

Royal Mind

اولین شبکه رسمی انگیزشی و موفقیت ایران



کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://t.me/royalmind) است!

قدرت درون خود را فعال کنید (قسمت چهارم)

قدرت درون خود را فعال کن!

برگرفته از آموزه های آنتونی رابینز

قسمت چهارم



telegram.me/royalmind

سلام دوباره به دوستان و همراهان رویال مایند. در قسمت های قبل از این سری از مقالات خواندید که اگر بخواهید در زندگی به نتایج دلخواه برسید باید قدرت درون خود را فعال کنید.

همچنین یاد گرفتیم که اگر بخواهیم این قدرت را فعال کنیم باید الگوی رفتاری افراد موفق را بررسی کنیم و سپس آن ها را دنبال کنیم. اما چرا همه این کار را نمی کنیم؟

عامل اصلی را **ترس** دانستیم. به ویژه ترس از ناراحتی انسان ها را از عمل باز می دارد. ناراحتی از شکست، ناراحتی از "نه" شنیدن، ناراحتی از اینکه دیگران ممکن است چه فکری درباره ما بکنند.

همچنین یاد گرفتیم که همه ما از ناراحتی گریزان هستیم و همچنین اشتیاق بسیار زیادی به خوشی داریم و گفتیم که همین دو نیرو هستند که کل زندگی ما را هدایت می کنند، **یعنی میل به خوشی و نفرت از ناراحتی**.

در این مقاله می خواهیم قانون "فرار از رنج و اشتیاق به خوشی" را بیشتر توضیح دهیم و در مورد حلقه های ارتباطی عصبی در مغز انسان و فرآیند شرطی شدن صحبت کنیم.

چون این مقاله در اصل مکمل مقاله قبل است از دوستانی که مقاله قبل را هنوز مطالعه نکرده اند یا دوستانی که هنوز تمرینات مقاله قبل را انجام نداده اند خواهش دارم ابتدا مقاله قبل را مطالعه کنند و به طور کامل تمرینات آن را انجام دهند.

خوب، اگر آماده اید بیایید شروع کنیم...

آنچه ما را در مسیر زندگی به جلو می برد یا به عقب می کشد، چگونگی شکل گیری حلقه های ارتباطی در مسیرهای عصبی ما است. این به چه معنی است؟ معنایش شرطی شدن است.

تشکیل یک حلقه ارتباطی محکم در مغز بین یک کار و احساس خوشی و ناراحتی از آن کار را شرطی شدن می گویند.

بیایید برگردیم به مثال مقاله قبل: شکلات خوردن. چرا بسیاری از مردم شکلات خوردن را دوست دارند؟ زیرا حلقه ارتباطی بسیار محکمی بین شکلات خوردن و احساس لذت و خوشی در مغز آن ها شکل گرفته است. البته واضح است که این حلقه ارتباطی به هیچ وجه در طولانی مدت به نفع شخص نیست.

نظرتان راجع به رژیم غذایی چیست؟

اگر در مغز شما بین رژیم غذایی و احساس لذت و خوشی حلقه محکم عصبی برقرار شود مسلماً لاغر شدن و به تناسب اندام رسیدن برای شما بسیار راحت می شود. به این صورت که هرگاه به رژیم غذایی می اندیشید بلافاصله به یاد شادابی و با انرژی بودن و احساس سبکی و سرزندگی می افتید در نتیجه به راحتی اصول تغذیه را رعایت می کنید. اما اگر این حلقه ارتباطی معکوس باشد، یعنی هنگامی به یاد رژیم لاغری می افتید بلافاصله در ذهن شما رنج از کم خوردن و یا نخوردن بعضی از غذاها تداعی می شود.

