

بِسْمِ اَلرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

هجده قدم تا عشق

شناخت مسير موفقیت

تألیف: عطیه حسینی علوی



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

هجده قدم تا عشق (شناخت مسیر موفقیت)

عطیه حسینی علوی

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۴۰۱

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹-۳۳۸۱-۰۸-۶۲۲-۹۷۸

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰

تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف و گردآوری:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیسیت:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به باژگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

پیشگفتار	۷
مقدمه	۸
عملکرد ذهن	۱۱
محل ورود اطلاعات و نقص‌های امنیتی ذهن	۲۰
قدم اول: تفکرات صحیح و قدرتمند (پندار نیک)	۲۸
قدم دوم: استفاده از کلمات قدرتمند و مثبت (گفتار نیک)	۳۹
قدم سوم؛ عملکرد و رفتار مثبت (کردار نیک)	۴۸
قدم چهارم؛ استفاده از صداقت	۶۰
قدم پنجم؛ متعهد بودن	۶۹
قدم ششم؛ امین بودن	۷۵
قدم هفتم؛ خودداری کردن از روابط نامشروع و نادرست	۸۲
قدم هشتم؛ نگاه نکردن به اعمالی که به هدف مربوط نیست.	۹۰
قدم نهم؛ کنترل کامل روی کلام و اعمال	۹۵
قدم دهم؛ عدم خودنمایی و قدرت‌نمایی	۱۰۴
قدم یازدهم؛ گوش ندادن به موسیقی با کلام	۱۱۱
قدم دوازدهم؛ قطع روابط تنش‌زا و بحث‌های بی‌مورد	۱۱۹

- ۱۲۶ قدم سیزدهم؛ خط کشیدن روی تفریحات و خوشگذرانی‌های موقتی
- ۱۳۱ قدم چهاردهم؛ غمگین نبودن
- ۱۳۷ قدم پانزدهم؛ پرهیز از کینه و حسادت
- ۱۴۳ قدم شانزدهم؛ پرهیز از قضاوت
- ۱۴۸ قدم هفدهم؛ عطرتان را تغییر دهید تا دنیایتان تغییر کند
- ۱۵۴ قدم هجدهم؛ کنار گذاشتن غرور و کلمه‌ی من
- ۱۵۹ بررسی اجمالی

پیشگفتار

اکثر انسانها چنان در شلوغی دنیای پرهرج و مرج ذهنی و اجتماعی پیرامون خود گیر افتاده‌اند که مسیر واقعی موفقیت را درونشان نمیابند، مسیری که با کشف استعداد‌های نهفته در وجود خودشان تجلی پیدا می‌کند.

با استفاده از این هجده قدم بعلاوه اینکه اعتقاد کامل داشته باشید که اشرف مخلوقات خداوند هستید و محدودیتی برای قدرت نمایی ذهن وجود ندارد، اصالت وجودی مختص به خود را درونتان خواهید شناخت و با شناخت از خود واقعی پا به دنیایی شگرف در راه آرزوهایتان خواهید گذاشت. این کتاب ثمره تجربه و تحقیق بر روی عوامل تنش‌زا و بررسی عملکردهایی است که خداوند متعال از روز ازل برای انسان منع کرده است که با درک کامل از عملکرد منفی این اعمال بر روی ذهن انسان به این موضوع پی می‌بریم که این اعمال منع شده تا با قدرت ذهن پاکمان بهشتی روی زمین برای خود بسازیم، بهشتی به وسعت قدرت خلاقیت و استعداد.

این کتاب را تقدیم میکنم به پدر و مادر عزیزتر از جانم و امید دارم که با خواندن این کتاب و کمی تعقل دریچه ایی تازه از زندگی برویتان گشاده شود.

مقدمه

توقف به هنگام سرگردانی یکی از موفقیت هاست.

(حضرت علی "ع")

شاید هر روز به دنبال راه حلی برای دستیابی به موفقیت میگردید و هر روز و هر ساعت به این فکر می کنید که موفقیت شما در کدام مسیر قرار گرفته، آیا تا به حال به این فکر کرده اید که آیا خود شما در مسیر درست هستید یا خیر؟

شناخت مسیر موفقیت و رسیدن به اهداف، در هیاهو و افکار و احساسات منفی مقدر نیست و انرژی زیادی از شما خواهد گرفت، در خیلی از کتاب‌های موفقیت، شما را به تلاش‌های مکرر با وجود تمام گرفتاری‌ها دعوت می کنند ولی تلاش در هیاهو، کاملاً بی فایده است.

شاید زمان زیادی را برای رسیدن به آرزوهایتان صرف کرده‌اید ولی هنوز ردی از آنها را پیرامون خود نمی بینید زیرا آنچنان غرق در "چه کاری باید انجام دهم" هستید که قدرت درونی خود را فراموش کرده‌اید.

باید متوقف شوید تا در آرامش روی تمام افکار خود تسلط پیدا کنید درست مثل زمانی که در باتلاق گیر افتاده‌اید و بهترین راه تقلا نکردن است و باید دست و پا زدن را کنار بگذارید و در مسیری مخالف با ترس و اضطراب قرار بگیرید تا در آرامش خود را نجات دهید.

در مسیر "چطور به آرزوهایم برسم"، شما تنها به قدرت خلاقیت ذهن خودتان نیاز دارید که آن هم پشت خوارها تفکر نادرست و منفی پنهان شده و با اطلاع

پیدا کردن از استعداد نهفته خود، ذهن چیدمان درست و منطقی را پیدا خواهد کرد و کلید قدرت شما را به شما تحویل خواهد داد.

راحت ترین راه این است که ذهن خود را بیکار کرده و کامل آنرا از شلوغی‌ها دور کنید و زمانی که ذهن از بیکاری کلافه شود، شروع به ارائه‌ی پیشنهادات متفاوت خواهد کرد تا خودش را به چیزی مشغول کند و در اکثر موارد شما را به سمتی هدایت می‌کند که علاقمندی اصلی شماست.

"تنها باش، این رمز ایده‌ها و اختراعات جدید است. اگر تنها باشید، آن وقت است که ایده‌ها متولد میشوند"

(نیکولا تسلا)

هرج و مرج‌ها اضافه باری هستند که ذهن، آنها را بدوش میکشد و باید آنها را رها کنید تا مسیر موفقیت را درونتان بیابید.

زمانی که انسانها برای استخراج طلا به قاره‌ی آمریکا مهاجرت میکردند، شخصی با فروختن بیل، ثروتمند شد که این یعنی خلاقیت و استفاده درست از کارآیی ذهن که با آرامش و سکوت به آن دست پیدا خواهید کرد.

ذهن‌های میمان وار هیچ گاه به موفقیت واقعی دست پیدا نمیکنند زیرا تنها از ایده‌های دیگران استفاده کرده و هیچ خلاقیت و ابتکاری از خود ندارند و باید منتظر ایده‌های جدید دیگران بمانند تا با تقلید از آنها به موفقیت برسند که البته اسمش موفقیت نیست بلکه فقط دستیابی به درآمد است.

در هجده قدم تا عشق، تک به تک افکار ویروس گونه و سدهای ذهن را خواهید شناخت و حتی اگر آنها را بطور کامل هم پاک نکنید، به خاطر آشنایی با کارکردهای آنها فرمان‌های ذهن کارآمدتر خواهد شد.

بعد از رها کردن افکار منفی، استعداد پنهان شده خودتان را خواهید یافت و با پرورش دادن آن فرمان‌های خلاقیت صادر خواهد شد که با صرف کمی وقت و اندکی تلاش در مسیر موفقیت قرار خواهید گرفت و زمانی که مسیر حرکت خود را بطور کامل و واضح بشناسید و آنرا با تمام وجود باور داشته باشید، ذهن با استفاده از امکاناتی که دارید شما را برای رسیدن به آرزوهایتان راهنمایی خواهد کرد. ذهن تنها برای رسیدن به موفقیت خلق شده و ازهر کلامی که میشنوید یا تصویری که میبینید، اطلاعاتی استخراج کرده و در بایگانی خود طبقه بندی می‌کند تا در مواقع لزوم راه حلی جدید به شما ارائه دهد و حالا سوالتان این است که چطور موفق خواهید شد و ذهنتان از لابه لای اطلاعاتی که هر روز به آن وارد میکنید به دنبال ارائه راه حل خواهد بود و این راه حل‌ها زمانی کارآمد هستند که ذهنتان آلوده به ویروس‌های منفی نبوده و در مسیر علاقمندی واقعی حرکت کند. ذهن شما یک ثروت است که با شناخت کامل آن، راه حل‌های درست رسیدن به آرزوهایتان را ارائه میدهد.

با گفتاری عامیانه، با خواندن این کتاب، شلوغی‌های ذهنتان را میشناسید و خواه ناخواه شروع به خلوت کردن آن خواهید کرد و به تفکراتان سر و سامان میدهید و در نهایت قدرت تمرکز خود را در آرامش افزایش میدهید و این قدرت تمرکز شما را تا فراسوی آرزوهایتان خواهد برد.

قبل از پرداختن به محتوای اصلی تاکید دارم که مواردی که از شما خواسته شده را حتما برای خودتان بنویسید زیرا تنها راهی که عملکردهای اشتباه را متوجه می‌شوید و آنها را بوضوح میبینید، نگارش است.

عملکرد ذهن

در هیاهو و پنج هزار فکری که روزانه از ذهن میگذرند، قدرت واقعی ذهنتان را پیدا نمیکنید زیرا تا می‌خواهید روی چیزی متمرکز شوید، فکری دیگر به سراغتان می‌آید و اگر تعدادی از این افکار بار منفی داشته باشند باید فاتحه‌ی کارآمدی افکارتان را بخوانید زیرا مانند این است که در آبی گل آلود و پر از کثافت قصد ماهی گیری با دست را داشته باشید.

کامپیوتر عملکردی شبیه به ذهن انسان دارد و زمانی که ویروسی به نرم افزار کامپیوتر شما وارد میشود، قابلیت و کارایی و سرعت آنرا کاهش خواهد داد. تفکرات و احساسات منفی درست مانند ویروس‌های کامپیوتری عمل میکنند و کارایی ذهن را به طرز وحشتناکی کاهش میدهند.

همانطور که قبل از نصب یک برنامه روی کامپیوتر از ویروسی بودن آن مطمئن میشوید و برنامه‌ی آنتی ویروس روی سیستم کامپیوتری خود نصب میکنید و بعد از مدتی ظرفیت حافظه کامپیوتر خود را ارتقاء میدهید تا کارایی بیشتری داشته باشد، باید مانع ورود اطلاعات و تفکرات منفی به ذهنتان شوید و با پاکسازی ذهن و افزایش ظرفیت، آنرا به سمت موفقیت هدایت کنید.

برای رسیدن به همه‌ی آرزوهایتان به اولین چیزی که نیاز دارید شناخت کامل و واضح از عملکرد ذهن خلقتان است، ذهنی که تنها برای رسیدن شما به اهدافتان طراحی شده است.

ذهن با دریافت اطلاعات از حواس پنج گانه، شروع به تجزیه و تحلیل آنها کرده و هر کدام از آنها را در طبقات مختلفی بایگانی میکند تا در مواقع نیاز با مراجعه به آنها راه حلی برای رفع مشکل پیدا کند. مانند زمانی که انگشت شما دچار سوختگی می‌شود و ذهن بلافاصله به دنبال راه حل می‌گردد تا سوزش را به حداقل برساند، در ابتدا انگشتتان بطور خودکار از عامل سوختگی دور شده و به سمت منبعی می‌رود که حس سردی به آن القا کند و بطور مداوم در اطلاعاتی که شنیده یا دیده به دنبال راه حلی برای بهبودی می‌گردد، اگر سوختگی شدید نباشد حتما راه حلی خواهد یافت ولی زمانی که سوختگی بسیار شدید و با خونریزی همراه باشد چون عموماً اطلاعاتی در این زمینه به ذهن وارد نشده، دچار سردرگمی و استرس خواهد شد چون نمیدانید باید از چه راهی عضو آسیب دیده را التیام داده و درد را کاهش دهید. البته این مثال یک هدف موقتی است و ذهن تماماً در تلاش است تا به آرامش برسد و سعی میکند با کنار هم چیدن اطلاعات، آرامش و هدف شما را تامین کند.

برای رسیدن به موفقیت و هدف، نیاز دارید که ذهن خود را با استفاده از این قدم‌ها پاکسازی کرده و ظرفیت آنرا ارتقا دهید و با استفاده از اطلاعات جدید و مثبت اجازه تفکر در مسیر درست را برای او صادر کنید.

هر قدم که بر می‌دارید، یک دریچه از وجودتان به روی شما باز خواهد شد و کلیدی از آرامش دریافت خواهید کرد.

آرامش اولین نیاز ذهن است که با دعوت کردن آن به ذهن، هدیه ای بی نظیر به نام "قدرت درونی من" را دریافت خواهید کرد.

اینطور فکر کنید که از آیینہ ساخته شده آید و به هر سمتی نگاه میکنید همان تصویر روی شما منعکس می شود و همان تصویر در وجود شما ثبت و ضبط شده که باعث پر شدن حجم مغز از تصاویر متعدد مثبت و منفی خواهد شد، گویی کامپیوتر شما روی قسمت تصاویر متعدد خطا داده و هیچ دستوردیگری را اجرا نمی کند.

ویروس ها به علت وجود نقص های امنیتی به سیستم ذهنی وارد شده و خود را در برنامه های مختلف کپی کرده و عملکرد کلی سیستم را مختل می کنند. برای رسیدن به موفقیت شما به استفاده از تمام ظرفیت های ذهنتان نیاز دارید و هر چه ذهن شما تمیزتر باشد، راه حل های بهتر و قدرتمندتری برای رسیدن به هدف پیدا خواهد کرد.

می خواهیم ابتدا قسمت های ورودی اطلاعات و نقص امنیتی ذهنتان را شناسایی کرده و در مراحل بعد ذهن را قدرتمندتر کنیم و در مراحل آخر، ظرفیت ذهنتان را برای رسیدن به موفقیت افزایش دهیم.

ذهن انسان بسیار زود به تنبلی عادت می کند و تنها در صورت نیاز، راهکاری را ارائه می دهد، اگر واقعا می خواهید به آرزوهایتان برسید باید بطور مداوم اطلاعات مثبت و کارآمد را به ذهنتان وارد کرده سعی کنید این اطلاعات بیشتر درباره ی علاقمندی های شما باشد، درباره ی کسانی که در مسیرعلاقه مندی های شما موفق شده و درباره دستاوردها و شخصیت، میزان درآمد و سطح اجتماعی آنها

اطلاعات درست کسب کنید تا به ذهنتان از طریق بینایی و شنوایی این اطلاعات مثبت و انگیزه بخش را وارد کنید.

شاید مسیر موفقیت خود را نشناسید ولی حتما میدانید که به چه چیزهایی علاقه مند هستید، علاقه مند بودن منظور تلوزیون، تفریح و اخبار و دنیای مجازی و تلفن همراه و این جور چیزها نیست، علاقمندی عملی است که اگر ساعتها برایش وقت بگذارید، خسته نمی شوید و هر بار عمیقا از انجام آن بدون خستگی لذت خواهید برد...

اینطور فکر کنید شما را دراتاقی زندانی کرده و تنها تعداد محدودی وسیله به انتخاب خودتان به شما خواهند داد و تا یک ماه باید با آنها سرگرم باشید، چه چیزی‌هایی را برای سرگرمی انتخاب میکنید؟ البته تلفن همراه و تلوزیون و رادیو و دستگاه‌های پخش موسیقی، نمی‌توانند جزئی از انتخاب هایتان باشد، همراهان شما همان زمینه‌های علاقمندی‌تان هستند که باید درباره‌ی آنها اطلاعات بیشتر و جامع تری کسب کنید. اگر چیزی درباره‌ی علاقمندی خود نمی‌دانید باید اطلاعات ورودی ناکارآمد را رها کنید و با مطالعه یا جستجو در موتورهای جستجوگر اینترنتی یا کتب متفاوت با عنوان‌های متفاوت به دنبال چیزی‌هایی بگردید که بیشترین کنجکاوی را درباره‌ی آنها دارید، این جستجوها در نهایت توجه شما را به چیزی جلب می‌کنند که همان علاقمندی واقعی شماست.

اینکار باعث افزایش واکنش‌های ذهنی خواهد شد و مطمئن باشید این اطلاعات زمانی که فکرش را هم نمیکنید به کارتان خواهد آمد ولی شما فعلا به تاثیرش روی افزایش عملکرد ذهن به خاطر ورودی مثبت متمرکز شوید.

درست مثل زمانی که انگشتان می‌سوزد و ذهن در این حالت تنها هدف نهایی اش رهایی از درد و سوزش و التیام بافت آسیب دیده است و از تمام امکانات اطراف و با تمام اطلاعاتی که در این زمینه دارد شروع به ارائه راهکارهای متفاوت خواهد کرد، شاید زمانی که اطلاعات کم کردن درد و سوزش سوختگی به ذهنتان رسیده، فکرش را هم نمی‌کردید که روزی به کارتان بیاید ولی در زمانی دیگر باعث افزایش عملکرد شما برای کمک به خودتان و حتی کمک رسانی به دیگران شده است.

علاوه بر ورود اطلاعات مثبت درباره‌ی علاقه مندی‌ها باید درباره‌ی خودتان هم اطلاعاتی کسب کنید.

و باید از خودتان سوال بپرسید:

من کیستم؟

منظور از این سوال معرفی خودتان با یک بیوگرافی نام و نام خانوادگی و امثال این‌ها نیست، اگر بخواهید وجودیت خودتان را به خودتان معرفی کنید چه می‌گویید؟

مثلا من شخصی مهربان، یا شخصی خلاق، یا شخصی مبتکر و یا...

هدفتان رسیدن به چیست؟ رسیدن به آرامش، موفقیت، ثروت و یا قدرت؟

اینکه بگویید هدفم موفقیت است، از شما می‌پرسم موفقیت در چه کاری؟

یا بگویید هدفم ثروتمند شدن است، از شما خواهیم پرسید: از چه راهی؟

هدف یعنی دیدن نقطه و نقشی که با ظاهر شدن در آن می‌خواهید به آرزوهایتان برسید.

کارکرد ذهن از همین سوال و پاسخ هاست، تا سوالی برایش مطرح نشود به دنبال جوابی نخواهد رفت و اینکه فقط بگوییم من موفق می‌شوم ولی ندانیم در چه مسیری به سمت موفقیت حرکت کنیم، خود یک سردرگمی است.

اگر مسیر رسیدن به اهداف تان را نمیدانید، در واقع هنوز خودتان و استعدادتان را نمی‌شناسید و زمانی که ذهنتان را آرام کنید در کوتاه مدت استعداد خود را پیدا خواهید کرد.

زمانی که به ذهنتان آرامش بدهید در واقع روحتان، برای پرواز به سمت علاقمندی‌ها آماده می‌شود.

روح پاک، مظهر کاملی از قدرت خدای خالق است و این یعنی دستیابی به قدرت خلاقیت. **شناخت روح یعنی شناخت انسانی که درون شما زندانی شده، انسانی آزاد و رها که فقط به سمت علاقه مندی هایش حرکت میکند و درباره‌ی علاقه مندی هایش، خلاقیت و ابتکار دارد، درست مانند یک روح واقعی که از تمام موانع رد می‌شود ولی تنها شرط گذشتن از موانع علاقه مندی واقعی و رهایی از افکار پیچ در پیچ و بیهوده است.**

مسیر رسیدن به هدف در وجود خود انسان و لا به لای تفکرات منفی و درهم ذهن پنهان شده که با کمی کنکاش در خود می‌توانید آنرا به سطح ذهنتان باز گردانید.

تا وقتی مسیر واقعی موفقیت مربوط به خود را شناسید و تنها هدفتان کسب درآمد باشد، به بیشتر آرزوهایتان نمی‌رسید زیرا در مسیری که به آن علاقه ندارید، خلایقیت هم نخواهید داشت، **خلایقیت رمز اصلی رسیدن به آرزوها و پیشرفت تا بی نهایت است البته اگر بخواهید مرجع تقلید باشید و نه مقلد.**

نمیدانم چند سال دارید ولی باور دارم با رعایت تک تک این قدم‌ها حداقل ۱ سال دیگر در بهترین نقش قرار گرفته و برای موفقیت‌های بیشتر تلاش میکنید زیرا با انجام این قدم‌ها به ذهنتان دستور میدید که با تمام قوا و در آرامش به کمکتان بیاید و بهترین راه حل‌ها را به شما ارائه دهد و در پاسخ دستوراتی را به شما خواهد داد که حیرت‌انگیزترین راه‌ها در آن نهفته است.

به خود فرصت دهید و روی یک کاغذ، بزرگ بنویسید و به آینه بچسبانید.

"حتما مسیر اصلی را پیدا خواهیم کرد و حتما موفق خواهیم شد."

این یک جمله‌ی کلیشه‌ای و شعاری نیست و تنها ذهنتان را مجبور می‌کند که معمای "مسیر اصلی کدام است" و "موفقیت در چه راهیست" را حل کند، معمایی که هر روز جلوی چشمانتان قرار می‌گیرد و روزتان را با آن آغاز میکنید و مطمئن باشید با ورودی اطلاعات مثبت و تحقیق درباره‌ی علاقه‌مندی‌ها و پاک کردن ویروس‌ها، حتما موفق خواهید شد.

خیلی از افراد تنها هدف را رسیدن به ثروت دانسته و موفقیت را در کسب ثروت هنگفت میدانند، **ثروت می‌تواند یک هدف باشد ولی موفقیت نیست.**

موفقیت مسیری است که در آن شخص به رشد فردی و اجتماعی می‌رسد و ثروتی که در این مسیر کسب میکند، واقعی و ماندگار و تا بی نهایت خواهد بود.

چند بار شنیده اید که فلان شخص در یک شب ورشکست شده ولی در مدت زمانی اندک، دوباره به جایگاه قبلی خود باز گشته است؟ او مسیر موفقیت را در ذهن خود یافته و اگر هزاران بار دیگر هم زمین بخورد، باز هم به همان جایگاه قبلی و حتی بالاتر از آن باز خواهد گشت. بهترین راه برای کسب ثروت، یافتن مسیر موفقیت است.

یافتن مسیر موفقیت و رسیدن به هدف از میان تمام هرج و مرج‌ها کار دشواریست، درست مثل اینکه در میان انباری از کاه به دنبال یک سوزن بگردید و بهترین راه، کنار گذاشتن تک تک آنهاست.

برای رسیدن به تمام آرزوهایتان باید تمام راههای ورود اطلاعات منفی را مسدود کرده و با افزایش اطلاعات مثبت و سر و سامان دادن آنها و تمرکز همه جانبه، مسیر موفقیت را بیابید و با قدرت در آن مسیر حرکت کنید.

از شروع تا پایان، شما تنها باید به یک نقطه نگاه کرده و باید تمام ابعاد ذهن را به آن معطوف کنید، درست مثل تیراندازی کردن که از نحوه ایستادن تا نفس کشیدن باید هماهنگ باشد و با نشانه گیری دقیق به سمت هدف شلیک کنید.

اگر هدف خود را بوضوح میدانید یعنی کامل با مسیر آشنایی دارید، پس تنها باید اطلاعات ورودی به ذهنتان را کامل و در آرامش کنار هم بچینید که در اینصورت راهکارهای مناسب توسط ذهن ارائه خواهد شد و شما تنها باید دستورالعمل‌های صادر شده در فکرتان را در مسیر مثبت اجرایی کنید و اگر هدفتان را نمی‌شناسید

و مسیردستیابی به آرزوهایتان مبهم است و تنها به فکر کسب ثروت در مسیرهای متفاوت قدم میگذارید و به دنبال راهکارهای بیشتر میگردید پس این مراحل مختص به خود شماست که با هر قدم ذهن خود را آرام کرده و به او اجازه میدهید که قدرتمندتر به راه حل رساندن شما به آرزوهایتان فکر کند.

دو راه دارید: اول اینکه سردرگم مسیرهای متفاوت را امتحان کنید تا شاید بطور تصادفی در مسیر درست قرار بگیرید و دوم اینکه به ذهنتان آرامش داده و مسیравلی منتهی به موفقیت و راه حل‌ها را در ذهن خود بیابید.

قاعدتا مسیر دوم، کارآمد و منطقی تر است زیرا آشفتگی و کلافگی را در بر نخواهد داشت و از نظر زمانی هم مسیر دوم، راهکار بهتر و به صرفه تری است و هنگامی که در آرامش مسیر را بیابید، ذهن با تمرکز بالا تک تک عوامل موفقیت شما را در کنار هم چیده و با حرکتی مثبت و قدرتمندانه به سوی هدف پرتاب خواهید شد.

درست مانند وقتی که سفینه ای می‌خواهد به سمت ماه پرتاب شود، در ابتدا تمام وسایل برای ساخت سفینه را جمع آوری می‌کنند و بعد آنها را به هم متصل کرده و تمام جوانب را با آن هماهنگ می‌کند و بعد از تایید در آزمایشات ابتدایی، آنرا به محل پرتاب هدایت کرده و در نهایت با فشار بر یک دکمه، لحظه‌ی پرتاب تا رویاها آغاز می‌شود و این لحظه نشان دهنده‌ی رویای یک نفر است که هدفش پرواز تا ماه بوده و او برای دست یابی به این هدف سالها اطلاعات مثبت و مرتبط با آنرا به ذهن خود وارد کرده است.

ورود اطلاعات مثبت همان مرحله‌ی جمع‌آوری قطعات مورد نیاز برای ساخت سفینه فضایی است.

محل ورود اطلاعات و نقص‌های امنیتی ذهن

نقص‌های امنیتی ذهن، همان مسیرهای ورود اطلاعات به ذهن هستند و از همین مسیرها اطلاعات و تفکرات منفی یا مثبت در ذهن رخنه کرده و شروع به کپی شدن میکنند.

اگر شخصی قدرت بینایی و شنوایی نداشته باشد در واقع منابع مهم اطلاعاتی او مسدود هستند و چیز زیادی یاد نمی‌گیرد، حدود ۷۵٪ از قدرت یادگیری مربوط به حس بینایی و ۱۳٪ مربوط به حس شنوایی و مابقی به سه حس دیگر تعلق دارند.

اطلاعات از طریق این حواس دریافت شده و انبوهی از اطلاعات گفتاری و اعمال را تولید می‌کنند و هنگامی که اطلاعات وارد شده از منابع منفی و ناکارآمد باشند در واقع نیم بیشتر از خروجی‌ها هم بیهوده و ناکارآمد خواهند بود.

تمامی تولیدات ذهن در جهت رسیدن به اهداف موقتی یا دائمی ست که می‌توانید از آنها برای رسیدن به هدف نهایتان استفاده کنید به شرطی که ایمنی را در قسمت ورودی اطلاعات، افزایش دهید.

ایمنی در ورودی اطلاعات در صورتی افزایش میابد که در محیطی مناسب و عاری از تفکرات و احساسات و عملکردهای منفی قرار گرفته تا بتواند گفتار، کردار و تفکرات را در جهت یافتن هدف متمرکز کند.

انسان درست نشان دهنده‌ی محیط پیرامون خود است و بازتابی از آنها را انعکاس می‌دهد، درست مانند اینکه می‌گویند هر شخص نشان دهنده‌ی شخصیت پنج نفری است که بیشترین تعامل را با آنها دارد و اگر اطلاعات ورودی به سمت هدف نباشند، ذهن نمی‌تواند مسیر رسیدن به آن را بیابد.

اطلاعات غلط و نادرست مسیرهدف را نشان نمیدهند بلکه تنها انسان را در مسیری پر پیچ و خم گیر می‌اندازند زیرا ذهن بطور مداوم باید اطلاعات متفاوت و منفی را با هماهنگی کند و ارتباطی بین موضوعات متفاوت و درهم پیچیده پیدا کند.

گفتار، کردار و اعمال و در مجموع تمامی عملکردهای ما از اطلاعات ورودی و درک ما نسبت به آن اطلاعات حاصل میشود پس در ابتدا محل ورود اطلاعات را درست انتخاب کرده تا داده‌هایی مثبت را دریافت کنید و بقیه‌ی راه را به ذهنتان بسپارید زیرا تمام اطلاعات را با آرامش و زیبا کنار هم قرار میدهد و مرحله به مرحله، راهکار قوی و درست را به سمت مسیر موفقیت ارائه خواهد داد.

تمام افراد در ذهن خود تصویری از آرزوهایشان را دارند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند ولی تا زمانیکه قفسه‌های بایگانی ذهن به هم ریخته و پر از اطلاعات منفی است، ذهن نمی‌تواند داده‌ها را بصورتی کارآمد در کنارهم قرار داده و راهکار درستی به شما ارائه دهد زیرا تنها یک تصویر مبیند و جزئیات آن و روش‌های رسیدن به آن تصویر را درک نمی‌کند.

بطور مثال شما خود را در یک باغ با تمام امکانات تصور میکنید و هدفتان رسیدن به آن است و سوال ذهن شما اینست که چطور باید به آن دست یابد ولی ذهن،

ردی از آن آرزو را در اطراف خود نمی‌بیند زیرا تنها هرج و مرج و افکار ضد و نقیض و منفی‌ها به آن وارد میشوند و نمی‌تواند اطلاعات را برای رسیدن به آن تصویر کاملاً مثبت هماهنگ کند. شما یک سوال دارید: چطور به آرزوهایم برسم؟

آرزوهایتان در یک مسیر معین قرار گرفته و باید آن مسیر را بیابید و باید قدم به قدم آنرا طی کنید.

عجله نداشته باشید، همه چیز در دنیا همانگونه که می‌خواهید مهیاست و تنها باید راه رسیدن به آن را بیابید و مطمئن باشید که مسیر در میان ذهن شلوغ و بهم ریخته‌ی خودتان پنهان شده.

قانون دنیا بدین گونه است که تو با قدرت، مسیر موفقیت را پیدا کن، من هم آنچه که می‌خواهی را آماده خواهم ساخت و میتوانی قدم زنان در مسیری که ذهن ارائه می‌دهد به هدیه ایی که دنیا برایتان کنار گذاشته برسید.

زمانی مسیر را بوضوح خواهید دید که تمام ورودی‌های ذهن به سمت مثبت حرکت کند و ردی از اطلاعات منفی، اخبار و برنامه‌های سرگرم کننده تلوزیون و دنیای مجازی و انسان‌های منفی در آن نباشد، تمام اینها اطلاعاتی ناکارآمد را به ذهن شما وارد میکنند.

نقص‌های ایمنی ذهن، همان حواس پنج گانه هستند که هم منبع اصلی ورودی و هم خروجی‌ها را شامل می‌شوند.

در واقع با این هجده قدم می‌خواهیم به دنیای درون وارد شویم تا قدرت اعجاب‌انگیز درونی خود را بیابیم و آنها را برای یافتن مسیر و دیدن واضح هدف، هماهنگ کنیم.

دنیای درونتان چنان شگفت‌آور است که سالهاست پزشکان در تلاش هستند تا تک به تک آنها را، از جسم گرفته تا روح بشناسند، آن‌هم در تخصص‌های متفاوت و هنوزهم بطور کامل موفق نشده‌اند و شناخت از قدرت مبحوس شده درونتان زمانی محقق می‌شود که تمام منفی‌ها را شناخته و آنها را کنار بزنید.

قدرت ذهن بسیار زیاد است و تمام اطلاعات ورودی را بی‌سر و صدا تجزیه و تحلیل کرده و به ارتقاء دادن آنها می‌پردازد و آنها را با شرایط و امکانات موجود انطباق می‌دهد، درست مثل زمانی که لباسی را در ویتترین یک مغازه میبینید، ذهن شما بلافاصله شروع به پردازش آن کرده و آنرا با سلیقه و لباس‌های دیگران مطابقت می‌دهد و در صورت هماهنگی کامل و همه‌جانبه شما تصمیم می‌گیرید که آنرا خریداری کنید.

به هر چیزی که فکر میکنید و یا می‌شنوید ذهن با پردازش آنها سعی می‌کند، اطلاعات وارد شده را با امکانات تطبیق دهد و راهی برای رسیدن به آرزوهایتان بیابد و برای هر سوالی به دنبال جواب می‌گردد و سوال شما اکنون تنها درباره‌ی قدرت درونی خودتان است.

هدف تک تک انسانها رسیدن به یک نوع زیبایی است و هرذهنی از زیبایی و هدف تعریفی دارد ولی در نهایت همه به یک جمله ختم خواهد شد و آن این

است که چطور به آرزوهایم دست یابم و تمام انسانها زیبایی را در رسیدن به آرزوهایشان می‌بیند.

نکات مثبت را به ذهنتان دعوت کرده و زیبایی‌ها را با تمام وجودتان ببینید. یک نمونه بارز زیبایی، طبیعت است.

طبیعت و دقت کردن به اجزا آن و

درست نگاه کردن به طبیعت، قدرت درک را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند تا بهترین و مثبت ترین راه حل‌ها را برای رسیدن به آرزوهایتان بیابید.

طبیعت تنوع بسیار بالایی دارد، درختان، گیاهان، سنگها، حیوانات که به ذهن یادآوری می‌کنند که با روش‌های متفاوت و ساده می‌توان معما را حل کرد و علاوه بر آن، یکی از سوخت‌های اصلی مغز اکسیژن است که به وفور در طبیعت یافت می‌شود.

یکبار امتحان کنید، هنگامی که موضوعی ذهنتان را درگیر کرده به طبیعت بروید و یا از نزدیک به گیاهان با دقت نگاه کنید و با نفس‌های عمیق که اکسیژن را با قدرت به بدنتان دعوت می‌کند به مشکلاتتان فکر کنید و بعد از حدود نیم ساعت خواهید دید که درپچه‌های مختلف از راه حل به روی ذهن شما باز خواهد شد.

