

پرورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل ۴. مغزتان را تقویت کنید: به کمک تمرین ذهنی سه عضله عصیبتان را منعطف کنید

پیام انعطاف پذیری عصبی یا تغییر مغز این است که مغز قابلیت تغییر کردن دارد. می‌توانید الگوها، باورها و عادت‌های قدیمی را که مانع رسیدن به اهدافتان می‌شوند، اصلاح کنید.

اما چگونه می‌توان این الگوها را تغییر داد؟ در واقع چگونه می‌توان صدها میلیارد سلول مغزی و بیش از صدها تریلیون ارتباط موجود در مغز را تعمیر کرد؟ می‌توانم جواب را با این آزمایش کوچک که در ادامه آمده است به شما نشان دهم:

دستتان را بالا بیاورید و به کف آن نگاه کنید

در واقع این کار ساده بلند کردن دست، فوق‌العاده هم پیچیده است. انجام این کار هورمون‌ها و سلول‌های اعصاب و سیگنال‌های الکتروشیمیایی را درگیر کرده و به کار می‌گیرد. همچنین جریان خون و اکسیژن رسانی را. تاندون‌ها و رباط‌ها عضلات و استخوان‌ها را. و البته تقریباً تمامی این فرایندها به صورت کاملاً ناخودآگاه رخ می‌دهند. و شما می‌توانید آن را با سهولت انجام دهید.

علاوه بر این، هر بار که این کار را انجام می‌دهید، عضله دو سر خود را منعطف می‌کنید. در صورتی که این کار را به دفعات انجام دهید، یا هنگام انجام دادنش وزنه‌ای به دست گیرید، عضلات دو سر شما تقویت خواهند شد. نیازی نیست برای تقویت کردن عضلات دو سر خود، از مکانیسم قوی شدن عضلات دو سر اطلاع داشته باشید. تنها باید آماده شوید و ورزش کنید. سپس متعهد شوید تا برای تقویت سیستم عضلانی و قلبی عروقی

خود مرتباً ورزش کنید. تمرین ذهنی هم تقریباً به همین صورت است. شما «سیستم‌های عصبی» مختلف را تمرین می‌دهید، «عضلات عصبی» و «مدارهای عصبی» مختلف را به کار می‌گیرید و با گذشت زمان آن‌ها قوی و قوی‌تر می‌شوند.

محور بسیاری از برنامه‌های تمرینات بدنی تمرین دادن عضلاتی خاص در گروه‌هایی خاص مانند بازوها، پاها، قسمت مرکزی بدن و شکم است، تا در این نواحی به نتایج و فرم مد نظرتان دست پیدا کنید. همین امر در برنامه‌های ورزشی هوازی به منظور افزایش ضربان قلب، چربی سوزی و بهبود جریان اکسیژن وجود دارد.

به طور مشابه برنامه تمرین ذهنی هم به منظور پیشرفت قابل اندازه‌گیری در رسیدن به تناسب مغز و سپس حفظ آن برنامه ریزی شده است. این برنامه بیشترین تفاوت را ایجاد می‌کند، بهترین نتیجه را در پی دارد و برای همسو کردن فرایندهای آگاهانه و ناخودآگاهتان بیشترین فایده را دارد. به طور خاص یکی از این برنامه‌ها سه زمینه اصلی را در نظر می‌گیرد: **آگاهی^۱، قصد و نیت^۲ و اقدام کردن^۳**.

پس از معرفی این سه فرایند مهم، شما را با **دومین** تمرین ذهنی اساسی، یعنی تمرین «سه فرایند اصلی» یا به اختصار (AIA) آشنا می‌کنم.

^۱ Awareness

^۲ Intention

^۳ Action

عضله‌های عصبی شما کدام‌اند؟

در ادامه برخی از مؤلفه‌های اصلی تناسب مغزی که برای موفقیتتان بسیار مهم هستند ذکر شده‌اند:

سه عضله عصبی اصلی

آگاهی - ما این اصطلاح را اغلب به معنای خودآگاهی استفاده می‌کنیم؛ توانایی پایش وضعیت روحی، احساسی و جسمی خویش. آگاهی بسیار حیاتی است؛ زیرا به شما امکان می‌دهد تا الگوهای عادت خود را بررسی کرده و تغییراتی در آن ایجاد کنید.

قصد و نیت - این اصطلاح به تصمیم‌گیری در مورد نحوه فکر کردن، احساس کردن، و اقدام کردن اشاره دارد. زمانی که متوجه شوید می‌توانید افکار، احساسات و اعمالتان را انتخاب کنید، می‌توانید از آنچه که می‌خواهید یا نمی‌خواهید بیشتر انتخاب کنید.

