

روش های ساده استفاده از قدرت های شگفت انگیز مغز برای رسیدن

به تمام اهداف

تقریباً همه ما میدانیم که مغزمان از دو بخش اصلی تشکیل شده یک حافظه نامحدود برای ذخیره سازی اطلاعات و یک ماشین پر قدرت تصمیم گیری که حتی بدون این که خودمان متوجه شویم در طول روز هزاران تصمیم میگیرد و آنها را انجام میدهد. میتوان گفت تقریباً تمام تصمیم گیری های ما توسط ضمیر ناخودآگاه انجام میشود و درصد کمی از تصمیم گیری هایمان را که فکر میکنیم آگاهانه انجام دادیم، هم با تاثیر از تصمیمات قبلی ضمیر ناخودآگاه انجام می شود.

وظیفه مغز ما چیست؟

به ساده ترین زبان میتوان گفت **وظیفه مغز، زنده نگه داشتن ماست** و برای رسیدن به این هدف همیشه سعی دارد که ما را در **امن ترین نقطه زندگیمان** نگه دارد، و برای این کار **از هیچ تلاش و ترفندی دریغ نمی کند**، مانند وظایفی که در طول روز به اعضای بدنمان محول میکند یا دلایل به ظاهر قانع کننده ای که برای انجام ندادن کارهای سخت به ما گوشزد میکند.

اما لازم است بدانیم که کارهای سخت از نظر مغز، **واقعا کارهای سختی نیستند**، اما مغزمان به این دلیل که میدانید این کارها قرار است ما را از حاشیه امن زندگی روتین خودمان خارج کند **از انجام دادنشان میترسد** و **برای متقاعد کردن ما به انجام ندادنش آنها را سخت جلوه میدهد** تا به این وسیله ما در در **حاشیه امن** نگه دارد، کارهای سخت از نظر مغز به سه دسته اصلی تقسیم میشوند که بعداً در مورد هر یک از آنها توضیح خواهیم داد:

۱. کارهایی که تا به حال **تجربه** انجام دادنشان را نداشته ایم.
۲. کارهایی که **اطلاعات و مهارت** لازم برای برای انجام دادنشان را نداریم.
۳. کارهایی که مغز با استفاده از اطلاعات قبلی، **مطمئن است انجام دادنشان تغییری در زندگی ما ایجاد میکند**، اما برای حفظ شرایط فعلی با ترفندهایی مانند اینها **ما را متقاعد میکند که انجامشان ندهیم** : (این کار خیلی سخته و تو نمیتونی انجام بدی - بعداً انجام بده - از سنبه انجام بده - یه چرخ تو اینستاگرام بزنی بعد انجام بده - راستی عصرونه نخوردی برو عصرونه بخور - الان

تلویزیون برنامه مورد علاقه ت رو پخش میکنه برو ببین بعد کار تو انجام بده - و هزاران دلیل دیگه که فقط و فقط به ما اجازه نده که تغییر کنیم)

برای هر تغییری در زندگی لازم است که تصمیمات ضمیر ناخودآگاه مغزمان را تحت کنترل خود درآوریم. اما چگونه؟ چگونه میتوان این کار را انجام داد؟ اگر میتوانیم تصمیمات ناخود آگاهمان را آگاهانه کنترل کنیم اصلا چرا آن را ناخودآگاه می نامند؟

برای پیدا کردن پاسخ این سوالات لازم است کمی به عقب برگردیم، قبلا گفتیم که مغز حافظه ای برای ذخیره اطلاعات و یک ماشین پر قدرت تصمیم گیری است. پس میتوان به زبان خیلی ساده تر گفت مغز ما ماشینی است که به وسیله اطلاعاتی که قبلا ذخیره کرده، الان تصمیماتی را میگیرد تا ما را در همان شرایط قبلی نگه دارد.

باز هم کمی به عقب تر بر میگردیم: اطلاعات و تجربیات ذخیره شده در مغز ما

زندگی ما کاملا تحت کنترل اطلاعات و تجربیات ذخیره شده در حافظه بلند مدتمان است و متأسفانه ما به هیچ وجه نمیتوانیم اطلاعات قبلی و تجربیاتی را که در گذشته برایمان اتفاق افتاده را تغییر دهیم. پس راه حل چیست؟ پس بیایید از قدرت های اعجاب انگیز دیگر مغزمان استفاده کنیم. مغز ما دو قدرت شگفت آور دیگر هم دارد که در طول روز برای انجام دادن بسیاری از کارهایمان به طور ناخود آگاه از این دو قدرت استفاده می کنیم.

قدرت شگفت انگیز اول: قدرت تصور یا همان تصویر سازی

ما انسان ها یکی از معدود موجوداتی هستیم که مغزمان توانایی تصویر سازی در آینده را دارد و میتوان گفت تمام موفقیت های انسان در طول تاریخ با استفاده از این توانایی شگفت انگیز مغزمان شکل گرفته . بیایید کمی به بزرگترین پروژه های بشر در طول تاریخ نگاهی بی اندازیم.

۱. اختراع چرخ در مرحله اول فقط یک تصویر سازی ذهنی از چیزی بود که اجسام سنگین را به راحتی حرکت دهد و سپس به مرحله اجرا رسید.
۲. اختراع خودرو در مرحله اول فقط تصور یک وسیله نقلیه بود که بدون زحمت انسان، توانایی حرکت کردن داشته باشد.
۳. اختراع هواپیما در مرحله اول فقط تصور پرواز توسط برادران رایت بود که در مرحله بعد به مرحله اجرا رسید.

