

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 نهم)



قدرت درون خود را فعال کن!

برگرفته از آموزه های آنتونی رابینز

قسمت نهم

[telegram.me/royalmind](https://t.me/royalmind)

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. همانطور که در مقاله قبل توضیح دادیم باورهای شما نقش بسیار مهمی در کیفیت زندگی شما دارند. توضیح دادیم که اگر شما باور ضعیف از توانایی های خود داشته باشید هرگز دست به کارهای بزرگ نمی زنید و یا اگر باور منفی نسبت پول داشته باشید هیچ وقت به دنبال فرصت های ثروت ساز نمی روید و ثروتمند نمی شوید و صدها باور دیگر که به گونه ای تمام جنبه های زندگی را تحت کنترل گرفته اند.

در مقاله قبل تکنیک چند مرحله ای قدرتمندی برای تغییر باورها بر اساس آموزه های آنتونی رابینز بیان کردیم. بیایید این تکنیک را به طور مختصر مرور کنیم:

1. ابتدا باید به نقطه عطف برسید. یعنی انقدر از داشتن این باور محدودکننده احساس ناراحتی کنید که بخواهید همین امروز تغییرش دهید. باید مغز خود را قانع کنید که داشتن این باور رابطه مستقیمی با تحمل ناراحتی دارد.

2. در مرحله دوم باید یکسری باورهای نیروبخش و جدید در ذهن خود بسازید تا جایگزین باورهای قبلی شود.

3. در این مرحله پس از خلق باور جدید باید آن را در ذهن تان به خوشی ربط دهید. چگونه؟ به راحتی، با فکر کردن به نتایج و پیامدهایی که با داشتن این باور به دست می آورید.

4. در آخرین مرحله باید مغز خود را نسبت به الگوی جدید شرطی کنید. به این گونه که آنقدر باید درباره ی باور جدیدتان فکر کنید و نتایج شیرین حاصل از آن را حس کنید تا مغز خود را شرطی نمایید. هر روز به مدت پنج دقیقه در رابطه با نتایجی که باور جدید می تواند برای شما به ارمغان بیاورد بیاندیشید. پس از مدتی مغز این باور را به عنوان حقیقت محض می پذیرد و این باور جدید در کامپیوتر مغز شما ثبت می شود.

امیدوارم که این مراحل را که در مقاله قبل به طور کامل توضیح داده شد تمرین کرده باشید. حال بیایید به یادگیری یک تکنیک بسیار قدرتمند برای تغییر یک باور یا عادت و یا رفتاری ناپسند که در طولانی مدت مضرات جبران ناپذیری برای ما به همراه دارند بپردازیم.

آنتونی رابینز نام این تکنیک را "سفر به گذشته و آینده" گذاشته است. این تکنیک بر اساس همان اصل اولیه بنا شده است. آیا به یاد دارید اصل اساسی که آموزه های آنتونی رابینز بر اساس آن است چه بود؟ این اصل می گفت:

"مغز ما از ناراحتی فرار می کند و به سمت خوشی و لذت تمایل دارد."

گفتیم بر اساس همین اصل است که از دوران کودکی تا به حال مسیرهای عصبی مختلفی در مغز ما شکل گرفته است و در طولانی مدت بر اساس تکرار به نحوی مغز ما در مقابل یک رفتار و یا عادت و یا باوری شرطی شده است. در اینجا باز تاکید می کنم شما به هیچ عنوان نمی توانید برای مدت طولانی بر خلاف این اصل عمل کنید، به عبارتی نمی توانید کاری کنید که مغز شما از خوشی فرار کند و به سمت ناراحتی برود. در مقالات قبل توضیح مفصلی در این رابطه داده ایم به طور مثال گفتیم که اگر در مغز شما رژیم غذایی مساوی با رنج و سختی باشد حداکثر می توانید چندماه به این رژیم ادامه دهید ولی در نهایت در مقابل این روند طبیعی مغز شکست می خورد و دوباره به سمت پرخوری روی می آید و دچار اضافه وزن بیشتری نسبت به قبل می شوید.

