

دست‌های بسته



به نام خالق پیدا و پنهان

که پیدا و پنهان دانند به
یکسان

دست های بسته

دست های بسته

ترندهای رهایی از عادات مخرب

و ساخت عادات سازنده

از سری کتاب های توسعه مهارتهای فردی

سایت آموزشی کاظمی کوچ

www.kazemicoach.com

تالیف: محمد کاظمی



دست های بسته

کتاب: دست های بسته

به قلم: محمد کاظمی

ناشر: مجموعه آموزشی کاظمی کوچ

تاریخ نشر: بهمن ماه ۱۳۹۵

صفحات: ۲۰ صفحه

قیمت: رایگان - غیر قابل فروش

مراکز توزیع:

وبسایت آموزشی کاظمی کوچ

www.kazemicoach.com

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع
بلامانع است.

دست‌های بسته

فهرست

- ۶..... مقدمه
- ۷..... عادت چیست؟
- ۸..... چرا باید عادات را عوض کنیم
- ۹..... تبدیل کارهای مهم به عادت؟
- ۱۰..... انواع عادات؟
- ۱۰..... چگونه عادات منفی را پیدا کنیم؟
- ۱۱..... نحوه ساخت یک عادت جدید
- ۱۲..... سه بخش مهم یک عادت
- ۱۳..... تجسم کردن عادات جدید
- ۱۴..... نکات مهمی برای جایگزین کردن عادات
- ۱۵..... چرا عادت‌هایی که دوست نداریم را بازهم انجام می‌دهیم؟
- ۱۶..... مارشمالواتو الان نخور
- ۱۷..... عادات افراد موفق
- ۱۷..... عادت به انضباط شخصی
- ۱۷..... عادت نوشتن
- ۱۸..... عادت به سکوت کردن
- ۲۰..... اقدام کنیم

دست های بسته

مقدمه:

وقتی برای مقدمه نوشتن نیست بهتره سریع بریم سر اصل مطلب و شروع کنیم به باز کردن دستهایی که شاید تا الان بسته شده باشن آن هم با عادات منفی که در خودمان ایجاد کردیم. اما داستان زیر را بخوانید:

یک مربی حیوانات سیرک، می تواند با نیرنگ بسیار ساده ای بر فیل ها غلبه کند: وقتی فیل هنوز کودک است، یک پایش را به تنه ی درختی می بندد. فیل بچه، هر چه هم که تقلا کند، نمی تواند خودش را آزاد کند. اندک اندک به این تصور عادت می کند که تنه درخت از او نیرومند تر است.

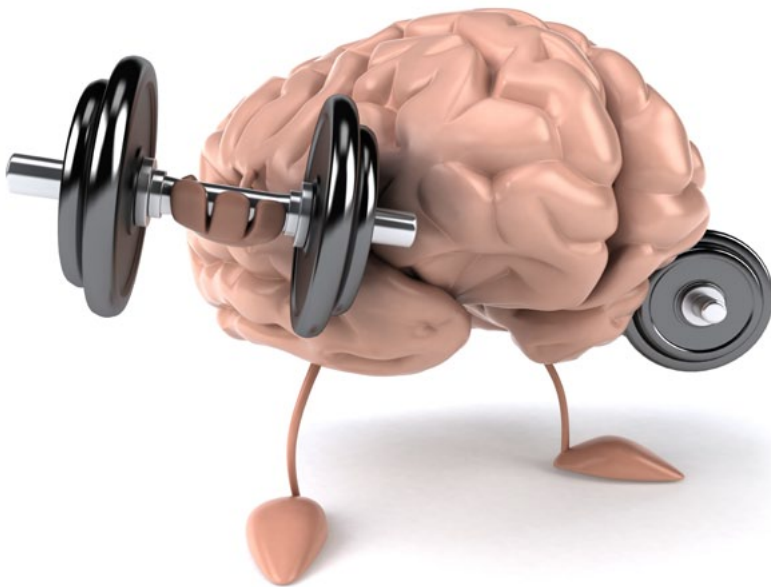
هنگامی که بزرگ می شود و قدرت شگرفی می یابد، تنها کافی است یک نفر طنابی دور پای فیل گره بزند و او را به یک نهال ببندد. فیل تلاشی برای آزاد کردن خود نمی کند.

