

به نام پیدارسنا پیدار

عنوان	: مغز شما هنگام کار
نویسنده	: دیوید راک
مترجم	: ماجده فیض
ویراستار مقابله‌ای، صوری و زبانی	: حورا نیک‌بخت
ویراستار علمی	: نگار پورمحمد
طراح جلد	:
صفحه‌آرا	: تیم ماهبوک
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
قیمت	:
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۶۸-۷-۸

«این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است»



نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

تلفن: ۰۲۱-۵۴۹۳۲۰۰۰

www.atlas-p.org

www.atlasbook.ir

Email: Info@atlas-p.ir



[atlas_peydayesh](https://www.instagram.com/atlas_peydayesh)

بنابر قرارداد میان انتشارات اطلس پیدایش و انتشارات هارپر کالینز، حق انتشار (کپی‌رایت) این اثر به فارسی انحصاراً متعلق به انتشارات اطلس پیدایش است. لطفاً، به زحمات افراد متعدد برای تولید این اثر وفادار باشید!

مغز شما هنگام کار

.....

نویسنده: دیوید راک

مترجم: ماجده فیض

ویراستار مقابله‌ای، صوری و زبانی: حورا نیک‌بخت

ویراستار علمی: نگار پورمحمد



- سرشناسه : راک، دیوید، ۱۹۶۷- م. Rock, David, ۱۹۶۷-.
- عنوان و نام پدیدآور : مغز شما هنگام کار/ نویسنده دیوید راک؛ مترجم ماجده فیض؛ ویراستار مقابله‌ای، صوری و زبانی حورا نیکبخت؛ ویراستار علمی نگار پورمحمد.
- مشخصات نشر : تهران: موسسه فرهنگی و هنری اطلس پیدایش، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۴۴۸ ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۶۸-۷-۸
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی:
- Your brain at work : strategies for overcoming distraction, regaining focus, and working smarter all day long ,2020.
- یادداشت : واژه‌نامه.
- یادداشت : کتاب‌نامه: ص. ۳۸۸ - ۴۲۳.
- موضوع : موفقیت در کسب و کار — جنبه‌های روان‌شناسی
- Success in business-- Psychological aspects
- مغز Brain
- حواس‌پرتی (روان‌شناسی) (Psychology) Distraction
- شناسه افزوده : فیض، ماجده، ۱۳۷۱- مترجم
- شناسه افزوده : نیک‌بخت، حورا، ۱۳۵۸- ویراستار
- شناسه افزوده : پورمحمد، نگار، ۱۳۷۲- ویراستار
- رده‌بندی کنگره : ۵۳۸۶HF
- رده‌بندی دیویی : ۴۰۹۲۰۱۹/۶۵۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۹۲۱۳۵
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

آنچه خواننده‌ها، درباره‌ی کتاب مغز شما هنگام کار، می‌گویند

«این کتاب جذاب، با زبان ساده، پژوهش‌هایی شگفت‌انگیز، درباره‌ی عملکرد مغز، محدودیت‌ها و ظرفیت آن، ارائه می‌دهد و به ما می‌آموزد که، برای کامیابی و موفقیت، چگونه فرایند مغزی خود را، «مستقیماً»، هدایت کنیم. خواندن این کتاب و کسب چنین مهارت‌هایی ارزش دارد.»
– استیون آر. کاوی،^۱ نویسنده‌ی کتاب ۷ عادت/فرد تأثیرگذار

«این کتاب بهترین، سودمندترین و هوشمندانه‌ترین کتابی است که، درباره‌ی عملکرد مغز و چگونگی برخورد ما با آن، خوانده‌ام. بعد از خواندن چهار فصل اول، احساس کردم بازدهی کار و زندگی شخصی‌ام صد برابر افزایش یافته‌است؛ کتابی خواندنی برای هرکس که می‌خواهد منظم‌تر و اثربخش‌تر کار، و زندگی کند.»

– وارن بنیس،^۲ استاد نامدار تجارت، استاد دانشگاه
کلیفورنای جنوبی و نویسنده‌ی کتاب دریاب رهبرشدن

1- Stephen R. Covey

2- Warren Bennis

«این کتاب، با نشان دادن عملکرد مغزتان، روند کاری تان را بهبود می‌بخشد.»

