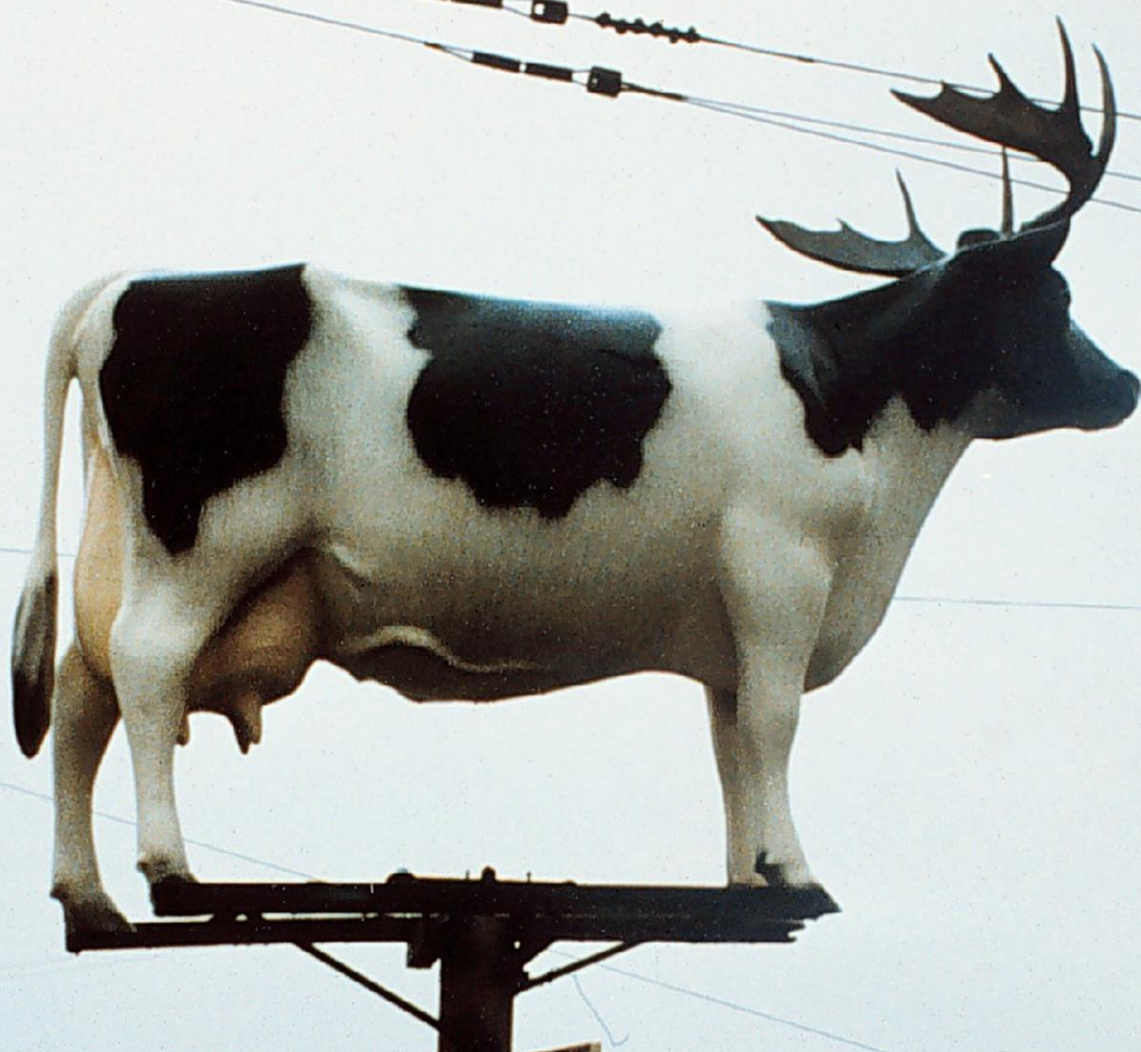




تنها راز طلایی ایده یابی (کاری کن تا ایده خودش بیاید)

به روشی علمی و کاملاً تخصصی



نویسنده : فرشاد عطایی

الحمد لله

این فایل رایگان مخصوص افرادی است که می خواهند کسب و کار خود را هر چه
سریع تر راه اندازی کنند.



اساسی ترین سؤال در خلاقیت و ایده پردازی:

داستان چیه؟ آیا باید بشینیم و فکر کنیم تا به ایده برسیم یا اینکه ایده باید خودش بیاد؟



این سؤال بسیار مهمیه که باید به این جواب بدیم تا مسیر خلاقیت و ایده پردازی رو پیدا کنیم.