همچون فیل ها، پاهای ما نیز اغلب اسیر بندهای شکننده اند، اما از آنجا که هنگام کودکی به قدرت تنه ی درخت عادت کرده ایم، شهامت مبارزه را نداریم؛ بی آنکه بفهمیم تنها یک عمل متهورانه ی ساده برای دست یافتن ما به آزادی کافی است!

برگرفته از : پائولو کوئلیو - مکتوب

دست های بسته

زندگی روزمره ما مجموعه ای از عادات است.



پادشاهی دو شاهین گرفت
آن‌ها را به مربی پرندگان
سپرد تا آموزش شکار
ببینند. اما یکی از آن‌ها از
روی شاخه‌ای که نشسته
بود پرواز نمی‌کرد.
پادشاه اعلام کرد هرکس
شاهین را درمان کند
پاداش خوبی می‌گیرد.

کشاورزی موفق شد! پادشاه از او پرسید: چگونه درمانش کردی؟
کشاورز گفت: شاخه‌ای که به آن وابسته شده بود را بریدم.
گاهی اوقات باید شاخه‌ای را که عادت کردیم بر رویش بنشینیم را ببریم تا رشد کنیم.

عادات چیست؟

سیستم مغزی ما انسان‌ها به گونه طراحی شده است که در ابتدا برای انجام هر کار جدیدی می‌بایست فکر کند تا بتواند آن کار را انجام دهد و اصولاً فکر کردن انرژی زیادی را مصرف می‌کند. مغز انسان همیشه سعی می‌کند در هر شرایطی کمترین انرژی را از دست بدهد. برای همین بعضی کارها را عادات سازی می‌کند و به قسمت ناخودآگاه خود می‌سپارد. تا بدون فکر کردن انجام شوند. برای مثال اولین دفعه که می‌خواستید بند

دست‌های بسته

کفش‌های خود را ببندید به خاطر بیاورید. شما در آن لحظه فکر می‌کردید که چطور این کار را انجام دهید. بعد از تکرار چند بار انجام این کار دیگر بدون فکر کردن با کمترین انرژی بندهای کفش خودتان را می‌بندید.

در همین ابتدا یک نکته مهم بگم: ما باید شکرگزار خداوند باشیم به خاطر قرار دادن این سیستم در وجود انسان زیرا واقعاً کسل‌کننده است، از انرژی که می‌توانیم برای رشدمان استفاده کنیم برای بستن بندهای کفشان استفاده کنیم. برای همین خیلی از کارهای مکرر تبدیل به عادات می‌شوند تا انرژی را صرف کارهای دیگر نماییم. ارسطو می‌گوید ماهمانی هستیم که مکرر انجام می‌دهیم

چرا باید عادات را عوض کنیم؟

عاداتی که ما در گذشته داشته‌ایم وضعیت اکنون ما را ساخته‌اند، اگر راضی هستید چه خوب به همان عادات قبلی ادامه دهید، اما اگر راضی نیستید پس هوشمندانه عمل کنید و دقت کنید چه عاداتی را می‌بایست تغییر دهیم. مسیر زندگی آینده ما را عادات‌های اکنون ما می‌سازد برای مثال آیا عادت دارید به مطالعه کردن یا عادت کرده‌اید وقت خودتان را در فضاهای مجازی هدر دهید؟ همچنین آیا عادت کرده‌اید روزانه مدت‌زمان زیادی را به دیدن برنامه‌های تلویزیون هدر دهید یا عادت دارید از زمانتان به‌صورت مفید استفاده کنید؟

خیلی از افراد را می‌بینم که روزانه مدت‌زمان زیادی از وقت خودشان را در فضاهای مجازی سپری می‌کنند بدون کوچک‌ترین توجهی به گذشت زمان. به نظر شما چه عاملی باعث می‌شود بدون هیچ دلیلی این‌گونه وقت خودشان را سپری کنند؟ اندکی فکر کنید و این سؤال را خودتان پاسخ دهید.