تنها کاری که شما می توانید کنید این است الگوهای ارتباطی گذشته را بشکنید و حلقه های ارتباطی عصبی جدیدی ایجاد کنید. مثلا اگر حلقه های ارتباطی جدید را طوری ایجاد کنید که زمانی که به یاد رژیم غذایی می افتید بلافاصله مواردی مانند بدنی زیبا و متناسب، سبکی و نشاط، تحسین و مورد توجه قرار گرفتن اطرافیان و موارد دیگر برای شما تداعی شوند در این صورت حفظ یک رژیم غذایی

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

سالم برای شما بسیار راحت است زیرا مغز شما تمایل به سمت لذت و خوشی دارد و شما حلقه های ارتباطی جدید را به صورتی تشکیل داده اید که در مغز شما رژیم غذایی مساوی با لذت و خوشی است. البته نحوه ساخت این حلقه های ارتباطی را در مقالات گذشته به طور مفصل توضیح دادیم. پس به دوستانی که به تازگی با این سری از مقالات آنتونی رابینز آشنا شده اند حتما قسمت های قبل را به طور کامل مطالعه کنند و تمرینات را به انجام برسانند.

بسیار خوب همانطور که گفتیم تکنیک "سفر به گذشته و آینده" که برای تغییر باورها تکنیک بسیار موثری است بر مبنای این اصل اساسی است که مغز از ناراحتی دوری می کند و به سمت خوشی و لذت تمایل دارد. در نتیجه این تکنیک دو مرحله ای است:

1. در مرحله اول شما باید به طور کامل ناراحتی و زبانی که یک باور محدود کننده برای شما به وجود می آورد را تا جای ممکن حس کنید. این مرحله ممکن است دردناک باشد و اصلا برای شما خوشایند نباشد اما برای به انجام رساندن این تکنیک و تغییر باور محدود کننده شما بسیار لازم است.
2. در این مرحله باید بر خلاف مرحله قبل به وضوح خوشی ها و لذت هایی که از جایگزین کردن آن باور محدود کننده با یک باور جدید بدست می آورید را تصویر سازی کنید و آن خوشی ها و لذت ها را به معنای واقعی حس کنید.

پس از طی این 2 مرحله باور محدود کننده به طور کامل از بین می رود و باور جدید جایگزین می شود. بسیار خوب بیایید از مرحله اول شروع کنیم. چگونه می توانیم ناراحتی را با تمام وجود حس کنیم؟ برای این کار ابتدا به مکان ساکتی بروید که چند دقیقه ای کسی مزاحم شما نشود.

حال یک نفس عمیق بکشید و بازدم خود را آهسته بیرون بدهید و سپس چشمان خود را ببندید. یکی از باورهای محدود کننده خود را انتخاب کنید، باوری که همچون بندی به پای شما بسته شده است و جلوی شما را برای رشد و پیشرفت و به انجام رساندن کارهای بزرگ گرفته است. حال سوالات زیر را مطرح کنید:

در گذشته چه بهایی بابت داشتن این باور پرداخته اید؟ چه بخش هایی از زندگی خود را بابت داشتن این باور از دست داده اید؟ با خودتان روراست باشید. فقط نگوئید مثلاً پول. بیشتر فکر کنید. سعی کنید احساس ناخوشایندی را که با از دست دادن پول و زمان و انرژی تان به شما دست می دهد را حس کنید. باید این ناراحتی را حس کنید اگر نه مرحله اول این تکنیک به انجام نمی رسد.

این باور از گذشته تا به حال چه تاثیری بر اعتماد به نفس شما گذاشته است؟ آیا این باور محدود کننده تاثیری بر ظاهر شما گذاشته است؟ آیا باعث افسردگی شما شده است؟

درباره تمام ضررهایی که از لحاظ مالی، جسمی، احساسی، اجتماعی و معنوی داشته اید خوب فکر کنید. همه آنها مثل وزنه هایی هستند که بر زندگی شما سنگینی می کنند.

حالا خود را به دست آینده بسپارید. ببینید در آینده جلو برویم. پنج سال بعد با وجود این باور چه موقعیتی دارید؟ تمام ضررهایی که از گذشته چون گلوله برفی بر روی زمین غلتیده اند و بزرگ و بزرگ تر شده اند را در نظر بگیرید. آینده را حس کنید. ناراحتی، عصبانیت، افسردگی تمام چیزهایی هستند که بخاطر داشتن این باور محدود کننده گریبان گیر شما شده اند. در ذهن خود به آینه نگاه کنید. مسلماً تصویری که در آینه می بینید اصلاً آن تصویری نیست که آرزویش را داشتید. چه احساسی نسبت به خود دارید؟ حرفه شما دستخوش چه بحران هایی شده است؟ هر چیزی را طوری احساس کنید گویی هم اکنون رخ داده است. کدام کارها بوده اند که به دلیل داشتن این باور محدود کننده جرات شروعشان را نداشتید؟

