

پرورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۱۳. روتین تمرین ذهنی؛ تمرینات ذهنی را هر روز انجام دهید

«روزهای زندگیتان را نه بر اساس محصولات که درو می‌کنید، بلکه بر اساس بذرهایی

که می‌کارید قضاوت کنید.»

رابرت لویی استیونسن^۱

در سال ۲۰۰۴، «آلن دویچمن»^۲، نویسنده، در یک کنفرانس در یک مرکز تحقیقات پزشکی تراز اول در شهر نیویورک شرکت کرد. هدف از برگزاری این کنفرانس گردآوری برخی از درخشان‌ترین ذهن‌های جهان برای همکاری در حل بزرگ‌ترین معضل جهان بود.

اولین مورد از این مشکلات، موضوع مراقبت‌های بهداشتی بود. و آنچه دویچ من در آن روز شنید نه تنها باعث رنجش خاطر او شد بلکه او را تحریک کرد تا کتاب یا «تغییر کن یا بمیر!» را بنویسد. کتابی که با جمله‌ای شروع می‌شد که به شدت خواننده را تکان داده و وادار به تفکر می‌کرد:

«اگر یک فرد با صلاحیت و شایسته به شما می‌گفت که یا باید تغییراتی عمیق و پایدار در طرز فکر، احساس، و عملکرد خود اعمال کنید یا این که بمیرید. آیا این کار را انجام می‌دادید؟»

اگر مجبور بودید هر روز ورزش کنید و در غیر این صورت بمیرید، آیا می‌توانستید ورزش کنید؟

^۱ Robert Louis Stevenson

^۲ Alan Deutschman

اگر مجبور بودید احساس، باورها و افکارتان را تغییر دهید و در غیر این صورت بمیرید، آیا این کار را انجام می‌دادید؟

اگر مجبور بودید تماس‌های فروش را انجام دهید، کینه‌ها را کنار بگذارید، یا از لحاظ عاطفی بیشتر به دیگران توجه کنید و در غیر این صورت بمیرید، آیا می‌توانستید این کارها را به این دلیل که زندگی‌تان به آن‌ها وابسته است انجام دهید؟

تقریباً همه بلافاصله جواب می‌دهند: بله!

دوچمن در کتابش شرح می‌دهد که طبق ادعای متخصصان از هر ده بیمار مبتلا به بیماری قلبی تنها یک نفر عادت‌های ناسالمش را تغییر می‌دهد، حتی در صورتی که تنها امیدشان این باشد که با عمل جراحی تنها بتوان به طور موقت جلوی مرگشان را گرفت. باز هم نود درصد این بیماران به معنای واقعی کلمه نمی‌توانستند برای نجات دادن خود کاری انجام دهند و این آمار به شدت دلسرد کننده است. اما علیرغم عنوان جالب توجه این کتاب؛ «یا تغییر کن یا بمیر!» این کتاب نسبت به قابلیت افراد برای تغییر کردن خوش بین است. دوچمن چنین نتیجه گرفت: مسئله این نیست که مردم اساساً قادر به تغییر کردن نیستند، بلکه مسئله این است که ما بیشتر برای تغییر کردن از استراتژی‌های اشتباه استفاده کنیم. ما در هم شکسته نیستیم؛ تنها قادر نیستیم به شیوه‌ای بهتر از این، کارها را انجام دهیم.

تغییر موفقیت آمیز

در اینجا شما را با نحوه کارکرد بهتر ذهن برای کسب موفقیت آشنا می‌کنیم: با انجام دادن تمرینات ذهنی، مغزتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند.

شاید تا بدین جا متوجه یک معمای جالب در مورد مغز شده باشید. ما می‌دانیم مغز بر روی هر کاری که انجام می‌دهیم تاثیر می‌گذارد. مغز فیلتری از باورها، طرز فکرها و ادراک‌های ما است؛ شبکه‌ای از الگوهای الکتریکی است که تعیین می‌کنند در هر لحظه چگونه فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و عمل می‌کنید. اما به لطف شگفتی‌های نئوروپلاستیستی، انعطاف پذیری عصبی یا تغییر می‌دانیم که عکس این قضیه نیز صادق است؛ یعنی نحوه فکر کردن، احساس کردن، عملکرد مغز را تغییر می‌دهد.

بنابراین هم ما مغز را تغییر می‌دهیم و هم مغز ما را تغییر می‌دهد اما اول کدامشان اتفاق می‌افتد؟ و اینجا است که داستات اول مرغ آمد یا تخم مرغ مطرح می‌شود. برای یافتن پاسخ این سوال به هالیوود سفر می‌کنیم.