اقدام کردن - این اصطلاح در واقع اجرای روش‌های جدید فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن است. انجام دادن اقدامات سازنده، سالم و سازگار یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد تناسب مغزی است. زمانی که در زمان درست، و در ترتیب و توالی درست، اقدامات درستی انجام می‌دهید، قطعاً شانس موفقیت خود را افزایش خواهید داد. صرف نظر از این که موفق شوید یا شکست بخورید، در هر حال یادگیری این عمل مغزتان را تقویت می‌کند. این تقویت شدن احتمالی نبوده و قطعی است.

ملاحظات مهم دیگر در مورد عضله عصبی اصلی

- **باورها** _ توانایی در تغییر دادن ایده‌ها و حقایق ریشه‌دار و محکم که در مورد خود و جهان اطرافتان پذیرفته‌اید.
- **عادت‌ها** _ مهارت در شناسایی و تغییر افکار، احساسات و عواطف و رفتارهای خودکار.
- **تمرکز** _ توانایی متمرکز شدن با حداکثر توان در کاری که مشغول انجام دادنش هستید.
- **توجه** _ توانایی حفظ تمرکز.
- **پافشاری** _ مهارت پیگیری اهدافتان، حتی هنگام مواجه شدن با چالش‌ها.
- **تاب آوری** _ توانایی برای سرپا شدن، پس از تحمل سختی‌ها.
- **توانایی حل مسئله** _ توانایی در تصمیم‌گیری‌هایی که موجب انجام دادن اقدامات سازنده می‌شوند.
- **خلاقیت** _ توانایی در ارتباط دادن مفاهیم مختلف به یکدیگر برای خلق ایده‌های جدید و مفید.
- **تجسم** _ توانایی برای دیدن چیزهایی با جزئیات در ذهن.
- **اعتماد به نفس** _ توانایی در باور داشتن به خود و به کاری که در حال انجام دادنش هستید.
- **قدرت اراده** _ ظرفیت کنترل کردن خود، به ویژه هنگام به تأخیر انداختن خوشنودی به منظور رسیدن به هدفی مشخص.

○ نگرش _ توانایی در انتخاب کردن ذهنیتی مثبت.

○ **قدردانی** _ توانایی در قدردانی برای آنچه دارید و درس‌های دردناکی که زندگی به شما می‌دهد.

○ **گفت و گو با خود** _ توانایی کنترل کردن و هدایت صدای درون.

○ **انگیزه** _ توانایی هل دادن خود به سمت اهداف.

شاید عادت کرده باشید که این موارد را به عنوان خصوصیتی معمول و پیش پا افتاده در نظر بگیرید، یعنی خصوصیتی که از بدو تولد همراهمان بوده یا نبوده‌اند. اما واقعیت این است که اگر متعهد شوید می‌توانید هر کدام از این خصوصیات را در خود بهبود بخشیده و تقویت کنید.

عضله عصبی شماره یک: آگاهی

به آخرین باری فکر کنید که از گفتن چیزی پشیمان شده‌اید. شاید با عصبانیت با یکی از اعضای خانواده‌تان صحبت کرده باشید. شاید به دوستان مطلب ناخوشایندی گفته‌اید. اولاً زیاد به خودتان سخت نگیرید و کمی آرام بگیرید. حداقل همه ما تا به حال این کارها را انجام داده‌ایم. این کار بخش طبیعی از انسان بودن ماست و بسیار پیش آمده است. پیش از آنکه بتوانیم خود را کنترل کنیم حرفی که نباید، از دهانمان خارج شده است. اما حالا به مدد بینشی که در مورد نحوه کارکرد مغز به دست آورده‌اید، دلیل این لغزشتان را می‌دانید. مغز ناخودآگاهتان مسئول این کار بوده است. برای مثال:

○ شاید زمانی که به کسی حسادت کردید یا کسی قضاوتتان کرده است، به عادت

منفی خود رجوع کرده و حرف‌هایی طعنه آمیز زده باشید.

- شاید هم زمانی که دچار استرس می‌شدید، پرخاشگری می‌کردید.
- شاید هم برای سرپوش گذاشتن روی عدم اعتماد به نفستان، از دیگران انتقاد کردید.

صرف نظر از احساسی که ناراحتان کرده است، حسادت، عصبانیت، دلخوری، هراس و تهدید، مغز ناخودآگاهتان به منظور کمک کردن به شما برای بر طرف کردن این تنش، وارد عمل شده و با یک برنامه خودکار واکنش نشان داده است. حرفی که از دهانتان بیرون آمد، احساس تنش و ناراحتیتان را اندکی کاهش داد. اما این واکنش سریع برای بر طرف کردن ناراحتی، معمولاً عواقبی طولانی مدت با خود به همراه دارد؛ زیرا ممکن است پس از آن احساس گناه، خجالت و شرمندگی کنید و با خود بگویید: باید پیش از این که دهانم را باز کنم فکر کنم. من به این رابطه آسیب رساندم، و اکنون باید از آن‌ها عذر خواهی کنم. باید دوباره اعتمادشان را جلب کنم.

