

گرفته است. اما برخلاف هر کار دیگری که گوگل انجام می‌دهد، گوگل برای کمک به کارکنانش از جدیدترین تکنولوژی‌ها استفاده نمی‌کند بلکه از روشهای قدیم مشرق زمین استفاده می‌کند.

### در داخل خودت جستجو کن

در روزهای ابتدایی کارمند شماره 107 بنام چید منگ تن (Chade-Meng Tan) متوجه شد که هر چند او و همکارانش مشکلی با شروع کار ندارند اما احتمالاً با ترک کار مشکل دارند زیرا استراحت‌های کوتاه مدت برای جدایی افراد از کار در عصر و اواخر هفته وجود نداشت. حتی اگر کارمندان ابتدایی می‌خواستند هم استراحت کنند، بدلیل اشتیاق آنها به کار و نیز جدیت کار این امر چندان ساده نبود. گوگل به سرعت رشد می‌کرد اما تن اینگونه فکر می‌کرد که این روش کار که فشار بدون داشتن استراحت بود چندان روش پایدار نخواهد بود.

تن مهندس نرم افزار بود. اما بیرون از محیط کار او مربی مراقبه ذهنی (مدیتیشن) بود که در حقیقت روشی از مدیتیشن بودایی بود که در آن شرکت کنندگان فقط بر روی تنفس خود تمرکز می‌کردند. این روش مراقبه ذهن به وی کمک می‌کرد که او به راحتی بتواند از حالت استرس کار شدید به سادگی به وضعیت استراحت انتقال پیدا کند. او همچنین دریافت که این امر کمک می‌کند که ذهن او خلاق تر و باز شود و بهتر بتواند ایده‌هایی که معمولاً مخفی می‌مانند را پیدا کند. لذا تن متوجه شد که ذهن آگاهی دقیقاً چیزی است که گوگل به آن نیاز دارد.

لذا در سال 2007 تن یک دوره مدیتیشن ذهن آگاهی 7 دقیقه‌ای به نام درون خودت را جستجو کن را برای کارکنان گوگل شروع کرد. در ابتدا کارکنان چندان علاقه‌ای به این تمرین نداشتند و سوالشان این بود چرا باید به جای یک روش جدید و علمی این روش را انتخاب کنند و چرا روش‌های جدید نمی‌تواند به این اندازه به آنها کمک کند. اما این سوالات و ابهامات مدت زمان زیادی طول نکشید. زمانی که همکاران تن روش ذهن آگاهی که در حقیقت ما اینجا آن را توضیح نداده‌ایم را یاد گرفتند، به خوب دریافتند که قدرت این روش سبب تغییر روش کار و زندگی آنها می‌شود. خیلی زود گوگل در مورد روشی که تن در مورد مزایای آن توضیح می‌داد بررسی کرد و دید که کارکنان آرامتر، دارای ذهنی آزادتر و تمرکز بالاتر هستند. همچنین، آنها دریافتند که با این روش کارکنان در انتهای روز بهتر می‌توانند از کار خود جدا شوند و آخر هفته‌ها برای کارکنان مانند شارژ باتری عمل می‌کند.

صحبت راجع به این تمرین جستجو در درون خود سریعاً در کل مجموعه گوگل پیچید و خیلی زود میزان درخواستها برای این دوره بیش از توان تن شد به طوری که او عملاً شغل دیگری بجز شغل مهندسی خود یافته بود. توانایی او در تدریس سبب شد که او خیلی سریع کلاسهایش مملو از افراد شود و در حالتی که مدیریت گوگل هیچ کمکی نمی‌توانست به او بکند اما کاملاً فواید این روش را دریافته بود زیرا کارمندان گوگل، شادتر، سالم‌تر و خلاق‌تر بودند. لذا آنها به تن پیشنهاد دادند که آیا دوست دارد که این مدیتیشن را به صورت تمام وقت تدریس کند و دپارتمان مخصوص خود بنام رشد فردی را ایجاد و اداره کند. تن بسیار خوشحال شده و این پیشنهاد را پذیرفته بود با یک شرط و آن اینکه عنوان شغلی وی دیگر مهندس نرم افزار نباشد. او دیگر بنام همکار خوب خوشحال خوانده میشد.