جواب این سؤال برای افراد متفاوت است. اما تعدادی از افراد چون بی‌هدف و برنامه هستند

دست های بسته

وقتشان را این گونه هدر می دهند و افسار زندگی شان را به دست سرنوشت می سپارند. منتظر می مانند تا سرنوشت برایشان رقم بخورد. منتظر ماندن و دست روی دست گذاشتن هیچ چیز برای این افراد به ارمغان نمی آورد به جز حسرتی که در آینده می خورد. شاید دیده باشید افرادی که می گویند ای کاش این کار را انجام داده بودیم! یا افرادی که همش در حسرت گذشته خود هستند. پس برای زندگی مان سرنوشت زیبایی بنویسیم و متناسب با همان چیزی که می خواهیم عادات سازنده ای در خودمان ایجاد کنیم.

تبدیل کارهای مهم به عادت؟

خیلی وقتها می شنوم افراد در مورد یک شخص موفق می گویند. چه چیز باعث شده است این شخص تا این حد در کارش موفق باشد. می خواهیم به شما بگویم افراد موفق یک ویژگی مهم دارند. آن ها یاد گرفته اند کارهای مهمی که باعث رشدشان می شود را به عادت تبدیل کنند. برای مثال مدیری که عادت کرده سیستم حسابداری خود را ماهیانه چک کند و برای روند رشد خود برنامه ریزی ماهیانه داشته باشد. ورزشکاری که عادت کرده هرروز یک سری تمرینان خواص را انجام دهد.

سرنوشت زندگی ما را روزهایی که سپری می شوند می سازد و سرنوشت یک روز ما را هم عادات ما مشخص می کند. حال می بینم واقعاً چطور همین عادات روزانه کوچک می توانند آینده ما را بسازند. پس بیایید به عادت های روزانه خودمان نگاه کنیم تا ببینیم واقعاً برای ما مفید هستند یا نه؟

همیشه یادمان باشد همین تفاوت های کوچک نتایج بزرگ به ارمغان می آورد.

دست های بسته

انواع عادات؟

عادات را به دودسته تقسیم می‌کنیم: عادات سازنده و عادات مخرب
عادات سازنده: عاداتی که باعث رشد و پیشرفت ما در مسیر زندگی و شغلی می‌شوند مانند
عادت مطالعه کردن، عادت مدیریت زمان، عادت به برنامه‌ریزی و...
عادات مخرب: به عاداتی که باعث کند شدن و حتی در مواقعی مانع رشد ما در مسیر
زندگی و شغلی می‌شوند. مانند عادت صبح‌ها دیر از خواب بیدار شدن، عادت به بی‌برنامه
بودن، عادت وقت تلف کردن، عادت به اهمال‌کاری و تنبلی و...

چگونه عادات منفی را پیدا کنیم؟

اکنون فهمیدیم که عادات نقش مهمی در زندگی ما دارند. حالا می‌بایستی این عادات منفی
را در درون خودمان شناسایی کنیم. از شما می‌خواهم همین‌الان چشمانتان را ببندید و
صفحه پس‌زمینه کامپیوترتان را به یاد بیاورید چه آیکون‌هایی در آن وجود دارند و هر کدام
در کدام نقطه پس‌زمینه قرار گرفته‌اند؟ شکل هر آیکون را با جزئیات به خاطر بیاورید؟
خیلی سخت می‌توانید آن‌ها را به خاطر بیاورید و ببینید. حتی تعدادی را هم نمی‌توانید به
خاطر بیاورید. چون که به آن‌ها عادت کرده‌اید. در زندگی هم ما به خیلی از رفتارها عادت
کرده‌ایم و مدت‌هاست که آن‌ها را ندیده‌ایم.

اولین قدم برای شناسی عادات خودآگاهی است. یعنی به کارهایی که در طول شبانه‌روز
انجام می‌دهیم دقت کنیم و ببینیم چه کارهایی را داریم بدون فکر کردن تکرار می‌کنیم.
مثلاً خیلی وقت‌ها تلویزیون را روشن می‌کنیم و کلی از وقت خودمان را بیهوده به دیدن
برنامه‌ها تلویزیون صرف می‌کنیم. اگر دقت کرده باشید در طول روز خیلی از این عادات
هستند که می‌توانید شناسایی کنید.