اما چه می‌شد اگر در کل می‌توانستید پیش از صحبت کردن، عکس‌العمل نشان دادن یا هیجانی شدن، بیشتر فکر کنید؟ به عنوان مثال چه می‌شد اگر پیش از خوردن شیرینی دانمارکی با ششصد کالری می‌توانستید جلوی خودتان را بگیرید، یا اگر قبل از این که یک جواهر بدلی دیگر از سایت «اتسی»^۴ بخرید، آن هم در حالی که یک عالمه بدلیجات برای پر کردن یک فروشگاه دارید، دست نگه می‌داشتید؟ چه می‌شد اگر می‌توانستید پیش از این که عادت‌های بدتان باعث شوند حرکت نادرستی انجام دهید جلوی‌شان را بگیرید؟

خوب! دیگر چه می‌شد اگر را کنار بگذارید.

^۴ Etsy

می‌توانید دو کار انجام دهید: اول این که می‌توانید از آنچه شما را به سمت واکنش‌های خودکارِ ناخودآگاه سوق می‌دهد آگاه شوید و دوم این که آرام باشید و واکنش و پاسخی آگاهانه دهید.

چرا آگاهی مهم است؟

آگاهی توانایی ذهنی برای پایش افکار، احساسات و عواطف، و رفتارهایتان بدون قضاوت کردن آن‌ها است. آگاهی به ما امکان می‌دهد تا مچ گوریل را در حین انجام کارهایش بگیریم. آگاهی بسیار مهم است، زیرا ما مطابق عادت زمانی که کارمان تمام شد متوجه گوریل می‌شویم؛ زمانی که ته سیگارمان را در زیر سیگاری قرار داریم، یا وقتی که ترازو سه کیلوگرم اضافه وزنمان را به ما متذکر می‌شود، و یا زمانی که قبض کارت اعتباری‌مان را می‌بینیم ولی توانایی پرداخت کردنش را نداریم. اگر تمرین کنیم که در هر لحظه نسبت به خود آگاه باشیم و خود را پایش کنیم، می‌توانیم یاد بگیریم الگوهای منفی یا ناامیدکننده را قطع کنیم، آن‌ها را در مسیرشان متوقف کنیم و در عوض افکار، احساسات و اعمال آگاهانه خود را خیلی سریع پیگیری کنیم.

مغز در حالت آگاهی

ما در سال‌های اخیر با مطالعه بر روی افرادی که زمان زیادی را صرف تمرین آگاهی درونی و بیرونی کرده و در نتیجه مهارت‌های پایش کردن و نظارت بر خویشتن را به خوبی رشد و توسعه داده‌اند مطالب زیادی آموختیم. به عنوان مثال راهبان و راهبه‌ها، مرتاض‌ها، صوفیان و سایر متفکرین از جمله میلیون‌ها انسان در سراسر جهان و شاید

حتی خود شما که از مواهب همان چیزی که امروزه در بین مردم به عنوان «ذهن آگاهی» شناخته می‌شود بهره می‌برید.^۵

حاصل یافته‌های محققان از این مطالعات این است که مراقبه، ذهن آگاهی، و تامل و تفکر در مورد خویشتن، می‌تواند مغز را به طرز چشمگیری تغییر دهد؛ به ویژه در نواحی «قشر پیش پیشانی»^۶، «اینسولا»^۷ و «کمر بند قدامی»^۸. همچنین مهم تر از همه در «لوب آهیانه‌ای»^۹ یعنی آن بخش از مغز که احساسات را در مورد رابطه با خود، رابطه با دیگران و رابطه با دنیای اطرافتان شکل می‌دهد.^{۱۰}

لطفا کاری را که در ادامه از شما خواسته شده است، همین حالا انجام دهید. دستتان را بر روی پیشانی‌تان قرار دهید، گویی مشغول مرتب کردن ابروهایتان هستید. قشر پیش پیشانی مغزتان درست در پشت پیشانی قرار دارد. این قشر از نظر تکاملی یکی از جدیدترین مناطق مغز است و جایی است که برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و تنظیم رفتار در آن اتفاق می‌افتد. آنجا خانه اراده، خویشتن داری و تخیل است و همچنین یکی از مناطقی است که با انعطاف عضله آگاهی تحریک می‌شود.

اینسولا و کمر بند قدامی ساختارهای عمیق‌تری هستند که درست در پشت لوب‌های پیشانی‌تان قرار دارند. این قسمت‌ها بخشی از مغز اجتماعیتان هستند و در پستانداران، دلفین‌ها، نهنگ‌ها، و انسان‌ها نسبت به سایر گونه‌ها بیشتر پیشرفت و توسعه پیدا کرده‌اند. این ساختارهای مغزی برای پردازش احساساتی مانند همدلی، انصاف و عشق نسبت به

^۵ Newberg M.D., Andrew, and Mark Robert Waldman. ۲۰۱۶. *How Enlightenment Changes Your Brain: The New Science of Transformation*. Avery.

