

به نام او

که هر چه داریم از اوست

ذهن جادویی من

تقدیم به ...

گردآوری : زهرا مهدوی نسب

سرشناسه	: مهدوی نسب، زهرا، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن جادویی من/ گردآوری زهرا مهدوی نسب.
مشخصات نشر	: تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ ص.: مصور.
شابک	: 978-622-6252-75-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: روان شناسی عملی
موضوع	: Psychology, Applied
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: Mental discipline
موضوع	: مثبت نگری
موضوع	: Affirmations
موضوع	: تلقین روانی
موضوع	: Mental suggestion
موضوع	: موفقیت -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Success -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: BF۶۲۶/م۹۵۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۰۶۳۹۳



miaadpub.com

عنوان کتاب: ذهن جادویی من

گردآورنده: زهرا مهدوی نسب

ناشر: میعاد اندیشه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۲۵۲ - ۷۵ - ۱

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولف محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم های بایوبی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مولف به هر شکلی ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست

مقدمه : ۷

دریچه ی ذهن من

فصل اول : ۹

مقصر کیست ؟

فصل دوم : ۱۱

ارزش ها و هدف ها

دلیل نرسیدن به آرزو ها

فصل سوم : ۱۶

از کجا می آیند ؟

فصل چهارم : ۱۸

وظایف غول درون من

وظایف اصلی ضمیر ناخود آگاه

فصل پنجم : ۲۵

باورها

فصل ششم : ۲۸

قوانین جادویی

بزرگ نمایی

حذف

ساده لوحی

افعال منفی

فصل هفتم : ۴۴

راهکار چیست ؟

متافور (داستان درمانی)

استفاده از امواج ذهنی

استفاده از جملات تاکیدی مثبت

تکرار جملات تاکیدی

تطبیق جملات تاکیدی با احساس

داشتن تصاویر ذهنی از جملات تاکیدی

کنترل اطلاعات

دریچه ی نگاه من

شاید داستان جدیدی را شنیده باشید که یک زن و شوهر به یک مکان جدید نقل مکان کرده اند یک روز صبح خانم این آقا به همسرش گفت : نگاه کن ، همسایه ی روبرو لباسهایش را آویزان کرده و روی بند انداخته است . و لباس ها را خیلی کثیف شسته است و اصلا تمیز نیست و اینجا آقا سکوت کرد و چند روز به همین منوال گذشت . یکی از این روزها خانمش متوجه شد که لباسها تمیز تر است ، و به همسرش گفت: امروز لباسها تمیز تر است نگاه کن ، و اینجا بود که همسرش رو به خانم گفت : امروز صبح زودتر از خواب بیدار شدم و پنجره را تمیز کردم. زندگی خیلی از ماها به همین صورت است برای این که همه ی ما به جهان پیرامون از دریچه ی چشم های خودمان به دنیا نگاه می کنیم.



همه ی ما به جهان پیرامون از دریچه چشم های خودمان به
دنیا نگاه می کنیم.

قضاوت های خاص خودمان را داریم نسبت به مشکلات یک جور
فکر نمی کنیم .

مقصر کیست ؟

بعضی مواقع خودمان را عامل همه ی بدبختی ها می دانیم و بعضی ها دیگران را مقصر مشکلات خودمان می دانیم . عوامل دیگر را دخیل سرنوشتان می دانیم و فکر می کنیم که خیلی از چیزها باید دست به دست هم بدهد تا ما زندگی آرامی داشته باشیم. ممکن است خیلی راحت راجع به دیگران حرف بزنیم.



خیلی از ما استرس تمام وجودمان را فرا می گیرد ، و خیلی از ما هم راجع به زندگی مان خیلی خونسرد و آرام تصمیم می گیریم و خیلی هم موفق می شویم.

ممکن است بعضی از افراد

خیلی راحت پول در بیاورند اما بعضی افراد پول درآوردن برایشان خیلی سخت و مشکل است .

خیلی از ما از چیزهای مختلفی می ترسیم یا دائم دنبال این هستیم که شاید منتظر یک اتفاق نامناسب در زندگیمان باشیم اما واقعا چرا اینگونه است ؟

من به شما قول می دهم که آخر این کتاب جواب بیشتر سوالها و
دغدغه های فکریتان را پیدا می کنید!

ارزش ها و هدف ها

علت این است که ذهن ما برنامه ریزی شده از گذشته تا الان (از زمانی که به دنیا آمده ایم و تا پایان عمر ما برنامه ریزی می شویم ، توسط پدر و مادرهایمان ، محیط مان ، همسر یا همکارمان ، استاد دانشگاه ، در محیط کار یا رادیو و تلویزیون ، رسانه ها و دیدگاه ها ، و طرز فکر هایی که وارد ذهن ما می شود ، تمامی این اطلاعاتی که در ذهن ما می آید در قسمتی از مغز ما به نام ضمیر ناخودآگاه بایگانی و پردازش می شود و باعث تولید رفتار در ما می شود.



تمامی اطلاعات در ضمیر ناخودآگاه بایگانی و پردازش می شود و باعث تولید رفتار در ما می شود.

بعد از چندبار تکرار رفتار یک سری باورها در ما شکل می گیرد و بعد از آن ما بر اساس این باورها رفتار می کنیم و قضاوت می کنیم و در مرحله بعد ارزش های اصلی ما شکل می گیرد.

مثل :



بعد از مدتی شخصیت و تیپ های شخصیتی در ما شکل می گیرد.

دلیل نرسیدن به آرزوها

پس به طور کلی می‌گوییم رفتارهای ما اگر شاد هستیم ، اگر ناراحت و افسرده هستیم ، اگر همیشه در کمال راحتی با دیگران خیلی خوب می‌توانیم ارتباط برقرار کنیم یا ارتباط برقرار کردن برای ما سخت



است ، همه ی این ها حاصل برنامه ریزیهایی است که در گذشته توسط ضمیر ناخودآگاه ما صورت گرفته است . جالب است بدانیم که ۸۰ درصد رفتارهای ما در حال حاضر به علت برنامه ریزی هایی است که در حال و در گذشته در ضمیر ناخودآگاه شکل گرفته است . مثل مراجعینی که موضوعاتشان را اینطور بیان می کنند :

__ من چاق هستم و هرچه تلاش می کنم که لاغر شوم نمی شود با اینکه رژیم های مختلفی می گیرم ، ورزش می کنم و ...



— من غروب ها دلم می گیرد و دلیلش را نمی دانم .

— یا نوجوانی که می گوید درس ریاضی من ضعیف است و هرچه

تمرین می کنم و کلاس

خصوصی می روم تاثیر ندارد .



— پول برای من مثل چرک کف دست است و نمی توانم پس انداز کنم



— من در زندگی اصلا شانس ندارم و در ارتباطاتم همیشه به مشکل بر

می خورم .



ما می توانیم با تکنیک های مختلف (ان ال پی) یا برنامه ریزی عصبی کلامی و برنامه ریزی اریکسونی (هیپنوتراپیست) تغییراتی ایجاد کنیم و با جایگزینی برنامه ای صحیح رفتار مثبت و سازنده ای را جایگزین آن نماییم ، حالا این اطلاعات به چه صورت وارد مغز ما می شود ؟

با جایگزینی برنامه ای صحیح رفتار مثبت راجایگزین نماییم.

با جایگزینی برنامه ای صحیح ، رفتار مثبت را
جایگزین نماییم.

از کجا می آیند؟

از سه کانال :



این اطلاعات از طریق شنیدن موضوعی از محیط و یا دیدن فیلم روی ذهن ما اثر گذاشته است. ما در دوره های برنامه ریزی عصبی کلامی که تاثیر کلام روی سیستم عصبی مغز است می توانیم به راحتی این باور ها و تغییرات را روی ذهن انجام دهیم که زندگی راحت تری را داشته باشیم .

برنامه های گذشته تاثیرات زیادی روی زندگی الان ما دارد و می توانیم با تغییر آنها زندگیمان را متحول کنیم چون قدرت ذهن ما یا همان ضمیر ناخودآگاه ما آنقدر قوی هست که رفتار های ما را کنترل می کند .