رفتن به هالیوود

زمانی که یک بازیگر نقش جدیدی را برعهده می‌گیرد، حضور روزانه‌اش سر تمرین و بیان کردن دیالوگ‌ها تنها آن قسمت بیرون آمده کوه یخ در دسرهایش است. گاهی بازیگران پیش از شروع فیلم برداری ماه‌ها برای نقش خود آماده می‌شوند.

بازیگر نقش خود را بررسی می‌کند، دیالوگ‌ها را هر روز چندین و چند مرتبه می‌خواند، خود را به عنوان شخصیتی که قرار است در آن بازی کند تجسم می‌کند. ممکن است در مورد رفتار، لهجه، و عادت شخصیت مورد نظر تحقیر کند، و حتی تا جایی پیش رود که محیط اطرافش را هم تغییر دهد تا بتواند هر چه بیشتر و بیشتر در نقش خود فرو رود. وظیفه بازیگر در این بازه زمانی این است تا همان طور که خود بازیگران در دنیای بازیگری از این اصطلاح استفاده می‌کنند، طوری در این نقش فرو رود که به خود آن کاراکتر تبدیل شود. هر اندازه که یک بازیگر بیشتر بتواند در نقش خود فرو رود، بهتر قادر خواهد بود تا سر صحنه فیلمبرداری یا هنگام اجرای زنده این نقش را به خوبی ایفا کند. اما

بازیگری آن طور هم که غالباً تصور می‌شود، جذابیت و فریبندگی ندارد. تغییر دادن لهجه همیشه هم آسان نیست. بازی آن‌ها ممکن است افراطی یا تصنعی به نظر برسد. ممکن است بازیگران رفتارها را اشتباه متوجه شوند، مدام تیق بزنند، یا بدتر از آن نتوانند مطابق میل کارگردان بازی کنند، که در نتیجه باید یک صحنه مشخص را بارها و بارها تکرار کنند.

وقتی می‌خواهید بخشی از زندگیتان را تغییر دهید، روندی مشابه آنچه گفته شد در جریان است، روندی که من آن را ریشه‌ها و شاخه‌ها می‌نامم.

ریشه‌ها و شاخه‌ها

همه ما پول، وزن متناسب، همسری که عاشق یکدیگر باشیم، و کسب و کار موفق می‌خواهیم؛ همه این موارد را خیلی هم سریع می‌خواهیم. اگر چیزی باشد که همه مردم در موردش اتفاق نظر دارند این است که می‌خواهند تمام این اتفاقات خوب همین حالا برایشان رخ دهند. اما این را بدانید که هر چیزی در زمان خودش اتفاق می‌افتد.

طبیعت این موضوع را فهمیده است و این چیزی است که «قانون آبستنی» نام دارد. طبق این قانون، همان طور که رشد کردن کودکان مستلزم صرف زمان است، تلاش بزرگسال هم برای به ثمر نشستن به زمان نیاز دارد. می‌شود امروز صبح یک بذر کاشت، اما نمی‌شود عصر همان روز آن را برداشت کرد.

با این حال، قانون آبستنی تنها در مورد صبور بودن نیست. این قانون در مورد درک کردن این نکته است که زمانی که هنوز نتایج دلخواهتان را به دست نیاورده‌اید، بدانید که چیزی در حال رخ دادن و شکل گرفتن است. بذری که کاشته‌اید در حال تغییر کردن است. حتی اگر نمی‌توانید چیزی در سطح زمین مشاهده کنید، در زیر زمین اتفاقات زیادی در حال رخ دادن است. پیش از این که بتوانید شاخه‌ها را ببینید، ریشه‌ها رشد می‌کنند.

می‌توان کارکرد قانون آبستنی را در الگوهای عصبی مغز هم مشاهده کرد. به عنوان مثال، تغییر دادن یک عادت فرایندی زمان بر است. همان طور که در فصل عادت صحبت کردیم، تحقیقات نشان داده است که به طور میانگین ایجاد کردن یک عادت جدید و پایدار چیزی بین شصت و پنج تا سیصد و شصت و پنج روز طول می‌کشد. حال ممکن است شما به زمانی کمتر یا بیشتر از این نیاز داشته باشید. هر عادتی با عادت دیگر متفاوت است و به علاوه هر فرد هم با فردی دیگر تفاوت‌هایی دارد. نکته این است که ایجاد کردن روش‌های جدید برای فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن به زمان نیاز دارند.^۳

در صورتی که تنها یک بار به باشگاه بروید، عادت جدیدی را در خود ایجاد نمی‌کنید، بلکه نخستین بذرهای سیناپسی الگوئی جدید را در مغزتان کاشته‌اید. برای این که عادت جدیدتان ریشه بدواند، به زمان بیشتری نیاز دارید و علاوه بر آن برای نمایان شدن و شکل گرفتن شاخه‌ها، باز هم به زمان و تلاش بیشتری احتیاج دارید.