جستجو در درون خود به رشد بیشتر ادامه داد و حتی خبرها به بیرون از کمپانی گوگل هم رسید. امروزه موسسه مستقل رهبری جستجو در درون خود یکسری دوره‌های آموزشی در مورد ذهن آگاهی را به افراد موسسه‌های مختلف تدریس می‌کند. تن همیشه به عنوان یکی از روسای هیئت مدیره است (هرچند که بیشتر دوست دارد همکارانش او را هنوز هم بعنوان کارمند خوب خوشحال بنامند) و 14 کارمند تمام وقت دارد که تمام هم و غم خود را برای رشد و توسعه قدرت ذهن آگاهی گذاشته‌اند.

برای آموختن بیشتر در مورد مدیتیشن ذهن آگاهی ما از بخش سانفرانسیسکو این موسسه بازدید کردیم و برندون رنلز یکی از معلمان خود آگاهی این بخش را ملاقات کردیم. رنلز حدود 30 سال سن داشت اما موهای جوگندمیش می‌گفت که دغدغه ذهن آگاهی تمام مغز او را پر کرده است.

در اولین ملاقاتها با رنلز ما متوجه می‌شدیم که او حضور کامل دارد و تمام کارهایش هدفی را دنبال دارد. او تمرکز بالایی بر ذن عمیق داشت که سبب میشد به تمام جزئیات محیط اطراف خود را توجه کند. زمانی که به اتاق کنفرانس وارد میشدیم و او در آنجا بود احساس می‌کردیم که او در تمام حرکاتش بقدری دقیق رفتار می‌کند که انگار در لبه پرتگاه یکی از کوههای گرند کانیون است. زمانی که کامپیوتر مک بوکی که چهار سال پیش خریده بود را باز می‌کرد نیز به تمام جزئیات آن دقیق میشد در حالی که برای ما این مسایل کاملاً عادی بود و شاید چندان به آن دقت نمی‌کردیم.

رنلز به ما گفت که او قبلاً اینگونه نبوده است و قبل از وارد شدن به موسسه در یک کمپانی بزرگ مشاوره مدیریت مشغول بوده است. هر چند کار او خوب بوده است که می‌توانستیم از پیشرفتهای کاری وی در آن بخش بخوبی آن را متوجه شویم، اما از آن کار چندان راضی نبود. رنلز متوجه شده بود که محرکها و تشویقهای او بیشتر از بیرون خود اوست و همین امر سبب شده بود که او نتواند بخوبی تمرکز کند و به همین دلیل نمی‌توانست ذهن آرامی داشته باشد. او به ما می‌گفت حتی زمانی که در کارش حضور نداشته است نیز ذهن او درگیر کارش بوده است و مانند کارمندان گوگل در سالهای پیش او نمی‌توانسته است ذهنش را از کار بیرون بکشد. اما می‌گوید زمانی که من ذهن آگاهی را شروع کردم همه چیز تغییر کرد.

سه سال پس از کارش به عنوان مشاور او به چند مقاله و کتاب در مورد مدیتیشن و خودآگاهی دست یافته است و با خواندن و تمرین کردن، شبیه تن در کمپانی گوگل دیده بود که این خود آگاهی کلید بسیاری از مشکلات اوست. لذا او تمرینات را به صورت منظم انجام داده بود و ابتدا صرفاً با یک دقیقه در روز شروع کرده بود.

پس از چند هفته او تغییرات زیادی را در خود دیده بود بدین صورت که بیشتر راجع به خود و احساساتش آگاهی یافته بود و می‌توانست متوجه شود که احساساتش در موارد خاص برگرفته از چه عواملی است. البته هنوز هم ذهن او زمانی که درگیر حل مشکلی بود زیاد کار می‌کرد اما او می‌توانست فعالیت ذهنی را در انتهای هر روز از کار خارج کند و کارش را تمام کند. او بهتر گوش می‌کرد و بهتر می‌خوابید. رنلز به ما گفت که با افزایش زمان جلسات تمرینی‌اش احساس خود کنترلی بیشتری داشت و دیگر تحت فرمان عوامل خارجی نبود. او می‌گوید این خود ذهن آگاهی تقریباً هر لحظه از زندگی‌اش را بطور کیفی بهبود بخشید.