قدرت ذهن آنقدر قوی هست که رفتارهای ما را کنترل
می کند .

وظایف غول درون من

قسمتی از فعالیت مغز است ، ذهن ناهوشیار یا ضمیر ناخودآگاه به طور مطلق یک هدایتگر درونی است و رسیدن به هرچیزی اعم از ثروت



، مقام ، معنویت ، سلامتی ، عشق ؛ روحیه و انگیزه بدون شناخت آن امکان پذیر نخواهد بود ، این ضمیر و نیروی درونی از دوران جنینی تا لحظات مرگ انسان را برای رسیدن به اهداف مثبت و منفی در زندگی هدایت می کند.

اگر سیستم ورودی اطلاعات ما

غلط و منفی باشد خروجی رفتارها و عملکرد ما هم دچار اختلال شده و باعث بروز ناهنجاریهای جسمی و روانی می گردد .

ضمیر ناخودآگاه شامل دانسته ها تجربه و اندوخته هایی است که در دور دست ترین جای ذهن آدمی ذخیره شده اند و بی آنکه بر آن اشراف کامل داشته باشیم قوی ترین نیروی محرکه ما در تمامی کنش ها و واکنش هایمان در خواب و بیداری است . همه ی آن چیزهایی که شهود ، الهام ، خاطره و رویا نامیده می شود محتویات ضمیر ناخودآگاه

را تشکیل می دهند . اما خودآگاهی بشر حاوی شعور ، عقل ، منطق ، قدرت قیاس و نیروی تصمیم گیرنده اوست .

- آیا تا بحال به این موضوع فکر کرده اید که چه عاملی در بدن باعث سرما و گرما ، احساس درد ، خشم و عصبانیت و گریه می شود ؟



- آیا فکر کرده اید که چگونه در خیابان راه می روید ؟

- تن صدا در شما چگونه شکل می گیرد ؟

- طعم بعضی غذا ها را می پسندید ؟

- چرا نسبت به برخی حیوانات بسیار کوچک احساس چندان آوری دارید ؟

- چرا بعضی از شما در ثروت و شادی و برخی دیگر در غم و اندوه به سر می برید ؟

- و در کل آیا فکر کرده اید که چگونه فکر می کنید ؟

پاسخ تمامی این سوالات این است که تمامی این عوامل به صورت خودکار صورت می گیرد و تحت کنترل ما نیست. اما به راستی اگر این

اعمال به صورت ناخودآگاه انجام نمی گرفت چه اتفاقی برای ما می افتاد ؟ چه حوادثی در هنگام رانندگی برای ما اتفاق می افتاد ؟ ضربان قلب ، سیستم تنفس ، فشار خون ، متابولیسم و تمامی مکانیزم های بدن را می توانستیم کنترل نماییم ؟

این ابر کامپیوتر تمامی سیستم ها عملکرد بدن و ذهن را تحت هدایت و کنترل خود دارد.

اکثر مردم افراد موفق را خیلی خوش شانس تصور می کنند و نمی دانند که موفقیت و خوشبختی نیز مانند هرکاری در این جهان اصولی دارد و دلیل پیروزی انسانهای موفق ، فقط آشنایی با این اصول و کاربرد دقیق آنهاست .

به قول مارک تواین:

موفقیت یک علم است ، اگر اصولش را بدانید نتیجه اش را بدست می آورید.

تلاش جسمی به تنهایی نه تنها شما را به آرزوهایتان نمی رساند بلکه باعث از بین رفتن انرژی و ایجاد بیماری های روحی و جسمی نیز

می گردد برای رسیدن سریع و آسان به آرزوها باید از قدرت عظیم ذهن کمک گرفت .



این بخش عظیم ذهنی همیشه (حتی در خواب) فعال است و تمام اعمال غیر ارادی انسان را کنترل می کند ، سیستم عصبی خودکار سمپاتیک و پاراسمپاتیک نیز زیر مجموعه ضمیر ناخودآگاه است ، اکثر انسانها اتفاقات بد و شکست هایشان را ناشی از بدشانسی یا تقدیر می دانند و حتی به اشتباه گمان می کنند که خداوند آنها را دوست ندارد ، جالب است بدانید که مسئولیت به وجود آمدن بخش عظیمی از وقایع زندگی بر عهده ضمیر ناخودآگاه است.

تمام افراد بزرگ و موفق مانند دانشمندان ، مخترعین ، ثروتمندان ، شعرا ، ورزشکاران نامی و ... به گونه ای از ضمیر ناخودآگاه خود کمک

گرفته اند ، این نیرو در تمام انسانها وجود دارد و نیازی به خلق آن نیست فقط کافیست نحوه ی به کارگیری آن را فرا بگیرید.



**فقط کافیست نحوه ی به کار گیری ضمیر ناخودآگاه را
فرا بگیرید.**

کلود بریستول می گوید : همانقدر که خودآگاه منبع اندیشه است ،
ناخودآگاه منبع قدرت است.

ضمیر ناخودآگاه انسان از زمان تشکیل نطفه (طبق نظریه) در رحم
مادر کار خود را آغاز می نماید و با توجه به اطلاعات دریافت شده از
طریق کانال های ارتباطی (بینایی ، شنیداری و لامسه) شروع به

برنامه ریزی ذهنی برای نوزاد می نماید ، این کانال ها در این زمان همان حواس ۵ گانه مادر می باشد . یعنی هرآنچه که مادر ببیند ، بشنود یا حس کند . به صورت کامل ضمیر ناخودآگاه آنها را ضبط نموده و طبق این اطلاعات شروع به برنامه ریزی برای کودک می نماید و دقیقا به همین علت است که احساسات مختلف در مادران نسبت به خوراکی ها شکل می گیرد زیرا یکی از علت های این امر خواسته ها و نیازهای ضمیر ناخودآگاه جنین برای رشد است و دقیقا از همین زمان است که مادران باید تعلیم و تربیت کودک خود را بر عهده بگیرند و این موضوع از حساسیت خاصی نیز برخوردار است که متأسفانه اکثر مادران باردار از این امر غافلند و اطلاعات لازم را در این خصوص ندارند.



طبق آخرین نظریه دانشمندان و محققان علوم ذهنی ضمیر ناخودآگاه تا ۴۸ ساعت بعد از مرگ نیز قادر به برنامه ریزی است (دعای تلقین فوت شدگان در هنگام به خاک سپاری) و بررسی های بسیاری در این خصوص در دست تحقیق است تا شاید بتوان امواج ارسال شده ذهن را در این زمان دریافت و ترجمه نماید.

وظایف اصلی ضمیر ناخودآگاه

- ۱- کنترل بر اعضای بدن مثل گردش خون ؛ تنفس ، رشد و ...
- ۲- ایجاد رفتار ، اخلاق ، عادات مثبت و منفی منطبق با نوع اطلاعات ورودی و ایجاد انواع خصوصیات اخلاقی
- ۳- دریافت اطلاعات از حس ششم و برنامه ریزی برای آنها و ارسال پیامهای درونی
- ۴- کنترل و هدایت کلیه سیستمهای بدن در هنگام خواب
- ۵- ارسال اطلاعات و پیام از عالم رویا به عالم محسوسات توسط سنبل های خاص
- ۶- ضمیرناخودآگاه وظیفه دارد طبق اطلاعات دریافتی در ما تولید باورهای مثبت و منفی نماید

باورها

بسیاری از انسانها اینگونه باور دارند که آنچه در درونشان می گذرد از اراده آنها خارج بوده و نمی توانند در آن دخل و تصرفی کنند .

