



رازهای تسلط بر خویشتن

تکنیک‌های پرسود برای دستیابی به سطوح عالی هوشیاری

نویسنده: دکتر مایکل هال^۱

مترجمان: مجید صادقی، شهریار مهدادی



انتشارات متبا

تابستان ۱۳۹۶

¹ Micael Hall, Ph.D

سرشناسه	:	هال، مایکل، Hall, Michael
عنوان و نام پدیدآور	:	رازهای تسلط بر خویشتن: تکنیکهای پیشرفته برای دستیابی به
	:	سطوح عالی هوشیاری / نویسنده مایکل هال؛ مترجمان مجید
	:	صادقی، شهریار مهردادی.
مشخصات نشر	:	تهرن: انتشارات متبا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۳۵۰ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۲۹-۱-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۳۳۷] - ۳۳۸.
موضوع	:	خودسازی، برنامه ریزی روانی و کلامی -- به زبان ساده
شناسه افزوده	:	صادقی، مجید، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده	:	مهردادی، شهریار، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۳۹۶ ۹۵۲۳ / خ BF۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۹ ۱۴۱

مترجمان: دکتر مجید صادقی، دکتر شهریار مهردادی

ویراستار: محمد فلاح

انتشارات: متبا

شمارگان: ۵۰۰ جلد

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

طراحی جلد و صفحه آرایی: احمد فرهمند

امور رایانه: محمد صدرا حبیب خدا

لیتوگرافی: طه

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

«نقل و چاپ نوشته ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است.»

مقدمه

از مدیریت ذهن تا رهبری ذهن

کتابی که ملاحظه می‌نمایید اثر دکتر مایکل هال می‌باشد که مشتمل بر یازده فصل است. پیام اصلی کتاب همانا دعوت به باستانشناسی خویشتن و سیر و سلوک از نتایج مدیریت تحلیل علی لایه‌های خویشتن خویش است. که سطوح آنها را شناسایی و بعنوان موتور انرژی را از آبکار بسته و محاط بر محیط ذهن گشته و صاحب تسلط فردی که زمینه ساز تسلط حرفه ای گردد.

به عبارت دیگر، کتاب ابراز فراتحلیل را با تکنیک‌های فراشناختی (تسلط روی شناسایی خود) از طریق خود آگاهی، خودمشاهده‌گری و خودقضای فراهم آورده و زمینه ساز منشور خودشناسی، تسلط، تسخیر خویشتن خویش و ظرفیت گشایی با ضریب امنیت بالای ذهنی برای بهره‌گیری و بهره‌دهی، خلق و غنای تجارب نظری و عملیاتی می‌باشد.

نادر قلی قورچیان

۹۶/۵/۵

مطالعه این کتاب به پژوهشگران استادان، دانشجویان، کارشناسان و روانشناسان و علاقمندان امور مربوط به حوزه فراشناختی و ارتقای تسلط فردی و حرفه ای توصیه می‌شود.

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۱۷	فصل ۱: در دست گرفتن زمام زندگی فردی و حرفه‌ای
۱۷	اسرار تعالی خویشتن (از خود فرا رفتن)
۲۰	اسرار و رازهای تسلط
۲۱	در نکته
۲۳	راز اول
۲۴	موجودات غیبی-کلاهی
۲۶	راز دوم
۲۷	عملیات اجرایی؟
۲۷	دست یافتن به لایه‌ها و سطوح ذهن
۲۹	نقش ذهن به عنوان عامل بازنمایی و ترجمه
۳۳	به دست گرفتن زمام زندگی، ذهن و سرنوشت
۳۶	راز تسلط بر ذهن و روان
۳۹	تعاریف مفید این کتاب
۴۰	واقعاً چه کسی کنترل همه موارد ذکر شده را در دست دارد؟
۴۱	این مغز من است و اگر بخواهم می‌توانم آن را برانگیزم.
۴۲	خلاصه
۴۳	اصطلاحات تخصصی
۴۴	راز بعدی تسلط بر خویشتن
۴۵	فصل ۲: کشف کردن مدیر درون خود
۴۵	«می‌توانم با مدیر اجرایی مسئول صحبت کنم؟»

- ۴۶ با رئیس آشنا شوید
- ۴۸ فکر کردن در مورد این تفکر
- ۵۰ بالاتر رفتن (متعالی تر شدن)
- ۵۱ مفاهیم ذکر شده چه استفاده‌ای دارند
- ۵۲ جدا کردن لایه‌های «ذهن»
- ۵۸ با مدیر^۱ اجرایی سطح بالاتر خود آشنا شوید
- ۶۲ بالاترین سطح اجرایی
- ۶۶ راز سوم تسلط بر رشتن
- ۶۶ حالت اجرایی راز چهارم
- ۶۹ با استفاده از مدیر درونی - خود زنی خودتان را بهتر کنید
- ۷۶ نمایی که از طبقه آخر می‌بینیم
- ۷۷ توانمند سازی مدیر درونتان چه برائتی‌های دیگری به شما می‌دهد؟
- ۷۸ خلاصه
- ۷۹ اصطلاحات تخصصی
- ۸۰ سه راز دیگر تسلط بر خویشتن
- ۸۰ راز چهارم
- ۸۰ راز پنجم
- ۸۱ راز ششم

۸۳ فصل ۳: رشد و توسعه قدرت‌های اجرایی خویشتن

- ۸۴ افزایش قدرت درونی
- ۸۶ قابل اعمال به هر چیزی هستند!
- ۸۷ حالت یک «حالت»
- ۸۹ مسیرهای منتهی به یک حالت ذهنی