خب، برای جواب ، **بهترین کار بررسی نحوه ی عملکرد مغزه.** با اینکه این مسئله بسیار پیچیدست ولی میشه تا حدودی اطلاعاتی رو بدست آورد.

مثلن:

اسم شما محمده. وقتی توی یه جمع شلوغی هستی ، و صدا میزنن "محمد" ، شده نگاه نکنی؟

همیشه نگاه میکنی درسته؟ با اینکه اسم های دیگه هم صدا زده میشه.

بنظرت دلایلش چیه؟



توی هر ثانیه، حدود ۲ میلیون اطلاعات مختلف به ورودی (دروازه) مغز انسان میرسه. اما فقط ۱۲۰ تای اون وارد مغز میشه و به تجزیه و تحلیل میرسه. چرا؟



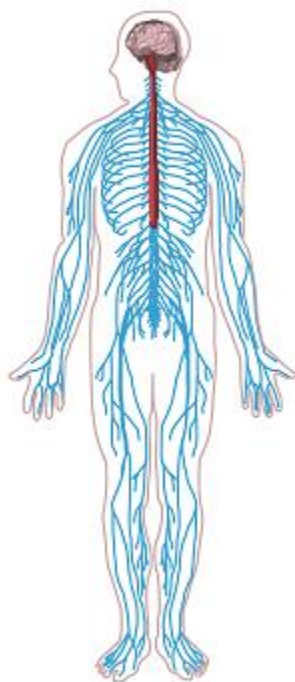
چون اگه همه ی اطلاعات به مغز برسه، مغز به راحتی از بین میره.

(اصطلاحن : بمباران مغزی)



* چه اطلاعاتی به مغز میرسه؟

- ✓ حواس ۵ گانه: اطلاعات بسیار زیادی از طریق چشم ، و تعداد کمتری از اون از طریق گوش، بینی ، دهن و لامسه به ورودی (دروازه) مغز میرسه.
- ✓ ارگان های بدن: اطلاعات مختلفی از دستگاه های مختلف بدن به مغز میرسه تا سلطان بدن (مغز) بتونه دستور کار رو براشون ارسال کنه. اگه بخوایم مثالی بزنیم: دمای بدن.



* دروازه ی مغز کیه و کجاست؟

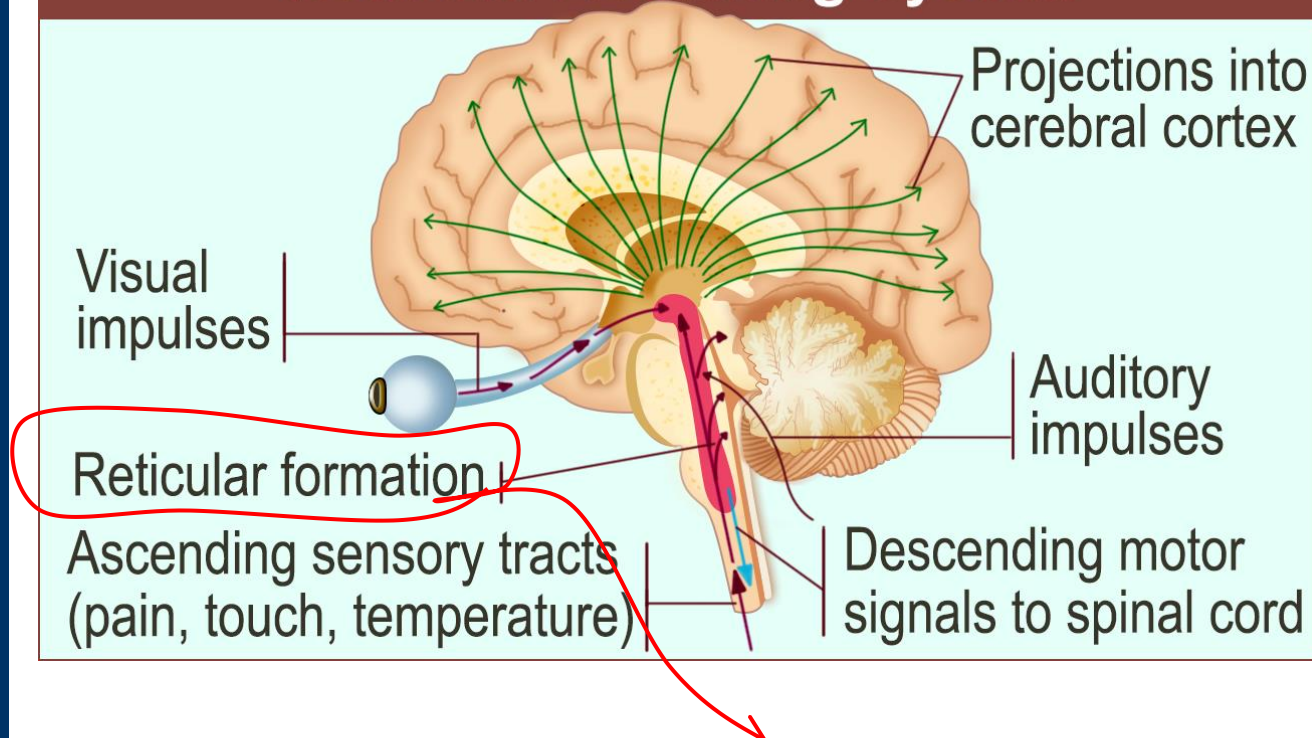
آها، رسیدیم به اینجا. این موضوع رو به دقت دنبال کنید.