باورهای انسانها که شکل دهنده و تنظیم کننده رفتار آدمی است در طول عمر ، شکل گرفته ، ساخته شده و قالب بندی می شوند ولی باورهای ساخته شده از بدو تولد تا ۵ سالگی از اهمیت بسیار حیاتی برخوردارند . در این دوره ۵ ساله بچه شدیداً به مادر ، پدر و اطرافیان وابسته بوده و بدون اینکه مفهوم خوبی و بدی را بداند راهنمایی ها ، فرمان ها ، تنبیه ها و تشویق ها ، هشدارهای متعدد مادر و اطرافیان را دریافت و کلیه آنها را ضبط می کند و اطلاعات را از راه شنیدن ، دیدن ، لمس کردن ، عملکرد و ... و رویداد ها ، امور جاری زندگی ، رسوم ، آداب ، عادت ها ، دین و مذهب و مراسم مربوط و ... همه و همه در ذهن کودک ضبط می شود که بیشتر اینها در چهارچوب کلمات نکن ، بکن ، هرگز ، هیچوقت ، همیشه ، یادت نرود و ... همچنین ادب کردن های بیهوده و خسته کننده والدین در کودکی احساس های منفی به وجود می آورد .

حوادث و اتفاقات بیرونی هر کس با توجه به باورها و

بینش خود می باشد .

بسیاری از ما تحت تاثیر گفتار ، کردار و تلقین های منفی مستقیم و غیر مستقیم اطرافیانمان مخصوصا پدر و مادر از کودکی می آموزیم که : زندگی سخت ، دشوار و بی رحم است . زندگی فنا پذیر است ، تو عرضه نداری ، در زندگی هیچ چیز نمی شوی ، تو شانس نداری ، تو همیشه شکست می خوری ، تو همیشه اشتباه می کنی، متاسفانه این باور های منفی در بسیاری از موارد و در بسیاری از انسانها تا آخر عمر باقی می ماند .

به طوریکه در بسیاری از مواقع مقاومت در برابر آنها حتی در سنین بالا نیز بسیار مشکل است.

با تمام این احوال می توانیم بدون توجه به اینکه از کجا آمده ایم ؟ دوران خردسالی ما چگونه سپری شده و چه دشواری هایی پشت سر داشته ایم باور های اولیه ما چگونه بوده و فرهنگ حاکم بر جامعه چگونه و چه اثرات مثبت و منفی ای بر باورهایمان داشته اند با رعایت اصولی از خود انسانی موفق ، آرام ، شاد ، تندرست ، جذاب ، دانا و توانا ، مثبت اندیش و انسانی جدید با شخصیتی کاملاً متفاوت با گذشته داشته باشیم و همه این امور امکان پذیر نیست مگر با شناخت کامل ضمیر ناخودآگاه.

" با رعایت اصول ؛ انسانی موفق ، آرام ، شاد ، جذاب ، دانا و توانا

باشیم "



این مثال یکی از بهترین
مثال ها برای معرفی ضمیر
ناخودآگاه است که می گوید:
که اگر شما کارتن گوریل
انگوری را دیده باشید دقیقا
نقش گوریل انگوری در زندگی
ما همان ضمیر ناخودآگاه و

بیگیلی بیگیلی نقش ضمیر خودآگاه را دارد یکی بسیار قدرتمند و ساده
لوح و دیگری ضعیف ولی هوشمند و متفکر و هریک بدون دیگری
کارایی لازم را ندارند.

قوانین جادویی

بزرگ نمایی

۱- ضمیر ناخودآگاه اطلاعات دریافتی را پرورش می دهد و در آن بزرگ نمایی می کند یعنی از حد طبیعی خود بزرگتر جلوه می دهد، البته این قانون کائنات است زیرا اگر خوبی و نیکی انجام دهیم پاداش ما چند برابر خواهد بود ولی اگر بدی و سستی نماییم کائنات تنها به همان مقدار به ما جزا خواهد داد و طبیعت همین قانون را به ما به سادگی آموزش می دهد به طوری که اگر یک دانه گندم بکاریم ۷۰ برابر به ما ثمره می دهد و اگر یک دانه میوه درختی می شود که صدها برابر ثمر می دهد و این قانون طبیعت است و ضمیر ناخودآگاه ما هم تقریباً به همین ترتیب عمل میکند و با برنامه ریزی می توان از این قانون بهترین بهره را جست .



اگر یک دانه بکاریم ۷۰ برابر به ما ثمره می دهد
اگر خوبی کنیم پاداش ما چند برابر خواهد بود.

حذف

۲- ضمیر ناخودآگاه در اثر تمرکز روی یک موضوع قسمت هایی از اطلاعات ورودی را در سطح خود آگاه حذف می کند ، مثلاً: زمانی که غرق تماشای فیلم مورد علاقه ی خود هستیم اگر کسی شما را صدا بزند شاید صدای او را نشنیده و یا گاهی در طول مسافرت به شهرهای مختلف از محل حرکت تا رسیدن به مقصد چون توجه شما به تابلوی راهنمایی شهر مقصد بوده ضمیر ناخودآگاه تابلوی شهرهای دیگر را پردازش نموده و باعث می شود شما حتی نام شهر دیگر را در همان تابلوی مورد نظر نبینید ، این قانون ضمیر ناخودآگاه است که توسط خود هوشیاری و دقت در محیط اطراف می توان این قانون را تا حدودی تحت کنترل گرفت .

ساده لوح

۳- ضمیر ناخودآگاه انسان به هیچ وجه قدرت تشخیص خوب از بد را ندارد و ساده لوحانه تمامی اطلاعات دریافتی را ذخیره و سپس برنامه ریزی می کند ، مثلاً: ما می گوییم یک میلیون تومان ضربدر هزار تومان چقدر می شود ؟ ضمیر ناخودآگاه جواب را مساوی فقر می شناسد و فقیر بودن را در زندگی برنامه ریزی می کند زیرا اطلاعاتی در سطح ناخودآگاه ذخیره شده مبنی بر اینکه ثروت مساوی است با درد و رنج یا مساوی است با سرطان یا چرک کف دست و ضمیر ناخودآگاه نیز تمامی آنها را طبق قانون طبیعی خود برای ما برنامه ریزی می کند ، ضمیر ناخودآگاه فقط برنامه هایی را اجرا می کند که به آن داده شده است حتی اگر به ضرر شما باشد و اگر خودتان آنها را برنامه ریزی نکنید توسط دیگران و شرایط محیط برنامه ریزی خواهد شد و بدون اینکه به خوب یا بد بودن آن توجهی کند دقیقاً آنها را به مرحله اجرا در خواهد آورد. پس آیا اگر کسی در گذشته خود شاهد اتفاقات بد و تجارت منفی بوده این مسائل در ناخودآگاهش ضبط شده و باعث ایجاد عادت ها و باور های منفی در او شده است. آیا باید تا آخر عمر محکوم به پذیرش این سرنوشت باشند ؟ جواب منفی است .

" شما می توانید تکنیک های نفوذ به ناخودآگاه را بیاموزید و اطلاعات و باورهای مثبت را جایگزین باورها و عادات غلط و منفی کنید "

قدرت تجزیه و تحلیل ندارد

۴- به دلیل ساده لوحی ضمیر ناخودآگاه است که واژه کودک درون برایش بکار گرفته شده است ، کودکی که به سادگی و در آرامش همه چیز را به راحتی می پذیرد و فرقی بین اطلاعات خوب یا بد نمی گذارد ، در کشور های اروپایی از همین قانون در خصوص تعلیم و تربیت



کودکان استفاده می کنند ، کافیست شما فرزندان را با جملات و کلمات ترکیبی مثبت صدا کنید . به عنوان مثال : استاد ، دانشمند ، مهندس ،

قدرتمند ، شجاع و ... و ضمیر ناخودآگاه آن کلمات را عینا دریافت و برنامه ریزی می کند و یکی از تفاوت های افراد موفق و افراد ناموفق در

استفاده از همین جملات و عبارات مثبت است . ضمیر ناخودآگاه تفاوتی بین این جملات قائل نیست.

