

تسخیر تاریک ترین تدریس ها

فرشاد میرشکاری

راز دانش و بهشت شخصی من

تسخیر

تاریک ترین ترس ها

Taming
The Darkest Fears

فرشاد میرشکاری



سرشناسه: میرشکاری سرکره، فرشاد، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور: تسخیر تاریک ترین ترس ها = Taming The Darkest Fears / فرشاد میرشکاری.

مشخصات نشر: مشهد: سیمرغ خراسان: آناگ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۱۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۳-۵۱-۶۱۱۵-۶۲۲-۹۷۸ : ۴۹۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: رویابینی آگاهانه

موضوع: Lucid dreams

موضوع: تلقین روانی

موضوع: Mental suggestion

موضوع: ناخودآگاهی

موضوع: Subconsciousness

رده بندی کنگره: BF۱۰۹۹

رده بندی دیویی: ۱۵۴/۶۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۸۱۱۱۲

نام کتاب: تسخیر تاریک ترین ترس ها

مؤلف: فرشاد میرشکاری سرکره

ناشر: سیمرغ خراسان

گرافیک رایانه‌ای: فرشاد میرشکاری سرکره

تیراژ: ۱۰۰۰/جلد

قطع: رقعی/چاپ اول/۱۳۹۸

چاپ: دقت

شابک: ۳-۵۱-۶۱۱۵-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

آدرس اینستاگرام نویسنده: www.instagram.com/farshad_g.o.d

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۱۳	یادداشت نویسنده
۱۵	پیشگفتار
۱۸	تأثیرات شگفت آور دانش رؤیابینی آگاهانه
۱۹	فصل اول - حدود رمز ذهن انسان
۲۱	کنترل کنندگان اصلی ذهن ناخود آگاه
۲۳	استفاده از صد درصد ظرفیت مغز!
۲۴	چیدمان مغز ما چگونه است؟
۲۵	چگونه به اطلاعات حافظه‌ی بلندمدت دست یابیم؟
۲۵	۱- استفاده از «ترس‌های مفید»
۲۶	۲- ملاقات با خویشتن
۲۷	حل معادله‌ی فکر
۳۰	مکانیسم تبدیل افکار به فیلم (خواب) چیست؟
۳۱	صید مروارید دانش از اقیانوس ذهن
۳۳	تجربیات تخیلی!
۳۶	جهت‌دهی به احساسات مثبت

- ۳۸ تفکیک محتوای ذهن
- ۴۰ تفکیک خاطرات
- ۴۱ شعر من: لذت زندگی
- ۴۳ فصل دوم - اسرار رؤیا
- ۴۵ واقعیت چیست؟
- ۴۷ چرا باید «دانش کنترل خواب» را بیاموزیم؟
- ۴۸ رؤیای شفاف چیست؟
- ۵۱ خود آگاهی، شاه کلید تسلط بر افکار!
- ۵۳ سلاحی نیرومند به نام «ذهن ناخود آگاه»
- ۵۵ آیا شما «خود آگاهی» دارید؟
- ۵۷ سنجش خود آگاهی
- ۵۸ چرا شما بیشتر خواب‌ها را به یاد نمی‌آورید؟
- ۵۹ ۱- رؤیایینی ناخود آگاه (نا آگاهانه، احساسی و اجباری)
- ۶۰ ۲- رؤیایینی آگاهانه
- ۶۱ روش اول
- ۶۲ روش دوم
- ۶۳ چرا در طول روز افکار مثبتی دارید ولی شب کابوس می‌بینید؟

- ۶۴ ۱- افکار منفی
- ۶۶ ۲- باورهای اشتباه و خاطرات منفی دفن شده در ناخودآگاه
- ۶۸ چرا کابوس‌ها (که کاملاً ناآگاهانه هستند) را به یاد می‌آورید؟
- ۷۰ تشریح سیر تکامل ذهن انسان
- ۷۲ حواس پنج‌گانه در عالم رؤیاها
- ۷۳ روند کنترل یک رؤیا چگونه است؟
- ۷۴ حالت گذار یا بینایی چیست؟
- ۷۶ دو راه اصلی برای عبور از «حالت گذار»
- ۷۷ مثال عملی از تجربیات شخصی من
- ۸۱ «صدای درون» یا «رؤیایی صوتی»
- ۸۴ آیا می‌توانیم صدای درون خویش را کنترل کنیم؟
- ۸۶ کم‌خوابی و بی‌خوابی (صدای درون و افکار مزاحم)
- ۸۷ رؤیایی آگاهانه در بیداری (کنترل صدای درون)
- ۸۸ روش درمان کم‌خوابی و بی‌خوابی (حذف صدای درون)
- ۹۰ روش تجربه‌ی دنیای شفاف یا برون‌فکنی
- ۹۱ خودآگاهی اولیه در خواب
- ۹۲ «کابوس شفاف» چیست؟
- ۹۴ چگونه خودآگاهی اولیه را کسب نماییم؟

- زبان ذهن ناخودآگاه ۹۶
- فصل سوم - معجزات ذهن انسان ۹۹
- ما واقعاً چه هستیم؟ ۱۰۱
- چرا شخصیت شما در خواب و بیداری، متضاد یکدیگرند؟ ۱۰۲
- آیا جرات افشای رؤیاهای شبانه‌ی خود را دارید؟ ۱۰۴
- ترس یا لذت؟ انتخاب با شماست! ۱۰۵
- ترس‌های مفید! ۱۰۶
- نوع اول: «ترس‌های مفید تک‌بعدی» ۱۰۷
- نوع دوم: «ترس‌های مفید چندبعدی» ۱۰۹
- مثال‌های عملی از «ترس‌های مفید چندبعدی» ۱۱۱
- ۱- شفای بیماری‌ها ۱۱۱
- ۲- تعمیر خود به خودی وسایل و دستگاه‌ها ۱۱۳
- ۳- شکست حریفان بزرگ ۱۱۵
- ۴- افزایش درآمد و سوددهی بالا ۱۱۷
- ۵- پیشرفت و ترقی ۱۱۸
- نوع سوم: «شکارچی اندیشه‌ها» ۱۲۰
- مثالی عملی از «شکارچی اندیشه‌ها» ۱۲۱

فصل چهارم - هنر کنترل رؤیا

۱۲۵

۱۲۹

آموزش تمرین و تمرکز در عالم رؤیاها

۱۳۱

۱- قانون «شرایط ویژه- نیروهای ویژه»

۱۳۳

۲- فناپذیری و کسب قدرت مطلق

۱۳۴

با خودتان نجنگید!

۱۳۵

۱- فرار از ناخودآگاه و خود درگیری

۱۳۶

۲- کنترل ذهن ناخودآگاه (با توسل به قدرت و جادو)

۱۳۷

۳- تسخیر ذهن ناخودآگاه (با استفاده از منطق)

۱۳۸

چگونه در خواب گنج پیدا کنیم و آن را به بیداری بیاوریم؟!

۱۴۰

نوشدارویی برای ذهن

۱۴۲

من چگونه رؤیاهایم را کنترل می‌کنم؟

۱۴۳

رؤیای اول: خلاقیت نامحدود و کشف علوم جدید

۱۴۹

رؤیای دوم: غول‌های شطرنج

۱۵۴

رؤیای سوم: مدافعان طلایی (Golden Guardians)

۱۶۷

اصول بنیادین نیروی «Telekinesis»

۱۶۹

آیا ما نیروهای جادویی و فراطبیعی داریم؟

۱۷۳

دانش شمشیری دو لبه است!

- فرمول «لمس واقعیت» ۱۷۴
- فصل پنجم - پادشاه در سیاه چال ۱۷۷
- اکنون کدام پادشاهان بر عالم رؤیاهای شما حکومت می کنند؟ ۱۸۰
- شعر من: منطق و احساس ۱۸۳
- ذهن ناخود آگاه بهترین دوست شماست! ۱۸۴
- درجات خود آگاهی در عالم رؤیاها ۱۸۵
- ۰- رؤیابین نا آگاه (اجباری) ۱۸۷
- ۱- تناقض یاب ۱۸۸
- ۲- رؤیابین آگاه ۱۸۹
- ۳- کابوس کش «Nightmare Slayer» ۱۹۰
- ۴- آفریدگار رؤیاها «God of dreams» ۱۹۱
- اجتناب از بزرگ ترین دام ترس ها و کابوس ها ۱۹۲
- عالم خواب، رستاخیز باورهاست ۱۹۴
- آیا شما گرفتار جهنم شخصی خویش هستید؟ ۱۹۶
- غل و زنجیرهایت را باز کن، چون کلید در دستان توست! ۱۹۷

فصل ششم - ملاقات با خویش

۲۰۱

۲۰۳

کلید کائنات

۲۰۵

چرا باید منابع اطلاعاتی مغز خویش را افزایش دهیم؟

۲۰۷

چگونه منابع اطلاعاتی مغزمان را افزایش دهیم؟

۲۰۸

جذب عصاره و گوهر دانش؛ نه صرفاً تندخوانی بیهوده

۲۰۹

از خودِ باهوش‌تان کمک بگیرید!