^۶ prefrontal cortex

^۷ insula

^۸ anterior cingulate

^۹ parietal lobe

^{۱۰} Newberg, Andrew B. ۲۰۱۴. "The Neuroscientific Study of Spiritual Practices." *Frontiers in Psychology* ۵: ۲۱۵. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۳۹۵۷۲۲۴/>

خود ضروری هستند. به نظر می‌رسد تمرین خودآگاهی قوی‌ترین و ساده‌ترین راه برای تقویت این قسمت مهم از مغزتان است.

جادوی آگاهی: انتخاب

شاید آگاهی مهم‌ترین عملکرد ذهنی باشد که توانایی تغییر دادن مغز را داشته باشد. اگر غول چراغ جادو در مقابلتان ظاهر شد و از شما خواست برای بهبود عملکرد مغزتان و تناسب آن تنها یک آرزو کنید، باید تنها چیزی که از او طلب می‌کنید «آگاهی» باشد. اما چرا آگاهی؟ دلیلش چیست؟ دلیلش این است که بدون وجود آگاهی حتی نمی‌دانید مغزتان دارد به خوبی کار می‌کند یا خیر. پس به محض این که از افکار، احساسات، عادت‌ها، و رفتارهایتان آگاه شدید، می‌توانید آن‌هایی را که برایتان مفید هستند نگه داشته و موارد بی‌فایده را تغییر دهید. انتخاب با خودتان است. زمانی که در لحظه خود را مشاهده و پایش می‌کنید، و به محض شروع شدن الگوهای ذهنی، عاطفی، و رفتاری خود متوجه آن‌ها می‌شوید، توانایی خود را برای کنترل تمایلات منفی و شرطی شدن افزایش می‌دهید. می‌توانید عادت‌های خوب را انتخاب کنید. می‌توانید انتخاب کنید آرام بمانید. می‌توانید انتخاب کنید اقدام سازنده‌ای انجام دهید. و هر بار که این انتخاب‌های سالم را انجام می‌دهید انعطاف پذیری عصبی و قدرت اختیارتان را افزایش می‌دهید.

عضله عصبی شماره دو: قصد و نیت

«انتخاب» عنصری جادویی در دستور العمل زندگی مورد نظرتان است. همان طور که آگاهی را در خود ایجاد می‌کنید، همراه آن انتخاب هم می‌کنید. و همان طور که انتخاب می‌کنید، قدرت قصد و نیت خود را نیز می‌سازید.

قدرت قصد و نیت یعنی در مورد نحوه اندیشیدن، احساس کردن و رفتار کردنتان تصمیم گیری کنید.

قصد و نیت هم مانند آگاهی بخشی از مدار عصبی است که قشر پیش پیشانی، یا خانه نبوغ درونیتان را فعال می کند. با پرسیدن سوالاتی که در ادامه آمده است از خود، درهای دنیای کاملاً جدیدی به رویتان باز خواهد شد:

○ در حال حاضر به چه چیزی فکر می کنم؟ چه احساسی دارم و چه کاری انجام می دهم؟

○ در حال حاضر چه هدفی دارم؟

○ در حال حاضر چه چیزی واقعاً برایم مهم است؟

عضله عصبی شماره سه: اقدام کردن

مربی ام، آلن براون، که به من کمک کرد تا تفاوت میان علاقه مند بودن و متعهد بودن را درک کنم، همچنین اولین کسی بود که به من آموخت تصمیم گیری درباره آنچه می خواهم، تنها اولین گام در مسیر رسیدن به خواسته هایم است.

آلن بعد از آن ناهاری که سی سال پیش با هم صرف کردیم، تکنیک هایی را به من آموخت که خودش به کمک آنها به موفقیت رسیده بود. از من خواست تا این کار را با نوشتن اهدافم شروع کنم. صرف نظر از این که اهدافم مالی یا در حوزه زندگی شخصی ام بودند، آلن از من خواست تا آنها را با دست خودم و با جزئیات بنویسم. در حقیقت با این کار از من خواست، تا درباره «قصد و نیت» خواسته هایم در زندگی تصمیم بگیرم.

من بسیار خوشحال بودم. در نوزده سالگی مانند هر جوان دیگری که فکر می کند شکست ناپذیر است خوشحال بودم، اما بعد همه چیز عجیب شد.

آلن از من خواست هر روز اهدافم را مرور کنم، و آنها را بخوانم. با خود فکر کردم حق با اوست. اما بعد گفت باید دستم را رویشان بکشم و آنها را لمس کنم، تجسم شان کنم؛ گویی همین حالا به آنها رسیده‌ام و خودم را با جزئیات واضح در آن موقعیت مطلوب ببینم.