**پس چه بهتر که از جمله های خوب و مثبت استفاده
نمائیم حتی خیالی و غیر واقعی**

مثلا : زمانی که خواب می بینیم از ارتفاعی بلند به پایین پرت شده ایم و ناگهان از خواب می پریم ، ملاحظه می کنیم که دچار اضطراب ، تپش قلب و دلهره شده ایم ، دقیقا مانند این که این حادثه اتفاق افتاده باشد ، چطور ممکن است تصویری که ذهن ما را به صورت غیر واقعی آن را ایجاد کرده است این چنین در ما اثر گذاشته و حتی گاهی باعث بیماری گردد یا برعکس ، خواب می بینیم که در تعطیلات و تفریح فوق العاده به سر می بریم و ناگهان از خواب بیدار می شویم و می بینیم چه احساس خوب و عالی ای داریم که تا بحال مشابه آن را در زندگی تجربه نکرده ایم تمامی این حالات ناشی از قانون ذهن و ضمیر ناخودآگاه است که هر چیزی را در ذهن تجسم نماید آن را به صورت واقعی در نظر خواهد گرفت.

**هر چیزی را در ذهن تجسم نماید ، آن را به صورت
واقعی در نظر خواهد گرفت .**

از این قانون می توان در تربیت کودکان ، مدیریت منابع انسانی ، تشویق کودکان ، قبولی در کنکور و دیگر موارد زندگی نهایت استفاده را



برد . در دوره های
برنامه ریزی عصبی
کلامی (ان. ال. پی) این
قوانین به صورت کامل و
تکنیکی ارائه می گردد و

علاقمندان به صورت عملی از این قانون در راستای رسیدن به تمامی
اهداف استفاده می نمایند ، از این قانون در تمامی دوره های هدف
سازی ، ارتباطات ، درمان موانع ذهنی ، کسب موفقیت نامحدود ،
اعتماد به نفس و ... به عنوان یک قانون اصل استفاده می شود .

تقریباً تمامی افراد نابغه و موفق دنیا موفقیت خود را مدیون استفاده
از ذهن و قوانین طبیعی حاکم بر آن می دانند .

قانون تلقین و تلقین پذیری افراد که در علم هیپنوتیزم مطرح است
دلیلی بر این است که ضمیر ناخودآگاه ساده لوحانه هر اطلاعاتی را می
پذیرد و شبه داروها نیز از همین قانون پیروی می کنند پس این قوانین
علمی اند ، انجام دهید و نتیجه بگیرید (البته هر کار مثبت و هدفمند

۱). اگر مدیری همیشه و در تمامی لحظات از کارمند خود قدر شناسی نماید آنها را تشویق کند ، به آنها آفرین بگوید و به آنها بگوید بهترین خواهند شد و ... هیچ می دانید چه اعتماد به نفسی در آنها به وجود آورده است و با این الگو ها چه آینده ای را برایشان برنامه ریزی کرده است ؟



در اینجا لازم می دانم داستان کوتاهی را از کودکی که دائم در درس دیکته نمره ۴ می گرفت عنوان نمایم: دختر خانمی در کلاس چهارم دبستان درست می خواند و هر وقت معلم در سر کلاس دیکته می گفت انگار پتک بزرگی بر سر این دختر می کوبید و بیشترین نمره ای که در طول سال تحصیلی از این درس گرفته بود چهار بود ، دخترک خودش از این وضعیت بسیار خسته و دل شکسته بود و از آن طرف نیز معلم نادان بنا را بر تضعیف اعتماد

به نفس او گذاشته بود زیرا هر دفعه که این دختر نمره کمی از این درس می گرفت معلم او را در جلوی جمع توبیخ می کرد و

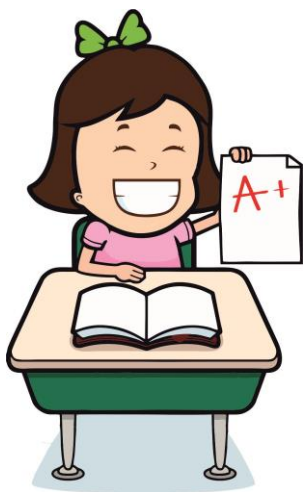


دائم میگفت تو چقدر احمقی ، کلاس چهارمی اما هنوز بلد نیستی چند تا لغت ساده را بنویسی ، معلوم نیست تو مغزت چی گذاشتن که انقدر کودنی ، با این وضعیت تو ۱۰ سال دیگر هم در این کلاس می مانی

به همین سادگی با استفاده از جملاتی زننده و منفی ضمیر ناخودآگاه دخترک را گلوله باران می کرد و در خصوص درس دیکته باورهای او را خرد و تضعیف می کرد ، روزها و هفته ها والدین دختر کوچولوی ما این در و آن در میزدند که چه کاری انجام دهند تا مسئله ی فرزندشان را حل نمایند.

پدر و مادر اولین کاری که انجام می دهند مدرسه ی فرزندشان را عوض می کنند زیرا اولین قدم برای برنامه ریزی عدم ورود اطلاعات منفی به ذهن است ، اما از آنجا که کودک باورهایش شکل گرفته بود در مدرسه ی جدید نیز نمره ۴/۵ در درس دیکته گرفت اما با این تفاوت که این بار معلمی دانا و فهیم که می دانست چگونه با قدرت کلام کودک را تشویق به تمرین بیشتر نماید با همکاری والدین شروع به تشویق دخترک نمودند ، فقط برای این که این بار نیم نمره بیشتر از قبل گرفته او را در منزل بخاطر همین نیم نمره تشویق کردند ، دختر کوچولی ما هفته ی بعد نمره ۵ گرفت و این عمل از طرف معلم تکرار شد . معلم در سرکلاس بلند به او گفت آفرین به تو که توانستی یک نمره از قبل بیشتر بگیری ، من مطمئنم که تو تا چند هفته دیگر

نمراتی به مراتب عالی تر را کسب خواهی کرد فقط باید بیشتر تمرین کنی ، جالب این است که از آن شب به بعد او با انگیزه بسیار زیادی به همراه پدر و مادرش به تمرین دیکته پرداخت ، هفته ی بعد در درس دیکته نمره ۹ گرفت و پدرش بخاطر این جهش هر چند ناچیز او را به شهر بازی برد و او را تشویق کرد ، همین کودکی که در مدرسه قبلی خود ، معلم امیدی به او نداشت پس از ۳ ماه توانست بالاترین نمره کلاس را در درس دیکته کسب کند .



۴- ضمیر ناخودآگاه هیچ رفتار و

عادت را برای ما برنامه ریزی نمی کند مگر به منظوری مفید و مثبت

ضمیر ناخودآگاه تمامی عادت ها و رفتار ها را در صورتی برای ما برنامه ریزی می کند که پشت آنها یک منظور مفید قرار داشته باشد ، حال این عادت مثبت باشد و یا منفی ضمیر ناخودآگاه کاری به نوع

عادت ندارد چون اطلاعات را ساده لوحانه و به دور از هر گونه قضاوت دریافت می کند .

هر عادت‌ای که فکرش را کنید از کتاب خواندن گرفته تا ورزش ، مواد مخدر ، وسواس و ... همگی در پشت خود منظوری مثبت را برای ما نهفته دارند. حال اگر بخواهیم به عنوان مثال سیگار کشیدن را ترک نمائیم در واقع چون این عادت منظور مفیدی را شخصیت و احترام برای ما در پی دارد و ترک آن یعنی ترک عواملی مفید در سطح ضمیر ناخودآگاه ، این عمل باعث بروز ناهنجاری ، درد و بیماری خواهد شد و ما در علوم هیپنوتیزم اریکسونی و ان ال پی یاد می گیریم که چگونه با انجام تکنیک های ذهنی و عملی و استفاده از قدرتهای ضمیر ناخودآگاه این عادت‌ها را جایگزین نماییم زیرا تنها با جایگزینی هدف های مفید ضمیرناخودآگاه حفظ شده و تنها نوع عادت تغییر کرده است ، به عنوان مثال : کشیدن سیگار مساوی با شخصیت است ولی پس از برنامه ریزی درست اطلاعاتی مبنی بر نوشیدن آب مساوی است با شخصیت را برای ضمیر ناخودآگاه تعریف می کنیم و می بینیم این کار به راحتی و با کمی حوصله و تمرین امکان پذیر است