### خاموش کردن: از استرس به استراحت

ذهن آگاهی در حقیقت به معنای این است که در لحظه حاضر باشید و از خود محیط پیرامون خود آگاهی کامل داشته باشید. مدیتیشن می‌تواند بعنوان یک تمرین بسیار مخصوص برای خود آگاهی بیشتر از زندگی مورد استفاده قرار گیرد. زمانی که شما مدیتیشن انجام می‌دهید در حقیقت ماهیچه‌های ذهن خود را تقویت می‌کنید. یک مثال ساده از مدیتیشن به این شکل است:

- در وضعیتی راحت که البته بهتر است ساکت و آرام باشد بنشینید

- چند نفس عمیق از طریق بینی بکشید
- بگذارید تنفستان وضعیت طبیعی به خود بگیرد و فقط بر روی احساس تنفس خود و بالا آمدن سینه و پایین رفتن آن تمرکز کنید. اگر فکر دیگری به ذهن شما خطور کرد به آنها توجه کنید اما دوباره به ریتم و حرکات تنفس و قفسه سینه خود تمرکز کنید
- از تایمر استفاده کنید که نیازی به تمرکز بر روی زمان نداشته باشید. ابتدا با یک دقیقه تمرین شروع کنید و بتدریج زمان خود را افزایش دهید.

اخيراً مطالعات بر روی مغز نشان داده است که مدیتیشن ذهن آگاهی اثرات خوب و قابل اندازه‌گیری بر روی انسان دارد. محققان دریافته‌اند که شروع مدیتیشن با فقط چند دقیقه در روز سبب افزایش رشد بخش خاکستری مغز که اصطلاحاً کورتکس جلو پیشانی نامیده می‌شود می‌گردد. این بخش یکی از تکامل یافته‌ترین بخشهای مغز ما است و پیچیدگی در همین بخش مغز است که ما را از دیگر پستانداران اولیه متمایز می‌سازد. کورتکس جلو پیشانی علاوه بر تفکر سطح بالاتر وظیفه فرماندهی مغز و سیستم کنترل را نیز برعهده دارد و به ما این امکان را می‌دهد که نسبت به وقایع و موقعیتهای واکنشهای مبتنی بر فکر داشته باشید یا صرفاً واکنشهای غریزی. داشتن کورتکس جلو پیشانی توسعه یافته در زمانی که نیاز به تغییر وضعیت از حالت استرس به استراحت داریم نیز بسیار اهمیت دارد.

زمانی که ما خود را به چالش می‌کشیم که می‌تواند به صورت تمرین دوی سخت باشد یا یادگرفتن نواختن یک ساز جدید یا کار بی‌وقفه برای حل یک موضوع پیچیده، ما در حقیقت واکنش استرس را به مغز خود سیگنال می‌دهیم. ذهن آگاهی با تقویت بخش کورتکس جلو پیشانی به ما این اجازه را می‌دهد که به سادگی متوجه شویم که سیگنال دریافت شده سیگنال واکنش استرس است و دیگر نیازی است که صرفاً بر اساس غریزه طبیعی سعی در رفع آن کنیم. این بدان معنی است که در حالت داشتن کورتکس جلو پیشانی توسعه یافته ما درمورد هر چالش تمرکز می‌کنیم و واکنش را خودمان انتخاب می‌کنیم نه اینکه صرفاً بدن ما بصورت غریزی واکنش دهد و ما آن را دنبال کنیم. واکنش غریزی معمولاً از حالت کورتکس جلو پیشانی کمتر توسعه یافته نشأت می‌گیرد و معمولاً واکنشها صرفاً غریزی بوده و چندان ارادی نیست اما در حالت داشتن کورتکس جلو پیشانی توسعه یافته هم نوع واکنش و هم شدت آن توسط ضمیر خودآگاه و بر اساس تفکر و تعقل صورت می‌گیرد.

برای درک بهتر عملکرد این سیستم محققان دانشگاه ویسکانسین مدیسون آزمایشی را ترتیب دادن و توانستند درون و بیرون ذهن را بررسی کنند و بررسی‌های کسانی که مربی مدیتیشن بودند و افراد فاقد این نوع تمرینها را شناسایی نمایند. محققین در ابتدا پای هر دو گروه با سیمی داغ سوزاندند که واکنش اولیه در هر دو گروه با فریاد آخ مشخص شد. اما این در حقیقت تنها واکنش مشابه این دو گروه بود. با بررسی واکنشهای پس از آخ گفتن در هر دو گروه و نیز تغییرات درونی ایجاد شده با استفاده از اسکن‌های اف ام آر ای در درون مغز شرکت‌کننده‌ها مشخص شده که دقیقاً آنچه در درون بدن رخ می‌دهد واکنش بیرونی نیز می‌یابد. در ابتدا بخشی از مغز که مربوط به واکنش اولیه به استرس بود و ما آن را کورتکس حسی بدنی ثانویه می‌نامیم یک میزان فعالیت را در دو گروه نشان داد که در حالت بیرونی نیز با فریاد آخ مشاهده شده بود.