۲۱۱

خودِ نیرومند!

۲۱۳

خودِ دانشمند و مخترع!

۲۱۶

آزمایشگاه رباتیک (Robotic Lab)

۲۲۲

آیا ما قادریم به دنیای رؤیاهای دیگران وارد شویم؟

۲۲۳

من چگونه به رؤیاهای شما وارد می‌شوم؟

۲۲۵

فصل هفتم - بهشت شخصی من

۲۲۷

لذت‌های بدون نقص!

۲۲۸

آثار معجزه‌آسای دانش رؤیابینی آگاهانه

۲۲۹

چگونه با ترس‌ها و کابوس‌ها برخورد کنیم؟

۲۳۰

دانستن یا باور داشتن؟ مسئله این است!

- ۲۳۲ راستگو باشید تا راستگار شوید
- ۲۳۶ دانشگاه آموزش سحر و جادو
- ۲۴۰ «آبرو یا» چیست؟
- ۲۴۱ مراحل خلق یک ابررؤیا
- ۲۴۲ مثالی از آفرینش یک ابررؤیا
- ۲۴۶ نمودار وضعیت ذهن «آفریدگار رؤیاها»
- ۲۴۷ شعر من: پادشاه رؤیاها
- ۲۴۹ فصل ششم - تسخیر ترس؛
- ۲۵۲ هیولاهای دوست داشتنی!
- ۲۵۴ خلق بهشتی شگفت انگیز، تنها با زدن یک کلید!
- ۲۵۶ تسخیر یک کابوس
- ۲۵۷ چرا ناگهان رؤیاها تبدیل به کابوس می گردند؟
- ۲۵۹ کنترل دومینوی افکار
- ۲۶۰ «Darkest fear» به چه معنی است؟
- ۲۶۱ حقیقت یک کابوس
- ۲۶۲ شعر من: الفبای جهل
- ۲۶۴ چرا نباید از کابوس ها بترسید؟

- ۲۶۵ «آبر کابوس» چیست؟
- ۲۶۷ تاریک‌ترین ترس‌ها در خدمت من!
- ۲۶۹ رؤیای اول: ارزدهای سفید
- ۲۷۴ رؤیای دوم: نبرد با تایتان‌ها (Battle of Titans)
- ۲۸۰ فوت کوزه‌گری!
- ۲۸۱ فوت‌وفن‌های اسرارآمیز من
- ۲۸۳ شعر من: آتش پاک
- ۲۸۵ فصل نهم - کابوس‌های دوست‌داشتنی
- ۲۸۸ سخت فکر نکنید؛ راه حل ساده است!
- ۲۹۰ شعر من: عقل و جهل
- ۲۹۱ جهت‌دهی مثبت به تمامی احساسات
- ۲۹۴ خلق یک شاهکار
- ۲۹۶ من چگونه در هر شرایطی تصمیمات آگاهانه می‌گیرم؟
- ۲۹۷ چگونه می‌توانیم در خواب هم تصمیمات آگاهانه بگیریم؟
- ۳۰۰ میانبرهای ذهن
- ۳۰۲ تغییر احساسات = تغییر رؤیاها
- ۳۰۳ چرخه‌ی تکرارشونده (Loop)

- ۳۰۴ حصار بی انتها
- ۳۰۵ افکار تکثیر شونده
- ۳۰۶ پولاد سیاه (Darkness Steel)
- ۳۱۰ قانون «دنیای مسخ شده»
- ۳۱۲ قرص کابوس
- ۳۱۳ قرص کابوس کش!
- ۳۱۴ مثالی عملی از «قرص کابوس کش»
- ۳۱۵ شعر من: باز نویسی ذهن
- ۳۱۶ سخن آخر

یادداشت نویسنده

فرشاد میرشکاری، مخترع، شاعر، نویسنده، پژوهشگر و مدرس علوم متافیزیک، متولد ۱۳۶۶ در شهر برازجان. دارای مدرک تحصیلی لیسانس مهندسی مکانیک از دانشگاه شهید باهنر کرمان/ سه عنوان اختراع ثبت شده/ تألیف دو جلد کتاب.

از دوران کودکی علاقه خاصی به ابداعات و اختراعات داشتم و به دنبال یادگیری علوم جدید بودم. من همیشه عادت دارم که راه‌های تازه‌ای برای انجام کارها پیدا کنم و هیچ علاقه‌ای به تقلید کورکورانه ندارم؛ و این کار را یک‌جور توهین به شعور خودم تلقی می‌کنم. البته همیشه تجربیات گران‌بهایی از گذشتگان وجود دارد که ما را از تکرار مجدد آن تجربیات بی‌نیاز می‌سازد. گرچه همیشه راه بهتری هم وجود هست...

حدود نه سال داشتم که ایده جالبی به ذهنم خطور کرد. شاه‌کلیدی برای کسب موفقیت در تمامی کارها؛ به کمک نیروی تلقین و تمرکز بر اهدافم! ابتدا به هنر نقاشی علاقه‌مند شدم و هر وقت که می‌توانستم به سراغ نقاشی می‌رفتم. شدیداً برایم لذت‌بخش بود. این درحالی‌که بود که تا یک سال قبل علاقه خاصی به نقاشی نداشتم. کمتر از دو سال بعد، توانستم علمی مانند الکترونیک، تحلیل و طراحی مدارات و ساخت ربات‌ها را یاد بگیرم.

در سن چهارده‌سالگی برای اولین بار تصمیم گرفتم تا از قدرت تلقین برای کنترل خواب‌هایم استفاده کنم. دوست داشتم مثل ابرقهرمانان فیلم‌های سینمایی نیروهای ماورایی و جادویی داشته باشم. در آن زمان حتی یک کتاب روانشناسی هم نخوانده بودم و اصلاً نمی‌دانستم که ساختار مغز و ذهن انسان چگونه است. قبلاً

تجربه‌ی رؤیاهای شفاف را داشتم و حتی در چند خواب متوجه شده بودم که دارم خواب می‌بینم، ولی هیچ روشی برای کنترل و دست‌کاری آن رؤیاها نمی‌شناختم.

سرانجام یک‌شب، در یک خواب معمولی، ایده‌ی جسورانه‌ای به ذهنم رسید. ابتدا متوجه شدم که در حال خواب دیدن هستم و با نگاه کردن و بررسی محیط اطرافم به اطمینان قطعی رسیدم که این فقط یک رؤیاست. پس تصمیم گرفتم چند قانون طبیعی را تغییر دهم. به راه رفتن علاقه‌ای نداشتم. بنابراین با خودم فکر کردم چطور می‌توانم بدون راه رفتن جابجا شوم؟ ایستادم، تمرکز کردم و بر نقطه‌ای حدود بیست متر جلوتر خیره شدم. ناگهان احساس کردم پایم زمین را لمس نمی‌کند و چند سانتیمتری بالاتر رفته‌ام. همچنان تمرکز را حفظ کردم و درحالی‌که در هوا معلق بودم به جلو حرکت کردم تا به محل موردنظرم رسیدم. کمتر از یک سال بعد، ایده‌ی یکی از بهترین اختراعاتم را در رؤیاهایم یافتم.



پیشگفتار

این کتاب برای شماسست که در جست‌وجوی شادی، هیجان و لذت بی‌نهایت در بهشت شخصی رؤیاهایتان هستید و نمی‌خواهید همانند دیگران هر شب در کابوس‌هایی دلهره‌آور و یا خواب‌هایی پوچ و بیهوده سرگردان باشید.

لذت‌های دنیای واقعی، متغیر و فناپذیرند؛ و نیازمند مصرف پول و انرژی هستند، سپس موجب خستگی ما می‌گردند؛ همچنین این موارد حتماً باید از خارج (و به واسطه‌ی حواس پنج‌گانه) به مغز و ذهن وارد شوند تا در آنجا اثرگذارند؛ اما تجربه‌ی لذت در رؤیاهای شفاف آگاهانه، همواره دائمی و بدون کاهش است! کمترین انرژی از ما نمی‌گیرند و مزیت فوق‌العاده‌ی دیگر اینکه می‌توانیم تا ساعت‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها از انواع لذات بهره‌مند گردیم، بدون حس کردن ذره‌ای خستگی! به علاوه این لذت‌های غیرقابل‌وصف، همه مستقیماً در مرکز ذهن خودمان تولید می‌شوند. بدون نیاز به حتی یک ریال هزینه و یا عامل تحریک‌کننده‌ی خارجی!

لازم است که بدانید، هر آنچه در عالم رؤیاها حس می‌کنیم، دقیقاً همانند واقعیت است، حتی صدها بار شفاف‌تر! با این تفاوت که در عالم واقعیت هر آنچه می‌بینیم، می‌شنویم یا لمس می‌کنیم، سیگنال‌هایی از اعضای بدن به مغز رفته، در آنجا تحلیل می‌شوند و سرانجام به صورت یک حس خاص به ما القا می‌گردند. ولی در عالم رؤیاها سیگنال‌های حسی توسط اعضای بدن ما تولید نمی‌شوند؛ بلکه مغز ما آن‌ها را «شبه‌سازی» نموده و احساسات موردنظر را به ما القا می‌نماید.

