

تمرین سه هدیه

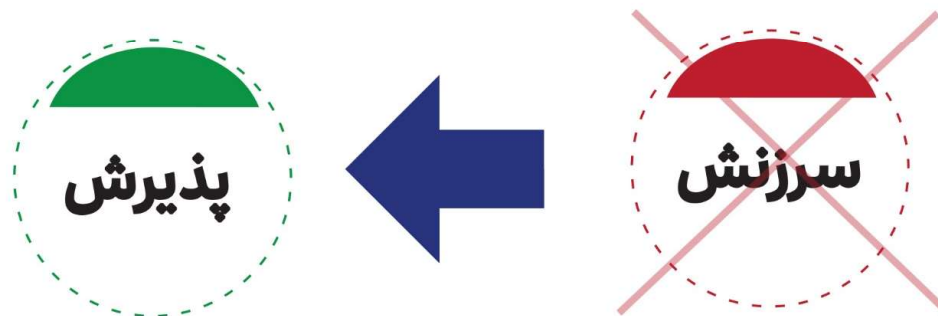
۱ برای رویدادی که خود را سرزنش می کنید تلاش کنید ۳ موهبت پیدا کنید.

۲ با دیدن این سه موهبت نوع نگاه شما به اشتباه چیست؟

۳ الان چه طرز فکری نسبت به اشتباه دارید؟

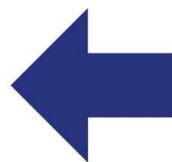
۴ آیا می توان گفت که یک عامل برای رشد ما می تواند اشتباه باشد؟

با دیدن این سه موهبت آیا می شود پذیرش را جایگزین سرزنش خود کرد؟



به نظر شما دستاورد این جایگزینی چیست؟

”



عدم کاهش امید و شوق زندگی

غوطه ورنشدن در احساسات ناخوشایند

کاهش ارتباطات فرسایش

عدم کاهش انرژی

عدم کاهش تمرکز

کسب تجربه

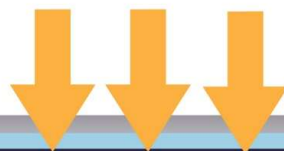
قدرت حل مسئله

**برای خود همان حمایتی را داشته باشید که
برای دیگران دارید .**

**با خود همدلی کنید همانگونه که با دیگران
همدلی می کنید .**

**این شفقت را نثار جان خود کنید مخصوصا
اگر از دیگران دریافت نمی کنید .**

تحقیقاتی که توسط کریستین نف و همکارانش انجام شد نشان می دهد که :



همدلی با خود فرد را **انعطاف پذیر** می کند و توانایی بیشتر برای برخاستن به اومی دهد.



همدلی با خود



خودانتقادی کاهش



خودارزشمندی افزایش



همدلی به شما کمک می کند که بلند همت تر و موفق تر باشید .
نه از خود راضی و تنبل

ذهن

◆ **ذهن چیست ؟**

◆ **چرا در مورد ذهن بدانم ؟**

◆ **چگونه از قدرت ذهن بهره مند شوم ؟**



ذهن فضای فعالیت مغز است . مرکز فرماندهی بدن مغز است .

بنابراین بهتر است در ابتدا کمی با **مغز** آشنا بشیم .



چیستی مغز:

جسم پینه ای که در کاسه ی سر قرار گرفته و مرکز کنترل رفتارها ، احساسات و .. است .

مغز دستگاهی بسیار پیچیده و عظیم است .

مغز از صدها سلول عصبی به نام نورون تشکیل شده است .

سلول های عصبی مغز توسط حواس پنجگانه تحریک می شوند .

این تحریک ها باعث ایجاد اتصالات عصبی می شوند که در نهایت منجر به شکل گیری شبکه ی عصبی مغز است .

چرایی مغز:

یکی از پرکاربردترین مفاهیمی که بهتر است هر انسانی بداند شناخت کلی رفتار مغز است.

بدون شناخت مغز، شناخت انسان و رفتارهای او تقریباً بیهوده خواهد بود. به طور حتم اگر با مغز خود آشنا شویم بهتر می توانیم از آن استفاده کنیم و عملکرد خود را در کار و زندگی بهبود بخشیم.

با شناخت مغز ما متوجه می‌شویم که چرا:

؟

● **اهمال کاری** می‌کنیم!

● در انجام کاری **ترس** داریم!

● کاری را شروع نمی‌کنیم!

● **پرخاشگری** می‌کنیم!

● مهارت جدیدی یاد نمی‌گیریم!

● پیشرفت نمی‌کنیم!