اما با ادامه واکنش استرس فعالیت قابل تشخیص بالایی در آمیگدال مغز گروه فاقد تمرین مدیتیشن دیده شد. آمیگدال یکی از ساختارهای کمتر توسعه یافته در مغز ماست و معمولاً در پستانداران اولیه مانند جوندگان نیز وجود دارد و معمولاً بنام بخش احساسات در مغز شناخته می‌شود. آمیگدال در حقیقت خصوصیات اولیه مانند گرسنگی و ترس را کنترل می‌کند. زمانی که حس تهدید در ما ایجاد شود این آمیگدال است که واکنش تهدید را شروع می‌کند: ما عصبی می‌شویم و خود را برای واکنش آماده می‌کنیم. هرچند که این واکنش برای یک شکارچی در طبیعت واکنش بسیار مناسبی است اما برای استرس‌های روزمره که در زندگی مدرن امروزی داریم چندان مناسب نیست. فعالیت آمیگدال در افراد فاقد تمرین مدیتیشن که با اسکن اف ام آر ای نیز نشان داده شد مشخص کرد که چرا ما احساس درد و ناراحتی ادامه‌دار داریم زیرا مغز این افراد بصورت متوالی توسط آمیگدال فرمان خطر که متخصصان اعصاب آن را جک آمیگدالی می‌نامند تحریک می‌شود. به طور ساده می‌توان گفت که این افراد نمی‌توانند دستگاه ارسال سیگنال خطر را خاموش کنند و حتی پس از اینکه سیم داغ و اثر سوختگی در اثر آن از بین می‌رود نیز این وضعیت استرس و فشار عصبی از آن باقی می‌ماند.

اما مربیان حرفه‌ای مدیتیشن واکنش کاملاً متفاوتی را هم در درون مغز و هم در بیرون نشان می‌دهند. این افراد بعد از سوختن اولیه پا می‌توانند به سادگی واکنش استرس را خاموش کنند و از ایجاد واکنش حسی بیشتر جلوگیری نمایند. به همین دلیل بود که زمانی که آنها درد را حس می‌کردند فکر می‌کردند که آخ، دردناک بود و بلافاصله واکنش به آن را قطع

می‌کردند زیرا در مغز آنها فرمان‌های جک آمیگدالی صادر نمی‌شد. آنها می‌توانستند به سادگی بر این استرس غلبه کنند و این در حقیقت بخوبی نشان داد که چرا کسانی که تمرین مدیتیشن انجام می‌دهند می‌توانند بعد از کار روزانه استرس وارده را خاموش کنند و به مرحله استراحت بروند.

این اتفاق صرفاً برای کسانی که مدیتیشن انجام می‌دهند نیست بلکه دونده‌های حرفه‌ای که استیو آنها را مربیگری می‌کنند نیز چنین واکنشی داشتند. این نیز مثال دیگری است که نشان می‌دهد چگونه حرفه‌ای‌ها در کارهای مختلف مانند دویدن و مدیتیشن کارهای مشابهی را برای داشتن استراحت خوب خود انجام می‌دهند.

زمانی که درد برای مدتی طولانی در مد تمرین روزانه دوندگان و حتی دوندگان بسیار خوب ایجاد می‌شود اغلب سبب می‌گردد که ورزشکاران از پا درآیند. ورزشکاران با ایجاد درد اینگونه بخود می‌گویند که ای وای، درد تازه اول کار شروع شده است و من کلی راه دارم و باید بدوم. این حالت می‌تواند سبب شود که حالات روحی آنها نیز خراب شود و این وضعیت تشدید شود، ضربان قلبشان بالا رود و ماهیچه‌ها دچار تنش گردد. در نتیجه هم عملکرد و هم لذت بردن از تمرین تحت تاثیر منفی قرار خواهند گرفت. اما بهترین دونده‌ها مانند افرادی که استیو آنها را مربیگری می‌کند داستانشان متفاوت است. این به این معنی نیست که دونده‌های بسیار خوب احساس درد نمی‌کنند یا سخت تمرین نمی‌کنند، بلکه روش برخورد آنها متفاوت است زیرا این ورزشکاران بجای اینکه وحشت کنند در ذهن خود دچار **گفتگوی آرام** می‌شوند آنگونه که استیو آن را نام نهاده است.

