

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع نشست: بچه غول ذهن خود را بشناسیم!

جلسه سوم: ۷ آذر ۱۴۰۰

مهمترین عامل بقای انسان چیست؟

۱- دریافت انرژی

۲- حفظ انرژی

مغز تلاش می‌کند تا با این دو فرآیند کل سیستم یک موجود زنده را مدیریت کند.

سوخت اصلی مغز ما (همان انرژی دریافتی)، گلوکز (قند) و کربوهیدرات است.

مثل برنج و ذرت و نان و ...

مغز انسان برای فعالیت های خودش احتیاج زیادی به قند دارد.

همین یک عضو حدود ۲۰ الی ۲۵ درصد از کل قند دریافتی ما را به خود اختصاص می‌دهد.

علت تنبلی ها و اهمال کاری در ما چیست؟

مغز در مصرف انرژی خساست به خرج می‌دهد و این انرژی را برای فعالیت های حیاتی بدن و مدیریت ارگان ها ذخیره می‌کند.

اهمال کاری در ابتدا به صورت به تعویق انداختن کار رخ می‌دهد و به مرور زمان با ادامه آن، من ناامید می‌شوم و از ادامه کار دست می‌کشم.

مغز خزنده انرژی را نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد که این انرژی به کورتکس برسد بنابراین مدام امروز و فردا می‌کنم؛ چون یادگیری هر مطلب جدید و هر تغییری نیازمند انرژی بسیار است.

مغز خزنده و لیمبیک (ناخودآگاه) برعکس کورتکس، در مصرف انرژی بسیار خسیس اند و با ایجاد عادت سعی در ذخیره هر چه بیشتر انرژی دارند.

وقتی موضوعی تبدیل به عادت شود مصرف انرژی به حداقل می‌رسد اما در نقطه مقابل، یادگیری مطالب جدید،

تلاش و مطالعه، رویارویی با موقعیت های جدید و ناپایدار همگی نیازمند صرف انرژی بسیار هستند.



به همین خاطر ناخودآگاه ما با آن مخالفت می‌کند.

داشتن عادات خوب، به خودی خود اشکالی ندارد؛ اما معتاد و وابسته آن‌ها شدن اشکال دارد.

به دلیل وابستگی است که فرد در نبود آن، حال خوبی ندارد و اگر شرایط کمی تغییر کند نمی‌تواند خودش را با شرایط جدید وفق دهد.

مثلا فردی که بدون توجه صرفا به نماز اول وقت عادت کرده اگر احیانا مشکلی پیش بیاید که نتواند در اول وقت نمازش را بخواند به احتمال زیاد نمازش قضا خواهد شد.

چون هرروز بدون توجه و صرفا از روی عادت محض سر ساعت مشخصی نمازش را می‌خواند.

عادات اگر همراه با توجه باشند و به اعتیاد تبدیل نشوند مشکلی ندارند!

در آشتی بین خودآگاه و ناخودآگاه است که می‌توانیم آرامش را تجربه کنیم.

تا وقتی که درگیر جنگ بین این دو باشیم یا اینکه یکی بر دیگری غلبه داشته باشد، موفقیت و آرامش حاصل نمی‌شود.

یونگ می‌گویند ضمیر ناخودآگاه فرماندار بلامنازع ماست و از قدرت زیادی در کنترل و شکل دهی شخصیت و رفتار و اعمال ما برخوردار است.

به همین خاطر است که لقب بچه غول را به آن می‌دهیم؛ چون هم قدرتمند است و هم قدرت تجزیه و تحلیل ندارد!

اگر این بچه غول به خوبی تربیت شود نمود آن در رفتارهای ما هم دیده می‌شود.

ما در این دوره می‌خواهیم بیاموزیم چگونه رییس رییس خویش باشیم!

مثلا می‌خواهیم سخرخیز شویم، یک عادت بد را ترک کنیم یا کارهایی از این قبیل...

کورتکس به خوبی می‌داند که این‌ها کارهای خوبی هستند و دلایل بسیاری هم برای آن دارد اما این به تنهایی برای تغییر کافی نیست؛ چون این ناخودآگاه است که رفتارهای ما را شکل می‌دهد.

با شناخت ضمیر ناخودآگاه و برقراری رابطه بین این دو بخش است که موفقیت حاصل می‌شود.

منطق و کورتکس برنامه ریزی می‌کنند و این ناخودآگاه است که قدرت اجرای آن برنامه را دارد.

ضمیر ناخودآگاه فاقد عقل و شعور است و توانایی ارزیابی برنامه‌ها و تشخیص صحیح از غلط را ندارد؛

این وظیفه ماست که برنامه صحیح و منطقی خود را به او ارائه کنیم و او فقط اجرا کند.

