



با این که مغز اندام پیچیده‌ای به نظر می‌رسد، ولی هک کردن آن برای دستیابی به موفقیت کار نسبتاً ساده‌ای است. شما می‌توانید با انجام مجموعه‌ای از کارهای ساده مسیر زندگی خود را در جهت رسیدن به اهداف و خواسته‌های قلبی خود تغییر دهید.

می‌گویند شما حاصل جمع پنج نفری هستید که بیشترین وقت خود را با آنها می‌گذرانید. کارلین پرسیل، مدیر شرکتی در تورنتو، یک مربی و مشاور موفق است. او اطمینان دارد که در شرکت خوبی کار می‌کند. او درس‌های فوق‌العاده‌ای از افراد بسیار موفق مانند تونی رابینز، آریانا هافینگتون، ریچارد برنسون، برن براون، اپرا وینفری و ناپلئون هیل آموخته است.

در حالی که پرسیل این افراد را به شخصه نمی‌شناسد و ملاقاتی با آنها نداشته، اما آنها را مربیان مجازی و مشاوران مورد اعتماد خود می‌داند، و سال‌ها روی عادت‌ها و شیوه‌هایی که به آنها کمک کرده تا به اهدافشان دستیابند و برند خودشان را بسازند، مطالعه کرده است. از نظر پرسیل، زندگی این افراد تنها یک طرح و برنامه برای موفقیت نیست؛ بلکه مدل‌های احتمالی است که او می‌تواند در زندگی شخصی خود به کار بگیرد. از وقتی که پرسیل آموخته‌های خود از این افراد را در زندگی شخصی‌اش به کار گرفت، متوجه شد که مسیر زندگی‌اش تغییر کرده و به سوی بهتر شدن پیش می‌رود.

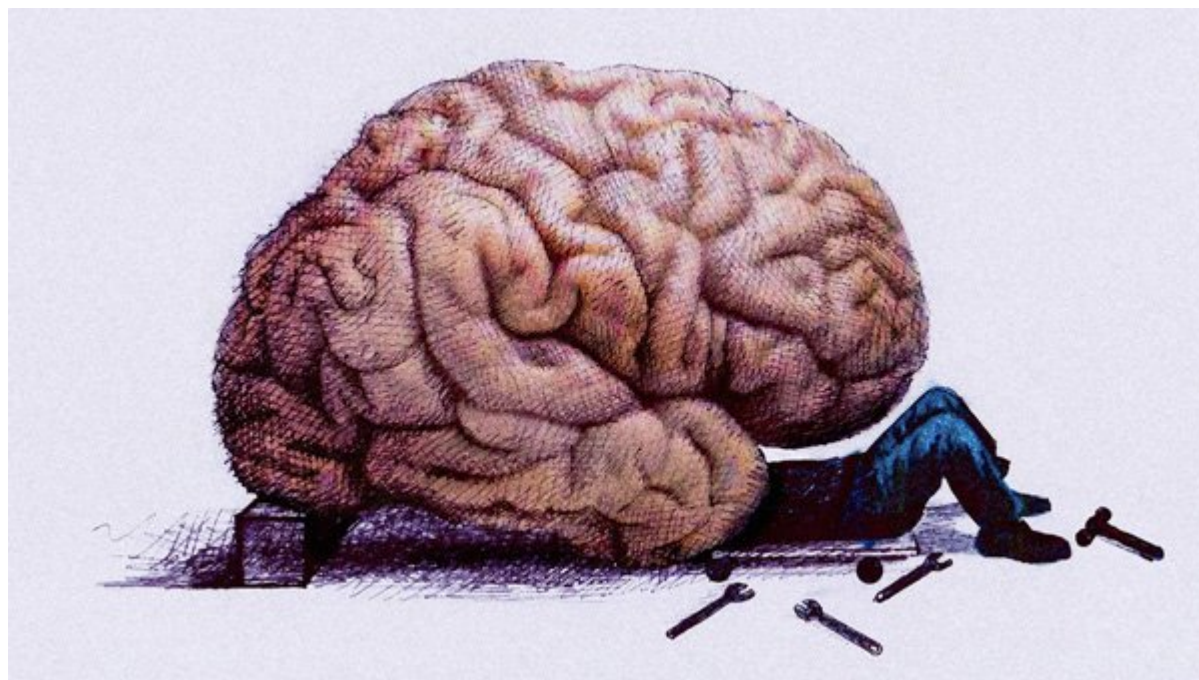
مطلب پیشنهادی



دلایل عدم تمرکز در کار!
اگر نمی‌توانید تمرکز کنید، شاید به یکی از این ۷ دلیل باشد