ما در اینجا به تحلیل، موشکافی و آموزش نحوه‌ی کنترل آگاهانه‌ی رؤیاهای شفاف می‌پردازیم. حدود یک‌سوم از سال‌های حیات ما در عالم خواب و رؤیا می‌گذرد! پس بدین سبب موضوع «خواب» از اهمیت ویژه و حیاتی برخوردار است؛ و کاملاً منطقی است که بخشی اندک از وقت و سرمایه‌ی خود را در راه یادگیری «اصول و مبانی کنترل خواب» و نحوه‌ی لذت بردن از رؤیاها هزینه‌ی نمایم.

اگر ثروتمندترین آدم روی زمین هم از «دانش خواب‌آگاهی» بی‌بهره باشد، اجباراً باید یک‌سوم از زمان زندگی خویش را به سرزمینی دور تبعید گردد! جایی که او هیچ اراده و اختیاری نخواهد داشت؛ و حتی یک سکه‌ی کوچک از ثروتش را در جیب ندارد! او در آنجا در فقر مطلق خواهد بود؛ و هیچ خانواده و دوستی در کنارش نخواهد بود. آیا سرزمین خواب‌های ناآگاهانه چیزی جز این است؟

خواب تنها یک دنیای جبری و تحت کنترل مطلق ترس‌ها و کابوس‌ها نیست. عالم خواب را می‌توان به بهشتی بی‌کم‌وکاست تبدیل نمود و هر شب لذت‌های بی‌شماری را در آنجا تجربه کرد. انتخاب با خود ماست که از رؤیاهایمان لذت ببریم یا اینکه از ترس کابوس‌ها به قرص خواب و داروهای مضر دیگر پناه ببریم.

«رؤیای شفاف» یا «Lucid Dreaming» به معنی کسب خودآگاهی در عالم رؤیاهاست؛ و تنها مقدمه‌ای مختصر از «دانش کنترل آگاهانه‌ی عالم رؤیاها» است. این در حالی است که توانایی کنترل آگاهانه‌ی عالم رؤیاها، هزاران بار ارزشمندتر از رؤیای شفاف خشک و خالی (دست‌وپابسته و بدون داشتن قدرت انتخاب) است. برخی افراد به‌صورت ذاتی، اندکی از این استعداد را دارند. من از سن چهارده‌سالگی متوجه شدم که می‌توانم رؤیاهای آگاهانه ببینم! اما خبر خوب این‌که هر فردی قادر است با تمرین و ممارست این دانش ارزشمند را بیاموزد.

کابوس‌ها زاده‌ی ناخودآگاه شما بوده و شبیه ویروس‌های رایانه عمل می‌کنند. در نتیجه ذهن شما را با افکار و ترس‌های پوچ آلوده می‌نمایند. ویروس‌های ذهنی (کابوس‌ها) نیز چنین تأثیرات مخربی بر کارکرد صحیح مغز دارند. البته این مشکلات شامل افراد بااراده و کوشا نمی‌گردد. مسلماً رایانه‌ای که مجهز به نرم‌افزار و ویروس‌یابی قوی باشد، در برابر این آلودگی‌ها ایمن خواهد ماند! پس بهتر است هر چه سریع‌تر ذهن خود را به قوی‌ترین ویروس‌کش‌ها مجهز سازید.

همه‌ی ما می‌دانیم که یک خواب، دنیایی خیالی و ساخته‌ی ذهن خودمان است. ولی به محض آنکه به عالم رؤیاها پا می‌گذاریم آن را باور کرده و خیالی بودنش را از یاد می‌بریم! زمانی که توسط دنیای تخیل خویش مسخ می‌گردیم! و در سیاه‌چالی که ساخته‌ی دست (ذهن) خودمان است به زنجیر کشیده می‌شویم!

من آفریدگار رؤیاهایم هستم. کسی که قادر است از عالم خواب خویش «بهشتی شخصی» بسازد؛ و کابوس‌ها را به بازیچه‌ای برای سرگرمی خود (شبیه گلابیاتورها) تبدیل سازد. من خالق عالم رؤیاهایم هستم. من نامحدودم. اکنون پس از هفده سال تجربه، می‌توانم به جرات بگویم که کنترل ذره به ذره‌ی رؤیاهایم را به دست دارم و به عبارتی یک‌سوم از زمان هرروزم را در بهشت شخصی خودم هستم. بالذتی غیرقابل وصف!

این کتاب زندگینامه‌ی من است؛ که در پنج سال گذشته، مشغول تکمیل محتوا و ثبت علوم آن در قالب کتابی جامع بوده‌ام. تا قادر باشم بخش‌های ارزشمندی از تجربیاتم را با شما به اشتراک بگذارم. لطفاً توجه داشته باشید که تمامی اشعارم نیز آموزش کسب خودآگاهی در عالم رؤیاها هستند!

تأثیرات شگفت‌آور دانش رؤیابینی آگاهانه

- ۱- تجربه‌ی لذت بی‌نهایت و زندگی شاد (بدون هزینه، محدودیت و سختی)
- ۲- تسلط بر ذهن و احساسات خویش (کنترل صدای درون و حذف افکار مزاحم)
- ۳- افزایش قدرت ذهن، تمرکز، حافظه و عزت‌نفس
- ۴- کشف گنجینه‌های با ارزشمند علوم، هنرها، ایده‌ها و اختراعات جدید (مکاشفه)
- ۵- توانایی سفر در زمان (آینده و گذشته)
- ۶- درمان قطعی کابوس‌ها، استرس، اضطراب، وسواس، افسردگی و جامعه‌هراسی
- ۷- پیشگیری از ابتلا به امراض ذهنی و مغزی (مانند فراموشی و آلزایمر)

توجه

تمامی متن و اشعار این کتاب، فقط نظرات شخصی اینجانب درباره‌ی «دانش کنترل آگاهانه‌ی رؤیاها» است؛ و بر پایه و اساس ده‌ها سال تجربیاتم در این زمینه تنظیم گردیده است.

ما از روش «برنامه‌ریزی مجدد ذهن ناخودآگاه» استفاده خواهیم کرد!

فصل اول



حدومرز ذهن انسان



حدومرز ذهن انسان

شغل شما چیست؟ آیا از آن راضی هستید؟

آیا هنرمند، شاعر یا دانشمند هستید؟ آیا این‌ها نیازمند استعدادی ذاتی هستند؟

آیا دوست دارید در حرفه‌ی خود بهترین باشید؟

آیا نابغه بودن فقط به معنی داشتن ضریب هوشی بالا است؟

چگونه می‌توانیم در چندین زمینه‌ی متفاوت، نابغه باشیم؟

آیا دوست دارید از آینده باخبر شوید؟

طبق آخرین یافته‌های دانشمندان، ظرفیت حافظه‌ی یک انسان به حدی است که اگر کشوری به مساحت ایران را پر از آسمان‌خراش‌های سی طبقه تصور کنیم و تمامی این فضا را با لوح‌های فشرده «DVD» پر کنیم! مجموع ظرفیت همه‌ی آن لوح‌های فشرده، بازهم به‌اندازه‌ی حافظه‌ی یک انسان معمولی نخواهد شد!

اما جای بسی تأسف است که ما (انسان‌های معمولی) در بهترین حالت، فقط توان استفاده از حدوداً ۱۰ درصد مغز خود را داریم. البته با توجه به این نکته که بیش از ۹۹ درصد اعمال روزانه‌ی ما، توسط ذهن ناخودآگاه انجام می‌گردد! پس ما نهایتاً توان استفاده از یک‌هزارم مغزمان (به‌اندازه‌ی یک فندق) را به‌صورت آگاهانه (و غیر جبری) خواهیم داشت؛ که این رقم نزدیک به صفر است.

اجازه دهید این موضوع را بیشتر بشکافیم. همان‌طور که قبلاً هم گفتم، ذهن ناخودآگاه همانند یک «سیستم کنترل خودکار» برای بدن عمل می‌کند؛ و با توجه به اطلاعات ورودی که می‌گیرد، عکس‌العمل (خروجی) موردنظر کاربرش را ارائه می‌نماید! برای مثال، یک ریاضیدان حرفه‌ای برای حل یک مسئله‌ی ریاضی، ابتدا توسط ذهن خود آگاهش به ذهن ناخودآگاه (که قبلاً برای این کار برنامه‌ریزی گردیده و به کلیه‌ی اطلاعات حافظه‌اش دسترسی دارد) رجوع می‌نماید و پاسخ را می‌یابد. ولی یک فرد عادی برای حل یک مسئله‌ی مشابه، توسط ذهن خود آگاه مستقیماً به اطلاعات ناچیز حافظه‌ی کوتاه‌مدت خویش مراجعه می‌نماید؛ که البته ظرفیت این حافظه، کمتر از یک‌هزارم حافظه‌ی بلندمدت است! بدین ترتیب می‌توان چنین نتیجه گرفت که شاه‌کلید نبوغ، برنامه‌ریزی صحیح ذهن ناخودآگاه است! اینجا یک سؤال مهم پیش می‌آید: کاربران واقعی ناخودآگاه ما کیست‌اند؟

کنترل‌کنندگان اصلی ذهن ناخودآگاه

۱- **ذهن خودآگاه:** سایر اعمال منطقی که به‌صورت آگاهانه و بدون دخالت احساسات انجام می‌شوند؛ که البته این ذهن در حالت معمولی، هیچ‌گونه کنترلی بر ناخودآگاه ندارد.

