیپنوتیزم و دروغ‌های انبوه آموخته‌شده از پدرومادر، برنامه‌ها، رسانه‌ها یا بازاریابی‌هایی که نشان می‌دهند ما محدود و به‌نوعی ناکافی هستیم و قادر به بودن، انجام دادن، داشتن، آفرینش یا مشارکت کردن نیستیم.

باور به محدود بودن ممکن است در حال دور کردن شما از بزرگ‌ترین رؤیاهایتان، دست‌کم تا به امروز بوده باشد، اما به شما قول می‌دهم که هیچ‌یک از باورهایتان واقعاً کیستی شما را محدود نمی‌کنند. همهٔ ما ظرفیت عظیمی در درونمان داریم؛ سطوح قدرت، هوش و تمرکز بکرو به‌کارگرفته‌نشده. کلید فعال‌سازی این ابرقدرت‌ها هم بی‌حدومرز کردن خویش است. بیش از بیست‌وپنج سال است که با افرادی از هر سن، ملیت، نژاد، وضعیت اجتماعی و اقتصادی و سطح تحصیلات کار کرده‌ام. آن‌چه دریافت‌ام این است که مهم نیست از کجا می‌آیید و با چه چالش‌هایی روبه‌رو هستید؛ ظرفیتی باورنکردنی دارید که فقط در انتظار به‌کارگرفته شدن است. هر فردی صرف‌نظر از سن، پیشینه، تحصیلات، جنسیت یا تاریخچهٔ شخصی می‌تواند از آن‌چه آن را امکان‌پذیر می‌داند و باور دارد شایسته‌اش است فراتر برود. این شامل حال شما هم می‌شود. در کنار هم به جایی می‌رسید که محدودیت‌هایتان را مفهوم کهنه‌ای قلمداد کنید.

در این کتاب به ابرقهرمانان و ابرقدرت‌ها اشاره می‌کنم. چرا؟ اول از همه، من شیفتهٔ این جور چیزها هستم. به‌دلیل آسیب‌دیدگی مغزی در دوران کودکی و چالش‌های یادگیری، به کتاب‌ها و فیلم‌های کُمیک^۱ پناه بردم تا در طی مبارزاتم الهام‌بخش من باشند. فهمیدم که همهٔ علاقه‌مندی‌هایم الگوی یکسانی دارند: **سفر قهرمان**^۲. ساختار نقشهٔ کلاسیک جوزف کمبل تقریباً در همهٔ ماجراهای مشهور ظاهر می‌شود، از جمله جادوگر شهر^۳؛ جنگ

۱ Comics؛ تصاویر فکاهی یا داستان‌های مصور راهی برای انتقال دیداری ایده‌ها به کمک تصویر هستند که اغلب با نوشته یا اطلاعاتی دیداری درآمیخته است. - ویراستار

۲ سفر قهرمان الگویی کلی است که ادعا می‌شود بیشتر اسطوره‌های جهان براساس آن پی‌ریزی شده‌اند. این الگو را نخستین بار جوزف کمبل، اسطوره‌شناس آمریکایی، در کتاب *قهرمان هزارچهره* (۱۹۴۹) معرفی کرد و پس از آن نقد و بررسی و در برخی از آثار سینمایی استفاده شد. - ویراستار

ستارگان؛ هری پاتر؛ بخور، عبادت کن، عشق بورز؛ بازی‌های گرسنگی؛ راکی؛ ارباب حلقه‌ها؛ آلیس در سرزمین عجایب؛ ماتریکس و موارد دیگر.

به داستان موردعلاقه خود یا یکی از فیلم‌ها یا کتاب‌هایی که در بالا اشاره کردم فکر کنید. آیا آشنا به نظر می‌رسد؟ قهرمان (برای مثال، هری پاتر) از دنیای عادی شروع می‌کند؛ دنیایی که همیشه در آن زندگی کرده است. سپس قهرمان ندای دعوت به ماجراجویی را می‌شنود. او باید انتخاب کند این ندا را نادیده بگیرد و در دنیای معمولی -جایی که هیچ چیز تغییر نخواهد کرد- بماند یا از دعوت پیروی کند و وارد دنیای جدید ناشناخته‌ها شود. اگر به این دعوت توجه کند (همان‌طور که نئو با قرص قرمز در ماتریکس انجام داد)، راهنما یا مربی‌اش (مانند آقای میاجی در *پسرکاراته‌باز*) را ملاقات می‌کند که او را آموزش داده و برای غلبه بر موانع و رسیدن به سطوح جدید خودشکوفایی آماده‌اش می‌کند. این قهرمان با آشنایی با قدرت‌ها و مهارت‌های جدید ترغیب می‌شود که از توانایی‌های کنونی خود به شیوه‌ای که هرگز به کار نگرفته بهره ببرد. او از محدودیت‌های درک‌شده فراتر می‌رود، روش جدیدی از بودن را می‌آموزد و در نهایت با آزمون‌های روبه‌رو می‌شود. هنگامی هم که به دنیای عادی بازمی‌گردد (مانند بازگشت دوروتی به کانزاس)، نهایتِ موهبت‌ها را با خود دارد؛ گنج، احساسات، قدرت، وضوح و خردی که از ماجراجویی‌اش کشف کرده است. او سپس آموخته‌ها و موهبت‌هایش را با دیگران در میان می‌گذارد.

سفر قهرمان عالی‌ترین ساختار برای وام دادن قدرت و هدف به داستان شخصی خودتان است. در بی‌حدومرز شما ابرقهرمان هستید.

یکی از باورهای اصلی‌ام این است که ظرفیت انسانی یکی از تنها منابع بی‌پایانی است که در جهان داریم. بیشتر چیزهای دیگر محدودند، اما ذهن انسان ابرقدرت نهایی است؛ هیچ محدودیتی در خلاقیت، تخیل، عزم و توانایی ما برای تفکر، استدلال و یادگیری وجود ندارد. با این حال این منبع در میان بکرترین‌ها قرار دارد. همه ما می‌توانیم قهرمان داستان خودمان باشیم و هر روز از چاه ظرفیت‌هایمان برداشت کنیم و آن چاه هرگز خشک نشود. اما شمار بسیار کمی از ما به این روش زندگی می‌کنیم. به همین دلیل این کتاب را نوشتم، برای این‌که به شما کمک کنم دریابید مهم نیست کجایید یا کجا بوده‌اید، شما قطعاً می‌توانید خودتان را رها کنید و از محدودیت‌ها به سمت آزادی بروید. این ممکن است تنها «افزونه‌ای» باشد که برای گذر از دنیای عادی به دنیایی شگفت‌انگیز نیاز دارید.

این کتاب می‌خواهد آن افزونه را برایتان فراهم کند. آن‌چه در این صفحات خواهید یافت مجموعه‌ای از ابزارهایی است که به شما کمک می‌کنند محدودیت‌های درک‌شده خود را دور بیندازید. می‌آموزید چگونه مغزتان، انگیزه‌تان و حافظه، تمرکز و عاداتتان را بی‌حدومرز کنید. اگر من مری شما در سفرِ قهرمان هستم، پس این کتاب نقشهٔ راهنمایان برای تسلط بر ذهن، انگیزه و روش‌های آموختن شیوهٔ یادگیری است. هنگامی هم که به این هدف دست پیدا کنید، بی‌حدومرز خواهید بود.

در ورودی این جاست. می‌دانید چه چیزی در آن طرف در منتظران است. داخل شوید.