دست های بسته

نحوه ساخت یک عادت جدید

قبل از اینکه یک عادت جدید ایجاد کنیم بیایید کمی در مورد سیستم عصبی و مغز انسان صحبت کنیم. هر بار که ما یک کار جدید انجام می‌دهیم مغز ما می‌بایستی انرژی زیادی مصرف کند تا بتواند آن کار را انجام دهد. برای همین اگر دقت کرده باشید زمانی که در ابتدا می‌خواستید رانندگی را یاد بگیرید پس از انجام کمی رانندگی سریع خسته می‌شدید. چون که مغز شما می‌بایست حواسش به گاز، ترمز، فرمان و ماشین‌های دیگر باشد برای همین انرژی زیادی را از دست می‌داد. اما بعد از گذشت چند سال الان که می‌خواهید رانندگی کنید دیگر اصلاً آگاهانه فکر نمی‌کنید که دارید رانندگی می‌کنید. خیلی راحت مسافتی طولانی را طی می‌کنید و کمترین خستگی را حس می‌کنید. دلیلش این است وقتی که مغز ما کاری را زیاد تکرار می‌کند برای آن کار یک مسیر عصبی قوی ایجاد می‌کند. این مسیری عصبی در ابتدا چون هنوز درست شکل نگرفته است برای شما دشوار است. زیرا می‌بایستی آگاهانه این کار را انجام دهید و انرژی زیادی مصرف می‌کنید. اما بعد از تکرار چند بار آن عمل کم‌کم یک مسیر عصبی شکل می‌گیرد. با تکرار زیاد این مسیر عصبی قوی‌تر می‌شود تا جایی که شما دیگر با کمترین انرژی آن کار را انجام می‌دهید. در این مواقع است شما یک عادت را در درون خودتان ایجاد کرده‌اید. همان‌طور که گفتم در ابتدا ایجاد یک مسیر عصبی جدید کمی دشوار است. معمولاً چند روز ابتدایی ایجاد یک عادت جدید سخت است. زیرا مغز انسان باید انرژی زیادی مصرف کند و به‌مرور زمان این کار راحت و راحت می‌شود. مدت‌زمان شکل‌گیری عادت جدید در انسان‌ها متفاوت است. اما معمولاً مدت‌زمان سی روز یک‌زمان خوب است که امکان دارد برای بعضی افراد این زمان کمتر و برای برخی افراد این زمان بیشتر باشد.

دست های بسته

سه بخش مهم یک عادت

یک عادت شامل سه بخش مهم است. بخش نشانه، روتین و پاداش. هر عادت‌تی که در انسان به وجود می‌آید شامل این سه بخش است.

نشانه

برای مثال: وقتی که می‌خواهید رانندگی کنید به محض اینکه به سمت ماشین می‌روید نشانه رانندگی در شما فعال می‌شود و آن را به روتین رانندگی وصل می‌کند. در واقع نشانه‌ها مشخص می‌کنند از کدام روتین باید استفاده شود. همچنین وقتی که یک نشانه را شما می‌بینید به صورت ناخودآگاه و بدون هیچ اراده‌ای یک کار را انجام می‌دهید. برای مثال یک فرد سیگاری به محض اینکه یک فکر ناراحت کنند در ذهنش شکل می‌گیرد ناخودآگاه دست در جیب خود می‌برد یک سیگار بیرون می‌آورد و آن را روشن می‌کند. در وجود این شخص فکر ناراحت‌کننده نشانه‌ی روتین سیگار کشیدن شده است.

روتین

به کارهایی که شما به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهید روتین می‌گویند مانند روتین رانندگی، روتین چک کردن صفحه اینستاگرام و خیلی از روتین‌هایی که ما انجام می‌دهیم.

