

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه اول: ۲۳ آبان ۱۴۰۰

موضوع نشست: بچه غول ذهن خود را بشناسیم!

در دنیای پیشرفته و شلوغ و پر استرس و مملو از تکنولوژی امروز ما دچار مشکلی شده ایم.

این همه سرعت در فناوری اطلاعات به رشد فردی و تمرکز ما صدمه زده.

درگیری های روزانه باعث می شود که ما از رشد فردی بازمانده و به دلیل سرعت بالای دنیای بیرون تمرکز خود را نیز از دست بدهیم.

هر دو این ها با شناخت بیشتر مغز است که حاصل می شوند.

لازمه شناخت شخصیت ما شناخت مغز است.

درون ذهن ما بچه غولی نهفته که طبق برنامه ای که ما به او می دهیم ما را کنترل می کند.

موفقیت یا عدم موفقیت من به نوع برنامه این بچه غول وابسته است.

مغز ما انسان ها به سه قسمت تقسیم شده (طبق نظریه پاول دی مک لین):

۱. مغز خزنده (نباتی): پایینترین قسمت مغز و اولین قسمت بدن که در موجودات شکل می گیرد

۲. مغز میانی (سیستم لیمبیک)

۳. نئو کورتکس (قسمت اعظم مغز)

این بچه غول در مغز خزنده و سیستم لیمبیک نهفته و هیچ منطقی ندارد و کاملا احساسی است.

تقسیم بندی دیگری برای بخش های مختلف مغز هست که با آن آشنا تریم:

۱. بخش خودآگاه

۲. بخش ناخودآگاه

مغز خودآگاه ما همان کورتکس عقلانی منطقی است و ناخودآگاه همان لیمبیک و مغز خزنده که پر از احساسات است و

قدرت در دست اوست!



## آشنایی با مغز:

- در هر سانتی متر مغز ما ۵۰ میلیون سلول عصبی وجود دارد
- یک کیلو و چهارصد گرم وزن دارد (۲درصد از وزن بدن)
- ۲۵٪ از انرژی و اکسیژن بدن را مصرف می‌کند
- سوخت مغز گلوکز است
- مغز ما به وسیله استخوان جمجمه محافظت میشود و شناور در مایع مغزی نخاعی است
- بدن ما روزانه ۲۰۰۰ کالری انرژی نیاز دارد که ۵۰۰ کالری از آن را مغز مصرف می‌کند.
- مغز ما برای فعالیت به ۲۰ وات انرژی احتیاج دارد
- ۳۰٪ از خون پمپاژ شده توسط قلب به مغز اختصاص دارد.
- مغز ما به طور معمول در هنگام تولد ۱۰<sup>۱۱</sup> سلول دارد که احتمالاً در هنگام مرگ تعداد آن‌ها کاهش یافته چون با از بین رفتن بازسازی نمیشوند.

## مسئولیت اصلی مغز ما چیست؟

دریافت پیام و اطلاعات از جهان اطراف (مغز ما قادر است در هر ثانیه پذیرای ۱۱ میلیون واحد اطلاعاتی باشد!) مغز ما این اطلاعات را از طریق حواس ۵ گانه دریافت میکند و هرچه ارتباط ما با دنیای اطراف بیشتر باشد و اطلاعات بیشتری وارد مغز شود شاهد رشد مغزی بیشتری هم هستیم.

## مکانیزم دریافت اطلاعات توسط مغز:

۱. دریافت پیام
۲. پردازش پیام
۳. ضبط پیام
۴. بازآوری پیام

مغز ما اتاق فرمان ما است:

رفتار ما محصول و نتیجه آنچه فکر میکنم و آنچه احساس میکنم است.

و این ۳ یعنی رفتار و احساس و فکر با هم ارتباط مستقیم دارند.

اگر فکر من درست باشد احساسم هم درست میشود.

وقتی احساسم درست باشد رفتارم هم درست خواهد بود.



با شناخت این سه عنصر و شناخت بچه غول ما نمیتوانیم بر همه مشکلات پیروز شویم!

اما اتفاق مهمی که می افتد این است که میتوانیم مشکلات را بپذیریم و با آن ها کنار بیاییم.

مشکلات و سختی جزئی جدا نشدنی از این جهان است اما اگر فرمان مغز خود را به دست بگیریم میتوانیم در عین حال که با چالش و مشکلی درگیر هستیم حال بدی نداشته باشیم و آرامش داشته باشیم.

### ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه:

شخصیت ما مثل کوه یخی است که قسمت عمده آن زیر آب است و قابل مشاهده نیست؛ و اتفاقا بقای قسمت بالایی هم وابسته به بخش پایینی است.

بخش پایینی که بزرگتر و پنهان است ضمیر ناخودآگاه ماست و بخش کوچکتر و قابل مشاهده، ضمیر خودآگاه ما.

این کوه یخ قسمتی نیمه خودآگاه هم دارد که مجموع این بخش و بخش ناخودآگاه، احساسات و عواطف ما را تشکیل داده و ۹۰٪ از شخصیت ما همینجاست!

ضمیر ناخودآگاه تشکیل شده از افکار ماست و فقط ۱۰٪ از شخصیت من است؛ که شخصیت اجتماعی است و بیشتر جنبه ظاهری دارد.

با بررسی بخش ناخودآگاه میتوانیم متوجه شویم که آیا آنچه در ظاهر رفتار میبینیم حقیقی است یا نه!

کورتکس بخش عقلانی و خلاق ذهن ماست که اگر تصمیم های ما رنگ و بوی کورتکس بگیرد منجر به موفقیت میشود، اما زور کورتکس بسیار کم است.

پس باید بیاموزیم چگونه ارتباطی بین این ۲ بخش برقرار کنیم تا کورتکس بتواند با همکاری با لیمبیک از آن قدرت بگیرد!

بخش نیمه خودآگاه ما شامل اطلاعاتی است که با کمی تلاش میتوانیم به آن دست پیدا کنیم و تماما پنهان نیست.

مثل وقت هایی که در جواب سوال فردی میگوییم: نوک زبونمه ها...!

آن اطلاعات الان در دسترس نیست اما با اشاره و کمک میتوان به آن دسترسی پیدا کرد.

ناخودآگاه به معنی غیرارادی بودن نیست!

دسترسی به ناخودآگاه سخت است اما به این معنا نیست که نمیتوان رفتار های ناشی از آن را تغییر داد.

کارهای غیرارادی مثل گردش خون و ضربان قلب است اما کارهای ناخودآگاه ما فاقد اراده نیست، فقط بدون

توجه انجام میشود. اگر با توجه همراه شود میتوان آن را مدیریت کرد.



و تمام هدف ما این است که با کمک کورتکس به بخش ناخودآگاهمان توجه کنیم و رفتارهای خودمان را مدیریت کنیم.

عادات و عواطف، حافظه، تصورات، نگرش‌ها، ارزش‌ها، ترس‌ها، خاطرات و در مجموع کل تجربیات ما در بخش ناخودآگاه لایه به لایه جمع شده و شخصیت ما را تشکیل میدهد.

و ما طبق عادت و بدون توجه طبق این داده‌ها زندگی میکنیم.

