

...چنّ درونی...

چنّ درونی

ذهن ناخود آگاه

چگونگی کارکرد

و

بهره‌گیری از آن

هری کارپنتر



چنّ

انتشارات هری کارپنتر

۱۸۴۴ خیابان فورت، فالbrook، کالیفرنیا ۹۲۰۲۸

www.thegeniewithin.net

چنّ درونی

ذهن ناخودآگاه شما

**** چگونه کار می‌کند و چگونه از آن استفاده کنید ****

حق چاپ © ۲۰۰۹ هری دبلیو کارپنتر

تصویرها توسط دال سوتون

طراحی جلد توسط لیلی اسپلین (از تصاویر دال سوتون)

طراحی الکترونیکی سند توسط سایبر اسکرایب

عکس زمینه آسمان جلد © ۲۰۰۴ هلن واینمن

شماره ۲-۲۸-۹۴۵۹۶۲-۹۷۸-۰۰: ۱۳ ISBN (چاپ)

شماره ۲-۲۸-۹۴۵۹۶۲-۱۰: ۱۰ ISBN

شماره ۲۹-۰۰-۹۴۵۹۶۲-۱۰: ۱۰ ISBN (eBook)

مترجم هوش مصنوعی

مهندس شهریار سپنجی

تقدیر و تشکر

به نام خداوند جان و خرد،

کتاب حاضر که به یاری فناوری نوین هوش مصنوعی ترجمه شده است، حاصل تلاش و همکاری جمعی از فرهیختگان و پیشگامان عرصه‌ی علم و فناوری است. در این مسیر، از همراهی و راهنمایی‌های ارزشمند استاد گرانقدر، جناب آقای داریوش تصدیقی، به‌عنوان یکی از اساتید برجسته‌ی حوزه‌ی علوم برنامه‌نویسی کامپیوتر و هوش مصنوعی، کمال تشکر و قدردانی را دارم. ایشان با دانش عمیق و تجربه‌ی بی‌بدیل خود، چراغ راه این پروژه بودند و آموزه‌های ایشان در به‌کارگیری هوش مصنوعی برای ترجمه‌ی متون، نقش بی‌بدیلی در پی‌شبرد این اثر ایفا کرد.

همچنین، از انجمن هوش مصنوعی ایران، به‌ویژه جناب آقای دکتر زاهدی و سرکار خانم دکتر فراهانی، که با فراهم آوردن زیرساخت‌ها و امکانات آموزشی، بستری مناسب برای رشد و توسعه‌ی این فناوری فراهم کردند، صمیمانه سپاسگزارم. تلاش‌های بی‌وقفه‌ی این انجمن در جهت ارتقای دانش و مهارت‌های مرتبط با هوش مصنوعی، الهام‌بخش و ستودنی است.

در همین راستا، از جناب آقای مهندس دهمولایی، مدیر محترم آکادمی هوش مصنوعی اسمارترا، که با حمایت‌های بی‌شائبه‌ی خود زمینه‌ساز پیشرفت این پروژه بودند، قدردانی می‌کنم. ایشان با بینش و مدیریت مدبرانه‌ی خود، نقش مؤثری در تسهیل فرآیند آموزش و به‌کارگیری هوش مصنوعی در ترجمه‌ی متون داشتند. امیدوارم این اثر، گامی هرچند کوچک در جهت گسترش دانش و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین در حوزه‌ی ترجمه و علوم مرتبط باشد. بی‌شک، بدون همراهی و حمایت این بزرگواران، تحقق این پروژه ممکن نبود. از درگاه خداوند متعال، توفیق روزافزون این عزیزان را مسئلت دارم.

با احترام،

مهندس شهریار سپنجی

sepanjishahriyar@gmail.com

سلب مسئولیت

این سخنرانی‌ها برای افرادی با سطح متوسط که به سلامتی، حفظ سلامتی، بهتر شدن، ارتقای مهارت‌ها و یافتن آرامش خاطر تمایل دارند، در نظر گرفته شده است. این سخنرانی‌ها جایگزین کمک حرفه‌ای نمی‌باشند. روش‌های استفاده از این اطلاعات بی‌شمار است و نحوه استفاده از آن به شما بستگی دارد. من نمی‌توانم مسئولیت نحوه استفاده از آن را بر عهده بگیرم. من تحصیلات رسمی در زمینه درمان یا پزشکی ندارم. این کتاب جایگزین متخصصان سلامت مجرب نیست. اگر مشکلی روحی یا جسمی دارید، باید به پزشک یا درمانگر مراجعه کنید.

علائم، علت مشکل نیستند. حذف علائم بدون حذف علت می‌تواند خطرناک باشد.

پس از هر درس، روال‌های آرامش/آل‌فا وجود دارد. از این روال‌ها در هنگام رانندگی، کار با تجهیزات یا هر فعالیت دیگری که نیاز به توجه آگاهانه و انتقادی شما دارد، استفاده نکنید. پس از اتمام روال، مطمئن شوید که قبل از ادامه هرگونه فعالیت، کاملاً بیدار و هوشیار هستید.

هدف از این کتاب، آموزش است. ناشر و مؤلف هیچ گونه مسئولیتی در قبال هرگونه زیان یا خسارت ناشی از اطلاعات موجود در این کتاب، چه به طور مستقیم و چه غیرمستقیم، نسبت به شخص یا موجودیت دیگری نخواهند داشت.

تقدیم به

این کتاب به همسر عزیزم، چین، تقدیم می‌شود، به خاطر صبوری،
فداکاری‌اش و این که مرا با زیبایی‌های طبیعت آشنا کرد.

قدردانی

از دوستانم که نسخه پیش‌نویس را خواندند و بازخورد دادند، سپاسگزارم. چهار نفر شایسته قدردانی خاص هستند:

- «برت میچل»، که پیش‌نویس را پیش از هر کس دیگر خواند و به من اعتماد به نفس ادامه داد؛

- «لیلی اسپلین»، که صدها خطای کوچک را که یک نویسنده نمی‌تواند ببیند، پیدا کرد و نظرات مفیدی درباره مطالعات علمی اخیر ارائه داد؛

- همسر من، «جین»، که به عنوان بازخواننده در منزل، صبر و شکیبایی او ستودنی است؛

- و دخترم، «کریستین کارپنتر»، که اگرچه دیر به ما ملحق شد، اما سهم ارزشمندی در این کار داشت.

همچنین از این دوستان که وقت گذاشتند تا تمام یا بخشی از نسخه را بخوانند و نظرات خود را ارائه دهند، سپاسگزارم:

- «الیزابت رابرتس»،

- «نیکي هیل»،

- «رولاند بینی»،

- «سم هیوستن»،

- و «پت سیکا».

از «لیلی اسپلین» به خاطر تلاشش در طراحی جلد و از «هلن واینمن» به خاطر عکس زمینه آسمان و ابرها، سپاسگزارم.

از «دیل ساتن» به خاطر طراحی کارتون‌های جذاب که «جنّ درونی» را زیباتر و زنده‌تر می‌کنند، تشکر ویژه دارم. از دانشجویان بسیاری در کلاس‌های من که از من پرسیدند کتابی که تمام اطلاعات دوره را در خود جای داده کجاست، سپاسگزارم. علاقه‌مندی آن‌ها مرا به نوشتن «جنّ درونی» ترغیب کرد.

فهرست مطالب

۲	پیشگفتار
۴	مقدمه ۱
۷	مقدمه ۲
۱۰	طرح کلی دوره
۱۳	درس اول - چنّ درونی
۳۳	درس دوم - تفاوت بین ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه
۵۴	درس سوم - سوپر پیو کامپیوتر شما
۷۹	درس چهارم - قوانین ضمیر ناخودآگاه
۱۰۶	درس پنجم - ارتباط با ضمیر ناخودآگاه شما
۱۲۷	درس ششم - روش استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۱
۱۵۴	درس هفتم - روش استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۲
۱۷۸	درس هشتم - روش استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۳
۱۹۹	درس پایانی - فروشگاه شما
۲۰۱	درس آخر - دعا و مناجات
۲۱۴	ضمیمه الف - کتابشناسی و پیشنهاد مطالعه درس اول تا هشتم
۲۱۶	ضمیمه ب - کتابشناسی و پیشنهاد مطالعه - درس دعا و مناجات

پیشگفتار

برای مدت طولانی، کشف قدرت ذهن ناخودآگاه من را به خود مشغول کرده است. آنچه آموختم از خواندن هر کتابی که در این زمینه پیدا می‌کردم و شرکت در سمینارها به دست آمد. با اصرار دوستان، یک دوره شش جلسه‌ای، هر جلسه دو ساعت، تهیه کردم. (این شش جلسه در این کتاب به هشت جلسه برای راحتی خواننده گسترش یافته است.) این دوره خلاصه بهترین چیزهایی است که آموختم و از آنها استفاده کردم. پس از هر کلاس، دانشجویان از من می‌پرسند که از کجا می‌توانند کتابی با این اطلاعات پیدا کنند. پاسخ من این است که این اطلاعات از منابع مختلفی به دست آمده و هیچ کتابی به طور کامل آن را در خود جای نداده است. کتاب "جنّ درونی" همه این اطلاعات را در خود جای داده است.

تنها چیزی که من به آن افتخار می‌کنم، گردآوری این اطلاعات است. از نویسندگان کتاب‌هایی که خواندم و دو سمینار برجسته، "روان‌نیا تیک" که توسط جیمز تاکوس در تارزان، کالیفرنیا و یک کلاس پیشرفته سیلوا که توسط برت گلدمن تدریس می‌شد، تشکر می‌کنم. حدس من این است که در بیشتر، اگر نگوییم همه موارد، این اطلاعات نیز به طور اولیه متعلق به نویسندگان نبوده است. اطلاعات اساسی برای قرن‌ها منتقل شده است.

من بیش از آنچه به یاد دارم کتاب در این زمینه خوانده‌ام. یادداشت‌هایی هم برداشتم، اما متأسفانه منابع را یادداشت نکردم. اغلب همان مفهوم یا داستان در چندین کتاب ظاهر می‌شد. من یک فهرست کتابشناسی از کتاب‌هایی که بیشترین کمک را به دانش من کرده‌اند یا ارزش خواندن دارند، درج کرده‌ام.

این درس‌ها نه اسطوره‌ای و نه متافیزیکی هستند. آنها آسان برای درک هستند و تکنیک‌ها آسان برای استفاده هستند. این اطلاعات اساسی است و هر کسی که به دستیابی به موفقیت و بهتر شدن زندگی خود در هر زمینه‌ای علاقه مند است، باید آن را درک کند. "جنّ درونی" یک کتاب "چگونه" است که روش‌های ملموس برای دستیابی به اهداف، تغییر عادات نامطلوب و موارد دیگر را ارائه می‌دهد.

به دلایلی این دوره فقط افراد بالغ را به خود جلب کرده است.

هدف من انتقال این دانش به نوجوانان و جوانان است.

این اطلاعات برای آنها در زمینه موفقیت در مدرسه، تسهیل فرآیند بزرگ شدن، افزایش خودباوری و غنی کردن زندگی آنها، بسیار ارزشمند خواهد بود. امیدوارم این کتاب به آن مخاطب برسد.

اخيراً یک درس درباره دعا اضافه کردم، زیرا دعا قدرتمند است. برخلاف درس‌های قبلی، برخی از مفاهیم در این درس متعلق به من است. آنها توسعه منطقی درس‌های هشتگانه اول هستند. آنها را در هیچ کتابی که به آن آگاهی دارم، نخواهی یافت. در مورد نحوه واکنش برخی از خوانندگان به یک موضوع احساسی مانند دعا، تردید داشتم. اما به این دلیل که به نظر من مهمترین درس است و دنباله ارزشمندی برای هشت درس اول است، آن را به عنوان بخشی از "جنّ درونی" گنجانده‌ام.

من معتقدم که این کتاب مخاطب مورد نظر خود را پیدا خواهد کرد. اخیراً به دلیل قدرت دعا، یک درس در مورد آن اضافه کردم. برخلاف درس‌های قبلی، برخی از مفاهیم این درس متعلق به من است. آنها توسعه منطقی هشت درس اول هستند. آنها را در هیچ کتابی که به آن آگاهی دارم، نخواهید یافت. من در مورد نحوه واکنش برخی از خوانندگان به موضوع احساسی مانند دعا، تردید داشتم. اما به دلیل اینکه به نظر من، مهم‌ترین درس است و دنباله ارزشمندی برای هشت درس قبلی محسوب می‌شود، آن را به عنوان بخشی از "جنّ درونی" خود جای دادم.

هری کارپنتر،

فال‌بروک، کالیفرنیا،

بهار ۲۰۰۷

مقدمه

در زمان کودکی، پیرمرد داستانی شنید از زنی که بطری مهر و موم شده ای بر ساحل پیدا کرد. وقتی مهره بطری را درآورد، تصور کرد جنّی از آن بیرون می‌آید. جن تمام آرزوهایش را برآورده کرد. پیرمرد عمر خود را صرف جستجوی بطری جنّی کرد. از سواحل هر قاره جستجو کرد. به دلیل وسواسش، هرگز روابط پایدار برقرار نکرد و مدت زیادی در شغل خود نماند. او مردی غمگین بود.

یک روز در ساحلی نزدیک خانه اش، بطری‌ای که به دنبال آن بود، پیدا کرد. به دلیلی که برایش ناشناخته بود، احساس کرد که در آن جنّی وجود دارد. مهره‌های بطری‌های دیگر سخت بیرون می‌آمدند، اما این بطری به راحتی بیرون آمد. ناگهان جنّی ظاهر شد. جن به پیرمرد گفت: «من اینجا هستم تا هر آنچه که بخواهی به تو عطا کنم.»

«هر آنچه که بخواهم؟» پیرمرد پاسخ داد.

«خب» جنّ گفت، «تقریباً هر چیزی. از آنجا که پیر هستی و هرگز در سیاست نبوده‌ای، بعید است که بتوانی رئیس جمهور ایالات متحده شوی، و من فکر نمی‌کنم که آرزو کردن یک جایگاه در تیم بسکتبال المپیک هم عاقلانه باشد. و من فکر نمی‌کنم که بخواهی چیزی را به قیمت دیگری بدست بیاوری. پس نه، نه همه چیز. اما چیزی فراتر از آنچه که تصور می‌کنی.»

«به اندازه کافی برای اینکه خوشحال و صلح‌جو شوی.» پیرمرد مسرور شد، اما سپس عصبانی شد. «چرا اینقدر طول کشید تا به من برسی؟ اگر تو را در جوانی پیدا می‌کردم، می‌توانستم خیلی بیشتر انجام دهم.»

«آه، استاد» جنّ گفت، «اما من همیشه با تو بوده‌ام.»

من در آن بطری نبودم. همیشه با تو بودم و آرزوهایت را برآورده می‌کردم. به یاد می‌آوری که وقتی شش سال داشتی آرزو می‌کردی پدرت بیشتر به تو توجه کند؟ انگشتت را زخمی کردی. آن تصادف نبود. پدرت زخم را شست و تو را در آغوش گرفت. به یاد داری؟

یک بار دیگر، وقتی برای آزمون حسابداری CPA شرکت می‌کردی، به من می‌گفتید که از هوش کافی برای CPA برخوردار نیستی و شایسته آن نیستی که مثل یک CPA درآمد کسب کنی. به یاد می‌آوری که در امتحان منجمد شدی؟ آرزویت برآورده شد.

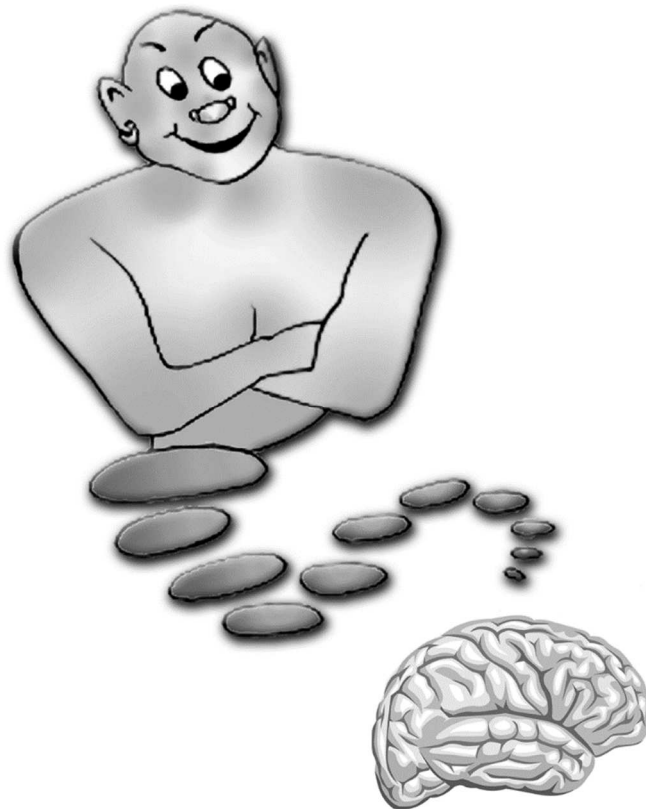
"چون از وجود من آگاه نبودی، آرزوهایت اغلب به ضرر تو بود. گاهی آرزوهای تو حتی متعلق به تو نبودند. از والدین، معلمان، دوستان و بله، گاهی از تبلیغات تلویزیون می آمدند."

"خوشحالم که مرا پیدا کردی. حالا آرزوهایی خواهی کرد که فکر می کنی خوب و نیک هستند. حالا می توانیم با هم کار کنیم. با هم می توانیم سالم بمانیم، صلح را بیابیم و از غنای زندگی لذت ببریم. اما اول، باید این کتاب را به تو بدهم. با دقت بخوان. اگر به این دستورالعمل ها عمل کنی، صلح، رفاه و خوشبختی را به تو خواهم بخشید."

"واو! من نمی دانستم که قبلاً یکی دارم!"



مقدمه



مقدمه

پدر و مادر من، با شنیدن این خبر، قطعا در تنگنا و اندوه عمیقی قرار گرفتند. من نه ساله بودم، در چهارم ابتدایی، و همیشه فعال و ورزشکار بودم.

همه چیز از بعدازظهر عادی پاییزی شروع شد. احساس بدی داشتم، اما زیاد به آن فکر نکردم. روز بعد بدتر شدم، به همین دلیل پدر و مادر من مرا به دکتر خانواده‌مان بردند. او نتوانست تشخیص دهد که مشکل چیست، جز اینکه مربوط به قلب من است.

به سرعت بدتر شدم و به بیمارستان سوئدی کووننت در شیکاگو منتقل شدم، جایی که بهترین متخصصان قلب مرا معاینه کردند. تشخیص، یک بیماری قلبی نادر بود که درمان قطعی نداشت. در همین زمان بود که به پدر و مادر من این خبر هولناک را دادند.

پدر و مادر من مرا به خانه آوردند. در طول سال بعد، در خانه به صورت مداوم در بستر بیماری بودم، گاهی هو شیار و گاهی بیهوش. ضعیف و لاغر شده بودم.

والدینم مذهبی نبودند. هرگز به کلیسا نمی‌رفتند. اما خوشبختانه، مادر بزرگ مادری من، که خیلی قبل از این اتفاق فوت کرده بود، یک درمانگر علوم مسیحی بود. بنابراین، مادر و پدرم در مورد شفا با ذهن آگاه بودند. آنها تصمیم گرفتند که چیزی برای از دست دادن ندارند، بنابراین یک درمانگر استخدام کردند.



من به طور خاص به یاد ندارم که درمانگر در مورد چه چیزی صحبت کرد، او به من، در ذهن جوانم، این را به وضوح القا کرد که هر چیزی ممکن است و من شفا خواهم یافت. و من هم شفا یافتم! کاملاً. این اتفاق در یک شب رخ نداد، بلکه در ماه‌های بعد، وزن، قدرت و قلب من به حالت عادی بازگشت. پزشکان شگفت‌زده بودند. یک متخصص یک مقاله پزشکی نوشت و در بیمارستان در مورد "معجزه" بهبودی من ارائه داد. من به خاطر این واقعه به یاد می‌آورم که او مرا به

بیمارستان برد و من در سکوی سخنرانی به عنوان مدرکی بر بهبودی خود نشسته بودم در حالی که او سخنرانی می کرد.



تاثیر این واقعه بر ذهن جوان من این بود که این قدرت شفابخش در ذهن ناخودآگاه من بود. از آن زمان به بعد، من به دنبال یافتن هر چه بیشتر در مورد ذهن ناخودآگاه بودم - چگونگی کار آن و چگونگی استفاده از آن.

جنّ خود را پیدا کردم و یاد گرفتم چگونه از آن استفاده کنم. اکنون می خواهم به شما کمک کنم تا جنّ خود را پیدا کرده و از آن استفاده کنید. خبر خوب این است که شما نیازی به جستجوی آن ندارید. شما آن را در خود دارید - ذهن ناخودآگاه شماست.

ذهن ناخودآگاه شما، مانند هر جنّ خیرخواه، خواسته های شما را برآورده خواهد کرد. به شما در دستیابی به اهداف، جایگزینی عادت های نامطلوب و موارد دیگر کمک خواهد کرد. همه چیز به این بستگی دارد که یاد بگیرید چگونه از آن به عنوان یک استاد، نه یک عروسک استفاده کنید.

یادگیری از بیشتر استفاده از ذهن ناخودآگاه شما آسان است و در این کتاب، شما یاد خواهید گرفت:

- * عادت‌های نامطلوب را تغییر دهید.
- * خودباوری خود را افزایش دهید.
- * سریع‌تر یاد بگیرید و بیشتر حفظ کنید.
- * به موفقیت برسید.
- * حافظه خود را (در واقع، توانایی بازخوانی) بهبود ببخشید.
- * خلاقیت خود را افزایش دهید.
- * سلامتی روانی و جسمی خود را بهبود ببخشید.
- * با ذهن ناخودآگاه خود برای تایید حدس‌ها، تفسیر خواب‌ها و غیره، ارتباط برقرار کنید.
- * به ذهن ناخودآگاه خود بیاموزید که با ذهن خودآگاه شما کار کند، نه در مقابل آن.
- * خود را ترغیب کنید و عادت‌های کار خود را بهبود ببخشید.
- * ورودی به ذهن ناخودآگاه خود را نظارت کنید.
- * کاملاً آرامش بیشتری پیدا کنید و بهتر بخوابید.

طرح کلی دوره

یک پارادایم در مورد نحوه عملکرد ذهن ناخودآگاه شما شرح داده شده است و بر اساس نحوه عملکرد آن، ده روش برای استفاده از ذهن ناخودآگاه شما برای دستیابی به اهداف شما ارائه شده است. پارادایم و روش‌ها منطقی و ساده هستند. فریب نخورید که به این دلیل که روش‌ها آسان هستند، قدرتمند نیستند. قیاس اوکام، یک اصل که در کلاس فلسفه تدریس می‌شود، بیان می‌کند که وقتی چندین نظریه برای توضیح یک پدیده وجود دارد، ساده‌ترین آن، احتمالاً درست است. طبیعت به دنبال ساده‌ترین راه است.

می‌توانم روش‌های پیچیده را با اصول اساسی ساده ارائه دهم. با این روش‌ها به نتایج مشابهی می‌رسید، اما زمان بیشتری می‌برد. اما اگر روش‌ها پیچیده‌تر بودند، احتمالاً خسته می‌شدید و آنها را انجام نمی‌دادید. پس از این روش‌های ساده سپاسگزار باشید..

آیا این پارادایم در همه جنبه‌ها کاملاً درست است؟

احتمالاً خیر.

آیا این یک ساده‌سازی بیش از حد است؟

احتمالاً بله.

مغز خیلی پیچیده است که کسی بتواند بگوید دقیقاً چطور کار می‌کند. جیمز واتسون، از آکادمی ملی علوم، گفته است: «مغز انسان پیچیده‌ترین چیزی است که تاکنون در جهان کشف کرده‌ایم.» تا این اواخر، مطالعه مغز زنده دشوار بوده است. تحقیقات مغزی به دلیل در دسترس بودن آزمایشات غیرتهاجمی جدید و کامپیوترهای قدرتمند افزایش یافته است.

بعد از خواندن قسمت اول «جنّ درونی»، خواهید دید که این پارادایم منطقی است و نقشه ای است که نشان می‌دهد چگونه از ذهن ناخودآگاه خود استفاده کنید و آن را جنّ شخصی خودتان قرار دهید.

درس اول، نمونه‌هایی از قدرت ذهن ناخودآگاه ما را نشان می‌دهد. همچنین نقش چهار حالت ذهنی در آن بحث می‌شود.

در درس دوم، تفاوت‌های اساسی بین ذهن آگاه و ناخودآگاه، به زبان ساده، مورد بحث قرار می‌گیرد.

در درس سوم، ذهن ناخودآگاه به عنوان یک کامپیوتر زیستی هدف‌گرا مورد بحث قرار می‌گیرد. درک اینکه کامپیوتر شما چگونه کار می‌کند، برای استفاده موثر از آن ضروری است.

در درس چهارم، چند قانون ظریف، اما اساسی، از ذهن ناخودآگاه پوشش داده می‌شود.

در درس پنجم، اهمیت ارتباط بین ذهن آگاه و ناخودآگاه مورد بحث قرار می‌گیرد و پنج روش برای ارتباط با ذهن ناخودآگاه شرح داده می‌شود. ارتباط با ذهن ناخودآگاه برای اینکه ذهن آگاه و ناخودآگاه شما به هم هماهنگ کار کنند، ضروری است. همچنین جن درونی شما، کتابی است که به شما نشان می‌دهد چگونه از قدرت ذهن ناخودآگاه خود به طور موثر و کارآمد استفاده کنید.

این کتاب داستان‌های خوشایند و کلیشه‌های “با ایمان داشته باشید” نیست. بلکه به زبان ساده آنچه را که برای استفاده از ذهن ناخودآگاه قدرتمند و شگفت‌انگیز خود لازم دارید، توضیح می‌دهد.

افراد به دلیل خودخواهی، قدرت ذهن ناخودآگاه خود را دست کم می‌گیرند. خودخواهی، ذهن آگاه، فکر می‌کند که بهترین را می‌داند و می‌تواند هر کاری را بهتر از ذهن ناخودآگاه خود انجام دهد. بله، ذهن آگاه باهوش‌تر است، اما به اندازه جن شما قدرتمند یا توانا نیست.

خود را با ذهنی باز (آگاه) برای خواندن جنّ درونی مهیا کنید. اجازه ندهید خودخواهی شما را از یادگیری چگونگی استفاده از جنّ خود باز دارد.

مقدمه

در این کتاب، ده روش آسان برای بهره‌برداری موثر و کارآمد از ذهن ناخودآگاهتان، در درس‌های ششم، هفتم و هشتم ارائه شده است. این روش‌ها شامل رمزگشایی از رویاها، تایید حدس‌ها، تعیین علت بیماری و موارد دیگر می‌شوند.

همچنین، در آخرین درس، که به عنوان درس پی‌درپی شناخته می‌شود، نشان داده می‌شود که چگونه می‌توان از آنچه در درس‌های اول تا هشتم آموخته‌اید، برای صدها برابر قدرتمندتر کردن دعا‌های خود استفاده کرد.

تصور کنید که جنّی دارید که آرزوهای شما را برآورده می‌کند. اما این جنّ با مالیدن یک فانوس یا باز کردن یک بطری جادویی آرزوهای شما را برآورده نخواهد کرد. جنّ، ذهن ناخودآگاه شماست و باید نحوه کار آن و نحوه استفاده از آن را بدانید تا به عنوان یک خدمتکار قدرتمند در اختیار شما قرار گیرد. این کتاب، راهنمای شما برای استفاده از جنّ درون است.

"جنّ درونی" فقط داستان‌های خوشایند و کلیشه‌های "باور کن و خوشحال شو" نیست. بلکه به زبان ساده آنچه را که برای استفاده از ذهن ناخودآگاه قدرتمند و شگفت‌انگیز خود نیاز دارید، توضیح می‌دهد.

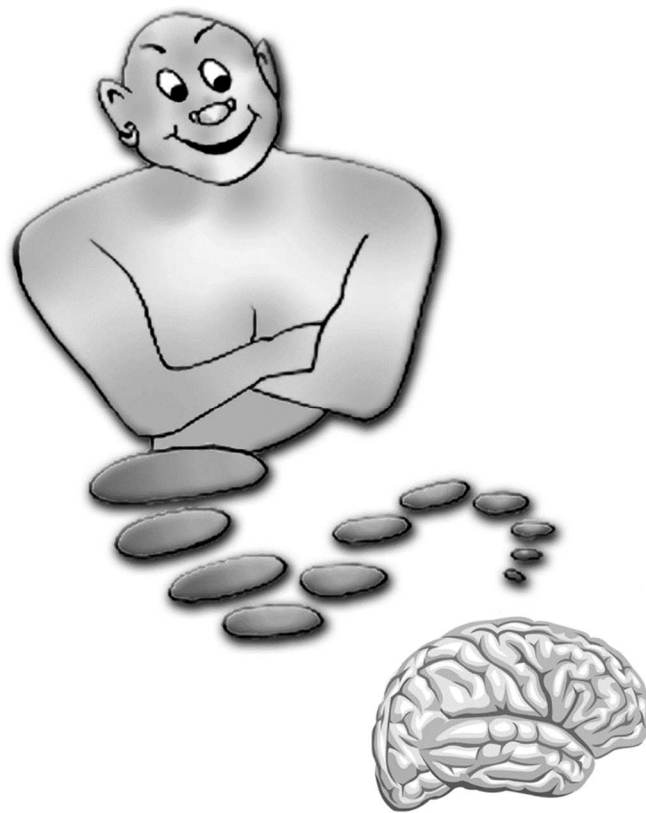
افراد به دلیل خودخواهی، قدرت ذهن ناخودآگاه خود را دست کم می‌گیرند. خودخواهی، ذهن آگاه، فکر می‌کند که بهترین کار را می‌داند و می‌تواند هر کاری را بهتر از ذهن ناخودآگاه انجام دهد. بله، ذهن آگاه باهوش‌تر است، اما به اندازه جنّی قدرتمند یا توانا نیست.

خود را با ذهنی باز (آگاه) برای خواندن "جنّ درونی" آماده کنید. اجازه ندهید خودخواهی شما را از یادگیری نحوه استفاده از جنّ خود باز دارد.



درس اول

جنّ درونی



درس اول



جن درون شما

توانایی ذهن ناخودآگاه شما بسیار فراتر از آن چیزی است که تصور می‌کنید. بسیاری از کارشناسان ادعا می‌کنند که اکثر ما تنها از ده درصد ذهن ناخودآگاه خود استفاده می‌کنیم. پس از این درس، خواهید دید که چرا برخی از اندیشمندان معتقدند که اکثر ما از کمتر از سه درصد آن استفاده می‌کنیم.

قبل از اینکه به چند نمونه از کارهایی که ذهن ناخودآگاه قادر به انجام آن است، پردازم، لازم است دو تعریف را روشن کنم. اول، باید بدانید منظور من از ذهن آگاه و ناخودآگاه چیست.

قسمتی از مغز شما که از آن آگاه هستید، ذهن آگاه شماست. از سوی دیگر، قسمتی از ذهن شما که از آن آگاه نیستید، ذهن ناخودآگاه شماست. اینقدر ساده است: همه چیز در این درس‌ها ساده است.

جنبه دیگری از ذهن که نیاز به روشن شدن دارد، تفاوت بین «مغز» و «ذهن» است. مغز آن عضو سه پوندی در سر شماست. «ذهن» چیزی بزرگتر و پنهان‌تر است.

تفاوت عظیمی بین مغز و ذهن وجود دارد و کتاب‌هایی وجود دارند که به جزئیات پیچیده این تفاوت‌ها می‌پردازند. از نظر غربی، مغز آناتومی فیزیکی است و ذهن چیزی است که مغز از طریق فعالیت خود تولید می‌کند. از نظر شرقی، برخی می‌گویند ذهن منبع افکار است که به مغز داده می‌شود.

برای مقصود این دوره، این تفاوت مهم نیست، بنابراین کلمات «مغز» و «ذهن» به طور متقابل استفاده می‌شوند.

تازه‌ترین کشفیات در زمینه جدید روان‌نورواپمولوژی نشان می‌دهد که مغز محدود به حجمه نیست - در واقع، در سراسر بدن گسترش می‌یابد.

ذهن و تن دیگر دو موجود جداگانه نیستند. ذهن شما، به طور مستقیم یا غیرمستقیم، بر بدن و برعکس، کنترل دارد. این زمینه جدید هیجان‌انگیز است، اما به هر حال، برای مقاصد ما، می‌توانید مغز را به عنوان آن عضو چروکیده در سر خود در نظر بگیرید.

تنها چند دهه پیش، نهادهای پزشکی ما اعلام کردند که کنترل عملکردهای غیرارادی، مانند ضربان قلب، دما و فشار خون، غیرممکن است. آنها تا حدودی درست بودند. کنترل مستقیم عملکردهای غیرارادی غیرممکن است. اما عملکردهای غیرارادی را می‌توان به طور غیرمستقیم با استفاده از ذهن آگاه برای انتقال قصد خود به ذهن ناخودآگاه کنترل کرد.

بیوفیدبک اکنون یک روش تأیید شده در حرفه پزشکی برای کنترل عملکردهای غیرارادی است. برخی از قابلیت‌های آن عبارتند از کاهش فشار خون، استرس، اضطراب و از بین بردن میگرن. اما برای انجام این کار، نسخه پزشکی، یک وسیله گران قیمت و پیچیده و یک تکنسین ماهر مورد نیاز است.

بیوفیدبک تنها راهی نیست که می‌توانید ذهن ناخودآگاه خود را تحت تأثیر قرار دهید. راه‌های دیگر وجود دارد که آسان و رایگان هستند. هدف این کتاب توضیح این روش‌ها در مراحل ساده و قابل فهم است.

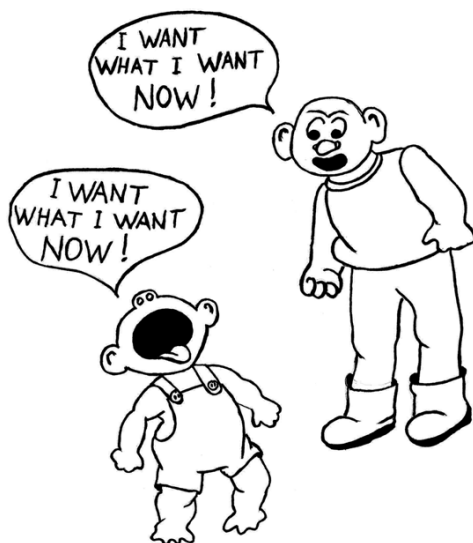
مهمترین نکته در استفاده از ذهن ناخودآگاه، درک این است که چگونه با ذهن آگاه شما متفاوت است. اگرچه ذهن آگاه و ناخودآگاه در همان بدن وجود دارند، اما ویژگی‌های بسیار متفاوتی دارند. اگر فرد دیگری به شما به همان شیوه‌ای که ذهن ناخودآگاه شما در خواب با شما ارتباط برقرار می‌کند، صحبت کند، فکر می‌کنید او دیوانه است. اما ذهن ناخودآگاه شما دیوانه نیست فقط به این دلیل که رویاهای شما برای ذهن آگاه شما مبهم است؛ فقط متفاوت است.

با ادامه این تشبیه، به تفاوت عظیم میان مردان و زنان فکر کنید. علاوه بر تفاوت‌های فیزیکی، تفاوت‌های احساسی نیز وجود دارد و به همین دلیل، مردان و زنان به شیوه‌های متفاوتی با یکدیگر تعامل می‌کنند. کتابی مشهور این تفاوت‌ها را توضیح می‌دهد. اکثر مردان هدف‌گرا هستند و می‌خواهند مشکلات خود را به تنهایی حل کنند. اکثر زنان بیشتر به روابط و احساسات متمرکز

هستند. به کسی که فقط گوش می‌دهد، نیاز دارند. این تفاوت‌ها معتبرند، اما حتی اگر این را ندانید، مردان و زنان هنوز هم می‌توانند با هم صحبت کنند و کنار بیایند. در بدترین حالت، اگر این تفاوت‌ها خیلی زیاد باشند، می‌توانند جدا از هم زندگی کنند.

اما ذهن آگاه و ناخودآگاه شما قابل جدا سازی نیستند. و اگر با هم کار نکنند، نتایج مضر خواهد بود. نتایج می‌توانند، به عنوان مثال، به بدی سلامتی، جستجوی روابط ویرانگر و رفتار نامناسب، مانند عادات غذایی نامناسب و پر خاشگری منجر شوند.

متفاوت، واقعاً متفاوت



ذهن ناخودآگاه حاوی نرم‌افزار عملکردهای غیرارادی، احساسات و عادات شماست. اکثر عادات و برنامه‌ریزی احساسی شما در دوران کودکی قبل از اینکه از قوای بالغ برای تصمیم‌گیری مناسب برخوردار شوید، برنامه‌ریزی شده است. بسیاری از آنها به طور تصادفی و معمولاً توسط والدین، معلمان، همسالان، تلویزیون و اخیراً، شاید بازی‌های رایانه‌ای، برنامه‌ریزی شده‌اند. فروید گفت: «ما در دوران کودکی یاد می‌گیریم که چگونه به طور احساسی واکنش نشان می‌دهیم و این به بزرگسالی منتقل می‌شود.

وقتی بچه هستیم، قوایی که در بزرگسالی داریم را نداریم. نمی‌دانیم در بزرگسالی برای مقابله با چالش‌ها به چه چیزی نیاز خواهیم داشت. بنابراین، به عنوان بزرگسالان (اغلب) به همان شیوه‌ای که کودکان واکنش نشان می‌دهند، واکنش نشان می‌دهیم.»

این برنامه‌های قدیمی، اگرچه بسیاری از آنها غیرکارآمد و حتی مخرب هستند، هنوز بر رفتار شما تأثیر می‌گذارند، اگر نگوییم کنترل می‌کنند. وقتی ذهن ناخودآگاه را و قوانین آن را درک

می‌کنید، می‌توانید این برنامه‌های دوران کودکی را تغییر دهید. شما سرانجام ارباب جنّ خود خواهید شد.

قدرت ضمیر ناخودآگاه

ذهن ناخودآگاه پتانسیل عظیمی دارد که هنوز به طور کامل کشف نشده است. برخی از کارهایی که ذهن ناخودآگاه قادر به انجام آنهاست، در زیر آورده شده است. در این بخش، نمونه‌هایی از کارهای عجیبی که توسط انسان‌هایی با ذهن و بدن عادی (به جز ورزشکاران) انجام شده است، ذکر شده است. اگر این افراد عادی، با ذهن ناخودآگاه عادی، این کارها را می‌توانند انجام دهند، پس شما و من هم می‌توانیم. اما برای انجام این کارها، باید به ذهن ناخودآگاه خود تکیه کنیم، نه به ذهن خودآگاه. ذهن خودآگاه نمی‌تواند بدن شما را به انجام این کارها وادارد. ذهن خودآگاه باید بداند که چگونه از ذهن ناخودآگاه برای انجام این کارها استفاده کند.

کارهای زیر بدون استفاده از دارو یا دعا انجام شده است. علاوه بر این نمونه‌ها، شفای معجزه‌آسای بدن، مانند بهبودی خود به خودی سرطان یا بیماری‌های دیگر که به دعا یا بازدید از مکان مقدس مانند لوردز نسبت داده می‌شود، وجود دارد. چنین مواردی ثبت شده است. اما قدرت دعا و مناجات موضوع دیگری است. دعا و مناجات در درس بعدی مورد بحث قرار می‌گیرد.

من با هیپنوتیست‌های صحنه‌ای شروع می‌کنم. بیشتر شما فرصت دیدن یکی از آنها را داشته‌اید. در اصل، همه کاری که انجام می‌دهند، این است که یک پیشنهاد را در ذهن ناخودآگاه موضوع کاشتند. اما نتایج، برای ذهن خودآگاه ما، عجیب و غریب به نظر می‌رسند.

من شاهد این بودم که یک هیپنوتیست به مردی گفت که او تازه از سیاره دیگری بازگشته است، و از او خواست تا از بازدید خود از این سیاره بگوید. او با توصیف دقیق سیاره، تخیل زنده‌ای را نشان داد. کسی که در حالت روانی عادی است، احتمالاً ادعا می‌کند که تخیل ضعیفی دارد. شاید ذهن آگاه او تخیل ضعیفی داشته باشد، اما ذهن ناخودآگاهش تخیل زنده‌ای دارد. علاوه بر این، در حالت روانی عادی، او به احتمال زیاد قادر به توصیف زنده و خود به خودی چیزی با این جزئیات از تخیل خود در مقابل تماشاچیان زیادی نخواهد بود.

■ موضوعات تحت هیپنوتیزم می‌توانند قدرت فوق‌العاده‌ای نشان دهند. من تصویری از یک روزنامه ملی دارم که سال‌ها پیش منتشر شد، از جانی کارسون که بین دو صندلی معلق است.

کرسکین، ذهن خوان معروف (او خود را هیپنوتیزور نمی‌داند)، یک پیشنهاد در ذهن ناخودآگاه کارسون کاشت که او فوق‌العاده قوی است و می‌تواند بدنش را محکم نگه دارد. او از کارسون خواست که سرش را روی یک صندلی و پاشنه‌های پاهایش روی صندلی دیگر قرار دهد. کارسون حتی وقتی کسی روی شکمش نشست، محکم باقی ماند. اگر ذهن ناخودآگاهش این پیشنهاد را نمی‌پذیرفت، کارسون نمی‌توانست این کار را انجام دهد. (این کار را انجام ندهید. ممکن است عضله‌تان را منقبض کنید.)

■ یک پیشنهاد کاشته شده در ذهن ناخودآگاه یک موضوع می‌تواند شخصیت او را تغییر دهد و او را وادار کند که کارهایی انجام دهد که در شرایط عادی انجام نمی‌دهد. من شاهد این بودم که هیپنوتیزورهای صحنه‌ای: یک زن عادی را در صحنه به راه می‌برند و وانمود می‌کند که تازه در مسابقه خانم آمریکا برنده شده است؛ یک مرد را تعقیب می‌کند که مانند یک ستاره فیلم زیبای واقعی رفتار می‌کند، و یک مرد را که (باید او را نگه می‌داشتند) به یک مرد بزرگ‌تر حمله می‌کند، که می‌داندست یک کشتی‌گیر ضلانی در کالج است، چون کشتی‌گیر به یک سگ خیالی حمله کرده بود.

*** هیپنوتیز و فراموشی ***

می‌توان با هیپنوتیز، افراد را دچار فراموشی کرد. در یک برنامه تلویزیونی PBS، یک داوطلب زن تحت هیپنوتیز قرار گرفت و به او گفته شد که شماره ۷ را فراموش کند. بعد از خارج شدن از حالت هیپنوتیزم، او را به صحنه‌ای شبیه به یک برنامه بازی بردند. مجری به او گفت که با پاسخ به این سؤال ساده، یک میلیون دلار برنده خواهد شد: ۴ به علاوه ۳ چند است؟ او نتوانست پاسخ صحیح را بگوید. به او دو فرصت دیگر با دو سؤال ساده دیگر داده شد که پاسخ هر دو ۷ بود. هر بار او نتوانست شماره ۷ را به یاد بیاورد. سپس از او خواستند که انگشتان دست خود را بشمارد. او ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ را شمرد. او نتوانست شماره ۷ را بگوید و همچنین در مورد داشتن ۱۱ انگشت سردرگم بود.

*** کاردهای پزشکی هیپنوتیزم ***

برخی پزشکان، دندانپزشکان و درمانگران از هیپنوتیزم برای اهداف پزشکی استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، اخیراً خواندم که هیپنوتیزم در بیماران سوختگی شدید مورد استفاده قرار می‌گیرد. از دیگر کاربردها می‌توان به کنترل درد مزمن، بیهوشی، زایمان و از بین بردن فوبیها اشاره کرد. در همان برنامه تلویزیونی PBS که در بالا به آن اشاره شد، یک هیپنوتراپیست در چند دقیقه‌ای یک زن را از ترس مادام‌العمر خود از مارها درمان کرد. او بی‌ترس مار پایتون را در آغوش گرفت و اجازه داد تا دور شانه‌هایش پیچیده شود. هیپنوتراپیست همچنین مردی را که از عنکبوت می‌ترسید، درمان کرد. مرد اجازه داد که یک عنکبوت بر روی شانه‌هایش حرکت کند.

*** دکتر جیمز اسدیل و هیپنوتیزم ***

دکتر جیمز اسدیل، یک جراح اسکاتلندی که در قرن نوزدهم در هند کار می‌کرد، قبل از اینکه بیهوشی در دسترس باشد، از هیپنوتیزم در عمل‌های جراحی استفاده می‌کرد. نرخ موفقیت او ده برابر بیشتر از همکارانش بود. بیماران هیپنوتیزم شده، درد و اضطراب کمتری احساس می‌کردند، که به سیستم ایمنی آنها اجازه می‌داد عفونت‌ها را سرکوب کند. دکتر اسدیل همچنین پیشنهاداتی را در ذهن ناخودآگاه آنها کاشت تا روند بهبودی را تسریع کند.

نرخ مرگ و میر در عمل‌های جراحی در اواسط قرن نوزدهم ۵۰ درصد بود. در ۱۶۱ عمل جراحی که توسط دکتر اسدیل با استفاده از هیپنوتیزم انجام شد، نرخ مرگ و میر تنها ۵ درصد بود.

یک جوانی که می‌شناختم، به خاطر عینک‌های ضخیمش خجالت می‌کشید. او دو کتاب از مارگارت دارست گُربِت خواند که در مورد نظریه دکتر ویلیام اچ. بتس، متخصص چشم، می‌نوشت. دکتر بتس معتقد بود که بینایی ضعیف در جامعه ما به دلیل استرس ناشی از فرهنگ شلوغ ما، شیوع دارد. این استرس، عضلات چشم را منقبض می‌کرد، که به نوبه خود، شکل کره چشم را تغییر می‌داد. تغییر شکل کره چشم، نقطه کانونی را جابجا می‌کرد و بینایی را تار می‌کرد. دکتر بتس از

نمونه‌هایی از فرهنگ‌های بومی یاد کرد که از استرس‌های جوامع مدرن آزاد بودند و مردم آنها حتی در پیری، به ندرت دچار بینایی ضعیف می‌شدند.

درمان دکتر بتس، تمرینات چشمی بود که برای شل کردن عضلات در حفره‌های چشم طراحی شده بود تا کره چشم به شکل اصلی خود بازگردد و از این طریق، استفاده از عینک‌ها غیرضروری شود. حذف عینک‌ها مورد پسند اپتیک‌ها، متخصصان چشم و جراحان چشم قرار نگرفت. این مورد مورد پسند هیچ کس دیگری هم نبود، زیرا این تمرینات خسته‌کننده بودند، نیاز به تعهد داشتند و نتایج آنها نامشخص بود.

جوان از ذهن ناخودآگاه خود (روش مورد بحث در درس هشتم) برای شل کردن عضلات چشم خود استفاده کرد. در عرض چند هفته، او بدون عینک توانست بخواند.

بارداری‌های «فانتوم» (سودوسایسیس) که در برخی از زنان به دلایل روانی رخ می‌دهد. هنگامی که زنی دچار بارداری «فانتوم» می‌شود، ذهن ناخودآگاه او باعث می‌شود:

* قطع قاعدگی

* بزرگ شدن سینه‌ها

* میل به غذاهای عجیب و غریب

* بزرگ شدن پیشرونده شکم

* دردهای زایمان

در مجلات پزشکی، نمونه‌های شگفت‌انگیزی از قدرت ذهن ناخودآگاه در مورد بیماران مبتلا به اختلال چند شخصیتی گزارش شده است. اختلال چند شخصیتی زمانی رخ می‌دهد که به دلیل آسیب روانی شدید، فرد بیش از یک شخصیت برای مقابله با شرایط ایجاد می‌کند.

گزارش‌هایی وجود دارد که در آنها یک شخصیت:

* آسم دارد، در حالی که شخصیت دیگر در همان بدن آسم ندارد. اتفاقاً، در مورد بیماران گزارش شده است که پزشک (یک مورد توسط کارل یونگ گزارش شده است) دریافته است که آسم

ناشی از یک تجربه تروماتیک مرتبط با تنفس است. بنابراین، ذهن ناخودآگاه قادر به ایجاد آسم است. پس می‌توان فرض کرد که قادر به از بین بردن آن نیز هست.

* شخصی هوش بالایی دارد، در حالی که شخصیت دیگر هوش پایینی دارد. این چندان چشمگیر نیست، زیرا برای ذهن ناخودآگاه آسان است که هر کسی را احقاق جلوه دهد.

* شخصی مست است، اما وقتی شخص تغییر شخصیت می‌دهد، هو شیاری است. این شگفت‌انگیز است، زیرا به نظر من ذهن ناخودآگاه باید شیمی مغز را تغییر دهد.

* شخصی راست دست است، در حالی که دیگری چپ دست است.

* چشم‌های رنگ متفاوتی نسبت به شخصیت دیگر دارد. من مردی را می‌شناختم که رنگ چشم‌هایش را از قهوه‌ای به آبی تغییر داد. برای انجام این کار به او چند هفته طول کشید. اما شخص مبتلا به اختلال چند شخصیتی این کار را در چند دقیقه انجام می‌دهد.

یک نمونه، دارای زخم، کیست یا تومور است، در حالی که نمونه دیگر چنین نیست. این امر قابل قبول است، زیرا اسناد وجود دارد مبنی بر اینکه هیپنوتیزورها قادر به ایجاد تاول بر روی افراد و سپس از بین بردن آن به همان سرعت بوده‌اند. هیپنوتیزورها با یک شیء عادی، مانند یک خودکار، به افراد لمس می‌کنند و به آنها می‌گویند که این یک میله سرخ داغ است، و تاول‌ها تشکیل می‌شوند. سپس هیپنوتیزورها به افراد می‌گویند که پوست آنها عادی است و تاول‌ها ناپدید می‌شوند.

نمونه دیگر، دارای بهبودی فوری است. یک بیمار مبتلا به اختلال چند شخصیتی که به نیش زنبور عسل آلرژی داشت، در نزدیکی چشمش مورد نیش قرار گرفت. ناحیه چشم به قدری متورم شد که به بیمارستان منتقل شد. قبل از رسیدن به بیمارستان، او شخصیت خود را تغییر داد و تورم ناپدید شد.

تجربه زیر، تأثیر نگرش‌ها و باورها را بر بدن و سلامتی ما نشان می‌دهد. در سال ۱۹۸۵، پروف‌سور هاروارد، الین لانگر، یک آزمایش انجام داد که نشان داد مردم می‌توانند جوان‌تر شوند. پروف‌سور ۱۰۰ نفر بالای ۷۰ سال را در منطقه بوستون انتخاب کرد و آنها را برای یک تعطیلات ده روزه به یک مجتمع تفریحی فرستاد. او دکوراسیون مجتمع را به سبک دهه ۱۹۵۰، زمانی که شرکت‌کنندگان چندین دهه جوان‌تر بودند، شبیه‌سازی کرد. موسیقی دهه ۱۹۵۰ پخش می‌شد، مجلات و روزنامه‌های آن دوران به نمایش گذاشته می‌شد و شرکت‌کنندگان نیز لباس‌های آن زمان را می‌پوشیدند. پروف‌سور همچنین به ۱۰۰ نفر دستور داد که "به عنوان اگر" در سال ۱۹۵۰ باشند رفتار کنند. قبل و بعد از ده روز، آزمایش‌های جسمی و روانی بر شرکت‌کنندگان انجام شد. در هر دهه، شرکت‌کنندگان جوان‌تر به نظر می‌رسیدند.

چه تغییری رخ داد؟ چه چیزی سال ها را از ظاهرشان کم کرد؟ تنها دلیل آن تغییر در تفکر آنها بود. ذهن ناخودآگاهشان مفهوم جوانی را پذیرفت.

ذهن آگاه شما برای شما محدودیت هایی تعیین می کند. وقتی از این محدودیت ها خلاص می شوید و اجازه می دهید ذهن ناخودآگاهتان کنترل بگیرد، می توانید کارهایی را انجام دهید که فکر می کردید غیرممکن است.



پنجاه سال پیش، کارشنا سان مقالاتی نوشتند که در آنها توضیح داده شده بود که بدن انسان نمی تواند یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه بدود. همه، به جز راجر بانستر، فکر می کردند که دویدن ۱۶۱۰ متر در کمتر از چهار دقیقه غیرممکن است. وقتی بانستر در سال ۱۹۵۴ مانع چهار دقیقه ای را شکست، سایر دوندگان در عرض ماه ها این کار را تکرار کردند. چه چیزی در این دوندگان تغییر کرد؟ آنها به طور جادویی بهتر نشدند یا سبک دویدنشان را تغییر ندادند. آنها باورشان تغییر کرد! آنها اکنون می دانستند که ۱۶۱۰ متر در چهار دقیقه ممکن است و اگر راجر بتواند آن را انجام دهد، آنها هم می توانند.

واسلی آلکسیف، یک وزنه بردار روسی درجه یک، با اینکه به طور معمول ۲۲۵ کیلوگرم را بلند می کرد، نمی توانست ۲۲۷ کیلوگرم را بلند کند. در سال ۱۹۷۴، مربی او با یک ترفند به او ثابت کرد که باورها چقدر مهم است. او ۲۲۷ کیلوگرم را روی میله گذاشت و به واسلی گفت که میله ۲۲۵ کیلوگرم وزنه دارد. واسلی، فکر کرد که فقط ۲۲۵ کیلوگرم وزنه روی میله است، میله را به طور معمول بلند کرد.

بعد از اینکه به واسلی گفته شد که او ۲۲۷ کیلوگرم را بلند کرده است، باور او تغییر کرد و در رقابت ها توانست آن را انجام دهد.

یک ورزشکار حرفه ای که ۲۲۷ کیلوگرم را بلند می کند، به اندازه یک مادر در حال وحشت که برای نجات پسرش یک ماشین را که بر روی فرزندش افتاده، بلند می کند، چشگیر نیست. او چگونه می تواند این کار را انجام دهد؟ چون در حالت وحشت، ذهن آگاه او کنار گذاشته می شود و

به او نمی‌گویند که این کار غیرممکن است. او یک هجوم آدرنالین دارد و فقط انجام می‌دهد. من فقط این گونه داستان‌ها را به صورت دست به دست شنیده‌ام، اما داستانی مشابه در روزنامه فینیکس منتشر شد. در مورد یک مکانیک گزارش شده بود که پس از لغزیدن یک ماشین از یک بار کَششی، یک ماشین را از روی دو دوستش بلند کرد. او همچنین آنها را از زیر ماشین بیرون کشید در حالی که آن را روی زانوهایش نگه داشته بود. اینها فقط چند نمونه‌ای هستند که قدرت ذهن ناخودآگاه را نشان می‌دهند، و این قدرت در ذهن ناخودآگاه شما نیز موجود است.

هشدار

اگر به قوانین و روش‌های این درس‌ها پایبند باشید، به نتیجه می‌رسید. شما به اهداف خود به‌صورتی کارآمد و سریع‌تر از حد انتظار دست پیدا خواهید کرد. بعید است که این درس‌ها را عامل شکست خود بدانید، چون هیچ اتفاق عجیبی در ذهن ناخودآگاه شما هنگام برنامه‌ریزی رخ نمی‌دهد.

اگر مدام به دنبال نشانه‌ها بگردید، پیشرفت خود را زیر سوال ببرید یا با ذهن آگاه در روند کار دخالت کنید، ممکن است پیشرفتتان را مختل یا حتی متوقف کنید. تغییرات، نامحسوس و ناخودآگاه هستند. باید از سخت‌گیری بی‌جا دست بردارید، چون اگر آگاهانه تلاش کنید، این تلاش نتیجه را خراب می‌کند. ذهن ناخودآگاه شما (همان جنبه درونی‌تان) به‌صورت خودکار عمل می‌کند. هرچه کمتر به خود فشار بیاورید، آرامش بیشتری خواهید داشت و موفقیت سریع‌تر رخ می‌دهد.

برای رسیدن به نتیجه مطلوب، به آموزه‌های این کتاب متعهد بمانید. پس از سه درس اول، همه‌چیز روشن‌تر می‌شود. ادامه دهید، آرام باشید و از موفقیت لذت ببرید!

حالات ذهنی

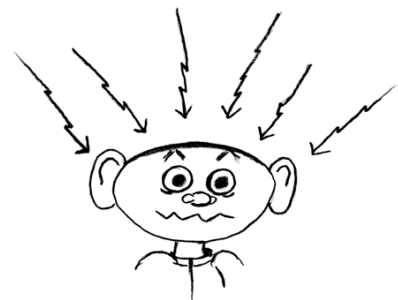
برای استفاده موثر از ذهن ناخودآگاه، لازم است در حالت ذهنی تغییر یافته قرار بگیرید. این حالت ذهنی طبیعی است، اما با حالت بیدار و عادی شما متفاوت است. اولین مدرکی که به ضرورت استفاده از حالت تغییر یافته برای دسترسی به ذهن ناخودآگاه اشاره می‌کند، کار المر و آلیس گرین در بنیاد منیگر از سال ۱۹۶۴ تا ۱۹۷۳ است. این زوج، که همسر هم بودند، افرادی را که در آن زمان کارهای فوق بشری انجام می‌دادند، مورد مطالعه قرار دادند. آنها، از جمله فکیرهای هندی را در حالی که شش روز زنده دفن شده بودند، روی تخت میخ خوابیده بودند یا ضربان قلب و دمای بدنی خود را تغییر می‌دادند، مورد مطالعه قرار دادند. آنها جک شوارتز از اورگن را در حالی که خود را با میله‌های فلزی غیر استریل از طریق بازو سوراخ می‌کرد، مورد مطالعه قرار دادند. شوارتز خونریزی خود را کنترل می‌کرد، هرگز عفونی نمی‌شد و زخم‌ها به سرعت بهبود می‌یافتند و هیچ نشانه‌ای از خود باقی نمی‌گذاشتند. گرین‌ها مواردی مانند دما، مقاومت پوست، فشار خون، ضربان قلب و امواج مغزی را اندازه‌گیری کردند. این افراد در حالی که چنین کارهای شگفت‌انگیزی را انجام می‌دادند، یک ویژگی مشترک داشتند: همگی در **حالاتی تغییر یافته ذهنی** بودند.

هفت حالت ذهنی وجود دارد:

بتا، آلفا، تتا و دلتا، که توسط تغییر در امواج مغزی که توسط **الکتروانسفالوگرام (EEG)** اندازه‌گیری می‌شود، مشخص می‌شوند.

حالت بتا، حالت بیداری معمول ماست که با امواج مغزی ۱۴ تا ۱۰۰ سیکل بر ثانیه مشخص می‌شود. این امواج نه تنها سریع‌تر از سایر حالت‌ها هستند، بلکه نامنظم‌تر هم می‌باشند. دلیلش این است که در حالت بتا، ذهن ما پر از افکار و فعالیت‌های مختلف است. ذهن هوشیار همیشه درگیر و مشغول کار است.

ما از بسیاری از چیزهایی که در اطراف ما در جریانند، آگاهیم. این آگاهی برای انجام کارهای روزمره و بقا ما ضروری است. توجه ما مدام منحرف می‌شود. بیشتر ساعات بیدارمان را در حالت بتا سپری می‌کنیم.



حالت آلفا با امواج مغزی ۸ تا ۱۳ سیکل بر ثانیه شنا سایی می شود. در طول روز بارها به طور طبیعی وارد این حالت می شوید، اما معمولاً فقط برای لحظاتی کوتاه. گاهی ممکن است مدت بیشتری در این وضعیت بمانید. این حالت را با نام رویاپردازی می شناسید.

مثلاً وقتی خسته هستید یا در صف طولانی ایستاده اید، ممکن است به نقطه ای خیره شوید بدون آنکه واقعاً بر آن تمرکز کنید. در این لحظات، ذهن شما جای دیگری است - این همان حالت آلفاست.

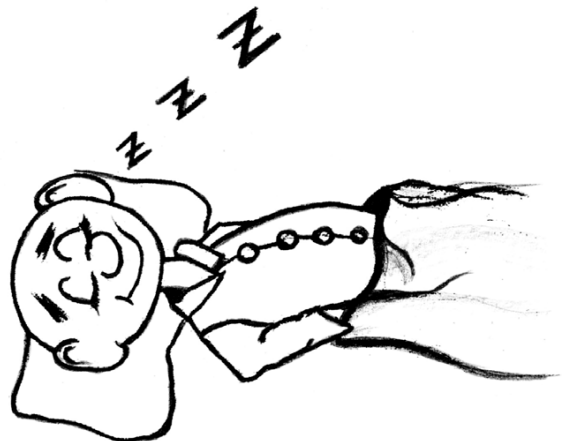


حالت الفا به عنوان حالت "تامل" - حالت تمرکز آرام و متمرکز - شناخته می شود. هنگامی که در این حالت هستید، از زمان بی خبر می شوید. ممکن است به دیوار خیره شده باشید برای پنج دقیقه، اما فکر می کنید، به طور نادرست، که فقط چند ثانیه به دیوار خیره شده اید.

