

غول درون

ضمیر ناخودآگاه شما چطور کار می کند

و چطور از آن استفاده کنیم

نویسنده: هری کارپنتر

سرشناسه : کارپنتر، هری دبلیو.

Carpenter, Harry W.

عنوان و نام پدید آور : غول درون، ضمیر ناخودآگاه شما چگونه کار می کند و چگونه از آن استفاده کنیم/نویسنده هری کارپنتر؛ مترجمین بهاره کریمخانی، بهداد ساجدی حسینی.

مشخصات نشر : تهران انتشارات هراز، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری : ۲۵۶ص.

شابک : ۴۹۰۰۰۰ ریال : 978-600-93687

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: The genie within: your subconscious mind: how it works and how to use it, 2005

یادداشت : کتابنامه: ص، ۲۵۰-۲۵۳.

عنوان دیگر : ضمیر ناخودآگاه شما چگونه کار می کند و چگونه از آن استفاده کنیم.

موضوع : ناخودآگاهی

شناسه افزوده : کریمخانی، بهاره ۱۳۶۷-، مترجم

شناسه افزوده : ساجدی حسینی، بهداد، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره : BF۳۱۵/ک۲ع۹ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی : ۱۵۴/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۲۴۰۹۵

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: غول درون

نویسنده: هری کارپنتر

مترجمین: بهاره کریمخانی- بهداد ساجدی حسینی

چاپ اول: شهریور ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت کتاب: ۴۹ هزار تومان

ناشر: انتشارات هراز www.haraz.co

هشدار

این متن برای مردم عادی در نظر گرفته شده است، کسانی که آرزو دارند سلامت باشند، سلامت بمانند، مهارت‌های خود را بهبود ببخشند، و آسودگی خاطر داشته باشند. این متن قرار نیست که جایگزین کمک‌های تخصصی بشود. روش‌های نامحدودی برای استفاده از این اطلاعات وجود دارد و نحوه‌ی استفاده از آنها به شما بستگی دارد. من نمی‌توانم مسئولیت نحوه‌ی استفاده‌ی شما را به عهده بگیرم. من آموزش رسمی در درمان و پزشکی ارائه نمی‌دهم. این کتاب جای متخصصان درمانی با صلاحیت را نمی‌گیرد. اگر شما دارای مشکل احساسی یا فیزیکی هستید، باید با یک دکتر یا درمانگر مشورت کنید. علائم، نشان دهنده‌ی علت مشکل نیستند. حذف علائم بدون حذف علت می‌تواند خطرناک باشد.

بعد از هر درس برنامه‌های ریلکسیشن/آل‌فا وجود دارد. هرگز در حال رانندگی، کارکردن با تجهیزات، یا هر فعالیت دیگری که نیازمند هوشیاری، و توجه اساسی شماست، این تمرین‌ها را انجام ندهید. بعد از اتمام هر برنامه، قبل از اینکه هر فعالیتی را از سر بگیرید، اطمینان پیدا کنید که شما کاملاً بیدار و هوشیار هستید.

هدف این کتاب آموزش است. مولف و ناشر در رابطه با هر گونه ضرر یا آسیبی که به خاطر اطلاعات این کتاب، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به وجود آمده، یا ادعا شده که به وجود می‌آید، تعهد و مسئولیتی در قبال هیچ شخص یا نهادی ندارد.

تقدیم نامه

این کتاب را تقدیم می‌کنم به همسرم جین، به خاطر صبوری، از خود گذشتگی، و تعلیم من در تحسین از زیبایی طبیعت.

سیاسگذاری

من تمایل دارم از دوستانم که نسخه‌ی پیش نویس را مطالعه کرده و بازخوردهای خودشان را اعلام کردند تشکر کنم. این چهار نفر لایق توجهات ویژه هستند: برت میچل، که قبل از هر کس پیش نویس را خواند و برای ادامه کار به من اطمینان بخشید؛ لیلی اسپلین، که خطاهای ریزی را که ناشر نمی‌توانست ببیند را پیدا کرد، و نظرات مفیدی درباره‌ی مطالعات علمی اخیر اعلام کرد؛ همسرم، جین، که منتقد خانگی من بود، به خاطر صبوری او؛ و دخترم، کریستین کارپنتر، که کمی دیر در مشارکت حاضر شد، با این حال همکاری‌های ارزشمندی ارائه کرد. همچنین تشکر دارم از دوستانی که زمان صرف کرده و همه یا بخشی از نوشته‌ی مرا خواندند، و نظراتی را بیان کردند: الیزابت رابرت، نیکی هیل، رولند بنی، سم هوستون، و پت سیکا.

تشکر فراوان از لیلی اسپلین برای تلاش او در طراحی جلد، و هلن وینمن برای عکس پس زمینه‌ی آسمان و ابرها. از شاگردان کلاس هم نیز تشکر می‌کنم که از من سوال کردند که در کجا می‌توانند کتابی بیابند که شامل تمام اطلاعات دوره‌ی من باشد. علاقه‌ی آنها باعث ترغیب من در نوشتن غول درون شد.