^۳ Lally, Phillippa, Cornelia Jaarsveld, Henry Potts, and Jane Wardle. ۲۰۱۰. "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world." *European Journal of Social Psychology* ۴۰: ۹۹۸-۱۰۰۹. <https://centrespringmd.com/docs/How%۲۰Habits%۲۰are%۲۰Formed.pdf>

برای این که کافئین را ترک کنید، یا در خود عادت پس انداز کردن برای بازنشستگی را ایجاد کنید، یا این که عادت ژورنال نویسی (نوشتن وقایع و اتفاقات روزانه) را در خود پرورش دهید، باید بذر آن‌ها را بکارید و این بذر را هر روز پرورش دهید. باید هر روز به جای نوشیدن قهوه، فقط چای، آب یا آب میوه بنوشید. باید هر ماه مقداری از هر حقوقتان



ریشه‌ها و شاخه‌ها در طول زمان، و الگوهای عصبی در طول روزها، هفته‌ها و ماه‌ها و شکل گرفته و تقویت می‌شوند. عکس

از: iStockPhoto

را کنار بگذارید، باید هر روز بنویسید. و با انجام دادن این کارها، دانه شما هر روز ریشه‌دارتر می‌شود و کمی بیشتر از قبل رشد می‌کند.

ریشه‌ها را به عنوان تغییراتی در مغز ناخودآگاه خود در نظر بگیرید، آن‌ها تغییراتی در لایه‌های زیرین سطح آگاهی‌تان هستند. در نهایت این ریشه‌ها به تدریج تغییراتی را ایجاد می‌کنند که ما از آن‌ها آگاهانه باخبر می‌شویم. ایمان داشته باشید که ریشه‌ها در زیر

سطح در حال رشد کردن هستند و به زودی محصول آن را درو خواهید کرد، شاید این محصول به این شکل باشد که متوجه می‌شوید انرژی بیشتری دارید، طرز فکرتان مثبت‌تر شده و یا روابط بهتری دارید.

تمرین ذهنی: فلیپ فلاپ - استودیوی ضبط فیلم

این تمرین همان تمرین فلیپ فلاپ است که نسبت به نسخه پیشین خود مقداری تغییر کرده است.

تصور کنید که یک بازیگر هالیوود هستید. شما به تازگی برای ایفای نقشی استخدام شده‌اید که نیازمند داشتن این مهارت است که بتوانید از یک احساس به احساس دیگر، از یک لحن صدا به لحن صدای دیگر، و از یک رفتار به رفتار دیگر تغییر حالت دهید. برای ایفای این نقش قرار است به شما ده میلیون دلار دستمزد بدهند و این نقش به قدری مهم و برجسته است که حتی صحبت از این است که می‌توانید برای ایفای نقشتان جایزه اسکار را دریافت کنید.

برای تمرین نقش خود با لبخند زدن و نگاه کردن به سمت بالا شروع کنید. مطمئن باشید که تاثیر این لبخند زدن و نگاه کردن رو به بالا را با نهایت امیدواری در خود می‌بینید و احساس می‌کنید. بعد از پنج یا شش ثانیه به پائین نگاه کرده و اخم کنید، غمگین شوید طوری که انگار هیچ امیدی به زندگی ندارید.

بعد از پنج یا شش ثانیه تغییر حالت داده و این بار از دست کسی یا چیزی عصبانی شوید. تنها خشمگین باشید و توجه کنید که چه احساسی در شما ایجاد می‌شود. به فیزیولوژی خود یعنی آنچه بدنتان انجام می‌دهد دقت کنید.

حالا مانند یک بازیگر خوب هالیوودی احساس خوشبختی، تمرکز و سرخوشی کنید. به تنفس کردن، احساسات، حواس و فیزیولوژی خود توجه کنید.

هدف از انجام این تمرین و درس نهفته در آن این است تا به شما آموزش دهد دریابید بنا به میل خود می‌توانید افکار، احساسات، عواطف، و رفتارهایی را انتخاب کنید که به جای آنکه قدرتتان را از شما بگیرند، به شما قدرت ببخشند و توانمندتان کنند. می‌توانید با انجام این تمرین ذهنی، از افکار، عواطف و رفتارهای مخرب، منفی و تضعیف کننده به سمت افکار، عواطف، و رفتارهای توانمند ساز و مثبت تغییر جهت دهید. قدرت در درون شماست و انتخاب هم با شماست.

