

Royal Mind

اولین شبکه رسمی انگیزشی و موفقیت ایران



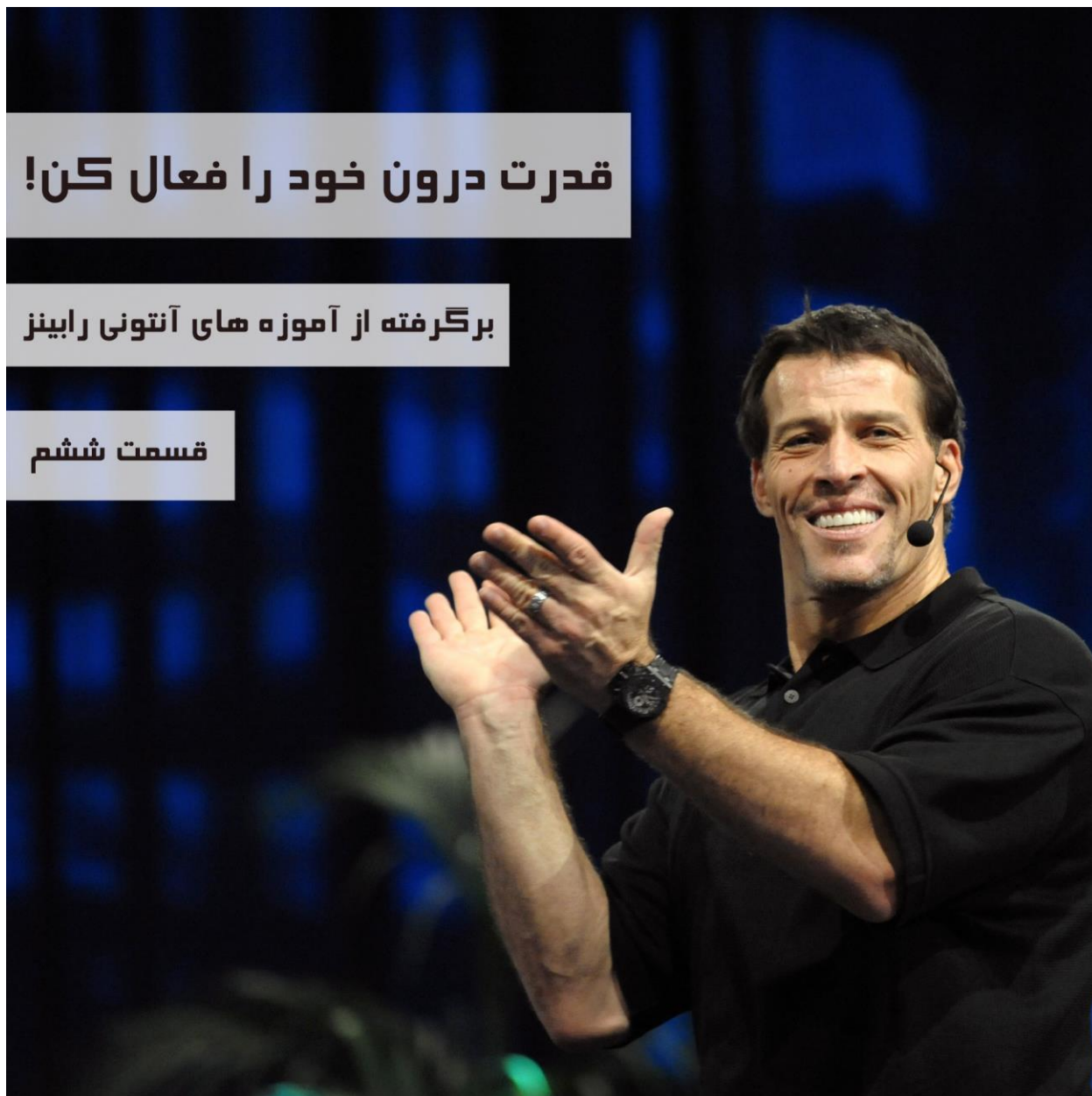
کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://t.me/royalmind) است!

قدرت درون خود را فعال کنید (قسمت ششم)

قدرت درون خود را فعال کن!

