



اسرار کنترل ذهن انسان

هر آنچه که ذهن انسان قادر باشد آن را درک کند ، می تواند واقعیت پیدا کند.

مک کانفیلد



به جای مقدمه

میل به کمال و بهتر شدن در وجود تمامی ما انسان ها وجود دارد، همه ی ما دوست داریم انسان های بهتری باشیم . شاید در عمل کمی ضعیف کار می کنیم ولی تمایل به بهتر شدن در آفرینش ما وجود دارد.

بقدر از اعمال ذهن خود آگاهی دارید؟ بقدر فرآیند عملکرد مغز خود را می شناسید؟ آیا می دانید ذهن شما قادر است در شرایط خاص هر غیر ممکن را ممکن سازد؟

مغز انسان قابلیت های فارق العاده ای دارد، به طوری که از آن به ”پیچیده ترین رایانه جهان“ یاد می کنند.

بزرگترین موفقیت انسان زمانی حاصل می شود که بتواند ذهن خود و تولید افکارش را کنترل نماید.

تا زمانی که ما درکی از ذهن خود نداشته باشیم ، برای تسلط داشتن بر ذهن بسیار دشوار و غیر ممکن خواهد بود.

فکر کردن در مورد ذهن ممکن است به نظر بسیار طاقت فرسا و مشکل باشد و در واقع نیز بسیار پیچیده است.

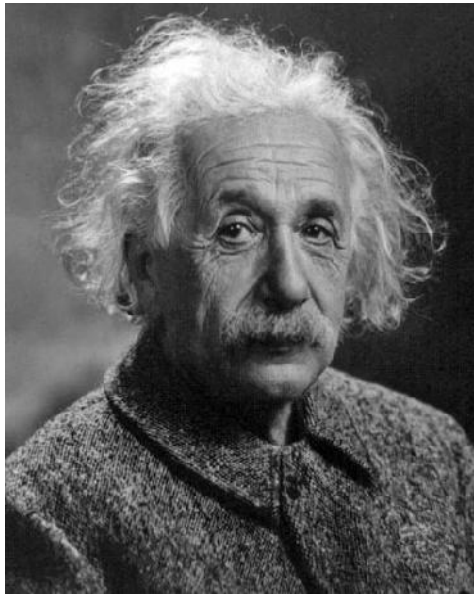
اما برفی از قوانین بسیار مهمی وجود دارد که ماکم بر نحوه عملکرد ذهن بوده و درکنار هم کلیدهایی را در خود نگه می دارند که آنها طرز کار را به وضوح تشریح می دهند.



هر فکری که ذهنتان می گذرد دارای انرژی است فقط کافیست سطح انرژی فواسته هایتان با سطح انرژی افکار شما یکسان شود، این دقیقا همان زمانی است که به هر چیزی بخواهید می رسید.

اگر فواستار تمول بیرونی هستیم باید تغییرات ضروری درونی هم ایجاد کنیم. در هر لحظه ای کائنات به هر فکر، احساس و درفواست شما جواب می دهد.

بررسی ابعاد ذهن انسان



نابغه کسی است که تنها از ۱۵ درصد ظرفیت مغز خود استفاده می کند.

چنانچه ما تنها از نیمی از ظرفیت مغز خود استفاده کنیم می توانیم در چندین رشته ی دانشگاهی
دکترای بگیریم و به چند زبان زنده ی دنیا مسلط شویم.

روان و ذهن انسان از دو قسمت اصلی تشکیل شده است :

۱- ضمیر خودآگاه (شعور ظاهری)

۲- ضمیر ناخودآگاه (شعور باطنی)

کارهای ارادی مثل زمانی که خودمان را باد می زنیم ، رانندگی می کنیم ، آشپزی می کنیم ، راه میرویم و تصمیم می گیریم .

این اعمال مربوط به بخش خود آگاه ذهن است که شامل نیمه بالای مغز است.

کارهای غیرارادی مثل ضربان قلب ، هضم غذا ، عمل جریان خون ، این قبیل اعمال مربوط به نیمه پایین مغز است و نمی توان در آن دخل و تصرف کرد و این همان نافودآگاه ذهن است.

هر عملی که بصورت عادت و تکرار درآید کنترل عصبی آن عمل از بالای مغز یعنی ضمیر نافودآگاه به پایین یعنی ضمیر نافودآگاه می رود .

به عبارت دیگر با تکرار یک عمل ارادی ، آن عمل تبدیل به یک عمل غیر ارادی می شود.

