

## تصوّر ذهنی

1) شخصی سر کلاس ریاضی خوابش برد. زنگ را زدند بیدار شد و با عجله دو مسئله را که روی تخته سیاه نوشته شده بود یادداشت کرد و با این «باور» که استاد آن را به عنوان تکلیف منزل داده است به منزل برد و تمام آنروز و آن شب برای حل کردن آنها فکر کرد. هیچیک را نتوانست حل کند. اما طی هفته دست از کوشش برنداشت. سرانجام یکی از آنها را حل کرد و به کلاس آورد. استاد به کلی مبهوت شد زیرا آن دو را به عنوان دو نمونه از مسائل غیرقابل حل ریاضی به شاگردانشان داده بود.

۲) در یک باشگاه بدنسازی پس از اضافه کردن ۵ کیلوگرم به رکورد قبلی ورزشکاری از وی خواستند که رکورد جدیدی برای خود ثبت کند. اما او موفق به این کار نشد. سپس از او خواستند وزنه‌ای که ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر است را امتحان کند. این دفعه او به راحتی وزنه را بلند کرد. این مسئله برای ورزشکار جوان و دوستانش امری کاملاً طبیعی به نظر می‌رسید اما برای طراحان این آزمایش، جالب و هیجان‌انگیز بود. چرا که آنها اطلاعات غلط به وزنه بردار داده بودند. او در مرحله اول از عهده بلند کردن وزنه‌ای که در واقع ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر بود بر نیامده بود و در حرکت دوم ناخودآگاه موفق به بهبود رکوردش به میزان

۵ کیلوگرم شده بود. او در حالی و با این «باور» وزنه را بلند کرده بود که خود را قادر به انجام آن می‌دانست.

\* \* \*

هر فردی خود را ارزیابی می‌کند و این برآورد مشخص خواهد ساخت که او چه خواهد شد. شما نمی‌توانید بیش از آن چیزی بشوید که باور دارید «هستید». اما بیش از آنچه باور دارید «می‌توانید» انجام دهید.