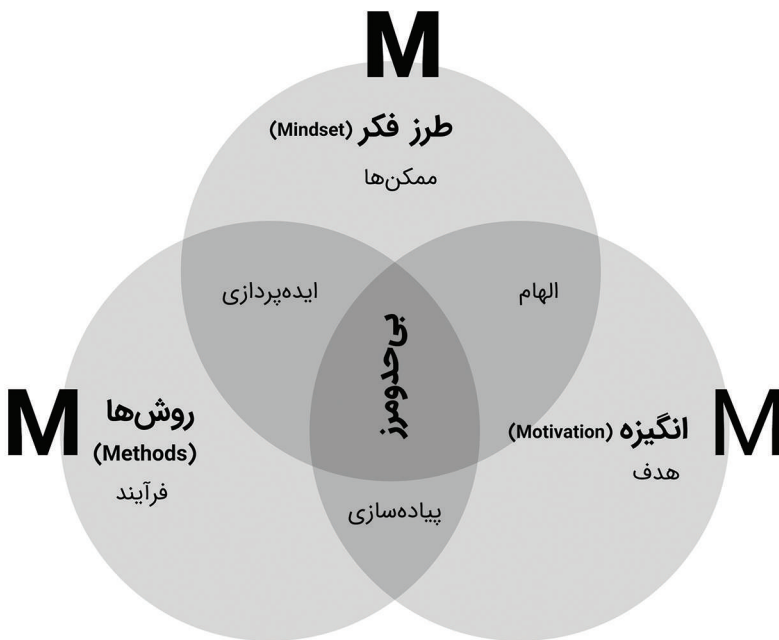


اگر تخم‌مرغی با نیروی بیرونی شکسته شود، زندگی پایان می‌یابد. اگر با نیرویی از درون شکسته شود، زندگی آغاز می‌شود. شگفتی‌ها همواره از درون آغاز می‌شوند.

- جیم کوئیک -

ذهن تان را خالی کنید

بخش اول



برای تغییر دنیا نیازی به معجزه نداریم. همین حالا هم
تمام قدرت مورد نیاز را در درونمان داریم.
- جی. کی. رولینگ

بی‌حدومرز شدن

«چقدر احمقم.»

«نمی‌فهمم.»

«برای یادگیری خیلی خنگم.»

این‌ها مانتراهای^۱ من در دوران رشد بودند. روزی نبود که به خودم نگویم احمق و خنگ هستم و هرگز خواندن را یاد نخواهم گرفت، چه برسد به این‌که انتظار داشته باشم در آینده در زندگی چیزی بشوم. اگر قرصی یافت می‌شد که می‌توانست به مغزم نیروی شگفت‌انگیزی ببخشد و با یک بار بلعیدنش باهوش‌ترم کند (همان‌طور که در فیلم بی‌حدومرز در سال ۲۰۱۱ با بازی بردلی کوپر وجود داشت)، هر کاری می‌کردم تا به چنگش بیاورم.

فقط من نبودم که چنین حسی نسبت به خودم داشتم. در دوران کودکی‌ام اگر از معلم‌انم سؤال می‌کردید، بیشترشان می‌گفتند که من آخرین نفری هستم که انتظار دارند این کتاب را بنویسد. در آن زمان آن‌ها تعجب می‌کردند که من کتاب بخوانم، چه رسد به نوشتن آن.

همه این‌ها ناشی از حادثه‌ای در مهدکودک بود که روند زندگی‌ام را به‌طور کامل تغییر داد. یک روز سرکلاس نشسته بودم و از بیرون پنجره صدای آژیر می‌آمد. همه بچه‌های

۱ مانترا از ریشهٔ سانسکریت و به معنای رها شدن است و از دو بخش «مان» و «ترا» تشکیل شده است که «مان» به معنای فکر و «ترا» به معنای آزاد شدن است. مانترا در مدیتیشن به کار می‌رود و بر جسم و روح تأثیر مثبت می‌گذارد. -ویراستار

کلاس توجهشان جلب شد. معلم به بیرون نگاه کرد و گفت که کامیون‌های آتش‌نشانی را می‌بیند. واکنش کل کلاس در پاسخ به این اطلاعات همان گونه بود که مهدکودکی‌ها واکنش نشان می‌دهند: ما بی‌درنگ به سمت پنجره‌ها دویدیم. من به‌طور خاصی هیجان‌زده شدم، زیرا در آن زمان فکروذکرِم اَبَرَقهرمان‌ها بودند (هنوز هم همین‌طور است). برای من آتش‌نشانان شبیه‌ترین چیز به اَبَرَقهرمان‌های دنیای واقعی‌ای بودند که می‌شناختم. هم همراه با بقیه به سمت پنجره جَستم.

تنها مشکلم این بود که قد بلندی نداشتم تا بتوانم به کامیون‌های آتش‌نشانی در پایین نگاه کنم. یکی از بچه‌ها رفت تا صندلی‌اش را بردارد و رویش بایستد و این الهام‌بخش بقیه ما شد که همین کار را انجام دهیم. به سمت میز شتافتم تا صندلی خود را بردارم. آن را درست به سمت رادیاتور بزرگ آهنی‌ای که در امتداد کف پنجره‌ها قرار داشت هُل دادم. روی صندلی‌ام ایستادم، آتش‌نشانان را دیدم و حسایی هیجان‌زده شدم. خیلی هیجان‌انگیز بود! با تماشای این قهرمانان شجاع در حین کار با آن لباس‌های به‌ظاهر نفوذناپذیر و ماشین قرمزشان، چشمانم خیره شد و دهانم باز ماند.

اما همان لحظه یکی از بچه‌ها صندلی را از زیرم کشید و همین باعث شد تعادلم را از دست بدهم و سرم به رادیاتور اصابت کند. به‌شدت به رادیاتور فلزی برخورد کردم. مسئولان مدرسه مرا به بیمارستان رساندند. در آن‌جا پزشکان به جراحات‌هایم رسیدگی کردند، اما بعد از آن با مادرم صادقانه صحبت کردند. آسیب‌دیدگی مغزم خفیف نبود.

مادرم می‌گفت من بعد از آن هرگز مانند گذشته‌ام نبودم. در حالی که قبلاً کودکی پُرانرژی، باعتمادبه‌نفس و کنجکاو بودم، اکنون به‌طرز محسوسی غیرفعال بودم و مشکل یادگیری جدیدی داشتم. تمرکز کردن برایم بسیار سخت شده بود. حافظه‌ام هم افتضاح بود. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، مدرسه برایم به مصیبتی تبدیل شد. معلمان حرفشان را بارها تکرار می‌کردند تا این که من یاد گرفتم وانمود کنم که می‌فهمم. در حالی که همهٔ بچه‌های دیگر یاد می‌گرفتند که بخوانند، من نمی‌توانستم از حروف سر در بیاورم. آیا آن دوره‌خوانی‌ها، چرخاندن کتاب و دادن آن به نفر بغلی و مجبور بودن به خواندن با صدای بلند را به یاد می‌آورید؟ برای من بدترین چیز بود. با دل‌واپسی منتظر می‌ماندم تا کتاب نزدیک و نزدیک‌تر شود. آن‌گاه فقط به صفحه زل می‌زدم و یک کلمه هم نمی‌فهمیدم (فکر می‌کنم نخستین بار از این‌جا ترس فلج‌کننده‌ام از صحبت در جمع شروع شد). سه سال دیگر طول کشید تا خواندن را یاد بگیرم و همچنان مدت‌زمانی طولانی پس از آن، برای من مثل کشمکش و هفت‌خان رستم بود.

مطمئن نیستم که اگر این قهرمانانی که در کتاب‌های گُمیک دیدم و ملاقاتشان کردم نبودند، هرگز می‌توانستم خواندن را یاد بگیرم. کتاب‌های معمولی اصلاً نمی‌توانستند توجه‌ام را به خود جلب کنند، اما شیفتگی‌ام به داستان‌های گُمیک سبب شد که خودم را تحت فشار قرار دهم تا بدون انتظار برای کسی که داستان‌ها را برایم بخواند، خودم آن‌ها را بخوانم. اواخر شب آن‌ها را با چراغ‌قوه زیر ملحفه‌ام می‌خواندم. آن داستان‌ها به من امیدواری دادند که آدم می‌تواند بر احتمالات غیرممکن غلبه کند.

