

## غده ترس



کتاب را بر می‌داری و شروع به حل مسائل ریاضی می‌کنی غافل از اینکه مغز تو قبلا توسط ترس‌هایت اشغال شده است. می‌گویی کدام ترس؟ می‌گویم ترس می‌گوید یاد نمی‌گیری، درس سخت است، وقت کم است و در این وقت کم چطور بفهمم و خیلی از ترس‌های دیگر. اینگونه مغز پر از داستان‌ها، تجربیات و خاطرات مختلف درباره‌ی این است، تو الان که مشغول خواندن ریاضی و حل مسائل آن هستی نمی‌توانی هم اکنون آن را با یک بار تمرین یاد بگیری پس یاد نمی‌گیری.

راه حل: ابتدا بنشین و در سکوت اتاقت مغزت را از هر کلام به سکوت دعوت کن؛ مغز را خاموش و چراغ دلت را روشن کن و به آنکه در تو به دروغ می‌گوید نمی‌شود و نمی‌توانی بگو، تو می‌گویی نمی‌شود و نمی‌توانم من می‌گویم تو خبر نداری من می‌توانم و چون می‌توانم می‌شود و حال بخوان در حالیکه دلت روشن است به اعتماد و ایمانی که به خود داری.