اکسیژن و دریافت زیبایی دو ورودی مثبت هستند که کارکرد ذهن را به سمت مثبت سوق خواهند داد.

راه رسیدن به موفقیت، یک معماست و جواب درست در ذهن شما ساخته می‌شود

و زمانی که تمام ورودی‌های اطلاعاتی به ذهن شما مثبت باشند، حتما خروجی مثبتی از اعمال درست برای رسیدن به اهداف را در بر خواهند داشت.

ذهن انسان همواره به دنبال رشد یافتن و شکوفا شدن است و به همین علت، راه‌های متفاوتی را برای رسیدن به این قدرت پیشنهاد میدهد تا شما بتوانید از بین چند گزینه، بهترین و ممکن‌ترین را انتخاب کرده و به آن عمل کنید.

بطور مثال یک فوتبالیست، برای رسیدن به موفقیت، فوتبال بازی میکند، ذهن او پیشنهادات دیگری هم داشته مثل داشتن گلخانه، راه اندازی یک کارگاه و یا پزشک شدن و او با توجه به علاقه اش این مسیر را برای رسیدن به رشد انتخاب کرده است و مطمئناً در همین مسیر موفقیت به ثروت هم دست پیدا خواهد کرد. ذهن انسان زمانی می‌تواند راه حل درست ارائه دهد که اولاً ویروس‌ها کارکرد ذهن را مختل نکرده باشند و دوم اینکه ذهن هدفش را بوضوح ببیند.

در این صفحه ده مورد از منابع ورود اطلاعات به ذهنتان را بنویسید و قید کنید که برای هر کدام حدوداً چقدر زمان می‌گذارد:

مثلاً تلویزیون، حدود ۲ ساعت یا صحبت کردن با دوستان درباره چیزی غیر از مسیرهای موفقیت روزی ۱ ساعت.

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

هنگامی که تمام موارد را با دقت بنویسید و زمانی که برای آنها صرف میکنید را بوضوح ببینید، متوجه خواهید شد که چه مدت زمان ارزشمندی را صرف دریافت اطلاعات منفی و بدرد نخور کرده اید که هیچ نقشی در مسیر واقعی شما ندارند و حتی اگر مشکلی برایتان پیش بیاید هیچ کدام از آن اطلاعات نمی‌توانند راهکاری برای رهایی شما از مشکل ارائه دهند.

اگر این زمان را صرف ورودی اطلاعات درست و کارآمد کنید، در کمتر از یک ماه متوجه تغییراتی مثبت خواهید شد زیرا هر چه بیشتر بدانید راه حل‌های بیشتری به ذهنتان خطور میکند و همین دانسته‌ها سدهای ایجاد شده در ذهن را تخریب کرده و با اطلاعات وسیعتر میتوانید چشم اندازه‌ای بیشتری از راهکارهای موجود در دنیا برای رسیدن به آرزوهایتان را ببینید و اگر در مسیری علاقمندی

واقعی خود قرار بگیرید همین اطلاعات درست و مثبت باعث ایجاد خلاقیت در ذهن شما خواهند شد.

بعد از شناخت مسیر ورود اطلاعات، با سه قدمی که در ادامه مطلب گفته خواهد شد و اراده و قدرت تصمیم گیری و شناخت خوب و بد، که ذاتاً در وجود تمام انسانها وجود دارد، کنترل سه قسمت اصلی ذهن خود را در دست گرفته و شروع به پاکسازی ذهنتان کنید.

قدم اول: تفکرات صحیح و قدرتمند (پندار نیک)

راه‌های ورود اطلاعات به ذهن را میشناسید، بعد از ورود اطلاعات، آنها در ذهن پردازش شده و برای ارسال دستورالعمل آماده می‌شوند، باید با قدرت اراده این فایل‌های آماده خروج را سامان داده و نکاتی که ارتعاش منفی دارند را ویرایش کرده و با افزودن نکات زیبا و قدرتمند آنها را برای خروج آماده کنید.

افکار ما، اولین داده‌های ذهن هستند و به هر سمت که به آن اطلاعات وارد کنید، هدایت میشوند. باید با تمام قدرت، ذهن خود را متمرکز کرده و تمام زشتی‌ها و ارتعاشات منفی را پاک کنید.

دنیای پر هرج و مرج اطراف، اخبار، دنیای مجازی و تمام عواملی که تمرکز شما را بر هم میزنند را رها کنید و تنها روی یافتن مسیر موفقیت متمرکز شوید.

اینطور فکر کنید، تمام چیزهایی که شما را سرگرم می‌کند برای افراد دیگر کسب درآمد است و شما تنها از مسیر خود برای دستیابی دیگران به درآمد دور می‌افتید، در واقع آنها از ذهنشان و با سرگرم کردن دیگران به آرزوهایشان می‌رسند و تنها اطلاعات منفی و پر هرج و مرج را به ذهن شما وارد میکنند و این یعنی زوال و تداخل اطلاعاتی در حافظه‌ی فعال.

بهتر نیست از زمانی که برای این اطلاعات بیهوده صرف میکنید، برای پرورش ذهن و استعداد خودتان و راهکارهای رسیدن به موفقیت استفاده کنید؟

شاید در جواب بگویید که در دنیای اطلاعات و مدرن زندگی میکنیم و اینها جزئی از زندگی اجتماعی ست و در پاسخ خواهیم گفت: وقتی از دنیای اعجاب

انگیز درون خودتان بی خبر هستید، این اطلاعات به جز افسردگی و استرس و حس تنوع طلبی، سود دیگری برای شما نخواهند داشت و شما تنها باید قدرت درونی خودتان را بشناسید.

اجتماعات انسانی بیشتر برای رفع نیازها بنیان گذاری شده اند، از جامعه شکار که برای تامین غذا بوده تا جامعه فناوری اطلاعات که برای ارائه خدمات و تولیدات شکل گرفته است و اطلاعات پر هرج و مرج، نیاز سرگرمی را برآورده کرده و انسان خردمند می‌تواند این نیاز را با سرگرم شدن به درون خودش و شناخت استعدادهایش برآورده سازد.

شلوغی‌ها اطلاعات گوناگونی را به شما منتقل می‌کنند که ذهن را آشفته کرده و قدرت تمرکز و تفکر را از شما میگیرند.

تفکر، تنها صفتی است که انسان را از دیگر موجودات متمایز و تمام اعمال را هدایت میکند، با تفکر درست می‌توانید به هر آنچه که می‌خواهید برسید و تنها باید اطلاعاتی را به ذهنتان وارد کنید که به علاقه مندی شما مربوط باشند و با حوزه اطلاعات شما را افزایش دهند.

روزی قدم گذاشتن روی ماه، تنها یک آرزو بود ولی انسان خردمند با بهره‌مندی از قدرت ذهن و تفکر، توانست این آرزو را به واقعیت تبدیل کند و همین قدرت تفکر و کنترل انسان را به اشرف مخلوقات معروف کرده است.

مغز همه‌ی انسان‌ها چیزی شبیه به یک بافت چربی درهم تنیده است، با این شباهت ظاهری چطور یک انسان می‌تواند مخترع باشد و انسانی دیگر از عدم توانایی هایش صحبت می‌کند؟

انسان‌های موفق و ثروتمند تنها از مغز خود استفاده کرده و آنرا به سمت هدفشان هدایت می‌کنند.

در واقع چیزی که برای رسیدن به اهداف و آرزوهایتان مهم است، انتخاب درست منطقه ورودی اطلاعات و آرامش است نه چیز دیگر.

زمانی که هدف شما دست یابی به موفقیت و ثروت باشد، ابتدا باید مسیر رسیدن به موفقیت را با توجه به استعدادهایتان بیابید و قدرت درونی شما تنها چیزی است که با پرورش آن میتوانید به رویاهایتان دست پیدا کنید.

تاکنون به قدرت ذاتی و درونی خود فکر کرده اید؟

آیا راه پرورش این قدرت منحصر به فرد خود را میدانید؟

ذهن شما قابلیت رویا پردازی دارد و با اطلاعاتی که به آن وارد کرده و پردازش میکنید، به تمام رویاهایتان دست پیدا میکنید البته به این شرط که قدرت ذهن خود را باور داشته باشید.

افکار شما تمام آینده و رویاهایتان را در بر می‌گیرد و اگر این افکار منفی یا نادرست باشند در تمام ذهن رخنه کرده و تصویر اهداف و مسیر رسیدن به آن را خراب می‌کنند و حتی کور سویی از مسیر رسیدن به آرزوهایتان را نمایان نمیکنند.

درست و مثبت فکر کردن اولین قدمی است که باید بردارید تا بازتاب آنرا در دنیای پیراموتان ببینید.

همیشه به نقاط مثبت و به نیمه‌ی پر لیوان فکر کنید. آن چیزی که شما آنرا بد برداشت میکنید هزاران حسن را هم در بر دارد.

بطور مثال تا به حال به نکات مثبت ویروس ترسناک کرونا اندیشیده اید؟ ویروسی ترسناک که جان ما و عزیزانمان را در خطر قرار داده و دنیا را دچار سردرگمی کرده است. با شیوع این بیماری در سراسر جهان، تردها و پروازها متوقف شدند و این یعنی کاهش سطح دی اکسید کربن و افزایش اکسیژن که کارآیی مغز را افزایش می‌دهد.

نظافت شخصی و عمومی بیشتر رعایت شد و در دوران قرنطینه خیلی از افراد استعدادهای خود را یافتند.

میتوان به این ویروس، دردناک و مصیبت بارو ترسناک نگاه کرد که تنها نتیجه اش آشفته‌گی ذهن و بهم خوردن تعادل روحی خواهد بود و می‌توان آنرا یک فرصت برای یافتن استعداد و پرورش آن دانست.

در واقع این به معنای زیبا دیدن مشکلات است.

اطلاعاتی که به ذهنتان وارد می‌شوند را با دید مثبت بررسی کنید تا ذهن شما به مثبت دیدن و یافتن راه حل‌های متفاوت و زیبا عادت کند.

خوب و مثبت فکر کردن، اولین قدمی است که باید برای تعیین هدف بردارید و باید از اطلاعات وارد شده به بهترین نحو برای رسیدن به آرزوهایتان استفاده کنید.

آرزو و هدف شما یک نقطه کاملاً نورانی است، اینطور تصور کنید شما در تونلی به سمت هدف قرار دارید، زمانی که در ابتدای تونل هستید هیچ نقطه‌ی روشنی

نمیبینید و هر چه جلوتر می‌روید کم کم فضا روشن و روشن تر میشود تا در نهایت نور را بوضوح خواهید دید.

افکار منفی، همان سیاهی‌ها هستند و شما باید از آنها عبور کنید تا به درخشانترین نقطه یعنی هدف دست یابید.

هر اتفاق منفی حتما یک نکته مثبت را هم دربردارد و تنها باید ذهن‌تان را به مثبت اندیشی عادت دهید و از جهتی دیگر آنرا بررسی کنید تا نکته مثبت آنرا بیابید.

تفکرات منفی علاوه بر مبهم کردن مسیر موفقیت، به جسم شما هم آسیب وارد خواهند کرد و با استرسی که به شما وارد میشود انواع و اقسام بیماری‌ها اعم از مشکلات روحی، دردهای معده، چاقی و یا لاغری عصبی را به خودتان هدیه میدهند و اگر ذهن خود را به مثبت اندیشی یعنی بررسی هر اتفاق از جهتی مثبت عادت دهید، هم جسمتان را سالم نگاه می‌دارید و هم به ذهن‌تان خلاقیت را آموزش خواهید داد، زیرا عادت می‌کند که از هر زشتی یک زیبایی را استخراج کند.

یا خیلی ساده تر می‌توانید آنرا به بایگانی ذهن‌تان و در قسمت تجربه‌ها اضافه کنید، در هر اتفاقی یک تجربه برای رسیدن به هدف وجود دارد و مثبت فکر کردن یعنی از نکات منفی، تجربیات مثبت را استخراج کردن.

شما در سیستم کامپیوتر خود فایل‌هایی را نصب میکنید که به آن نیاز دارید اگر یکی از این فایل‌ها آلوده به ویروس باشد بتدریج در تمام سیستم شما پخش شده و اطلاعات شما را تخریب می‌کنند.

همین اتفاق در ذهن شما هم رخ می‌دهد، زمانی که اطلاعات منفی را دریافت میکنید به مرور زمان این منفی‌ها در ذهنتان کپی و تکثیر و به تمام باورهای شما صدمه خواهد زد و با این انعکاس منفی نمی‌توانید به اهداف مثبت خود دست پیدا کنید.

زمانی که در حال پردازش اطلاعات هستید آنها را به خوبی درک کرده و تمام نکات مثبت را در خود ذخیره کنید، این کار باعث می‌شود که ذهنتان بتواند خروجی‌های سالم و مثبتی داشته باشد و در نتیجه در هر قدم شما به آرزوهایتان نزدیک و نزدیکتر میشوید زیرا ذهن بطور خودکار عادت می‌کند که منفی‌ها را در خود جای نهد و تماما به دنبال نکات مثبت باشد و این به معنای افزایش تمرکز روی نکات مثبت و کارآمد است و بتدریج برای هر سوال راه حل مناسبی ارائه خواهد داد و در مرحله موفقیت، بزرگترین معمای شما یعنی چگونه موفق شوم را براحتی حل خواهد کرد.

قدرت تمرکز، از نکات مهمی است که با حذف احساسات منفی و باورهای اشتباه، می‌توان به آن دست پیدا کرد.

ذهن را منبعی از نور تصور کنید و دنیای اطراف را آینه، هر نوری که از ذهنتان به سمت بیرون تابیده شود در انعکاس آینه‌ها به خودتان باز خواهد گشت، درست مانند یک چراغ قوه که با نوری متمرکز راه را در تاریکی برای شما روشن می‌کند و با بازتاب نور از اجسام، شما می‌توانید آنها را ببینید.

نکات منفی یعنی سیاهی، که نه تنها راهی را روشن نمی‌کنند بلکه جلوی دیدتان را هم خواهند گرفت و نمی‌توانید مسیر واقعی‌تان را ببینید و سردرگم خواهید ماند.

اگر منتظر هستید کسی بیاید و راه را به شما نشان دهد، انتظار سختی و بی‌پایانی را تجربه میکنید، هیچ انسانی به جز خود شما نمی‌تواند راه را برایتان روشن کند زیرا فقط ذهن خودتان، شما و استعدادتان را بطور کامل می‌شناسد و از قدرت درونی شما با خبر است.

از همین امروز شروع به قطع ارتباط با ورودی‌های منفی کرده و تمام اتفاقات ناگوار را برای خودتان بنویسید و سعی کنید نکات مثبت و تجربه‌ها را از آنها استخراج کنید.

ذهن قدرتمند، بی صدا و آرام در گوشه‌ایی از مغزتان در حال جمع‌آوری اطلاعات برای روز مباداست و بطور مداوم از امکانات موجود برای پاسخگویی به سوالات استفاده می‌کند و تمام ابزارها و امکانات و اطلاعات موجود را کنارهم قرار میدهد. **نیازی نیست انرژی را به خودتان وارد کنید تا به موفقیت برسید، کفایت انرژی ذهنتان را در مسیر درست به سمت بیرون هدایت کنید تا قدم به قدم به آنچه که می‌خواهید نزدیکتر شوید، پس تفکرات منفی را از ذهنتان پاک کرده و یا آنها را اصلاح نمایید.**

پس اول اطلاعات ورودی را اصلاح و بعد آنها را ویرایش و در آخر منتظر خروجی آرزوهایتان باشید.

زمانی که خوب فکر می‌کنید و تنها نکات مثبت و زیبا را میبینید ذهن شما خلاق تر میشود زیرا همیشه به دنبال چیزی مثبت میگردد و از هر امکاناتی برای رسیدن به هدف استفاده می‌کند.

بطور مثال شما با دیدن یک تکه چوب خشکیده به چه فکر میکنید؟

آیا آنرا یک چوب خشک بی مصرف میدانید و آنرا دور میاندازید؟

و یا درذهنتان چیزی شبیه به یک جاشمعی و یا یک مجسمه با آن میسازید؟

مثبت نگاه کردن چیزی شبیه به همین مثال است، زمانی که به تفکر مثبت عادت کنید، همه چیز را زیبا میبینید و از هر چیزی برای رسیدن به آرزوهایتان به بهترین نحو استفاده میکنید.

ذهن، قدرت خلاقیت و ابتکار بالایی دارد و باید با مثبت فکر کردن این قدرت را افزایش داد و به موفقیت‌های پی در پی دست یافت.

روزی جایی خواندم که هر گاه دیدید درمکانی گیر کرده و تمام درب‌های خروج بسته اند، به این فکر کنید شاید بیرون هوا طوفانیست و خدا می‌خواهد از شما مراقبت کند و این جمله نهایت زیبا اندیشیدن است، در آن لحظه کسی با هزاران فکر نادرست به دنبال راهی برای رهاییست درست مانند پرنده ای که تازه به قفس افتاده و با کوبیدن خود به دیواره‌های قفس برای آزادی تلاش میکند و شخصی دیگر در آرامش به دنبال علت و روش باز کردن یکی از درب‌ها ست و شاید علت قرنطینه شدن تمام انسان‌ها در دوران کرونا هم همین باشد که انسان در تنهایی به حقیقت وجود و ذهن خود فکر کرده و آن را بهتر درک کنند.

تفکرات منفی کارکردی شبیه میکروب و ویروس‌ها در بدن دارند که تاثیرشان بیماری‌ها و امراض مختلف و ضعیف کردن بدن است و تفکرات مثبت مواد مغذی هستند که بدن را قوی و سالم نگه داشته و کارآیی آنرا افزایش میدهند.

دنیای مجازی، تلویزیون، اخبار، ارتباط با انسان‌های منفی، همه‌ی اینها را برای مدتی کنار گذاشته تا بتوانید مواردی که به ذهنتان وارد شده را پاکسازی و مرتب کنید، درست مانند یک انباری که کثیف و نامرتب است و جایی برای ورود اشیا جدید ندارد ولی زمانی که وسایل اضافه و کثیف را دورانداخته و آنرا مرتب بچینید، هم در مواقع لزوم به سرعت به آنها دسترسی پیدا خواهید کرد و هم می‌توانید وسایل دیگر و کارآمد را در آن قرار دهید.

ورودی اطلاعات را کنترل کرده و سعی کنید

زیبا و مثبت فکر کنید تا انرژی‌های ذهن شما به سمت یافتن مسیر درست و راه حل‌های منطقی برای رسیدن به موفقیت هدایت شود.

در این صفحه تفکرات روزانه و علت ورود و مثبت یا منفی بودن آنها را بنویسید و سعی کنید از تک تک این افکار درگیر کننده حداقل یک نکته‌ی مثبت را استخراج کنید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

حال که تفکرات خود را نوشته ایید، به تعداد افکار منفی و مثبت دقت کنید.

و تنها در این زمان تشخیص خواهید داد که ذهنتان چه باری را تحمل می‌کند و این افکار تا چه اندازه کارآمد و یا ناکارآمد هستند و باید سعی کنید تمام منفی‌ها را با دید دیگر درک کنید و تجربیات مثبت را از درون آنها استخراج کنید و در عین حال شما با نوشتن این موارد، بار اضافی ذهنتان را به برگه ای منتقل کرده و به میزان بسیار زیادی از هرج و مرج‌های ذهنی شما کاسته خواهد شد، در این زمان سعی کنید خود را با خواندن کتاب یا گوش دادن به فایل‌های صوتی آموزشی سرگرم کنید که هم اطلاعات مثبت را به ذهنتان وارد کنید و هم با استفاده از تجربیات دیگران به مثبت اندیشی عادت کنید، استفاده از تجربه‌ها انسان را از ناامیدی نجات می‌دهد، اینکه کسی مسیری را طی کرده و به نتیجه‌ی دلخواه رسیده و حالا شما می‌خواهید در آن راه قدم بگذارید که اگر از تجربیات آن شخص استفاده کنید هم زودتر به مقصد میرسید و هم اینکه در چالش‌هایی که او گیر کرده، قرار نمی‌گیرید. پس با ورودی اطلاعات درست و پردازش صحیح

آنها به ذهنتان مثبت اندیشی را هدیه دهید تا اولین قدم و اصلی ترین قدم را محکم بردارید.

"یک ذهن مثبت، همیشه به دنبال پیدا کردن راهی برای انجام است اما یک ذهن منفی همیشه به دنبال پیدا کردن راهی ست که نمی تواند انجام دهد."

(نایلتون هیل)

قدم دوم: استفاده از کلمات قدرتمند و مثبت (گفتار نیک)

همه‌ی اطلاعات موجود در ذهن از اولین مسیر یعنی کلام خارج خواهد شد.

کلام اولین خلاقیت هر انسان است، تنها چیزی که کاملاً ساخته ذهن خود اوست، زیرا هر انسانی دیدی متفاوت از موضوعات دارد که با قدرت درک خود آنرا بیان می‌کند و در واقع کلام، قدرت ذهن را خارج می‌کند و نشان می‌دهد که آن شخص تا چه حد توانمند است.

اولین انعکاس انرژی منفی کلام به خود انسان باز خواهد گشت زیرا دهان نزدیکترین مسیر به محل اصلی ورود اطلاعات یعنی قدرت شنوایی است و ویروس خارج شده از ذهن به کلام و دوباره به ذهن باز می‌گردد و بطور متمادی این زشتی و سیاهی را هم در شخص کپی شده وهم آنرا به دیگران منتقل می‌کند در واقع تنها با ورود اطلاعات منفی، اول خود شخص و بعد دیگران را آلوده خواهد ساخت.

از ذهن خلاق خود برای ساختن جملات زیبا استفاده کنید تا ذهن هر روز به دنبال کلمات و راه‌حل‌های زیباتری باشد، هر کلامی که گفته می‌شود ذهن سعی می‌کند آنرا با اطلاعات ورودی دیگر هماهنگ کند و کلام منفی که همان اطلاعات منفی و ناکارآمد است با اطلاعات دیگر هماهنگ شده و نتیجه‌ی درستی را در بر نخواهد داشت.

بطور مثال زمانی که کسی می‌گوید من خیلی انسان بدبختی هستم، در ابتدا ذهن کلمه بدبخت را در انسان و اشخاص دیگر مقایسه کرده و برای حل معمای بدبخت، عناصر بدبختی که شناخته است را در امکانات موجود شناسایی می‌کند و

آنها را کنار هم می‌چیند و شروع به یافتن راه حل برای رسیدن به این صفت می‌کند. ذهن بطور مداوم در حال حل مسئله است مثل چه بخورم، چقدر بخوابم، چه ببینم، چه عملی انجام دهم، چه بگویم و با توجه به قفسه‌های بایگانی با سرعت شروع به حل هر مسئله می‌کند.

کلام درست شبیه به فرمان یک ماشین عمل میکند که به هر سمتی هدایت شود، انسان را در آن مسیر قرار خواهد داد زیرا اولین تاثیرات آن در ذهن خودتان پردازش خواهد شد.

ذهن کاملاً آرام و بی‌صداست و کدها و کلماتی که شما از طریق کلام و تفکر به آن وارد میکنید را اجرا می‌کند و این وظیفه‌ی اصلی ذهن است که تمام داده‌ها و شنیده‌ها را برای رساندن شما به اهدافتان هماهنگ کند.

به این موضوع عمیقاً فکر کنید که هر کلامی بگویید برایتان اتفاق خواهد افتاد، در اینصورت چه کلمات یا جملاتی را حذف میکنید تا به واقعیت تبدیل نشوند و چه جملاتی را بلند و هزاران بار تکرار میکنید تا حتما اتفاق بیافتد؟

هرچه اولین خلاقیت، یعنی کلام شما زیباتر باشد، یعنی قدرت خلاقیت و انرژی مثبت تری برای رسیدن به هدفتان دارید و هیچ انسانی با خلق یک زشتی یا انرژی منفی، موفق نشده.

با هر کلامی که می‌گویید ذهن بطور خودکار شروع به چیدن امکانات برای رسیدن به آن می‌کند مانند وقتی که سردرد دارید و تمام ذهنتان درگیر یافتن راهی برای ساکت کردن سردرد شماست و این همان چیدن امکانات کنار هم برای رسیدن به هدف است که این هدف می‌تواند کوتاه مدت یا بلند مدت باشد.

یعنی علاوه بر محل ورودی اطلاعات و تفکر، کلام هم نقش مهمی در رسیدن شما به اهدافتان دارند، کلام یک انرژی را از ذهن شما به سمت خارج از بدن هدایت می‌کند که بخشی از راه شنوایی به خودتان و بخشی دیگر به کل جهان فرستاده می‌شود.

انرژی که از شما به خودتان و خارج از وجودتان صادر می‌شود چگونه است؟ مثبت است یا منفی؟

زیبا و پر قدرت و مثبت صحبت کنید تا ذهنتان خلاقتر شود. راه اصلی رسیدن به موفقیت اول آرامش و بعد خلاقیت است و برای رسیدن آن باید به ذهن خود آموزش دهید که نکات مثبت را ببیند تا خروجی زیبایی داشته باشد و کلام اولین خلاقیت هر انسان است.

اینکه جایی بنشینیم و مداوم بیان کنیم که ثروتمند خواهیم شد هیچ فایده ایی ندارد و درست مثل این است که روی برنامه کامپیوتر ما یک برنامه‌ی گرافیکی نصب باشد ولی هیچ استفاده ایی از آن نداشته باشیم و منتظر بمانیم که خود کامپیوتر به طور خودکار یک تصویر گرافیکی به ما تحویل دهد، در واقع باید ابتدا تصویری که می‌خواهیم را در ذهنمان ساخته، جزئیات را در سیستم وارد کنیم و بعد نتیجه کارمان را به وضوح ببینیم و این یعنی شناخت هدف، ساخت جزئیات، چیدمان درست، عمل کردن و دریافت نتیجه‌ی مطلوب.

با بیان هر کلام یک انرژی را از وجودمان به سمت بیرون هدایت میکنیم و طبق قانون فیزیک انرژی از بین نمی‌رود تنها از شکلی به شکل دیگر تبدیل می‌شود و

درست انعکاس همان انرژی در دنیای دایره وار به خودمان منعکس خواهد شد زیرا همان چیزی را خواهیم شنید که خودمان آنرا به دیگران منتقل کرده ایم.

تمام انسانها به طور ناخودآگاه درصد بالایی از قدرت یادگیریشان از طریق شنوایی است و هرآنچه که می‌آموزند را از طریق کلام منتقل میکنند و این آموزش و یادگیری تا بی نهایت ادامه پیدا خواهد کرد و اگر این یادگیری‌ها در جهت مثبت باشند هم کلام و هم تاثیرات ذهنی و هم راهکارهایی مثبت خواهند داشت.

تصور کنید یک توپ کوچک را در دست دارید که روی آن نوشته شده: به اولین کسی که میبینید بدهید و نقطه‌ی آغاز از خود شما ست و آنرا به دست اولین شخصی که میبینید بدهید، توپ دست به دست در کل شهر و بعد در شهرهای اطراف و بعد در کشورهای مختلف دست به دست خواهد شد و امکان دارد دوباره کسی آنرا به شما داده و بگوید آنرا به اولین نفری که میبینید بدهید.

کلام را همان توپ، در نظر بگیرید که بین افراد دهان به دهان میچرخد و دوباره به خود شما خواهد برگشت و

اگر کلامتان منفی باشد به همین صورت بین دیگران منتشر شده و اگر ذهن هر انسانی اندکی بار منفی داشته باشد، به آن گفتار اولیه‌ی شما اضافه شده و خودتان تصور کنید که چه فاجعه‌ی ایی رخ خواهد داد و همانطور که توپ شما تمیز و شبیه روز اول به شما باز نمی‌گردد، کلامتان هم با بارهایی منفی تر به شما باز می‌گردد.

از جهتی دیگر، در طول روز بدن نیاز به انرژی دارد که آنرا از راه‌های گوناگون مثل غذا خوردن و استراحت کردن تامین می‌کند، این انرژی در وهله‌ی اول برای تنظیم کارکرد ذهن و مغز استفاده می‌شود زیرا مغز تنها قسمتی از بدن است که به طور مداوم در حال انجام کارهای مختلف اعم از تنظیم تنفس، ترشح غدد، ضربان قلب، هماهنگی اعضای بدن و تفکر است و در واقع بیشترین سوخت را نیاز دارد و زمانی که شروع به صحبت میکنیم انرژی که برای مغز و ذهن انباشته می‌شود را استفاده می‌کنیم و زمانی که ذهن برای تفکر به انرژی و تغذیه نیاز دارد، منبع محدودی در اختیارش قرار می‌گیرد.

به نظر شما ورودی‌های اطلاعاتی منفی، تفکر نادرست، کلام منفی و عدم انرژی کافی برای تعقل، به موفقیت ختم میشوند؟

هنگامی که اولین قدم را با تمام وجود درک و رعایت کنید، این مرحله خود به خود تغییر می‌کند زیرا ذهن را به مثبت دیدن عادت میدهید و قاعدتا بازتاب تفکرات مثبت در کلام پدیدار خواهد شد، در این قدم باید به خود آموزش دهید که نه تنها از کلمات و جملات منفی استفاده نکنید بلکه انرژی ذخیره شده برای ذهن را هم نباید بیهوده هدر دهید، شما در راه رسیدن به آرزوهایتان باید از تمام توانایی‌های ذهن به بهترین نحو استفاده کنید و به مقدار زیادی انرژی نیاز خواهید داشت زیرا ذهنتان به طور مداوم باید به دنبال راه حل برای حل معما باشد.

این دومین قدمی است که شما باید برای رسیدن به موفقیت آنرا پرورش دهید. **کلام ریشه در تفکرات انسان دارد و انسانی که زیبا فکر کند قادر خواهد بود زیبا صحبت کرده و زیباترین تصمیمات را اتخاذ می‌کند.**

برای اینکه تصویری زیبا در سیستم کامپیوتری خود خلق کنید، نیاز دارید که تک به تک جزئیات را با زیبایی، کنارهم بچینید تا در نهایت به آن چیزی که در ذهنتان است برسید.

موفقیت شما هم به همین صورت به واقعیت تبدیل می‌شوند، چیدمان درست عناصر در کنارهم و هر ویروسی که به سیستم وارد شود، می‌تواند تمام ساخته‌ها را به یکباره در هم بریزد.

با تمام جزئیات و دقیق به تصویری که در آینده از خود دارید، فکر کنید.

ابتدا از دور تصور کنید و بعد وارد جزئیات شوید و تک به تک آنها را در ذهنتان بررسی کرده و بعد جلوی آینه بایستید و هرآنچه در ذهنتان دیده اید را با صدای بلند به خودتان بگویید.

مراقب کلامتان باشید با دقت و شمرده شمرده آرزویتان را برای خود بازگو کنید تا از طریق شنوایی دوباره به ذهن شما منتقل شود و پردازش شده و به ضمیر ناخودآگاه تان راه یابد تا ذهنتان به دنبال یافتن راه حل‌های مناسب باشد.

با انجام اینکارنه تنها به خودتان انگیزه و قدرت می‌دهید بلکه تمام انرژی‌های موجود در شما برای رسیدن به آرزویتان هماهنگ می‌شوند.

هر چه که می‌شنوید در ضمیر ناخودآگاهتان ضبط و به قسمت یادگیری وارد میشود و ذهن شروع به ساخت و طراحی راه حل‌های گوناگون میکند البته منتظر پاسخ فوری ذهنتان نباشید چون ذهن زمانی را نیاز دارد که در سکوت به بررسی امکانات و استعدادهایتان بپردازد و حال اگر از کلمات منفی استفاده کنید این راهکارهای طراحی شده حتما منفی و ناکارآمد خواهند بود، از اولین خلاقیت ذهن

خود برای ساختن زیبایی استفاده کنید تا اعجاز آنرا ببینید و بعد از مدتی چنان معجزات کلام زیبا اطرافتان پدیدار می‌شود که ناخودآگاه به سمت استعداد شگفت‌انگیزتان حرکت خواهید کرد.

هنگامی که آرزوهایتان را با صدای بلند جلوی آینه تکرار میکنید در واقع از روش تأکیدی بهره‌مبیرید و به خودتان یادآوری میکنید که شما چه هدف و آرزویی دارید و بعد از آن همه چیز را به ذهن بسپارید و ببینید چطور بطور مداوم راه حل پیش پای شما قرار خواهد داد ولی تا زمانی که ذهنتان را آرام نکنید تمام این راه حل‌ها ناکارآمد هستند.

یک پیشنهاد برایتان دارم، هر بار مشکلی داشتید و راه حل آنرا نمی‌دانستید روزهی سکوت بگیرید، یعنی صحبت نکنید، شاید به نظرتان خنده‌دار باشد ولی در کمتر از یک روز راه‌حل‌های متفاوتی به ذهنتان خطور خواهد کرد. در واقع انرژی که برای صحبت کردن هدر می‌دهید در شما جمع‌آوری شده و شروع به جستجو در اطلاعات موجود خواهد کرد و جواب‌هایی به شما ارائه خواهد شد که تا به حال به آنها فکر هم نکرده بودید.

یا صحبت نکنید و یا تنها از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید تا ذهنتان یاد بگیرد که هیچ راهی به جز یافتن نکات مثبت ندارد و همین نکات مثبت به ناگاه جرقه‌ایی در ذهنتان روشن می‌کنند که درست‌مسیر اصلی موفقیت را به شما نشان خواهد داد.