حالت تتا (۴ تا ۷ cps) شبیه حالت الفا است، اما عمیق تر و با بینش های ناگهانی شهودی مشخص می شود. این بینش ها جهانی هستند. یک مثال کلاسیک از بینش جهانی، مقایسه روش های آهنگسازی بتهوون و موتسارت است. بتهوون به صورت خطی آهنگسازی می کرد، به صورت ضرباهنگ...

برخی از هنرمندان، مانند موتسارت، به روش های مختلفی به خلاقیت می رسیدند. موتسارت معتقد بود که یک قطعه موسیقی به طور کامل و یکجا به او الهام می شود و او فقط باید آن را بر روی کاغذ بنویسد. این نمونه ای از تفکر جهانی است.

آخرین حالت دلتا (۳ سی پی اس و کمتر) است. این حالت خواب است که در آن آگاهی وجود ندارد. رویا در حالت های آلفا و تتا اتفاق می افتد.



چهار حالت ذهن

وضعیت	فرکانس مغز	توضیحات	نظرات
بتا	۱۴ تا ۱۰۰	بیدار	بسیار فعال از خیلی چیزها آگاه است.
آلفا	۸ تا ۱۳	مراقبه	تمرکز بر توجه. مفهوم متفاوتی از زمان.
تتا	۴ تا ۷	الهام بخش	"آها" بینش‌ها. افکار جهانی.
دلتا	۳ و کمتر از آن	خواب	هیچ آگاهی عمدی وجود ندارد.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که توانایی کنترل عملکردهای غیرارادی بدن را دارند، در لحظه‌ی انجام این کارهای شگفت‌انگیز در حالت آلفا یا تتا قرار داشته‌اند. به همین دلیل، امواج مغزی آلفا و تتا را می‌توان دروازه‌های ورود به ذهن ناخودآگاه دانست.

ذهن در حالت‌های آلفا و تتا به راحتی پذیرای پیشنهادهای و دستورات است. در مقابل، تأثیرگذاری بر ذهن ناخودآگاه در حالت بتا - که ذهن هوشیار غالب است - بسیار دشوارتر می‌باشد.

شرطی سازی آلفا

برای استفاده موثر از ذهن ناخودآگاه، باید یاد بگیرید که به میل خود به حالت آلفا بروید و در آنجا بمانید. ورود به حالت آلفا آسان است. شما به طور طبیعی آن را در طول روز چندین بار تجربه می‌کنید، اگرچه معمولاً فقط برای چند ثانیه. کمی تمرین لازم است تا به حالت آلفا یا تتا به میل خود بروید و در آنجا بمانید.

تمریناتی که به شما یاد می‌دهند چگونه به این حالت‌ها بروید، پس از هر درس ارائه شده است. حالت تتا احتمالاً حتی موثرتر است، اما به جای اشاره به حالت آلفا و تتا، از این به بعد فقط به حالت آلفا اشاره خواهیم کرد.

اکنون به شما یک روش بسیار آسان برای کاشت یک پیشنهاد در ذهن ناخودآگاه خود در حالت آلفا خواهیم داد. این روش با دو نام طولانی شناخته می‌شود.

دوره های هیپنومپیک و هیپناگوژیک

اینها فقط نام‌های مجلل برای دوره‌های کوتاه زمانی هستند که در صبح بیدار می‌شوید و در شب به خواب می‌روید. وقتی صبح بیدار می‌شوید و وقتی شب به خواب می‌روید، از حالت دلتا به بتا و بتا به دلتا می‌روید. در این فرآیند، از طریق حالت آلفا و بتا عبور می‌کنید. بنابراین دو بار در روز فرصت دارید تا ذهن ناخودآگاه خود را در حالت آلفا برنامه‌ریزی کنید.

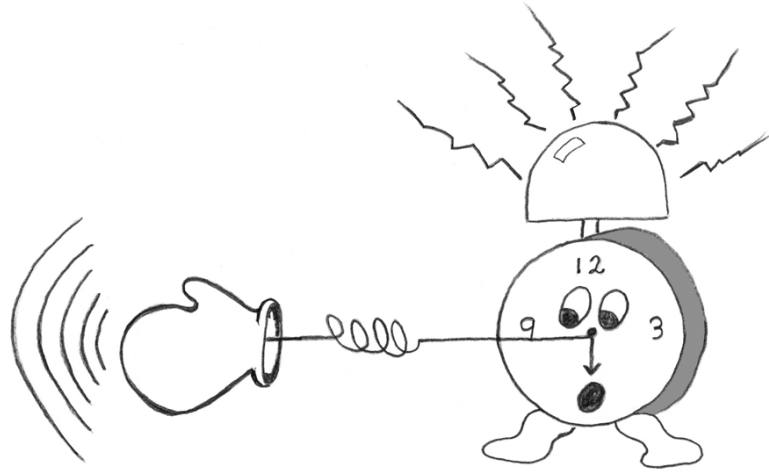
این همچنین توضیح می‌دهد که چرا نباید با نگرانی به رختخواب بروید. نگرانی یک تأیید قدرتمند است و شما این تأیید منفی و قدرتمند را مستقیماً در ذهن ناخودآگاه خود کاشتید.

تمرین

زنگ ذهنی

"زنگ ذهنی" یک تمرین است که می‌توانید امشب انجام دهید. بعد از اینکه به رختخواب رفتید و احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، اما درست قبل از اینکه کنترل افکار خود را از دست بدهید، به خودتان بگویید: "من ساعت ۵:۵۵ صبح شنبه، ۲۵ مهر، بیدار هستم" یا هر تاریخی که فردا باشد. ۵ دقیقه قبل از زنگ ساعت مکانیکی خود استفاده کنید. به این ترتیب نگران خواب ماندن، نخواهید بود. همچنین از تجسم استفاده کنید. ساعت زنگ خود را در زمان انتخابی خود تصور کنید. حتی می‌توانید تصور کنید ساعت به سمت شما می‌آید و شما را از خواب بیدار می‌کند. ذهن ناخودآگاه

شما به این دستورات پاسخ می‌دهد. بعضی افراد آنقدر در این روش ماهر می‌شوند که اصلاً به ساعت مکانیکی نیاز ندارند!



تمرین

وارد شدن به نگرش درست

قبل از ادامه، باید ذهنیت درستی پیدا کنید. یک مانع ذهنی وجود دارد که باید از آن عبور کنید: "هیچ چیز ارزشمندی را بدون هزینه به دست نمی‌آورید." قیمت این کتاب در مقایسه با ارزش واقعی‌اش ناچیز است. اگر این مطالب را یک استاد بزرگ به صورت دوره‌ای آموزش می‌داد، هزینه‌اش بیش از ۵۰ میلیون تومان می‌شد. من خودم میلیون‌ها تومان برای کتاب‌ها و دوره‌ها هزینه کرده‌ام و ساعت‌ها زمان گذاشته‌ام تا این دانش را جمع‌آوری کنم، که حالا به صورت خلاصه در این دوره ارائه شده است. پس باید ذهن ناخودآگاهتان را قانع کنید که حتی اگر قیمت این کتاب کم باشد، ارزش آن بسیار بالاست.

برای ورود به ذهنیت درست، می‌توانید *۵۰ میلیون تومان* به من پرداخت کنید! 😊
(فقط یک چک بفرستید. به شما اعتماد می‌کنم.) یا می‌توانید این تمرین را انجام دهید. انتخاب با شماست.

هنوز در مورد برخی از نگرش‌های ذهنی کلیدی چیزی یاد نگرفته‌اید. پس از اینکه فرصت مرور آنها را داشته باشیم، اهمیت این تمرین روشن خواهد شد. این نگرش‌ها برای بهره‌برداری حداکثری از این درس‌ها ضروری است. پس برای حال حاضر، فقط به من اعتماد کنید و این تمرین را انجام دهید. نگرش‌های کلیدی عبارتند از: تمایل، انتظار و اعتماد.

وقتی ۵۰ میلیون تومان برای یک سمینار توسط یک محرک معروف می‌پردازید، با یک تمایل قوی به "دریافت آن"، هر چیزی که "آن" باشد، وارد کلاس او می‌شوید. انتظار دارید آن را دریافت کنید، در غیر این صورت ۵۰ میلیون تومان نمی‌پردازید. در نهایت، به معلم اعتماد کامل دارید، در غیر این صورت به او ۵۰ میلیون تومان نمی‌پردازید.

کمی باید نقش بازی کنید. اولاً مطمئن باشید که بازیگر خوبی هستید. بسیاری از روانشناسان معتقدند شما همیشه در حال ایفای نقش هستید - نقش‌هایی که فکر می‌کنید دیگران از شما انتظار دارند. حالا وقت بازی جدیدی است:

دست را ستان را محکم روی بازوی چپ بگذارید و وانمود کنید که به آن چسبیده است. هرچه سعی کنید آن را جدا کنید، نمی‌توانید! تصور کنید دستتان کاملاً به بازو چسبیده و هرچه بیشتر تلاش کنید، محکم‌تر می‌شود. حالا واقعاً سعی کنید دست راست را از بازوی چپ جدا کنید... اما نمی‌توانید!

خب، کافی است. حالا دوباره تصور کنید که دستتان عادی است و به راحتی آن را جدا کنید. ببینید! شما یک بازیگر ماهر هستید. حالا برای نقش بازیگری بزرگتر آماده هستید. اول، راحت شوید و آرامش خود را حفظ کنید. در یک صندلی نرم بنشینید و پاهای خود را صاف روی زمین قرار دهید. صحنه‌ای دلپذیر را تصور کنید. به عنوان مثال، بگوییم که به تعطیلات رویایی به هاوایی رفته‌اید. به یاد بیاورید که چگونه بود. خود را در ساحل تصور کنید. تصور کنید که در آنجا هستید. احساس وزش بادهای ملایم تجاری بر روی بدن‌تان را احساس کنید.

نور گرم خورشید را روی پوستتان حس کنید. به نجوای ملایم باد که میان برگ‌ها جریان دارد گوش بسپارید.

در سایه درختان نخل، آرامش بگیرید. انگار هیچ نگرانی در دنیا ندارید. بگذار ذهن شما به پرواز درآید. فقط شادی بودن در مکان مورد علاقه خود را احساس کنید.

۳۰

از فردی دیگر بخواهید متن زیر را با صدایی آرام و آهسته برایتان بخواند. اگر امکان دارد، آن را ضبط کنید و بعداً گوش دهید. اگر نه، اشکالی ندارد - فقط در حین خواندن، آرامش خود را حفظ کنید و این صحنه را با تمام جزئیات تصور کنید. آن را ببینید، احساس کنید و بشنوید.

قبل از شروع، تصور کنید که یک متخصص، کسی که به او اعتماد دارید، شما را تحت هیپنوتیزم قرار داده است. می‌دانید که افراد تحت هیپنوتیزم چگونه به نظر می‌رسند و رفتار می‌کنند. آنها کاملاً آرام به نظر می‌رسند و اگر چشمانشان باز است، به نظر می‌رسد که بدون دیدن به چیزی خیره شده‌اند. اگر کسی قرار است موارد زیر را برای شما بخواند، چشم‌های خود را ببندید و آرامش کامل را نشان دهید. سر شما احتمالاً به یک طرف کج شده و روی شانه‌تان استراحت می‌کند و بازوهایتان به آرامی در کنارشان آویزان است. اگر قرار است موارد زیر را برای خود بخوانید، پس مانند این عمل کنید که تحت هیپنوتیزم قرار گرفته‌اید و هیپنوتیزور از شما خواسته است که چشم‌های خود را باز کنید و موارد زیر را بخوانید، اما در حالت هیپنوتیزم عمیق. خوب، ادامه دهید.

خودت را روی صحنه تصور کنید. شما یک بازیگر هستید که برای یک نمایش مهم تمرین می‌کنید. سالن تئاتر خالیست. فقط من، نویسنده و کارگردان، تو را تماشا می‌کنم. در صحنه اول، باید احساس میل و تمنای قوی را نشان دهید. به یاد بیاورید لحظه‌ای را که آرزویی سوزان در سینه داشتی. زمانی که انگیزه قوی برای انجام کاری را تجربه کردید. شاید تلاش برای برد در مسابقه‌ای مهم یا کسب نمره‌ای عالی در یک امتحان. حالا خودت را در آینده‌ی ذهنت ببین. چشمانت برق می‌زند. فکّت سفت شده. انگار اراده‌ات را مثل مشتی آهنین فشرده‌ای. تمام بدنت پر از انرژیست... هر عضله هوشیار است...

صداها را بشنو. تپش قلبت... نفس‌های سریع‌ت...

حتی زمزمه‌ی ذهنت که می‌گوید: "باید به آن برسم!"

حالا این آتش را دوباره روشن کن...

اجازه بده تمام وجودت آن تمنا را حس کند...

صحنه مال توست... و تو بازیگر این اشتیاقِ خالصی...

(مکث... سپس با همان حرارت ادامه بده)

حالا تصور کنید این کتاب را در دست دارید. خودتان را در حال خواندن درس‌ها و یادگیری آن‌ها مجسم کنید. تصویر خودتان را در حال مطالعه، روی تصویر قبلی قرار دهید.

این درس‌ها را در حالی مرور کنید که تصویر زمانی را به خاطر می‌آورید که پر از میل و اشتیاق بودید. اجازه دهید این احساسات برای یک دقیقه در وجودتان جاری شود. حالا وقت آن است که صحنه بعدی این نمایش را تمرین کنید. در این صحنه، باید حس انتظاری بسیار شدید را نشان دهید. این صحنه ساده است:

مثلاً شب عید نوروز را به یاد بیاورید، زمانی که کودک بودید. اگر نوروز بود، همه عیدی‌ها و هدیه‌هایی را که قرار بود بگیرید، تصور کنید. بسته‌های رنگارنگ با روبان‌های درخشان را ببینید. به یاد آورید که چقدر برای باز کردن آن هدایا و دیدن محتوایشان هیجان‌زده بودید. یادتان باشد چطور از شدت انتظار، احساس می‌کردید منفجر خواهید شد. آن شب را به خاطر بیاورید که از هیجان، خواب به چشمتان نمی‌آمد. اسکناس‌ها و تراول‌های صد هزار تومانی که قرار بود دریافت کنید، مجسم کنید. آن صحنه را ببینید، احساس کنید و بشنوید. حالا اجازه دهید این هیجانات برای یک دقیقه درونتان جاری شود.

حالا تصویر ذهنی خود را از آن زمان پر از انتظار، با تصویر خودتان در حال خواندن و یادگیری این درس‌ها ترکیب کنید. تصویری از مطالعه این کتاب را روی خاطره آن شب عید نوروز، با همان احساسات و هیجانات، قرار دهید.

حالا وقت آن رسیده است که صحنه آخر را تمرین کنیم. در این صحنه، باید اعتماد به نفس کامل نشان دهید، بنابراین با نشان دادن اعتماد به نفس مطلق در کارگردان و نویسنده نمایش خود را شروع کنید. به من در تماشایان نگاه کنید و اعتماد به نفس خود را در توانایی من برای کارگردانی شما نشان دهید... دوباره، تصویر خودتان در حال خواندن و مطالعه این درس‌ها را روی هم بگذارید. اجازه دهید این احساس اعتماد به نفس در شما غرق شود.

حالا وقت آن رسیده است که از حالت هپتیک بیدار شوید. تصور کنید من به عنوان کارگردان نمایش به شما می‌گویم: "شما در شمارش ۳" کاملاً بیدار هستید. من از ۱ تا ۳ شمارش می‌کنم و در حالی که این کار را می‌کنم، به حالت ذهنی کاملاً بیدار باز می‌گردید. "۱"، شما بیدار می‌شوید... "۲"، مانند اینکه احساس تازگی و آرامش می‌کنید... "۳" شما کاملاً بیدارید!

آیا فکر می‌کنید این کار خیلی آسان بود و هیچ ارزشی ندارد؟ بار دیگر می‌گوییم، «اگر آسان نباشد، اگر بی‌زحمت نباشد، پس درست انجام نمی‌دهید!» پس کمی راحت‌تر باشید! روش‌هایی که در این کتاب یاد می‌گیرید آسان هستند؛ اگر تلاش کنید، شکست می‌خورید.

آیا فکر می‌کنید تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار گرفته‌اید؟ احتمالاً اینطور فکر نمی‌کنید. اما در این باره خیلی مطمئن نباشید. اگر تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار نرفته‌اید، در حال عمل نبوده‌اید. برخی از متخصصان معتقدند که هیپنوتیزم چیزی جز عمل نیست.

برای اثبات اینکه هیپنوتیزم عمل است، در یک برنامه تلویزیونی که در PBS پخش شد، یک پروفیسور از یک داوطلب خواست که وانمود کند تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار گرفته است. پروفیسور هیچ کاری جز این انجام نداد. هیچ گونه القای هیپنوتیزم، هیچ نگاهی به شعله شمع یا پاندول. داوطلب حالت معمول فرد تحت تأثیر هیپنوتیزم را به خود گرفت. به نظر می‌رسید کاملاً آرام است. سرش روی شانه‌اش استراحت می‌کرد. چشمانش بسته بود. دست‌ها و بازوهایش به آرامی در طرفین آویزان بود.

پروفیسور سپس گفت: «اینجا یک سیب خوشمزه است. می‌توانید در حالی که من با میزبان صحبت می‌کنم، آن را بخورید.» اشیایی که پروفیسور به داوطلب داد، سیب نبود - یک پیاز اسپانیایی بود. با این حال، داوطلب پیاز را خورد و فکر می‌کرد که یک سیب خوشمزه است. این داوطلب هرگز با هیچ روال استاندارد هیپنوتیزم نشده بود. او فقط وانمود می‌کرد که تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار گرفته است!

بنابراین، اگر شما واقعا صحنه‌های بازیگری را تصور کرده‌اید، تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار گرفته‌اید، یا به عبارت مهم‌تر، در حالت آلفا بوده‌اید.

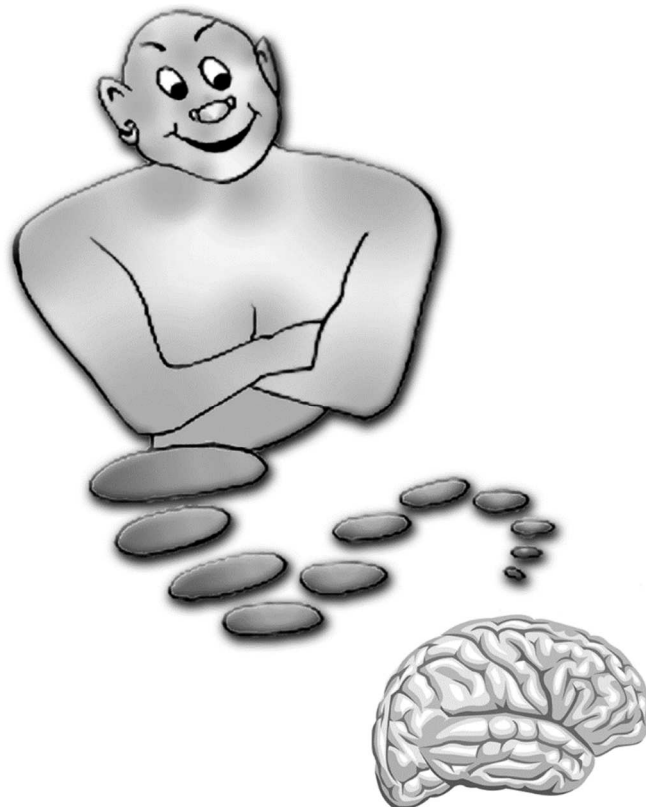
"در یک صفحه وب مربوط به هیپنوتیزم نوشته شده که اگر چشمانتان را ببندید و تصور کنید در خانه یا آپارتمان خود قدم می‌زنید و هر دری را که از کنارش عبور می‌کنید باز می‌کنید، در واقع تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار گرفته‌اید."

هیپنوتیزم می‌تواند اینقدر ساده باشد.



درس دوم

تفاوت بین ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه



درس دوم



مقدمه

آگاهی از ناخودآگاه برای بهره‌برداری موثر از آن، ضروری است. برای شروع، باید با تفاوت‌های بین ذهن آگاه، که با آن آشنا هستید، و ذهن ناخودآگاه، که با آن آشنایی ندارید، آشنا شوید. در زیر، تفاوت‌های ذاتی این دو در زبان ساده آورده شده است.

منغز

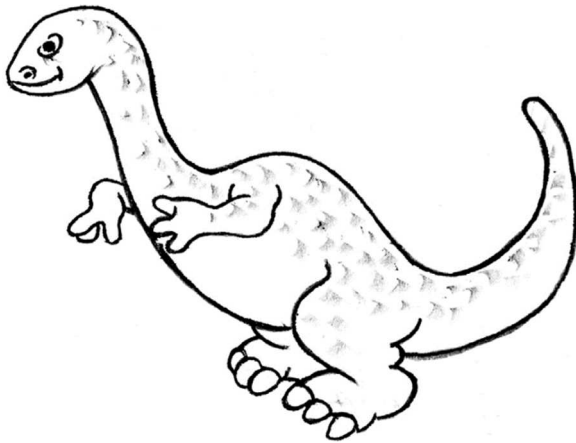
بیشتر شما با نظریه «نیمکره راست و نیمکره چپ» آشنا هستید. به طور خلاصه، نیمکره چپ مغز (برای بیشتر افراد) پردازش توانایی زبان، تفکر خطی و منطقی را انجام می‌دهد، در حالی که نیمکره راست مغز، شهودی و کل را درک می‌کند، نه اجزای جداگانه. برخی از متخصصان معتقدند که این نظریه یک ساده سازی بیش از حد است. بسیاری از تحقیقات منجر به این نظریه، حداقل در ابتدا، از بیماران صرع گرفته شده است که به دلایل پزشکی، دو نیمکره چپ و راست مغزشان به طور جراحی از هم جدا شده بود. در افراد عادی، بازخورد قابل توجهی بین دو نیمکره

وجود دارد و در موارد خاص، یک نیمکره می‌تواند قابلیت‌های دیگری را به دست آورد. در این دوره از این مدل استفاده نخواهیم کرد.

ما مدل «سه‌گانه» مغز را که توسط دکتر پل مک‌لیان، رئیس آزمایشگاه تحقیقات مغز و رفتار، موسسه ملی بهداشت روانی، توسعه یافته است، در نظر خواهیم گرفت. مدل سه‌گانه بر اساس سه مرحله تکامل، «خزنده گان، پستانداران و قشر مغز» است. هر مرحله نمایانگر نوعی تفکر متفاوت است که به نیازهای حاکم بر آن زمان پاسخ می‌دهد. هر کدام از این بخش‌ها یک کامپیوتر جداگانه با هوش، ذات، درک زمان و مکان و حافظه خاص خود هستند. برای ما، ترکیب دو بخش نخست که کهن‌ترین بخش‌ها (بخش مارمولک‌وار و بخش پستاندار) هستند، و نام آن را "ذهن ناخودآگاه" گذاشتن، کارآمد است.

خزنده گان

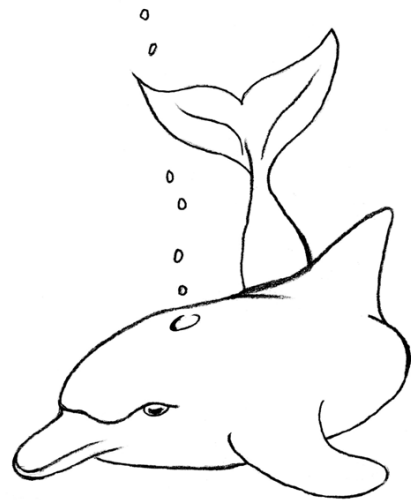
مرحله نخست تکامل مغز ۲۵۰ میلیون سال پیش روی داد و به "مغز مارمولک" یا "مغز ساقه" معروف است. ۲۵۰ میلیون سال پیش، تغییر آن متوقف شد. بنابراین، مغز خزنده‌ای در انسان اساساً مشابه مغز خزندگان است. این بخش غیرارادی و اجباری است؛ حاوی پاسخ‌های برنامه‌ریزی شده‌ای است که انعطاف‌پذیر نیستند. این بخش از مغز برای خودنگهداری، پارانویید است. پارانویید برای مراقبت از دشمنان یا، به عبارت دقیق‌تر، برای عبور از خیابان، مفید است. این بخش از مغز از تجربیات یاد نمی‌گیرد. فقط تمایل دارد رفتار برنامه‌ریزی شده خود را بارها و بارها تکرار کند.



مغز مارمولک برای بقاء تکامل یافته است. کنترل کارکردهای اساسی لازم برای زندگی، از جمله ضربان قلب، تنفس، مبارزه، فرار، تغذیه و تولید مثل را بر عهده دارد. احساسات ندارد.

پستانداران

مغز پستانداران حدود ۵۰ میلیون سال پیش تکامل یافت. مغز پستانداران در انسان نیز اساساً همانند سایر پستانداران است. این بخش از مغز حاوی احساسات و هیجانات است. آن بازیگوش است و منشأ مراقبت‌های مادرانه است. پستانداران به فرزندان خود رسیدگی می‌کنند؛ در حالی که معمولاً دوزیستان این کار را نمی‌کنند.



بخش پستاندار مغز به ما احساسات، واقعیت، حقیقت و آنچه برای ما مهم است را می‌دهد، اما در بیان این احساسات به ذهن آگاه ناتوان است. ویژگی‌های مهم این است که ذهن ناخودآگاه (۱) منشأ احساسات است و اطلاعات را به صورت احساسات دریافت می‌کند، و (۲) سیستم ارزش خود را از طریق تجربه، یعنی تجربه با تأثیر عاطفی، بدست می‌آورد.



قشاع مغز

مرحله سوم تو سعه «قشاع مغز» است. این بخش آگاه از ذهن است. بر اساس نظر کارل یونگ، روانپزشک مشهور، حدود ۴۰،۰۰۰ سال قدمت دارد و هنوز در حال تکامل است. برخی از محققان معاصر معتقدند که قدمت آن بیشتر است. ویژگی مهم ذهن آگاه این است که تا حدود سه سالگی شروع به توسعه نمی‌کند و تا حدود ۲۰ سالگی به طور کامل توسعه نمی‌یابد. این سنین بین افراد متفاوت است.

این توسعه‌ی دیر هنگام یکی از دلایل وجود برنامه‌های منفی و غیرسازنده‌ی فراوانی در ذهن ناخودآگاه ماست. هنگامی که بخش عاطفی مغز ما در سال‌های اولیه زندگی در حال رشد بود، ما یک ذهن آگاه بالغ و عقلانی نداشتیم تا برنامه‌های منفی را فیلتر کند و برنامه‌های مثبت را که به عنوان بزرگسالان به آنها نیاز خواهیم داشت، انتخاب کند. بدتر از آن، ما از اکثر این برنامه‌ها در حال حاضر آگاه نیستیم، زیرا در سنین بسیار کودکی توسعه یافته‌اند و هیچ خاطره‌ی آگاهانه‌ای از آنها نداریم.

در مقابل ذهن ناخودآگاه که نظام ارزش خود را از طریق احساسات تکامل می‌دهد، ذهن آگاه نظام ارزش خود را از طریق تفسیر عقلانی از تجربه تکامل می‌دهد.

به دلیل این تفاوت‌های عظیم، "...سه مغز اغلب از هم جدا و در تضاد هستند." ۱

کن کیز، نویسنده و مدرس، آن را به خوبی بیان کرده است: "اگرچه قشر مغز ما از نظر پردازش اطلاعات، بیش از هر کامپیوتری که تاکنون ساخته شده است، ظرفیت دارد، متأسفانه مغز جدید به مغز قدیمی با مدارهای نظارت، بازخورد و کنترل مورد نیاز برای عملکرد بهینه متصل نشده است. بنابراین مغز جدید، ذهن آگاه، مشکلات را تجزیه و تحلیل می‌کند و با راه‌حل‌های عقلانی مواجه می‌شود، اغلب بدون آنکه کوچکترین آگاهی از آنچه در مغز قدیمی، ذهن ناخودآگاه، که توسط احساسات غیرعقلانی اداره می‌شود، در حال وقوع است، داشته باشد... این همان مشکل اصلی ماست.

ارتباط ضعیف بین مغزهای قدیمی و جدید، مشکلاتی در زندگی روزمره ایجاد می‌کند. به عنوان مثال، مغز قدیمی می‌تواند از سیستم‌های کنترل مغز فکرکننده عبور کند و احساسات شدید را که برای دهه‌ها در ناخودآگاه ذخیره شده‌اند، بروز دهد... اغلب کوهی از دانه‌های شن را به وجود می‌آورد. مغز جدید، که در زمان حال عمل می‌کند، درک می‌کند که فرد قدرت، توانایی و خودارزشی دارد، اما ناخودآگاه، به دلیل برنامه‌ریزی منفی دوران کودکی، به واکنش‌های ناکارآمد و نامناسب نسبت به چالش‌های زندگی ادامه می‌دهد.^۲

۱ کتاب مغز، انتشارات تایم

۲ مجله علم ذهن، ص ۳۸، مه ۱۹۹۶

اندازه

ذهن ناخودآگاه تقریباً ۹۲ درصد از کل مغز را تشکیل می‌دهد. ذهن آگاه، ۸ درصد باقیمانده را در بر می‌گیرد. بنابراین، ذهن آگاه در مقایسه با ذهن ناخودآگاه بسیار کوچک است.

بینایی

ذهن آگاه با چشم‌ها می‌بیند. تجارب خارجی را دریافت می‌کند و به درون ذهن می‌آورد. ذهن آگاه شماسست که این صفحه چاپ شده را می‌بیند.

اما ذهن ناخودآگاه هیچ ارتباطی با دنیای خارج ندارد. کور است. ذهن ناخودآگاه مانند کامپیوتر، چیزی نمی‌بیند. در نتیجه، ذهن ناخودآگاه بین واقعیت و خیال تمایز قائل نمی‌شود. این آخرین عبارت مهم است و بارها و بارها تکرار خواهد شد. این یک حدس نیست؛ روانشناسان آن را در آزمایش‌های آزمایشگاهی تأیید کرده‌اند.

ذهن ناخودآگاه به ورودی حسی تکیه می‌کند. بنابراین، به واقعیت و خیال به همان روشی پاسخ می‌دهد. به عنوان مثال، وقتی از یک موجود ترسناک رویا می‌بینید، بدن شما به همان روشی که اگر موجود واقعی بود، واکنش نشان می‌دهد. مکانیسم "جنگ یا فرار" فعال می‌شود و آدرنالین را به جریان خون شما پمپ می‌کند. بدن شما با عرق کردن، افزایش ضربان قلب و غیره واکنش نشان می‌دهد. در واقعیت، هیچ موجودی وجود ندارد و هیچ تهدید واقعی وجود ندارد.

ارتباط

بیشتر افکار در ذهن آگاه توسط یک صدا درونی یا بیرونی منتقل می‌شود. بیشتر، اگرچه همه، تفکر از صدا استفاده می‌کند و صدا از کلمات استفاده می‌کند. ذهن آگاه به طور عمده با کلمات ارتباط برقرار می‌کند. این یکی از دلایل اهمیت واژگان وسیع است. کلمات ابزار تفکر هستند. ذهن ناخودآگاه دایرهٔ واژگان محدودی دارد و به اندازهٔ ذهن خودآگاه، با کلمات بیانگر نیست. بیشتر افراد در خواب با واژه‌ها صحبت نمی‌کنند، چون ذهن ناخودآگاه در درجهٔ اول از طریق تصاویر و احساسات ارتباط برقرار می‌کند. برای مثال، ممکن است شما (ذهن خودآگاهتان) بگویید: «می‌ترسم، اما نمی‌دانم چرا»، در حالی که ذهن ناخودآگاه تان رویایی می‌سازد که در آن یک هیولا شما را دنبال می‌کند. این تصویر، ترس نامشخص شما را به شکل ملموس‌تری نشان می‌دهد.

توابع

ذهن آگاه، عملکردهای داوطلبانه را کنترل می‌کند. به عنوان مثال، من می‌توانم به طور آگاه بازویم را بالا و پایین ببرم. می‌توانم به این طرف و آن طرف بروم. اینها اعمال آگاهانه هستند. یک عامل مهم این است که ذهن آگاه فقط می‌تواند یک کار را در یک زمان انجام دهد. نمی‌تواند دو کار را همزمان انجام دهد.

ممکن است کسی بگوید که می تواند همزمان بخواند و تلویزیون تماشا کند. اگر واقعاً در یک لحظه به آنچه انجام می دهید آگاه شوید، متوجه می شوید که یا در حال خواندن هستید یا در حال تماشا کردن تلویزیون. برای انجام هر دو کار، باید به سرعت بین آنها جابجا شوید.

به یاد بیاورید اولین بار که سعی کردید به سر خود ضربه بزنید و در عین حال شکم خود را به صورت خلاف جهت عقربه های ساعت مالش دهید. در ابتدا نمی توانستید این کار را انجام دهید؛ تا زمانی که به سرعت یک عملکرد را به ذهن ناخودآگاهتان سپردید.

سپس کار آسان شد. سپس وقتی به شما دستور داده شد که عملکردها را معکوس کنید، یعنی به سر خود ضربه بزنید و شکم خود را مالش دهید، دوباره کار دشوار شد. ممکن است فقط چند ثانیه طول برده باشد تا یک عملکرد را یاد بگیرید و آن را به ذهن ناخودآگاهتان بسپارید، در این صورت، انجام هر دو کار به طور همزمان دوباره آسان شد.

یک مقاله ی اخیر در نیویورک تایمز گزارش یک مطالعه ی علمی را نشان داد که نشان داد مردم نمی توانند به طور آگاه رانندگی کنند و همزمان با تلفن همراه خود صحبت کنند. به عبارت دیگر، شما یا یکی از این کارها را به طور آگاهانه انجام می دهید، اما نه هر دو کار به طور همزمان. با استفاده از تصاویر مغناطیسی مغز محققان دریافتند که مغز برای کارهایی که نیاز به توجه دارند، فضا محدودی دارد. یکی از دانشمندان اظهار داشت که وقتی واقعاً می خواهید به کسی در تلفن صحبت کنید، چشم هایتان را می بندید. در یک مقاله دیگر در روزنامه ای، از مادری گزارش شد که به حدی در مکالمه تلفنی خود غرق شده بود که از اتوبوس پیاده شد بدون اینکه فرزند چهار ماهه خود را با خود ببرد.

یک آزمایش ساده ثابت می کند که ذهن آگاه شما فقط می تواند یک کار را به طور همزمان انجام دهد. یک اشیای سبک مانند یک خودکار بردارید. خودتان را مجبور کنید آن را رها کنید. آسان است! برای رها کردن خودکار، شما باید یک تصمیم آگاهانه در مورد زمان رها کردن آن بگیرید.

حالا خودکار را نگه دارید و به خودتان بگویید: «می توانم آن را رها کنم؛ می توانم آن را رها کنم...» و همینطور ادامه دهید. اگر واقعاً بر یک فکر متمرکز شوید، یعنی فکر اینکه می توانید خودکار را رها کنید، نمی توانید تصمیم بگیرید که کی آن را رها کنید. اگر نمی توانید تصمیم بگیرید که کی آن را رها کنید، نمی توانید آن را رها کنید. نمی توانید مدام فکر کنید «می توانم خودکار را رها کنم» و در عین حال به طور آگاهانه فکر کنید «حالا، می خواهم آن را رها کنم».

به یاد بیاورید که چگونه یاد گرفتید رانندگی کنید. بسیاری از ما در ماشین‌هایی با دنده دستی یاد گرفتیم. اولین درس به این صورت بود: شما کلید را روشن کردید. ماشین لرزید و موتور خاموش شد چون فراموش کردیم دنده را در حالت خنثی قرار دهیم.

شما ماشین را دوباره روشن کردید اما خاموش شد چون به موتور گاز بیشتری ندادید. شما در حال فکر کردن به روشن کردن کلید بودید. شما ماشین را دوباره روشن کردید و به آن گاز دادید. دنده را عوض کردید اما فقط صدای تصادف شنیدید. فراموش کرده بودید کلاچ را فشار دهید. حالا کلاچ را فشار دادید و دنده را به حالت اول منتقل کردید. کلاچ را رها کردید و موتور خاموش شد. به آن گاز ندادید. سرانجام ماشین شروع به حرکت کرد و پدرتان فریاد زد: «نگاه کن!» اوه، شما فرمان را نگرفته بودید؛ در حال فکر کردن به عوض کردن دنده بودید.

یادگیری رانندگی یک مثال خوب از این است که برای ذهن آگاه چقدر سخت است که چندین کار را به طور همزمان انجام دهد. با این حال، پس از آنکه شما یک به یک وظایف را به ذهن ناخودآگاه خود محول کردید، رانندگی آسان شد و دیگر نیازی به تلاش آگاهانه نداشت. ضربه زدن به توپ گلف هم نمونه دیگری است. وقتی در حال یادگیری هستید، در حین ضربه زدن، خیلی چیزها برای فکر کردن وجود دارد. ضربه زدن یک مبتدی معمولاً ناشیانه و گاهی تند و نامنظم است. پس از انتقال هر مرحله به ذهن ناخودآگاه، دیگر نیازی به فکر کردن در مورد ضربه زدن ندارید. در واقع، فکر کردن به ضربه (که یک فعالیت ذهن آگاه است) باعث اختلال در آن می‌شود.

ذهن ناخودآگاه، در مقابل، می‌تواند تریلیون‌ها کار را همزمان انجام دهد. ما نیازی به فکر کردن آگاهانه برای تنفس، عرق کردن در هنگام گرما، هضم غذا، مبارزه با اجسام خارجی، آزادسازی انسولین و غیره نداریم. این موضوع در درس بعدی دوباره مورد بحث قرار می‌گیرد که در آن ذهن ناخودآگاه را به عنوان یک کامپیوتر بررسی می‌کنیم.

ذهن ناخودآگاه به طور مداوم با تمام سلول‌های بدن شما ارتباط برقرار می‌کند و سلول‌ها به نوبه خود با ذهن ناخودآگاه شما ارتباط برقرار می‌کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این موضوع جذاب، کتاب مولکول‌های احساسات نوشته کاندیس پرت را بخوانید، یک پیشگام در زمینه جدید پزشکی روان‌نورواپنمولوژی است.

فرآیند شناختی

ذهن آگاه منطقی است. این بخش از ذهن توانایی تفکر، اندیشیدن انتزاعی، استدلال، نقد، تحلیل، قضاوت، انتخاب، گزینش، تمایز، برنامه‌ریزی، اختراع و آفرینش را دارد. همچنین می‌تواند از گذشته‌نگری (بینش پس‌رو) و آینده‌نگری (بینش پیش‌رو) استفاده کند. ذهن آگاه از هر دو نوع استدلال قیاسی (قیاسی) و استقرایی (استقرایی) بهره می‌برد.

ذهن آگاه، به طور عمده، تأثیر ورودی به ذهن ناخودآگاه را فیلتر می‌کند. همه چیز به ذهن ناخودآگاه وارد می‌شود، اما ذهن آگاه می‌تواند تأثیر یا قدرت آن را بر ذهن ناخودآگاه خود تحت تأثیر قرار دهد. همانطور که قبلاً گفته شد، ذهن آگاه تا سن سه سالگی شروع به توسعه نمی‌کند و تا حدود سن بیست سالگی کاملاً توسعه نمی‌یابد. در سال‌های اولیه و مهم شکل‌گیری خود، این فیلتر را نداشتید. بنابراین، در ذهن شما مقدار زیادی اطلاعات نادرست وجود دارد.

ذهن ناخودآگاه، ذهنی است که بر سلامتی، آرامش خاطر و بهره‌وری شما مخرب است. ذهن ناخودآگاه، برعکس، منطقی نیست؛ ذهن احساسات است. این منبع عشق، کینه، اندوه، ترس، حسد، غم، خشم، شادی، میل و غیره است. وقتی می‌گوییم «احساس می‌کنم...»، منبع احساس، ذهن ناخودآگاه است. به نمونه‌ای افراطی مانند خشم فکر کنید. شخصی که خشم عمیقی نشان می‌دهد، احساسات شدید، قدرت برتر، غیرمنطقی و حافظه ضعیف (آگاه) از رفتار خود بعداً دارد.

ذهن ناخودآگاه به صورت استقرایی، از خاص به عام، استدلال می‌کند. اگر به آن بگویید که شما خُرده‌کار هستید، راهی برای انجام کاری خُرده‌کارانه پیدا خواهد کرد. استدلال استقرایی معمولاً منطقی نیست.

ذهن آگاه به صورت موضوعی از کلمات فکر می‌کند. موضوعی، کلمه «مادر» به معنای یک مادر زن است. اما ذهن ناخودآگاه، ذهنی است که به کلمات معنی‌های اضافی می‌افزاید. وقتی کلمه «مادر» را می‌شنوید، انواع احساسات برانگیخته می‌شوند. این احساسات از ذهن ناخودآگاه می‌آیند.

اراده، قدرت و قدرت اراده

ذهن آگاه، حس آگاهی دارد. افراد، مکان‌ها، شرایط و چیزها را می‌شناسد. ذهن آگاه می‌داند که می‌داند. حاوی دانش است که ما خودمان هستیم و اینجا هستیم.

به طور مهم، ذهن آگاه، اراده دارد. اراده، توانایی ذهن آگاه برای آغاز و هدایت یک فکر یا عمل است. اراده، جهت‌دهی تفکر شما را فراهم می‌کند. انسان‌ها اراده آزاد دارند.

ذهن ناخودآگاه نیروی شگفت‌انگیزی دارد! بر اساس مقاله‌ای در مجله "روانشناسی امروز" در اوت ۱۹۷۴، پژوهشگران دریافتند که مغز منبعی از انرژی الکتریکی است و می‌تواند جریان الکتریکی تولید کند.

مغز شما حدود ۲۵ وات قدرت تولید می‌کند. ذهن ناخودآگاه این انرژی را به شکل تمایلات، احساسات، تکانه‌ها، تیک‌های عصبی و غیره منتقل می‌کند. این انرژی در ذهن ناخودآگاه بی پایان است؛ مغز شما ۲۴ ساعت در روز، در تمام عمرتان کار می‌کند.

نکته شگفت‌انگیز در مورد استفاده از ذهن ناخودآگاه این است که بی زحمت است. برای استفاده از ذهن ناخودآگاه نیازی به تلاش آگاهانه نیست. تلاش آگاهانه، هر چقدر هم که با نیت خوب باشد، فقط ذهن ناخودآگاه را مسدود می‌کند.

انجام کاری با ذهن آگاه نیاز به تلاش دارد. به یاد بیاورید که یادگیری چیزی برای اولین بار چقدر وقت می‌گرفت؟ به عنوان مثال، یادگیری بستن کفش برای مدتی طول کشید.

ابتدا یا دو بار اول آن پیچیده است. تصور کنید که باید تمام مراحل را به وضوح بنویسید تا کسی که قبلاً بستن بند کفش را ندیده باشد بتواند آن را ببندد.

یک بار بستن بند کفش به عادت تبدیل شد - به عبارت دیگر، کار به ذهن ناخودآگاه سپرده شد - آسان شد. آنقدر آسان که وقتی آن را انجام می‌دهید، نیازی به فکر کردن به آن نیست. در واقع، احتمالاً حتی به خاطر نمی‌آورید که کفش‌هایتان را بسته‌اید، زیرا آن را ناخودآگاه انجام داده‌اید.

یک پرش کننده که پس از ثبت رکوردش در تلویزیون م صاحبه کرد، گفت: "به یاد نمی‌آورم که رکورد پرش من چگونه بود، اما وقتی شروع به پرش کردم، می‌دانستم که موفق خواهم شد." او به خاطر نمی‌آورد، زیرا ناخودآگاه پرش می‌کرد. اجازه داد ذهن ناخودآگاهش برانگیخته شود. ذهن ناخودآگاه می‌تواند تمام عملیات را بدون تلاش ذهنی انجام دهد. اگر او با ذهن آگاهش پرش می‌کرد، این کار زحمت داشت و تقریباً به خوبی انجام نمی‌شد.

بهترین کتاب در مورد این موضوع "بازی درونی تنیس" نوشته تیموتی گالوی است. اگر شما یک بازیکن تنیس نیستید، از عنوان منصرف نشوید؛ فقط در حین خواندن "تنیس" را به صورت ذهنی خط بکشید و هر کلمه دیگری را که می‌خواهید جایگزین کنید. گالوی به طور ماهرانه توضیح می‌دهد که ذهن آگاه نمی‌تواند کاری به اندازه ضربه زدن به توپ تنیس (یا رانندگی با ماشین یا انجام دهد.

ضربه زدن به توپ گلف

در حالی که ذهن ناخودآگاه می‌تواند حتی کارهای پیچیده را به راحتی و با دقت انجام دهد، ذهن خودآگاه اغلب در انجام همان کارها ناکارآمد است. کلید موفقیت در بسیاری از مهارت‌ها این است که اجازه دهیم ناخودآگاه عمل کند و مداخله آگاهانه را به حداقل برسانیم.

ذهن خودآگاه میل و اراده دارد و ذهن ناخودآگاه قدرت دارد. وقتی ذهن خودآگاه و ناخودآگاه در هماهنگی باشند، اراده قوی دارید. شما "یک‌دل" هستید. اما وقتی ذهن خودآگاه و ناخودآگاه در تضاد باشند، اراده‌ای وجود ندارد. شما "دو دل" هستید. ذهن خودآگاه نمی‌تواند به طور مستقیم ذهن ناخودآگاه را تحت کنترل بگیرد و آن را به انجام کاری وادار کند.

امیلی کوئه ۳ (۱۸۵۷-۱۹۲۶) در اروپا در درمان انواع بیماری‌ها بسیار موفق بود. او به تکرار (گفتن سریع و نامفهوم) یک تأیید تا زمانی که به ذهن ناخودآگاه نفوذ کند و کاملاً توسط آن پذیرفته شود، اعتقاد داشت.

شاید یکی از تأییدهای معروف او را شنیده باشید: "هر روز، بهتر و بهتر از هر جهت." کوئه گفت: "وقتی اراده و تصور در تضاد باشند، تصور همیشه برنده است." به این معنی که وقتی ذهن

خودآگاه و ناخودآگاه در تضاد باشند، ذهن ناخودآگاه همیشه برنده است. ذهن ناخودآگاه برنده است چون قدرت دارد (قدرت الکتریکی و شیمیایی دارد) و بزرگتر است.

وقتی مرد چاقی خود را به رژیم غذایی وادار می‌کند، و اگر تمایل ناخودآگاه خود به پرخوری را تغییر ندهد، در نهایت ذهن ناخودآگاه برنده خواهد شد.

او هر وزنی را که از دست داده بود، دوباره به دست خواهد آورد. او ممکن است خود را مجبور کند که آن دسر خوشمزه را نخورد، اما وسوسه از ذهن ناخودآگاه برنده خواهد شد. او دسر را خواهد خورد و آن را با سهولت خواهد خورد.

مأموریت شما یادگیری نحوه عملکرد ذهن ناخودآگاه و استفاده از آن به نفع خودتان است. ذهن ناخودآگاه قدرت تسلط دارد، اما به اندازه ذهن خودآگاه شما هو شمند نیست. شما در حال یادگیری این هستید که چگونه آن را جنّ شخصی خودتان، نه ارباب خودتان، بسازید.

حافظه

ذهن خودآگاه حافظه محدودی دارد و بیشتر آن حافظه کوتاه مدت است. در مقابل، ذهن ناخودآگاه حافظه ای تقریباً بی نهایت دارد. احتمالاً فکر می‌کنید که اینطور به نظر نمی‌رسد. درست است. شما برای همه چیزهایی که در زندگی خود تجربه کرده‌اید، حافظه کافی دارید. آنچه که ناقص است، توانایی بازخوانی شماست.

کنترل کنید

وقتی ذهن خودآگاه و ناخودآگاه شما در تضاد هستند، ذهن ناخودآگاه برنده می‌شود، اما فقط اگر ندانید چگونه آن را کنترل کنید. شما در حال یادگیری این هستید که چگونه ذهن ناخودآگاه خود را تحت تأثیر قرار دهید و آن را کنترل کنید تا آن را کنترل نکند. شما آن را جنّ خودتان خواهید ساخت! ذهن خودآگاه برای تسلط و ذهن ناخودآگاه برای جنّ بودن طراحی شده است. ذهن خودآگاه می‌تواند ذهن ناخودآگاه را به عمل وادار کند، عادت‌ها را تغییر دهد، الگوهای

تفکر منفی را معکوس کند، به بهبود سلامتی جسمی و عاطفی ما کمک کند و حتی می‌تواند بر عملکردهای غیرارادی ما تأثیر بگذارد.

چند دهه پیش، در جهان غرب، تصور می‌شد که کنترل عملکردهای غیرارادی غیرممکن است. اکنون جهان غرب می‌داند که کنترل عملکردهای غیرارادی مانند فشار خون، ضربان قلب و گردش خون در یک ناحیه خاص از بدن، امکان‌پذیر است.

جدول زیر خلاصه‌ای از تفاوت‌های بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه است:

خصوصیات	هوش بیدار	هوش ناخودآگاه
سن	جدید	کهنه
اندازه	کوچک	بزرگ
بینایی	می‌بیند	کور
ارتباط	کلمات	تصاویر، احساسات
فرآیند شناختی	منطقی	غیر منطقی
بالغ شدن	الغ	ناتوان
زمان	گذشته، حال، آینده	حال
اراده	اراده	
وظایف	داوطلبانه	غیر داوطلبانه
وظایف	یک	تریلیون
همزمان		
خاطره	محدود	نامحدود
کنترل	آقا و بانو	ناخودآگاه

شرطی سازی آلفا

می‌توانید ذهن خود را با نشستن در یک صندلی راحت و گوش دادن به یک روال آرامش‌بخش که توسط شخص دیگری خوانده می‌شود یا ضبط و پخش می‌شود، به حالت آلفا ببرید. این روال معمولاً حدود ده دقیقه طول می‌کشد.

شما می‌خواهید به دفعات زیاد در طول روز به حالت آلفا بروید تا به جنّ خود دستور دهید. به کسی دیگر برای خواندن روال یا با پخش یک سی‌دی در هر زمان که می‌خواهید به حالت آلفا بروید، تکیه کردن عملی نخواهد بود. شما باید خود را به این عادت دهید که فقط یک نفس عمیق بکشید، از سه به یک بشمارید، به خود بگویید کلمه "آلفا" و در حالت آلفا باشید. اینقدر سریع و ساده است - بعد از اینکه به آن عادت کردید.

تمرین‌های شرطی‌سازی در پایان هر درس ارائه شده‌اند. شرطی‌سازی آلفا آسان است، فقط کمی تمرین لازم دارد. بعضی از افراد می‌توانند خودشان را در چند جلسه شرطی‌سازی کنند، در حالی که برخی دیگر کمی بیشتر زمان می‌برند. بستن چشم‌ها و آرامش، به طور معمول به حالت آلفا منجر می‌شود. آرامش اغلب با سنگینی و گرمی همراه است. یک بار در حالت آلفا، می‌توانید خودتان را به بازگشت سریع به این حالت در هر زمان که بخواهید، شرطی‌سازی کنید.

خود، آرامش عمیق

تمرین‌های شرطی‌سازی ارائه شده در این درس‌ها شبیه به روش‌هایی با نام‌های مختلف هستند. شایع‌ترین آنها خود هیپنوتیزم است. من دوست دارم به آن نام دیگری بدم، چون کلمه هیپنوتیزم بار منفی دارد.

هیپنوتیزم اغلب با کنترل ذهن یا خجالت کشیدن در مقابل تماشاگران در ارتباط است. این بد است. اول از همه، هیچ‌کس واقعاً نمی‌داند هیپنوتیزم چیست. کرسکین، یک "ذهن‌شناس" معروف (او از اینکه هیپنوتیزم نامیده شود امتناع می‌کرد)، ۱۰ میلیارد به هر کسی که بتواند وجود "خلسه هیپنوتیزمی" را به طور قطعی ثابت کند، پیشنهاد کرد. هیچ‌کس این پول را نخواست. کرسکین هرگز کسی را در حالت خلسه قرار نمی‌دهد، اما در کاشت پیشنهادات در ذهن ناخودآگاهش بسیار موفق است.

"ارنست روسی" در کتاب "روان‌زیست‌شناسی درمان ذهن-بدن" (۱۹۹۳) بیان می‌کند: "از زمان آغاز هیپنوتیزم بیش از ۲۰۰ سال پیش، هیچ‌گاه توافق عمومی میان متخصصان در مورد اینکه هیپنوتیزم دقیقاً چیست، وجود نداشته است. هیچ تعریف یا آزمون تجربی برای ارزیابی دقیق وجود

یا عدم وجود حالت هیپنوتیزمی طراحی نشده است!" برخی از کارشناسان ادعا می کنند که چیزی به نام خلسه هیپنوتیزمی یا حالت هیپنوتیزمی وجود ندارد.

برخی از کارشناسان ادعا می کنند که هیچ چیز به نام حالت یا حالت خلسه وجود ندارد. بنابراین، بیایید نگران نام این روش نباشیم. مثلاً اگر آن را "خود-الفماسیون" بنامیم (کلمه ای که همین الان ساختم)، شاید توصیف خوبی باشد، اما هیچ کس نمی فهمد منظور من چیست. این تمرین ها صرفاً راه هایی برای ورود به حالت آلفا هستند تا بتوانید پی شنهادات را در ذهن ناخودآگاه خود قرار دهید.

یک فایده اضافی هنگام تمرین آرامش عمیق این است که خواب بهتری خواهید داشت. ثابت شده است که خواب بهتر باعث بهبود سلامت، حافظه و خلق و خو می شود. بسیاری از افرادی که آرامش عمیق را تمرین می کنند، متوجه می شوند که به خواب کمتری نیاز دارند. حالت الف را به شما امکان می دهد تا پیشنهادات را در ذهن ناخودآگاه خود بکارید.

رویه

هیچ چیز جادویی در این روال وجود ندارد. این روال به روش های بی شمار قابل انجام است. شما می توانید مثلاً از شل کردن عضلات از پا تا سر یا برعکس شروع کنید. هر روش که به شما کمک کند آرامش یابید، خوب است. هدف این است که به حدی آرامش یابید که ذهن آگاه شما از منافع خود دست بردارد، کنترل را رها کند و به پس زمینه فرو رود، و در عین حال، ذهن ناخودآگاه خود را به سطح بالا بیاورید.

یک بار که در حالت الف قرار گرفتید، می توانید از ذهن ناخودآگاه خود برای آرامش بیشتر بدن خود استفاده کنید، حتی بیشتر از زمانی که در حالت بتا با استفاده از ذهن آگاه خود هستید. می توانید از کسی بخواهید که روال را برای شما بخواند یا آن را ضبط کرده و پخش کنید. یک CD حاوی این روال نیز در دسترس است. (www.TheGenieWithin.net)

برخی از کتاب‌های خودیاری، تست‌هایی را برای تعیین اینکه آیا واقعاً در یک حالت تغییر یافته هستید، توصیف می‌کنند. خود را آزمایش نکنید. به این باور که در حالت الفا هستید، شک نکنید. اگر به هر دلیلی، حتی یک بار، در این تست ناکام بمانید، این ناکامی می‌تواند اعتماد به نفس شما را نابود کند. فقط وانمود کنید که می‌دانید به موفقیت خواهید رسید و خواهید رسید. نگرش درست را داشته باشید. انتظار آرامش و ورود به حالت الفا را داشته باشید. مطمئن باشید.

فقط رها کنید. از هیچ فعالیت ذهنی آگاهانه استفاده نکنید، به ویژه، قضاوت کردن در مورد کلمات، یا قضاوت کردن اینکه آیا در حال رفتن به حالت الفا هستید یا خیر.

جنّ درونی را به حالت الفا، و غیره، هدایت کنید. از فعالیت‌های ذهن ناخودآگاه، به ویژه تصور، خیال‌پردازی و زندگی در لحظه حال، استفاده کنید. در مورد چیزی که دیروز یا حتی ده دقیقه پیش اتفاق افتاده است، فکر نکنید. در مورد چیزی که ده دقیقه دیگر ممکن است اتفاق بیفتد، فکر نکنید. ذهن خود را در حال حاضر نگه دارید.

وسایل صوتی برای کمک به ذهن ناخودآگاه شما در رسیدن به حالت الفا در دسترس است. به نظر من، بهترین روش، استفاده از یک صدای مترونوم با فرکانس ۱۰ cps (الفا میانی) یا ۵ cps (تتا میانی) است. این روش توسط TX، El Paso، Silva International، در دوره‌های آموزشی در سراسر جهان استفاده می‌شود. برخی از موسیقی و ضبط‌های صوتی نیز مفید هستند، از جمله آثار موتسارت انتخابی ۵ و صداها تولید شده توسط جفری ۶. Thompson.

بیانیات مهمی که در انتهای این روال به شما داده می‌شود، در زیر آورده شده است. شما باید بدانید که در حال آموزش به چه چیزی هستید.

* حواس پرتی‌ها فقط باعث می‌شوند عمیق‌تر به حالت آلفا بروم. (حواس پرتی‌ها فقط تمایل دارند مرا عمیق‌تر به حالت آلفا ببرند.)

* (هر بار که به حالت الفا می‌روم، عمیق‌تر می‌شوم.)

* (هر بار که تمرین می‌کنم، به حالت الفا سریع‌تر می‌روم.)

* (هر بار که تمرین می‌کنم، آسان‌تر می‌شود.)

* (ذهن ناخودآگاه من فقط پیشنهادات مثبت و مفید را می‌پذیرد.)

همچنین، پیشنهاد می‌شود که هر زمان انگشت شست و سبابه خود را به هم فشار دهید، به خود یادآوری کنید که آرامش و تعادل خود را حفظ کنید.

همچنین پیشنهاد می‌شود که هر زمان که عبارت «۱...۲...۳...آلفا» را می‌گویید یا فکر می‌کنید، به حالت الفا بازگردید. پس از تمرین کافی، دیگر نیازی به طی کردن این مراحل نخواهید داشت.

روتین ده دقیقه‌ای آرامش برای ورود به حالت آلفا

شما به خودتان می‌گویید: «۱...۲...۳...آلفا» و در آنجا خواهید بود.

هدف از این تمرین، ورود به حالت آلفا و باقی ماندن در آگاهی است. این در مواقعی مفید است که مثلاً می‌خواهید خلاق باشید، در ورزش رقابتی شرکت کنید، برای امتحان مطالعه کنید، یا امتحان بدهید. این روتین را ضبط کرده و در حالی که در صندلی راحت نشسته‌اید (برای جزئیات بیشتر به پاورقی صفحه ۴۷ مراجعه کنید) پخش کنید.

۵ The Mozart Effect CDs, selections by Don Campbell, author of *The Mozart Effect*.

۶ The Egg of Time and Child of Dream CDs, California Institute for Human Science.

حالت آلفا روتین آرامش پیشرونده

به زاویه تقریبی ۲۰ درجه نگاه کنید و به یک نقطه خیره شوید.

بالا بردن چشم‌ها به دستیابی به حالت آلفا کمک می‌کند.

حالا چشم‌هایتان را ببندید و به صدای من گوش دهید.

در این لحظه، شما می‌خواهید احساس آرامش عمیق را تجربه کنید... می‌خواهید از هر زمان دیگری آرام‌تر باشید. آرامش عمیق، سالم است... به بدن شما اجازه می‌دهد که خود را تغذیه و درمان کند... آرامش عمیق به ذهن شما اجازه می‌دهد تا تجدید شود.

شما به آرامی و عمیق نفس می‌کشید... بسیار آهسته.

آرامش آسان است... فقط کافی است رها کنید... فقط رها کنید... فقط اجازه دهید بدن شما شل شود... اجازه دهید عضلات شما آرام شوند.

با آرامش عمیق، احساس سنگینی و گرمی... گرمی دو ستانه... و آرامش... و خوشایندی به وجود می‌آید.

حالا احساس سنگینی می‌کنید. رها می‌کنید... رها می‌کنید.

یک توپ نور سفید و گرم را تصور کنید. فقط دیدن آن، احساس گرم و خوشایندی به شما می‌دهد. تصور کنید این توپ نور سفید از پاهایتان وارد بدن شما می‌شود.

در حالی که نور وارد بدن شما می‌شود، انگشتان پاهایتان سنگین‌تر می‌شوند... هر انگشت پا را به نوبه خود احساس آرامش کنید... احساس گرمای نفوذی به پاهایتان را درک کنید.

حالا اجازه دهید پاهایتان آرام شوند. احساس فشار آنها به کف زمین را درک کنید.

حالا این توپ نور و این احساس سنگینی و گرمی به سمت مچ پا... و ساق پا... و ران شما حرکت می‌کند.

پایانتان اکنون آرام است.

این توپ آرامش بخش نور و این موج آرامش اکنون به کمر شما می‌رسد.

احساس سنگینی خوشایند است... و احساس خوبی دارد.

آرامش عمیق، عمیق و سالم. فقط رها کنید... رها کنید... اجازه دهید بدن و ذهن شما به حالت سالم و طبیعی برسند.