۹۱	قدرت‌های حالت ابتدایی و «منطقه قدرت»
۹۴	منطقه قدرت انسان
۹۷	راز چهارم
۹۷	تملک بر منطقه قدرت خویشتن
۱۰۰	قدرت بازنمایی یک صفت
۱۰۱	افزایش قدرت سرزندگی
۱۰۳	قدرت‌های کلامی و رفتاری
۱۰۵	قدرت چارچوب
۱۰۶	راز پنجم
۱۰۹	چارچوب‌ها، حالت‌های برتر، پوش‌های آگاهی
۱۱۱	چارچوب بندی قدرت‌ها، ناشناخته‌ها، حالت‌های اجرایی
۱۱۱	سوالات کلیدی گامی به سوی حالت‌های برتر ذهنی
۱۱۳	قدرت چارچوب بندی برتر
۱۱۵	راز ششم
۱۱۵	تمرین‌های برای رشد و توسعه مهارت‌های اجرایی
۱۱۶	(۱) آگاهی از حالت‌ها
۱۱۷	(۲) ایجاد وقفه در یک حالت درونی
۱۱۹	(۳) تعیین چارچوب برای یک حالت جدید
۱۲۰	(۴) دستیابی به یک حالت درونی
۱۲۱	(۵) تقویت حالت
۱۲۲	(۶) کاربرد حالت
۱۲۳	(۷) تعیین حالت برتر
۱۲۳	خلاصه

۱۲۵ توانایی تمایز مسئول بودن/ تعهد داشتن

۱۲۷ راز هفتم

۱۲۹ فصل ۴: تفویض مسئولیت به مدیر درون

۱۲۹ تفویض واقعی قدرت و اختیار به مدیر درونی.

۱۳۰ به سطحی نسبتاً بالا صعود می کنیم

۱۳۱ از تشخیص تا توسعه

۱۳۲ در مدیریت رفتاری و به کارگیری

۱۳۳ القای یک قیقه ی

۱۳۷ یک الگوی یک دسته ای برای تعیین حالت برتر تسلط بر ذهن

۱۳۸ تعیین یک چارچوب برای خویشتن با پذیرش

۱۴۰ راز هفتم برای تسلط بر شخصیت

۱۴۰ نخستین تصمیم اجرایی خویشتن

۱۴۱ طراحی و به کارگیری حالت های اجرایی تنوید کنند

۱۴۳ تعیین آگاهانه حالت های برتر تسلط بر ذهن

۱۴۴ (۱) کشف یک حالت اجرایی مثبت و کارآمد که تمایل به تجربه آن دارند

۱۴۵ (۲) طراحی کیفی حالت اجرایی

۱۴۶ معیارهای اصلی خوش ساخت بودن یک نتیجه

۱۴۹ سوالات

۱۵۰ افکار بی انرژی

۱۶۰ یک ساختار سطح متا برای بهبود و به روز رسانی پیوسته

۱۶۲ خلاصه

۱۶۳ فصل ۵: «خویشتنی» که مدیر اجرایی خودتان است

۱۶۴ یک حالت اجرایی به نام "خویشتن"

- ۱۶۵ آیا من واقعی روی پای خودش خواهد ایستاد؟
- ۱۶۸ من و خویشتن‌هایم
- ۱۶۹ خودانعکاسی بر اساس چارچوبهایی اجرایی خویشتن خودمان
- ۱۷۲ هویت و تعیین هویت
- ۱۷۶ خویشتن "اصلی" مدیر درونی شما
- ۱۷۸ ایجاد خویشتن‌پذیری
- ۱۸۰ "خویشتن" خودتان را از نو بنا کنید
- ۱۸۲ خویشتن‌سازی
- ۱۸۳ خلاصه
- ۱۸۴ راز هشتم
- ۱۸۴ راز نهم
- ۱۸۵ فصل ۶: تنظیم خط‌مشی‌های اجرایی**
- ۱۸۵ اتخاذ ایده‌های عملیاتی
- ۱۹۰ شناسایی خط‌مشی‌های اجرایی خودتان
- ۱۹۳ تنظیم خط‌مشی‌های اجرایی
- ۱۹۶ سیاستی اجرایی در «به خود گرفتن»
- ۱۹۸ «اراده کردن» سیاست‌های اجرایی از طریق نیت و توجه
- ۱۹۹ هشتمین راز تسلط
- ۱۹۹ راز هشتم
- ۲۰۶ هم تراز کردن توجه با نیت‌های سطح بالاتر
- ۲۰۶ هدایت کردن نیروهای عصبی-کلامی
- ۲۰۷ راز نهم
- ۲۰۷ یک تمرین عصبی-کلامی برای توجه به نیت‌های جدید

۲۱۱

خلاصه

۲۱۳

راز دهم

۲۱۵

فصل ۷: خط مشی گذاری های اجرایی و حالت ها

۲۱۵

خط مشی گذاری اجرایی و سطوح متا

۲۱۶

جهت گیری مجدد آگاهی برای تعیین گرایش جدید.

۲۱۷

پاک سازی مغز خود برای جایگزینی با خوشایند ترین شیوه برای پاسخ

۲۲۳

تنظیم خط مشی ها از طریق نصب چارچوب تثبیت ایده های شما.

۲۲۵

این سطح تثبیت است که باعث تفاوت می شود

۲۲۵

راز دهم

تنظیم چارچوب های اجرا «بله» و «نه» برای ایده هایی که در اطراف سرگردانند.

۲۲۶

۲۲۷

بله گفتن متا

۲۲۷

الگوی دگرگونی تغییر شکل سریع باور

۲۲۸

فقط با صدای خود یک "بله" اجرایی به ایده یگوب.