برگرفته از آموزه های آنتونی رابینز

قسمت ششم



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

سلام دوباره به دوستان و همراهان رویال مایند. در قسمت های قبل از این سری از مقالات خواندید آنچه در زندگی می خواهیم به دست آوریم، مثل پول، همسر، دوست، شهرت، تنها به دلیل این است که تمایل داریم احساس خود را تغییر دهیم. در واقع همه ما مایلیم احساس ناخوشایند خود را به احساس خوشی و لذت تبدیل کنیم. سعی ما در این است که یاد بگیریم چگونه می توانیم این احساس خوشی را از درون خود ایجاد کنیم و تا جای امکان وابستگی به یک منبع بیرونی برای ایجاد این احساس را کمتر کنیم، منابعی مانند مواد مخدر و روابط ناسالم و...

در مقاله قبل خواندید که حالت بدن ما بر احساسی که داریم بسیار تاثیر می گذارد، مثل نحوه تنفس، حالت چهره و شیوه راه رفتن و ایستادن. در این مقاله کمی بیشتر در مورد کمک گرفتن از حالات جسمانی برای تغییر احساس صحبت می کنیم و سپس به سراغ روش دوم یعنی قدرت تمرکز می رویم.

دانستیم که یکی از سریع ترین و راحت ترین روش ها برای تبدیل احساس ناخوشایند و به احساس نشاط تغییر دادن حرکات بدن و حالات جسمانی است. اما سوال اینجاست که چگونه می شود این حرکات را شناخت؟ همه شما لحظاتی در زندگی داشته اید که بسیار با نشاط و خوشحال بوده اید و به عبارتی از احساس خوشی سرشار بوده اید. در آن هنگام چگونه راه می رفتید؟ حالت چهره شما چگونه بود؟ با چه لحنی صحبت می کردید؟ همین حرکات برای شما بهترین شیوه برای ایجاد تغییر مثبت است.

اما به تجربه ثابت شده است که تغییر نحوه تنفس و ایجاد تغییر در ماهیچه های صورت بهترین شیوه است.

می دانید که صورت شما دارای 80 ماهیچه مختلف است و نسبت به احساسی که دارید هر کدام از آنها تغییر حالت می دهند. به عبارت دیگر نوع احساس شما شکل هر یک از ماهیچه های صورت شما را تغییر می دهد. آیا می توان این نتیجه را گرفت که مغز شما به گونه ای در رابطه با نوع احساس شما و شکل ماهیچه های صورت شما شرطی شده است؟

پس می توان نتیجه گرفت که به دلیل شرطی شدن مغز اگر ما به صورت معکوس عمل کنیم یعنی ابتدا در شکل فیزیکی ماهیچه های صورت خود تغییر ایجاد کنیم مغز نسبت به آن برای ما احساس ایجاد می کند. جالب نیست؟ بیایید برای درک بیشتر موضوع تمرینی انجام دهیم:

بر روی صندلی در حالی که کمر خود را راست گرفته اید بنشینید. چشمان خود را ببندید و نفس عمیق و بلندی بکشید. عضلات صورت خود را آرام نگه دارید و لبخندی بزنید. حالت صورت خود را به گونه ای بگیرید که در هنگام خوشی و نشاط می گیرید. عالی است. اکنون مسلماً احساس شما تغییر کرده است چون به اندازه کافی در جسم خود تغییر ایجاد کرده اید.

حال از شما می خواهیم حالت جسمانی به خود بگیرید که گویی احساس افسردگی و خستگی و کسالت می کنید. برای اینکه احساس خستگی و کسلی کنید چه تغییری در حالت بدن خود ایجاد کردید؟ نحوه تنفس شما به چه صورت تغییر کرد؟ فرم ماهیچه های صورت شما چگونه تغییر کرد؟ کاملاً حالت جسمانی که به خود گرفته اید را بررسی کنید.

حالا دوباره از حالت کسالت رها شوید و دوباره همانگونه که قبلاً آموختید احساس نیرومندی و نشاط کنید. این تمرین را چندین بار انجام دهید و مرتب بین حالت کسالت و نشاط در حالت جسمانی خود تغییر ایجاد کنید. با این تمرین شما یاد می گیرید در شرایط مختلف حالت خود را به سرعت تغییر دهید و در نتیجه آن تغییر حالت در احساس شما تغییر بسیار زیادی ایجاد می شود. شاید بگویید این تمرین خسته کننده است، اما گمان می کنم موفقیت در کار و زندگی زناشویی و ارتباطات شخصی آن قدر برای تان مهم باشد که بخواهید چند دقیقه از وقت خود را به این تمرین اختصاص دهید.