۲- **احساسات:** کارهایی که بر پایه‌ی احساسات مثبت (عشق، محبت، انسان‌دوستی، وطن‌دوستی و ...) و یا احساسات منفی (ترس، نفرت، غرور، کاذب، عصبانیت و ...) انجام می‌دهید.

۳- **غرایز:** تمامی اعمالی که از روی غریزه‌ی (جنسی، پول‌پرستی، خشونت، شکم‌پرستی، نژادپرستی و ...) انجام می‌دهید.

متأسفانه احساسات منفی و مضر (گزینه‌های ۲ و ۳) به علت سستی اراده‌ی افراد، بسیار سریع‌تر و بیشتر از رقیب دیگر خود (گزینه‌ی ۱) به ذهن ناخودآگاه دسترسی دارند؛ و شخص را به تباهی، جامعه‌ستیزی و سایر مفاسد سوق می‌دهند.

فقط کافیسست اعمال روزانه‌ی خود و دیگران را تحلیل نمایید تا متوجه این نکته‌ی ساده شوید، که بیش از ۹۹ درصد کارهای شما بر پایه‌ی احساسات انجام می‌پذیرند! نه منطق! برای مثال، هنگام صبح به‌سختی از خواب بیدار می‌شوید. احتمالاً به خاطر خواب بدی که دیشب دیده‌اید، روزتان را با احساس یاس و ناامیدی شروع می‌کنید. سپس چون حس و حال صبحانه خوردن ندارید، با شکم‌گرسنه به سرِ کار خود می‌روید. پس از یکی دو ساعت به علت کاهش سطح انرژی بدن، رفتارتان همراه با عصبانیت و خشونت خواهد بود! وقتی هم که حسابی گرسنگی به شما فشار آورد؛ به سراغ فست‌فودهایی «Fast food» می‌روید که همگی خیلی خوب میدانیم برای سلامتی بسیار مضر هستند! سپس اکثر وقت خود را با کارهای بیهوده‌ای مانند خواندن روزنامه، فضای مجازی و یا صحبت‌های بی‌هدف با دوستان می‌گذرانید و کار مفیدتان بسیار اندک است. پس از اتمام کار، با اعصاب خراب به منزل برمی‌گردید؛ و مابقی روزتان را با تماشای تلویزیون یا چرخ زدن بی‌هدف در اینترنت می‌گذرانید. این یعنی استفاده از صفر درصد مغز!

آری، این چهره‌ی واقعی زندگی شماست. چه آن را بپذیرید یا نه؛ در اصل این واقعیت خدشه‌ای ایجاد نمی‌گردد. لذا پیشنهاد می‌کنم از تجربیات من در کنترل ذهن استفاده کنید و این وضعیت را به نفع خویش تغییر دهید. هرگز دیر نیست! همین حالا شروع کنید. یک زندگی رؤیایی و سرشار از لذت بی‌انتظار شماست.

استفاده از صد درصد ظرفیت مغز!

هر فردی که قادر به کنترل عالم رؤیاهای خویش باشد، کافی است فقط اراده کند تا از الهامات نامتناهی آن عالم بهره‌مند گردد! زیرا همان‌طور که می‌دانیم در این سطح عالی، خودآگاهی کنترل کامل ذهن ناخودآگاه را به دست دارد! همچنین واضح است که توانایی‌های تحلیل ناخودآگاه انسان هزاران هزار برابر بیشتر از ذهن خودآگاه اوست! زیرا این ذهن به تمامی اطلاعات حافظه‌ی بلندمدت ما دسترسی دارد و همچنین کنترل سلول به سلول بدن را به دست دارد! پس می‌توان چنین نتیجه گرفت که کنترل آگاهانه‌ی ذهن ناخودآگاه به معنی استفاده از صد درصد ظرفیت مغز است!

هرگز این وضعیت را با حالت خلسه و جذب در عرفان اشتباه نگیرید! زیرا اساتیدی که در این زمینه فعالیت دارند به‌خوبی می‌دانند که در حالت خلسه نهایتاً می‌توانید تا درجه‌ی سوم هیپنوتیزم دست‌یابید. این در حالی است که هر فردی قادر به کنترل آگاهانه‌ی صد درصد عالم رؤیاهای خود باشد می‌تواند تا آخرین درجه از هیپنوتیزم (یعنی درجه‌ی دوازدهم) و کنترل ذهن ناخودآگاه خویش نائل گردد! پس می‌توان این‌گونه استدلال نمود که این وضعیت صدها و شاید هزاران بار قوی‌تر و مؤثرتر از حالت خلسه است. توضیح کامل این موضوع را در فصل‌های آینده مطالعه خواهید نمود؛ و به آموزش روش صحیح انجام این کار می‌پردازم.

دانش خواب‌آگاهی کاملاً منحصر به فرد است؛ زیرا تاکنون هیچ دستگاهی اختراع نشده که بتواند به ذهن ما متصل شده و میزان دقیق خودآگاهی را بسنجد؛ یا اینکه بتواند تصاویر خواب‌هایمان را ثبت و ضبط کند. در نتیجه این دانش برای اکثر مردم، حتی اساتید برجسته‌ی حوزه‌های مختلف علمی، هنوز ناشناخته مانده است.

چیدمان مغز ما چگونه است؟

اگر مغز را به عنوان یک شرکت بزرگ در نظر بگیریم. حافظه‌ی بلندمدت محل بایگانی تمامی اسناد و اطلاعات خواهد بود؛ و البته ذهن ناخودآگاه مسئول بایگانی است! و او تنها فردی است که به تمامی اسناد و اطلاعات مغز دسترسی دارد! پس هرکس، هرگونه اطلاعاتی بخواهد باید ابتدا به «آقای ناخودآگاه» مراجعه نماید. اما یک سؤال مهم و اساسی...

رئیس این شرکت کیست؟

اگر فکر می‌کنید منطقی (ذهن خودآگاه) رئیس است. باید بدانید که کاملاً در اشتباهید! آری، او مالک واقعی این شرکت است! ولی در حال حاضر شرکایش (ترس، غرایز، خشم و دیگر احساسات) تمام سهم او را تصاحب نموده‌اند. او فقط اطلاعات بسیار ناچیزی (حافظه‌ی کوتاه‌مدت) در اختیار دارد. اکنون «آقای ترس» ریاست شرکت و «آقای غرایز» جانشین اوست! مابقی امورات نیز به دست «جناب احساسات منفی» است. واقعاً جای بسی تأسف است که فردی حاضر شود به چنین ننگی تن دهد!

با غلبه بر ترس‌ها، کنترل صحیح ذهن و احساسات و داشتن اعتمادبه‌نفس کافی، قادر خواهیم بود تا پست ریاست شرکت را در اختیار خودآگاهی خویش گرفته و هر غیرممکنی را ممکن سازیم. و این امر به سادگی میسر نخواهد شد. به نظر من بهترین راه برای از بین بردن ترس‌ها این است که ابتدا کتاب‌های «اسرار رؤیا و کابوس» و «آفریدگار رؤیاها» را مطالعه نمایید. سپس به سراغ این کتاب بیایید. البته تمامی موارد ضروری و بنیادین آموزش در اینجا توضیح داده می‌شوند.

چگونه به اطلاعات حافظه‌ی بلندمدت دست‌یابیم؟

فرض کنید که منطقی (ذهن خودآگاه) ریاست این شرکت را به دست دارد و بر احساسات و غرایز کاملاً مسلط است؛ اما او چگونه می‌تواند به اطلاعات بایگانی‌شده دست یابد؟ به نظر من بهتر است به مسئول بایگانی «آقای ناخودآگاه» مراجعه کند. ولی چگونه؟ من در طول سال‌های اخیر توانسته‌ام چندین روش علمی و عملی برای انجام این کار و دسترسی به گنجینه‌ی ارزشمند حافظه‌ی بلندمدت بیابم؛ که در این کتاب، دو مورد از آن‌ها را برای شما خواهم گفت.