بسیاری از ما تا مدودی از ضمیر نافودآگاه خود با خبریم. اما آگاهی از ضمیر نافودآگاه هم امری مهم است. ضمیر نافودآگاه ماست که مدام نقشی اساسی بازی می کند.

شما باید یاد بگیرید تا ضمیر نافودآگاهتان را مجددا برنامه ریزی کنیم و افکار درونی منفی خود را به افکاری مثبت و دلفواه تبدیل کنید.

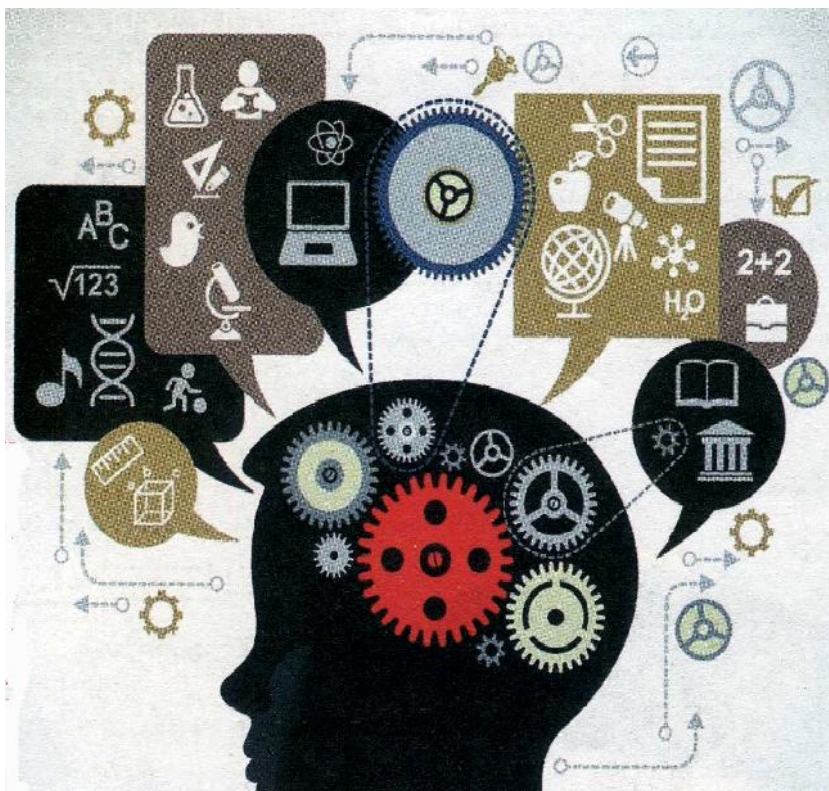
شما باید تمایل داشته باشید که برنامه ریزی منفی ذهنی را رها کنید و باورهای مثبت و سالم را جایگزین آن بسازید.

باورها صرفا افکار عادی خودتان هستند که از طریق عبارات تاکیدی، گفتگوی ذهنی مثبت، تمولات رفتاری و روش های تجسمی، قابل تغییرند.

اینها ابزارهایی فوق العاده موثر برای (رها کردن الگوهای فکری منفی ریشه دار هستند.

هر پیامی که به مغز فطور می کند یا گفته می شود در ضمیر ناخودآگاه تاثیر می گذارد و چنانچه تکرار شود ، اثر آن پندیدن برابر خواهد بود.

روزانه ۵ هزار اندیشه از مغز ما عبور می کند و متأسفانه اکثر این اندیشه ها منفی است.



بنابراین باید بسیار مراقب واژه هایی که به کار می بریم ، موسیقی هایی که گوش می دهیم ، مرفه‌های اطرافیانمان و ... باشیم ، چرا که همه ی واژه ها از نظر ضمیر ناخودآگاه بار معنایی مثبت یا منفی دارند.

تجربیات گوناگون در ضمیرنافودآگاه هر کدام از ما انسانها تشکیل نظرهای متفاوتی را می دهد و مسئول تمامی این عملکردها ضمیرنافودآگاه می باشد.

ضمیرنافودآگاه در کنار ضمیر فودآگاه یک انسان را از نظر عملکرد رفتاری راهنمایی می کند و همان طور که گفتیم ضمیر فودآگاه در مورد مسائل کاملاً قابل کنترل شده عمل می کند.