شکاف

در فاصله زمانی بین وقتی که ریشه‌ها برای اولین بار ایجاد می‌شوند تا وقتی اولین شاخه‌ها ظاهر می‌شوند، درس مهمی وجود دارد. شما در این دوره آسیب‌پذیر خواهید بود. با وجود این که در حال کار کردن هستید، اما هنوز نتایج را نمی‌بینید. حتی ممکن است دوست داشته باشید تسلیم شوید. اما اینکار را نکنید. شما دارید مهم‌ترین کار ممکن را انجام می‌دهید. شما در حال کاشتن و پرورش دادن بذره‌های ذهنی و عاطفی هستید، بنابراین آن‌ها می‌توانند بعداً شکوفا شده و نتایج مورد نظرتان را به بار آورند.

فرض کنید یک برنامه ورزشی را شروع می‌کنید. هدفتان این است که ده کیلوگرم وزن کم کنید، پر انرژی شوید، یا حتی سیکس پک درآورید؛ همان چیزی که همه خواهانش هستند. روز اول صبح زود بیدار می‌شوید، برای یک پیاده روی طولانی بیرون می‌روید و این اولین باری است که طی سال‌ها واقعاً ورزش کرده و احساس پر انرژی بودن می‌کنید. صبحانه سالم می‌خورید، سپس دوش می‌گیرید. اما قبل از آن روی ترازو خود را وزن می‌کنید. با خود می‌گویید صبر کن ببینم مشکلی پیش آمده؟ از یک ساعت پیش تا حالا

هیچ تغییری نکرده‌ام. در آینه نگاه می‌کنید. پس سیکس پکم چه شد؟ این چه وضعیتی است؟

مطمئناً اغلب ما می‌دانیم که پیشه کردن چنین روالی برای تغییر سبک زندگی واقعاً مضحک است. مطمئناً قرار نیست با یک بار ورزش کردن ده کیلوگرم وزن کم کنید و به اندام مطلوبتان برسید. بلکه باید غذاهای سالم بخورید، به صورت روزانه ورزش کنید تا به تدریج شاهد تغییرات ایجاد شده باشید. همه ما این را می‌دانیم. با این حال دیدگاهی که اغلب ما در مورد تغییر داریم به این صورت است که با انجام اقدام‌هایی محدود، انتظار نتایج عالی و آنی داریم. می‌خواهیم عادت‌های خود را تغییر دهیم، بر ترس‌هایمان غلبه کنیم، یا اضطراب خود را برطرف کنیم اما نه به تدریج بلکه فوراً و همین حالا. می‌خواهیم با یک تماس تلفنی موفقیت کسب و کارمان را تضمین کنیم. با یک روز تجسم کردن، درآمد بیشتر یا رابطه عالی داشته باشیم.

اما قانون آبستنی به این شیوه کار نمی‌کند. برای این که ریشه‌ها تبدیل به شاخه شوند، به گذشت زمان و پرورش پیدا کردن نیاز دارند. وقتی کاری انجام می‌دهید اما هنوز نتیجه آن را نمی‌بینید، وقت آن است تا به کارتان ادامه دهید. بذرها را بکارید و هر روز پرورششان دهید. در نهایت نتایج آشکار خواهند شد. کلید تغییر کردن این است که متوجه شویم استمرار و ثبات قدم بر داشتن اراده قوی پیروز می‌شود. پس صبوری پیشه کنید.

تمرین ذهنی: بازیگری در هالیوود

خود را تصور کنید که به تنهایی در کافی شاپ نشسته‌اید و در حالی که مشغول خواندن روزنامه یا مجله هستید، و از نوشیدن قهوه یا چای دل‌چسب خود لذت می‌برید، ناگهان احساس می‌کنید کسی خیلی آرام به شانه‌هایتان ضربه می‌زند، سرتان را بالا می‌آورد و بلافاصله آن شخص را می‌شناسید. برای لحظه‌ای خشکتان می‌زند، نمی‌تواند آنچه را که

می‌بینید باور کنید؛ یک فیلم ساز افسانه‌ای هالیوودی آن جا ایستاده و منتظر است تا با شما صحبت کند!

او می‌گوید به تازگی یک فیلمنامه کمدی ماجراجویی جذاب نوشته است و شما دقیقاً مانند کاراکتر اصلی این فیلم هستید که تصور می‌کرده قرار است در این نقش بازی کند. او در ادامه فرصتی به شما پیشنهاد می‌دهد تا این نقش را بازی کنید.