پاداش

مغز ما برای انجام هر روتین پاداشی را دریافت می‌کند. پاداش‌ها به صورت فیزیکی و احساسی هستند. پاداش فیزیکی مانند یک خوراکی خوشمزه و پاداش احساسی مانند دریافت توجه از اطرافیان، که این خود یک نوع احساس است مانند احساس مفید بودن یا احساس برتر بودن و خیلی از احساسات دیگر. در واقع مغز انسان یاد گرفته بعد از انجام هر

دست های بسته

روتین پاداشی را دریافت کند.

تجسم کردن عادات جدید

یکی از راه‌هایی که می‌تواند شما را در مسیر ایجاد یک عادت جدید خیلی کمک کند تصویرسازی ذهنی است. تجسم کنید که دارید آن عادت را انجام می‌دهید. وقتی یک کار را تجسم می‌کنید مسیر عصبی آن کار در شما ایجاد می‌شوند. دانشمندان آزمایش‌هایی را انجام دادند که متوجه شدند مغز انسان تفاوت بین تجسم یک کار و انجام واقعی آن کار را درک نمی‌کند و مواقعی که شما تجسم می‌کنید دارید یک کار را انجام می‌دهید دقیقاً همان قسمت‌هایی در مغز واکنش می‌دهند که در حالت واقعی انجام می‌دهید. در روزهای ابتدایی ایجاد عادت جدید زیاد تجسم و تصویرسازی کنید تا راحت مسیر عصبی عادت جدید در شما ایجاد شود.

جایگزین کردن عادات بد

خیلی وقت‌ها افرادی می‌گویند می‌خواهند یک عادت بد را در خود از بین ببرند اما بهتر است بگوییم که می‌خواهیم یک عادت بد را با یک عادت خوب جایگزین کنیم. برای جایگزین کردن یک عادت می‌بایست در ابتدا یک شرایطی ایجاد کنیم تا مغز ما تصمیم بگیرد یک عادت را تغییر دهد. سیستم مغزی ما هر جا که رنج و سختی متحمل بشود و از آن لذتی نبرد دیگر آن کار را انجام نمی‌دهد. برای این که بتوانیم عادات بد را با عادت خوب جایگزین کنیم در ابتدا می‌بایست با زبان خود مغز با آن صحبت کنیم. برای این کار می‌بایست به مغزمان بگوییم که انجام این کار رنج‌آور است و انجام عادت بد را با یک رنج و سختی بزرگ همراه کنیم. وقتی که پیامدهای عادت بد را در بلندمدت برای مغز به تصویر بکشید و هر چه بیشتر بزرگ‌نمایی کنید مغز کم‌کم عواقب انجام این عادت را می‌بیند. وقتی به حدی رسید که رنج زیادی را متحمل شد آن وقت آن عادت را با یک عادت خوب می‌توانید جایگزین کنید.

دست های بسته

نکات مهمی برای جایگزین کردن عادات:

۱. دونه به دونه

برای تغییر عادات بر روی چند عادت به صورت همزمان تمرکز نکنید. تغییر عادت کار سختی است برای همین دونه به دونه عادات بد خودتان را تغییر دهید. افرادی را می بینم که یک دفعه تحت تأثیر جو قرار می گیرند و می خواهند چند عادت بد را همزمان در خودشان تغییر دهند و چیزی به جز ناکامی برایشان ایجاد نمی شود.

۲. آهسته و پیوسته

برای رسیدن به نتیجه مطلوب و تغییر عادات می بایست آرام آرام پیش برویم و هوشمندانه اقدام کنیم. برای مثال اگر می خواهید صبحها ساعت پنج از خواب بیدار شوید و الآن ساعت بیدار شدن شما ساعت هشت است سخت است که به یکباره سیستم بدن را تغییر داد برای تغییر این عادت هر روز سعی کنید ده دقیقه زودتر بیدار شوید و بعد از سه هفته شما می توانید ساعت بیدار شدن خودتان را به ساعت پنج برسانید. این روش را برای تغییر خیلی از عادات می توان استفاده کرد.

۳. زیپ دهان بسته

دلیلی ندارد به هر کسی بگویید می خواهید یک عادت را در خودتان تغییر دهید. با هر بار گفتن به دیگران باعث می شود کم کم تغییر عادت برایتان کم رنگ شود و دیگر آن تغییر عادت را کنار می گذارید.