مال آنکه ضمیرنافودآگاه پیوسته به دنبال کسب اطلاعات جدید و ترکیب آن با تجربیات گذشته می باشد و از آنجا که هدف ضمیرنافودآگاه مفض منافع هر فرد می باشد، رفتار جدیدی را که فود به وجود می آورد در مفض آن فرد می باشد.

اکنون به بیان مفصل و جزئی تر می پردازم:

ضمیر فودآگاه

ضمیر فودآگاه شما، بخشی از وجودتان است که فکر می کند و دلیل و برهان می آورد. بخشی از ذهن شما که برای تصمیم گیری های روزمره از آن استفاده می کنید.

با این بخش از ذهن فود می توانید هر چیزی را بپذیرید یا رد کنید. هیچ کس یا هیچ وضعیتی نمی تواند شما را مجبور کند که در مورد افکار یا عقایدی که به انتفاع فودتان نبوده اند، آگاهانه فکر کنید.

ضمیر فودآگاه یا ذهن هوشیار قدرتمند است اما بخش ذهنی به مراتب محدودتر محسوب می شود.

گنجایش محدود پردازش شده دارد. حافظه کوتاه مدت حدود ۲۰ ثانیه دارد. توانایی اداره کردن هر بار یک تا سه رویداد را دارد. نیروی حرکت آنی با سرعت ۱۹۰ تا ۲۳۰ کیلومتر بر ساعت را دارد. توانایی پردازش ۲۰۰۰ بیت اطلاعات در یک ثانیه دارد.

ضمیمه نافودآگاه

در واقع ضمیمه نافودآگاه به مراتب فارق العاده تر است. غالباً از آن به عنوان ذهن معنوی یا کائناتی نام برده می شود، و مد و مرزی نمی شناسد مگر برای هرآنچه فود آگاهانه انتخاب می کنید. عادت های شما در ضمیمه نافودآگاهتان وجود دارد.

ضمیمه نافودآگاه انسان همه کلمات را به دقت فارق العاده ای شنافته و به ممض شنیدن یک واژه معنی دار، چه مثبت و چه منفی، آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و با تکرار مکرر، آن را بزرگ می کند.

دانشمندان در دانشگاه هاروارد و استنفورد، به این نتیجه رسیده اند که رمز موفقیت در تکرار است، امروزه دانشمندان معتقدند که نبوغ اکتسابی است و ۹۵ درصد از انسانها می توانند در یک زمینه خاص نابغه شده و به نبوغ برسند، وکلید دستیابی به آن فقط و فقط در سایه تکرار است.

این بفتنی از ذهن شماست که در سطحی به مراتب بالاتر از سطح ذهنی فودآگاه قرار دارد و به منبع و هوش لایتنهای کائنات متصل است.

ضمیمه فودآگاه قادر نیست مفاهیم یا عقاید را رد کند، که بدین معناست ما می توانیم با استفاده از ضمیمه فودآگاه، باورهای ضمیمه نافودآگاه را دوباره برنامه ریزی کنیم، و ذهن نافودآگاه مجبور است عقاید و باورهای جدید را بپذیرد، یعنی نمی تواند آنها را رد کند.

درواقع ما می توانیم با اراده و عزمی آگاهانه، ممتوای ضمیر نافودآگاه را تغییر دهیم.



ضمیر نافودآگاه قابلیت گسترش پردازش شده ها را دارد. حافظه بلند مدت دارد. توانایی اداره کردن هربار هزاران رویداد را دارد. نیروی حرکت آبی با سرعت ۱۶۰۰۰ کیلومتر بر ساعت را دارد. توانایی پردازش ۴ میلیارد بیت اطلاعات در یک ثانیه دارد.

در زمان فوآب کلیه رفتارها و مرکات ما توسط ضمیر نافودآگاه اداره و کنترل می شود .

رویهایی که در فوآب مشاهده می کنیم ، توسط ضمیر نافودآگاه بر انگیفته شده و جزئی از فعالیت های ضمیر نا فود آگاه به مساب می آید .

ولی در زمان فوآب ضمیر نافودآگاه ما از فارچ غیر قابل دسترسی است . بنابراین به صورت ضمنی و تقریبی می توانیم بگوئیم که زمان فوآب ضمیر ما درون آگاه تا مدود زیادی فعال می شود .

هرقدر عمق فلسه بیشتر شود ، بدن بیشتر تمت اختیار ضمیر نا فودآگاه قرار می گیرد .