دروازه ی مغز، اسمش اینه: **سیستم فعال کننده ی مشبک**

و محلش: توی ساقه ی مغز ، درست بالای نخاع شوکی و درست در زیر تالاموس و هیپوتالاموس قرار داره. (به اندازه ی حدود یک انگشت دست که البته به تالاموس هم میرسه)



Reticular Activating System



همونطوری که میبینی، سیستم فعال کننده ی مشبک توی ساقه ی مغز قرار داره (قرمز رنگ). بعضی از اطلاعات از نخاع وارد میشه (Ascending sensory tracts) و بعضی از اطلاعات از قسمت های دیگه، سپس همگی به سیستم فعال کننده ی مشبک میرسن و بعد از **فیلتر شدن**، اطلاعات به صورت تخصصی بررسی میشه.

یعنی چی؟ یعنی اطلاعاتی که از چشم وارد شده به قسمتی از مخ که در لوب پیشانی هست وارد میشه و اونجا تحلیل و بررسی میشه و اونجا جای اطلاعات وارد شده از گوش نیست.

منظورم اینه که بعد از فیلتر شدن ، اطلاعات با توجه به نوع اون، به قسمت های مختلف مغز میره تا بررسی و تحلیل بشه (پیکان های سبز رنگ)



* کار دستگاه فعال کننده ی مشبک (RAS) چیه؟

- ۱- تنظیم چرخه ی خواب و بیداری (هوشیاری و نیمه هوشیاری)
- ۲- مکانیزم توجه (مثل یه فیلتر اطلاعاتی عمل میکنه)
- ۳- بر فعالیت های حرکتی سوماتیک و احشایی اثر میذاره.