اَبَر قهرمانان محبوب من در دوران رشد من مردان/ایکس بودند، نه به این دلیل که قوی‌ترین بودند، بلکه به این دلیل که جامعه در موردشان دچار کج‌فهمی بود و به‌طور عجیبی متفاوت بودند. احساس کردم می‌توانم با آن‌ها ارتباط برقرار کنم؛ جهش‌یافته بودند، با جامعه تناسب نداشتند و کسانی که آن‌ها را نمی‌فهمیدند ازشان فاصله می‌گرفتند. من مثل آن‌ها بودم، فقط اَبَر قدرتی نداشتم. مردان ایکس مطرود بودند، همان‌گونه که من بودم. به دنیای آن‌ها تعلق داشتم.

من در وستچستر کانتی، در حومه شهر نیویورک بزرگ شدم و شبی بعد از این که کشف کردم که طبق کتاب‌های گُمیک، مدرسه جوانان با استعداد پروفیسور خاویر در نزدیکی ما واقع شده، بسیار هیجان‌زده شدم. وقتی نُه ساله بودم، تقریباً هر آخر هفته سوار دوچرخه‌ام می‌شدم تا در اطراف محله دنبال مدرسه بگردم. وسواس داشتم. فکر می‌کردم اگر فقط بتوانم آن‌جا را پیدا کنم، در آن مدرسه جایی می‌یابم که در نهایت به آن تعلق داشته باشم؛ جایی که متفاوت بودن خطری ندارد، جایی که بتوانم اَبَر قدرتهای خودم را کشف کنم و توسعه دهم.



پسری با مغز معیوب

در دنیای واقعی، زندگی چندان هم مهربان نبود. در همین زمان بود که مادر بزرگم که با ما زندگی می‌کرد و در بزرگ کردنم کمک کرده بود، شروع به نشان دادن علائم پیشرفته زوال عقل کرد. توصیف تماشای از دست رفتن ذهن و حافظه کسی که دوستش دارید دشوار است. مثل این بود که داشتم او را بارها و بارها از دست می‌دادم تا اینکه درگذشت. او دنیای من بود و در کنار چالش‌های یادگیری‌ام، دلیلی است که به سلامت و صحت مغز بسیار علاقه دارم.

در دوران مدرسه، نه فقط در زمین بازی، بلکه در کلاس درس نیز آزار و اذیت و مسخره می‌شدم. به یاد دارم یک روز معلم دبستان که به خاطر نفهمیدن درس از دستم کلافه شده بود، به من اشاره کرد و گفت: «این پسر مغز معیوبی دارد.» همان‌جا بود که با فهمیدن این‌که او -و احتمالاً دیگران- مرا چطور می‌بینند خُرد شدم.



غالباً وقتی برچسی روی شخصی یا چیزی می‌زنید، محدودیتی ایجاد می‌کنید. برچسب به محدودیت تبدیل می‌شود. بزرگ‌سالان باید بسیار مراقب کلماتی که می‌گویند باشند، زیرا این‌ها به سرعت به کلمات درونی کودک تبدیل می‌شوند. این همان اتفاقی است که در آن لحظه برای من افتاد. هروقت برای یادگیری تقلا یا در مسابقه‌ای بد عمل می‌کردم، در تیم کلاس بدن‌سازی انتخاب نمی‌شدم یا از دیگر هم‌کلاسی‌هایم عقب می‌افتادم، به خودم می‌گفتم دلیلش این است که مغزم معیوب است. چگونه می‌توانم انتظار داشته باشم که به‌خوبی دیگران عمل کنم؟ من معیوبم. ذهن من مثل ذهن بقیه مردم کار نمی‌کند. حتی وقتی هم که خیلی سخت‌تر از هم‌کلاسی‌هایم تلاش می‌کردم، نمراتم هرگز بازتاب‌دهنده تلاشم نبودند.

سمج‌تر از آن بودم که تسلیم شوم و توانستم مقاطع تحصیلی را از سطحی به سطح دیگر پشت‌سر بگذارم، اما به‌زور پیشرفت می‌کردم. با کمک چند نفر از دوستانم که استعداد خوبی داشتند، در ریاضی پیشرفت کردم، اما در بیشتر مباحث دیگر، خصوصاً کلاس‌هایی مانند انگلیسی، خواندن، زبان‌های خارجی و موسیقی افتضاح بودم. پس از آن در سال اول متوسطه کار به جایی رسید که در آستانه مردودی در انگلیسی قرار گرفتم. معلم پدرمادرم را احضار کرد تا درباره کارهایی که می‌توانستم برای کسب نمره قبولی انجام دهم صحبت کنند.

معلم پروژه‌ای با نمره اضافه به من پیشنهاد کرد. قرار بود گزارشی بنویسم که زندگی و دستاوردهای دو نابغه، لئوناردو داوینچی و آلبرت انیشتین را با هم مقایسه کنم. به من گفت

اگر در این گزارش خوب عمل کنم، می‌تواند به من نمرهٔ کافی بدهد تا مطمئن شوم که کلاس را قبول می‌شوم.

این را فرصت بزرگی تلقی کردم، فرصتی برای فشردن دکمهٔ تنظیم مجدد شروع کار دشوارم در دبیرستان. متعهد شدم که بهترین گزارشی را که از دستم برمی‌آید بنویسم. ساعت‌ها و ساعت‌ها بعد از مدرسه را در کتابخانه گذراندم و سعی کردم ضمن کار روی این مقاله، هرچه را که می‌توانم درمورد این دو ذهن درخشان بیاموزم. جالب این‌جاست که در طی آن تحقیق به چندین مورد برخورد کردم که می‌گفت آلبرت انیشتین و لئوناردو داوینچی هرکدام با مشکلات یادگیری دست‌وپنجه نرم کرده بودند.

پس از چند هفته تلاش، گزارش نهایی را تایپ کردم. به‌حدی به آن‌چه انجام داده بودم افتخار می‌کردم که صفحات را صحافی حرفه‌ای کردم. این گزارش برایم اعلامیه بود؛ راهی بود که با آن می‌خواستم به جهانیان اعلام کنم قادر به انجام چه چیزی هستم.

روزی که قرار بود گزارش را تحویل دهم، آن را در کوله‌پشتی‌ام گذاشتم. از تحویل دادنش به معلمم، و بیشتر از آن، از پیش‌بینی واکنشش نسبت به کارم هیجان‌زده بودم. قصد داشتم آن را در پایان کلاس به او بدهم، بنابراین طی همهٔ کارهایی که آن روز انجام دادیم، دندان روی جگر گذاشتم. سعی کردم متمرکز باشم، اما دائماً فکرها را به نگاهی برمی‌گشتند که انتظار داشتم هنگام تحویل گزارش در چهرهٔ معلم ببینم.

تا این‌که در لحظه‌ای که اصلاً آمادگی‌اش را نداشتم، حسابی غافل‌گیرم کرد. اواسط کلاس، درس دادن را تمام کرد و به شاگردان گفت که برایشان سورپرایزی دارد. گفت که من در حال کار بر روی گزارشی با نمرهٔ اضافی بوده‌ام و او دوست دارد الان آن را به کلاس ارائه کنم.

