

تنبلی رو لوله کن

راهکارهای عملی برای تقویت قدرت اراده



سارا یوسفی

asaremosbat.ir

این کتاب الکترونیکی کاملاً رایگان بوده و فروش آن خلاف قوانین می‌باشد. تنها هزینه‌ای که بابت آن می‌توانید پرداخت کنید، این است که در صورت مفید دیدن آن را به دوستان خود هدیه دهید.

فهرست

- ۵..... معرفی
- ۵..... اما چرا من و قدرت اراده؟
- ۶..... مقدمه
- ۸..... فصل اول: قدرت اراده
- ۸..... قدرت اراده چیست
- ۹..... یک اراده ضعیف، چه آسیب‌هایی به ما می‌رساند؟
- ۱۰..... چه عواملی باعث ضعف در قدرت اراده می‌شود؟
- ۱۳..... با خواب قدرت اراده خود را تقویت کنید
- ۱۵..... با کورتکس (cortex) بیشتر آشنا شوید
- ۱۷..... یک اراده قوی، چه حسی در ما ایجاد می‌کند؟
- ۱۹..... فصل دوم: راهکارهای تقویت قدرت اراده
- ۱۹..... انتخاب چالش اراده
- ۲۲..... راز خودآگاهی
- ۲۳..... موافقید ارادمون رو محک بزنیم؟
- ۲۴..... آموزش مغز، برای استفاده از قدرت اراده

فقط ۵ دقیقه تا تقویت اراده.....۲۵

Error! Bookmark not defined.
تمرین مدیتیشن می کند که معجزه می کند

سخن پایانی۲۹

تقدیم به تمام افرادی که با رشد مهارت های فردی در خود، تلاش می کنند تا اثری مثبت بر زندگی خود و عزیزان شان بگذارند.

معرفی

من سارا یوسفی هستم. مؤسس آژانس دیجیتال مارکتینگ پل و وبسایت اثر مثبت. شاید بپرسید چه دلیلی دارد که شما بخواهید به من اعتماد کنید و به مطالعه این کتاب ادامه دهید؟ همه ما ترجیح می دهیم از اطلاعات اشخاصی استفاده کنیم که خود به حرف هایشان عمل می کنند و فقط شعار نمی دهند. من همیشه سعی کرده ام تا صحبت هایی را ارائه دهم که به آنها اعتقاد دارم و آنها را زندگی می کنم.

اما چرا من و قدرت اراده؟

شاید لازم باشه کمی بیشتر درباره من بدونید. من با یک بیماری متولد شدم بیماری ای که هرروز که بزرگ تر می شدم قوی تر می شد و تو سن ۲۱ سالگی تونست بینایی من رو به طور کامل از بین بیره. شاید با خودتون بگید چه سخت؛ اما راستش برای کسی که تو اون شرایط هست و کلی امید و انگیزه برای زندگی داره، شاید خیلی هم سخت نباشه. چون اون آدم دنبال رشد و رسیدن به آرزوهاش هست. امیدوارم

شما هم با کمک قدرت اراده و تقویت مهارت‌های لازم آرزوهاتون رو در آغوش بکشید.

مقدمه

من قصد دارم سیگار را ترک کنم.

از فردا می‌رم تو رژیم.

این ماه دیگه منظم می‌رم به باشگاه.

دیگه می‌خوام روزی نیم ساعت پیاده‌روی کنم.

این ترم از اول ترم درس می‌خونم.

امسال حتماً رتبه دلخواهم رو تو کنکور به دست میارم

همه ما هدف‌های کوچک و بزرگی را برای خود گذاشته‌ایم که قطعاً با یکی از سه اتفاق زیر روبه‌رو شده.

۱. آن کار را به‌خوبی به پایان رسانده‌ایم و به هدف رسیده‌ایم
اگر در این دسته هستید بهتون تبریک می‌گم. شما آدم قدرتمندی هستید.

۲. احتمالاً با قدرت شروع کردیم ولی به نیمه راه نرسیده کارهای لازمی را که برای رسیدن به هدف باید انجام می دادیم رها کردیم و هدف ما در حد یک رویا باقی مانده
۳. تنها به تجربه آن هدف فکر کرده ایم و هیچ وقت اولین قدم را برای رسیدن به آن برنداشتیم.
- در این کتاب قصد داریم باهم به کسب مهارت هایی بپردازیم که به افزایش قدرت اراده ما در رسیدن به اهداف کوچک و بزرگ کمک می کنند.

فصل اول: قدرت اراده

احتمالاً همه ما با مفهوم اراده آشنا هستیم و در بعضی از کارها اراده قوی داریم و در بعضی دیگر ممکن است اراده ما ضعیف عمل کند. در این فصل باهم بررسی می‌کنیم که:

قدرت اراده چیست؟

به علت ضعیف بودن اراده چه آسیب‌هایی ممکن است ببینیم؟

چه عواملی باعث ضعف در قدرت اراده می‌شود؟

با کورتکس بیشتر آشنا شویم

یک اراده قوی، چه حسی در ما ایجاد می‌کند؟

قدرت اراده چیست

قدرت اراده به توانایی ما در کنترل احساسات و خواسته‌ها گفته می‌شود. تا اسم اراده به میان می‌آید اکثراً فکر می‌کنند اراده مقاومت در برابر وسوسه‌ها هست. باید بگوییم که نه گفتن به وسوسه‌ها تنها بخشی از قدرت اراده است. در واقع قدرت اراده به ما کمک می‌کند تا وظایف و اهداف امروزمان را برای فردا، شنبه آینده و یا ماه بعد نگذاریم. قدرت اراده به ما کمک می‌کند تا انتخاب‌های روزانه ما در مسیر اهدافمان باشد.