در نتیجه فلسه هیپنوتیزمی ضمیر خود آگاه نه تنها تمام اعمال را تحت اختیار خود در می آورد که در گذشته ضمیر آگاه بر آنها تسلط داشته بلکه تا مدودی برخی از وظایف ضمیر نافودآگاه را نیز به عهده می گیرد.

ضمیر نافودآگاه به مراتب قوی تر و سریع تر از ضمیر فودآگاه است. ضمیر نافودآگاه می تواند شما را به هرجایی که می خواهید برود و کمک می کند تا سریع تر و راحت تر از آنچه ضمیر فودآگاه می تواند برایش کاری کند، به آرزوهایتان در زندگی برسید.

بنابراین با اتصال به ضمیر نافودآگاه و استفاده از سرعت، قدرت و چابکی خارق العاده، می توان آرزوهای خود را محقق کرد و نتایج دلخواه را به وجود آورد.

ذهن شما مانند یک دژ مستحکم هست و ضمیرآگاه مانند یک نگهبان از آن مراقبت می کند و مانع از دسترسی انرژی و قدرت کائنات به ضمیر نافودآگاه می گردد.

وقتی شما در طول روز بیدار هستید یا کاری را انجام می دهید، ضمیر آگاه شما مانع از ارسال پیام و دریافت الهامات و انرژی ضمیر نافودآگاه از کائنات می شود. پس باید کاری کنید که این ارتباط ضمیر نافودآگاه انجام شود.

این ارتباط با کائنات و دریافت انرژی به دو روش انجام می گیرد: "مدیتیشن" و "فودهیپنوتیزم".

عادت ها و تصویرهای ذهنی



تا به حال اندیشیده اید که عادت ها چه قدرت عظیمی بر شما دارند؟

انسان کلا وابسته عادت های فویش است. این عادت های شماست که رفتار و زندگیتان را کنترل می کند و تمت تأثیر فود قرار می دهد.

وقتی کاری چند بار تکرار شد ،انسان به آن عادت می کند و به صورت یک فصلت در او می شود؛ در ابتدا تکرار عمل مذکور به صورت ارادی و آگاهانه است، ولی پس از مدتی، انسان آنرا به صورت غیر ارادی و نافودآگاهانه انجام می دهد.

انسان از این ویژگی یعنی شرطی شدن و عادت در امر یادگیری و آموزش، استفاده های بهینه و زیادی می کند که بسیار مفید است.

نکته دیگر اینست که، انسان اصولاً از هر چیز و مفهومی یک تصویر ذهنی خاص دارد؛ از خود، دیگران، جامعه، خدا، خوشبختی و هزاران چیز دیگر. معمولاً تمام اعمال و رفتار انسان بر اساس تصویر ذهنی ویژه ای است که از آن چیز دارد، نه واقعیت آن چیز.

این تصاویر ذهنی بصورت فایل هایی در بایگانی ذهن ذخیره شده و به وقت نیاز ذهن از آنها استفاده نموده و عمل می کند.

تمام مردم جهان بدون آنکه بدانند بر اساس تصاویر ذهنی که در ذهنشان بایگانی شده عمل می کنند و محتوای این تصاویر هستند که سرنوشت یک انسان را می تواند مشخص و تعیین کند.

معمولاً تصاویر ذهنی منفی، موجب شکست و بد بختی و تصاویر ذهنی مثبت، پیروزی و خوشبختی را برای شخص به ارمغان می آورد.

ثابت شده افراد موفق و خوشبخت اغلب تصاویر ذهنی مثبت در ذهن دارند و اشخاص نا موفق، تصاویر ذهنی منفی؛ شما بدون آنکه بدانید تمت کنترل این تصاویر ذهنی هستید.

در بین تصاویر ذهنی ، تصویر ذهنی که انسان از خود دارد از همه مهمتر می باشد، چون در واقع این تصویر ذهنی است که کلیه احساسات، اعمال و متی توانائیهای انسان را تعیین می کند.

اگر تصویر ذهنی خود را تغییر دهید، سرنوشت شما عوض خواهد شد و دنیا را جور دیگری مطابق با تصویر ذهنی خودتان می بینید.

اگر تصاویر ذهنی خودتان را تغییر دهید، عادات و باورهایتان نیز تغییر می کنند.

الگوهای عادت می تواند تغییر یابد و متی معکوس نیز شود ، این به راحتی و توسط تمرین و یا "اقدام" واکنش جدید و یا رفتار جدید در تصورات صورت خواهد گرفت.