۱- استفاده از «ترس‌های مفید»

برخلاف تصورات بیشتر مردم، همه‌ی ترس‌ها بد و مضر نیستند! آری، ترس‌ها به دو گروه اصلی مثبت و منفی تقسیم می‌شوند. شاید باور نکنید، ولی همه‌ی ما روزانه در حال سود بردن از برخی ترس‌های مفید هستیم! ترس‌ها و استرس‌هایی که نه تنها بی‌ضرر بوده، بلکه به‌غایت مفید هستند. طی سال‌ها از وجود این نیروی شگفت‌انگیز بی‌خبر بودم. تا حدود دوازده سال پیش، هنگامی که در پی یافتن علت به‌یادآوردن کابوس‌ها بودم. این‌گونه بود که جواب را یافتم! و اکنون می‌خواهم آن را به شما هم بیاموزم. اگر در این حرف من شکی دارید، پس این بخش را تا پایان بخوانید؛ و خودتان قضاوت کنید.

و اما ترس‌های مفید! آیا تا به حال دیده‌اید ترس از یک اتفاق، نتیجه‌ای کاملاً معکوس داشته باشد؟ و یک ذهنیت منفی به‌جای سقوط، موجب صعود ما گردد! اگر هنوز چیزی به یاد نمی‌آورید شاید بهتر باشد نگاهی به چند نمونه از فواید شگفت‌آور این ترس‌های مفید در فصل سوم بیندازید.

۲- ملاقات با خویشتن

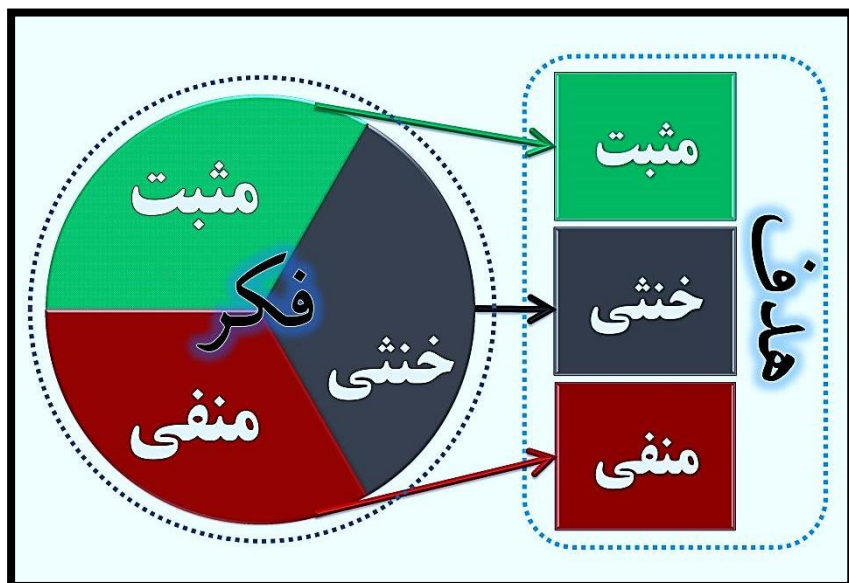
خوشبختانه توانستم پس سال‌ها تلاش، راه‌های میانبری برای دسترسی به اطلاعات ارزشمند پنهان در مغز بیابم. یکی از بهترین این راه‌حل‌ها، «ملاقات با خودم در رؤیاهایم» است! برای درک بهتر این موضوع به فضای رؤیاهای خود کمی بیشتر دقت کنید. چه می‌بینید؟ آری؛ عالم رؤیاهای ما به طرز شگفت‌آوری باظرافت طراحی گردیده است! و این طراحی تقریباً مطابق با عالم واقعی است. از طرف دیگر همه‌ی ما می‌دانیم که ذهن ناخودآگاه مسئول طراحی این عالم مجازی است. پس می‌توان چنین نتیجه گرفت که برای دسترسی آگاهانه به اطلاعات حافظه‌ی بلندمدت باید ابتدا بر ذهن ناخودآگاه خود مسلط باشیم. یا به عبارت دیگر باید قادر به کنترل آگاهانه‌ی عالم رؤیاهای خویش باشیم! سپس قادر خواهیم بود در سرزمین رؤیاها با دانشمندان، هنرمندان و تمامی افراد مشهور جهان ملاقات کنیم و پاسخ سؤالات خود را از آن‌ها بگیریم. این در حالی است که درواقع ما تنها به ملاقات خویش رفته‌ایم و تمامی آن افراد در ذهن ما حضور دارند. این موضوع به حدی مفید و گسترده است که تمامی فصل ششم را به آن اختصاص داده‌ام.



حل معادله‌ی فکر

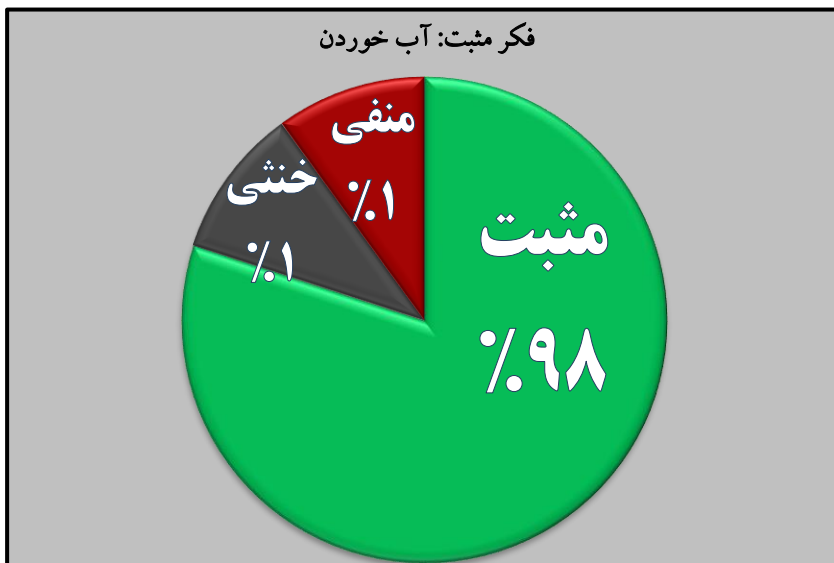
از نظر شخصی من، همانند ساختار بنیادین یک اتم که از پروتون مثبت، الکترون منفی و نوترون خنثی به وجود آمده است، یک فکر نیز همواره از سه بخش مثبت، منفی و خنثی تشکیل می‌گردد؛ که هر یک (از این سه قسمت) را به هدفی متناظر با آن قسمت پیوند می‌دهد. به عبارت ساده‌تر، برخلاف تصور عمومی که اندیشه را تک‌بعدی (مطلقاً مثبت یا منفی)، جامد و یکپارچه می‌پندارند، هر فکری سه چهره و سه هدف کاملاً مجزا دارد.

این سه مقدار (مثبت، منفی و خنثی) برای هر فکر مقادیری متفاوت است. از همین رو اگر درصد مثبت بالاتر از بقیه باشد، آن فکر مثبت نامیده می‌شود. در صورتی که مقدار منفی بیشتر باشد، فکر منفی است؛ و به همین ترتیب اگر بخش بی‌اثر بزرگ‌تر گردد، اندیشه‌ی شما خنثی است.

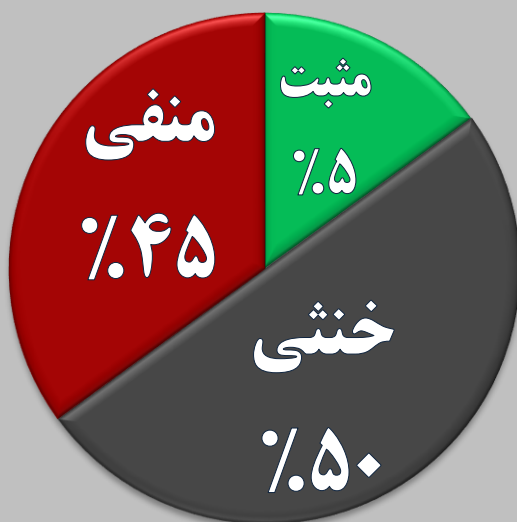


تمامی اندیشه‌ها و تصمیمات روزانه‌ی شما در یکی از این سه دسته قرار می‌گیرند. البته همان‌طور که اشاره شد، تمامی این مقادیر نسبی هستند و هیچ فکری مثبت یا منفی صد درصد مطلق نیست!

