

بهبود یا ضعف عملکرد شوند؟! چگونه افکار می‌توانند موجب



■ نتایج یک تحقیق پزشکی، حاکی است که وقتی به بیماران، قرص شکر (دارونما) به جای قرص «مورفین» برای تسکین درد داده شد، کاهش محسوسی در درد بیماران مشاهده گردید.

■ در یک جلسه‌ی «هیپنوتیزم»، وقتی به شرکت‌کنندگان القا شد که وزن این مداد، خیلی سنگین است؛ آنان نتوانستند مداد را بلند کنند. به خوبی، روشن است که شرکت‌کنندگان به لحاظ جسمی، توانایی جابه‌جایی مداد را داشتند اما به دلایلی قادر به انجام این کار نبودند؛ چراکه اندام‌های بدن ما متناسب با باورها و افکارمان فعالیت می‌کنند.



■ در یک آزمایش، از وزنه‌برداران خواسته شد آخرین رکورد خود را بزنند. پس از رکوردگیری، بدون اطلاع وزنه‌برداران، وزنه‌های مربوطه دستکاری شد و وزنه‌هایی که سنگین‌تر بودند را جایگزین وزنه‌های قبلی نمودند. سپس از وزنه‌برداران خواسته شد تا رکورد قبلی خود را تکرار کنند. این بار نیز با وجود سنگین‌تر شدن وزنه‌ها، وزنه‌برداران، آن‌ها را بالای سر بردند چون فکر نمی‌کردند وزنه‌ها سنگین‌تر شده‌اند. در مرحله‌ی بعد، دوباره وزنه‌های سبک‌تر را جایگزین وزنه‌های واقعی نمودند اما به وزنه‌برداران گفته شد که وزن این وزنه‌ها سنگین‌تر از وزنه‌های قبلی‌ست؛ این القا موجب شد وزنه‌برداران نتوانند این وزنه‌ها را بالای سر ببرند چون احساس سنگینی می‌کردند. این تفاوت عملکرد، احتمالاً مربوط به باورهای غلطی بود که از وزنه‌ها داشتند.

■ در یک تحقیق، قدرت بازوی ۲۴ کشتی‌گیر اندازه‌گیری شد. پیش از هر مسابقه، به ۱۲ کشتی‌گیر القا شد که قدرت بازوی حریف از شما بیش‌تر است، درحالی‌که واقعاً این‌گونه نبود. هنگام برگزاری مسابقه بین این ۲۴ کشتی‌گیر، ۱۰ مسابقه به نفع کشتی‌گیرانی تمام شد که به لحاظ قدرت بازو، از کشتی‌گیر مقابل، ضعیف‌تر بودند چون به غلط به حریف‌شان القا شده بود که قدرت حریف از آنان بیش‌تر است. مسلماً نتیجه‌ی این مسابقات نمی‌توانست مربوط به آمادگی و قدرت جسمانی باشد، بلکه به باورهای آنان بستگی داشت.



فراخوان

جهت اطلاع از تمامی همایش‌های موفقیت، کد را به شماره‌ی ۳۰۰۰۴۰۸۰۳۳۳۳ ارسال کنید.

مؤسسه ایرانیان موفق

۸۸۹۱۵۰۰۴-۸۸۹۲۶۰۸۸

• کارگاه‌های موفقیت در زندگی

(قانون جذب، ندای درون، قدرت کلام، اعتمادبه‌نفس و...)

سخنران: معصومه تیموری

مؤسسه راه موفقیت و خلاقیت

۲۲۹۰۷۵۴۱-۲۲۹۰۷۵۹۰

می‌توان سرنوشت را از سر نوشت!

• کارگاه‌های ماهیانه اصول موفقیت

مدرسین: استاد فرهاد مدرس، دکتر امید شفيعی و همکاران

کلینیک آرا (پاسداران)

۲۲۹۶۲۷۸۱-۲۲۷۷۶۱۸۶

• کارگاه مهارت‌های ارتباط جنسی

مدرس: دکتر کتابون دانشوریان

مؤسسه پرورش اندیشه پیشرو

۷۷۷۸۰۶۱۰-۲۲۲۱۳۴۵۷-۲۲۲۱۱۵۵۳۰

• آموزش قبل و بعد از ازدواج و راهی از استرس

دکتر مرضیه مشتاقی - دکتر زهره اسماعیل‌زاده

• کارگاه مهارت‌های زندگی، زندگی تازه

مدرسین: هله پتگر - حمیدرضا خوشنویس -

محمد رضا سینایی

مرکز آموزش عالی فخر نوین دانش

۰۹۱۲۲۶۸۱۸۴۴ و ۴۴۲۶۴۸۲۳-۲۵

• کارگاه آموزش پویایی ذهن و روش‌های یادگیری مؤثر

قرن ۲۱

سخنران: استاد شهرام حق‌دوست

کارگاه فنگ‌شویی

۰۹۱۲۶۸۳۹۱۱۰-۸۸۲۵۹۰۲۳

• آموزش فنگ‌شویی

مدرس: محبوبه حجازی



■ در یک بررسی دیگر، ۴۰ دوچرخه‌سوار در یک مسابقه، حداکثر ۸۰ درصد ذخیره‌ی کپسول اکسیژن خود را مصرف کردند. سپس آنان به دو گروه ۲۰ نفره تقسیم شدند؛ به گروه اول یک فیلم نشان داده شد که دوچرخه‌سواران با دشواری و سختی، مسیر مسابقه را رکاب می‌زدند، درحالی‌که به گروه دوم فیلمی نشان داده شد که دوچرخه‌سواران، همان مسیر را به راحتی رکاب می‌زدند. سپس از هر دو گروه خواسته شد همان مسیر دوچرخه‌سواری را طی کنند. نتایج، حاکی‌ست که گروه اول چون ذهنیت داشتند که باید مسیر دشواری را طی کنند، ذخیره‌ی مصرف اکسیژن‌شان، بیش از ۸۰ درصد بود و گروه دوم که فکر می‌کردند مسیر راحت و آسانی را در پیش دارند، کم‌تر از ۸۰ درصد بود چون تلاش کم‌تری می‌کردند.

افراد موفق، به‌طور مادرزاد، موفق به دنیا نمی‌آیند، بلکه از طریق تقویت اعتمادبه‌نفس، باورها و افکار مثبت همراه با تلاش و جدیت، در هر کاری موفق می‌شوند. نقطه‌ی شروع اعتمادبه‌نفس، این است که باور کنید می‌توانید موفق باشید؛ آن‌گاه فردی می‌شوید که شکست، ناامیدی و ناکامی نمی‌تواند برای‌تان معنایی داشته باشد.

منبع: <http://www.pponline.co.uk>

مترجم: سیروس آقاییار

کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی

به اطلاع تمامی مؤسسات فرهنگی و مدرسین برگزارکننده سمینارها و همایش‌ها می‌رسانیم که ماهنامه‌ی روان‌شناسی «شادکامی و موفقیت» آمادگی خود را جهت معرفی زمان برگزاری همایش‌ها و کلاس‌های شما در این صفحه اعلام می‌نماید. علاقه‌مندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات پیش‌تر با شماره تلفن: ۸۸۰۴۴۸۵۵ یا شماره فکس: ۸۸۲۱۵۲۷۹ (خانم نصیری) تماس حاصل فرمایند.