با گذشت زمان، پرسیل دریافت که ریشه تمام موفقیت‌های این افراد در شیوه آموزش و استفاده آنها از ذهنشان بوده است. آنها اساساً برای موفق شدن، مغز خود را هک می‌کنند. از آنجایی که پرسیل مشتاق است تا آموخته‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارد، شروع به "تجزیه و بهینه‌سازی مغز کرد تا پتانسیل انسانی را به حداکثر

برساند". تحقیق او باعث شد تا وارد حوزه علوم اعصاب شود. او مطالعاتی را بر روی ذهن و مغز و نحوه تاثیر آنها بر رفتار بدن و روانشناسی مثبت، انجام داد و همچنین یک تحقیق علمی در مورد آنچه که زندگی را ارزشمندتر می‌سازد.



پرسیل در موسسه مریگیری Optimind، یک دوره انعطاف‌پذیری عصبی مثبت‌گرا را با دکتر ریک هانسون و تحصیلات تکمیلی در علوم اعصاب را با شانته جان تیلور گذراند و توانست مجوز و گواهی مریگیری علوم اعصاب را دریافت نماید. پرسیل همچنین مطالعات دقیقی را بر روی کارهای دکتر مارتین سلیگمن، بنیانگذار روانشناسی مثبت‌گرا انجام داد. روی هم رفته، این دو دانش، زیربنای حرفه پرسیل به عنوان یک مربی موفق و پایه و اساس برنامه‌ها، فضاها و محصولات او برای مشتریان را شکل می‌دهند.

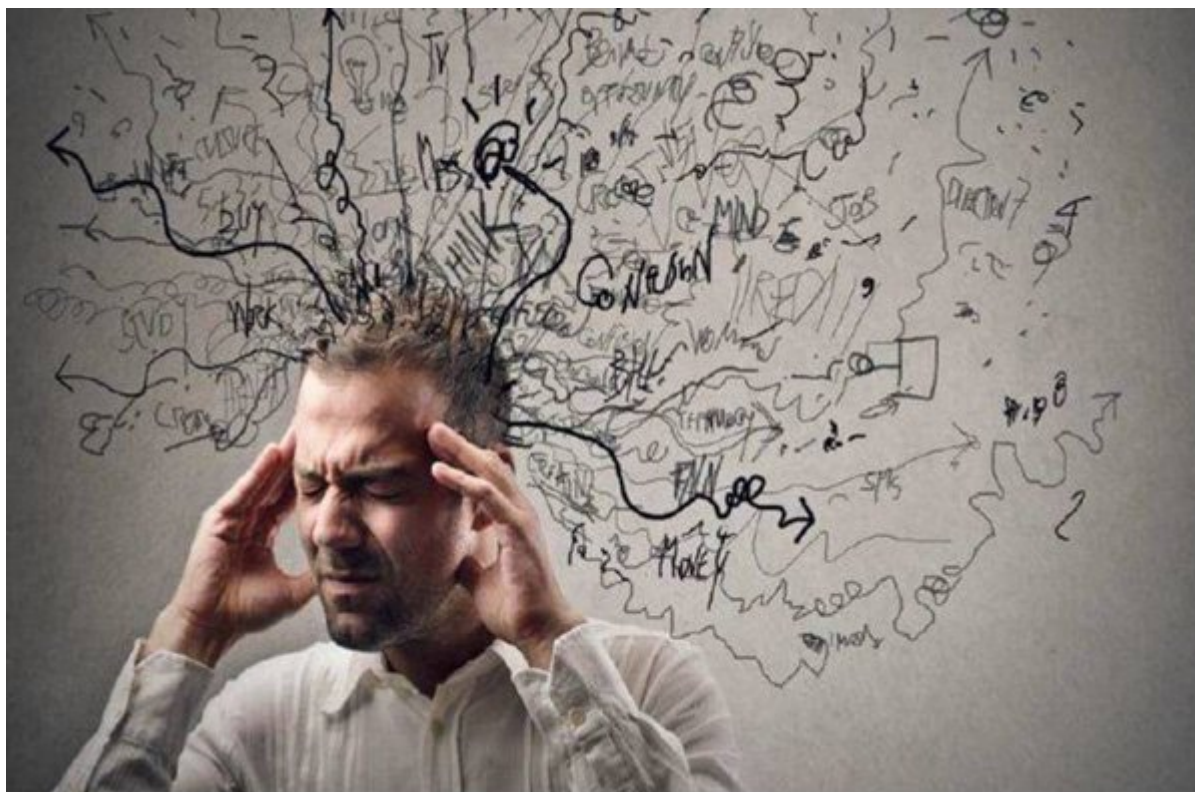
پرسیل می‌گوید جفت و جور شدن با افراد برنده، به مشتریان او کمک می‌کند تا بهتر تصمیم بگیرند، بر موانع ذهنی غلبه کنند و فرسودگی شغلی و روزمرگی زندگی را کاهش دهند. او توضیح می‌دهد: "اگر دلیل انجام کارهایمان را درک کنیم، یعنی اگر رفتار و علت انجام آن را درک کنیم و بدانیم که چه چیزی زندگی را ارزشمندتر می‌سازد، ادغام این دو، فرمولی را برای داشتن یک زندگی پربار و معنادار در اختیار ما قرار می‌دهد."