– مارشال گولدسمیت،^۱ نویسنده‌ی کتاب بسیار پرفروش
سلسله [مباحث]: آیا آماده‌ای؟^۲ و کتاب هرآنچه تو را به
اینجا رسانده است، تو را به موفقیت نخواهد رساند^۳

«بزرگ‌ترین مانع، برای مردم، محدودیت مغز ما (ارتباطات نورونی که ظاهراً سیم‌کشی شده) است که هم باعث احساس خوشایند، برای بعضی از ادراک و فعالیت‌های ما، می‌شود و هم ممکن است، برای مابقی آن‌ها، دردسرساز گردد. برای پذیرش و رویارویی با عادت‌های رفتاری مغزی افراد، هرکس باید واقعیت‌هایی را، که برخلاف شهود ماست درک کند، مثلاً، محدودیت‌های حافظه‌ی کاری، تأثیرات هورمون‌ها، قدرت بازنگری. امکان نداشت این کتاب، ده سال قبل، نوشته شود، چون بسیاری از پژوهش‌هایی که این کتاب بر آن‌ها بنا شده است موجود نبود. ده سال دیگر، بی‌شک، گفتنی‌ها بسیار است. برای اکنون و آینده‌ی نزدیک، کتاب مغز شما هنگام کار در آستانه‌ی جهشی است که سبب بروز تغییرات فردی و سازمانی، در همه‌جای جهان، خواهد شد.»

– آرت کلینر،^۴ سردبیر مجله‌ی راهبرد و تجارت

1- Marshall Goldsmith

2- *Succession: Are you ready*

3- *What Got You Here Won't Get You There*

4- Art Kleiner

«دیوید راک راهنمایی واقعی، برای آوردن و درگیر کردن مغز در محیط کار، است.»

– دکتر دنیل چی. سیگل،^۱ استاد بالینی دانشکده‌ی پزشکی یوسی‌آی^۲

«دیوید، با دقتی که به خرج داده، یافته‌های جدید علم اعصاب را گرد هم آورده، و آن‌ها را، به جهان کسب‌وکار، وارد کرده‌است. این یافته‌ها بینش‌هایی، برای هدایت تغییر در مغز و بهبود عملکرد، به ما ارائه می‌دهد.»

– یی-یوئان تانگ،^۳ استاد و مؤسس بنیاد نوروانفورماتیک در دانشگاه فناوری دالی‌ین چین

«اگر به خلاقیت، تأثیرگذاری و شادتر بودن علاقه ندارید، این کتاب برای شما نیست، اما، برای دیگران، مانند خواب شبانه است.»
– کریس وینک،^۴ هم‌بنیان‌گذار، گروه مرد آبی

1- Daniel J. Siegel

۲- دانشگاه کالیفرنیا در لاس آنجلس

3- Yi-Yuan Tang

4- Chris Wink

«رهبری به کسانی تعلق دارد که بیشترین آگاهی را دارند. این کتاب ابزاری کاربردی و قدرتمند برای آگاهی‌بخشیدن به خود، روابط و دنیای اطرافتان است. کار بی‌نظیر دیوید راک به ما امکان می‌دهد که از مغز خود، برای رهبری، تمام‌وکمال، استفاده کنیم، چه درون خود و چه بیرون.»

– کوین کَشْمَن^۱، همکار ارشد در مؤسسه‌ی مشاوران کورن/فری، رئیس و بنیان‌گذار سازمان لیدرسورس، نویسنده‌ی کتاب رهبری تمام‌وکمال

نثر شاد و شوخ این کتاب آن را به خواندنی‌ای مفرح بدل کرده‌است؛ درحالی‌که برانگیختن افکار و بینش‌های خلاقانه و پیشنهاد‌های کاربردی را نیز با خود به‌همراه دارد که سبب پیشرفت روزانه‌ی ثمربخش، در محل کار و حتی محیط خانه، می‌شود.