مثال : عادت به سیگار کشیدن

این عادت از جمله عادت هایی است که به تکرار در اقشار مختلف جامعه ملاحظه می شود و به دلیل این که منظور مفید این عادت در

اغلب موارد بسیار مهم و حیاتی است لذا ترک آن به راحتی امکان پذیر نیست ، زمانی استادم مراجعه کننده ای داشت که داستان را چنین شرح داد : دو برادر دوقلو در خانواده ای ثروتمند چشم به جهان گشودند ، خانواده این دو کودک از اشراف و بزرگان فامیل بودند ، زمانی که این کودکان به سن یک سالگی رسیدند این خانواده تصمیم به برپایی جشن تولد گرفتند و تمام فامیل از بزرگ و کوچک دعوت داشتند ، یکی از این کودکان در محل عبور و مرور مهمان ها قرارداداشت و دیگری در اتاق دیگر در حال پوشیدن لباس ، زمانی که عموی این خانواده وارد خانه شد همه از جای خود به نشان احترام برخاستند و به او خوش آمد گفتند و در بهترین جای مجلس او را جای دادند و همینطور بهترین میوه ها و نوشیدنی ها را به او تعارف کردند و تمامی این تصاویر در ضمیر ناخودآگاه کودکی که در محل رفت و آمد داشت ضبط شد ، در واقع ضمیرناخودآگاه اولین اطلاعات را در خصوص شخصیت و احترام دریافت نموده و آماده بود برای برنامه ریزی یک رفتار و یا عادت این اطلاعات را به موضوعی ارتباط دهد (قانون تعمیم دادن) که متأسفانه عمو اولین کاری که انجام داد سیگار روشن کرد و با احساس شخصیت ژستی آرام مشغول به کشیدن آن شد و ضمیر ناخودآگاه کودک موضوع را برای برنامه ریزی کامل نمود و احساس شخصیت ، ثروت و احترام را به اولین چیزی که دریافت یعنی کشیدن سیگار پیوند داد ، متأسفانه برنامه قوی تری در طول ۲۵ سال سن در

این کودک به این قدرتمندی برنامه ریزی نشد و دقیقاً در زمانی که شخص نیاز به شخصیت ، ثروت و احترام دارد ضمیرناخودآگاه قوی ترین برنامه ذخیره شده خود را به معرض ظهور گذاشته و بدون دخالت در خوب یا بد بودن سیگار ، اعتیاد به سیگار را در شخص برنامه ریزی می کند ، جالب توجه این که این شخص به محض کشیدن سیگارهای متعدد احساساتی همچون شخصیت و ثروت را به سوی خود جذب میکرد ، این فرد پس از اعتیاد فراوان به سیگار و از دست دادن سلامتی که خود باعث به خطر افتادن ثروت ، اقتدار و احترام شد به این نتیجه رسید که باید سیگار را ترک کند ولی گفتیم که " ترک عادت موجب مرض است " ولی این فرد با آموزش صحیح قوانین ذهن توانست این عادت مخرب را ظرف چندماه جایگزین نماید و همچنان ثروت ، اقتدار و احترام خود را حفظ کند و این قانون ضمیر ناخودآگاه است . نکته دیگر اینکه برادر دو قلولی دیگر نیز به همین صورت برنامه ریزی شده بود ولی کافی بود از ۶ متری بوی کبریت و سیگار بخورد ، ناگهان حالت ضعف و تهوع شدید به او دست می داد ، آیا می دانید چرا ؟

به طور مختصر می گویم برادری که در اتاق دیگر در حال آماده شدن برای تولد بود به ناگهان پدر را پای تلفنی که در آن اتاق بود صدا می کنند پشت تلفت شخصی بود که خبر از فسخ قراردادی مهم داشت پدر خانواده هم سیگاری بود ، خبر را شنید و در حالی که سیگاری هم دود می کرد شوکه شد ، دود سیگار به داخل ریه جهید و سرفه های

شدید ، تنگی نفس ، حالت تهوع و در نهایت راهی بیمارستان شد و جشن تولد نیز به همین خاطر بهم خورد ، حال ببینید که ضمیر ناخودآگاه این دوبرادر دوقلو که در یک محیط بزرگ شده بودند با چه ظرافتی اطلاعات مختلفی را در خصوص سیگار دریافت و برنامه ریزی کرده بود ، یکی اگر ثروت و اقتدار لازم داشت باید سیگار می کشید و دیگری اگر سیگار می کشید تمامی جشن ها و سرخوشی ها بهم می خورد و راهی بیمارستان می شد .

به همین ترتیب تمامی عادت ها و رفتار ها در ما شکل می گیرد ، عادت وسواس به دلیل مفید تمیزی و پاکیزگی و تشویق دیگران ، عادت به چاقی به دلیل مفید سلامتی ، عادت به فقط به دلیل مفید اینکه پول برای افرادی است که کلاه بردارند ، فرزندشان فلج یا سرطانی اند ، عادت به ورزش به منظور مفید شادی و همینطور رفتار های دیگر که با ظرافت کامل در ما برنامه ریزی می شود .

پس متوجه می شویم چگونه است که بعضی از افراد با خورد آب هم چاق می شوند ، با کوچکترین باد سرما می خورند و در یک کلاس درس خاص ضعف دارند یا به قول خود دست به هرچیزی می زنند طلا می شود ناشی از برنامه هایی است که در ضمیر ناخودآگاه آنها ثبت شده است .

ضمیر ناخودآگاه ، اطلاعات را از طریق حواس ۵ گانه دریافت میکند و در ذهن پردازش و تولید رفتار میکند.

اگر این اطلاعات ورودی مثبت و خوب باشد رفتار و عادت های خوبی تولید می کند و اگر غلط باشد نتیجه ای جز رفتار و عاداتهای اشتباه نخواهد داشت .

افعال منفی

ضمیر ناخودآگاه به هیچ عنوان قادر به برنامه ریزی افعال منفی نبوده و آنها را نمی شناسد. این قانون نیز از مهمترین قوانین ضمیر ناخودآگاه است که پایه و اساس برنامه ریز بسیاری از ناهنجاریها و ترس ها است . به همین دلیل ملاحظه می کنیم که در کودکان و حتی بزرگسالان گفتن جملاتی با فعل منفی نتیجه معکوس دارد و حتی شنوندگان را در جهت متضاد خواسته ی ما برنامه ریزی می کند .

استفاده از جملاتی مانند دست زن ، آنجا نرو ، این کار را نکن ، راز من را به کسی نگو ، دست به کبریت زن و ... نتیجه معکوس دارد و ضمیر ناخودآگاه شخص با دریافت این اطلاعات با توجه به قانون خود یا حذف فعل منفی کنجکاو شده تا شخص به سمت اطلاعات مورد نظر تمایل پیدا نماید . مثل این که اگر به شما بگویند که هر کسی زبان خود را به دندانهای بالایی بچسباند نمی تواند صحبت کند و به دلیل اینکه

کلمه ی نمی توانم که منفی است به کار برده شده اکثرا سعی بر این دارند که این کار را امتحان کنند .پس می توانیم به جای جملات نفی از جملات مثبت استفاده کنیم.

مثلا : بجای اینکه به بچه بگوییم در مهمانی حرف های زشت نزن، بگوییم در مهمانی خیلی با ادب باش و حرفهای خوب بزن عزیزم.

پس می توانیم به جای جملات نفی ، از جملات مثبت استفاده کنیم.

مثال : وقتی که لیست خرید را به همسرمان می دهیم ، بجای این که بگوییم خرید ها یادت نرود بگوییم، لطفا لیست خرید را کامل بگیر ، متشکرم.



مثال : به همکارمان به جای اینکه بگوییم یادت نرود پروژه را انجام بدهی، بگوییم یادت بماند که پروژه تمام شود.