علاوه بر مربیگری تک به تک، پرسیل اصول علوم اعصاب و روانشناسی مثبت‌گرا را با پلتفرم سیسترتاک (Sistertalk) به کار می‌گیرد. سیسترتاک، پلتفرمی است که برای توانمندسازی زنان طراحی شده تا آن گونه که دوست دارند، زندگی کنند. این برنامه شامل Sistertalk circles است، یعنی دوره‌هایی که در آن زنان می‌توانند آشکارا در مورد چالش‌های خودشان بحث کنند و داستان‌های خود را نقل نمایند. پرسیل با استفاده از اصطلاح معروف "فیل در اتاق"، سعی می‌کند به زنان کمک کند تا با تجربیات گذشته خود که مانع ذهنی آنان در رسیدن به موفقیت هستند، روبرو شوند. اصطلاح "فیل در اتاق" یک اصطلاح استعاری است که منظور آن مشکل یا ریسک واضحی است که هیچ کس نمی‌خواهد در موردش بحث یا کار کند یا وضعیت گروه‌زدگی که هیچ کس نمی‌خواهد آن را به چالش بکشد. پرسیل می‌گوید: "ما فضایی را ایجاد می‌کنیم که خانم‌ها بتوانند با "فیل داخل اتاق" روبرو شوند و راه حل‌های خود را در مورد چگونه عبور کردن از مشکلات و شروع دوباره پس از شکست را به اشتراک بگذارند و مهمتر از همه این که زنان چگونه می‌توانند به شکل بهتری از یکدیگر حمایت کنند."

آنچه که اخیراً به برند هک مغز پرسیل اضافه شده، **برنامه‌ریز موفقیت** او است. این برنامه‌ریز که ابتدا در سال 2017 منتشر شد، چیزی فراتر از یک فضای فانتزی از لیست وظایف شماسست و بسیار با دقت طراحی شده تا به کاربران کمک کند تا روی اهداف و مقاصد خود تمرکز کنند و نیاتشان را مشخص نمایند. پرسیل عنوان می‌کند که هر روز بیش از 70 هزار فکر از ذهن یک فرد معمولی می‌گذرد و برای آن که مهمترین افکار فرد الویت بندی شوند، یک برنامه‌ریز لازم است. او توضیح می‌دهد: "تصور کنید که مغز شما همانند یک کامپیوتر در انتظار برنامه‌ریزی است. برنامه‌ریزی از قبل، تمرکز شما را بالا می‌برد و کمک می‌کند تا از قدرت ذهنی محدود خود به شکل موثرتری استفاده نمایید."