در این صفحه ده مورد از جمله و یا کلماتی که عمدتاً استفاده میکنید را نوشته و بعد از آن قید کنید که منفی هستند یا مثبت:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

کلام منفی، کلماتی هستند که به ذهن دستور عدم توانایی را القا می‌کنند و با تکرار آنها ذهن رفته رفته باور می‌کند که توانایی انجام هیچ کاری را ندارد و با نوشتن عمده کلماتی که استفاده می‌کنید، بوضوح می‌توانید به جملات و کلمات منفی که می‌گویید واقف شوید و تنها کافیست مدتی کلمات منفی را با مثبت جایگزین کنید، به جای نمی‌توانم بگویید "میتوانم" و در واقع تنها یک حرف و یا یک کلمه را جابه جا بیان می‌کنید ولی همین تغییر کوچک دنیایان را تغییر خواهد داد.

تجسم کنید به جای جمله " آی خیلی درد دارم " بگویید " به به خیلی درد ندارم "، حتی با تصورش هم لبخند خواهید زد پس ببینید در ذهنتان چه اتفاقی خواهد افتاد، با این تغییر، کلام و جملات مثبت از طریق شنوایی به ذهن وارد شده و با سرگرم شدن به پردازش کلمه جدید که به آن عادت ندارد، دردتان کمتر خواهد شد و آنچه که از زبان خودتان میشنوید مانند یک راهکار و مسکن شروع به پردازش شده و بعد از چندبار تکرار درد بطور کامل فروکش خواهد کرد و تصور کنید اگر تمام جملاتی که در طول روز استفاده میکنید مثبت باشند، چطور ذهنتان با روش جدید که میآموزد، زندگیتان را متحول خواهد کرد.

تا به امروز هر طور که دلتان خواسته صحبت کردید و نتیجه‌ی خاصی دریافت نکردید از امروز به بعد کلامتان را با جا به جا کردن حروف تغییر دهید.

در این قدم‌ها می‌خواهیم مسیر ذهن را به سمت آرامش، شادی و موفقیت تغییر دهیم پس با کلامتان شروع کنید و منتظر اتفاقات هیجان انگیز باشید.

"افکار خود را مثبت نگه دارید زیرا به کلمات تبدیل میشوند، سخنان مثبت به زبان بیابورید زیرا به رفتارتان تبدیل میشوند، رفتارهایتان را مثبت نگه دارید زیرا تبدیل به عادت میشوند و عادات خود را مثبت نگه دارید زیرا به ارزش تبدیل می‌شوند و ارزش‌های خود را مثبت نگه دارید زیرا به سرنوشتتان تبدیل خواهد شد. "

(مهاتما گاندی)

قدم سوم؛ عملکرد و رفتار مثبت (کردار نیک)

شما ورودی اطلاعاتتان را مثبت انتخاب کردید و آنها را مثبت پردازش میکنید و اولین خروجی یعنی کلامتان را قدرتمند و مثبت ساخته اید و خروجی بعدی اعمال و رفتار شماست.

با طرز تفکر اشتباه، اعمال و رفتار انسان هم دچار آسیب و ویروس می‌شود و با استفاده مکرر از اعمال منفی آنها شکل عادت را بخود گرفته و دیگر به شکل منفی در زندگی شخص شناخته نمی‌شوند ولی کارکردش تا همیشه منفی خواهد ماند.

ذهن انسان به دنبال کوتاهترین راه برای رسیدن به آرزوهاست و زمانی که ذهن آلوده به افکار اشتباه باشد، راهکارهایی که ارائه میکند به طور قطع، منفی و اشتباه خواهند بود که تنها انسان را از مسیر درست موفقیت دور خواهد کرد و اگر اطلاعات ناکارآمد به آن وارد کنید، راهکار درستی ارائه نخواهد داد که نتیجه اش سر درگمی در زندگی و هزاران سوال مربوط به چگونه موفق میشوم، خواهد بود.

ذهن با کنار هم چیدن اطلاعات ورودی، امکانات و آرزوها و پردازش تمامی آنها کنار هم، به دنبال راه حل‌های منطقی برای یافتن مسیر موفقیت می‌گردد زیرا طوری طراحی شده که ذاتا طالب این است که رشد پیدا کند و این رشد می‌تواند او را بی نهایت آرزوهایش باشد و برای رسیدن به این بی نهایت تنها به مثبت‌ها نیازمند است و اگر خروجی‌ها و واقعیاتی که پیرامونتان میبینید شباهتی به آرزوهایتان ندارند، در واقع مشکل در ذهن شماست و این یعنی قسمتی از ورودی

و یا باورشما منفی و ناکارآمد است و برای همین نمی‌توانید عملی مثبت را رقم بزنید تا به آرزوهایتان برسید.

عمل مثبت در صورتی اتفاق می‌افتد که اطلاعات ورودی مثبت باشند و مثبت پردازش شوند. شخصی که سر در گم است در ابتدا باید به مرجع اطلاعاتی خود توجه کند و جهت آنرا به سمت درست و اطلاعات کارآمد سوق دهد تا بتواند از لایه لای این اطلاعات هویتی متناسب با شخصیت و علاقمندی خود پیدا کند و شخصی که دست به اعمال منفی می‌زند، حتما در محیطی آلوده و منفی قرار دارد که نمی‌تواند از میان منفی‌ها راه دیگری را برای رسیدن به آرزوهایش بیابد و آنقدر اطلاعات بیهوده در ذهن او رخنه کرده‌اند که ردی از استعدادش را نمی‌بیند، درحالی که اگر ذهنش را پاک کند و محل ورودی اطلاعات و باورهای ذهنش را به سمت مثبت تغییر دهد، ذهن راه حل‌های مناسب‌تر و بی‌دردسرتی را با توجه به استعدادهایش به او ارائه خواهد داد.

ذهن فرمانروای کل تصمیمات انسانی است و تمام اعمال از ذهن دستور می‌گیرند و می‌تواند هم دستورات مثبت و هم منفی صادر کند که تماما به اطلاعات ورودی بستگی دارند.

هر عمل اشتباهی که انجام می‌دهید یک ویروس را به سیستم ذهنی خود راه می‌دهید زیرا اولین نفری که آن عملکرد را می‌بیند، خود شما هستید و از طریق راه‌های ورودی اطلاعات دوباره آنرا به ذهنتان وارد کرده و آنرا در وجودتان کپی می‌کنید و بعد از مدتی این عمل نادرست به عادت تبدیل شده و بطور مداوم آنرا انجام خواهید داد، بدون اینکه از تاثیرات منفی آن روی جسم و روح خودتان آگاه باشید و می‌توانید آنرا به دیگران هم منتقل کنید، چیزی شبیه به مد لباس که

یک نفر آنرا طراحی می‌کند و از راه بینایی آنرا به دیگران منتقل کرده و در مدت زمان کوتاهی در تمام دنیا منتشر خواهد شد.

حال اگر شخصی یک اشتباه انجام دهد، اشخاص پیرامون او، آن عمل را از طریق یکی از ورودی‌های اطلاعاتی دریافت کرده و در ذهن شروع به پردازش و هماهنگ شدن با اطلاعات دیگر میکند و بتدریج آن عمل منفی در ذهن آن فرد هم کپی شده و در نهایت عملکردی منفی را در بر خواهد داشت و درست مانند همان توپ دست به دست منتقل شده و هر بار توسط شخصی یک بار منفی هم به آن اضافه میشود و ممکن است دوباره به اولین شخص بازگردد.

بطور مثال دزدی یا استفاده از کلماتی که دیگران را ناراحت کند، ندادن حق دیگران، تلاش نکردن برای کسب درآمد از راه درست، سو استفاده کردن از نیاز انسانها و مثال‌هایی دیگر تماما اعمالی منفی هستند که هم بار منفی را به ذهن اضافه کرده و هم مانند همان توپ دست به دست چرخیده و هم روح انسان را بمرور زمان بیمار می‌کند و بعد از مدتی به خاطر همین طرز عمل‌های اشتباه و دریافت اولیه توسط ذهن، فرد تمام انسانها را با مرجعی که خود از طریق عمل به ذهن وارد کرده، خواهد سنجید و با استرس اینکه مبدا دیگران هم، همین عملکرد را داشته باشند به استرس و تنش‌های روانی دچار می‌شود و به مرور زمان استرس جایگزین آرامش خواهد شد و زمانی که یک عمل مثبت مثل لبخند زدن را انجام میدهید، هم به ذهن خودتان و هم به شخص مقابل یک حس خوب القا میکنید و این حس خوب، لبخند به لبخند بین انسانها منتقل خواهد شد و در انتها و در مسیر برگشت به خودتان موجی از لبخند و انرژی مثبت را دریافت خواهید کرد.

تمام انسانها تقریبا در ضمیر ناخودآگاهشان همان صفاتی را دارند که به دیگران نسبت می‌دهند زیرا ذهن فرد در ضمیرناخودآگاه خود شخص را به عنوان مرجع اصلی شناسایی کرده و تمام رفتار و اعمال دیگران را در ابتدا با خودش میسنجد و یکی دیگر از تاثیرات اعمال و افکار منفی، بی اعتمادی به افراد خواهد بود.

اعمال و رفتار اشتباه درست مانند گفتار به دیگران منتقل میشود و در ذهن آنان هم پردازش و کپی خواهد شد و یک چرخه‌ی منفی در دنیا براه خواهد انداخت.

درست مانند ویروس کرونا، یک انرژی منفی از شخصی شروع شد و دست به دست کل دنیا را در برگرفت و اگر تمام افراد در دنیا تنها برای مدتی از محل زندگی‌شان خارج نمی‌شدند و به جای پیرامون، به خودشان سرگرم میشدند این چرخه قطع میشد.

یک انسان با یک عمل منفی در دراز مدت میتواند یک دنیا را آلوده کند.

اینطور فکر کنید که بطور مداوم یک مامور، کنار شما ایستاده و برای هر عمل اشتباهی که انجام می‌دهید، جریمه ایی سنگین باید پرداخت کنید، چه اعمالی را انجام نمیدادید؟

اعمال منفی آن دسته از اعمال هستند که شما دوست ندارید، هیچ کس آنها را در حق شما انجام دهد و مطمئن باشید دیگران هم دوست ندارند و منشا تمام آنها در منابع اطلاعاتی و نوع پردازش است که با اصلاح آنها، به سمت مثبت هدایت خواهد شد.

زمانی که دست از اینگونه اعمال بکشید و آنها را با اعمال مثبت جایگزین کنید، هم تفکرات و هم کلام و هم اعمالتان در جهت مثبت متمرکز شده و ذهنتان راهکارهای قویتری برای رسیدن به آرزوهایتان ارائه خواهد داد.

بهترین راه برای هماهنگ ساختن تفکر و کلام و اعمال، نوشتن است زیرا در هنگام نوشتن این سه خروجی اولیه‌ی ذهن کامل با هم هماهنگ میشوند و با تمرکز کامل می‌توانید تفکرات اشتباه خود را بوضوح ببینید.

نگارش، درست مثل یک آنتی ویروس عمل میکند و در مدت انجام آن هیچ گونه ورودی اطلاعات نداشته و تنها اطلاعات منفی و مثبت را خارج میکنید و از آنجایی که مطمئن هستید هیچ شخص دیگری به آنها دست نخواهد یافت بدون اغراق می‌نویسید که نتیجه اش خالی شدن ذهن از افکار منفی است و با خواندن دوباره‌ی آنها متوجه اشتباهات و پردازش‌های اشتباهتان خواهید شد و آنها را در ناخودآگاه خود اصلاح خواهید کرد.

با نوشتن می‌توانید به ذهن خود هدف بدهید و اعلام کنید که ورودی نامربوط به مسیر موفقیت برایتان اهمیت ندارند و ذهن شما عادت می‌کند که بطور مداوم برای رسیدن به آرزوهایتان راه حلی مناسب و مثبت پیشنهاد دهد.

اگر اعمال و طرز تفکر و کلام شما اشتباه و ویروس گونه باشند نه تنها به هدفتان نمی‌رسید بلکه با فرمان‌های اشتباه که ذهنتان صادر می‌کند از مسیر دور و دورتر خواهید شد و این ویروس‌ها در ذهن دوباره کپی شده و بعد از مدتی سیستم ذهن کاملاً خطا داده و دیگر توانایی حل ساده‌ترین مشکلات را هم نخواهد داشت.

اعمال منفی، سدی روی خلاقیت‌های ذهنی هستند که با فعال کردن مرکز لذت بطور موقتی و دریافت نتیجه دلخواه آن هم موقتی به مراتب در تمام دستورالعمل‌های کپی شده و بعد از مدتی ذهن تنها از همان راهکار برای حل مسئله بهره خواهد گرفت و بقیه‌ی ظرفیت خلاقیتش به خاطر عدم پردازش بیکار شده و از کار خواهد افتاد.

تمام مشکلات یک راه حل ندارند، ولی ذهن در ابتدا همیشه از آخرین راهکاری که نتیجه دلخواه را دریافت کرده، استفاده می‌کند و اگر آن نتیجه دوباره حاصل نشود بدنبال راهکار دیگری خواهد گشت، اعمال منفی معمولاً در مراحل اولیه به خاطر قانونمند نبودن نتیجه‌ی دلخواه را حاصل می‌کنند ولی در بلندمدت، حتماً شخص در قسمتی از تصمیم‌گیری‌هایش به دام عمل منفی که انجام می‌دهد، گیر خواهد افتاد.

بطور مثال شخصی که با گران‌فروشی به هدف موقتی کسب درآمد بیشتر می‌رسد، به خاطر رسیدن به هدف موقتی، ذهن به طور خودکار این عمل را روی بقیه‌ی موارد هم کپی کرده و بعد از مدتی اگر خریداران متوجه آن شوند، دست از خرید کشیده و آن شخص در بلندمدت تمام مشتریان خود را از دست خواهد داد که نه تنها درآمدی نخواهد داشت بلکه با ضررهم مواجه می‌شود و اگر همان شخص به سودی کمتر قانع باشد این سود تا ابدیت ادامه پیدا خواهد کرد و در نهایت شخص به خاطر فروش بیشتر که برابر است با سود بیشتر، سریعتر به آرزوهایش خواهد رسید.

مشکل ذهن در این است که زمانی که مرکز لذت در کوتاه مدت فعال میشود به این لذت‌های کوتاه مدت اعتیاد پیدا میکند و کارایی و پردازش خود را در بلند مدت از دست میدهد.

شروع مسیر موفقیت زمانی اتفاق می‌افتاد که تفکرات، گفتار و اعمال هر سه با هم در یک جهت و به سمت مثبت باشند اگر تنها یکی از این سه عامل به سمت منفی سوق داشته باشد، در نهایت نتیجه‌ی مطلوب حاصل نخواهد شد.

اکثر بیماری‌های روحی و روانی و یا بیماری‌های جسمی از تفکرات منفی نشات می‌گیرند و این افکار منفی از اطلاعات ورودی، تجربه یا دریافت عملکرد دیگران و یا خود ما ناشی میشود، که نه تنها مسیر درست را نمایان نمی‌کنند بلکه با ایجاد تنش و استرس، بیماری‌های بسیاری را هم برای بدن رقم می‌زنند.

تمام ذهن برای رسیدن به آرزوهایتان در اختیار شماست و هنگامی که تمرکز شما تنها روی یافتن مسیر موفقیت باشد ناخودآگاه تمام عملکردهایتان هم در آن جهت شکل می‌گیرد. هر عمل مثبت چون اول از طریق بینایی توسط خودتان دریافت میشود به عنوان اطلاعاتی مثبت به شما حس قدرتمند بودن را القا میکند و ذهن به طور خودکار برای قدرت نمایی بیشتر با استفاده از خلاقیت، اعمال مثبت و خارق العاده را پیشنهاد میدهد.

تا به حال درباره‌ی زندگی افراد مخترع فکر کرده اید، اکثر آنها کسانی هستند که با توجه به نیاز خود و دیگران به دنبال ساخت و یا ابداع چیزی بوده‌اند که آن نیاز را رفع کنند و این یعنی عمل مثبت که شخص بعد از موفقیت به خاطر

دریافت حس خوب در ذهنش به ابداعات یا اختراعات دیگر هم پرداخته و تا آخر دنیا نامش به عنوان یک انسان مبتکر در دنیا ثبت خواهد شد ولی شخصی که دست به اعمال منفی می‌زند چه؟ خودتان با اندکی تامل تفاوت را خواهید فهمید، اعمال منفی هم از نظر انسانی و هم قوانین اجتماعی ناپسند هستند که انسان همواره بعد از انجام آن باید راهی برای پنهان نگاه داشتن آن پیدا کند و آن شخص بعد از مدتی اگر خلاقیتی مثبت هم داشته باشد به خاطر ترسی که از عمل منفی در او به جای مانده، قادر به بیان و ابراز وجود نیست.

پندارنیک، گفتار نیک و کردار نیک سه منبع اصلی شما برای رسیدن به آرزوهایتان هستند و باید این سه ورودی اصلی را کنترل کرده و اجازه ورود منفی‌ها را به این سه عامل قطع کنید و تنها یک آنتی ویروس قوی به نام هدف می‌تواند به شما کمک کند.

هدف شما رسیدن به یک آرزوی بسیار والاست که تنها وقتی در مسیر درست قرار بگیرید به آن دست خواهید یافت.

مسیرهای کوتاه ولی مخرب، به جز استرس و نگرانی و تنش‌های فکری در بلند مدت هیچ سود دیگه ایی نخواهند داشت.

شما دست بکار شده اید تا قدم به قدم در مسیر هدفتان گام بردارید و بعد از مسدود کردن راه ویروس‌ها، باید با پاک کردن آنها ذهنتان را پاکسازی و قدرتمند کنید.

با این سه قدم اولیه، نه تنها ورود اطلاعاتی را کنترل میکنید بلکه مهارت‌های ارتباطی خود را هم پرورش میدهید که در راه موفقیت به این مهارت‌ها نیاز خواهید داشت و خواهید توانست هر روز به موفقیت‌هایتان بیافزایید.

دنیای آینده ایی اطراف شما بازتابی از این سه عنصر اصلی ست و اگر از دنیای اطرافتان راضی نیستید در واقع مشکل از خود شماست و باید خود و نگاهتان را تغییر دهید تا انعکاسی که دوست دارید را دریافت نمایید.

برای رسیدن به موفقیت به آرامش نیاز دارید و زمانی به آن دست میابید که قسمت ورودی‌ها و خروجی‌ها را اصلاح کنید.

در این صفحه ده عملی که دوست ندارید دیگران در حق شما انجام دهند را بنویسید و بعد ذکر کنید که آیا خودتان آنها را انجام میدهید یا خیر.

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

اعمالی که نوشتید، اعمال و رفتارهای منفی هستند که شما را ناراحت خواهند کرد و حال باید پاسخ را بررسی کنید و از خود پرسید که آیا خودتان آنها را انجام می‌دهید یا خیر.

اصولا تا برای کسی اتفاق نیفتد منفی یا مثبت بودن عمل را کاملا درک نمی‌کند و شاید طبق عادت بارها آنرا انجام داده و باعث رنجش دیگران شده باشید که در واقع همان داستان گردش توپ اتفاق افتاده.

اگر انجام این اعمال برایتان عادت شده و در چرخه‌ی آنها گیر افتاده اید باید به سرعت از این چرخه خارج شده و با خودتان عهد ببندید که دیگر آنرا تکرار نکنید تا این زنجیره‌ی منفی قطع گردد.

همان چیزی که شما را ناراحت می‌کند، دیگران را هم خواهد آزرده.

انسانی که از خلاقیت ذهنش استفاده می‌کند، هیچ دلیلی برای اعمال نادرست و منفی ندارد زیرا تمام تمرکزش روی اعمال و هدایت آنها به سمت مثبت تر است و اصلا وقتی برای اعمال منفی ندارد.

تا به امروز هرطور که خواستید عمل کرده اید و مطمئنا بدنبال راه دیگری می‌گردید تا زندگیتان را تغییر دهید و ایراد در روش هایتان بوده که باید آنها را با این قدم‌ها تغییر دهید.

"تنها آشیانه‌ی خرد، راستی و درستی ست."

(حکیم ارد بزرگ)

افزایش قدرت ذهن

تا اینجا به سه ورودی و خروجی مهم ذهن پرداختیم و توانستیم تأثیرات تفکر و کلام و رفتار را بوضوح در راه رسیدن به هدف ببینیم که چطور یک ویروس مخرب و منفی می‌تواند خروجی ذهنمان را آلوده کرده ما را از رسیدن به هدف دور کند و برعکس ورودی مثبت با پردازش و اعمال درست چطور ما را به موفقیت می‌رسانند.

طی شش قدم بعدی می‌خواهیم تفکرات و اعمال منفی پنهان شده در ذهن را بیابیم و آنها را از بین ببریم تا عملکرد ذهن را افزایش داده و قدرت آنرا بیشتر کنیم، درست مانند یک سیستم کامپیوتری که با پاک کردن ویروس‌ها عملکرد و قدرت آنرا افزایش می‌دهید. این شش قدم در واقع شش دستورالعمل هستند که با انجام آنها ذهنتان را از درگیرهای نامربوط رها کرده و با تمام قدرت به سمت هدف حرکت خواهید کرد، این عوامل مانند قلبی هستند که به ذهن گیر کرده و حرکت به سمت جلو را مشکل می‌سازند.

فراموش نکنید که قدرتی عجیب و خارق العاده درون تک تک انسانها وجود دارد که مانند یک چراغ قوه‌ی بسیار قوی می‌تواند مسیر رسیدن به موفقیت را روشن کند و تنها باید با پاک کردن تفکرات منفی قدرت آنرا افزایش داده و به قدرت درونی خود برای رسیدن به هدف پی ببرید.

مطمئن باشید، زمانی که به قدرت درونی خود پی ببرید، ذهنتان با سرعت تمام شروع به طراحی راهکارهای مثبت برای رسیدن به آرزوهایتان خواهد کرد و جبران تمام زمانی خواهد بود که از دست داده ایید.

قدم چهارم؛ استفاده از صداقت

کاهش کارایی ذهن به علت مشغول بودن به تفکرات و راهکارهای نامربوط به مسیر موفقیت است.

اگر از تمام افکاری که از ذهنتان میگذرد تعدادی از آنها به ویروس دروغ آلوده باشند، ذهن مجبور است مسیرهای پر پیچ و خم را طی کرده و به پردازش آنها بپردازد و تک تک تفکرات مستقیم و پیچیده را با هم هماهنگ کند.

هر دروغی که بیان میکنید یا از هر سیاستی که استفاده کنید در واقع فشار مضاعفی به خودتان وارد کرده و مدام برای رهایی و اثبات و انجام آن باید به دنبال راه حل‌های متفاوت باشید که با این کارنه تنها به خود استرس وارد میکنید و باعث ترشح بیش از حد هورمونی به نام کورتیزول خواهید شد که اگر سطح این هورمون در بدن افزایش یابد منجر به افزایش وزن، پوکی استخوان، افزایش اضطراب و افسردگی، افزایش فشار خون و ضعف‌های عضلانی خواهد شد و همینطور ذهن برای تطبیق دادن واقعیت و دروغ و کنار هم چیدن راهکارهای متفاوت فشار زیادی را متحمل می‌شود.

زمانی که این کلام یا تفکر منفی در ذهن شما رخنه کند در واقع در هر لحظه به جسم و ذهنتان آسیب وارد خواهد شد و نمیتوانید با ذهن باز و در آرامش، مسیر موفقیت خود را پیدا کنید بلکه در مسیرهای متفاوت گم خواهید شد.

بهترین سیاست، صداقت است زیرا در پیچ و تاب کلماتی که می‌گویید به دام نخواهید افتاد و ذهن می‌تواند واضح و قدرتمند به پردازش اطلاعات و اخذ

تصمیم‌های کارآمد بپردازد و به جای گم شدن در مسیرهای پیچ در پیچ و گمراه کننده، مستقیم و مثبت‌ترین راهکار را ارائه خواهد داد.

مثل زمانی که امتحان دارید اگر بطور مستقیم و واضح به یک سوال پاسخ دهید، هم امتحان را زودتر تمام خواهید کرد و هم نمره‌ی کامل را خواهید گرفت ولی اگر برای امتحان آماده نباشید و با پاسخگویی از مسیرهای متفاوت و توضیحات بیشتر نمیتوانید مفهوم اصلی را برسانید و زمانتان را از دست می‌دهید و در آخر هم نمره‌ی مطلوب را دریافت نخواهید کرد. دروغ و سیاست چینی هر سه منبع اطلاعاتی ذهن را هدف قرار داده و هر سه را تخریب میکنند، هم پندار، هم رفتار و هم کلام.

شاید دیده باشید که برخی از افراد مدام اظهار می‌کنند که پشت سرهم بد شانس می‌آورند، شانس وجود ندارد و تنها بازتاب چرخش انرژی خودشان است که در چرخه‌ی ایی از منفی‌ها گیر می‌افتند و زمانی این چرخه قطع خواهد شد که با قدرت تصمیم بگیرند از ورودی و خروجی‌های منفی فاصله داشته باشند.

اینطور فکر کنید که تمام کلام شما به واقعیت تبدیل می‌شود آیا باز هم کلام خود را به دروغ آغشته میکنید؟

دروغ خلاقیت ذهنی ولی منفی است که در کلام ظاهر می‌شود، حال ببینید در طول روز چندبار دروغ می‌گویید، یعنی چند خلاقیت مثبت ذهنتان را به منفی تبدیل میکنید و انرژی ذهن خود را برای چه هدفی در هم میپیچید، این عمل یا به خاطر اطلاعات نادرستی است که به ذهنتان وارد شده یا ترسی که در ناخودآگاه شما وجود دارد است و یا می‌تواند پیچیدگی ذهن شما را برای کسب

منفعت نشان دهد که در هر صورت باعث گرفتار کردن ذهن در کلمات در هم پیچیده و نادرست خواهد شد و این در هم پیچیدگی آنقدر ذهن را خسته می‌کند که دیگر توانی برای ارائه راهکارهای مثبت و کارآمد نخواهد داشت.

همه چیز در این دنیا طبق قانون‌های اثبات شده فیزیک از انرژی است که این انرژی‌ها همواره در حال تبدیل به انواع مختلفی هستند، بطور مثال باران نمونه ایی از کلام آسمان است، مقداری از آن به دریا وارد شده و مقداری در خاک فرو می‌رود و معلوم نیست که به کدام انرژی تبدیل خواهد شد، آیا گیاهان آنرا مصرف می‌کنند و یا به انرژی برق تبدیل میشود و مشکل درست همین‌جاست که نمی‌دانیم کلام دروغ به چه نوع انرژی تبدیل می‌شود و طبق همان تئوری که در دنیا دست به دست می‌شود چگونه به خود ما باز خواهد گشت.

هر کلام دروغین شاید یک منطقه موقتی زیبا را تداعی کند ولی جسم و روح شما را با استرس و گره خوردن تفکرات نابود خواهد کرد.

با هر کلام دروغین اینطور به خودتان القاء میکنید که تمایلی به دیدن واقعیت‌ها ندارید و او هم از این دستور تبعیت کرده و با انرژی که از خود خارج می‌کند، چینش‌های غیر واقعی را در اطراف به شما نشان می‌دهد زیرا عملکرد ذهن اینگونه است که تماما سعی دارد مشکلات شما را با توجه به دستوراتی که شما به آن وارد میکنید حل کند. آیا حل مشکلات با دروغ، منطقی و واقعیست؟

اگر دروغ یا سیاست‌هایی که بکار میگیریم، منفی تر به خود ما بازگردند و به واقعیت تبدیل شوند چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

زمانی که با دروغ مشکلی را حل میکنیم، در واقع ذهن این عملکرد را صحیح میپندارد و در تمام مراحل شروع به استفاده از این روش می‌کند و در آخر ذهن می‌ماند با یک سبد پر از کلمات اشتباه و منفی که باید هر لحظه آنها را با هم منطبق کند و این تنها یک سردرگمی و استرس بالا را به ارمان خواهد داشت و دنیایی که فرسنگها با واقعیت فاصله داشته باشد انسان را به سمت مسیر موفقیت هدایت نمیکند زیرا بالاخره در جایی به خاطر پیچیده گی‌های اضافه گیر خواهید افتاد و ذهن قفل خواهد شد.

هنگامی که این ویروس را از ذهن پاک کنید، عادت می‌کند که راه حل‌های منطقی و درست و مستقیم را به شما پیشنهاد دهد و این راه حل‌ها دریچه‌هایی برای رسیدن شما به آرزوهایتان هستند.

همین حالا در ذهنتان یک نقطه را تصور کنید که یک راه مستقیم دارد، آیا شما برای رسیدن به آنجا از بیراهه حرکت میکنید و راه خود را دور میکنید؟

دروغ و سیاست چینی همان بیراهه است که مجبور هستید از آن مسیر پر پیچ و خم عبور کرده و خودتان را خسته کنید و در آخر مسیر را گم خواهید کرد، زیرا آن راه را نمی‌شناسید و نمی‌دانید انرژی کلام شما را به چه راه‌هایی می‌کشاند، ذهن انسان برای هر کلام که می‌شنود به دنبال تطبیق دادن آن با واقعیت می‌گردد حتی اگر آن کلام از دهان خودتان خارج شده باشد.

در روانشناسی، انسان‌هایی که دروغ می‌گویند اشخاصی با اعتماد به نفس پایین و ترسو هستند، به نظر شما علت ترسو بودن این افراد چیست؟

آیا علت ترس از برملا شدن دروغ‌ها و استرس بیش از حد آن نیست؟

بهتر نیست به جای دور کردن مسیر و درهم پیچیده شدن ذهن، تنها ذهن خود و شخصیت خود را قدرتمندتر سازیم و یک مسیر مستقیم و ساده را برای رسیدن به موفقیت انتخاب کنیم؟

زمانی که این عملکرد منفی از ذهن پاک شود، سرعت ذهن شگفت آور خواهد شد زیرا دیگر گرهی در مسیر اطلاعاتی و پردازش‌های وجود ندارد و با تمام سرعت راهکار ارائه میدهد و دستور العمل‌هایی که ذهن پاک صادر می‌کند بسیار ساده و کارآمد هستند.

استعداد شما در مسیر مستقیم و ساده قرار گرفته که این سادگی به توانایی‌های شما بستگی دارد و زمانی که در مسیر استعدادتان قدم می‌گذارید ذهنتان در کمال آرامش راهکارهایی کاملاً کارآمد را به شما ارائه می‌دهد که با تمام سرعت به آرزوهایتان برسید.

هیچ چیزی در این دنیا به اندازه‌ی دست پیدا نکردن به آرزوها ترسناک نیست.

با قدرت، در راه استعداد و خلاقیت خود قدم بگذارید و به بازخورد انرژی‌هایی که به سمت شما باز خواهد گشت توجه کنید و ببینید که ذهن با پاک کردن ویروس دروغگویی، چطور فعال شده و راه حل‌های زیبایی را برای رسیدن شما به اهدافتان ارائه می‌دهد.

شما با پاک کردن این ویروس هم به ذهنتان قدرت و سرعت خواهید بخشید هم جستان را از خطرات تنش‌های عصبی رها میکنید و با آزادی عمل بیشتر به سمت موفقیت حرکت میکنید، این ویروس علاوه بر معایبی که گفته شد، اعتماد

دیگران را هم از شما سلب کرده و نمی‌توانید برای رسیدن به موفقیت دیگران را با خودتان هم قدم کنید.

برای رسیدن به آرزوهای زیبایان اول به قدرت ذهن و بعد به حمایت همه‌ی افراد نیاز دارید، پس با استفاده از صداقت، هم ذهنتان را برای دستیابی به راه حل‌های مفید و قویتر یاری دهید و هم دیگران را با خود همراه میکنید.

موفقیت در مسیر مستقیم استعداد و علاقمندی شما قرار گرفته، خود را بیهوده خسته نکنید، مستقیم قدم بر دارید تا زودتر به تمام رویاهایتان دست یابید.

انسانهای ترسو و ناتوان دروغ می‌گویند و از پیچیدگی‌های کلامی استفاده میکنند و موفقیت تنها جایگاه انسان‌های قدرتمند است و تا زمانی که قدرت گفتن حقیقت را نداشته باشید، نمی‌توانید قدرتمند و با اراده‌ی راسخ حرکت کنید.

ترس به معنای عدم توانایی ست و دروغ گفتن با کد عدم توانایی در ذهن پردازش میشود و قدرت درونی شما را کاهش میدهد.

برای رسیدن به آرزوهایتان آن هم کاملاً بی‌دردسر و قدرتمند، باید قدرت درونی خود را افزایش دهید.

در کتابی نوشته آقای آنتونی رابینز به نام بسوی کامیابی در مورد کسانی نوشته شده که با دست‌یافتن و تسلط به قدرت ذهنشان، بدون ترس و آسیب روی ذغال‌های افروخته قدم می‌گذارند، آنها انسان‌های عجیب یا ماورالطبیعه نیستند و فقط روی قدرت ذهنی را پیدا کرده و روی هدف خود متمرکز میشوند و این قدرت زمانی پدیدار می‌شود که تمام هرج و مرج و پیچیدگی‌های نادرست را از ذهن پاک کنید و این درست نقطه‌ای برای پیشرفت خواهد بود.

کنار گذاشتن و پاک کردن این ویروس بسیار ساده تر از گذشتن از مسیرهای پر پیچ و خم و نامربوط است و مطمئن باشید اگر شما هم به ذهنتان مسلط شوید و قدرت آنرا بیابید خواهید توانست روی ذغال‌های داغ که هیچ، حتی می‌توانید موشکی طراحی کرده و تا ماه پرواز کنید.