از گرفتن این پیشنهاد چه حسی به شما دست می‌دهد؟ شوکه می‌شوید؟ خوشحال می‌شوید؟ یا می‌ترسید؟ آیا چنین احساسی را در طول زندگی خود تجربه کرده‌اید؟ صرف نظر از این که این پیشنهاد واقعه چه احساسی در شما ایجاد می‌کند، به آرامی و به طور منظم نفس‌های عمیق بکشید و تصور کنید بعد از کمی مذاکره بالاخره پیشنهادش را برای بازی کردن در این نقش شگفت‌انگیز قبول می‌کنید. با بازی کردن در این نقش میلیون‌ها دلار کسب می‌کنید. برنده جایزه اسکار می‌شوید و امکان همکاری با بزرگان هالیوود برایتان فراهم می‌شود.

حالا اجازه دهید از شما بپرسم آیا اگر در کار خود مربیان، یا بازیگران شگفت‌انگیزی داشتید، حاضر بودید یاد بگیرید چگونه بازی کنید؟ آیا بارها و بارها تمرین می‌کردید تا دیالوگ‌ها، احساسات، هماهنگی و شخصیت را به طور کامل فرا بگیرید؟

تصور می‌کنم برای استفاده کردن از این فرصت که شاید یک بار در زندگیتان پیش بیاید حاضر بودید هر کاری انجام دهید، هر آنچه که لازم است می‌خورید، آن قدر که لازم است می‌خواهید، آن قدر تمرین می‌کنید تا نقشتان را به خوبی بشناسید و به خود این نقش تبدیل شوید و کاملاً در آن فرو روید. این طور نیست؟

این تمرین ذهنی دقیقاً همان فرایندی است که می‌توانید در زندگی خود برای بازی در نقش اول آن اعمال کنید. برای رسیدن به اهدافتان لازم است چه دانش و مهارتی را در

خود ارتقا دهید؟ چه احساسات و عواطفی را باید در خود ایجاد کرده و به آنها تسلط پیدا کنید؟

در حالی که به آرامی نفس می‌کشید حواستان به پاسخ‌هایی که به ذهنتان می‌رسد باشد. به شهود و خرد درونی خود اعتماد کنید و با بینشی که به دست می‌آورید هر روز، هر هفته، و هر ماه اقدامات لازم را انجام دهید.

تمرین و پرورش روزانه: توسعه مراسم روتین تمرین ذهنی

«کاشتن» و «پرورش دادن روزانه» دانه‌های عصبی، هدف و اساس تمرین ذهنی است. برای این که مطمئن باشید هر روز این کار را انجام می‌دهید، برای این تمرین ذهنی خود یک روتین روزانه داشته باشید، که روشی تجویز شده و مشخص برای ادامه کار بر روی مغزتان است. مغز عاشق عادت‌ها است. در حقیقت مغز یک ماشین عادت ساز است. برای این که از تمرین ذهنی خود بهترین نتیجه را بگیرید، آن را به یک عادت و روتین روزانه تبدیل کنید. در ادامه چند دستورالعمل برای ایجاد قوانینی برای مراسم تمرین ذهنی روتین آورده شده است:

۱. برای انجام روتین خود، یک زمان و مکان دائمی در نظر بگیرید.

بهترین راه برای این که به این روتین روزانه خود شکلی رسمی بدهید، این است که هر روز آن را در زمان و مکان ثابتی انجام دهید.

نکات

○ بهتر است این روتین را در ساعات اولیه روز انجام دهید. نیازی نیست که حتما هنگام طلوع خورشید از خواب بیدار شوید، اما انجام تمرین ذهنی در آغاز روز نه تنها باعث می‌شود در طول روز متمرکز و مثبت باقی بمانید، بلکه مطمئن می‌شوید این تمرین را پیش از هر چیز دیگری که ممکن است شما را از خط خارج کرده و

حواستان را پرت کند انجام می‌دهید. بیشتر افراد بر قسمت اول از روز خود کنترل بیشتری دارند، و همچنین احساس می‌کند در این بازه زمانی، میزان توجه و قدرت اراده بیشتری هم دارند.

○ لازم نیست در انتخاب کردن مکان مناسب برای انجام روتین وسواس به خرج دهید. می‌توانید این کار را در هر زمان انجام دهید به شرط آنکه حواستان را پرت نکند. به تنها چیزی که نیاز دارید، یک فضای کوچک، راحت و مخصوص خودتان است.

