

# ۸ عملکرد اسرارآمیز ذهن ناخودآگاه

انسان با ذهن خودآگاه، فکر و با ذهن ناخودآگاه، احساس می کند اما این تنها عملکرد این بخش از مغز نیست



یاسمین مشرف   مترجم	
<b>محوری</b>	
<p>ذهن ناخودآگاه ما، بخش واقع جاذبی از وجود ماست. قسمت آگاهانه مغز همان بخشی است که ما هنگام حل یک معما یا یادگیری یک مهارت جدید، از آن استفاده می کنیم اما حتی در چنین فرایندهایی نیز ذهن ناخودآگاه بار بخش عمده‌ای از کار را به دوش دارد. ذهن ناخودآگاه شما، ذهن احساسی و ذهن خودآگاه شما، ذهن منطقی شماست. یعنی شما با ذهن خودآگاه تان فکر می کنید و با ذهن ناخودآگاه، احساس می کنید. ذهن خودآگاه شما دارای یک سری گیرنده‌هاست که اطلاعات عوامل بیرونی را دریافت و در ذهن شما یک فکر ایجاد می کند. این گیرنده‌ها شامل گیرنده‌های بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی هستند. بنابراین اغلب مردم طبق اتفاقاتی که در اطرافشان رخ می دهد، فکر می کنند. آن‌ها اطلاعات بیرونی را دریافت می کنند، در ذهنشان به آن فکر می کنند، برای آن تصویرسازی می کنند، سپس آن را به درون ذهن ناخودآگاه‌شان می فرستند و در نتیجه، طبق آن احساسی را برای خود ایجاد می کنند. مواردی که در ادامه مطرح می شود، شما را با دیگر عملکرد اسرارآمیز مغز ناخودآگاه بیشتر آشنا خواهد کرد.</p>	

**۱ درروباهیاتان با شما حرف می زند**  
آیاتا به حال از خودتان پرسیده‌اید که چرا رویاهای تان تا این حد عجیب و غریب‌اند؟ حقیقت این است که رویاهای شما آفرینش ذهن ناخودآگاه‌تان هستند. در واقع رویادیدن، زمانی اتفاق می افتد که ذهن ناخودآگاه شما با تصاویر ذهنی تان ارتباط برقرار می کند. هر چند در باره این که اساسا چرا ما خواب می بینیم،

فرصیه‌های متعددی وجود دارد با این حال، این موضوع همچنان به عنوان یک معما باقی مانده است.

**۲ همیشه فعال است**  
وقتی بخش خودآگاه مغز به خواب می رود، ذهن ناخودآگاه بیدار است و نه تنها عملکردهایی مانند تنفس را حفظ می کند، بلکه هوشیار باقی می ماند و پیام‌ها را دریافت می کند. اگر در مقابل تلویزیون بخوابید، ذهن ناخودآگاه

## بچه کلاس اولی ام، امسال چیز زیادی یاد نگرفته است!

مطال ب قدیمی، بیشتر خواهند پرداخت.

**● بر نامه ریزی داشته باشید**

با کمک فرزند خود یک برنامه منظم برای انجام تکالیف تهیه کنید. برنامه را در یک محل مناسب و در محل دید و نصب کنید. لازم نیست همزمان روی همه دروس تمرکز کنید، ریاضی و روخوانی را که نیازمند تمرین مداوم و تقریبا همه روز‌اند در اولویت اول قرار دهید و بدانید که در خصوص سایر دروس، محدودیتی وجود ندارد و نیازی نیست هر روز، زمان‌هایی را برای مطالعه‌شان اختصاص دهید.

**● قوانین مدرسه را اجرا کنید**

در این دوران فرزندتان را از عادت به بیدار شدن به موقع، خوردن صبحانه، مرتب کردن کتاب‌ها و وسایل به پهنانه این که مدرسه تعطیل است، دور نکنید. بگذارید بیشتر در حال و هوای زمان‌هایی قرار بگیرد که به مدرسه می‌رفت. همین رفتارهای ساده، کمک‌زبانی به او برای درک شرایط خواهد کرد.

## هزار و یک دلیل بعضی افراد برای درمان نشدن!

بیماری از قضا برایشان مزیت دار دو حتی در مان دردهای دیگر است! و اگر به این مسئله رسیدگی نشود، عملا مداخلات درمانی بی‌فایده خواهد بود. در واقع آدم‌ها دلایل آشکاری برای درمان شدن دارند اما دلایل پنهانی هم برای درمان نشدن دارند. این هفته یکی از مرا اِجعان جوانم که با اختلال وسواس در گیر بود، بعد از پنج جلسه موفق درمانی با بازگشت تمام‌علایم، پیشم آمد و گفت: «تا من مریض باشم، پدر و مادرم از هم طلاق نمی‌گیرند. رنج وسواس از رنج جدایی پدر و مادرم کمتر است.»