حرکت سریع به سمت مسیر موفقیت تنها در صورتی امکان پذیر خواهد بود که قلاب‌های وصل شده به ذهنتان را یکی پس از دیگری رها کنید.

تصور کنید، ذهنتان تمام قدرتش را جمع کرده تا به سمت آرزویتان حرکت کند ولی شش قلاب که یک طرفشان به وزنه‌های سنگینی متصل است و طرف دیگرش به ذهنتان گیر کرده و ذهنتان توان حرکت به سمت جلو را ندارد و شما تک تک این قلابها را با اراده‌ی خودتان قطع میکنید و هر بار مقداری به جلو حرکت خواهید کرد و با قطع کامل شش قلاب، ذهنتان کاملاً آزاد و رها و سریعتر به سمت جلو حرکت خواهد کرد.

در این صفحه ده دروغی که اخیراً گفته‌اید و یا سیاست‌های پیچیده خود را با علت بنویسید و نتایج آنها را بررسی کنید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

چه تعداد از دروغهایی که گفته ایید بر اثر ترس بوده و چه تعداد برای اینکه خود را برتر نشان دهید و چه تعداد برای کسب منفعت؟ و سیاست‌های رفتاری و کلامتان برای رسیدن به چه هدفی بوده است؟

زمانی که علت‌ها را کامل می‌نویسید بوضوح اشتباهات و پیچ و خم‌های ذهن خود را میبینید و متوجه مسیر ماز مانند ذهن‌تان خواهید شد، زندگی، بازی ماز نیست، یک مسیر مستقیم در امتداد محور مثبت هاست که اگر از صفر به سمت مثبت حرکت کنید، نقطه به نقطه به اهدافتان نزدیک شوید و اگر از صفر روی محور منفی‌ها حرکت کنید، نقطه به نقطه در مسیر معکوس موفقیت و آرزوهایتان حرکت خواهید کرد و چون خودتان را از دور نمیبینید متوجه حرکت معکوس نخواهید شد و فقط میبینید که تلاش‌هایتان بی‌فایده است.

قدرتمند کردن ذهن، راهکار ساده تری برای رسیدن به آرزوها است زیرا دیگر کاری را به خاطر ترس انجام نمیدهید و برتری خود را با عملی که انجام می‌دهید اثبات میکنید و قاعدتا منفعتی که از استعداد و علاقمندی خود کسب میکنید بیشتر خواهد بود.

انجام دادن این قدم‌ها کاملاً اختیاری است ولی با انجام آنها به راحتی به تمام آرزوهایتان دست خواهید یافت و هر روز در راه موفقیت‌های بیشتر و بدون استرس گام بر خواهید داشت.

" دروغگوها دلیل اصلی گناه و جرم در دنیا هستند "

(ایبکت)

قدم پنجم؛ متعهد بودن

عمل نکردن به تعهداتی که به دیگران یا خودتان می‌دهید یک عملکرد بسیار خطرناک برای ذهن است که عدم توانایی را به آن القا می‌کند، درست مثل زمانی که به سیستم شما ویروسی رخنه کرده و نمی‌توانید عملکرد کامل و صحیحی را دریافت کنید، هرگاه تعهدی می‌دهیم در ذهن راه حلی برای رسیدن به آن شکل می‌گیرد و زمانی که به آن عمل نمی‌کنیم در واقع به ذهن دستور می‌دهیم که باید فرمان عدم توانایی را ارسال کند و در ضمیرناخودآگاه تبدیل به یک عملکرد منفی خواهد شد.

درست مصداق این مثال که شما دو عدد را با هم جمع می‌کنید و جواب را نمی‌دانید و به جای تلاش برای یافتن جواب آنرا رها می‌کنید تا بقیه‌ی مسئله را حل کنید ولی در آخر هیچ نتیجه‌ی مثبتی را بدست نخواهید آورد، ذهن شما هم عادت می‌کند که تعهد بدهد ولی به آن عمل نکند و این داستان همینطور تا آخر بی نتیجه باقی خواهد ماند و در نهایت به تعهدی که به خودتان برای رسیدن به آرزوهایتان داده اید، دست نخواهید یافت و تأثیرش مستقیم روی عملکردهای شماست قدرت عمل را به مرور زمان از شما می‌گیرد و

نمی‌توانید نتیجه‌ی تفکراتتان را ببینید زیرا عملی بی پایان را انجام می‌دهید و مدام این ویروس در شما کپی شده و به شما دستورات نا تمام صادر می‌کند، دستوراتی که هیچ نقطه‌ی پایانی ندارند.

باید ذهنتان را عادت دهید، به هر تعهدی که می‌دهد هر چقدر کوچک، جامه عمل بپوشاند تا باور کنید، می‌توانید به تمام آرزوهایتان برسید.

قدرت شما با عمل کردن به تعهدات افزایش پیدا کرده و ذهنتان فعال تر میشود و پله پله می‌توانید به آرزوهایتان نزدیکتر شوید، با کنار گذاشتن بد قولی به ذهنتان دستور میدهید که به دنبال راه حل برای رسیدن شما به تعهدی باشد که به خودتان داده اید یعنی تعهد رسیدن به آرزوها.

زمانی که فقط زیبا صحبت کنید ولی در عمل هیچ نشانه ایی از آن نباشد، باورهای شما بتدریج رو به نابودی خواهند رفت و دیگر قدرت عمل کردن به هیچ کاری را نخواهید داشت و این ویروسی است که نه تنها اجازه نمی‌دهد به آرزو و اهداف خود برسید بلکه به خاطر فرمان عدم توانایی که مغزتان صادر می‌کند رفته رفته تمام قدرت ذهن خود را از دست خواهید داد وانگار قدرت خلاقیت خود را با دستان خود خاموش میکنید.

انرژی که از بد قولی و عمل نکردن به تعهدات خارج می‌شود یک انرژی کاملاً منفی است که بازهم در مسیر برگشت به خودتان، بازگشت زیبایی نخواهد داشت.

قدرت عمل، یکی از شروط اساسی برای دست یافتن به آرزوهاست که با تمرکز روی مسئله و با توجه به امکانات موجود راه حل منطقی را خواهید یافت و با کنار گذاشتن تنبلی دست بکار خواهید شد، اینکه حرفی بزنید و بعد به آن عمل نکنید یعنی شما توانایی انجام آنرا ندارید و ذهنتان تنبل خواهد شد.

توانایی شما چقدر است؟

چقدر خودتان و قدرتان را باور دارید؟

آیا می‌توانید به تمام قول‌های کوچک و بزرگتان عمل کنید؟

این سوالات جوابی خواهند داشت که نشان دهنده‌ی قدرت ذهن و عملکرد آن خواهند بود.

این رفتار نه تنها برای ذهن خودتان مخرب است بلکه باعث سلب اعتماد و عدم جلب اطمینان اطرافیان هم خواهد شد، درون انسان قدرتی به نام ذهن و تفکر وجود دارد که قادر است سخت‌ترین مشکلات را حل کند،

پس با عمل کردن به تعهدات، این قدرت را بیشتر و بیشتر پرورش دهید تا برای دستیابی به موفقیت و هدف راهکارهای بیشتری پیدا کنید. با این رفتار، شما اعتماد به نفس خود را کاهش داده و بعد از مدتی هیچ اثری از اعتماد و عزت نفس شما هم باقی نخواهد ماند.

هنگامی که تعهدی می‌دهید آنرا از طریق شنوایی به ساختار ذهنتان هدایت کرده و ذهن خود را وادار میکنید که برای رسیدن به آن راه حلی بیابد و وقتی شما به آن عمل نمیکنید، ذهن پردازش خود را بیهوده فرض کرده و بتدریج دست از پیشنهاد راهکار کشیده و ضعیف و ضعیف تر خواهد شد و در نهایت هیچ دستور عملی را ارائه نمی‌دهد مانند بیماری آلزایمر که مغز رفته رفته کارایی هایش را از دست میدهد و که در نهایت تنها اعمال غریزی و خودکار را انجام می‌دهد.

یا تعهد ندهید و یا به آن عمل کنید، تنها همین دو راه برای رهایی از این ویروس وجود دارد و هنگامی که به تک تک تعهداتتان عمل میکنید به قدرت ذهنتان اعتماد کرده و آنرا قدرتمندتر میکنید، زیرا آماده عمل به تعهدات بزرگتر خواهد شد و راه حل‌های بیشتری را برای رسیدن به اهدافتان ارائه خواهد داد و هم در جامعه خود مورد اطمینان و با اعتماد بنفس شناخته خواهید شد.

درست مانند دوران تحصیل که در ابتدا مسائل ساده تر را به کودک آموزش می‌دهند و بتدریج او را با مسائل بزرگتر و پیچیده تر آشنا میکنند، عمل کردن به تعهدات کوچک و ساده، ذهن را بتدریج قوی تر کرده و نهایتاً خواهد توانست به حل تعهد بزرگ یعنی باید موفق شوم، عمل کند زیرا ذهن در مراحل ابتدایی از خلاقیت‌های ساده استفاده می‌کند و بتدریج می‌تواند خلاقیت‌های جدیدتر و عملی تر را ارائه دهد.

بطور مثال زمانی را تجسم کنید که پای شما شکسته و توان حرکت دادن آنرا ندارید ولی این عدم توانایی روی فرمان‌های ذهن شما تاثیری نداشته و تا مدتی سعی دارید که از آن استفاده کنید و بعد از مدتی ذهن قبول می‌کند که توانایی تکان دادن آنرا ندارید و بعد از بهبود یافتن شکستگی زمان می‌برد که دوباره از پاییی که شکسته استفاده کنید، بی حسی در منطقه شکسته شده یکی از عوارض بعد از بهبودی ست زیرا در آن مدت مغز شما به آن قسمت، دستوری صادر نکرده و آن عضو را بیهوده می‌داند و انرژی و دستوری برایش صادر نمی‌کند و درست همین اتفاق برای ذهنتان هم خواهد افتاد،

زمانی که به تعهدات خود هم عمل نمی‌کنید مغز شما برای ذهنتان انرژی و دستوری برای چگونگی انجام تعهد صادر نمی‌کند زیرا باور دارد که ذهن شما بلااستفاده است و حاصل آن در بلند مدت عدم کارایی ذهن و عدم ارسال پاسخ برای مسائل کوچک و حتی چگونگی رسیدن به موفقیت خواهد بود.

موفقیت تعهدی بزرگ است که به خود داده اید و باید ذهنتان را با عمل به تعهدات کوچک برای رسیدن به آخرین تعهد آماده کنید.

مانند یک مبارز که هر بار با شکست دادن یک حریف، خود را برای مرحله بعدی و سخت‌تر آماده می‌کند.

تعهدات در واقع نشان دهنده‌ی میزان اعتبار هستند و که با عمل نکردن به آنها هم در ذهن خود و هم دیگران رفته رفته بی اعتبار خواهید شد که در مسیر موفقیت به حمایت‌های دیگران نیاز دارید و اگر بی اعتبار باشید، حمایت نخواهید شد و این می‌تواند تنها نتیجه‌ی یک کلام باشد که بدون اعتماد به خود آنرا ادا کرده ایید.

در این صفحه ده تعهدی که به آنها عمل نکرده اید را با علت بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

حال که نوشتن این قسمت را هم به اتمام رساندید، نوشته هایتان را بررسی کرده و آنها را تجزیه و تحلیل کنید، علت اکثر آنها مهم نبودن تعهد یا عدم توانایی در انجام آن است که همین علت‌ها گویای ضعف ذهنی ست. اگر برایتان مهم نیست پس چرا انرژی ذهنتان را هدر می‌دهید و نقطه‌ی امیدی واهی در وجود خود یا دیگران روشن میکنید؟

و اگر هم توانایی انجام آنرا ندارید، چرا قدرتان را افزایش نمیدهید؟

در راه موفقیت و دستیابی به آرزوهایتان هزاران مشکل وجود دارد که باید با راهکارهایی درست بر آنها غلبه کنید. ادیسون مخترع برق، نهصد و نود و نه بار در روشن کردن لامپی که ساخته بود به مشکل برخورد کرد و در بار هزارم موفق شد، او به خودش قول داده بود که لامپ را روشن خواهد کرد و اکنون نتیجه‌ی تعهدی که وی به خودش داده بود، روشنگر شبهای همه‌ی ماست.

تعهداتی که به آنها عمل نکرده اید را انجام دهید تا قدرتمندی خودتان را به چالش بکشید و مطمئن باشید زمانی که نوری از پیروزی به ذهنتان رخنه کند بدون هیچ ترس و واهمه ای شروع به چیدمان اطلاعات و امکانات موجود کرده تا شما را به تمام اهدافتان برساند. وقتی به قولی عمل نمیکنید، ضمیر ناخودآگاهتان به شما می‌گوید: " نمی‌توانی " و این کلمه هر روز در ذهنتان کپی شده و در نهایت شما می‌مانید و عجز و درماندگی با دنیایی از کلمه‌ی نمی‌توانم و این یعنی فرو رفتن در باتلاق و نرسیدن به آرزوها.

" اجرای عهد به سواد و زور و ثروت نیست، به ذات و سرشت است "

(یوهان گوته)

قدم ششم؛ امین بودن

خیانت در امانت یا صحبت درباره دانسته‌ها از دیگران هم عملکرد منفی دیگری است که در سیستم ذهنی عوارض بدی را باقی می‌گذارد، شاید به نظر شما مسئله‌ی مهمی در راه رسیدن به موفقیت نباشد ولی می‌تواند ضمیرناخودآگاه را در پیچ و تاب "اما و اگر" ها گیر انداخته و با بهم ریختن تمرکز، شما را از راهکارهای مستقیم و مثبت چگونه موفق شوم دور کند.

اینطور فکر کنید به یک برنامه روی سیستم خود نیاز دارید و سعی دارید آن برنامه را روی کامپیوتر خود نصب کنید اگر سه یا چهار بار آنرا نصب کنید و متوجه ویروسی بودن آن شوید و یا ببینید کارایی که گفته شده را ندارد، بعد از آن هر بار می‌خواهید برنامه‌ی مشابهی را نصب کنید در ذهنتان جملات "اگر کار نکند"، "اگر ویروسی باشد"، "اگر تمام اطلاعاتم را خراب کند"، شکل گرفته و اعتماد شما حتی به برنامه‌های مشابه هم سلب خواهد شد.

اولین انعکاس، بعد از خیانت در امانت توسط خود انسان دیده شده و ذهن آنرا دریافت کرده و در قسمت پردازش هر عملی که از خود انسان سر می‌زند مثبت و کارآمد قلمداد شده و آنرا به عنوان یک مرجع در نظر می‌گیرد و شروع به پردازش تمام اطلاعات ورودی با آن می‌کند که اولین نتیجه اش سنجیدن تمام اعمال اشخاص دیگر با آن مرجع است و حس بی‌اعتمادی را در شخص شکل می‌دهد و از سویی دیگر انرژی که از این عملکرد به خارج از بدن ارسال می‌شود هم منفی خواهد بود و مانند همان توپ حتما بازگشتی منفی تر را هم خواهد داشت و حتی بعد مدتی استرس اینکه از طرف مقابل اگر شخص متوجه شود را به دوش

خواهید کشید که خود استرس و انرژی منفی است که به ذهن وارد کرده و از طرفی دیگر به خودتان کد عدم توانایی در نگهداری را القا میکنید. این همه تنش تنها برای یک امانتداری ساده از اجسام یا کلام زیاد نیست؟

استرسی که از پردازش عملکرد انسان به بدن وارد میشود، تخریبات جسمی و روحی بسیاری اعم از بیماری‌های عصبی، مشکلات دستگاه گوارش، سردرد و... را در بر خواهد داشت.

اگر واقعا می‌خواهید، مسیر موفقیت و رسیدن به آرزوهایتان را بیابید باید به ذهنتان دنیایی بدون استرس و اما و اگرها هدیه کنید تا در آرامش و با دریافت اطلاعات مثبت، راه کارهای بی نظیری را به شما ارائه دهد و همینطور جسمتان را در صحت و سلامت نگاه خواهید داشت و سلامت جسم بایدی مهم در رسیدن به آرزوهاست. اگر به آرزوهایتان برسید ولی بیمار باشید هیچ لذتی از تلاشتان نخواهید برد و انگار برای چیز بی‌نتیجه‌ایی خودتان را به زحمت انداخته‌اید.

ذهن کاملا آرام و بی صدا تنها اطلاعات وارد شده را اجرایی و آنها را با هم هماهنگ می‌کند تا شما در بهترین حالت قرار بگیرید و این بهترین حالت را خودتان با اطلاعات و نوع پردازش آنها تعیین میکنید.

زمانی که می‌خواهید وسایل زندگی خود را بچینید با تمرکز به اطراف نگاه میکنید و سعی می‌کنید چیدمان آنها طوری باشد که بالاترین کارایی را داشته باشند که هم خانه‌ی زیباتری داشته باشید و هم در مواقع لزوم سریعترین آنها دسترسی داشته باشید، ذهنتان هم همین‌گونه شروع به چیدمان اطلاعات دریافت شده می‌کند که بتواند از سریعترین راه، برای رسیدن به اهداف بلند مدت و کوتاه مدت

راهکارهای کارآمدتر را ارائه دهد و زمانی که شما اطلاعات منفی را به آن وارد میکنید او آنها را به قسمت بایگانی منتقل میکند و اطلاعات منفی مانند این است که اطراف منزلتان به جای وسایل زیبا و کارآمد، زباله بچینید، کدام عقل سلیم و کارآمد این کار را انجام میدهد؟

آیا افکار منفی میتوانند راه حل‌های مناسبی برای رسیدن به آرزوهایتان را نشان دهند؟

هدف شما خیانت دیدن نیست و هدفتان تنها دستیابی به مسیر موفقیت است و با اطلاعات غلطی که به ذهن خود وارد میکنید تنها مسیرهای پیچ در پیچ را به آن یاد میدهید که در پایان هیچ ردی از موفقیت و رشد فردی را در آن نخواهید دید. زمانی که این عمل را انجام میدهید یا می‌خواهید به دارایی تان اضافه کنید که ساده‌ترین راه افزایش دارایی، استفاده از تفکر و خلاقیت‌های خودتان است و یا می‌خواهید حرفی برای گفتن داشته باشید، چون ذهن از خود و توانایش چیزی برای بیان ندارد به سمت دیگران معطوف خواهد شد.

همچنین امانتداری در کلام و اشیا یکی از اصول مهم اخلاقی است که با رعایت نکردن آن نه تنها احترام و ارزش خود را زیر سوال می‌برید بلکه با آموزش کاهش تعهد به خود، عدم توانایی را خواهد آموخت و نتیجه‌ای برابر با نرسیدن به اهداف را در برنخواهد داشت و هم اینکه در دراز مدت به خاطر استرس‌های گوناگون، جسمتان را نابود خواهید کرد.

صفت امانتداری یک قدرت و اعتماد به نفس مضاعف به شما خواهد بخشید زیرا سعی خواهید کرد که به دارایی‌های ذهن خودتان اضافه کنید و با رها کردن مسائلی که به ذهن و مسیر شما مربوط نیست، روی هدف خود متمرکز شوید.

در نظر بگیرید شخصی گنج بزرگی را به شما امانت می‌دهد آیا می‌توانید بر وسوسه خود غلبه کرده و آنرا نادیده گرفته و تنها به دارایی خود یعنی قدرت ذهنتان اکتفا کنید؟

شاید اگر مقدار کمی از آنرا بردارید آن شخص متوجه نشود ولی شما در ورودی اصلی اطلاعاتی یعنی قسمت دیداری یا شنیداری آنرا بوضوح درک میکنید و درست روی نقطه لذت مغز دست گذاشته که در آنجا اینچنین پردازش می‌شود که کار درستی است و برای رسیدن به هدف باید جزئی از دستورالعمل‌ها باشد زیرا آنرا عمل مفیدی درک میکند و این انرژی منفی باز هم از ذهن شما با کلام یا عملتان خارج خواهد شد و این یعنی کپی شدن منفی‌ها و ناخودآگاه هر عملی که از دیگران ببینید ربا آن میسنجید که اعتماد نداشتن به آدمها یعنی تنش و آستری و از جهتی دیگر با توجه به قانون تغییر چرخش انرژی‌ها باید منتظر بازخورد این رفتار باشید که معنایی به جز استرس‌های ذهنی ندارد که انسان را از مسیر هدف و رشد دور خواهد کرد.

شناخت عملکرد ذهن و قدرتمند کردن آن ساده‌ترین راه برای رسیدن به اهداف است که این شناخت زمانی کامل می‌شود که در آرامش کامل ذهنی قرار بگیرید و هر آنچه به شما مربوط نیست را رها کنید،

اینکه چیزی بدانید و یا امانتی در دستتان داشته باشید یعنی یک قدرت مضاعف درون ذهنتان دارید که با استفاده درست از این قدرت و کنترل کامل روی کلام یا اعمال قدرت تمرکز را به ذهنتان آموزش می‌دهید و افزایش قدرت تمرکز یعنی افزایش قدرت تفکر و اعتماد بنفس.

با قدرت اراده این قلاب را از ذهنتان باز کرده و با خیال آسوده و بدون استرس به مسیرتان برای یافتن موفقیت حرکت کنید.

در این صفحه ده خیانت در امانت و یا رازی که بازگو کرده اید را با علت بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

حال طبق روال قبل نوشته هایتان را بررسی و تجزیه و تحلیل کرده و ببینید که برای چه دلایل بی منطقی دست به این اعمال زده ایید.

اینکه چیزی از کسی میدانید و آنرا به شخص دیگری هم بگویید و یا در امانتی که به شما داده شده خیانت کنید، چه سودی برای شما خواهد داشت؟ بهتر نیست به جای رازهای دیگران در مورد اطلاعات و دستاوردها و حتی زیبایی‌های طبیعت صحبت کنیم و یا به جای خیانت در امانت، ذهنمان را با دارایی‌های خودمان و افزایش آنها سرگرم کنیم؟

این صفت نه تنها ذهن انسان را به خاطر اما و اگرها بیمار می‌کند بلکه دیدگاه انسان‌های دیگر را هم به سمت منفی سوق خواهد داد. شما در مسیر موفقیت تنها گام برمی‌دارید ولی برای رسیدن به هدف به حمایت تک تک انسان‌ها نیاز خواهید داشت.

با تحلیل کردن این اعمال، به تمام اشتباهاتتان پی خواهید برد، اشتباهاتی که با ورود به ضمیر ناخودآگاه شما، از درون به شما عدم توانایی و استرس را القا کرده و ذره ذره تمام قدرتان را از بین خواهد برد.

با عمل کردن به این قدم‌های شش گانه، هم ذهنتان را از نا آرامی‌ها رها می‌کنید و هم اعتماد به نفس خودتان را بالا برده و با افزایش قدرت ذهن به خاطر دریافت آرامش، راه حل‌های قدرتمندتری را دریافت خواهید کرد.

آرزوهای شما دور نیستند ولی شما مسیر رسیدن به آنها را در انبوهی از تفکرات منفی و ناکارآمد گم کرده ایید.

ذهنتان را آزاد کنید و مطمئن باشید در صورت تکرار نکردن اشتباهات و عملکردهای منفی چرخه‌ی این منفی‌ها قطع خواهد شد و در مدت زمانی کوتاه ذهنتان دستورالعمل‌هایی بسیار کارآمد را ارائه خواهد داد.

" حيله و خيانت، بيشتر از اشخاص ناتوان سر مي‌زند. "

(لارشفوکولد)

قدم هفتم؛ خودداری کردن از روابط نامشروع و نادرست

در راه موفقیت، تنها به خودتان نیاز دارید و باید مسیر را به تنهایی سپری کنید تا تمرکز ذهنتان را افزایش دهید. روابط نامشروع و نادرست

اختلالی در عملکرد ذهن و سرعت دستیابی به هدف ایجاد میکند، درست مانند زمانی که شما روی سیستم کامپیوتر خود برنامه‌های زیاد و نامربوطی را نصب میکنید و هر کدام از آنها مقداری از حجم سیستم شما را به خود اختصاص داده و سرعت آنرا کاهش می‌دهند و کافیت یک ویروس بسیار کوچک به یکی از برنامه‌ها رخنه کرده تا شروع به کپی شده و تمام سیستم را آلوده کند.

بطور مثال شما با شخصی درارتباط هستید، آن شخص روابط اجتماعی گوناگونی دارد که هم ذهنتان بطور ناخودآگاه درگیر آنها هم خواهد شد و قاعدتا ورودی‌های اطلاعاتی منفی و روابطی غیر اصولی هم خواهد داشت که از طریق بینایی و یا شنوایی، تفکرات منفی به شما هم انتقال خواهد یافت و ذهنتان را به سمت خود، خواهد کشاند و این یعنی عدم تمرکز و اگر این روابط پایانی برابر با انتظار شما نداشته باشد، عوارض روحی شدیدی بر جای خواهد گذاشت که این مسئله هم به خاطر حس افسردگی که با پایان گرفتن رابطه در شما ایجاد می‌کند عدم توانایی را به شما القا خواهد کرد.

زمانی که خود را درگیر روابطی میکنید که هیچ ارتباطی با مسیر رشد و موفقیت شما ندارند، ذهن شما باید بطور مداوم به دنبال حل مسائل نامربوط باشد که "با این شخص چطور رفتار کنم"، "به آن شخص چه بگویم" و درگیرهزاران چرا و چگونه دیگر خواهد شد.

آیا این معماها راه حلی برای رسیدن شما به موفقیت ارائه می‌دهند و یا شما را در مسیر به هم ریخته و نامرتب قرار میدهد؟

تا زمانی که ذهنتان درگیر افراد متفاوت باشد نمی‌توانید به خود و مسیرتان فکر کنید و در یک معمای پیچیده چگونگی ارتباط با دیگران گیر خواهید کرد.

اینطور فکر کنید که هیچ چیزی در دنیا ندارد و باید از هیچ شروع به ساختن کنید تا به موفقیت و آرزوهایتان برسید، دیگران در کجای این مسیر می‌توانند به شما کمک کنند؟

تنها زمانی که موفقیت را در دستانتان بگیرید می‌توانید برای پیشرفت بیشتر از دیگران کمک بخواهید و زمانی که به اهدافتان برسید، خواهید دید انسان‌های موفق، دور شما حلقه خواهند زد و شما برای اوج گرفتن با دریافت اطلاعات درست از آنها می‌توانید به موفقیت بیشتر و زیباتر دست پیدا کنید.

زمانی که هر دقیقه از عمر با ارزشتان را برای روابط بی‌فایده هدر می‌دهید چطور می‌توانید با هرج و مرج‌هایی که در ذهنتان بوجود می‌آید بدنبال راه حل باشید.

اینگونه روابط راهی به سمت موفقیت ندارند زیرا بطور مداوم حیطه‌ی موضوعاتی شبیه به هم در گردش هستند و از چگونگی و چرایی همین موضوعات به ذهن اطلاعات وارد میکنند، ذهن انسان برای رسیدن به موفقیت، تنها به پرورش در حیطه‌ی استعداد و علاقه مندی نیاز دارد.

جالب است بدانید طی تحقیقاتی که در آمریکا انجام شده کسانی که خود را از روابط نامشروع و نادرست دور نگه می‌دارند نسبت به افراد دیگر سطح درآمد بالاتری داشته و حدود ۲۰٪ شرایط بالاتر تحصیلی و موفقیت را تجربه کرده‌اند و

در حوزه روانشناسی هم اینگونه افراد ۵۰٪ کمتر به بیماری‌های روانی نظیر کمبودهای شخصی و عزت نفس دچار شده‌اند.

روابط نا مشروع هدف خاصی را دنبال نمی‌کنند و در بیشتر موارد تنها برای رفع نیازهای غریزی و نیاز همدلی است.

که با رفع نیازهای جنسی توسط اینگونه روابط در ابتدا افسردگی، که خود باعث انواع بیماری‌های روحی و جسمی خواهد بود را وبعد انواع بیماری‌های جنسی را به خود هدیه می‌دهید و برای رفع نیاز همدلی و حس دوست داشته شدن هم اگر این روابط، نتیجه‌ی دلخواهتان را نداشته باشد باز هم بیماری‌های روحی را در بر خواهد داشت.

آیا برآورده کردن تنها یک نیاز به دچار شدن به بیماری‌های روحی و آشفتگی ذهن ارجحیت دارد؟ بهتر نیست ابتدا مسیر منتهی به آرزوهای خود را بیابید و بعد با انسانی در مسیر خودتان ارتباط داشته باشید؟

شکل‌گیری اینطور روابط در اصل برای یافتن یک جفت روحی بر پایه ظواهر است که قاعدتاً نتیجه‌ی موقتی خواهد داشت، زیرا ظاهر هر چیزی موقتی جذاب است و بعد از مدتی تکراری خواهد شد.

درست شبیه زمانی که یک خانه‌ی بسیار زیبا را میبینید و به آن جذب میشوید و بعد از ورود به آن خانه‌ی متروکه و بهم ریخته میبینید که هیچ شباهتی به ظاهرش ندارد، چقدر در این خانه دوام خواهید آورد؟

شاید به خاطر نمای زیبایی که دارد، با خود تصمیم بگیرید که آنرا زیبا سازید و در آن زندگی کنید ولی هر طرف را که تمیز و مرتب میکنید به پوسیدگی و

خرابی‌های بیشتر پی خواهید برد و باید زمان و هزینه‌ی بیشتری صرف کنید تا آن را مثل ظاهرش زیبا سازید و حال فکر کنید که شما خود را متحمل زحماتی کردید که اصلاً معلوم نیست آن خانه برای شما باشد یا نه.

هنگامی که تنها به خاطر ظواهر قدم درراه چنین روابطی می‌گذارید و بعد از مدتی متوجه انتخاب اشتباه خود میشوید، هم زمان و هم انرژی‌تان را بیهوده و برای هدفی نامعلوم مصرف کرده اید.

روابط نامشروع، تمرکز ذهن را دچار تزلزل کرده و آنرا از دست یابی به راه حل‌های رسیدن به موفقیت باز می‌دارد.

اولین و قدرتمندترین دارایی هر انسان، قدرت تفکر و ذهن اوست که برای کسب موفقیت به آن نیاز دارد تا بتواند راهکارهای متفاوت و مناسب را شناسایی کرده و با عمل کردن به آنها در مسیر آرزوهایش گام بردارد.

اینگونه روابط، بطور مداوم سوالاتی را برای ذهن مطرح می‌کنند که مربوط به نقطه موفقیت نیست.

به نظر شما انسان چند عمل را می‌تواند بطور همزمان انجام دهد؟

زمانی که ذهن برای رسیدن به موفقیت بر اساس داشته‌ها به دنبال یافتن راه حل است، همزمان سوالاتی درباره شخص مقابل در ذهن مطرح می‌شود و به خاطر دورتر بودن نقطه موفقیت، ذهن بطور خودکار به سمت سوالات پیرامون هدایت شده و انسان به طور کاملاً ناخودآگاه از موفقیت دور میافتد.

تا به حال به نتایج این رابطه‌ها فکر کرده اید؟ اصولاً بعد از اتمام اینگونه روابط، افراد دچار افسردگی و خود کم بینی می‌شوند که تفکری کاملاً منفی است و این موقعیت روانی، حس ناتوانی را به دنبال خواهد داشت.

علت نرسیدن به تمام هدف‌ها، اجرا شدن کد عدم توانایی و نبودن آرامش در ذهن است که باور و اعتماد انسان را از توانایی‌هایش دور می‌اندازد و با استرسی که متحمل می‌شود راه حل‌های مناسب را پیدا نمی‌کند. شاید بگویید این روابط در تمام کشورهای توسعه یافته رواج دارد و در پاسخ می‌گوییم آنها توسعه یافته‌اند و افراد در آن اجتماعات کاملاً بر مسیر حرکتشان واقف هستند ولی در جوامعی که افراد سردرگم زیادی دارد و جز کشورهای در حال توسعه است و افراد زیادی از مسیر قدرت درونی و استعدادهایشان بی‌اطلاع هستند، این روابط تنها عواقب منفی، بی‌اعتمادی و بیماری‌های روانی ناشی از فشارهای مختلف را به همراه خواهد داشت.

اینطور فکر کنید که شما آرزو دارید با یک بالن به بالاترین نقطه‌ی آسمان پرواز کنید و تمام اشیا و اشخاصی که دوست دارید را می‌توانید در این سفر با خود همراه کنید، هنگامی که با تمام چیزهایی که دوست دارید، سوار میشوید، تا چه اندازه بالا خواهید رفت؟

برای رسیدن به نقطه‌ی مورد نظرتان باید تک به تک از سنگینی‌ها کاسته تا بتوانید بالا و بالاتر بروید.

ذهن شما هم دقیقاً همینطور است که هر قدر، تفکرات اضافه را کمتر کنید به خاطر تمرکز بیشتر روی هدف، ذهنتان راهکارهای زیبا و ساده تری برای دستیابی به مسیر موفقیت ارائه خواهد داد.

تمام چیزی که ذهن برای رسیدن به موفقیت و آرزوهایش نیاز دارد، ورودی صحیح اطلاعات و آرامش و پردازش صحیح اطلاعات است تا بتواند کاربردی ترین راه حل‌ها را برای رشد و رساندن خود به تمام رویاهایش ارائه دهد و این امکان در صورتی فراهم می‌شود که تمام علت‌های نابسامانی ذهن را شناخته و آنها را به سمت مثبت تغییر دهیم.