حتی اگر انجام کارهایی که ما را به هدف‌هایمان نزدیک‌تر می‌کند لذت‌بخش نباشند.

برای رسیدن به موفقیت توان کنترل خود از هوش و استعداد پراهمیت‌تر است. اگر دوست دارید زندگی شاد، پر از تجارب لذت‌بخش به همراه حس رضایت‌مندی را تجربه کنید، کار روی اراده می‌تواند شروع خوبی باشد.

یک اراده ضعیف، چه آسیب‌هایی به ما می‌رساند؟

اگر مدام تصمیمات مختلف بگیریم و نتوانیم به آن عمل کنیم قطعاً کمترین آسیبی که خواهیم دید حس عدم رضایت از خود و بیهودگی است؛ اما این تازه شروع قصه است. اگر شما از آن دسته از افراد باشید که مدام به دیگران قول می‌دهند ولی از اجرایی کردن آن قول و قرارها هیچ‌وقت خبری نمی‌شود، بهتر است کمی به اعتبار و حفظ سلامتی ارتباطات اجتماعی تون فکر کنید.

فرض کنید شما هرروز به فرزندتان قول می‌دهید که امشب او را به پارک می‌برید اما شب به علت خستگی یا هر دلیل دیگری به او قول فردا را می‌دهید و فردا هم قول روز بعد و... حداقل انفاقی که می‌افتد شما علاوه بر از دست دادن اعتبارتان نزد کودک خود به او دروغ‌گویی را هم به‌خوبی آموزش داده‌اید.

اجازه دهید با مثالی دیگر به اثرات ضعف در قدرت اراده بپردازیم فرض می‌کنیم مدیر شما وظیفه‌ای را به شما می‌سپارد. کاری که ضروری نیست اما انجام آن مهم است و شما مدام انجام آن کار را به عقب می‌اندازید. خوب مدیر شما هم آن‌قدر سرش شلوغ هست که خیلی پیگیر انجام

شدن کار موردنظر نباشد؛ اما اتفاقی که می‌افتد شاید در یک پروژه مهم که به انجام رساندن آن بتواند باعث رشد سازمانی شما شود، به یاد کارهای عقب‌افتاده شما بیفتد و دیگر نتواند روی شما حسابی باز کند و برگ برنده شما به راحتی در اختیار کس دیگری قرار گیرد.

برای آخرین مثال می‌توانیم به ورزش نکردن فکر کنیم خیلی از ما تصمیم می‌گیریم که از فردا ورزش کنیم یا از شنبه رژیم بگیریم اما هیچ وقت نه طبق برنامه ورزش می‌کنیم و نه طبق دستور پزشک به رژیم غذایی عمل.

در صورت عدم رعایت رژیم یا ورزش نکردن، ما نه اعتبار خود را به طور مستقیم از دست داده‌ایم و نه به فرزندمان دروغ‌گویی را آموخته‌ایم اما به بزرگ‌ترین دشمن خودمان تبدیل می‌شویم و سلامت خود را تهدید می‌کنیم. شاید ورزش یا رژیم غذایی ما را از بسیاری از بیماری‌ها بتواند در امان نگاه دارد جدا از آنکه داشتن اندامی متناسب حس خوشایند اعتماد به نفس را در ما می‌تواند ایجاد کند.

چه عواملی باعث ضعف در قدرت اراده می‌شود؟

شاید یک سیگار بخواهید یا کیک شکلاتی یا ۵ دقیقه خواب بیشتر که وقتی به خود می‌آید متوجه می‌شوید که آن رویای ۵ دقیقه خواب بیشتر شما تبدیل به واقعیت ۱ ساعت بیشتر خوابیدن شده است. در این لحظه دو انتخاب دارید سریع به دنبال آنچه می‌خواهید بروید یا خود را کنترل کنید.

چرا یک روز امیال نفسانی و لذت‌های کوتاه‌مدت برنده می‌شود و یک روز خواسته‌های بلندمدت و تصمیماتی که ما را به اهدافمان نزدیک‌تر می‌کند؟ چرا یک روز می‌توانیم مقاومت کنیم و یک روز نه؟

دوستی دارم که همیشه از کم‌خوابی و آسیب‌هایی که خواب ناکافی داره به‌سلامتیش می‌زنه، ناراضی هست. تقریباً در ۲۴ ساعت ۴ ساعت بیشتر نمی‌خوابه اما اون فکر می‌کنه خواب کم فقط به زیبایی صورتش آسیب می‌زنه بدون اینکه به این فکر کنه خواب کم باعث می‌شه تا نه تنها سلامتیش به خطر بیفته بلکه قدرت اراده او هم ضعیف بشه. شاید پیرسید چطوری؟