راهکار چیست ؟

متافور (قصه درمانی)



ضمیر ناخودآگاه را می توان توسط کلام ، تصاویر ذهنی ، احساس و تمثیل ها برنامه ریزی کرد تقریباً ۳ عنصر اول را می شناسیم و عنصر چهارم که بسیار مهم است استفاده از تمثیل هاست که امروزه این روش برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه در جهان به نام علم متافور (قصه درمانی شناخته می شود) علمی که ادبیات فارسی سالها قبل از آنها بهره گرفته است . شعر ، ضرب المثل و داستان ها از جمله مواردی هستند که قدرت قابل ملاحظه ای برای تاثیر گذاری در ضمیر ناخودآگاه دارد . با مطالعه مثنوی مولوی و اشعار شاعران دیگر تاثیر آنرا در خود حس میکنید.

نویسنده معروف کتاب حکایت دولت و فرزانی ، مارک فیشر ، در کتابش بسیار عالی و ساده به زبان داستان و تمثیل چگونگی قانون ضمیر ناخودآگاه را توضیح داده است . از جمله به ساده لوحی ضمیر ناخودآگاه در این کتاب بسیار اشاره شده است و به دلیل بیان این قوانین به زبان تمثیل و داستان در خواننده اثر بسیار خوب و مثبت و آموزنده ای برجا میگذارد . امروزه یکی از قوی ترین روش های تربیتی



کودکان استفاده از بیان داستان و تمثیل و انجام بازی های مختلف است ، در این خصوص به ماجرای واقعی زیر توجه کنید : در این داستان فرزند شهین خانم از مسواک زدن بیزار بود ،

شهین خانم داستانی رو شبها برای دخترش زمزمه می کرد که از این قرار بود ... یکی بود یکی نبود غیر از خدا هیچکس نبود ، زمانی یک خرگوش بازیگوش در جنگل زندگی می کرد که خیلی خوش اخلاق و ریبا بود و مادر خرگوش تلاش زیادی می کرد که او جسمی قوی داشته باشد تا بتواند در جنگل زندگی کند ، غذا پیدا کرده و بتواند از دست دشمنان فرار کند ، خرگوش کوچولوی قصه ما هرروز با مادرش به

جنگل می رفت و میوه هایی که ریشه آنها در زمین بود پیدا میکرد و می خورد ، خرگوش کوچولوی ما چون دندانهای کوچکی داشت و هنوز بزرگ نشده بود نمی توانست غذاهایی را که مادرش تهیه کرده بود بخورد ، و مادر خرگوش آنها را به تکه های کوچکتری تقسیم می کرد و به خرگوش کوچولو می داد ، یک روز که خرگوش کوچولو با مادرش به جنگل رفته بود ناگهان دید که روباه مکار در مقابل آنها ایستاده و دندان تیز کرده تا غذای لذیذی که پیدا نموده را بخورد ، خرگوش کوچولو از ترس به زیر شکم مادر پناه برد و مادرش برای نجات جان بچه اش او را به کنار درختی پرتاب کرد و فرارکرد تا حواس روباه را به خودش جلب کند ، همچنان که مادر از دست روباه فرار میکرد روباه نیز با سرعتی بالا مادر خرگوش کوچولو را دنبال می کرد ، مادر خرگوش دائم به لابلای درختان و بوته ها می جهید ولی روباه گرسنه دست بردار نبود و تصمیم گرفته بود که مادر خرگوش را بگیرد و بخورد ، در همین حین که مادر خرگوش کوچولو در حال فرار بود ناگهان به چاله ای افتاد و تعادل را از دست داد و تا آمد بلند شود روباه مکار به او رسید و با پاهایش مادر خرگوش را گرفت ، خرگوش کوچولوی ما این تصویر را دید و بسیار غمگین و ناراحت شد و از شدن گریه داشت از حال می رفت ، مادر خرگوش کوچولو ناراحتی فرزندش را دید ولی دوست داشت بجای فرزندش خورده شود و او نجات پیدا کند ولی از طرفی سعی کرد از چنگال روباه مکار جان سالم به در ببرد و با سعی و تلاش بسیار

ناگهان از زیر پای روباه فرار کرد ولی به دلیل آسیب دیدگی پایش دوباره به چنگال روباه گرفتار شد در این حالت تنها راهی که به فکر مادر خرگوش کوچولو رسید این بود که پای روباه را گاز بگیرد و این کار را نیز با تمام قدرت انجام داد و ناگهان داد و فریاد روباه بلند شد ، و زوزه هایی از درد کشید و مادر خرگوش کوچولو سعی کرد فشار بیشتری را از طریق دندانهایش به پای روباه وارد نماید و همین گاز گرفتن مادر خرگوش کوچولو باعث فرار روباه و نجات جان او شد و خرگوش کوچولو از دیدن این صحنه خیلی خیلی خوشحال و خندان شد . پیش مادرش رفت و در آغوش او قرار گرفت و از مادر خواست تا به او نیز یاد بدهد چگونه می تواند دندانهایش را زودتر بزرگ نماید ، تا بتواند از خود دفاع کند مادر به او گفت که اولین کاری که باید بکنی این است که هر روز دندانهایت را تمیز کنی و هویج بخوری تا آنها همیشه سالم و سفید بمانند ، چون اگر دندانهایت سفید و سالم نباشد نمی توانی هویج بخوری و بزرگ شوی و دندانهایت رشد کنند و اگر با دندان خراب گیر روباه بیفتی نمی توانی او را گازگیری و فرار کنی و او تو را خواهد خورد ، پس بیا از فردا صبح که بیدار می شوی قبل از این که به طرف جنگل برویم اول دندانهایت را تمیز کن بعد به دنبال هویج بگردیم و هویج بخوریم چون هویج دندانهایمان را قوی و بزرگ می کند ، به این ترتیب از فردا صبح خرگوش کوچولوی ما دندانهایش را می شست و با مادرش برای پیدا کردن هویج به جنگل می رفتند و

خرگوش کوچولو می دید که دندانهایش روز به روز سفید تر و بزرگ تر می شدند تا جایی که بعد از چندماه دندانهای او هم مانند مادرش بزرگ و قوی و سفید شده اند . یک روز مادرش به او گفت که چون دندانهای قوی و تمیز داری می توانی به تنهایی به جنگل بروی و غذا پیدا کنی ، خرگوش کوچولو نیز به تنهایی به جنگل رفت و همین که داشت غذا پیدا میکرد ناگهان روباه مکار را دید ولی یاد حرف مادرش افتاد و شروع کرد دندانهایش را به روباه نشان دادن و روباه تا دندانهای

سفید و براق و قوی خرگوش مارا دید پا به فرا گذاشت ، خرگوش کوچولوی ما که دیگر بزرگ شده بود فهمید که تمیز و سالم نگه داشتن دندانها برایش بسیار مهم و حیاتی است و سعی کرد از این به بعد به جای هرروز صبح روزی ۳ بار دندانهای خود را بشورد و هویج بخورد.



داستان بالا نمونه بسیار عالی ای برای برنامه ریزی ضمیرناخودآگاه کودک برای مسواک زدن ، جالب این است که دختر کوچولوی ما پس از یک ماه بدون این که کسی به او چیزی بگوید شروع کرد به مسواک زدن دندانهای خود و آن هم روزی ۳ بار و حتی میل خوردن هویج نیز در او بسیار بالا رفت . ما به عنوان الگوهای تربیتی فرزندان وظیفه داریم تا از این علوم به بهترین شیوه ممکن استفاده نماییم . به نظر شما در

چه زمینه ای پدر و مادر ما را با این روش تربیت نموده و تعلیم داده اند ؟

تا کنون شنیده اید میگویند به در بگو تا دیوار بشنود ؟

ضمیمه ناخودآگاه اطلاعات غیر مستقیم را بسیار سریعتر جذب می نماید.