تنها وجه تمایز بین انسان و دیگر موجودات، قدرت تفکر است که باعث تمام پیشرفت‌های جامعه بشری شده و در مابقی قدرت‌ها مشترک هستند، قدرت بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه، مشترکات انسان و حیوانات است و وجه تمایز انسان به علت توانایی در استفاده از تفکر برای هر کدام از آنهاست، **انسان قادر است با ترکیب قدرت تفکر با هر کدام از حواس یک اعجاز خلق کند، تفکر و شنوایی برابر است با موسیقی، تفکر و چشایی برابر است با آشپزی، تفکر و بویایی برابر است با صنعت عطر سازی و...**

ولی موجودات دیگر از این نعمت بی بهره هستند مگر اینکه بطور کاملاً غریزی عملی را انجام دهند و هنگامی که قدرت تفکر را با نیروی غریزی جنسی جمع کنید به یک انسان قدرتمند و هدفمند دست پیدا خواهید کرد.

قدرت جنسی یک قدرت عظیم و خالق است که می تواند از هیچ، یک انسان خلق کند و با کنترل آن، گویی انسانی دیگر در وجودتان شکل میگیرد، انسانی با وجودیت خودتان و ذهنی قدرتمندتر.

منظور از روابط نامشروع و نادرست، روابطی است که باعث در هم پیچیدگی های ذهنی و تنش های عصبی و افسردگی میگردد که هیچ فایده یا نکته ای مثبتی ندارند و شاید تنها بطور موقتی نیاز هم دلی و نیازهای جنسی را برطرف کنند.

شما باید مسیر موفقیت را بیابید و با ذهنی آزاد و مثبت به موفقیت برسید، با تنش های روحی که با اینگونه روابط به خود وارد میکنید تنها از مسیر دور خواهید شد.

ویروس ها و تفکرات منفی را کنار بزنید و باور کنید با پاک کردن آنها حتی بطور موقتی در آینده ایی نزدیک به مسیری که طی کرده اید، افتخار خواهید کرد.

زندگیتان را با استفاده از این هجده قدم غرق آرامش کرده تا راهکارهای رسیدن به موفقیت در ذهنتان قدم بگذارند. عشق و هوس دو مقوله ای کاملاً متفاوت هستند که در دنیای امروزی با هم اشتباه گرفته می شوند و اگر به روابط از دور نگاه کنید و بدون سوگیری آنها را بررسی کنید، خودتان متوجه تفاوتها خواهید شد. عشق یعنی زندگی و هوس یعنی رفع لذت که هیچ ارتباطی با هم ندارند و اگر این دو با هم اشتباه گرفته شوند در واقع تنها نقطه ای لذت موقتی ذهن روشن شده و در بلند مدت عوارض روحی را بدنال خواهد داشت.

در این صفحه روابط نادرست و صدمات روحی ناشی از آنها و نتیجه ای آنها و مدت زمان آنها را بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

حال شروع به بررسی کنید، ببینید چقدر از زمانتان بیهوده از دست داده اید و ببینید چقدر از نظر روحی آسیب پذیر شده اید و هم زمان و هم انرژی زیادی را از دست داده اید و هم به خاطر جذب انرژی‌های منفی به ذهنتان اطلاعات منفی و خروجی‌های نادرست را آموزش داده اید.

هیچ زمانی برای پاک سازی و شروع کردن دیر نیست، با قدرتمند کردن ذهنتان و باز کردن این قلاب ها، ذهن سرعت شگفت آوری خواهد گرفت زیرا می‌خواهد از حداقل زمان و امکانات، حداکثر برداشت را داشته باشد و با انگیزه ایی بالا برای جبران خسارت‌های زمانی و روحی حرکت خواهد کرد.

"عشق، قانون و هوس، دام است."

(ویکتور هوگو)

قدم هشتم؛ نگاه نکردن به اعمالی که به هدف مربوط نیست.

گفتیم که یکی از راه‌های ورود اطلاعات و ویروس گونه به ذهن از طریق قدرت بینایی است. هنگامی که ذهنتان را با نگاه کردن به چیزهایی که به زندگی و اهداف شما مربوط نیستند پر میکنید، نه تنها عملکرد ذهن خود را کند کرده، بلکه از رسیدن به پاسخ‌های اصلی دور میشوید و تمرکزتان را از دست می‌دهید.

شما در این شش مرحله می‌خواهید ویروس‌ها و تفکرات منفی که در ذهنتان رخنه کرده‌اند را پاک کنید و با نگاه کردن به اعمال و چیزهایی که در حیطه هدفتان نیستند این تفکرات منفی را گسترده تر خواهید کرد.

درست مانند زمانی که روی سیستم کامپیوتر خود یک ویروس را پاک نمیکنید. تفکرات منفی و بهم ریخته، تنها عواملی هستند که قدرت ذهن را از یافتن سوالات مهم و پاسخ گویی به آنها باز می‌دارد. اینکه دیگران چه می‌کنند، چه میگویند یا آن شی چگونه است، چه ارتباطی به شما و هدفتان دارد؟

با نگاه کردن به اینگونه اعمال، ذهن باید فشار مضاعفی را تحمل کند زیرا یک هدف اصلی را شناسایی کرده و حال باید با تمام چیزهایی که شما می‌بینید آنرا انطباق دهد و در آخر به جای یافتن پاسخ صحیح، دچار آشفتگی و چندگانگی می‌شود، راه حل رسیدن به موفقیت درلا به لای تمام افکار درهم ریخته و نامتناسب ذهن پنهان شده که باید با شناختن آنها و پاک کردنشان به جواب معمای ذهن خود دست پیدا کنید.

نگاه کردن متمادی ولی بی علت، شبیه به این است که روی سیستم کامپیوتر خود، همزمان چندین برنامه را اجرا میکنید یعنی سیستم بطورهمزمان چند کار متفاوت را باید انجام دهد، چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

یا سیستم خطا می دهد و یا عملکردی ضعیفتر و کندتر خواهد داشت زیرا باید برنامه‌های متفاوت را با هم پردازش کند.

همانطور که ورودی‌های ذهن را کنترل میکنید باید با کنترل کردن و پاک کردن ویروس‌های قدیمی هم عملکرد ذهنتان را افزایش دهید.

نگاه کردن به مسائلی که به هدف مربوط نیست شاید در نظر شما بی اهمیت باشد ولی ذهن کاملا آرام و پیوسته درگیر شده و در بی نهایت برنامه‌های ویروس گونه قرار می‌گیرد و آرام آرام کارکردهای خود را از دست میدهد.

هنگامی که به تنوع اطراف می‌نگرید، ذهنتان عملکردی چندگانه میابد و به خاطر دست نیافتن به آنها و ناتوانی در تطبیق همه‌ی آنها با زندگی و هدف شما دچار استرس شده و منجر به تنش‌های عصبی و روانی و افسردگی میگردد.

ذهن انسان قدرتی باور نکردنی دارد که با متمرکز کردن انرژی‌ها برای دستیابی به موفقیت می‌تواند عملکردی شگفت آور داشته باشد.

انسان منبع انرژی است و این بی راهه‌ها و انرژی‌های منفی، خروجی‌های پراکنده ایی را خواهند داشت.

وقتی تنها روی هدف خود تمرکز داشته باشید، تمام قدرت ذهنتان برای رسیدن به هدف در یک جهت قرار خواهد گرفت.

تنها به مسائل مربوط به علاقمندی خود نگاه کنید و تمام موارد بی مربوط را همانطور که آرام به ذهنتان رخنه کرده‌اند را پاک کنید زیرا با پاک کردن بصورت ناگهانی، به خاطر ترک عادت ها، باز هم دچار بهم ریختگی و کلافگی خواهد شد.

باید تمام ویروس‌هایی که در سیستم‌تان ذخیره شده و کپی می‌شوند را شناسایی کنید و تک به تک آنها را حذف کنید تا ذهن به عملکرد سریع و پاسخگویی به سوالات در مسیر هدف دست یابد.

این عملکرد باعث می‌شود تصاویر متعدد و گوناگون در ذهنتان جای بگیرد که نتیجه اش درست معکوس هدف‌تان است زیرا شما را از شناخت خود واقعی‌تان دور کرده و به مسائل نامربوط معطوف می‌کند.

در مسیر موفقیت باید قدرت کنترل و تمرکز را افزایش دهید و با پاک کردن افکار و تصاویر متعدد به راحتی می‌توانید به آن دست یابید.

درست شبیه زمانی است که گرسنه هستید و برای خوردن غذا به سمت میز می‌روید و با تنوع بسیار بالایی مواجه خواهید شد، به علت گرسنگی دلتان می‌خواهد از تمام تنوع‌های غذایی استفاده کنید ولی اگرزهمه‌ی آنها میل کنید در انتها چه اتفاقی خواهد افتاد؟ پر شدن بیش از حد معده با غذاهای گوناگون که به جز حس معده درد و کلافگی به خاطر درد هیچ سود دیگری برای شما ندارد.

اگر یک یا نهایتاً دو غذا را انتخاب کنید و از تنوع زیاد چشم‌پوشید، هم به مقدار لازم میل میکنید و هم بعد از احساس سیری اثری از حال بد نخواهد بود.

ذهن شما هم درست همین عملکرد را دارد و برای رسیدن به موفقیت ولع دارد و گرسنه است و هنگامی که تصاویر و یا اشخاص و یا اعمال متفاوت را می بیند برای رسیدن به موفقیت و آرامش می خواهد از تمام آنها استفاده کند که در نهایت نتیجه اش بهم ریختگی ذهن، تنش عصبی و کلافگی است و هنگامی ورودی های نامربوط و متنوع نداشته باشد، ذهن به شناخت خودش مشغول خواهد شد این یعنی مستقیم و بدون دردسر و کلافگی به سمت یافتن مسیر موفقیت حرکت کردن.

نگاه کردن به اعمال و رفتار و چیزهایی که در حیطه ی هدف شماست، بسیار زیبا و ایده بخش خواهد بود زیرا می توانید از تجربیات دیگران استفاده کرده و به قدرت خلاقیتان بیافزایید و ثمره ی زیباتری ببینید ولی با آلوده کردن ذهن به مسائل نامربوط، تنها ذهنتان را در ناآرامی و تشویش قرار می دهید.

شما برای هدفی خلق شده ایید که باید راه رسیدن به آن هدف که همان مسیر موفقیت شماست را در آرامش و تمرکز بیابید.

در این صفحه به ده مورد از مسائلی که روزانه نگاه میکنید مثلا اخبار یا استفاده زیاد از دنیای مجازی و... و با علت اینکه چرا نگاه میکنید و چقدر از زمانتان را به آنها اختصاص می دهید، اشاره کنید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

حال نوبت بررسی ست، این اعمال اکثرا برای سرگرمی یا از سر کنجکاوی هستند و زمان زیادی را در طول روز به خود اختصاص می‌دهند.

تمام کلافگی‌ها برای این است که ذهن به دنبال سرگرم شدن است و اگر این نیاز سرگرمی ذهن را صرف مطالعه و یافتن علاقمندی‌های خود کنید، هم زودتر به نتیجه میرسید و هم اطلاعات ورودی شما افزایش خواهد یافت و قدرت ذهنتان بیشتر خواهد شد و راهکارهای قدرتمندتری به شما ارائه خواهد داد.

"اکثر افراد چنان در اندیشه جهان خارج از خود فرورفته اند، که کاملا از آنچه درونشان می‌گذرد غافل هستند."

(نیکولا تسلا)

قدم نهم؛ کنترل کامل روی کلام و اعمال

ورودی اطلاعات را میشناسید، هر آنچه که از طریق حواس پنج گانه به ذهن شما وارد میشود، گستره‌ی وسیعی از کلام و اعمال را تولید می‌کند.

طی سال‌های متمادی تفکرات و اعمال منفی زیادی در ذهن کپی شده بطوریکه بعد از مدتی بصورت عادت خود را نشان می‌دهند که این عادت‌ها به جز دور کردن شما از اهدافتان هیچ ثمره‌ی دیگری ندارند.

این یک ویروس کاملاً مخفی و آرام است که بوضوح نمی‌توانید، آنها در سیستم‌تان بیابید و باید کمی ظرافت بخرج دهید زیرا منجر به اعمالی می‌شود که در ناخودآگاه تاثیر گذاشته و ذهن را آهسته آهسته به سمت منفی‌ها هدایت می‌کند.

یک سری از این ویروس‌ها به علت جایگاه و نقشی که در حال حاضر دارید مثل نقشتان در خانواده و یا جمع دوستان و یا محل کارتان در سیستم ذهنی شما بطور ناخودآگاه و به علت ورودی‌های غلط، شکل گرفته و رشد یافته اند، بطورمثال سو استفاده از قدرتی که دارید یا تهمت زدن به دیگران و یا بدگویی و یا رنجاندن دیگران با کلام، اعمال از این قبیل که خود انسان باوردارد تاثیری روی عملکرد ذهنش نخواهد داشت ولی تمام آنها انرژی منفی هستند که از ذهن خارج شده و اول از همه از طریق شنوایی و بینایی به خود انسان باز خواهد گشت. هر قدر ورودی اطلاعات را کنترل کنید و مانع ورود منفی‌ها شوید باز هم وقتی عمل یا کلامی منفی از خود شما خارج می‌شود ذهنتان را آلوده کرده و باعث گسترش انرژی منفی خواهد شد.

انسان‌های کاملاً موفق به تنها چیزی که فکر می‌کنند اعمال و رفتار خودشان است تا آنها را در مسیравحلی متمرکز نگاه دارند.

در این مرحله باید با دقت تمام رفتار و کلامتان را بررسی کرده و منفی‌ها را بدون جانب‌داری درک کنید، ساده‌ترین راه برای شناسایی آنها این است که قبل از انجام هر رفتار و کلام به این فکر کنید که اگر دیگران آنرا در حق شما انجام دهند، چه حسی خواهید داشت؟ اگر ناراحت می‌شوید پس یک وپروس است و اگر خوشحال می‌شوید، حتماً انجامش دهید.

خیلی از اعمال در نظر شما تأثیری روی سرنوشت شما و دیگران ندارند ولی اگر کمی با دقت بررسی کنید، نتایج منفی آنها را خواهید یافت. وقتی که با کلامتان شخصی را می‌رنجانید درابتدا، به خاطر حسی که از برتری در شما شکل گرفته، لذتی زود گذر را برایتان نمایان خواهد کرد ولی شخص مقابل دچار افسردگی و استرس خواهد شد، در واقع شما مسئول حس منفی ایجاد شده در شخص مقابل هستید و معلوم نیست با حسی که به او القا کرده اید زندگی او و اطرافیان او را با چه مشکلاتی مواجه خواهید کرد و حال ببینید برای خودتان چه اتفاقی می‌افتد، ذهنتان بطور کاملاً موقتی به نقطه لذت مغز دسترسی پیدا کرده و با حسی کاملاً منفی و دروغین، احساس لذت خواهد کرد و چنان در آن خوشی غرق خواهد شد که از مسیر اصلی به سمت لذت‌های موقتی هدایت می‌شود زیرا ذهن بطور خودکار به سمت مسیرهای کوتاه برای دست یافتن به لذات روی می‌آورد و تماماً در تلاش است که مسیرهای آسان و پر نتیجه را طراحی کند و شما با یک عمل منفی، آن مرکز لذت را برای ذهنتان روشن می‌کنید و ذهن دیگر تلاشی برای ارائه راهکارهای منطقی و درست نخواهد کرد.

اگر هر عمل را اینگونه و با جزئیات بررسی کنید خواهید توانست، مقدار انرژی منفی که به خود و دیگران وارد میکنید را بوضوح ببینید. شاید بگویید یافتن مسیر موفقیت را خیلی سخت گرفته ام و در پاسخ خواهیم گفت از هر راهی ثروتمند خواهید شد ولی قرار گرفتن در مسیر مربوط به استعدادتان رشد و ثروتی تا بی نهایت و غیر قابل باور را به شما هدیه خواهد و اینکه شما از طریق خرید و فروش کالاهای منتخب بازار به درآمد برسید از توان هر شخصی بر می آید ولی زمانی که در مسیر مختص خودتان قرار بگیرید، خلاقیت هایتان منحصر بفرد و محدود به خودتان خواهد بود و این مراحل سخت نیستند و قدرت تفکر و کنترل و تمرکز که خصوصا برای انسان آفریده شده را افزایش می دهند که این قدرتها همان قدرت اشرف مخلوقات بودن است که با هدایت در مسیر درست، زیباترین دستاوردها را به همراه خواهد داشت.

شما برای یافتن قدرت درونی خود باید تمام اعمال منفی و مربوط به دیگران را حذف کنید تا ذهن بتواند به طور مداوم به خود شما و استعدادهایی که دارید، مشغول شود.

اینکه کلامی بگویید و کسی را برنجانید و یا بنا بر نقشی که در جامعه دارید به خود اجازه دهید اشخاص مختلف را مورد اتهام قرار دهید و یا اینکه مدیر شرکتی هستید و به خاطر منفعت خودتان حقوق کارکنان را کم و زیاد کرده و یا پرداخت آنها را به تعویق بیندازید و هزاران مثال دیگر که همگی از سر عادت یا دست یافتن به امکانات بیشتر برای خودتان است، اعمال و کلامهای منفی هستند که اولین شخص که آنها را درک می کند خود شما خواهید بود و بعد از شما این

انرژی منفی به دیگران خواهد رسید و مسئول تمام مشکلاتی خواهید بود که در آن حیطه برایشان اتفاق خواهد افتاد.

باید قبل از انجام هر عمل و یا بیان هر عبارت، دقیق روی تاثیراتی که روی خود و دیگران میگذارد فکر کنید تا بتوانید کنترل همه جانبه روی اعمال و گفتار خود داشته باشید.

زمانی که ذهن در مسیری قرار می‌گیرد که در آن استعداد و خلاقیت دارد، دیگر نیازی به لذت‌های موقتی و دروغین نخواهد داشت و می‌تواند در کوتاهترین زمان به لذت‌هایی ابدی دست پیدا کند و

کافیست مسیر اصلی مربوط به موفقیتتان را بیابید و سعی کنید ذهنتان را در آن مسیر هدایت کنید و بعد از مدتی بطور ناخودآگاه مغز شما یاد می‌گیرد که اجازه ورود منفی‌ها و پردازش آنها را صادر نکند.

هر انسانی در وجودش یک قدرت خارق العاده دارد که تنها باید به کنکاش درباره آن پردازد و این موضوع تنها، محتاج ذهنی آرام و مثبت است.

باور کنید قدم گذاشتن در راه رسیدن به اهدافتان ساده و مستقیمترین راه است که تنها ابتدای مسیر کمی سخت خواهد بود و آن هم زمانی است که نمی‌دانید به کدامیک از مسیرهایی که تا به حال دیده‌اید تعلق دارید و بعد از شناخت واقعیت وجودتان، ذهن شما از تمام ورودی‌ها و اطلاعات استفاده می‌کند تا راه حل‌های بیشماری را به شما ارائه دهد که لحظه به لحظه به موفقیت نزدیک تر شوید. بعد از یافتن راه اصلی، ذهنتان سرعت بالایی گرفته زیرا می‌خواهد سریعتر

به آن مرحله برسد و راه حل‌هایی که از ذهن پاکتان ساطع میشود، بسیار قدرتمند و با کارایی بالا خواهند بود.

با کنترل روی اعمال و رفتارتان و هدایت آن به سمت هدف اصلی، ذهن خود را از ورود دوباره ویروس‌ها در امان نگاه خواهید داشت زیرا ذهنتان آنها را بطور کامل شناسایی کرده و مانع ورود و خروج آنها خواهد شد.

آیا شما یک فلش مموری مملو از ویروس را با دستان خودتان دوباره به سیستم کامپیوتری متصل کنید، با علم بر اینکه میدانید این فلش ویروسی است؟ کدام عقل سلیمی این کار را انجام میدهد؟

هنگامی که بتوانید کنترل کاملی روی اعمال خود داشته باشید، ذهن شما به خاطر استفاده نکردن از این اعمال ویروس‌گونه و به خاطر عدم کارایی آنها را بتدریج حذف خواهد کرد و مطمئن باشید از چرخه‌ی اتفاقات منفی بیرون خواهید افتاد.

همانطور که نوشتن را به تدریج یاد گرفتید، همانطور اعمال منفی هم به تدریج تبدیل به عادت می‌شوند و این دسته از عادت‌ها به خاطر ویروسی و منفی بودن نخواهند توانست راه حل مناسبی برای رسیدن به موفقیت باشند.

عملی که در دیگران میبینید و به نظر شما اشتباه است، آنرا در خودتان جستجو کنید و با بررسی دقیق ببینید که آیا امکان دارد آن اشتباه از شما هم سر بزند؟ اگر جوابتان مثبت است در نتیجه ویروسی ست که باید آنرا کنترل و یا پاک کنید.

برای رسیدن به موفقیت بی انتها هیچ راهی به جز دست یابی به مسیر مستقیم در راه کشف استعداد ذاتی تان نیست و تفکرات و احساسات منفی، فقط راه را پیچیده تر می کنند.

تا اینجا سه راه ورودی اطلاعات را شناختید و شش ویروس منفی موجود در ذهن را شناسایی کرده و با حذف آنها سرعت عمل ذهنتان را افزایش داده و در نه قدم بعدی، ظرفیت ذهنتان را افزایش خواهید داد تا بتواند پاسخگوی تمام آرزوهایتان باشد و بتواند آنها را در خود جای دهد.

اگر دقت کرده باشید، تا به حال دوبار روی اعمال مثبت تاکید شده یکبار در مرحله ی خروجی های ذهن و بار دیگر در مرحله افزایش قدرت ذهن.

علت این موضوع بازگشت چند برابر اعمال منفی به خود شخص است زیرا مانند آن توپ، دست به دست چرخیده و بسیار منفی تر به فرد باز خواهد گشت.

اگر کاری منفی در حق خودتان انجام دهید، مثلاً غذای ناسالم بخورید، هیچ انعکاسی به دیگران نخواهید داشت و تماماً ضرر آن متوجه خودتان خواهد بود ولی بیشتر اعمال به خاطر اجتماعی بودن انسان، گردشی تا بی نهایت خواهد داشت و بازگشتی به مراتب منفی تر، پس کنترل همه جانبه روی اعمال و رفتار از مهم ترین نکات در مسیر رسیدن به موفقیت است. شاید این ضرب المثل را شنیده باشید که "از ماست که بر ماست های خود گویای تمان اتفاقات در پیرامون ماست.

در این صفحه ده عملی که در حق دیگران انجام داده ایید و یا کلام منفی که به دیگران گفته ایید را نوشته و سعی کنید تاثیرات آنها را روی ذهن خودتان و زندگی دیگران را بررسی کنید و علت انجام آنها را بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

با بررسی نهایی که انجام می‌دهید کاملاً نقاط ضعف خود را خواهید شناخت، بیشتر این رفتارهای منفی برای رسیدن به حس لذت است، که این لذت می‌تواند برتری جویی و یا دسترسی به امکانات بیشتر باشد ولی در نهایت هیچ نتیجه‌ی مثبتی نداشته و تنها بعد از مدتی که ذهن به حالت عادی باز می‌گردد بطور نامحسوس دچار استرس و نگرانی می‌شود، درست مانند یک انسان که مواد

مخدر اعتیاد دارد، زمانی که مصرف می‌کند به نقطه‌ی لذت موقتی دست پیدا کرده و زمانی که اثرات مواد از بین می‌رود، به خاطر از بین رفتن آن حس و موقتی بودن آن دچار کلافگی و استرس می‌شود.

موفقیت و رسیدن به هدف لذتی ابدی و تا بی نهایت است که بطور دائمی شما را شاد و پر قدرت نگاه می‌دارند.

مسیری که قرار است در آن قرار بگیرید، مختص خودتان است پس اعمالی مثبت را طراحی کنید که تنها مختص به خودتان باشند و با طراحی این اعمال مثبت دیگر نیازی به ورودی اطلاعات منفی و میمان وار نخواهید داشت.

اعمال منفی قلاب‌هایی هستند که ذهنتان را تنها در لذت‌های موقتی گیر خواهند انداخت و با رها شدن از آن می‌توانید دنیایی زیبا تر را برای خود بسازید.

"با عمل است که انسان خود را از دیگران متمایز کرده و فرد می‌شود."
"

(میلان کوندرا)

افزایش ظرفیت ذهن

در این مراحل دیگر نیازی به پاکسازی و پیروسی‌ها ندارید و تنها باید از این قدم‌ها استفاده کرده تا ظرفیت داخلی ذهنتان را ارتقا داده و جواب تمام سوالات مربوط به مسیر موفقیت و هدف را بیابید.

پاسخگویی به تمام سوالات مستلزم داشتن ذهنی با انرژی کاملاً مثبت و باز است.

با این نه قدم، مرحله به مرحله ظرفیت ذهنتان را افزایش خواهید داد و اگر به تمام این قدم‌ها بطور کامل عمل کنید در پایان معجزه‌ی ذهن پاک و مثبت را خواهید دید.

همانطور که برای افزایش حجم سیستم، برنامه‌های نا مربوط را پاک می‌کنید تا برای ورود اطلاعات جدید جا باز کنید، این قدم‌ها هم ظرفیت داخلی ذهنتان را افزایش داده و آنرا برای ورود اطلاعات مربوط به هدف و موفقیتتان آماده می‌کند. افزایش ظرفیت ذهن در این نه مرحله از طریق کنار زدن ظرفیت‌هایی است که با دیگران پر شده است و پاک شدن آنها این ظرفیت تماما برای خودتان استفاده خواهد شد و می‌توانید به جای دیگران، تمام آرزوهایتان را در آن جای دهید و در پایان به ذهنی پاک و آرام دست خواهید یافت که راه حل‌های بیشماری برای رسیدن شما به آرزوهایتان را ارائه می‌دهد.

قدم دهم؛ عدم خودنمایی و قدرت نمایی

اولین راه برای افزایش ظرفیت ذهن، پرهیز از اعمالی است که تنها برای خود نمایی و قدرت نمایی انجام می‌دهید که این ظاهر سازی‌ها شما را از توجه کردن به قدرت درونتان باز می‌دارد زیرا تمام حواس و قدرت شما تنها صرف خودنمایی ظاهری خواهد شد.

هنگامی که به تک تک آرزوها و اهدافتان برسید خواه ناخواه دیگران به سمت شما جلب خواهند شد ولی نه به خاطر ظاهرتان و تنها به خاطر شناخت قدرت درونتان.

اگر تنها برای جذب دیگران زندگی می‌کنید پس در واقع شما خودتان نیستید و هویت مشخصی ندارید. هر انسانی برای دیده شدن نیاز دارد تا در ابتدا خودش را بطور کامل بشناسد تا با شناخت استعداد و قدرتش هم به خود و هم به دیگران کمک کند.

گفتم کارکرد ذهن پردازش و طراحی سوال و پاسخ دادن به آنهاست و زمانی که شما فقط درباره ظاهر و یا قدرت بدنتان از او سوال بپرسید، او هم در همان حیطه به دنبال جواب خواهد گشت و دیگر گستره‌های قدرتش بیکار خواهند ماند و به مرور زمان ذهن کارکرد اصلی خود را فراموش خواهد کرد.

درست مثل اینکه با سیستم کامپیوتر خود تنها فیلم و سریال نگاه کنید و از برنامه‌های کاربردی آن برای رسیدن به داده ایی مثبت استفاده نکنید و در صورت بلا استفاده ماندن آن برنامه‌ها به خاطر به روز شدن کارکرد خود را از

دست خواهند داد ولی وقتی از آنها استفاده میکنید باید هم ظرفیت سیستم و هم برنامه‌ها را ارتقا دهید.

افراد موفق از ذهنشان برای رسیدن به اهدافشان کمک می‌گیرند و با مثبت اندیشیدن و افزایش ظرفیت و توانمندی ذهنشان به هر آنچه که بخواهند میرسند.

منظور این نیست که بطور کامل ظاهرتان را رها کنید و مانند مرتاض‌ها زندگی کنید، بدین معناست که فقط برای خودنمایی کاری را انجام ندهید تا ذهنتان عادت کند که بیشتر از ظاهر باید باطنی قدرتمند و زیبا بسازد که تنها نتیجه اش موفقیت‌های پی در پی شما خواهد بود.

ظاهر را رها کنید و به باطن خود بیاندیشید و بطور مداوم درباره‌ی چگونگی رسیدن به موفقیت و استعدادتان فکر کنید.

چیزی درباره‌ی ضرب المثل "قدر زر، زرگر شناسد. قدر گوهر، گوهری شنیده
ایید؟

با پاک کردن ذهنتان و افزایش ظرفیت آن شما با افرادی مواجه خواهید شد که تنها برای قدرت درونیتان به شما جذب خواهند شد و این افراد تا آخر عمر شما را همراهی خواهند کرد زیرا نه به خاطر ظاهر بلکه به خاطر لذت از قدرت درونیتان شما را همراهی می‌کنند و باور دارند که در کنار شما هر روز نکته‌ی مثبتی دریافت خواهند کرد.

هنگامی که یک شی زیبا خریداری میکنید تا مدتها آنرا جلوی چشمانتان قرار میدهید ولی بعد از مدتی که زیبایش برایتان تکراری شد و اگر کارآیی مفیدی

نداشته باشد آنرا در گوشه ایی رها خواهید کرد و این حکایت انسان هایست که تنها به ظاهرشان میرسند ولی وقتی در کنار انسانی پراز اطلاعات زیبا و توانمند قرار میگیرید، خسته نمی شوید زیرا در هر لحظه می تواند اطلاعات جدیدی را به شما ارائه دهد.

ذهن انسان بطور خودکار، عاشق یادگیریست زیرا مرتبا و بطور ناخودآگاه به دنبال مسیری برای رسیدن به رشد میگردد و برای همین به مسائل مربوط به علاقمندی اش توجه می کند و یاد می گیرد، از ظاهر هیچ انسانی نمی تواند چیزی یاد گرفت و بعد از مدتی کاملا عادی و حتی خسته کننده خواهد شد.

از معایب دیگر این رفتار، آسیب های جسمانی است که هر لحظه به خودمان وارد میکنیم، زمانی که برای خودنمایی و قدرت نمایی دست به اعمال غیر معمول نظیر استفاده از لوازم آرایشی پر خطر، اعمال جراحی متفاوت و یا بلند کرن اجسام سنگین میزنیم نه تنها با پر کردن ظرفیت مغز از چگونگی واکنش دیگران به خود آسیب زده بلکه از نظر جسمانی هم به مرور زمان خود را بیمار میکنیم و هم از نظر روحی به خاطر تکراری شدن ظاهر برای دیگران، آسیب روحی خواهیم دید.

آیا دست یابی به توجه دیگران تنها با قدرت تفکر به صرفه تر نیست؟

با آزاد کردن ذهن از اعمالی که برای خودنمایی ظاهری ست، ذهنتان مجبور خواهد شد برای رسیدن به رشد از کارکردها و ظرفیت های دیگرش استفاده کند که در این زمان بصورت خودکار به سمت یادگیری بیشتر در حیطه ی علاقمندیش کشیده خواهد شد.

روزانه حدود پنج هزار فکر در ذهن پردازش می‌شود، حال اینطور فکر کنید که این تعداد تفکر برای دستیابی به موفقیت باشد و حتما تعدادی از آنها راه حل مناسبی برای رسیدن به هدفشان هستند.

یعنی در این حجم از تفکر و راه حل، احتمال درست بودن چند تفکر بین آنها برای دستیابی به موفقیت، امکان پذیر نیست؟

اینکه با باور کامل بیان میکنم، قدرت ذهن خارق العاده است بی علت نیست، چند عمل بطور خودکار برای هدف ادامه بقا در روز انجام میدهید؟ تنفس، ضربان قلب، پلک زدن، کارکرد دستگاه گوارش، دستگاه عصبی و دهها عمل دیگر که مغز آنها را خودکار انجام می‌دهد و هزاران عمل دیگر مثل تکان دادن دست، کنار هم چیدن حروف برای تکلم، راه رفتن، شناسایی مسیر... و در این میان حتی برای اتفاقات بدون پیش بینی جوابی پیدا خواهد کرد، به این فکر کنید اگر از چنین قدرتی که می‌تواند تمام این اعمال را بطور همزمان هدایت کند را برای رسیدن به موفقیت، متمرکز کنید چه اتفاق خارق العاده ایی می‌تواند رخ دهد.

کافی ست دستورات و اطلاعاتی که به ذهن وارد میکنید سالم و به سمت موفقیت متمرکز باشند و درانتها نظاره گر موفقیتی تا بی نهایت خواهید بود.

خواستن، توانستن است به شرطی که راه را بدانید و اطلاعات درست را به ذهن وارد کنید و به آنچه که درست است، عمل کنید.

زمانی که از خودنمایی و قدرت نمایی کناره میگیرید ذهنتان تقریباً نیمی از کارهایی که روزانه انجام می‌داده را از دست داده و تا حدودی بیکار می‌شود و این

یک ظرفیت خالی برایتان ایجاد کرده که می‌توانید از آن برای تمرکز روی هدف استفاده کنید.

از پنج هزار فکر درباره‌ی چه بگوییم، چه بپوشیم، چطور صحبت کنم، چطور بخندم، چطور جلب توجه کنم و هزاران چطور و چگونه‌ی دیگر را حذف می‌کنید و فقط به چطور و چگونه موفق شوم می‌اندیشید.

این راه مستقیم تر و منطقی تر است.

پرهیز از خود نمایی و قدرت نمایی اولین و اصلی ترین قدم برای افزایش ظرفیت ذهن است که حجم زیادی از ذهن شما را خالی خواهد کرد.

در راه موفقیت شما به تمام ظرفیت‌های خالی ذهن خود نیاز دارید.