ما در مغز درست جایی بین چشم‌ها بخشی داریم به نام کورتکس کورتکس وظیفه تصمیمات منطقی را بر عهده دارد که تصمیماتی مانند کنترل تمرکز و قدرت اراده در وظایف کورتکس قرار می‌گیرد. درواقع کورتکس وظیفه پشتیبانی از مغز را بر عهده دارد. وقتی شما خواب ناکافی داشته باشید، کارایی کورتکس کاهش پیدا می‌کند و درنتیجه تمرکز شما هم پایین می‌آید. البته لازم به ذکر است که عوامل دیگری نیز مثل خستگی، حواس‌پرتی و... می‌تواند بر روی عمل کرد کورتکس و درنتیجه قدرت اراده تأثیر گزار باشند.

ولی کمی صبر کنید، جای نگرانی نیست اگر شما هم با مشکل کمبود خواب مواجه هستید، با تنظیم خواب می‌توانید عوارض خواب کم را جبران کنید.

اما چرا بعضی روزها عالی هستیم و با قدرت در مسیر رسیدن به رویاها قدم برمی‌داریم و روز دیگر...

فرض می‌کنیم ندا از اضافه‌وزن رنج می‌بره و در یک باشگاه ورزشی نزدیک محل کارش ثبت‌نام کرده تا با کمک ورزش اضافه‌وزن خودش رو کاهش بده. ندا انتخاب کرده که هرروز ساعت ۸ تا ۹.۳۰ دقیقه در باشگاه حضور داشته باشه تا بتونه رأس ساعت ۱۰ که ساعت شروع کاری است به محل کارش برسه. خوب ندا چند روز اول به‌موقع در باشگاه حاضر می‌شه و بانگیزه ورزش می‌کنه؛ اما بعد از چند روز کم‌کم صبح‌ها با خستگی بیدار می‌شه و دلش کمی خواب بیشتر می‌خواد. بعضی روزها هم وسوسه می‌شه و به‌جای اینکه ساعت ۷ از منزل خارج بشه و به باشگاه بره ترجیح می‌ده تا ساعت ۸.۳۰ دقیقه بخوابه. درواقع ندا در معرض یک تهدید درونی قرار می‌گیره که متأسفانه تهدید درونی ندا رو شکست می‌ده و لذت لحظه‌ای خواب بیشتر رو انتخاب می‌کنه. شاید فکر کنید چیزی که باعث می‌شه ندا با قدرت به سمت داشتن اندامی زیبا پیش نره تنبلی صبح و خوابیدنش هست اما مسئله این هست که ندا نمی‌تونه به کارهایی که باعث کم‌خوابی او میشن نه بگه. مثلاً اون تلاشی برای

اینکه شبها در ساعت مناسب بخوابه نمی‌کنه. در پایان هرروز ندا با احساس نارضایتی از اینکه چرا امروز باشگاه رو پیچونده مواجه می‌شه و با خودش تصمیم می‌گیره که از فردا دیگه می‌رم باشگاه یا از ماه بعد منظم می‌رم اما بعد از یکی دو روز دیگه بااینکه ندا شبها هم زود به تختش می‌ره تا خوب استراحت کنه، بازهم همین قصه تکرار می‌شه. به نظرتون دلیلش چی هست؟

"ندا هر شب ساعت ۱۱ به تختش می‌ره تا خوب استراحت کنه اما موجودی موزی به اسم تلفن همراه رو هم با خودش به تخت خواب می‌بره و بدون اینکه متوجه بشه خیلی وقت‌ها به‌جای ساعت ۱۱ ساعت ۱ یا ۲ پس از درگیری با شبکه‌های اجتماعی گوشی به دست خوابش می‌بره. پس یکی از مشکلات ندا این هست که به عواملی که باعث خستگی صبحش می‌شن نمی‌تونه نه بگه."

عدم توانایی در نه گفتن فقط محدود به روابط انسانی نمی‌شود گاهی باید توانایی نه گفتن به انتخاب‌های لحظه‌ای را هم داشته باشیم. پس اگر فکر می‌کنید باید بیشتر بخوابید، ببینید به‌جای خواب چه کارهایی انجام می‌دهید و اولویت آن کارها نسبت به داشتن خواب کافی چقدر است.

با خواب قدرت اراده خود را تقویت کنید

شاید بپرسید چطوری؟ کار سختی نیست شما با داشتن خواب کافی چیزی در حدود حداقل ۶ ساعت خواب در طول شبانه روز می‌توانید قدرت اراده خود را تقویت کنید. خواب کمتر از ۶ ساعت باعث می‌شود تا ما در معرض استرس و وسوسه بیشتری باشیم ضمن آنکه کنترل احساسات هم سخت‌تر می‌شود. سطح تمرکز کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه در برابر چالش‌های اراده‌ای که در طول روز با آن‌ها سروکار داریم به اندازه کافی انرژی نخواهیم داشت.