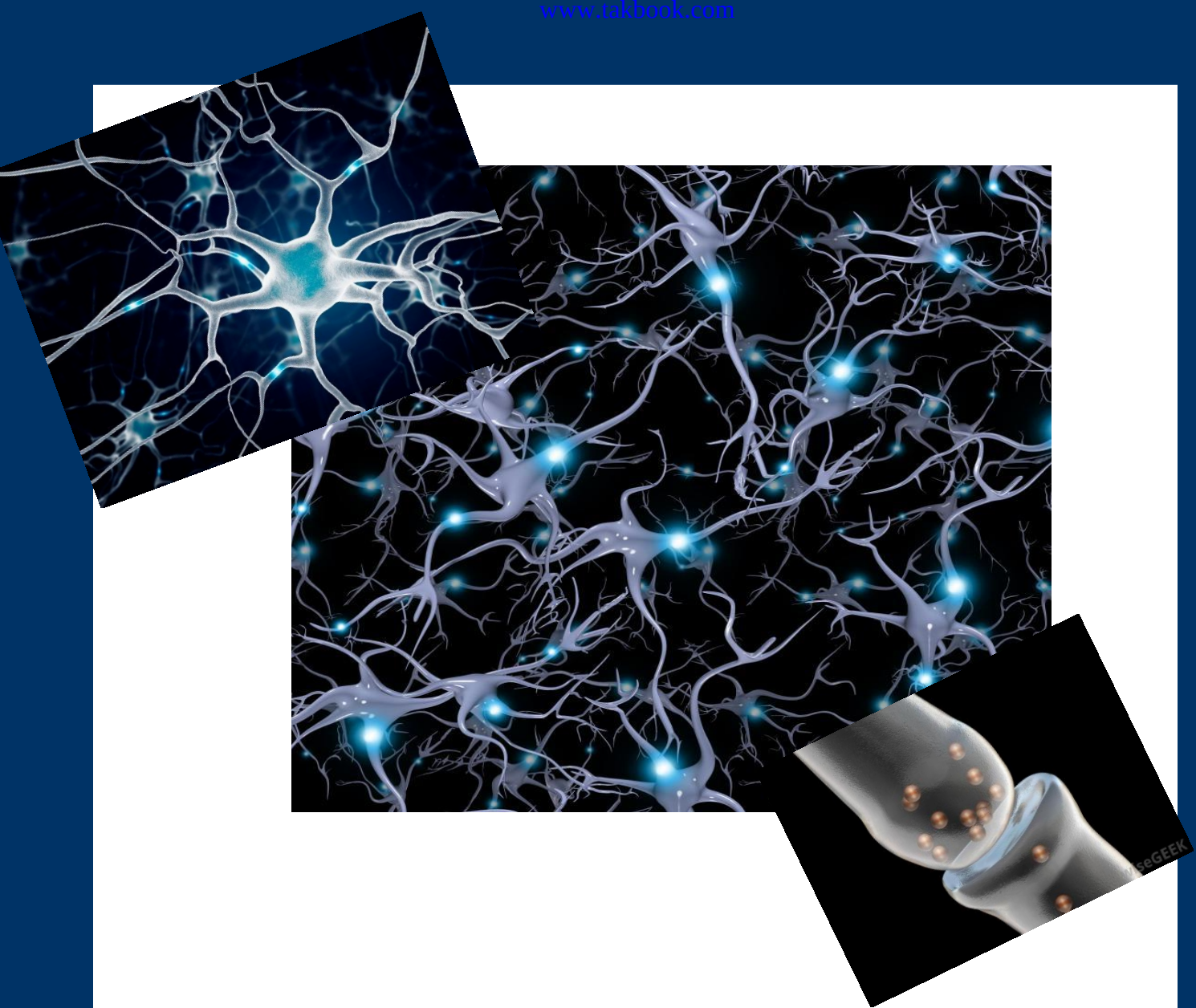
* این دستگاه فعال کننده ی مشبک اصلن چی هستش؟

جنسش چیه؟ فلسفه ی کارش چیه؟

همونطوری که میدونید، مغز از نورون ها و مواد دیگه ای بنام GLIA تشکیل شده. (کار GLIA حفاظت و ایمنی برای رشد و عملکرد سیناپس هاست) (سیناپس چیه؟ سیناپس محلی که نورون ها باهم ارتباط برقرار میکنن) (برا چی نورون ها باهم ارتباط برقرار میکنن؟ چون اگه ارتباط برقرار نکنن ما هیچ کاری نمیتونیم انجام بدیم یعنی خنگ خنگ خنگ) (فهمیدی دوست خوبم؟) (حتی در بقیه حیوانات هم ارتباط نورون ها وجود داره.)

پس مغز از نورون ها ساخته شده (۲۵ میلیارد نورون توی مغز وجود داره) ، و اون سیستم فعال کننده ی مشبک (RAS) یه شبکه ای از نورون هاست که باهم در ارتباطند و سیناپس هایی که نورون ها رو بهم متصل کردند. این شبکه بسیار پیچیدست اما دوست عزیز، تو میتونی برای راحتی و اینکه سریع تر موضوع رو بفهمی، این سیستم فعال کننده ی مشبک رو مثل یه توری در نظر بگیری. (شکل زیر ارتباط سیناپسی بین نورون ها رو نشون میده)





جمع بندی تا اینجا:

- ۱- مغز یه دروازه داره تا از هر ۲ میلیون اطلاعات در هر ثانیه، ۱۲۰ اطلاعات وارد بشه.
- ۲- دروازه ی مغز چیزی بنام سیستم فعال کننده ی شبکه که شبکه ای از نوروهاست که با ارتباطات سیناپسی بهم وصل شدن تا مثل یک فیلتر عمل کنن.



