

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه پنجم: ۲۱ آذر ۱۴۰۰

موضوع نشست: بچه غول ذهن خود را بشناسیم!

چرا باید بچه غول خود را بشناسیم؟

چون قدرت در دستان پر توان اوست!

چرا بچه غول درون ما تیغ دو دم است؟

چون نمی‌تواند واقعیت را از تصورات تشخیص دهد!

چگونه رئیس رئیس خود باشیم؟

با شناخت این بچه غول بیشعور

وقتی بچه غول بیشعور غلیان نماید:

افکار غیرمنطقی (ترشح هورمون های شیمیایی مثبت و منفی)

آیا با شناخت بچه غول درون خود می‌توانیم بر همه مسائل زندگی خویش پیروز شویم؟

خبر بد؛ خیر!

خبر خوب؛ می‌توانیم با آن‌ها کنار بیاییم!

علت شکست انسان ها چیست؟

آموزه ها و باور ها و نگرش های غلط!

همه آنچه ما آموخته ایم؛ اعم از درست و غلط در مغز ناخودآگاه جمع شده و باید بررسی کنیم و



باور های غلط را کم و به تدریج، بیرون بریزیم.

قدرت انعطاف پذیری مغز:

مغز ما قدرت فوق العاده ای برای یادگیری مهارت های جدید و تغییر عادات دارد.

تبدیل تهدید----> فرصت

سازش، نه!

سازگاری، آری!

رمز موفقیت و پیشرفت ما چیست؟

چراغ جادویی درون خویش را:

۱. دوستش بدارید

۲. احترامش کنید

۳. از او قدردانی نمایید

۴. پاداشش دهید

۵. مهم تر از همه: قوانینش را بشناسید!

فایده ی بزرگ شناخت چراغ جادوی درون خود:

رشد فردی + تمرکز ذهن ----> موفقیت + آرامش روانی

اختلال روزمرگی (daily life)

مرگ احساسات: تکرار روزها بدون ایجاد هیچ امیدی!

تکرار رفتار ها و کار ها لزوما باعث احساس افسردگی و بی انگیزگی نمی شود؛ بلکه نداشتن امید و انگیزه درونی



است که احساس بد در ما ایجاد می‌کند.

اگر از کاری که می‌بریم لذت ببریم و هدف داشته باشیم دچار روزمرگی نمی‌شویم.

اگر اهداف بزرگمان را به چند مرحله کوچک تر تقسیم کنیم می‌توانیم با انگیزه پیش برویم و با هر مرحله موفقیت و ترشح دوپامین احساس بهتری تجربه کنیم و انگیزه بیشتری برای ادامه داشته باشیم.

وقتی دچار روزمرگی می‌شویم باید چالشی برای خود ایجاد کنیم تا برای آن تلاش کنیم، هدف داشتن و تلاش برای حل چالش‌ها و در تکاپو بودن ما را از حالت روزمرگی و درجا زدن دور می‌کند.

هر زمان احساس کردید احتیاج دارید که تلاش بیشتری کنید اما تلاش نکردید و حوصله نداشتید بدانید که به روزمرگی دچار شدید.

راه‌هایی از روزمرگی:

- برای خود اوقات فراغت ایجاد کنید
- به فعالیت‌های مورد علاقه تان بپردازید
- از افراد منفی‌نگر تا جایی که می‌توانید دوری کنید
- در زندگی تان تغییر ایجاد کنید
- ورزش
- مطالعه
- سفر به مکان‌های جدید
- یادگیری مهارت‌های جدید