حال ده سال به جلو برویم. تمام این ناراحتی ها را با خود به جلو بکشید. ده سال گذشته است به آینده نگاه کنید، چه احساسی دارید؟ اندام تان نامتناسب تر شده است؟ آیا جایگاه کنونی شما همان است که لیاقتش را داشتید؟ همسرتان با شما چه رفتاری می کند؟ از نظر روحی و معنوی چه حسی دارید؟

بیست سال دیگر به جلو سفر کنید. دو دهه رنج را تحمل کرده اید. تمام چیزها و موقعیت هایی را که از دست داده اید و تمام رنج هایی که به دست آورده اید را در ذهن خود مجسم کنید. دوباره در ذهن خود به آینده نگاه کنید. ظاهر و اندام شما چگونه شده است؟ احساس سنگینی می کنید؟ در این بیست سال به دنبال چه اهدافی نرفتید؟ چه هزینه ای را به خانواده خود متحمل کرده اید؟ آیا واقعا حفظ این باور محدود کننده ارزش داشت؟ آیا این سرنوشتی بود که آرزوی شما را داشتید؟

بسیار خوب، اگر چنین سرنوشتی برای تان ناراحت کننده باشد مغز شما شروع به کنار گذاشتن این باور می کند. ممکن است پس از انجام این مرحله احساس ناخوشایند و بدی داشته باشید ولی بدانید باید برای مغز به وضوح رنج ها و ضررهایی را که به دلیل داشتن آن باور محدود کننده در بیست سال آینده متحمل می شوید مشخص کنید. سپس بنابر اصل اولیه: مغز از رنج و سختی فرار می کند.

اکنون به زمان حال برمی گردیم. بله، خوشبختانه هیچ کدام از آن اتفاقات رخ نداده است و اگر باورهای جدیدی را جایگزین کنید هیچ وقت هم آن اتفاقات ناگوار رخ نمی دهند.

زمان را تلف نکنید، در حال حاضر مغز آماده است برای تغییر باور محدود کننده زیرا هر طور شده است می خواهد از رنج دوری کند. حال یک باور قدرت بخش را انتخاب کنید. زمانی که مشخص کردید باور جدید چیست، دوباره باید از تکنیک "سفر به گذشته و آینده استفاده کنید.

این مرحله یعنی تثبیت باور جدید نسبت به مرحله قبل ساده تر است، زیرا اکنون حلقه ارتباطی قدیمی شکسته است.

یک نفس عمیق بکشید و به آرامی بازدم خود را به بیرون بدهید و سپس چشمان خود را ببندید.

از شما می‌خواهم به 5 سال آینده بروید. اما اینبار سرنوشت متفاوت خواهد بود. چه چیزهایی را کسب کرده‌اید؟ تا چه اندازه پیشرفت کرده‌اید؟ از برکت این باور جدید چه فرصت‌هایی وارد زندگی شما شده است؟ شخصیت شما تا چه حد رشد کرده است؟ اعتماد به نفستان تا چه حد افزایش پیدا کرده است؟ ارتباط شما با همسرتان چگونه است؟ موقعیت مالی شما چگونه است؟ چه مهارت‌هایی را یاد گرفته‌اید که قبلاً بلد نبودید؟ وضعیت جسمانی و تناسب اندامتان چگونه است؟ ارتباط شما با خداوند چگونه است؟

ده سال جلوتر برویم. زمانی که موقعیت خودتان را با ده سال پیش مقایسه کنید چه تفاوت‌هایی را احساس می‌کنید؟ آیا شما برای اطرافیانتان به‌الگویی تبدیل شده‌اید؟ از نظر مالی، احساسی، معنوی و اجتماعی چه احساسی دارید؟

بیست سال جلو بروید. دو دهه است که باور جدیدتان به شما قدرت می‌بخشد. پس دیگر سوالی برای گفتن نیست مسلماً شما احساس بسیار خوبی دارید. پس از بیست سال موفقیت به خود چه می‌گویید؟ لذت و نشاط را با تمام وجود خود احساس کنید باید خوشی را کاملاً حس کنید.

کدام سرنوشت را برمی‌گزینید؟ می‌دانم که تصمیم دارید به لحظه حال برگردید و با اشتیاق فراوان به سمت تصویر ذهنی فوق‌العاده‌ای که مجسم کردید بروید.

دوستان عزیز تمرین امروز را با دقت بسیاری انجام دهید. این تمرین حداکثر 10 دقیقه زمان می‌برد ولی دارای قدرت فوق‌العاده‌ای برای تغییر باورهای شما و در نهایت تغییر عادات و رفتارهای محدودکننده شما است.



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