با خودم گفتم این دیوانگی است. با انجام دان این کار راحت نیستم. این کار اتلاف وقت است. اما همیشه سوال بزرگی که هنگام ناهار از من پرسیده بود در سرم می‌چرخید: «علاقه‌مندی یا متعهد؟»

بله! من متعهد بودم. و به همین دلیل کاری را که به من گفته بودم انجام دادم. به مدت دو سال هر روز به اجرا کردن دستورالعمل‌های او زمان اختصاص می‌دادم. هر روز هر کاری را که لازم بود انجام دادم. روی اهدافم تمرکز کردم. آنها را به آینه دستشویی‌ام چسباندم و هر روز که دندان‌هایم را مسواک می‌زدم و دوش می‌گرفتم، به آنها نگاه می‌کردم. به طور مرتب اهدافم را می‌خواندم. انگشتانم را روی آنها می‌کشیدم. آنها را بارها و بارها می‌نوشتم و مهم‌تر از همه این که با جزئیات کامل تجسمشان می‌کردم.

توجه کنید من در آن زمان تنها نوزده سال داشتم و علیرغم هر آنچه که در درونم اتفاق می‌افتاد، معمولاً طوری وانمود می‌کردم که انگار می‌دانم چگونه دنیا را تغییر دهم. با تواضع و فروتنی میانه‌ای نداشتم، پس می‌توانید چهره‌ام را زمانی که متوجه شدم بسیاری از مشکلاتی که با آنها روبرو بودم به تدریج کم و سپس به طور کامل حل شدند، تصور کنید. مواردی مانند تمایل من به خاموش کردن صدای منفی درون سرم در مورد عدم موفقیت، یا احمق به نظر رسیدنم در مقابل دوستان و خانواده‌ام. حتی متوجه شدم زمانی که این افکار منفی مجدداً خود را به من نشان می‌دادند، توانایی‌ام در تمرکز مجدد بر

روی اهدافم و کاری که در حال انجام دادنش بودم، باعث کم رنگ شدن این صداها می‌شد.

در سال اول و به لطف درس‌هایی که از آلن آموخته بودم، با فروش املاک و مستغلات در تورنتو سی هزار دلار درآمد داشتم. این میزان درآمد برای یک جوان نوزده ساله، آن هم در اوایل دهه هشتاد مبلغ واقعاً زیادی بود. من بیشتر از تمام افراد هم سن و سالم؛ حداقل از کسانی که می‌شناختم و حتی از اغلب افراد دیگری که در همان دفتر کار می‌کردند درآمد بیشتری داشتم. در سال دوم درآمدم به صد و پنجاه و یک هزار دلار رسیدم. ترسی که از دچار شدن به سرنوشت پدرم داشتم دیگر پیش چشمم غیر ممکن به نظر می‌رسید و در واقع زندگی من بیشتر شبیه چیزی که تصور می‌کردم ادامه پیدا کرد.

آلن به من آموخت تا با یادگیری تمرکز کردن بر روی قصد و نیتم دست به اقدام بزنم. کارش دو دلیل مهم داشت: اولین مورد این است که انجام دادن هر کار مهم در زندگی نیازمند متمرکز بودن است. نباید انتظار داشته باشید وزن‌تان را برای همیشه کاهش دهید، روابطی عالی داشته باشید، یا کسب و کاری موفق یا تغییرات مهم دیگری در زندگیتان ایجاد کنید، مگر این که در طول زمان تلاشی متمرکز داشته باشید. رژیم‌های غذایی سخت، راه‌حل‌های سریع و آسان، شرکت در سمینارهای آخر هفته، تمام این موارد تنها جرقه‌های کوتاه مدت انرژی هستند. آن‌ها درست مثل دوی سرعت هستند؛ در حالی که برای رسیدن به اهدافتان به آمادگی ذهنی یک دوندۀ ماراتن نیاز دارید. لازمه موفقیت، اقدام کردن به صورت مداوم و مستمر است.

دلیل دوم اهمیت داشتن اقدام متمرکز، این است که ایجاد مسیرهای جدید مغزی برای فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن به صرف زمان و تکرار نیاز دارد. به همین دلیل برای دست یافتن به نتیجه مورد نظرتان باید مرتباً تمرینات ذهنی را انجام دهید. اکنون پس از گذشت سال‌ها از حرف‌های آلن، می‌دانیم تجسم کردن در حقیقت عملی است که به معنای واقعی می‌تواند مغز را تغییر دهد.^{۱۱} به عنوان مثال تحقیقات نشان می‌دهند چنانچه به صورت ذهنی تصور کنید که در حال نواختن قطعه‌ای از موسیقی با پیانو هستید، دقیقاً همان تغییرات در قسمت‌هایی از مغز ایجاد می‌شود، که در صورت نواختن پیانو به صورت واقعی ایجاد می‌شدند. این مطالعه و موارد دیگر مانند آن بزرگ‌ترین نمونه‌هایی هستند که نشان می‌دهند مغز چگونه با تلاش ذهنی و احساسی واقعاً دستخوش تغییر می‌شود.^{۱۲}

زنگ ذهن آگاهی: تمرکز، آرامش و آگاهی

برای بسیاری از افراد، مدیتیشن کردن فرایندی چالش بر انگیز است. حتی «دالایی لاما»^{۱۳} هم اعتراف می‌کند گاهی اوقات برای مراقبه کردن به مشکل بر می‌خورد. پس فکر می‌کنم این تمرین ذهنی می‌تواند برای شروع کردن مفید باشد. اساس این تمرین ذهنی، تنها گوش دادن به یک صدا است.