اما اگر درگیر کم‌خوابی هستید شاید تکنیک‌های زیر بتواند به شما کمک کند تا در بازیابی قدرت اراده بهتر عمل کنید

اگر چند روز کم‌خوابی دارید سعی کنید در اولین فرصت خواب کافی داشته باشید. ضمن اینکه یه خواب مفصل می‌تواند به شما کمک کند تا اگر چند روز بی‌خوابی در پیش دارید هم مغز عملکرد بهتری داشته باشد؛ اما یکی دیگر از راهکارهایی که به شما در رفع مشکل کم‌خوابی کمک می‌کند این است که فاصله زمان‌های بیداری خود را کاهش دهید. اگر برای شما مقدور است، در طول روز حتی نیم ساعت هم که شده بخوابید. یکی دیگر از عواملی که به ما در افزایش قدرت اراده می‌تواند بسیار کمک کند، ایجاد انگیزه در خود است که جلوتر بیشتر راجع به آن صحبت می‌کنیم.

برای آنکه برنده شویم باید ببینیم چه چیزی باعث شکست ما می‌شود. خیلی وقت‌ها با پیدا کردن انتخاب‌های نادرستی که ما را از مسیر رسیدن به اهدافمان، دور می‌کنند و با دقت به انتخاب‌های روزانه خود، می‌توانیم هوشمندانه‌تر انتخاب کنیم.

البته فراموش نکنید که قدرت خودکنترلی فقط یک بحث روانی نیست و به وضعیت جسمانی ما هم ربط دارد. وضعیت موقت ذهن و بدن می‌تواند به ما قدرت مقاومت در برابر خواسته‌های نفسانی را دهد؛ اما نکته مثبتی که وجود دارد این است که وقتی به اراده نیاز دارید می‌توانید وضعیت جسمانی خود را به سمتی ببرید که به اراده کمک کند.

با کورتکس (cortex) بیشتر آشنا شوید

کورتکس بخشی در مغز است که مسئولیت رفتارهای ارادی ما بر عهده آن است. کورتکس در مغز جایی بین دو چشم قرار دارد. در واقع کورتکس کار پشتیبانی از مغز را بر عهده دارد و به ما کمک می‌کند تا کارهای دشوارتر را که نیاز به تصمیم‌گیری و اراده دارد را انجام دهیم.

کورتکس شامل ساختاری سه گانه است. ساختاری که شامل بخش‌های انجام می‌دهم، انجام نمی‌دهم و من می‌خواهم می‌شود.

بخش انجام می‌دهم در قسمت بالا سمت چپ کورتکس قرار دارد و مسئول انجام دادن کارهای سخت و استرس‌زا است. انجام نمی‌دهم در

سمت راست کورتکس قرار دارد و به ما کمک می‌کند تا از انجام بعضی از کارها خودداری کنیم.

دو بخش انجام می‌دهم و انجام نمی‌دهم با یکدیگر کارهایی که انجام می‌دهیم را کنترل می‌کنند.

اما بخش سوم. بخش من می‌خواهم کمی پایین‌تر و در بین این دو بخش قرار دارد و اهداف و خواسته‌های ما را دنبال می‌کند. من می‌خواهم مثل فرمانده ای تصمیم می‌گیرد که در آن لحظه ما واقعاً چه چیزی می‌خواهیم. جناب فرمانده هرچه سریع‌تر تصمیم بگیرد و کار کند انگیزه‌های ما بیشتر می‌شود و اراده ما در برابر وسوسه‌ها قوی‌تر خواهد شد. درواقع بخش من می‌خواهم چیزی که ما واقعاً به آن نیاز داریم و می‌خواهیم را به ما یادآور می‌شود.

شاید لازم باشد تا برای بخش انجام نمی‌دهم مثالی بزنیم یک روز بعدازظهر دوست پوریا با او تماس می‌گیرد و باهم بیرون می‌روند. سعید به پوریا سیگار تعارف می‌کند، پوریا یک ماهی می‌شود که دیگر سیگار نمی‌کشد، در این لحظه بخش انجام نمی‌دهم، به پوریا فرمان می‌دهد که پیشنهاد سعید را قبول نکند و از کشیدن سیگار خودداری کند. درنتیجه پوریا به سعید می‌گوید مدتی است که دیگر سیگار نمی‌کشم و از قدرت انجام نمی‌دهم خود استفاده می‌کند.

همه ما می‌دانیم پاسخ دادن به تلفن یا پیامک در هنگام رانندگی کار درستی نیست و می‌تواند خطرآفرین شود. پس ما از خطرات احتمالی آگاه

هستیم، اما تعداد کمی هستند که از بخش انجام نمی‌دهم کورتکس استفاده کنند و در هنگام رانندگی توجه خود را از گوشی بگیرند.

یک اراده قوی، چه حسی در ما ایجاد می‌کند؟

قطعاً احساس پیروزی و موفقیت برای همه ما خوشایند است و یکی از ابزارهای مهم برای رسیدن به اهدافی که برای ما ارزشمندند، کار بر روی قدرت اراده و تلاش برای رسیدن به هدف موردنظر است.