۲۳۳

تنظیم خط مشی ها توسط چارچوب بندی و نادیده گرفتن معنی

۲۳۴

چارچوب های معنا- این چارچوب ها به پایان راه رسیده اند.

۲۳۶

«اما این قانون است».

۲۳۷

خلاصه

۲۳۸

راز شماره ۱۱

۲۳۸

تسلط ظهور یافته از طریق کاربرد برنامه

۲۳۹

فصل ۸: اجرای تصمیمات اجرایی

۲۴۰

پیاده سازی یک ایده ی بزرگ!

۲۴۴

راز یازدهم

۲۴۴	کشف استراتژی خود برای اجرا
۲۴۵	طرح غیر اجرایی خود شما
۲۴۸	مکانیسم‌های تسهیل‌کننده‌ی اجرا
۲۴۸	آگاهی از "برنامه‌های عمل" قدیمی
۲۵۰	تفکر معرفتی
۲۵۲	تقدیر از پیاده سازی و اجرا
۲۵۴	تصمیم به اجرا
۲۵۹	توجه‌ی گرایش به عمل
۲۶۳	یک برنامه‌ی اجرا بازخورد مداوم
۲۶۴	استقبال از بازخورد به شیوه‌ای مثبت
۲۶۸	قدم بعدی
۲۶۹	خلاصه
۲۶۹	راز شماره ۱۲
۲۷۱	فصل ۹: هماهنگی میان مجریان ناسازگار با هم
۲۷۳	هنگامی که مجریان داخلی ناکارآمد می‌شوند
۲۷۴	عیب‌یابی مشکلات تسلط بر ذهن
۲۷۴	علائم تضاد و تنش درونی
۲۷۵	تشخیص ناسازگاری درونی
۲۷۹	کشف معنای چارچوب حالت‌های اجرایی ما
۲۸۱	تمرین هماهنگی فرآیندهای یک پارچه سازی سطح متا
۲۸۴	هم‌ترازی سطوح متا
۲۸۷	شروع متا با "سؤال اعجاز"
۲۹۰	اساس هماهنگی

- ۲۹۳ سایکو سنتسیس
- ۲۹۵ چه زمانی باید کار مدیر عامل یک شرکت (زن و یا مرد) را یک سره کرد؟
- ۲۹۵ راز شماره‌ی ۱۲
- ۲۹۵ خلاصه

۲۹۷

فصل ۱۰: مدیریت سطوح بالاتر

- ۲۹۷ اجازه دهید که ذهن متایتان برایتان کار کند.
- ۲۹۸ چارچوب متای مراجع
- ۳۰۱ مدیریت سطح بالار
- ۳۰۲ ساخت "کنترل سطح دانشی"
- ۳۰۴ رهایی از "شیطان" سطح اول
- ۳۰۶ و پس از آن "شیطان" ناپدید می‌شو
- ۳۰۸ توسعه منابع
- ۳۱۰ استفاده از سطوح منطقی در یک موقعیت
- ۳۱۱ دستیابی به الگوی نبوغ شخصی‌تان
- ۳۱۶ نیایش
- ۳۱۷ خارج کردن از چارچوب
- ۳۱۹ خلاصه

۳۲۱

فصل ۱۱: مجری برای توسعه مداوم

- ۳۲۲ مراقبت از ذهن متای خود
- ۳۲۴ ترسیم نقشه‌ی فرآیند جهانی
- ۳۲۴ جلوگیری از کندی
- ۳۲۵ تمرکز و هوشیاری مدیر درون خویشتن را حفظ کنید
- ۳۲۶ تسلط بر ذهن یافتن با انعطاف پذیری و تأمل

۳۲۷	ایجاد تسلط بر ذهن با بازخورد مداوم
۳۲۹	اجرای ایجاد تسلط بر ذهن
۳۳۱	الگوی ذهن به عضله
۳۳۴	خلاصه

پیشگفتار

«مردی که بر خود تسلط نداشته باشد، آزاد نیست.»

(اپیکتوس^۱)

جولی^۲ فکر نمی‌کرد که دارای قدرت شخصی باشد. و از آنچه که می‌توانستم از نحوه گذران زندگی و احساسات روزمره اش برداشت کنم، من هم نمی‌توانستم او را با ایده «تسلط بر خویش» مرتبط بزنم. به زودی متوجه شدم که او حتی در مورد قدرت های اجرایی اش چیزی نمی‌داند.

«جولی، چطور فکر می‌کنی؟ می‌خواهی طاق‌ت ارزش‌ها و نگرش‌های خودت را داشته باشی و به آن‌ها به عنوان قدرت اجرایی اب‌ اجازه هدایت خودت را بدهی؟»
او با صدای ملایمی گفت: «بله، من اجازه می‌دهم».

«واقعاً؟ این طور فکر نمی‌کنم»، او را «کمی تحریک می‌کنم»، «فکر می‌کنم تو باید آینه ای برای ارزش‌ها و چشم اندازهای دیگران باشی و باید ارزش‌ات را به درستی صرف آن چیزی کنی که دیگران برایت تجویز می‌کنند!»

«انجامش می‌دهید...؟ نه، نمی‌خواهم این کار را انجام دهم. من قبلاً در حد زندگی خود را به این روش گذرانده ام و از آن خسته شده ام».

«تا به امروز انتخابت این بوده است که برای هم نوا شدن با ارزش‌ها و نگرش‌های دیگران در مورد زندگی، انتظارات آن‌ها را برآورده کنی؟»

^۱ Epictetus

^۲ Julie

«بله، این چنین بوده است، این داستان زندگی واقعی من است.» «تا کنون؟»، «بله، تا کنون».

