

بسم الله الرحمن الرحيم

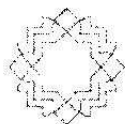
استادی

نویسنده

رایرت گرین

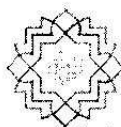
ترجمه

سعید جوی زاده | علیرضا احمدیان



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه	گرین، رابرت، ۱۵۵۸ - ۱۵۹۲م. Greene, Robert
عنوان و نام پدیدآور	استادی‌نویسنده رابرت گرین؛ ترجمه سعید جوی‌زاده، علیرضا احمدیان
مشخصات نشر	تهران: انتشارات اکادمیک، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۳۴۸ ص.
شابک	978-622-5697-67-6
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان: Mastery, 2012
یادداشت	کتابنامه: ص. ۳۴۵-۳۴۸
موضوع	مردم موفق Successful people موفقیت Success خودسازی (Psychology) (Self-actualization)
شناسه افزوده	جوی‌زاده، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	احمدیان، علیرضا، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۲۷BF
رده بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۱۴۳۳۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا



نشر اکادمیک
ACADEMIC PRESS

استادی

نویسنده	رابرت گرین
مترجمین	سعید جوی زاده علیرضا احمدیان
انتشارات	اکادمیک
چاپخانه و صحافی	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۶۷-۶
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۱
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۱۵۰,۰۰۰ تومان

خیابان سهروردی شمالی، خ هویزه غربی، خ یوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۴۲۹۴۸۲



Academicpress.ir



Academicpubl@gmail.com



فهرست مطالب

۷	مقدمه
۷	قدرت نهایی
۱۱	تکامل استادی
۱۷	کلیدهای استادی
۲۶	۱: خود را کشف کنید
۲۶	تماس گرفتن: THE
۲۶	وظیفه زندگی
۲۷	نیروی پنهان
۳۱	کلیدهای استادی
۳۶	استراتژی‌هایی برای یافتن وظیفه زندگی خود
۳۶	۱. به اصل خود بازگردید - استراتژی تمایل اولیه
۳۹	۲. موقعیت عالی را اشغال کنید - استراتژی داروین
۴۳	۳. اجتناب از مسیر نادرست - استراتژی شورش
۴۵	۴. گذشته را رها کنید - استراتژی سازگاری
۴۸	۵. راه بازگشت را پیدا کنید - استراتژی مرگ یا زندگی
۵۱	واژگونی
۵۵	۲: ارسال به واقعیت: ایده آل
۵۵	دوره کار آموزی
۵۶	اولین تحول

- ۶۱..... کلیدهای استادی
- ۶۴..... مرحله کارآموزی - سه مرحله یا حالت
- ۶۴..... مرحله اول: مشاهده عمیق - حالت غیرفعال
- ۶۶..... مرحله دوم: کسب مهارت - حالت تمرین
- ۷۱..... مرحله سوم: آزمایش - حالت فعال
- ۷۴..... استراتژی‌های تکمیل
- ۷۴..... کارآموزی ایده آل
- ۷۴..... ۱. برای یادگیری به پول ارزش قائل شوید
- ۷۷..... ۲. به گسترش افق‌های خود ادامه دهید
- ۸۱..... ۳. به احساس حقارت برگردید
- ۸۵..... ۴. به فرآیند اعتماد کنید
- ۸۸..... ۵. به سمت مقاومت و درد حرکت کنید
- ۹۲..... ۶. خود را در شکست شاگرد کنید
- ۹۵..... ۷. «چگونه» و «چه» را با هم ترکیب کنید
- ۹۸..... ۸. از طریق آزمون و خطا پیشرفت کنید
- ۱۰۱..... واژگونی
- ۱۰۳..... ۳: جذب نیروی استاد: دینامیک مربی
- ۱۰۴..... کیمیاگری دانش
- ۱۱۱..... کلیدهای استادی
- ۱۱۹..... استراتژی‌هایی برای تعمیق
- ۱۱۹..... مربی دینامیک
- ۱۱۹..... ۱. با توجه به نیازها و تمایلات خود مربی را انتخاب کنید
- ۱۲۳..... ۲. به آینه مربی نگاه کنید
- ۱۲۷..... ۳. ایده‌های آنها را تغییر شکل دهید
- ۱۳۰..... ۴. یک پویایی رفت و برگشت ایجاد کنید
- ۱۳۳..... واژگونی
- ۱۳۶..... ۴: مردم را همانطور که هستند ببینید: هوش اجتماعی
- ۱۳۷..... فکر کردن در داخل