اجازه دهید با یک داستان تأثیرات مثبت اراده قوی را باهم بررسی کنیم. “ندای ورزشکار کتاب رو که یادتون هست، روز گذشته ندا به یه مهمونی دعوت بود که تو اون مهمونی با یه تهدید جدید در چالش اراده خودش که کم کردن وزن بود، مواجه شد. اونایی که از طرفدارهای کیک شکلاتی هستند، می‌دونن که برای کسی که عاشق کیک شکلاتی هست، خیلی کار سختیه که کیک شکلاتی ببینه و نخوره. آخه ندا رژیم داره. با دیدن کیک شکلاتی، مغز ندا به‌طور موقت مجذوب اون می‌شه. مغز هوس‌باز، در اون لحظه ماده دوپامین ترشح می‌کنه و اون رو از مرکز به بخش‌هایی از مغز که مسئول کنترل توجه، انگیزه و اعمال ندا هستند می‌فرسته. درست همین موقع، هست که ندا با خودش فکر می‌کنه که بره و اون کیک شکلاتی خوش‌مزه رو بخوره یا از حسرت بمیره!

اگر ندا تصمیم بگیره که بره و کیک شکلاتی رو بخوره، هم‌زمان قند خونس هم می‌افته و با ولع و لذت بیشتری کیک شکلاتی رو می‌خوره. اما اگر ندا از قدرت اراده استفاده کنه و اصلاً سمتش نره، یعنی ندا توانایی انجام کار مهم‌تر حتی اگر اون کار سخت‌تر هم باشه رو پیدا کرده.”

همه ما آدم‌هایی با قدرت، با پشتکار، خوش قول، موفق و صادق را دوست داریم. وقتی ما اراده قوی داشته باشیم بسیار راحت‌تر به سمت اهداف کوچک و بزرگ روزانه یا سالانه خود حرکت می‌کنیم. در نتیجه با دستیابی به آرزوها و هدف‌های خود، حس رضایت از خود در ما بیشتر می‌شود و در نهایت باعث داشتن حس خوب نسبت به خود و حال روانی بهتر در ما خواهد شد. قطعاً داشتن روحیه خوب به سلامت جسمی ما هم کمک خواهد کرد. البته رضایت از خود و تأثیرات مثبت آن در زندگی ما، تنها بخشی از فواید اراده قوی است. در بسیاری از موارد اراده کردن و انجام به موقع کارها نه تنها حال ما را بهتر می‌کند بلکه بر روی زندگی اطرافیان ما، روابط بین فردی و اعتبار ما در بین دوستان و آشنایان هم اثر مثبتی خواهد داشت. پدری که هر شب به فرزندش قول می‌داد تا شب بعد او را به پارک ببرد را به یاد آورید، یک پدر با اراده و خوش قول قطعاً در نزد فرزندش هم اعتبار بیشتری دارد و با رفتار اصولی خود، ویژگی‌های مثبت بیشتری را به او یاد خواهد داد.

فصل دوم: راهکارهای تقویت قدرت اراده

همان‌طور که قبل‌تر هم گفتیم، یکی از عواملی که باعث می‌شود افراد به اهداف خود نرسند، ضعف در قدرت اراده است در این فصل با تکنیک‌هایی آشنا می‌شویم که به ما کمک می‌کند تا به تقویت قدرت اراده خود پردازیم.

در این فصل باهم:

یک چالش اراده انتخاب می‌کنیم

با راز خودآگاهی آشنا می‌شویم

اراده خود را محک می‌زنیم

با آموزش مغز، برای استفاده از قدرت اراده آشنا می‌شویم.

تکنیک فقط ۵ دقیقه تا تقویت اراده را می‌خوانیم

و در نهایت هم با تمرین مدیریت‌یشنی که معجزه می‌کند آشنا می‌شویم.

برای آنکه این فصل کاربردی‌تر شود، پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه شوید

و به تمارین پیشنهادی در این فصل عمل کنید.

انتخاب چالش اراده

یه چالش اراده انتخاب کنید.

"چالش اراده می‌تونه چیزی باشه که از اون می‌ترسید یا می‌خواید

ترکش کنید. یا یه هدف مهم که می‌خواید روش تمرکز کنید و اون رو به

دست بیارید.

چالش اراده شما شاید به هدف کوچیک مثل خوردن روزی ۸ لیوان آب باشد یا به هدف خیلی بزرگ که خیلی وقت هست که دوست دارید بهش برسید. انتخاب چالش اراده با شما. اون چیزی که از نظر ما مهم هست اینکه حتماً به چالش اراده برای خودتون انتخاب کنید.

این سؤالات تو انتخاب چالش اراده می تونن بهتون کمک کنن:

چه کاریه که دوست دارید بیشتر انجام بدید یا دیگه انجامش ندید.

چه کاریه که انجامش کیفیت زندگی تون رو بهتر می کنه.