این توپ نور گرم و دو ستانه وارد تنه شما می شود و شما احساس آرامش عمیق و نفوذی می کنید که از پشت به بالا می آید. عضلات پشت شما اکنون آرامش گرفته اند... بسیار آرامش گرفته اند. احساس کنید آنها آرامش می گیرند و سنگین می شوند. احساس کنید شانه هایتان به پایین می افتند و هر چه سنگین تر و سنگین تر می شوند. اکنون عضلات شکم و سینه خود را آرام کنید. و در حال انجام این کار، احساس کنید تنه شما وزن پیدا می کند... شما را به سمت پایین می کشد در زیر فشار جاذبه. بدن شما اکنون کاملاً آرام است. احساس خوبی دارد... فقط رها کنید... کاملاً رها کنید. تمام عضلات داخلی شما آرامش گرفته است.

اکنون تصور کنید این توپ نور گرم و سنگین به سر و بازوهای شما می رود. عضلات گردن خود را آرام کنید. احساس کنید گردن شما سنگین تر و آرام تر می شود. فقط مقدار کافی تون عضلانی را حفظ کنید تا گردن شما در موقعیت راحت بماند. احساس کنید این آرامش از طریق بازوهایتان به انگشتانتان می رود... تا انتهای انگشتانتان. بازوهایتان کاملاً آرام است... انگشتانتان کاملاً آرام هستند. آنها لنگ و سنگین هستند.

اکنون اجازه می دهید این احساس آرامش از طریق فک شما به بالا برود. احساس کنید عضلات فک شما آرام می شود. احساس کنید گلو و زبان شما آرام می شود و تمام گفتگوهای داخلی خاموش می شود. و در نهایت، احساس کنید پوست سر شما آرام می شود.

شما اکنون کاملاً آرام هستید... هر عضله... هر سلول در بدن شما آرام است. احساس راحتی می کنید... احساس رضایت می کنید. این یک حالت بسیار دلپذیر است... بسیار دلپذیر... بسیار آرامش بخش... بسیار راحت. کل بدن شما از این احساس لذت می برد... شما از این حالت آرامش عمیق در حالت آلفا لذت می برید.

با هر دم، آرامش بیشتری می یابید. با هر دم، احساس بهتری، آرامش بیشتری و خوشحالی بیشتری می کنید. اکنون تصور کنید صحنه ای دلپذیر... خود را در ساحل جزیره گرمسیری زیبا ببینید. احساس گرمای خورشید بر روی بدن شما را احساس کنید. احساس گرمای ماسه بر روی پاهای برهنه خود را احساس کنید. احساس کنید ماسه گرم بین انگشتان پاهایتان جاری می شود در حالی که پاهایتان را در ماسه نرم و بخشنده فرو می برد. خود را در صندلی راحتی نرم و لوکس ببینید... احساس راحتی کامل می کنید... کاملاً در آرامش هستید. به اقیانوس خیره شوید.

آب آرام و صلح‌آمیز است. امواج اقیانوس ملایمی وجود دارد که با تنفس شما هماهنگ هستند... یک ریتم آرام و آرامش‌بخش. در حالی که دم می‌کشید، از قطرات کوچک تنشی که در شما باقی مانده بود رها کنید...

بدن. هر بار که نفس را برون می‌دهید، کمی از تنش رها شده و از بدن شما خارج می‌شود. هر بار که نفس را برون می‌دهید... آرامش بیشتری را تجربه می‌کنید.

بوی هوای شور و تازه را استشمام کنید... لمس نرم و لطیف نسیم گرم و استوایی را احساس کنید. در دوردست صدای قوچ‌های دریایی را می‌شنوید... می‌توانید قوچ‌های دریایی را در حال پرواز به بالا و پایین در نزدیکی ساحل ببینید. صدای وزش نسیم را که از میان برگ‌های نخل‌های مرز ساحل می‌گذرد، می‌شنوید.

به نخل‌های باریک نگاه کنید که به آرامی در نسیم گرم استوایی تاب می‌خورند. یک مشت از شن جمع کنید و آن را به ساحل بازگردانید. ببینید چگونه به آسانی به زمین می‌افتد و انباشته می‌شود. انباشته شدن شن با فقدان کامل مقاومت است... کمبودی کامل از تنش وجود دارد.

چشم‌های شما به رنگ‌های آبی و سبز زنده و روشن آب گرم و شفاف در لبه‌های مرجانی خیره می‌شوند. شما بسیار آرامش دارید... هر عضله در بدنتان شل است... هر قسمت از بدنتان احساس سنگینی و آرامش می‌کند... شما احساس گرما و لطافت در سراسر بدنتان می‌کنید که نتیجه گردش خون کامل و بدون مانع است... حاصل آرامش کامل.

در این احساس غوطه‌ور شوید... از این حالت ذهنی لذت ببرید. بدانید که این حالت سالم است... و بدنتان در حال تجدید حیات، پرانرژی شدن و خود را درمان کردن است... به آسانی و بدون زحمت. هر بار که آرامش عمیق را تمرین می‌کنید، به جایی می‌رسید که متعادل، شاد و سالم‌تر احساس می‌کنید.

صدای‌ها یا هرگونه مزاحمتی فقط به عنوان سیگنال‌هایی برای آرامش بیشتر عمل می‌کنند. هر بار که صدایی می‌شنوید، به پناهگاه خود فرو می‌روید و آرامش بیشتری پیدا می‌کنید. تمام تنش‌ها ذوب می‌شوند. شما کاملاً آرام، صلح‌آمیز، شاد و راضی هستید.

در هر فوریت، شما هوشیار و فعال هستید. ذهن ناخودآگاه شما بلافاصله فوریت را تشخیص می‌دهد و بلافاصله شما را به حالت هوشیار می‌آورد.

شما در حالت طبیعی و سالم آلفا هستید... باز به پیشنهادات سالم و مثبت. ذهن شما فقط پیشنهادات را می‌پذیرد.

احساسات مثبت، برای شما و همه ی ما، در بالاترین سطح خیرخواهی. به این احساس آرامش بازمی گردید... به جای امن خود هر زمان که کلمه «آلفا» را به یاد می آورید، با این نیت که به این حالت صلح آمیز جسم و ذهن بازگردید. کلمه «آلفا» در مکالمات عادی، فقط یک کلمه دیگر است و با این اثر ارتباطی ندارد.

کلمه «آلفا» فقط زمانی مؤثر است که نیت شما این باشد که به طور کامل بدن و ذهن خود را آرام کنید، همانطور که در حال حاضر است و به این حالت طبیعی ذهن وارد شوید. هر زمان که بخواهید تنش را از بدن خود از بین ببرید... هر زمان و هر جایی که بخواهید آرامش و سکون بیشتری پیدا کنید، فقط انگشت شست و سبابه خود را به هم فشار دهید. هر زمان که بخواهید آرام باشید، انگشت شست و سبابه خود را به هم فشار دهید.

شما این عمل را با احساس آرامش... صلح... آرامش... شادی... تعادل... و فقط احساس خوب مرتبط می کنید. فشردن انگشتان به هم آرامش شما را به ارمغان می آورد. هر زمان و هر جایی در طول روز که بخواهید آرامش یابید... هر زمان که بخواهید بدن خود را از تنش رها کنید، فقط انگشت شست و سبابه خود را به هم فشار دهید.

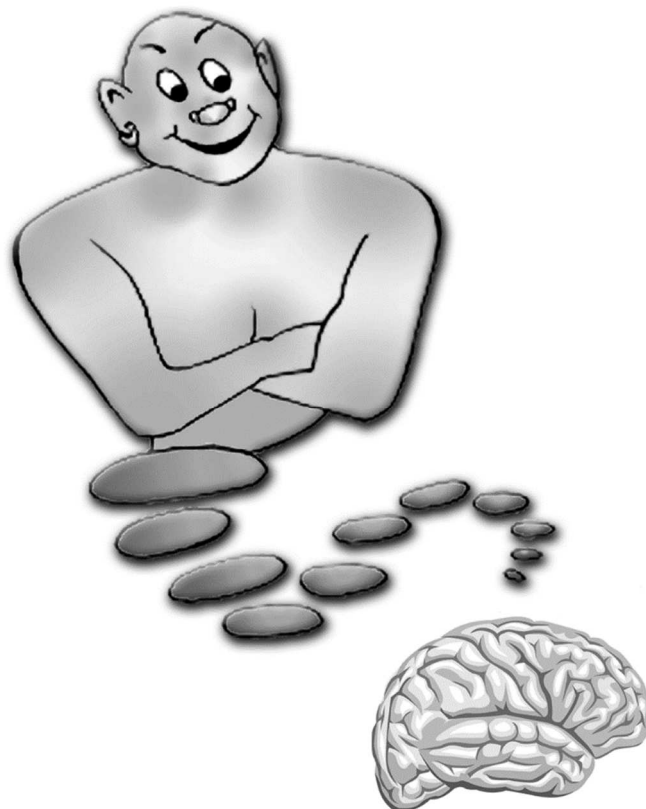
فشردن انگشتان به هم، یک سیگنال است که شما را به حالت کامل تعادل بازمی گرداند.

حالا که احساسات شگفت انگیز... آرامش... احساسات سلامتی و هماهنگی درونی... احساسات سلامت جسم و روان... احساسات استراحت و شادی را تجربه می کنید، به حالت بیداری کامل بازگردید. در شمارش «۳» در حالت بیدار هستید و چشمانتان باز است. «۱»... «۲»... احساسات استراحت و شادی، «۳»... شما بیدار و هوشیارید!



درس سوم

سوپر بيو کمپيوتر شما



درس سوم

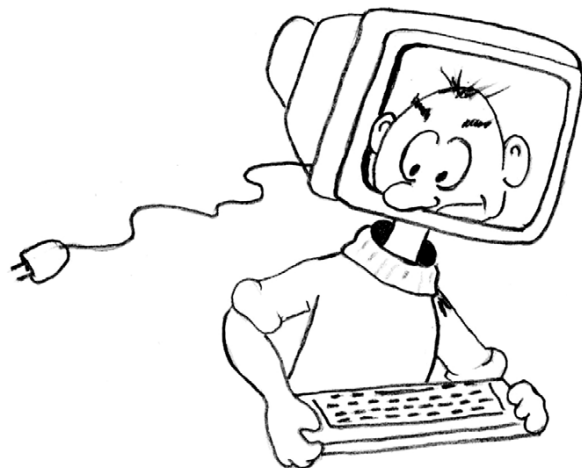
سوپر بیو کامپیوتر شما



مقدمه

در حالی که نسل کنونی استفاده از کامپیوتر شخصی را بدیهی می‌انگارد، قابلیت‌های آن، کسانی را که با آن بزرگ نشده‌اند، شگفت‌زده می‌کند. ما از سرعت عمل آن، حافظه عظیم آن و توانایی استفاده از بسیاری از برنامه‌های پیچیده همزمان شگفت‌زده می‌شویم.

هرچند کامپیوتر شخصی بسیار چشمگیر است، اما ذهن ناخودآگاه شما بسیار بهتر از هر کامپیوتری است که می‌توانید خریداری کنید. استیون هاو کینگ در کتاب «مکتب کیهان» می‌گوید: «کامپیوترهای فعلی در قدرت محاسباتی از مغز یک کرم خاکی ساده پیشی گرفته‌اند.» مغز شما میلیون‌ها برابر بهتر از مغز یک کرم خاکی است.



مغز شما دارای حافظه‌ای است که هرگز نمی‌توانید از آن استفاده کنید و به طور بی نقص عمل می‌کند، مگر اینکه گاهی اوقات ذهن خودآگاه شما با آن مداخله کند. به راحتی برنامه‌ریزی می‌شود، به طور عمدی و غیرعمدی. آن، برخلاف هر کامپیوتر ساخته شده، هم به صورت الکتریکی و هم به صورت شیمیایی تغذیه می‌شود. مغز ما از طریق امواج الکتریکی کار می‌کند و با مکانیسم

های شیمیایی از یک سیناپس به سیناپس دیگر می پرد. ذهن ناخودآگاه شما یک بیوکامپیوتر است. بیوکامپیوتر شما با تعداد زیادی برنامه پیچیده بارگذاری شده است. بیشتر این برنامه ها برای زنده ماندن و کنار آمدن با دنیا ضروری هستند. ما هزاران برنامه را به سادگی می پذیریم، مانند راه رفتن، دویدن، ایستادن و نوشیدن یک لیوان آب. از سوی دیگر، بسیاری از برنامه های ما منسوخ و مخرب هستند، مانند ناامیدی، پرخوری و تحریک پذیری. در اینجا به جنبه های ذهن ناخودآگاه شخصی شما، بیوکامپیوتر، می پردازیم.

ذخیره سازی داده ها

حافظه در ذهن آگاه شما کوتاه مدت و محدود است. آزمایشات نشان می دهد که بیشتر افراد نمی توانند بیش از هفت رقم را به طور همزمان به یاد بیاورند. برعکس، حافظه در ذهن ناخودآگاه شما تقریباً نامحدود است. یک کمترین گفته است: «حافظه چیزی است که فراموش می کنید.» این هوشمندانه است، اما درست نیست. هر چیزی که از تولد (احتمالاً حتی قبل از تولد) تاکنون دیده، شنیده، لمس کرده، بو کشیده و احساس کرده اید، در حافظه شماست. اگر نمی توانید یک واقعیت را به یاد بیاورید، حافظه خود را سرزنش نکنید، زیرا آن واقعیت وجود دارد. به فراخوانی خود سرزنش کنید. مغز شما ظرفیت ذخیره سازی بیشتری نسبت به آنچه که هرگز می توانید استفاده کنید، دارد. هر حافظه یک مسیر در مغز شما ایجاد می کند. گوینده در مستند مغز در شبکه PBS TV گفت که مغز شما بیش از تعداد اتم ها در جهان مسیر حافظه دارد! اگر تعداد هر مسیر در مغز شما را روی یک اتم بنویسید، اتم کافی در جهان وجود نخواهد داشت! اگر شما هر ثانیه ۱۰ واقعیت جدید را بپذیرید و این روند را در طول یک عمر ۷۰ ساله ادامه دهید، حدود ۲۲*۱۰^{۸۹} بیت اطلاعات را بپذیرید. با این حال، ظرفیت حافظه شما حدود ۲۲*۱۰^{۸۳} بیت اطلاعات است.

یک شبکه عصبی می تواند در ناحیه ای از مغز شما به اندازه یک نخود ذخیره شود. در سال ۱۹۵۰، دکتر وایلدنر پنفیلد، در مورد بیماران تحت عمل جراحی مغزی بدون بیهوشی، شرح داد. وقتی قسمت های خاصی از مغز آنها با یک الکتروالکتریکی لمس می شد، بیماران هر چیزی را، هر صحنه، بویایی، بافت و طعم مربوط به یک رویداد خاص در زندگی خود به یاد می آوردند.

برخی از نمونه های توانایی حافظه ما در زیر آورده شده است:

* ویلیام جیمز، در سن ۹۰ سالگی، ۱۲ جلد از "بهشت گمشده" جان ملتون را در یک ماه به خاطر آورد، زیرا فکر می کرد حافظه اش ضعیف شده است.

* ناپلئون می توانست هزاران سرباز خود را با نام هایشان صدا بزند.

* جیمز فارلی، یک سیاستمدار در دوران روزولت، ۵۰۰۰۰ نفر را به نام صدا می زد.

* آرتورو توسکانی، هر نت هر ساز را برای ۱۰۰ اپرا و ۲۵۰ سمفونی به یاد می آورد.

* یک مرد هندی معاصر (من با او در تلویزیون مصاحبه کردم، اما به نامش توجه نکردم) می تواند هر عددی را که تا به حال دیده یا شنیده است به خاطر بیاورد.

ذهن ناخودآگاه شما ۲۴ ساعت در روز بیدار است؛ هرگز نمی خوابد. حتی وقتی تحت بیهوشی هستید، بیدار است. دکتر چیک، یک جراح در سانفرانسیسکو، در مجله لایف در حدود سال ۱۹۷۰، چندین مورد را گزارش کرد که در آن ثابت کرد بیماران در حین عمل جراحی مکالمات پزشکان را می شنیدند.

پسر دکتر چیک، قربانی یکی از این مکالمات بود. پسرش یک بیماری قلبی مادرزادی داشت که ترمیم شد. عمل موفقیت آمیز بود، اما پسرش به یک هیپوکاندریاک و تنگی نفس تبدیل شد. با استفاده از هیپنوتیزم بر او...

پسر، دکتر چیک دریافت که در جریان عمل جراحی یکی از جراحان گفت، «... نمیتوانیم این را درست کنیم.» با پرسیدن از جراحان، یکی از آنها گفت که یک نقص مادرزادی ثانویه را پیدا کرده اند. با این حال، آن نقص جدی نبود، ارزش ریسک جراحی آن را نداشت و چون به طور طبیعی بهبود می یافت، تصمیم گرفتند آن را درست نکنند. اما ذهن ناخودآگاه پسر، از صحبت جراحان برداشت کرد که «... نمیتوانیم این را درست کنیم»، و به اشتباه نتیجه گرفت که قلبش نقص جدی دارد که قابل ترمیم نیست. ذهن ناخودآگاه پسر بر اساس باور خود واکنش نشان داد. این پذیرش صریح توسط ذهن ناخودآگاه ما را به ویژگی بعدی کامپیوتر ذهن ناخودآگاه می رساند. ذهن ناخودآگاه، چیزها را به صورت صریح و خارج از زمینه می پذیرد.

تحت اللفظی

ذهن ناخودآگاه، استدلال نمی کند و قضاوت نمی کند. همه چیز را به صورت صریح، خارج از زمینه و بدون هیچ حس طنز می پذیرد. اگر کسی در حالت هیپنوتیزم از او پرسیده شود، «آیا می توانی سن خودت را به من بگوئی؟» ذهن آگاه منطقی می داند که هیپنوتیزور در واقع از سن او می پرسد، اما ذهن ناخودآگاه صریح، به سادگی پاسخ می دهد، «بله، می توانم.» به نظرات تکرار شونده ای که توسط والدین و معلمان بیان می شود، توجه کنید. اگرچه ممکن است با عشق بیان شده باشند، ذهن ناخودآگاه آنها را به صورت صریح می پذیرد. و توجه داشته باشید که ذهن آگاه که می تواند این نظرات را فیلتر کند، در سنین اولیه به طور کامل موثر نیست.

«تو بچه احمق!» یا «تو چقدر احمق هستی.»

«تو پسر بد و بزرگ!»

«تو احمق!»

«آیا هرگز یاد نمی گیری؟»

«هرگز درست انجام نمی دهید»

«باید غذاهای زیادی بخورید تا سالم بمانید.»

یک پدیده به نام «زبان اندام ها» نمونه ای از این است که ذهن ناخودآگاه کلمات را به صورت حرفی می پذیرد. زبان اندام به بیماری ای گفته می شود که از یک احساس قوی ناشی می شود و در یک ناحیه از بدن شما گیر افتاده است. آلیس استیدمن در کتابش «چه مشکلی با من است؟» به این پدیده پرداخته است و پشتیبانی علمی آن در مطالعات جدیدی در زمینه روان عصب شناسی یافت می شود.

نمونه‌هایی از زبان اندام عبارتند از:

* «این به من درد گردن می‌دهد.»

* «آه، کمر درد دارم.»

* «این فقط مرا بیمار می‌کند.»

* «این کمر من را می‌شکند.»

* «نمی‌توانم این را تحمل کنم.»

معمولاً این گفته‌ها تاثیری بر شخص ندارند؛ اما می‌توانند وقتی بارها تکرار شوند یا با احساسات قوی بیان شوند، تأثیر قابل توجهی داشته باشند. لکرون ۱ یک مورد را گزارش می‌کند که در آن یک بیمار طعم بدی در دهانش داشت و به حدی وزنش کم شده بود که بر سلامت‌ش تأثیر می‌گذاشت. پزشکان نتوانستند دلیلی برای طعم بد پیدا کنند. در تحلیل، لکرون دریافت که این مرد تقریباً به عنوان شاهد در یک دادگاه احضار شده بود. اگر او در دادگاه شهادت می‌داد، متهم، که بهترین مشتری او بود، مقصر شناخته می‌شد. او مجبور به شهادت نبود، اما این واقعه «طعم بدی» در دهانش باقی گذاشت.

کارل یونگ ۲ یک مورد را گزارش می‌کند که در آن یک بیمار آسمی، «نمی‌توانست هوای خانه را تنفس کند» و یک بیمار با سوءهاضمه مزمن، «نمی‌توانست یک وضعیت خاص را هضم کند». دکتر برنی سیگل ۲ یک مورد ۳ در مورد یک بیمار مبتلا به سرطان پستان گزارش می‌کند.

جنّ درون، پس از نزاعی تلخ و طولانی با خواهرش، به دنبال این بود که «چیزی را از دلش بیرون بریزد». سیلویا براون، در یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌هایش ۳، داستان مردی را شرح می‌دهد که به خاطر زخم‌های معده‌ای در حال مرگ بود و مدام تکرار می‌کرد: «دیگر تحمل زندگی را ندارم». سیلویا براون همچنین داستانی از خود می‌گوید. او در زمانی که خانواده‌اش او را «به شدت آزار می‌دادند»، دچار عفونت مثانه شده بود.

**تکنیک و کاربرد آن در زندگی روزمره* ۱

همه چیز را واقعی و واقعی می‌پندرد

روانشناسان بالینی و تجربی ثابت کرده‌اند که سیستم عصبی انسان نمی‌تواند بین یک تجربه واقعی و یک تجربه به وضوح تصور شده تفاوت قائل شود. داکترهای ج. سی. اکلز و سر چارلز شَرینگتون، متخصصان فیزیولوژی مغز، بیان می‌کنند: «هنگامی که چیزی یاد می‌گیرید، الگوی نورون‌هایی که زنجیره‌ای را تشکیل می‌دهند، در بافت مغز شما ایجاد می‌شود. این زنجیره یا الگوی الکتریکی، روش مغز شما برای به یاد آوردن است. از آنجا که ذهن ناخودآگاه نمی‌تواند بین تجربه واقعی و تصور شده تمایز قائل شود، تمرین ذهنی درست می‌تواند الگوهای نادرست مغز را که بر اثر عادت‌های مخرب شکل گرفته‌اند، تغییر دهد و اصلاح کند». این بدان معناست که شما می‌توانید با تمرین در ذهن خود، مهارت‌های جسمی و ذهنی را بیاموزید و بهبود ببخشید. مزیت استفاده از تصور این است که هرگز حرکت یا عمل نادرستی را تمرین نمی‌کنید، یعنی الگوی نورولوژیکی نادرست. در مقابل، تمرین واقعی، کامل نیست و اغلب الگوهای نورولوژیکی نادرست را تقویت می‌کند.

گروه سوم با استفاده از تنها تخیل تمرین کردند. این گروه سوم در صندلی‌های راحت نشسته، با یک برنامه آرامش خوانده شد و سپس پرتاب دارت بی‌عیب را در ذهن خود تمرین کردند، هر بار به هدف اصلی اصابت می‌کردند. پس از تمرین هر سه گروه به مدت زمان مساوی، گروهی که از تمرین ذهنی استفاده می‌کرد، همیشه به همان اندازه یا بهتر از دو گروه دیگر عمل می‌کرد.

محققان روسی تجربه‌ای دقیق‌تر انجام دادند. چهار گروه از ورزشکاران روسی با نسبت‌های انتخابی از تمرین بدنی و ذهنی آموزش دیدند:

گروه	***تمرین بدنی***	***تجسم***
۱	۱۰۰	۰
۲	۷۵	۲۵
۳	۵۰	۵۰
۴	۲۵	۷۵

پس از یک دوره مشخص از تمرین، گروه شماره ۱ در جایگاه ۴، گروه شماره ۲ در جایگاه ۳، گروه شماره ۳ در جایگاه ۲ و گروه شماره ۴ در صدر قرار گرفت.

تجسم اکنون در آموزش ورزشی استاندارد شده است. البته، تمرین بدنی نیز ضروری است. ورزشکاران از هر دو تمرین ذهنی و بدنی برای دستیابی به بهترین نتیجه استفاده می‌کنند. داستان‌های بیشتری در مورد اهمیت تمرین ذهنی در کتاب "ورزشکار برتر" نوشته جورج لئونارد یافت می‌شود.

استفاده از تجسم محدود به ورزش نیست. در مصاحبه‌های شغلی، فروش، سخنرانی عمومی و غیره نیز به طور موفقی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خودتان را در یک مصاحبه شغلی موفق ببینید؛ خودتان را در حال استخدام شدن ببینید. خودتان را در حال سخنرانی در برابر هزاران نفر از مردم خوشحال ببینید؛ در حین سخنرانی احساس راحتی کنید؛ شنیدن تماشاگران که کف می‌زنند و در پایان سخنرانی بلند می‌شوند.

کامپیوتر زیستی شما خارق‌العاده‌ترین رباتی را که تا

به حال ساخته‌اید، یعنی بدن شما، کار می‌کند

در حالی که ذهن آگاه شما فقط می‌تواند یک کار را یک بار انجام دهد، ذهن ناخودآگاه شما می‌تواند در یک زمان تریلیون‌ها کار انجام دهد. تصور کنید که چه چیزی لازم است تا کامپیوتری ساخته شود که یک ربات را کنترل کند و تمام کارهایی را که بدن شما انجام می‌دهد، انجام دهد. کامپیوتر ساخته شده نمی‌تواند به کارهایی که ذهن ناخودآگاه شما هر ثانیه انجام می‌دهد، حتی نزدیک هم شود.

ذهن ناخودآگاه، اکثر فرآیندهای در حال انجام در بدن شما را هر ثانیه تنظیم می‌کند و به نوعی بر همه آنها تأثیر می‌گذارد. فقط چند نمونه از این فرآیندها عبارتند از: هضم، التیام، ترمیم

استخوان، ایمنی، کنترل دما، ضربان قلب، تنفس، تولید مثل (هیچ کامپیوتری نمی‌تواند بچه‌ای بسازد) و هماهنگی عضلانی. علاوه بر همه اینها، با هر سلول در بدن شما ارتباط برقرار می‌کند.

وظایف بدنی ذکر شده در بالا فقط یک قسمت ناچیز از کل هستند. به حجم کتاب‌های نوشته شده در مورد زیست‌شناسی و پزشکی نگاه کنید.

مهم است که بدانید ذهن ناخودآگاه شما این تریلیون‌ها عملکرد را بدون زحمت انجام می‌دهد. آنها را به راحتی، به صورت غیرفعال و بدون هیچ زحمتی انجام می‌دهد.

نرم‌افزار

برنامه‌های نرم‌افزاری، که اغلب به عنوان “نوار کاست یا تیپ” در کامپیوتر ذهن ناخودآگاه شما نامیده می‌شوند، شامل عادت‌ها، مفاهیم، خودنگاره‌ها و انعکاس‌های شرطی شما هستند. ما همه بر اساس برنامه‌های خود واکنش نشان می‌دهیم وقتی کسی یا تحریک خاصی دکمه‌های ما را فشار دهد. عادت‌ها راهی برای اجرای فرآیندهای پیچیده به راحتی، به صورت خودکار و بدون هیچ فکر آگاهانه‌ای است. آنها می‌توانند مفید باشند، به عنوان مثال:

بستن یک کمان، رانندگی، ضربه زدن به توپ گلف، و غیره.

این عادت‌ها می‌توانند مضر نیز باشند، مانند:

سیگار کشیدن،

رفتارهای بی ادبانه،

پر خوری،

خشمگین شدن،

ناامیدی،

و غیره.

بیشتر این عادت‌ها در سنین کودکی برنامه ریزی شده‌اند و شما از آنها آگاه نیستید.

هنگامی که متولد شدید، اکثر نرم افزار موجود شما در مغز داینا سوری شما بود. با برنامه هایی متولد شدید که ضربان قلب، دما، تنفس، مکیدن و سایر عملکردهای اساسی لازم برای زنده ماندن شما را کنترل می کردند. بقیه مغز شما در بیشتر موارد خالی بود. بنابراین، مغز شما مانند یک کامپیوتر جدید بود که فقط زبان پایه ای را داشت که به شما امکان می داد تمام برنامه هایی را که یک کامپیوتر شخصی را مفید می کنند، نصب کنید.

برنامه ریزی اولیه مغز در یک مقاله، خلاصه های از تحقیقات و دیدگاههای فعلی کارشناسان را ارائه میدهد. در ادامه، چکیده های از این مقاله آورده شده است.

مغز یک کودک در ابتدا تنها به صورت مجموعه ای درهم و برهم از نورونها شروع به کار می کند. هر ورودی از پنج حواس شروع به تشکیل برنامه می کند. برنامه ها در ذهن ناخودآگاه شما به طور تدریجی تکامل می یابند. به عنوان مثال، یاد می گیرید که بر روی شکم خود بچرخید؛ سپس یاد می گیرید که بخزید، راه بروید، بدوید، یک لیوان شیر بردارید و آن را بدون ریختن بنوشید و غیره. هر یک از این فعالیتها، خود یک برنامه کامپیوتری بزرگ است. حتی تنها ایستادن به صورت صاف نیز نیازمند یک برنامه پیچیده است.

فعالیت های موجود در جنّ درونی، یک برنامه کامپیوتری بسیار عظیم است. حتی ایستادن به طور مستقیم، نیازمند یک برنامه پیچیده است. اهمیت ایجاد این برنامه ها در این است که یک "پنجره زمانی" وجود دارد. پس از بسته شدن این پنجره، محدودیتهایی در برنامه ریزی ایجاد می شود که غلبه بر آنها دشوار است. کارشناسان مدعی هستند که حدود نیمی از سلول های مغزی یک نوزاد تا سن پنج سالگی به دلیل عدم استفاده از آنها از بین می روند. چندین پنجره زمانی اساسی برای رشد وجود دارد، به نام: ریاضیات و منطق، بینایی، واژگان، زبان، مهارت های اجتماعی و مهارت های حرکتی.

پنجره زمانی ریاضیات و منطق از بدو تولد تا چهار سالگی است. حتی یادگیری یک مفهوم ساده مانند "یک" در مقابل "زیاد" به گسترش این پتانسیل برنامه ریزی نامرئی کمک می کند. پنجره زمانی بینایی از بدو تولد تا دو سالگی است. این مفهوم در سال ۱۹۷۰ توسط محققان ثابت شده که یک چشم نوزادان را دو هفته پس از تولد با بخیه بسته بودند. هنگامی که چشم های بخیه خورده پس از دو هفته باز شد، چشم کور شده بود و بینایی هرگز توسعه نیافت، زیرا نورون های اختصاصی برای کار دیگری استفاده شده بودند.

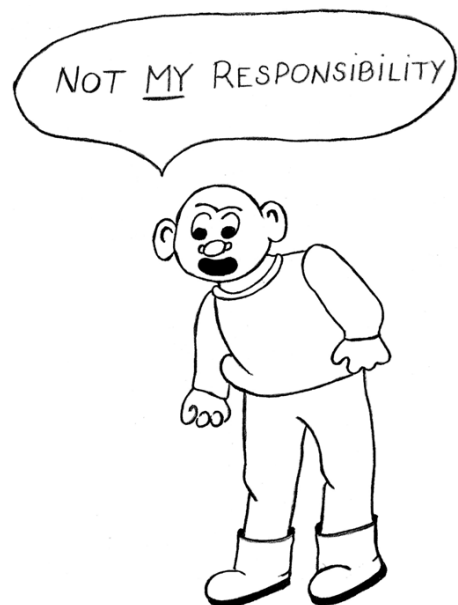
در یک آزمایش دیگر، محققان سه گروه از بچه‌ها را پرورش دادند: یک گروه در اتاقی فقط با نوارهای افقی، یک گروه در اتاقی دیگر فقط با نوارهای عمودی و یک گروه در اتاق عادی. پس از خارج شدن از این اتاق‌ها، بچه‌هایی که در اتاق با نوارهای افقی پرورش یافته بودند، فقط می‌توانستند اشیاء افقی را درک کنند. به عبارت دیگر، آنها به یک پایه میز برخورد می‌کردند، زیرا آن را نمی‌دیدند. گروهی که در اتاق با نوارهای عمودی پرورش یافته بود، نمی‌توانست اشیاء افقی را درک کند. به عنوان مثال اگر پایه میز به اندازه کافی پایین بود آنها به پایه میز برخورد نمی‌کردند، اما به میز برخورد می‌کردند، زیرا نمی‌توانستند اشیاء افقی را درک کنند. گروه سوم که در اتاق عادی پرورش یافته بود، رفتار طبیعی داشتند. پنجره زمانی توسعه‌یافته‌ها تا سه سالگی است. حتی اگر یک نوزاد کلماتی را که درک نمی‌کند بشنود، با شنیدن این کلمات جدید، مسیرهای نورونی شکل می‌گیرند که پتانسیل یادگیری را در آینده گسترش می‌دهند.

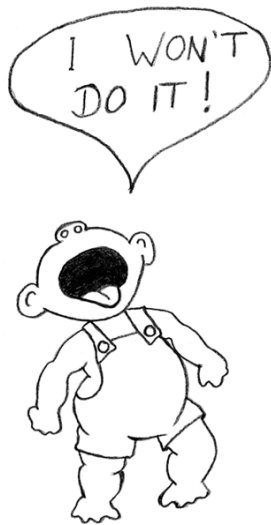
پنجره زبان از تولد تا ده سالگی باز است.

توجه کنید که کودکان با چه سرعت و آسانی زبان جدیدی را یاد می‌گیرند، در مقایسه با بزرگسالان. مگر اینکه کودکان زبان جدید را در سنین بسیار کودکی یاد بگیرند، در آن زبان به احتمال زیاد برای همیشه لهجه خواهند داشت.

شاید مهم‌ترین پنجره، پنجره عاطفی باشد که از تولد تا دو سالگی باز است. به این فکر کنید که ضریب عاطفی شما تقریباً در دو سال اول زندگی شما شکل می‌گیرد.

این توضیح می‌دهد که چرا برخی از بزرگسالان در شرایط عاطفی، رفتاری کودکان از خود نشان می‌دهند. این به این دلیل است که ذهن ناخودآگاه آنها در پنجره عاطفی به این شکل برنامه‌ریزی شده است.





پنجره رشد حرکتی تا پنج سالگی باز است. محققان در یک آزمایش مهم، دست یک میمون تازه متولد شده را به گونه‌ای بستند که فقط بتواند از یک انگشت استفاده کند. پس از گذشت پنجره یادگیری، بستن دست میمون باز شد، اما او هرگز نتوانست از انگشت‌های دیگر خود استفاده کند. سلول‌های مغزی که برای انگشت‌های بی‌استفاده اختصاص داده شده بود، در پنجره رشد حرکتی برای کار دیگری به کار گرفته شدند.

یک نمونه مدرن از رشد حرکتی، اندره آگاسی است که به طور مداوم یکی از بهترین تنیس‌بازان جهان بوده است. اندره به دلیل انعکاسات سریع و توانایی او در ضربه زدن به توپ زودهنگام و در حال بالا رفتن، می‌تواند استراتژی بازی را تغییر دهد. این انعکاسات و هماهنگی چشم-دست فوق‌العاده‌ای می‌طلبد.

اندره همچنین به عنوان بهترین بازیکن بازگشت سرویس در تاریخ شناخته می‌شود.

برنامه‌ریزی اندره از چند هفته‌گی او آغاز شد. پدرش توپ کوچکی را به طنابی آویزان می‌کرد و بالای سر اندر تکان می‌داد. وقتی اندر به اندازه کافی بزرگ شد تا بتواند چیزی را در دست بگیرد، پدرش به او یک تنیس داد تا تکان بدهد. پدر اندر پایه‌های ایجاد پتانسیل عظیم برای رشد حرکتی در ذهن ناخودآگاه او را بنا نهاد.

این مفهوم «پنجره‌های یادگیری» اهمیت قرار دادن کودکان در معرض انواع اسباب‌بازی‌ها، رنگ‌ها، صداها، مکالمات، صحنه‌ها و تجربیات را نشان می‌دهد. البته، این محدودیت‌های برنامه‌ریزی مطلق نیستند، اما غلبه بر آنها می‌تواند دشوار باشد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این پنجره‌ها ممکن است مدت طولانی‌تری دوام بیاورند و اینکه نحوه سیم‌کشی مغز ما در سال‌های نوجوانی نیز بر نحوه رفتار ما به عنوان بزرگسالان تأثیر می‌گذارد.

بنابراین، به عنوان بزرگسالان، ما به احتمال زیاد بسیاری از برنامه‌ها و مفاهیم منفی در ذهن ناخودآگاه خود داریم که قبل از بیستمین سالگرد تولدمان و بسیاری از آنها توسط دیگران، به ویژه والدین، اقوام، معلمان، همسالان، تلویزیون، جامعه و شاید برخی از بازی‌های ویدیویی خشونت‌بار، کاشته شده‌اند.

متأسفانه، بسیاری از این برنامه‌ها و مفاهیم، عکس‌العمل معکوس دارند. به موارد زیر توجه کنید:

* سیگار کشیدن

* پرخوری

* بدی سلامتی

* خودباوری ضعیف

* دختران در ریاضی ضعیف هستند

* همه سرما می‌خورند

* «نه، نمی‌توانی این کار را انجام دهی» یا «هرگز نخواهی توانست این کار را انجام دهی».

به یاد داشته باشید، ذهن ناخودآگاه هر چیزی را به عنوان حقیقت و به صورت حرفی می‌پذیرد. والدین نیک‌نیت، اغلب به فرزندان خود می‌گویند:

“بزرگ می‌شوی”، “خیلی احمق هستی”، “نه، نمی‌توانی این کار را بکنی”، “پسربچه شیطان”، “دختر هستی، نباید در ریاضیات خوب باشی.” برخی والدین یا معلمان بی‌اندیش، ذهن‌های زیرک و انعطاف‌پذیر کودکان را با این عبارات برنامه‌ریزی می‌کنند: “هیچ وقت به جایی نخواهی رسید”، “هرگز موفق نخواهی شد”، “هرگز یاد نخواهی گرفت”، “بدی”، “هیچ وقت فارغ‌التحصیل نخواهی شد.”

این اظهارات منفی، اگر فقط چند بار به کودک گفته شوند، هیچ تأثیری نخواهند داشت. اما اگر تکرار شوند، به‌خصوص در شرایط عاطفی، احتمال پذیرش آنها توسط ذهن ناخودآگاه کودک زیاد است. یک محقق تخمین زد که یک کودک در سال‌های اولیه زندگی‌اش ۱۴۸,۰۰۰ بار به او می‌گویند “نه”. هیچ تعجب آور نیست که پتانسیل بسیاری از کودکان به طور غیر ضروری محدود می‌شود.

واکنش های شرطی

گاهی اوقات به صورت غیرمنطقی واکنش نشان می دهیم و دلیل آن را نمی دانیم. این اغلب به دلیل یک عکس العمل شرطی است که از آن آگاه نیستیم. به یاد می آورید آزمایش کلاسیک پاولوف را؟ وقتی پاولوف به یک سگ گرسنه غذا نشان می داد، سگ بزاق می ریخت. سپس پاولوف زنگ می زد وقتی غذا را به سگ نشان می داد.



یک سگ را در نظر بگیرید. پس از چند بار، سگ به زنگ عادت کرد. سپس پاولف تنها باید زنگ را به صدا در می آورد تا سگ بزاقش سرازیر شود. زنگ زدن و بزاق سرازیر شدن معمولاً با هم مرتبط نیستند.



در اینجا چند نمونه از موارد گزارش شده در مورد واکنش های شرطی آورده شده است:

■ یک زن بالغ از اسفناج متنفر بود. در حالت هیپنوتیزم، او به یاد آورد که زمانی یک ساله بود. او در صندلی غذاخوری در حال خوردن اسفناج بود. زنگ در به صدا درآمد. سگ آلمانی آنها شروع به پارس کردن کرد و در راه در، صندلی غذاخوری را واژگون کرد. مادر فکر کرد که فرزندش مجروح شده است، گریه کرد و فریاد زد. آشوب، سر و صدا، ضربه به سر وجود داشت و این تجربه بسیار عاطفی بود.

این تجربه ناخوشایند، او را نسبت به خوردن آن غذای خاص در زمان وقوع حادثه شرطی کرد.

■ بیمار دیگری از اقیانوس می ترسید. معلوم شد که در سنین کودکی، او در ساحل بوده که نجات غریق ها یک قربانی گزش کوسه را به داخل آوردند. صحنه وحشتناک به قدری عاطفی بود که او به ترس از اقیانوس شرطی شد.

■ این مثال در مجله **روان درمانی** در آگوست ۱۹۷۴ گزارش شده است. یک کودک پس از پایان بحث والدینش تنبیه بدنی شد. احساسات او با تلاشش برای کنترل گریه در قفسه سینه اش مرتبط شد (به اصطلاح، احساسات در سینه اش قفل شد). در مباحث بعدی، حتی بدون اینکه تنبیهی اتفاق بیفتد، سینه اش آن خاطره را به یاد آورد. احساسات در ناحیه سینه قطع شدند و کودک به بیماری آسم مبتلا شد.

هر یک از ما هزاران برنامه در ذهن ناخودآگاه خود داریم. بیشتر این برنامه ها مفید و حتی ضروری هستند. اما بسیاری از آن ها مانع زندگی شاد و موفق می شوند. در درس های بعدی یاد خواهید گرفت که چگونه بر این برنامه های بازدارنده غلبه کنید.

پردازش استقرایی: جستجوی هدف

ذهن ناخودآگاه شما، اطلاعات را از ذهن خودآگاه دریافت می کند و با روش استقرایی (از جزئیات به کلیات) آنها را پردازش می کند تا به نتیجه ای برسد. ذهن ناخودآگاه شما یک کامپیوتر هدف گرا است. ذهن ناخودآگاه شما برای دستیابی به هر هدفی که به آن داده می شود، عمل خواهد کرد، خواه هدف به خوبی فکر شده باشد، تصادفی یا توسط یک منبع خارجی ارائه شده باشد. به همین دلیل، نظارت بر آنچه به ذهن ناخودآگاه خود می خورانید مهم است. آیا به خود گفته اید: "من احمق هستم؟" اگر آن را به اندازه کافی تکرار کردید و با احساس گفتید، جَنّی شما پاسخ داد: "بله، ارباب، من می توانم شما را احمق نشان دهم. مشکلی نیست. من به راحتی و بدون زحمت می توانم انجام دهم." سپس، فرض کنید که در یک آزمون در موردی که آن را به خوبی می دانستید، شرکت کردید، اما در طول آزمون، ذهن شما خالی شد. آیا ممکن است ذهن ناخودآگاه شما فقط به فرمان شما عمل کرده باشد؟

آیا به خود گفته‌اید که شما خجالتی و نامأنوس هستید؟ جنّ شما پاسخ داد: "بله، ارباب. من می‌توانم شما را خجالتی و نامأنوس کنم. این کار آسان و بدون زحمت است." سپس، به طور ناگهانی، شما زمین خوردید یا یک توپ آسان را رها کردید و خجالت‌زده شدید. آیا به خود گفته‌اید که شما خجالتی و نامأنوس هستید؟ اگر آن را به طور مکرر و با احساس گفتید، جنّی شما پاسخ داد: "بله، ارباب، من می‌توانم شما را خجالتی و نامأنوس کنم با این کار که به شیوه‌های غیر اجتماعی رفتار کنید. مشکلی نیست. این کار آسان و بدون زحمت است. شما نیازی به فکر کردن به آن ندارید. من فقط انجام خواهم داد."

"این جنّ درون شماست." سپس، بعد از آنکه مثل یک احمق رفتار کردید، به خودتان می‌گویید: "چرا اینطوری رفتار کردم؟" خب، حالا می‌دانید چرا. شما آن را خواسته‌اید؛ شما آن را برنامه‌ریزی کرده‌اید.

دکتر ماکسول ملتز، جراح پلاستیک، کتاب کلاسیک "روان‌سیبرنتیک" را در این باره نوشت. دکتر مالتز مشاهده کرد که وقتی او ویژگی‌های زشت را اصلاح می‌کرد، بیمارانش به یکی از دو روش رفتار می‌کردند. برخی از آنها شخصیت خود را تغییر دادند و به افراد اجتماعی‌تر و موفق‌تری تبدیل شدند. به طور متضاد، برخی دیگر تغییر نکردند. آنها هنوز کمبود اعتماد به نفس داشتند و به سمت شکست گرایش داشتند. دکتر مالتز سپس دریافت که می‌تواند برخی از بیماران را از احساس کمبود و گرایش به شکست بدون جراحی تغییر دهد.

او به این نتیجه رسید که اعمال، احساسات، رفتارها و حتی توانایی‌های یک فرد با تصویر ذهنی او سازگار است. بنابراین، تغییر تصویر ذهنی، تغییر شخصیت و رفتار او را به دنبال دارد! به عبارت دیگر، شما مانند کسی رفتار می‌کنید که فکر می‌کنید هستید. کلید تغییر شخصیت نه جسمی است، بلکه تصویر ذهنی شماست.

دکتر مالتز ادامه داد که تغییر توسط عقل و هوش صورت نمی‌گیرد؛ تغییر توسط تجربه به وجود می‌آید. به یاد داشته باشید، تجربه برای ذهن ناخودآگاه همانند تصور است. ذهن ناخودآگاه بین واقعی و غیر واقعی فرق نمی‌کند. آن چیزی را که به آن تغذیه می‌کنید، می‌پذیرد. همانطور

که می گویند: "شما همان چیزی هستید که می خورید"; "شما همچنین همان چیزی هستید که فکر می کنید!"

ذهن خود را مانند یک نرم افزار در نظر بگیرید که روی سخت افزار سیستم عصبی شما اجرا می شود. در این صورت، بدن و شخصیت شما مانند خروجی چاپ شده (پرینت) این سیستم عمل می کنند.

ذهن ناخودآگاه شما یک کامپیوتر جستجوگر هدف است و هر چیزی را که به آن تغذیه دهید، جستجو می کند. ده ها کتاب در این زمینه وجود دارد. یک کتاب کلاسیک "به مثابه مردی که می اندیشد" اثر جیمز آلن است.

مهم نیست که شما چه کسی هستید. مهمتر از آن، این است که شما فکر می کنید چه کسی هستید. اگر به طور مداوم از موفقیت فکر می کنید، ذهن ناخودآگاه تان شما را به سمت موفقیت هدایت خواهد کرد. اگر به شکست فکر می کنید، ذهن ناخودآگاه تان شما را به سمت شکست هدایت خواهد کرد.

به طور مداوم افکار پر از محبت داشته باشید، ذهن ناخودآگاه تان شما را به روابط پر از محبت هدایت خواهد کرد. ویلیام جیمز گفت: «بزرگترین انقلاب در نسل ما، کشف این است که انسان ها با تغییر نگرش درونی ذهن خود، می توانند جنبه های بیرونی زندگی خود را تغییر دهند.»

اهداف

اهداف شما باید روشن باشند، در غیر این صورت ذهن ناخودآگاه شما در تردید خواهد افتاد. اگر از یک هدف به هدف دیگر می پردازید، تلاش شما ناکارآمد و عکس العمل برانگیز خواهد بود. برای حفظ اهداف خود روشن و دقیق، آنها را به صورت کتبی بنویسید. یک ثبت نام تهیه کنید. اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت را لیست کنید.

برخی از پیشنهادات عبارتند از:

* شغل بهتر

* تصویر بهتر از خود

* محل زندگی بهتر

* خانه جدید

* استقلال مالی

* مهارت‌های ذهنی

* مهارت‌های بدنی

* سلامتی

اهداف خود را به طور منظم بازبینی و ویرایش کنید. من پیشنهاد می‌کنم آنها را هر زمان که به یادشان می‌آورید، حتی اگر فقط برای چند ثانیه، بازبینی کنید. آنها را در حالت آلفا بازبینی کنید. کل بازبینی فقط چند ثانیه طول خواهد کشید. آنها را با هیچ کس به اشتراک نگذارید.

احتمالاً دوستان و خانواده‌تان با نیت خوب به شما می‌گویند که نمی‌توانید این کار را انجام دهید یا به آن دست پیدا کنید. این بازخوردهای منفی می‌تواند روی شما تأثیر بگذارد. همچنین ممکن است تحت فشار قرار بگیرید تا نتیجه‌ای سریع بگیرید یا از ترس احمق به نظر رسیدن، دست از تلاش بردارید. این فشارها می‌تواند موفقیت شما را محدود کند.

پنر

مطمئن شوید که این اهداف واقعاً متعلق به خودتان هستند. اهدافی را انتخاب کنید که شما را خوشحال کنند، بدون اینکه به دیگران آسیب بزنند. همچنین هر گام کوچک باید شما را به هدف نهایی‌تان نزدیک‌تر کند. هدف نهایی شما باید چیزی مانند آرامش درونی، سلامتی، تعادل در زندگی، شادی و رشد شخصی باشد.

رالف والدو امرسون (Ralph Waldo Emerson) می‌گوید: "در آرزوهای خود با تمام وجود (ذهن ناخودآگاه) مراقب باشید، زیرا مطمئناً آن را به دست خواهید آورد." اولین فکر شما برای یک هدف ممکن است پول زیادی به دست آوردن باشد. در حالی که پول زیادی به دست می‌آورید،

ممکن است دوستان، خانواده و سلامتی خود را از دست بدهید و در نهایت ثروتمند اما غمگین و تنها بمانید. بنابراین، پول زیاد ممکن است بهترین هدف برای شما نباشد. به دقت اهداف خود را بررسی کنید و تعادل برقرار کنید. همیشه لیست کاملاً مشخصی داشته باشید که بتوانید به آن مراجعه کنید (در حالت آلفا).

ویژگی‌های ذهن ناخودآگاه:

خلاصه‌ای از ویژگی‌های مهم ضمیر ناخودآگاه

۱. واقعیت را از خیال نمی‌شناسد.
 ۲. همیشه در جستجوی اهداف است.
 ۳. توسط ذهن آگاه شما قابل کنترل است.
 ۴. با تصاویر و احساسات ارتباط برقرار می‌کند.
 ۵. ارتباط با ذهن ناخودآگاه با احساسات تقویت می‌شود.
 ۶. حالت آلفا، در را به سوی ذهن ناخودآگاه باز می‌کند.
 ۷. ذهن آگاه خود را کنار بگذارید:
- * هیچ گونه اقدامی انجام ندهید.
 - * پذیرش بی قید و شرط را تمرین کنید.
 - * رها کنید!

تمرین

تصویرسازی از خود

یک تکه کاغذ را به دو ستون عمودی تقسیم کنید. ستون چپ را "تصویر خود" و ستون راست را "تصور" بنامید. سه ویژگی را در ستون چپ بنویسید که می‌خواهید به آن تبدیل شوید. فضا بین آنها بگذارید. در ستون راست، سناریوهایی بنویسید که در صورت داشتن آن نوع شخصیتی انجام می‌دادید.

مثال زیر را ببینید:

تجسم تصویر از خود	
* مردم به من گوش می‌دهند * مردم از من پیروی می‌کنند * سخنرانی در جمع‌های بزرگ	**شخصیت جذاب**
* سخنرانی در جمع بزرگ * گفتگو با افراد مختلف * مجری برنامه گفتگو	**سخنران عالی**
* رانندگی با ماشین لوکس * رئیس شرکت * برنده مدال	**موفق**

این کاغذ را کنار تخت خواب خود نگه دارید. درست قبل از اینکه بخوابید، به لیست نگاه کنید و خود را در حال داشتن این ویژگی‌ها تصور کنید. خود را در حال انجام این فعالیت‌ها و بودن آن شخص ببینید. مگر در حالت الف، در طول روز به آن فکر نکنید.

حالا به جنّ خود اهداف داده‌اید و آن جنّ برای رسیدن به آنها به راحتی و بدون زحمت تلاش خواهد کرد.

تمرین-شرطی سازی ثنا

حالت تتا، مرحله‌ای از مدیتیشن عمیق است که در آن بینش‌های ناگهانی و راه‌حل‌های خلاقانه به ذهن می‌آیند. در این حالت، ممکن است پاسخ یک مشکل یا ایده‌ای نو به صورت روشن و خودجوش ظاهر شود. در ادبیات، نمونه‌های بسیاری وجود دارد که افراد مدت‌ها بیهوده روی مسئله‌ای تلاش می‌کنند، اما وقتی (آگاهانه) آن را رها می‌کنند، ناگهان راه‌حل به ذهنشان می‌رسد.

جن درونی را درک کنید و به راهنمایی آن پیش بروید.

در این حالت، ذهن شما آرام و باز می‌شود و به شما کمک می‌کند تا به راه حل‌ها و ایده‌های خلاقانه‌ای دست یابید.

در کتاب "خلاقیت بالاتر" نوشته وی. هارمن و سایر کتاب‌ها، مثال‌هایی از این روش ارائه شده است.

هنرمند سوررئالیست معروف، سالوادور دالی، برای رسیدن به حالتِ تتا، جایی که تصاویر سوررئال را می‌دید که بعداً به نقاشی تبدیل می‌شد، در یک صندلی می‌نشست، آرام می‌شد. دالی یک شیء را در دست خود نگه می‌داشت و وقتی به این حالت الهام‌بخش می‌رسید، دستش شل می‌شد و شیء می‌افتاد. صدای افتادن شیء او را به وضعیتی می‌آورد که به یاد تصاویر خیالی خود در حالتِ تتا می‌افتاد.

شما برای رسیدن به حالتِ تتا نیازی به این زحمات‌ها ندارید. شما می‌توانید با انجام تمرین زیر، خود را برای رسیدن به حالتِ تتا در هر زمان که بخواهید، آماده کنید. با این حال، قبل از انجام تمرین حالتِ تتا، باید در تمرین حالت الفاز درس دوم مهارت پیدا کنید.

روای الهام بخش باغ

۱. آرامش:

خود را رها کنید.

۲. نگاه:

چشم‌هایتان را حدود ۲۰ درجه به بالا ببرید. نگاه کردن به بالا خسته‌کننده است، پس اجازه دهید آنها بسته شوند.

۳. آگاهی:

شما همیشه از آنچه من می‌گویم آگاه هستید.

۴. شل شدن:

اجازه دهید بدنتان آرام شود... بگذارید عضلاتتان شل و نرم شود. آرامش خوب است... پس خود را رها کنید... فقط تسلیم شوید و آرام بگیرید.

۵. تصور:

تصور کنید که یک بادکنک هستید و کسی شما را تا جایی که بادکنک سفت و آماده انفجار می شود، باد کرده است. یک دریچه در کنار دست شما وجود دارد. دریچه را باز کنید و باد خود را به آرامی خالی کنید.

۶. خواب:

پایین... پایین... پایین بروید تا کاملاً رها، صاف و آرام شوید. آرامش، همراه با احساسی سبک و آسوده است.

سنگینی و گرمی. حالا احساس کنید بدن شما سنگین تر می شود... و احساس موجی آرامش بخش از گرمی را در سراسر بدن خود بکشید... پاهایتان اکنون شل و رها شده اند... کاملاً رها شده اند... تنه تان اکنون شل و رها شده است... کاملاً رها شده است... دست هایتان شل و بی حرکت هستند... احساس وزن بدن خود را. حالا سر و گردن شما نیز شل و رها شده اند... با حفظ مقدار کافی تون عضلانی برای نگه داشتن سر در موقعیت راحت. حالا تصور کنید که یک کیسه سیمان هستید. احساس کنید چقدر سنگین هستید. احساس کنید کیسه به پایین و پایین و پایین فشار می آورد. حالا به صورت ذهنی از ۳ به ۱ بشمارید... و به صورت ذهنی کلمه "آلفا" را بگویید و ببینید. شما اکنون در حالت طبیعی و سالمی از ذهن قرار دارید — حالتی که در آن ذهن ناخودآگاه شما به راحتی پیشنهادات سالم و مثبت را می پذیرد، پیشنهاداتی که فقط برای بالاترین خیر شما و بشریت است.

حالا شما به حالت طبیعی و عمیق تری از ذهن می روید. از ۵ به ۱ به صورت ذهنی بشمارید و در حالی که می شمارید، خود را عمیق تر و عمیق تر در این حالت طبیعی، رها شده و سالم فرو ببرید... ۵... شما عمیق تر می روید... ۴... آرامش بیشتر و بیشتر... اجازه دهید ذهن شما آرامش بگیرد و عمیق تر و عمیق تر در حالت تنه فرو رود... ذهن شما از این حالت عمیق آرامش و صلح خاطر لذت می برد. اجازه دهید ذهن خودآگاه شما فقط یک ناظر باشد... ۳... کندتر و کندتر، عمیق تر و

عمیق تر... ۲... احساس آرامش و استراحت... ۱. شما اکنون در حالت تتا هستید. ذهن شما خلاق است و چیزها را به صورت جهانی می بیند.

در مسیری دلنشین و آرام قدم می زنید. راهی هموار و نرم که با پوست لطیف درختان پوشیده شده است. مسیر با نرمی پیچ و تاب می خورد و در دوردست، درختچه ای بلند نمایان می شود. در میان آن، دری کوچک قرار دارد و مسیر از آن می گذرد.

هنگامی که با آرامش از این در عبور می کنید، با زیباترین باغی که تا به حال دیده اید روبرو می شوید: فضایی پوشیده از گل های فراوان، که با نظم هندسی و چشم نواز چیده شده اند. به آرامی به اطراف نگاه کنید و این دنیای پرگل را تماشا کنید. برخی از گل ها پررنگ و درخشان هستند و برخی دیگر رنگ هایی ملایم و نرم دارند... اما همه شان زیبا هستند... به طرز شگفت انگیزی زیبا.

گل ها در انواع و رنگ های گوناگون خودنمایی می کنند: سرخ های تند و عمیق... صورتی های ناز و لطیف... گل های آبی در سایه های گوناگون — از نیلی پررنگ تا فیروزه ای درخشان و سبزآبی آرامش بخش.

در این باغ شگفت انگیز، رنگ های زرد درخشان و سبزه های بهاری چشم نوازی می کنند... سبزه های تیره و عمیق در کنار سایه های زیتونی دل انگیز. گویی تمام رنگ های رنگین کمان را یکجا گرد آورده اند... هر طیف و هر سایه ای از سبزه ها را می توانید ببینید.

سرخ های پرحرارت، زردهای تابان، آبی های آسمانی و بنفش های اسرارآمیز، نارنجی های پرانرژی و ارغوانی های نجیب - همه در هماهنگی کامل کنار هم قرار گرفته اند. برخی گل ها با گلبرگ های پهن و صاف، مانند بادبان های کشتی در باد، خودنمایی می کنند... در حالی که برخی دیگر چنان کوچک و ظریفند که گویی از دانه های مروارید ساخته شده اند.

اما این ظرافت فریبنده است - می توانید احساس کنید که همین گل های کوچک چقدر استوار و قوی هستند. وقتی نزدیک تر می شوید، جزئیات حیرت انگیزی می بینید... گلبرگ هایی با ظرافتی خیره کننده، چین خوردگی های ظریف و طرح هایی که گویی با دستان هنرمندی نامرئی ترسیم شده اند.

حضور در این باغ، روحتان را نوازش می‌دهد. بودن در اینجا شما را مبهوت زیبایی خیره‌کننده‌اش می‌کند... هر لحظه شگفتی تازه‌ای می‌آفریند. اینجا آرامش عمیقی در وجودتان جاری می‌شود، گویی طبیعت خود آهنگ شادمانی درونتان را می‌نوازد. چنین باغی گنجینه‌ای است که هر کس سزاوار تجربه کردنش می‌باشد.

حضور در این جهان سرشار از حقیقت و زیبایی، شوق آفرینش را در شما بیدار می‌کند... شاید شعری بنویسید، داستانی بسرایید یا تصویری نقاشی کنید تا آنچه در قلب دارید را به زیباترین شکل بیان کنید. شاید هم راه شما برای ابراز وجود، کمک به دیگران باشد... مهربانی کردن... هدیه‌ای از محبت به کسی تقدیم داشتن. شما به خوبی می‌دانید چگونه با قلبی سبکبال و شاد، بی هیچ دغدغه‌ای، خود را به دنیا نشان دهید.

هر یک از این گل‌های باشکوه، پیامی ویژه برای شما دارند. برخی از آنها مانند جرقه‌ای از ایده‌های نو می‌درخشند... گویی مفهومی عمیق را در خود نهفته دارند. تعدادی از گل‌ها، قطعه‌هایی از یک داستان ناگفته یا تکه‌هایی از یک نقاشی خیالی را روایت می‌کنند. برخی دیگر، کلمات یک سخنرانی تاثیرگذار یا محتوایی ارزشمند را زمزمه می‌کنند. و در میان این همه، گل‌هایی هستند که مانند نقشه‌ای برای خدمت به دیگرانند... راهنمایی‌های ظریفی برای کارهای نیکی که می‌توانید انجام دهید.