۱۴۴	کلیدهای استادی
۱۴۸	دانش خاص - خواندن افراد
۱۵۲	دانش عمومی - هفت واقعیت مرگبار
۱۵۹	راهبردهای کسب اجتماعی هوشمندی
۱۵۹	۱. از طریق کار خود صحبت کنید
۱۶۵	۲. شخصیت مناسب بسازید
۱۶۹	۳. خودتان را همانطور که دیگران شما را می بینند ببینید
۱۷۳	۴. احمق ها را با خوشحالی تحمل کنید
۱۷۸	واژگونی
۱۸۰	۵: بیدار کردن ذهن بعدی: CREATIVE-ACTIVE
۱۸۱	دگرگونی دوم
۱۸۷	کلیدهای استادی
۱۹۲	مرحله اول: کار خلاقانه
۱۹۴	مرحله دوم: استراتژی های خلاقانه
۱۹۵	الف. قابلیت های منفی را پرورش دهید
۱۹۷	ب. اجازه دهید برای SEENDIPITY
۲۰۱	ج. ذهن را از طریق «جریان» جایگزین کنید
۲۰۵	د. دیدگاه خود را تغییر دهید
۲۱۰	ح. بازگشت به اشکال اولیه هوش
۲۱۴	مرحله سوم: پیشرفت خلاقانه - تنش و بینش
۲۱۷	دام های عاطفی
۲۲۱	راهبردهای مرحله خلاقیت فعال
۲۲۱	۱. صدای معتبر
۲۲۶	۲. واقعیت بازده عالی
۲۳۱	۳. هوش مکانیکی
۲۳۷	۴. قوای طبیعی
۲۴۲	۵. میدان باز
۲۴۷	۶. High End

- ۲۵۰..... ۷. ربودن تکاملی
- ۲۵۵..... ۸. تفکر بعدی
- ۲۶۲..... ۹. خلاقیت کیمیاگری و ناخودآگاه
- ۲۶۵..... وازگونی
- ۲۶۷..... ۶: ادغام شهودی، با منطق: استادی
- ۲۶۸..... دگرگونی سوم
- ۲۷۵..... کلیدهای استادی
- ۲۸۲..... ریشه‌های شهود استادانه
- ۲۸۷..... بازگشت به واقعیت
- ۲۹۰..... راهبردهایی برای دستیابی به استادی
- ۲۹۰..... ۱. به محیط خود متصل شوید - Primal Powers
- ۲۹۵..... ۲. با نقاط قوت خود بازی کنید - تمرکز عالی
- ۳۰۷..... ۳. خود را از طریق تمرین متحول کنید - احساس نوک انگشت
- ۳۱۲..... ۴. درونی کردن جزئیات - نیروی حیات
- ۳۱۷..... ۵. دید خود را گسترش دهید - جسم انداز جهانی
- ۳۲۱..... ۶. تسلیم به دیگری - دیدگاه درون به بیرون
- ۳۲۸..... ۷. تمام اشکال دانش را ترکیب کنید - مرد / زن جهانی
- ۳۳۴..... وازگونی
- ۳۳۷..... امروزی
- ۳۳۷..... بیوگرافی‌های ارشد
- ۳۴۳..... قدردانی
- ۳۴۵..... کتابشناسی منتخب

مقدمه

قدرت نهایی

هر کس ثروت خود را در دستان خود نگه می‌دارد، مانند یک مجسمه ساز، مواد اولیه‌ای را که به شکل یک مجسمه در می‌آورد. اما در مورد آن نوع از فعالیت‌های هنری مانند سایر فعالیت‌ها یکسان است: ما صرفاً با توانایی انجام آن متولد شده ایم. مهارت در قالب‌سازی مطالب به آنچه می‌خواهیم باید آموخته شود و با دقت پرورش داده شود.

- یوهان ولفگانگ فون گوته

شکلی از قدرت و هوش وجود دارد که نشان دهنده نقطه اوج پتانسیل انسانی است. این منبع بزرگ‌ترین دستاوردها و اکتشافات تاریخ است. این هوشی است که در مدارس ما آموزش داده نمی‌شود و اساتید آن را تجزیه و تحلیل نمی‌کنند، اما تقریباً همه ما در مقطعی، در تجربه خود اجمالی از آن داشته‌ایم. اغلب در یک دوره تنش به سراغ ما می‌آید - مواجهه با یک ضرب الاجل، نیاز فوری به حل یک مشکل، یک نوع بحران. یا می‌تواند در نتیجه کار مداوم روی یک پروژه باشد. در هر صورت، تحت فشار شرایط، به طور غیرعادی احساس انرژی و تمرکز می‌کنیم. ذهن ما کاملاً در کاری که پیش روی ماست جذب می‌شود. این تمرکز شدید جرقه انواع ایده‌ها را برمی‌انگیزد - آن‌ها زمانی که به خواب می‌رویم، از ناکجاآباد به سراغ ما می‌آیند، گویی از ناخودآگاه ما سرچشمه می‌گیرند. در این مواقع، به نظر می‌رسد افراد دیگر در برابر نفوذ ما مقاومت کمتری دارند. شاید ما بیشتر به آنها توجه می‌کنیم، یا به نظر می‌رسد قدرت خاصی داریم که باعث احترام آنها می‌شود. ما معمولاً ممکن است زندگی را در حالت منفعل تجربه کنیم و دائماً به این یا آن حادثه واکنش نشان دهیم، اما برای این روزها یا هفته‌ها

احساس می‌کنیم که می‌توانیم رویدادها را تعیین کنیم و اتفاقاتی را رقم بزنیم.

ما می‌توانیم این قدرت را به شکل زیر بیان کنیم: بیشتر اوقات در دنیای درونی رویاها، آرزوها و افکار و سواسی زندگی می‌کنیم. اما در این دوره از خلاقیت استثنایی، ما مجبور به انجام کاری هستیم که تأثیر عملی دارد. ما خود را مجبور می‌کنیم که از اتاق درونی افکار معمولی خود خارج شویم و به دنیا، به افراد دیگر و به واقعیت متصل شویم. ذهن ما به جای این که در حالت حواس پرتی دائمی به اینجا و آنجا بچرخیم، تمرکز کرده و به هسته یک چیز واقعی نفوذ می‌کند. در این لحظه‌ها، گویی ذهن ما - به سمت بیرون رفته - اکنون مملو از نور دنیای اطرافمان است و ناگهان در معرض جزئیات و ایده‌های جدید، الهام‌بخش‌تر و خلاق‌تر می‌شویم.