چه کاریه که به خاطر اینکه به سلامتی تون آسیب می زنه، دوست دارید

ترکش کنید

مهمترین هدف بلندمدتی که می خواید انرژی تون رو صرفش کنید چیه؟

اون چیزی که شما رو از رسیدن به این هدف دور می کنه چیه؟

هر کاری که مربوط به اراده باشه کار نسبتاً سختیه. تصور کنید با به

چالش اراده مشخص روبه رو هستید سختترین کار چیه؟ چی باعث می

شه این کار آنقدر سخت باشه؟ وقتی به انجام اون کار فکر می کنید چه

حسی دارید؟ چه بهانه هایی باعث می شن همین الان انجام اون کار رو

شروع نکنید؟"

برای آنکه بتوانیم در زمان مناسب پاسخ بله یا نه بدهیم، باید هر لحظه

بدانیم هدف ما چه چیزی هست یا چه چیزی نیست و واقعاً چه چیزی

می خواهیم. شناخت روشن اهداف اصلی به ما کمک می کند تا

انتخابهای درست داشته باشیم و در مسیر رسیدن به هدف از

خواستههای موقتی چشمپوشی کنیم. برای اینکه بتوانیم انتخابهای

درست داشته باشیم و خود را کنترل کنیم، باید انگیزه پیدا کنیم. انگیزه‌هایی که برای ما واقعاً مهم باشند. انگیزه‌های قوی، درواقع همان قدرت من می‌خواهم ما هستند.

دانشمندان نوروساینس معتقد هستند که ما یک مغز داریم اما دو ذهن. یک ذهن طرف دار خوشی‌های کوتاه‌مدت است و ذهن دیگر دنبال اهداف بلندمدت و این خودش چالش اراده ما است. هدف ذهن آنی ما یک چیز است و ذهنی که به دنبال اهداف بلندمدت است چیز دیگر.

"خوب حالا ما آگاه هستیم که دو ذهن داریم.

من این اسم‌ها رو برای دو ذهنم انتخاب کردم: ذهن کجا خوش می‌گذره و ذهن کدوم درست تره

شما هم سعی کنید برای هر کدوم از این دو ذهن یه اسم انتخاب کنید که باهش کار داریم

خوب حالا سعی کنید دو ذهن خودتون رو بشناسید. هر چالش اراده یه درگیری بین این دوتا ذهن هست. در هر چالش اراده‌ای که انتخاب کردید، سعی کنید خصوصیات و تصمیمات هریک از این دو ذهن رو پیش‌بینی کنید و بشناسید. ببینید تو چالش اراده شما، ذهن عجول دنبال چه چیزی هست و ذهن آینده‌نگر و عاقل شما دنبال چی هست؛ اما چرا به این دو ذهن اسم دادیم؟ وقتی هر دو ذهن شما یک اسم مخصوص به خودش داره، زمانی که می‌بینید ذهن خوش‌گذرون داره پیروز می‌شه می‌تونید مجش رو بگیرید و با استفاده از قدرت اراده شکستش بدید و درگیر هوس‌بازی لحظه‌ای ذهن نشید."

درست است که انسان ظرفیت انجام کارهای دشوار را دارد ولی به‌طور ناخودآگاه مغز تمایل بیشتری نسبت به انجام کارهای ساده‌تر دارد. وقتی شکست می‌خوریم ممکن است عصبی شویم و فکر کنیم مغز ما اصلاً کورتکس ندارد و ما از قدرت اراده ضعیفی برخورداریم؛ اما ما دیگر با دو ذهن آشنایی داریم و می‌دانیم با وجود اینکه می‌شود در برابر وسوسه مقاومت کرد ضمانتی هم وجود ندارد که همیشه مقاومت ما پیروز شود. فراموش نکنید که هر دو ذهن‌های آنی و آینده‌نگر حیاطی و مؤثر هستند. بدون امیال انسانی ما افسرده‌ایم. کار نیروی اراده استفاده درست از غرایز است نه جنگ با آن‌ها.

راز خودآگاهی

یکی از توانمندی‌های ویژه انسان، قدرت خودآگاهی است. قدرتی که به ما کمک می‌کند تا بدانیم قصد انجام چه کاری را داریم و دلیل انجام آن چیست؟ قدرتی که به ما این امکان را می‌دهد تا بتوانیم کارهایی را که قرار است در آینده انجام دهیم پیش‌بینی کنیم و با آگاهی به سمت جلو حرکت نماییم.

قطعاً قدرت خودکنترلی به ما در داشتن اراده‌ای قوی کمک می‌کند اما آنچه خودکنترلی به آن نیاز دارد، خودآگاهی است. با استفاده از خودآگاهی متوجه می‌شویم که چه زمانی، چه تصمیمی داریم می‌گیریم و پس از این آگاهی است که می‌توانیم از خودکنترلی و اراده استفاده کنیم. در صورت نبود خودآگاهی ذهن قطعاً کار ساده‌تر را انتخاب می‌کرد. علم روانشناسی بیان می‌کند که اکثر انتخاب‌های ما ناخودآگاه است. شاید

خیلی اوقات حتی متوجه نباشیم که در حال انتخاب کردن هستیم. درست زمانی که ذهن درگیر انگیزه‌های آنی است و نه اهداف بلندمدت، می‌توان تأثیر آن بر روی انتخاب‌ها را با کمی دقت مشاهده کرد.