می‌توانید این کار را با استفاده از زنگ ذهن آگاهی انجام دهید؛ صدای طنین اندازی که به تدریج کاهش می‌یابد. می‌توانید از زنگ معمولی هم استفاده کنید. به منظور سهولت

^{۱۱} Kappes, Heather Barry, and Gabriele Oettingen. ۲۰۱۱. "Positive Fantasies about Idealized Futures Sap Energy." *Journal of Experimental Social Psychology* ۴۷ (۴).

^{۱۲} Pascual-Leone, A., D. Nguyet, L.G. Cohen, J.P. Brasil-Neto, A. Cammarota, and M. Hallett. ۱۹۹۵. "Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills." *Journal of Neurophysiology* ۷۴ (۳): ۱۰۳۷-۱۰۴۵. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۷۵۰۰۱۳۰>.

^{۱۳} Dalai Lama

در انجام دادن این کار، کافی است یکی از برنامه‌های زنگ ذهن آگاهی را بر روی کامپیوتر یا تلفن هوشمندتان نصب کرده و از آن استفاده کنید.

زنگ را طوری تنظیم کنید تا در هر ساعت یک یا دو بار به صدا در بیاید. زمانی که صدای زنگ را می‌شنوید، تنها کافی است چند لحظه مکث کرده و یکی از تمرینات ذهنی را که در ادامه آمده است انجام دهید.

تمرین کوتاه: هنگامی که زنگ به صدا در آمد، با آگاهی و توجه کامل به آن گوش دهید تا خاموش شود.

تمرین متوسط: زنگ را به صدا درآورید و با توجه بیشتری به صدای آن گوش دهید؛ گویا هرگز در زندگیتان صدای زنگی نشنیده‌اید. واقعاً صدایش چگونه است؟

این صدا چگونه بر افکار، روحیه و بدنتان تاثیر می‌گذارد؟

تمرین پیشرفته: زنگ را به صدا درآورید و تا زمانی که صدایش محو می‌شود، همچنان به آن گوش دهید. همان طور که صدا محو می‌شود، تا جایی که می‌توانید از نزدیک و با بیشترین شدت ممکن به آن گوش دهید. زمانی که صدا کاملاً محو شد، به مدت شصت ثانیه به صداهای موجود در اتاق و سپس به صدای نفس کشیدن خود گوش دهید. سپس در سکوت بررسی کنید چگونه افکار و احساساتتان دستخوش تغییر شده است. سرانجام بر روی کاری که قصد دارید در ساعات بعدی انجام دهید تمرکز کنید.

تمرین ذهنی سه فرایند اصلی؛ آگاهی، قصد و نیت و اقدام کردن

اجازه دهید تمرین ذهنی کلیدی دیگری را به شما معرفی کنم که می‌توانید هر روز از آن برای کنترل بیشتر روی خویش و کسب آگاهی بیشتر در مورد خود استفاده کنید.

این تمرین هر سه عضله عصبی اصلیتان را به کار می‌گیرد. این تمرین «سه فرایند اصلی» یا (AIA) نام دارد، و خلاصه شده عبارت‌هایی است که در ادامه آمده است:

A: آگاهی (Awareness)

I: قصد و نیت (Intention)

A: اقدام کردن (Action)

هر زمان که در هر موقعیت یا شرایطی احساساتی مانند استرس، اضطراب، نگرانی، ناراحتی، کینه، عصبانیت یا ناامیدی به شما دست داد، مکث کرده و ابتدا تمرین ذهنی «شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن» را که پیش‌تر در مورد آن صحبت کردیم را انجام دهید.

تمرین ذهنی شش نفس عمیق بکش: جریان‌ها را آرام کن.

از طریق بینی، شش نفس عمیق و ریتمیک بکشید و هوا را از دهان بازدم کنید؛ انگار که در یک نی می‌دمید.

با انجام دم بگویید:

من آرامش را نفس می‌کشم و استرس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و ترس را بیرون می‌دهم

یا

من آرامش را نفس می‌کشم و اضطراب و سرگردانی را بیرون می‌دهم

حالا نوبت به انجام تمرین ذهنی «سه فرایند اصلی» می‌رسد

در حالی که ذهنی ریلکس و آرام دارید (در حالی که به آرامی دم و بازدم را انجام می‌دهید)، از وضعیت جسمی، وضعیت ذهنی و احساسی، و عملکردتان آگاه شوید (مرحله آگاهی).

