

ان.ال.پی

علم استفاده از مغز برای موفقیت

پیشرفت انسان امروزی در تمامی زمینه‌های علمی، حاصل کار با رایانه و محاسبات پیچیده با این سیستم می‌باشد به طوری که اگر رایانه از جوامع علمی کنار گذاشته شود، نظام پیشرفت به کلی دچار بحران شده و شاید از بین برود اما آیا تاکنون فکر کرده‌ایم این تکنولوژی قدرتمند توسط چه نیرویی طراحی و اجرا شده است؟ در ساده‌ترین جواب می‌توان گفت توسط انسان، اما چگونه است که انسان امروزی با نیروی تفکر و تجسم خلاق خود، توانسته چنین سیستم هماهنگ و قدرتمندی را طراحی کند و در خدمت خود بگیرد، حال آن‌که در بسیاری از مسائل زندگی، قدرت تفکر و تحلیل خود را از دست داده و حتی قادر به حل مسائل بسیار جزئی هم نبوده و با این‌که اطلاعات را به صورت موج از فواصل نوری دریافت نموده و روی آن تجزیه و تحلیل صورت می‌دهد ولی قادر به دریافت اطلاعات و علائم درونی خود که از فاصله‌ی صفر ارسال می‌گردد، نمی‌باشد. علت این است که ترجمه‌ی پیام‌های درونی، نیازمند شناخت ذهن است که بسیاری از انسان‌ها نه تنها در این خصوص، آموزش خاصی ندیده‌اند بلکه تا حد بسیار زیادی از شناخت خویش نیز به دور مانده‌اند.

انسان، اولین رایانه را با الگوسازی از سیستم مغز خود ساخت و حتی قوی‌ترین سیستم‌های سخت‌افزاری امروز، مشابه مکانیزیم و عملکرد ذهن انسان می‌باشند اما این ذهن چیست که قرن‌هاست تمامی جوامع بشری را مشغول به خود نموده و علوم مختلف در این زمینه را پدید آورده است؟ شناخت ذهن و روش کار آن، همانند شناخت و کار با رایانه، از الزامات فعالیت و کسب موفقیت در کلیه‌ی زمینه‌ها می‌باشد و به همین دلیل، مدیریت ذهن، اولین رکن اساسی برای ورود به دنیای تجارت و فعالیت در کمال آرامش و اطمینان خاطر می‌باشد. بدین منظور و با هدف اطلاع‌رسانی گام‌به‌گام، قصد داریم به تبادل اطلاعات و تجربیات خویش در این زمینه بپردازیم. افرادی که امروزه علوم ذهنی را خرافات و غیرحقیقی می‌دانند، همانند رانندگانی می‌باشند که از اصول فنی خودروی خود هیچ اطلاعی ندارند و فقط یک مصرف‌کننده می‌باشند و پس از مدتی، محل این خودروها در گورستان ماشین‌هاست اما یک راننده‌ی باتجربه و موفق، کسی است که به طور مختصر هم که شده، از اصول اولیه‌ی خودروی خود اطلاع حاصل نموده و این کسب اطلاعات باعث می‌گردد همیشه این راننده، خود و دیگران را در کمال آرامش و سلامتی کامل به مقصد برساند. از آن‌جا که امروزه بیش‌تر افراد با رایانه سروکار دارند، در اولین قدم جهت آشنایی بیش‌تر با عملکرد ذهن انسان، مقایسه‌ای خواهیم داشت بین یک دستگاه رایانه و ذهن انسان.

می‌دانیم که هر دستگاه رایانه از دو جزء اصلی سخت‌افزار و نرم‌افزار تشکیل شده است. بدن ما نیز از همین جزئیات که به آن جسم و روان گفته می‌شود، تشکیل گردیده است.



مقایسه‌ی کلی اندام‌های بدن انسان با یک رایانه:

اگر قوی‌ترین رایانه‌های جهان را با بهترین نوع قطعات در اختیار

مغز انسان	رایانه
قلب در بدن انسان	منبع تغذیه در رایانه
کل سیستم مغز در انسان	پردازش‌گر در رایانه
حافظه‌ی موقت یا نیم‌کره‌ی چپ مغز در انسان	حافظه‌ی موقت در رایانه
حافظه‌ی دائم در انسان	حافظه‌ی دائم در رایانه
مجموعه‌ی اندام‌های بدن انسان	اجزای ظاهری رایانه (case)
حواس شش‌گانه در بدن انسان	سیستم‌های ورودی اطلاعات در رایانه
مجموعه‌ی رفتارها، عادت‌ها و حرکات در انسان	سیستم‌های خروجی اطلاعات در رایانه

ما قرار دهند، این مجموعه‌ی بی‌نظیر، بدون داشتن یک سیستم‌عامل یا راه‌انداز اولیه، هرگز کاری برای ما انجام نخواهد داد. پیشرفته‌ترین رایانه‌ها، بدون داشتن سیستم‌عامل، تنها تکه‌پاره‌ای از قطعات پیشرفته می‌باشند و تنها با نصب این برنامه (سیستم‌عامل) می‌توان از تمامی قابلیت‌های این دستگاه، نهایت بهره را برد.