گفتگوی آرام معمولاً چیزی شبیه است که مثلاً: الان پاهای من شروع به درد کرده است و البته باید هم درد بگیرد زیرا من می‌خواهم تمرین دوندگی سختی داشته باشم. اما من جدای از درد هستم. لذا این درد هم خوب می‌شود. بهترین دونده‌های تحت تمرین استیو نیز مانند مربیان حرفه‌ای مدیتیشن انتخاب می‌کنند که چگونه به استرس‌های وارد شده در طی تمرین واکنش نشان دهند. آمیگدال آنها دچار واکنش نمی‌شود. هرچند که تمام دونده‌های استیو مدیتیشن نمی‌کنند، اما تمامی آنها طرز فکر و خودآگاهی ذهنی بسیار قوی دارند که در طی سالها ایجاد شده است و تنها بر روی تلاش برای قهرمان دو و میدانی شدن تمرکز کرده‌اند. استیو مغزهای آنها را اسکن نکرده است اما قطعاً اگر این کار را انجام می‌داد متوجه می‌شد که بخش کورتکس خاکستری جلو پیشانی آنها توسعه بیشتری یافته است.

یکی از ورزشکاران استیو بنام برایان بارازا در طی تمرین خود برای قهرمانی، اتفاقی که بسیاری از دوندگان مبتدی در ابتدای شرکت در یک مسابقه بزرگ تجربه می‌کنند یعنی شکست را تجربه کرده است. زمانی که بارازا دانشجویی تازه وارد در دانشگاه هوستون بود، این شانس و قدرت بدنی را داشت که در بین قهرمانان یک مسابقه 10000 دلاری ملی قرار گیرد اما در عوض، بجای اینکه بین 10 نفر اول باشد، کاری که سالهای قبل هم کرده بود، به مقام 28 ام رسید. بعد از مسابقه او به استیو گفت که این مسابقه به من فشار زیادی وارد کرد و من نتوانستم احساس راحتی داشته باشم.

استیو یک سال با بارازا کار کرد تا بتوان به او کمک کند که یاد بگیرد چگونه در حالی که تحت فشار است احساس راحتی داشته باشد. بطور مشخص او به بارازا یاد داد که هر تمرین سخت یا مسابقه‌ای که به او آسیب می‌زند را بپذیرد و بجای مقاومت در برابر درد سعی کند که گفتگوی آرام داشته باشد. پس از گذشت یکسال در همان مسابقه بارازا به مقام چهارم رسید و خودش را ثابت کرد. در این زمان نه تنها بارازا جایگاه خود را بهبود بخشید بلکه گزارش وی بعد از مسابقه اینگونه بود که: وقتی پاهایم شروع به درد گرفتن کرد خودم را در حالتی تصور کردم که انگار کنار خودم می‌دوم مانند یک تمرین و در این حالت خیلی ساده بود که یک گفتگوی ساده در بین مسابقه اول با تو و سپس با خودم داشته باشم. زمانی که وضعیت خیلی سخت می‌شد سعی نمی‌کردم که خودم را بداخل درد بباندارم یا خودم را به مبارزه با درد بفرستم. در عوض به خودم یادآوری کردم که این کاملاً طبیعی است و لذا ریلکس بودم. بعنوان یک جوان، بارازا بیش از حد تصورش عمل کرد و خودش را ثابت کرد. بدون شک، آمادگی فیزیکی او نسبت به همدوره هایش خیلی بهتر شده بود اما چیزی که سبب میشد او بتواند از توانایی خود بخوبی استفاده کند آمادگی ذهنی و طرز فکر وی بود.