هنگامی که ضرب الاجل به پایان می‌رسد یا بحران به پایان می‌رسد، این احساس قدرت و افزایش خلاقیت به طور کلی از بین می‌رود. به حالت حواس پرت خود برمی‌گردیم و حس کنترل از بین می‌رود. اگر فقط می‌توانستیم این احساس را بسازیم، یا به نحوی آن را بیشتر زنده نگه داریم... اما به نظر بسیار مرموز و گریزان می‌آید.

مشکلی که ما با آن روبرو هستیم این است که این شکل از قدرت و هوش یا به عنوان موضوع مطالعه نادیده گرفته می‌شود یا با انواع افسانه‌ها و باورهای غلط احاطه شده است که همه آنها فقط بر رمز و راز می‌افزایند. ما تصور می‌کنیم که خلاقیت و درخشش فقط از ناکجاآباد ظاهر می‌شود، ثمره استعداد طبیعی، یا شاید خلق و خوی خوب، یا همسویی ستارگان. برای روشن کردن این راز کمک بزرگی خواهد بود - نامگذاری این احساس قدرت، بررسی ریشه‌های آن، تعریف نوع هوشی که به آن منتهی می‌شود، و درک اینکه چگونه می‌توان آن را تولید و نگهداری کرد.

اجازه دهید این احساس را استادی بنامیم - احساس اینکه استادی بیشتری بر واقعیت، دیگران و خودمان داریم. اگرچه ممکن است این چیزی باشد که ما فقط برای مدت کوتاهی آن را تجربه می‌کنیم، برای دیگران - استادان رشته خود - به روش زندگی آنها تبدیل می‌شود. روش آنها برای دیدن جهان. (از جمله اساتیدی مانند لئوناردو داوینچی، ناپلئون بناپارت، چارلز داروین، توماس ادیسون، و مارتا گراهام، و بسیاری دیگر) و ریشه این قدرت فرآیند ساده‌ای است که منجر به استادی می‌شود - فرآیندی که برای همه ما قابل دسترسی است.

این روند را می‌توان به شکل زیر نشان داد: فرض کنید در حال یادگیری پیانو هستیم، یا وارد شغل جدیدی می‌شویم که در آن باید مهارت‌های خاصی را کسب کنیم. در ابتدا ما خارجی هستیم. برداشت اولیه ما از پیانو یا محیط کار مبتنی بر پیش داوری است و اغلب حاوی عنصر ترس است. وقتی برای اولین بار پیانو را مطالعه می‌کنیم، صفحه کلید نسبتاً ترسناک به نظر می‌رسد - ما روابط بین کلیدها،

آکوردها، بدال‌ها و هر چیز دیگری را که برای ایجاد موسیقی انجام می‌شود درک نمی‌کنیم. در یک موقعیت شغلی جدید، ما از روابط قدرت بین افراد، روانشناسی رئیس‌مان، قوانین و رویه‌هایی که برای موفقیت حیاتی تلقی می‌شوند، بی‌اطلاع هستیم. ما گیج شده‌ایم - دانشی که در هر دو مورد نیاز داریم بیش از سرمان است.

اگرچه ممکن است با هیجان در مورد آنچه می‌توانیم یاد بگیریم یا با مهارت‌های جدید خود انجام دهیم وارد این موقعیت‌ها شویم، اما به سرعت متوجه می‌شویم که چقدر کار سختی در پیش داریم. خطر بزرگ این است که ما تسلیم احساس کسالت، بی‌حوصلگی، ترس و سردرگمی شویم. ما از مشاهده و یادگیری دست می‌کشیم. این روند متوقف می‌شود.

از سوی دیگر، اگر این احساسات را مدیریت کنیم و به زمان اجازه دهیم مسیر خود را طی کند، چیزی قابل توجه شروع به شکل‌گیری می‌کند. همانطور که به مشاهده و پیروی از دیگران ادامه می‌دهیم، وضوح را به دست می‌آوریم، قوانین را یاد می‌گیریم و می‌بینیم که چگونه همه چیز کار می‌کند و با هم هماهنگ می‌شود. اگر به تمرین ادامه دهیم، استادی پیدا می‌کنیم. مهارت‌های اساسی استادی پیدا می‌کنند و به ما امکان می‌دهند چالش‌های جدیدتر و هیجان‌انگیزتری را انجام دهیم. ما شروع به دیدن ارتباطاتی می‌کنیم که قبلاً برای ما نامرئی بودند. ما به آرامی به توانایی خود در حل مشکلات یا غلبه بر نقاط ضعف با پشتکار محض اعتماد می‌کنیم.

در یک نقطه خاص، ما از دانش آموز به تمرین‌کننده می‌رویم. ما ایده‌های خود را امتحان می‌کنیم و بازخورد ارزشمندی را در این فرآیند به دست می‌آوریم. ما از دانش در حال گسترش خود به روش‌هایی استفاده می‌کنیم که خلاقانه‌تر باشد. به جای اینکه یاد بگیریم دیگران چگونه کارها را انجام می‌دهند، سبک و شخصیت خود را وارد بازی می‌کنیم.