زنان و مردانی هستند که رنج بیماری را می‌پذیرند برای این که نقش بیمار بودن باعث دریافت توجه و مهربانی همسرشان می‌شود. کودکانی هستند که با انواع علایم روانی و جسمی می‌خواهند جلوی طلاق والدین‌شان را بگیرند. مادرانی که با بروز دادن انواع علایم حاضرند به قیمت بیمار شدن خودشان و نگران شدن فرزندانشان، آن‌ها را نزدیک خودشان نگه دارند. این مسئله در بسیاری از مواقع به شکل آگاهانه اتفاق نمی‌افتد بلکه در یک سیستم شرطی‌سازی و دریافت پاداش، به مرور به عنوان یک رفتار موثر یاد گرفته شده است و پیامدهای مثبت آن باعث می‌شود، افراد متوجه هزینه‌هایی که این رفتار برایشان دارد، نشوند. یادمان باشد ما رفتارها، هیجان‌ها و افکار را هر چند منفی، آسیب‌رسان و دردناک باشند، نگه نمی‌داریم مگر آن که یک جایی، یک فایده‌ای برای ما داشته باشند. بیایید همین الان از خودتان بپرسید اگر تغییر کنید، اگر درمان شوید چه چیزهایی را از دست می‌دهید؟

مسیر، دیگر قادر خواهید بود بدون فکر کردن این کار را انجام دهید و به یک راننده خودکار تبدیل شوید. این ویژگی به ویژه در زمینه انگیزه‌دهی می‌تواند بسیار مفید باشد چرا که اگر کلمات و پیام‌های مثبت را همیشه تکرار کنید، دیدگاه شما در بلندمدت تغییر خواهد کرد.

**ظاهر بین است**

وقتی پای ذهن ناخودآگاه در میان است، دریافت شما از یک موضوع، همان چیزی است که می‌بینید. ضمیر ناخودآگاه ما قادر به استدلال نیست. یک نمونه ملموس از این موضوع، ترس ماهنگام تماشای فیلم‌های ترسناک یا تصاویر فتوشاپی است. مامی دانیم که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد اما ذهن ناخودآگاه ما، بخشی از ماست که واکنش نشان می‌دهد.

**فقط زمان حال را می‌شناسد**

ذهن ناخودآگاه در کی از زمان ندارد و فقط می‌تواند در محدوده زمان حال فکر کند. این ویژگی را می‌توان به «یادگیری» ذهن ناخودآگاه که در موارد قبلی به آن اشاره شد، ارتباط داد. اگر می‌خواهید به طور ناخودآگاه باور داشته‌باشید که به چیزی دست خواهید یافت، باید خودتان را در زمان حال در حال دست‌یافتن به آن تجسم کنید.

**قادر به پردازش کلمه «نه» نیست**

از آن جایی که ذهن ناخودآگاه دارای قابلیت تجسمی است و نه کلامی، نمی‌تواند معنای کلمه «نه» را تجسم کند. به همین دلیل وقتی شما به عنوان مثال، به طور مکرر با خودتان فکر می‌کنید که «من شکلات نمی‌خورم»، تصور ذهنی که به صورت ناخودآگاه در شما ایجاد می‌شود، خوردن شکلات است! به جای این تصور شما می‌توانید، ذهنیتی از کاری که «انجام می‌دهید»، برای مثال خوردن سیب را تجسم کنید.

**در حالت ناهوشیاری ما بالاترین کارایی را دارد**

ذهن ناخودآگاه در حالتی که شما هوشیار نیستید بهترین کارایی را دارد. به این دلیل است که مبتکرانه‌ترین نتیجه‌گیری‌های شما هنگامی صورت می‌گیرد که زیر دوش هستی‌تد یا از پنجره اتوبوس به بیرون خیره شده‌اید! در زمان‌های آرامش ذهن ناخودآگاه‌مان می‌تواند مبتکر و زاینده باشد.

**سریع تر از بخش خودآگاه وارد عمل می‌شود**

مطالعات نشان داده است بدن ما تقریبا به اندازه یک سوم ثانیه، قبل از این که ما برای انجام کاری تصمیم آگاهانه‌ای بگیریم، خود را برای انجام آن اقدام آماده می‌کند. به عبارت دیگر، معمولا ما فکر می‌کنیم تصمیم آگاهانه‌ای اتخاذ کرده‌ایم، در حالی که ذهن ناخودآگاه(یا همان غریزه ما) قبلا برای ما تصمیم گرفته است.