۲. به دنبال لحظه‌هایی برای انجام دادن تمرین ذهنی باشید

در روز لحظات مشخصی را به انجام تمرین ذهنی اختصاص دهید. انجام دادن بسیاری از تمرینات ذهنی تنها به اندازه سه نفس عمیق و آهسته کشیدن زمان می‌برد. در هر صورت شما که نفس می‌کشید، پس چرا این نفس کشیدن را به تمرین ذهنی تبدیل نکنید؟ هر زمان که می‌خواهید به یک هدف دست پیدا کنید، فرصتی برای انجام دادن تمرین ذهنی است. انجام دادن این تمرینات ذهنی هنگام ایجاد کسب و کار جدید، از بین بردن فشارهای روحی، مواجهه با ترس، کاهش اضطراب، حفظ شادی، و موارد دیگر مؤثر است.

۳. پیشرفت خود را ثبت کرده و آن را مرور کنید

تغییر کردن سخت است. ما به این موضوع واقف هستیم، اما در عین حال این را هم می‌دانیم که تغییر کردن امکان‌پذیر است. اما حتی هنگامی که با انجام تمرینات ذهنی در مسیر دستیابی به اهدافتان قرار گرفته و به تحققشان نزدیک می‌شوید، هنوز هم یک دام متداول وجود دارد که ممکن است به راحتی در آن گیر بیفتید: «توجه نکردن به تغییراتی که به تدریج در شما شکل می‌گیرد.» درست زمانی که اولین شاخه‌هایتان نمایان می‌شوند، ممکن است به راحتی آن‌ها را نادیده بگیرید. و همان طور که شاخه‌ها در حال

رشد کردن هستند، و هر روز در حال تغییر و تحول هستند، ممکن است تغییراتشان به قدری ظریف باشد که توجه‌تان را به خود جلب نکند.

به عنوان مثال تصور کنید که قصد دارید وزنتان را کاهش دهید. به همین دلیل شروع به انجام تمرین‌های ذهنی و تغییر سبک زندگی خود می‌کنید. حال تصور کنید هر روز تنها پنجاه گرم چربی از دست دهید! همین تنها پنجاه گرم! این مقدار به قدری کم است که احتمالاً حتی متوجه آن هم نخواهید شد و در حقیقت اگر توجه نکنید ممکن است فکر کنید هیچ اتفاقی نیفتاده است و حتی این احتمال وجود دارد که تسلیم هم شوید.

اما در صورتی که همچنان به کارتان ادامه دهید، خواهید دید این مقادیر ناچیز پنجاه گرمی، تنها در مدت سه ماه به بیش از چهار و نیم کیلوگرم می‌رسند. چیزی معادل بیش از هجده کیلوگرم در سال. خود را در طول یک سال هجده کیلوگرم سبک‌تر تصور کنید. یا به اندازه چهل هزار دلار ثروتمندتر. یا داشتن چهل دقیقه آرامش بیشتر. این‌ها همه تغییراتی چشمگیر هستند. اما در عین حال تغییراتی هستند که به روشی رخ می‌دهند که ممکن است به صورت روزانه متوجه رخ دادنشان نشوید.

برای این که مطمئن باشید این تغییرات را از دست نمی‌دهید، بسیار مهم است تا راهی پیدا کنید تا از طریق آن پیشرفتتان را اندازه‌گیری کرده و ثبت کنید. هنگامی که انگیزه‌تان کاهش پیدا می‌کند یا احساس می‌کنید پیشرفتی ندارید، می‌توانید به این نتایج ثبت شده در طول زمان نگاه کنید و ببینید بله! تلاشتان واقعاً جواب داده است.

۴. به تمرینات خود پای‌بند باشید

باید در روتین روزانه خود ثبات قدم داشته باشید. مرور و مطالعه کردن اهداف و اندازه‌گیری پیشرفت خود در جهت رسیدن به آن‌ها بخشی اساسی از تمرین ذهنی روزانه است، و کاری نیست که تنها به یک بار انجام دادنش اکتفا کنید. زیرا عضلات عصبی‌تان در ابعاد

بزرگتر تنها با تکرار و تمرین تقویت می‌شوند. به آرامی شروع کنید و به عضلات عصبی خود فرصت دهید تا به کمک تمرینات ذهنی تقویت شوند. عصاره کلام درک این نکته است که اقدام کردند بهترین روش برای ساختن عضلات عصبی است. حتی زمانی که اقدامی جدید و هر چند کوچک انجام می‌دهید، خود را در معرض چیز تازه‌ای قرار می‌دهید. مغزتان را به چالش می‌کشید، یاد می‌گیرید و رشد می‌کنید. چه موفق شوید یا شکست بخورید با تلاش کردن، توانایی خود را افزایش داده‌اید.

