



مقاله

ترازوی ذهن

مغز انسان دارای قدرت پردازش چندین فعالیت به طور همزمانه، برای همین مغز ما همیشه دوست داره کاری بکنه که در بهینه ترین حالت ممکن قرار داشته باشه و به عبارتی چیزی آرامشش رو بهم نزنه، به این کار مغز که متأسفانه یکی از موانع پیشرفت ماست، حفظ حالت موجود میگن. یعنی قسمت ناخودآگاه مغز ما تمام تلاش خودش رو می کنه تا ما همیشه در حالت فعلی باشیم و پیشرفت یا پسرفتی نکنیم! چون اگر اتفاق جدیدی رخ بده مصرف مغز بالا میره و از همین رو تمام تلاشش اینه که با هر روش ممکن، حالت موجود رو حفظ کنه. به خاطر همین ویژگی، مغز ما پس از انجام هر کاری سریع تلاش می کنه تا اون رو به صورت یک عادت در بیاره، مثلاً اولین مرتبه ای که در حال یاد گرفتن رانندگی هستیم، انرژی بسیار زیادی صرف انجام رانندگی میشه، اما مغز تمام تلاش خودش رو می کنه تا این رفتار رو به صورت یک عادت ناخودآگاه در خودش ذخیره کنه و برای همینه که دفعات بعد راحت تر این عمل رو انجام میدیم.

حالا ما چیکار میتونیم بکنیم تا بر این ویژگی مغز غلبه کنیم؟

مغز ما دارای ترازویی بسیار دقیق هست. هنگام شروع هرکار، ناراحتی و خوشی حاصل از اینکار با این ترازو سنجیده میشه، اگر کفه ی ناراحتی سنگین تر باشه تمایلی برای شروع کار نخواهیم داشت. پس اگر قصد دارید کاری رو شروع کنید و نمی تونید، به این دلیل که کفه ی ناراحتی ترازوی مغزتون سنگین تره و اگر قراره رفتار خودتون رو تغییر بدید و از قدرت درونی تون بهره بگیرید، باید اون چیزی که در مغزتون با ناراحتی یا خوشی مترادف شده رو عوض کنید.



مقاله

ترازوی ذهن

مثلا شما میگوید: «پول یعنی آزادی بیشتر. می تونم با پولی که دارم به دوستانم کمک کنم، به مسافرت دور دنیا برم، هرچی دوست دارم باهاش بخرم، بهترین کلاس ها رو برم»، این میشه ترازوی خوشی شما در مورد پول... ولی در همین زمان مغزتون به شما ندا میده که «بله، اما اگر پول داشته باشی دیگه هرگز فرصت کافی برای خنودات نداری، برای بدست آوردن پول باید از تفریحاتت بگذری، باید کلی کار کنی سختی بکشی، ممکنه شرکایت بهت خیانت کنند و...»، این میشه ترازوی ناراحتی مغز شما در مورد پول.

باید یک بار برای همیشه تصمیم بگیرید نحوه ی تمرکز فکرتون را تغییر بدید. ترازوی خودتون رو بدرستی بکار بگیرید. مثلا در مورد پول می تونید این سوال ها رو از خودتون پرسید و ترازوی خودتون رو تنظیم کنید: اگر پول بیشتری بدست آوردم تا چه اندازه ناراحت میشم؟ اگر همواره در تنگدستی زندگی کنم، چقدر باید متحمل ناراحتی بشم؟ باید بدونید برای بدست آوردن پول، از نظر احساسی، معنوی، جسمی و مالی چه هزینه ای باید پرداخت کنید.

همانطور که گفتم دو نیروی اصلی مسیر زندگی ما رو تعیین می کنند:

فرار از ناراحتی و تمایل به خوشی. اگر می خواهید زندگیتون در کنترل خودتون باشه، باید این دو نیرو رو در اختیار خودتون بگیرید. برای در دست گرفتن این دو نیرو هم باید توانایی تغییر کانون تمرکز فکرتون رو داشته باشید. روی هر چیزی تمرکز کنید، به حقیقت خواهد پیوست. اگر در ذهن شما پول مساوی است با ناراحتی، هیچوقت به پول بیشتری دست نخواهید یافت. پس باید این معادله رو عوض کنید و فکرتون رو روی جنبه هایی از پول متمرکز کنید که خوشحالتون می کنه. باید یاد بگیریم که معادله های ذهنمون رو تغییر بدیم.



مقاله

ترازوی ذهن

در ادامه بخوانید:

قانون ۷۰٪ چیست؟

<http://bplus۲۰۲۰.ir/۷۰percent/>

مقاله قدرت جادویی چراغ شما

<http://bplus۲۰۲۰.ir/why/>

مقاله شکست؛ چراغ مسیر موفقیت

<http://bplus۲۰۲۰.ir/failure/>