دست های بسته

۴. بجای اراده کردن انگیزه ایجاد کنید.

اکثر انسان‌ها را می‌بینم که می‌خواهند اراده کند و یک عادت را تغییر دهند اما ناکام می‌مانند. این اتفاق به این دلیل رخ می‌دهد که اراده کردن از قسمت خودآگاه ذهن می‌آید ولی عادات در قسمت ناخودآگاه ما هستند. چون ناخودآگاه نمی‌خواهد این اتفاق رخ دهد افراد در انجام تغییر یک عادت ناکام می‌مانند. برای همراه ساختن ناخودآگاه می‌بایست نیروی آن را با خود همراه کنید و چیزی که ناخودآگاه را با شما همراه می‌کند انگیزه‌ای است که در وجود خودتان ایجاد می‌کنید. انگیزه تغییر یک عادت می‌تواند یک پاداش خوب باشد.

چرا عادت‌هایی که دوست نداریم را بازهم انجام می‌دهیم؟

یکی از دوستانم می‌خواست عادت صبح‌ها زود از خواب بیدار شدن را در خود ایجاد کند. اما می‌گفت هر کار می‌کنم نمی‌توانم. من برایش توضیح دادم چون دارد پاداش‌های آنی دریافت می‌کند. مانند لذت خوابیدن در آن لحظه را تجربه می‌کند به‌سختی می‌تواند آن عادت را تغییر دهد. برای مثال کسی که عادت کرده پشت ماشین با تلفن همراه صحبت کند اگر همان لحظه که گوشی را جواب بدهد پلیس آن را به مبلغ بسیار زیادی جریمه کند و ماشین آن را متوقف کند دیگر غیرممکن است که در هنگام رانندگی با موبایل صحبت کند. اما چون پلیس نمی‌بیند و خوشنودی آنی از صحبت کردن با تلفن همراه برایش وجود دارد پس خیلی راحت این کار را انجام می‌دهد. یا فردی که مواد مخدر استفاده می‌کند چون عواقب استفاده از آن را در همان لحظه نمی‌بیند و در آن لحظه از خوشی‌های آنی آن ماده مخدر لذت می‌برد. هیچ‌وقت نمی‌تواند این عادت بد را در خود ترک کند. اما اگر بلافاصله بعد از استفاده مواد مخدر تمام دندان‌هایش می‌ریخت و صورتش پیر می‌شد

دست های بسته

دیگر این کار را انجام نمی‌داد. برای اینکه بتوانیم عادت‌های بد را انجام ندهیم بهتر است لذت‌های آنی را نادیده بگیریم و به لذت‌ها و موفقیت‌هایی که بعد از انجام ندادن آن عادت بد نصیبمان می‌شود توجه کنیم.

مارشمالو الان نخور

هدف از آزمایش مارشمالو (نوعی شیرینی) این بود تا توانایی کنترل کودکان بر خودشان سنجیده شود، و روش انجام آن به این صورت بود که تعدادی از کودکان چهار یا پنج ساله را در یک اتاق و در جلوی میزی می‌نشاندند که روی آن یک شیرینی مارشمالو قرار داشت. به کودکان مورد آزمایش گفته می‌شود می‌توانند شیرینی را همان موقع میل کنند یا ۱۵ دقیقه صبر کنند و دوتا دریافت کنند. دو دهم بچه‌ها توانستند در برابر وسوسه‌ی شیرینی مقاومت کنند و ۱۵ دقیقه صبر کنند تا دو تا دریافت کنند. اما دو دهم بچه‌ها حتی ۱ دقیقه هم نتوانستند مقاومت کنند و شیرینی را همان موقع می‌خوردند.

نکته جالب این است که حالا بعد از گذشت ده‌ها سال از زمان انجام آن آزمایش پژوهشگران متوجه شدند کودکانی که توانسته بودند پانزده دقیقه در برابر وسوسه‌ی خوردن شیرینی مقاومت کنند در بزرگسالی از عهده‌ی امتحانات به‌خوبی برآمدند و روابط اجتماعی موفق دارند و احتمال رو آوردن آن‌ها به مواد مخدر کم‌تر است.