اجازه دهید قبل از رفتن به سراغ مبحث بعد به طور خلاصه تمرین این مبحث را برای شما شرح دهم:

از شما می‌خواهم هر زمان که احساس ناراحتی و افسردگی کردید بیشتر به جسم‌تان توجه کنید. حالت چهره‌تان چگونه است؟ لحن صحبت کردن شما چگونه است؟ حالت ایستادن و راه رفتن شما چگونه است؟ سپس سعی کنید حالت جسمانی خود را تغییر دهید مثلاً لبخند بزنید و یا محکم‌تر و سریع‌تر را بروید و یا در نحوه تنفس خود تغییری ایجاد کنید و یا هر تغییر حالت دیگری. سپس این تغییر حالات را در دفترچه موفقیت خود یادداشت کنید. به مرور دسته‌ای از حرکات را خواهید یافت که با انجام آنها احساس آرامش و خوشی می‌کنید. خوب به واکنش مغزتان در مقابل حرکات مختلف توجه کنید. هر کس با دیگری تفاوت دارد در نتیجه حرکات قدرت بخش خود را بیابید و برای این کار راهی ندارید به جز اینکه تمرین کنید.

بسیار خوب، حال می‌خواهیم در رابطه با نحوه استفاده از قدرت تمرکز فکر صحبت کنیم.

همانطور که می‌دانید این روش دومین روش برای کنترل احساس است و با کمک آن می‌توانیم احساس ناخوشایند را به سرعت تغییر دهیم. علاوه بر حالت فیزیکی هر آنچه که اکنون به آن تمرکز کنید بر روی احساس شما تاثیر می‌گذارد.

حتماً تا به حال لحظاتی بوده است که احساس سردرد و یا دندان درد داشته‌اید. اکثر مردم در این مواقع از قرص‌های مسکن استفاده می‌کنند، ولی آیا تا به حال شده است در آن هنگام کسی از شما سوالی بپرسد و یا مجبور باشید کاری را انجام دهید که باید تمام حواس خود را به آن معطوف کنید؟ مسلماً بعد از پایان آن کار متوجه شده‌اید که به کل احساس درد را فراموش کرده بودید!

آیا می‌دانید در آن هنگام چگونه توانسته‌اید بدون مصرف قرص‌های مسکن درد را فراموش کنید؟ مطالعات زیادی نشان داده است که این امر تنها به کمک منحرف کردن تمرکز فرد امکان‌پذیر است.

جسم ما تنها زمانی چیزی را حس می کند که مغز به آن توجه کرده باشد. تمرکز مغز ما به مسائل گوناگون است که احساس ما را تعیین می کند.

حتما تجربه کرده اید که روزهایی بوده است که علی رغم احساس کسالت و خستگی، کار بسیار مهمی داشته اید که آن را به خوبی به پایان رسانده اید. اما چگونه؟ در این روزهای استثنایی به ناچار بر اینکه چقدر خسته هستید و کسالت دارید تمرکز نکرده اید بلکه مغزتان مجبور بوده است تمام توجه خود را به کاری که انجام می دهید معطوف کند.

می بینید قدرت بی نظیری در تمرکز فکری نهفته است. اگر بتوانید بر این قدرت را در اختیار بگیرید، می توانید کنترل افکار و احساسات خود را به دست بگیرید.

در واقع می توان مغز را یک دوربین در نظر گرفت. فرض کنید دوربین ذهن تان را به یک مهمانی برده اید. شما در این مهمانی چه احساسی دارید؟ دوربین مغز شما بر هر چه تمرکز کند همان احساس را برای شما ایجاد می کند. در این مهمانی افراد زیادی حضور دارند. اگر شما بر روی دو نفر تمرکز کنید که در حال دعوا با یکدیگر هستند، مسلما بعد از مهمانی می گوئید: واقعا مهمانی ناراحت کننده ای بود. زیرا از این مهمانی فقط ناراحتی را دیده اید. اگر دوربین شما فقط افراد کسل و بی حال را ببینید، احساس می کنید هیچ کس از مهمانی لذت نبرده است و اگر تمرکز خود را بر روی افرادی قرار دهید که در حال خنده هستند تصور می کنید همه از مهمانی لذت برده اند. در حقیقت مشکل از مهمانی نیست، مشکل از دوربین مغز شماست.