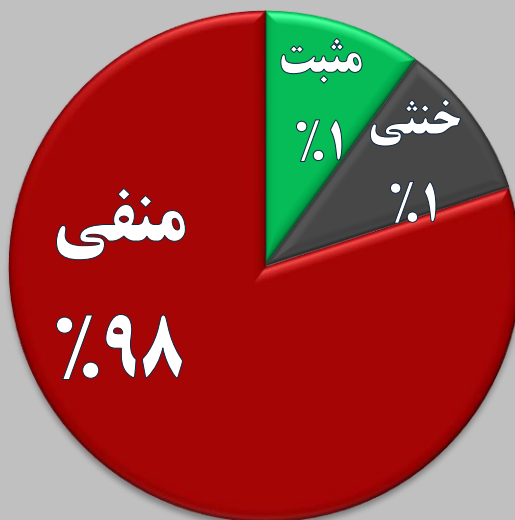
دقیقاً به همین خاطر است که گاهی یک فکر مثبت به نتایجی مضر و منفی می‌انجامد و برعکس. مثلاً تصمیم برای نوشیدن یک لیوان آب، که در نظر اول، کاری بسیار ساده، مفید و مثبت است؛ اما اگر همین کار ساده به‌درستی انجام نگردد، منجر به خفگی و مرگ فرد خواهد شد. همان‌گونه که مشاهده می‌کنید، یک فکر ظاهراً ساده می‌تواند بسیار پیچیده‌تر از آن چیزی باشد که در نگاه اول به نظر می‌آید. به همین منظور ما باید نهایت تلاشمان را انجام دهیم تا با تحلیل و مدیریت صحیح افکارمان، شادی‌ها و لذت‌های زندگی خویش را بیشتر نموده و جنبه‌های منفی و آزاردهنده را بکاهیم. مثال‌هایی برای هر یک از این سه حالت را در زیر می‌بینید:



فکر خنثی: استفاده‌ی بیهوده از فضای مجازی



فکر منفی: دروغ گفتن



مکانیسم تبدیل افکار به فیلم (خواب) چیست؟

مراحل یک خواب همانند مراحل زندگی انسان است. ما انسان‌ها همواره با یک نطفه‌ی کوچک آغاز می‌شویم؛ سپس جسم شکل می‌گیرد. با ورود با دنیا، تحت تأثیر انتخاب‌های جبری و اختیاری خود و دیگران، مسیر زندگی‌مان مشخص می‌گردد؛ سرانجام این راه به بالای قله‌های پیشرفت و یا در اعماق دره‌های جهالت ختم خواهد شد! انتخاب با خود ماست.

خواب نیز همیشه با یک فکر بسیار ساده و ناچیز آغاز می‌گردد. این فکر معمولاً تحت تأثیر یک احساس، غریزه و یا منطق ایجاد می‌شود و همانند تیری ره‌اشده از چله‌ی کمان به سمت هدفش به راه می‌افتد؛ اما در میان راه، تحت تأثیر دیگر افکار مثبت و یا منفی ما تغییر جهت داده، سرعتش تقویت و یا تضعیف می‌گردد! ما در عالم خواب این مسیر پرپیچ‌وخم را به اشکال مختلفی می‌پیمایم. هر فکر جدید، مسیر کاملاً تازه‌ای را پیش روی ما قرار می‌دهد.

رؤیاها و کابوس‌ها از مکانیسمی مشابه یک دومینو پیروی می‌نمایند. تنها یک فکر کوچک برای خلق یک رؤیای طولانی کافی است! زیرا عملیات تحلیل افکار و شاخ و برگ دادن به آن‌ها توسط ناخودآگاه و تنها در یک لحظه انجام می‌گردد.

درنهایت این راه به پیروزی و یا شکست ختم می‌شود. در انتهای یک کابوس، معمولاً با ترس زیاد از خواب می‌پریم و یا با به رؤیایی دیگر می‌گذاریم. البته در صورت پیروزی و دست یافتن به هدف نهایی آن رؤیا، احساس لذت و شادی ما غیرقابل وصف خواهد بود! و صداً البته به ایده یا اختراعی کاملاً تازه و یا پاسخی عالی برای پرسش‌هایی لاینحل دست می‌ایم! این است هدف نهایی یک رؤیا.

صید مروارید دانش از اقیانوس ذهن

قطعاً واژه‌ی «دریای دانش» تنها می‌تواند برازنده‌ی عالم خواب و رؤیا باشد؛ زیرا طبق تجربیات من، هنر و دانش بی‌انتهایی در این سرزمین اسرارآمیز نهفته است؛ اما نه به‌صورت کتاب‌های و بسته‌های آماده برای شما؛ بلکه همانند آب دریا که از میلیارد‌ها میلیارد قطره‌ی کوچک تشکیل گردیده است. این ذره‌های کوچک به‌صورت جداگانه مفهوم و کاربرد خاصی ندارند؛ و مانند الماس تراش نخورده، تیره و نازیبا هستند.

شاید به علت همین فراوانی و بی‌نظمی (افکار) است که افراد معمولی (که خودآگاهی کافی برای کنترل ذهن و رؤیاهایشان را ندارند) در خواب‌های تودرتو و پوچ غرق می‌شوند؛ و صبح‌ها با خستگی و کوفتگی از خواب برمی‌خیزند. البته گاهی هم تعدادی از این قطرات (تحت فرمان احساسات خاص) در کنار یکدیگر قرار گرفته و دانشی جامد (و قابل‌برداشت) مانند مرواریدی گران‌بها شکل می‌گیرد! یگانه انسان‌هایی مانند «حافظ» هم هستند که (به‌صورت کاملاً غیرارادی) در خواب خویش یکی از این گوهرهای نایب را می‌یابند (مکاشفه) و ره صدساله را یک‌شبه می‌پیمایند.

اما به‌جز این حالت اتفاقی که احتمال آن بسیار اندک و نزدیک به صفر است؛ شیوه‌ی بهتر و مؤثرتری نیز وجود دارد؛ که با توسل بر نیروی خودآگاهی قابل انجام است. بدین ترتیب که پس از کسب آگاهی کامل در عالم رؤیاها، به دنبال اکتشاف این گنجینه‌های دانش بی‌پایان برویم؛ و با نقشه‌ای از پیش تنظیم‌شده، محل دقیق این گوهرهای ناب را بیابیم؛ سپس به‌راحتی آن‌ها را به دنیای بیداری بیاوریم.

شما هر شب به این دریای بی‌انتها پا می‌گذارید؛ و تنها یکی از این دو راه در پیش رویتان قرار دارد: مانند ضرب‌المثل معروف «بی‌گدار به آب بزنید» و در افکار و خواب‌های پوچ خویش غرق گردید؛ یا اینکه سوار بر کشتی خودآگاهی بر این اقیانوس عظیم فرمانروایی کنید و گنجینه‌های ارزشمند (دانش و هنر) را از اعماق آن بیرون بکشید!

بنابراین شما برای کشف این گنجینه‌های ارزشمند، تنها دو راه دارید: اول اینکه، بدون هیچ تلاشی (برای افزایش خودآگاهی خویش و کنترل ذهنتان)، شب را به روز برسانید و در انبار کاه به دنبال سوزن بگردید! و اما راه دیگر اینکه توانمندی ذهن خویش را باور داشته باشید؛ و به نیروی خودآگاهی مجهز گردید؛ تا هم از «بهشت رؤیاهایتان» نهایت لذت را ببرید؛ و هم دریایی از گوهرهای ناب دانش به‌سوی شما سرازیر گردد! انتخاب با خودتان است.



تجربیات تخیلی!

چندین سال پیش، خواب جالبی دیدم. در نزد شاعری نشسته بودم و او شعری تازه می‌سرود. درباره‌ی معنی و مفهوم آن شعر از او پرسیدم. در پاسخ بیان داشت: «این شعر را خود تو سروده‌ای! آیا به یاد نمی‌آوری؟» سپس کمی بیشتر آن خاطره را توضیح داد و از گذشته‌ها برایم گفت. من هم چند لحظه فکر کردم و به یاد آوردم که آن شعر را خودم حدود دو سال پیش سروده‌ام! این در حالی بود که درواقع هیچ‌گاه چنین اتفاقی رخ نداده بود و اصلاً خاطره‌ای واقعی در کار نبود. پس چرا آن ماجرای خیالی را همانند یک تجربه‌ی کاملاً واقعی به یاد می‌آوردم؟

عاقبت عاقبتم عاقبت مجنون شد	سخت جان و دلم از تیغ فراغش خون شد
مردم از درد جدایی و وصالی نرسید	یل اشک شب و روزم ز غمش جیون شد

این همان شعری است که آن شاعر فرزانه در خوابم سرود. نکته‌ی جالب اینجا بود که وقتی از خواب بیدار شدم، می‌توانستم فی‌البداهه شعر بگویم؛ این توانایی به حدی بود که حتی گفتار روزانه‌ام و حتی پیامک‌هایم را در قالب شعر بیان می‌داشتم. این گونه بود که من یک‌شبه شاعر شدم! در این کتاب برخی از اشعارم را آورده‌ام که همگی آموزش کنترل آگاهانه‌ی رؤیاها هستند. کافی است خودتان قضاوت کنید. آری؛ به همین سادگی می‌توان ره صدساله را یک‌شبه پیمود!

من بعدها این شیوه‌ی اسرارآمیز دست‌یابی به علوم و ایده‌های جدید را «تجربیات تخیلی» نامیدم. نکته‌ی جالب‌تر اینجاست که گذر زمان در عالم رؤیاها اصلاً همانند دنیای واقعی نیست؛ و گاهی می‌توانیم تنها در عرض یک ساعت، بیش

از یک سال را در عالم خواب زندگی کنیم. به همین خاطر من، فقط با سی‌ویک سال سن، به اندازه‌ی صدها انسان زندگی کرده‌ام و هزاران سال تجربه‌ی مفید دارم.