بازخورد عصبی

هنگامی که سلول‌های مغزی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، پالس‌های الکتریکی به نام امواج مغزی تولید می‌کنند. ما می‌توانیم از طریق ثبت نوار مغزی یا الکتروانسفالوگرافی آن امواج را اندازه‌گیری کرده، بررسی کنیم و اتفاقی را که در مغز رخ می‌دهد مشاهده کنیم.

نئوروفیدبک یا بازخورد عصبی یک فرایند برای آموزش مغز است که به شرکت کنندگان اجازه می‌دهد امواج مغزی خود را به همان صورت و همان لحظه بر روی صفحه نمایش مشاهده کنند و با استفاده از تکنیک‌های مختلف تمریناتی انجام دهند تا به آن‌ها کمک کند به صورت آگاهانه فعالیت مغزشان را کنترل کنند. تحقیقات نشان می‌دهد بازخورد عصبی می‌تواند برای درمان بعضی از بیماری‌های مرتبط با سلامتی از جمله اضطراب، بیش‌فعالی، اختلال استرس پس‌از سانحه، اختلالات پرخوری و افسردگی مفید باشد.

تمرین ذهنی چارچوب بندی مجدد

به تجربه‌ای در زندگی خود فکر کنید که از آن خوشحال نیستید، بابت آن شرم سار هستید و به خاطرش احساس گناه می‌کنید. عمیقاً در این تجربه فرو روید و از خود بپرسید: سه نکته مثبت در مورد این تجربه چه چیزهایی هستند؟ مثلاً چه درس‌هایی از

این تجربیات آموخته‌اید؟ از آن زمان تا کنون چه کارهای متفاوتی انجام داده‌اید؟ یا چگونه از آن تجربه به عنوان سوختی برای موفقیت خود استفاده کرده‌اید.

روتین معمول تمرین ذهنی

بیش از صد هزار نفر از برنامه آموزشی نئوروجیم به منظور ساختار بندی تمرینات ذهنی روزانه خود استفاده کرده‌اند. برنامه‌های صوتی و تصویری آموزشی ما در بردارنده مواردی است که در ادامه آمده است:

- تکنولوژی صوتی اختصاصی برای فعال سازی مغز
- تصویر سازی هدایت کننده و راهنما و تکنیک‌های تجسم
- داستان‌های استعاره‌ای
- جملات تأکیدی دقیق و خود گویی‌هایی مثبت
- تکنیک‌های بازسازی و لنگر سازی
- پیام‌های ساب‌لیمینال (ارسال پیام پنهان به ضمیر خودآگاه)
- مراقبه کردن و مدیتیشن
- آموزش ذهن آگاهی
- آموزش پذیرش خویشتن
- کاهش ناهنجاری و ناهماهنگی‌های شناختی
- تکنیک‌های مقدماتی آماده سازی شناختی
- رفتار درمانی شناختی
- آموزش ایجاد کردن عادت‌های جدید
- تکنیک‌های بازنویسی عصبی
- آموزش متضاد ذهنی

○ آموزش تسلط بر طرز فکر و احساسات

○ هیپنوتیزم درمانی هدایت شده

باید روتین خود را طوری تنظیم کنید که منحصر به فرد باشند. در ادامه برخی از روش‌های رایجی را که کاربران نئوروجیم در برنامه روزانه خود از آن‌ها استفاده می‌کنند برایتان آورده‌ایم:

○ انجام دادن تمرین‌های شکرگزاری در صبح و شب

○ عبادت کردن

○ کتاب خواندن

○ آماده سازی مغز با مرور کردن، تجسم کردن و برقرار کردن ارتباط به صورت عاطفی و احساسی با اهداف

○ مراقبه کردن و انجام مدیتیشن

○ ورزش کردن

○ انجام دادن تمرین ذهنی برای ایجاد کردن، و تقویت کردن باورها، آداب و لنگرهای احساسی جدید

○ ایجاد و مرور کردن برنامه‌های روزانه

○ تأمل و تفکر کردن در مورد زندگی

○ شناسایی کردن و ادامه دادن مؤثرترین فعالیت‌ها

○ به پایان رساندن روز با سپاسگزاری و قدردانی

در صورتی که آئین و مراسم شما با خودتان متناسب باشد، نتیجه بهتری از آن می‌گیرید. منظور من این است برای این که متوجه شوید چگونه تمرینات ذهنی روزانه‌تان را با برنامه کلی زندگی به بهترین شکل مطابقت دهید، زمانی را اختصاص دهید. یک روش

عالی برای پی بردن به این تناسب استفاده کردن از «طرح زندگی استثنایی من»^۴ است. از این طرح به شما کمک می‌کند تا چشم انداز زندگی خود را تعریف کرده، اهدافتان را در زمینه‌های اصلی شناسایی کنید و آیین و گام‌های روزمره مورد نیاز برای تغییر زندگی خود را ترسیم کنید.