در سیستم‌عامل رایانه، یک نویسنده‌ی متخصص و ماهر با تهیه‌ی یک برنامه‌ی پایه‌ای و منظم، تعریف نموده که رایانه برای انجام کار، به چه صورتی باید عمل نماید و همین‌طور مقدمات کار رایانه‌ها را تعریف می‌نماید و هر برنامه‌ای، تحت نظارت کامل سیستم‌عامل در رایانه، نصب و اجرا می‌گردد. حال با این مقدمه ببینید که چه سیستم‌عاملی در وجود انسان، نصب و راه‌اندازی شده که حتی به مغز، فرمان صادر می‌نماید که چه کارهایی را در چه مواقعی و با چه ظرافتی انجام دهد؛ چه موقع غدد ترشح نمایند، فشارخون چگونه کنترل گردد، ضربان قلب با چه سرعتی باشد، کلیه با چه کیفیتی عمل نماید، فقیر باشیم یا غنی، سلامت یا بیمار، نزدیک به چندین میلیارد رشته‌ی عصبی را باید هدایت و کنترل نماید، کلیه‌ی رفتارها و عادت‌های ما را برنامه‌ریزی کند و بسیاری دیگر از کارهای مهم و حیاتی که همگی تحت فرمان این سیستم‌عامل بوده و حتی نظام فکری انسان را تحت کنترل خود دارد.

ذهن انسان که کارگاه تولید فکر است، به دو قسمت کلی تقسیم می‌شود: یک قسمت، ذهن تحلیل‌گر، منطقی و عقلانی یا استقرایی و قسمت دیگر، ذهن احساسی، غیرمنطقی یا قیاسی است و این دو قسمت، کارگاه تولید فکر ما را تشکیل می‌دهند. کارکرد این دو قسمت، هیچ‌گاه با یکدیگر برابر نبوده و همواره یکی بر دیگری غلبه دارد و در شرایط گوناگون، گاه ذهن قیاسی و منطقی و در شرایطی، ذهن غیرعقلانی یا قیاسی برتری دارد.

ادامه دارد...



استاد امیر حسین غروی

فارغ التحصیل در ان.ال.پی- هیپنوتیزم اریکسونی و اناگرام

آرامش ذهنی یعنی...

آرامش ذهنی یعنی بدانی دست به عملی زده‌ای که باید می‌زدی. یعنی بخشیدن خود در مواقعی که به اندازه‌ای که می‌خواستی، نیرومند نبوده‌ای. رسیدن به آرامش ذهنی، آسان است. هرگاه برای رسیدن به آن تلاش کنی، به آرامش ذهنی دست‌نمی‌یابی زیرا آرامشی که برای دست‌یابی به آن، مجبور به تلاش باشی، بیش از اندازه شکننده است.

آرامش ذهنی باید پیش از انجام کار خوب، وجود داشته باشد نه آن که نتیجه‌ی آن باشد.

اگر بتوانی بپذیری که نیت تو خیر است، می‌توانی از آرامش ذهنی برخوردار شوی.

اگر عزم خود را برای بخشیدن، جزم کرده و صادق باشی، می‌توانی پیش از بخشش، آرامش ذهنی داشته باشی.

اگر در نیت خود استوار باقی‌مانی، می‌توانی پیش از اصلاح وضعیتی دشوار، از آرامش ذهنی برخوردار باشی.

آرامش ذهنی، پذیرش خوبی خود نیست بلکه انجام عمل درست است.

اگر برای رسیدن به آرامش ذهنی، مجبور باشی به چیزی دست‌یابی حتی اگر جبران آسیبی که به دیگران رسانده‌ای یا نگه‌داشتن قول و سوگندت باشد، در این صورت آرامش ذهنی‌ات زودگذر خواهد بود.

آرامش ذهنی راستین، این است که بدانی کاری را خواهی کرد که باید انجام دهی و به نیت خیر خود و قدرت انجامش، باور داشته باشی.



دکتر الهام امیرآذر

منبع: «نیرویت را در سختی‌ها بیاب» «دبوید ویسکات»