موافقید ارادمون رو محک بزنینم؟

کارهایی را که فکر می‌کنید با کمک قدرت اراده انجام می‌دهید را زیر نظر بگیرید. یکی از راه‌هایی که کمک می‌کند تا قدرت خودکنترلی تقویت شود، افزایش خودآگاهی است. برای قدم اول وقتی راجع به چالش اراده‌ای که قبلاً انتخاب کرده‌اید تصمیم می‌گیرید حواستون رو جمع کنید. بعضی از انتخاب‌ها خیلی واضح هستن. بعضی از انتخاب‌ها بهونه‌های ما رو از بین می‌برن. برای یک روز انتخاب‌های مختلف تون در طول روز را دنبال کنید و در انتهای روز تصمیماتی که گرفته‌اید را آنالیز کنید. آیا انتخاب‌ها و تصمیمات شما، از اهداف تون حمایت کردند؟ دنبال کردن انتخاب‌ها و توجه به آن‌ها باعث می‌شود تا تعداد تصمیماتی که در لحظات حواس‌پرتی هم می‌گیریم به حداقل برسد. این یک روش تضمین‌شده در تقویت اراده است.

برای تمرین بیشتر در تقویت قدرت اراده، می‌توانید یک هفته انتخاب‌ها و تصمیمات روزانه خود را تحت نظر بگیرید. در این یک هفته به موارد زیر دقت کنید.

“دقت کنید در چالش اراده شما، انگیزه‌های لحظه‌ای کدوم‌ها هستند؟ آیا قبل از انجام کاری که مخالف با چالش اراده شما هست، می‌تونید میج خودتون رو بگیرید؟ تو چه شرایطی بیشتر وسوسه می‌شید؟ وقتی دارید تسلیم وسوسه‌های موزی می‌شید، چه مکالماتی با خودتون دارید؟”

آموزش مغز، برای استفاده از قدرت اراده

پیشتر دانشمندان تصور می‌کردند که ساختار و قدرت مغز ثابت است و مغز تنها پیر می‌شود؛ اما با رشد دانش نوروساینس، دانشمندان متوجه شده‌اند که مغز ما مدام در حال رشد و یادگیری است و برای آنکه توان انجام هر کاری را در خود ایجاد کنیم، فقط کافی است با تمرین، مهارت انجام کار موردنظر را به دست بیاوریم. مغز با تمرین هر کاری می‌تواند به راحتی آن را بازسازی کند و درواقع مسیر عصبی انجام آن کار در مغز ما ساخته می‌شود. درست مثل عضلات ما که با تمرین قوی می‌شود مغز هم با تکرار هر کاری توان انجام آن را در هر سنی به دست می‌آورد.

شما می‌تونید مغز رو برای کنترل خودتون تقویت کنید. بر روی قدرت انجام نمی‌دم و یا قدرت من می‌خوام کار کنید. حتی تفکر هم می‌تونه به شما در تقویت خودکنترلی کمک کنه چطوری؟

یکی از روش‌های ساده‌ای که به ما در تقویت قدرت خودکنترلی و اراده کمک می‌کند استفاده از تمارین مدیتیشن است. شما با کمک مدیتیشن می‌توانید میزان توجه، تمرکز، مدیریت استرس و خودآگاهی‌تان را ارتقا دهید.

تحقیقات نشان داده است که تنها سه ساعت مدیتیشن باعث افزایش توجه و خودکنترلی می‌شود. تحقیقات دیگری نشان داد که بعد از ۱۱ ساعت تمرین مدیتیشن، ارتباط بخش‌های مختلف مغز که برای تمرکز اهمیت دارند تقویت می‌شود. علاوه بر آن مدیتیشن کمک می‌کند تا شخص بتواند مشغله‌های ذهنی کم‌اهمیت را نادیده بگیرد و تصمیمات ناگهانی را کنترل نماید.

در تحقیق دیگر دانشمندان به این نتیجه رسیدند که ۸ هفته مدیتیشن روزانه می‌تواند خودآگاهی و تجمع ماده خاکستری مغز را افزایش دهد. اگر به خاطر داشته باشید، گفتیم که کورتکس مسئول بخش اراده ما است. شاید برای شما جالب باشد بدانید که مدیتیشن کمک می‌کند تا جریان خون در کورتکس افزایش پیدا کند.

فقط ۵ دقیقه تا تقویت اراده

با یک تمرین مدیتیشن بسیار ساده به شما کمک می‌کنیم تا به تقویت مغز و قدرت اراده خودتون کمک کنید. این تمرین روشی ساده ولی قدرتمند برای آموزش مغز و افزایش قدرت اراده است. با کمک این تمرین استرس کاهش پیدا می‌کند و ذهن یاد می‌گیرد که چگونه خواسته‌ها، مشغله‌های ذهنی و وسوسه‌ها را مدیریت کند.