در مرحله بعد از خود بپرسید: «در این لحظه می‌خواهم چگونه باشم؟» آیا می‌خواهم عصبانی باشم؟ غمگین باشم؟ دیوانه یا نا امید باشم؟ یا این که آرام باشم؟ و به جای عکس العمل انفعالی و واکنش نشان دادن به شرایط، به طور مناسبی پاسخ دهم؟ (مرحله قصد و نیت)

زمانی که قصد و نیتتان را تعیین کردید، در راستای رسیدن به هدفتان یک قدم کوچک و ساده بردارید (مرحله اقدام کردن)

به کمک این سه فرایند اصلی، آگاه می‌شوید، و از حالت انفعالی و واکنشی خودکار خارج شده و به حالت کنشی تغییر وضعیت می‌دهید که کنترل بیشتری بر روی آن دارید. به کمک تمرین و ممارست می‌توانید این سه گام را به الگوی پیش‌فرض جدیدی در وجودتان تبدیل کنید که به بهترین شکل در خدمتتان هستند.

سه عضله عصبی اصلی چگونه با هم کار می‌کنند؟

یک بار دیگر، آخرین موقعیتی را تصور کنید که در آن حرفی زدید که نباید از دهانتان خارج می‌شد، حال تصور کنید اگر سه اصلی را که در ادامه آمده است، اعمال می‌کردید، آن مکالمه به چه شکلی تغییر می‌کرد:

اول این که اگر یک نفس آرام و ملایم می‌کشیدید، و بر روی آگاهی‌تان تمرکز می‌کردید، متوجه احساس ناراحتی درونیتان می‌شدید.

دوم این که این به لطف آگاهی جدیدتان، این آزادی را داشتید تا در خصوص نحوه ادامه یافتن این تعامل تصمیم بگیرید. آیا می‌خواهید حرفی بزنید که بعداً از گفتنش پشیمان شوید، یا می‌خواهید کار بهتری انجام دهید.

سوم این که با درکی عمیق‌تر می‌توانید اقداماتی انجام دهید که به قصد و نیتتان نزدیک‌تر هستند. چگونه می‌توانید به بهترین شکل با شخص مقابل رفتار کنید؟ چه چیزی می‌توانید بگویید یا چه کاری می‌توانید انجام دهید تا باعث تقویت رابطه‌تان شود؟

این سه عضله عصبی در کنار هم ترکیبی قدرتمند تشکیل می‌دهند. ترکیبی که می‌توانید از آن برای دوره‌های زمانی طولانی و همچنین هنگامی که وقت زیادی ندارید استفاده کنید. این ترکیب برگ برنده شما برای دستیابی به اهدافتان است. اما همان طور که می‌دانید، موانعی بر سر راه هر تغییر و تحول، وجود دارد.

در بخش بعدی این کتاب، به پنج مانع اصلی که بر سر راه تغییر کردن وجود دارند، می‌پردازیم و به کمک تمرینات ذهنی، این موانع را از سر راهمان برمی‌داریم تا به بالاترین سطح پتانسیل خود دست پیدا کنیم.

داستان‌ها و نتایج واقعی از زبان مردم

«آلیشا»^{۱۴} در حالی که بیش از ۵۰ ساعت در هفته به عنوان دستیار متخصص مفاصل برای حیوانات کار می‌کرد، احساس می‌کرد علاوه بر این که بیش از اندازه کار می‌کند، به اندازه کافی هم قدر زحماتش را نمی‌دانند. سال‌ها تلاش کرد تا کسب و کار جانبی‌اش را راه اندازی کند، اما پس از ۵۰ ساعت کار کردن در هفته، خود را خسته و فرسوده دید. احساس می‌کرد دیگر برای بیرون رفتن و وقت گذاشتن با دوستان و خانواده انرژی ندارد

^{۱۴} Alisha

و زندگی را باخته است. فشار ناشی از انجام دادن کارها به بهترین نحوه و دریافت کردن یک چک حقوق ثابت در ازای این همه دقت و رعایت اخلاق کاری تقریباً دیگر برایش غیر قابل تحمل بود.

علاوه بر این، آلیشا به یاد می‌آورد: «از این که به اندازه کافی خوب نباشم، بسیار نگران بودم و می‌ترسیدم. به خاطر آسیب‌هایی که در گذشته دیده بودم، احساس عدم کفایت می‌کردم و می‌ترسیدم از کسی عشق دریافت کنم. به تازگی از دوست پسرم جدا شده بودم. می‌دانستم خواسته‌هایم از زندگی بیشتر از این چیزهاست، اما در مورد رسیدن به آن‌ها سرگردان بودم.»