بیشتر دوران مدرسه‌ام را در تلاش برای جلب‌توجه نکردن گذرانده بودم، به‌طوری که در کلاس احضار نشوم. وقتی معیوب باشید، احساس نمی‌کنید چیزهای زیادی برای ارائه دارید. بیش از حد خجالتی بودم و دوست نداشتم توجهی را به خودم جلب کنم. ابرقدرت من در آن زمان، نامرئی بودن بود. از صحبت جلو جمع هم تا سرحد مرگ می‌ترسیدم. اغراق نمی‌کنم. اگر در آن لحظه مرا به دستگاه مانیتور قلب وصل می‌کردند، ممکن بود از کار بیفتد. از همه مهم‌تر، به‌سختی می‌توانستم نفس بکشم. واقعاً هرگز امکان نداشت که بتوانم جلوی همه بایستم و برایشان دربارهٔ کارهایی صحبت کنم که انجام داده بودم. بنابراین تنها گزینه‌ای را که در دسترسم می‌دیدم انتخاب کردم.

به‌سختی کلمات را از دهانم بیرون دادم و با لکنت گفتم: «متأسفم. انجامش نداده‌ام.» حالت ناامیدی چهره معلم کاملاً متفاوت با حالتی بود که قبلاً خیال‌بافی کرده بودم. آن قدر عمیق بود که قلبم تقریباً شکست، اما نمی‌توانستم کاری را که از من می‌خواست انجام دهم. وقتی کلاس تمام شد، بعد از این که همه از آن‌جا خارج شدند، گزارشم و به‌همراه آن، بخش بزرگی از احترام و ارزش به خودم را در سطل زباله انداختم.

از آن‌چه فکرش را می‌کنید نزدیک‌تر هستید

به‌رغم تمام دردسرهایی که در مدرسه داشتم، به هر حال موفق به راهیابی به دانشگاهی دولتی شدم. فکر کردم که دانشجوی سال اول دانشگاه بودن به‌معنای آخرین فرصت برای شروع تازه است. رؤیای سرافراز کردن خانواده‌ام را داشتم و می‌خواستم به جهان (و از همه مهم‌تر خودم) نشان دهم که ظرفیت موفقیت را دارم. در محیط جدیدی قرار داشتم. استادان دانشگاه متفاوت از معلمان دبیرستان‌ها تدریس می‌کردند و هیچ‌کس در این دانشکده ذهنیتی درباره‌ام نداشت. با تمام وجودم تلاش کردم، اما در عمل در کلاس‌های دانشگاه نتایج بدتری می‌گرفتم.

با گذشت چند ماه بدین منوال، شروع به روبه‌رو شدن با واقعیت‌م کردم. نمی‌توانستم هدفی در اتلاف وقت و پول نداشته‌ام ببینم. آماده بودم کلاً بی‌خیال دانشگاه شوم. به یکی از دوستانم درباره برنامه‌هایم گفتم و او پیشنهاد کرد پیش از این که هرگونه تصمیمی بگیرم، با او برای دیدار خانواده‌اش در تعطیلات آخر هفته بروم. او فکر می‌کرد که دور شدن از فضای دانشگاه ممکن است نگرشی به من ببخشد. وقتی رسیدیم، پدرش پیش از شام اطراف خانه را نشانم داد. در طول راه پرسید که مدرسه چطور پیش می‌رود. این بدترین سؤال بود که کسی در آن زمان می‌توانست از من بپرسد و مطمئنم که پاسخ‌م او را متحیر کرد. گریه‌ام درآمد. جلوی اشک‌هایم را نگرفتم، بلکه به‌تمام‌معنا گریه‌واری کردم. او یک‌ه خورد، اما سؤال بی‌منظورش سدی را شکست که جلوی بسیاری از احساسات سرکوب‌شده‌ام را گرفته بود.

در حالی که با صبر و حوصله گوش می‌داد، کل داستان «پسری با مغز معیوب» را برایش تعریف کردم. هنگامی که حرف‌هایم تمام شد، مستقیماً به چشمانم نگاه کرد.

پرسید: «جیم، چرا دانشگاه می‌روی؟ می‌خواهی چه کاره شوی؟ چه کار می‌خواهی بکنی؟ می‌خواهی چه چیزی داشته باشی؟ می‌خواهی چه چیزی به دیگران بدهی؟»

پاسخ آماده‌ای برای هیچ‌یک از این سؤالات نداشتم، زیرا هیچ‌کس قبلاً از من این‌ها را نپرسیده بود. اما احساس می‌کردم اکنون باید به آن‌ها پاسخ دهم. شروع کردم به صحبت کردن. حرفم را قطع کرد. چند برگ کاغذ از دفتر خاطرات جیبی‌اش گند و به من گفت که پاسخ‌هایم را بنویسم (در این کتاب به شما نشان خواهم داد که چگونه سؤال کنید تا سریع‌تر یاد بگیرید و به هر چیزی برسید).

چند دقیقه بعد را مشغول نوشتن فهرست کارهای قبل از مرگ بودم. پس از پایان کار شروع به تا کردن کاغذها برای گذاشتنشان در جیبم کردم. اما همان‌طور که این کار را می‌کردم، پدر دوستم برگه‌ها را از دستم گرفت. ترسیدم، زیرا تصور نمی‌کردم دیگران نوشته‌هایم را بخوانند. مخصوصاً این شخص که کاملاً غریبه بود. اما او برگه را باز کرد و خواند و من از احساس ناراحتی خیس عرق شدم.

انگار ساعت‌ها طول کشید تا آنچه را که نوشته بودم بخواند، اگرچه مطمئنم که فقط یک یا دو دقیقه طول کشید. وقتی تمام کرد، در حالی که انگشت‌های اشاره دست راست و چپش را با فاصله تقریباً سی‌سانتی از هم نگه داشته بود گفت: «برای دستیابی به تک‌تک چیزهایی که در فهرست نوشته‌ای، این‌قدر فاصله هست.»

این جمله به‌نظم بی‌معنا بود. به او گفتم که اگر ده بار هم عمر کنم، نمی‌توانم این فهرست را به پایان برسانم. انگشتانش را به سمت من آورد و بدون این‌که فاصله بین آن‌ها را افزایش دهد، هرکدام را در یک طرف سرم قرار داد. فضایی که توصیف می‌کرد مغز من بود.

گفت: «این کلید کار است. با من بیا؛ چیزی هست که باید نشانت دهم.»

به خانه برگشتیم و مرا به اتاقی برد که قبلاً هرگز ندیده بودم. تک‌تک دیوارها از کف تا سقف پر از کتاب بودند. به یاد دارید که گفتم در آن مرحله از زندگی‌ام طرفدار کتاب نبودم. مثل این بود که در اتاقی پر از مار باشم. اما چیزی که اوضاع را حتی بدتر کرد این بود که او شروع به گرفتن مار از قفسه‌هایش و دادن آن‌ها به من کرد. به عناوین نگاه کردم و فهمیدم که شرح‌حال مردان و زنان باورنکردنی در طول تاریخ و نیز برخی از کتاب‌های قدیمی رشد شخصی مانند جادوی فکر بزرگ، قدرت مثبت‌اندیشی و بیندیشید و ثروتمند شوید بودند.

«جیم، می‌خواهم که هر هفته یکی از این کتاب‌ها را بخوانی.»

نخستین فکرم این بود که /صلاً به چیزی که می‌گفتم گوش کردی؟ این را با صدای بلند نپرسیدم، اما پاسخ دادم: «نمی‌دانم چطور می‌توانم این کار را انجام دهم. می‌دانید، خواندن برایم راحت نیست. کلی هم تکالیف دانشگاهی دارم.»

او انگشتش را بلند کرد و گفت: «اجازه نده دانشگاه در آموزشت خللی ایجاد کند.» بعداً فهمیدم که او نقل‌قولی را گفته بود که اغلب به مارک تواین نسبت داده می‌شود.