تمرینات ذهنی با جملات تأکیدی

جملات تأکیدی عبارت کوتاه و قدرتمندی هستند که به این منظور طراحی شده‌اند تا به شما کمک کنند الگوهای تضعیف کننده را قطع کرده و آن‌ها را با افکار، احساسات و رفتارهای توانمند ساز جایگزین کنید. این بیانیه‌های مثبت ارکان بسیار مفیدی در هر مراسم تمرین ذهنی هستند. در ادامه چند مورد از جملات تأکیدی و مورد علاقه نئورو جیم را می‌خوانید:

- من هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر می‌شوم.
- من فردی مشتاق یادگیری، خلاق، عاشق و ماجراجو هستم.
- من توانایی خارق‌العاده‌ای برای انجام دادن هر آنچه که انتخاب می‌کنم و می‌خواهم دارم.
- من نسبت به هر آنچه که انجام می‌دهم، متعهد، مصمم و پرشور هستم.
- من بسیار متمرکز و پیگیر هستم.
- من برای دستیابی به تمام اهداف زندگی خود انرژی و تمرکز فوق‌العاده‌ای دارم.
- پول به راحتی و دائماً به زندگی من سرازیر می‌شود.
- من امروز بیش از هر زمان دیگری اعتماد به نفس دارم.

^۴ My Exceptional Life Blueprint

- من همیشه و در هر حالتی سالم هستم.
- من انرژی جسمی و روحی فراوانی دارم و فوق‌العاده به نظر می‌رسم و این گونه احساس می‌کنم.
- من اختیار زندگی‌ام را به دست دارم و تحت تأثیر نظر یا نگرش‌های منفی دیگران قرار نمی‌گیرم.
- مسئله آن چیزی نیست که برایم اتفاق می‌افتد، بلکه چگونگی کنترل آن شرایط است که سلامت عاطفی من را تعیین می‌کند.
- من بدن، ذهن، و روحم را دوست دارم.
- من می‌توانم به میزان درآمدی که انتخاب می‌کنم، دست پیدا کنم.
- من باهوش و مستحق موفقیت هستم.

شما کارت امتیازی نیستید

زمانی که شاخه‌های گیاه انتظارات ما را برآورده نمی‌کنند، گیاه را سرزنش نمی‌کنیم، بلکه دانه‌ها، آب، یا خورشید، و نحوه پرورش شاخه‌ها را بررسی می‌کنیم. آیا این علف‌های هرز بیرون کشیده شده‌اند؟ آیا خاک مناسب بوده؟ و ... همین امر در مورد شاخه‌های خود شما نیز صدق می‌کند. آن‌ها کارت امتیازی هستند. تاریخچه‌ای از گذشته شما هستند. اگر اضافه وزن دارید، اگر ور شکسته شده‌اید، اگر تنها هستید، اینها فقط امتیازهایی هستند که افکار، احساسات، و عادت‌های رفتاری گذشته‌تان را منعکس می‌کنند.

موجودی حساب بانکیتان، زندگی عاشقانه‌تان، خانه‌تان، شغل‌تان، همه این‌ها تنها نتیجه و تاثیر کارهایی هستند که در گذشته انجام داده‌اید یا انجام نداده‌اید. مهم نیست در حال حاضر چه نتایجی کسب کرده‌اید، آن‌ها تنها یک کارت امتیازی هستند. اگر امتیازتان را دوست ندارید، می‌توانید آن را با تغییر نحوه فکر کردن، احساس کردن و عملکرد خود

تغییر دهید. ریشه‌ها را تغییر دهید تا شاخه‌های متفاوتی به دست آورید. این جان کلام تمرین ذهنی است.

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

○ تغییر زمان می‌برد. اقداماتی که اکنون برای تغییر دادن مغزتان انجام می‌دهید مانند کاشت بذر گیاهی است که محصولش را در آینده برداشت خواهید کرد. صبور باشید.

○ ایجاد یک مراسم روزانه تمرین ذهنی برای موفقیتتان بسیار مهم است.

○ مؤلفه‌های معمول مراسم تمرین ذهنی شامل آرامش، مراقبه، تجسم با استفاده از پشتیبانی صوتی و تصویری، ایجاد هدف، آموزش خاص و برنامه‌ریزی بازبینی هدف است.

نتایج فعلی شما نمره‌ای از طرز تفکر، احساسات و عادت رفتاری گذشته‌تان هستند. با تغییر دادن مغزتان از امروز می‌توانید کارتهای امتیازی آینده خود را تغییر دهید.