به عنوان مثال: اگر درهنگام مطالعه ، بازی ، تماشای فیلم یا انجام هرکار دیگری را که نیاز به کمی تمرکز داشته باشد بتوان از طریق یکی از کانالهای ارتباطی ، به اشخاص منتقل نمود تاثیر گذاری این اطلاعات در شخص نسبت به شرایط عادی حداقل ۳ برابر بیشتر است . از همین قانون می توان در تعلیم و تربیت کودکان استفاده کرد . مثلاً اگر فرزندی به نام شهرام داشته باشیم می توانیم وقتی او مشغول بازی با دوستان و اسباب بازی هایش است شروع کنیم به تعریف از شهرام در این صورت او بطور کاملاً غیر مستقیم کلام ما را شنیده (ضمیر ناخودآگاه دریافت می نماید) و به عنوان یک فایل قوی در ذهن خود ذخیره می کند . می توانیم پیامی در ذهن او ندا دهیم که تو پسر بسیار مهربان ، نابغه ، دوست داشتنی و زیبا هستی . " در آینده بهترین زندگی از آن توست " . تو می توانی محیط اطراف خود را متحول نمایی . تو تنها فردی هستی که در درسهایت بسیار باهوش و موفق عمل می

کنی ، تمام اندام های تو در سلامتی کامل قراردارند و این پیام از حال تا آینده همیشه با تو خواهد بود . پیام های بالا نمونه ای از همان جملات مثبتی است که می توان به ضمیر ناخودآگاه کودک هنگامی که سرگرم بازی است ارسال نموده و از نتایج شگفت انگیز آن لذت ببرید.

هرچه اطلاعات وارد شده به ضمیرناخودآگاه غیر مستقیم باشد، برنامه ریزی روی آن راحتتر انجام خواهد پذیرفت. یعنی اینکه اطلاعات و برنامه ریزی های ما اگر مستقیما در معرض حواس ۵ گانه قرار نداشته باشد ضمیرناخودآگاه با ظرافت کامل و بدون قضاوت های ضمیر خودآگاه آن ها را به اجرا خواهد گذاشت .

ضمیر ناخودآگاه نسبت به آخرین اطلاعات دریافتی در خصوص هرچیزی برنامه ریزی را انجام میدهد.

آیا هیچ فکر کرده اید چرا انسان فراموش کار است ؟ چرا تبلیغات انجام می دهیم ؟ چرا هر تبلیغی نسبت به مقدار تاثیر گذاری اش اثر تبلیغ قبلی را خنثی می نماید ؟ چرا روز به روز شیوه زندگی ما انسانها در حال دگرگون شدن است ؟

یکی از دلایلی که می توان به اینگونه سوالات پاسخ دهیم این است که ضمیر ناخودآگاهمان طبق آخرین اطلاعات دریافتی نسبت به هر چیزی بصورت موقت ما را نسبت به آن اطلاعات برنامه ریزی می کند ، مثلاً : اگر امروز به ما خبر دهند که تا یک هفته ی دیگر زلزله ای به قدرت ۸ ریشتر خواهیم داشت عموم مردم چه واکنشی از خود نشان می دهند ، ۲ روز بعد اعلام می شود زلزله مربوط به کویر بوده و شامل شهر نمی شود . ذهن ما سریع اطلاعات جدید را برنامه ریزی می نماید و استرس و فشار اطلاعات قبلی را از بین می برد .

امروزه با علوم ان ال پی و برنامه ریزی اریکسونی و بسیاری از آموزش های علمی دیگر بر پایه همین قانون می توان تغییراتی را در سطح ضمیرناخودآگاه پدید آورد تا بتوانیم از برنامه ریزی هرگونه اطلاعاتی در ذهن جلوگیری نماییم .

استفاده از امواج ذهنی



موج آلفا که در خصوص آن ، دانشمندان مطالب بسیاری عنوان نموده اند در واقع معجزه ذهن شناخته شده است ، موجی که ذهن در شرایط آرامش و تن آرامی از خود ساطع می کند ، در این وضعیت ذهن کاملاً در حالت آرامش قرار گرفته و از نظر فیزیکی بدن در حالت کرختی و ریلکس کامل قرار می گیرد ، حالتی است بین خواب و بیداری ، حالت تنبلی از خواب بیدار شدن صبح ، ناشی از شرایط آلفای ذهن است که کاملاً طبیعی است و به آن ترانس یا خلسه نیز گفته می شود و به صورت علمی به آن حالت هیپنوتیزم می گویند ، در این شرایط ذهنی ضمیرناخودآگاه کاملاً در دسترس بوده و می توان آنرا برنامه ریزی کرد .

پس به طور طبیعی باید ۲ بار از پل آلفا عبور کنیم ، یکبار ابتدای خوابیدن و یکبار هنگام بیدار شدن از خواب است و ما در این دو حالت زمانی را به راحتی در اختیار داریم تا بتوانیم به ضمیر ناخودآگاه دسترسی پیدا کنیم. که عبارتند از :

الف) تمرکز روی یک موضوع خاص یا هدف

ب) تفکر همراه با تصویر سازی ذهنی

هرگاه ما بتوانیم یک موضوع یا خاطره را همراه با تصاویر مربوطه در ذهن خود تجسم نماییم به صورت اتوماتیک وارد آلفای ذهنی می شویم ، انجام تکنیک های تن آرامی یا ریلکسیشن عمیق این روش از نظر علمی خود هیپنوتیزم نامیده می شود که قوی ترین راه دسترسی به ضمیر ناخودآگاه است .



استفاده از جملات تاکیدی مثبت

این جملات از لحاظ ادبیات زمان حال یا زمان حال استمراری می باشد . به مثال های زیر توجه فرمایید :

- من دارم سلامتی به دست می آورم . (حال استمراری)

- من در حال کسب سلامتی هستم . (حال)

- من سلامت هستم . (حال)

- من پولدار هستم . (حال)

- من با خدای خود رابطه ی نزدیک دارم .

- من در حال کم نمودن گناه های خویش می باشم .

از آنجایی که ناخودآگاه ساده لوح است و هر جمله ای را بدون قضاوت قبول می کند و این اصل از قوانین ذهن است ، ما از آنها استفاده کرده و برنامه ریزی را مانند جملات بالا انجام می دهیم.

شرط دیگر جمله های تاکیدی مثبت بودن آن است . مثلا : " من ترسو نیستم " کاملا غلط است چون ذهن طبق قانون خود فعل منفی را پردازش نمیکند و بر ترسو بودن تاکید می کند . در نتیجه پس از مدتی ترس در ما زیاد می شود . بهتر است بجای این کلمه بگوییم :

" من فردی کاملا شجاع هستم "

این جمله علاوه بر اینکه مثبت است تاکید بر شجاع بودن هم دارد

شرط بعدی جملات تاکیدی ، کوتاه بودن آن است. این جملات نباید به قدری طولانی باشد که نیازمند صرف زمان برای تکرار هر کدام باشد . بهتر است کمتر از ۵ کلمه باشد . در واقع ما باید جمله تاکیدی خاص فرمانی ناشی از اعتماد به نفس ، ثروت ، شادی ، عشق و ... به ذهن صادر می کنیم . حال تصور کنید باور های هر انسان نسبت به این واژه ها در ذهن متفاوت است ، اگر برای شاد بودن یا ثروتمند شدن جمله ی تاکیدی طولانی استفاده کنید ذهن را منحرف کرده و نمی گذارید از باورها یا اطلاعات موجود به درستی استفاده کند . به عنوان مثال : اگر اعتماد به نفس برای شما در ذهنتان مساوی خوب ورزش کردن است یا با جسارت حرف زدن باشد و جمله ی تاکیدی شما برای کسب اعتماد به نفس جمله ای مانند جمله ی زیر باشد :

من خیلی سریع درست یاد میگیرم و بسیار قوی و نیرومندم و میتوانم همه چیز را کنترل کنم،

ذهن شما هیچ یک از این اطلاعات را دلیل بر اعتماد به نفس نمی شناسد و در نتیجه انجام این کار حالت خنثی در خصوص تقویت اعتماد به نفس ایجاد می کند . ولی اگر بگویید : من دارای اعتماد به نفس فوق العاده هستم ذهن شما در این خصوص جستجو می کند . به همین

دلیل هرچه جملات تاکیدی ، ساده و کوتاه باشد این قابلیت را در دسترس ذهن قرار می دهد تا با اطلاعات خود شما را به اهدافتان برساند .