۴. اختراع پول در مرحله اول فقط تصویر سازی ذهنی چیزی برای مبادلات بود که دارای ارزش زیاد و در عین حال حمل و نقل آسان باشد و بتوان به وسیله ی آن هر کالایی را تهیه کرد.

نتیجه بررسی این اختراعات را میتوان اینگونه توصیف کرد که: **هرچقدر تصویر سازی از آینده ای دورتر و پروژه ای بزرگتر باشد، نتیجه ی آن تصویر سازی، موفقیت های بزرگتر و ماندگار تری خواهد بود.**

قدرت شگفت انگیز دوم: پیدا کردن راه حل مسائل

برای استفاده از این قدرت شگفت انگیز لازم است که از قدرت شگفت انگیز اول مغزمان استفاده کنیم. برای مثال بیابید تصور کنیم که الان گرسنه هستیم و میخواهیم یک املت خوشمزه درست کنیم. **پس الان هدف ما سیر شدن است و مغز راه حل پختن املت را برای سیر شدن به ما پیشنهاد داده.** چه اتفاقی در مغزمان می افتد؟ خیلی ساده است:

۱. در مرحله اول مغز ما کمی به عقب بر میگردد و راه حل پختن املت را برای سیر شدن از حافظه بازیابی میکند .
۲. در مرحله دوم به ما میگوید که برای پختن املت به تخم مرغ و رب گوجه نیاز داریم.
۳. در مرحله سوم مغز کمی به عقب تر برمیگردد و جای تخم مرغ و رب گوجه را از حافظه بازیابی میکند.
۴. در مرحله چهارم به پاهایمان دستور میدهد که به سمت یخچال حرکت کنید.
۵. در مرحله پنجم و الی آخر.....

اتفاقی که با این آزمایش در مغزمان افتاد به این صورت بود: **ما هدف سیر شدن در آینده را تصور کردیم و مغز راه حل آن را برایمان پیدا کرد و ما را برای رسیدن به آن هدف راهنمایی کرد.** پس حالا که فهمیدیم مغزمان چگونه برای رسیدن به اهداف به ما کمک میکند میتوانیم به سادگی به هر هدفی که دوست داریم برسیم.

مرحله اول برای رسیدن به اهداف

یک هدف بلند مدت در یک سال آینده برای خودتان تصور کنید تا مغزتان راه حل آن را به شما نشان دهد.

من یک ماشین صد میلیون تومانی را تصور میکنم. الان مغز به من میگوید که برای خرید این ماشین به **صد میلیون تومان پول نیاز داری** (البته تجربه های قبلی مغز من میگوید فراموش نکن که کجا زندگی میکنی، برای خرید ماشینی که الان صد میلیونه، سال آینده به دویست میلیون احتیاج داری) به هر حال فرض را روی همان صد میلیون میگذاریم.

در این مرحله **مغز با توجه به تجربیات قبلی** به من میگوید که تو توانایی کسب صد میلیون تومان در آمد در سال را نداری (پس حالا من مغز را راهنمایی میکنم و **دست مغز را میگیرم و از آن نقطه تا نقطه باورهایم به عقب برمیگردم**)

الان در مغز با استفاده از اطلاعات قبلی، پردازش های شگفت انگیزی در حال انجام شدن است. در این مرحله مغز به من میگوید که برای تهیه کردن صد میلیون تومان پول در دوازده ماه آینده، لازم است که هر ماه ۸ میلیون تومان درآمد پسماند داشته باشی.

در مرحله بعد مغز با محاسبه به من میگوید که برای داشتن ۸ میلیون تومان درآمد پسماند در هر ماه لازم است که روزانه ۲۶۰ هزار تومان درآمد داشته باشی و برای داشتن ۲۶۰ هزار تومان درآمد در روز لازم است که ۱۰ ساعت کار کنی و هر ساعت ۲۶ هزار تومان درآمد پسماند داشته باشی. **اگر میخواهید باز هم ساده تر شود باز دست مغزتان را میگیریم و تا نقطه باورهایمان به عقب تر برمیگردیم**، برای داشتن ۲۶ هزار تومان درآمد در ساعت لازم است که هر نیم ساعت ۱۳ هزار تومان درآمد داشته باشید. **آیا تا به حال ۱۳ هزار تومان درآمد داشته اید؟** قطعاً ۱۳ هزار تومان درآمد داشته اید اما شاید این درآمد را در نیم ساعت کسب نکرده باشید. مثلاً این ۱۳ هزار تومان را در یک ساعت کسب کرده اید. خب الان چه کنیم؟ خیلی ساده است همان کاری را که در یک ساعت برای کسب درآمد ۱۳ هزار تومان انجام داده اید را با تمرکز بیشتر و بدون حواس پرتی انجام دهید تا آن کار در ده دقیقه انجام شود.

بیا یاد دوباره با هم مرور کنیم:

مغز ما همیشه سعی میکند که ما را با دلایل منطقی و بی منطق در حاشیه امن نگه دارد.

مغز ما برای انجام دادن هر کار جدید به تجربیات و اطلاعات گذشته برمیگردد و با استفاده از آنها راه حل را به ما نشان می دهد.

مغز ما توانایی شگفت انگیزی در زمینه تصویر سازی و پیدا کردن راه حل تمام مسائل دارد.

برای رسیدن به هر هدفی لازم است که آن را در آینده تصور کنیم تا مغز از آن نقطه به عقب برگردد و راه حل را پیدا کند.

اگر هدفمان بزرگ باشد لازم است که به عقب برگردیم و **اجزای رسیدن به آن را تا سطح باورهایمان به قطعات کوچک زمانی و مالی تقسیم کنیم.**

MLMCENTER.NET