### قرار و مدار

### روز نقاشی کشیدن با بچه‌ها

امروز یک کاغذ بردارین و شروع کنین به کشیدن چیزهای ساده مثل صورت، فونه، ماشین و ..... از بچه تون هم بفواین که مثل همون رو نقاشی کنه. هم بچه تون سرگرم میشه، هم فو د تون از بازی با کودکتون لذت می‌برین.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✱ از توجه مسئولان زندگی سلام به نظرات کاربران در باره چاپ مطالب مرتبط با سبک زندگی کشورهای دیگر، بسیار ممنونیم. پرونده کومور، خواندنی و جذاب بود به خصوص قسمت آداب پر هزینه عروسی هایشان. ✱ مطلب «خرمارا چگونه ضد عفونی کنیم؟» از این منظر جالب بود که باید ۱۴ روز خرما رو بذاریم کنار و بعد از ماه رمضان، از شون استفاده کنیم! ✱ ما و شما: مخاطب گرمی این نکته در باره گرمایی که به صورت فله تهیه می کنید گفته شده بود؛ برای گرمایی که بسته بندی شده باشد شست وشو کافی است. ✱ از قدیم می گفتند که دو پادشاه در یک اقلیم نگنجند. البته نتیجه داشتن چهار تارئیس جمهور، این شده که ۶۰ درصد مردم این کشور زیر خط فقر هستند. ✱ سلام و عرض خد ا قوت. صفحه‌های سلامت و مشاوره زندگی سلام مطالب بسیار مفیدی داشت که متأسفانه به دلیل ادغام شدن با دارکوب، میزان مطالب‌شان کم شده است؛ اگر امکان دارد این دورا مجدداً از یکدیگر تفکیک کنید تا از مطالب با ارزش بیشتری در زندگی سلام بهره ببریم. شاد و پیروز باشید. ✱ صفحه خانواده و مشاوره، زیبا شده بود. از تلاش شما متشکریم. ✱ چه عکس زیبایی از کشور کومور در زندگی سلام چاپ کردید. روحم شاد شد. کاش من هم این روزها در سواحل آن جا بودم.

### باتوان

## باسلیقه خودتان، کاسه‌های تزئینی بسازید

ظروف سفالی از جمله ظروف بسیار زیبا و خاص به خصوص برای ما ایرانی‌ها هستند که خوشبختانه این روزها شاهد نمونه‌ها و مدل‌های مدرن‌تر و خلاقانه‌تری در این زمینه هستیم. اما بسیاری از خانم‌ها علاوه بر علاقه به خود این ظروف، به مراحل ساخت و خلق آن‌ها نیز تمایل زیادی نشان می‌دهند بنابراین تصمیم گرفتیم در این مطلب، شیوه‌ای را به شما آموزش دهیم تا با هزینه بسیار کم بتوانید مراحل ساخت کاسه سفالی را در منزل خود انجام دهید.

### وسایل مورد نیاز

وسایل مورد نیاز برای ساخت کاسه تزئینی عبارتند از: خمیر سفال سفید، تمبر با طرح‌های مورد علاقه، جوهر در رنگ‌های مورد نیاز، مجموعه‌ای از کاسه‌ها در ابعاد مختلف، چاقو، کاغذ پوستی و سمباده.

### مراحل ساخت کاسه

### تزئینی

برای شروع کار ابتدا لازم است میزان خمیر مدنظر تان را بر دارید و به خوبی آن را ورز دهید. سپس برای ساخت کاسه‌ها، خمیر را صاف کنید تا به ضخامتی حدود ۳ میلی‌متر برسید. در مرحله بعدی، مهر تزئینی با نقش مدنظر تان را آغشته به جوهر رنگی و مانند تصویر روی خمیر، چاپ کنید. بهتر است از فشار دادن بیش از اندازه اجتناب کنید زیرا باید در آخر بتوانید به راحتی خمیر را از سطح زیرین جدا کنید. اگر احساس می‌کنید هنگام جدا کردن خمیر با مشکل روبه‌رو می‌شوید، بهتر است از کاغذ پوستی برای زیر آن استفاده کنید. در مرحله بعدی، ابتدا کاسه را به صورت برعکس بگذارید و خمیر را روی آن پهن کنید تا شکل دایره مانند کاسه را به خود بگیرد. سپس به وسیله چاقو اطراف



رانیز به رنگ طلایی یا نقره‌ای رنگ آمیزی کنید. این کار به راحتی با رنگ معمولی یا حتی لاک ناخن امکان پذیر است. این نکته را فراموش نکنید که این کاسه‌ها، صرفا جنبه تزئینی داشته و برای خوردن غذا استفاده نمی‌شوند.



منبع: چیدانه



زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۵۹۰ •

### خانواده و مشاوره