گفتم: «ببینید، من می‌فهمم که خواندن این کتاب‌ها واقعاً چقدر سودمند است، اما نمی‌خواهم قولی بدهم که نتوانم به آن عمل کنم.»

مکت کرد و سپس دستش را به جیبش برد. فهرست آرزوهای پیش از مرگ مرا بیرون کشید و با صدای بلند شروع به خواندن تک‌تکشان کرد.

شنیدن رؤیاهایم با صدای شخص دیگری، ذهن و روحم را درگیر کرد. حقیقت را بگویم، بسیاری از موارد موجود در فهرست چیزهایی بودند که می‌خواستم به‌خاطر خانواده‌ام انجام دهم، کارهایی که پدر و مادرم هرگز استطاعتش را نداشتند یا حتی اگر هم داشتند، هرگز نمی‌توانستند برای خودشان انجام دهند. شنیدن خوانش آن با صدای بلند مرا به شکل عجیبی تحت‌تأثیر قرار داد و عمیقاً به هدف و انگیزه‌ام متعهد کرد (در بخش سوم با همدیگر انگیزه‌تان را از قیدوبند رها خواهیم کرد). هنگامی که تمام کرد، به او گفتم دقیقاً آن‌چه را که پیشنهاد کرده انجام خواهم داد، گرچه پیش خودم نمی‌دانستم چگونه می‌خواهم این کار بزرگ را عملی کنم.

پرسیدن سؤال درست

بعد از تعطیلات، با کتاب‌هایی که به من داده بود به دانشگاه برگشتم. اکنون روی میز دو کپی کتاب روی هم قرار داشت: یکی آن که مجبور بودم برای دانشگاه بخوانم و دیگری آن که قول خواندنش را داده بودم. مثل ترازویی بود که تعهداتم را نشان می‌داد. چگونه می‌خواستم به این کپی کتاب‌ها رخنه کنم، وقتی کتاب خواندن چنین کار پر زحمت و مشقتی برایم بود؟ قبلاً از پس کتاب‌های درسی بر نمی‌آمدم، حالا قرار بود چه کار کنم؟ از کجا باید این وقت را پیدا می‌کردم؟ بنابراین نه غذا خوردم، نه خوابیدم، نه ورزش کردم، نه تلویزیون تماشا کردم و نه با دوستان وقت گذراندم. در عوض، عملاً در کتابخانه زندگی می‌کردم. تا این که یک شب از فرط خستگی از حال رفتم، از پلکان به زمین افتادم و دچار مصدومیت دیگری از ناحیه سر شدم.

دو روز بعد در بیمارستان به هوش آمدم. فکر می‌کردم که مُرده‌ام و شاید بخشی از وجودم آرزو می‌کرد که مُرده باشم. واقعاً نقطه تاریکی در زندگی‌ام بود. تحلیل می‌رفتم، وزنم تا ۵۴ کیلوگرم کاهش یافت و بدنم آن قدر کم آب شد که به من سرم زدند.



با وجود تمام بدبختی‌ای که داشتم، با خودم گفتم: «باید راه بهتری وجود داشته باشد.» در آن لحظه پرستاری با لیوانی چایی با عکس انیشتین روی آن به اتاقم آمد، همان موضوع گزارش کتاب بود که در دوران مدرسه به من الهام بخشید تا عمیقاً کاوش و مطالعه کنم. نقل قول کنار تصویر این بود: «نمی‌توانیم مشکلاتمان را با همان بینشی حل کنیم که با آن، مشکلات را به وجود آورده‌ایم.»

آن وقت بود که تازه متوجه شدم شاید سؤالی که می‌پرسیدم اشتباه بود. شروع به پرسش از خودم کردم. مشکل واقعی من چیست؟ می‌دانستم که یادگیرنده‌ای گُند هستم، اما سال‌ها درباره‌اش به همین روش فکر کرده بودم. فهمیدم که می‌کوشم مشکلات یادگیری‌ام را با روش تفکری که به من یاد داده بودند برطرف کنم، یعنی فقط سخت‌تر کار کنم. اما چه می‌شد اگر می‌توانستم به خودم روش بهتری برای یادگیری آموزش دهم؟ چه می‌شد اگر می‌توانستم به روشی که کارآمدتر، مؤثرتر و حتی لذت‌بخش‌تر باشد یاد بگیرم؟ چه می‌شد اگر می‌توانستم بیاموزم که سریع‌تر یاد بگیرم؟

در همان لحظه متعهد شدم که آن شیوه را پیدا کنم و با آن تعهد، طرز فکرم شروع به تغییر کرد.

از پرستار بولتنی دروس دانشگاه را خواستم و آن را صفحه‌به‌صفحه ورق زدم. پس از چندصد صفحه، کل کلاس‌ها شامل چیزهایی بود که باید یاد می‌گرفتم، مثل زبان اسپانیایی، تاریخ، ریاضیات و علوم، اما هیچ کلاسی نبود که به دانشجویان یاد دهد چگونه یاد بگیرند.

یادگیری روش آموختن

وقتی از بیمارستان مرخص شدم، ایده یادگیری روش آموختن به‌حدی مرا تحت‌تأثیر قرار داده بود که درس‌هایم را کنار گذاشتم و فقط به کتاب‌هایی که مری‌ام به من داده بود و نیز کتاب‌هایی درمورد نظریه یادگیری بزرگسالان، نظریه هوش چندگانه، علوم اعصاب، رشد شخصی، روانشناسی آموزشی، تندخوانی و حتی گداهای یادیار باستانی متمرکز شدم (می‌خواستم بدانم فرهنگ‌های قدیمی پیش از داشتن وسایل ذخیره‌سازی خارجی مانند مطبوعات و رایانه‌ها، برای انتقال دانش چه کار می‌کردند). برای حل این معما وسواس داشتم: مغزم چگونه کار می‌کند تا بتوانم آن را به کار ببندازم؟

حدود دو ماه غوطه‌وری عمیق در مطالعات جدید و خودراهبرم، کورسوی امیدی روشن شد. توانایی تمرکز قوی‌تر شده بود. شروع به درک مفاهیم جدید کردم، زیرا می‌توانستم تمرکز کنم. دیگر حواسم به‌راحتی پرت نمی‌شد. بدون کمترین مشکلی می‌توانستم اطلاعاتی را که چند هفته قبل‌تر مطالعه کرده بودم به یاد بیاورم. سطح انرژی و کنجکاوی جدیدی داشتم. برای نخستین بار در زندگی‌ام می‌توانستم اطلاعات را در کسری از زمان بخوانم و درک کنم. مهارت نوظهورم به من حس اعتمادبه‌نفسی داد که قبلاً هرگز تجربه نکرده بودم. زندگی روزمره‌ام هم تغییر کرد؛ اعتمادبه‌نفس پیدا کرده بودم. می‌دانستم چه کاری باید انجام دهم تا خودم را به جلو بکشانم. به حس انگیزه توانمندساز و پایداری دست یافتم. با این نتایج طرز فکرم تغییر کرد و باور کردم که همه‌چیز ممکن است.

اما در عین حال ناراحت بودم. به نظر رسید که اگر این روش حیاتی فرایادگیری (یادگیری روش آموختن) در مدرسه آموزش داده شده بود، جلوی تمام سال‌هایی گرفته می‌شد که رنج می‌کشیدم و به خود تردید داشتم. یادم می‌آید که معلمانم پیایی به من می‌گفتند سخت‌تر مطالعه و تمرکز کنم. این که به کودک بگویند کارهایی مانند «تمرکز» را

انجام دهد، مانند این است که به او بگویید یوکه لیلی^۱ بنوازد. انجام این کار بدون هیچ آموزشی بسیار دشوار است.