تمرین مدیتیشن که معجزه می کند

۱. صاف بر روی صندلی بنشینید به صورتی که کف هر دو پا بر روی زمین باشد. البته می توانید صاف در حالت چهارزانو هم بر روی زمین بنشینید. هر دو دست بر روی پاها قرار گیرد.
۲. سکوت کنید و سعی کنید که حرکت نکنید.
۳. در زمان مدیتیشن خیال پردازی ممنوع
۴. اگر حتی بخشی از بدن شما به خارش افتاد، از خاراندن خودداری کنید تا بدن شما متوجه شود که شما تصمیم گیرنده هستید. این طوری یاد می گیرید به هر چیزی که بدن یا ذهن شما می خواهد، پاسخ اتوماتیک ندهید.
۵. همین بی حرکت نشستن باعث می شود تا تمرین مدیتیشن شما مؤثرتر باشد.
۶. چشم ها را ببندید. اگر فکر می کنید ممکن است خواب تان بگیرد، سعی کنید به یک نقطه ای که حواس شما را پرت نمی کند خیره شوید. مثلاً یک نقطه سفید روی دیوار.
۷. حالا به تنفس تون دقت کنید. با هر دم در ذهن فقط در ذهن بگویید دم و با هر بازدم هم در ذهن کلمه بازدم را تکرار کنید. این تمرین باعث فعال شدن کورتکس و خاموش شدن بخش های استرس زای مغز می شود. نفس کشیدن برای شما چه حسی دارد؟

۸. بعد از چند دقیقه تکرار کلمات دم و بازدم در ذهن را حذف کنید و سعی کنید فقط روی حس نفس کشیدن تمرکز کنید.
۹. شاید ورود و خروج هوا را حس کنید. شاید بزرگ و کوچک شدن شکم را متوجه شوید؛ اما درست زمانی که متوجه شدید موضوع دیگری توجه شما را دارد جلب می‌کند، سعی کنید تا مجدد بر روی نفس کشیدن متمرکز شوید اگر برای متمرکز شدن نیاز به کمک داشتید باز در ذهن کلمات دم و بازدم را تکرار کنید. این کار باعث تمرین خودآگاهی و خودکنترلی می‌شود.

این تمرین را ابتدا از روزی ۵ دقیقه شروع کنید و سعی کنید به مرور این زمان به چیزی بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه افزایش پیدا کند. اگر زمان مدیتیشن زیاد شد و برای شما خوشایند نبود، می‌توانید مجدد آن را به روزی ۵ دقیقه برسانید. یک تمرین کوتاه که هرروز انجام شود، قطعاً بهتر از تمرینی است که برای فردا بگذاریمش.

بهتر است برای انجام تمرینات مدیتیشن زمانی مشخص در نظر بگیریم.

ممکن است فکر کنید در تمرینات مدیتیشن خیلی خوب عمل نمی‌کنید؛ اما بد بودن در مدیتیشن درست همان چیزی است که باعث مؤثر بودن این تمرینات می‌شود. پس از بد بودن نترسید. حتی اگر در انجام تمرینات خیلی بد عمل می‌کنید، به انتخاب‌های روزانه خود دقت کنید. احتمالاً به‌مرور زمان و با انجام این تمرین مشاهده می‌کنید که تمرکز شما و دقت

در انتخاب‌های کوچک و بزرگ شما، در طول روز افزایش پیدا کرده است. در واقع کاری که در تمرینات مدیتیشن می‌کنیم، همان کاری است که در زندگی حقیقی باید انجام دهیم. در زندگی واقعی هم باید سعی کنیم تا وقتی داریم تمرکزمان را از یک هدف از دست می‌دهیم، دوباره به هدف اصلی برگردیم. چیزی که در این تمرین اهمیت دارد این است که متوجه شویم که ذهن در حال انحراف از مسیر اصلی است و جلوی این انحراف را بگیریم. توجه داشته باشید که هدف ما از مدیتیشن رهایی از افکار نیست، بلکه هدف اصلی ما این است که بیش‌ازحد در افکارمان غرق نشویم و هدف اصلی را فراموش نکنیم.

پس برای آنکه بتوانیم در هر لحظه بهترین تصمیم را بگیریم، باید خودآگاهی و خودکنترلی در ما به میزان قابل‌توجهی افزایش پیدا کند.

سخن پایانی

شاید مطالب این کتاب برای شما جذاب بوده باشد و تمایل داشته باشید راجع به عملکرد مغز در استفاده از اراده بیشتر مطالعه کنید. از آنجایی که ارائه اطلاعات بیشتر از حوصله این کتاب الکترونیکی خارج بود، چنانچه تمایل دارید اطلاعات بیشتری در این باره به دست آورید به شما پیشنهاد می‌کنم کتاب ذهن هوس باز من را مطالعه نمایید. برای تهیه این کتاب می‌توانید به لینک زیر مراجعه فرمایید.

<http://asaremosbat.ir/?p=605>

قطعا شنیدن خبر موفقیت شما در مسیر رسیدن به اهداف تان می‌تواند برای من انگیزه بخش باشد. خوشحال می‌شوم اگر نظرات و تجربیات تان را از طریق

info@asaremosbat.ir

و شماره تماس:

۰۹۳۹۴۳۴۷۴۲۰

با من به اشتراک بگذارید. همچنین شما می‌توانید با مراجعه به وب سایت اثر مثبت به نشانی:

www.asaremosbat.ir

از سایر آموزش‌های مرتبط با موفقیت و قدرت اراده نیز بهره‌مند شوید. همیشه قدردانی از دوستانی که در مسیر موفقیت من و همراهی کرده‌اند برایم لذتبخش بوده است. جا دارد از خانم زهره برقانی که در ویرایش کتاب تنبلی رو لوله کن کمک‌های بسیاری به من کردند تشکر نمایم.