– گلناز طبیب‌نیا^۲، استادیار دانشگاه کارنگی میلن^۳

خلاصه‌ای قدرتمند از تکامل دانش مغز و تأثیر آن بر تصمیماتی که روزانه، در محل کار و محیط خانه، می‌گیریم. من بی‌اندازه از این کتاب لذت بردم و بلافاصله آن را، در محیط اطراف خود، عملی کردم.

– گوردن ویس^۴، سخن‌گوی سازمان ملل از کشور سری‌لانکا

1- Kevin Cashman

2- Golnaz Tabibnia

3- Carnegie Mellon University

4- Gordon Weiss

فهرست

مقدمه‌ای بر کتاب مغز شما هنگام کار.....	۱۱
پیش‌گفتار.....	۱۵
مقدمه.....	۱۷
پرده‌ی اول: مسائل و تصمیمات.....	۲۳
صحنه‌ی اول: غرق‌شدن در رایانامه‌ی صبحگاهی.....	۲۵
صحنه‌ی دوم: طرحی که حتی فکرکردن به آن آزاردهنده است.....	۵۱
صحنه‌ی سوم: تردستی انجام پنج کار در لحظه.....	۷۱
صحنه‌ی چهارم: نه به حواس‌پرتی.....	۸۹
صحنه‌ی پنجم: در جست‌وجوی ناحیه‌ی اوج عملکرد.....	۱۱۱
صحنه‌ی ششم: عبور از یک مانع.....	۱۲۹
میان‌پرده: با کارگردان آشنا شوید.....	۱۵۳
پرده‌ی دوم: حفظ آرامش تحت فشار.....	۱۶۹
صحنه‌ی هفتم: قطاری که هیجانان آن را از خط خارج کرده‌است..	۱۷۱
صحنه‌ی هشتم: غرق‌شدن درمیان تردید.....	۱۹۹
صحنه‌ی نهم: زمانی که انتظارات از دست ما خارج می‌شود.....	۲۲۵
پرده‌ی سوم: همکاری با دیگران.....	۲۴۷
صحنه‌ی دهم: تبدیل دشمنان خونی به دوست.....	۲۴۹
صحنه‌ی یازدهم: زمانی که همه‌چیز ناعادلانه به‌نظر می‌رسد.....	۲۷۳
صحنه‌ی دوازدهم: جنگی برای اعتبار.....	۲۹۳

پرده‌ی چهارم: تسهیل در ایجاد یک تغییر..... ۳۱۹

صحنه‌ی سیزدهم: زمانی که چیزی به‌جز سردرگمی برای دیگران

وجود ندارد..... ۳۲۱

صحنه‌ی چهاردهم: فرهنگی که به دگرگونی نیاز دارد..... ۳۴۵

یادداشت‌ها..... ۳۷۷

منابع پیشنهادی..... ۳۸۳

تقدیر..... ۳۸۵

منابع..... ۳۸۷

واژه‌نامه..... ۴۲۳

فهرست راهنما..... ۴۳۱

مقدمه‌ای بر کتاب مغز شما هنگام کار

بی‌تردید، توسعه‌ی دانش ما در رابطه با مغز و کارکردهای آن در پیچه‌ی جدیدی برای ورود به دانش‌های قبلی از جمله مدیریت و تعلیم و تربیت باز کرده‌است؛ همچنین، در پرتو این نگاه تازه، می‌توانیم درک جدیدی در مورد آنچه قبلاً در درون خودمان احساس می‌کردیم پیدا کنیم و این مسئله، واقعاً، ما را شگفت‌زده می‌کند. گویا اکنون می‌توانیم دلایل آنچه را که در عمیق‌ترین لایه‌های درونی خود، به صورت خودآگاه و یا ناخودآگاه، احساس می‌کردیم پیدا کنیم؛ پاسخ این سؤال‌ها که چرا ما این طور شدیم که الان هستیم؟ چه چیزی باعث می‌شود که این گونه رفتار کنیم؟ و هزاران سؤال مشابه دیگر را در مکانیزم‌هایی جست‌وجو کنیم که از به هم پیوستن سلول‌های عصبی بیشمار در مغز درست شده.