البته سرودن اشعار جدید تنها یکی از توانایی‌هایی است که در طی سالیان دراز با کمک این فرمول شگفت‌انگیز آموخته‌ام. من اکنون می‌توانم در هر هفته، یک اختراع جدید (درزمینه‌ی مکانیک و الکترونیک) خلق نمایم! کتاب‌های علمی یا رمان بنویسم! تاکتیک‌های کاملاً جدید و مؤثری در بازی شطرنج ابداع نمایم! و چند کار شگفت‌انگیز دیگر، مانند هپنوتیزم و محاسبه‌ی آینده!

کسب تجربیات تخیلی درواقع مرحله‌ی بالاتری از «ملاقات با خوشتن» است. همچنین ذهن ناخودآگاه ما این قابلیت را دارد که به‌صورت هم‌زمان فعالیت‌های کاملاً متفاوتی را انجام دهد و عکس‌العمل‌های زیادی را پیش‌بینی کند. درعین حال که کنترل سلول به سلول بدن ما را انجام می‌دهد و فعالیت‌هایی مانند ضربان قلب، پلک زدن و غیره را مدیریت می‌نماید؛ هم‌زمان قادر به ثبت و ضبط کلیه‌ی وقایع محیط اطراف در حافظه‌ی بلندمدت است. همان‌طور که گفتم ذهن ناخودآگاه ما را قادر می‌سازد تا آرزوهایمان را عملی نماییم؛ زیرا می‌توانیم ذهن خود را به نحوه‌ای برنامه‌ریزی کنیم که سبب موفقیت ما در تمام عرصه‌های زندگی گردد.

کلیه‌ی افکار و تجربیاتی که ما در خواب و بیداری درک می‌کنیم در حافظه‌ی بلندمدت ثبت و ضبط می‌گردند. اما نکته جالب که باید در این زمینه به خاطر داشت آن است که ذهن ناخودآگاه هیچ‌گونه تفاوتی میان واقعیت‌ها و تخیلات ما قائل نمی‌شود! و برای او هیچ محدودیتی درزمینه‌ی زمان و مکان وجود ندارد. یکی از بهترین تکنیک‌هایی که از طریق آن می‌توانیم ذهن ناخودآگاه خویش را برنامه‌ریزی کنیم، این است که موفقیت را در ذهنمان به تصویر بکشیم! این کار به

ما کمک می‌کند تا بتوانیم به صورت کاملاً آگاهانه چیزهایی را جذب کنیم که می‌خواهیم. مانند دانش، هنر و ثروت. بدین منظور می‌بایست تصاویری را که برایمان خوشایند هستند در ذهن خود مجسم سازیم. ما این توانایی را داریم که به صورت کاملاً آگاهانه افکار خویش را انتخاب کنیم. پس باید به ذهن ناخودآگاه آموزش دهیم که فقط به موفقیت، پیشرفت و اهداف ما فکر کند.

در نتیجه قادر خواهیم بود تا با تمرکز و فکر کردن به اهدافمان، در کمترین زمان ممکن، تمامی آن‌ها را به دست آوریم. بدین گونه که چند دقیقه قبل از خواب به موضوعات مورد علاقه‌ی خود فکر می‌کنیم و سپس آن‌ها را در عالم رؤیاها، به صورت کاملاً واضح و شفاف تجربه می‌نماییم؛ و این تجربیات هزاران برابر کامل‌تر و شفاف‌تر از تجربیات واقعی خواهند بود! زیرا تجربیات ما در دنیای واقعی توسط حافظه‌ی کوتاه‌مدت (که بسیار محدود است) ایجاد می‌شود؛ در حالی که خلق تجربیات در یک رؤیای شفاف آگاهانه، توسط ذهن ناخودآگاه و حافظه‌ی بلندمدت (که کاملاً دقیق، همه‌جانبه و بی‌نقص هستند) انجام می‌گردد.



جهت‌دهی به احساسات مثبت

یک راه‌کار بسیار مؤثر برای دسترسی به تمام ظرفیت مغز و حافظه، جهت‌دهی به احساسات مثبت است! بی‌تردید احساسات ما رابطه‌ی تنگاتنگی با ذهن ناخودآگاه دارند؛ و همین اتصال محکم، آن‌ها را قادر می‌سازد تا بر مغز و بدن ما حکومت کنند. همه می‌دانیم که یک احساس مثبت انسان را به اوج سعادت و لذت می‌رساند؛ درحالی‌که احساسات منفی، معمولاً حاصلی جز فلاکت و نابودی ندارند.

ذهن ما مملو از میلیاردها فکر و ایده‌ی تازه و متفاوت است که وسعت این علوم بیش از تمامی کتاب‌های جهان است! متأسفانه در حالت عادی، این افکار نظم و چینش درستی ندارند و شبیه کتابخانه‌ای نامرتب هستند؛ بنابراین اغلب اوقات نمی‌توانید به‌خوبی تمرکز کنید و در میان اقیانوس پهناور افکارتان گم می‌شوید!



سال‌ها پیش تصمیم گرفتم تا با تغییر باورهای غلط و ذهنیت نسبت به احساسات، با آن‌ها از در دوستی وارد شوم و این گونه به راحتی و با صرف کمترین انرژی ممکن، آن‌ها را در راستای اهدافم هدایت و جهت‌دهی نمایم. در نتیجه از نیروی عظیم این احساسات برای نظم دهی به افکارم بهره بردم و توانستم به کتابخانه‌ای منظم، بی‌انتها و سرشار از دانش‌های جدید دسترسی پیدا کنم.

یک دستگاه لیزر نیز کاری مشابه همین موضوع را با امواج نور انجام می‌دهد. پروسه‌ی تقویت نور در یک دستگاه لیزر، با شعاع‌های نور بسیار ضعیف آغاز شده و آن قدر انرژی به پرتوها اضافه می‌گردد تا در نهایت یک طیف نور متمرکز و بسیار قوی تشکیل می‌گردد.

احساسات هدفمند نیز برای ما بسیار پرفایده هستند. فقط کافی است راه و روش صحیح جهت‌دهی به آن‌ها را بدانیم؛ و با کمک گرفتن از تمامی آن‌ها، انرژی عظیمی همانند لیزر تولید نماییم. پس بجای آنکه احساسات خویش را بی‌هدف رها کنید یا که آن‌ها را سرکوب نمایید. باید با توسل به قدرت خودآگاهی، این طیف‌های ناهماهنگ را در راستای یک هدف مشخص، هماهنگ و متحد سازید! فقط در این وضعیت است که قادر خواهید بود تا هر غیرممکنی را ممکن کنید.

همان گونه که همیشه گفته‌ام، تمامی احساسات بخشی ضروری و حیاتی از وجود ما هستند و هرگز نباید آن‌ها را سرکوب کرد. همچنین به هیچ وجه کنترل کردن یک احساس را با سرکوب آن اشتباه نگیرید! زیرا این دو، مفهومی کاملاً متفاوت و متضاد یکدیگر دارند. در فصل‌های آینده به توضیح مفصل این موضوع خواهم پرداخت.

تفکیک محتوای ذهن

آیا می‌توانید ذهن خود را متمرکز کنید؟

آیا می‌توانید افکار زائد را از ذهنتان دور کنید؟

آیا می‌توانید به اردک صورتی فکر نکنید؟

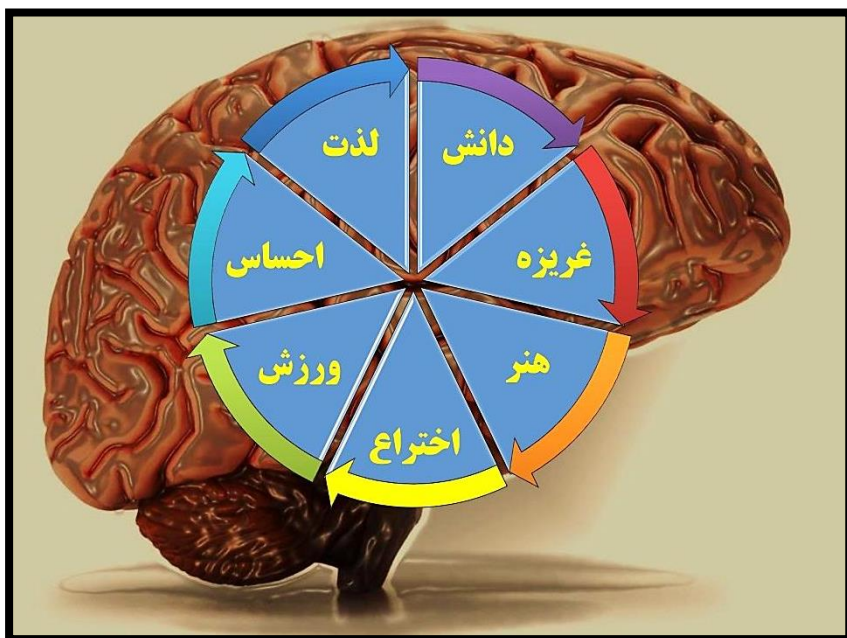
همه‌ی ما به‌خوبی می‌دانیم که از بین بردن افکار منفی و تمرکز بر افکار مثبت تا چه اندازه مفید است. میزان اهمیت این موضوع به حدی است که هزاران سال است دانشمندان و روانشناسان در پی یافتن چاره‌ای برای حل این معضل فردی و اجتماعی هستند. بارها افرادی را دیده‌ایم که در میان افکار منفی (آشفته‌گی ذهنی) خود احاطه گردیده‌اند و سرانجام به پوچی می‌گیرند. این در حالی است که نوابغ علم، هنر و قهرمانان ورزشی، لحظه‌به‌لحظه بر موفقیت‌های خویش می‌افزایند!