«و در این لحظه ی زندگی خود چه می گویی، آیا این بیان کننده منحصر به فردی و خاص بودن توست؟ چنین چیزی در مورد جولی صدق می کند؟»
«نه، قطعاً نه».

«بنابراین به نظر می رسد که برایت روشن است که برای به دست آوردن تجربه و بیان قدرت شخصی ات به طور کامل باید نظرات دیگران را کنار بگذاری تا بتوانی شانس خود را برای تحقق آروها و اشتیاق های خودت به ارمغان بیاوری».
«درست است، ما نمی دانیم چگونه این کار را انجام دهیم».

«واقعاً؟، نظرت در مورد چیزی که نمی خواهی بیشتر تحملش کنی دقیقاً مشخص است و یا اینکه فقط مرا دست می اندازد؟»

«نه، شوخی نکردم، واقعاً از تلاش برای جلب توجه دیگران خسته شدم».
«خب، پس این نقطه شروعی برایت نیست؟ این ترتیب، با کنار زدن و عدم تحمل بردگی ارزش ها و نگرش های دیگران، قادر به شناسایی خود خواهی بود».
«این طور حدس می زنم. آیا این اتفاق می افتد؟»

«سپس آیا دسترسی به قدرت اجرایی تان برای نهادهای این تصمیم به عنوان مسیر خود را دارید؟ آیا رغبتی به انجام آن دارید؟»
«قدرت اجرایی من؟، درک نمی کنم».

«چیزی در مورد سطوح بالاتر ذهنت، سطوح اجرایی که در آن نیات و اهداف را تعیین می کنی، نمی دانی کجا احساسات را در مورد اینکه چه کسی باید باشی و چه چیزی را باید تجربه کنی، مستقر می کنی؟»

«منظورت «قدرت طلبی» است؟».

«نه، اصلاً این طور نیست، این سطوح بالاتر ذهنیت است، بخشی از ذهنیت که در آن سمت و سوی زندگی خود را ایجاد کرده و بعد فرآیند هایی برای فعال کردن این نگرش به روش بودند در جهان را ایجاد می کنی».

«این به نظر خوب است ... اما ...»

«جولی، فقط به خطر این بحث، فرض کن ... که فردا کاملاً از تحت سلطه قرار داشتن نظر دیگران آزاد شده ای و کاملاً آزادانه راه خود را انتخاب می کنی. تصور کن که فقط در این مسیر پیش می روی، در مورد تصوراتت در باره آن بی رحم باش ... خوب، چطور چیزی خواهد بود؟»
«چطور چیزی خواهد بود؟»

«بله، فرض کن که هنگامی که از خواب بلند می شوی، از تمام توانایی های اجرایی روح و عواطف مانند هر مدیر اجرایی فناوری اطلاعات قدرتمند، آگاه و قاطع برخوردار هستی، وقتی از خواب بلند می شوی، آمادگی و توانایی شیوه گذران زندگی ای را داری که به طور کامل با ارزش هایت منطبق است. چگونه می توانی شوی که واقعاً رها از بند نظرات دیگران هستی و قادر به انتخاب روش زندگی طبق ارزش های خود هستی؟»

«خب، من راحت تر نفس می کشم ... و می خواهم روی آنچه که تمام وجودم را دارم متمرکز شده و فقط به اهدافم تا تحقق یافتن شان عمل کنم».

«چه کار می کنی؟»

«من آنقدر احساس اعتماد به نفس در خودم دارم که با برخی از افراد در زمینه مورد نظرم تماس بگیرم و برخی از ارتباط ها را ایجاد کنم؟»

«چگونه این متفاوت است؟» «نمی خواهم نگران آنچه که دیگران می گویند باشم. بر روی آنچه که می توانم انجام دهم متمرکز خواهم شد تا این به آهستگی و بادقت، کم

کم در طول زمان اتفاق بیفتد ... آه خودم را با انتظار اینکه فردا، اهدافم برآورده شوند، غافلگیر نخواهم کرد».

«هیچ گونه فرقی در چگونگی ارائه شدنت وجود دارد؟»

«با اعتماد به نفسی بیشتر و محکم تر از آنچه که در من سراغ داری صحبت می کنم، با حس قدرت در صدایم».

«با تن صدایی که در حال حاضر از آن استفاده می کنی؟» جولی، شاید مدیر درونت را از خواب بیدار کرده باشی. شاید سفر آغاز شده باشد ... تو چه فکر میکنی؟ "

کشف قدرت برای شما

این کتاب را برای دعوت از شما برای شروع یک سفر ماجراجویانه اکتشافی تألیف کرده ام، به طوری که در پایان آن به قدرت اجرایی خود دسترسی پیدا خواهید کرد. در طول راه، ما سطوح بالاتر روح تان را بیدار می کنیم و از آن استفاده خواهیم کرد. این سفر ما را به قلمروهای زیر می برد:

- روح و عواطف
- برتری تخصص
- سوگ نامه (تراژدی) خوشنودی از خویشتن
- هویت و وجود
- جنون و نبوغ
- زبان و معنا شناسی رویه ها و جادو ها
- توسعه شخصی و بین فردی و
- ارتباط ذهنی - عضلانی که ما را قادر می سازد تا «مفاهیم» را با اعمال روزمره منطبق کنیم.

این کتاب طراحی شده است تا ماجراجویی شخصی تان را در کشف و استفاده از رموزی که قدرت اجرایی تان را کنترل می کنند، تسهیل کند تا بتوانید تسلط بر خویشتن تان را بر روی روح و عواطفی که می خواهید، پرورش دهید. پس از ایجاد این کشف، به مدیریت بالاتر، مدیریت روحی خود در تمام سطوح آن وارد می شوید. و این شما را برای توسعه نهایی تعالی و دسترسی به نبوغ شخصی تان مستغنی خواهد کرد. و از آنجا؟ خوب، آسمان مرز است. می توانید قدرت اجرایی خود را برای حرفه و کسب و کار خود، تسلط بر سلامت و تناسب اندام خود، روابط خود و یا هر کجا که قصد اعمال این تسلط را دارید، بکار ببرید.