دیوید راک، به خوبی این تصویر را با هنرمندی تمام پیش روی ما می‌گشاید و اجازه می‌دهد این نگاه تازه را، در لحظات مشاهده‌ی رفتار درونی خودمان، مزه مزه کنیم و گاهی نیز با شیطنت آن‌ها را بیازماییم، مانند کسی که در آزمایشگاه رفته و آنچه را که زیر ذره بین مشاهده می‌کند خود درونی‌اش می‌باشد.

تجربه، بارها و بارها، به ما نشان داده که آگاهی از رفتارهای مغز و چگونگی کارکردهای عالی شناختی آن، همچون مکانیزم توجه، تصمیم‌گیری، قضاوت، کنترل اقدام به عمل و یا بازداری از پاسخ، به وضوح بر خودتنظیمی و بهبود عملکرد دانشجویان تأثیر داشته؛ به طوری که این تحول در طرز بودن و رفتار کردن، عموماً، خودشان را شگفت‌زده کرده و درک آن‌ها را در مورد سوگیری‌ها و خطاهای خود افزایش داده و در نهایت

ارتباط آن‌ها با دوستان و دنیای پیرامونشان را بهبود داده‌است.

اما، برای مقدمه، توجه به این دو نکته می‌تواند حائز اهمیت باشد: اول اینکه ما، در هنگام مواجهه با جهان پیرامون خود، عموماً، آن را می‌توانیم در چند سطح مختلف تحلیل و ادراک کنیم. گاهی ممکن است یک انسان را در سطح نورونی و لایه‌های عصبی ببینیم، گاهی در سطح افکار و باورها و ارزش‌ها، گاهی در سطح رفتار روابط اجتماعی و ...

ممکن است این سؤال پیش آید که آیا یکی از این سطوح تحلیل مهمتر از بقیه است؟ آیا، با فهمیدن عمیق یکی از این سطوح، می‌توانیم بقیه‌ی سطوح را پیش‌بینی کنیم؟ مثلاً آیا می‌توان گفت، با فهم لایه‌ی نورون‌های مغز، می‌توان تمام رفتارهای فردی و اجتماعی وی را فهمید و پیش‌بینی کرد؟ و یا، با درک مغز و روابط میان سلول‌های عصبی آن، آیا می‌توان رفتار یک سازمان و یا یک جامعه را فهمید و یا پیش‌بینی کرد؟

بدیهی است که هم تجربه شخصی ما و هم رویکردهای نظری پژوهشگران این حوزه پاسخ منفی به این سؤال می‌دهند!

ما همواره نیاز به بررسی چندسطحی آدمی داریم و انتظار اینکه تمام رفتارهای سطح بالای انسان، سازمان، اقتصاد و جامعه را بتوان فقط و فقط با نگاه به مغز توصیف کرد، بسیار اغراق‌آمیز و غیرواقع‌بینانه است، چرا که مغز آدمی — به قول آندی کلارک — همواره، به‌عنوان یک عنصر آگاه، در میان شبکه‌ای از سایر موجودات و مغزهای دیگر، در حال تعامل و درک و پاسخ است؛ مثلاً، پژوهش‌ها نشان می‌دهد فرهنگ و قوانین یک جامعه، یک سازمان و یا یک مدرسه چگونه بر توجه و تصمیم‌گیری در سطح مغز و همچنین درک از محیط پیرامونشان تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را شکل می‌دهد. جالب اینجاست که افراد تحت تأثیر فرهنگ‌های قومی و یا سازمانی، با انگیزه و اختیار درونی خود، این انتخاب‌ها را انجام می‌دهند و

به گونه‌ای خاص رفتار می‌کنند.