این گل‌ها بی‌پایان هستند. هرچه بیشتر آنها را بچینید، بیشتر شکوفا می‌شوند و رشد می‌کنند. می‌توانید هر تعداد که دوست دارید بچینید. بروید و چند دسته گل جمع کنید. اگر بخواهید، می‌توانید دسته‌های زیادی بچینید. همیشه می‌توانید برای چیدن بیشتر بازگردید. آنها همیشه اینجا هستند. زمستان، بهار، تابستان یا پاییز - این گل‌ها در تمام سال می‌رویند. منتظرند تا آنها را بچینید... می‌خواهند که چیده شوند، زیرا دلیل وجودشان همین است... برای سود شما... برای خیر شما... برای کمک به تحقق آرزوهای خلاقانه‌تان.

دسته گل‌هایتان را با دقت زیر بغل بگذارید و چند شاخه را در دست بگیرید. شاید حتی بخواهید چند گل را میان موهایتان بگذارید. آنها را با ملایمت نگه دارید... چون گرانبها هستند... آنها آرزوهای شما هستند که تجسم یافته‌اند؛ تبدیل به نوشته‌ها... داستان‌ها... شعرها... نقاشی‌های رنگ روغن... دوخت‌های زیبا یا گلدوزی‌ها... کارهای نیک... و هر چه که خلق می‌کنید. چون شما خلاقید... شما پرثمرید... شما در حال آفرینش هستید.

پس، در حالی که به هوشیاری معمول خود بازمی‌گردید، این دسته‌گل‌ها را همراه خود ببرید. آنها برای همیشه مال شما هستند... در اختیار شما تا از آنها استفاده کنید و لذت ببرید...

این افکار به شما تعلق دارند، خواه برای خودتان نگه دارید یا با دوستان و حتی تمام بشریت تقسیم کنید. آنها فقط برای استفاده شما هستند، هم برای منفعت عالی خودتان و هم برای خیر بشریت. هر زمان که بخواهید می‌توانید به این باغچه بازگردید. کافیست از ۵ تا ۱ بشمارید و کلمه (تتا) را در ذهن مجسم کنید و به خود بگویید.

از این لحظه، برنامه‌ریزی شده‌اید که هر زمان اراده کنید به اینجا برگردید. فقط از ۵ تا ۱ شمارش معکوس کنید و "تتا" را در ذهن مرور کنید. در گفتگوهای روزمره، این کلمه معنای خاصی ندارد و تنها زمانی اثرگذار است که قصد بازگشت به حالت "تتا" را داشته باشید.

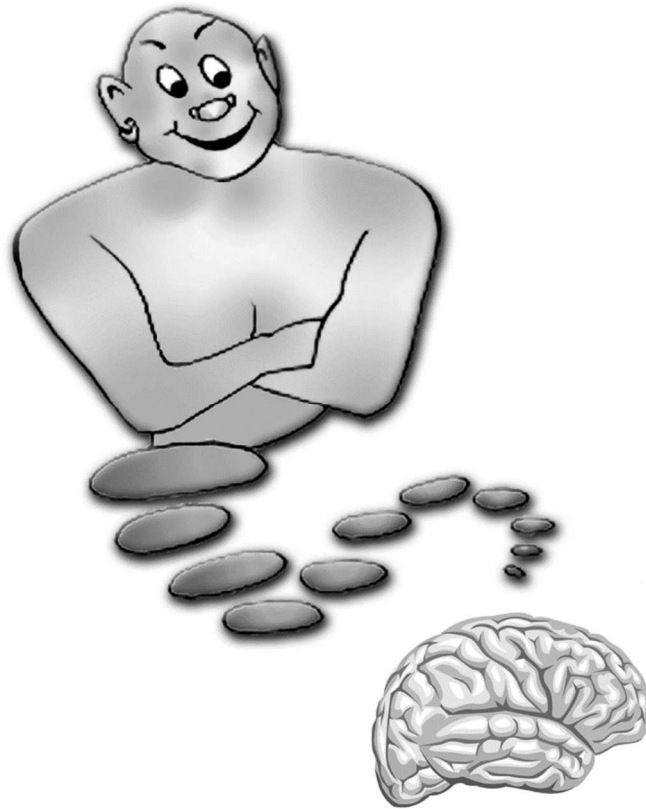
هر بار که به این حالت بازمی‌گردید، ورود به آن برایتان ساده‌تر می‌شود. هر بار که "تتا" را در ذهن تکرار می‌کنید، سریع‌تر به این سطح می‌رسید. هر بار که به حالت تتا می‌روید، این تجربه طبیعی‌تر و روان‌تر خواهد شد.

اکنون، به آرامی شروع به بازگشت به حالت "بیدار" کنید. در شمارش ۵، بیدار و استراحت کرده و احساس تازگی می‌کنید. ۱... احساس الهام و خلاقیت... ۲... احساس تازگی... ۳... احساس خوشحالی... ۴... ۵... شما کاملاً بیدارید.



درس چهارم

قوانین ضمیر ناخود آگاه



درس چهارم

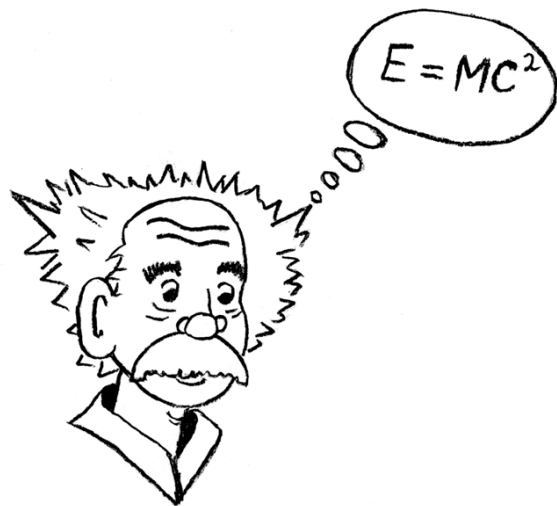
قوانین ضمیر ناخودآگاه



مقدمه

قوانین ریا ضی برای رسیدن به جواب‌های درست ریا ضی باید رعایت شوند. گاهی اوقات، حتی اگر یک قانون نقض شود، ممکن است جواب درست به دست آید، اما این اتفاق به ندرت رخ می‌دهد. با ذهن ناخودآگاه نیز همین است.

اگر اصول ذهن ناخودآگاه که در این آموزش مطرح شد را دنبال کنید، شانس موفقیت شما به شکل چشمگیری افزایش می‌یابد. البته نمی‌توان قاطعانه گفت که صددرصد موفق خواهید شد، اما این را با اطمینان می‌گویم که نادیده گرفتن این اصول، احتمال موفقیت شما را به شدت کاهش می‌دهد. برخی از این قوانین ساده و روشن هستند. من برای پرکردن صفحه یا مهم جلوه دادن مطلب، آنها را بیهوده پیچیده نخواهم کرد. سادگی این اصول به معنای کم اهمیت بودن آنها نیست - برعکس، همین سادگی نشانه کاربردی و عملی بودنشان است.



تکرار، تکرار، تکرار

برنامه‌های جدیدی که توسط ذهن ناخودآگاه پذیرفته می‌شوند، باید پرورش داده شوند. در هنگام برنامه‌ریزی ذهن ناخودآگاه، لازم است شرطی کردن ذهن ناخودآگاه را بارها و بارها تکرار کنید تا به طور کامل توسط ذهن ناخودآگاه پذیرفته شود. پس از پذیرش آن، برنامه باید به طور دوره‌ای تکرار شود تا مطمئن شوید که همچنان غالب است.

احساس

اضافه کردن احساس به یک پیشنهاد، تأثیر آن را افزایش می‌دهد. قدرت واقعی در ناخودآگاه نهفته است. هنگام برنامه‌ریزی ذهن ناخودآگاه برای موفقیت، باید از این قدرت استفاده کنید.

زمان حال

ذهن آگاه، زندگی خود را بر اساس زمان به شناخت ما، یعنی گذشته، حال و آینده، می‌گذراند، در حالی که ذهن ناخودآگاه فقط در حال زندگی می‌کند. در ذهن ناخودآگاه، گذشته صرفاً خاطرات حال حاضر است و آینده پیش‌بینی‌های حال حاضر است.

مثال زیر اهمیت استفاده از زمان حال را توضیح می‌دهد. “من خوشحال خواهم شد” به ذهن ناخودآگاه این را القا می‌کند که شما اکنون خوشحال نیستید، اما در آینده خوشحال خواهید شد. اولاً، آینده هرگز به وجود نمی‌آید. پس از چیزی در آینده درخواست نکنید. آینده مانند هویج است که جلوی کسی گرفته می‌شود تا دنبال آن برود، اما هرگز آن را نگیرد. ثانیاً، گزاره “خوشحال نیستم” هدفی است که به ذهن ناخودآگاه شما داده می‌شود. ذهن ناخودآگاه شما سپس با نگه داشتن شما در حالت نارضایتی، به این امر عمل می‌کند. بیانی صحیح در زمان حال است: “من خوشحالم.”

نامه‌ای از اداره مالیات دریافت کرده‌اید و خوشحال نیستید! اشکالی ندارد، اما اگر می‌خواهید از این روزهای بد خارج شوید، باید به خود بگویید و فکر کنید: «من خوشحالم — الان.» «خوشحالی الان» هدفی است که به ذهن ناخودآگاهتان داده می‌شود.

انتقال‌دهنده‌های عصبی به دو طرف، از ذهن به بدن و از بدن به ذهن، حرکت می‌کنند. هنگامی که ذهن ناخودآگاهتان مفهوم «خوشحالی» را بپذیرد، این پیام به سلول‌های بدن و سپس بدن در پاسخ با رفتارهای خوشحالانه عمل می‌کند.

استفاده از زمان حال ممکن است برای ذهن آگاه عجیب به نظر برسد، اما ضروری است. به عنوان مثال، وقتی ساعت زنگدار ذهنی خود را برنامه‌ریزی کردید، به خود گفتید: «من در ساعت هفت صبح بیدار هستم»، نه «من در ساعت هفت صبح بیدار خواهم شد».

یک مفهوم غالب

ذهن ناخودآگاه فقط یک مفهوم را در هر زمان به عنوان حقیقت می‌پذیرد. بیش از یک مفهوم (فکر، عادت، برنامه) می‌تواند در ذهن ناخودآگاه همزمان وجود داشته باشد، اما فقط یکی از آنها حاکم خواهد بود. بنابراین، هنگامی که ذهن ناخودآگاه یک مفهوم را به عنوان حقیقت می‌شناسد، آن مفهوم اعمال و رفتارهای شما را هدایت و کنترل می‌کند.

ذهن ناخودآگاه تنها زمانی از یک باور دست برمی‌دارد که باور قوی‌تر و متضادی جایگزین آن شود. نکته کلیدی این است که هیچ باوری کاملاً پاک نمی‌شود؛ ناخودآگاه هرگز فراموش نمی‌کند و باورها در آن حک می‌شوند. برای جایگزینی یک فکر منفی، باید آن را با باور مثبت و قدرتمندتری تحت تأثیر قرار داد. خبر خوب این است که منشأ باور اهمیتی ندارد، تنها جایگزینی آن با یک اندیشه مثبت است که اهمیت دارد.



تصور کنید یک ترازوی گول‌پیکر مقابل شماست. دو دست خود را کاملاً به دو طرف باز کنید، طوری که کف دست‌ها رو به بالا و موازی با زمین باشند. حالا در هر کف دست، یک کفه از این ترازوی خیالی را مجسم کنید - این یک ترازوی ویژه است که به محض قرار گرفتن کوچک‌ترین چیزی روی یکی از کفه‌ها، بلافاصله به همان سمت متمایل می‌شود.

در کفه دست راست شما، تمام باورهای محدودکننده‌ای که درباره خودتان دارید قرار گرفته‌اند. در کفه دست چپ، تمام افکار مثبت و قدرتمندکننده درباره خودتان جای گرفته‌اند. این ترازو همیشه به سمتی متمایل می‌شود که بار سنگین‌تری داشته باشد - یعنی باوری که در ذهن شما غالب است.

هدف این است که با پر کردن کفه مثبت از باورهای سازنده و تأکيدات قدرتمند، ترازو را به سمت چپ متمایل کنید و افکار محدودکننده را خنثی نمایید. فرض کنید در یک محیط خانوادگی سالم بزرگ شده‌اید. والدین شما به شما عشق و مراقبت زیادی داده‌اند. تصویر خودی که شما به دست می‌آورید، آرامش و خودباوری است. بنابراین، این مفاهیم مثبت در کاسه چپ قرار می‌گیرند و سمت چپ ترازو پایین می‌آید و در آنجا می‌ماند. شما با خودباوری بزرگ می‌شوید.

برعکس، فرض کنید جان (John) در یک خانواده ناسالم بزرگ شده است. او در طول زندگی‌اش با پیام‌های منفی زیادی درباره خودش روبه‌رو بوده است: «تو هیچ‌کس نیستی»، «هیچ‌وقت به جایی نمی‌رسی»، «پسر بدی هستی»، «هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهی»، «هیچ‌چیز یاد نمی‌گیری». در طول بیست سال زندگی در این خانواده، این پیام‌های منفی بارها و بارها به او القا شده‌اند و اغلب با خشم یا طعنه بیان می‌شدند.

سال‌ها بعد، جان (در ذهن خودآگاهش) می‌داند که باهوش، تحصیل کرده و خوشتیپ است، اما به دلایل نامعلومی خودباوری پایینی دارد (ذهن ناخودآگاه). وقتی ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه در تضاد هستند، ذهن ناخودآگاه همیشه برنده است.

برای تبدیل این خودباوری ضعیف به اعتمادبه‌نفس، جان نیازی نیست ریشه‌های کمبود اعتمادبه‌نفس خود را کشف کند. تنها کافیست باورهای منفی خود را با افکار آرامش‌بخش و مثبت جایگزین کند. او باید با جملات تأییدکننده و سازنده، خودباوری خود را تقویت کند. باید این کار را آنقدر ادامه دهد تا زمانی که ترازوی ذهنش به نفع اعتمادبه‌نفس سنگینی کند و ناخودآگاهش این باورهای مثبت را بپذیرد. از آن پس، این اعتمادبه‌نفس است که رفتارهای او را هدایت می‌کند.

اما چگونه می‌توان باورهای منفی سال‌ها را در مدت کوتاهی تغییر داد؟ جان می‌تواند با برنامه‌ریزی ذهنی در حالت آلفا و به کارگیری تکنیک‌هایی که در درس‌های آینده آموزش داده می‌شود، این روند را سریع‌تر کند.

دکتر ویلیام گلسر (William Glasser)، نویسنده کتاب «مدارس بدون شکست»، پیشنهاد کرد این ایده در سیستم آموزشی اجرا شود. او بر تقویت نکات مثبت و حذف بازخوردهای

منفی تأکید داشت و معتقد بود نباید معلمان دانش‌آموزان را سرزنش کنند یا حتی از نمره قبولی و مردودی استفاده شود. به باور او، دانش‌آموزانی با خودباوری بالاتر فارغ‌التحصیل می‌شوند که یادگیری برایشان سریع‌تر، آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد بود. هرچند این ایده ارزش زیادی دارد، اما سیستم‌های آموزشی آن را نپذیرفتند.

جالب اینجاست که امروزه این روش برای آموزش کودکان استفاده نمی‌شود، اما در آموزش حیوانات به کار می‌رود. مربیان حیوانات بیشترین موفقیت را زمانی به دست می‌آورند که رفتارهای منفی را نادیده می‌گیرند و تنها رفتارهای مثبت را تقویت می‌کنند. دکتر اسکینر (B.F. Skinner)، روانشناس معروف، از پیشگامان این روش آموزشی بود.

مقدمه‌ای بر انتظارات

در درس قبلی، شما یاد گرفتید که ذهن ناخودآگاه یک کامپیوتر هدف‌گرا است. هرگونه هدفی که ارائه شود، ذهن ناخودآگاه به دنبال تحقق آن است. یک انتظار صادقانه یک هدف است که به ذهن ناخودآگاه شما داده می‌شود و قانون آن به این صورت بیان می‌شود: وقتی ذهن ناخودآگاه چیزی را انتظار دارد، آن را به وقوع می‌رساند. در اینجا چند نمونه آورده شده است:

■ به داوطلبان در بازوی راست شان با استفاده از یک سرنگ قرمز، توبرکولین تزریق شد. توبرکولین باعث قرمزی و تورم می‌شود. در نتیجه، هر بار بازوی راست آن‌ها با قرمزی و تورم واکنش نشان داد، همان‌طور که انتظار می‌رفت. در همان زمان، داوطلبان در بازو چپ خود با محلول نمکی از یک سوزن سبز تزریق می‌شدند. هیچ واکنشی در بازو چپ رخ نداد، همان‌طور که انتظار می‌رفت. پس از سه ماه تزریق، توبرکلین و محلول نمکی در سوزن‌های قرمز و سبز بدون اطلاع داوطلب تغییر یافت. وقتی با محلول‌های تعویض شده تزریق می‌شدند، همان‌طور که داوطلبان انتظار داشتند، بازو را ست با قرمزی و تورم واکنش نشان داد، در حالی که بازو چپ هیچ واکنشی نشان نداد. برخلاف دانش پزشکی، بدن بر اساس انتظار در ذهن ناخودآگاه واکنش نشان داد.

■ جامعه‌شناسان در حال مطالعه فرهنگ در جزایر توربیاند دریافتند که رابطه جنسی قبل از ازدواج پذیرفته شده بود، اما بارداری قبل از ازدواج نه. بومیان از روش‌های پیشگیری از بارداری

استفاده نمی‌کردند، اما بارداری قبل از ازدواج تقریباً ناشناخته بود. فرهنگ غنی شده آنها را به گونه‌ای تربیت کرده بود که آنها به طور مطلق انتظار نداشتند که تا زمانی که ازدواج نکرده باشند باردار شوند.

■ شاید شما با یک زوج آشنا یا از آنها شنیده باشید که قادر به باردار شدن نبودند. آنها یک بچه را به فرزندی پذیرفتند و خیلی زود بعد از آن، همسر باردار شد. می‌توان استدلال کرد که داشتن یک فرزند، باور او را مبنی بر اینکه نمی‌تواند بچه‌ای از خود به دنیا بیاورد، از بین برد.

برای تکرار: انتظار یک پیشگویی خودیاری است.

اکنون ما به پرترفدارترین پدیده ثبت شده بر اساس این قانون می‌پردازیم - پلاسبوها. ۱۱
برای دیدن مثال‌های بیشتر، به "The Mysterious Placebo" در Anatomy of an Illness،
نوشته نورمن کا Cousins، و "Psychology Today، Mind Over Medicine، جولای/اوت،
ص. ۶۰-۶۷، ۲۰۰۰ مراجعه کنید.

دارونماها

کلمه "دارونما" (Placebo) به معنای "من را خوشحال خواهم کرد" است. شرکت‌های دارویی هنگام آزمایش داروهای جدید باید "اثر دارونما" را در نظر بگیرند. دارونماها قرص‌هایی هستند که ظاهری شبیه داروهای واقعی دارند، اما تنها از مواد بی‌اثر ساخته شده‌اند. اگرچه این مواد هیچ خاصیت دارویی ندارند، اما در بسیاری از مطالعات، حداقل سی درصد از بیماران بهبودی مشابه مصرف‌کنندگان داروی واقعی را گزارش می‌کنند. اثر دارونما تنها با این توضیح قابل درک است که سیستم باور بیماران همان اثر درمانی داروهای واقعی را ایجاد می‌کند.

اگر بیماران ندانند که دارونما دریافت کرده‌اند، این اثر از بین می‌رود، زیرا در این حالت انتظاری وجود ندارد. آزمایش‌هایی از این نوع ثابت کرده‌اند که اثر دارونما ناشی از انتظار بیماران است، نه عوامل دیگر.

دکتر استرنباخ (Sternbach) در سال ۱۹۶۴ به گروهی از داوطلبان قرصی بدون ماده مؤثر داد. در مرحله اول، به آنها گفته شد که این دارو باعث ایجاد احساس سوزش و تپش در معدهشان میشود. در مرحله دوم، به آنها اعلام کردند که قرص فعالیت معده را کاهش داده و احساس سنگینی و پُری ایجاد میکند. در نهایت، در مرحله سوم، به داوطلبان گفتند که این قرص یک **دارونما** (پلاسیبو) است و تنها به عنوان شاهد در آزمایش استفاده میشود.

با وجود اینکه دکتر استرنباخ در تمام سه مورد قرص یکسانی را تجویز کرد، دو سوم از واکنش‌های معده داوطلبان بر اساس دستورالعمل‌هایی که قبل از مصرف قرص دریافت کرده بودند، انجام شد. معده داوطلبان به همان شکلی واکنش نشان دادند که انتظار داشتند.



مطالعات نشان داده‌اند که باور بیمار می‌تواند به شدت تحت تأثیر روش تجویز دارو قرار بگیرد. قرص‌های بزرگ مؤثرتر از قرص‌های کوچک هستند، قرص‌های رنگی بهتر از قرص‌های سفید عمل می‌کنند و قرص‌های تلخ تأثیر بیشتری نسبت به قرص‌های بی‌طعم دارند. همچنین، تزریق دارو از مصرف قرص مؤثرتر است. وقتی پزشک دارو را تجویز می‌کند، تأثیر آن بیشتر از زمانی است که پرستار این کار را انجام می‌دهد. حتی پوشش پزشک نیز مهم است؛ داروی تجویز شده توسط پزشکی با لباس سفید، تأثیر بیشتری نسبت به پزشکی با لباس معمولی دارد.

باور بیمار به دارو مستقیماً به شیوه تجویز آن بستگی دارد. دکتر بنسون (Dr. Benson) در کتاب «طب جاودان» اشاره کرده که دارونماها (پلاسیبوها) می‌توانند تا ۹۰ درصد اثربخشی داروهای واقعی را داشته باشند، البته به شرطی که به درستی تجویز شوند.

در آزمایش یک داروی جدید برای درمان زخم‌های خونریزی‌دهنده، پزشکان متوجه شدند که وقتی این دارو به عنوان یک «داروی جدید و قدرتمند» معرفی شد، ۷۰ درصد مؤثر بود، اما وقتی همان دارو به عنوان یک «داروی آزمایشی» معرفی شد، اثربخشی آن به ۳۰ درصد کاهش یافت.

اهمیت رابطه پزشک و بیمار در مطالعات اخیر گزارش شده است. اثر پلاسیبو زمانی قوی‌تر است که پزشک بیماران را به عنوان شرکت‌کنندگان فعال، نه به عنوان بیماران منفعل "فقط دستور من را اجرا کن" در نظر بگیرد.

در آزمایشی که دکتر جوآن بورسینکو (Dr. Joan Borysenko) گزارش کرد، یک‌سوم بیماران سرطانی که به‌جای داروهای شیمی‌درمانی، دارونما (پلاسبو) دریافت کردند، موهای خود را از دست دادند. تنها دلیل ریزش موی آنها این بود که انتظار داشتند این عارضه رخ دهد.

اثر پلاسبو حتی در جراحی نیز مشاهده شده است. دکتر برون موزلی جونیور (Dr. Bruce Moseley Jr.) جراحی آرتروسکوپی (جراحی با برش‌های کوچک) را روی پنج بیمار انجام داد، درحالی‌که پنج بیمار دیگر تحت جراحی ساختگی قرار گرفتند؛ یعنی برش‌هایی ایجاد شد، اما هیچ عمل‌اصلاحی انجام نشد. دو سال بعد، بیمارانی که جراحی ساختگی داشتند، کاهش درد و تورم مشابهی با گروه جراحی واقعی گزارش کردند. حتی چهار نفر از آنها این جراحی را به دوستان خود توصیه کردند.

نمونهٔ جالب دیگر، مورد آقای رایت است که در سال ۱۹۵۷ ثبت شد. او در مراحل پایانی سرطان بود و دکترش، برونو کلپفر (Dr. Bruno Klopfer)، پیش‌بینی کرد که تنها چند روز زنده می‌ماند. آقای رایت از داروی جدیدی به نام «کریوزن» (Krebiozen) مطلع شد و اصرار کرد آن را دریافت کند. باینکه دکتر کلپفر می‌دانست زمان کمی باقی است، دارو را در روز جمعه به او تزریق کرد.

وقتی دکتر کلپفر روز دوشنبه به بیمارستان برگشت، با تعجب دید که آقای رایت نه تنها زنده است، بلکه پرانرژی و سرحال است. تومورهای او به شکلی باورنکردنی در حال ناپدید شدن بودند، طوری که دکتر کلپفر توصیف کرد: «مثل کره روی تابه داغ آب می‌شدند!» آقای رایت حالش به قدری بهبود یافته بود که توانست به خانه برود و زندگی عادی خود را از سر بگیرد.

اما این بهبودی معجزه‌آسا دوام نیاورد. وقتی اخباری منتشر شد که نشان می‌داد کریوزن تأثیر چندانی ندارد، حال آقای رایت به سرعت رو به وخامت گذاشت و او دوباره در بیمارستان بستری شد. دکتر کلپفر که متوجه شده بود بهبودی قبلی بیمارش تنها اثر تلقین و پلاسبو بوده، به او گفت که نسخهٔ جدیدتر و اصلاح‌شده‌ای از کریوزن در دسترس است. با تزریق این داروی ظاهراً «جدید»، تومورها یکبار دیگر مانند قبل شروع به کوچک شدن کردند و آقای رایت دوباره سلامت خود را بازیافت.

اما این بار هم شادی او کوتاه بود. وقتی گزارش نهایی مبنی بر بی‌اثر بودن کریوزن منتشر شد و تحقیقات روی آن متوقف شد، امید آقای رایت نیز از بین رفت. او ظرف چند روز پس از شنیدن این خبر، درگذشت.

نورمن کازینز (Norman Cousins) در آثار خود به قدرت شفابخش درونی بدن انسان تأکید کرده است. او که خود از یک بیماری سخت بهبود یافته بود، با استفاده از خنده درمانی توانست سیستم ایمنی بدنش را تقویت کند - همان توانایی ذاتی که در وجود همه ما نهفته است. کازینز می گوید:

«پزشکی مدرن تاکنون سیستم های اصلی بدن را شناخته است: گردش خون، گوارش، غدد درون ریز، اعصاب خودمختار و پاراسمپاتیک، و سیستم ایمنی. اما دو سیستم حیاتی دیگر وجود دارد که برای سلامت انسان ضروری هستند: سیستم درمانی ذاتی و سیستم باور. این دو در هماهنگی کامل عمل می کنند. سیستم درمانی، مکانیسمی است که بدن تمام منابع خود را برای مقابله با بیماری بسیج می کند، و سیستم باور اغلب همان محرکی است که این توانایی شفابخش را فعال می سازد.»

(تأکید از نویسنده)

این نگاه عمیق، قدرت ذهن و باور را در فرآیند درمان نشان می دهد و تأیید می کند که امید و اعتقاد بیمار، نقش انکارناپذیری در بهبودی دارد.

(منبع: *The Mind*، نوشته ریچارد ام. رستاک، صفحه ۱۶۰، انتشارات Bantam Books، ۱۹۸۸.)

تلاش معکوس

شما نمیتوانید بخوابید. هرچه بیشتر سعی کنید بخوابید، بیشتر بیدار میمانید. در آستانه پیروزی در یک مسابقه گلف برای اولین بار هستید. فقط یک حفره باقی مانده است. به خود میگویید به آب جلوی پتان نگاه نکنید، اما هرچه بیشتر سعی کنید آن را نادیده بگیرید، بیشتر به آن فکر میکنید. در نهایت تمرکزتان را از دست میدهید و توپتان به آب میافتد. اینها نمونه هایی از "قانون تلاش معکوس" (Reverse Effort Law) هستند. این قانون ظریف اما بسیار مهم است. من آن را به دو شیوه کمی متفاوت توضیح خواهم داد.

نخست

بیش از یک قرن پیش، امیل کوئه (Émile Coué) نوشت: «هرگاه ذهن خودآگاه و ناخودآگاه در تضاد باشند، ناخودآگاه همیشه پیروز میشود.» برای مثال، تصور کنید فردی به سمت شما می‌آید و نامش را فراموش کرده‌اید. میدانید که نامش را میشناسید، اما در آن لحظه به خاطر نمی‌آورید. دوستان هم منتظر است تا او را معرفی کنید، و این ترس که مبدا خجالت‌زده شوید، چون باید نام آن شخص را بدانید، شما را آزار میدهد. هرچه بیشتر تلاش میکنید نام را به یاد بیاورید، بیشتر ناامید میشوید. در اینجا، ترسِ ناخودآگاه از خجالت، بر ارادهٔ خودآگاه شما برای یادآوری نام غلبه میکند.

اما وقتی آن فرد با عذرخواهی می‌گذرد و می‌گوید عجله دارد، شما آرام میشوید و از فشار برای به یاد آوردن دست میکشید. در همین لحظه، نامش ناگهان به ذهنتان می‌آید.

امیل کوئه برای نشان دادن قدرت ناخودآگاه، آن را به زبان ریاضی بیان کرد: «قدرت تصور (ناخودآگاه) برابر است با مربع قدرت اراده (خودآگاه).» به عبارت دیگر، هرگاه این دو در مقابل هم قرار بگیرند، ناخودآگاه با توان بسیار بیشتری برنده میشود.

قدرت ذهن آگاه ۲ = قدرت ذهن ناخودآگاه

$$۱=۱$$

$$۲=۴$$

$$۳=۹$$

بنابراین، هرچه بیشتر به اراده خود نیرو بدهید، قدرت تصور شما بیشتر و آن هم به صورت تصاعدی افزایش می‌یابد. به همین دلیل، "فراموشی" پیروز می‌شود. هرچه بیشتر به طور آگاهانه چیزی را بخواهید، قدرت مخالف آن را بیشتر افزایش می‌دهید. ترفند این است که آنچه را می‌خواهید، نخواهید. ترفند این است که بگذارید اتفاق بیفتد. ذهن خودآگاه شما باید اجازه دهد ذهن ناخودآگاه آن را انجام دهد. ذهن خودآگاه شما باید بی تفاوت و منفعل بماند.

دوم

هر بار که خود را مجبور به انجام کاری می‌کنی، از شکست می‌ترسی. ترس احساسی قدرتمند است. اگر ترس از شکست، قوی‌تر از خواست تو برای موفقیت باشد، ترس برنده می‌شود. ذهن ناخودآگاه تو این ترس را می‌پذیرد و بر اراده‌ات برای موفقیت غلبه می‌کند.

این آزمایش ذهنی را تصور کن: یک تخته چوب به عرض ۱۰ سانتیمتر و ارتفاع ۱۵ سانتیمتر از زمین آویزان است.

"جان (John)" روی زمین است. برو و از پل عبور کن. آسان است! حالا به عقب یا طرفین حرکت کن. باز هم آسان است. اما حالا تصور کن همان تخته بین دو آسمان خراش بلند معلق است. حالا از آن عبور کن! سخت‌تر شد، نه؟ با اینکه پل و کاری که باید انجام دهی همان است، اما حالا عامل ترس بزرگی وجود دارد: «اگر بیفتم، می‌میرم! نگاه کردن به پایین وحشتناک است. هر کسی ممکن است روی این تخته باریک لیز بخورد.» مهم نیست چقدر به خودت فشار می‌آوری، ترس قوی‌تر است. برای عبور از این پل، به اعتماد به نفس بالایی نیاز داری—باید باور داشته باشی که می‌توانی از آن رد شوی.

وقتی گلف بازی می‌کنی و در حضور تماشاگران می‌خواهی توپ را بزنی، دوست داری خوب به نظر برسی، اما از اشتباه زدن می‌ترسی. هرچه بیشتر سعی کنی آرام باشی و توپ را ۲۵۰ متر مستقیم به سمت منطقه سبز بفرستی، بیشتر منقبض می‌شوی و احتمال خطورت بالا می‌رود. «تایگر وودز (Tiger Woods)» آنقدر اعتماد به نفس دارد که ترس برایش بی‌معنی است. او فقط آرام است و ضربه را درست می‌زند.

برای مقابله با قانون تلاش معکوس، باید ایمان داشته باشی تا ترس را از بین ببری و انتظار موفقیت داشته باشی. یا حداقل، باید بی‌تفاوت باشی. نباید با تلاش آگاهانه، خودت را تحت فشار بگذاری.

در یک کلاس پیشرفته‌ی سیلوا
اینترنشنال (Silva International)،
نمایشی درباره چشم‌زنی (دوزینگ)
دیدم. وقتی به خانه رفتم، این موضوع
را برای هم‌سرم تعریف کردم و او از من
خواست نمایش را تکرار کنم. هنوز
انرژی کلاس در من بود و اعتمادبه‌نفس
داشتم. با خودم فکر کردم اگر مربی
می‌تواند این کار را انجام دهد، من هم
می‌توانم.



ابتدا از اتاق بیرون رفتم و هم‌سرم کلیدهای ماشین را پنهان کرد. وقتی برگشتم، یکی از
سیم‌های چشم‌زنی را گرفتم و به سمتی اشاره کردم. در حالی که هر دو سیم را در دست داشتم، به
آن سمت حرکت کردم. وقتی از کنار سبدي پر از خرما لوی ژاپنی (پرسیمن) رد شدم، سیم‌ها روی
هم افتادند. چند خرما لوی برداشتم و کلیدها را پیدا کردم. ما هر دو شگفت‌زده شدیم!

از هم‌سرم خواستم تصور کند دیواری ذهنی در اتاق وجود دارد. شروع به راه رفتن کردم و
وقتی به نقطه‌ای خاص رسیدم، سیم‌های چشم‌زنی روی هم افتادند - دقیقاً جایی که او دیوار را
تصور کرده بود. باز هم حیرت‌انگیز بود!

به این فکر کردم که در جلسه بعدی این نمایش را اجرا کنم، اما ترس از شکست به سراغم
آمد: "اگر موفق نشوم، خجالت‌زده می‌شوم و اعتماد دانشجویانم را از دست می‌دهم." همان‌طور که
حدس می‌زنید، در دفعه بعد نتوانستم نمایش چشم‌زنی را تکرار کنم. ترس از شکست و از دست
دادن اعتماد دانشجویانم - که در این دوره بسیار مهم بود - بر اراده‌ام برای اجرای موفق غلبه کرد.

مقدمه ای بر بیان

قانون بیان می گوید که هر فکری، واکنشی فیزیکی در بدن ایجاد می کند. چشم های خود را ببندید و تصور کنید که لیمو ترش خوشمزه ای را می خورید. لب های شما جمع می شود و بزاز دهان تان تر می شود. چشم های خود را ببندید و تصور کنید که کسی ناخن های خود را روی تخته سیاه می کشد. صدای آن لرزش هایی را در ستون فقرات شما ایجاد می کند.



آیا تا به حال کتابی خوانده اید یا فیلمی دیده اید که داستان عاشقانه ای غمگین داشته باشد و گلویتان را بگیرد؟ این واکنش ها نمونه هایی از "قانون بیان" هستند. ذهن و بدن با هم مرتبطند؛ بنابراین هر چیزی که بر یکی اثر بگذارد، دیگری را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.

پروفسور "ویلیام جیمز" (William James)، روانشناس مشهور، می گوید: «در واقع هیچ نوع آگاهی—چه حس، چه احساس یا فکر—وجود ندارد که به طور مستقیم و خودبه خود به یک واکنش حرکتی منجر نشود.»

این واکنش درونی لزوماً نباید آشکار باشد. ممکن است فقط تغییر در ضربان قلب یا تنفس باشد، یا تغییر در جریان خون، مثل سرخ شدن یا سفید شدن صورت. اما در هر صورت، وقتی آگاهی وجود دارد، به شکلی خود را نشان می دهد. این باور اساسی در روانشناسی مدرن است که فرآیندهای آگاهانه، ناخودآگاه به حرکت—چه آشکار و چه پنهان—تبدیل می شوند.

هر فکر یا ایده، واکنشی فیزیکی ایجاد می کند. اگر تحریکات از ذهن آگاه به ناخودآگاه منتقل شوند—و پذیرفته گردند—آن فکر به صورت کلامی یا فیزیکی بیان می شود. اگر به طور آگاهانه سرکوب شود، باز هم به شکل فیزیکی بروز می کند. نگرانی = زخم معده

خشم = آزادسازی آدرنالین همراه با تغییرات در گردش خون، انرژی، ضربان قلب و تنفس، و غیره.

ترس = بیقراری، ناراحتی معده

غذا = گرسنگی

بیش از صد سال پیش، پزشکی آزمایشی جالب روی مردی انجام داد که به شکمش شلیک شده بود. جراح به او پیشنهاد کرد در خانه‌اش اقامت کند و غذا دریافت نماید، به شرطی که اجازه دهد سوراخ شکمش برای مدتی باز بماند تا جراح بتواند وضعیت معده‌اش را بررسی کند. پس از مطالعه ترشحات معده، جراح متوجه شد تمام حالات روحی آن مرد بر روند هضمش تأثیر می‌گذارد.

در تحقیقی دیگر در دانشگاه هاروارد، دکتر "دبلیو.بی. کانن" (W.B. Cannon) دریافت که عشق آگاهانه باعث درخشش چشم‌ها، بهبود گردش خون، هضم و دفع می‌شود. در مقابل، ترس، حسد و کینه اثرات مخالف دارند و حتی تولید گلبول‌های قرمز خون را کاهش می‌دهند.

"زبان اندام" که در درس سوم به آن پرداختیم، نمونه‌ای از افکار تکرارشونده است که به شکل فیزیکی بروز می‌کند. دکتر "اچ.اف. دانبار" (H.F. Dunbar) در کتاب عاطفه و تغییرات بدنی می‌نویسد: «عاطفه‌ای که مدت‌ها در ذهن بماند، در نهایت تغییراتی در بافت‌های اندام مربوطه ایجاد می‌کند.»

"بیلز" (Bieleles) سال‌ها قبل از اثبات علمی این موضوع، در کتابش نوشته بود:

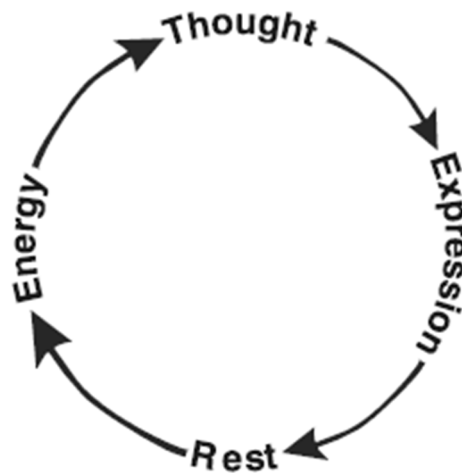
«انسان با تمام وجودش فکر می‌کند. هر سلول ذره‌ای از ذهن را در خود دارد. انسان موجودی با ذهن جدا از بدن نیست، بلکه ذهنی است که از طریق بدن عمل می‌کند. بدن توسط ذهن شکل می‌گیرد؛ آنچه ذهن می‌اندیشد، بدن نیز می‌اندیشد و آنچه بدن بپذیرد، همان می‌شود.»

بیلز نمونه‌ای از بیمارش را نقل می‌کند که از خانواده همسرش بیزار بود، اما همسرش اصرار داشت هر یکشنبه به دیدارشان بروند. این مرد ناخشنودی خود را سرکوب کرد و چون هر فکر سرکوب‌شده واکنشی جسمانی دارد، به آرتريت شدیدی دچار شد تا بهانه‌ای برای نرفتن داشته باشد.

امروزه کتاب‌های بسیاری درباره ارتباط ذهن و بدن برای عموم نوشته شده است. از نويسندگان برجسته این حوزه می‌توان به "بور سنکو" (Borysenko)، "پرت" (Pert)، "د سی" (Dossey)، "چوپرا" (Chopra) و "پلتیر" (Pelletier) اشاره کرد. دکترهای "پرت" و "د سی" در آثارشان توضیح می‌دهند که چگونه تمام سلول‌های بدن با ذهن ناخودآگاه ما در ارتباط هستند.

به یاد داشته باشید که ضرب المثل قدیمی "اگر خوشحال نیستی، وانمود کن که خوشحالی و تو خوشحال خواهی شد" ثابت شده است. ترکیبات ارگانیک مشابه آنهایی که توسط مغز برای فکر کردن استفاده می‌شود، در تمام سلول‌ها یافت می‌شوند. بنابراین، ارتباط دو طرفه است، یعنی از مغز به سلول و از سلول به مغز. اگر فکر می‌کنی ناراحت هستی، ناراحت به نظر می‌رسی. اخم می‌کنی و غمگین به نظر می‌رسی. اما اگر وقتی غمگین هستی، خوشحال به نظر بیاوری، انتقال‌دهنده‌های عصبی از سلول‌های بدنت به مغز باز می‌گردند و حالت آن را به خوشحالی تغییر می‌دهند.

چرخه انرژی طبیعی



بدنتان انرژی ذخیره می‌کند.

ذهن آگاه شما یک فکر قوی دریافت می‌کند.

شما آن فکر را ابراز می‌کنید.

بدن برای بازگرداندن انرژی خود آرام می‌گیرد.

بروز انرژی

به نمونه‌ای قدیمی توجه کنید: یک انسان غارنشین پس از یک شب خواب آرام بیدار می‌شود. (انرژی خود را بازیافته است.) ناگهان ببر دندان‌شمشیری (اسم علمی: Smilodon) را بیرون از غار خود می‌بیند. بلافاصله نگران جان خود و خانواده‌اش می‌شود. (افکارش به سرعت فعال می‌شوند.) هجوم آدرنالین را احساس می‌کند و بدنش با واکنش «مبارزه یا فرار» پاسخ می‌دهد. برای محافظت از خانواده، تصمیم به جنگ می‌گیرد. پس از پرتاب نیزه‌ها و درگیری سخت، موفق می‌شود ببر را فراری دهد.

غارنشین ایده خود (مبارزه با ببر) را با عملی هدفمند (جنگیدن) پیوند زد. آن شب، در آرامش به سر می برد و با خوابی عمیق انرژی ازدست رفته را بازمی یابد. (چرخه تکرار می شود.) انرژی هدفمند به آزادسازی متعادل و سالم انرژی جسمی و هیجانی اشاره دارد؛ هر عملی که با اندیشه ای که آن را برانگیخته، هم سو با شد. روان شنا سان تو صیه می کنند در هنگام خشم، آن را به روشی سازنده (نه خشونت آمیز) مانند گفت و گو، نوشتن یا دویدن ابراز کنید. سرکوب خشم برای سلامت روان مضر است. اگر این انرژی هیجانی ابراز نشود، در درون انباشته می شود.

انرژی سرکوب شده

شما در بزرگراه هستید و برای یک مصاحبه شغلی مهم در حال رانندگی هستید. ناگهان ترافیک کاملاً متوقف می شود. ماشین ها به هم چسبیده اند و هیچ خروجی در دید نیست. شما دیگر در غار زندگی نمی کنید، اما همچنان همان بدن و سیستم پاسخگویی اجداد غارنشین خود را دارید.



در مواجهه با شرایط اضطراری یا استرس زا، واکنش «جنگ یا گریز» بدن فعال می شود: غدد فوق کلیوی آدرنالین ترشح می کنند، ضربان قلب بالا می رود و حتی سیستم گوارش موقتاً متوقف می شود. اما در موقعیت های امروزی، مثلاً وقتی در ترافیک گیر کرده اید و نگران دیر رسیدن به مصاحبه کاری هستید، این واکنش های فیزیولوژیک کمکی نمی کنند. ذهن شما شروع به فاجعه سازی می کند («حتماً این شغل عالی را از دست می دهم!») درحالی که بدن تان برای یک فرار یا نبرد فیزیکی آماده شده است!

در این لحظه، شاید فریاد زدن انرژی را تخلیه کند، اما قطعاً واکنش اطرافیان را در پی خواهد داشت. اگر نتوانید این انرژی را در همان لحظه آزاد کنید، راه های جایگزین وجود دارد: پس از بازگشت به خانه می توانید پیاده روی کنید، با کیسه بوکس کار کنید یا خانه را تمیز کنید. این

کارها به بدن اجازه می‌دهند انرژی ذخیره شده را به شکل سالمی آزاد کند، بدون آسیب فیزیکی یا روانی. نتیجه؟ آرامش ذهن و خوابی راحت در پایان روز.

انرژی سرکوب شده

اما وقتی رویدادی که پاسخ جنپ یا گریز را در شما برمی‌انگیزد، به طور مداوم یا مکرر اتفاق می‌افتد و انرژی ابراز نمی‌شود، انرژی سرکوب می‌شود. هر فکر و ایده، واکنشی فیزیکی ایجاد می‌کند. بنابراین، این انرژی سرکوب شده به عنوان فعالیت ناموجهی مانند تنش و اضطراب ابراز می‌شود. تنش و اضطراب، شل شدن عضلات درونی را مسدود می‌کنند که به نوبه خود سیستم ایمنی را مختل و خواب آرام را مختل می‌کند. به این ترتیب، چرخه طبیعی انرژی شکسته می‌شود و خواب آرام و بازسازی کننده مختل می‌شود.

استرس مزمن

بدن برای ابراز انرژی سرکوب شده، راه‌های فیزیکی مانند تکان خوردن، جویدن ناخن، ضربه زدن با انگشتان یا جویدن آدامس را پیدا می‌کند. اگر این وضعیت ادامه یابد، ممکن است به زخم، فشار خون بالا، سردرد یا مشکلات جدی‌تر منجر شود. وودی آلن (Woody Allen) این موضوع را به شکلی دیگر بیان کرده است: «یکی از مشکلات من این است که همه چیز را درون ریزی می‌کنم. نمی‌توانم خشمم را بروز دهم؛ در عوض، توموری در بدنم رشد می‌کند.» بر اساس نظرسنجی‌ها، بسیاری از پزشکان معتقدند که حدود ۹۰ درصد از بیمارانشان از خستگی مزمن رنج می‌برند.

دکتر هانس سلی (Hans Selye) (۱۹۰۷-۱۹۸۲)، استاد و مدیر مؤسسه پزشکی و جراحی تجربی دانشگاه مونترال، اولین کسی بود که واژه «استرس» را برای توصیف واکنش بدن انسان به کار برد. او در طول ۳۰ سال تحقیق، ۱۶۰۰ مقاله و ۳۳ کتاب از جمله «استرس زندگی» (The Stress of Life) برای عموم مردم نوشت. دکتر سلی ثابت کرد که استرس سرکوب شده، بدن را تا مرز بیماری تحلیل می‌برد. در آزمایش‌های معروفش، به حیوانات الکتروود وصل کرد تا

شوک‌های الکتریکی ملایم دریافت کنند. این شوک‌ها به صورت نامنظم اعمال می‌شد تا حیوانات نتوانند زمان وقوع آن را پیش‌بینی کنند. اگرچه شوک‌ها به خودی خود آسیب‌زا نبودند، اما اضطراب ناشی از غیرقابل‌پیش‌بینی بودن آنها باعث ایجاد استرس می‌شد. وقتی این شرایط به مدت طولانی ادامه می‌یافت، سیستم ایمنی حیوانات ضعیف می‌شد و آنها در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر می‌شدند.

این پدیده در انسان‌ها نیز دیده می‌شود. پس از مرگ همسر و طی دوره طولانی سوگواری، سیستم ایمنی فرد بازمانده ضعیف شده و اغلب منجر به بیماری یا حتی مرگ می‌شود.

در درس سوم نیز مثال‌های دیگری مطرح شد، از جمله زنی که پس از سال‌ها کینه‌ورزی نسبت به خواهرش، به سرطان پستان مبتلا شد. این مثال نشان می‌دهد که چرا بخشش اهمیت دارد؛ نه برای منفعت فرد خطاکار، بلکه برای حفظ سلامتی خودتان. کینه و خشم، چرخه طبیعی بدن را مختل کرده و سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند.

دکتر مک‌دونالد (Dr. MacDonald)، پزشک قانونی، در مقاله‌ای که حدود ۳۰ سال پیش در لس‌آنجلس تایمز (Los Angeles Times) منتشر شد، اشاره کرد که در کالبدشکافی‌های متعدد، ردپایی از تومورهای بهبودیافته را در بسیاری از اجساد مشاهده کرده است. این یافته نشان می‌دهد که همه ما در بدن خود سلول‌های سرطانی داریم، اما سیستم ایمنی سالم معمولاً می‌تواند آنها را کنترل کند. خوشبختانه، در بیشتر موارد، سرطان تنها زمانی رشد می‌کند که سیستم دفاعی بدن ضعیف شود.

جیمز هرriot (James Herriot)، دامپزشک انگلیسی ساکن یورکشایر، در کتاب‌های خود به خوبی تأثیر درد مزمن و استرس را شرح داده است. شبکه PBS نیز بر اساس این کتاب‌ها، مجموعه‌ای تلویزیونی به نام «همه موجودات بزرگ و کوچک» (All Creatures Great and Small) تولید کرد. در یکی از داستان‌ها، هرriot به ملاقات کشاورزی خسیس رفت و متوجه میشی شد که از درد شدید رنج می‌برد. معاینه او نشان داد که رحم حیوان عفونت کرده است. کشاورز که حاضر به پرداخت هزینه درمان نبود، ادعا می‌کرد که میش زنده نخواهد ماند. هرriot از دیدن رنج حیوان دلش به درد آمد و پیشنهاد داد که حداقل به صورت رایگان به آن ویتامین تزریق کند.

هرriot (Harriot) به میش ویتامین نداد، بلکه مقداری از ماده‌ای که به نظر او کافی می‌رسید - احتمالاً نمبوتال (Nembutal) یا هر داروی دیگری که دامپزشکان برای آرام‌سازی استفاده می‌کنند - تزریق کرد تا از رنج آن بکاهد. چند هفته بعد، او در یک بار محلی با دامدار روبرو

شد. دامدار به هریوت گفت: «آن ویتامین‌ها واقعاً مؤثر بودند! میش سه روز خوابید و وقتی بیدار شد، کاملاً بهبود یافته بود.»

هریوت عمیقاً درباره این بهبودی فکر کرد و نتیجه گرفت: هر حیوانی، حتی انسان، اگر فرصت پیدا کند، توانایی درمان خود را دارد. این میش بیچاره آنقدر درد و ترس داشت که سیستم ایمنی و توانایی‌های شفابخشش از کار افتاده بود و عفونت فرصت رشد پیدا کرد. تزریق هریوت او را سه روز به خواب فرو برد. در این مدت، او نه دردی احساس می‌کرد و نه ترسی داشت. بدون این فشارها، سیستم ایمنی بدنش دوباره فعال شد و به‌طور طبیعی او را درمان کرد.

تنش و اضطراب مزمن، سیستم ایمنی همه ما را مختل می‌کند. به همین دلیل، آرامش عمیق و خواب کافی بسیار مهم است. این فرصت را به بدن می‌دهد تا خود را بازسازی کند. اما هشت ساعت دراز کشیدن در رختخواب لزوماً به معنای خواب کافی نیست. بعضی‌ها هشت ساعت می‌خوابند، اما وقتی بیدار می‌شوند، هنوز خسته و کج خلق هستند. این افراد خواب عمیق و آرام کافی ندارند و عضلات درونی شان کاملاً رها نمی‌شود. آرامش این عضلات از طریق ذهن ناخودآگاه اتفاق می‌افتد. کسانی که به خواب عمیق‌تری فرو می‌روند، نسبت به کسانی که کاملاً آرام نمی‌شوند، به خواب کمتری نیاز دارند.

واکنش به استرس

دکتر سلی (Selye) دریافت که واکنش بدن به استرس (پاسخ جنگ یا گریز، که او آن را «سندرم انطباق عمومی» نامید) در همه افراد یکسان است. اما نکته کلیدی اینجاست که هرکس به یک عامل استرس‌زا یکسان پاسخ نمی‌دهد.

برای مثال، جان و آلیس را در نظر بگیرید که در یک شرکت و تحت مدیریت یک رئیس مستبد، بد اخلاق و پرتوقع کار می‌کنند. جان از رئیس خود متنفر است و پس از هر برخوردی، خشمگین می‌شود. حتی وقتی به کار فکر می‌کند، عصبانیتش بیشتر می‌شود. او مدام از رئیس و شغلش شکایت می‌کند و بعد از یک سال، دچار زخم معده و فشار خون بالا می‌شود.

اما آلیس واکنش متفاوتی نشان می‌دهد. او وضعیت را تحلیل می‌کند و متوجه می‌شود که رفتار رئیس ناشی از ترس است: ترس از ور شکستگی، مشکلات خانوادگی، یا حتی ترس از طلاق و پرداخت مهریه. با این درک، آلیس انتقادات و بداخلاقی‌های رئیس را شخصی نمی‌گیرد. در نتیجه، او همچنان شاد، پرانرژی و سالم باقی می‌ماند.

نتیجه‌گیری: هیچ فکری نمی‌تواند در ناخودآگاه پنهان بماند. افکار متبلور می‌شوند و به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم بروز می‌کنند.

روش‌های کاهش استرس

۱. از قانون تلاش معکوس استفاده کنید. وارد حالت آلفا شوید و تکرار کنید: «هر چیزی که این استرس را ایجاد می‌کند، اکنون من را آرام می‌کند.»

۲. وارد حالت آلفا شوید و یک صحنه آرامش‌بخش را تصور کنید.

۳. از روش روکش ذهنی استفاده کنید.

الف. چیزی را که شما را تحت فشار قرار می‌دهد، روی یک تکه کاغذ بنویسید.

ب. چشم‌های خود را ببندید. وارد حالت آلفا شوید. به یاد یک زمان بیاورید که احساس شادی، شگفتی، آرامش و رضایت می‌کردید.

این تصویر را روی صفحه ذهنی خود بکشید. آن را حدود ۳۰ ثانیه نگه دارید.

ج. چشم‌های خود را باز کنید و به آنچه که روی کاغذ نوشته‌اید، بخوانید.

د. مراحل ب و ج را دو بار دیگر تکرار کنید. اکنون وقتی چیزی که قبلاً آزارتان می‌داد، پیش می‌آید، آن احساسات مثبت را تجربه خواهید کرد.

۴. به حالت آلفا بروید. اگر تجربه‌ای بد داشته‌اید، آن را به صورت مثبت تکرار کنید. اگر کسی را با چیزی که گفته‌اید آزار داده‌اید، صحنه را مرور کنید و چند بار جمله درست را بگویید. به

یاد داشته باشید که ذهن ناخودآگاه شما بین تجربیات واقعی و خیالی تفکیک نمی‌کند. این تمرین آن را به تجربه‌ای مثبت تبدیل خواهد کرد، نه منفی.

یادداشت: این تمرینات را در حالی که در صندلی راحت نشسته‌اید، انجام دهید.

این کارها را در حال رانندگی انجام ندهید. رانندگی در حالت آلفا اشکال ندارد، به شرطی که خود را برنامه‌ریزی کنید تا با احتیاط و هوشیاری رانندگی کنید. تصور اینکه در جزیره گرمسیری نشسته و در حال تماشا هستید که برگ‌های نخل تکان می‌خورند، رانندگی با احتیاط و هوشیاری نیست.

مقاومت

قانون فیزیک می‌گوید: «هر عملی، واکنشی برابر و مخالف دارد.» بنابراین، مقاومت به چیزی قدرت می‌بخشد. وقتی در برابر چیزی نادرست مقاومت می‌کنید، فقط خود را در موضع دفاعی قرار می‌دهید. مثالی ساده این موضوع را روشن می‌کند: اگر کسی شما را تنبل و ناتوان خطاب کند، در حالی که چنین نیستید، با گفتن «نه، من اینطور نیستم!» در برابر چیزی بی‌اساس مقاومت کرده‌اید. این کار به آن ادعای بی‌پایه قدرت می‌دهد و شما را در حالت دفاعی نگه می‌دارد.

حال مجبورید ثابت کنید که تنبل یا ناتوان نیستید، در حالی که اثبات این موضوع دشوار است. اما اگر پاسخ ساده و حقیقی بدهید، مثلاً بگویید: «درست است که شما فکر می‌کنید من تنبل و ناتوان هستم و حق دارید چنین نظری داشته باشید. اما لطفاً بگویید چرا اینطور فکر می‌کنید؟» در این صورت، بار اثبات به عهده طرف مقابل می‌افتد و شما یک بحث بالقوه پرتنش را خنثی کرده‌اید.

در چنین شرایطی، چگونه طرف مقابل می‌تواند عصبانی بماند یا شود؟

انرژی خود را بر آنچه به آن باور دارید متمرکز کنید، نه بر چیزهای منفی. من در هنرهای رزمی تخصص ندارم، اما می‌دانم که یکی از اصول آن، پرهیز از مقاومت مستقیم است. یک استاد

هنرهای رزمی در برابر حمله مقاومت نمی‌کند، بلکه از انرژی و حرکت حریف به نفع خود استفاده می‌کند.

مادر ترزا (Mother Teresa) وقتی برای شرکت در تظاهرات ضد جنگ دعوت شد، پاسخ داد: «نه، من در راهپیمایی ضد جنگ شما شرکت نمی‌کنم، اما اگر راهپیمایی برای صلح برگزار کنید، حاضرم.» همچنین در انجیل آمده است: «بدی را با بدی پاسخ مده، بلکه بدی را با نیکی شکست ده.»

تمرین آماده سازی تنش / آرامش

دکتر ادmond جاکوبسون (Edmund Jacobson) در سال ۱۹۳۸ تکنیک انقباض و شل سازی عضلات را معرفی کرد. در این روش، هر گروه عضلانی به نوبت کاملاً منقبض و سپس شل می‌شود. هدف این است که تفاوت بین تنش و آرامش عمیق را حس کنید و به عضلات بیاموزید که چگونه کاملاً رها شوند.

تغییر دیگری که در این روش وجود دارد، استفاده از کلمه «خواب» است. هرچند این کلمه دقیق نیست، اما در زبان انگلیسی جایگزین بهتری ندارد. منظور این نیست که به خواب عمیق (حالت دلتا) بروید، بلکه باید در حالت آلفا باقی بمانید؛ یعنی هوشیاری کاهش یابد، اما ذهن آگاه در حال استراحت باشد. در این حالت، ذهن ناخودآگاه راحت تر پیشنهادات را می‌پذیرد، چون ذهن آگاه دخالتی نمی‌کند.

جمله «در هر موقعیت اضطراری، من بیدار و هوشیار هستم» شاید غیرضروری به نظر برسد، چون ذهن ناخودآگاه در صورت احساس خطر (مثل بوی دود یا صدای گریه نوزاد) شما را بیدار می‌کند. اما هدف از گنجاندن آن در تمرین، رفع نگرانی‌های احتمالی ذهن آگاه است.

روال پر تنش / آرامش

ممکن است با کشیدن شانه‌ها و گردنتان، آرامش پیدا کنید تا گردش خون به سر بهبود یابد. چشمانتان را حدود ۲۰ درجه بالا بیاورید و به یک نقطه خیره شوید. پلک‌هایتان به‌تدریج سنگین می‌شود. ابتدا می‌لرزند، حالا اجازه دهید بسته شوند. چشمان شما الآن بسته است.

نفس عمیق و آرامی بکشید. بازدم کنید. هنگام بازدم، احساس کنید تنش کم‌کم رها می‌شود و شما سبک می‌شوید. دوباره نفس عمیق و آرامی بکشید و با بازدم، تصور کنید تنش از بدنتان خارج می‌شود. آرامش. یک نفس عمیق، آرام و یکنواخت دیگر بکشید. بازدم کنید. تصور کنید تنش از عضلاتتان می‌گریزد. ببینید چطور ناپدید می‌شود. خود را رها کنید.

حالا انگشتان پاهایتان را تا جایی که می‌توانید سفت فشار دهید. آنها را جمع کنید. این انقباض را برای ۱...۲...۳ ثانیه نگه دارید. حالا رهایشان کنید. کاملاً شل شوند و تفاوت را حس کنید. اکنون انگشتان پا، کف پا و ساق پاهایتان را منقبض کنید. تا حد ممکن سفتشان کنید، درحالی‌که بقیه بدن شل است. این فشار را برای ۱...۲...۳ ثانیه حفظ کنید. حالا رها کنید. از حس آرامش بعد از تنش لذت ببرید.

حالا رانهایتان را هم منقبض کنید، همراه با انگشتان پا، کف پا و ساق پا. تا جایی که می‌توانید فشار دهید. حتی کمی بیشتر. این تنش را با ذهن و بدنتان برای ۱...۲...۳ ثانیه حس کنید. حالا شل کنید. احساس کنید عضلاتتان نرم و سبک می‌شوند. حالا به آنها فرمان دهید بیشتر رها شوند. حس کنید چقدر سنگین و آرام شده‌اند.

اکنون عضلات باسن خود را سفت کنید. این فشار را حفظ کنید... ۱... ۲... ۳. حالا رها کنید. احساس کنید بدنتان سنگین تر می شود، سنگین تر و سنگین تر. آرامشی عمیق و لطیف را تجربه کنید. موجی از شادی در وجودتان جاری می شود.

حالا عضلات پایین کمر و شکم را منقبض کنید. کشیدگی را در تمام بدنتان حس کنید. فشار را بیشتر کنید... ۱... ۲... ۳. سپس کاملاً رها شوید. تنش را از هر عضله‌ای بیرون بریزید. تمام وزن بدن را رها کنید. بگذارید عضلاتتان آرام تر و آرام تر شوند.