یک دستور بزرگ را قلمی با توجه به این نوع از موضوعات، به بررسی از کتاب ها، برنامه ها و آموزش ها وعده داده اند که مسیر رسیدن به ثروت، سلامتی، موفقیت و تسلط «سریع و ساده» خواهد بود. این وعده را در اینجا پیدا نخواهید کرد.

تسلط بر خویشتن به راحتی، به سرعت و یا حتی به طرز فطری به دست نمی آید.

اگر رموز دسترسی به قدرت اجرایی و توسعه تسلط بر خویشتن آسان و سریع بدست می آمد، آیا مردم بیشتری را در آن سطح نمی دیدیم؟ نه، نکته این است که تسلط نیازمند تلاش است. باید خودمان را به این تلاش بسپاریم. آیا مسکراتان المپیک بدون تلاش به بازی های المپیک می رسند؟ آیا مدال ها را به راحتی بدون آموزش می گیرند؟ نه، برای تسلط یافتن باید هزینه کرد.

هم زمان که در جهت تسلط یافتن تلاش می کنیم، می توانیم احساس یک سفر هیجان انگیز را داشته باشیم. این نیازی به نوع سخت و مداوم انکار خویشتن ندارد. محقق تچان

(فلو)^۲، میهای چیک استیمهای^۴ روانشناس، استناد کرده است که اکثر کسانی که به سطوح بهینه برتری انسان دست می یابند، این را به صورت «کار» نمی بینند. در عوض، هر چقدر که آن ها جذب شور و شوق خود می شوند، بیشتر در آن گم می شوند. هر آنچه که ممکن است به نظریک نظاره گر بیرونی به عنوان «کار» و یا «مبارزه» ظاهر شود، توسط استاد به عنوان بخشی از سرگرمی و چالش تجربه می شود.

بنابراین اینجاست.

تسلط روانی درگیر با «راه اندازی مغز خود» شامل رشته ای از درک و مهارت است. همان طور که در هر رشته دیگری که در آن افراد مهارت های لازم را مدیریت می کنند، دسترسی به بالاترین حالات اجرایی تان شامل یادگیری اصول (رموز) و اعمال یا تمرین پویائی عملیاتی می شود و همانند سایر رشته ها، کسانی که وارد این فرایند می شوند، بیشتر اوقات به حدی جذب و حرفه چالش کاوش می شوند که در درجه اول آن را به عنوان موضوعی سرگرم کننده می جانانگر تجربه می کنند. تچان تجربه بهینه آن ها از کیفیت عالی ماجراجویی شان را به طور کامل به نوعی از شاگردی تبدیل می کند.

محتوای این حوزه بر روان، هوشیاری و تجربه ذهنی و از این رو بر تسلط بر خویشتن متمرکز است. این همچنین شامل تسلط فیزیکی و تسلط روانی است. اگر تصمیم بگیرید که مسیری را برای تسلط بر خود با استفاده از شناسایی، دسترسی و بهره گرفتن از حالت های اجرایی بپذیرید، «درون» ماجراجویی را برای کشف و اختار های عالی که

^۲ تچان (فلو Flow) در روانشناسی، حالت ذهنی ویژه ای هنگام انجام یک کنش است که در آن یک کنشگر در زمان انجام یک کار در احساسی از تمرکز نیرو، پایداری کامل به کار و خشنودی در فرایند انجام کار غوطه ور می شود. به سخن ساده تر، تچان وضعیتی است که کسی با گیرایی کامل به آنچه سرگرم انجام آن است، شناخته می شود. این نظریه برای نخستین بار از سوی میهای چیک استیمهای پرداخته و پیشنهاد شد. این مفهوم روان شناسی مثبت گرا به گونه ای گسترده در زمینه ها و حوزه های دیگر دانش نیز بکارگرفته شده است. از دیدگاه میهای چیک استیمهای، تچان سراسر بر مفهوم انگیزش پایه ریزی شده است.

در حال حاضر مبانی عالی زندگی تان را سازمان دهی و نظارت می کنند، خواهید یافت. این کاوش ما را به جستجو برای پویایی ذهن در تمام سطوح بالاتر رهنمون می شود. پویایی در سطوحی که چارچوب چگونگی تفکر، احساس، صحبت کردن و رفتار ما را تعیین می کند. دانستن این موضوع به نوبه خود به شما یک دانش خودی در مورد چگونگی راه اندازی مغز و جسم تان و نحوه پذیرفتن مسئولیت تجربیات تان و کنترل آن ها ارائه می دهد. آن به شما تبدیل شدن تان به بهترین متخصص جهان برای به دست آوردن بهترین ها از خودتان را پیشنهاد می دهد.

رموز تسلط بر خود، تسهیل کاوش شخصی اسرار خاص خودتان، اسرار در مورد قدرت اجرایی را مدفوع قرار داده است. این به شما امکان می دهد که در حالیکه به کاوش و پذیرش مسئولیت حالت های اجرایی درونی تان و کنترل آن ها مشغول هستید، کاوشگر شایسته ای شوید. رموز سطح نامی از توانمند سازی را ایجاد می کنند. این مکانیسم هایی است که شما می توانید توسط آن ها به طور مؤثری روان، عواطف، جسم، تجربیات و سرنوشت خود را تحت کنترل قرار دهید.