با این حال ، این قانون می تواند به نفع شما و یا بر علیه شما عمل کند. یک تصویر ذهنی که سبب ایجاد حالات منفی اندیشی در فرد می شود فواید مانعی برای بهبود منیت در فرد خواهد شد.

تصمیم بگیرید چگونه فعالیت می خواهید داشته باشید. سپس برای این تصویر ذهنی فواید ایفای نقش کرده و اساس کنید که در راه رسیدن به آن قرار گرفته اید.

سکونت برگزیدن بر روی نگرش ها و کنترل بر روی ذهن خود و این سرآغاز شکل گرفتن الگوهای رفتاری جدیدی در فرد است. هنگامی که الگوهای عادت جدید برقرار می شود، به صورت نافوداگاه به نتیجه و هدف مورد نظر خواهیم رسید و این در حالی است، که این روال بدون تلاش آگاهانه رخ می دهد.

شیوه های زیادی برای تغییر تصاویر ذهنی انسان وجود دارد، سریعترین و موثرترین آنها "مدیتیشن" و "فودهیپنوتیزم" است.

این دو روش عملی به عقیده تمام کارشناسان در بین تمام روش های متافیزیکی کارایی بیشتری دارد.

سطوح تأثیرپذیری ذهنی انسان

ذهن انسان در شبانه روز در چهار سطح متفاوت قرار می گیرد:

۱- **سطح دلتا** : زمانی که شما در خواب عمیق هستید و هیچ هوشیاری نسبت به محیط اطراف خود ندارید.

۲- **سطح بتا** : وقتی که فوایتان نیمه عمیق هست و برداشت نسبتاً ضعیفی از دور و بر خود دارید مثلاً صدای زنگ تلفن را می شنوید.

۳- **سطح آلفا** : حالتی پایین تر از سطح هوشیاری کامل که بهترین سطح برای اجرای تلقین و تصویر سازی ذهنی است.

۴- **سطح بتا** : زمانی که شما کاملاً بیدار هستید و مواس پنج گانه به طور کامل هوشیار هستند و ذهن خودآگاه فعال است.

فوب، نگران نباشید. اصلاً لازم نیست که تعریف های بالا را به خاطر بسپارید یا مفضلشان کنید فقط لازم است یاد بگیرید که چطور به سطح آلفا بروید.

اما در سطح آلفا چه اتفاقی می افتد ؟

در سطح آلفا فرد از تنش ها، انقباضات و استرس های جسمانی به دور است و دارای آرامش و نوعی سکون درونی متمرکز شده است.

دارای مضمون ذهنی و توجه نیرومندتری است، انرژی و آمادگی روانی بیشتری برای آموزش پذیری دارد و مهمتر از همه دستیابی اش به ضمیر نافودآگاه بیشتر و سریعتر صورت می گیرد. ضمیر نافودآگاه کاملاً آماده و گوش به فرمان است تا آنچه مدنظر شماست را بپذیرد.

یعنی وقتی با آموزش صحیح "**مدیتیشن**" و "**فودهیپنوتیزم**" ذهنتان در سطح آلفا قرار می گیرد، به کمک تلقین و تصویرسازی ذهنی می توانید فواسته فودتان را به ذهن نافودآگاه تان ابلاغ نمایید .

در این صورت است که ذهن نافودآگاه با کسب انرژی بیکران که در کائنات وجود دارد زودتر از حد تصور راه های دسترسی به آرزوها را برایتان مشخص و روشن می کند.

دوستان عزیزم، در حقیقت با یادگیری و تمرین این ۲ روش بی نظیر فوتان تجربه خواهید کرد که
 می‌تواند رسیدن به آرزوها آسان و لذت بخش است. با تمرین "**مدیتیشن**" و "**فودهیپنوتیزم**"
 متعجب خواهید شد که چه راه‌های جدیدی برای دستیابی به هدف برایتان آشکار می‌شود.

البته لازم است که یادآوری است که "**مدیتیشن**" و "**فودهیپنوتیزم**" روش‌ها و متدهای مختلفی دارد.

شما می‌توانید همین الان روش صحیح "**مدیتیشن**" و "**فودهیپنوتیزم**" برای رسیدن به آرزوها را
 از لینک زیر در سایت [یک استارت](https://www.istart.ir) تهیه نمایید.

<https://goo.gl/mYHvM۳>



آرزوهایتان برآورده باد

علی مسن پور