داشتن ذهن آگاهی نه تنها سبب میشود که ورزشکاران حرفه‌ای بهتر تمرین کنند بلکه به آنها کمک می‌کند که راحت‌تر ریکاوری شوند. برای این کار نیاز است که تغییر ضربان قلب خارج از حالت نرمال نباشد و فاصله‌ای نامتعارف بین ضربات قلب وجود داشته باشد. تغییرات ضربان قلب یک شاخص جهانی است که عموماً برای ریکاوری فیزیولوژیکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. هرچه قدر تغییرات ضربان قلب سریعتر به حالت نرمال قبل از مسابقه برگردد بهتر است. تحقیقات نشان داده است که معمولاً بعد از تمرین‌های سخت تغییرات ضربان قلب در ورزشکاران حرفه‌ای سریعتر از ورزشکاران غیرحرفه‌ای کاهش می‌یابد. در یک بررسی 15 دقیقه

بعد از یک تمرین سخت ضربان قلب ورزشکاران حرفه‌ای تقریباً 80% ضربان قلب پایه شان رسیده بود اما تغییرات ضربان قلب در غیر حرفه‌ای‌ها تنها 25% شده بود. بعد از 30 دقیقه ضربان قلب ورزشکاران حرفه‌ای کاملاً به حالت نرمال بازگشته بود در حالی که هنوز میزان ضربان قلب در غیر حرفه‌ای‌ها 40 تا 45% حالت نرمال بود. ورزشکاران حرفه‌ای شبیه به مدیتیشن کاران حرفه‌ای می‌توانستند انتقال از حالت استرس به استراحت را سریعتر از آدمهای غیر حرفه‌ای صورت می‌گرفت. شاید این ضرب المثل که کار سخت بهترین‌ها را از بقیه جدا می‌کند درست باشد. داشتن بهترین استراحت نیز سخت‌تر است.

توسعه ماهیچه‌های ذهنی شما این فضا را ایجاد می‌کند که بتوانیم انتخاب کنند که به کدام استرسها و چگونه پاسخ دهید. در میانه چالشها، ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند که آرام و حواس جمع باشید و به شما فرصت می‌دهد که تمام انرژی فیزیکی و روانیتان را بر روی اتمام کار صرف کنید نه اینکه بابت آن نگران باشید. پس از چالش نیز، ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند که استرس را خاموش کنید و به وضعیت استراحت موثرتری قدم بگذارید. همانگونه که دیدیم، این حالت سبب میشود که ذهن شما آرام گیرد یا ضربان قلبتان سریع‌تر کاهش پیدا کند. فرقی نمی‌کند که شما یک مهندس باشید یا یک ورزشکار، ذهن آگاهی یک شاهره به سمت استراحت است، به شما کمک می‌کند که سریعتر و به صورت قابل پیش بینی‌تری به استراحت برسید. خوب بر اساس آنچه متوجه شدیم زمانی که شما وارد فاز استراحت می‌شوید همه چیز به وضعیت مثبت تغییر می‌یابد.

تمرین‌های عملکرد
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ماهیچه‌های ذهن خود را پرورش دهید. بهترین راه برای انجام این کار این است که مدیتیشن ذهن آگاهی را انجام دهید:</li> <li>✓ زمانی را انتخاب کنید که دیگر حواس پرتی‌ها کم باشد، مثلاً اول صبح، بعد از مسواک زدن یا قبل از بخواب رفتن</li> <li>✓ در یک وضعیت مناسب و در یک مکان ساکت بنشینید.</li> <li>✓ زمانی را مشخص کنید که توسط افکار مزاحم یا گذشت زمان تحت فشار قرار نگیرید.</li> <li>✓ نفس عمیق بکشید و هوا را از بینی هایتان داخل و خارج کنید.</li> <li>✓ اجازه دهید تنفس تان به حالت طبیعی برگردد و بر هیچ چیزی جز تعداد تنفسها و بالا و پایین رفتن قفس سینه‌تان تمرکز نکنید. اگر فکری به ذهنتان آمد به آن توجه کنید اما بگذارید که از سرتان خارج شود. تمرکز خود را فقط بر تنفس تان بگذارید.</li> </ul>



✓ این برنامه را با یک دقیقه شروع کنید و بتدریج زمانش را به صورت افزایش 30 تا 45 ثانیه در هر روز زیاد کنید.

- دفعات تنفس را افزایش دهید. بهترین روش این است که هر روز مدیتیشن را انجام دهید حتی اگر هر روز زمان اندکی به این کار اختصاص دهید.
- سعی کنید توانایی‌های ذهن آگاهی خود را هر روز بهبود بخشید.
- در طول دوره‌های استرس زا تمرین صحبت آرام را با خود داشته باشید.
- زمانی که می‌خواهید ذهن را خاموش کنید کاملاً با توجه این کار را انجام دهید و سپس انتخاب کنید که استرس را رها کنید. چند تنفس عمیق به شما کمک می‌کند که بخش کورتکس جلوپیشانی و بخش مرکز کنترل و فرمان مغز خود را فعال نمایید.