با گذشت سال‌ها و وفادار ماندن ما به این روند، جهش دیگری رخ می‌دهد - به سمت استادی. صفحه کلید دیگر چیزی خارج از ما نیست. درونی شده و بخشی از سیستم عصبی ما، نوک انگشتان ما می‌شود. در حرفه خود، اکنون احساسی نسبت به گروه پویا، وضعیت فعلی کسب و کار داریم. ما می‌توانیم این احساس را در موقعیت‌های اجتماعی به کار ببریم، عمیق‌تر دیگران را ببینیم و واکنش‌های آن‌ها را پیش‌بینی کنیم. ما می‌توانیم تصمیماتی سریع و بسیار خلاقانه بگیریم. ایده‌ها به سراغ ما می‌آیند. ما قوانین را آنقدر خوب یاد گرفته‌ایم که اکنون می‌توانیم آن‌ها را بشکنیم یا بازنویس کنیم.

در فرآیند منتهی به این شکل‌نهایی قدرت، ما می‌توانیم سه مرحله یا سطح مجزا را شناسایی کنیم. اولی کارآموزی است. دومی Active-Creative است. سوم، استادی. در مرحله اول، ما در خارج از

حوزه خود می‌ایستیم و تا آنجا که می‌توانیم از عناصر و قوانین اساسی یاد می‌گیریم. ما فقط تصویری جزئی از میدان داریم و بنابراین قدرت ما محدود است. در مرحله دوم، از طریق تمرین و غوطه‌وری زیاد، ما به درون ماشین می‌بینیم که چگونه اشیا با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و بنابراین درک جامع تری از موضوع به دست می‌آوریم. با این یک قدرت جدید به وجود می‌آید - توانایی آزمایش و بازی خلاقانه با عناصر درگیر. در مرحله سوم، میزان دانش، تجربه و تمرکز ما آنقدر عمیق است که اکنون می‌توانیم کل تصویر را با وضوح کامل ببینیم. ما به قلب زندگی دسترسی داریم - به طبیعت انسان و پدیده‌های طبیعی. به همین دلیل است که آثار هنری استادان ما را تا حد زیادی لمس می‌کند. هنرمند چیزی از ماهیت واقعیت را به تصویر کشیده است. به همین دلیل است که دانشمند باهوش می‌تواند قانون جدیدی از فیزیک را کشف کند و مخترع یا کارآفرین می‌تواند به چیزی برخورد کند که هیچ کس دیگری تصورش را نکرده است.

ما می‌توانیم این قدرت را شهود بنامیم، اما شهود چیزی نیست جز تصرف ناگهانی و فوری آنچه واقعی است، بدون نیاز به کلمات یا فرمول‌ها. کلمات و فرمول‌ها ممکن است بعداً بیایند، اما این درخشش شهود چیزی است که در نهایت ما را به واقعیت نزدیک‌تر می‌کند، زیرا ذهن ما ناگهان توسط ذره‌ای از حقیقت که قبلاً برای ما و دیگران پنهان شده بود روشن می‌شود.

یک حیوان ظرفیت یادگیری را دارد، اما تا حد زیادی به غرایز خود متکی است تا به محیط اطراف خود متصل شود و خود را از خطر نجات دهد. از طریق غریزه، می‌تواند به سرعت و به طور موثر عمل کند. انسان برای درک محیط خود در عوض به تفکر و عقلانیت متکی است. اما چنین تفکری می‌تواند کند باشد و در کندی خود می‌تواند بی‌اثر شود. بسیاری از فرآیندهای فکری درونی و وسواسی ما تمایل دارد ما را از جهان جدا کند. قوای شهودی در سطح استادی - ترکیبی از غریزه و عقلانیت، خودآگاه و ناخودآگاه، انسان و حیوان است. این راه ما برای ایجاد ارتباطات ناگهانی و قدرتمند با محیط، احساس یا تفکر درون اشیا است. در کودکی ما مقداری از این قدرت شهودی و خودانگیختگی را داشتیم، اما عموماً با تمام اطلاعاتی که ذهن ما را در طول زمان بیش از حد بار می‌کند، از ما خارج می‌شود. استادان به این حالت کودکان باز می‌گردند، آثارشان در جاتی از خودانگیختگی و دسترسی به ناخودآگاه را نشان می‌دهد، اما در سطحی بسیار بالاتر از کودک.

اگر از طریق فرآیند به این نقطه پایان برویم، نیروی شهودی نهفته در مغز هر انسانی را فعال می‌کنیم، قدرتی که ممکن است زمانی که عمیقاً روی یک مشکل یا پروژه کار می‌کردیم برای مدت کوتاهی آن را تجربه کرده باشیم. در واقع، اغلب در زندگی ما اجمالی از این قدرت را داریم - به عنوان مثال، زمانی که تصور می‌کنیم در یک موقعیت خاص چه اتفاقی می‌افتد، یا زمانی که پاسخ عالی برای

یک مشکل از ناکجاآباد به ما می‌رسد. اما این لحظات زودگذر هستند و مبتنی بر تجربه کافی برای تکرار شدنی نیستند. وقتی به استادی می‌رسیم، این شهود قدرتی در فرمان ماست، ثمره کار در طول فرآیند طولانی تر. و از آنجایی که جهان به خلاقیت و این توانایی برای کشف جنبه‌های جدید واقعیت قدردانی می‌کند، قدرت عملی فوق العاده‌ای نیز برای ما به ارمغان می‌آورد.