پس از این سفر قهرمان، نمی‌توانستم کاری کنم جز این‌که گنج‌ها و درس‌هایی را که آموخته‌ام به اشتراک بگذارم. شروع به تدریس این روش‌ها به دانش‌آموزان دیگر کردم. نقطه عطف زمانی به وجود آمد که با دانشجویی سال‌اولی کار کردم که می‌خواست تندخوانی یاد بگیرد، درک مطلبش را تقویت کند و اطلاعاتی را که می‌خواند به حافظه‌اش بسپارد. او پشتکار داشت و به هدفش، یعنی خواندن سی کتاب در سی روز دست یافت. می‌دانستم که چگونه این کار را انجام داده است - روشی را که در فصل چهاردهم خواهید آموخت به او یاد دادم - اما می‌خواستم بدانم چرا. فهمیدم که انگیزه‌اش چه بود. مادرش به سرطان علاج‌ناپذیری مبتلا شده بود و او با مطالعه کتاب‌هایی درباره سلامت، بهداشت و پزشکی تصمیم به نجات وی گرفته بود. ماه‌ها بعد به من زنگ زد، در حالی که اشک شوق می‌ریخت. به من گفت سرطان مادرش در حال بهبود است.

در آن لحظه بود که فهمیدم اگر دانش قدرت باشد، پس یادگیری اَبَر قدرت است. ظرفیت یادگیری ما نیز بی‌حدومرز است؛ فقط باید شیوه دست‌یابی به آن به ما نشان داده شود. با دیدن روش تغییر زندگی این زن، هدفی درونم شعله‌ور شد و به من این امکان را داد تا رسالت زندگی‌ام را بشناسم: آموزش طرز فکر، انگیزه و روش‌های ارتقای مغز و یادگیری سریع‌تر هر چیزی، به‌طوری که زندگی استثنایی بتواند ظهور کند.

در طی بیش از دو دهه مجموعه‌ای از روش‌های عملی قابل اعتماد و اثبات‌شده‌ای را برای تقویت یادگیری ایجاد کرده‌ام که بسیاری از آن‌ها در این کتاب ارائه می‌شوند. نه تنها به قول خواندن یک کتاب در هفته وفا کرده‌ام، بلکه به خدمت‌رسانی و پشتیبانی از همه افراد اعم از کودکان با برچسب «ناتوان در یادگیری» تا افرادی مسن با چالش‌های پیری مغز ادامه داده‌ام. تیم ما که وقف یاد و خاطره مادر بزرگم شده است، با شور و اشتیاق از تحقیقات آلازیمر حمایت می‌کند. ما با این باور که آموزش و پرورش حق طبیعی هر کودکی است، کمک‌هزینه ساخت مدرسی در سراسر جهان، از گواتمالا تا کنیا را فراهم می‌کنیم و از طریق سازمان‌های شگفت‌انگیزی مانند خیریه وی^۲ و بنسپلر آو پرامیس^۳ خدمات درمانی، آب

۱ Ukelele؛ سازی زهی که زیرمجموعه‌ای از خانواده گیتار است. - ویراستار

2 WE

3 Pencils of Promise

آشامیدنی تمیز و یادگیری را به کودکان نیازمند ارائه می‌دهیم. مأموریت ما این است: ساختن مغزهای درخشان‌تر. ما هیچ مغزی را از قلم نمی‌اندازیم.

تکنیک‌هایی که به دیگران آموزش داده‌ام با نتایج حیرت‌انگیزی همراه بوده‌اند که سبب شده سالانه برای بیش از صدوپنجاه‌هزار نفر از مخاطبان، رودرو و در هر زمینهٔ تصویرپذیری سخنرانی کنم، به‌عنوان مربی مغزِ شخصیت‌های برتر در ورزش و سرگرمی خدمت کنم، در بسیاری از شرکت‌ها و دانشگاه‌های برجستهٔ جهان آموزش دهم، پلتفرم آنلاینی را با موضوع یادگیری سریع با عضویت دانش‌آموزانی از ۱۹۵ کشور سرپرستی کنم و میزبانی پادکست برتر آموزشی‌ای به نام «کوئیک برین»^۱ با ده‌ها میلیون دانلود را بر عهده داشته باشم. این آموزش‌ها صدها میلیون بار دیده شده‌اند. این کتاب مملو از درس‌ها و توصیه‌هایی عملی است که طی این سال‌ها آموخته‌ام، به‌همراه دانش و منابع بسیاری از کارشناسان مهمان که در برنامهٔ ما حضور داشته‌اند.

همهٔ این‌ها را می‌گویم، زیرا با وقف زندگی‌ام در راه تحقیق و آموزش این موضوع می‌دانم چه چیزی در این کتاب وجود دارد و مهم‌تر از همه، می‌دانم چه چیزی در درون شما نهفته است.

یافتن مدرسهٔ استاد ایکس

این داستان، پایانِ سرندی‌پیتی‌گونه‌ای دارد. همان‌طور که اشاره کردم، مرتباً کوچینگ مغز را به مدیرعامل‌ها و تیم‌هایشان ارائه می‌دهم. چند سال پیش، جیم جیانوپولوس^۲، مدیرعامل و رئیس وقت فاکس قرن بیستم، مرا دعوت کرد تا با تیم اجرایی او جلسهٔ کوچینگ برگزار کنم. صبح جمعه به استودیو رفتم و چندین ساعت را با اعضای ارشد کارکنان سپری کردم. آن‌ها به‌طور ویژه‌ای پذیرای پیام من بودند و بلافاصله با تکنیک‌ها ارتباط برقرار کردند.

وقتی جلسه تمام شد، جیم نزد من آمد و گفت: «فوق‌العاده بود. این یکی از بهترین جلسات آموزشی‌ای بود که تاکنون برگزار کرده‌ایم.» معلوم است که از شنیدن این موضوع بسیار خوشحال شدم. چه کسی عاشق بازخورد مثبت نیست؟ بعد وقتی داشت استودیو را

1 Kwik Brain

2 Jim Gianopulos

نشانم می‌داد، چشمم به پوستری از فیلم *ولورین*^۱ دوخته شد که قرار بود در همان سال اکران شود. به پوستر اشاره کردم و گفتم: «نمی‌توانم صبر کنم تا این فیلم را ببینم. من یک هوادار دوآتشه‌ام.»

جیم گفت: «اوه، تو هم ابرقهرمانان را دوست داری؟»

«عاشقشان هستم. *مردان/یکس* نقش مهمی در زندگی‌ام داشته‌اند.» در ادامه به او دربارهٔ آسیب‌دیدگی مغزی‌ام در دوران کودکی گفتم و کمکی که کتاب داستان‌های *کُمیک* برای یادگیری خواندن و جست‌وجوی مدرسهٔ استاد *یکس* به من کرده بودند.

لبخند زد؛ «می‌دانی، سی روز دیگر از فیلم‌برداری قسمت جدید *مردان/یکس* در مونترال مانده. چرا نمی‌آیی و یک هفته را سر صحنه نمی‌گذرانی؟ بازیگرها دوست دارند با تو کار کنند.»

محال بود که بخواهم آن را رد کنم. قبلاً هرگز سر صحنه حضور نداشتم و این هم صحنهٔ هر فیلمی نبود؛ فیلم *مردان/یکس* بود.

صبح روز بعد سوار هواپیمایی شدیدم که آن را *یکس* جت نامیده بودند. اغلب مسافران دیگر، بازیگران بودند و من خودم را در حالی یافتیم که بین جنیفر لارنس و هالی بری نشسته بودم. داشت به بهترین روز زندگی‌ام تبدیل می‌شد.