### مغز ما در حالت استراحت: شبکه در حالت پیش فرض

در سال 1929 یک روانپزشک بنام هانس برگر یکسری مطالعات را با استفاده از تکنولوژی جدیدی که 5 سال قبل ابداع کرده بود انجام داد. تکنولوژی الکتروانسفالوگرام (یا ای ای جی) نام داشت و کارش به تصویر کشیدن فعالیت‌های الکتریکی مغز بود. با نصب حسگرها به استخوان سر بیماران، او می‌توانست اطلاعاتی از داخل مغز افراد بدست آورد. در حالات مختلف که افراد کارهای مختلفی انجام می‌دادند الگوهای مغزی کاملاً متفاوت بود. این تکنولوژی به او این امکان را داد که کلاً راجع به چگونگی عملکرد مغز و چگونگی استراحت مغز دیدگاه جدیدی بدست آورد.

برگر در طی آزمایش ای ای جی را حتی در هنگام استراحت افراد نیز بر روی سر آنها ننگه می‌داشت و متوجه شد که حتی در زمان استراحت نیز قلم‌های دستگاه فعال بودند. در آن زمان تفکر غالب این بود که وقتی مغز استراحت می‌کند هیچ فعالیتی ندارد. اما برگر در آزمایشاتش مشاهده می‌کرد که حتی زمانی که آنها کاری انجام نمی‌دهند نیز بسیار فعال است.

زمانیکه برگر نتایج مطالعاتش را منتشر کرد، بخش فعال بودن مغز در هنگام استراحت تا حد زیادی نادیده گرفته شد. هرچند برگر بسیار به فعالیت مغز در زمانی که افراد کاری انجام نمی‌دهند علاقه مند بود اما بقیه افراد در کمیته علمی بر این باور بودند که این بخشها با فعالیتهای کلان موسسه‌ای که او کار می‌کرد تناسخی ندارد.

در طی 70 سال بعد، تحقیقات بر روی شبکه فعال کار یا شبکه‌ای در مغز که در هنگام انجام کار فعال است و یا فعالیت‌هایی که تمرکز را جلب می‌کنند متمرکز بوده است تا سال

2001 که دکتر مارکوس ریچل که عصب شناس در دانشگاه واشنگتن بود مطالعات برگر را دوباره شروع کرد. ریچل با استفاده از اسکن‌های اف ام آرای متوجه شد که وقتی مردم کار نمی‌کنند و خیالپردازی می‌کنند بخش ویژه‌ای از مغزشان به صورت ثابت فعال می‌شود. او این بخش را شبکه پیش فرض نام گذارد. جالب اینکه به محضی که اشخاص مورد آزمایش ریچل شروع به تمرکز بر روی کار می‌کردند این شبکه پیش فرض غیر فعال میشد و شبکه متمرکز بر انجام کار دوباره فعال می‌گردد.

با کمک تکنولوژی قویتر اف ام آرای که می‌توانست یافته‌های برگر از تقریباً یک قرن قبل را بهتر نشان دهند، ریچل راحت‌تر می‌توانست مدارک عملی مورد نیاز برای فعالیت مغز را نشان دهد. این تحقیقات نشان داد که حتی زمانی که مغز ما بظاهر در حالت خاموش قرار دارد یک سیستم قوی بنام شبکه پیش فرض که همیشه در پس زمینه فعال است و به هیچ وجه توسط سیستم خودآگاه تشخیص داده نمی‌شود در حال کار است. و همانگونه که خواهیم دید این سیستم که وقتی ما در حال استراحت هستیم فعال میشود اغلب مسئول فکرهای خلاق و راهکارهای خلاقانه است.