آیا قبول داری اطلاعاتی که از محیط میگیریم، هم شامل اطلاعات مفیده و هم اطلاعات مضر؟

تا حالا فکرشو کردی اگه مغز اطلاعات بد و مضر دریافت کنه چی میشه؟

سؤال مهمتر: اگه مغز اطلاعات خوب و مفید رو بیشتر دریافت کنه چی میشه؟

سؤال خیلی مهمتر: آیا ما نقشی توی دریافت اطلاعات داریم یا نه؟ آیا میتونیم کاری کنیم که بیشتر، اطلاعات خوبی وارد مغزمون بشه؟

خب، حالا میخوایم به این ها جواب بدیم. ولی سه تا سؤال اساسی تر:

چکار کنیم تا اطلاعات درست و مفید وارد مغزمون بشه؟
اصلن چه اطلاعاتی فیلتر میشه و چه اطلاعاتی وارد مغز میشه؟
آیا میشه کاری کرد تا ایده ها به مغزمون برسه؟

تغییر RAS مغز

اگر بگم این موضوع شروع کار آفرینیه باور میکنی؟ (چرا؟)

اگه بگم برای موفقیت مالی و ... حتمن باید از اینجا شروع کنی باورت میشه؟



دلیل؟

تو اگه بگی دنیا قشنگه، من میگم آره، خیلی قشنگه.

تو اگه بگی دنیا زشته، من میگم آره، خیلی زشته.

تو اگه بگی دنیا کثیفه، من میگم آره، خیلی کثیفه.

تو هر چی بگی درسته. شک نکن. علتش نوع دید (نگرش) من و توهه که دنیا رو میسازه.

هنری فورد میگه:

((چه فکر کنی که می توانی، یا چه فکر کنی که نمی توانی، در هر صورت فکر درست است.))

پس چیزایی که به مغز انسان وارد میشه، به من و تو بستگی داره.

(("نگرش" در اینکه چه اطلاعاتی به مغز وارد بشه نقش داره))

برای موفق شدن و کارآفرین شدن اول باید نگرش رو کارآفرین کنی.

چجوری؟ با تغییر RAS

این دلیل اول بود. دلیلی که نشون میده ما در فیلتر اطلاعات نقش داریم.

اما دلیل دوم:

خروجی ها (رفتار و گفتار و ...) بر اساس ورودی هاست. مثلن اگر یه فکر گناه بکنی، یه قدم به انجام گناه نزدیک تر شدی. اگر یه فکر به موفقیت مالی کنی، یه قدم به ثروتمند شدن نزدیک تر شدی.



امام علی (ع) می فرماید:

((مراقب افکارت باش که گفتارت می شود،

مراقب گفتارت باش که رفتارت می شود،

مراقب رفتارت باش که عادتت می شود،

مراقب عادتت باش که شخصیتت می شود،

مراقب شخصیتت باش که سرنوشتت می شود.))

۲

پس، افکار ما بسیار بسیار زیاد روی اقدامات و تصمیمیات و سرنوشت ما اثر داره.

((افکار بر اساس چی ساخته میشه؟ جواب: بر اساس اطلاعات ورودی به مغز))

((پس اطلاعات ورودی به مغز در ساختِ فکرهای موفقیت آمیز یا شکست آمیز

نقش اساسی داره))

فکر میکنم این دو دلیل برای سؤالات بالا کافی باشه. موافقی ادامه بدیم؟



جمع بندی

پس برای موفق شدن باید عوض بشی.

برای موفق شدن باید اول نگرش و فکرتو عوض کنی.

این یعنی چی؟

و این یعنی: نباید افکار مخرب رو جذب کنی؛ باید ایده ها رو جذب کنی.

یعنی از میلیارد ها اطلاعات باید اونایی رو جذب کنی که بشه باهاش کارای باارزشی انجام داد.

کارآفرینی

جمع بندی، جمع بندی، جمع بندی

دوست خوبم، تو باید حتمن حتمن حتمن (RAS) مغزت رو عوض کنی.

چرا؟ برای اینکه به هر چی نگاه کردی، برخلاف بقیه، ایده بیاد تو ذهنت. تغییر بیاد تو ذهنت.

بعضیا سال ها کنار یه مشکل زندگی کردن. تو میرسی بهشون و میگی فلان مشکل هست. طرف میگه من تا حالا بهش توجه نکرده بودم. این یعنی تغییر. یعنی مشکل خودت و بقیه رو حل کنی. (ایده ها رو دیدن و دنبالش رفتن)

بری سراغ حل مشکلات و اجرای ایده ها. تحقیق کنی، مشورت کنی. اگه دیدی ایده ای رو خوشش میاد ادامه میدی. اگه دیدی خوشش نمیاد، بری سراغ ایده ی بعدی و همینجور تا **موفق بشی**



یه خبر خوب:

با تغییر (RAS) مغز، امکان نداره روی چیزی فکر کنی و ایده به سرت نزنه!!!!!!