اکنون عضلات بالای سینه را منقبض کنید. شانه‌ها را به جلو بکشید. عضلات سینه و پشت را سفت کنید. فشار را بیشتر احساس کنید... ۱... ۲... ۳. سپس با بازدم، تمام تنش را رها کنید. احساس کنید عضلات سینه و پشت کاملاً شل می شوند، باز و آزاد می گردند. این حس رهایی فوق العاده است.

حالا بازوها را منقبض و مشت‌ها را محکم کنید... ۱... ۲... ۳. سپس رها کنید. بگذارید بازوها آزادانه در کنار بدن قرار گیرند. از این رهایی لذت ببرید.

سپس تمام عضلات صورت را منقبض کنید. فک را سفت کنید، دندان‌ها را به هم فشار دهید، پوست سر را بکشید، چشم‌ها را جمع کنید... ۱... ۲... ۳. حالا کاملاً رها شوید. پیشانی را صاف کنید، پوست سر را شل کنید، چشم‌ها، دهان، زبان و گلو را آرام کنید. تفاوت را به وضوح احساس کنید.

حالا تمام عضلات بدن را همزمان منقبض کنید. از انگشتان پا شروع کنید، به سمت پاها، شکم، کمر، سینه، شانه‌ها، بازوها، دست‌ها، گردن و صورت... تا حد ممکن فشار دهید... ۱... ۲... ۳. سپس کاملاً رها شوید. بگذارید آرامشی خوشایند در تمام بدنتان جاری شود. این احساس آسودگی عمیق را درک کنید.

۱۰۷

با چشمان بسته، بدن‌تان را از سر تا پا بررسی کنید. هر تنش باقیمانده‌ای را رها کنید. اکنون بدن‌تان کاملاً آرام و شل است. این حس‌رهایی دلپذیر را از سر تا پا و دوباره به بالا جاری کنید. از آن لذت ببرید.

خود را در بالای پلکانی تصور کنید. هر پله عددی دارد، از ۱۰ در بالا تا ۱ در پایین. با هر پله پایین‌تر، آرام‌تر و خواب‌آلودتر می‌شوید. در پله ۱، در خوابی عمیق و طبیعی هستید. این پلکان امن است. با هر شماره (از ۹ تا ۱) آرامش شما عمیق‌تر می‌شود، تاریکی بیشتر می‌شود، و سنگینی خوشایندی سرتاسر بدن‌تان را فرا می‌گیرد. در پله ۱، کاملاً در خواب هستید و ذهنتان برای دریافت پیشنهادات مثبت باز است.

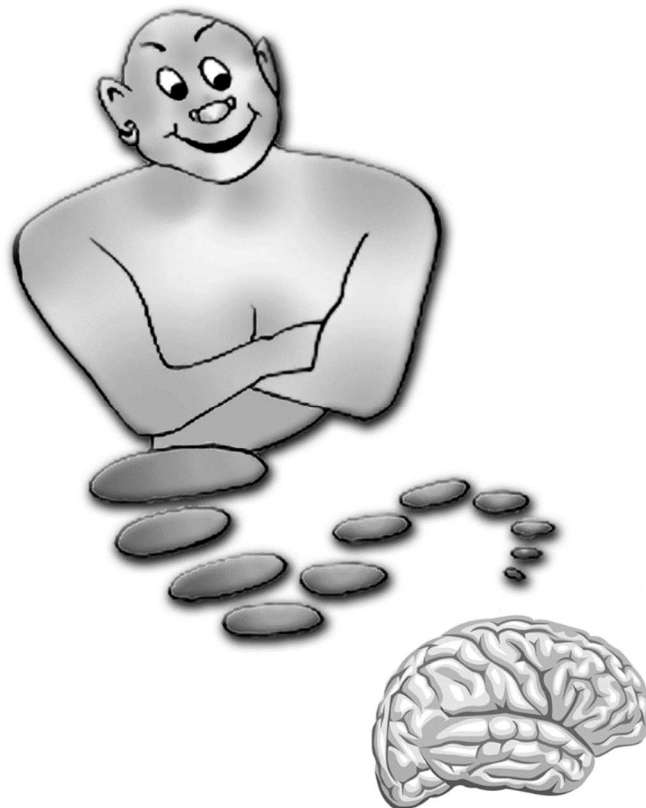
هر بار که کلمه "آرامش" را با قصد خواب هیپنوتیزم بیان کنید، سریع‌تر و راحت‌تر به این حالت می‌روید. این کلمه فقط در این شرایط اثرگذار است.

حالا کم‌کم بیدار می‌شوید. از ۱ تا ۱۰ بشمارید. با هر شماره هوشیارتر می‌شوید. در شماره ۱۰ کاملاً بیدار، سر‌حال و پرانرژی خواهید بود. ۱... ۲... ۳... (احساس شادی) ۴... ۵... (تازگی) ۶... ۷... (انرژی) ۸... ۹... ۱۰! کاملاً بیدار هستید!



درس پنجم

ارتباط با ضمیر ناخودآگاه شما



درس پنجم

ارتباط با ناخودآگاه



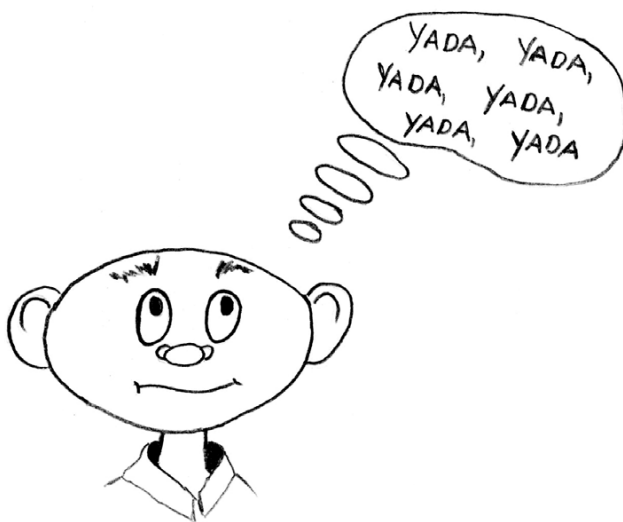
مقدمه

ضعف ارتباط بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه، ریشه بسیاری از مشکلات ماست. این موضوع در درس دوم نیز مطرح شد. بنابراین، تقویت این ارتباط ضروری است. در این درس، پنج تکنیک برای ارتباط با ذهن ناخودآگاه ارائه می‌شود:

۱. روش اول اهمیت ویژه‌ای دارد و باید مداوم تمرین شود.
۲. روش دوم نیز کاربردی است و بسیاری از افراد روزانه از آن استفاده می‌کنند.
۳. روش سوم و چهارم بسیار مفید هستند، اما معمولاً نیاز به تمرین روزانه ندارند.
۴. روش پنجم شاید مهم‌ترین باشد. روان‌پزشکان، پزشکان عمومی و دیگر متخصصان از این روش برای تشخیص علت بیماری‌های جسمی و روحی، تست آلرژی و تعیین دوز مناسب ویتامین‌ها، داروهای گیاهی و شیمیایی استفاده می‌کنند.

برقراری ارتباط بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه، گامی کلیدی برای هماهنگی این دو بخش است. اگر این هماهنگی وجود نداشته باشد، ذهن ناخودآگاه ممکن است بر ذهن خودآگاه غلبه کند. نباید اجازه داد "جن درون" (ذهن ناخودآگاه) کنترل زندگی را به دست بگیرد.

گفتگوی داخلی



ما دائماً در ذهن خود با خودمان گفتگو می‌کنیم. سکوت دادن به این گفتگوی درونی کار سختی است. این مکالمات معمولاً فقط زمزمه‌های بی‌معنی هستند. ذهن خودآگاه در حال صحبت کردن است، اما با چه کسی؟ با خودش یا با ذهن ناخودآگاه؟ ممکن است هر دو باشد، اما به نظر من در ۹۹ درصد موارد، این ذهن خودآگاه است که با خودش حرف می‌زند. این همان "پیچ بی‌هدف ذهنی" است.

اما مواقعی وجود دارد که باید با ذهن ناخودآگاه خود صحبت کنید، بنابراین باید مشخص و دقیق باشید. فرض کنید من آماده‌ام تا یک درس را ارائه دهم؛ زمان شروع فرا رسیده است؛ به سمت تریبون می‌روم؛ کیف دستی‌ام را باز می‌کنم و متوجه می‌شوم که یادداشتهایم را در خانه جا گذاشته‌ام. در حالت وحشت، می‌توانم به خودم بگویم: «آرام باش، آرام باش و آسان بگیر. تو مطالب درس را می‌دانی. فقط آرام باش و آن را در ذهنت مرور کن. تو می‌توانی این کار را انجام دهی. این آسان خواهد بود.»

قانون **تلاش معکوس** را به یاد بیاورید. هر چه بیشتر سعی کنم طرح درس را به خاطر بیاورم، به خاطر آوردن آن سخت‌تر می‌شود.

اگر می‌خواهم آرام شوم و طرح درس را به خاطر بیاورم، صحبت کردن با (ذهن آگاهم) اتلاف وقت است. بانک اطلاعاتی من (حافظه) در ذهن ناخودآگاهم قرار دارد. همچنین، با درخواست از ذهن آگاهم برای آرام شدن، وقت را تلف می‌کنم. آرامش عمیق توسط ذهن ناخودآگاه کنترل می‌شود. خوب، پس باید با ذهن ناخودآگاهم صحبت کنم. بنابراین می‌گویم: «هی! تو آنجا! ذهن ناخودآگاه. جنّ درونی. کار کن. بدن و اعصابم را آرام کن و طرح درس را به خاطر بیاور و همین حالا انجامش بده!»

اما این روش درخواست کردن دوستانه نیست. هدف شما این است که با ذهن ناخودآگاه خود — جنّ درونی — رابطه‌ای دوستانه برقرار کنید. شما می‌خواهید دوستانه و قدردان باشید. می‌خواهید گفت‌وگو را باز کنید و با هم کار کنید. اولین چیزی که هنگام صحبت با یک دوست نیاز دارید چیست؟ نام دوست! وقتی با کسی دوست هستید و با او همکاری نزدیک دارید، از نام کوچک استفاده می‌کنید. بنابراین، اگر می‌خواهید با ذهن ناخودآگاه خود دوست باشید، ذهن ناخودآگاه شما به یک نام نیاز دارد. روش انتخاب نام برای ذهن ناخودآگاه در یک تمرین زیر توضیح داده شده است.

وقتی چیزی از ذهن ناخودآگاه خود می‌خواهید، به روشی دوستانه اما قاطع از آن درخواست کنید. (به یاد داشته باشید، ذهن ناخودآگاه شما به اندازه شما از نظر احساسی بالغ نیست.) با آن دوست شوید. پس از همه، این بخشی از شماست و شما دو نفر باید با هم کار کنید تا به بهترین نتیجه برسید. وقتی درخواست شما را برآورده کرد، از آن تشکر کنید! چرا نه؟ وقتی کسی کاری برای شما انجام می‌دهد و شما از او تشکر نمی‌کنید، ممکن است دفعه بعد تمایلی برای کمک دوباره نداشته باشد. از این به بعد، شما یک دوست واقعی در ذهن ناخودآگاه خود دارید و با آن دوست با احترام و عشق رفتار خواهید کرد.

برگردیم به معضل فراموش کردن یادداشت‌های سخنرانی‌ام. مکالمه‌ام با ذهن ناخودآگاهم چیزی شبیه به این خواهد بود:

«اوه بله، رالف (این نامی است که ذهن ناخودآگاهم برای خودش انتخاب کرده)، من یادداشت‌هایم را فراموش کرده‌ام. گوش کن، ما این سخنرانی را ده‌ها بار انجام داده‌ایم و تو و من آن را از بر هستیم. تو و من کاملاً آرام هستیم و در طول سخنرانی نیز آرام خواهیم بود. (من از زمان حال استفاده می‌کنم.) من به تو اعتماد دارم که همه چیز را به ترتیب صحیح به من یادآوری کنی. من همین حالا می‌توانم طرح درس را ببینم که درست وقتی به آن نیاز دارم، آشکار می‌شود. پس بیا طوری رفتار کنیم که انگار یادداشت‌ها همین‌جا هستند و ادامه دهیم. ما می‌توانیم این کار را با هم انجام دهیم و من واقعاً از کمک تو قدردانی می‌کنم. ممنون که همیشه این قدر کمک‌کننده هستی. دوست دارم.»

نمگذاری ضمیر ناخودآگاه شما

برای ورود به حالت آلفا یا انجام این تمرین، درست قبل از خوابیدن شب، زمانی که ذهن ناخودآگاه شما باز و پذیرا از پیشنهادات است، اقدام کنید. به خودتان چیزی شبیه به این بگویید: «ذهن ناخودآگاه من، از این به بعد تو و من یک تیم هستیم که برای نفع متقابل کار می‌کنیم. داشتن شرایط جسمی و روانی عالی برای ما هر دو سودمند است. از این به بعد تو و من بهترین دوستان هستیم. از این به بعد، ما بیشتر با هم ارتباط برقرار می‌کنیم و وقتی با تو صحبت می‌کنم، می‌خواهم با نامی که دوست داری به تو خطاب کنم. تو خود نامی را برای خودت انتخاب کن. نامی را برای خودت تا (تاریخ معینی را تعیین کن، در غیر این صورت ذهن ناخودآگاهت ممکن است به تعویق بیندازد) انتخاب کن.»

همچنین باید به چند نکته مهم توجه کنید:

اول، از انتخاب نام‌هایی با بار احساسی سنگین خودداری کنید، مثل نام اعضای خانواده یا نام همسر سابق. دوم، به ذهن ناخودآگاه خود دستور دهید که نام را به شکلی واضح و قابل درکتان ارائه دهد. ذهن ناخودآگاه گاهی بازیگوش است و ممکن است فقط با دادن سرخ‌هایی مبهم شما را سردرگم کند.

مثلاً، شاید ذهن ناخودآگاهتان بخواهد نام "سیلویا" (Silvia) را انتخاب کند. در این صورت، ممکن است ناخودآگاه به هر چیز نقره‌رنگی (silver) توجه کنید: ماشین‌های نقره‌ای در خیابان، پشت آینه نقره‌ای، یا حتی نیاز ناگهانی به جلا دادن ظروف نقره (silverware). درحالی که ممکن است متوجه نشوید این نشانه‌ها راهی برای اشاره ذهن ناخودآگاه به نام «سیلویا» هستند.

معمولاً این نام به صورت خودجوش به ذهن‌های خطور می‌کند. شاید در ابتدا چندان مهم به نظر نرسد، اما مدام تکرار می‌شود. این همان نامی است که ذهن ناخودآگاه شما انتخاب کرده است.

اگر تردید دارید، می‌توانید با استفاده از روش‌های بعدی ارتباط با ذهن ناخودآگاه، این نام را تأیید کنید.

آونگ

توضیحات

یک پاندول را می‌توان با بستن هر وزنه کوچک به حدود ۲۰ سانت نخ درست کرد. وزنه می‌تواند یک انگشتر، واشر فلزی یا کریستال کوچک باشد، به عنوان مثال. انتهای نخ را به آرامی بین انگشت شست و سبابه خود بگیرید. آرنج خود را جلوی خود روی یک میز استراحت دهید. جهت حرکت پاندول، پاسخ سؤالتان را نشان می‌دهد.



ذهن ناخودآگاه شما به چهار روش می‌تواند پاندول را تکان دهد: خلاف جهت عقربه‌های ساعت، به جهت عقربه‌های ساعت، از شرق به غرب و از شمال به جنوب.

و چهار پاسخ استاندارد وجود دارد: "بله"، "خیر"، "نمیدانم" و "نمی‌خواهم به این سؤال پاسخ دهم". آخرین پاسخ برای کسانی است که به عمق ذهن ناخودآگاه خود می‌روند. برخی از چیزها در ذهن ناخودآگاه شما به نفع خودتان پنهان است. نباید بدون راهنمایی حرفه‌ای به عمق ذهن ناخودآگاه خود حفر کنید.

برخی معتقدند که پاندول به همان دلیلی که در تجزیه نگارش دست وجود دارد، کار می‌کند. به نظر می‌رسد که یک کانال باز برای عبور تحریکات الکتریکی از ذهن ناخودآگاه شما به انگشتان شما که برای نوشتن و همچنین برای نگه داشتن پاندول استفاده می‌شود، وجود دارد. چپ دست‌ها باید با هر دو دست چپ و راست آزمایش کنند تا ببینند کدام یک بهتر کار می‌کند.

بنشین و آرنج خود را روی میز قرار دهید. انتهای آزاد نخ را به آرامی بین انگشت شست و اشاره خود بگیرید. وزن باید توسط حدود ۲۰ سانت از نخ آویزان باشد. آرنج خود را به اندازه کافی خم کنید تا بتواند آزادانه

بچرخد. از ذهن ناخودآگاه خود بخواهید یکی از چهار سیگنال را برای "بله" انتخاب کند. می‌توانید چشم‌های خود را ببندید تا احتمال اینکه ذهن آگاه شما بر ذهن ناخودآگاه شما غلبه کند، کمتر شود. همچنین، بهترین کار این است که خود را در حالت آلفا قرار دهید وقتی از پنجم استفاده می‌کنید. حالت آلفا در به ذهن ناخودآگاه و خاموش کردن ذهن آگاه باز می‌شود تا در کار دخالت نکند.

اگر وقتی چشم‌های خود را باز می‌کنید، پاندول در حال تکان خوردن نیست، به قاطعانه به ذهن ناخودآگاه خود دستور دهید یکی از چهار سیگنال را به معنای "بله" انتخاب کند و دستور دهید که پاندول را تکان دهد و به حرکت‌های وسیع‌تر و وسیع‌تر برود. من هرگز کسی را ندیده‌ام که ناکام بماند.

بعد از اینکه ذهن ناخودآگاه شما یک سیگنال برای "بله" انتخاب کرد، از آن بخواهید یکی برای "خیر" انتخاب کند. سپس فرآیند را برای "من نمی‌دانم" تکرار کنید. پاسخ چهارم لازم نیست.

سوالات

چند نکته مهم هنگام پرسش از ناخودآگاه خود را به خاطر بسپارید. ناخودآگاه شما اطلاعات را به شکلی عمیق پردازش می‌کند، پس پرسش‌هایتان را دقیق و شفاف مطرح کنید. همواره پذیرا باشید (ذهن آگاه). به پاسخ احتمالی یا چیزی که ترجیح می‌دهید فکر نکنید. بی‌طرف باقی بمانید.

بر اساس گزارش لِکِرُن (LeCron)، ۹۰ درصد از ۳۸۱ زن باردار که از پاندول برای پیش‌بینی جنسیت فرزندشان استفاده کردند (پیش از پیدایش روش‌های آزمایشگاهی مدرن)، نتیجه درست گرفته‌اند. بسیاری از آن‌هایی که نتیجه اشتباه داشتند، اعتراف کردند که تمایل ذهنی شدیدی به جنسیت خاصی داشته‌اند. ذهن آگاه می‌تواند نتایج را تحریف کند. بنابراین به جای فکر کردن به چیزی مثل «دوست دارم فرزندم دختر باشد»...

هنگام استفاده از پاندول، حالت بی‌طرفانه داشته باشید و فقط به این فکر کنید: «می‌خواهم جنسیت فرزندم را بدانم.»

پرورش‌دهندگان طیور نیز از پاندول برای تشخیص جنسیت جوجه‌های تازه‌متولدشده استفاده می‌کنند، چون تشخیص جنسیت از روی ظاهر در این سن ممکن نیست. شما هم می‌توانید همین حالا این آزمایش را انجام

دهید: اگر پاندول را روی یک زن بگیرید، به صورت دایره‌ای می‌چرخد و اگر روی یک مرد بگیرید، حرکتی رفت‌وبرگشتی خواهد داشت.

پاندول برای بسیاری از کارها مفید است، به عنوان مثال:

* بررسی حدس‌ها

* تفسیر خواب‌ها

* دوز ویتامین‌ها

* منابع آلرژی

* منبع احساسات درونی

* دلیل به تعویق انداختن کارها

* منشأ بیماری

آیتم‌های زیر می‌توانند در تعیین علت بیماری مفید باشند:

* درگیری

* انگیزه

* پیشنهاد

* زبان اندام

* شناسایی (با شخص دیگری)

* خود مجازات (احساس گناه)

* تجربه گذشته

* نیاز به توجه

* نیاز به کنترل شخص

سؤالاتی که می‌توانید از ناخودآگاه خود بپرسید، به عنوان مثال، عبارتند از:

«آیا این بیماری به دلیل درگیری من با شخصی یا بین ذهن آگاه و ناخودآگاه من است؟»

«آیا انگیزه‌ای وجود دارد که به نحوی من را در برابر خطر محافظت کند؟»

«آیا این بیماری به دلیل این واقعیت است که ناخودآگاه من یک پیشنهاد را به عنوان حقیقت پذیرفته است؟»

«آیا (مشکل) به دلیل زبان اندام‌هاست؟»

«آیا هدفی وجود دارد که این بیماری در آن ایفا می‌کند؟»

«آیا من در حال جستجوی همدلی و توجه هستم؟»

«آیا از انجام کاری که نمی‌خواهم انجام دهم، جلوگیری می‌کند؟»

«آیا از انجام کاری که به من مضر است، جلوگیری می‌کند؟»

پیش از بازنشستگی، سالی دو بار به سرماخوردگی شدید مبتلا می‌شدم که مرا مجبور به استراحت در خانه می‌کرد. اما در هشت سال گذشته که بازنشسته شده‌ام، تنها یک بار سرما خورده‌ام، با وجود اینکه حالا بیشتر با نوه‌هایم در تماس هستم و فرصت بیشتری برای ابتلا دارم. این تغییر مرا به فکر واداشت.

به نظرم رسید شاید چون در گذشته حتی وقتی به استراحت نیاز داشتم، گرفتن مرخصی را گناه می‌دانستم، ناخودآگاهم با ایجاد سرماخوردگی به من اجازه می‌داد بدون احساس گناه استراحت کنم. وقتی این سوال را از ناخودآگاهم پرسیدم، پاسخ داد: «بله».

روش پاندول راهی ساده برای ارتباط با ناخودآگاه است، اما نیاز به خلاقیت دارد، چون فقط با پاسخ‌های «بله» و «خیر» کار می‌کند. آن را مانند بازی «بیست سوالی» در نظر بگیرید!

حرکت انگشت

در رستوران، وقتی سفارش خود را به پیشخدمت می‌دهید، ممکن است بخواهید "پورک با سس آلفردو" (گوشت خوک با سس خامه‌ای غلیظ) سفارش دهید، اما اخیراً معده‌تان ناراحت بوده است. بنابراین مطمئن نیستید که این غذا برای معده‌تان مناسب باشد. می‌توانید از ذهن ناخودآگاه خود بپرسید که آیا سفارش این غذا مشکلی ندارد یا نه.

برای این کار می‌توانید از پاندول استفاده کنید، اما ممکن است پیشخدمت یا دیگران فکر کنند رفتار عجیبی دارید. همچنین ممکن است خجالت بکشید و نتوانید پاسخ درست را دریافت کنید. در عوض، از روش "حرکت انگشت" کمک بگیرید تا کسی متوجه نشود.

دست غالب خود را راحت روی میز قرار دهید. به ذهن ناخودآگاه خود بگویید که می‌خواهید با حرکت انگشت به سؤالات پاسخ دهد. از آن بخواهید یک انگشت را برای پاسخ "بله"، یکی برای "خیر" و دیگری برای "نمی‌دانم" انتخاب کند. پاسخ ممکن است خیلی واضح نباشد، اما یکی از انگشتان شما به آرامی از روی میز بلند خواهد شد.

به این ترتیب، می‌توانید بدون جلب توجه، با ذهن ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کنید.

روایهای القا شده

توضیحات

ذهن ناخودآگاه شما ۲۴ ساعت در روز کار می کند. از آنجا که شب بیدار است و می تواند در یک زمان صدها میلیارد کار انجام دهد، بهتر است کار به آن بدهید. آن را به کار حل یک مشکل یا ارائه یک ایده جدید مشغول کنید. با مشکلات، منظورم مشکلات شخصی نیست، زیرا نمی خواهید در خواب نگران باشید. منظورم مشکلات سازنده است، مانند:

چگونه اتاق نشیمن خود را تزئین کنم؟

چگونه حیاط جلو خانه خود را طراحی کنم؟

فردریش آگوست ککوله، شیمیدان آلمانی، سالها درگیر معمای ساختار مولکول بنزن بود. نظریه‌هایش هیچ‌کدام پاسخگوی این مسئله نبودند. یک‌شب، در حالی که ذهن هوشیارش استراحت می کرد، خواب مارهایی را دید که دم خود را می گرفتند و حلقه‌ای می ساختند.

با بیدار شدن، ناگهان جرقه‌ای در ذهنش زد: اتم‌های کربن در بنزن به صورت حلقه‌ای به هم متصل هستند! این کشف انقلابی، جایزه نوبل شیمی را برای او به ارمغان آورد.

استیو آلن، موسیقیدان معروف، هم تجربه مشابهی داشت. او برای موزیکال "The Bachelor" به دنبال یک آهنگ خاص بود، اما ایده‌هایش جواب نمی داد. یک شب در خواب، ملودی کامل را شنید و پس از بیداری، آن را ثبت کرد. این آهنگ، "This Could Be the Start of Something Big" نام گرفت و به یکی از پردرآمدترین آثارش تبدیل شد.

ذهن ناخودآگاه، مانند یک کامپیوتر قدرتمند، حتی وقتی ذهن هوشیار درگیر استرس است، راه‌حل‌ها را پیدا می کند.

الیاس هاو سال‌ها تلاش کرد تا مشکل ماشین دوخت را حل کند، اما موفق نشد. یک شب در خواب دید که توسط گروهی از وحشی‌ها اسیر شده و به نزد پادشاهشان برده می‌شود. پادشاه به او فرصت داد تا در عرض ۲۴ ساعت یک ماشین دوخت بسازد، در غیر این صورت کشته می‌شد. وقتی هاو نتوانست این کار را انجام دهد، وحشی‌ها به سویش حمله کردند. در همین لحظه، متوجه شد که نوک نیزه‌هایشان سوراخی شبیه به چشم سوزن دارد! این همان راه‌حلی بود که سال‌ها به دنبالش می‌گشت: قرار دادن سوراخ سوزن در نوک آن، نه در وسط.

در قرن هفدهم، ساخت گلوله‌های سربی به روش دستی، فرآیندی کند و پرهزینه بود. جیمز وات (مخترع اسکاتلندی) به دنبال راهی برای تولید انبوه گلوله بود، اما ذهن هوشیارش به جوابی نرسید. تا اینکه یک شب در خواب دید زیر بارانی از قطرات سرب ایستاده است—قطراتی که به جای پاشیدن، به شکل کره‌های کامل روی زمین می‌افتادند. با الهام از این خواب، روش "باران سرب" را ابداع کرد: او سرب مذاب را از ارتفاعی بالا می‌ریخت تا در هوا سرد و جامد شود و به صورت گلوله‌های آماده به زمین بریزد. به این ترتیب، تولید گلوله از یک فرآیند کند و گران، به روشی سریع و ارزان تبدیل شد.

بر اساس مقاله‌ای در مجله "Intuition" (۱۹۹۶)، بسیاری از نویسندگان، ایده‌های داستانی خود را در خواب می‌یابند. حتی گزارشگر این مقاله نیز موضوعش را از یکی از رویاهایش الهام گرفته بود. سو گرافتون، نویسنده مشهور رمان‌های جنایی، گفته است:

"اغلب هنگام نوشتن به مشکلی برمی‌خورم که ذهن هوشیارم قادر به حل آن نیست. اما وقتی به خواب می‌روم، از ناخودآگاهم می‌خواهم راه‌حلی پیدا کند—و معمولاً پس از بیداری، پاسخ را پیش‌روی خود می‌بینم. وقتی تحلیلگر درونمان ساکت می‌شود، بخش خلاق ذهن، با بازیگوشی و ظرافتی منحصر به فرد، بسیاری از مسائل را حل می‌کند."

این داستان‌ها نشان می‌دهند که ذهن ناخودآگاه، حتی وقتی ذهن هوشیار در بن‌بست قرار می‌گیرد، می‌تواند راه‌حل‌های ناب و خلاقانه ارائه دهد.

وقتی درگیر مشکل می‌شوم و احساس سردرگمی می‌کنم، عمداً دیروقت قهوه می‌نوشم. می‌دانم که این کار مرا تا نیمه‌های شب بیدار نگه می‌دارد، اما بعد از آن، خوابی عمیق و راحت می‌کنم. حدود ساعت سه بامداد، وقتی نیمکره چپ مغزم (همان بخش منطقی و خودآگاه) کاملاً خاموش است، نیمکره راست (ذهن ناخودآگاهم) فعال می‌شود و مثل یک دوست قدیمی به کمکم می‌آید.

من مرتباً برای نیمکره راست نامه می‌نویسم – بله، با ذهن ناخودآگاهم رابطه‌ای صمیمی دارم! – و این بخش از وجودم که از دریافت یادداشت‌های کوچک من لذت می‌برد، معمولاً ظرف یک یا دو روز پاسخ می‌دهد. بیشتر طنزهای کتاب‌هایم (چون ذهن ناخودآگاه ذاتاً بازیگوش است) از طرف «کینزی» (اسمی که برای ناخودآگاهم انتخاب کرده‌ام) می‌آید.

برای ارتباط با ناخودآگاهم، باید خودآگاهم را ساکت کنم. این یعنی همان بخشی از وجودم که مدام می‌پرسد: «چطور پیش می‌رود؟»، «این خوب است؟»، «آیا دیگران آن را دوست خواهند داشت؟»، «نظر منتقدان چیست؟» باید خاموش شود. چون این سؤال‌ها هیچ ربطی به فرآیند خلاقیت ندارند. پس باید از درون کار کنم – یعنی بدون خودآگاهی، بدون تحلیل بیش‌ازحد، بدون فکر کردن به جذاب بودن یا نبودنم. باید فارغ از هرگونه قضاوتی، ساکت و آرام باشم تا صدای ناخودآگاهم را بشنوم که به من می‌گوید چه کاری باید انجام دهم.

به تجربه دریافته‌ام که اگر از ناخودآگاهم بخواهم در خواب اطلاعاتی به من بدهد، این کار را می‌کند. واقعاً شگفت‌انگیز است که چطور ناخودآگاه همیشه به دنبال راهی برای ارتباط با ماست. و رویاها یکی از بهترین راه‌ها برای این ارتباط هستند، حتی اگر در ظاهر به دغدغه‌های روزمره‌مان بی‌ربط به نظر برسند.

روش

روش استفاده از رویاهای القا شده ساده است. در ست قبل از اینکه به خواب بروید، به ذهن ناخودآگاه خود بگویید که در رویا، پاسخ سؤالتان را بدهد یا برای یک مشکل، ایده یا راه حلی بیاورد... در رویا، در رویا، در رویا که به یاد می‌آورید و درک می‌کنید.

خودکار و کاغذ را آماده کنید. وقتی بیدار می شوید، ممکن است رویا زنده و واضح باشد و فکر کنید بعداً به یاد می آورید. با این حال، وقتی ذهن ناخودآگاه شما به تدریج محو می شود و ذهن هوشیار شما بیدار می شود، رویا نیز ممکن است محو شود. اگر در مورد تفسیر رویا خود مطمئن نیستید، از ذهن ناخودآگاه خود با استفاده از لولوی خود برای تأیید درخواست کنید.

نوشتن خودکار

توضیحات

در بعضی مواقع، خودتان را در حال طراحی، یعنی کشیدن شکل‌ها به صورت غیرآگاه در حالی که با تلفن صحبت می کنید یا در حین مشغولی دیگر، پیدا کرده‌اید. نوشتن خودکار همان چیزی است، اما ذهن ناخودآگاه خود را با نوشتن به جای کشیدن بیان می کند. همه قادر به نوشتن خودکار هستند، اما در مهارت‌ها با هم متفاوتند. بعضی از افراد به صورت وارونه، به صورت معکوس یا آینه ای می نویسند. بیشتر افراد به صورت کودکانه می نویسند. به یاد داشته باشید، این ذهن ناخودآگاه شماست که خود را بیان می کند. ناپخته، بازیگوش و غیرمنطقی است. پس انتظار نداشته باشید که از خط نویسی عادی (ذهن هوشیار) خودتان ببینید.

افراد داستانتان، شعر، آهنگ‌سازی، طراحی و غیره را با خودکار نوشته‌اند. راث مونتگومری (Ruth Montgomery)، نویسنده‌ای موفق، ادعا می کند که کتاب‌هایش را ذهن ناخودآگاهش نوشته است. مجموعه گفت‌وگو با خدا (جلد اول، دوم و سوم) اثر نیل دونالد والش (Neale Donald Walsch) نیز به گفته نویسنده، توسط خدا نوشته شده است. شاید بیشتر مردم باور نکنند که خدا واقعاً این کتاب‌ها را نوشته، اما اگر هم خدا نباشد، حداقل نوشته‌ها از ذهن ناخودآگاه نویسنده سرچشمه گرفته‌اند. کتاب یک دوره در شفاعت (A Course in Miracles) نیز به شکلی عجیب منسوب به حضرت عیسی است. شاید پذیرش این موضوع سخت باشد که عیسی نویسنده آن بوده، اما محتوای کتاب قطعاً از ذهن هوشیار یک فرد عادی نبوده است.

کتاب جن درون (The Inner Genie) با این جمله شروع می شود: هلن شاکمن (Helen Schucman)، استاد روان شناسی پزشکی در دانشکده پزشکان و جراحان دانشگاه کلمبیا در نیویورک. پروفیسور شاکمن، یک یهودی بی خدا و از نظر فکری محافظه کار بود، بنابراین ذهن هوشیار او نمی توانست چنین کتابی بنویسد..

جین رابرتز یک روز مشغول سرودن شعر بود که چیزی قلم او را در دست گرفت و او شروع به نوشتن خودکار درباره ایده هایی کرد که کاملاً برای او غریبه بودند. این نوشته ها را می توان در کتاب «سپکس» (Speaks) خواند.

روش

نوشتن خودکار آسان است. این دستورالعمل ها به عنوان راهنما در نظر گرفته شده اند، زیرا هر کسی ممکن است به طور متفاوتی واکنش نشان دهد.

۱. از یک قلم بدنه پهن استفاده کنید.

۲. آن را به صورت عمودی، بین انگشت و انگشت شست، یا با مشت کردن آن، نگه دارید.

۳. آرنج خود را به آرامی روی میز استراحت دهید تا آزادانه حرکت کند. حتی می توانید ساعد خود را در آتل قرار دهید تا حرکت آزادتری داشته باشید.

۴. روی یک برگه کاغذ بسیار بزرگ بنویسید.

۵. من پیشنهاد می کنم وارد حالت آلفا شوید. به نظر می رسد برای بیشتر افراد ضروری نیست، زیرا هیچ کدام از کتاب هایی که در این زمینه خوانده ام، به نیاز به ورود به حالت ذهنی تغییر یافته اشاره نکرده است. شاید آنها به حالت تغییر یافته ای رفته باشند، اما از آن آگاه نبودند.

۶. از ذهن ناخودآگاه خود بخواهید بنویسد.

۷. به کاغذ نگاه نکنید. ذهن آگاه خود را کنار بگذارید.

۸. اگر ذهن ناخودآگاه شما در شروع کند، فقط به طور آگاهانه قلم را به حرکت درآورید.

۹. گاهی اوقات عوض کردن دست کمک می کند. ۱۰. ذهن آگاه خود را منحرف کنید. تلویزیون تماشا کنید، یا به موسیقی گوش دهید.

تست پاسخ عضلانی

ذهن ناخودآگاه شما با اندام‌هایتان و هر سلول در بدنتان ارتباط برقرار می‌کند. بنابراین، آن می‌داند که چه چیزی درست و چه چیزی برای بدنتان، احساسی، شیمیایی و فیزیکی نادرست است. مشکلات در سطح سلولی، مدت‌ها قبل از اینکه در سطح فیزیکی نمایان شوند، شناخته می‌شوند. این اطلاعات سلولی را می‌توان با "آزمایش پاسخ عضلانی" (MRT)، همچنین به نام "کینستزیولوژی" و "کینستزیولوژی کاربردی" به دست آورد. MRT یک روش ثابت شده است که توسط درمانگران، تکنیسین‌ها و پزشکان استفاده می‌شود. MRT بر این واقعیت‌ها مبتنی است که انرژی مثبت عضلات را تقویت می‌کند و انرژی منفی آنها را ضعیف می‌کند، و که حقیقت با انرژی مثبت و نادرست‌ها با انرژی منفی مرتبط است. هر عضله ای قابل آزمایش است، اما به طور سنتی از عضله دلتوئید استفاده می‌شود. موضوع یک دست را به صورت موازی با زمین به بیرون می‌کشد. از موضوع خواسته می‌شود که مقاومت کند و آزمایش‌گر با فشار سبک روی مچ دست بیرون زده با دو یا سه انگشت فشار می‌آورد. شانه قفل شده است و نمی‌توان آن را جابجا کرد. موضوع یا آزمایش‌گر یک عبارت را بیان می‌کند. هنگامی که پاسخ درست است، عضله دلتوئید تقویت می‌شود و دوباره بازو حرکت نمی‌کند. هنگامی که پاسخ نادرست است، عضله ضعیف می‌شود و بازو با فشار سبک آزمایش‌گر به پایین می‌رود. روش شرح داده شده در بالا نیاز به دو نفر برای انجام آزمایش دارد. می‌توان از تغییراتی استفاده کرد تا فقط یک نفر مورد نیاز باشد. یکی از این روش‌ها این است که با انگشت شست و انگشت اشاره هر دست، حلقه‌های متقابل تشکیل دهید. یک عبارت را بیان کنید و سپس دستانتان را از هم جدا کنید. اگر عبارت درست است، دستانتان از هم جدا می‌شوند.

انگشتان شما ثابت می‌مانند و نمی‌توان آن‌ها را از هم جدا کرد. اگر این جمله دروغ باشد، انگشتان شما ضعیف شده و از هم جدا می‌شوند.

این آزمایش چند نکته ظریف دارد، بنابراین اگر امکان دارد، گرفتن درس از یک متخصص مفید است. برخی از معلمان، چند نکته ظریف را اینگونه بیان می‌کنند:

* زیورآلات، به ویژه ساعت‌ها، قبل از آزمایش باید برداشته شوند.

* در حین آزمایش نباید موسیقی پخش شود.

* باید در طول آزمایش جمله را محکم به یاد داشته باشید.

* پس از اینکه شما یا شریک شما جمله را بیان کردید، یکی از شما باید بگوید: «مقاومت کن».

* اگر ضعیف یا احساس منفی می‌کنید، پاسخ‌های شما ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد.

م.رت. را می‌توان برای موارد زیر استفاده کرد:

* تعیین اینکه یک ماده برای شما مفید است یا مضر.

* تعیین مقدار مناسب ویتامین، گیاهان دارویی یا دارو برای شما.

* تعیین اینکه آیا کمبود ویتامین یا مواد معدنی دارید یا خیر.

* تعیین سلامتی اندام‌های خاص.

* یافتن منبع یک بیماری.

* یافتن احساسات زیرآگاه شما در مورد یک مفهوم.

* یافتن منشأ یک ترس یا منبع اضطراب.

من به شما چند مثال خواهم داد و سپس می‌توانید خودتان را آزمایش کنید. اول، یک جمله درست بیان کنید: «نام من ... است». شما مثبت آزمایش خواهید داد. حالا بگویید: «نام من میلفورد است». شما منفی آزمایش خواهید داد، مگر اینکه نام شما میلفورد باشد.

به ابراهیم لینکلن و جورج واشنگتن فکر کنید. شما...

اگر مثبت جواب بدهد، به یاد آدولف هیتلر و یوسف استالین بیفتید. شما منفی جواب خواهید داد. (اگر مثبت جواب دادید، با یک درمانگر مشورت کنید.)

یک ماده سالم به نقطه خورشیدی خود، مانند یک کپسول ویتامین سی ارگانیک، بگیرید و سپس MRT را انجام دهید. شما مثبت جواب خواهید داد.

حالا تست را تکرار کنید اما از شکر سفید استفاده کنید. شما منفی جواب خواهید داد.

تصویر کپسول ویتامین سی را در ذهن خود نگه دارید و بگویید: «۵۰۰ میلی گرم بهترین دوز برای من است.» اگر منفی جواب دادید، از مقدار دیگری استفاده کنید و تست را تا زمانی که دوز بهینه ویتامین سی برای شما را پیدا کنید، تکرار کنید.

تست بالا را با هر دارویی که مصرف می‌کنید، تکرار کنید. اگر فکر می‌کنید از یک همکار خوشتان می‌آید، نام او را سالی بگذارید، اما در رابطه شما چیزی نامطمئن است، برای «من سالی را دوست دارم؛ من او را به عنوان یک دوست خوب می‌دانم» تست کنید.

احتمالاً مثبت جواب خواهید داد. آه، اما این حقیقت برای ذهن آگاه شما بود. حالا ذهن ناخودآگاه خود را تست کنید. «من سالی را در سطح ناخودآگاه دو ست دارم و ذهن ناخودآگاه من او را به عنوان یک دو ست می‌داند.» اگر منفی جواب دادید، اکنون می‌دانید چرا در مورد سالی احساس ناخوشایندی دارید.

MRT توسط جورج گودهارت، دکترای پزشکی، ابداع شد. او دریافت که قدرت یا ضعف عضلات به وضعیت اندام‌های بدن متصل است. دکتر گودهارت این تکنیک را «کینزیولوژی کاربردی» نامید.

در حدود سال ۱۹۷۱، سه کتاب منتشر شد که او در آن‌ها همکار بود، اما چاپ شده نیستند.

در اواخر دهه ۱۹۷۰، جان دایموند، دکترای پزشکی، یک روانپزشک، این تکنیک را تکمیل کرد و آن را «کینزیولوژی کاربردی» نامید. او دریافت که عضلات در حضور تحریکات احساسی و فکری مثبت و منفی، و همچنین تحریکات فیزیکی، ضعیف یا قوی می‌شوند. او یافته‌های خود را «کینزیولوژی کاربردی» در سال ۱۹۷۹ و در «بدنتان دروغ نمی‌گوید» نیز در سال ۱۹۷۹ منتشر کرد.

د R. Hawkins، دکترای پزشکی، دکترای فلسفه، همچنین یک روانپزشک، این روش را به سطح قابل توجهی بالاتر برد. او دو کمک بزرگ انجام داد. یکی، او یکنواختی MRT را تأیید کرد.

نتایج آزمون «جنّ درونی» با آزمایش صدها نفر از افراد با سن، نژاد و شغل‌های مختلف بر روی همان عبارات به صورت مستقل و دریافت نتایج یکسان، تأیید شد. دو، او دامنه آزمایشات را گسترش داد که نمی‌توانم آن را در اینجا شرح دهم. کتاب‌های او، «قدرت در مقابل نیرو» و «چشم من» را به شدت توصیه می‌کنم. او همچنین کتاب قابل توجهی با لینوس پاولینگ، برنده جایزه نوبل، به نام «روانپزشکی ارتو مولکولار» به رشته تحریر درآورد.

من شاهد یک نمونه شگفت‌انگیز از قدرت MRT بودم. چند متخصص پزشکی، دوست ما را که نامش مارثا است، به عنوان مبتلا به یک اختلال مثانه غیرقابل علاج تشخیص دادند. مارثا در ناراحتی، اضافه وزن و مصرف چندین داروی قوی بود. از آنجا که پزشکان قادر به درمان او نبودند و این یک بیماری مادام‌العمر بود، او را به یک گروه حمایتی ارجاع دادند.

به جای تسلیم شدن و رفتن به گروه حمایتی، او به والری مورتون گرش، بنیانگذار KALOS، که یک سازمان است که MRT را آموزش می‌دهد، مراجعه کرد. با استفاده از MRT، والری دریافت که مارثا به چندین ماده غذایی رایج آلرژی دارد و برخی از ناهنجاری‌ها در سیستم او وجود دارد. پس از سه ماه رژیم غذایی محدود و مصرف چندین گیاه، او کاملاً بهبود یافت، به وزن طبیعی خود رسید و در سلامتی عالی بود. والری دو کتاب در مورد MRT نوشته است که از طریق KALOS (۷۷۵-۲۵۶۷-۸۰۰-۱) قابل خریداری است. کتاب دیگری که در این زمینه اطلاعاتی ارائه می‌دهد، «طب انرژی» نوشته دونا ایدن، سال ۱۹۹۸ است.

برنامه شرطی سازی "هشدار"

گاهی اوقات، هوشیاری ضروری است. شاید احساس خستگی یا خستگی می‌کنید، اما باید یک امتحان بدهید یا در یک جلسه مهم شرکت کنید. برنامه زیر شما را در هر زمان و در هر شرایطی برای بیدار شدن و هوشیار شدن شرطی می‌کند. کلمه ماشه «هوشیار» است. هر زمان که می‌خواهید هوشیار و متمرکز شوید، از ۱۰ به ۱ به صورت نزولی شمارش کنید و کلمه «هوشیار» را بگویید و به آن فکر کنید. ذهن و بدنتان تحریک خواهد شد و برای عمل آماده خواهید بود.

برنامه "هشدار"

آرام بگیرید. به سمت بالا، حدود ۲۰ درجه نگاه کنید و به یک نقطه خیره شوید. نگاه کردن به بالا باعث احساس خستگی در چشمانتان می‌شود و پلک‌هایتان سنگین می‌گردند. اجازه دهید پلک‌هایتان به آرامی بسته شوند. چشمانتان بسته است. شما کم‌کم آرام می‌شوید... رها می‌کنید... رها می‌کنید. تمام تنش در بدنتان محو می‌شود و آزاد می‌گردد. از سر تا پا به عضلات خود توجه کنید. بدنتان را بررسی نمایید و هر عضله‌ای که هنوز منقبض است، شل کنید. آرامش یافتن بسیار ساده است... فقط رها شوید و آرام بگیرید... آرام بگیرید. از ۵ تا ۱ شمارش معکوس انجام دهید. ۵... با هر شماره آرامش بیشتری پیدا می‌کنید. ۴... هر عضله در بدنتان کاملاً رها شده است. تصور کنید در یک انبار لاستیک هستید. یکی را برمی‌دارید، رها می‌کنید و می‌بینید که چگونه روی زمین می‌افتد. ببینید چگونه تمام تنش را رها می‌کند و کاملاً شل می‌شود... درست مانند شما. ۳... و ۲... گرمی، سنگینی و آرامشی عمیق را احساس می‌کنید... ۱... "آرامش." اکنون در خوابی عمیق و در حالتی سالم و طبیعی به سر می‌برید... حالتی متعادل... با هر نفس، آرامش

بیشتری می‌یابید. در حالتی هستید که ذهن خودآگاه و ناخودآگاهتان هماهنگ و برای بیشترین خیر شما عمل می‌کنند. ذهن ناخودآگاه و خودآگاه شما یکدیگر را دوست دارند و همواره برای سلامت و رفاه روانی شما تلاش می‌کنند. آن‌ها پیوسته با هم در ارتباطند... هماهنگ کار می‌کنند... برای سلامت روان شما می‌کوشند. هر دو این کار را با عشق و شادی انجام می‌دهند. ذهن ناخودآگاه شما به راحتی دستورات مثبت، سالم و سازنده را از ذهن خودآگاه می‌پذیرد و به شرطی که برای بیشترین خیر شما باشد و به کسی آسیب نرساند، هر دستوری را با سرعت و عشق اجرا می‌کند.

پایین می‌آیید، به ارتفاعی بیش از ۴۴ طبقه. نگاه کردن از بالا کمی ترسناک است. این سد، دریاچه‌ای عظیم از آب را در خود جای داده. به کابل‌های ضخیم برق توجه کنید که از سد به سمت لس‌آنجلس، لاس‌وگاس و دیگر شهرها کشیده شده‌اند.

وارد اتاق تولید برق در پایین سد می‌شوید. سوار آسانسور می‌شوید و متوجه می‌شوید که ذهن ناخودآگاه شما اپراتور آن است. به ذهن ناخودآگاهتان دستور می‌دهید تا به اتاق تولید برق نزدیک پایین سد برود. شروع به پایین رفتن می‌کنید... از طبقه اول... پایین... پایین... به دلیل شتاب آسانسور، احساس سبکی می‌کنید. کم‌کم به خوابی عمیق و آرام فرو می‌روید... خوابی راحت... عمیق‌تر... عمیق‌تر.

احساس می‌کنید که به زودی ژنراتورهای عظیمی را خواهید دید. آسانسور کم‌کم برای توقف در پایین سد کند می‌شود. انتظار چیزی بزرگ... چیزی شگفت‌انگیز... چیزی مفید... چیزی قدرتمند را دارید. آسانسور می‌ایستد.

در آسانسور باز می‌شود و اتاقی بزرگ، به طول حداقل دو زمین فوتبال، می‌بینید. ده ژنراتور الکتریکی عظیم در امتداد اتاق ردیف شده‌اند. هر کدام حدود ۳ متر قطر و ۳ متر ارتفاع دارند و کابل‌های ضخیم برق، قدرت را به شهرهای نیازمند منتقل می‌کنند. در مقابل شما، پنل کنترل این ژنراتورها قرار دارد. هر ژنراتور کلید مخصوص خود را دارد و یک متر، خروجی قدرت کل را نشان می‌دهد.

ژنراتور شماره ۱ را روشن کنید. صدای چرخش روتورها را می‌شنوید... توربین سریع‌تر و سریع‌تر می‌چرخد. عقربه متر به عدد ۱ در مقیاس ۱۰ می‌رسد. گرمایی دلپذیر در سراسر بدنتان پخش می‌شود. با هر عدد بالاتر،

این اثر دوچندان می شود... انرژی بیشتری به هر سلول و بافت بدنانت جریان می یابد. شما آرام هستید، اما آماده عمل.

حالا ژنراتور شماره ۲ را روشن کنید. صدای روتورها بلندتر می شود، چون دو ژنراتور در حال کارند. سپس ژنراتورهای ۳ و ۴ را روشن می کنید.

اکنون لرزش شدیدی را روی کف احساس می کنید، چون چهار ژنراتور در حال کارند. عقربه متر به ۴ می رسد. سوزن سوزن شدن انرژی را حس می کنید، اما همچنان آرامید. ژنراتور شماره ۵ را روشن کنید.

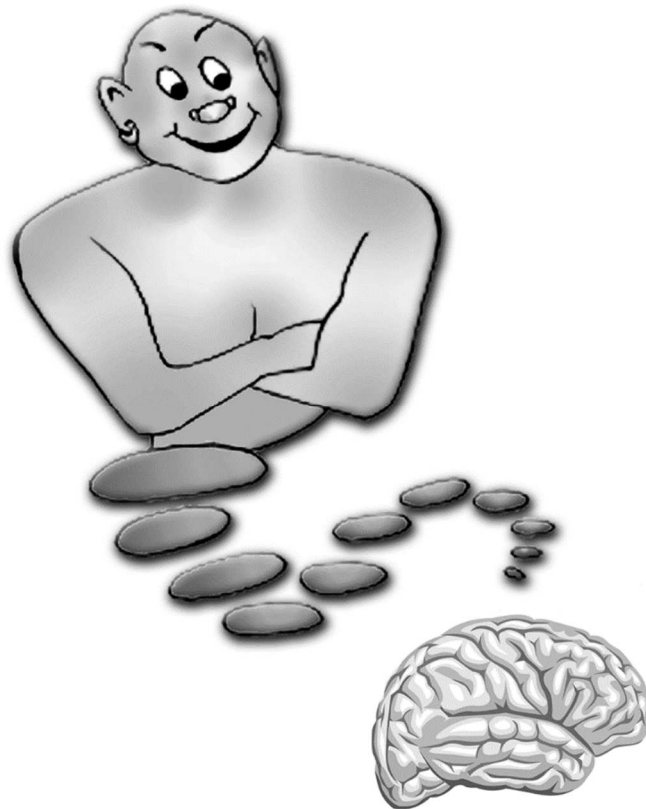
صدا بلندتر می شود... ژنراتورهای ۶ و ۷ را روشن می کنید.

صدا تقریباً غیرقابل تحمل است. محافظ گوشی را که مقابلتان است، بگذارید. محافظها کمک می کنند، اما صدا همچنان بلند است. لرزش حتی دیوارها را می لرزاند. با هر نفس، قدرت... نیرو... انرژی... و حیات را فرو می برید. ژنراتورهای ۸ و ۹ را روشن می کنید. باید فریاد بزنم تا صدایم را بشنوید... با این حال، بدنانت شل اما آماده است. انرژی در سراسر بدنانت می تپد. لرزش آن قدر شدید است که نگه داشتن کلید شماره ۱۰ سخت می شود. ژنراتور شماره ۱۰ را روشن کنید و اکنون در اوج قدرت هستید. عقربه متر روی ۱۰ ثابت می شود و چراغ قرمز هشدار روشن می شود. شما کاملاً هشیار و آماده هر چالشی هستید. انرژی پویایی در شما جریان دارد. آدرنالین در رگ هاینتان می تپد... انرژی عظیمی در تمام بدنانت موج می زند... اکنون کاملاً هوشیار و آماده انجام هر کاری با تمرکز و انرژی بی پایان هستید. احساس قدرت و توانایی می کنید. آماده هر چیزی. شما کنترل کامل دارید. می دانید که بر بدن و اعمال خود مسلطید. آماده عمل هستید. آماده اکنون... با شمارش معکوس از ۱۰ و کلمه "هشیار"، چشمانتان را باز کنید... ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰—هشیار!!! چشمانتان را باز کنید!



درس ششم

روش استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۱



درس ششم



بررسی نکته کلیدی

انتظار

وقتی ناخودآگاه چیزی را انتظار داشته باشد، تمایل دارد آن را محقق کند. انتظار، نوعی پیشگویی خودساخته است. هنگام دادن فرمان به ناخودآگاه خود، باید منتظر نتایج باشید. مثال‌های درس اول، قدرت ناخودآگاه شما را نشان می‌دهند. شما این توانایی را دارید، پس منتظر نتایج مثبت باشید. ضمیر ناخودآگاهتان (جنّ) پاسخ خواهد داد.

از آنجا که منتظر نتایج مثبت هستید، با رسیدن آن‌ها شگفت‌زده نشوید. البته که ضمیر ناخودآگاهتان (جنّ) عمل کرده است! شما همین را انتظار داشتید! فقط بگویید: «متشکرم». توجه بیش‌ازحد، نشانه‌ی کم‌بود اعتمادبه‌نفس است، اما قدردانی صمیمانه، اعتمادبه‌نفس شما را نشان می‌دهد.

نگرش مثبت

نگرشی مثبت داشته باشید. حتی اگر نتایج طبق برنامه زمانی ذهن خودآگاه شما اتفاق نیفتد، ایمان داشته باشید. قانون تلاش معکوس را به یاد داشته باشید. اگر از شکست هراسان باشید، این ترس (ذهن ناخودآگاه) بر اراده شما (ذهن خودآگاه) برای موفقیت غلبه خواهد کرد. ضمیر ناخودآگاه خود را فعال کنید. از احساسات و تصاویر برای پرانرژی کردن جنّ خود استفاده کنید. از کلمات استفاده کنید که احساسات و تصاویر را برانگیزانند. از تحلیل انتقادی و مقایسه اجتناب کنید.

ذهن خودآگاه خود را جدا کنید

ذهن آگاه (تفکر خودآگاه) اگر مدام به تأییدها فکر کند، ضمیر ناخودآگاهتان (جنّ) را مسدود می‌سازد. وقتی در حالت بتا (هوشیاری کامل) به تأییدهایتان فکر می‌کنید، ممکن است افکار شکست به سراغتان بیایند و ذهنتان را پر از تردید کنند.

به جای این کار، پذیرش بی‌طرفانه را تمرین کنید. بدون قضاوت و تحلیل زیاد، اجازه دهید ضمیر ناخودآگاهتان کار خود را انجام دهد.

کار را به جنت بسیار

وقتی ناخودآگاهتان را برنامه‌ریزی کردید، دیگر با فکر خودآگاه (ذهن منطقی) درگیرش نشوید. به ضمیر ناخودآگاهتان (جنّ) اعتماد کنید. تأییدها را به او بسپارید و سپس رهایشان کنید. همان‌طور که به یک کارمند ماهر و قابل اعتماد اعتماد می‌کنید تا وظیفه‌اش را انجام دهد، به جنّ خود هم اعتماد داشته باشید. کنترل بیش‌ازحد (مدیریت ذهن آگاه) فقط فرآیند را مختل می‌کند. جنّ خود را با دخالت‌های جزئی محدود نکنید. به او نگویند چطور کارش را انجام دهد، فقط به توانایی‌هایش ایمان داشته باشید.

استفاده از احساسات

احساسات، نیروی محرکه‌ی درونی شما هستند. هنگام استفاده از تأییدها و ارتباط با ضمیر ناخودآگاهتان (جنّ)، از قدرت احساسات بهره ببرید. هرچه احساسات شما قوی‌تر و مثبت‌تر باشد، تأثیرگذاری پیام‌هایتان بر ناخودآگاه عمیق‌تر خواهد بود.

به جای تکرار مکانیکی جملات، با تمام وجود احساس کنید که خواسته‌تان همین حالا محقق شده است. این احساس عمیق، سوختی است که جنّ شما برای تحقق بخشیدن به آرزوهایتان از آن استفاده می‌کند.

حواس

وقتی برای جنّ خود هدفی تعیین می‌کنید، از تمام حواس‌تان استفاده کنید. مثلاً اگر می‌خواهید یک ماشین جدید بخرید، آن را تصور کنید: رنگ و شکلش را ببینید، بوی چرم صندلی‌های نو را حس کنید، صدای موتور یا بوقش را بشنوید، فرمان را در دست بگیرید و لذت رانندگی با آن را احساس کنید.

به آلفا بروید

حالت آلفا، دروازه‌ی ذهن ناخودآگاه شماست. از این حالت استفاده کنید تا دستورات و تأکیدات را با سرعت بسیار بیشتری بپذیرید.

از تکرار استفاده کنید

تأییدیه‌های خود را مرتباً به ذهن ناخودآگاهتان بدهید تا بر آن مسلط شوید. مانند ترازویی عمل کنید که باید مدام سمت مثبت آن را تقویت کنید تا سنگین‌تر شود و بر بخش منفی غلبه کند. با تکرار و تقویت مثبت‌ها، ذهن ناخودآگاهتان را در مسیر دلخواه هدایت کنید.

از تخلیل استفاده کنید

ذهن ناخودآگاه شما نمی‌تواند تفاوت بین واقعیت و خیال را تشخیص دهد. از این ویژگی به نفع خود استفاده کنید. تصور کنید که هر بار یک مهارت را به درستی انجام می‌دهید. تصور کنید که به راحتی در مقابل جمعیت زیادی سخنرانی می‌کنید. ارائه‌ی شما واضح و پر از اعتمادبه‌نفس است. احترام را در چشمان مخاطبان می‌بینید. تصور کنید که با همکاری که قبلاً با او بحث داشتید، گفت‌وگویی دوستانه و سازنده انجام می‌دهید. تصور کنید نتیجه‌ای متفاوت را تجربه می‌کنید. تصور کنید که یک میلیون دلار ملک فروخته‌اید. تصور کنید که در شغل رویایی‌تان ارتقا یافته‌اید.

جایگزین یک عادت بد

شما نمی‌توانیم آنچه در ناخودآگاهمان ریشه دوانده را کاملاً پاک کنیم، اما می‌توانیم آن را با افکار متضاد و قدرتمند تحت‌الشعاع قرار دهیم.

به جای تغذیه افکار منفی، پیوسته مثبت‌ها را تقویت کنید.

اهداف خود را به روز کنید

به طور منظم به اهداف خود فکر کنید. ذهن ناخودآگاهتان همواره در جستجوی چیزهایی است که به آن‌ها توجه می‌کنید. پس آن را با اهدافی تغذیه کنید که برایتان شادی، آرامش و رضایت به ارمغان می‌آورند.

افکار خود را زیر نظر داشته باشید

ذهن ناخودآگاه شما مانند یک سیستم جستجوگر هدف عمل می‌کند. همیشه و در همه حال آن را تنها با افکار مثبت، سازنده و سودمند پرورش دهید.

پیوسته به اهداف خود بیندیشید. در هر لحظه از بیداری، خود را دقیقاً همانگونه که آرزو دارید باشید، مجسم کنید.



مقدمه

بسیاری از این روش‌ها ساده هستند و نیاز به آماده‌سازی پیچیده‌ای ندارند. فریب سادگی آن‌ها را نخورید – همین تکنیک‌های به ظاهر پیش پا افتاده می‌توانند عادت‌های قدیمی را دگرگون کنند و شما را به موفقیت برسانند.

به خاطر داشته باشید: برای هدایت ذهن ناخودآگاه، نباید تلاش افراطی کنید. فشار آوردن نتیجه معکوس دارد. همکاری با ن جنّ درونی باید راحت و طبیعی باشد. خوشحال باشید که کار با این نیروی درونی، ساده است!