اینجاست که — به قول هیلی و هاچکینسن — تعاملات نورونی سطح مغز رفتارهای سطح فردی، اجتماعی و اقتصادی افراد را شکل می‌دهند و درمقابل، فرهنگ‌ها و قوانین سطح بالا تعاملات نورونی سطح پایین را محدود می‌کنند و جهت می‌دهند؛ لذا، با درک این تعامل چندسویه، دیگر علت همه‌ی مسائل را به عهده‌ی مغز تنها نمی‌گذاریم و خود مغز را هم یکی از موجودات درون شبکه می‌بینیم که هم آگاه است و هم با سایرین در تعامل است. به عبارت دیگر، تحلیل رفتار انسان و جامعه را نمی‌توان به تحلیل سطح سلول‌های عصبی درون مغز تقلیل داد، چرا که شبکه‌های عصبی، خود، تحت تأثیر ورودی‌هایی هستند که از محیط بدنی و یا اجتماعی گرفته می‌شود.

و نکته‌ی دوم اینکه، علاوه بر تأثیر و تأثر متقابل درمیان سطوح مختلفی که اثر گذاری هیچ کدام آن‌ها نباید نادیده گرفته شود، به تفاوت‌های فردی نیز باید توجه ویژه شود. حقیقت آن است که، با مطالعه‌ی مباحث کتاب‌های ارزشمندی همچون همین کتاب راک، آدمی وارد نوع جدیدی از ادراک در دنیای تجربه‌های درونی خود می‌شود و می‌تواند آن دسته از کارکردهای شناختی مغز خود را درک کند که موجب بروز احساس‌ها و ادراکات درونی‌اش شده است.

اما و هزار اما، باتوجه به تفاوت‌های فردی انسان‌ها، باید از برچسب زدن به دیگران و همچنین قضاوت کردن آن‌ها پرهیز کرد، چرا که، در هر موقعیت، مغز نه تنها با مجموعه عوامل بشمار و تأثیر گذاری که از دنیای بیرون بر وی اثر می‌گذارند در تعامل است، بلکه، در دنیای درونی هر مغز هم، شرایط، مانند اثر انگشتان، کاملاً منحصر به فرد و یکتا بوده و این هر دو بر هر ناظر بیرونی ناشناخته و نامعلوم می‌باشد؛ لذا نباید انتظار داشته باشیم

که با دانستن مکانیزم‌های عمومی مغز آدمی ——— آن‌چنان‌که در این کتاب آمده‌است ——— می‌توانیم چرایی تمام رفتارهای افراد پیرامون خود را درک کنیم. توجه به تفاوت‌های فردی آدمی را در شناخت خود عمیق‌تر، و در قضاوت کردن دیگران، متواضع‌تر می‌کند.

امیدوارم اثر حاضر که حاصل سال‌ها زحمت و کوشش دیوید راک، برای بیان ساده و عملیاتی مباحث نظری، بوده و اکنون به همت والای مؤسسه‌ی اطلس پیدایش ترجمه شده و در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته‌است، اثرات ارزشمند خود را در جامعه بر جای گذاشته و علاقه‌مندان را تشویق به ادامه‌ی مطالعه و تعمیق درک خود و توسعه‌ی فردی سازد.

علی نصرت

آذرماه ۱۴۰۰

پیش‌گفتار

هنگامی که، نخستین بار، متن کتاب مغز شما هنگام کار را خواندم، از دیوید راک، درخواست کردم که بتوانم [محتوای] آن را با همسر و دو نوجوانم در میان بگذارم. متن روشن و واضح، الگوها کاربردی و ساختار آن معرکه است. صحنه‌های نمایش همان زندگی روزمره‌ی ما، در خانه و محیط کار، است؛ شخصیت‌های داستان هم، دقیقاً، همان نقش‌ها را، در موقعیت‌های مشابه، ایفا می‌کنند؛ با این تفاوت که شخصیت‌ها یاد گرفته‌اند چگونه، با ذهنیتی درمورد مغز، فکر کنند و رفتار کنند. وقتی توانایی آن‌ها برای فهم عمیق‌تر ذهنشان – که من به آن «بینش ذهن» می‌گویم – رشد پیدا می‌کند، به انتخابی آگاهانه، برای چگونگی استفاده از مغز و ذهن خود، دست می‌زنند و درنهایت، قدرت تغییر دادن عادت‌های خود را پیدا خواهند کرد.