سرچشمه‌ی تمامی موفقیت‌ها و شکست‌های ما، فقط و فقط ذهن خودمان است! اگر خود را باور داشته و با برنامه‌ریزی صحیح به‌پیش رویم، قطعاً پیروز خواهیم شد. ولی اگر با بی‌برنامگی و ترس از شکست (از پیش بازنده بودن)، کاری را شروع نماییم، احتمال موفقیت ما بسیار اندک خواهد بود.

چند سال پیش، در یک رؤیای شفاف، ایده‌ی جالبی به ذهنم رسید و تصمیم گرفتم تا عالم رؤیاهایم را به بخش‌هایی مجزا تقسیم‌بندی نمایم! نظریه‌ای جالب که سرانجام منجر به احداث «دانشگاه آموزش جادو»، «بهشت شخصی» و صدها مکان اسرارآمیز دیگر در سرزمین رؤیاهایم گردید. این کار تقریباً شبیه «پارتیشن‌بندی هارد درایو رایانه» و تقسیم حافظه‌ی آن به واحدهای مجزا است.

این گونه بود که توانستم دنیای رؤیاهایم را همانند واحدهای منظم یک کتابخانه، از نو بچینم؛ و هر طبقه را مختص به گروه خاصی از رؤیاهایم قرار دهم. یک طبقه ویژه اختراعات و نوآوری‌ها، یک طبقه برای هنر و نویسندگی، طبقه‌ای هم به عنوان میدان مبارزه‌ی هیولا و همچنین انجام تمرینات اکشن و پرهیجان! و به همین ترتیب مابقی طبقات را به دیگر توانایی‌ها و سرگرمی‌هایم اختصاص دادم. اکنون قادرم به سادگی هر دانش، هنر، اختراع و ایده‌ای را که بخواهم، از رؤیاهایم استخراج نمایم! انجام این کار برایم، حتی راحت‌تر از جستجو در اینترنت است.

در فصل‌های آینده با ارائه‌ی مثال‌های واقعی از رؤیاهایم به تشریح دقیق و آموزش این موضوع می‌پردازم؛ و خواهید آموخت که چگونه با نظم دادن به افکار خود برای همیشه از شر افکار مزاحم و آزاردهنده خلاص گردید.



تفکیک خاطرات

همان‌طور که قبلاً گفتم، یکی از مزایای اصلی رؤیاهای شفاف آگاهانه نسبت به رؤیاهای معمولی ناآگاهانه، ثبت این رؤیاها در حافظه‌ی کوتاه‌مدت و در نتیجه، قابلیت یادآوری آن‌ها است. در حالی که خواب‌های ناآگاهانه معمولاً قابل یادآوری نیستند و به محض بیدار شدن، فراموش می‌شوند.

اما سؤالی در اینجا مطرح می‌گردد که آیا احتمال آن وجود دارد که فردی نتواند تفاوت این دو نوع خاطره را تشخیص دهد و در میان آن‌ها سرگردان شود؟ آیا ممکن است شخصی قادر به تشخیص دنیای واقعیت از خواب نباشد؟

خبر خوب اینکه هرچه خودآگاهی‌تان نیرومندتر (از احساسات و غرایز) باشد، احتمال بروز این مشکلات ذهنی در شما کمتر است؛ زیرا مغز و حافظه به صورت کاملاً دقیقی تقسیم‌بندی گردیده‌اند. بدین صورت که گرچه ذهن ناخودآگاه تفاوتی میان خاطرات واقعی و مجازی قائل نمی‌گردد، اما ذهن خودآگاه به خوبی می‌تواند این دو را از یکدیگر تشخیص دهد و جدا سازد.



خاطرات عالم واقعیت



خاطرات عالم رؤیاها

لذت زندگی

هر خطی زندگی به شادی گذران	یک پند بگویمت به از هر دو جهان
چون موج نفس خروشد و زاید جان	ز آن روز که چشم بر کشودی به جهان
جز دلبر و دلربا به دگاه بخوان	تا آن دم واپسین و پایان زمان
هر خطی زندگی به شادی گذران	شادی کن و جامی بزن و کام بران
وین عیش نماند و همه بربادیم	گوئی که غم آمد و زپا افتادیم
زیر از ازل از این ضلالت زادیم	جز جهل و پلیدی و ستم ننهادیم
چون غصه زیان است، زیان است و زیان	گویم که چه سود آمدت زین هرمان
باتیغ بنرستان از این غم دلمان	یک جرعه می می بنوش زین لعل عیان
«بر خیز و مخور غم جهان گذران»	خیام بفرمود بدین شعر کران
هر ثانیه و ساعت و هر جا و ممکن	من نیز نخواهمست به این بزم نهان
هر خطی زندگی به شادی گذران	تا آنکه رسد سیری و بهنگم خزان

فصل دوم



اسرار رؤیاها

دریافت نسخه کامل کتاب

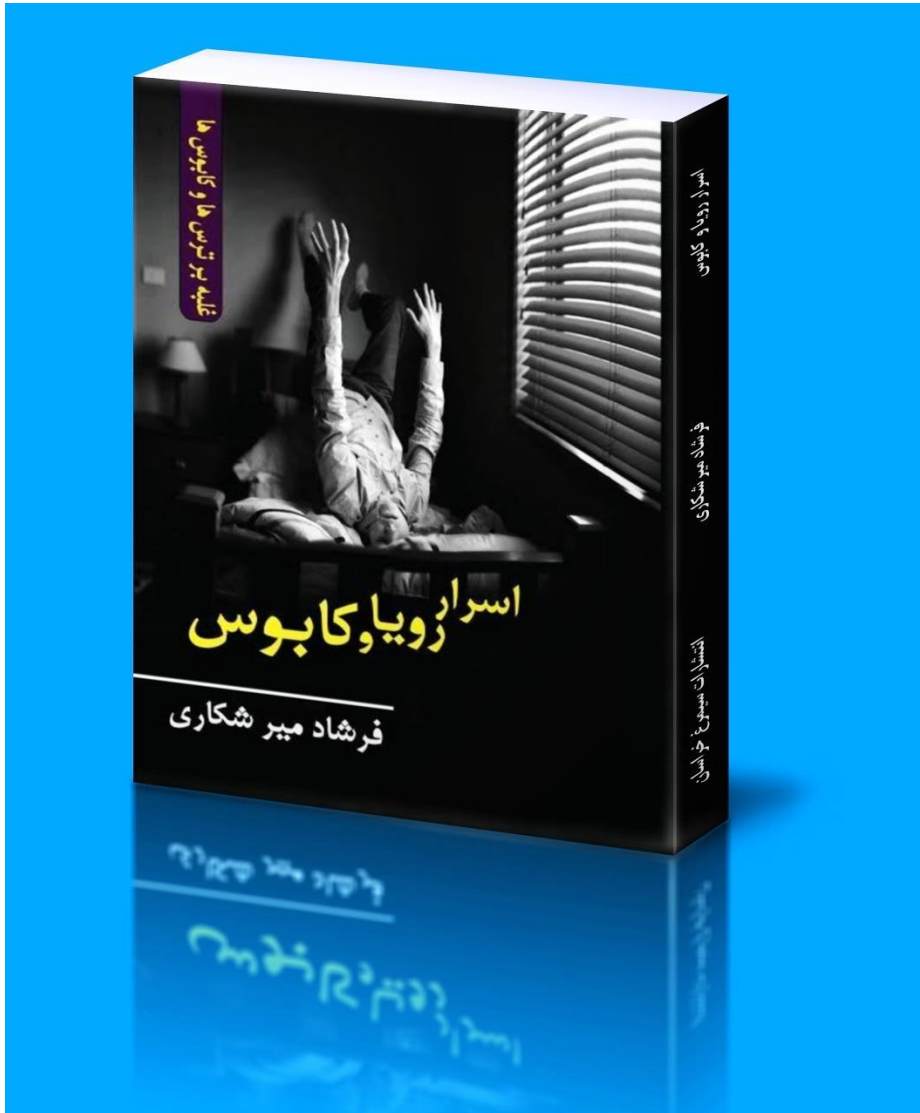


www.instagram.com/farshad_g.o.d

09377760462

«اسرار رؤیا و کابوس»

آموزش سریع کنترل آگاهانه‌ی رؤیاها + حذف ترس‌ها و کابوس‌ها



«آفریدگار رؤیاها»

آموزش حرفه‌ای کنترل آگاهانه‌ی رؤیاها + شکار کابوس‌ها + معماری ذهن