این یعنی تغییر.

این یعنی شروع کارآفرینی!!



یه نکته ی خفن:

قرار نیست حتمن بری سراغ ایده های خودت و شروع کنی از اونا پول دربیاری!!!!

حتی اگه بری سراغ ایده های مشابه و فقط بومی سازی هم بکنی، این ذهن خلاق باعث میشه که تو، کار رو از رقیب مشابه، سریع تر، بهتر، با ارزش تر و خلاق تر انجام بدی. اینجوری میشی رهبر بازار.

تو هر کاری بری درجه ۱ و موفق میشی. تک میشی. حتی اگه کارمند هم بشی بازم بهترین کارمند میشی.

ولی مطمئنم به این چیزا (کارمند) فکر نمیکنی. آفرین! مثال زدم که بدونی و مطمئن بشی که :

برای کارآفرین شدن، اولین مرحله تغییر (RAS) مغزه.



اما بریم سراغ تغییر RAS؛ میخوام به صورت ریشه ای و کاملن علمی این موضوع رو بررسی کنیم.

پیش فرض ها ملاک فیلتر کردن سیستم فعال کننده ی مشبک هستند.

پیش فرض ها چیه؟

پیش فرض ها نسبت به چیزای دیگه، تو زندگی فرد مهمترین.

پیش فرض ها ایناست:

۱- هویت شخصی

۲- افراد نزدیکی که میشناسی (خانواده درجه ۱ و ۲ و ...). چه از دوستان و چه از دشمنانت.

۳- داشته ها: ماشین، تلفن همراه، ساعت، شلوار، پیرن، تی شرت و ...

۴- تخصص (مثلن رشته ی تحصیلی یا دوره هایی که رفتی)

۵- اطلاعاتی که اخیراً کسب کردی (مثلن دو روز پیش در مورد فواید خوردن ترکیب آب جوش + عسل + آبلیمو مطالعه کردی و فهمیدی که برای تقویت هوش و حافظه مفیده، همچنین اونایی که سنگ کلیه دارن هم توصیه میشه)



۶-دغدغه ها (بعضیا دغدغه ی بیکاری دارن، بعضیا دغدغه ی فرهنگی اجتماعی مربوط به آسیب های کودکان دارن، بعضیا دغدغه ی مسئولیتی که گرفتن دارن و ...)

۷-تمایل و علاقه (مثلن موضوع مورد علاقت نجوم و کیهان شناسیه، یا تمایل به موسیقی داری ؛ یعنی هم دوست داری موسیقی گوش بدی هم دوست داری خواننده ها رو دنبال کنی و به ریتم ها و ... زیاد توجه میکنی و ...)

۸-ایمان / باورها / انتظارات / توقع ها / اهداف (اینا فوق العاده واژه های مهمی هستن و من اصلن نمیخوام الان بینشون فرق بذارم ولی یادت نره که باهم خیلی فرق دارن) (مثلن یکی از باورهای یه نفر اینه که اگه هرروز ورزش نکنم تنبل میشم، این باور روی عملکرد RAS فرد تأثیر عمده ای داره)

مثال های مشهوری از این ۸ مورد:

- ۱- تا حالا رفتی توی کارخونه های آلوده مثل ذوب فولاد و مس و پتروشیمی ها؟ دیده توی پتروشیمی بیشتر موقع ها بوی آمونیاک داره دیوونت میکنه؛ یه بوی سمی و بسیار بد بو. اما خیلی جالبه، اونایی که دارن هرروز اونجا کار میکنن ، بنده خداها، براشون عادی شده. تقصیری هم ندارن. این مکانیزم دستگاه عصبی انسانه. (سیستم فعال کننده ی مشبک)
- ۲- یه iPhone خریدی ، خب ، از فرداش هر جا میری میگن: این چه وضعشه، حالا که بعد عمری رفتیم iPhone خریدیم، همه رفتن خریدن. تو انگار قبلن iPhone نمیدیدی، الآن میبینی. فهمیدی چطور شد؟ کار RAS ه. اون موبایل شده داشته ی تو و تو از اون روز به بعد iPhone زیاد میبینی. نه اینکه قبلن نباشه. قبلن بوده ولی تو نمیدیدی.