جالب است خیلی وقت‌ها انسان‌ها مارشمالو هایشان را سریع می‌خورند و بعد می‌گویند چرا به ما دو عدد مارشمالو ندادند. برای رسیدن به دست آورده‌ای بزرگ‌تر می‌بایست از خیلی لذت‌های آنی گذشت. همین‌طور برای تغییر عادات می‌بایست از لذت‌های آنی دل بکنیم تا بتوانیم عادات را تغییر دهیم.

دست های بسته

عادات افراد موفق:

همان طور که گفته ام افراد موفق عادات خوبی دارند. به طور کلی آن چیزی که دارد آن ها را روز به روز موفق تر می کند همان عادات روزانه آن ها است. در مصاحبه هایی که با افراد موفق در کسب کارهای مختلف داشتم به این نتیجه رسیدم عادات روزانه آن ها نقش بسیار مهمی در روند موفقیت آن ها داشته است. اینجا می خواهم تعدادی از عادات تأثیرگذار که باعث رشد و پیشرفت در مسیر شغلی و زندگی شخصیتان می شود بپردازم.

عادت به انضباط شخصی

عادت به انضباط شخصی یعنی اینکه فرد عادت کند کار را در زمانی که لازم است انجام دهد. صرف نظر از اینکه در آن موقع حوصله دارد آن کار انجام دهید یا نه. این خصوصیت یکی از مهم ترین خصوصیات انسان های موفق است. همچنین این امر باعث می شود بهانه گیری را کنار گذاشته شود. همین الان که دارم این قسمت را می نویسم سرما خوردم و حال زیاد خوبی ندارم اما چون که تعهد دارم تا این کتاب الکترونیکی را تمام کنم دارم این قسمت ها را می نویسم. حالا می توانستم بهانه بگیرم و بگویم الآن حالم خوب نیست و بعدا می نویسم و این بعدا ها همین طور زیاد و زیادتر می شود و در نتیجه کار انجام نمی شود. بنابراین عادت انضباط شخصی را در خودتان ایجاد کنید.

عادت نوشتن

یکی از مهم ترین عاداتی که می تواند مسیر زندگی ما را عوض کند نوشتن افکار و برنامه های ذهنی است. وقتی که یک فکر را بر روی کاغذ می نویسیم تازه آن را به دنیای واقعی وارد می کنیم و می توانیم به آن جان ببخشیم. افرادی که برای مشاوره پیش من می آیند وقتی از آن ها می خواهم افکار خودشان را روی کاغذ بیاورند تازه درمی یابند چطور می توانند از توانایی های خود استفاده کنند. وقتی که یک فکر را روی کاغذ می آوریم می توانیم آن را مورد بررسی قرار بدهیم یا آن را تجزیه و تحلیل کنیم.

دست های بسته

عادت به سکوت کردن

«سکوت یک دوست راستین است که هرگز به شما خیانت نمی کند.» کنفوسیوس

جمله بالا یکی از تأثیر گزار ترین جملات زندگی من است. وقتی برای اولین بار این جمله را خواندم برایم جالب بود سکوت یعنی چه؟ سکوت یعنی اینکه در روز دقایقی با خودمان خلوت کنیم و به صدای درونمان گوش کنیم. چشمانمان را ببندیم، ذهنمان را از هر مسئله و هر کاری خالی کنیم. وقتی که سکوت می کنیم تازه متوجه می شویم چه نیروی عظیمی در درون ما وجود دارد. که می خواهد به ما کمک کند تا به بهترین خودمان برسیم. وقتی که سکوت می کنیم تازه می توانیم صدای درونمان را بشنویم.

همچنین سکوت تأثیراتی بسیار فوق العاده بر جسم و ذهن ما دارد که در ادامه چهار مورد از این ویژگی ها را بیان می کنیم:

۱- سکوت و کاهش استرس

بر اساس تحقیقات انجام شده آلودگی صوتی، عامل فشارخون بالا و حمله قلبی است و موجب کاهش شنوایی و افت سلامت عمومی بدن می شود. صداهای بلند با تحرک بخش آمیگدال مغز که وظیفه درک احساسات را بر عهده دارد، باعث افزایش استرس و تولید هورمون کورتیزول می شوند.