تا به حال به این فکر کرده اید که چرا زندگی افراد موفق را بطور ناخودآگاه دنبال می‌کنید؟

ظاهر آنها برای شما جذاب است یا طرز زندگی و موفقیتشان؟

چطور موفق شدند که شما آنها را دنبال می‌کنید؟

اکثر آنها گذشته‌ی سختی را تجربه کرده‌اند و برای فرار از موقعیت‌های سخت روی علاقمندی هایشان تمرکز کرده و جایگاه اجتماعی خود را تغییر داده و به سمت آرزوهایشان حرکت کرده‌اند. چرا با پاک کردن این ویروس‌ها شما یکی از آنها نباشید؟

در این صفحه ده عملی که برای خود نمایی و قدرت نمایی انجام می‌دهید و نتیجه ایی که دریافت می‌کنید را بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

حال موقع بررسی است، چه تعداد از آنها را تنها برای دیگران انجام می‌دهید که آنها از ظاهر شما تعریف کرده و به زیبایی ظاهر شما جذب شوند؟ این اعمال و جذب انسانها چه تاثیری روی زندگی شما دارند؟

اگر دیگرانی وجود نداشتند و نمیتوانستند شما را ببینند، کدام اعمال را انجام نمیدادید؟

با این اعمال و رفتار در واقع شما تنها برای دیگران زندگی می‌کنید و خودتان در زندگی خودتان نقشی ندارید.

زمانی که به قدرت درونیتان پی ببرید و از آن در جهت رسیدن به آرزوهایتان استفاده کنید، بطور ناخودآگاه انسان‌ها به طرف شما جذب خواهند شد زیرا می‌خواهند از نزدیک قدرتمندی شما را ببینند و از آن تجربه کسب کنند و در جذب توسط اعمال ظاهری بعد از مدتی برای آنها تکراری خواهید شد زیرا تمام شما را دیده و دیگر سوالی در مورد شما در ذهنشان بوجود نخواهد آمد.

با کنار گذاشتن این رفتار حجم زیادی از ذهن شما خالی خواهد شد که می‌توانید از آن برای رسیدن به موفقیت ابدی استفاده کنید.

"خودنمایی، تصور احمق‌ها از افتخار است."

(بروس لی)

قدم یازدهم؛ گوش ندادن به موسیقی با کلام

بله، یکی از راه‌های افزایش ظرفیت ذهن، گوش ندادن به موسیقی با کلام است. موسیقی همان هنر بسیار زیبا که در غم‌ها و شادی‌های ما شریکی بی‌همتا است و در عین حال قدرت شنوایی یکی از راه‌های مهم ورود اطلاعات به ذهن است و زمانی که ذهن با کلام ترانه سرا و خواننده و آهنگ ساز پر می‌شود در واقع جزئی از ذهن آنها خواهد شد و آنها برای شما تصمیم می‌گیرند که در لحظات شما به چه چیزی فکر کنید، شاد باشید یا غمگین، امیدوار باشید یا ناامید.

با آهنگ دیگران زندگی کردن یعنی به ساز آنها رقصیدن.

شما با این قدم‌ها تصمیم دارید که راه موفقیتتان را بیابید و به آرزوهایتان برسید و زمانی که به موسیقی گوش می‌دهید در موجی از خاطرات قرار گرفته و از تفکر به آینده باز خواهید ماند.

موفقیت در آینده تجلی خواهد یافت و در گذشته‌ی شما نیست.

باید تمام قدرت ذهنتان را روی آینده و راه‌های رسیدن به آرزوهایتان متمرکز کنید و اطلاعاتی را به ذهن وارد کنید که به مسیر موفقیت مربوط است و نه اطلاعاتی نامربوط و متعلق به اشخاص دیگر.

همانطور که شما به دوستان و خانواده خود پیام ارسال می‌کنید، ذهن شما هم بطور مداوم برای شما پیامی درباره چگونگی رسیدن به هدف ارسال می‌کند که اگر ظرفیت ذهن شما با موسیقی پر شده باشد نمی‌توانید به این پیام‌ها دسترسی پیدا کنید.

چقدر درباره مراقبه میدانید؟ مراقبه یعنی دستیابی به قدرت ذهن در سکوت که یکی از راه‌های قدرتمند تر کردن ارتعاشات ذهن و دستیابی به آرامش است.

قبلا گفته شد که ذهن تنها در آرامش می‌تواند راه حل‌های منطقی ارائه دهد. موسیقی آرام، ریتم ضربان قلب را منظم میکند ولی موجب آرامش ذهن نخواهد شد، خصوصا موسیقی با کلام زیرا با هر کلمه ایی که بیان می‌شود درجه ایی از خاطرات را باز خواهد کرد.

جالب است طی تحقیقاتی که در کلمبیا که توسط دکترولف آدلر انجام شده، گوش دادن به موسیقی یکی از عوامل مهم خستگی‌های روحی و سردردهای عصبی است و علاوه بر آن بیماری به نام مانی، که موجب اغتشاشات و آشفتگی روانی است و همچنین بیماری سیکلوتمی که موجب تضادهای روحی یعنی فرد در لحظه ایی شاد و لحظه‌ی دیگر غمگین است، از گوش دادن زیاد به موسیقی ایجاد می‌شوند.

حتی بتهوون موسیقی دان مشهور انسانی بسیار تندخو بود که نمی‌توانست در مجامع عمومی شرکت کرده و ارتباط عمومی بسیار پایینی داشت و شومان به بیماری عصبی و فلج انگشتان و دیوانگی دچار شد.

این نکته را هم متذکر میشوم که هر چیزی که از حد اعتدال خارج شود نه تنها سودمند نخواهد بود بلکه هم جسمی و هم روحی به انسان آسیب خواهد زد.

شما می‌خواهید ظرفیت و اطلاعات ذهنتان را برای دستیابی به موفقیت افزایش دهید تا بتوانید به معمای چگونه موفق شوم دست یابید و این قدمها به شما کمک خواهند کرد که معما را به بهترین نحو و در آرامش حل کنید. هیچ انسانی

قادر نیست هم به موسیقی گوش کند و هم به آینده فکر کند زیرا ذهن به طور کاملا خودکار تنها در یک جهت می‌تواند حرکت کند یا آینده، یا حال و یا گذشته. موسیقی مانند یک ماده‌ی مخدر برای ذهن عمل میکند که دریچه‌ی خاطرات را باز کرده و ذهن را به سمت گذشته و آرزوهای رویایی و افسانه‌ی ایبی هدایت می‌کند به خصوص موسیقی‌های غمگین و ناامید کننده که تنها پیامدشان گیرانداختن ذهن در گذشته‌ی از دست رفته است، یعنی بطور مداوم شما منفی‌هایی برایتان اتفاق افتاده را در خود کپی میکنید.

راحت‌ترین راه برای ذهن، تفکرات منفی و غم آلود بودن است زیرا نیازی به پیدا کردن راه حل ندارد و به راحتی در گوشه‌ی ایبی نشسته و غصه دار خواهد شد، موفقیت یعنی یافتن راهکار درست که نیاز به تفکر و عمل دارد و در صورتی ذهن در این مسیر حرکت می‌کند که امیدوار و شاد باشد.

همانطور که ظرفیت سیستم کامپیوترتان را با پاک کردن برنامه‌های نامربوط و ارتقا دادن آن افزایش میدهید، با ذهنتان هم باید همین‌گونه رفتار کنید.

البته منظور این نیست که برای همیشه آنرا کنار بگذارید، ذهن شما مدتی باید آزاد و رها باشد تا بتواند بر سیستم واقعی مربوط به خودش تسلط پیدا کند و فقط مدتی باید تنها به صدای درونی ذهنتان گوش دهید و درباره‌ی راهکارهایی که بعد از پاک شدن ویروس‌ها ارائه می‌دهد تحقیق کنید تا با افزایش اطلاعات ورودی بتوانید در مسیری که دوست دارید به موفقیت برسید.

اکثر ما به موسیقی‌هایی که با آنها خاطره داریم گوش میکنیم و در واقع با آن موسیقی و ترانه شروع به پردازش خاطرات میکنیم، خاطرات اتفاقاتی هستند که در گذشته رخ داده و برای موفقیت تنها باید به آینده فکر کنید.

پر کردن حجم مغز، از خاطراتی که در آینده‌ی موفق شما تاثیری ندارند و در واقع ذهنتان را با احساسات و کلام خواننده و ترانه سرا و آهنگساز پر میکنند.

چه مقدار از حجم ذهن شما با موسیقی و ترانه‌های مختلف پر شده؟

در این قسمت ظرفیتی که بر اثر مرور خاطرات و اثرات ناشی از آن، مد نظر است که تا مدتی توان تمرکز روی یافتن مسیر موفقیت را مختل می‌کند.

خاطرات تا چه حد در آینده شما تاثیر دارند؟

معتقد هستیم آن چیزی که در آینده شما تاثیر گذار خواهد بود، در گذشته نه، اینک هم باید کنارتان باشد و حال خودتان بررسی کنید که کدامیک از خاطرات تلخ یا شیرین هم اکنون کنار شما قرار دارند و شما با خودتان تنها هستید و اکثر خاطرات بازمانده‌هایی در ذهن هستند که انسان را در گذشته نگاه می‌دارند و مانعی برای پرواز به سمت آینده هستند و شما در مسیر موفقیت فقط به خودتان و استعدادتان و خلاقیت‌های خودتان نیاز دارید که آن هم در آرامش ذهنی برایتان فراهم می‌شود.

با گوش کردن به ترانه‌ها در امواجی از خاطرات و رویاها گیر خواهید کرد و ذهنتان به جای پرداختن به سوالات درباره آینده فقط به گذشته فکر می‌کند.

در سکوت می‌توانید به صدای ذهنتان گوش کنید و زمانی که در آرامش و سکوت هستید، هر کلمه ایی که به گوشتان برسد می‌تواند درذهنتان یک سر نخ رای رسیدن به موفقیت باشد.

یک پیشنهاد برایتان دارم، ترانه‌ها را قدیمی و جدید را کنار بگذارید و به دنبال موسیقی‌هایی باشید که در آن صدای طبیعت جریان دارد مانند موسیقی‌های بی کلامی که حسی تا بی نهایت آرامش را به شما هدیه می‌کنند البته آن هم فقط برای مدتی کوتاه چون باید بتوانید در سکوت صدای ذهن و قلب خودتان را بشنوید و این قدرت شنیداری راه حل‌های شگرفی به گوش شما خواهد رساند.

موسیقی بسیار قدرتمند است زیرا مستقیم از راه شنوایی به ذهن وارد شده و به عنوان مطلبی برای یادگیری در ذهن پردازش میشود.

محققان فنلاندی مطالعاتی را در این باره بر روی عملکرد مغز بررسی کرده‌اند که حاصل نتایج آن:

۱/هماهنگ کردن و منظم کردن ریتم قلب

۲/افزایش اضطراب‌های مغزی

۳/تغییر خلق و خو

۴/اختلال در عملکرد کاری و مطالعه

۵/کاهش عکس العمل

۶/دست یابی غیر واقعی به مراکز لذت مغز

۷/کاهش هوش خلاقانه

۸/روابط ناسالم

و

۹/ایجاد هیجانات کاذب است.

که تنها نقطه‌ی قوت، طبق این تحقیق، منظم کردن ریتم قلب است و مابقی آنها مضراتی هستند که روی ذهن تاثیرمی‌گذارند.

برای رسیدن به اهدافتان نیازدارید که ذهن را در مسیر اصلی قدرتمند کنید و با گوش ندادن به موسیقی ظرفیت ذهن را برای رسیدن به آرزوهایتان افزایش بدهید و در سکوت می‌توانید به تمام سوالات چطور و چگونه موفق شوم دست پیدا کنید و قاعدتا با حذف یک سری از خاطرات که با موسیقی یادآوری می‌شوند باز هم ظرفیت ذهن افزایش پیدا کرده و می‌توانید ورودی‌های مثبت و مربوط به موفقیت را در آن ثبت کنید.

انتخاب با شماست که می‌خواهید در شلوغی و هرج و مرج زندگی کنید و یا در آرامش و سکوت به سمت آینده حرکت کنید.

این قدم‌ها آرامش بسیار بالایی برایتان به ارمغان خواهند آورد که نتیجه‌ی این آرامش یافتن مسیر درست و ابدی موفقیت است.

امتحان کنید و خودتان به نتیجه برسید، زمانی که تلوزیون روشن است و یا موسیقی مورد علاقه شما پخش می‌شود شروع به مطالعه کنید و بوضوح ببینید که ذهنتان، تمرکز خود را روی مطالعه از دست خواهد داد زیرا ذهن باید هم از طریق شنوایی و هم از طریق بینایی دو معقوله جدا را پردازش کند و قدرت درک و تمرکزش بسیار پایین خواهد بود.

تمرکز بالا یکی از مهمترین اصول در رسیدن به موفقیت است که با آرامش به آن دست پیدا خواهید کرد.

در این صفحه ده موسیقی مورد علاقه خود همراه با مفهوم آنها را بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

حال ببینید که دقیقا با گوش دادن به آنها چه اطلاعاتی را به ذهنتان وارد میکنید و چه تعداد از آنها منفی و ناامید کننده هستند.

اگر متن ترانه ایی که گوش میدهید را بنویسید بهتر درک میکنید که چه اطلاعات ناکارآمدی را به ذهنتان وارد میکنید.

آهنگهای غمگین تاثیری به جز افسردگی و تداعی خاطرات ناراحت کننده ندارند و آهنگهای شاد هم لذت و شادی‌های موقتی را در ذهنتان تداعی می‌کنند و تمام ساعاتی که می‌توانید به قدرت درونی خوتان پی ببرید را برای لحظاتی موقتی هدر خواهید داد. موسیقی بسیار زیبا و اعجاب انگیز است ولی شما قصد دارید قدرت اعجاب انگیز درون خودتان را بیابید و بعد از دستیابی به آن تا زمانی که بخواهید، می‌توانید به هر نوع موسیقی که دوست دارید، گوش دهید ولی در حال حاضر تا جایی که می‌توانید باید ظرفیت ذهنتان را افزایش دهید.

"نکته جالب در موسیقی این است که زمانی که به شما ضربه ایی می‌زند، هیچ دردی احساس نمی‌کنید."

(باب مارلی)

قدم دوازدهم: قطع روابط تنش زا و بحث‌های بی مورد

منظور از روابط تنش زا، روابطی است که نه تنها سودی برایتان ندارند بلکه ذهن شما را به سمت بحث و درگیری‌های بی مورد ذهنی هدایت می‌کنند.

در هر بحثی که رخ می‌دهد قاعدتا هر دو طرف قصد برنده شدن دارند و مجبور هستند به طور مداوم ذهنشان را برای روش‌های مقابله آماده کنند تا بتوانند یکدیگر را مغلوب کنند.

این پیروزی‌های کوچک نه تنها فایده‌ای ندارند بلکه موجب آسیب‌های روانی و جسمی خواهند شد.

یک بازی فوتبال را تجسم کنید که دو تیم برای پیروزی نود دقیقه روبروی هم بازی می‌کنند و شاید طی این زمان خطایی صورت گیرد، اگر بازیکنی که روی او خطا انجام شده، به جای رای داور خود به مقابله برخیزد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ قاعدتا بازی و هدفی که برای آن بازی میکنند، مختل خواهد شد ولی آن بازیکن یا به بازی ادامه داده و یا آنرا ترک می‌کند تا بازی همچنان جریان داشته باشد، این دو تیم تا آخرین ثانیه‌ها به تلاش ادامه می‌دهند که نتیجه‌ی بازی را به نفع خود تمام کنند و موفق شوند. تیم برنده و قدرتمند در آخر بازی مشخص خواهد شد و این درست شبیه بازی زندگی و موفقیت است، روابط تنش زا، تنها بازی شما برای رسیدن به هدف را مختل می‌کنند و تأثیری رو نتیجه‌ی نهایی ندارند و قاعدتا برنده‌ی نهایی تیمی است که با تمرکز و قدرت بالا بازی کند.

هر بار آرامش ذهنی خود را برای رابطه‌ی تنش زا از دست می‌دهید تا زمان بازگشت دوباره آرامش، خود را از مسیر موفقیت دور خواهید کرد.

اگر چنین رابطه‌هایی را قطع کنید و در آرامش به مسیرتان ادامه دهید مقرون به صرفه تر نیست؟

با اینگونه روابط ذهن باید به طور مداوم به دنبال راهکارهایی برای مقابله باشد در واقع به جای اندیشیدن به راهکارهای موفقیت، وقت و انرژی را برای مسائل بسیار جزئی و بی اهمیت هدر میدهد و چیدمان ذهن را به هم میریزد.

هر آرزو و هدفی که دارید ذهن شما شروع به ساختن راهکارها از جزء به کل و برعکس کرده تا بتواند تک به تک آنها را دقیق در کنارهم بچیند و این درگیری‌ها درست مثل این هستند که اتاقی بسیار مرتب دارید و جای هر چیزی را میدانید و براحتی می‌توانید به وسایل خود را بیابید و یکی از دوستانتان به یکی از وسایل شما نیاز دارد و بدون اینکه از شما راهنمایی بخواهد، اتاقتان را بهم میریزد تا آنچه که می‌خواهد را بیابد، چقدر از زمان شما برای مرتب کردن هدر خواهد رفت؟

حال وقتی به دنبال راه حل برای مقابله با بحث‌های بی مورد می‌گردید، تمام قفسه‌های مربوط به راهکارهای موفقیتتان به هم خواهد ریخت و ذهنتان باید مدت زمانی را به جای یافتن راه حل‌های جدید به مرتب کردن اختصاص دهد و هم اینکه این درگیری‌ها ذهنتان را آشفته کرده زیرا ذهن برای حل استرسی که به آن وارد شده، به دنبال راهکار است و در پیچ تاب حرف‌ها و واکنش‌های طرف مقابل گیر خواهد کرد، طرف مقابل هم مانند شما ذهن دارد و از مسیره‌های متفاوت قصد مغلوب کردن شما را خواهد داشت و در واقع هر عملی که او انجام دهد یک واکنش از سمت شما و در مقابل عکس العمل او، یک دستور از طرف ذهن شما و به همین ترتیب با واکنش‌های پی در پی تنها از مسیر اصلی دور

افتاده و انرژی و ظرفیت ذهنتان را برای هدفی بیهوده هدر می‌دهید که هیچ نتیجه‌ای به جز استرس نخواهد داشت.

اشخاص تنش‌زا و کسانی که هیچ نقشی در آینده‌ی شما ندارند را کنار بگذارید تا بتوانید از ظرفیت ذهنی که برای آنها استفاده می‌کردید برای دستیابی به موفقیت استفاده کنید. با شکست دادن این افراد تنها ذهن خودتان را شکست می‌دهید چون اول از همه، شما از مسیر اصلی خود خارج شده و با درگیر شدن با آن شخص مسئله‌ی اصلی ذهنتان یعنی چگونه موفق شوم را به سمت خواسته‌های آن شخص سوق می‌دهید پس رها کنید تا ذهنتان تنها به سمت هدف خودتان متمرکز باشد.

مطمئن باشید وقتی از تمام قدرتان برای رسیدن به آرزوهایتان استفاده کنید و موفق شوید، آنها خود به خود مغلوب شده و از شما شکست خواهند خورد. **زمانی که به ذهنتان آرامش هدیه بدهید، او هدیه‌ای بی نظیرتر به نام موفقیت آن هم با راهکارهای بسیار ساده به شما ارائه خواهد داد.**

منظور این نیست که ارتباطات اجتماعی‌تان را حذف کنید، کافی است کسانی که برای شما تنش و درگیری ذهنی ایجاد می‌کنند را در زندگیتان کم‌رنگ کنید و در تمام مدت به جای فکر کردن به مسائل بیهوده به استعداد و علاقه مندی‌ها و راهکارهای موفقیت بیشتر فکر کنید.

روابط تنش‌زا، به غیر از روابطی که مداوم باید به دنبال راه حلی برای مقابله بگردید، روابطی که بطور مداوم با زندگی شخصی آنها هم مشغول می‌شوید را در بر دارد اینکه دیگران زندگی شخصی‌شان چگونه است، چه می‌کنند و یا چه

روابطی دارند، بازهم برای ذهنتان را با معماهایی که توسط دیگران ساخته می‌شوند، پر خواهد کرد که هیچ کدام از آنها به شما و ذهن و آینده‌ی شما مربوط نیست و باید با تمرکز کامل به هدف خودتان فکر کنید زیرا در نهایت زمانی که در مسیر موفقیت قدم می‌گذارید، خیلی از این روابط نا خودآگاه قطع خواهد شد زیرا شما از میان مسیر و راه کارهایی که ذهنتان ارائه می‌دهد، نا خودآگاه به سمت جذب بیشتر اطلاعات مثبت خواهید رفت.

این قدم هم به ظرفیت ذهن شما خواهد افزود که می‌توانید از آن به جای هرج و مرج به اطلاعات ورودی درباره هدفتان اضافه کنید.

دستیابی به موفقیت و آرزوهایتان بسیار ساده است در صورتیکه ذهن شما بتواند به سادگی آنها را پردازش کند و شما با عمل کردن به موقع به این راهکارها، قدم به قدم به آرزوها و موفقیت نزدیکتر شوید.

استرس‌هایی که از اینگونه روابط به شما وارد می‌شوند را نادیده نگیرید، استرس‌هایی که نه تنها ذهنتان را آلوده می‌کنند، بلکه جسمتان را هم بیمار خواهند کرد.

اینگونه روابط به خاطر استرس‌هایی که به بدن وارد میکنند باعث بوجود آمدن سردردهای مزمن و عصبی، ایجاد ناراحتی‌های روحی، افسردگی، پیری زود رس، مشکلات در سوخت و ساز بدن، افزایش فشار خون، ریزش مو، جذب انواع بیماری‌ها به علت کاهش سطح ایمنی بدن، بی خوابی و مشکلات دستگاه گوارش خواهند بود.

این همه عوارض تنها به خاطر روابط اجتماعی استرس زا اصلا قابل قبول نیست. نه تنها ظرفیت ذهنتان را پر میکنید بلکه مدت زمان مدیدی را هم باید برای درمان این عوارض از دست بدهید.

با خط کشیدن روی روابطی که برایتان سودی ندارند خودتان را خیلی زودتر به موفقیت خواهید رساند.

با قطع این روابط هم ظرفیت ذهنتان را افزایش میدهید و هم از عوارض جانبی آنها در امان خواهید ماند وهم به ذهنتان آرامشی دو چندان هدیه می‌دهید، یعنی با یک تیر، سه نشان را هدف میگیرید.

نیازی نیست به همه فکر کنید، به خودتان فکر کنید، زمانی که به موفقیت میرسید چه حس خوبی خواهید داشت و خواهید توانست به خیلی از انسانها کمک کنید ولی با درگیری و یا روابط تنش زا یا حتی فهمیدن عملکرد دیگران، دریافت حس آرامش و پیدا کردن مسیر موفقیت را از خودتان میگیرید، تنها چیزی که در این مسیر مهم است این است که با رها کردن تمام اموری که هیچ ارتباطی به مسیر شما ندارند و آرام کردن ذهنتان می‌توانید در فاصله‌ی زمانی کوتاهی به آرزوهایتان برسید که این زیبا تر از تمام ویروس‌هایی است که ذهنتان را آلوده و بی هدف می‌کند.

در این صفحه نام ده شخصی که ارتباط اجتماعی بیشتری با آنها دارید را با بیان اطلاعات مثبت و یا منفی که به ذهنتان وارد میکنند را نوشته و نتایجی که برایتان دارند و میزان زمانی که برای آنها میگذارید را بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

با چیزهایی که نوشتید خودتان به وضوح میبینید که اکثر این روابط یا برای سرگرمی و یا رسیدن به حس همدلی و یا رفع نیازهای موقتی است و حال ببینید چقدر زمان از دست می‌دهید و چطور ذهنتان را با برنامه‌های آنها هماهنگ میکنید و در آخر چه نتیجه ایی برای شما خواهند داشت.

اگر با مشکلی بزرگ برخورد کنید آیا به کمک شما خواهند آمد و یا هر بار با بهانه ایی رسیدگی به شما را به تعویق میاندازند؟

یک روایت قدیمی برایتان میگویم، روزی شخصی قصد کرد که ولیمه‌ی بزرگی برای ازدواج پسرش بدهد و به او گفت برو در شهر داد بزن که مشکل بزرگی

برایم پیش آمده و از مردم کمک بخواه، پسر تعجب کرد ولی حرف پدر را انجام داد و کمی بعد تعداد انگشت شماری برای کمک آنجا حاضر شدند و در مقابل یک مهمانی بزرگ را پیش چشمان خود دیدند و پدر گفت اینها تنها کسانی هستند که در شرایط بد می‌خواستند تو را همراهی کنند پس لیاقت این ولیمه را خواهند داشت.

زمانی که به تک تک خاطراتان مراجعه کنید و با دقت آنها را بررسی کنید، به وضوح میبینید که برخی از این افراد تنها در زمان‌های خوشی شما کنارتان خواهند بود و در مواقع نیاز شما اکثرا به بهانه‌های متفاوت ناپدید می‌شوند.

حضور این افراد و پررنگ بودن نقش آنها در زندگیتان، تنها شما را از مسیر واقعی و اهداف بلند مدتتان دور خواهد کرد و مطمئن باشید برخی از آنها دوستان دوران شادی شما هستند و اگر کسی در ناراحتی و مشکلاتتان شما را همراهی نکرد، نقش او را کم‌رنگ کنید تا ذهنتان به جای مشغول شدن به آنها، تنها به خودتان مشغول شود. با کاهش ظرفیت ذهن از دیگران در واقع ظرفیت ذهن را برای خودتان افزایش میدهید.

"بهتر است تنها باشیم تا همراهان بدی داشته باشیم"

(جورج واشنگتن)

قدم سیزدهم؛ خط کشیدن روی تفریحات و خوشگذرانی‌های موقتی

حال که به این قسمت رسیده اید، اندکی صبر کنید و با دیدی بازتر به خودتان و مسیر موفقیتتان فکر کنید و از خود چند سوال پرسید؟

آیا واقعا می‌خواهید موفق شوید؟

زمانی که به موفقیت برسید چه چیزی‌هایی خواهید داشت؟

چه تعداد آرزوهایتان به موفقیت شما گره خورده اند؟

تا به حال چقدر از وقت گرانبهایتان را برای مسیرهایی که به موفقیت مربوط نبوده اند، از دست داده اید؟

بطور واضح به آنها پاسخ دهید تا ذهنتان باور کند که شما تنها به دنبال رسیدن به رشد واقعی هستید و تنها با عمل کردن به شش قدم دیگر، شما هم کارکرد واقعی ذهنتان را خواهید شناخت و هم با انجام کامل این قدم‌ها به آرامش و در نهایت به موفقیت دست پیدا خواهید کرد.

در این قدم هم می‌خواهیم با کنار گذاشتن مسائلی که هم ورودی برای ویروس‌ها هستند و هم حجم بی‌هدفی را پر می‌کنند، آشنا شویم.

خوش گذرانی و تفریحات موقتی قبل از رسیدن به هدف اصلی، شما را به سمت افراد تنش‌زا و پر هرج و مرج هل خواهد داد و می‌تواند ورودی اطلاعات یعنی قسمت بینایی و شنوایی را آلوده کرده و شما در چرخه اطلاعات درهم‌ذهن گرفتار کند.

شاد بودن را با خوش گذرانی اشتباه نگیرید، شاد بودن یعنی توانایی کنترل ذهن و توجه به داشته‌ها و استفاده‌ی بهینه از آنها در مسیر رسیدن به هدف و خوش گذرانی انجام کارهایی است که ما را از توجه و تمرکز دور می‌کند و مخصوص انسان‌های که کم توجه و بی هدف هستند ولی انسان‌های موفق با کاری که مربوط به هدفشان است خوش گذرانی می‌کنند.

تفریح یک رئیس جمهور چیست؟ آیا خود را با مسائل نامربوط مشغول می‌کند و یا اوقات فراغتش را با مسائلی مربوط به حیطه‌ی کاریش پر می‌کند.

یا یک نقاش ماهر که خوش گذرانیش در حیطه همین نقاشی است.

انسان موفق وقتی برای تلف کردن ندارد زیرا ذهن او عطش یادگیری بیشتر را دارد تا بتواند رشد بیشتری را تجربه کند و تفریح، چیزی است که امید تازه‌ای به روح و ذهن تزریق می‌کند و باعث کسب انگیزه‌ی بیشتر می‌شود تا انسان بتواند در مسیر تلاش برای رسیدن به موفقیت محکمتر گام بردارد.

تفریحات و خوشگذرانی‌های موقتی که باعث ایجاد هرج و مرج در ذهن میشوند نتیجه‌ی برابر با ایجاد تنش و عدم تمرکز خواهند داشت که کاملاً با مسیر هدف متفاوت است.

انسان‌هایی که تنها به سمت خوش گذرانی‌های موقتی حرکت میکنند، انسان‌هایی بی هدف هستند که تنها لذت‌های زودگذر و فانی را تجربه خواهند کرد و دیر یا زود به پوچی و مشکلات روانی دچار خواهند شد زیرا در ناخودآگاهشان هیچ امیدی برای آینده ندارند.

اگر تفریح در طبیعت، کوه و یا نگاه کردن به مناظر طبیعی باشد، بهتر نیست؟

هم با نگاه کردن به آنها دریچه‌هایی از زیبایی و افکار تازه تر برایتان باز خواهد شد و هم مقادیر زیادی اکسیژن و قدرت طبیعت را به وجودتان دعوت میکند.

هر رویدادی یک خاطره بر جای خواهد گذاشت و ذهن انسان همیشه به خاطراتی که دیرتر اتفاق افتاده‌اند متمرکز شده و گذشته دورتر را به سختی بیاد می‌آورد، در مسیر موفقیت شما به تنها چیزی که نیاز دارید تمرکز است نه مرور خاطرات خوب و بد.

خوشگذرانی‌های موقتی نقطه‌ی هدف را در ذهنتان کمرنگ کرده و شما را به سمت بیراهه‌های آن خواهد کشید زیرا دقیقا به مراکز لذت مغز بصورت تقلبی دست پیدا می‌کند و خوشگذرانی‌های موقتی تقریبا تمام موارد ویروس گونه و ورود اطلاعات منفی را دارا هستند یعنی تا قبل از رسیدن به موفقیت واقعی هر بار که به آن بپردازید، مدتی طول خواهد کشید تا ذهنتان را دوباره در مسیر آرامش و درست قرار دهید.

بطور موقتی دست از انجام آنها بردارید و به ذهنتان اجازه دهید به خود شما و رشد بیانید.

نگران کلافگی‌ها نباشید زیرا ذهنتان برای رفع این موارد خود را با کارهایی که واقعا از آن لذت میبرد، سرگرم خواهد کرد. با کنار گذاشتن خوشگذرانی‌های موقتی و زودگذر باز هم به ظرفیت خالی در ذهن به خاطر بیکار ماندن در اوقات فراغت دست پیدا خواهید کرد که می‌توانید آنرا با اطلاعات مربوط به استعدادتان پر کنید.

در این صفحه در مورد ده خوش گذرانی که اخیرا انجام داده ایید بنویسید و نتایج مثبت و یا منفی آنها را قید کنید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

تنها چیزی که در این نوشتن‌ها مهم است، نتایجی است که در بر دارند. بعد از پایان یافتن تفریحات، ذهنتان درگیر رفتار دیگران و برخورد آنها خواهد شد و یا انرژی منفی که دریافت میکنید تا روزها ذهن و جسمتان را درگیر خواهد کرد و اگر هم به فرض مثال انرژی منفی دریافت نکنید شما را نه به سمت هدف بلکه به سمت ادامه تفریحات موقتی سوق خواهد داد.

اینکه در روی کشتی تفریح خود در حال مطالعه باشید و از آرامش و زیبایی پیرامون لذت ببرید، هیجان انگیز تر نیست تا در یک خوش گذرانی موقتی ذهن و جسمتان را با انرژی‌های منفی پر کنید و دوباره ورودی اطلاعات منفی و ناکارآمد داشته باشید.

از نظر زمانی هم، اگر ۲ ساعت برای یافتن قدرت ذهنتان وقت بگذارید حدود ۲ سال جلو خواهید افتاد.

با کنار گذاشتن تفریحات موقتی آن هم در محیط‌های منفی، به جای منفی‌ها می‌توانید ذهنتان را با اطلاعات ورودی مثبت پر کرده و قدرتمند به جلو گام بردارید. اینگونه تفریحات بیشتر جنبه خود نمایی و قدرت نمایی دارند که مضرات آنها را در قدم‌های قبلی بررسی کردیم، خودتان را از قید و بندهای موقتی رها کنید تا با قدرت به سوی آرزوهای زیبای‌تان حرکت کنید.

"مشکل اینجاست که فکر میکنید زمان دارید."

(بودا)

قدم چهاردهم؛ غمگین نبودن

غمگین بودن و غصه خوردن تنها شما را از دیدن نعمت‌هایی که دارید باز می‌دارد و اجازه‌ی استفاده از امکاناتی که دارید را نمی‌دهد زیرا آنها را نمی‌بینید و تماما درگیر مسائلی خواهید بود که ندارید و یا از دست داده اید.

وجود شما و تمام چیزهایی که در دنیا هستند پر از زیبایی است که تنها با تفکر مثبت می‌توانید آنها را درک کنید.

همین که نفس میکشید، میبینید و توان حرکت دارید، آسمان و زمین و درختان همگی نعمت‌هایی هستند که پشت غصه هایتان پنهان شده و با کنار زدن غصه‌ها می‌توانید آنها را به وضوح ببینید.