اینگونه به استادی فکر کنید: در طول تاریخ، زنان و مردان در دام محدودیت‌های آگاهی خود، عدم تماس با واقعیت و قدرت تأثیرگذاری بر دنیای اطراف خود احساس کرده‌اند. آنها به دنبال انواع میانبرها برای این آگاهی و حس کنترل گسترده، در قالب مراسم جادویی، خلسه، طلسم و مواد مخدر بوده‌اند. آنها زندگی خود را وقف کیمیاگری کرده‌اند، در جستجوی سنگ فیلسوف - ماده‌ای گریزان که همه مواد را به طلا تبدیل کرد.

این گرسنگی برای میانبر جادویی تا امروز به شکل فرمول‌های ساده برای موفقیت باقی مانده است، اسرار باستانی سرانجام آشکار شد که در آن صرفاً تغییر نگرش انرژی مناسب را جذب می‌کند. در همه این تلاش‌ها ذره‌ای از حقیقت و عملی وجود دارد - به عنوان مثال، تأکید در جادو بر تمرکز عمیق. اما در نهایت تمام این جستجوهای چیزی متمرکز است که وجود ندارد - مسیر بی‌دردسر برای رسیدن به قدرت عملی، راه حل سریع و آسان، الدورادو ذهن.

در همان زمان که بسیاری از مردم خود را در این خیال‌پردازی‌های بی‌پایان گم می‌کنند، آنها یک قدرت واقعی را که در واقع دارند نادیده می‌گیرند و برخلاف فرمول‌های جادویی یا ساده، ما می‌توانیم اثرات مادی این قدرت را در تاریخ ببینیم - اکتشافات و اختراعات بزرگ، ساختمان‌ها و آثار هنری باشکوه، مهارت‌های تکنولوژیکی که داریم، همه آثار ذهن استادانه. این قدرت برای صاحبان آن نوعی ارتباط با واقعیت و توانایی تغییر جهان را به ارمغان می‌آورد که عارفان و جادوگران گذشته تنها می‌توانستند رویای آن را داشته باشند.

در طول قرن‌ها، مردم دیواری دور چنین استادی قرار داده‌اند. آن را نابغه خوانده‌اند و آن را دست نیافتنی پنداشته‌اند. آنها آن را محصول امتیاز، استعداد ذاتی یا فقط هم‌ترازی درست ستاره‌ها می‌دانستند. آنها آن را طوری جلوه داده‌اند که گویی مانند جادو گریزان است. اما آن دیوار خیالی است. این راز واقعی است: مغزی که ما در اختیار داریم، کارش میلیون سال رشد است، و بیش از هر چیز دیگری، این تکامل مغز طراحی شده است تا ما را به استادی، قدرت نهفته درون همه ما برساند.

تکامل استادی

به مدت سه میلیون سال ما شکارچی-گردآورنده بودیم، و در اثر

فشارهای تکاملی این شیوه زندگی بود که سرانجام مغزی بسیار سازگار و خلاق پدید آمد. امروز ما با مغز شکارچیان در سر ایستاده‌ایم.

-ریچارد لیکی

اکنون تصور کردن برای ما سخت است، اما اولین اجداد انسانی ما که حدود شش میلیون سال پیش به مراتب شرق آفریقا رفتند، موجودات بسیار ضعیف و آسیب پذیری بودند. آنها کمتر از پنج فوت قد داشتند. آنها راست راه می‌رفتند و می‌توانستند روی دو پای خود بدوند، اما هیچ جایی به سرعت شکارچیان سریع چهار پا که آنها را تعقیب می‌کردند، نداشتند. آنها لاغر بودند - بازوهایشان نمی‌توانست دفاع زیادی داشته باشد. آنها هیچ پنجه یا نیش یا سمی نداشتند که در صورت حمله به آنها متوسل شوند. برای جمع‌آوری میوه‌ها، آجیل‌ها، و حشرات، یا برای جمع‌آوری گوشت مرده، مجبور بودند به دشت‌های روباز نقل مکان کنند، جایی که طعمه آسان پلنگ‌ها یا دسته‌های کفتار می‌شدند. آنقدر ضعیف و کم تعداد که ممکن است به راحتی منقرض شده باشند.

و با این حال، در عرض چند میلیون سال (به طور قابل توجهی کوتاه در مقیاس زمانی تکامل)، این اجداد نسبتاً بی‌نظیر ما خود را به مهیب‌ترین شکارچیان روی کره زمین تبدیل کردند. چه چیزی می‌تواند دلیل چنین جرخش معجزه‌آسایی باشد؟ برخی حدس می‌زنند که ایستادن آنها روی دو پا بود که دست‌ها را آزاد می‌کرد تا با شست‌های متضاد و گرفتن دقیق‌شان ابزار درست کنند. اما چنین توضیحات فیزیکی، اصل مطلب را از دست می‌دهند. استادی و استادی ما از دستان ما سرچشمه نمی‌گیرد، بلکه از مغز ما سرچشمه می‌گیرد، از ساختن ذهن ما به قوی‌ترین ابزار شناخته شده در طبیعت - بسیار قوی‌تر از هر پنجه. و در ریشه این دگرگونی ذهنی دو ویژگی ساده زیستی - بصری و اجتماعی - وجود دارد که انسان‌های بدوی از آنها برای قدرت استفاده کردند.