ذهن (اینکه چگونه جریان توان^۱ و اطلاعات را تنظیم می‌کنیم) از مغز بهره می‌برد تا خود را خلق کند؛ به همین سبب، پدید آوردن علوم مغز [ایجاد] محیطی طبیعی، برای رشد بیشتر راهبردهای مؤثر برای بهبود زندگی در محیط کار، است. دیوید راک مباحث دشوار علوم اعصاب و علوم شناختی در این حوزه را جمع‌آوری کرده، و به روشی دردسترس، به‌دقت ترجمه، و تفسیر کرده‌است. او، مستقیماً، با دانشمندان این حوزه مصاحبه کرده، آزمایشگاه‌های آنان را دیده، و برای گلچین کردن اطلاعات به‌دست‌آمده، ساعت‌ها وقت صرف کرده‌است تا رایج‌ترین فهم از چگونگی تأثیر مغز بر زندگی ما را، به‌شکلی فهمیدنی و درک‌کردنی، استخراج کند.

پیشنهادهایی که در اینجا مطرح شده، ابزاری قدرتمند، براساس موشکافی علمی، برای کمک به افراد در محیط کارشان است. اگر کارمندید، داستان این کتاب به شما کمک خواهد کرد که، در محیط کار خود، مؤثرتر ظاهر شوید و از اتلاف نیرو اجتناب کنید. اگر در جایگاه مدیرید، اطلاعاتی که در اختیارتان قرار داده شده است شما را قادر می‌سازد تا ماهرانه‌تر عمل کنید و با موفقیت، طرح‌هایی متنوع را پیش ببرید و اگر در موقعیت رهبری سازمانید، دانستن کارکرد مغز، در خلق ساختار سازمانی هماهنگ، برای الهام‌بخشیدن به کارمندان، به کمک شما می‌آید تا آن‌ها بتوانند به کاری که می‌کنند ببالند، بیشتر به وظایف خود توجه کنند، بیشتر ابتکار داشته باشند و نیز با هم‌تایان خود بهتر همکاری کنند.

فراگیری زیستن با داشتن ذهنیت از مغز،^۱ راهی قدرتمند برای نیرو بخشیدن به ذهن شماست و سبب پیشرفت در زندگی حرفه‌ای‌تان. با توانایی بیشتر برای تنظیم جریان توان و اطلاعات در محیط کاری، عملکردتان مؤثرتر می‌شود و در نتیجه‌ی آن، رضایت را بیشتر حس می‌کنید. دیوید راک راهنمایی واقعی برای بازکردن پای مغز به حوزه‌ی کار است. از او، بابت مطرح کردن بینشی که به‌سختی به‌دست آمده است و همچنین شوخ‌طبعی بی‌نظیرش، سپاس‌گزارم.

– دکتر دن یل جی. سیگل، استاد بالینی مدرسه‌ی پزشکی

یوسی‌ال‌ای،^۲ عضو هیئت‌مدیره‌ی مرکز پژوهش‌های

ذهن‌آگاهی یوسی‌ال‌ای، مدیر اجرایی مؤسسه‌ی

مایندسایت^۳ و نویسنده‌ی کتاب‌های ذهن‌بینی: مبانی

علمی جدید برای تحول فردی،^۴ مغز متفکر: بازتاب و

همسویی در به‌دست‌آوردن سلامت^۵ و ذهن در حال رشد^۶

1- Brain in Mind

۲- دانشگاه کالیفرنیا در لاس آنجلس

3- Mindsight Institute

4- *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*

5- *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well Being*

6- *The Developing Mind*

مقدمه

آوار رایانامه‌ها؛^۱

بار سنگین اطلاعات؛

برنامه‌ریزی جلسات که شما را، به‌شدت، خسته کرده‌است؛

تغییرات جدید و بلا تکلیفی هرچه‌بیشتر؛

پیروزی‌های گاه‌گاه که شما را به ادامه‌دادن ترغیب می‌کند؛

اگر همه‌ی این‌ها وصف روز کاری معمول شماست، کتابی مناسب

انتخاب کرده‌اید.