در هواپیما و هفتهٔ بعد سر صحنه، باید بعضی از نکات مغزی‌ام را برای تندخوانی فیلم‌نامه‌ها و به‌خاطر سپردن متن با برخی از بازیگران و خدمهٔ فوق‌العاده در میان می‌گذاشتم. حدس بزنید چه شد؟ نخستین صحنه‌ای که باید آن‌ها را در حین فیلم‌برداری می‌دیدم در مدرسهٔ استاد *یکس* اتفاق افتاد؛ همان‌جایی که در دوران کودکی روزهای بی‌پایانی را صرف تخیل دربارهٔ آن و یافتنش کرده بودم. برایم لحظهٔ بسیار سورئالی بود. یکی از رؤیاهایتان چیست، رؤیایی که همیشه مثل تراشه‌ای در مغزتان است؟ آن را با جزئیات روشن تصور و تجسم کنید. احساس و باورش کنید و روزانه به‌خاطرش تلاش کنید.

شگفت‌آور این است که این بهترین قسمت ماجرا نبود. وقتی از سفر برگشتم، به خانه آمدم و متوجه شدم بسته‌ای دارم. بسیار بزرگ بود، در اندازهٔ تلویزیونی با صفحه‌نمایش مسطح بزرگ. بسته را باز کردم و عکس قاب‌شدهٔ فوق‌العاده‌ای از خودم با کل بازیگران فیلم *مردان/یکس* را بیرون آوردم. عکس یادداشتی از رئیس داشت که در آن آمده بود:

جیم، خیلی ممنون که ابرقدرت‌هایت را با همه ما در میان گذاشتی. می‌دانم که از کودکی به دنبال مدرسه ابرقهرمان خودت بودی. این عکس کلاس توست.



عکس واقعی و رنگی ابرقهرمان را در این جا ببینید:

Limitlessbook.com/classphoto

بی‌حدومرز شدن در کنار هم

بی‌حدومرز شدن

عمل یا روند کنار گذاشتن ادراکات نادرست و محدودکننده نسبت به توانایی بالقوه خود و پذیرفتن این واقعیت که با طرز فکر، انگیزه و روش‌های درست، هیچ محدودیتی وجود ندارد.

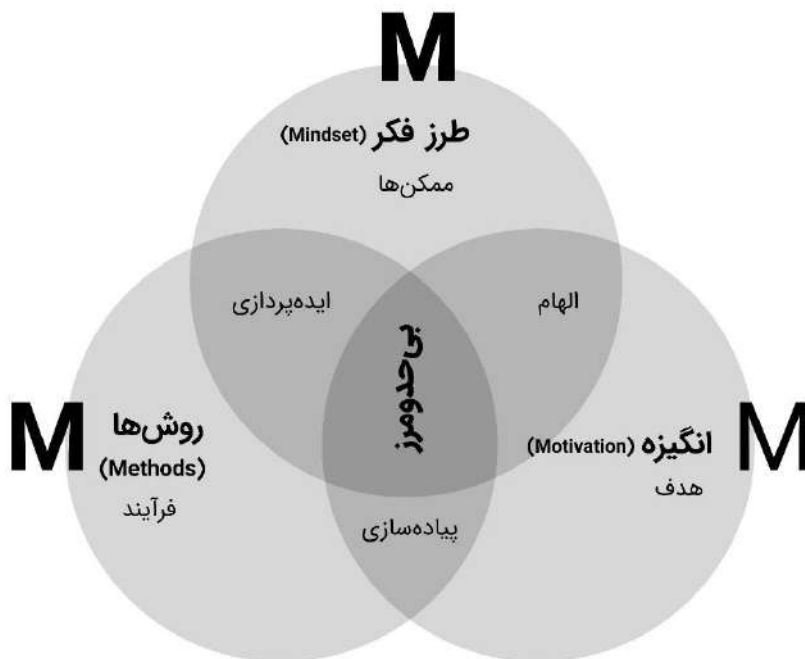
در بیشتر مقاطع زندگی‌ام اجازه دادم که با محدودیت‌های درک‌شده‌ام تعریف شوم. در کودکی فکر می‌کردم که آن‌چه دچارش شده‌ام نقص وحشتناکی است و متقاعد شدم که این مشکل، مسیری به سوی آینده‌ای نه‌چندان امیدوارکننده جلوی پایم قرار داده است. اما با کمک برخی از افراد کلیدی متوجه شدم که حصارهای درک‌شده من اصلاً حصار نبودند؛ صرفاً مواعی بودند که باید بر آن‌ها غلبه می‌کردم یا محدودیت‌هایی بودند که باید از یاد

می‌بردم. وقتی این کار را کردم، آن‌چه توانستم هر روز یاد بگیرم و انجام دهم، بی‌حدومرز شد.

بی‌حدومرز شدن فقط به یادگیری سریع، تندخوانی و داشتن حافظه‌ای باورنکردنی مربوط نمی‌شود. بله، شما یاد خواهید گرفت که چگونه تمام این کارها و بیش از آن‌ها را انجام دهید. بی‌حدومرز بودن به معنای کامل و بی‌نقص بودن نیست، درمورد پیشرفتی است فراتر از آن‌چه در حال حاضر در باورهایتان امکان‌پذیر می‌دانید. درست همان‌طور که از خانواده، فرهنگ و تجربیات زندگی‌تان محدودیت‌هایی فراگرفته‌اید، می‌توانید آن‌ها را از یاد ببرید. این محدودیت‌ها فقط موانعی موقتی هستند که می‌توانید غلبه کردن بر آن‌ها را یاد بگیرید. چیزی که من در طی سال‌های کارم با مردم متوجه شده‌ام این است که بیشتر افراد رؤیاهایشان را محدود و کوچک می‌کنند تا متناسب با واقعیت کنونی آن‌ها باشند. ما خودمان را متقاعد می‌کنیم که شرایطی که در آن هستیم، باورهایی که پذیرفته‌ایم و مسیری که در آن قرار داریم کیستی ما را شکل می‌دهند و برای همیشه کیستی ما خواهند بود. البته انتخاب دیگری هم هست. می‌توانید یاد بگیرید که طرز فکر، انگیزه و روش‌هایتان را برای ایجاد زندگی بی‌حدومرز، نامحدود کنید و گسترش دهید. وقتی کاری را انجام می‌دهید که دیگران انجام نمی‌دهند، می‌توانید طوری زندگی کنید که دیگران نمی‌توانند. با خواندن این کتاب، گام مهمی برداشته‌اید. به یاد داشته باشید که یک گام در جهتی بهتر می‌تواند مقصدتان را به‌طور کامل تغییر دهد.

نکته کلیدی در هنگام قدم برداشتن، داشتن نقشه است، الگویی برای موفقیت. با در اختیار داشتن آن، هیچ آزمایش یا اژدهایی نیست که نتوانید بر آن غلبه کنید. بنابراین این شما و این:

مدل بی‌حدومرز



مدل بی‌حدومرز

می‌توانید یاد بگیرید که بی‌حدومرز باشید، بی‌حدومرز کار کنید، بی‌حدومرز داشته باشید و به اشتراک بگذارید. این کتاب را برای اثبات این مطلب برایتان نوشتم. اگر با تمام ظرفیتتان در حال یادگیری یا زندگی کردن نیستید، اگر فاصله‌ای بین واقعیت کنونی و واقعیت مطلوبتان وجود دارد، دلایل این است: محدودیتی هست که باید رها شود و در یکی از این سه زمینه جایگزین شود:

- محدودیت در طرز فکر شما: به خودتان، توانایی‌هایتان و آنچه لیاقتش را دارید یا امکان‌پذیر است باور کمی دارید.
- محدودیت در انگیزه شما: انگیزه، هدف یا انرژی لازم برای اقدام را ندارید.
- محدودیت در روش‌های شما: به‌گونه‌ای آموزش دیده‌اید یا به شیوه‌ای عمل می‌کنید که برای خلق نتایج موردنظرتان مؤثر نیست.