اجداد اولیه ما از نخستنی‌هایی بودند که میلیون‌ها سال در یک محیط بالای درخت رشد می‌کردند و در این فرآیند یکی از برجسته‌ترین سیستم‌های بصری در طبیعت را تکامل دادند. برای حرکت سریع و کارآمد در چنین دنیایی، آنها هماهنگی چشم و ماهیچه‌ای بسیار پیچیده را توسعه دادند. چشمان آنها به آرامی به حالت تمام جلویی روی صورت تبدیل شد و دید دوجسمی و استریوسکوپی به آنها داد. این سیستم چشم انداز سه بعدی و دقیق بسیار دقیقی را برای مغز فراهم می‌کند، اما نسبتاً باریک است. حیواناتی که دارای چنین بینایی هستند - بر خلاف چشمان به پهلوی نیمه - معمولاً شکارچیان کارآمد مانند جفدها یا گربه‌ها هستند. آنها از این منظره قدرتمند برای ورود به شکار در دور دست استفاده می‌کنند. نخستنی‌های درختی این دیدگاه را برای هدفی متفاوت تکامل دادند - برای حرکت

در شاخه‌ها، و تشخیص میوه‌ها، انواع توت‌ها، و حشرات با اثربخشی بیشتر. آنها همچنین دید رنگی دقیقی را تکامل دادند.

هنگامی که اجداد اولیه انسان ما درختان را ترک کردند و به علفزارهای باز ساوانا نقل مکان کردند، موضعی صاف اتخاذ کردند. با داشتن این سیستم بصری قدرتمند، می‌توانستند دوردست‌ها را ببینند (زرافه‌ها و فیل‌ها ممکن است بلندتر باشند، اما چشمانشان به طرفین است و در عوض دید پانوراما به آنها می‌دهد). این به آنها اجازه داد تا شکارچیان خطرناک را در دوردست‌ها در افق تشخیص دهند و حرکات آنها را حتی در گرگ و میش تشخیص دهند. با در نظر گرفتن چند ثانیه یا چند دقیقه، آنها می‌توانند یک عقب نشینی امن را طراحی کنند. در عین حال، اگر آنها بر نزدیک‌ترین چیزی که در دسترس است تمرکز می‌کردند، می‌توانستند انواع جزئیات مهم در محیط خود را شناسایی کنند - ردپاها و نشانه‌های شکارچیان در حال عبور، یا رنگ‌ها و شکل‌های سنگ‌هایی که می‌توانستند آن‌ها را بگیرند و شاید از آنها استفاده کنند. ابزار.

در بالای درختان، این دید قدرتمند برای سرعت - دیدن و واکنش سریع ساخته شده است. در علفزار باز، برعکس بود. ایمنی و یافتن غذا بر اساس مشاهده آهسته و صبورانه از محیط، بر توانایی انتخاب جزئیات و تمرکز بر آنچه ممکن است معنی داشته باشند، متکی بود. بقای اجداد ما به شدت توجه آنها بستگی داشت. هر چه طولانی‌تر و سخت‌تر نگاه می‌کردند، بیشتر می‌توانستند بین یک فرصت و یک خطر تمایز قائل شوند. اگر آنها به سادگی افق را به سرعت اسکن می‌کردند، می‌توانستند چیزهای بیشتری ببینند، اما این امر ذهن را با اطلاعات بیش از حد پر می‌کرد - جزئیات بسیار زیادی برای چنین دید واضحی. سیستم بینایی انسان مانند گاو برای اسکن نیست، بلکه برای عمق تمرکز ساخته شده است.

حیوانات در یک هدیه همیشگی حبس می‌شوند. آنها می‌توانند از رویدادهای اخیر درس بگیرند، اما به راحتی با چیزی که جلوی چشمانشان است، حواسشان پرت می‌شود. به آهستگی، طی یک دوره زمانی طولانی، اجداد ما بر این ضعف اساسی حیوانی غلبه کردند. با نگاه طولانی مدت به هر شی و امتناع از حواس پرتی - حتی برای چند ثانیه - آنها می‌توانند لحظه‌ای خود را از محیط اطراف خود جدا کنند. به این ترتیب آنها می‌توانند الگوها را متوجه شوند، تعمیم دهند و از قبل فکر کنند. آنها فاصله ذهنی برای تفکر و تأمل داشتند، حتی در کوچکترین مقیاس.

این انسان‌های اولیه توانایی جدا شدن و تفکر را به عنوان مزیت اصلی خود در مبارزه برای اجتناب از شکارچیان و یافتن غذا تکامل دادند. آنها را به واقعیتی متصل می‌کرد که حیوانات دیگر نمی‌توانستند به آن دسترسی پیدا کنند. تفکر در این سطح بزرگترین نقطه عطف در تمام تکامل بود - ظهور ذهن

آگاه و استدلالی.