نسخه امسال این برنامه‌ریز، شامل جدیدترین پژوهش‌های علوم اعصاب و همچنین اصول موفقیت از مریبان مجازی او می‌باشد.



برنامه‌ریز موفقیت

موضوع مشترک در تمام جنبه‌های برند پرسپیل، نیت او برای کمک به دیگران است تا متوجه شوند اگر مغزشان را برای انجام کارهایی که دوست دارند، برنامه‌ریزی کنند؛ چقدر می‌توانند قدرتمند باشند. از آنجایی که مغز بر اساس عادت‌ها و رفتارهای آموخته شده کار می‌کند، پرسپیل از دیگران می‌خواهد زمان خود را صرف تمرکز روی عادت‌ها و رفتارهایی کنند که به موفقیت می‌انجامد. برای کسانی که می‌خواهند همین حالا مغز خود را هک کنند، پرسپیل نکات مفیدی را ارائه کرده است:

1. انجام کارهای روزانه‌ای که مغز شما را آماده می‌کند. خوب بخوابید، ورزش کنید، زیاد آب بنوشید، از غذاهای حاوی اسیدهای امگا ۳ استفاده کنید و قدرشناسی را تمرین کنید. ساده به نظر می‌رسند، چون واقعاً ساده هستند. پرسپیل می‌گوید: "کلید موفقیت در ایجاد روتین‌های منظمی است که به شما کمک می‌کنند تا سبک زندگی سالمی داشته باشید و بتوانید مغز را بهینه‌سازی کنید."
2. انجام تحلیل سوات (SWOT) در زندگی شخصی. به همان طریق که می‌توانید نقاط ضعف، نقاط قدرت، فرصت‌ها و تهدیدهای کسب و کار خود را پیدا کنید، این تکنیک می‌تواند چشم انداز ارزشمندی را برای زندگی شما به ارمغان بیاورد، بنابراین می‌توانید اقدامات قدرتمندی را انجام دهید.
3. برای وقت و انرژی خود از قبل برنامه‌ریزی کنید. پرسپیل می‌گوید: "کسانی که زمان خود را به خوبی مدیریت می‌کنند، در ابتدا انرژی خود را مدیریت می‌کنند. وقتی ما انرژی خود را مدیریت کنیم، می‌توانیم هوشمندانه‌تر کار کنیم و بهترین بهره را از انرژی هیجانی و ذهنی خود ببریم."
4. قدرت مغزی اول صبح را به کارهای مهمتر اختصاص دهید. یعنی این که نباید قبل از پایین آمدن از تخت، هیچ گونه ارتباطی با رسانه‌های اجتماعی داشته باشید یا صندوق ایمیل‌های خود را چک کنید. پرسپیل معتقد است که این کارها موجب کاهش انرژی ذهنی شما شده و شما را تشویق می‌کنند تا به جای انجام کارهای مهمتر، روی آن‌ها تمرکز کنید.
5. زمانی را صرف مراقبت از خودتان کنید. پرسپیل پیشنهاد می‌کند که روتین‌های 5، 10 یا 15 دقیقه‌ای را برای خود در نظر بگیرید، حتی روزهایی که بسیار پرمشغله هستید. "این گزینه را نباید از برنامه‌ریزی روزانه خود حذف کنید، باید چیزهایی را جایگزین آن نمایید، با خود بگویید که چه کارهایی را می‌توانید در این 15 دقیقه انجام دهید."

هدف پرسپیل این است که آدم‌ها بدانند که گرچه مغز بسیار پیچیده است، اما هک کردن آن برای انجام کارهای مورد

علاقه‌شان بسیار ساده‌تر از آن است که به نظر می‌رسد. بزرگترین اشتباه ما این است که متوجه نمی‌شویم که پرورش یک مغز و فکر سالم، چقدر آسان است. همین حالا مغزتان را برای موفقیت برنامه‌ریزی کنید.

منبع:

[اینک](#)

تاریخ انتشار:

07 اسفند 1396

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/11966/%D9%87%DA%A9-%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D9%85%D8%BA%D8%B2%D8%8C-%DA%A9%D9%84%DB%8C%D8%AF%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D9%88%D9%81%D9%82%DB%8C%D8%AA>