این درمورد فرد، خانواده و سازمان به کار می‌رود. همه ما داستانی بی‌نظیر از مبارزات و نقاط قوت خودمان داریم. شرایطتان هرطور که رقم خورده باشد، خبر خوش این است:

شما تنها نیستید. در چهارچوبی سه‌بخشی که در ادامه خواهید آموخت، قصد دارم کمکتان کنم به روش خودتان بی‌حدومرز شوید: طرز فکر بی‌حدومرز، انگیزه بی‌حدومرز و روش‌های بی‌حدومرز. بگذارید آن را به مراحل زیر تقسیم‌بندی کنم:

- **طرز فکر (چیستی):** باورها، نگرش‌ها و فرضیاتی که عمیقاً در ذهنمان ایجاد شده است دربارهٔ این که کیستیم، جهان چگونه کار می‌کند، توانایی و شایستگی چه چیزی را داریم و چه چیزی ممکن است.
- **انگیزه (چرایی):** هدفی که هرکس برای اقدام دارد. انرژی موردنیاز شخص برای رفتار به روشی خاص.
- **روش (چگونگی):** فرایندی خاص برای دستیابی به چیزی، به‌ویژه به روش آموزش منظم، منطقی یا سیستماتیک.

دربارهٔ نمودار صفحهٔ قبل باید نکاتی را بگویم. دیدید که در تلاقی طرز فکر و انگیزه، کلمهٔ *الهام* را نوشته‌ام. شما الهام گرفته‌اید، اما نمی‌دانید از چه روش‌هایی استفاده کنید یا انرژی خود را به کدام جهت سوق دهید. در جایی که انگیزه و روش با هم تلاقی دارند، کلمهٔ *پایه‌سازی* دیده می‌شود. در این حالت نتایج شما محدود به چیزی می‌شود که احساس می‌کنید لیاقتش را دارید، احساس می‌کنید ظرفیتش را دارید و فکر می‌کنید امکان‌پذیر است، زیرا فاقد طرز فکر درستی هستید. در جایی که طرز فکر و روش با هم تلاقی دارند، *ایده‌پردازی* را دارید. جاه‌طلبی‌های شما در ذهنتان باقی می‌مانند، زیرا انرژی لازم را برای انجام کاری درموردشان ندارید. در جایی که هر سه با هم تلاقی داشته باشند، حالت بی‌حدومرز را دارید. سپس چهارمین ا را دارید که همان یکپارچگی (INTEGRATION) است.

در طول این کتاب، تمرینات، مطالعات، ابزارهای ذهنی و نتایج حاصل از تحقیقات هیجان‌انگیزی را خواهید یافت که در خط مقدم علم و عملکرد شناختی و حکمت باستانی انجام می‌شوند (برای مثال، چگونه تمدن‌های باستانی پیش از اختراع دستگاه‌های ذخیره‌سازی خارجی مانند ماشین چاپ، دانش چندین نسل را به‌خاطر می‌سپردند). به‌ترتیب به سه M می‌پردازیم:

- در بخش دوم (طرز فکر بی‌حدومرز) می‌آموزید وقتی باورهای محدودکنندهٔ خود را ریشه‌کن می‌کنید، چه چیزی ممکن می‌شود.
- در بخش سوم (انگیزه بی‌حدومرز) متوجه خواهید شد که چرا هدف‌تان قدرت و کلید رها کردن انگیزه و انرژی شماست.

- در بخش چهارم (روش‌های بی‌حدومرز) خواهید فهمید که چگونه با بهترین روش‌ها -ابزارها و تکنیک‌هایی که شما را به سمت زندگی مطلوب و شایسته‌تان سوق می‌دهند- در بهترین حالت یاد بگیرید.

در پایان کتاب هم به شما برنامه‌ده‌روژه‌ای برای شروع سریع پیشرفتتان به سمت هفته و زندگی بی‌حدومرز ارائه می‌کنم.

هنگامی که این کتاب را به پایان می‌رسانید، توانایی بی‌حدومرزی در هر زمینه‌ای که برایتان مهم است، اعم از علمی، سلامتی، شغلی، روابط یا رشد شخصی خواهید داشت. از آن‌جا که من هرگز واقعاً در مدرسه‌مردان/یکس تحصیل نکردم، آن را برای شما در آکادمی یادگیری آنلاین کوئیک ایجاد کردم؛ جایی که روزانه، افراد با هر سنی از ۱۹۵ کشور با ما آموزش می‌بینند تا ابرقدرت‌های ذهنی خود را آزاد کنند. کتاب بی‌حدومرز را کتاب درسی خود بدانید. باعث افتخارم خواهد بود که استاد ایکس شما باشم، و بسیار هیجان‌زده‌ام که تصمیم گرفته‌اید این سفر را با من شروع کنید. کلاس اکنون شروع شده است. مهم‌ترین نکته: زمان‌بندی‌تان نمی‌توانست از این بهتر باشد.

اکنون این حقیقت را پذیرفته‌ایم که یادگیری، فرایند
مادام‌العمر هم‌گام بودن با تغییر است. مبرم‌ترین
وظیفه، آموزش شیوه یادگیری به افراد است.
- پیتر دراکر^۱

چرا این مسئله اکنون اهمیت دارد

باور راسخ دارم که همه ما ابرقدرتهایی باورنکردنی داریم که منتظر تلنگرند. من درمورد توانایی پرواز، ایجاد زره آهنین یا شلیک لیزر از چشمانتان صحبت نمی‌کنم، بلکه درباره توانایی‌های عملی و واقعی مانند پرواز بین کتاب‌ها، حافظه زره‌دار، تمرکز لیزری، خلاقیت بی‌حدومرز، تفکر روشن، ذهن آگاهی، نگرش ذهنی برتر و موارد دیگر صحبت می‌کنم. همه ما به نحوی ابرقهرمان هستیم.

دقیقاً همان‌طور که هر ابرقهرمانی قدرت‌هایی دارد، دشمنانی هم دارد. به ابرشوره‌های بزرگ فکر کنید. جوکر علیه بتمن و لکس لوتور علیه سوپرمن بود. شورهایی که با آنها روبه‌رو هستیم ممکن است شبیه فیلم‌ها به نظر نرسند، اما همچنان آدم‌های بدی هستند؛ آدم‌هایی که شمای ابرقهرمان باید آنها را مغلوب و مهار کنید. ابرشوره‌های امروزی سر راهمان قرار می‌گیرند، زندگی‌مان را سخت‌تر می‌کنند و ما را از ظرفیت‌هایمان باز می‌دارند. آنها ما را عقب نگه می‌دارند و بهره‌وری، سعادت، مثبت‌اندیشی و آرامش خاطرمان را از ما می‌دزدند. شناخت و شکست آنها هم برعهده ماست.

اگر کتاب گمیک خوانده یا فیلم ابرقهرمانی دیده باشید، می‌دانید که سروکله ابرشوره‌ها غالباً در مکان‌هایی دور از ذهن پیدا می‌شود. مثلاً هاروی دنت^۱ را که به‌عنوان «دوچهره» نیز شناخته می‌شود در نظر بگیرید. او با والاترین مقاصد شروع می‌کند: دادستانی است که به حفظ قانون و فرستادن افراد بد به زندان کمک می‌کند و متحد بتمن است، اما طی یک انتقام‌جویی، چهره دنت زخم می‌خورد و عصبانی، بدعق و کینه‌ای می‌شود؛ همان چیزی می‌شود که زندگی‌اش را صرف جنگیدن با آن کرده بود: جنایتکار دغل‌بازی که با آینده

۱ شخصیت منفی خیالی در کتاب‌های گمیک آمریکایی و یکی از سرسخت‌ترین دشمنان بتمن. - ویراستار