غمگین بودن تمرکز شما را روی نقطه‌ی هدف کاهش می‌دهد زیرا شما هیجانی برای رسیدن به آن نخواهید داشت.

مثبت اندیشیدن و دقت کردن به نکات زیبا و استفاده از تمام تجربیات راهکاری برای مبارزه با حس غم هستند.

این حس باعث ذوب شدن بدن خواهد شد و امراض متفاوتی از جمله افسردگی، افزایش استرس و فشار خون، بیماری دیابت، مشکلات دستگاه گوارش، پیری زودرس، کاهش اراده و انگیزه، تضعیف سیستم ایمنی بدن و کند شدن واکنش‌های مغزی و ذهنی را در بر خواهد داشت و به جای اینکه در مسیر موفقیت حرکت کنید شما را در مسیر بیمارستان قرار خواهد داد.

یک غم و این همه عوارض، آیا شاد بودن و زیبا دیدن نعمت‌ها راحت تر و بی عوارض تر نیست؟

مثبت دیدن اتفاقات، تمرکز شما را بالاتر خواهد برد زیرا باید با ظرافت به تمام آنها نگاه خواهید کرد تا بتوانید خوبی‌ها را از آنها استخراج کنید.

انسان همیشه در رنج قرار دارد و همین رنج‌ها او را پر قدرت تر خواهند کرد و تجربیات بیشتری به او خواهند آموخت، انسان تا درس نگیرد، رشد نمیکند و زمانی که در مسیر رشد قرار بگیرد، دردها و رنج‌ها متوقف خواهد شد.

درست مانند کودکی که برای اینکه راه رفتن را بیاموزد بارها زمین می‌خورد ولی زمانی که این عمل را به خوبی بیاموزد کمترین احتمال زمین خوردن را دارد.

هنگامی که مثبت به اتفاقات نگاه کنید و زمانی که روی نعمت‌هایی که دارید متمرکز شوید و از ندارم‌ها فاصله بگیرید، ذهن با چیدمان درست امکانات موجود و استعداد هایتان، مسیر موفقیت را به شما نشان خواهد داد. چند بار شنیده اید که شخصی با توجه با معلولیت‌های بدنی، برنده مسابقات بزرگ شده؟ اگر او هم می‌نشست و غصه می‌خورد، مسلماً نمی‌توانست از قدرت ذهن و امکانات محدودی که دارد استفاده کند و چنین موفقیت بزرگی را برای خود رقم بزند.

موفقیت بسیار ساده است البته به شرطی که بتوانید استعداد خود را بوضوح درک کنید که آنها را با رعایت این هجده قدم از لابه لای افکار بهم ریخته تان بیرون خواهید آمد.

رشد هدف اصلی ذهن است و با آرامشی که به خودتان هدیه می‌دهید، خواهید توانست در میان تمام سختی‌ها برای خود گلستانی از نور موفقیت بیافرینید.

کافی ست قدرت خارق العاده‌ی دروتتان را باور کنید و به جای جمله "من به این علت نمی‌توانم" و توجیه با امکانات نداشته، آنرا با جمله من حتما خواهم توانست جایگزین کنید و تمام غم هایتان را در گنجینه‌ی خاطراتتان بایگانی کرده و بعد از دست یابی به آرزوهایتان به خود اجازه دهید تا هر چقدر دلش می‌خواهد غصه بخورد و ناراحت باشد.

به شما قول می‌دهم روزی که خودتان را در جایگاه هدفتان ببینید به تمام غصه هایتان با تمام وجود خواهید خندید.

خیلی از انسانها دسترسی نداشتن به امکانات را توجیهی برای نرسیدن به آرزوهایشان قرار میدهند، مشکل دقیقا همین جاست که امکانات را در مادیات میدانید، چه چیزهایی دارید؟

دسترسی به طبیعت، قدرت حرکت دست، قدرت تفکر، تلفن همراه و هزاران نعمت دیگر که می‌توانید با درست فکر کردن از تمام آنها برای موفق شدن استفاده کنید.

مثلا شخصی را می‌شناسم که با جمع آوری تکه چوب‌های بریده شده و خشک، وسایل تزئینی بسیار زیبایی می‌سازد و بفروش می‌رساند و از این راه به درآمد بالا و امکانات بیشتری دست پیدا کرده، او تنها به خلاقیت ذهنش و امکاناتی که دارد اکتفا کرده و در حال حاضر در راه موفقیت است. این قبیل انسانها، اشخاصی هستند که حتما به آرزوهایشان خواهند رسید زیرا از کمترین امکانات، بیشترین استفاده‌ها را می‌کنند و به جای غصه خوردن ظرفیت ذهنشان را برای یافتن راهکارها و حرکت در مسیر موفقیت افزایش می‌دهند.

غصه‌ها تنها عملکرد ذهن‌تان را کاهش داده و شما در مردابی از چه کنه‌ها گیر می‌اندازد و هر چقدر بیشتر در آنها دست و پا بزنید، بیشتر و بیشتر شما را به داخل خود می‌کشد.

با رها کردن تمام نداشته‌ها و از دست داده‌ها، آرام آرام روی مرداب شناور خواهید شد و با حرکتی آرام می‌توانید برای همیشه خود را نجات دهید.

زمانی که برای هر نعمت کوچکی شاد شوید، ذهن‌تان شروع به تجزیه و تحلیل کرده و به دنبال راه حل برای استفاده از آن خواهد کرد، گفتیم که ذهن، تنها به دنبال راه حل برای رشد است و از هر چیزی می‌تواند استفاده کند.

یک قلعه‌ی قدیمی سیاه و متروکه را در نظر بگیرید، زمانی که مثبت فکر کنید، می‌توانید آنرا تمیز کرده و سیاهی‌ها را پاک کنید و با چیدمان درست و مرتب و دور ریختن چیزهای بی‌مصرف، آنرا به قلعه‌ی قابل سکونت و با شکوه تبدیل کنید.

یعنی ظرفیت آن قلعه را افزایش داده‌اید و همین کار را می‌توانید با ذهن‌تان انجام دهید.

غم‌هایتان را برای مدتی کاملاً کنار بگذارید و آنها را به بعد از دستیابی به مسیر موفقیت موکول کنید، به تمام چیزهای که دارید فکر کنید و مطمئن باشید ذهن‌تان با تمرکز می‌تواند تمام آنها را در جهت رسیدن شما به آرزوهایتان کنار هم چیده و شما را برای دست‌یابی به آرزوهایتان هدایت کند.

در این صفحه ده مورد از غم‌هایتان را با علت بوجود آمدن آنها را بنویسید و به مدت زمانی که برای آنها صرف می‌کنید دقت کنید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

حال غم‌ها و علت آنها و نتایج و زمانی که برای آنها صرف میکنید را بوضوح
میبینید، چیزی را از داده ایید، علتش چیست؟ آیا با غصه خوردن به نتیجه
میرسید؟

امکانات ندارید؟ علت نداشتنش چیست؟ با غصه خوردن به امکانات میرسید؟

دیگران به شما بد کرده اند، علتش چیست؟ آیا با غصه خوردن دیگران به شما
خوبی میکنند؟

برای هر غمی که در ذهن دارید، اینگونه و با نوشتن به دنبال نتایج باشید و
ببینید که چه معجزه ایی اتفاق خواهد افتاد.

ظرفیت زیادی از ذهنتان خالی خواهد شد زیرا تمام علت‌ها و نتایج را به وضوح خواهید دید.

امتحان کنید و مطمئن باشید همیشه از این راهکار برای کاهش استرس هایتان استفاده خواهید کرد.

به شما تضمین می‌دهم اگر تمام مراحل را با تمام وجود درک کنید و سعی بر انجام آنها داشته باشید در ابتدای انجام کمی کلافه گی و سر در گمی را آن هم به خاطر کنار گذاشتن عادت‌ها تجربه میکنید و بتدریج و بعد از مدت کوتاهی، نقاط نورانی در ذهنتان پدیدار شده که در آخر حتی اگر ۱۰۰٪ انجام آنها را تکمیل نکرده باشید هم، ذهنتان با آرامشی که نصیبش خواهد شد، تمام نقاط نورانی را کنار هم گذاشته و به ناگاه مسیر شگفت‌انگیزی را به شما معرفی می‌کند که با حداقل امکانات می‌توانید در آن مسیر قدم گذاشته و به تمام آرزوهایتان برسید.

"غم جهان را مخور، غم خوردن، سرنوشتت را تغییر نمی‌دهد ولی تعادل زندگیت را برهم خواهد زد."

(گوته)

قدم پانزدهم؛ پرهیز از کینه و حسادت

با کنار گذاشتن حس کینه و حسادت هم، ظرفیت بالایی به ذهنتان هدیه می‌دهید زیرا به جای تفکر کردن به دشمنی‌های سرپوشیده، تنها برای تفکر به راهکارهای موفقیت می‌پردازید. زمانی که انسانی از شادی دیگران غمگین می‌شود تنها به بار مشکلاتی که دارد اضافه خواهد کرد و زمانی که از غصه‌ی مردم شاد می‌شود در واقع یک لذت شرم آور را تجربه کرده که امکان بروز دادن آن را ندارد زیرا حتماً با نگاه سرزنش آمیز و تحقیر دیگران مواجه خواهد شد.

این حس، قدرت تمرکز را بصورت چشمگیری کاهش می‌دهد زیرا شخص به جای اینکه به عملکرد خود و نتیجه‌ی آن فکر کند تمام ذهنش درگیر دیگران و رفتارهای آنها خواهد بود.

حس حسادت و کینه نه تنها منشا بسیاری از بیماری‌ها نظیر زخم معده، بیماری‌های قلبی و دردهای مفصلی است بلکه منشا بسیاری از جنایات در جامعه بشری مانند قتل، دزدی و تجاوزات و حتی دروغ‌گویی هم هست.

هنگامی که این حس در شخصی شکل می‌گیرد بتدریج کم اشتها، تندخو، بی‌حوصله و افسرده خواهد شد که تنها نتیجه اش پر شدن ظرفیت ذهن از کینه و دشمنی و چراهایی در مورد زندگی دیگران است.

بهتر نیست به جای کنار گذاشتن این حس پر دردسر، به مسیرهایی که آنها طی کرده و توانستند موفق شوند دقت کرده و تجربه کسب کنید.

مطمئن باشید همه‌ی انسانها در جایگاهی قرار گرفته که برایش تلاش کرده و لیاقت آنرا دارند و شما هم با درست استفاده کردن از ذهن و امکاناتتان به زودی می‌توانید راه موفقیتتان را پیدا کنید و به تمام آرزوهایتان برسید.

تصور کنید شما در ذهنتان درباره ساخت چیزی فکر کرده اید و زمانی که قصد دارید با استفاده از سیستم کامپیوتر خود نمونه ایی از آنرا طراحی کنید، به جای آن که سراغ برنامه‌هایی بروید که اصلا در حیطه طرح درون ذهن شما نبوده و با آنها سرگرم شوید، اگر این عمل را بطور مداوم انجام دهید بعد از مدتی طرح شما در ذهنتان کمرنگ شده و به قسمت خاطرات منتقل میشود و این یعنی دور افتادن از هدف.

کینه و حسادت، همان برنامه‌های سرگرم کننده ذهن هستند ولی بسیار منفی که بازتابش هجوم امراض و بیماری‌های مختلف به بدن و کد عدم توانایی و افسردگی را به ذهن وارد خواهد کرد.

قاعدتا از کسی کینه خواهید داشت که شما را به گونه ایی ناراحت کرده، آیا تا به حال از دید او موضوع نگاه کرده اید؟

در قدم‌های اول گفته شد که هر بار اتفاق ناگواری رخ می‌دهد، از آن فاصله گرفته و از دور به آن نگاه کنید تا از همه‌ی زوایا بر آن تسلط بیابید.

مثل زمانی که یک سیب گاز زده وسط میز قرار گرفته، هر شخصی در اطراف میز یک دید از آن دارد، یکی قسمت سالم و دیگری سمت گاز زده را میبیند، تمام اتفاقات هم بدین گونه هستند که هر کسی از سمت خودش به آن نگاه میکند و در مورد آن تصمیم میگیرد و اگر از بالا به آن نگاه کنید، خواهید دید که

هیچ اتفاقی نخواهد توانست در مسیر موفقیت شما اختلالی ایجاد کند بلکه به تجربیات شما خواهد افزود.

مهم نیست دیگران چه کرده و یا چه می‌کنند و تنها چیزی که در این زمان باید برایتان اهمیت داشته باشد این موضوع است که من باید چه کنم تا تمام سختی‌ها و ناراحتی‌ها را کنار زده و خود را در گلستانی از آرزوهایم قرار دهم.

کینه و حسادت بطور مداوم شما را به سمت دیگران، انتقام یا مقابله به مثل و یا رقابت‌های بی سر و ته هل خواهد دهد و شما برای پیدا کردن مسیری منحصر به فرد برای خودتان، به هیچ کدام از این راه حل‌ها نیاز ندارید.

اگر مسیری که در آن قرار دارید و یا قرار خواهید گرفت را با تمام وجود دوست داشته باشید، هیچ مشکلی نمی‌تواند شما را از تلاش‌های مکرر تا لحظه‌ی دستیابی به آنچه آرزویتان است باز دارد و این مسیر درست در پشت تمام ناآرامی‌های ذهنتان پنهان شده. با کنار گذاشتن حس حسادت و کینه نه تنها ذهنتان را از درگیری برای دیگران آزاد می‌کنید بلکه به ذهنتان اجازه می‌دهید که به جای دیگران تنها درباره‌ی قدرت خودش تفکر کند. نا گفته نماند که تمام اعمالی که گفته می‌شوند در ضمیرناخودآگاه ما شکل می‌گیرند و تنها با نوشتن و هماهنگ کردن قدرت ذهن و ضمیرناخودآگاه آنها را درونتان می‌آید و اینکه از شما می‌خواهم آنها را از تمام زوایا بررسی کنید برای این است که بطور کامل آنها را درونتان بیابید و نوشتن ابزاری است که درست مانند یک گاو صندوق عمل میکند و شما با تمام وجود دارایی‌های ذهنتان را به برگه می‌سپارید تا بارهای اضافه ذهنتان را خالی کرده و در نهایت با تمیز کردن تفکرات آنهایی که به کارتان می‌آید را در طبقات تمیز ذهن و مرتب بچینید.

به شما قول می‌دهم، این هجده قدم مستقیم‌ترین راه برای رسیدن به آرزوهایتان است و کافی است آنها را باور کرده و قدم به قدم به آنها عمل کنید و با هر قدمی که جلوتر می‌روید دریچه‌هایی از روشنی مسیر موفقیت را خواهید دید زیرا عادت می‌کنید تنها روی قدرت درونی خودتان متمرکز شوید.

تا به حال شنیده‌اید که خدا به هر کس به اندازه‌ی قلبش میبخشد؟

قلبهای بزرگ هیچ جایی برای کینه، نفرت، غرور، خودخواهی و کلا انرژی‌های منفی ندارند و با ذهنی باز و آرام به سمت هدف حرکت کرده و قلمرو آرزوهایشان را گسترش میدهند. بزرگ و زیبا و مثبت فکر کنید و در عین حال با کنار زدن تمام انرژی‌های منفی در ذهنتان برای رسیدن به تک تک آرزوهایتان جا باز کنید تا ذهن بتواند راه‌حلهایی کاملاً سالم و منطقی و کوتاه را به شما ارائه دهد.

برای رسیدن به هر آنچه که فکر می‌کنید باید تنها مسیر تفکراتتان را تغییر دهید. اینکه دیگران در کجا قرار گرفته و چه می‌کنند و چه دارند اصلاً مهم نیست، مهم پاسخگویی به همین سوالات درباره خودتان است که من کجا قرار گرفته‌ام، چه میکنم و چه دارم و نهایتاً چه کاری را برای موفقیت باید انجام دهم.

اگر مسیر تفکراتتان تنها به سمت خودتان باشد هم احساسات و تفکرات منفی را از خود دور می‌کنید و هم با توجه به استعدادتان راهکارهای باور نکردنی میابید.

این مرحله در واقع خالی کردن ظرفیت ذهن از دیگران و جایگزینی آن با خودتان است و باید برای پر کردن آن تنها باید قدرتتان را افزایش دهید.

در این صفحه به ده نفر از اشخاصی که از آنها ناراحت هستید و یا به آنها حسادت میکنید اشاره کرده و علت این حس ها و نتایج آنها را با دقت بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

حال با دقت نوشته هایتان را بخوانید تا بتوانید علت اصلی تمام حس هایتان را درک کنید، شخصی شما را ناراحت کرده و شما از او کینه به دل گرفته اید، آیا این کینه تأثیری در مسیر اصلی شما دارد یا تنها در ضمیر ناخودآگاهتان به دنبال مقابله با او هستید و ذهنتان را بیهوده درگیر میکنید، اصلا علت ناراحتی را از جانب او و با توجه به شرایطش بررسی کرده اید؟

یا کسی که به او حسادت دارید و به هر نحوی خود را از او برتر میدانید و عقیده دارید جایگاهی که دارد در خور شخصیت و لیاقتش نیست، آیا شما هم به اندازه‌ی تلاش کرده‌اید؟ و یا از امکاناتتان به نحو احسن استفاده کرده‌اید؟ و اینکه آیا جایگاه او در شخصیت و آینده‌ی شما تاثیر گذار خواهد بود؟

اینکه شخصی به خاطر امکاناتی که خانواده در اختیار او قرار میدهد موفق شود یا خیر به تلاش خودش بستگی دارد ولی شخصی که بدون هیچ امکاناتی خود را در مسیر موفقیت قرار میدهد یعنی با تمام وجود روی آن متمرکز شده و حداکثر تلاشش را انجام داده است.

به جای کینه و حسادت، بهتر است از زندگی دیگران و قضاوت آنها چشم‌پوشی کرده و راهکارهای رسیدن به موفقیت را در ذهنتان پیدا کنید، هر شخصی به چیزی علاقه دارد و با یافتن آن و کمی تلاش و خلاقیت خواهد توانست به بالاترین موفقیت‌ها دست پیدا کند. هنگامی که این صفات را کنار بگذارید باز هم با ظرفیتی خالی در ذهن مواجه خواهید شد که تمام آنرا می‌توانید با قدرت و استعدادهای خودتان پر کنید.

"براستی اگر انسان، اندیشه‌ی خود را متوجه به وجود راستین نماید، زمام آنرا نخواهد داشت که رفتار افراد را در نظر آورد و با مردم ستیزه کند و درباره‌ی آنها دشمنی و کینه در درون خود بی‌روراند."

(افلاطون)

قدم شانزدهم؛ پرهیز از قضاوت

پرهیز از قضاوت و اندیشیدن بی مورد درباره دیگران، راهکار دیگر است که ظرفیت ذهن را افزایش داده زیرا به جای فکر کردن به اینکه او چرا اینکار را کرد جایگزینی مثل من باید چه کاری انجام دهد خواهد داشت.

شما جای دیگران نیستید و از موقعیت و امکانات و جزئیات زندگی آنها خبر ندارید، پس نمی‌توانید به جای آنها تصمیم بگیرید.

قضاوت کردن سبب می‌شود قسمت عمده افکار و احساسات شما متوجه دیگران و زندگی آنها باشد و از راهکارهای ذهن خودتان برای رسیدن به موفقیت باز خواهید ماند، هر انسانی از دیدگاه خودش بر وقایع تسلط دارد و تصمیم میگیرد و ما نمی‌توانیم با داده‌های محدود ذهن از تمام جزئیات با خبر شویم که همین صفت منشا بیشتر اختلافات و درگیری هاست و تنها موجب ورود احساسات منفی و تفکرات نامربوط به ذهن خواهد شد.

ذهن انسان تمایل دارد که هر چیزی را بوضوح ببیند و برای هر مبهمی به دنبال جواب است، آیا زندگی دیگران و چالش‌های آنها سوال مبهم ذهن شماست؟

یا اینکه چگونه موفق شوم تنها معمایی است که ذهنتان را درگیر کرده؟

با قضاوت دیگران، ظرفیت و قدرت ذهن خود را روی زندگی آنها متمرکز میکنید در صورتیکه باید افکارتان را به سمت خود و مسیر موفقیت هدایت کنید.

بطور کلی قضاوت کردن یک مکانیسم برای پنهان کردن ناتوانی است و ذهن با این رفتار می‌خواهد تنها برتری خودش را اثبات کند که مسیر ساده‌تر، اثبات قدرت و توانمندی ذهن است نه قضاوت کردن.

ذهن خود را درگیر مسائل بیهوده و نامربوط به خود و هدف‌تان نکنید و تنش و استرس را از خود دور کرده تا ذهنتان عملکردی بهتر و قدرتمندتری داشته باشد. اینکه فلان شخص چه کاری انجام داده، به شما ارتباطی ندارد و اصلاً مهم نیست که اگر شما جای او بودید چگونه عمل میکردید زیرا اصلاً جای او نیستید. به جای قضاوت با کلمه تو یا او، با کلمه‌ی من شروع کنید و ذهنتان را با چالش‌های مربوط به خودتان درگیر سازید.

سر منشا حس بدبینی و بی‌اعتمادی از همین قضاوت‌های ساده است زیرا ذهن انسان عادت می‌کند که تنها با توجه به داده‌های خود تصمیم گرفته و تنها از یک جهت به مسائل نگاه کند و بتدریج ابعاد دیگری زندگی را فراموش کرده و عادت می‌کند تمام مسائل را با ورودی‌ها و اطلاعات خودش بسنجد و نتواند خود را در جایگاه دیگران قرار دهد.

باور کنید چه موفق شوید و چه نشوید، دیگران هیچ جایی در آن موقعیت ندارند زیرا در صورت موفق شدن اولین نفر که خوشحال خواهد شد خودتان هستید و اگر نتوانید هم، اول از همه خودتان ناراحت میشوید پس برای شاد کردن خودتان زندگی کنید و تمام افکارتان را به سمت هدفی که میبینید متمرکز کرده و به دنبال راهکار با داشته‌هایتان باشید.

مطمئن باشید هیچ نیروی جادویی یا کمک خارق العاده ایی برای شما ارسال نمی‌شود و تنها می‌توانید از ذهن خلاق و قدرتمند خودتان استفاده کنید.

هنگامی که میبینید شخصی عملی اشتباه را انجام می‌دهد به جای قضاوت کردن و احساسات و تفکرات منفی، میتوانید با کمک و همفکری، انرژی و حس مثبت هم به خود و هم او وارد کرده تا ذهنتان از این دریافت انرژی انگیزه بیشتری دریافت کند و با قدرت و اعتماد به نفس بالاتری به راهکارهای جدید بیانید.

به نظر شما این منطقی تر نیست؟

هر بار به کسی کمک میکنید، ذهنتان آن عمل را بصورت شنیداری یا بینایی در خود جای داده و آنرا بصورت یک نقطه قدرت پردازش می‌کند که باعث می‌شود ذهنتان به خاطر حس مثبتی که دریافت می‌کند، قدرت عمل بیشتری برای یافتن سوالات پیدا کند زیرا این انرژی مثبت یک منبع تغذیه‌ی مناسب بوده که باعث دریافت اعتماد به نفس در ذهن میگردد.

به جای قضاوت، کمک کردن را جایگزین کنید تا ذهنتان آمادگی بیشتری برای کمک کردن به خودتان و رسیدن به موفقیت داشته باشد و درعین حال می‌توانید ظرفیت ذهن را از منفی به سمت مثبت تغییر دهید.

نکات مثبت درست مثل رخنه کردن نور در محیطی تاریک است و نکات منفی همان تاریکی هاست که نمی‌توانید جایی را ببینید و در این مرحله با وارد نکردن قضاوت‌های عجولانه و نامربوط ذهنتان را روشن و مثبت نگه داشته و راحت‌تر می‌توانید ظرفیت آنرا با چیدمان درست ارتقا دهید.

باور کنید برای رسیدن به اهداف و آرزوهایتان شما تنها به ذهن خودتان نیاز دارید و با رها شدن از هرج و مرج‌های منفی و استرس‌زا می‌توانید انرژی قدرتمندتان را روی هدف متمرکز کرده و به هر آنچه می‌خواهید دست یابید و دیگران تنها با تجربیاتی دارند می‌توانند نقاط قوت و نقاط ضعف را به شما یادآوری کنند.

در این صفحه ده مورد از قضاوت‌های عجولانه در باره افراد و تفکرات اخیر خود درباره‌ی دیگران را بنویسید شرایط آنها را با خودتان مقایسه کنید و نتایج حاصل از تفکر و قضاوتتان را بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

باز هم به قسمت بررسی عملکردهای ذهن رسیدید، با توجه به مقایسه تمام شرایط خودتان با آنها، چه تعداد از قضاوت‌هایتان درست و چه تعداد نادرست بوده‌اند؟ آیا تمام جوانب را بطور کامل در نظر گرفته‌اید و یا اولین فکری که به

ذهنتان رسیده را بیان کرده اید؟ اگر شما جای آنها بودید و با توجه به تمام شرایط اعم از روحی، مالی و جسمی چه عملی را جایگزین میکردید؟

آیا شما از تمام جزئیات زندگی آن شخص مطلع هستید؟

زمانی که می‌خواهید به این سوالات دقیق پاسخ دهید، مردد خواهید شد پس چطور رفتار و عمل او را براحتی قضاوت میکنید؟

قضاوت کردن یعنی حکم صادر کردن برای افراد که نیازمند بررسی‌های همه جانبه و قدرتمند است و در بعضی از موارد قاضی‌های خبره هم اشتباه خواهند کرد.

پس بیهوده انرژی و راهکارهای ذهنتان را درگیر اعمال دیگران نکنید و تنها قاضی اعمال و رفتار خودتان باشید تا بتوانید بهترین راهکارها را بیابید.

این قضاوت‌ها در مورد افراد و اعمالی است که به مسیر شما ارتباطی ندارند و تنها می‌توانید به این افراد کمک کنید تا راه حل بهتری بیابند. زمانی که ذهنی آرام و عملکردی منطقی داشته باشید، هم به خود و هم به دیگران می‌توانید کمک و همدلی برسانید. ظرفیت ذهنتان را برای قضاوت عملکردهای خودتان و اصلاح کردن اشتباهات خودتان خالی کنید، زیرا در مسیر موفقیت باید کمترین اشتباهات را داشته باشید.

"یک قاضی حتی اگر بخشنده هم باشد مورد عشق قرار نمی‌گیرد."

(فریدریش نیچه)

قدم هفدهم؛ عطرتان را تغییر دهید تا دنیایتان تغییر کند.

تاکنون درباره‌ی تاثیرات عطر و رایحه بر ذهن چیزی شنیده اید؟

عطرها قدرت زیادی دارند که مستقیم از حس بویایی وارد مرکز احساسات شده و ذهن شروع به پردازش خاطرات مربوط به آن رایحه میکند و حس بویایی یکی از قویترین حس هاست که مستقیم درب گنجینه‌ی خاطرات شما را باز خواهد کرد.

قرار است دنیای خود را به سمت موفقیت تغییر دهید و نیمی از خاطرات شما باید در گنجینه‌ی خاطراتتان بماند زیرا در نقطه‌ی موفقیت هیچ کارآیی نخواهند داشت درست مثل کتاب‌های دوران دبستان که در دانشگاه کارآیی ندارند و شاید به عنوان یادگاری در کتابخانه شما قرار داشته باشند.

شما قصد دارید با رسیدن به موفقیت به تمام آرزوهایتان دست یابید و چنین جایگاهی شایسته‌ی یک عطر و رایحه‌ی جدید است که یادآور قدرتی باشد که شما در خود یافته اید.

هر بار رایحه‌های قدیمی به مشامتان می‌رسد برایتان خاطراتی را یادآوری خواهد کرد که درمربوط به دنیای قبلی‌تان است، دنیایی که با تمرکزروی قدرت ذهنتان از آن خارج شده اید و یادآوری خاطرات تنها شما را دلتنگ دنیای خواهد کرد که سعی دارید با قدرت از آن خارج شوید.

اگر مسیری که در آن هستید را دوست دارید و خاطراتش برای شما زیباست، پس چرا می‌خواهید مسیرتان را به سمت موفقیت تغییر دهید؟

اصلا تا به حال به معنای موفقیت فکر کرده اید؟

موفقیت به نظر شما یعنی کسب ثروت؟

از هر راهی می‌توان ثروتمند شد و کافی ست کمی در بازار بدنبال اجناس پر طرفدار بگردید و اصلاً نیازی به طی کردن این مراحل نخواهید داشت.

شاید موفقیت از نظر شما به شهرت رسیدن است، که آن هم با کمی تلاش از راه‌های مختلف در برنامه‌های مجازی می‌توانید به آن دست یابید.

و اگر معنی موفقیت از نظر شما دست یافتن به رشد فردی و دستیابی به ثروت در مسیر استعدادهایتان است باید تنها ذهن خود را پرورش دهید تا به دنیایی که خود را لایق آن میدانید، پیوندد.

یا شاید هم منظورتان رسیدن به یک حس و حال خوب در زندگیست، که این حس هم نیازمند پاک کردن تفکرات منفی و ورود به یک دنیای متفاوت است زیرا اگر حالتان در زندگی که دارید خوب بود هیچ وقت به دنبال مسیر موفقیت نمی‌گشتید.

شما قصد دارید به یک موفقیت و هدف واقعی دست پیدا کنید که باید برای ورود اطلاعات جدید و کارآمد تمام ذهنتان را از منفی‌ها و خاطرات گذشته رها سازید و قدم به قدم به سمت آرزوهایتان حرکت کنید.

اینکه می‌گوییم عطر و رایحه‌های قدیمی را کنار بگذارید، برای رهایی از خاطراتی است که سمت و سوی ذهنتان را به سمت گذشته می‌کشاند.

درست مانند قلبی که به شما گیر کرده و اجازه جلوتر رفتن را به شما نمی‌دهد و یا بازسازی تصاویر خاطرات ذهنتان را درگیر خواهد کرد.

خاطرات، جزئی از زندگی شما هستند و نمی‌توانید آنها را بطور کامل پاک کنید و فقط باید از آنها فاصله بگیرید تا بتوانید برای ساختن خاطرات زیبایی از موفقیت جا باز کنید.

همانطور که لباس‌های کهنه‌ی خود را بیرون می‌گذارید تا برای لباس‌های جدیدتان باز کنید، یا خانه‌ی خود را از آلودگی‌ها و وسایل کهنه پاک میکنید تا زیبایی و وسایل جدید را جایگزین کنید با عوض کردن عطر و رایحه‌هایی که مدام با آنها سر و کار دارید هم باید جا برای خاطرات جدیدتان باز کنید.

باید تمام گذشته‌ی خود را درون صندوقی چوبی بگذارید و درش را ببندید تا با کوله باری خالی و تمیز به سمت دنیای جدید حرکت کنید.

درمورد رایحه درمانی و قدرت عطرها تحقیق کنید، حس بویایی هم، یک مسیر ورودی اطلاعات است و تاثیر آن هم درست روی ضمیر ناخودآگاه مشخص می‌شود.

ذهن هر رایحه ایی را به گونه ایی پردازش می‌کند مثلا رایحه‌ی گیاه اسطوخدوس (لاوندر) اعتماد به نفس را افزایش داده و موجب آرامش می‌شود و رایحه‌ی بادام موجب تقویت روحیه خواهد شد.

با تغییر عطر تان در واقع انسانی با تفکر جدید را به ذهنتان معرفی میکنید که تاثیری مستقیم بر رفتار و شخصیت شما خواهد داشت.

عطر هر شخص مانند امضای شخصیتی اوست که نمادی از زنانگی، مردانگی، تلاش، جذابیت و خلق و خوی شخص است.

عطرها در مغز تجزیه و تحلیل می‌شوند و بنا بر رایحه ایی که دارند، شخصیتی را به ذهن القا کرده که حتی روی نظر دیگران هم، با همین پردازش مستقیماً تأثیر خواهند گذاشت.

شما یک قدم با رهایی از تمام ویروس‌های منفی فاصله دارید و در این قدم باید شخصیت دیگری به خود هدیه دهید، تا نمادی از قدرت اعجاب انگیز درونیتان باشد.

در این مسیر از بعضی از رفتارها و انسانها فاصله گرفته ایید که جایگاهی مقتدرانه در مسیر موفقیت برای خودتان بسازید و با رها کردن عطرها و رایحه‌های قدیمی، تمام خاطراتتان را در گنجینه ایی گذاشته و به سمت آینده و خاطرات جدید و مثبت حرکت خواهید کرد.

در این صفحه ده عطر و رایحه ایی که استفاده میکنید و یا دوست دارید را با ذکر اینکه چه خاطرات و چه اشخاصی را برایتان تداعی می‌کنند را بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

و حال نوبت بررسی رسیده، کدام خاطرات شما را به سمت افسردگی و خاطرات نا امید کننده میکشاند و آن خاطرات مربوط به کدام عطرها هستند؟

خاطرات در گذشته است و هیچ نقشی در آینده نخواهد داشت، باید آنها را رها کنید تا بتوانید با ذهنی آرام به دنیای که در خور شخصیتتان است وارد شوید.

کدام عطرها، چهره‌ی افرادی را در ذهنتان تداعی می‌کنند که دیگر نقشی در زندگیتان ندارند؟

آنها را هم کنار بگذارید، شاید در پاسخ می‌گویید آن رایحه را به خاطر خودتان دوست دارید و در جواب خواهیم گفت، هزاران عطر در دنیا و مغازه‌های عطر فروشی وجود دارد که از چیزی که شما دوست دارید، رایحه‌ی بهتری دارند. دنیای جدید بسیار زیبا تر و جذاب تر از خاطرات قدیمی خواهد بود ولی در نهایت این شما هستید که برای آینده‌ی خود تصمیم میگیرید.