دومین مزیت بیولوژیکی ظریف تر است، اما در پیامدهای آن به همان اندازه قدرتمند است. همه نخستین‌ها اساساً موجودات اجتماعی هستند، اما به دلیل آسیب‌پذیری شدید آنها در مناطق باز، اجداد اولیه ما نیاز بسیار بیشتری به انسجام گروهی داشتند. آنها برای مشاهده هوشیارانه شکارچیان و جمع آوری غذا به گروه وابسته بودند. به طور کلی، این انسان‌های اولیه تعاملات اجتماعی بسیار بیشتری نسبت به سایر نخستین‌ها داشتند. در طول صدها هزار سال، این هوش اجتماعی به طور فزاینده‌ای پیچیده شد و به این اجداد اجازه داد تا در سطح بالایی با یکدیگر همکاری کنند. و مانند درک ما از محیط طبیعی، این هوش به توجه و تمرکز عمیق بستگی دارد. خواندن نادرست علائم اجتماعی در یک گروه تنگاتنگ می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

اجداد بدوی ما از طریق بسط این دو ویژگی - بصری و اجتماعی - توانستند مهارت پیچیده شکار را در حدود دو تا سه میلیون سال پیش اختراع و توسعه دهند. آهسته آهسته، آنها خلاق تر شدند و این مهارت پیچیده را به یک هنر تبدیل کردند. آنها به شکارچیان فصلی تبدیل شدند و در سراسر خشکی‌های اروپا-آسیا پخش شدند و توانستند خود را با انواع آب و هوا وفق دهند. و در فرآیند این تکامل سریع، مغز آنها تقریباً به اندازه انسان مدرن، حدود ۲۰۰۰۰۰ سال پیش، رشد کرد.

در دهه ۱۹۹۰، گروهی از عصب‌شناسان ایتالیایی چیزی را کشف کردند که می‌توانست به توضیح این قدرت شکار فزاینده اجداد بدوی ما کمک کند. به نوبه خود چیزی در مورد استادی امروزی. آنها در مطالعه مغز میمون‌ها دریافتند که نورون‌های خاص فرمان حرکتی نه تنها هنگام انجام یک عمل بسیار خاص - مانند کشیدن یک اهرم برای گرفتن یک بادام زمینی یا گرفتن موز - شلیک می‌کنند، بلکه این نورون‌ها نیز شلیک می‌کنند. وقتی میمون‌ها دیگری را در حال انجام همان اعمال مشاهده می‌کنند، به زودی به این نورون‌های آینه‌ای لقب گرفتند. این شلیک عصبی به این معنی بود که این نخستین‌ها در انجام و مشاهده یک عمل حس مشابهی را تجربه می‌کردند و به آنها اجازه می‌داد خود را به جای دیگری بگذارند و حرکات آن را به گونه‌ای درک کنند که گویی در حال انجام آن کار هستند. توانایی بسیاری از نخستین‌ها در تقلید از دیگران و توانایی‌های بارز شامپانزه‌ها در پیش‌بینی برنامه‌ها و اقدامات رقیب را نشان می‌دهد. حدس زده می‌شود که چنین نورون‌هایی به دلیل ماهیت اجتماعی زندگی نخستین‌ها تکامل یافته‌اند.

آزمایش‌های اخیر وجود چنین نورون‌هایی را در انسان نشان داده‌اند، اما در سطح بسیار بالاتری از پیچیدگی. یک میمون یا نخستین می‌تواند یک عمل را از دید اجراکننده ببیند و نیت آن را تصور کند، اما ما می‌توانیم این را جلوتر ببریم. بدون هیچ نشانه بصری یا هیچ اقدامی از جانب دیگران، می‌توانیم

خود را در ذهن آنها قرار دهیم و تصور کنیم که آنها ممکن است به چه چیزی فکر کنند.

برای اجداد ما، بسط نورون‌های آینه‌ای به آنها این امکان را می‌دهد که خواسته‌های یکدیگر را از ظریف‌ترین نشانه‌ها بخوانند و در نتیجه مهارت‌های اجتماعی خود را ارتقا دهند. همچنین می‌تواند به عنوان یک جزء مهم در ساخت ابزار عمل کند - می‌توان با تقلید از اقدامات یک متخصص، ساخت یک ابزار را یاد گرفت. اما شاید مهم‌تر از همه این‌ها این باشد که به آن‌ها این توانایی را می‌دهد که درون هر چیزی که در اطرافشان است فکر کنند. پس از سال‌ها مطالعه روی حیوانات خاص، آنها می‌توانستند با آنها همذات پنداری کنند و مانند آنها فکر کنند، الگوهای رفتاری را پیش‌بینی کنند و توانایی خود را برای ردیابی و کشتن طعمه افزایش دهند. این تفکر درونی را می‌توان در مورد غیر آلی نیز به کار برد. در ساخت ابزار سنگی، ابزارسازان خبره با سازه‌های خود احساس یکی بودن می‌کنند. سنگ یا چوبی که با آن می‌بریدند، امتداد دستشان می‌شد. آن‌ها می‌توانستند آن را طوری احساس کنند که انگار گوشت خودشان است.