برای انجام این کار ابتدا یک مدل ذهنی ارائه خواهیم کرد. اگر بخواهید آن را مدیریت کنید، به خصوص در سطوح بالاتر آن، به شما کمک می کند که مدل ذهنی با کارایی خوبی داشته باشید. اما باید هشداری بدهم. روشی که شما را از مورد روان به تفکر و می دارد، با چگونگی آنچه که به طور معمول آموخته اید که درباره آن فکر کنید، تفاوت خواهد داشت.

در اینجا به شما راه جدیدی برای فکر کردن به تفکر و احساس، باورها و ارزش های خود، و خاطرات و تصورات تان ارائه خواهد شد. به طور سنتی، روانشناسی بیش از حد با روان به صورت یک شیء و محتویات آن به عنوان مهمترین ویژگی هایش رفتار کرده است. شما این فرضیه ها را در اینجا پیدا نمی کنید. در عوض ما با روان به صورت یک فرآیند ظهور یافته از سیستم و ساختار کامل روان، عاطفه و جسم مان به صورتی تعیین کننده تر از محتوا رفتار می کنیم. در فصل های آینده شما کشف خواهید کرد که چگونگی

تفکر تان در مورد چارچوب های مرجع بیشتر از آنچه که شما فکر می کنید کنترل کننده سرنوشت و تجربیات تان است. این مدل نظری روان (مدل متا-حالت) به طور خلاصه در اینجا شرح داده شده است.

همچنین من با استفاده از مجموعه ای از تمرینات و فن آوری ها، مربیگری خواهم کرد. چرا؟ به شما تجربه عملی «راه اندازی مغز تان» را ارائه دهد. بنابراین در ادامه مسیر، آزمایش ها و فرآیندهای گوناگون تفکر (تمرینات، آزمایشات، الگوها) را برای دسترسی به قدرت اجرایی خود، پیدا خواهید کرد.

هنگامی که به این تجربیات فکر کردن می رسید، توقف کنید ... در ذهن خود، کتاب را کنار گذاشته و بلافاصله آزمایش را اجرا کنید (رسم بیضی با سه نقطه، یک سیگنال برای انجام این کار ارائه می دهد).

کدام دانشمندی نمی خواهد با استفاده از تجهیزات آزمایشگاهی خود نظریه هایش را آزمایش کند تا ببیند که آیا فرضیه ای می تواند آزمون حیاتی یک آزمایش را از سر بگذراند یا نه؟ بنابراین از اجازه دادن به خودتان برای باور داشتن ایده های این کار بدون سعی در انجام فرآیندهای تان امتناع کنید. من می دانم که آن ها کار می کنند. از نظرات بسیاری درباره اثربخشی آن ها برخوردار هستیم با این حال، بهترین راه برای شناخت تان، آن هایی هستند که در زمره تجربیات خودتان از فرایندها قرار دارد.

آیا ممکن است تفکر و کار کردن را از طریق آزمایش های ذهنی انجام دهید و در نتیجه تحولات قابل توجهی را تجربه کنید؟

بله، شرط می بندید!

چگونه؟ این می تواند اتفاق بیفتد زیرا تمام افکار در یک سطح نیستند. ما نه تنها «افکار» را تجربه می کنیم، بلکه همه انواع و ویژگی های افکار را نیز تجربه می کنیم. افکاری که به طور روزانه تجربه می کنیم، در طیف گسترده ای از اشکال مختلف قرار می گیرند که آن را باور ها، ارزش ها، ادراکات، دانش، شهود، تصمیمات، ایده ها و غیره می نامیم.

این «افکار» می تواند شکل تصاویر، عکس ها، فیلم ها، نمودار ها (نمایش های بصری)، صدا ها، موسیقی، سر و صدا، ضربات (تجسم های شنوایی)، تحریکات جسمی، حرکات، لمس، شهود (تجسم های زیبایی شناختی)، بویایی (تجسم بویایی)، طعم (بازنمود های طعم دهنده)، تعادل، جهت یابی فضائی، جنبش (بازنمود دستگاه دهلیزی)، کلمات، زبان، ریاضیات، موسیقی، استعاره، داستان، روایت (تجسم نمادین و کلامی) و غیره را داشته باشد.

«اندیشه ای» همچنین می توانند با درگیر کردن بسیاری از انواع تجسم و بازنمایی هم زمان، بسیار غنی تر و قوی تر باشند. همچنین می توانیم از روی سطوح پرش کرده و به «افکار» در مورد افکار، مان (متا شناختی) فکر کنیم. هنگامی که این را انجام دادیم، یک سطح تفکر را با سطح دیگری می پوشانیم. این سطوح چارچوب های بالا تر روان و حالت های اجرایی مان را ایجاد می کند و این انعکاس دهنده قدرت اجرایی ما می باشد. این یکی از رموز را برجسته می کند.

همه فکر و روان ما (که حالت ها را چارچوب های روانی را ایجاد می کنند) در یک سطح کار نمی کنند.

ما با افکار منظمی شروع می کنیم که حالت های روانی را طایفه ای مان را تشکیل می دهند. سپس ما به چارچوب های سطح بالاتر از روان حرکت می کنیم که پیچیدگی های بیشتری را در بر می گیرد، همان گونه که روی فکر، فکر می کنیم. با هر سطح بازخورد، حالت های مفهومی را می سازیم.

با این سطوح ذهنیت اجرایی، نگرش هایی را ایجاد می کنیم که بعد از آن ما را در طول زندگی همراهی می کنند. با این حال اغلب این افکار سطح بالا تر از نگرش مان به خوبی به ما خدمت نمی کنند. آن ها ممکن است افکار و حالت های سمی باشند. آن ها ممکن است وجود ما را مسموم کنند.