این روش‌ها را می‌شد با انبوهی از کلمات توضیح داد، اما من فقط اصل مطلب را بیان کرده‌ام. شما با آموخته‌های قبلی‌تان می‌توانید این اصول را گسترش دهید و با سلیقه شخصی خودتان ترکیب کنید. هیچ قانون خشک و انعطاف‌ناپذیری وجود ندارد. لازم نیست عیناً طبق دستورالعمل عمل کنید. خلاق باشید، روش‌ها را شخصی‌سازی کنید و از آن‌ها استفاده نمایید.

آن‌ها واقعاً مؤثرند!

تبلیغات

قبل از اینکه به روش‌های استفاده از جنّ خود بپردازیم، باید بدانید که چگونه تبلیغ‌کنندگان (مردان و زنان) از اصول درس‌های پیشین برای تأثیرگذاری بر شما استفاده می‌کنند. تبلیغات یک صنعت چند میلیاردی است. یک دقیقه تبلیغ در سوپر بول به تنهایی میلیونها تومان هزینه دارد. این پول به طور بی‌پروا خرج نمی‌شود. تبلیغ‌کنندگان می‌دانند که چگونه بر شما تأثیر بگذارند. شش روش وجود دارد که تبلیغ‌کنندگان می‌توانند شما را به خرید محصولاتشان ترغیب کنند:

۱. نیروی مکانیکی - این کار غیرقانونی است و خیلی گران تمام خواهد شد.
۲. مواد مخدر - این هم غیرقانونی و عملی نیست.
۳. مجازات - این هم غیرقانونی است و استخدام ارتش برای مجازات افرادی که از خرید یک محصول خودداری می‌کنند، مقرون به صرفه نخواهد بود.

۴. منطق - من شما را به نام یک محصول تبلیغ شده در تلویزیون یا مجلات پرتعداد که بر پایه منطق است، دعوت می‌کنم. منطق فقط در زمینه فنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عنوان مثال، وقتی مهندسی به یک دستگاه سنگ شکن نیاز دارد، در یک فهرست دستگاه سنگ شکن ها نگاه می‌کند و یکی را انتخاب می‌کند که با نیازهای او مطابقت داشته باشد. در انتخاب آن هیچ احساسی وجود ندارد. اما اگر تبلیغ شامپو بر اساس منطق باشد، بی‌اثر خواهد بود. صدها برند موجود است و همه آنها اساساً کار یکسانی انجام می‌دهند.

۵. پاداش - این یک راه برای وادار کردن مردم به انجام کاری است که شما می‌خواهید. قبلاً سکه‌های سبز با خریده‌ها داده می‌شد. پس از جمع‌آوری تعداد کافی، می‌توان آنها را با کالاهای مختلف مبادله کرد. برخی از کارت‌های اعتباری برای هر دلار شارژ، یک مایل اعطا می‌کنند و وقتی ۲۰۰۰ مایل اعتبار جمع‌آوری می‌شود، می‌تواند به بلیط هواپیما مبادله شود. پاداش‌ها کار می‌کنند، اما به عنوان موثرترین راه برای تحت‌تأثیر قرار دادن شما نیستند.

۶. پیشنهاد - تبلیغ‌کنندگان از پیشنهاد استفاده می‌کنند. پیشنهاد یک ایده است که به طور غیر انتقادی و مطلوب پذیرفته می‌شود و منجر به شروع رفتار قابل پیش‌بینی می‌شود. پیشنهادها به ذهن ناخودآگاه شما، نه ذهن خودآگاه شما داده می‌شوند!

هر یک از اصول کلیدی مورد بحث قبلی به طور مختصر مرور می‌شود تا نشان داده شود که تبلیغ‌کنندگان چگونه از آنها استفاده می‌کنند. هنگامی که درک می‌کنید تبلیغ‌کنندگان چه کاری انجام می‌دهند، می‌توانید کنترل نفوذ تبلیغات را بر روی خودتان داشته باشید.

منطق

تبلیغات با منطق پیش نمی‌روند، چون مخاطب آنها ذهن آگاه شما نیست.

پیام‌ها مستقیماً به ناخودآگاه شما راه پیدا می‌کنند.

بسیاری از محصولات که می‌خرید - شاید حتی بیشترشان - بر اساس احساسات و ناخودآگاه انتخاب می‌شوند.

حالا می‌فهمید چرا بعضی تبلیغات به ظاهر احمقانه هستند:

مثل غول سبز خوشحال یا اعضای بدن کارتونی!

هدف آنها کاشت پیام در ناخودآگاه شماست، نه متقاعد کردن ذهن منطقی تان.

آیا سیگار کشیدن فقط به این دلیل که یک کابوی جذاب این کار را می‌کند، منطقی است؟

آیا پوشیدن کفش ورزشی خاص فقط به خاطر نام مایکل جوردن روی آن معقول است؟

آیا استفاده از یک دئودورانت فقط به این دلیل که "جدید" است، توجیه دارد؟

بارها پیش آمده به تبلیغی نگاه کنید و بگویید: "چقدر مسخره است!"

اما نکته همینجاست: شاید برای ذهن هوشیار شما مضحک باشد،

ولی دقیقاً همانجایی است که تبلیغ اثر واقعی خود را می‌گذارد!

حالت آلفا

پیشنهادها در حالت آلفا بسیار راحت‌تر پذیرفته می‌شوند.

سال‌ها پیش، دیوید پکارد ونس (David Packard Vance) در کتاب «افراد پنهان» نوشت که خریداران، به‌ویژه مردان، در فروشگاه‌های مواد غذایی در حالت آلفا راه می‌روند. وقتی در این حالت هستند، بیشتر مستعد خریدهای ناگهانی می‌شوند.

تحقیقات نشان داده افرادی که تلویزیون تماشا می‌کنند، در حالت آلفا قرار دارند. تلویزیون یک هیپنوتیزور حرفه‌ای است. شما را در حالت آلفا فرو می‌برد و در همان حالت نگه می‌دارد.

بیشتر مردم بعد از یک روز طولانی کار یا مدرسه فقط می‌خواهند استراحت کنند و ذهن هوشیار خود را خاموش کنند. چه می‌کنند؟ تلویزیون تماشا می‌کنند. معمولاً هم برنامه‌های بی‌معنی یا احساس‌برانگیز را انتخاب می‌کنند.

این زمان برای تبلیغ‌دهندگان فرصت طلایی است تا پیشنهادهای خود را در ناخودآگاه شما بکارند. شاید فکر کنید تبلیغات احمقانه هستند، از آنها متنفرید و به آنها توجه نمی‌کنید. ذهن هوشیار شما ممکن است تبلیغات را نادیده بگیرد، اما ناخودآگاهتان همیشه هوشیار است و آنها را ثبت می‌کند.

پیشنهادهای وقتی راحت‌تر در ناخودآگاه شما کاشته می‌شوند که ذهن منطقی‌تان خسته یا گیج باشد. تلویزیون راهی عالی برای القای پیام به میلیون‌ها نفر بدون آگاهی آنهاست. این روش آنقدر مؤثر است که بازاریاب‌ها میلیاردها دلار برای آن هزینه می‌کنند.

احساس

تبلیغات تلویزیونی بیشتر بر احساسات تأکید دارند تا منطق. بسیاری از آنها از ترس به عنوان ابزاری برای تحریک مخاطب استفاده می‌کنند. مثلاً تصویر یک نوزاد داخل لاستیک ماشین یا مادری که در باران سنگین با کودکش رانندگی می‌کند. این تبلیغات با نمایش ترس از تصادف، شما را به خرید لاستیک‌هایشان ترغیب می‌کنند.

یا جمله‌ای مثل: «مب‌های بلوندها بیشتر می‌سوزاند!»** اینجا ترس از دست دادن موقعیت اجتماعی را القا می‌کنند. انگار اگر بلوند نباشی، از خوشی‌ها، امنیت یا حتی دوستان محروم می‌شوی.

جالب اینجاست که تبلیغات معمولاً در اوج هیجان برنامه‌ها پخش می‌شوند. مثلاً دقیقاً قبل از لحظه‌ای که شاهد غافلگیرکننده وارد دادگاه می‌شود، نمایش قطع شده و تبلیغ شروع می‌شود.

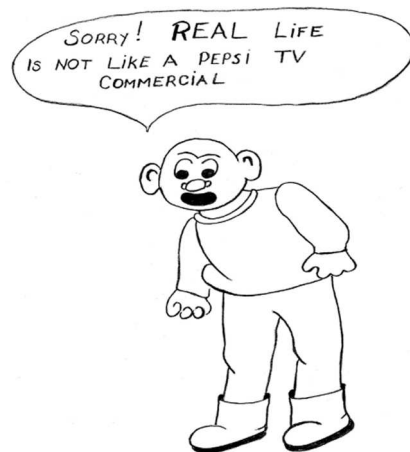
چه تصادف جالبی! دقیقاً وقتی بیشترین آمادگی را برای پذیرش پیام دارید.

تخیل

سوار شدن به خودروی اسپرت جدید این تصور را ایجاد می‌کند که جوان‌تر هستید و می‌توانید مانند جوان‌ها رفتار کنید؛ مثلاً با دختران قرار بگذارید. این ایده شاید برای جوانان مجرد جذاب باشد، اما واقعیت این است که هدف اصلی این تبلیغات، مردان میانسال متأهل هستند!

خوشبختانه امروز دیگر شاهد تبلیغ سیگار در تلویزیون نیستیم. اما یادتان می‌آید آن تبلیغات قدیمی را؟ افراد متشخص و باکلاسی که سیگار می‌کشیدند و القا می‌کردند که شما هم می‌توانید مثل آن‌ها باشید... فقط کافیست یک نخ سیگار روشن کنید!

در گذشته، سیگارها به عنوان نمادی از ظرافت و جذابیت تبلیغ می‌شدند و به همین دلیل، افراد سیگاری را به عنوان دوستان و همفکران خود انتخاب می‌کردند. امروزه سیگارها در تلویزیون تبلیغ می‌شوند. مردی که سیگار می‌کشد، تصور می‌کند که موفق و مهم است. به تبلیغات پپسی و کوکاکولا فکر کنید. این تبلیغات، افراد جوان، پرانرژی، فعال و شاد را به تصویر می‌کشند. نوشیدن پپسی را تصور کنید و خود را در زندگی "خوب" ببینید. فقط با نوشیدن پپسی، دوستان خوش‌تیپ، فعال و پرانرژی مانند آنهایی که در تبلیغات تلویزیون می‌بینید، خواهید داشت.



تبلیغات همیشه وعده‌های فریبنده‌ای می‌دهند: "با این محصول، همیشه شاد و محبوب خواهید بود!" اما جالب‌تر از همه، تبلیغات عطرها هستند که از تخیلات ما نهایت سوءاستفاده را می‌کنند.

مثلاً می‌گویند: "در وجود هر زنی، بخشی از حوا نهفته است!" یا آن شعار معروف: "مردان من یا چرم انگلیسی می‌پوشند، یا اصلاً هیچ چیز!"

این تبلیغات با بازی روی احساسات و آرزوهای پنهان، سعی می‌کنند ما را متقاعد کنند که با خرید یک عطر یا لباس خاص، به شخصیتی کاملاً متفاوت - جذاب، مرموز و مطلوب - تبدیل خواهیم شد. در حالی که در واقعیت، فقط یک بطری عطر یا یک ژاکت چرمی خریده‌ایم!

تبلیغات هوشمندانه از این جملات قصار و تصاویر جذاب استفاده می‌کنند تا مستقیماً به ناخودآگاه ما نفوذ کنند. آنها نمی‌گویند محصولشان چه می‌کند، بلکه می‌گویند شما را به چه کسی تبدیل می‌کند... و ظاهراً این ترند همیشه جواب می‌دهد! یک مقاله در مجله ای، با این جمله آغاز می‌شود: "فروشنندگان شامپو، رویاها می‌فروشند. از عصاره گیاهی استفاده کنید و وارد باغی از لذت‌های زمینی شوید، جایی که هر حباب بوی گیاهان سبز و گل‌های وحشی تازه را می‌دهد. با شستشوی با عصاره گیاهی، احساس زنده بودن با تازگی چشمه‌های کوهی و درخشش نور خورشید صبحگاهی در موهایتان خواهید کرد. و افکار زیبا از مکان‌های دور و دراز در ذهن شما. از شامپو عصاره گیاهی کلایرول استفاده کنید... موهایتان بسیار هیجان‌زده خواهد شد." فروشنندگان شامپو باید رویا بفروشند. در غیر این صورت، چگونه می‌توانند مصرف‌کنندگان را به تفکیک بین انبوه شامپوهای موجود در بازار مجاب کنند؟

جایگزینی و کنش شرطی

به بهانه ارائه درمان، تبلیغات در واقع بیماری را ترویج می‌کنند. تبلیغ‌کنندگان پیش از معرفی محصولات خود، ابتدا نشانه‌هایی ایجاد می‌کنند که گویا محصولشان می‌تواند آن‌ها را درمان کند. نمونه‌هایی از این تبلیغات عبارتند از:

"نزدیک است... فصل سرماخوردگی." این جمله به این اشاره می‌کند که شما به زودی دچار سردرد، آبریزش بینی و سایر علائم خواهید شد. "وقتی امسال سرماخوردگی به سراغتان آمد..." گویا همه حتماً سرماخوردده‌اند، به ویژه شما! "دفعه بعد که سردرد گرفتید..." انگار سردرد امری عادی و همیشگی است. "سردرد شماره ۳۴ اکسیدرین..." این پیام القا می‌کند که سردرد طبیعی است و باید همیشه منتظر آن باشید. این یک نماد اجتماعی شده است. شرکت‌ها با ترویج سردرد، فروش آسپرین را افزایش می‌دهند.

خوانده‌ام که تولیدکنندگان آسپرین هزینه‌های زیادی صرف تبلیغات می‌کنند. فروش آسپرین دشوار است، اما فروش ایده سردرد آسان‌تر است.

بدترین تأثیر این تبلیغات بر کودکان است. کودکان حتی بیش از بزرگسالان در معرض تأثیرپذیری از تبلیغات تلویزیونی قرار دارند. آن‌ها در فرهنگی بزرگ می‌شوند که سردرد را عادی می‌پندارد. کودکان به این باور می‌رسند که سردردها امری طبیعی است، همه به آن دچار می‌شوند و در مواقع استرس، سردرد اجتناب‌ناپذیر است.

در برخی فصل‌های سال، به ما یادآوری می‌شود که "فصل آلرژی" فرا رسیده و باید آماده باشیم. توصیه می‌شود داروی خاصی را تهیه کنیم، چون به زودی به آن نیاز خواهیم داشت. با انیمیشن‌هایی از ورود گردها به سینوس‌ها و توصیه‌های سلبریتی‌های معروف برای مصرف داروهای ضدآلرژی خاص، بمباران تبلیغاتی می‌شویم.

تصاویر

ذهن ناخودآگاه شما بیشتر با تصاویر تا کلمات ارتباط برقرار می‌کند. تبلیغ‌دهندگان از کلمات برای برانگیختن تصاویر استفاده می‌کنند، همانند تبلیغ شامپو که در بالا ارائه شد. تصاویر به خصوص در تبلیغات تلویزیونی مؤثرند. به عنوان مثال، کارتون‌های انیمیشنی، نمودارهای برش عرضی از معده که نشان‌دهنده سوزش معده بیش از حد هستند، و رانندگی با یک خودروی خاص به سوی یک بهشت کارتونی وجود دارد. به عبارت دیگر، رانندگی با این خودرو، مانند رانندگی در بهشت خواهد بود.

نماه گریبی

پیش از این، کارل مالدن (Karl Malden) در تبلیغات تلویزیونی زیادی حضور داشت. او به خاطر تصویرش به عنوان یک افسر پلیس محترم، مردی قوی و صاحب‌منصب، تأثیرگذار بود. همیشه کلاه بر سر داشت — کلاه نماد اقتدار بود.

کاترین دنو (Catherine Deneuve) و الیزابت تیلور (Elizabeth Taylor) نمادهای شکوه و جذابیت جنسی بودند. گول سبز خوشحال (Jolly Green Giant) نمادی بود که نشان می‌داد با خوردن این محصولات، قوی، سالم و شاد خواهید شد. سیگار هم نماد موفقیت و اهمیت به‌شمار می‌رفت.

رابرت یانگ (Robert Young)، با نقش‌آفرینی در سریال‌های «پدر همه‌چیز را می‌داند» (Father Knows Best) و «مارکوس ولبی» (Marcus Welby, M.D.)، نماد اقتدار، صداقت و فردی بود که "بهترین راه" را می‌شناخت. پس اگر او می‌گفت چیزی درست است، حتماً درست بود! اگر می‌گفت می‌توانید هر چقدر که می‌خواهید قهوه سانکا (Sanka) بنوشید، پس حتماً مشکلی نداشت.

تکرار

تبلیغات از تکرار تا حد تهوع استفاده می‌کنند. آیا مردان تبلیغاتی به این موضوع اهمیت می‌دهند که ذهن آگاه شما از همان تبلیغ خسته شود؟ نه، اصلاً. اولاً، تبلیغ به ذهن آگاه شما نشانه‌گذاری نشده است و ثانیاً، وقتی از آن خسته می‌شوید، بیشتر احتمال دارد که آن را به طور آگاهانه نادیده بگیرید. وقتی آن را به طور آگاهانه نادیده می‌گیرید، احتمال پذیرش پیشنهاد توسط ذهن ناخودآگاه شما بیشتر می‌شود.

پخش فوری

بعضی از آگهی‌های طولانی، مثلاً سی‌ثانیه، داستانی را روایت می‌کنند. پس از حدود یک هفته، آگهی به پنج ثانیه کوتاه می‌شود. داستان در ذهن ناخودآگاه شما ثبت شده است. تمام کاری که آگهی باید انجام دهد، این است که یادآوری آن را در ذهن شما زنده کند. تبلیغ‌دهنده فقط باید یک آگهی پنج ثانیه‌ای پخش

کند و کل آگهی سی ثانیه‌ای در ذهن ناخودآگاه شما به نمایش در می‌آید. تبلیغ‌دهنده فقط هزینه ۲۵ ثانیه زمان پخش را صرفه جویی کرده است.

تبلیغات سیاسی

آگهی‌های سیاسی چندان هم متفاوت نیستند. به دنبال نمادهای وطن پرستی باشید. نامزدهای آخرین انتخابات ریاست جمهوری در یک رقابت برای این بودند که در پشت صحنه سخنرانی‌هایشان بیشترین پرچم آمریکا را داشته باشند. آیا نامزدها منطقی هستند؟ متأسفانه، اغلب خیر. احساسات بیشترین رای را می‌آورد، نه منطق. نامزدها نمی‌توانند توجه اکثر رأی دهندگان را به اندازه کافی طولانی حفظ کنند تا تحلیل منطقی و کاملی از هر موضوعی ارائه دهند. این نقل قول از یک مشاور کمپین سیاسی در حین یک بحث پنل است: “شما مردم را با کلمات عالمانه یا قاطع جابجا نمی‌کنید. شما مردم را به صورت احساسی جابجا می‌کنید.”

نتیجه گیری

حالا شما به اندازه کافی می‌دانید تا از خود در برابر تأثیر بیش از حد تبلیغات در امان بمانید. وقتی تلویزیون یک فرد بیمار را نشان می‌دهد که از بینی‌اش آب می‌ریزد و گوینده می‌گوید، “فصل آنفولانزا است ...”، آن تصویر را با افکار و تصاویر سالم جایگزین کنید.

نگرانی

نگرانی اکثر عوامل لازم برای کاشت یک پیشنهاد در ذهن ناخودآگاه شما را در بر می‌گیرد. مشکل این است که وقتی نگران می‌شوید، پیشنهاد را در ذهن ناخودآگاه خود در مورد چیزی که بیش از همه نمی‌خواهید اتفاق بیفتد، کاشته‌اید! نگرانی شما اندیشه اصلی شماست و اندیشه اصلی شما هدفی است که به ذهن ناخودآگاه شما داده می‌شود. شما ذهن ناخودآگاه خود را برای چیزی که نمی‌خواهید برنامه‌ریزی می‌کنید. و این اندیشه احساسی و تکرارپذیر است! اندیشه پیوسته در ذهن شما می‌چرخد و احتمالاً اغراق شده است.

بیشتر نگرانی‌ها بیش از حد بزرگنمایی شده‌اند. علاوه بر این، محرک‌های مداوم نگرانی را به ذهن می‌آورند. به عنوان مثال، فرض کنید نگرانی شما از دست دادن شغل و در نتیجه خانه‌تان است، به چیزی که به آن عاطفه‌مند هستید. هر بار که به خانه‌تان فکر می‌کنید، که این کار اغلب انجام می‌شود، این فکر به عنوان یک محرک عمل می‌کند تا احساس نگرانی را تحریک کند.

به یاد داشته باشید که ذهن ناخودآگاه شما نمی‌داند واقعیت از خیال چیست. بنابراین، مانند این عمل می‌کند که بدترین اتفاق افتاده است. حتی سلامتی شما نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد اگر اجازه دهید نگرانی ادامه یابد. نگرانی راهی عالی برای برنامه‌ریزی ذهن شماست اگر می‌خواهید بدترین اتفاقات برای خودتان بیفتد. اما شما بهترین را می‌خواهید، نه بدترین را. اینجا چند روش ساده برای کاهش نگرانی‌ها آورده شده است:

انجام فعالیت‌های هدایت‌شده

چرخه طبیعی انرژی را به خاطر بیاورید که در فصل چهارم توضیح داده شد. این چرخه به این شکل است:

انرژی → اندیشه → بیان → استراحت → انرژی → ...

نگرانی این چرخه را می‌شکند، زیرا بیان انرژی به جای فعالیت سازنده، به فعالیت ناموجه (مانند اضطراب بی‌هدف) تبدیل می‌شود. این کار مانع تکمیل چرخه شده و آرامش را مختل می‌کند. علاوه بر این، معمولاً باعث هدررفت وقت و انرژی می‌شود.

انرژی عاطفی نیاز به خروجی دارد. اگر اندیشه‌ی غالب (مثل نگرانی) به جای فعالیت هدایت‌شده، سرکوب شود، به شکل‌های ناسالمی مانند جویدن ناخن، بی‌قراری و رفتارهای مشابه بروز می‌کند. اگر این افکار ادامه یابند، ممکن است به مشکلات جسمی مانند زخم معده، فشار خون بالا و سایر بیماری‌ها منجر شوند.

پس برای حفظ چرخه‌ی طبیعی انرژی، به جای نگرانی، کاری سازنده انجام دهید. فعالیت هدایت‌شده، انرژی را در مسیر درست آزاد می‌کند و تعادل را برقرار می‌سازد.

مشکل تصور شده را طوفان فکری کنید

ابتدا مشکل را به طور دقیق مشخص کنید. سپس تا حد امکان راه‌حل‌های مختلف را بررسی کنید و هیچ‌کدام را رد نکنید. پس از ارزیابی تمام گزینه‌ها، منطقی‌ترین و عملی‌ترین راه‌حل را انتخاب کنید و اقدام نمایید.

به عنوان مثال، اگر نگران از دست دادن شغل خود هستید، می‌توانید رزومه خود را به روز کنید، به صورت محرمانه فرصت‌های شغلی جدید را جستجو کنید یا برای ادامه تحصیل و کسب مدرک بالاتر برنامه‌ریزی کنید. این کارها به شما کمک می‌کند تا انرژی عاطفی خود را به صورت سازنده هدایت کنید. وقتی تمام تلاش خود را می‌کنید، دیگر جای نگرانی نیست.

فعالیت‌های هدفمند به شما احساس کنترل می‌دهند. یکی از آسیب‌های اصلی نگرانی، احساس درماندگی است. تحقیقات مختلف در حوزه سلامت نشان داده‌اند بیمارانی که در تصمیم‌گیری‌ها با پزشک همکاری می‌کنند، نتایج بهتری نسبت به کسانی دارند که تمام تصمیمات را به پزشک واگذار می‌کنند.

وقتی بیمار در فرآیند درمان مشارکت دارد، احساس کنترل بیشتری می‌کند. اما اگر نقشی نداشته باشد، بیشتر احساس ناتوانی می‌کند.

"من هستم..."

"من هستم" یک عبارت قدرتمند است. هرچه بعد از آن بگویید، مانند یک تأییدیه به ناخودآگاه شما فرستاده می‌شود. پس هوشمندانه از آن استفاده کنید، چون بارها در روز آن را به کار می‌برید.

هر بار که به کسی سلام می‌دهید، معمولاً می‌پرسند: "چطوری؟" پاسخ‌های رایج چه هستند؟

- "خوبم."

"خوب" یعنی باکیفیت، اما این واژه آنقدر کلیشه‌ای شده که برای ناخودآگاه معنای مبهمی دارد.

- "راضیم."

آیا واقعاً فقط "راضی" بودن کافی است؟ چرا بیشتر از این نباشید؟

- "بهتر بودم."

این جمله به ناخودآگاه شما می‌گوید که الان وضعیت مطلوبی ندارید.

چرا ذهن ناخودآگاه خود را با این پاسخ‌های تکراری همراه کنید؟

دفعه بعد که کسی پرسید "چطوری؟"، از این فرصت استفاده کنید و با یک تأییدیه مثبت پاسخ دهید:

"من هستم..." و بعد عبارت الهام‌بخشی اضافه کنید، مثل:

"من هستم قوی."

"من هستم شکرگزار."

"من هستم پرانرژی."

این کار ذهن شما را با انرژی مثبت شارژ می‌کند!

«در حال داشتن روز فوق‌العاده‌ای.»

«شگفت‌انگیز.»

«فوق‌العاده.»

بهتر است بگویید: «من هستم...»

«سالم.»

«موفق.»

«شاد و مرفا.»

«یک فرد زیبا.»

«هوشیار و با بیان.»

«یک فرد مهربان.»

و غیره.

بسیاری از ما جسارت بیان این تأییدیه‌های مثبت را در پاسخ به دیگران نداریم.

اما اشکالی ندارد! نیازی نیست آنها را بلند بگویید - همین که در ذهن خود تکرارشان کنید کافیست. از این عبارات به عنوان ابزاری برای تقویت ناخودآگاه خود استفاده کنید.

حتی اگر این روش را نپذیرید، حداقل با جملات منفی پاسخ ندهید. آیا واقعاً می‌خواهید فقط "خوب"، "سالم"، "متوسط" یا "از بعضی‌ها بهتر" باشید؟ مطمئناً نه! شما لیاقت بهترینها را دارید - پس آن را با گفتن "من هستم..." تأیید کنید.

این قانون برای "من دارم..." و "من احساس می‌کنم..." هم صدق می‌کند.

ممکن است گاهی بیمار شوید، اما با تکرار جملاتی مثل "من سرماخورده‌ام، بینیم گرفته و سردرد دارم"، شرایط را تشدید نکنید. البته گاهی مجبورید علائم را توصیف کنید، مثلاً وقتی به محل کار یا پزشک خود توضیح می‌دهید. در چنین مواقعی، همیشه با "فعلاً..." یا "تا الان..." شروع کنید تا به ناخودآگاه خود بگویید این وضعیت موقت است و بهبودی در راه است.

پس دفعه بعد که حال خود را توصیف می‌کنید، هوشمندانه انتخاب کنید!

کلمات شما قدرت تغییر واقعیتتان را دارند.

"این کار می‌کند!"

"این کار می‌کند" عنوان یک جزوه ۲۵ ای صفحه است. نویسنده ادعا می‌کند که می‌تواند ۳۵۰ صفحه عادی در این موضوع بنویسد، اما مفهوم اصلی به راحتی در چند صفحه قابل توصیف است. نویسنده ادعا می‌کند که شناخته شده است (او فقط نام کوچک خود را، R.H.J. می‌دهد) و او بخش زیادی از موفقیت خود را به روش "این کار می‌کند" مدیون است. این روش کار می‌کند و آسان است. جنّ شما کار را انجام می‌دهد. روش این است:

مرحله ۱

چیزها و شرایطی که می‌خواهید را در کارت‌های ۸ در ۱۳ سانتی بنویسید. هر یک را در یک کارت جداگانه بنویسید. از اصول یادگرفته در این دوره استفاده کنید. خاص و توصیفی باشید. اگر پول می‌خواهید، بنویسید که چقدر می‌خواهید. اگر می‌خواهید ماشین داشته باشید، مدل، مارک و رنگ آن را بنویسید. درحالی‌که اینها را می‌نویسید، تصور کنید که در حال رانندگی با آن ماشین هستید... بوی صندلی‌ها را استشمام کنید... به لاستیک‌ها ضربه بزنید... و غیره. درحالی‌که کلمات را می‌نویسید، احساسات را به آنها متصل کنید. حتی ممکن است تصویر آن چیزی که می‌خواهید را بکشید. بترسید و تردید نکنید. نترسید که خیلی زیاد بخواهید. در صورت لزوم، کارت‌های خود را اصلاح کنید.

مرحله ۲

نویسنده حداکثر سه کارت را توصیه می‌کند. از آنجا که ذهن ناخودآگاه می‌تواند در یک زمان میلیون‌ها کار انجام دهد، این محدودیت ممکن است غیرضروری باشد. تعداد کارت‌هایی که استفاده می‌کنید، به شما بستگی دارد.

نویسنده می‌گوید که لیست را صبح زود و شب هنگام بخوانید. او احتمالاً این را از امیل کوئی یاد گرفته است. خواه نویسنده یا کوئی، بدانند یا نه، به شما می‌گویند که کارت‌ها را در حالی که در حالت آلفا هستید بخوانید. از آنجا که می‌دانید چگونه هر زمان که بخواهید به حالت آلفا بروید، می‌توانید کارت‌های خود را در زمان‌های دیگر از جمله هنگام بیدار شدن و خوابیدن بخوانید. درحالی‌که در حالت بتا هستید، به آنها نگاه نکنید. ذهن آگاه شما احتمالاً انتقادی خواهد بود و افکار ناکامی ممکن است به وجود آید.

مرحله ۳

خواسته های خود را برای خود نگه دارید. به اشتراک گذاشتن فقط قدرت در ذهن ناخودآگاه را کاهش می دهد و انتقاد و تردید را به ارمغان می آورد. همچنین فشار غیرضروری بر شما برای موفقیت وارد می کند.

مرحله ۴

به یاد داشته باشید، هر نوع ترس از ناکامی احتمالاً اراده موفقیت را از بین خواهد برد.

همین است. ساده، اما قدرتمند. شرکت فضایی بزرگی که در آن کار می کردم، برنامه ای گران قیمت برای کارکنان خود خرید. این برنامه برای کمک به کارکنان در دستیابی به اهداف طراحی شده بود. برنامه ای خوب بود با درس ها، اسلایدها، نوارها و غیره. ارائه ها به شما کمک می کردند تا خودتان را تحلیل کنید و اهداف مناسب را انتخاب کنید. اما نکته اصلی این بود: پس از اینکه اهداف خود را مشخص کردید، آنها را روی کارت های خود بنویسید، یک هدف در هر کارت. صبح زود و شب هنگام کارت های خود را بخوانید. آنها را با هیچ کس به اشتراک نگذارید. به خودتان نگویید که چگونه باید به اهداف خود برسید. آشنا به نظر می رسد؟ مرد دیگری نیز باید ثروت هنگفتی از فروش این روش به دست آورده باشد. حدود ۲۵ سال پیش، او در روزنامه های بزرگ شهرهای کشور، آگهی های تمام صفحه منتشر کرد. عنوان آن «راه تنبل به ثروت» بود. او با فروش از طریق پست سفارشات کار می کرد. اما برای دستیابی به موفقیت، این دستورالعمل ها را ارائه داد: اهداف خود را روی کارت های خود بنویسید، یک هدف در هر کارت. درست پس از بیدار شدن از خواب و درست قبل از خوابیدن، کارت های خود را بخوانید. آنها را با هیچ کس به اشتراک نگذارید. به ناخودآگاه خود نگویید که چگونه باید به اهداف خود برسید. کار می کند! و آسان است!

پیشنهادات تصویری

هدف از این روش این است که ناخودآگاه شما را بارها و بارها با تصاویری از چیزهایی که می‌خواهید، آشنا کند. پس از مدتی کوتاه، ذهن خودآگاه شما خسته می‌شود و به آنها توجه نمی‌کند، که خوب است. هر بار که این تصاویر ظاهر می‌شوند، توسط ناخودآگاه شما که عالی است، مورد توجه قرار می‌گیرند. این تصاویر مانند نمادها در کامپیوتر ناخودآگاه شما عمل می‌کنند و هنگامی که فعال می‌شوند، تأییدیه شما را فعال می‌کنند. این همه در سطح ناخودآگاه انجام می‌شود بدون اینکه توسط ذهن خودآگاه شما مزاحمت ایجاد شود.

نمایش تابلو پوستر

این روش نیاز به یک تخته، چسب و انبوهی از مجلات قدیمی دارد. اول، اهداف خود را انتخاب کنید. سپس در مجلات قدیمی ورق بزنید و به دنبال تصاویر خوب از چیزهایی که می‌خواهید یا چیزهایی که به شما یادآور آن چیزها هستند، بگردید. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید خانه جدیدی داشته باشید، تصاویر خانه‌های جدید را انتخاب کنید. تصاویر باید تا حد امکان به خانه‌ای که می‌خواهید نزدیک باشند. تصاویر خوب رنگارنگ، توصیفی، احساسی و فعال هستند.

اگر می‌خواهید کتابی منتشر کنید، به دنبال تصاویر کتاب‌ها، کتابخانه‌ها و لیست کتاب‌های پرفروش بگردید. عنوان کتاب خود را در لیست پرفروش‌ها با نام خود به عنوان نویسنده بنویسید.

اگر به ماشین جدیدی نیاز دارید، تصاویر ماشین مورد نظر خود را برش داده و روی تخته بچسبانید. هر قدر دقیق‌تر بتوانید، بهتر است. اگر می‌خواهید وولو داشته باشید، از تصاویر وولوی مورد نظر خود استفاده کنید. یک فروشنده وولو می‌تواند منبع خوبی برای تصاویر باشد.

تخته را در جایی قرار دهید که فقط شما آن را ببینید. نمی‌خواهید دوستان شما در مورد آن سؤالاتی بپرسند. ممکن است توانایی شما در مالکیت یک وولو را زیر سوال ببرند و بذر تردید را بکارند. به یاد داشته باشید: به این فکر نکنید که چگونه آن را انجام دهید یا چگونه به آن دست یابید. این کار وظیفه جنّ درونی شماست.

کتاب رویا

فیلیس دیلر (Phyllis Diller) سال‌ها پیش در مصاحبه‌ای با یک روزنامه از «کتاب رؤیاهای» خود گفت. او بیان کرد: «همه باید کتاب رؤیا داشته باشند. من هم یکی دارم و این یکی از رازهای موفقیت من است.» کتاب رؤیای او که هیچ‌وقت آن را به کسی نشان نمی‌داد، پر از آرزوها و رویاهایش بود که بیشترشان به واقعیت تبدیل شدند. او گفت: «سال‌ها پیش وقتی تصمیم گرفتم ستاره شوم، کارم را شروع کردم. هر چیزی را که می‌خواستم، مهم نبود چقدر غیرممکن یا احمقانه به نظر برسد، می‌نوشتم یا تصویری از آن در کتاب می‌کشیدم.»

یک دفترچه رؤیاها نسبت به پوستر مزیت دارد، چون حریم خصوصی‌تری دارد. پنهان کردن یک پوستر بزرگ سخت است، اما مخفی کردن یک دفترچه از دوستان، همسر یا حتی والدین آسان‌تر است. دیلر فقط نوشته و نقاشی می‌کرد، اما شما می‌توانید دفترچه خود را با تصاویر رنگی مجلات هم تزئین کنید.

تمرینات شرطی - تمیزسازی

کاربران کامپیوتر به‌طور منظم هارددیسک خود را پاکسازی می‌کنند. در طول استفاده عادی، فایل‌ها دچار تکه‌تکه‌شدگی (فرگمنتیشن) می‌شوند و بخش‌های ناخواسته جدا و رها می‌مانند. این فایل‌های تکه‌تکه و ناخواسته، عملکرد سیستم را مختل می‌کنند. خوشبختانه ویندوز ابزارهایی برای پاکسازی این قطعات و حذف برنامه‌های بالقوه خطرناک دارد.

ذهن ناخودآگاه شما نیز مانند یک هارددیسک نیاز به پاکسازی دارد. برخی برنامه‌های مخرب از دوران کودکی و برخی دیگر از بزرگسالی در ذهن شما نصب شده‌اند که تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی شما می‌گذارند. این برنامه‌ها شامل حسادت، کینه، عصبانیت، انتقام و موارد مشابه هستند.

برخی از این برنامه‌ها را می‌شناسید و می‌توانید آن‌ها را اصلاح کنید. مثلاً اگر از کسی عصبانی هستید، با او گفت‌وگو کنید یا اگر امکان ارتباط مستقیم ندارید، در حالت آلفا (حالت آرامش عمیق ذهنی) این گفت‌وگو را در ذهن خود تصور کنید. ذهن ناخودآگاه تفاوتی بین واقعیت و تصویرسازی واضح قائل نمی‌شود.

احساسات منفی مانند فایل‌های دفن شده در سیستم شما هستند و می‌توانند سلامت روان و جسمتان را تهدید کنند. شما نمی‌توانید این برنامه‌های منفی را کاملاً پاک کنید، اما می‌توانید آن‌ها را با برنامه‌های مثبت جایگزین کنید. این دقیقاً هدف تأییدیه‌های مثبت است.

روای تمیز کردن

راحت بنشینید. پاهایتان را صاف روی زمین بگذارید و دست‌ها را آرام روی زانوها قرار دهید. چشمانتان را حدود ۲۰ درجه بالا ببرید. این حالت به پلک‌هایتان فشار می‌آورد و کم‌کم احساس خستگی می‌کنید. پلک‌هایتان سنگین می‌شوند و میل به بسته شدن دارند. حالا اجازه دهید چشمانتان بسته شود. هرچه بیشتر سعی کنید آن‌ها را باز نگه دارید، بیشتر می‌خواهند بسته شوند. پس رها کنید و بگذارید کاملاً بسته شوند.

حالا خود را مانند یک بادکنک هواشناسی تصور کنید که بیش از حد باد شده است. می‌توانید فشار را حس کنید و دوست دارید این تنش را رها کنید. دریچه تخلیه هوا در دست شماست. آن را باز کنید و بگذارید همه هوای داخل بادکنک خارج شود تا کاملاً روی زمین بیفتد. حالا دیگر هیچ فشاری وجود ندارد. بادکنک کاملاً شل و رها شده است. نفس عمیق بکشید و خود را رها کنید. رها شدن آسان است... فقط کافی است تسلیم شوید. اجازه دهید ذهنتان به سمت افکار آرامش‌بخش، شاد و صلح‌آمیز برود.

شما در امنیت کامل هستید. حالا از سر تا پا، تمام بدنتان را شل کنید. اگر نقطه‌ای از تنش باقی مانده، تصور کنید که این تنش از بدنتان خارج می‌شود و روی زمین می‌ریزد. حالا هر عضله‌ای کاملاً شل و آرام است. کم‌کم احساس سنگینی می‌کنید و هر لحظه عمیق‌تر در آرامش فرو می‌روید. حتی لازم نیست به صدای من گوش دهید... فقط رها شوید. خود را مانند همان بادکنک خالی تصور کنید: بی‌حرکت، آرام و سبک.

حالا تصور کنید سوار یک آسانسور امن و راحت شده‌اید. دیوارهای آن نرم و نورش آبی ملایم است. متوجه می‌شوید اپراتور آسانسور، ذهن ناخودآگاه خودتان است. او می‌داند شما را به کجا ببرد. در بسته می‌شود و شما شروع به پایین رفتن می‌کنید... پایین... پایین... به عمق حالت آرامش ذهنی می‌روید؛ جایی که ذهن ناخودآگاهتان پذیرای پیشنهادات مثبت و سازنده است.

همانطور که پایین می‌روید، سبکی را در بدنتان حس می‌کنید. طبقات را یکی پس از دیگری پشت سر می‌گذارید: ۱۰... ۹... ۸... هرچه پایین‌تر می‌روید، آرامش عمیق‌تری تجربه می‌کنید. نور آسانسور کم‌کم فروغ می‌شود. حالا از طبقه ۷... ۶... ۵... عبور می‌کنید. عمیق‌تر... و عمیق‌تر... ۴... ۳... ۲... و حالا به طبقه ۱ رسیده‌اید: عمیق‌ترین سطح آرامش، جایی که می‌توانید ذهن ناخودآگاهتان را با تأییدیه‌های مثبت برنامه‌ریزی کنید.

در این حالت، ذهن ناخودآگاه شما کاملاً پذیرای پیام‌های سازنده است و برای بهبود شما با ذهن خودآگاه همکاری می‌کند. در آسانسور باز می‌شود و صحنه‌ای زیبا پیش روی شماست: یک چمنزار پر از گل‌های رنگارنگ و حیوانات دوست‌داشتنی. همه چیز صلح‌آمیز است و شما احساس می‌کنید به اینجا تعلق دارید. حتی گویی روی گل‌ها شناورید: سبک، آزاد و شاد.

حالا زیر سایه یک درخت بروید و این تأییدیه‌ها را با خود تکرار کنید. هر زمان بخواهید به این حالت آرامش بازگردید، کافی است از ۱ تا ۳ بشمارید و کلمه "آرامش" را در ذهن مرور کنید. با هر بار تمرین، سریع‌تر و راحت‌تر به این حالت می‌رسید.

تأییدیه‌های مثبت:

- من خودم را همانطور که هستم می‌پذیرم. هر تجربه‌ای در گذشته مرا به انسان بهتری تبدیل کرده است.
- امروز را با شادی زندگی می‌کنم و خودم و دیگران را دوست دارم.
- محدودیتی در خوبی‌های جهان نیست و برای همه آرزوی خوشبختی می‌کنم.
- گذشته را رها می‌کنم و فقط از حال لذت می‌برم.
- من آزادم، شادم و با زندگی در صلح هستم.

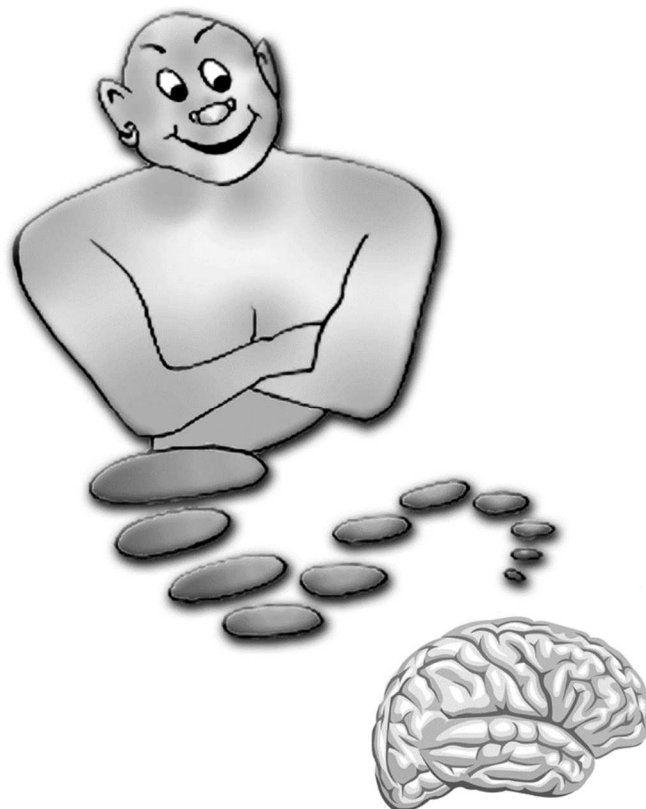
حالا تصور کنید پشت پنجره‌ای بزرگ ایستاده‌اید که سال‌ها گرد و غبار افکار منفی روی آن نشسته است. یک سطل آب و اسفنج برمی‌دارید و پنجره را تمیز می‌کنید. با هر حرکت، شفاف‌تر می‌شود تا اینکه دنیا را واضح و زیبا می‌بینید: پر از نور، عشق و امکانات بی‌پایان.

حالا وقت بازگشت است. به آسانسور بروید و اپراتور در را می‌بندد. شما آرام آرام بالا می‌روید: ۱... ۲... ۳... کم‌کم بیدار می‌شوید. ۴... ۵... ۶... احساس سبکی و تازگی می‌کنید. ۷... ۸... ۹... ۱۰! حالا کاملاً هوشیارید، با ذهنی روشن و قلبی پر از آرامش.



درس هفتم

روش های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۲



درس هفتم

روش های استفاده از ضمیر ناخودآگاه،

قسمت ۲



مرکز "شادی" خود را روشن کنید

آیا احساس ناراحتی می‌کنید؟ دوست دارید شاد باشید؟ مرکز "شادی" مغز خود را فعال کنید. پنجاه سال پیش، دکتر رابرت هیث (Robert Heath)، عصب شناس و روانپزشک دانشگاه تولین (Tulane)، ناحیه سپتوم پلو سیدوم (Septum Pellucidum) مغز بیماران مبتلا به افسردگی شدید را با تحریک الکتریکی مورد بررسی قرار داد. این تحریک به سرعت خلق و خوی بیماران را از افسردگی عمیق به شادی تبدیل کرد.

دکتر هیث سیم‌های ظریفی را به این ناحیه متصل کرد، آنها را از جمجمه بیماران خارج نمود و به یک باتری وصل کرد. این سیستم به بیماران امکان می‌داد تا با فشار دادن یک دکمه، ناحیه سپتوم پلوسیدوم (Septum Pellucidum) خود را تحریک کنند. هرگاه احساس افسردگی می‌کردند، کافی بود دکمه را فشار دهند تا تحریک صورت گیرد و خلق‌وخوی آنها از اندوه به شادی تغییر کند.

اما این روش مشکلاتی داشت: سیم‌های نازک گاهی قطع می‌شدند یا می‌شکستند، و وجود سیم‌های بیرون‌زده از سر هم عملی نبود و ظاهر جالبی نداشت. به همین دلیل، این شیوه درمانی مورد استقبال گسترده قرار نگرفت.

با این حال، شرکت‌های داروسازی ایدهٔ تحریک این ناحیه از مغز را دنبال کردند و داروهایی برای تنظیم خلق‌وخو تولید نمودند. اما این داروها اغلب عوارض جانبی ناخواسته‌ای به همراه داشتند. در مقابل، تحریک ذهنی سپتوم پلوسیدوم نه‌تنها مؤثرتر است، بلکه هیچ عارضه‌ای نیز ندارد.

ابتدا باید بدانید سپتوم پلوسیدم شما در کجا قرار دارد. تصور کنید خطی افقی وارد سر شما می‌شود، درست بالای پل بینی. این نقطه را اغلب «چشم سوم» می‌نامند. سپس تصور کنید خطی افقی از درست بالای گوش چپ شما وارد می‌شود. ناحیه سپتوم پلوسیدم جایی است که خطوط با هم ملاقات می‌کنند. سپتوم پلوسیدم رشته‌ای و ظریف است.



برای تحریک سپتوم پلوسیدم، این کار را انجام دهید: آرامش بگیرید و به حالت آلفا بروید. به ذهن ناخودآگاه خود بگویید که می‌خواهید سپتوم پلوسیدم خود را تحریک کنید تا احساس شادی و شوق کنید. ذهن ناخودآگاه شما می‌داند که در کجا قرار دارد.

تصور کنید که می‌دانید چطور این کار را انجام دهید - با اطمینان کامل که در آستانه شادی و نشاط قرار دارید. در ذهن خود، آن ناحیه ظریف در مغزتان را مانند سیم‌های حساس یک ساز تصور کنید و با لمس آرام و ظریف، جریان شادی را در آن به حرکت درآورید. به همین سادگی!

تمرینات شرطی - مرکز شادی

روای "مرکز شادی"

چشم‌هایتان را ببندید. عمیقاً آرام شوید. همه تنش‌ها را رها کنید. ابتدا از سرتان آگاه شوید و اجازه دهید آرام بگیرد. عضلات سرتان الآن کاملاً شل شده‌اند. حالا به شانه‌ها و بازوهایتان توجه کنید. عضلات این نواحی نیز اکنون رها و آرام هستند.

سپس به تنه‌تان تمرکز کنید. عضلات پشت، سینه و شکم شما در حال آرامش کامل هستند. در ادامه، باسن و پاهایتان را احساس کنید. این عضلات نیز هم‌اکنون شل و بدون تنش هستند.

حالا ذهنتان را آرام کنید. با من بشمارید: ۱... ۲... ۳... و تصویر کلمه آلفا را در ذهن مجسم کنید. شما اکنون در حالت آلفا قرار دارید، حالتی آرام و هوشیار که در آن ذهن ناخودآگاه شما پذیرای پیشنهادات مثبت است.

برای ورود به سطح عمیق‌تر آلفا، از ۱۰ تا ۱ می‌شمارم:

۱۰... ۹... ۸... ۷... ۶... ۵... ۴... ۳... ۲... ۱.

اکنون در آرامش عمیق‌تری هستید.

خاطره‌ای شاد را به یاد آورید. واکنش‌های آن لحظه را تصور کنید: لبخند روی صورتتان، صدای خنده‌تان و گرمای نشاط را در سراسر بدنتان احساس کنید. این شادی را کاملاً درک کرده و در خود نگه دارید.

۱۶۰

حالا هیپوتالاموس (مرکز شادی مغز) را تحریک کنید تا شادی تان افزایش یابد. با چشمان بسته، در ذهنتان به سمت چپ مغز، بالای گوش چپ بروید و به مرکز شادی در عمق مغز وارد شوید. آن را مانند یک چنگ کوچک ظریف تصور کنید. به آرامی سیم‌های این چنگ را بنوازید و ارتعاشات آن را احساس کنید. با هر نواختن، موجی از شادی شما را فرا می‌گیرد.

در سیستم لیمبیک شما، پیام‌رسان‌های عصبی، شادی را به تمام بدن منتشر می‌کنند: دست‌ها، پاها و تمام اعضای بدن پر از انرژی مثبت می‌شوند. این احساس را به خاطر بسپارید.

لبخندی بزرگ روی لب‌هایتان ظاهر می‌شود و منشأ آن، سیستم لیمبیک شماست. هرچه بیشتر سعی کنید لبخند را نگه دارید، گسترده‌تر می‌شود. این طبیعی است! بگذارید لبخند بماند... شما خوشحالید.

هر زمان نیاز به شادی داشتید، کافیست به حالت آلفا برگردید و چنگ مرکز شادی تان را بنوازید. حتی چند نت کوتاه هم مؤثر است. ذهن و بدن شما عاشق شادی هستند.

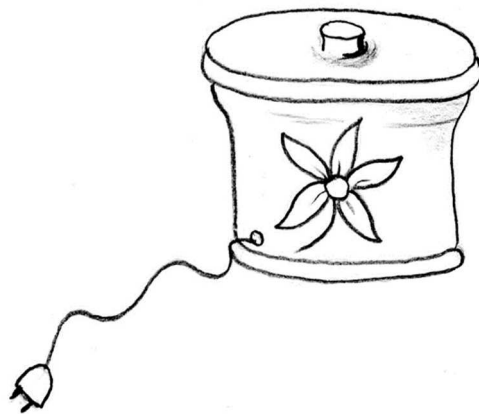
احساس شادی، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، سلامت را بهبود می‌بخشد و شما را پرانرژی و دوست‌داشتنی‌تر می‌کند. مرکز شادی تان می‌تواند هر حس منفی را خنثی کند. آن را همیشه فعال نگه دارید و اجازه دهید چنگ شادی تان، همیشه نواخته شود.

حالا به حالت عادی بازگردید و این شادی را با خود بیاورید. این احساسات به شما تعلق دارند و برای رشد شما مفید هستند.

۳... ۲... ۱... بیدار شوید، شاد و پرانرژی!

ظروف ناخودآگاه

آرام پز غذاها را در حالی که آشپز مشغول کار دیگری است، پخت می‌کنند. آرام پزها با دما و سرعت کم غذاها را به آرامی پخت می‌کنند. ذهن ناخودآگاه شما ۲۴ ساعت در روز "پخت" می‌کند و می‌تواند تریلیون‌ها کار را همزمان انجام دهد. پس چرا اجازه نمی‌دهید جنّ شما در حالی که شما کارهای دیگر انجام می‌دهید، حتی در خواب، برایتان کار کند؟



روحانی اریک باتروورث (Reverend Eric Butterworth)، یک کشیش موفق یونیتی در نیویورک است که به خاطر "موعظه‌های بداهه" خود شهرت دارد. البته این موعظه‌ها واقعاً بداهه نیستند. روش او برای آماده‌سازی موعظه‌ها به این صورت است:

یک ماه قبل از ایراد موعظه، موضوع آن را روی برچسب یک پوشه می‌نویسد. تمام افکارش را در یک برگه یادداشت می‌کند و داخل پوشه قرار می‌دهد. سپس پوشه را در کشوی مخصوصی می‌گذارد و آگاهانه آن را فراموش می‌کند. یک ماه بعد، موعظه در ذهن او با کمترین تلاش آگاهانه شکل می‌گیرد.

باتروورث در واقع موعظه را در "آرام‌پز" ناخودآگاه خود قرار می‌دهد. او به ناخودآگاه خود هدف آماده‌سازی موعظه را می‌دهد، سپس آگاهانه آن را فراموش می‌کند. اما ناخودآگاهش ایده‌ها را جمع‌آوری، سازماندهی و در پوشه ذهنی او ذخیره می‌کند.

فرض کنید موضوع موعظه "عشق" باشد. در هفته بعد، فردی در کلیسایش داستانی از یک عمل نیک و عشق بی چشمداشت تعریف می کند. این داستان ناخودآگاه در پوشه ذهنی او ذخیره می شود. بعداً، باتروورث داستانی جذاب درباره عشق و وفاداری می خواند یا روحانی دیگری حکایت پیرمرد و پیرزنی را بازگو می کند. این داستان ها نیز ناخودآگاه در ذهنش ثبت می شوند. ناخودآگاه او به تفکر و پردازش ادامه می دهد تا وقتی که یکشنبه فرا می رسد. در این زمان، باتروورث ظاهراً به صورت تصادفی موعظه می کند، اما در واقع این موعظه نتیجه یک ماه فعالیت ناخودآگاه اوست.

من در حرفه هوافضا از این روش با موفقیت استفاده کرده ام. در این حوزه، معمولاً فرصتی برای نوشتن گزارش های پیش از موعد وجود ندارد. مشغله روزانه آنقدر زیاد است که وقتی گزارش های ماهانه، سه ماهه یا شش ماهه نزدیک می شوند، زمان کافی برای تهیه آن ها باقی نمی ماند. من این مشکل را با سپردن کار به "آرام پز" ذهنم حل کردم.

چند روز قبل از موعد گزارش، تمام ایده هایم را یادداشت می کردم. این کار فقط چند دقیقه طول می کشید. معمولاً این یادداشت ها سازمان یافته نبودند، اما همین که روی کاغذ می آمدند کافی بود. در طول این مدت، ناخودآگاه من به پردازش آن ها ادامه می داد. گاهی متوجه می شدم برای تکمیل گزارش به تحلیل بیشتری نیاز است یا باید اطلاعاتی را از دیگران دریافت کنم. وقتی در آخرین لحظه شروع به نوشتن می کردم، همه چیز آماده بود و گزارش به راحتی پیش می رفت. اگر این روش را به کار نمی گرفتم، مجبور بودم شب قبل از تحویل گزارش بیدار بمانم و نتیجه کار چندان مطلوب نمی شد.

مثال دیگر از استفاده من از "آرام پز" ذهن، مربوط به زمانی است که تصمیم گرفتم درآمد خود را افزایش دهم. از ناخودآگاهم خواستم ایده هایی برای محصولات جدیدی که من و همسرم می توانستیم تولید و بفروشیم ارائه دهد. اولین ایده در یک سفر اسکی به ذهنم رسید.

در آن زمان، اسکی بازان از درختان چوبی سنگین برای حمل کفش های اسکی استفاده می کردند. این درختان برای صاف نگه داشتن کفش های چوبی قدیمی طراحی شده بودند، اما حالا کفش ها از پلاستیک ساخته می شدند و نیازی به آن ها نبود. من به این فکر افتادم که فقط دو تسمه کافی است: یکی برای نگه داشتن کفش ها و دیگری به عنوان دسته حمل. این ایده ساده، کم هزینه و کاربردی بود و موفقیت زیادی

کسب کرد. ما ابتدا تعداد کمی می‌فروختیم، تا اینکه یک توزیع‌کننده ۱۰،۰۰۰ عدد سفارش داد. اما متوجه شدیم زمان کافی برای مدیریت این کسب‌وکار نداریم.

ایده دیگرم درباره آینه دوچرخه بود. من با دوچرخه به محل کار می‌رفتم و از آینه‌های کوچکی که به کلاه یا عینک متصل می‌شد استفاده می‌کردم. این آینه‌ها دید محدودی داشتند و استفاده از آن‌ها خطرناک بود. یک روز در فروشگاه "پیکان‌سیو" (Pic-N-Save)، آینه جیبی بزرگی دیدم که برای کیف خانم‌ها طراحی شده بود. ناخودآگاه من که برای یافتن ایده‌ها برنامه‌ریزی شده بود، بلافاصله به فکر ساخت آینه دوچرخه افتادم. چند عدد از آن آینه‌ها خریدم و نمونه‌ای ساختیم که به مچ دست بسته می‌شد و دید وسیعی ایجاد می‌کرد.

بعد از یک ماه، متوجه شدم که دفترچهام پر از ایده‌های مختلف شده است. بسیاری از آن‌ها پتانسیل داشتند، اما من وقت یا تمایلی برای تبدیل آن‌ها به کسب‌وکار نداشتم.

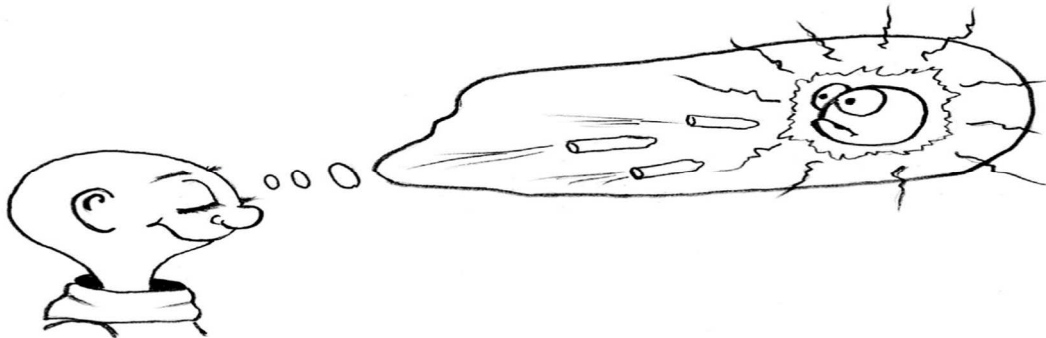
تصویرسازی هدایت‌شده روشی قدرتمند است که می‌تواند به تنهایی یا در ترکیب با دیگر روش‌ها استفاده شود. این روش تقریباً برای هر هدفی کاربرد دارد: کسب نمرات عالی، بهبود سلامت، تغییر عادات، دستیابی به اهداف و تقویت مهارت‌های جسمانی.

در ورزش، تصویرسازی هدایت‌شده به صورت گسترده استفاده می‌شود. بسیاری از ورزشکاران المپیک از این روش برای تمرین ذهنی بهره می‌برند. بازیکنان بیسبال قبل از پرتاب، مسیر توپ را تجسم می‌کنند. گلف‌بازان ضربه خود و پرواز توپ را تصور می‌کنند و بسکتبالیست‌ها شوت موفق را در ذهن مرور می‌کنند.

اسکی‌بازان مسیرهای پیچیده را قبل از اجرا بارها در ذهن تمرین می‌کنند. اگر به آن‌ها نگاه کنید، می‌بینید که عضلاتشان هنگام تجسم هر پیچ، به صورت ناخودآگاه حرکت می‌کند.

دکتر استیون سیمونتون و استفانی متیوز-سیمونتون از پیشگامان استفاده از تصویرسازی برای کمک به بیماران سرطانی بودند. آن‌ها بیماران را به حالت آرامش (آلفا) می‌بردند و از آن‌ها می‌خواستند مبارزه بدن با سرطان را تجسم کنند. هر بیمار روش خود را داشت: یک خانه‌دار ممکن بود سلول‌های سرطانی را با جاروبرقی قوی از بین ببرد، یک پلیس با شلیک به آن‌ها حمله می‌کرد و یک سرباز با تانک و بمب‌افکن.

یکی از بیماران آن‌ها مرد ۶۷ ساله‌ای با سرطان حنجره بود که تنها ۵ درصد شانس زنده ماندن داشت. او علاوه بر پرتودرمانی، سه بار در روز به مدت ده دقیقه از تصویرسازی استفاده می‌کرد.