این کتاب به شما کمک می‌کند که هوشمندانه‌تر، متمرکزتر و پربازده‌تر عمل کنید و آرامش خود را، زیر بار فشار کاری، حفظ کنید، مدت‌زمان جلسات را کاهش دهید و از پس سخت‌ترین مسائل، که «تأثیر گذاشتن بر دیگران است»، برآیید. در این راه، شما می‌توانید پدر یا مادر و همسری بهتر هم باشید و شاید [نتیجه‌ی خواندن این کتاب] بر افزایش طول عمرتان هم تأثیر بگذارد؛ اصلاً، برای شما قهوه هم درست خواهد کرد. درست است؛ شاید این آخری در فهرست نباشد، اما، درباره‌ی موارد دیگر، کاملاً جدی گفتم.

این کتاب عملکرد شما را، در محیط کار، تغییر می‌دهد؛ چگونه؟ با مهم‌ترین کشفیات اخیر در مغز انسان. فرصتی پیدا می‌کنید که، از راه فهم

¹ Email

کارکرد مغزتان در محیط کار، بازدهی و تمرکزتان را در کار بیشتر کنید. فقط، با شناخت مغز خود، می‌توانید آن را تغییر دهید؛ همچنین خواهید آموخت که چگونه ممکن است مغز شما، با شناخت خودش، تغییر کند.

می‌دانم که مغز ما چقدر ساده در مسائل غرق می‌شود؛ بنابراین، به هیچ وجه، قصد غرق کردن شما را، در دنیای پیچیده‌ی علم، ندارم؛ در این کتاب، شما مغز خود را، با راهی که تمایل دارد، بهتر می‌شناسید: قصه خواندن. این داستان دو شخصیت دارد: امیلی^۱ و پُل^۲؛ آن دو و مسائلی که روزانه، در محیط کار، با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند محتوای داستان است. هم‌زمان که شاهدید آن دو چگونه روز خود را به پایان می‌رسانند، بعضی از تیزهوش‌ترین متخصصان علوم اعصاب در جهان برایتان توضیح می‌دهند که چرا آن‌ها با رایانامه‌ها، برنامه‌های کاری و همکاران خود درگیرند؛ حتی، بهتر از آن، می‌توانید بفهمید اگر امیلی و پُل کارکرد مغز خود را بهتر بشناسند، چگونه می‌توانند متفاوت رفتار کنند.

قبل از آنکه توضیح بدهم این کتاب چگونه سازمان‌دهی شده‌است، بگذارید پیش‌زمینه‌ای کوچک از چگونگی بررسی این فرضیه بگویم. من متخصص علوم اعصاب نیستم؛ مشاور امور تجاری‌ام و به سازمان‌هایی، مانند اسنچر^۳، ای‌دی‌اس^۴، اریکسون^۵ و ناسا^۶، برای بهبود عملکرد کارکنانشان، مشاوره می‌دهم. بعد از ده سال تجربه‌ی کاری در این زمینه، تصادفی متوجه شدم که آموزش درباره‌ی کارکرد مغز به کارکنان تغییری چشمگیر، در عملکرد آن‌ها و همچنین در زندگی‌شان، ایجاد می‌کند. وقتی

1- Emily

2- Paul

3- Accenture

4- EDS

5- Ericsson

۶- NASA: اداره‌ی کل ملی هوانوردی و فضا

نتوانستم کتابی پیدا کنم که کشفیات کاربردی درباره‌ی مغز را، به زبان ساده، برای افراد در محیط کار، توضیح دهد، تصمیم گرفتم آن را بنویسم. گردآوری اطلاعات این کتاب، سه سال، طول کشید؛ اگرچه توسعه‌ی بخش‌هایی از آن سال‌هایی بیشتر زمان برد. این کتاب براساس سی مصاحبه با پیشگامان علوم اعصاب از آمریکا، اروپا و قاره‌ی آسیاست و از بیش از سیصد مقاله، براساس مغز و مطالعات شناختی در سال‌های اخیر، گردآوری شده‌است. درحین نگارش این کتاب، استاد علمی من، برای جهت‌دادن به تحقیقاتم، متخصص علوم اعصاب، دکتر جفری. ام. اشوارتس^۱، در کنارم بود. من، با حضور متخصصان مختلف، سه نشست درباره‌ی «مغز هنگام کار» برگزار کردم و همچنین نشریه‌ای تخصصی و کارگاه‌های مختلف در سرتاسر جهان. فرضیه‌های بررسی‌شده در این کتاب ترکیبی از همه‌ی فعالیت‌های ذکرشده است.