شما دارای کدام یک از حالات مفهومی هستید و «هیچ وقت آن ها را ترک نمی کنید؟» نگرش هائی را که به نظر می رسد برای رسیدن به هر قصدی اتخاذ می کنید، چیست؟ آیا تمایل به فکر خوش بینانه دارید؟ یا تمایل به دیدن قسمت تاریک چیزها را دارید؟ آیا از مردم انتظار برخوردی گرم و صمیمی دارید؟ یا انتظار دارید که مردم به نفع خودشان از شما سوء استفاده کنند؟

هنگامی که به سمت چنین حالت های سطح بالائی حرکت می کنیم، به «مکان» و یا «نگرشی» دسترسی داریم که دارای نفوذ، قدرت و گستردگی بیشتری نسبت به چارچوبی منظم و روزمره از روان تان است. سپس این حالت های فراتر از یک دیگر و یا حالت های متا از آن کار و عواطف لایه ای تجربه را اداره می کنند. ما این ساختار های سطح متا و یا حالت های اجرایی را به شکلی پیچیده تر و پایدار تر تجربه می کنیم. در نتیجه، با همکاری و ارتباط با آن ها رابطه با این حالت ها، نیاز به ادراکات سطح بالاتر خواهد بود.

رسیدن به رئیس

آیا می خواهید به مدیر درون خود برسید؟ در هر مدیر درون دیگران چه؟ همان طور که کشف کرده اید که چگونه به طور مؤثر صحبت کنید و به حالت اجرایی روان و عواطف خود (و یا دیگری) مربوط شوید، کشف می کنید که چگونه به درستی به مدیر درون خود برسید.

خوب که چه؟

این دسترسی فوری به فرایندهایی که در واقع تجربیات ما را مدیریت می کنند، فراهم می آورد. با این دسترسی، اکنون می توانیم به درستی به «مدیر درونی خود» برسیم که اجراء کننده نمایشی بیش از عواطف، رفتارها، سیستم های مرجع و مدل ما از جهان است. آیا این نوع از قدرت اجرایی را ارزشمند نمی بینید؟

با دسترسی به قدرت اجرایی مدیر درون خود، می‌توانیم با برش تمام تجربیات، حالت‌ها، ایده‌ها و چارچوب‌هایی از منابع که در پایین‌ترین سطوح قرار دارند، در آن‌ها نفوذ کنیم. داشتن دسترسی همچنین ما را قادر می‌سازد تا به طور مستقیم با نفوذ حاکمیت در تفکر، ارزش‌گذاری، و باور داشتن خود و یا شخص دیگری ارتباط برقرار کنیم. سپس با این کار، اثربخشی بیشتری را در موارد زیر تجربه می‌کنیم:

- برقراری ارتباط: ایجاد توانایی تشخیص سریع سطح تفکر و تنظیم تفکر در آن سطح.
- روان: شناخت سطح روانی خود و سطوح روان و عواطف در دیگران.
- درک: ایجاد توانایی درک خودمان و دیگران به طور کامل.
- مربوط بودن: داشتن توانایی بیشتر برای حمایت، اعتبار دهی و کمک به دیگران.
- متقاعد کردن: با شناخت نفوذ حاکم در سطوح بالاتر.
- مهارت‌ها: با یادگیری نحوه استفاده از فناوری‌های سطح اجرایی به عنوان راهنمایی برای مدیریت موثر و تأثیرگذاری بر حالت‌های ما.

هر بار که به سختی سعی می‌کنیم به خواب برویم، از یک روش بی‌اثر برای تلاش جهت مدیریت یک سطح (تسهیل خوابیدن) با یک سطح دیگر (نظم، فرماندهی، «سخت‌کوشی») استفاده می‌کنیم. این موضوع ناسازنما (پارادوکس، Paradox) را به سیستم روان و جسم مان وارد می‌کند. پس از آن، هرچه بیشتر این کار را انجام می‌دهیم، بیشتر این مشکل را بدتر می‌کنیم. راه حل تلاش شده این مشکل را افزایش می‌دهد.

این مثال شروع پرسش رابطه‌ای است در مورد اینکه چگونه یک سطح از روان با سطح دیگری تعامل برقرار می‌کند.

«وقتی که یک تفکر و یا تجسم، در یک سطح از روان، باید یک فکر دیگر در سطح دیگری را تحمل کند، چه اتفاقی می‌افتد؟»

انواع اتفاق ها می افتد! مدل حالت های متا حداقل شانزده نتیجه مختلف ممکن را مشخص می کند. به واسطه رابط یکی از حالت های روانی با دیگری، پیچیدگی های سیستماتیک متعددی می تواند ظهور کند. گاهی اوقات تعامل یکی از حالت ها با دیگری، هر دو را تقویت می کند. گاهی اوقات سبب کاهش اولین حالت می شود. در موارد دیگر، آن می تواند به طور کامل آن را نادیده گرفته، آن را ملایم ساخته، و ناساز نمایی (پارادوکس)، وقفه، فراموشی و غیره بوجود آورد.