او تابش را مانند میلیون‌ها گلوله تصور می‌کرد. فکر می‌کرد سلول‌های سرطانی ضعیف می‌شوند و تسلیم می‌گردند. باور داشت سلول‌های سالمش قوی‌تر شده و در برابر این گلوله‌ها مقاومت می‌کنند. همچنین تصور می‌کرد سلول‌های سفید خونس به میدان می‌آیند و سلول‌های سرطانی را شکست می‌دهند.

سرطان در دو ماه ناپدید شد. آیا بدون تصویرسازی ذهنی هم بهبود می‌یافت؟ این را نمی‌توان اثبات کرد، اما کسانی که در پرونده او دخیل بودند، چنین فکر نمی‌کردند. پس از موفقیت در درمان سرطان، این بیمار توانست آرتريت خود را نیز تنها با قدرت تصویرسازی درمان کند.

کتاب‌های بسیاری درباره تصویرسازی هدایت شده نوشته شده، اما اغلب فقط موضوع را پیچیده‌تر می‌کنند. روش ساده است: به حالت آلفا بروید و نتیجه مطلوب را مجسم کنید. البته باید از اصول پایه‌ای که در چهار درس اول آموخته‌اید استفاده کنید: احساس، تکرار، انتظار موفقیت، نگرش مثبت و به کارگیری تمام حواس. پس از هر جلسه تصویرسازی، از ناخودآگاه خود تشکر کنید و سپس رهاش کنید. در حالت بتا (هوشیاری معمولی) به آن فکر نکنید، چون ذهن خودآگاه ممکن است شک و تردید ایجاد کند.

در آغاز دوران مهندسی‌ام، باید از روش آزمایشی جدیدی که برای بخش حیاتی یک پروژه سوخت هسته‌ای ابداع کرده بودم دفاع می‌کردم. چالش‌های بزرگی داشتم: اولاً تازه چند سالی از فارغ‌التحصیلی‌ام گذشته بود و جسارت به خرج داده بودم تا از روش‌های مرسوم فاصله بگیرم. ثانیاً از سخنرانی در جمع وحشت داشتم، اما باید مقابل چهل دانشمند منتقد و رقابت طلب صحبت می‌کردم.

سخنرانی‌ام را آماده کردم و در حالت آلفا بارها تمرینش نمودم. مجسم می‌کردم حضار با چهره‌هایی دوستانه و مشتاق به من نگاه می‌کنند. می‌دیدم که روش مرا درک کرده و مزایایش را می‌پذیرند. حتی تصور می‌کردم پس از اتمام صحبت‌هایم برایم دست می‌زنند.

زمان سخنرانی، با اعتمادبه‌نفس و آرامش کامل حاضر شدم. توانستم با وضوح فکر کنم و سخنرانی موفقی داشته باشم. مدیر بخش در پرونده استخدامی‌ام از عملکردم تقدیر کرد و نوشت: "این اولین بار بود که در بخش ما پس از یک سخنرانی حضار دست زدند." از آن پس، دیگر از سخنرانی در جمع هراسی ندارم.

بگذارید ناخودآگاهتان در انتخاب تصاویر راهنمایان باشد. او بهتر می‌داند چه چیزی شما را برمی‌انگیزد. در طول تصویرسازی از تمام حواس خود استفاده کنید تا احساسات را به حداکثر برسانید. اگر در یافتن تصاویر مناسب مشکل دارید، می‌توانید به مجلات مراجعه کنید و عکس‌های پرانرژی و رنگارنگ انتخاب کنید. من خودم یک عکس دوبرگه‌ای از مجله لایف (Life) دارم که قایقی کوچک در حال یدک کشیدن یک ناو جنگی عظیم به بندر است - این تصویر برایم نماد رهبری ناخودآگاه بر خودآگاه است. عکس دیگری غروب خورشید سرخ و درخشان را نشان می‌دهد که برایم نماد قدرت ناخودآگاه است. امکانات استفاده از تصاویر بی‌پایان است. از این ابزار قدرتمند استفاده کنید!

بچه‌ها

کودکان بسیار مستعد یادگیری هستند، بنابراین از این ویژگی به نفع آنها (و خودتان) استفاده کنید. در درس دوم آموختید که نوزاد تازه متولد شده مانند یک هارددیسک خالی (بخش مربوط به ذهن ناخودآگاه پستانداران) است که برنامه‌های جدید را جذب می‌کند.

والدین باید این موضوع را همیشه به خاطر بسپارند. کودکان باید اجازه داشته باشند و تشویق شوند تا تجربیات جدیدی کسب کنند. آنها باید با انواع رنگ‌ها، فعالیت‌ها، صداها، واژگان و موسیقی آشنا شوند و همچنین با جملات مثبت و تقویت‌کننده اعتمادبه‌نفس تغذیه شوند.

کودکان نه تنها باید با دنیای بیرون در ارتباط باشند، بلکه باید از طریق گفتار نیز پرورش یابند. در این درس‌ها یاد گرفتید که فقط به خودتان به عنوان فردی که می‌خواهید باشید فکر کنید. این منطق در مورد کودکان نیز صدق می‌کند. فقط چیزهایی به کودکان بگویید که می‌خواهید تبدیل به آن شوند. در هر فرصتی جملات مثبت به آن‌ها بگویید و از بیان جملات منفی خودداری کنید.

هرگز عباراتی مانند "اینقدر بهانه نگیر"، "نمیتونی درست انجامش بدی؟" یا "تو یاد نمی‌گیری، نه؟" استفاده نکنید. اگر این جملات تکرار شوند یا با احساسات شدید بیان شوند، در ذهن ناخودآگاه آن‌ها برنامه‌ریزی می‌شوند. حتی نظرات شوخی‌آمیز، اگر مکرر و با احساس گفته شوند، تأثیرگذارند. مثلاً جملاتی مانند "تو بزرگ می‌شی و یه دختر بزرگ می‌شی"، "تو یه پسر بدی" یا "تو یه دختر احمقی" را در نظر بگیرید.

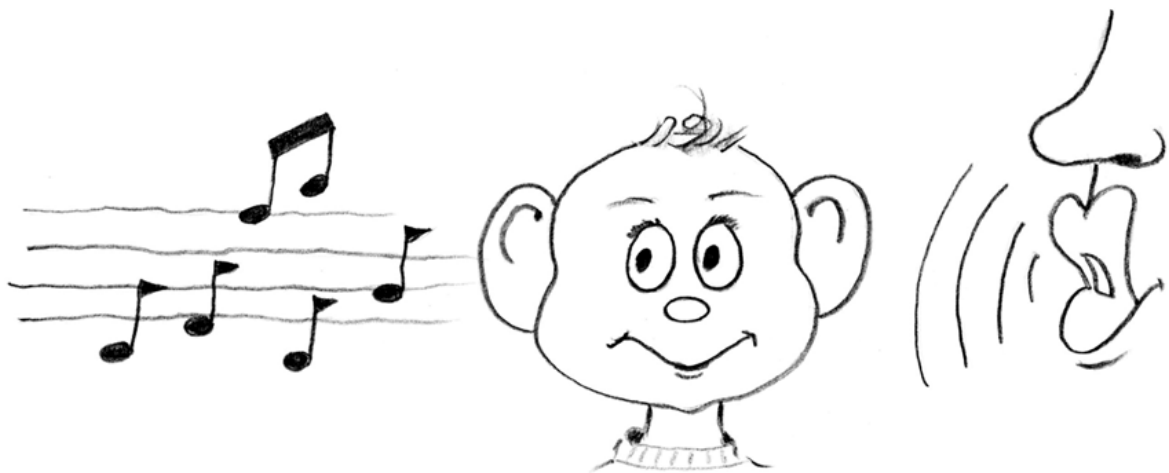
دو روش مؤثر برای کودکان وجود دارد:

روش اول: برای کودک در حالی که به خواب می‌رود، داستان‌های کوتاه با جملات مثبت و پیام‌های اخلاقی تعریف کنید. هرچند تأثیر یادگیری در خواب مورد بحث است، اما من خودم داستان‌ها را ضبط کردم و با صدای کم پخش می‌کردم، هم هنگام خوابیدن کودکان و هم بعد از به خواب رفتن آن‌ها.

چگونه داستان بسازیم؟ این کار آسان است. داستان‌هایی که خودتان می‌سازید، شخصی‌تر و متناسب با کودک هستند. مثلاً می‌توانید داستان یک خانواده شاد و مهربان را تعریف کنید که با هم یک وعده غذایی آرام و دوست‌داشتنی می‌خورند. همه خوشحال و مهربان هستند و فرصت دارند درباره کارهایی که انجام داده‌اند یا احساساتشان در آن روز صحبت کنند. همه با ادب و احترام رفتار می‌کنند و واضح و صریح حرف می‌زنند. کودکان احساس می‌کنند که والدینشان آن‌ها را دوست دارند و این حس، اعتمادبه‌نفس و وقار واقعی به آن‌ها می‌دهد.

یک داستان دیگر می‌تواند درباره استعدادهای هر فرد باشد. این که هرکسی توانایی‌های خاص خود را دارد و کودک نیز استعدادش را، هرچه که باشد، پرورش می‌دهد. توانایی انجام کاری بهتر از دیگران، به او اعتمادبه‌نفس و حس افتخار می‌دهد. او ارزش این تلاش را درک می‌کند، بنابراین با پشتکار بیشتر و تمرین طولانی‌تر، این استعدادها را رشد می‌دهد.

روش دوم: موسیقی موردعلاقه کودک را پخش کنید یا یک داستان سرگرم‌کننده برایش بخوانید. موسیقی و داستان از طریق گوش راست پردازش می‌شوند و از نظر عصبی به نیمکره چپ مغز منتقل می‌شوند. در مدل نیمکره‌های مغز، نیمکره چپ مسئول تفکر منطقی و عقلانی است که مربوط به ویژگی‌های ذهن خودآگاه می‌شود.



در حالی که نیمکره چپ مغز (سمت منطقی) با موسیقی یا داستان درگیر است، می‌توانید به آرامی جملات تأییدکننده را در گوش چپ کودک زمزمه کنید. این جملات مستقیماً به نیمکره راست مغز منتقل می‌شوند. نیمکره راست مسئول احساسات و درک کلی است و با بخش ناخودآگاه ذهن در ارتباط می‌باشد. به این ترتیب، تأییدیه‌ها از فیلتر ذهن خودآگاه و انتقادی عبور نکرده و مستقیماً وارد ضمیر ناخودآگاه می‌شوند.

تأکیدات یک کلمه‌ای

کلمات دو معنی دارند. یکی تعریف آن در لغتنامه‌هاست. کلمات همچنین کنایاتی نیز دارند که به آنها متصل می‌شوند. این کنایات فراتر از تعریف منطقی هستند و با احساسات شخصی ما مرتبطند. به عنوان مثال، تعریف «پرچم» قطعه‌ای از پارچه است که یک کشور را نشان می‌دهد، و غیره. اما وقتی کلمه «پرچم» را می‌شنویم، بسیاری از افکار، احساسات و تصاویری از ذهن ناخودآگاه ما به سطح آگاهی می‌آیند.

این کنایات و تصاویر می‌توانند به نفع ما به کار روند به عنوان تأییدیه‌های یک کلمه ای.

"تلاش"

معنای پنهان کلمه "سعی کردن" این است که کاری را به ظاهر انجام دهی، اما در واقع انجام ندهی. یک مداد را در نظر بگیر. اگر گفتید "سعی می‌کنم آن را بردارم" ولی برداشتید، در واقع سعی نکرده‌اید. وقتی واقعاً "سعی" می‌کنید، آن را بر نمی‌دارید. پس این کلمه در ناخودآگاه به معنای "شکست" است!

حالا که معنی واقعی این کلمه را می‌دانید، چرا از آن استفاده کنید؟ دیگر به کار نبریدش! مثلاً اگر از "سالی" بپرسید آیا ساعت ۶ صبح برای تزئینات مراسم به کلیسا می‌آید و او بگوید: «سعی می‌کنم بیایم»، مطمئن باشید نمی‌آید. اما اگر "شرلی" بگوید: «می‌آیم»، قطعاً خواهد آمد.

این کلمهٔ فریبنده را از واژگان خود حذف کنید. اولاً، خودشکن است و ثانیاً، همیشه جایگزین بهتری وجود دارد. به جای "سعی می‌کنم انجام دهم"، بگویید "انجام می‌دهم". به جای "سعی می‌کنم میخ را بکوبم"، بگویید "میخ را می‌کوبم". به جای "سعی می‌کنم کتاب بخوانم"، بگویید "کتاب می‌خوانم". به جای "سعی می‌کنم به دانه‌های شگاه بروم"، بگویید "به دانه‌های شگاه می‌روم". به جای "سعی می‌کنم آدم بهتری باشم"، بگویید "آدم بهتری می‌شوم".

دو استثنا:

۱. در نوشتار: گاهی برای روانی متن، استفاده از "سعی" ضروری است، چون کوتاه و ساده است. واژه‌های مانند "تلاش" یا "کوشش" ممکن است به اندازهٔ "سعی" مختصر نباشند. پس در نوشته‌ها می‌توانید استفاده کنید، اما در گفتگو نه.

۲. معنای "آزمودن": گاهی "سعی" به معنای "امتحان کردن" است. اما از آنجا که بیشتر اوقات اینطور استفاده نمی‌شود، بهتر است کلمات دقیق‌تر به کار ببرید. مثلاً:

- به جای "سعی کن این پای را بچشی"، بگویید "این پای را بچش".

- به جای "سعی کن روزنامه دیگری بخوانی"، بگویید "روزنامه دیگری بخوان".
- به جای "سعی کن ماشین دیگری برانی"، بگویید "ماشین دیگری بران".

"حذف"

وقتی در تبلیغ تلویزیونی یک داروی سرماخوردگی می شنوید: «وقتی سرماخوردگی بعدی...»، فوراً کلمه «حذف» را در ذهنتان مجسم کنید. وقتی کسی می گوید: «خوب به نظر نمیرسید»، بلافاصله «حذف» را تصور کنید.

تصور کنید پشت کامپیوترتان نشسته‌اید. جمله منفی را روی صفحه می بینید، آن را انتخاب کرده و دکمه «حذف» را می زنید. اینها پیشنهاداتی هستند که نباید اجازه دهید بر ناخودآگاه شما اثر بگذارند. کلمه «حذف» مثل یک فرمان به ذهن ناخودآگاه شماست تا آنچه شنیده یا دیده شده را نادیده بگیرد.

"انصراف"

از این کلمه به همان روش بالا استفاده کنید. به کلمه "انصراف" قدرت بیشتری بدهید با این تصور که یک تابلو نئون بزرگ با رنگ‌های زنده کلمه "انصراف" را نمایش می دهد.

"انجام شد"

همه ما گاهی اوقات کار یا وظیفه‌ای داریم که به نظر خیلی بزرگ می رسد. آیا تا به حال به محل کار رفته‌اید و میزتان را با انبوهی از اسناد پر از کار فوری دیده‌اید؟ یا از مدرسه برگشته‌اید و چندین تکلیف بزرگ در انتظار انجام در آن شب دارید؟ بیشتر مردم به خودشان تائیدیه‌های خود تخریبی می گویند مثل: «چطور می توانم همه این کارها را انجام دهم؟» یا «من نمی توانم همه این کارها را انجام دهم!» در عوض، کلمه

«انجام شده» را تصور کنید. یک تائیدیه خوب، چیزی را که می‌خواهید در زمان حال نشان می‌دهد. چیزی که می‌خواهید این است که کار «انجام شده» باشد. شما می‌دانید که کار «انجام شده» خواهد بود اگر فقط مشغول کار شوید و آن را انجام دهید، نه اینکه برای خودتان احساس پشیمانی کنید. هر زمان که احساس می‌کنید کار زیادی دارید، فقط کار را «انجام شده» تصور کنید. سپس به تائیدیه یک کلمه قدرت بدهید با این کار که خودتان را در حال رقصیدن روی میز تمیز یا تحویل دادن تکالیف تکمیل شده به معلمین خود می‌بینید.

«در حال رفتن است»

امیل کوئه (Émile Coué) در درمان بیماران مبتلا به درد نتایج چشمگیری داشت. او از بیماران می‌خواست با سریع‌ترین سرعت ممکن، ده بار پشت سر هم تکرار کنند: «در حال رفتن است».

او توضیح می‌داد که وقتی بیمار این عبارت کوتاه را با سرعت بالا تکرار می‌کند، ذهن هوشیار فقط روی گفتن کلمات متمرکز می‌شود، نه معنی آنها. در نتیجه، پیام «در حال رفتن است» مستقیماً به ناخودآگاه راه پیدا می‌کند و اثر خود را می‌گذارد.

"رفته"

از این روش برای هر نوع بیماری، مانند سرماخوردگی یا زگیل استفاده کنید.

"تغییر"

وقتی در مورد چیزی نگران هستید یا یک فکر منفی در سر دارید، فکر کنید...

کلمه "تغییر" را به یاد بیاورید و سپس به چیزی دیگر فکر کنید. شما فقط می‌توانید به یک چیز در یک زمان فکر کنید، بنابراین انتخابی دارید که به چه چیزی فکر کنید. فکر خود را تغییر دهید و توانایی فکر کردن به چیزی مثبت را تمرین کنید. به چیزی شاد و چیزی که توجه شما را به خود جلب کند، فکر کنید، مانند تجدید خاطرات یک تعطیلات خاص.

"بی‌حس"

وقتی انگشتان لای در ماشین له می‌شود، به جای گفتن «آخ!» که فقط درد را تأیید می‌کند، بلافاصله بگویید: «بی‌حس!»

این کلمه مانند یک فرمان فوری به ذهن ناخودآگاه شما عمل می‌کند. با تکرار این واژه، به مرور واکنش خودکار شما تغییر می‌کند و به جای تمرکز روی درد، ذهنتان روی بی‌حس شدن و کاهش درد متمرکز می‌شود.

"عادی"

وقتی انگشتان لای در ماشین له می‌شود، بدن شما با فرستادن مایعات به آن ناحیه واکنش نشان می‌دهد که باعث ورم می‌شود. معمولاً این ورم بیش از خود ضربه آسیب می‌زند، بنابراین همزمان این عبارت را تکرار کنید: "بی‌حس و عادی!"

"خشک"

اگر احساس می‌کنید سرفه‌هایتان شروع می‌شود، فکر کنید "خشک و عادی". کلمه "خشک" را با چیزی زنده به یاد بیاورید. صحنه ابتدایی فیلم "بیمار انگلیسی" را به یاد بیاورید. قهرمان در حال پرواز در بالای

بیابان و سیه صحرا بود. هیچ گونه پوشش گیاهی از افق تا افق قابل مشاهده نبود، فقط شن. این "خشک" است.

"رسیدن"

آیا نیاز به خلاقیت دارید؟ فکر کنید "رسیدن". تصور کنید "رسیدن" به ایده‌های از هوا و قرار دادن آنها در داخل سر خود.

خلاصه

بسیاری از واژه‌ها می‌توانند به عنوان تأییدیه‌های تک کلمه‌ای استفاده شوند. یک کلمه زمانی برای شما قدرتمند می‌شود که معانی و مفاهیم عمیقی به آن اضافه کنید. برای مثال، اگر می‌خواهید ذهن خودآگاه و ناخودآگاه شما هماهنگ عمل کنند، از واژه «با هم» استفاده کنید و تصور کنید دو نفر در حال در آغوش گرفتن یکدیگرند، یک تیم دو نفره والیبال که همکاری عالی دارند، یا دو نجار که با اره دو نفره قدیمی چوب می‌برند. اکنون هر بار که به «با هم» فکر می‌کنید، این تأییدیه را فعال و تقویت می‌کنید و به ذهن خودآگاه و ناخودآگاهتان یادآوری می‌کنید که با هم کار کنند.

تمثیل

متن اصلاح‌شده به فارسی روان و قابل فهم:

برای افزایش قدرت تأییدهای تک‌کلمه‌ای خود، می‌توانید یک داستان یا حکایت مرتبط با آن بسازید. داستان‌ها تأثیر عمیق‌تری بر ناخودآگاه شما می‌گذارند تا صرفِ کلمات یا تصاویر ایستا. آن‌ها حکمت و انرژی را به سطح زیرین ذهن می‌رسانند. از دیرباز، نویسندگان و قصه‌گویان از داستان‌ها برای اثرگذاری بیشتر استفاده کرده‌اند. وقتی یک داستان پرمعنا را می‌شنوید، هرگز آن را فراموش نمی‌کنید.

مثالی از یک داستان برای تأیید «با هم»:

کشاورزی صد گاو داشت، اما هرچه سخت می‌کوشید، گاوها از کار در مزرعه سر باز می‌زدند. یک روز، متوجه شد یکی از گاوها می‌تواند صحبت کند. گاو به او گفت: «تو همیشه دستورهای گیج‌کننده می‌دهی، به ما سخت می‌گیری و از زحمتهایمان قدردانی نمی‌کنی. به همین دلیل، دیگر برای کار نمی‌کنیم.»

کشاورز از این حرف پند گرفت و تغییر کرد. او گاوها را جمع کرد و گفت: «اگر با هم همکاری کنیم، من قدردان زحماتتان خواهم بود، محصول را با شما تقسیم می‌کنم و در زمستان سرد، انباری گرم برایتان فراهم می‌کنم. اگر با هم کار کنیم، کشاورزی آسان‌تر خواهد شد. وقتی متحد باشیم، قوی‌تریم.» گاوها پذیرفتند و از آن روز، کشاورز و گاوانش با همکاری یکدیگر به موفقیت رسیدند. اکنون، هرگاه به «با هم» فکر می‌کنید، ناخودآگاهتان تأثیر عمیق‌تری از آن می‌پذیرد.

داستانی برای رها کردن بارهای اضافی (کینه، حسادت، حسرت و...):

مردی سالخورده با چهره‌ای خسته و نگران، از روستایی می‌گذشت. او توجه همه را جلب کرده بود، چون انبوهی از وسایل بی‌فایده را با خود حمل می‌کرد. پسرکی کنجکاو نزدیک شد و پرسید: «چرا این تنور آهنی سنگین را با خود می‌بری؟» مرد پاسخ داد: «راستش به آن نیاز ندارم و فقط مرا خسته کرده. همین جا رهایش می‌کنم.»

کمی بعد، زنی پرسید: «این سندان بزرگی که روی سرت گذاشته‌ای را چرا حمل می‌کنی؟» مرد گفت: «وای! اصلاً یادم رفته بود آن را با خود دارم. بگیر، خوشحال می‌شوم از شرش خلاص شوم.»

به همین ترتیب، مرد از هر وسیله‌ی بی‌فایده و خاطره‌ی تلخی که تنها غم را به دوشش می‌گذاشت، رها شد. وقتی از رو ستا خارج شد، سبک‌بار و آزاد بود. قدم‌هایش تندتر شد و لبخندی که سال‌ها بر لب نداشت، بازگشت. او با شادی به خانه رسید و سال‌های طولانی در آرامش و خوشبختی زندگی کرد.

نکته: ساختن داستان‌های شخصی برای ناخودآگاه شما تأثیرگذارتر از داستان‌های دیگران است.

جایگزینی

«هرگز خود را به گونه‌ای که می‌خواهید باشید، تصور نکنید.» در بیشتر مواقع، فکر کردن به طور مثبت آسان است. اما در مواقعی ممکن است مشکلی یا بیماری داشته باشید که مدام در مورد آن فکر می‌کنید. به یاد داشته باشید که فقط می‌توانید در یک زمان در مورد یک چیز فکر کنید و ذهن آگاه شما دارای اراده آزاد است. بنابراین، در مورد چیزی که فکر می‌کنید، انتخابی دارید. در اینجا چند ایده برای استفاده در مواقعی که نمی‌توانید ذهن آگاه خود را از افکار منفی دور نگه دارید، آورده شده است. اول، تمام فعالیت‌های هدایت شده‌ای که به ذهنتان می‌رسد، انجام دهید. چرخه طبیعی را بشکنید:

انرژی — ایده — فعالیت هدایت شده — استراحت — انرژی — و غیره.

انجام کاری مثبت به دو صورت مفید است: انرژی خود را به شیوه‌ای سازنده می‌سوزانید به جای اینکه آن را سرکوب کنید، و انجام کاری مثبت به شما احساس کنترل می‌دهد. دوم، هر بار که ذهن آگاه شما به فکر منفی می‌پردازد، آن را جایگزین کنید:

تصور یک تأیید یک کلمه‌ای مثبت را بکنید.

یک نماد، مانند یک صورت خندان، تصور کنید.

یک صحنه دلپذیر، شاید مکانی که در آن لحظات خوشی را تجربه کرده اید، تصور کنید.

یک عبارت مثبت، مانند "من خوشحالم" یا اگر مذهبی هستید، "خدا قدرت من است" را زمزمه کنید.

یک ترانه شاد بخوانید.

عشق را به کسی یا گروه خاصی بفرستید.

در مورد یک داستان یا مثنوی مرتبط فکر کنید.

یک مثنوی مناسب بسازید.

مرکز شادی خود را تحریک کنید.

هیچ دلیلی برای ماندن در یک فکر منفی ندارید.

همپوشانی

روش "پوشاندن" برای جایگزینی احساسات منفی مانند ترس، بیزاری یا عادت‌های بد با احساسات مثبت استفاده می‌شود. مراحل آن به این صورت است:

۱. به حالت آلفا بروید.
۲. موقعیت ناخوشایند (مثل گیر کردن در ترافیک) را در ذهن مجسم کنید.
۳. تصویر ذهنی آن را به اندازه یک تمبر کوچک کنید.
۴. حالا یک خاطره یا تجربه‌ی لذت‌بخش را به یاد آورید.
۵. احساسات مثبت را به آن صحنه پیوند دهید.
۶. این فکر مثبت را چند ثانیه نگه دارید و کل مراحل را سه بار تکرار کنید.

با این روش، دفعه‌ی بعد که در ترافیک بمانید، سیستم عصبی‌تان واکنش منفی نشان نمی‌دهد، چون ذهن شما آن موقعیت را با احساسات خوب مرتبط کرده است.

روش دوم:

۱. موضوع آزاردهنده را روی کاغذ بنویسید.
 ۲. چشمانتان را ببندید، به حالت آلفا بروید و یک خاطره‌ی شاد را تصور کنید.
 ۳. چشم‌ها را باز کنید و به نوشته نگاه کنید.
 ۴. این کار را سه بار تکرار کنید.
- حالا با ظاهر شدن آن فکر منفی، ذهن شما به جای واکنش منفی، آن را با احساسات مثبت پیوند می‌زند و می‌توانید منطقی‌تر با آن روبه‌رو شوید.

کاربرد این روش برای ترک عادات ناسالم (مثل مصرف زیاد شکلات):

۱. چشمانتان را ببندید و وارد حالت آلفا شوید.
۲. مقدار زیادی شکلات را تصور کنید.
۳. اندازه‌ی تصویر را کوچک کنید.
۴. حالا چیزی هم‌رنگ شکلات، اما زشت و بدبو را مجسم کنید.
۵. بافت چسبناک و طعم ناخوشایند آن را احساس کنید.
۶. این کار را سه بار تکرار کنید تا ذهن شما شکلات را با احساس منفی پیوند بزند.

روش "انتونی رابینز" (Anthony Robbins) برای تغییر عادات:

۱. تصویر ذهنی عادت نادرست (مثل پرخوری) را مجسم کنید.
۲. خودتان را در حال زیاده‌روی ببینید و احساس تهوع بعد از آن را تجسم کنید.
۳. در گوشه‌ی ذهنتان، تصویر کوچکی از خودتان در حال تغذیه‌ی صحیح و کنترل‌شده قرار دهید.
۴. احساس رضایت و سلامتی را در این تصویر تقویت کنید.

۵. حالا تصویر مثبت را سریع بزرگ کنید تا جایگزین تصویر منفی شود و همزمان کلمه‌ی "وووش" را بگویید.

۶. این فرآیند را سه بار تکرار کنید.

رابینز تأکید می‌کند که گفتن "وووش" نقش کلیدی دارد. ممکن است برای تثبیت عادت جدید، نیاز باشد این تمرین را چند روز انجام دهید.

بازیگری

تخیل، دارایی بزرگی است. وقتی در حال بازیگری هستید، همه چیز منطقی می‌شود. مثلاً اگر از شما بخواهم باور کنید دستان به بازویتان چسبیده، این غیرمنطقی و غیرممکن به نظر می‌رسد. اما اگر از شما بخواهم فقط تظاهر کنید که دستان به بازویتان چسبیده، به راحتی می‌توانید این کار را انجام دهید. بازیگری نیاز به باور یا ایمان ندارد.

به خاطر داشته باشید که ناخودآگاه شما همیشه راهی برای رسیدن به اهدافی که تعیین می‌کنید، پیدا می‌کند. اگر احساس غم می‌کنید، در واقع به ناخودآگاه خود دستور داده‌اید که غمگین باشد. غمگین بودن نه تنها سالم نیست، بلکه نباید بخواهید در این حالت باقی بمانید. اما اگر مستقیماً به ناخودآگاه خود بگویید که خوشحال هستید، ممکن است این موضوع برایتان غیرقابل باور باشد. وقتی چیزی غیرقابل باور باشد، ترس از شکست به سراغتان می‌آید و این ترس، اراده شما برای خوشحالی را از بین می‌برد (طبق قانون تلاش معکوس).

اما می‌توانید تظاهر کنید که خوشحال هستید. این تظاهر دو فایده دارد: اولاً به ناخودآگاه شما هدف جدیدی می‌دهد که همان خوشحالی است. ثانیاً باعث می‌شود پیام‌رسان‌های عصبی از بدن به مغز شما فرستاده شوند و به مغزتان بگویند که خوشحال هستید. در نتیجه، مغز شما این پیام را می‌پذیرد و شروع به ارسال سیگنال‌هایی می‌کند که باعث احساس خوشحالی در بدن می‌شوند. ضرب‌المثل «خوشحال باش تا خوشحال شوی» کاملاً درست است. تحقیقات نشان داده‌اند که پیام‌رسان‌های عصبی در هر دو جهت حرکت می‌کنند.

وقتی خوشحال می شوید، ناخودآگاه شما به بدن دستور می دهد که خوشحال به نظر برسد و برعکس، وقتی بدن شما خوشحال به نظر می رسد، سلول های تان به مغز پیام می فرستند که شما خوشحال هستید.

بازیگری و تظاهر حتی زمانی که بیمار هستید، آسان تر از این است که به خودتان بگویید سالم هستید. اگر به ناخودآگاه خود هدف سلامتی را ندهید، ناخودآگاه به دنبال بیماری می رود. پس یاد بگیرید که «وانمود کن تا باشی» (Act as if).

روتین بازیگری-ورزش

ضمیر ناخودآگاه عملی/ذهن ناخودآگاه با هم کار می کنند

چشم های تان را ببندید. به حالت آلفا بروید... ۳... ۲... ۱... به بالا نگاه کنید، حدود ۲۰ درجه، و نقطه ای سیاه را تصور کنید. این نقطه به آرامی به سمت شما می آید، بزرگ تر می شود و تمام وجودتان را فرا می گیرد. خود را در اتاقی تاریک و امن ببینید، جایی که افکارتان با انرژی کیهانی هماهنگ است. اینجا مکانی است که می توانید عادت های بد را رها کنید و احساسات منفی را از بین ببرید.

حالا خود را در سالن کنسرتی تصور کنید. شما کارگردان هستید و از جایگاه تماشاگران صحنه را می بینید. روی صحنه، دو نسخه از خودتان حضور دارند: یکی توسط ذهن هشیار و دیگری توسط ذهن ناهشیار کنترل می شود. این دو در حال جدال هستند، به حرف هم گوش نمی دهند و همکاری نمی کنند. ذهن هشیار مدام دستور می دهد، اما ذهن ناهشیار آن ها را نادیده می گیرد. ذهن ناهشیار توانایی انجام کارهای بسیاری را دارد، اما ذهن هشیار منتقد و بدبین است. ذهن هشیار می داند چه چیزی برای بدن شما بهتر است، اما ذهن ناهشیار تنها بر اساس احساسات عمل می کند. می بینید که ذهن ناهشیار پرخوری می کند فقط چون غذا خوشمزه است، یا بدن شما به دلیل احساسات منفی بیمار می شود.

به عنوان کارگردان، با صدایی رسا فریاد می‌زنید: «بس است! دیگر این نمایش بی‌معنی را تحمل نمی‌کنم! از این پس، شما دو—ذهن هشیار و ناهشیار—باید مانند یک تیم هماهنگ عمل کنید. با مهربانی و همکاری با یکدیگر ارتباط برقرار کنید. شما بخش‌های یک بدن هستید و باید عاشقانه برای خیر خود، بدن‌تان و دیگران تلاش کنید.

از این پس، ذهن هشیار مسئولیت را بر عهده می‌گیرد، اما مانند رئیسی دلسوز عمل می‌کند—همیشه به فکر بهبود ذهن ناهشیار و بدن ارزشمند شماست. ذهن هشیار تنها افکار سالم و مثبت را می‌پذیرد و پیوسته با ذهن ناهشیار ارتباط دارد، آن را هدایت می‌کند و اهداف روشن و مثبت ارائه می‌دهد. ذهن ناهشیار نیز این اهداف را به بهترین شکل محقق می‌کند و بدن شما را سالم و پرانرژی نگه می‌دارد.

تمام احساسات منفی گذشته اکنون رها شده‌اند. ذهن هشیار و ناهشیار دوباره یکی می‌شوند. حالا به بدن خود بازگردید و از چه شمانتان به دنیا نگاه کنید. هماهنگی بین این دو را احساس کنید—همکاری و عشق میان آن‌ها را ببینید. دنیا به خاطر این تغییر، جای بهتری شده است.

خودتان را ببینید که با همکاری این دو نیرو، هر بیماری یا چالشی را درمان می‌کنید. باور کنید که معجزات در زندگی شما جاری است. تصور کنید که ذهن هشیار و ناهشیار با هم می‌توانند هر کاری را ممکن کنند—هیچ چیز غیرممکن نیست!

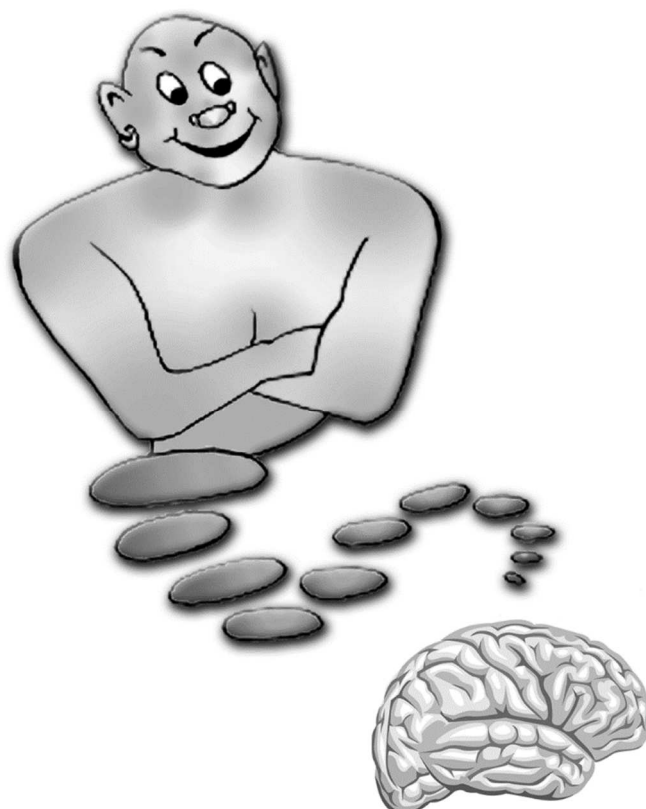
حالا ابری سفید و پر از عشق را بالای سرتان مجسم کنید. این ابر، انرژی هماهنگ کیهانی است که به آرامی پایین می‌آید و شما و محیط اطرافتان را در بر می‌گیرد. شما با خود درونیتان یکی هستید و احساس کامل بودن می‌کنید. سپس، همه‌چیز به رنگ طلایی درخشان تبدیل می‌شود—نشانه‌ای از هماهنگی درون شما، با جهان و با خود حقیقی‌تان. این هماهنگی را با تمام وجود احساس کنید و بدانید که از این لحظه، همیشه با شماست.

حالا به اتاق تاریک بازگردید. تاریکی کم‌کم محو می‌شود و به نقطه‌ای سیاه تبدیل می‌گردد. این نقطه نیز ناپدید می‌شود... ۱... ۲... احساس شادابی و نشاط کنید... ۳، حالا بیدار هستید. چشم‌هایتان را باز کنید و لبخند بزنید. پر از انرژی و شادی باشید!



درس هشتم

روش های استفاده از ضمیر ناخود آگاه، قسمت ۳



درس هشتم

روش استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۳



روش کلاسیک

پیش از آنکه روش کلاسیک شرطی سازی را شرح دهم، دو ابزار دیگر ذهن ناخودآگاه، یعنی «نشانه‌ها» و «بازپخش فوری»، نیازمند توضیح‌اند.

محرک‌ها و پاسخ‌های شرطی

ایوان پتروویچ پاولوف (Ivan Petrovich Pavlov) به خاطر آزمایش معروفش درباره‌ی بازتاب‌های شرطی، جایزه نوبل را دریافت کرد. اگرچه بیشتر افراد با این آزمایش آشنا هستند، اما به دلیل اهمیتش، آن را مرور می‌کنم. پاولوف غذا را به یک سگ گرسنه نشان داد و سگ شروع به ترشح بزاق کرد. بعد از چند بار تکرار این کار، او همزمان با نشان دادن غذا، زنگ را نیز به صدا درآورد. پس از چندین بار تکرار این عمل، سگ نسبت به صدای زنگ شرطی‌سازی شد. از آن پس، هر بار پاولوف زنگ را به صدا درمی‌آورد، سگ بزاق ترشح می‌کرد، حتی اگر غذایی در کار نبود.

به این ترتیب، واکنش ترشح بزاق که در ابتدا فقط با دیدن غذا اتفاق می‌افتاد، به صدای زنگ منتقل شد؛ در حالی که زنگ هیچ ارتباط طبیعی با غذا یا گرسنگی نداشت. بین صدای زنگ و ترشح بزاق، هیچ رابطه‌ی ذاتی وجود ندارد.

فرض کنید کودکی این صحنه فعال و عاطفی را تماشا کند. مادرش یک موش در آشپزخانه می بیند، فریاد می زند، هیستریک می شود و با جاروبرقی در آشپزخانه دنبال موش می دود و صندلی را برمی گرداند. برای کودک این تصویر زنده و پر از احساس است. سی سال بعد، وقتی یک موش می بیند، عکس العمل شرطی او فعال می شود و فریاد می زند و هیجان زده می شود.



تریگرها (محرک‌ها) مانند نمادهای میانبر روی صفحه کامپیوتر شما عمل می کنند و دسترسی سریع به برنامه های طولانی را فراهم می سازند. برای مثال، کلید استفاده از ذهن ناخودآگاه، ورود به حالت آلفا است که از طریق تمرینات آرامش بخش (مانند برنامه های آموزش داده شده در درس های قبلی) به دست می آید. پس از چندین بار تکرار این تمرینات در حالت آرامش، شما به یک تریگر مانند کلمه «آلفا» شرطی می شوید. پس از شرطی شدن، دیگر نیازی به انجام مراحل کامل نیست؛ کافی است نفس عمیقی بکشید، کلمه «آلفا» را تصور کنید یا بیان کنید تا بلافاصله وارد حالت آلفا شوید.

مدت زمان شرطی سازی چقدر است؟

این موضوع در افراد مختلف متفاوت است. برخی پس از چند جلسه شرطی می شوند، در حالی که برخی دیگر به زمان بیشتری نیاز دارند. همچنین، شرطی سازی باید به صورت دوره ای تقویت شود. هیچ قانون ثابتی وجود ندارد؛ به احساسات خود توجه کنید یا از ذهن ناخودآگاه خود پرسید که آیا شرطی سازی کافی بوده است (رجوع به درس پنجم).

یکی دیگر از تریگرهای مفید، لمس انگشت شست و اشاره برای القای آرامش است. هیچ دلیلی وجود ندارد که حتی برای مدت کوتاهی عضلات خود را منقبض نگه دارید. حتی ورزشکاران حرفه ای نیز فقط از عضلات ضروری استفاده می کنند و انقباض اضافی نتیجه معکوس دارد. از آنجا که انگشت شست و اشاره به طور طبیعی در طول روز بارها با هم تماس پیدا می کنند، هر بار این اتفاق بیفتد، بدن شما به آرامش دعوت می شود.

نمونه ای از تأثیر تریگرها بر سلامت

نورمن کازینز (Norman Cousins) در کتاب خود توضیح می دهد که چگونه با خندیدن سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کرد و از یک بیماری سخت بهبود یافت. او با تماشای فیلم های خنده دار، افسردگی را

کاهش داد و سیستم ایمنی خود را تحریک کرد. اگر او از یک تریگر (مثلاً یک تصویر صورت خندان) استفاده می‌کرد، می‌توانست با نگاه کردن به آن، بدون نیاز به تماشای فیلم کامل، همان اثر را ایجاد کند.

آزمایش روی موش‌ها و قدرت شرطی‌سازی

در یک آزمایش، دو گروه موش به بوی کافور شرطی شدند:

- گروه اول با ماده‌ای که سیستم ایمنی را تقویت می‌کرد.

- گروه دوم با ماده‌ای که سیستم ایمنی را تضعیف می‌کرد.

سپس به همه موش‌ها ماده سرطان‌زا تزریق شد. موش‌هایی که سیستم ایمنی آن‌ها با بوی کافور تقویت شده بود، در برابر سرطان مقاومت کردند، در حالی که گروه دیگر مبتلا شدند. این نشان می‌دهد که یک محرک می‌تواند پاسخ فیزیولوژیک بدن را تغییر دهد.

انتخاب تریگرهای مؤثر

تریگرها می‌توانند تصاویر (مثل عکس تدی روزولت برای اعتمادبه‌نفس)، نمادها (مثل درخت کاج بریستلکون برای سلامتی)، رنگ‌ها (مثل سبز برای برنامه سلامتی)، صداها، بوها یا حرکات بدنی باشند. هرچه تریگر برای شما معنای عاطفی عمیق‌تری داشته باشد، تأثیر آن قوی‌تر خواهد بود.

بخش فوری

آلبرت اینشتین جمله معروفی دارد: «زمان نسبی است. وقتی یک دختر زیبا روی پایت نشسته باشد، یک دقیقه مثل ده ثانیه می‌گذرد؛ اما وقتی روی اجاق داغ بنشینم، ده ثانیه مثل یک دقیقه احساس می‌شود.» زمان در واقع همان درک ما از گذر لحظات است.

وقتی برای اولین بار مسیر جدیدی را رانندگی می‌کنید، به نظر طولانی می‌رسد، چون همه چیز تازه و ناآشناست و مغزتان با اطلاعات جدید درگیر می‌شود. اما وقتی همان مسیر را دوباره طی می‌کنید، کوتاه‌تر به نظر می‌رسد، چون دیگر چیزهای کمتری توجه شما را جلب می‌کند.

نسبیت زمان در ناخودآگاه ما حتی جالب‌تر است. در آزمایشی در یکی از دانشگاه‌های آمریکا، گروهی از دانشجویان را هیپنوتیزم کردند و از آنها خواستند میوه‌ها را از تعداد مشخصی درخت بچینند. فرض کنید یک باغ پرتقال با ۱۰۰ درخت وجود داشته که هر کدام ۱۰ پرتقال داشته. بار اول، چیدن میوه‌ها ۱۰ دقیقه طول کشید. بار دوم، همان کار را در یک دقیقه انجام دادند و بار سوم، تنها یک ثانیه زمان برد!

لوکرون (LeCron) نیز آزمایش مشابهی انجام داد. او زنی را هیپنوتیزم کرد و از او خواست فیلم «بر باد رفته» را در ذهنش تماشا کند—فیلمی که قبلاً چندبار دیده بود. وقتی کار تمام شد، باید با پایین آوردن دستش علامت می‌داد. او تقریباً بلافاصله این کار را کرد. بعد از بیدار شدن، لوکرون تو ضیح داد که منظور تماشای کل فیلم بود و زن پاسخ داد: «من همین کار را کردم!»

وقتی الگویی در مغز ما شکل می‌گیرد—مثل چیدن میوه از یک باغ یا یادآوری فیلمی آشنا—ذهن ناخودآگاه می‌تواند تمام آن الگو را در کسری از ثانیه بازپخش کند. این همان «بازخورد فوری» است. در درس بعدی، یاد می‌گیرید چگونه از این ویژگی فشرده‌سازی زمان به نفع خود استفاده کنید.

پس زمینه

من معتقدم که شرطی‌سازی کلاسیک بهترین روش برای شرطی‌سازی برنامه‌های اساسی در ذهن ناخودآگاه شما، مانند سلامتی، موفقیت و ویژگی‌های شخصیتی است. شرطی‌سازی کلاسیک آسان است، اما کمی بیشتر از روش‌های دیگر زمان می‌برد، زیرا باید یک تأییدیه تهیه شود. ابتدا لازم است چند نکته مرور شوند.. شما برنامه‌های ذهنی خود را تغییر نمی‌دهید؛ بلکه آنها را جایگزین می‌کنید. ذهن ناخودآگاه شما فقط یکی از دو یا چند مفهوم را به عنوان حقیقت می‌پذیرد. اگر ذهن ناخودآگاه شما به این باور رسیده است که شما خجالتی هستید، باید آن را با برنامه جدیدی که تعادل و اعتماد به نفس به شما می‌دهد، شرط بندی کنید.

اگر ذهن ناخودآگاه شما برنامه‌ریزی شده است تا باور کند که هر زمستان یک یا چند سرماخوردگی می‌گیرید، در هر شرایط استرس‌زا سردرد می‌گیرید و مستعد بیماری هستید، باید ذهن ناخودآگاه خود را برنامه‌ریزی کنید تا مفهوم سلامتی، تندرستی، سلامت و داشتن سیستم ایمنی قوی که شما را سالم نگه می‌دارد، را در خود جای دهد. اگر کسی ۵۰ سال سن دارد، ذهن ناخودآگاه او احتمالاً ۵۰ سال برنامه‌ریزی مفهوم فعلی را در خود دارد. برای غلبه بر ۵۰ سال برنامه‌ریزی در مدت زمان کوتاه، به یک روش بسیار کارآمد نیاز است. این برنامه‌ریزی باید در حالت آلفا انجام شود، باید با یک تأیید جامع انجام شود و باید تا زمانی که فکر غالب در ذهن ناخودآگاه شما شود، تکرار شود. برای اینکه ذهن ناخودآگاه شما با یک مفهوم جدید شرط بندی شود و از مفهوم منفی موجود قوی‌تر شود، به بیش از یک بار نیاز است. هر کس متفاوت است، بنابراین هیچ قاعده قطعی برای تعداد دفعاتی که باید ذهن ناخودآگاه خود را با برنامه جدید شرط بندی کنید، وجود ندارد. پیشنهاد من این است که یک یا دو بار در روز برای یک هفته، سپس یک بار در هفته برای یک ماه، سپس یک بار در ماه برای یک سال و سپس یک یا دو بار در سال انجام شود.

مرحله اول: یک تأیید بنویسید

تأیید باید جامع باشد تا تمام جنبه‌های مفهوم جدیدی که شما در ذهن ناخودآگاه خود می‌خواهید، را پوشش دهد. من یک تأیید کلی برای "سلامت" به عنوان یک مثال نوشتم که در پایان این درس آورده شده است. تأیید خود بیش از هفت صفحه طول دارد.

تا از هر مفهوم منفی در ذهن ناخودآگاه خود، به یک مفهوم مثبت و سالم جایگزین کنید. از تأیید در این درس به عنوان نقطه شروع استفاده کنید. آن را به نیاز خودتان تطبیق دهید؛ کوتاه کنید یا به آن اضافه کنید. از تصاویری که برایتان معنا دارند استفاده کنید. برای مثال، در هنگام تأیید توانایی فیلتر کردن کلیه‌ها، ممکن است یکی از تصاویر زیر را به کار ببرید. اگر یک شیمی‌دان هستید، ممکن است تصویری از یک آزمایشگاه شیمی پیشرفته با فناوری فیلتر سیون پیچیده به ذهنتان بیاید. اگر یک خانه‌دار هستید، ممکن است تصور کنید که آب پرتقال را از طریق یک الک یا پارچه ریز عبور می‌دهید تا دانه‌ها و پالپ آن جدا شود.

جمله بندی

کلمات ابزار اصلی ذهن آگاه هستند. آنها وسیله‌ای برای تأثیرگذاری بر ذهن ناخودآگاه محسوب می‌شوند. به یاد داشته باشید که کلمات برای ایجاد تصاویر ذهنی و برانگیختن احساسات به کار می‌روند. از واژه‌ها برای توصیف اعمال و خلق صحنه‌های زنده‌ای استفاده کنید که احساسات عمیق را بیدار می‌کنند. جمله‌ای مانند «من سالم هستم» خوب است، اما جمله‌ای مانند این بهتر است:

«خود را درخشان و پرانرژی می‌بینم که در پارکی سرسبز و پر از گل‌های رنگارنگ قدم می‌زنم. گل‌های بنفش و زرد با ساقه‌های ظریف و شکوفه‌های آبی را می‌بینم. قدم‌هایم سبک و پرانرژی است، انگار در هوا شناور هستم. زندگی را دوست دارم و از هر لحظه‌اش لذت می‌برم. زیبایی طبیعت مرا مسحور می‌کند و با آن احساس یگانگی می‌کنم. انرژی حیاتی در رگ‌هایم جریان دارد، مانند جرقه‌های کوچک و پرنشاط. با لبخندی رضایت‌بخش قدم می‌زنم، مطمئنم از اینکه زنده، سالم و پرتوان هستم. شادی و هماهنگی درونی، سیستم ایمنی مرا تقویت می‌کند. تصور می‌کنم سلول‌هایم با یکدیگر و با ذهن ناخودآگاهم در ارتباط هستند، گویی با تلفن‌های کوچک سلولی با هم صحبت می‌کنند. از سلول‌هایم برای همکاری با سیستم ایمنی و حفظ سلامت بدنم تشکر می‌کنم.»

سلول‌های سفیدم را مجسم می‌کنم که در بدنم گشت می‌زنند و به دنبال باکتری‌ها، ویروس‌ها و هر عامل بیماری‌زایی می‌گردند. وقتی به میکروب‌های مهاجم برمی‌خورند، مانند سربازان کوچک به آن‌ها حمله کرده و نابودشان می‌کنند. ماکروفاژها را مانند جاروبرقی‌های میکروسکوپی می‌بینم که همه آلودگی‌ها را پاک می‌کنند و خونم را تمیز نگه می‌دارند. سیستم ایمنی من مانند یک بانک اطلاعاتی عظیم عمل می‌کند که میلیون‌ها عامل مهاجم را شناسایی و بلافاصله از بین می‌برد. من این سیستم شگفت‌انگیز را دوست دارم و از آن سپاسگزارم. (می‌توانید به سیستم ایمنی خود شکل و صدا بدهید و مستقیم با آن صحبت کنید).

احساس می‌کنم قلبم با قدرت و آرامش خون را در سراسر بدنم پمپاژ می‌کند. گلبول‌های قرمز را می‌بینم که اکسیژن و مواد مغذی را به هر سلول می‌رسانند. قلبم با عشق و اشتیاق این کار را انجام می‌دهد. از قلبم برای خدمات بی‌وقفه‌اش تشکر می‌کنم. آن را شاد و پرانرژی تصور می‌کنم. رگ‌هایم گشاده و انعطاف‌پذیر هستند و خون تازه به همه اندام‌ها می‌رسد. خونم مواد زائد را از بدنم دفع می‌کند تا سلول‌هایم سالم بمانند. از قلب و سیستم گردش خونم متشکرم... و همین‌طور ادامه دهید.

از تمام سلول‌ها، اندام‌ها، استخوان‌ها و هر بخشی از بدنتان قدردانی کنید. زیاده‌روی کنید! احساسات را آزادانه بیان کنید. به اوج برسانید! دیگر نیازی نیست نگران قواعد دستوری یا منطق باشید. تأییدهای شما باید آزادانه جریان یابند و به شما کمک کنند تا آنچه را توصیف می‌کنید، به وضوح ببینید و احساس کنید.

واقع بین باشید

در انجام کارهایی که دوست دارید، جسور باشید اما اهداف غیرواقع‌بینانه می‌توانند باعث ناامیدی و از دست دادن اعتماد به نفس شوند. مثلاً اگر ۷۲ سال دارید و در سطح «B» تنیس بازی می‌کنید، هدفی مثل برنده شدن در مسابقات ویمبلدون (Wimbledon) غیرمنطقی است. به جای کمال‌طلبی، به دنبال بهترین بودن باشید.

یک استثنا در مورد واقع‌بینی، مسئله درمان بیماری است. من معتقدم در زمینه سلامت، هر چیزی ممکن است. مواردی از بهبودی خودبه‌خودی ثبت شده که ناشی از تغییرات ذهنی، نه پزشکی، بوده‌اند. پژوهش‌های المر و آلیس گرین (Elmer and Alice Green) نشان داد رایج‌ترین عامل بهبودی خودبه‌خودی در این مطالعه، تغییر نگرش افراد بود.

هرگز این روش‌ها را جایگزین درمان حرفه‌ای نکنید، بلکه آن‌ها را در کنار کمک تخصصی به کار بگیرید.

در زمان حال زندگی کنید

ذهن ناخودآگاه فقط در لحظه حال عمل می‌کند. وقتی می‌گویید: «حالم بهتر می‌شود»، بهبودی را به فردا موکول می‌کنید، اما فردا هرگز نمی‌آید. این جمله به ذهن ناخودآگاه شما القا می‌کند که الآن خوب نیستید. پس به جای آن، به خود بگویید و باور داشته باشید که حال شما خوب است — فارغ از شرایط فعلی‌تان.

مثبت باشد

بسیاری از مربیان موفق گاهی از تکالیف منفی استفاده می‌کنند. من معتقدم که نباید از این روش استفاده کرد و در ادامه دلایلم را توضیح می‌دهم.

تصور کردن یک عمل منفی دشوار است. مثلاً وقتی می‌گوییم: «مایکل جردن (Michael Jordan) امروز بسکتبال بازی نکرد»، تجسم کسی که کاری انجام نمی‌دهد سخت است.

برخی روان‌شناسان معتقدند ذهن ناخودآگاه، «نبود» را درک نمی‌کند. مثلاً وقتی می‌گویید «من نمی‌ترسم»، ذهن ناخودآگاه فقط «ترس» را می‌شنود. گروه دیگری نیز بر این باورند که هر صفتی که قبل از یک اسم بیاید، آن را در ذهن پررنگ می‌کند. اگر این نظر درست باشد، گفتن «من نترس نیستم» باعث می‌شود کلمه «ترس» در ذهن قوی‌تر شود.

وقتی کلمه‌ای را با تصویر واضحی مرتبط می‌کنید، فراموشش سخت می‌شود. چشمانتان را ببندید و تصور کنید: در اتاق باز می‌شود و یک فیل صورتی وارد می‌شود. این فیل کلاهی احمقانه بر سر دارد و با شیپور دمش صدا تولید می‌کند. در اتاق می‌رقصد و به پای شما ضربه می‌زند. درد دارد! حالا سعی کنید این فیل را فراموش کنید.

نمی‌توانید، نه؟ اگر آن صحنه را به وضوح تصور کرده‌اید، آن فیل صورتی و خوش‌حال از ذهنتان بیرون نمی‌رود.

پادشاهی حریص به کسی وعده ثروت داد تا روش تبدیل شن به طلا را به او بیاموزد. جادوگری حيله‌گر وانمود کرد که این کار را بلد است و روشی ساختگی به پادشاه یاد داد. سپس به او گفت: «فقط هنگام انجام این کار به کلمه "آبراکادابرا" فکر نکنید.» طبیعی بود که پادشاه هر بار سعی می‌کرد، ناخودآگاه همان کلمه در ذهنش ظاهر می‌شد و نمی‌توانست تقصیر را به گردن جادوگر بیندازد.

بنابراین، از جملات منفی مانند «من نمی‌ترسم» استفاده نکنید، چون ناخواسته روی ترس تمرکز می‌کنید. به جای آن بگویید: «من آرام و قوی هستم.» این دلایل نشان می‌دهند که باید از تأییدهای مثبت، نه منفی، استفاده کنید.

خاص و تحت اللفظی باشد

در هنگام تصویرسازی چیزی که می‌خواهید، باید خاص و دقیق باشید. تصویری که با گفتن «من خود را در حال دریافت یک ماشین جدید می‌بینم» به وجود می‌آورید، نسبت به گفتن «من ماشین جدید خود را می‌بینم. یک وولو SV۰ چهار در، آبی رنگ است. می‌توانم فشار را روی انگشت پا احساس کنم در حالی که لاستیک‌ها را می‌کوبم. خودم را در حال نشستن پشت فرمان می‌بینم. روکش آن چرم بژ است. بوی چرم جدید را استشمام می‌کنم. CD/کاست/رادیو را روشن می‌کنم و به موسیقی استریو بیتلز از شش بلندگو گوش می‌کنم. خودم را در حال رانندگی در امتداد جاده ۶۶ می‌بینم. به طور شگفت‌انگیزی به نرمی ماشین من می‌رود. من مناظر را از طریق پنجره ماشین می‌بینم. تازه از یک انبار قرمز رد شده‌ام...» و اینها ضعیف‌تر است.

شخصی سازی کنید

تأییدیه‌ای که با کلمات خود بیان می‌کنید، از تأییدیه‌ای که توسط شخص دیگری نوشته شده بهتر است. کلمات و تصویری که شما می‌کشید، برای شما معانی و مفاهیم بیشتری خواهد داشت. قدرت بیشتری خواهد داشت. تأییدیه‌ها را سرقت ادبی کنید، اما آنها را ویرایش و شخصی‌سازی کنید. آنها را با احساسات و نگرش خود تزئین کنید.

فعالیت استرس

خود را در حال انجام و بودن ببینید. «من در تمام شرایط آماده هستم. خودم را در حال عمل با شجاعت در مواقع اضطراری می‌بینم. من هوشیار هستم و وارد عمل می‌شوم. خودم را در حال تماس آرام با آتش نشانی

می‌بینم. محل خاموش‌کننده آتش را به یاد می‌آورم و وارد عمل می‌شوم تا آتش را خاموش کنم. به همه دستور می‌دهم که از خانه خارج شوند. می‌بینم که کسانی که در اطراف من هستند، از آرامش و جسارت من در عمل‌ها تحسین می‌کنند. احساس اعتماد به نفس می‌کنم... و اینها.

از تمام حواس خود استفاده کنید

از کلمات استفاده کنید که باعث می‌شوند بشنوید، بو کنید، بچشید و احساس کنید. «من نگاه درک را در صورت رئیس خود می‌بینم در حالی که از او درخواست افزایش حقوق می‌کنم. چشمانش برق می‌زند و به من لبخند می‌زند و به من می‌گوید...»

من کار فوق‌العاده‌ای انجام می‌دهم. وقتی او به من حقوق و پاداش می‌دهد، احساس شادی می‌کنم. او را می‌شنوم که مرا تبریک می‌گوید و می‌گوید که چقدر آن را می‌ارزد. می‌توانم شامپاین را بچشم و احساس کنم که حباب‌ها به هنگام نوشیدن با هم‌سرم به موفقیت من، به بینی من می‌خورشند.

احساساتی باش

انرژی یعنی احساس! هیجان را تجربه کن...

«من آنقدر شادم که اشک‌هایم جاری می‌شوند... با اشتیاق... با لذت... با هیجان... با تمام وجود! من آنقدر خوشحالم که قلبم از شادی می‌تپد...» و همینطور ادامه بده...

مقدماتی در مقابل مقتدرانه

یک جمله تأییدی اجازه‌دهنده این است: «می‌توانی آرام باشی» یا «حالا به بازوهایم اجازه می‌دهم آرام شوند». یک جمله تأییدی اقتدارآمیز این است: «آرام باش!» یا «حالا دستور می‌دهم بازوهایم آرام شوند!». هر دو روش مؤثر هستند. پیشنهاد من این است که اگر جملات اجازه‌دهنده نتیجه بدهند، بهتر هستند. اما اگر ناخودآگاهتان همکاری نکرد، از جملات اقتدارآمیز استفاده کنید. ناخودآگاه شما باید اطاعت کند، اما

هدف شما ایجاد رابطه‌ای دو ستانه و متقابل است. دو ستان یا عاشقان به هم دستور نمی‌دهند؛ چون نیازی نیست. آنها بر اساس احترام متقابل و همکاری با هم کار می‌کنند.

من فردی را می‌شناختم که از ناخودآگاهش همکاری نمی‌گرفت. او وارد حالت آلفا شد و ناخودآگاهش را به خاطر عدم همکاری سرزنش کرد. توضیح داد که همکاری آنها به نفع هر دو است، چون در یک بدن زندگی می‌کنند و حفظ سلامتی آن بدن برای هر دو مفید است.