تکرار جملات تاکیدی

در واقع تا هنگامی که به نتیجه مورد نظر نرسیده اید این جملات باید در طول روز به خصوص در شرایط الفا تکرار شود . با تکرار جمله به صورت عادت در آمده و از آنجا که ناخودآگاه عادت ها را کنترل می کند و بصورت ناخودآگاه در زندگی ما جاری خواهند شد .

جملات تاکیدی بعد از تکرار زیاد ، تبدیل به عادت شده

تطبیق جملات تاکیدی با احساس

تطبیق جملات تاکیدی با حالات احساس فیزیکی بدن است یعنی اگر جمله ی تاکیدی ما به صورت (من کاملاً شاد هستم) است ، باید فیزیک بدنی و حالات احساسی چهره و روحیه ما دقیقاً در شرایط شادابی و سلامتی قرار بگیرد و این عمل یعنی باور به انجام شدن جمله ی تاکیدی در لحظه .

داشتن تصاویر ذهنی از جملات تاکیدی

یعنی زمانی که ما با خود این جملات را تکرار می کنیم کافیت تصویر وقوع آنها را به صورت کامل در ذهن خود ببینیم چرا که قدرت یک تصویر معادل هزار کلمه است ، اصول تصویر سازی ذهنی از تکنیک های بسیار قوی و پیشرفته در علم ان ال پی است . برای ایجاد هرگونه تغییر در زندگی ابتدا کافیت تصاویر مورد نظر در ذهن تغییر کند ، در غیر اینصورت موفقیتی در زندگی حاصل نخواهد شد و چون ضمیر ناخودآگاه بین تخیل و تصویر سازی واقعی فرقی قائل نمی شود به همین دلیل از این خاصیت در خلق اهداف در ان ال پی استفاده شده است.



بعد از هر اندیشه ای احساسی در بدن تولید می شود .

کنترل اطلاعات

هر فکر که داخل ذهن یا ضمیر ناخودآگاه می شود، باعث تولید احساس می شود.

اندیشه های مثبت و شادی بخش و مهر آمیز باعث ترشح هرمونهایی می شوند که جسم و ذهن را سالم ، پر نشاط و سیستم ایمنی و دفاعی بدن را فعال تر میسازد ، اندیشه های مثبت راه پیشرفت ، سازندگی و چگونگی رسیدن به پیروزی را به ما نشان می دهند. توصیه می شود که همیشه به پیروزی ها بیندیشیم ، همیشه خود را لایق و شایسته بدانیم ، هرگز خود را دست کم نگیریم . وقتی اندیشه های منفی در سر داریم آنها را خواسته و ناخواسته در هر روز چند هزار مرتبه تکرار می کنیم ، در نتیجه افکار منفی قوی تر می شوند و جای بیشتری در ذهن به خود اختصاص می دهند و در نهایت تمام بخش تولید فکر را تحت نظارت خود می گیرند و به مجموعه ی افکارمان

ماهیت منفی می دهند و با منفی اندیشی و تکرار آن در ذهن خون خود را هرچه بیشتر مسموم ساخته و نیروی خود را در تخریب خویش و دیگران به کار برده و زندگی را تلخ می کنیم .

لذا می بایست مراقب اندیشه ها و اطلاعات ورودی خود باشیم و سعی کنیم فقط اطلاعات مثبت و سازنده که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و باورهای ما را عالی می سازند به ذهن راه دهیم . ضمیر ناخودآگاه از چنان نیرویی برخوردار است که می تواند کلیه مسائل احساسی ، عاطفی ، مالی و تندرستی انسان را به درستی حل کند. اگر طرز استفاده صحیح از نیروی عظیم و بی نظیر (ضمیر ناخودآگاه) را ندانسته و نتوانیم بر آن تسلط یابیم مسلماً نخواهیم توانست از برکات مثبت آن برخوردار باشیم .

تاکید می کنم : شب هنگام قبل از خواب و در طول روز ، ده ها بار اهداف خود را تکرار کنید و با اشتیاق و عزمی راسخ آنقدر آن را تکرار کنید تا ضمیر ناخودآگاه آنها را باور کند. وقتی ضمیر ناخودآگاه آن را باور کرد ، موجبات انجام آن را فراهم می سازد .

آنقدر آن را تکرار کنید تا ضمیر ناخودآگاه آنها را باور کند.

در چنین شرایطی است که اعتماد به نفس فراوان پیدا کرده و خودباوری و توانمندیهایتان بالا می رود. آنگاه به انسانی موفق، شاداب، تندرست، خوشبخت، ثروتمند و بزرگ منش و ... تبدیل می شوید.

با تغییر باور ها افکار و اندیشه هایتان عوض می شود.

تحت تاثیر افکار و اندیشه های جدید احساسات دگرگون شده رفتار و کردار نیز تغییر میابد.

پس از این به بعد هوشمندانه انتخاب نمایید که چه نوع اطلاعاتی را باید ببینید، بشنوید و کدام اطلاعات را نبینید و نشنوید و اجازه ندهید محیط، مطبوعات و انسان ها شما را با اطلاعات منفی برنامه ریزی کنند پس به راحتی می توان با دوری از منفی ها عدم همراهی با اطلاعات منفی تغییر موضع هنگام برخورد با منفی ها، ترک محیط اطلاعات وارد شده به ضمیر ناخودآگاه را کنترل نمود و با دریافت اطلاعات مثبت و در ذهن پردازش صورت می گیرد که خروجی این اطلاعات قطعاً مثبت و مفید خواهد بود و این اصل از مهم ترین نکات برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه است.

در واقع داستان ضمیر ناخودآگاه قصه توانایی ها و توانمندی سیستم های وجود انسان و ارتباط هستی و کائنات با اوست که امروزه به شکل علمی نظام یافته آموزش داده می شود . سرنوشت ما ، مجموعه ای از اطلاعات درست و غلط در ضمیر ناخودآگاه است ، پس تغییر در نوع اطلاعات مساوی است با تغییر در سرنوشت.

تغییر در نوع اطلاعات مساوی است با تغییر در

سرنوشت

سخنی دوستانه با شما :

از شما متشکرم . متشکرم از شما برای استفاده از این پکیج آموزشی . متشکرم برای وقت و پولی که سرمایه گذاری کردید . از شما متشکرم برای اعتمادی که به من از خود نشان داده اید .

با آرزوی موفقیت برای شما

مطمئن هستم که شما با استفاده درست از مطالب موجب رشد فردی و اجتماعی را فراهم خواهید آورد و شاد زیستن و مفید بودن بخشی از زندگی پر بار شما خواهد بود .

به خاطر داشته باشید : در راه کسب موفقیت تعهد به اهداف و آینده روشن خویشتن و محیطی که در آن زندگی می کنید ، هدفمند بودن ، جسارت اقدام کردن و پایداری شما در این مسیر با ارزش خواهد بود . و پیوسته در راه رسیدن به عظمت و بزرگی تان به خودتان یادآوری نمایید .

خداوند بزرگ بندگان شجاع ، هدفمند ، مسئولیت پذیر و مهربان خود را هرگز تنها نخواهد گذاشت .

با تشکر و احترام

دوستدار شما

مهدوی نسب

از دیگر آثار:
 پکیج آموزش عزت نفس
 شامل:

کتاب، کارت آموزشی، ۳۰ دی صوتی و فیلم آموزشی

DVD اناگرام یا شخصیت شناسی (صوتی و تصویری)

DVD هدف سازی (صوتی و تصویری)

DVD ان آل پی چیست؟

کارگاه کسب و کار و فروش

تربیت کودک و نوجوان (صوتی و تصویری)

خانواده

تلفن: ۰۲۱۷۷۴۴۶۵۷۵

۰۹۱۹۴۹۰۰۹۰۱

تلگرام: movafaghiat_aramesh

اینستاگرام: mahdavinabasab۰۲۱

وب سایت : www.masiresabs.ir

یادداشت :

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

[illegible]