۳- مثلن یکی از باورهای اینه که : من چقد بدشانسم. آقا، هر روز یه اتفاقی برات میفته تا برات ثابت بشه که بدشانسی!!!!!! خیلی عجیبه نه؟؟؟؟؟

دقیقن کار سیستم فعال کننده ی شبکه (RAS) . فهمیدی چرا (RAS) اینقدر مهمه؟

قبول داری برای هر موفقیتی اول باید از نظر ذهنی آماده بشی؟

قبول داری باید ذهنتو عوض کنی؟

چون اگه بدشانسی بخوای، هر روز بدشانسی میاد تا بهت ثابت بشه. اِه! من درست نمیفهمم ، آخه چه ربطی داره؟ الآن توضیح میدم:

اگه ازت بخوام وارد اتاقی بشی و اشیایی که به رنگ بنفش هستند رو یادداشت کنی، آیا بقیه رنگ ها رو نمیبینی؟



چرا. معلومکه میبینی. تو همه ی رنگ ها و اشیاء رو دیدی ولی اگه ازت بپرسم: اشیاء به رنگ سبز رو نام ببر نمیتونی! نه که ندیده باشی، دیدی ولی یه لحظه تو حافظه ی حسیت بوده و از بین رفته و فقط موارد بنفش رنگ رو الآن بیاد داری. اما چرا ذهن ما اینجوریه؟

حالا، دنیا هم قشنگه هم زشته، هم آدمای پاک و درستکار توش زندگی میکنن هم آدمای کثیف و تبهکار، هم خونریزی و فساد هست هم احترام و انسانیت، هم خوش شانسیم هم بدشانسیم، هم هیچی نمیفهمیم هم همه چی میفهمیم، هم فقیریم هم ثروتمند. فقط بستگی به نوع دید (نگرش) ما داره. قبوله؟

اگه امروز بری توی مرکز شهر یا روستاتون، میبینی هم خوبی هست هم بدی. بعضی ها دارن کلاهبرداری میکنن و بعضیا دارن پاک زندگی میکنن. قبوله؟

حالا تو میخوای چی ببینی؟

اگه آدم عاقلی باشیم دوست داریم:

- ۱- با آدمای خوش فکر، خوش اخلاق و درستکار دوست بشیم.
- ۲- فروشنده های با انصاف توی زندگیمون وارد بشن.
- ۳- همسایه های با اخلاق داشته باشیم.
- ۴- دشمنای با انصاف داشته باشیم.
- ۵- محتاج کسی نشیم. اگه هم به کسی نیاز پیدا کردیم اون فرد، فرد با انصاف و اخلاق مداری باشه. (۱۰۰ درصد نیاز پیدا میکنیم چون دنیا همینه: رفع نیاز های هم).

قبوله؟



مثلن:

کی دوست داره با جنایت کارا و قاتلا دوست باشه؟

معلومه، هیچکس دوست نداره. ولی بعضی ها میان و فکرهای منفی میبافن. نکته اینجاست که مغز نمیتونه فرق واقعیت و خیال رو دقیقن از هم متمایز کنه. برای همینه که بعضی ها با اینکه دوست ندارن دوستای بدی داشته باشن، ولی هر جا میرن یه دوست بد پیدا میشه. چون اینجوری قبول کرده که ((تا دوست بد تو زندگیم نباشه، زندگیم پیش نمیره. پیشروی تو زندگی فقط با داشتن دوست خوب نیست. اگه دوست بد نباشه همیشه لذت کامل رو برد.))

بعضی ها خوبی هاشون با افراد خوبه، بدی هاشون با افراد بده. یعنی هر دو رو دارن. منظورم اینه. چون طرز فکرشون اینجوریه و اینجوری هم بزرگ شدن، همیشه تو زندگی هم دوست خوب و هم دوست بد میاد. این فقط یه مثال بود. امیدوارم دقیقن موضوع رو متوجه شده باشی. مثل قانون جذب میمونه ولی من نمیخوام برابر با اون بدونم.

پس، (RAS) باورهایی که ما داریم رو اثبات میکنه. یعنی تلاش میکنه تا اطلاعاتی وارد مغز کنه که باورهامون برای ما، اثبات بشه.

اگه (RAS) میتونه روی عوض شدن جلب توجه ما به مشابه گوشی جدیدمون منجر بشه و اثر بگذاره، آیا نمیتونه روی موفقیت، روابط و شغل ما اثر بذاره؟ کی موفقیت میخواد؟ کی روابط صمیمانه تر و دوستانه تر میخواد؟ کی عشق میخواد؟



آیا الآن از شرایط زندگیت راضی هستی؟

اگه راضی هستی که هیچی، خوش بحالت ولی اگه راضی نیستی :

نکته اینجاست که باید روی ۸ مورد کار کنی. ((برای اطمینان بیشتر بازهم بررسی میکنیم: آیا میشه RAS مغز رو برای موفقیت تغییر داد؟))

چه چیزی این ۸ تا (پیش فرض ها (صفحه ی ۱۵)) رو میسازه؟

وراثت + شرایط زندگی از ابتدای تولد تا الآن

پس میشه تغییر داد. ←

یه نگاهی به حافظت بنداز و بین این ۸ مورد چجوری رو زندگیت اثر گذاشته.