این قدرت ذهن تنها پس از سالها تجربه می‌تواند آزاد شود. با استادی بر یک مهارت خاص - ردیابی طعمه، ساختن یک ابزار - اکنون به صورت خودکار بود، و بنابراین در حین تمرین این مهارت، ذهن دیگر نیازی به تمرکز بر روی اعمال خاص درگیر نداشت، بلکه می‌توانست روی چیزی بالاتر تمرکز کند - چیزی که طعمه ممکن است به آن فکر کند. چگونه می‌توان ابزار را به عنوان بخشی از دست احساس کرد. این تفکر درونی نسخه‌ای پیش‌گامی از هوش سطح سوم خواهد بود - معادل اولیه احساس شهودی لئوناردو داوینچی برای آناتومی و منظره یا مایکل فارادی برای الکترومغناطیس. استادی در این سطح به این معنی بود که اجداد ما با به دست آوردن درک کامل از محیط و طعمه خود می‌توانستند به سرعت و به طور موثر تصمیم بگیرند. اگر این قدرت تکامل نمی‌یافت، ذهن اجداد ما به راحتی تحت تأثیر انبوه اطلاعاتی قرار می‌گرفت که برای شکار موفق باید پردازش می‌کردند. آنها این قدرت شهودی را صدها هزار سال قبل از اختراع زبان توسعه داده بودند، و به همین دلیل است که وقتی ما این هوش را تجربه می‌کنیم، به نظر چیزی پیش‌گامی می‌رسد، قدرتی که از توانایی ما برای بیان آن در کلمات فراتر می‌رود.

درک کنید: این زمان طولانی نقش اساسی و اساسی در رشد ذهنی ما داشت. اساساً رابطه ما با زمان را تغییر داد. برای حیوانات، زمان دشمن بزرگ آنهاست. اگر آنها طعمه بالقوه باشند، پره زدن طولانی مدت در یک فضا می‌تواند مرگ فوری را به همراه داشته باشد. اگر آنها شکارچی هستند، انتظار طولانی تنها به معنای فرار طعمه آنها خواهد بود. زمان برای آنها همچنین نشان دهنده پوسیدگی فیزیکی است. تا حد قابل توجهی، اجداد شکار ما این روند را معکوس کردند. هر چه آنها مدت بیشتری

را صرف مشاهده چیزی کنند، درک و ارتباط آنها با واقعیت عمیق تر می‌شود. با تجربه، مهارت‌های شکار آنها پیشرفت می‌کند. با تمرین مداوم، توانایی آنها در ساخت ابزارهای مؤثر بهبود می‌یابد. بدن می‌تواند پوسیده شود اما ذهن به یادگیری و سازگاری ادامه می‌دهد. استفاده از زمان برای چنین اثری، عنصر ضروری استادی است.

در واقع می‌توان گفت که این رابطه انقلابی با زمان، خود ذهن انسان را به طور اساسی تغییر داد و کیفیت یا دانه خاصی به آن بخشید. وقتی وقت خود را صرف می‌کنیم و عمیقاً تمرکز می‌کنیم، وقتی اعتماد داریم که گذراندن یک فرآیند چند ماهه یا سالی باعث استادی ما می‌شود، با ذره این ساز شگفت انگیزی کار می‌کنیم که طی میلیون‌ها سال توسعه یافته است. ما به طور معصومانه به سطوح بالاتر و بالاتر هوش می‌رویم. ما عمیق تر و واقع بینانه تر می‌بینیم. ما کارها را با مهارت تمرین می‌کنیم و می‌سازیم. ما یاد می‌گیریم برای خودمان فکر کنیم. ما قادر می‌شویم موقعیت‌های پیچیده را بدون اینکه تحت فشار قرار بگیریم مدیریت کنیم. با پیروی از این مسیر ما به *Magister Homo* تبدیل می‌شویم، مرد یا زن استاد.

تا جایی که باور داشته باشیم می‌توانیم از مراحل بگذریم، از فرآیند اجتناب کنیم، به طور جادویی از طریق ارتباطات سیاسی یا فرمول‌های آسان به قدرت برسیم، یا به استعدادهای طبیعی خود وابسته باشیم، برخلاف این دانه حرکت می‌کنیم و قدرت‌های طبیعی خود را معکوس می‌کنیم. ما برده زمان می‌شویم - هر چه می‌گذرد، ضعیف تر می‌شویم، توانایی کمتری پیدا می‌کنیم و در یک شغل بن بست به دام می‌افتیم. ما اسیر نظرات و ترس‌های دیگران می‌شویم. به جای اینکه ذهن ما را به واقعیت متصل کند، ما از هم جدا می‌شویم و در یک اتاق فکر باریک قفل می‌شویم. انسانی که برای بقای خود متکی به توجه متمرکز بود، اکنون به حیوانی که حواسش پرت شده است، تبدیل می‌شود که قادر به تفکر عمیق نیست، اما نمی‌تواند به غرایز تکیه کند.

این اوج حماقت است که باور کنید در طول عمر کوتاه خود، یعنی چند دهه هوشیاری خود، می‌توانید به نحوی پیکربندی‌های مغز خود را از طریق فناوری و خیال بافی دوباره سیم کشی کنید و بر تأثیر شش میلیون سال توسعه غلبه کنید. مخالفت با دانه ممکن است باعث حواس پرتی موقت شود، اما زمان بی رحمانه ضعف و بی حوصلگی شما را آشکار می‌کند.

رستگاری بزرگ برای همه ما این است که ابزاری را به ارث برده‌ایم که به طور قابل توجهی پلاستیکی است. اجداد شکارچی-گردآورنده ما، در طول زمان، با ایجاد فرهنگی که می‌تواند یاد بگیرد، تغییر کند، و با شرایط سازگار شود، موفق شدند مغز را به شکل کنونی خود بسازند، که زندانی راهپیمایی فوق العاده کند تکامل طبیعی نبود. به عنوان افراد مدرن، مغز ما همان قدرت و انعطاف