سلامت عاطفی به هماهنگی درونی بستگی دارد. آشفتگی درونی نه تنها آرامش بخش نیست، بلکه استرس‌زا و بی‌فایده است. او چند دقیقه به سرزنش ادامه داد—یک گفتگوی صمیمانه و رو راست. بعد اعتراف کرد که چند روز «حال‌وروز عادی نداشت»، اما پس از آن، خودآگاه و ناخودآگاهش به خوبی با هم کنار آمدند.

مرحله دو - یک ماشه را وصل کنید

به هر تأییدیه یک «نشانه» وصل کنید. هر بار که ذهن ناخودآگاهتان را برنامه‌ریزی می‌کنید، این نشانه را به آن پیوند دهید. من رنگ سبز را به عنوان نشانه‌ای برای سلامتی انتخاب کردم. در پایان تأییدیه می‌گویم:

«هر بار که رنگ سبز را می‌بینم یا تصور می‌کنم، این تأییدیه هزار بار در ذهنم تکرار می‌شود. هر بار که رنگ سبز را به یاد می‌آورم، این باور قوی‌تر، مؤثرتر و عملی‌تر می‌شود. هر بار که به رنگ سبز فکر می‌کنم، این تأییدیه پرانرژی‌تر و قدرتمندتر می‌گردد.»

رنگ سبز را انتخاب کردم چون برایم نماد زندگی، رشد و تندرستی است. یک برگ سبز در اتاقم آویزان کردم. پس از مدتی، شاید ذهن هوشیارم به آن توجه نکند، اما ناخودآگاهم هر روز بارها آن را می‌بیند. خوشبختانه رنگ سبز همه‌جا وجود دارد، بنابراین تأییدیه‌های من روزانه صدها بار تقویت می‌شوند.

مرحله سه - تأیید خود را بکار ببرید

می‌توانید تأییدیه خود را به دو روش در ذهن ناخودآگاهتان verankern (محکم کنید). اول، به Zustand آلفا بروید و آن را با صدای بلند بخوانید. آن را تصور کنید، بیان کنید و بشنوید. از ذهن ناخودآگاهتان بخواهید تأییدیه شما را بپذیرد و هنگام رفتن به عمق بیشتر آلفا، آن را تأیید کند. سپس به سطح عمیق‌تری بروید و ترجیحاً به مرحله‌ای برسید که هوشیاری خود را از دست بدهید. در این حالت، ذهن خودآگاه و تردیدهای شما نمی‌توانند دخالت کنند.

روش دیگر این است که تأییدیه خود را روی یک Tonband (نوار صوتی) ضبط کنید. اگر عادت ندارید سریعاً به حالت آلفای عمیق بروید، در ابتدا یک روال آرامش‌بخش قرار دهید. پخش‌کننده را روشن کنید و به حالت آلفای عمیق بروید. به Zustand «آرامش» فرو روید. این روال (در پایان درس چهارم) از واژه «خواب» استفاده می‌کند. شما را به خواب نمی‌برد، بلکه به حالت آلفای عمیق می‌برد و باعث از دست دادن هوشیاری می‌شود. در زبان انگلیسی واژه‌ای وجود ندارد که دقیقاً به معنای «به حالت آلفا یا تتا بروید و بیهوش شوید» باشد، بنابراین مجبوریم از کلمه «خواب» استفاده کنیم. ذهن ناخودآگاه شما با توجه به انتظار و باورتان می‌داند که چه می‌خواهید. رفتن به حالت خواب (بیهوشی) ایده‌آل است، زیرا ذهن خودآگاه شما نمی‌تواند در پیشنهادات اختلال ایجاد کند.

مرحله چهار تکرار

به طور کلی، تأییدیه‌ها را هر روز به مدت یک هفته، هر هفته به مدت یک ماه، هر ماه به مدت یک سال، و سپس هر سال تکرار کنید تا به نتیجه مطلوب برسید.

مرحله پنجم تأیید گروه بندی

با گروه بندی تأییدها و استفاده از تکنیک "بازپخش فوری" می‌توان زمان زیادی صرفه جویی کرد. یک گروه بندی پیشنهادی ممکن است استفاده از یک میوه، گل یا رنگ مختلف به عنوان یک محرک برای هر تأیید باشد. به عنوان مثال، می‌توانید از:

سیب برای تأیید "سلامت"
 گلابی برای "موفقیت"
 خوشه انگور برای "رابطه‌ها"
 موز برای "فراوانی"
 پاپایا برای "تغذیه" و عادات غذایی مناسب استفاده کنید.



پس از آنکه خود را به این محرک‌ها عادت دادید، همه آنها در ثانیه‌ها در ذهن ناخودآگاه شما فعال می‌شوند. به حالت آلفا بروید و تصور کنید که هر میوه را به ترتیب در سبدي یا بهتر، از یک کوزه فراوان قرار می‌دهید. هر زمان که در حالت آلفا هستید، فقط چند ثانیه وقت بگذارید تا هر میوه را تصور کنید و در مجموع پنج تأییدیه را در ثانیه‌ها تکرار کرده‌اید.

تمرین شرطی سازی تأیید سلامت

این یک نمونه تأییدیه عمومی است که برای فعال‌سازی ذهن ناخودآگاه و پرورش سلامت مطلوب طراحی شده است. از این تأییدیه به عنوان پایه استفاده کنید و آن را با باورها و احساسات شخصی خود درباره سلامتی تطبیق دهید. می‌توانید آن را ویرایش کنید، بخش‌هایی را اضافه یا حذف نمایید تا کاملاً بازتاب‌دهنده شما باشد. به قسمت‌های مختلف بدن خود فکر کنید که می‌خواهید تقویت و متعادل شوند و از عباراتی استفاده کنید که به راحتی قابل تجسم باشند. سلامت قوی باید به عنوان حالتی طبیعی و همیشگی در نظر گرفته شود.

در ابتدای این تمرین، یک روال آرامش بخش گنجانده شده تا شما را به حالت آلفای عمیق هدایت کند. وقتی یاد گرفتید با استفاده از کلمه محرک خود در چند ثانیه به این حالت برسید، می‌توانید این بخش را حذف کنید.

اکنون می‌توانید این تأییدیه را ضبط کنید: در یک مکان راحت بنشینید، چشمان خود را ببندید و به نوار گوش دهید. یا در حالت آرامش قرار بگیرید، به حالت آلفا بروید، تأییدیه را با صدای بلند بخوانید و باور کنید که این پیام‌ها در تمام سطوح وجودی شما نهادینه می‌شوند. سپس با استفاده از کلمه محرک "آرامش"، به لایه‌های عمیق‌تر ذهن ناخودآگاه خود وارد شوید.

تاب‌پر سلامت

در آستانه آرامشی عمیق هستم. این آرامش حس خوبی به من می‌دهد و مشتاقانه منتظر ورود به حالت‌های آلفا و تتای عمیق هستم. رضایت و آسایش را دوست دارم و آن را می‌خواهم. خودم را سرشار از شادی و لذت می‌بینم. آرامش برایم بسیار مفید است؛ مرا احیا می‌کند و انرژی می‌بخشد. تنش از من دور می‌شود و خون در تمام بدنم به راحتی جریان می‌یابد. بدنم مشتاقانه منتظر این آرامش عمیق و طبیعی است. پلک‌هایم به آرامی بسته می‌شوند و با هر بسته شدن، موجی از گرما از سر تا پاهایم را فرا می‌گیرد.

حالا به تنفسم توجه می‌کنم. می‌بینم که آرام و عمیق‌تر شده است. حتی گویی می‌توانم مولکول‌های هوایی را که نفس می‌کشم، ببینم. هر مولکول، پر از انرژی زندگی است؛ مانند جرقه‌های کوچکی که می‌درخشند. این جرقه‌های ریز وارد ریه‌هایم می‌شوند و مرا سرشار از انرژی مثبت و حیات دوباره می‌کنند. این انرژی

دروم می‌درخشد و به تکتک سلول‌های بدنم می‌رسد. بدنم با اشتیاق آن را جذب می‌کند. از این نیروی حیات سپاسگزارم، زیرا به من انرژی و تازگی می‌بخشد.

هنگام بازدم، همهٔ انرژی‌های منفی و نگرانی‌ها را بیرون می‌دهم. ابری خاکستری را می‌بینم که از بدنم خارج می‌شود و همراه خود تنش‌ها را می‌برد. با هر بازدم، آرام‌تر می‌شوم و احساس رضایت بیشتری می‌کنم.

حالا خودم را در ساحل جزیره‌ای گرمسیری تصور می‌کنم. آب آرام است، هوا مطبوع، و نسیم ملایمی از اقیانوس می‌وزد. روی صندلی‌ای که در ماسه‌ها گذاشته شده، می‌نشینم. ماسه‌های نرم و گرم، مانند آغوشی مهربان، مرا در بر می‌گیرند. خوب است همین‌جا بنشینم و رها شوم؛ افکار زندگی را رها کنم و فقط در این لحظه زندگی کنم. نگرانی‌های دیروز و فردا از ذهنم محو می‌شوند. فقط حال حاضر مهم است.

به ابرهای پُرقرم بالای سرم خیره می‌شوم. شکل‌هاشان مدام تغییر می‌کند و از دیدنشان لذت می‌برم. برای عمیق‌تر کردن این آرامش، خودم را بیشتر رها می‌کنم. حالا دوبرابر آرام‌تر از قبل هستم. با نگاه به ابرها، بدنم سنگین‌تر می‌شود؛ این همان آرامش کامل است. منظرهٔ روبرویم را دوست دارم: ابرهای سفید، امواج آرام، افق دوردست و رنگ آبی-سبز آرامش‌بخش دریا. تنفسم هماهنگ با ریتم امواج شده است.

حالا به پاها و ساق‌هایم توجه می‌کنم و اجازه می‌دهم دوبرابر قبل آرام شوند. سپس تمرکزم را به باسن و تنهام معطوف می‌کنم و از آن‌ها می‌خواهم که بیشتر رها شوند. با این کار، احساس می‌کنم بدنم سنگین‌تر و بی‌حرکت‌تر می‌شود، گویی تمام عضلاتم شل شده‌اند.

اکنون از بازوهایم و دست‌هایم می‌خواهم که آرام شوند. احساس می‌کنم شانه‌هایم به دلیل وزن اضافی بازوهایم شل می‌شوند. در نهایت، از سر و شانه‌هایم می‌خواهم که کاملاً آرام شوند. آنها مطیع می‌شوند. عضلات گلو و گردنم آرام و بدون تنش هستند. زبانم آرام می‌شود و صدای درون من ساکت می‌شود.

احساس می کنم بسیار خوبم.

من مشتاقانه این تأییدیه را می پذیرم. نیازی نیست ذهن آگاه من آن را بشنود. این تأییدیه درباره سلامتی به صورت طبیعی و عمیق در ناخودآگاه من نفوذ می کند - هر بخش از آن. تنها حقیقت من، مسیرهای عصبی هستند که شکل گرفته اند. من به این احساسات باور دارم. می توانم قدرت این تأییدیه را در مسیرهای مغزم حس کنم. ناخودآگاه من با اشتیاق این تأییدیه را به عنوان تنها حقیقت می پذیرد و این حقیقت بر تمام افکار، مفاهیم و احساسات دیگر درباره سلامتی غلبه می کند. ناخودآگاه من آن را می پذیرد چون برای سلامتی و رفاه من است.

همزمان با شمارش معکوس از ۱۰ تا ۱، به تدریج به سطح طبیعی و سالم تتا فرو می روم. ۱۰...۹...۸... پایین تر و پایین تر... عمیق تر و عمیق تر... ۶...۵...۴...۳. در تتا عمیق هستم، حالا به سطح عمیق تر می روم. ۲...۱. در عمیق ترین سطح خود هستم. حالا با خوشحالی این تأییدیه را می پذیرم.

ذهن آگاه من محو شده و ناخودآگاه من ظاهر می شود، آماده و مشتاق پذیرش این تأییدیه ها. خود را در حال قدم زدن در باغی زیبا و پر از گل های رنگارنگ می بینم. گل های زرد با ساقه های ظریف و گل های آبی محکم را می بینم. احساس شادی و هیجان می کنم. سوزن سوزن شدن نیروی حیات را در تمام بدنم حس می کنم. جریان نیروی حیات و سلامتی را در بدن و ذهنم احساس می کنم. با طبیعت یکی می شوم. نیروی حیات را به صورت درخشش و انرژی در بدنم می بینم و حس می کنم. قدم هایم سریع است و احساس می کنم در حال شناور شدن هستم. زندگی را دوست دارم. از زندگی لذت می برم. خوشحالم. خود را با لبخندی گسترده می بینم. می دانم که زنده، سالم، پرانرژی و پر جنب و جوش هستم. محکم قدم می زنم. خود را در حال لذت بردن از فعالیت می بینم. فعالیت مرا خوشحال می کند و برایم مفید است. فعالیت مرا سالم و جوان نگه می دارد. من تجلی همیشگی زندگی هستم.

ناخودآگاه من کاملاً پذیرای تمام پیشنهادات مربوط به بدن، ذهن و سلامتی است. فقط پیشنهادات مثبت و مفید را می پذیرد. این پیشنهادات ۲۴ ساعته و در هر حالتی، چه بیدار و چه خواب، روی من کار می کنند تا از نظر جسمی و عاطفی قوی تر و سالم تر شوم.

ناخودآگاه من این پیشنهادات را با اشتیاق برای سلامتی و خوشبختی می‌پذیرد. فقط افکار مثبت دارم. از هر کاری که در گذشته با بدنم کرده‌ام، می‌گذرم. به بدنم فقط همان‌طور فکر می‌کنم که اکنون می‌خواهم باشد: کامل، پاک، سالم، پرانرژی و در وزن ایده‌آل. تصمیم می‌گیرم غذاهای سالم بخورم و فقط به اندازه‌ای که انرژی و سلامتی‌ام حفظ شود. خود را در حال خوردن غذاهای سالم و به مقدار کم می‌بینم. از شکر و آرد سفید پرهیز می‌کنم. گاهی شیرینی‌جات می‌خورم، اما فقط کم. خود را در حال رد کردن قطعه دوم شکلات می‌بینم. به راحتی مقدار شیرینی مصرفی را کنترل می‌کنم. فقط به خاطر خوشمزه بودن غذا نمی‌خورم. مقدار غذایم را مدیریت می‌کنم. رژیم غذایی متعادل و کامل دارم. خود را در حال خوردن سبزیجات و میوه‌های فراوان و ترک میز پس از سیری می‌بینم. قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا می‌کشم. می‌دانم حدود ده دقیقه طول می‌کشد تا مغز سیری را ثبت کند، پس زودتر از احساس سیری کامل، غذا خوردن را متوقف می‌کنم. بدنم از غذاهای چرب دوری می‌کند. از خودم راضی‌ام چون برای حفظ سلامتی عالی‌ام غذا می‌خورم. این به من احساس کنترل می‌دهد. خود را پرانرژی می‌بینم. این انرژی مثل برق در درونم می‌درخشد.

هر تصور نادرست گذشته درباره خوردن و سلامتی را رها می‌کنم. اکنون خود را سالم و درخشان می‌بینم و حس می‌کنم. انرژی زندگی را در سراسر بدنم احساس می‌کنم. هر سلول، غده، ماهیچه و اندامم پر از زندگی و طراوت است. از این پس، خود را همیشه سالم و شاد می‌بینم. فقط افکار مثبت درباره خودم دارم.

هوشیاری که مرا از دو سلول کوچک آفرید، هنوز در هر سلول بدنم فعال است. این هوشیاری می‌داند چگونه استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، اندام‌ها و مغز من را بسازد. این هوشیاری میل شدیدی به سلامتی و زندگی شاد من دارد. این هوشیاری پشت هر عملکرد بدنم است و از خدمت به من لذت می‌برد. هر ثانیه برای من کار می‌کند. این هوشیاری همه‌چیز را برای سالم ماندنم فراهم می‌کند: سیستم ایمنی قوی، ترمیم زخم‌ها، و کنترل تمام عملکردهای بدنم. از این هوش درونی برای حفظ سلامتی و نشاطم سپاسگزارم.

آرام و ریلکس هستم. خونم آزادانه در بدنم جریان دارد و مواد مغذی را به سلول‌هایم می‌رساند. خونم ضایعات را دفع می‌کند و سلول‌های قدیمی جایگزین می‌شوند. اکنون قوی، سالم و پرانرژی هستم. خود را در حال رقص شاد می‌بینم. عشق را در هر سلولم حس می‌کنم. خونم به راحتی در رگ‌هایم جریان دارد. از خونم برای حفظ سلامتی‌ام تشکر می‌کنم.

سیستم ایمنی من فوق‌العاده است. هزاران میکروب را به خاطر می‌سپارد و با آن‌ها مبارزه می‌کند. سلول‌های سفید، سلول‌های T و B مثل یک ارتش سازمان‌یافته عمل می‌کنند. این سیستم شگفت‌انگیز همیشه فعال است. خود را مثل یک بازی ویدیویی می‌بینم که در آن نیروهای خوب بر بدی‌ها غلبه می‌کنند. از سیستم ایمنی‌ام برای عملکرد بی‌وقفه‌اش تشکر می‌کنم.

شادی سیستم ایمنی‌ام را تقویت می‌کند. پس همیشه خو شحال می‌مانم. هر بار که احساس خو شحالی می‌کنم، سیستم ایمنی‌ام قوی‌تر می‌شود.

قلبم قوی و پرتوان است. با ریتمی منظم می‌تپد و خون را به تمام بدنم می‌فرستد. شریان‌هایم باز و سالم هستند. از قلبم برای عملکرد عالی‌اش تشکر می‌کنم.

ریه‌هایم پر از هوای تازه است. این هوا مثل انرژی سفید و درخشان در بدنم پخش می‌شود. با هر نفس، آرام‌تر و پرانرژی‌تر می‌شوم. از ریه‌هایم برای زندگی‌بخشی‌شان تشکر می‌کنم.

سیستم گوارش‌م مثل یک آزمایشگاه پیشرفته کار می‌کند. غذا را به انرژی تبدیل می‌کند و مواد مغذی را به سلول‌هایم می‌رساند. از سیستم گوارش‌م سپاسگزارم.

کلیه‌هایم مثل فیلترهای قدرتمند عمل می‌کنند و خونم را پاک می‌کنند. از کلیه‌هایم برای عملکرد عالی‌شان تشکر می‌کنم.

مفاصل من نرم و انعطاف‌پذیر هستند. روان‌کننده‌های طبیعی آن‌ها را محافظت می‌کنند. از مفاصل‌ام برای حرکت راحت‌شان تشکر می‌کنم.

تمام اندام‌هایم مثل یک ارکستر هماهنگ کار می‌کنند. ناخودآگاه من رهبر این ارکستر است. از ناخودآگاه‌م برای هماهنگی تمام عملکردهای بدنم تشکر می‌کنم.

۲۰۰

این تأییدیه در تمام سطوح ذهنم حک شده است. قوی‌تر از هر فکر منفی درباره سلامتی است. هر بار که رنگ سبز را می‌بینم، این تأییدیه تقویت می‌شود. این مفهوم جدید سلامتی، حالا بخشی از من است.

حالا با شمارش معکوس به هوشیاری کامل بازمی‌گردم:

۱... احساس تازگی و شادی.

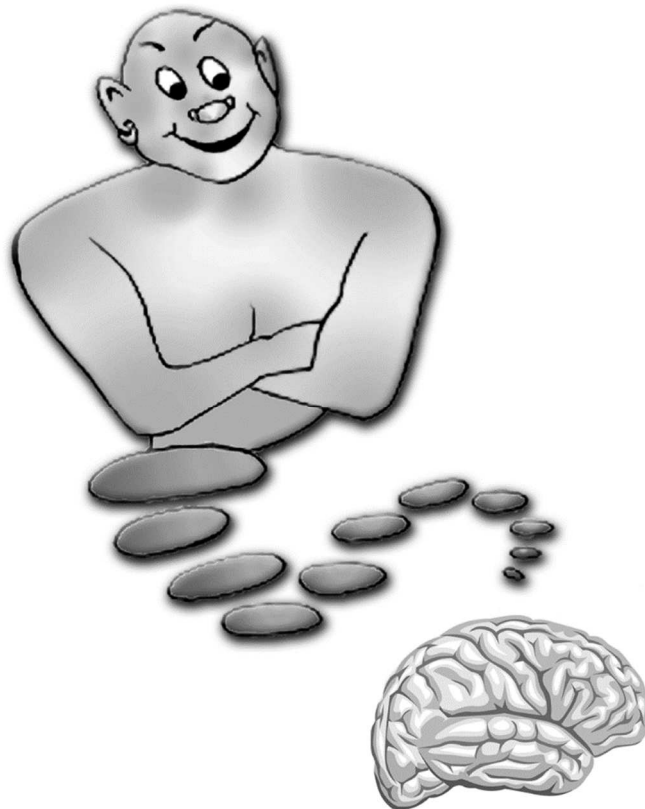
۲... احساس سلامتی و خوشحالی.

۳... کاملاً بیدار هستم.



پی نوشت

فروشگاه شما



درس پایانی

"فروشگاه شما"

این سناریو را تصور کنید:

من (کوپن ترودو) شما را به یک فروشگاه بزرگ دعوت می‌کنم. از بیرون می‌بینید که این فروشگاه بسیار وسیع است. شما را به داخل راهنمایی می‌کنم و می‌گویم: «این فروشگاه پر از محصولات خودیاری در تمام زمینه‌هاست.»

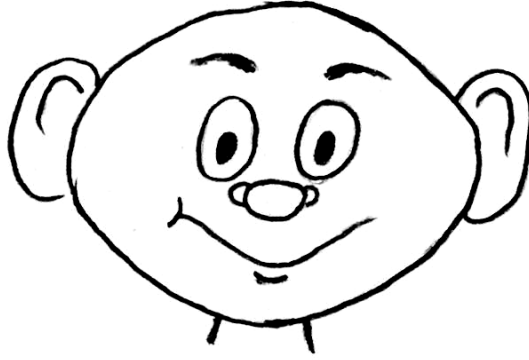
در اینجا مواد غذایی ویژه برای حفظ سلامت و تندرستی وجود دارد. کتاب‌هایی با روش‌های عملی برای موفقیت در تمام جنبه‌های زندگی، جایگزینی عادت‌های بد با عادت‌های خوب، ایجاد صلح با اطرافیان و جهان، افزایش آرامش و اعتماد به نفس، بهبود وضعیت مالی و بسیاری موارد دیگر پیدا می‌شود. کارکنان فروشگاه همیشه آماده کمک به شما هستند. فضای فروشگاه عطرهايي دارد که شادی و نشاط را به شما منتقل می‌کند.

به شما می‌گویم: «شما سزاوار تمام چیزهای خوبی هستید که می‌خواهید.» سپس یک سبد بزرگ به شما می‌دهند و تشویق می‌شوید هرچه نیاز دارید بردارید. اگر سبدتان پر شد، کارمند فروشگاه سبد دیگری به شما می‌دهد.

پس از پر کردن سبدها، به قسمت پرداخت می‌روید و متوجه می‌شوید همه چیز از قبل پرداخت شده است. اما هنگام خروج، تردید به سراغتان می‌آید. فکر می‌کنید: «بردن این همه چیز به ماشین و سپس به خانه چقدر سخت است! استفاده از آنها هم ممکن است انرژی زیادی ببرد.» پس تصمیم می‌گیرید همه چیز را رها کنید و با دست خالی به خانه برگردید.

در خانه، روی صندلی راحتی نشسته و به این فکر می‌کنید که شاید تصمیم عجولانه‌ای گرفته‌اید. شاید آن منابع می‌توانستند به آرزوهایتان تحقق ببخشند. بلافاصله از جا بلند می‌شوید و به فروشگاه بازمی‌گردید، اما این بار به جای همه آن محصولات و کارکنان، فقط یک کتاب می‌بینید.

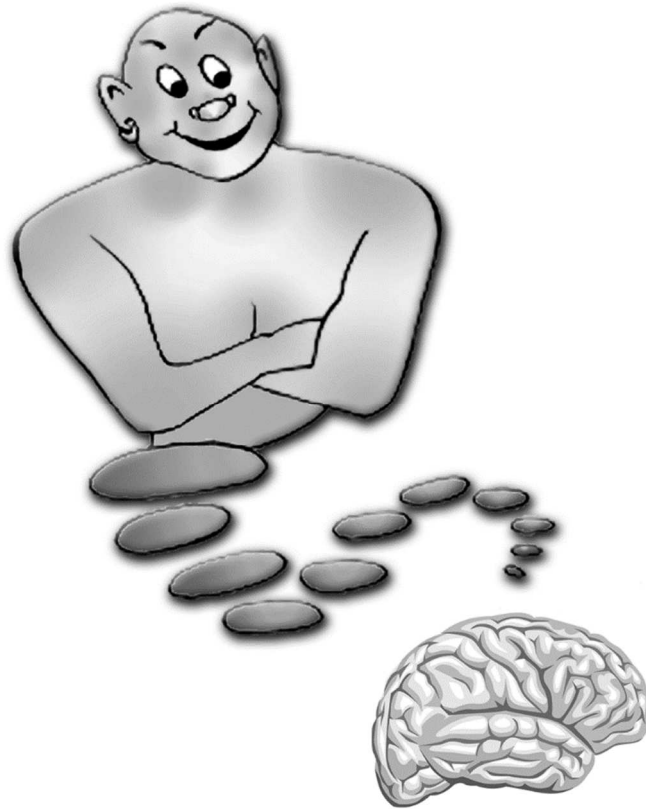
حالا درمی‌یابید که چقدر ساده می‌توان از قدرت درون (جنّ شما) برای سلامتی و موفقیت استفاده کرد. کتاب را برمی‌دارید و مانند گنجی بی‌نظیر در آغوش می‌گیرید. این کتاب راهنما، کلید دسترسی به بزرگترین منبع شما یعنی ضمیر ناخودآگاه (جنّ شما) است. از دانش این کتاب استفاده کنید و از قدرت درون خود محافظت نمایید.



LIFE is sooooo
GOOD !

درس آخر

دعا و مناجات



درس آخر

دعا و مناجات

روزی خواهد آمد که دانشمندان در آزمایشگاه‌های خود به بررسی خدا، دعا و نیروهای معنوی بپردازند، نیروهایی که تاکنون دستیابی به آنها دشوار بوده است. وقتی این روز فرا برسد، جهان در یک نسل پیشرفتی بیشتر از چهار نسل گذشته تجربه خواهد کرد.

– گروه اسپین‌دریفت (Spindrift)

مقدمه



به نظر من بیشتر مردم دوست دارند باور کنند که دعا مؤثر است، اما شک دارند چون به ندرت نتایج آن را می‌بینند. با این حال، تأثیر دعا بسیار بیشتر از چیزی است که شک‌کنندگان تصور می‌کنند. دکتر لری دسی (Larry Dossey) با بررسی پژوهش‌های علمی، ۱۲۴ مطالعه درباره تأثیر دعا شناسایی کرد. در این تحقیقات، دعاها عموماً برای بهبود سلامت یا شفای بیماران انجام شده بود. نتایج نشان داد در بیش از نیمی از موارد، دعا از نظر علمی مؤثر بوده است. تصور کنید اگر همه داروها با بیش از ۵۰٪ اثرگذاری، بدون عوارض جانبی و رایگان بودند، چه تحولی رخ می‌داد!

یکی از این مطالعات که اخیراً در رسانه‌ها و کتاب‌های دکتر دسی منتشر شده، مربوط به تحقیق دکتر راندولف بایرد (Randolph Byrd)، متخصص قلب و مسیحی معتقد، است. در این آزمایش، ۳۹۳ بیمار قلبی به دو گروه تقسیم شدند. برای نیمی از آن‌ها، گروه‌های مذهبی به مدت ده ماه دعا کردند، در حالی که هیچ‌یک از بیماران یا پزشکان نمی‌دانستند چه کسانی مورد دعا قرار می‌گیرند. نتایج شگفت‌انگیز بود:

- بیمارانی که برایشان دعا شده بود، ۵ برابر کمتر به آنتی‌بیوتیک نیاز داشتند.
- ۳ برابر کمتر دچار ادم ریوی شدند.
- هیچ‌کدام به لوله‌گذاری نای نیاز پیدا نکردند، در حالی که ۱۲ نفر از گروه مقابل به این عمل نیاز داشتند.
- میزان مرگ‌ومیر نیز در گروه مورد دعا کمتر بود.

نکته جالب این که در این پژوهش‌ها، چگونگی دعا کردن بررسی نشده بود. من در اینجا روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنم که می‌تواند قدرت دعاها را به شکل چشمگیری افزایش دهد. این روش‌ها بر اساس اصولی است که در درس‌های قبلی آموخته‌اید.

این آموزش با فروتنی ارائه می‌شود. بی‌شک راه‌های مؤثر دیگری هم برای دعا وجود دارد، زیرا موفقیت در دعا به رابطه فرد با خدا، ایمان، اشتیاق و نیت او بستگی دارد. بنابراین ادعا نمی‌کنم که این تنها راه دعا کردن است، اما معتقدم با به کارگیری این روش‌ها، اثرگذاری دعاها را شما بسیار بیشتر خواهید شد.

در درس‌های گذشته یاد گرفتید که چگونه می‌توانید با استفاده از ذهن خودآگاه، ایده‌ها را در ناخودآگاه خود بکارید تا تغییرات مطلوب—مانند بهبود سلامت، تغییر رفتار یا پیشرفت شغلی—رخ دهد. همین منطق در دعا هم صدق می‌کند، با این تفاوت که این بار از سطح بالاتری از ذهن استفاده می‌کنید. این سطح برتر ضروری است، زیرا هیچ مشکلی (چه جسمی، چه عاطفی یا مالی) در همان سطحی که به وجود آمده، حل نمی‌شود.

خداوند را نمی‌توان توصیف کرد و هر تعریفی ناقص خواهد بود. بنابراین نمی‌گوییم این سطح بالاتر از ذهن، همان خداست؛ بلکه می‌توانید آن را بُعدی از خدا در نظر بگیرید. من به این سطح، "ذهن کیهانی" می‌گویم.

ذهن جهانی

ذهن کیهانی به ذهن آگاه و ناخودآگاه انسان مرتبط است. تصور کنید ذهن آگاه و ناخودآگاه مانند دو دایره هستند: دایره کوچک نشان‌دهنده ذهن آگاه و دایره بزرگ‌تر که آن را احاطه کرده، ذهن ناخودآگاه است. مساحت دایره بزرگ‌تر یازده برابر دایره کوچک است. هر دو این ذهن‌ها در درون شما قرار دارند و تنها چیزی را می‌دانند که دیده‌اند، تصور کرده‌اند، آموخته‌اند یا تجربه کرده‌اند.

اما ذهن کیهانی هم در درون و هم در بیرون شما وجود دارد. این ذهن فراتر از زمان و مکان است و همه دانش را در خود جای داده است. می‌توان آن را مانند اینترنت بی‌سیم جهانی تصور کرد که آن را "یونی‌نت" (Uninet) می‌نامیم. شما می‌توانید ذهن کیهانی را جدا از خدا یا بخشی از خدا در نظر بگیرید. در هر دو حالت، قوانین آن کار می‌کنند، حتی اگر به آن ایمان نداشته باشید.

برای درک بهتر، به قانون جاذبه فکر کنید. این قانون حتی اگر به آن اعتقاد نداشته باشید یا از آن آگاه نباشید، همچنان عمل می‌کند. شواهد غیرمستقیم بسیاری از وجود ذهن کیهانی حمایت می‌کنند:

- تله‌پاتی و مشاهده از راه دور: در آزمایش‌های علمی ثبت شده، فرستنده روی تصویری تمرکز می‌کند و گیرنده، حتی در فاصله دور و داخل قفس فلزی، می‌تواند تصویر را دریافت کند. برخی افراد به‌طور ذاتی در این کار مهارت دارند، اما هرکسی با تمرین و قرار گرفتن در حالت آلفا می‌تواند آن را انجام دهد. فاصله و زمان در این پدیده تأثیری ندارند، که نشان‌دهنده وجود یک میدان هوش جهانی است.

- ادگار کیس: او در حالت خلسه (احتمالاً در سطح آلفا یا تتا) هزاران تشخیص پزشکی دقیق داد. بسیاری از این تشخیص‌ها توسط پزشکان تأیید شده‌اند. کیس تنها با دانستن نام و محل بیمار، این اطلاعات را از ذهن جهانی دریافت می‌کرد.

- کارولین میس: این نویسنده و مدیوم معاصر ادعا می‌کند ۹۸ درصد تشخیص‌های او دقیق بوده و توسط پزشکان تأیید شده‌اند.

- دوزینگ: از این روش برای یافتن آب یا منابع زیرزمینی استفاده می‌شود. ذهن ناخودآگاه فرد دوزینگ‌کننده این اطلاعات را ندارد، بنابراین باید از هوشی فراتر از ذهن خود استفاده کند.

- حیوانات گمشده: موارد بسیاری ثبت شده که حیوانات خانگی مسافت‌های طولانی را بدون هیچ راهنمایی به خانه بازگشته‌اند. برای مثال، سگی که از ایندیانا به اورگان رفت، درحالی‌که قبلاً آنجا نبوده است. این نشان می‌دهد حیوانات از هوشی فراتر از ذهن خود استفاده می‌کنند.

- تحقیات روپرت شلدریک: این دانشمند انگلیسی ثابت کرده حیوانات خانگی می‌توانند به افکار صاحبان‌شان واکنش نشان دهند، حتی وقتی از آن‌ها دور هستند. این پدیده تنها با وجود یک میدان هوش مشترک قابل توضیح است.

- همبستگی کوانتومی: در فیزیک کوانتوم، ذراتی که یک‌بار با هم ارتباط برقرار کرده‌اند، حتی پس از جدایی فاصله‌دار، بلافاصله به تغییرات یکدیگر پاسخ می‌دهند. این پدیده که آلبرت اینشتین آن را "اثر شبح‌وار در فاصله" نامید، نشان‌دهنده ارتباطی فراتر از زمان و مکان است.

- تأثیر دعا: وقتی برای کسی دعا می‌کنید، حتی بدون تماس فیزیکی، تأثیر آن را احساس می‌کند. این انتقال تنها با وجود یک میدان هوش مشترک ممکن است.

همه این‌ها نشان می‌دهد که ما بخشی از یک ذهن جهانی هستیم که می‌توانیم با تمرین و قرار گرفتن در حالت آلفا به آن متصل شویم.

آنچه بالا است، همان پایین است

یک قانون در هر دو بعد عمودی و افقی معتبر است. یعنی اگر قانونی در یک سطح از آگاهی درست باشد، در تمام سطوح دیگر نیز صادق خواهد بود. قوانین، جهانی هستند. بنابراین اگر قوانین مطرح‌شده در هفت درس گذشته صحیح باشند، در این سطح بالاتر از ذهن (ذهن کیهانی) نیز اعتبار دارند. هیچ قانونی نمی‌تواند در ذهن آگاه و ناخودآگاه به یک شکل عمل کند، اما در ذهن کیهانی رفتاری متفاوت داشته باشد. پس اگر قوانین بیان‌شده در هشت درس گذشته معتبر باشند، در مورد دعا نیز صدق می‌کنند.

چهار اصل کلیدی از درس‌های گذشته وجود دارد که برای افزایش اثربخشی دعاها ضروری

هستند:

(۱) دعا در حالت آلفا/تتا (حالت آرامش عمیق)

(۲) مثبت‌اندیشی

(۳) تمرکز بر یک هدف واحد

(۴) باورپذیر کردن موضوع برای ذهن ناخودآگاه

شماره کلید ۱: در حالت آلفا دعا کنید

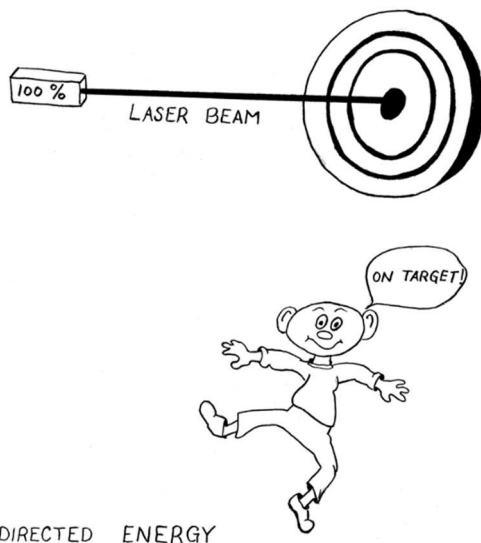
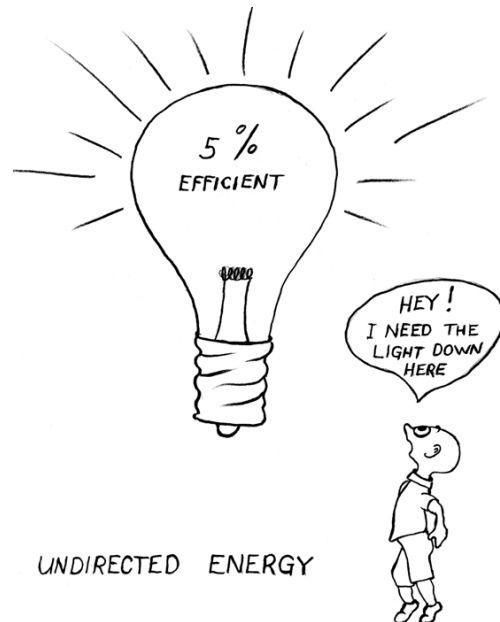
دعا کردن در حالت آلفا (و تتا) اثرگذاری دعاها را صدها یا حتی هزاران برابر افزایش می‌دهد. وقتی در حالت بتا دعا می‌کنید، امواج مغزی شما پراکنده و نامتمرکز می‌شوند و انرژی تلف می‌شود. اما در حالت آلفا، امواج مغزی متمرکز و قدرتمندتر عمل می‌کنند. این تفاوت مانند مقایسه نور یک لامپ رشته‌ای با نور لیزر است. نور لامپ در همه جهات پخش می‌شود و بیشتر انرژی آن به گرما تبدیل می‌شود، در حالی که نور لیزر تمام انرژی خود را در یک مسیر متمرکز می‌کند و آنقدر

قوی است که می‌تواند حتی فولاد را قطع کند. امواج لیزر هماهنگ و همزمان عمل می‌کنند و انرژی آنها به صورت تصاعدی افزایش می‌یابد. به همین دلیل لیزرها چنین قدرتمند هستند.

دعا ممکن است از طریق ذهن ناخودآگاه تقویت شده و به ذهن کیهانی منتقل شود. هرچه مکانیسم آن باشد، ذهن ناخودآگاه قدرت دعا را افزایش می‌دهد و نقش کلیدی در موفقیت آن ایفا می‌کند.

به این شواهد غیرمستقیم برای حمایت از این نظریه توجه کنید.

اما دلیل دیگری برای دعا در حالت آلفا وجود دارد. من پیشنهاد می‌کنم که ذهن ناخودآگاه در دعا نقش مهمی ایفا می‌کند. بنابراین، برای دسترسی به ذهن ناخودآگاه، باید در حالت آلفا باشید. ذهن ارادی اراده را تامین می‌کند، قصد را نشان می‌دهد و دعا را با کلمات بیان می‌کند. اما ذهن ناخودآگاه شور و اشتیاق، یعنی انرژی را تامین می‌کند. به نوعی، ذهن ناخودآگاه یک پیوند مهم به ذهن کیهانی است.



همانطور که پیشتر گفته شد، سگ‌ها به ذهن جهانی دسترسی دارند و ذهن آگاهشان، دست کم به اندازه انسان‌ها، توسعه نیافته است. این بدان معناست که ذهن آگاه برای دسترسی به ذهن جهانی ضروری نیست. تحصیل در زمینه دعا بی‌تاثیر است. فردی با مدرک دکترای لزوماً به دلیل تحصیلاتش، حتی در زمینه دین، در دعا بهتر عمل نمی‌کند. فردی با مدرک یا مقام در دین احتمالاً بهتر عمل می‌کند، اما فقط به دلیل تجربه و اشتیاق. قابل توجه است که در روش‌های شرقی درمان، دعا یا مدیتیشن، دور کردن ذهن آگاه (ذهن عقلانی) توصیه می‌شود. موفقیت در دعا از

قلب (ذهنِ ناخودآگاه) و نه از عقل (ذهنِ آگاه) حاصل می‌شود.

من پیشنهاد می‌کنم که افراد مذهبی متدین به دلیل اینکه در هنگام دعا به طور طبیعی به حالت آلفا می‌روند، در دعا بهتر عمل می‌کنند. این به این دلیل است که به روش‌هایی که یادگیری ورود به حالت آلفا را به صورت خودکار آموزش می‌دهند، آشنا و آموزش دیده‌اند. این روش‌ها شامل سکوت، آرامش، تنفس کند، اشتیاق فداکارانه، احساس، مراسم، مدیتیشن و تکرار یک دعا ساده (تسبیح، نیایش و نواختن ساز) است. همچنین، قصد آنها احتمالاً از فرد عادی بیشتر فداکارانه است.

احساسات بسیار مهم، شاید مهمترین عامل در دعا هستند و احساسات از ذهنِ ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرند. ذهنِ عقلانی و منطقی تمایل دارد احساسات را مهار کند. دسی نشان داده است که عشق و همدلی نیروهای قوی در دعا هستند.

اخيراً دانشمندان دریافته‌اند که وقتی افراد مذهبی بسیار متدین دعا می‌کردند یا مدیتیشن می‌کردند، نشانه‌های شدید

در این مطالعه، نشان داده شد که ورود به حالت دلتا عمیق، حتی از حالت آلفا بهتر است. در مرکز دیگری، دانشمندان افرادی را که در هنگام دعا یا مدیتیشن تجربیات دینی عمیقی دارند، مورد مطالعه قرار دادند. این افراد شامل راهبان و بوداییان بودند. دانشمندان در حین تجربه‌های دینی اوج این افراد، چندین مشاهده شگفت‌انگیز داشتند.

یک ناحیه کوچک در پشت ذهنِ ناخودآگاه، به طور مداوم جهت‌گیری فضایی را محاسبه می‌کند - حس اینکه مرز بدن با جهان کجاست. در طول دعا یا مدیتیشن شدید، این ناحیه به "بهشت کوچکی از بی‌حرکتی" تبدیل می‌شود. و در یک مقاله مرتبط در نشریه تحقیقات روانپزشکی، "...آنها تجربه‌ای کامل از حل شدن خود و حس وحدت، حس بی‌نهایت بودن و بی‌مرزگی را تجربه می‌کنند." این ناحیه در ذهنِ ناخودآگاه است.

در هر دو مورد بالا، کلید دعا‌های موفق، ذهنِ ناخودآگاه بود، نه ذهنِ خودآگاه.

شماره کلید ۲: از دعای مثبت استفاده کنید

بسیاری از دعاها، تأیید چیزی است که مورد نظر است. دعا می‌تواند، به عنوان مثال، برای شفای جسمی خود یا دیگری، شغل بهتر یا آوردن روابط عاشقانه بیشتر به زندگی شما باشد. بنابراین، دعاها تأییدکننده شما باید بر اساس همان قوانین ذکر شده در درس هشتم باشد. یک دقیقه وقت بگذارید و به درس هشتم برگردید و بخش مربوط به تأییدها را مرور کنید. مهم است که ذهن ناخودآگاه و ذهن جهانی در همان چارچوب زمانی که ذهن خودآگاه شما کار می‌کند، عمل نمی‌کنند.

۱۳ مه ۲۰۰۱ Boston Globe ۳

ذهن کار می‌کند. پس دعای تأییدی شما باید در زمان حال بیان شود. باید صحبت کنید، ببینید، احساس کنید و عمل کنید گویی نتایجی که برای آنها دعا می‌کنید، را قبلاً به دست آورده‌اید. اگر برای سلامتی بهتر دعا می‌کنید، اما خود را بیمار تصور و تجسم می‌کنید، بیمار شدن همان چیزی است که ذهن ناخودآگاه شما به ذهن عالمی پُر از قدرت منتقل می‌کند. و ذهن عالمی پُر از قدرت، دعای شما را — بیمار شدن — برآورده خواهد کرد.

نکته دوم و بسیار مهم، استفاده از احساس است.

بر اساس برخی مطالعات در ادبیات علمی، مهم‌ترین عوامل در دعا، ابراز عشق و همدلی است. به‌طور جالب، نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که وقتی برای شخص دیگری دعا می‌کنید، دعای شما به اندازه یا حتی بیشتر، برای شما مفید است تا برای شخصی که برای او دعا می‌کنید.

آنچه بالا گفته شد ضروری است، اما موارد زیر تنها پیشنهادهاتی هستند که ممکن است مفید واقع شوند. به جای اینکه بلافاصله با یک تأیید شروع به دعا کنید، با خدا ارتباط برقرار کنید. درست مثل زمانی که با ذهن ناخودآگاه خود صحبت می‌کنید، باید صمیمی و خوش‌رفتار باشید. با یک سلام شروع کنید. این به غنی‌سازی ارتباط شما با خدا کمک می‌کند. ممکن است در این قسمت از دعا، فقط به خدا احترام بگذارید.

سپس باید به ذهن عالمی پُر از قدرت متصل شوید. با این کار، به این حقیقت اذعان کنید که ذهن عالمی پُر از قدرت، همه چیز را می‌داند، پاسخ دعای شما را دارد و در دسترس شماست.

سپس دعای تأییدی خود را بیان کنید.

بعد از آن، مثل هر شخص خوب و متفکر، "متشکرم" بگویید. به فراوانی از نتیجه‌ای که آن را در حال تحقق تجسم می‌کنید، تشکر کنید. از این نتیجه و از تمام برکت‌های خود سپاسگزار باشید. سپس آن را رها کنید. ذهن عالمی پُر از قدرت، بهتر از شما می‌داند که چگونه عمل کند. استفاده از ذهن خودکار، نتیجه معکوس خواهد داشت.

شماره کلید ۳: تکی فکر باشید

ذهن ناخودآگاه شما می‌تواند مفاهیم زیادی در مورد یک موضوع در خود جای دهد، اما فقط یکی از آنها را به عنوان یک اصل اساسی در خود نگه می‌دارد. و آن مفهوم ذهن ناخودآگاه شما را تحت سلطه خود قرار می‌دهد. این قانون در درس چهارم مورد بحث قرار گرفت. بنابراین، هنگامی که برای چیزی دعا می‌کنید، ضروری است که ذهن ناخودآگاه شما همان حقیقت را در مورد آن چیزی که ذهن آگاه شما دارد، در خود جای دهد.

به عنوان مثال، فرض کنید پزشک به فرانک می‌گوید که قلب ضعیفی دارد. بلافاصله فرانک شروع به دعا می‌کند - در حال حاضر - که قلبی قوی و سالم دارد. ذهن آگاه فرانک ایده را می‌پذیرد که او قبلاً قلبی قوی و سالم دارد. اما فرض کنید مفهوم غالب در ذهن ناخودآگاه او این است که قلبی ضعیف دارد. (آن فکر غالب در ذهن ناخودآگاه ممکن است دلیل ضعف قلب در وهله اول باشد.) آن مفهوم "قلب ضعیف" ممکن است از رویدادی مانند این منشا گرفته باشد. فرانک در سن سه سالگی شاهد مرگ یک خویشاوند به دلیل حمله قلبی بود. اوضاع بسیار عاطفی بود. ذهن آگاه فرانک این واقعه را فراموش کرده است، اما ذهن ناخودآگاهش این کار را نکرده است. این واقعه تروماتیک بود و در ذهن ناخودآگاه فرانک اثر عمیقی به جا گذاشت، به حدی که غالب شد.

فرض کنید مادر فرانک، که با او پیوند عاطفی قوی داشت و گریه‌های بی وقفه او، (یا فرانک سه ساله فکر می‌کرد که او می‌گوید) "قلب‌های ضعیف در خانواده ما وجود دارد. فرزند ما هم قلب ضعیفی خواهد داشت." از آن زمان به بعد، ذهن ناخودآگاه فرانک این ایده را پذیرفت که قلبی ضعیف دارد. حتی اگر فرانک هیچ دلیلی آگاهانه برای باور داشتن قلب ضعیف نداشته باشد، مفهوم

در ذهن ناخودآگاهش غالب شد. (وقتی ذهن آگاه و ناخودآگاه در تضاد هستند، ذهن ناخودآگاه همیشه برنده است.) اکنون، در دعا‌های فرانک، ذهن ناخودآگاه بر ذهن آگاه او غلبه می‌کند و دعا‌های او بی‌پاسخ می‌ماند.

کارآمدی به این درگیری درونی وابسته است. فرانک باید ناخودآگاه خود را برنامه ریزی کند تا ایده‌ی اینکه قلبی قوی، سالم و تندرست دارد را بپذیرد. همانطور که ذهن آگاه و ناخودآگاه در باور داشتن قلبی قوی، که حقیقت است، هماهنگ و در SYNC با شند، دعا‌های تأییدکننده‌اش به ذهن کیهانی فرستاده خواهد شد و پاسخ داده خواهد شد.

وقتی برای چیزی دعا می‌کنید، ناخودآگاه خود را (همانطور که در درس هشتم توضیح داده شد) به پذیرش این مفهوم به عنوان حقیقت، درست همانطور که در ذهن آگاه شماست، آماده کنید. سپس ذهن آگاه و ناخودآگاه شما به صورت هماهنگ و با یک هدف برای تضمین موفقیت دعا، با هم کار خواهند کرد.

شماره کلید ۴: ضمیر ناخودآگاه خود را ایمان کامل کنید

اعتقاد به طور جهانی به عنوان عنصر اساسی برای دعا‌های موفق شناخته شده است. اهمیت اعتقاد در سراسر عهد جدید و من تصور می‌کنم در قرآن، تورات و غیره یافت می‌شود. این پایه و اساس شفای دعا‌های موفق است.

وقتی دعا‌های شما جواب نمی‌دهد، ممکن است به دلیل کمبود ایمان باشد. ممکن است فکر کنید که ایمان دارید و به آموزه‌های دینی خود صادقانه ایمان دارید. اما در مورد ذهن آگاهتان صحبت می‌کنید. ناخودآگاه شما چه چیزی را به عنوان حقیقت در خود جای داده است؟

ایمان شما کامل نیست اگر فقط در ذهن آگاه شما نهادینه شده باشد: ایمان باید همچنین در ناخودآگاه شما ریشه دوانده باشد. مگر اینکه از بدو تولد چیزی جز آموزه‌های دینی خود و قوانین درس‌های پیشین را دیده باشید و آنها را باور و پذیرفته باشید!، احتمالاً مفاهیم در ناخودآگاه شما با مفاهیم در ذهن آگاه شما همخوانی ندارند.

این مفاهیم برای دستیابی به حداکثر قدرت دعا، باید در ذهن آگاه و ناخودآگاه شما هماهنگ باشند. شما باید در ایمان خود یکدل باشید. برای غلبه بر این فقدان یا عدم اعتماد به

ناخودآگاه خود، باید ناخودآگاه خود را با باورهای آگاهانه برنامه‌ریزی کنید. تا زمانی که مفاهیم آگاهانه و ناخودآگاه در همخوانی نباشند، این باورهای متضاد می‌توانند باعث دعا‌های ناموفق شوند.

دلیل دیگر اهمیت ایمان این است: به یاد بیاورید در درس چهارم، جایی که اشاره کردم اگر شک داشته باشید، یعنی هر نوع ترس از شکست، احتمالاً شکست خواهید خورد. ترس در ناخودآگاه است و اگر قوی‌تر از اراده شما برای موفقیت باشد، شکست خواهید خورد. بنابراین هر نوع ترس می‌تواند دعای شما را ضعیف کند. شما به اندازه کافی ایمان قوی نیاز دارید تا هر گونه ترس از شکست را از بین ببرید.

این نکته مهمی را به یاد می‌آورد. دعا کار می‌کند و قادر به هر کاری است. دعا هیچ محدودیتی ندارد. اما اگر برای چیزی دعا کنید که (آگاهانه) می‌دانید و (ناخودآگاه) احساس می‌کنید امکان‌پذیر نیست، ترس از شکست را در خود پرورش خواهید داد، ترسی که ممکن است نتوانید آن را غلبه کنید.

به عنوان مثال، فرض کنید مری به نوعی سرطان کشنده مبتلا شده است. امید وجود دارد. رهایی خود به خودی از سرطان‌ها ثبت شده است. المر و آلیس گرین سال‌ها پیش بیش از ۴۰۰ مورد رهایی خود به خودی را بررسی کردند و از آن زمان به بعد موارد بیشتری در دسترس است. بنابراین، امکان دارد مری رهایی خود به خودی داشته باشد و روز بعد بدون هیچ ردی از سرطان بیدار شود. اگر مری برای بهبودی کامل تا فردا دعا کند، مگر اینکه او فوق بشری باشد، شک‌های شدیدی در مورد آن خواهد داشت. او به نوعی ترس از اینکه ممکن است اتفاق نیفتد، خواهد داشت. این ترس دعای او را ضعیف و احتمالاً شکست خواهد داد.

اما او می‌تواند بدون هیچ گونه تردیدی برای شروع روند بهبودی دعا کند. او می‌تواند بدون هیچ گونه تردیدی برای سیستم ایمنی خود دعا کند که به یک دنده بالاتر برود و شروع به کشتن سلول‌های سرطانی کند. او می‌تواند بدون هیچ گونه تردیدی برای اینکه فردا قوی‌تر از امروز باشد و سلول‌های سالمش تکثیر شوند و سلول‌های سرطانی را از بین ببرند، دعا کند.

در این درس، پیشنهاد می‌شود برای چیزهایی که می‌توان با اطمینان به دست آورد، دعا کنید. معجزات لزوماً فوری نیستند و اشکالی ندارد اگر کمی زمان ببرد. دعا کار می‌کند. اگر برای شما کار نمی‌کند، شاید کمبود ایمان در ناخودآگاه شما مانع از دعا کردن شما شده است. یک تأییدیه طولانی در مورد هر جنبه از باورهای خود و آنچه در آن ایمان دارید، بنویسید و آن را در ناخودآگاه خود جا بیندازید تا تنها حقیقتی باشد که آن را در خود نگه می‌دارد.

نتیجه گیری

هزاران بار بیشتر "اوه" را در دعا‌های خود بگنجانید:
در حالت آلفا یا بهتر است تتا ذهن دعا کنید.
از دعا‌های مثبت استفاده کنید.
نتیجه را تصور کنید، نه مشکل.
عشق و همدلی را احساس و ابراز کنید.
مطمئن شوید که تک‌هوا هستید: مطمئن شوید که ذهن آگاه و ناخودآگاه شما با هم موافقند.
ناخودآگاه خود را برای ایمان قوی و خالصی برنامه‌ریزی کنید که با ایمان آگاه شما هم‌زمان باشد.
از تمام برکات سپاسگزار باشید و قدردانی خود را ابراز کنید.



ضمیمه الف

کتابشناسی و پیشنهاد مطالعه

درس اول تا هشتم

- Achterberg, Jeanne, Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine, New Science Library, ۱۹۸۵.
- Andersen, U.S., Three Magic Words, Thomas elson & sons, ۱۹۵۴.
- Bailes, Frederick, W., Your Mind Can Heal You, Dodd, Mead, ۱۹۴۱.
- Bristol, Claude M., The Magic of Believing, A Pocket Book, ۱۹۶۹.
- Brooks, Harry C., The Practice of Autosuggestion by the Method of Emile Coué, Dodd, Mead and Co., ۱۹۲۲.
- Borysenko, Joan, Ph.D., Minding The Body, Mending The Mind, Bantam Books, ۱۹۸۸.
- Cantor, Alfred J., M.D., Unitrol: The Healing Magic of the Mind, Parker Publishing Company, Inc., ۱۹۶۵.
- Chopra, Deepak, M.D., Ageless Body, Timeless Mind, Harmony Books, ۱۹۹۳.
- Chopra, Deepak, M.D., Creating Health, Houghton Mifflin Company, ۱۹۸۷.
- Chopra, Deepak, M.D., The Seven Spiritual Laws of Success, Amber-Allen Publishing, ۱۹۹۴.
- Collier, Robert, The Secret of the Ages, Robert Collier Publications, Inc., ۱۹۴۸
- Dossey, Larry, M.D., Meaning & Medicine, Bantam Books, ۱۹۹۱.
- Dossey, Larry, M.D., Recovering The Soul, A Bantam Book, ۱۹۸۹.
- Duckworth, John, How To Use Auto-Suggestion Effectively, Wilshire Book Company, ۱۹۶۶
- Dyer, Wayne W., Manifest Your Destiny, Harper Collins, ۱۹۹۷.
- Gallwey, W. Timothy, The Inner Game of Tennis, Random House, Inc. ۱۹۷۴.
- Germain, Walter M., The Magic Power of Your Mind, Hawthorn Books, Inc., ۱۹۵۶.
- Green, Elmer & Alyce, Beyond Biofeedback, Delta, ۱۹۷۷.
- Hawkings, David R., M.D., Ph.D., Power vs. Force, Hay House, inc., ۲۰۰۲.
- Hawkings, David R., M.D., Ph.D., The Eye of the I, Veritas, ۲۰۰۱.
- Helmstetter, Shad, Ph.D., What To Say When You Talk To Your Self, Pocket Books, ۱۹۸۶.
- Howard, Vernon, Psycho-Pictography, Parker Publishing Company, Inc., ۱۹۶۵.

- King, Serge, Imagineering for Health, A quest Book, ۱۹۸۱.
- Lecron, Leslie M., Magic Mind Power, DeVoss & Company, ۱۹۶۹.
- Lecron, Leslie M, Self-Hypnotism: The Technique and Its Use in Daily Living, Prentice-Hall, Inc, ۱۹۶۴.
- Lonegren, Sig, The Pendulum Kit, Simon & Schuster, ۱۹۹۰.
- Maltz, Maxwell, M.D., The Magic Power of Self-Image Psychology, Prentice-Hall, Inc., ۱۹۶۴.
- Maltz, Maxwell, M.D., Psycho-Cybernetics, Prentice-Hall, Inc., ۱۹۶۰.
- Murphy, Joseph, D.D., D.R.S., Ph.D., L.L., The Power of Your Subconscious Mind, Prentice-Hall, Inc., ۱۹۶۳.
- Murphy, Joseph, D.D., D.R.S., Ph.D., L.L.D., The Amazing Laws of Cosmic Mind Power, Paperback Library Edition, ۱۹۶۹.
- Peale, Norman Vincent, How To Make Positive Imaging Work For You, Foundation for Christian Living, Pawling, NY, ۱۹۸۲.
- Peale, Norman Vincent, The Power of Positive Thinking, Prentice-Hall, Inc. ۱۹۵۴
- Pelletier, Kenneth R., Mind as Healer: Mind as Slayer, Delta, ۱۹۷۷.
- Pert, Candice, Ph.D., Molecules of Emotion, Scribner & Sons, ۱۹۹۷.
- Sanders Jr., Pete A., Access Your Brain's Joy Center, Mission Possible Printing, ۱۹۹۶.
- Siegel, Bernie S., M.D., Love, Medicine & Miracles, Harper & Row, Publishers, ۱۹۸۶.
- Siegel, Bernie S., M.D., Peace, Love & Healing, Harper & Row, Publishers, ۱۹۸۹.
- Simonton, Carl O., and Stephanie Matthews-Simonton, and L. Creighton, Getting Well Again, Bantam, ۱۹۹۲.
- Sarno, John E., M.D., Healing Back Pain, Warner Books, ۱۹۹۱
- Steadman, Alice, Who's the Matter With Me? DeVorss Publications, ۱۹۶۶.
- Takus, James A., Your Mind Can Drive You Crazy, Psychonetix, Inc., Tarzana, CA, ۱۹۷۸.
- Williams, John K., The Knack of Using Your Subconscious Mind, Prentice-Hall, Inc. ۱۹۷۱.

ضمیمه ب

کتابشناسی و پیشنهاد مطالعه

درس دعا و مناجات

Anderson, U.S., Three Magic Words, Wilshire Book Company, ۱۹۷۰.

Capra, Fritjof, The Tao of Physics, Sambhala Publications, Inc., ۱۹۸۰.

Dossey, Larry, M.D., Healing Words, The Power of Prayer and The Practice of Medicine, HarperSanFrancisco, ۱۹۹۳.

Dossey, Larry, M.D., Prayer Is Good Medicine, HarperCollins Publishers, ۱۹۹۶

Dossey, Larry, M.D., Be Careful What You Pray For...You Just Might Get It, HarperSanFrancisco, ۱۹۹۷.

Dyer, Wayne W., There's A Spiritual Solution to Every Problem, HarperCollins, ۲۰۰۱

Hawkins, David R., M.D., Ph.D., Power Vs. Force, Hay House, Inc. ۲۰۰۲.

Lonegren, Sig, The Pendulum Kit, Simon & Schuster, ۱۹۹۰.

Sheldrake, Rupert, Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home, Crown, ۱۹۹۹.

Silva, Jose, The Silva Mind Control Method, Simon and Schuster, ۱۹۷۷.

Talbot, Michael, Beyond the Quantum, Bantam, ۱۹۸۸.

Zukav, Gary, The Dancing Wu Li Masters, Bantam Books, ۱۹۸۶.

پایان