قبول داری باید این ۸ مورد رو کمی تو زندگیمون عوض کنیم؟ قبول داری بعضی از دغدغه ها یا باورها یا علاقه هایی که تو زندگی داریم اشتباهه؟

برای چی نمیتونیم با نگاه به هر چیزی یه ایده بدیم؟

برای چی نمیتونیم مشکلاتمون رو خودمون حل کنیم؟

برای چی بعضی وقتا دلمون میگیره و نمیدونیم چمونه؟

واسه چی بعضی وقتا از استرس و ناراحتی میخوایم بمیریم؟

اینا همش جوابش همینه: **سیستم فعال کننده ی مشبک (RAS)**

سیستم فعال کننده ی مشبک یه نوع فیلتره.

ما تعیین میکنیم که چی فیلتر بشه و چی فیلتر نشه.





پس هدف اساسی در ایده پردازی:

(RAS) مغز رو تغییر بدیم تا ایده ها هم وارد مغز بشن.

راهکار داشتن ذهنی خلاق در تغییر (RAS) هستش.

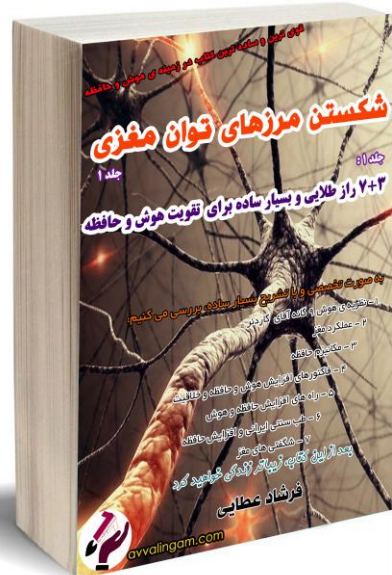
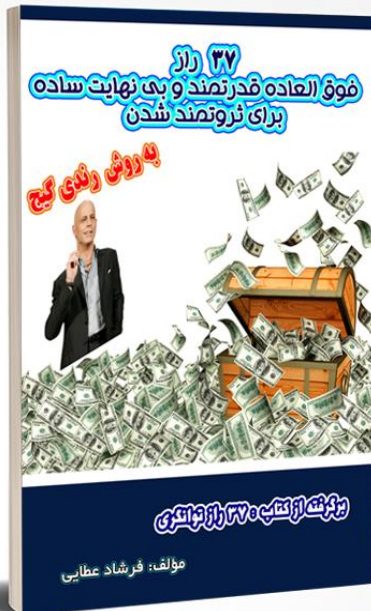
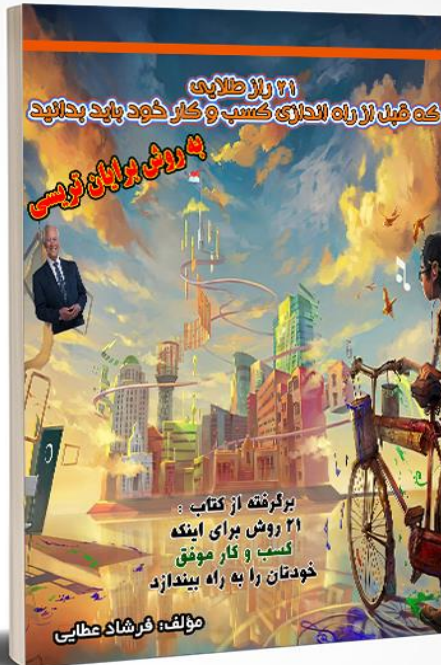
هشدار:

هدف پیدا کردن ایده نیست. ایده باید بعدن خودش بیاد.

هدف : تغییر (RAS) مغزه.



برای دریافت فایل های رایگان دیگر: اینجا کلیک کنید



+ ...



اولین گام دات کام در کنار شماست،
تا لحظه ای که کسب و کار خود را راه بیندازید

avvalingam.com

برای وارد کردن نظرات خود درباره ی این کتاب،
اینجا کلیک کنید.