بسیار خوب؛ حرف‌زدن از خود کافی است. ببینیم این کتاب چگونه، به‌این‌شکل، در دستان شماست. می‌خواستم کتاب پیش روی شما بسیار کاربردی باشد؛ البته وقتی که با پیچیده‌ترین موضوع در جهان هستی، مغز انسان، سروکار داریم، کار دشوار می‌شود. بعد از تلاش‌های فراوان، برای توضیح کارکرد مغز به روش‌های مختلف، تصمیم گرفتم ساختار این کتاب مانند نمایشنامه باشد.

این نمایشنامه چهار پرده دارد. دو پرده‌ی اول درباره‌ی مغز خود شماست و دو پرده‌ی بعدی تعامل میان مغزهای افراد دیگر را دربر می‌گیرد؛ البته میان‌پرده‌ای هم وجود دارد که به‌دنبال کشف لایه‌های عمیق‌تر خارج از داستان است.

پرده‌ی اول «مسائل و تصمیمات» نام دارد و شامل پایه‌های زیربنایی تفکر است. عنوان پرده‌ی دوم «حفظ آرامش تحت فشار» است که از

1- Dr. Jeffrey M. Schwartz

هیجان‌ات و انگیزه‌های ما و تأثیر آن‌ها بر تفکر می‌گوید. پرده‌ی سوم «همکاری با دیگران» است و پژوهشی را، براساس چگونگی برقراری بهتر ارتباط با دیگران، معرفی می‌کند. نام پرده‌ی چهارم «تسهیل تغییر» است که بر سخت‌ترین کار تمرکز دارد: خلق تغییر در تفکر دیگران.

هر پرده شامل صحنه‌هایی بسیار است؛ هر صحنه، با امیلی و یا پل، شروع می‌شود، با دردسری در محیط کار و یا خانه، مانند رودررو شدن با آوار رایانامه‌ها. با جمع‌آوری اطلاعات از راه پرسشنامه‌ای برخط که خودم طراحی کردم، گرفتاری‌های خاص روزانه‌ی افراد را انتخاب کردم، از جامعه‌ای بیش از صد نفر که ممکن است در نهایت همین کتاب را در دست داشته باشند؛ سپس، اطلاعات خروجی را با تحقیقاتی که در زمینه‌ی فرهنگ سازمانی داشتم تلفیق کردم و به چیزی رسیدم که در حال حاضر می‌بینید.

بعد از تماشای امیلی و پل، که در هر صحنه دچار یک مشکل می‌شوند، شما می‌فهمید، در مغز این دو نفر، چه چیز در جریان است که زندگی را بسیار مشکل می‌کند؛ همچنین، آن را مستقیماً از زبان متخصصان علوم اعصاب که، با آن‌ها مصاحبه کرده‌ام، و مطالعات مربوط دیگر می‌شنوید. مفرح‌ترین بخش‌های کتاب برداشت‌های دوم است که، در انتهای هر صحنه، می‌آید. در برداشت‌های دوم، امیلی و پل کارکرد مغزشان را بهتر متوجه می‌شوند و در نتیجه‌ی آن، گروهی از تصمیمات متفاوت برای هر لحظه‌شان خواهند گرفت. تفاوت میان برداشت اول و دوم تغییرات جزئی در عملکرد آن‌هاست و همین تغییرات جزئی سبب تفاوت بنیادین، در خروجی فعالیت آن‌ها، می‌شود. تغییرات نامحسوس درونی، که در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتد، ممکن است برای دنیای بیرونی چشمگیر نباشد، اما همه‌چیز را تغییر می‌دهد. این کتاب به شما کمک می‌کند چنین تغییراتی را درک و بازتولید کنید.