این در حالی است که سکوت دارای آثار مخالف آلودگی صوتی است و تنش را از مغز و بدن دور می کند.

بر اساس تحقیقاتی که در سال دو هزار و چهار در نشریه Heart منتشر شد، دو دقیقه سکوت بیش از گوش دادن به موسیقی آرامش بخش، موجب از بین رفتن تنش و آرامش می شود.

دست های بسته

۲- سکوت و بازسازی ذهن

در زندگی روزمره، دائماً اطلاعات حسی به مغز ارسال می‌شوند و فرآیند تصمیم‌گیری، حل مشکل و کنترل امور روزمره، بخش عمده‌ای از مغز را درگیر می‌کند. با اجرای مکرر این فرآیندها، توجه و توان مغزی ما کاهش می‌یابد و احتمالاً در هنگام تمرکز، حل مسئله و ارائه ایده‌های جدید، با مشکل مواجه می‌شویم. زمانی که از محرک‌های صوتی رهایی می‌یابیم، مغز فرصتی برای بازسازی و بازیابی توان خود به دست می‌آورد.

۳- سکوت و بهبود وضعیت روحی

هنگامی که به سکوت می‌پردازیم، شبکه پیش‌فرض مغز فعال می‌شود. شبکه پیش‌فرض مغز در واقع شبکه‌ای از بخش‌های مختلف مغز است که با یکدیگر تعامل دارند و فعالیت آن‌ها به شدت با یکدیگر ارتباط دارد. این شبکه زمانی بیشترین فعالیت را دارد که شخص به دنیای خارج توجهی نداشته باشد. این حالت مغزی امکان درک کامل تجارب، خلاقیت بیشتر و بهبود وضعیت روحی و روانی را فراهم می‌کند.

۴- سکوت و بازسازی سلول‌های مغز

بر اساس تحقیقاتی که در سال دو هزار و سیزده روی موش‌ها انجام گرفت و نتایج آن در نشریه Brain منتشر شد، دو ساعت سکوت روزانه منجر به شکل‌گیری سلول‌های جدید در هیپوکامپ می‌شود. این بخش از مغز مسئولیت یادگیری، حافظه و کنترل احساسات را بر عهده دارد.

دست های بسته

اقدام کنیم:

یکی از عاداتی که باید در وجود خودمان ایجاد بکنیم عادت سریع اقدام کردن است. خیلی از افراد هستند که آموزش‌های متعددی دیدند اما نتایج خیلی کمی را به دست آورده‌اند. دلیل آن این است که دانسته‌های خودشان را به کار نمی‌گیرند از شما می‌خواهم عادت سریع اقدام کردن به دانسته‌ها را در مغز خودتان ایجاد کنید. پس همین‌الان یکی از عادات مخرب خودتان را بنویسید و برای آن یک عادت سازنده جایگزین مشخص کنید. اکنون نتیجه‌ی این عادت منفی را در بلندمدت برای خودتان بنویسید مثلاً اگر این عادت را ادامه دهید ده سال آینده چه عواقبی برای شما دارد؟ این عادت بیست سال آینده شما را به کجا می‌رساند؟

سعی کنید یک تصویر منفی از انجام این عادت در ذهنتان بسازید هر چه این تصویر ناراحت‌کننده باشد تأثیر بیشتری در روند تغییر این عادت برای شما دارد. حالا عادت سازنده جایگزین را ببینید. از ایجاد این عادت سازنده چه نتایجی در ده سال و بیست سال آینده به دست می‌آورد برای خود یک تصویر ذهنی دقیق ایجاد کنید. اکنون با مشخص کردن یک برنامه مناسب دست به اقدام بزنید و عادت منفی خودتان را تغییر دهید البته در طول مسیر با دادن پاداش به خود انگیزه ایجاد کنید تا در مسیرتان پابرجا بمانید.