شما قصد دارید به خود یک زندگی جدید هدیه دهید و این زندگی را با یک عطر قدرتمند که نمادی از شخصیت جدید شماست، شروع کنید.

سعی کنید عطری که انتخاب میکنید، رایحه ایی طبیعی داشته باشد که بطور مداوم مناظر طبیعی و زیبایی‌ها را برای شما تداعی کند اگر یادتان باشد قبلا گفته شد که دنیای طبیعت، خلاقیت شما را افزایش خواهد داد و اینبار این ورودی از

سمت حس بویایی شما خواهد بود. برای خرید تنها بروید زیرا باید خودتان درباره شخصیت آینده تان تصمیم بگیرید و در زمان انتخاب به این فکر کنید که دوست دارید آینده‌ی شما با کدام رایحه رقم بخورد.

با تغییر عطر ظرفیتی خالی از دیگران و خاطرات قدیمی در ذهنتان خواهید داشت که می‌تواند جایگاهی برای افراد جدید و خاطرات زیباتری باشد.

"اگر هر ماه نوع عطرتان را تغییر دهید، گویی شخصیت خود را تغییر داده اید."

(کارولینا دیور)

قدم هجدهم؛ کنار گذاشتن غرور و کلمه‌ی من

این آخرین قدم است که با آن، ظرفیت ذهنتان را افزایش می‌دهید، ویروسی ست که اجازه‌ی ورود اطلاعات جدید را به شما نمی‌دهد زیرا مطمئن هستید که درباره‌ی همه چیز اطلاعات دارید و اشتباهاتتان را پشت غرورتان پنهان میکنید.

با پذیرش اشتباه و ورودی اطلاعات جدید و کارآمد می‌توانید به ذهنتان کارآیی‌های دیگر و مفیدتر اضافه کرده و با استفاده از تجربیات دیگران خواهید توانست، قدرتمندتر حرکت کنید.

غرور بی جا به معنای کمبود اطلاعات است، تمام انسان‌های موفق، بطور مداوم از طریق مطالعه و مشورت درحال بروز رسانی اطلاعاتشان هستند و به جای عبارت "میدانم" از "حتما خواهم فهمید" استفاده می‌کنند زیرا باور دارند همیشه چیزهایی برای یادگرفتن وجود دارد و ذهن تا بی نهایت می‌تواند رشد پیدا کند، **موفقیت نقطه‌ی پایانی ندارد و تنها یک مسیر است که باید با ذهنی باز و ورود اطلاعات جدیدتر هر لحظه بیشتر از قبل به موفقیت دست پیدا کنید.**

در دوران پیش دبستانی، آموزش را با مسائل ساده شروع کرده و مرحله به مرحله به کارآیی ذهن اضافه می‌کنند و این اطلاعات تا مقاطع مختلف و بالاتر همچنان ادامه داشته و نقطه‌ی پایانی نخواهد داشت.

با عبارت "من میدانم" و غرور بی جا، سدی محکم برروی ورود اطلاعات خواهید ساخت و خودتان را از اطلاعات و راهکارهای جدید و قدرتمندتر دور خواهید کرد.

اشخاصی که زیاد از کلمه "من" استفاده می‌کنند افرادی هستند که نمی‌توانند کاستی‌ها و ایرادات خود را ببینند و تنها روی دانسته‌های محدودشان اکتفا کرده و تمام راهکارهای درستی که می‌شنوند را با دانسته‌های خود سنجیده و اگر به هم ارتباطی نداشته باشند و یا اطلاعات آنها را نقض کند، آنها را رد خواهند کرد.

این افراد، قدرت تصمیم‌گیری و تمرکز نخواهند داشت زیرا بطور مداوم باید مراقب سدی که ساخته‌اند باشند.

این افراد به خاطر نداشتن ورودی‌های مناسب قاعدتا خروجی‌های مثبتی هم نخواهند داشت.

اگر می‌خواهید در مسیر موفقیت بی‌انتها قرار بگیرید باید انعطاف پذیر بوده و اطلاعات بیشتر و بهتری را به ذهنتان وارد کنید تا بعد از هر بار موفق شدن بتوانید خلاقیت‌های بیشتری برای موفقیت در مرحله‌ی‌های بعدی داشته باشید.

این که من می‌دانم، من انجام می‌دهم، من درست تصمیم می‌گیرم یا من بهتر فکر میکنم، اصلا منطقی و کارآمد نیست زیرا اگر شما از همه جهات بهترین بودید، هرگز به دنبال راه موفقیت نمی‌گشتید.

در واقع در این قسمت تنها ایراد در عدم پذیرش اشتباهات و عدم دسترسی به اطلاعات مفیدتر است.

زمانی که غرورتان را کنار بگذارید و باور کنید در جهانی به این بزرگی با تمام اطلاعاتی که دارید، در واقع چیزی نمی‌دانید، به ذهنتان بر خواهد خورد و برای اینکه ایرادات را برطرف کند، در ب‌های ورود اطلاعات درست را باز خواهد کرد و آهسته و پیوسته به سمت آگاهی‌های مثبت پیش خواهد رفت.

"من" ویروسی است که در وجود تمام انسانها وجود دارد و هر قدر به آرزوهایش نزدیکتر شود، این "من" بزرگتر خواهد شد و برنده کسی است که ظرفیت ذهنش را به طور کامل از غرور و خودبینی پاک نگاه دارد و فراتر از خودش را ببیند و ورودی اطلاعاتش را هر زمان بروی مثبتها باز بگذارد و به اطلاعاتش بیافزاید.

اگر "من" در مرحله ایی از موفقیت باز هم ظرفیت ذهنتان را پر کند در واقع ورودی اطلاعات دوباره بسته خواهد شد و در همان مرحله گیر خواهید کرد.

دنیا پر از چیزهای ناشناخته است که اگر ظرفیت ذهنتان از این اعمال ویروس گونه خالی شود، می تواند جایی برای ناشناختهها باز کند.

هرج و مرجها و اطلاعات منفی، تنها دیدگاه انسان را از اسرار وجودی و ناشناختههای دنیا می پوشاند و بهترین سرگرمی برای رسیدن به تمام آرزوها یافتن قدرت درونی است، زیرا کلید ورود به تمام آرزوها تنها در ذهن خود انسان است.

مانند گنجی که در بیابانی پنهان شده و افراد برای یافتن آن ماهها و سالها، با دنبال کردن علامتها و نشانهها به دنبال آن میگردند. کلیدی که در ذهن شما ست، کلید تمام آرزوهایتان است که با کنار زدن افکار و اعمال و احساسات منفی و در آرامش، ذهن علامتها و نشانهها را به شما نمایش خواهد داد و تنها با چیدمان درست آنها، می توانید معمای "چطور موفق شوم" خود را حل کنید و بعد از آن همه چیز را به ذهن خردمند خود بسپارید و با کمی تلاش و بدون دردسر و ورود اطلاعات مثبت نظاره گر برآورده شدن آرزوهایتان باشید.

قدم اول و قدم آخر مربوط به ورودی اطلاعات هستند که در قدم اول اطلاعات منفی به خاطر قرار گرفتن در محیط نامناسب و منبع اطلاعات‌های پر هرج و مرج وارد میشود و در قدم آخر به خاطر غرور و خودبینی اجازه ورود اطلاعات مثبت صادر نمی‌شود و در بقیه‌ی قدم‌ها مشکل در انبار شدن منفی‌ها و پردازش اشتباه آنهاست، در نتیجه بیشتر مشکلات از همان ورودی اطلاعات و چگونگی پردازش کردن آنها نشأت می‌گیرد و مطمئن‌ترین راه دور کردن انرژی و اطلاعات منفی و تفکرات اشتباه است.

باور کنید در هر مقطع تحصیلی که باشید و هر مدرکی که دارید باز هم هیچ چیزی در مقابل حجم بالای اطلاعات دنیا نمی‌دانید و برای بیشتر موفق شدن باید اطلاعات را روز به روز قوی‌تر کنید. با کنار گذاشتن "من" و دانسته‌های خودتان، ظرفیت زیادی از ذهنتان خالی خواهد شد که جایشان را اطلاعات به روز و پیشرفته‌تر پر می‌کند.

در این صفحه پنج مورد از مواقعی که از کلمه من استفاده میکنید را با علت بنویسید و پنج مورد از رفتارهای پرغرورتان را با علت و نتیجه‌ایی که از آنها گرفته اید را بنویسید:

/۱

/۲

/۳

/۴

/۵

/۶

/۷

/۸

/۹

/۱۰

تمام مواردی که نوشته ایید را با دقت و با جزئیات بررسی کنید و ببینید که زمانی از کلمه من استفاده میکنید که قصد خودنمایی و برتری طلبی دارید و در یکی از قدمها با خود قراردادشوند که این صفت را کنار گذاشته و تنها به دنبال افزایش قدرونیتهای باشید و در مواردی غرور دارید که نمی‌توانید کاستی‌های اطلاعاتتان را قبول کرده و نقاط ضعف خود را ببینید. هنگامی که علت رفتار خود را با جزئیات بنویسید تمام کاستی‌ها و نقص‌های اطلاعاتی خود را شناخته و آزادانه تر همراه با اطلاعات مثبت در راه موفقیت قدم خواهید گذاشت.

"هیچ کس نمی‌تواند هم مغرور باشد و هم خواستار آموختن."

(جان ماکسول)

تمام قدمها را خوانده ایید و حال باید به تک تک نوشته هایتان رجوع کرده و با دقت تمام آنها بررسی کنید و ببینید در این همه سال چه مقدار از عمر گرانبهاتان را در مسیرهای بی محتوا هدر داده ایید و در عین حال چه ذهن پر اضطرابی برای خود ساخته ایید و اگر بجای آنها ورودی ذهنتان را با اطلاعات

مثبت پر میکردید، در حال حاضر هم در مسیر موفقیت قرار داشتید و هم ذهنتان آرام بود.

گذشته و اشتباهات قبلی و زمانی که از دست داده اید اصلاً مهم نیست، مهم این است که باور کنید آینده‌ی شما از همین لحظه شروع خواهد شد و هیچ ارتباطی بین آینده‌ی شما و دیگران وجود ندارد.

موقع این است که تمام گذشته و تفکرات منفی را در صندوقچه ایی بگذارید و آنرا در اعماق ذهنتان قرار دهید، شاید در آینده به آنها سری زدید که یادتان بیاید با چه قدرتی تمام آنها را کنار گذاشتید تا به تک تک آرزوهایتان برسید.

تاکید تمام این هجده قدم روی آزاد سازی ذهن و ورودی اطلاعات است و تنها چیزهایی هستند که شما برای شناخت مسیر موفقیت به آنها نیاز دارید و اگر دقت کرده باشید با رهایی از ویروس‌های منفی حتی درصد بسیار زیادی از آسیب‌های جسمی را هم متحمل نمی‌شوید.

تفکراتی منفی که نه تنها ذهنتان را تخریب می‌کنند بلکه جسمتان را هم بیمار خواهد کرد.

بررسی اجمالی

در این قسمت تمام این هجده قدم را بطور خلاصه و چگونگی تاثیر آنها روی ذهن را میبینید؛

۱/پندار نیک < امید

۲/گفتار نیک < خلاقیت

- ۳/ کردار نیک < عملکرد درست
- که این سه قدم مساوی است با خود مثبت
- ۴/ صداقت < افزایش کارایی برای یافتن راهکار
- ۵/ متعهد بودن < افزایش کارایی برای یافتن راهکار
- ۶/ امین بودن < افزایش تمرکز
- ۷/ قطع روابط نامشروع < افزایش تمرکز
- ۸/ نگاه نکردن به اعمال نامربوط < افزایش تمرکز
- ۹/ کنترل روی کلام و اعمال < افزایش تمرکز
- این شش قدم برابر است با تمرکز و خلاقیت
- ۱۰/ عدم خود نمایی < یافتن قدرت درونی
- ۱۱/ گوش ندادن به ترانه < یافتن قدرت درونی
- ۱۲/ قطع روابط تنش زا < یافتن قدرت درونی
- ۱۳/ کنار گذاشتن خوشگذرانی‌های موقتی < یافتن قدرت درونی
- ۱۴/ غمگین نبودن < امید
- ۱۵/ پرهیز از کینه و حسادت < مشغول بودن با خود
- ۱۶/ پرهیز از قضاوت < مشغول بودن با خود
- ۱۷/ تغییر عطر < تغییر شخصیت

۱۸/ حذف غرور < ورود اطلاعات مثبت

این نه مرحله هم مساوی ست با خود مثبت

بوضوح میبینید که برای قرار گرفتن در مسیر موفقیت به تنها چیزهایی که نیاز دارید، ذهنی مثبت و خلاقیت خودتان است که تنها راه دستیابی به اینها کنار گذاشتن اطلاعات منفی ست که خود واقعی‌تان را بشناسید و بقیه راه را ذهنتان به تنهایی خواهد رفت و آن خلاقیت هایت که ارائه می‌دهد و فقط کافی ست تنش‌هایی که دارد را از او بگیرد.

زمانی که ذهنتان را مرحله به مرحله پاک میکنید، خود قدرتمند و ذهن خارق العاده‌ی خود را میبینید که سالهاست انتظار شما را میکشد و به حجمی خالی و بی نهایت میرسید که باید آنرا با اطلاعات مربوط به استعدادهایتان پر کنید و بعد از آن ذهنتان شروع به ارائه‌ی راه کارهای متفاوت، کارآمد و مثبت خواهد کرد و با سرعتی بسیار بالا و تلاش مستمر می‌توانید خیلی زود به تمام آرزوهای خود دست پیدا کنید.

هیچ وقت برای رسیدن به آرزوها دیر نیست و هیچ وقت از فردا شروع نمی‌شود، از همین الان شروع کنید و با جایگزین کردن اطلاعات مثبت به جای منفی‌ها و درون نگری و شناخت استعداد و کنار گذاشتن ترس، زندگی جدید و پر از اتفاقات زیبا را برای خود رقم بزنید. باور کنید هیچ چیزی در این دنیا عذاب آور تر از حسرت خوردن نیست، حسرت لحظه‌هایی که میتوانستید با شادی پیروزی و موفقیت سپری کنید ولی آن شادی را با تنبلی و ترس و اطلاعات بیهوده پر کرده اید.

زمانی که این قدم‌ها را می‌خوانید به این فکر خواهید کرد که پس چه کاری می‌توانید انجام دهید و با حذف آنها از زندگیتان، باید خود را چگونه سرگرم کنید. جواب این است که باید فقط به آرامش برسید تا بتوانید، قدرت خارق العاده‌ی خود را کشف کنید، سرگرمی‌ها همانطور که از اسمشان مشخص است سرتان را گرم کرده و شما را از خودتان و مسیر موفقیتتان دور خواهند کرد.

سرگرمی‌هایی که برای طراحان آنها، منابع بزرگ درآمد و برای شما تنها سرگرمی و دور افتادن از مسیر آرزوهاست.

هزاران چیز در دنیا وجود دارد که همه آنها محصول تفکر انسانها و پی بردن به قدرت خودشان است. اختراعات، همان وسایلی که هر روزه برای راحتی خود مصرف میکنید حتی آنهایی که بسیار ساده هستند مانند خودکار یا چیزهایی که با آن سرگرم میشوید مانند بازی‌ها و یا غذاهای متنوعی که میل میکنید مثلا همان ساندویچ معمولی یا کتاب‌هایی که برای کسب اطلاعات بیشتر می‌خوانید یا آثار هنری که خانه‌ها را زینت می‌دهند و هزاران مورد دیگر.

آنها تماما محصولات افرادی هستند که ذهنشان را روی استعداد و خلاقیت‌های خود متمرکز کرده و قصد داشتند که با ارائه چیزی که خلاقیت خودشان است، در دنیا ظاهر شوند.

در آرامش می‌توانید به این فکر کنید که کدام حس شما قوی‌تر است، بینایی، چشایی، لامسه، بویایی و یا شنوایی و بعد سعی کنید قدرت تفکر تان را با حس درگیر کنید، شاید بتوانید یک هنرمند و یا به سازنده‌ی عطر، یا یک موسیقی

دادن خیلی ماهر باشید و یا شاید استعداد دیگری مثل مجسمه سازی و هزاران شاید دیگر.

هیچ انسانی نمی‌تواند بیان کند که استعدادی ندارد و تنها باید به کنکاش در ذهن خود بپردازد تا به آن واقف شود.

اینکه در هجوم افکار منفی با سمت موفقیت شنا کنید در واقع خود را بیشتر غرق خواهید کرد زیرا بالاخره خسته شده و دست از شنا کردن خواهید کشید ولی هنگامی که ذهنتان را با پاک کردن آلودگی‌ها آرام کنید، جهت حرکت را در آرامش میابید و با همراهی اطلاعات مثبت و کارآمد می‌توانید به جلو و جلوتر حرکت کنید، در اینصورت شما تنها نیستید و انبوهی از اطلاعات مثبت به شما کمک کرده و می‌توانید راه کارهای درست را بیابید.

اینکه تا کاری برای انجام ندارید تلوزیون را روشن کنید یا در اینستاگرام و فضای مجازی به دنبال چیزهای نامربوط باشید، اصلاً راهکار مناسبی برای رفع حس سرگرمی نیست، سرگرمی واقعی همان استعداد و قدرت خلاقیت شماست که فوق العاده لذت بخش و کارآمد خواهد بود.

انسان‌های قدرتمند و موفق که ذهنی فعال و کارآمد دارند، از تمام سرگرمی‌های انسان‌های دیگر برای کسب درآمد استفاده می‌کنند نه برای نمایش داشته‌هایشان.

آنها دو زندگی دارند یک زندگی شخصی که در آن آرامش می‌گیرند و راهکارهای موفقیت بیشتر را پیدا میکنند و دوم زندگی اجتماعی که در آن از موفقیتشان کسب درآمد می‌کنند.

زمان اینست که شما هم زندگیتان را به دو بخش خصوصی و اجتماعی تقسیم کنید و آرامش را به زندگی شخصی‌تان باز گردانید، نمایش زندگی در دنیای مجازی بی فایده است و بطور مداوم خود را در گرداب چگونگی برخورد و نظرات دیگران گیر خواهید انداخت و از مسیر موفقیت دورتر خواهید شد.

در هر قدم نیاز دارید که اطلاعات ورودی به ذهنتان را به سمت مثبت هدایت کنید و این موجب خالی شدن ذهنتان از منفی‌ها خواهد شد.

به جای استفاده‌ی بی هدف از اینستاگرام در موتورهای جستجوگر، درباره‌ی موضوعاتی که به آنها علاقه دارید جستجو کنید و به جای گوش دادن به اخبار، نرم افزارهای کتاب صوتی را روی تلفن‌های همراهتان نصب کنید و یا درباره‌ی هر چیزی که به گوشتان می‌رسد، اطلاعاتتان را افزایش دهید، اینکار باعث خواهد شد تا رفته رفته موضوع علاقه مندی خود را بیابید و به آن جذب شوید و این استعداد با کمی خلاقیت به یک قدرت تا بی نهایت تبدیل خواهد شد.

خوب است با جمع آوری اطلاعات در مورد کشور چین شروع کنید تا علت موفقیت این کشور را متوجه شوید.

کشوری که سالهاست با تنوع محصولات و تفکرات درست بر بازار تولیدات و اختراعات دنیا مسلط شده.

کمی درباره گذشته این کشور و قبل از رسیدن به این مرحله از بلوغ اقتصادی مطالعه کنید، کشوری که با جمعیت بالا، رکود اقتصادی وحشتناکی را تجربه کرده، بطوری که نیم بیشتری از مردم به خاطر فشار اقتصادی و قحطی،

گرسنگی و شرایط بدی را سپری می‌کردند و حالا به عنوان یک کشور بسیار قدرتمند در سطح دنیا مطرح شده‌اند.

تک تک آنها از خودشان شروع کرده و سعی کردند با کمترین امکانات و تنها با تکیه بر ذهنشان به مرحله‌ی بالاتر دست یابند.

اختراعات کوچک، تولیدات خانگی در سطح بسیار ساده و این روند در سراسر کشور و به مرور زمان، کار را به جایی رساند که به خاطر زیاد بودن سطح تولیدات مجبور شدند آنها را به کشورهای اطراف و بعدها به کل جهان بفروشند.

قبل از شروع صادرات با حجم بسیار بالا، نقاط خرید را در تمام کشورها شناسایی کردند و بازارهای کوچکی را در آن نقاط برپا کرده و محصولات خود را با قیمت بسیار پایین عرضه کردند و آرام آرام با همین روش هم خودشان و هم کل کشورشان را به سمت ثروت هنگفتی هدایت کردند.

هنگامیکه در مسیر درست قرار بگیرید، ذهنتان بسیار قدرتمند به کمک شما خواهد آمد و از تمام امکانات برای رسیدن شما به آرزوهایتان استفاده خواهد کرد و مسیر درست مسیری است که شما هر قدر هم تلاش کنید، خسته نخواهید شد بلکه انرژی بیشتری گرفته و حتی اوقات فراغتتان را هم با آن پر خواهید کرد.

تا زمانی که موتور ذهن به سمت دیگران حرکت کند، نمی‌تواند به کشف استعداد درونی خود معطوف شود.

ذهن انسان بسیار راحت طلب است و ساده ترین کار استفاده از ایده دیگران و زندگی میماند و او خواهد بود زیرا تفکر و استفاده از ذهن برای انسان کار بسیار مشکلی است و در انتهای مسیر و به خاطر نداشتن اطلاعات بیشتر در آن

مورد برای ادامه مسیر، مجبور خواهد بود، اطلاعات موجود و منفی و مثبت را با آن آمیخته کند، زیرا ذهن راحت طلب بدنبال کسب اطلاعات مثبت نمی‌رود و تنها از اطلاعات پیچ در پیچی که به آن وارد میشود استفاده می‌کند.

هر انسان زمانی به موفقیت می‌رسد که بتواند خلاقیت درونیش را فعال کرده و آنرا با امکاناتی که دارد تطبیق دهد.

مدتی به ذهنتان سخت بگیرید تا به خودش مشغول شده و استعدادتان را از میان تمام هرج و مرج بیرون بکشد و از آن زمان به بعد، چنان آرامشی دنیای شما را فرا خواهد گرفت که با بالاترین سرعت به آرزوهایتان دست خواهید یافت و اگر در مسیر به مشکلی برخورد کنید، ذهن خودتان در کمال آرامش راه را هموار خواهد کرد و این مستلزم ذهنی آرام و ورود اطلاعات مثبت است.

زمانی که به قدرت ذهنتان اعتماد و برای افزایش قدرتش اطلاعات کارآمد به آن وارد میکنید، ذهن هم بابت تشکر، با قدرت پیش بینی که از کنار هم چیدن اطلاعات درست کسب میکند، راه حل‌ها را با سرعت بالا به شما ارائه خواهد داد.

بعضی از انسان‌ها برای دستیابی به آرزوهایشان به دنبال انرژی‌های ماورالطبیعه هستند ولی غافل از اینکه قدرت‌های ماورالطبیعه در ذهن خودشان ساخته میشود و تنها باید راه رسیدن به آن قدرت را پیدا کنند، آن قدرت‌ها همان راه کارهای فوق العاده ایست که ذهن آرام، ارائه می‌کند.

برای کسانی که این قدرت را بشناسند، مسیر دیگری به جز موفقیت وجود ندارد و هر لحظه به آرزوهایشان نزدیک تر شده و حتی آرزوهای بزرگتری خواهند داشت.

همانطور که کودکان را با وسایل بازی متفاوت سرگرم میکنیم و در واقع می‌خواهیم قدرت خلاقیت و عملکرد ذهنشان را افزایش دهیم و به دنبال این هستیم که استعدادشان در زمینه‌های مختلف را بیابیم تا آنها را در مسیر درست همراهی کنیم، اگر ذهنتان را بیکار کنید همین اتفاق برای شما هم خواهد افتاد و به چیزهایی که دوست دارید مشغول خواهید شد و بعد از مدتی استعداد خارق العاده‌ی خود را کشف خواهید کرد و با وارد کردن اطلاعات درست و منطقی در مسیر موفقیت و آرزوهایتان قرار خواهید گرفت.

برای هر قدم سه روز وقت بگذارید تا هر کدام از آنها را در وجودتان شناسایی کنید و بتدریج آنها را حذف و آنها را با اطلاعات مثبت جایگزین کنید و سعی کنید در قدم‌های بعدی همچنان آنها را که اصلاح کرده‌اید را مثبت نگاه دارید و حداکثر ۳ ماه بعد قدرت نمایی و دستاورد ذهن خودتان را به وضوح ببینید تا با تمام وجود به خودتان افتخار کنید، دستاوردی که تنها با کنار زدن ویروس‌های مخرب و ناکارآمد به آن رسیده‌اید و هدیه‌ی بی‌است که ذهن به خاطر آرامشی که به آن عطا کرده‌اید به شما خواهد بخشید.

میتوانید سه ماه برای شناخت قدرت درونیتان وقت بگذارید و یا سی سال به دنبال آرزوهایتان به این سو و آن سو بدوید، این انتخاب شماست که کدام مسیر را انتخاب میکنید ولی ذهن خردمند همیشه به دنبال ساده و کارآمدترین راه است.

اینکه دیگران چه میکنند، چه میگویند، چه دارند، اخبار کشورهای گوناگون، زندگی سلبریتی‌ها، سریال‌های تلویزیونی بی‌محتوا هیچ کدام به ذهن شما و

زندگی شما مربوط نیست و دستاوردی برای موفقیت و آرزوهای شما نخواهد داشت و فقط استعداد و خلاقیتتان را بیشتر در میان هرج و مرجها پنهان می‌کند. در تمام مسیرهایی که برای موفقیت طراحی شده‌اند روی تلاش کردن، پافشاری زیادی شده ولی یک سوال پیش می‌آید و این است که تلاش در چه راهی؟ و یا اصلاً چگونه مسیر رسیدن به هدف را بیابیم که در آن تلاش کنیم.

تلاش مهمترین رکن برای دستیابی به آرزوهاست ولی در ابتدا باید مشخص کنید که در چه چیزی استعداد دارید که آن هم درست بعد از کنار زدن تفکرات منفی و بهم ریخته پدیدار خواهد شد و ذهن با کشف استعداد و ارائه خلاقیت‌های متفاوت به کمک شما خواهد آمد و آنگاه می‌توانید در مسیر موفقیت، لحظه به لحظه نزدیک شدن به آرزوهایتان را ببینید.

تمام انسان‌های موفق در ابتدا، موفق نبودند و تنها با هماهنگ کردن استعداد و خلاقیت و امکانات و قدرت تمرکز به جایگاه امروزشان دست پیدا کرده‌اند.

اگر به دنبال لذتی ابدی و تمام ناشدنی هستید، از همین امروز شروع کنید تا آینده‌ی خود را رقم بزنید، تا به امروز به اندازه‌ی کافی وقت تلف کرده و ذهنتان را آشفته کرده‌اید و تمام دنیای مجازی و اخبار و برنامه‌های تلویزیونی و سرگرمی‌هایتان را کاملاً می‌شناسید و از امروز و از همین لحظه باید شروع به شناخت قدرت درونی خودتان کنید.

بباید کمی رویا پردازی کنیم، روزی از خواب بیدار میشوید و کنارتان نامه‌ای می‌بینید که در آن نوشته شده: شما نامرئی شده‌اید، نه صدایتان شنیده شود و نه

دیده میشوید و تنها با ارائه‌ی یک دستاورد که نام خودتان روی آن حک شده باشد، دوباره به دنیای عادی باز میگردید.

همانطور که برای رویاهایتان تصویر سازی میکنید، تصویر نامرئی شدنتان را هم بسازید، اینکه هیچ کسی شما را نمی‌بیند و هیچ کس صدایتان را نمی‌شنود.

در ابتدا به این فکر می‌کنید که مهم نیست و هر کاری دلم بخواهد را انجام میدهم، ولی انسان اجتماعی است و به روابط مختلف برای رفع نیاز همدلی و هم‌صحتی به این روابط اجتماعی نیازمند است و مطمئناً بعد از مدتی کلافه و بهم‌ریخته خواهید شد زیرا نمی‌توانید وجودتان را اثبات کنید و بعد از کلافگی حتماً به دنبال راهکار خواهید گشت در این مدت اکثر اطلاعاتی که در ذهنتان ذخیره کرده‌اید یعنی اطلاعاتی که تنها سرگرمی شما بوده‌اند، فایده‌ای برای شما نخواهند داشت و دستاوردی مختص به خود شما را رقم نخواهند زد.

باید شروع کنید از امکانات و اطلاعات و استعدادتان نهایت بهره را ببرید تا به زندگی عادی باز گردید، چه چیزی ارائه می‌دهید؟

یک هنر بسیار جذاب، یک اختراع کارآمد، طرز تهیه‌ی یک غذای فوق‌العاده، یا...

زمانی که جواب این رویا پردازی را بیابید یعنی تمام قدم‌ها را با دقت انجام داده‌اید و به قدرت درونیتان پی برده‌اید.

بازگشت به دنیای عادی درست مانند عمل کردن به این قدم هاست زیرا در هر دو حوصله شما سر خواهد رفت و در هر دو بدنبال چاره‌ای می‌گردید تا به

آرزویتان برسید و در هیچ کدام از آنها تفکرات و احساسات منفی کارآمد نیستند و تنها در آرامش باید به جستجوی راه حل کارآمد بگردید.

چرا شما یکی از افرادی نباشید که دستاوردهایتان را به دنیا صادر میکنید؟

مردم کشور چین، خارق العاده نبودند و نیستند، آنها در اوج فقر و گرسنگی روی خودشان و قدریشان متمرکز شدند و توانستند هم نیازهای خود و هم نیازهای کشورهای دیگر را تامین کنند.

در این مسیر شاید مجبور باشید مدتی دست از سرگرمی‌های خود بکشید ولی در عوض یک سرگرمی زیباتر و خلاقانه تر خواهید داشت و میتوانید دنیای خود و دیگران را عوض کنید و از آن به بعد همیشه شاد خواهید بود زیرا باور خواهید کرد که راه حل مشکلات تماما در ذهن قدرتمند خودتان است.

اینکه به این قدم‌ها، عمل کنید یا نه، تنها به خودتان بستگی دارد ولی اگر بدنبال مسیره‌های ساده تر برای موفقیت میگردید، خود را خسته نکنید زیرا هیچ مسیری به جز اعمال منفی کوتاه نیست که نتیجه اش هم کاملاً موقتی و در نهایت با چرخش همان توپ ولی منفی تر به خودتان باز خواهد گشت.

قول می‌دهم این قدم‌ها کوتاهترین مسیر هستند که شما تنها، با دستیابی به قدرت درونیتان به همه‌ی آرزوهای خود خواهید رسید.

همانطور که منفی‌ها با باری سنگین تر به انسان باز میگردند، مثبت‌ها هم از این قانون تبعیت کرده و مثبت تر باز خواهند برگشت و مسیری از تفکرات مثبت نشأت بگیرد با کوله باری پر از زیبایی به سمت شما هدایت خواهد شد.

در این قدم‌ها با سه منبع اصلی خروجی‌ها آشنا شدید و شش ویروسی که ذهنتان را به سمت منفی‌ها هدایت می‌کنند، آشنا شده‌اید و با نه راهکار برای افزایش ظرفیت داخلی ذهنتان مواجه شدید که تمام آنها در کنار هم یعنی به آرامش رساندن ذهن و آرامش یعنی توقف در مسیری که در آن سردرگم هستید تا بتوانید علت گم شدن یا پیدا نکردن مسیر درست را متوجه شوید.

اینکه صد درصد به تمام آنها عمل کنید، کارمشکلی است، ولی می‌توانید حداقل امکان از فشارهای روی ذهن را کم کرده و مطمئن باشید زمانیکه تاثیرات آنها را درک کنید، خود به خود به سمت انجام صد در صد آنها حرکت خواهید کرد.

ذهنتان سالهاست که منتظر است که قدرتش را بازیابی کنید تا با تمام وجود به کمکتان بیاید زیرا **ذهن شما اولین شخصیتی است که تنها برای موفقیت و رساندن شما به نهایت موفقیت خلق شده**، همانطور که تا به امروز و تا همین جا هر بار اطلاعاتی کارآمد البته با توجه به ورودی‌هایی که با آن وارد کرده‌اید، را به شما ارائه داده است، شما هم با کنار زدن منفی‌ها به او کمک کنید تا آزاد و رها به هدف خلقتش برسد.

تا به امروز آنطور که دوست داشتید، زندگی کرده و همچنان به دنبال راه رسیدن به موفقیت و ثروت می‌گردید، تنها سه ماه و شاید کمتر با این قدم‌ها به ذهنتان توقف دهید تا خودش را بازیابی کند و خلاصه‌ی کلام اینکه دست بکار شوید و علی‌رغم اینکه حوصله‌تان سر خواهد رفت روی ورودی‌های اطلاعاتی منفی و پردازش‌های بی‌مورد ذهنتان قفل بنزید تا استعداد ذاتی و خلاقیت‌های خود را از

میان بهم ریختگی‌های ذهن بیرون بکشید چون این تنها راهی است که انسان را تا انتهای رشد فردی و موفقیت و ثروت هدایت خواهد کرد.
توقف به هنگام سرگردانی، یکی از موفقیت هاست.

(حضرت علی 'ع')

عطیه علوی

موفق باشید.