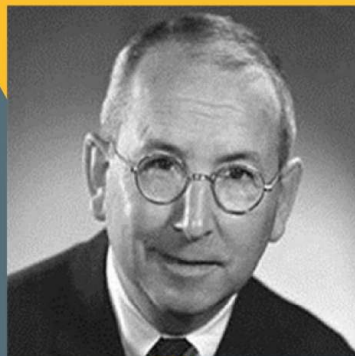


چگونگی

مغز:

مغزهای سه گانه

آقای مک لین که متخصص مغز و اعصاب و اهل آمریکاست، نظریه ای تحت عنوان «مغزهای سه گانه» مطرح کرده است او اعتقاد دارد که می توان مغز انسان را به سه قسمت اصلی تقسیم کرد.



◆ مغز خزنده یا مغز قدیم

◆ مغز پستاندار یا مغز میانی (عاطفی، احساسی)

◆ مغز منطقی یا نئوکورتکس (مغز جدید)

مغز سه گانه

مغز منطقی یا نئوکورتکس

مغز پستاندار یا مغز میانی

مغز خزنده یا مغز قدیم



نکته بسیار مهم این است که **عملکرد این سه مغز** بسیار با همدیگر متفاوت، و گاهی در تناقض است، مانند یک دستگاه چاپگر سه کاره که کار چاپ، اسکن و فکس را انجام می دهد، تمام این عملیات در قالب یک دستگاه گنجانده شده است اما کار هر سه با هم متفاوت است.

مغز ما انسان ها هم در قالب یک **جمع**ه است اما سه کار متفاوت را انجام می دهد.



۱ ♦ مغز خرنده یا مغز قدیم

مغز خرنده در بخش مرکزی مغز ماست در واقع جز لایه های زیرین مغز است.

این مغز را خرنده می نامند زیرا قدرت درکش مانند یک خرنده: مار، مارمولک، کروکودیل و ... می ماند.

آشنایی با مغز خزنده برای ما اهمیت بسیاری داشته و ریشه بسیاری از ترس‌های ما به عملکرد این قسمت از مغز برمی‌گردد. وظیفه‌ی اصلی مغز خزنده، محافظت و مراقبت از ما در برابر خطرات احتمالی است که به آن حفظ بقا می‌گوییم. وظیفه‌ی دیگر این مغز حفظ انرژی است.

مغز خزنده: حفظ بقا - حفظ انرژی

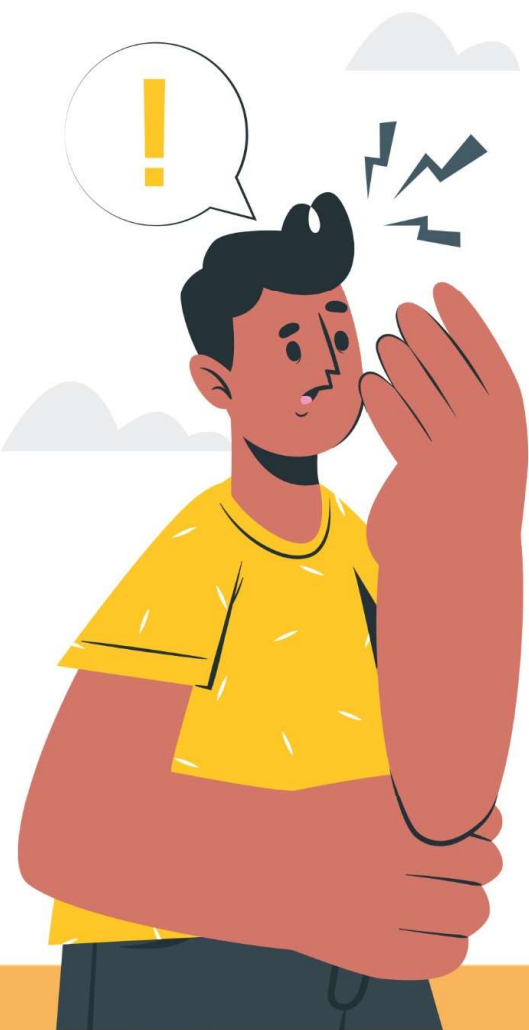
حفظ بقا

مغز خزنده ما کار اصلی اش حفظ بقای ما با توجه به نیازهای اولیه و حیاتی است. نیازهایی مانند: آب، تغذیه، خواب، نفس کشیدن، امنیت و... این مغز بسیار وظیفه شناس بوده و موضوع حفاظت ما به جانش بسته است. مغز خزنده در شرایط خاص به ما می گوید سه کار را انجام بده:

(بجنگ / فرار کن / هیچ کاری انجام نده)

Fight/ flight/freeze

زمان هایی را دیده اید که یک شی به سمت ما پرتاب می شود ناخودآگاه عکس العمل نشان می دهیم و با فرار یا سپر کردن دستانمان از خودمان دفاع می کنیم، دستور این عملیات توسط **مغز خزنده** صادر می گردد.



زنگ امتحان

همین الان اگر بخواهیم آژیر **مغز خزنده** را به صدا در بیاوریم کافی است چند ثانیه نفس خود را حبس کنید، خواهید دید که مغز خزنده فوراً وارد عمل می شود و برای **حفظ بقای** شما تلاش می کند.