آلیشا از برنامه نئوروجیم و وبینار رایگان ما با خبر شد، و تصمیم گرفت از آن سر در بیاورد. تصمیم گرفت یکی از برنامه‌های پیشنهادی تمرین ذهنی را امتحان کند. با عزمی راسخ فیلم‌های آموزشی را تماشا می‌کرد و هر روز به تمرینات قدرتمند ذهنی گوش می‌داد.

او می‌گوید: «اتفاقی غیر قابل پیش بینی برایم به وقع پیوست. کم کم افکارم دستخوش تغییر شدند. با قدرت درون و با شهودم ارتباط برقرار کردم و به خودم ایمان آوردم.»

طولی نکشید که آلیشا با یک تصمیم دشوار در زندگی حرفه‌ای خود مواجه شد. به او گفته شد به اندازه کافی سخت کار نمی‌کند و باید کارهای بیشتری انجام دهد. او می‌گوید: «پیش از این چنین مواردی مرا در هم می‌شکست؛ زیرا اخلاق کاری برایم بسیار مهم است. با این حال، یک اتفاق خنده دار رخ داد. اصلاً این موضوع را شخصی نکرده و به خودم نگرفتم. طبق چیزی که اعداد و ارقام نشان می‌دادند، عملکرد من از سایر کارمندان بهتر بود. با خودم گفتم وقتی تا این حد خوب کار می‌کنم چرا به جای دیگران برای خودم کارهای به این خوبی انجام ندهم؟»

درست در آن زمان بود که تصمیم گرفت یک جهش در باورهایش داشته باشد، شغل و همکارانش را ترک کند، و به خودش و رشد کسب و کار پاره وقتش اعتماد کند. در عرض چند هفته، عایدی کسب و کار پاره وقتش دو برابر شد و توانست هزینه زندگی‌اش را تامین کند.

«احساس کردم بار بزرگی از روی دوشم برداشته شد و روحم بسیار سرزنده شد. فرصتی برای استراحت کردن، ترمیم و جوان سازی ذهن و بدنم پیدا کردم. با دوستانم قرار می‌گذاشتم، و با هم قهوه می‌خوردیم. به پیاده روی می‌رفتم و تمام کارهایی را که می‌خواستم انجام می‌دادم. احساس یک زندانی را داشتم که حالا آزاد شده بود. و این همان خواسته من از زندگی‌ام بود. تنها باید یک کار انجام می‌دادم؛ باید شجاع می‌بودم تا بتوانم آن را ببینم.»

او به کمک اعتماد به نفسی که پیدا کرده بود، قدرتی که داشت و با زمان بیشتری که اکنون در اختیارش بود، توانست «روحش را تقویت کند!» علاوه بر این، آلیشا در سال اول توانست بیش از ۵۰۰۰۰ دلار بدهی‌اش را پرداخت کند؛ کاری که خیلی وقت پیش قصد داشت انجامش دهد.

«از این که تصمیم گرفتم این برنامه را امتحان کنم خیلی خوشحالم، چون شرکت در این برنامه به کلی زندگی‌ام را تغییر داد. به لطف شرکت در این دوره به ثروت و فراوانی حقیقی دست پیدا کردم. مفهوم درست ثروت را متوجه شدم و دریافتم ثروت تنها در مسائل مالی خلاصه نمی‌شود، و ثروتمند بودن به نوعی یک سبک زندگی است که شامل سلامت بودن، شاد بودن، داشتن روابطی عالی و خوشحال بودن است. شرکت کردن در این دوره من را به ابزارهایی مجهز کرد که واقعا از من یک انسان ثروتمند ساخت.»

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- همان طور که به کمک ورزش کردن عضلات بدنتان را تقویت می‌کنید، می‌توانید به کمک تمرین ذهنی هم عضلات عصبیتان را تقویت کنید.
- سه عضله عصبی اصلی وجود دارد:
- **آگاهی:** بینشی جدید به شما می‌دهد تا درون و بیرون از خود را که به سختی متوجه آن‌ها می‌شوید ببینید و به علاوه به شما توانایی انتخاب کردن می‌دهد.
- **قصد و نیت:** کمک گرفتن از آگاهی برای تصمیم‌گیری در مورد این که چه کاری را برای انجام دادن انتخاب می‌کنید.
- **اقدام کردن:** تمرکز کردن بر روی مسیری که آگانه انتخابش کردید و همچنین انتخاب کردن چگونگی فکر کردن، احساس کردن و عملکرد خود.
- این عضلات عصبی هنگامی کارآمد می‌شوند که به طور مکرر و در مدت زمان طولانی با هم ترکیب شده و مورد استفاده قرار گیرند.
- تمرینات ذهنی تکنیک‌های سریع و قابل اعتمادی هستند که به شما کمک می‌کند تا هر یک از عضلات عصبی اصلی خود را تقویت کنید.