زیرا ذهن شما به گونه ای طراحی شده است که قادر نیست هم زمان بر روی همه چیز تمرکز کند. شما به هر چه تمرکز نکنید از دید ذهن تان دور خواهد ماند. در این رابطه می توانید کلیپ فوق العاده ای از دارن هاردی را مشاهده کنید:

/دارن-هاردی-دنبال-چه-هستید؟/www.Royalmind.ir

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

شاید در نگاه اول این محدودیت به عنوان نقصی برای بشر بشمار آید اما حذف بخشی از مسائل برای انسان ها ارزش بسیار زیادی دارد.

زندگی نیز مانند مهمانی بزرگی است که در هر لحظه وقایع بی شماری در آن اتفاق می افتد. چیزهایی که باعث خوشی و لذت شوند و یا چیزهایی که موجب ناراحتی و افسردگی شوند.

به اطراف خود نگاه کنید، آنچه به نفع شماست ببینید. اگر تصمیم دارید ثروتمند شوید تمرکز خود را بر روی فراوانی و راه هایی که می توانید از طریق آن تولید ثروت کنید معطوف کنید. بلکه فقر هم وجود دارد، فقر و بیماری و گرسنگی هم بخشی از این مهمانی بزرگ زندگی است، اما تا زمانی که شما به آن توجه نکنید اجازه ورود آن را به زندگی خود نخواهید داد. در طول روز مراقب تصاویر و چیزهایی که می شنوید باشید. اگر در حال تماشای تلویزیون هستید یا در اینترنت و شبکه های اجتماعی در حال پرسه هستید به محض دیدن تصاویری که نشان دهنده فقر و جنگ و گرسنگی و دیگر تصاویری که شامل محتوای منفی است به سرعت کانال را عوض کنید و از تمرکز ذهن خود بر روی موارد منفی جلوگیری کنید. در این رابطه کلیپ فوق العاده ای از دارن هاردی را تماشا کنید:

دارن-هاردی-از-ذهن-خود-مراقبت-کنید/www.royalmind.ir

ذهن تان را بر روی خوشی های زندگی متمرکز کنید و سعی کنید احساس رضایت و خوشی را در خود افزایش دهید. افراد موفق در این کار تبحر دارند زیرا بکرات آن را تمرین کرده اند و به همین دلیل زندگی خود را تحت کنترل دارند. مهم نیست روزگار به چه صورت می گذرد در هر موقعیتی که قرار دارید می توانید بر بخشی از زندگی خود متمرکز شوید که به شما احساس عالی و خوشایند می دهد. می توانید نعمت های کوچکی را که دارید بزرگتر ببینید تا احساس خوبی داشته باشید. فایده این کار چیست؟ اگر می خواهید کیفیت زندگی خود را بالا ببرید باید بدانید که کیفیت زندگی تان رابطه مستقیمی با احساس شما دارد، هر

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

چه احساس بهتری داشته باشید در سطح انرژی بالاتری قرار دارید و در نتیجه ثروت و خوشی و لذت بیشتری را می‌توانید به زندگی خود جذب کنید. به همین دلیل است که در شبکه رویال مایند به تمرین شکرگزاری روزانه بسیار اهمیت داده می‌شود، زیرا شکرگزاری بهترین و راحت‌ترین روشی است که از طریق آن می‌توانید تمرکز خود را بر روی نکات مثبت زندگی خود معطوف کنید.

پس برای اینکه بتوانید کیفیت زندگی خود را بالا ببرید باید بیاموزید:

1. چگونه از جسم خود استفاده کنید
 2. چگونه فکر خود را بر روی جنبه‌های مثبت زندگی متمرکز کنید.
- بسیار خوب، در مقاله بعدی بیشتر به این مبحث می‌پردازیم و تمرینات بسیار تاثیرگذاری را مطرح می‌کنیم. فراموش نکنید نکات مهم این مقاله را در دفترچه موفقیت خود یادداشت کنید.