آیا می توان با یک همچنین احساس رنجی در طولانی مدت زندگی کرد؟ مسلماً نه. شاید بتوانید برای مدت چند ماه این رنج را تحمل کنید و چند کیلویی هم وزن کم کنید ولی بدون شک در اولین فرصت همه چیز را کنار می گذارید و دوباره به همان عادت های بد تغذیه ای که در گذشته داشتید بر می گردید. دلیلش هم ساده است : **مغز شما از رنج فرار می کند و به سمت خوشی می رود.**

خوب بیایید یک مثال دیگر را هم مورد بررسی قرار دهیم: آیا شما هم از جمله کسانی هستید که سال ها است به فکر راه اندازی کسب و کاری هستید ولی هیچ وقت این کار را شروع نکرده اید؟ چرا تاکنون شروع نکرده اید؟ آیا به این دلیل نیست که در ذهن شما حلقه ارتباطی بین انجام این کار و تحمل سختی وجود دارد؟

بله، می دانم شما بسیار دوست دارید کار جدید را شروع کنید و یا مهارت جدیدی را یاد بگیرید اما باید بدانید که حلقه ارتباطی در سیستم عصبی شما به مراتب قوی تر است. ذهن شما به شما می گوید:

اگر موفق نشوی چه؟ اگر نقشه هایت عملی نشود چه؟ اگر تمام وقتت را بگیرد و در نهایت شکست بخوری چه؟

می بیند چقدر این حلقه های ارتباطی در ذهن شما محکم تنیده شده اند.

حال سوال این است که راه حل چیست؟

نحوه شکل گیری حلقه های ارتباطی در سیستم عصبی خود را معکوس کنید.

باید ذهن خود را به گونه ای برنامه ریزی کنید که هر وقت به یاد شروع کار جدید و یا یادگیری مهارت جدید می افتید، با تمام وجود احساس خوشی کنید. یعنی دقیقا عکس آنچه در گذشته وجود داشت.

پس اگر می خواهید زندگی خود را تغییر دهید باید حلقه های ارتباطی موجود در ذهن خود را بشکنید. آنچه زندگی شما را کنترل می کنند همین حلقه های ارتباطی است که در ذهن شما شکل گرفته اند. همین حلقه های ارتباطی هستند که سطح انگیزه شما را تعیین می کنند و موجب می شوند شما به انجام کاری تمایل داشته باشید یا نه.

مثلا اگر موضوع مواد مخدر را مورد بررسی قرار دهیم متوجه می شویم اینکه کسی به مواد مخدر روی بیاورد یا از آن گریزان باشد دقیقا بستگی به این دارد که حلقه ارتباطی ذهن او با مواد مخدر به شکل ناراحتی باشد یا خوشی.

برخی ذهن خود را نسبت به مواد مخدر با ناراحتی و رنج ربط داده اند. به نظر من معتاد بودن بدترین وضعیتی است که می شود تصور کرد، قرار گرفتن در وضعیتی که نمی توان کاری را از روی اختیار انجام

کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت telegram.me/royalmind است!

داد. مفهوم اعتیاد در ذهن من با احساس ناخوشایند از بین رفتن آرزوها، سرمایه و زندگی ربط یافته است به همین دلیل این گونه مواد برای من هیچ جذابیتی ندارند. اما اگر کسی در ذهن خود مصرف این مواد را با خوشی ربط داده باشد، مسلماً به دنبال آن می رود.

همانطور که در ابتدای این مقاله توضیح دادم این مقاله مکمل مقاله قبل است. در نتیجه اکنون که آگاهی بیشتری نسبت به مکانیسم مغز در رابطه با قانون "فرار از رنج و اشتیاق به خوشی" پیدا کردید، از شما می خواهم در دفترچه موفقیت خودتان دوباره به تمریناتی که جلسه پیش انجام دادید رجوع کنید و یک بار دیگر آن ها را بررسی کنید و شاید بهتر باشد بار دیگر تمرینات جلسه قبل را انجام دهید.

ولی اینبار سوالات بیشتری را مطرح کنید و تا می توانید احساسات خود را بنویسید تا به مرور زمان حلقه های ارتباطی که در گذشته در ذهن شما شکل گرفته اند کم رنگ تر شوند و در عوض حلقه های ارتباطی جدیدی در ذهن شما ایجاد شود.

مثلاً اگر هدف شما یادگیری یک مهارت جدید در زمینه شغلی خودتان است ولی مدت ها است که یادگیری آن را به تعویق می اندازید، اکنون در دفترچه موفقیت خود تا می توانید در مورد سود و مزایایی که یادگیری این مهارت جدید برای شما دارد شرح دهید و در عین حال درباره ناکامی هایی که ممکن است در آینده به سبب عدم یادگیری این مهارت جدید برای شما به وجود بیاید هم به طور کامل بنویسید.