### چگونگی استفاده از خلاقیت

به زمانی که بیشترین خلاقیت را دارید توجه کنید. زمانی که شما می‌خواهید به سوالات سخت پاسخ دهید و به یکباره جواب به ذهن شما می‌آید چه می‌کنید؟ نکته عجیب این است که شما سعی نمی‌کنید مسایل را حل کنید بلکه در حقیقت کاری که می‌کنید این است که در زیر دوش دارید بدنتان را می‌شوئید. نکته جالب این است که جواب سوال و خلاقیت مربوط به آن زمانی که شما سعی می‌کنید موضوع را حل میکنید به سراغ شما نمی‌آیند بلکه بیشتر زمانی که دارید زیر دوش خود را می‌شوئید این جوابها به ذهن شما می‌آید. اگر چنین است شما می‌توانستید در کمپانی وودی آلن مشغول بکار شوید زیرا آلن معمولاً جرقه‌های خلاقیت خود را زیر دوش می‌یافت. او می‌گوید هر زمان که من مشکلی داشتم و نمی‌توانستم جواب آن را پیدا کنم چیزی که به من کمک می‌کرد این بود که از پله‌ها بالا بروم و دوش بگیرم. لذا سعی می‌کردم که لباسم را دربیورم و در حالی که کمی سردم میشد به سمت دوش آب گرم بروم. به ذهن رسیدن ایده‌های خلاقانه چیزی نبود که تنها محدود به آلن باشد و افراد بسیار دیگری نیز این چنین عادت داشتند.

اگر دوش گرفتن سبب ایجاد خلاقیت در شما نمی‌شود شاید بهترین ایده‌ها برای شما زمانی سراغتان می‌آید که پیاده‌روی می‌کنید یا می‌دوید. فیلسوفهای شناخته شده‌ای مانند کگارد و تورو روزانه پیاده‌روی می‌کردند زیرا معتقد بودند پیاده‌روی سبب ایجاد ایده‌های نو و جدید در آنها می‌گردد. تورو در یادداشت‌های خود اینگونه نوشته است که لحظه‌ای که پاهای من شروع به حرکت می‌کردند ایده‌ها و فکرهای جدید در سرم جریان پیدا می‌کردند.

شاید هم شما جزو افرادی هستید که زمانی که شب از خواب بیدار می‌شوید به دستشویی بروید یا بلافاصله بعد از خواب کوتاه روزانه بیدار می‌شوید ایده‌های جدید خود را پیدا می‌کنید. بهترین مخترعان معمولاً یک دفترچه یادداشت کنار تخت خود می‌گذارند تا اگر از خواب بیدار شدند و ایده‌ای داشتند سریعاً یادداشت کنند. توماس ادیسون کسی بود که بسیار به قدرت خوابهای کوتاه روزانه اعتقاد داشت نه به خاطر اینکه خوابهای کوتاه روزانه سبب ریکآوری بدن میشد بلکه به این دلیل که بعد از خواب کلی ایده‌های خوب می‌یافت.

لین مانوئل میراندا برنده فلوشیپ گرنت نخبگان مک آتور و سازنده موزیک پرمخاطب همیلتون اینگونه می‌گوید که: یک ایده خوب زمانی که شما هزاران کار انجام می‌دهید نمی‌آیند بلکه در زمان استراحت به ذهن شما می‌رسند. زمانی که شما با بچه‌تان بازی می‌کنید، زمانی که ذهن شما درگیر مسایل جانبی است.

اگر این بخش‌های کوچک را بهم متصل کنید تم بزرگ و قوی ایجاد می‌گردد. بهترین و ایده‌آل‌ترین ایده‌ها از فضاهای کوچکی که بین تفکر ما به دیگر مسایل وجود دارد وارد ذهن می‌شوند یعنی زمانی که ذهن ما در حال استراحت است. محققان دریافته‌اند که با وجود زمان زیادی که در ساعت‌های کاریمان بر روی کار خود می‌گذاریم، بیش از 40% ایده‌های خلاقانه ما در طول زمان استراحت صورت می‌گیرد.

بسیاری از اکتشافات خلاقانه ما نموداری کمانی شکل دارد بدین صورت که اول ما خودمان را در کار غرق می‌کنیم و شدیداً با موضوع کار درگیر می‌شویم. زمانی که بخش خودآگاه ذهن ما خیلی دور می‌رود بقدری که نمی‌دانیم چطور بخش کوچکی از مشکل که در آن گیر کرده‌ایم را حل کنیم و به نقطه‌ای می‌رسیم که ضمیر خودآگاه ما دیگر کارایی ندارد بهترین کاری که ما میتوانیم انجام دهیم هرچند شاید عاقلانه به نظر نمی‌رسد این است که کار را ترک کنیم. اغلب اگر کار را در این مرحله کاری که ضمیر خودآگاه ما بر آن تمرکز کرده است را رها کنیم بهترین نتیجه‌ها حاصل می‌شود. دقیقاً مانند حالتی که دونده معروف بنام دنا کاستور (که در