با خواندن و تجربه کردن آزمایشات اندیشه و الگوهای حالت متا در این کار، به توانائی تان برای «راه اندازی مغز خودتان» دست خواهید یافت. این کار برای تان امکان جهت دهی عملیات روانی تان را به وسیله تمرین فراهم می کند. با هر حرکتی، برای مشاهده محصولات آگاهی خرد، تفکر و احساس خود را «به طور موقت متوقف» می کنید. انجام این جابجائی بازتابندگی خرد، شامل آنچه که ما «رفتن به متا» و یا «بدست آوردن موقعیت متا»، بر اساس آگاهی خوردن می نامیم، می باشد. برای اطلاع یافتن از آگاهی تان از آگاهی بازتابنده تان استفاده کنید. در ابتدا ممکن است احساس سرگیجه و حتی حال بهم خوردگی کنید. در ابتدا ممکن است احساس عجیب و غریبی مانند اینکه «مثل من نیست» نسبت به آن داشته باشید. ممکن است حتی احساس وسوسه ترسیدن از این سطح آگاهی را داشته باشید، فکر کنید که در حلقه ای رار می گیرید و یا دیگران فکر می کنند که «عقل تان را از دست داده اید». خوب، شما نمی توانید در حلقه ای که وجود ندارد گرفتار شوید. در مورد اتهام دوستان و خانواده تان که فکر می کنند که «عقل تان را از دست داده اید»، خوب، آن ها ممکن است برای مدت کوتاهی نقطه نظری داشته باشند ... تا زمانی که شما به عنوان استاد روان خود ظاهر شوید، سپس به تمسخر ها پایان می دهید.

همان طور که درون روان تان به سمت بالا حرکت می کنید (البته به صورت مفهومی) و مدیران سطح بالاتر را شناسایی می کنید، به سمت موقعیت ادراکی بالاتر حرکت می کنید. ابتدا به سادگی با مشاهده چیزی در جهان شروع می کنید. سپس مشاهدات خود

را مشاهده می کنید، و بعد از آن، مشاهده مشاهدات خود را مشاهده می کنید. با هر حرکت، سطح منطقی بالاتری را به صورت مفهومی به دست می آورید، زیرا هر سطح در بالا و در حول سطح پایین تر عمل می کند (این آن چیزی است که کلمه «متا» به معنای آن است). در هر سطح، تفکر و یا تجربه قبلی خود را به یاد می آورید.

مالکیت قدرت اجرایی تان

روان مانند یک نیروی حسی و قدرتمند است، مانند یک جریان آب که در آن ما یک کانه،^۵ کلک^۶ و یا آیاک^۷ را هدایت می کنیم. برای انجام این کار به طور مؤثر، هم نیاز به مهارت و هم نیاز به درک ساختار و ماهیت هنر داریم. ما باید اصول خاصی از ناوبری را بدانیم. ما باید بدانیم چگونه از یک تاب نما، یک پارو استفاده کنیم و یاد بگیریم که هدایت مان را با حرکات رودخانه تنظیم کنیم. این نیز زمانی اعمال می شود که هنر یادگیری را برای هدایت جریان درونی آنسی^۸ کشف می کنیم، که مانند آن است که دسترسی و توسعه قدرت اجرایی تان تبدیل به یک «یک» شود.

خلاصه

- از آنجا که دارای آگاهی ای هستیم که در بسیاری از سطوح عمل می کند، قدرت اجرایی ما در سطوح بالاتر روان قرار دارد. بنابراین این جایی است که خواهیم

^۵ Canoe

^۶ Raft

^۷ Kayak

رفت. توانایی مغز ما برای یادآوری گذشته خود قادرمان می سازد تا با مغز خود بازی کنیم و حتی یاد بگیریم که عملیات خود را به میزان زیادی هدایت کنیم.

- دسترسی به سطوح اجرایی مان به ما اجازه می دهد که مسئولیت برنامه ریزی روحی و احساسی مان را بر عهده بگیریم. سپس پیش فرضی برای برنامه های ژنتیک، فرهنگ، خانواده و غیره نخواهیم گذاشت. این امر قادرمان می سازد که در زندگی مواضع عمدی بیشتری داشته باشیم، زیرا تصمیم می گیریم «مغز خودمان را راه ندان کنیم» و تسلط بر خویشتن را توسعه دهیم.

- اگر «برنامه های» فعلی مان برای تفکر، احساس، صحبت کردن و عمل کردن، زندگی شاد و مسروری را نماند، فقط باید به حالت های اجرایی مان دسترسی بیابیم، به مدیر درون خود برسیم و با استفاده از این ها، اهداف، بازی ها و ارزش های جدیدی ایجاد کنیم.

- رموز دسترسی به قدرت اجرایی ما این امکان را می دهد که واقعاً مسئولیت روان، ذهن متا و فعالیت های روزمره مان را بر عهده بگیریم.

- پس برویم به سوی بازی، صفحه را ورق بزنید تا بازی را به سمت تسلط بر خویشتن خود شروع کنید.

دکتر ل. مایکل هال^۸

^۸ L. Michael Hall, Ph.D.

رمز اول قدرت اجرایی و تسلط بر خویشتن

راز شماره ۱

جاده تسلط زمانی آغاز می شود که از «افکار» خودمان به عنوان برنامه های عصبی کلامی قدردانی کنیم.

پایه و اساس تسلط بر خویشتن در «اندیشه» نهفته است. آنچه که فکر می کنید تعیین کننده آن است که چه احساسی دارید، چگونه درک می کنید، واقعیت درونی تان چیست و در یک کلمه، حال و هوای شما چگونه است. آن ها همچنین نقشه های راه اولیه تان را برای هدایت زندگی به سمتی می دهند.

راز شماره ۲

تسلط زمانی رخ می دهد که حالت های بالاتر را به عنوان عملیات اجرایی خود کشف می کنید.

ما انسانها هرگز فکر نمی کنیم که در مورد تفکرات مان فکر می کنیم و سپس در مورد این تفکر فکر می کنیم. افکار و احساسات ما همواره و به تدریج به سوی خودشان به خاطر آورده می شوند تا بیشتر و بیشتر لایه لایه شوند. بنابراین راز تسلط بر خویشتن در کشف افکار و احساسات بالاتر و انتخاب آن هائی است که به سوی به خدمت می کنند.