فهرست

۱.....	هشدار
۲.....	تقدیم نامه
۳.....	سپاسگذاری
۶.....	پیشگفتار
۸.....	سرآغاز
۸.....	یک حکایت ساده
۱۰.....	مقدمه
۱۳.....	طرح کلی دوره
۱۶.....	درس اول
۱۶.....	غول شما
۳۷.....	درس دو
۳۷.....	تفاوت بین ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه
۵۴.....	دستورالعمل حالت آلفا- ریلکسیشن تدریجی
۶۰.....	درس سه
۶۰.....	آبر بیوکامپیوتر شما
۸۱.....	شرطی سازی تتا- دستورالعمل باغ الهام بخش
۸۶.....	درس چهار
۸۶.....	قوانین ضمیر ناخودآگاه
۱۰۹.....	دستورالعمل انقباض / آرام سازی
۱۱۵.....	درس پنج
۱۱۵.....	برقراری ارتباط با ضمیر ناخودآگاه
۱۳۵.....	برنامه‌ی "هوشیار"

۱۴۰	درس شش
۱۴۰	روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۱
۱۶۰	دستورالعمل پاکسازی
۱۶۷	درس هفت
۱۶۷	روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۲
۱۶۸	دستورالعمل مرکز شادی
۱۹۰	ایفای نقش - با هم کار کردن ضمیر خودآگاه/ضمیر ناخودآگاه
۱۹۶	درس هشت
۱۹۶	روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۳
۲۱۲	عبارت تأکیدی سلامتی
۲۲۶	سخن آخر
۲۲۶	سوپرمارکت شما
۲۲۹	درس نتیجه
۲۲۹	نیایش

پیشگفتار

بهره گیری از قدرت درون ضمیر ناخودآگاه برای مدت‌های زیادی سرگرمی من بوده است. آنچه من یاد گرفتم از سمینارها و مطالعه هر کتابی که در این رابطه توانستم بیابم، سرچشمه می‌گیرد. بنا به اصرار دوستانم، من دوره‌ای شامل شش درس هر یک دو ساعت برپا کردم. (برای راحتی در این کتاب شش درس به هشت درس توسعه یافته است). این دوره چکیده‌ای از بهترین چیزهایی است که من یاد گرفته و استفاده کرده‌ام. بعد از هر کلاس، دانش آموزان از من سوال می‌کردند در کجا می‌توانند کتابی را با این اطلاعات خریداری کنند. پاسخ من این بود که این اطلاعات از منابع بسیاری گلچین شده و هیچ کتابی شامل همه‌ی آنها نیست. این کتاب، غول درون، شامل تمام آنهاست.

تنها چیزی که برای من بدیع است کنار هم قرار دادن اطلاعات است. من مولفان کتاب‌هایی که خوانده‌ام و دو سمینار برجسته را تحسین می‌کنم، سایکونتیک (تکنولوژی ذهن) که توسط جیمز توکاس در تارزانا، CA، تدریس شد، و یک کلاس سیلوا پیشرفته (برنامه کنترل ذهن) که توسط بورت گلدمن تدریس شد. حدس من این است که در اکثر موارد، و شاید حتی در همه‌ی موارد اطلاعات برای مولفان نیز بدیع نبود. اطلاعات اصلی برای قرن‌ها دست به دست گشته بود.

من درباره‌ی این موضوع بیشتر از چیزی که بتوانم به یاد بیاورم کتاب خوانده‌ام. من کمی نت برداری کرده‌ام، اما متأسفانه منابع را یادداشت نکرده‌ام. اغلب در چندین کتاب مفهوم و داستان مشابهی پدیدار می‌شود. من فهرست کتاب‌هایی را که بیشتر از همه به دانش من کمک کرده‌اند یا ارزش خواندن دارند را گنجانده‌ام.

این درس‌ها مرموز یا متافیزیکی نیستند. یادگیری آنها ساده است و این تکنیک‌ها به سادگی مورد استفاده قرار می‌گیرند. این‌ها اطلاعات پایه‌ای هستند و باید توسط هر کسی که علاقمند به دستیابی به موفقیت و بهبود همه جانبه‌ی زندگی‌اش است، فرا گرفته شود. غول درون یک کتاب "راهنما" است که روش‌های منسجمی برای دستیابی به اهداف، تغییر عادات نامطلوب، و غیره، فراهم می‌کند.

به خاطر برخی دلایل این دوره تنها بزرگسالان را جذب کرده است. هدف من این است که این دانش را به نوجوانان و جوانان نیز منتقل کنم. این اطلاعات از نظر برتری یافتن در مدرسه، راحت کردن فرایند رشد، افزایش احترام به نفس، و غنی کردن زندگی شان، برای آنها ارزشمند است. من اطمینان دارم که این کتاب آن خوانندگان را پیدا خواهد کرد.

در آخر من متنی درباره‌ی نیایش اضافه کرده‌ام، زیرا نیایش قدرتمند است. برخلاف کتاب‌های قبلی، برخی از مفاهیم این درس متعلق به من است. آنها ضمیمه‌های منطقی هشت درس اول هستند. تا جایی که من آگاهی دارم، شما آنها را در هیچ کتابی نمی‌یابید. من درباره‌ی نحوه‌ی واکنش برخی از خوانندگان به چنین موضوع احساسی مثل نیایش، بیم داشتم. اما از آنجایی که به نظر من، آن مهم‌ترین درس بوده و یک خاتمه‌ی ارزشمندی از هشت درس اول است، من آن را به عنوان بخشی غول درون شامل کرده‌ام.

هری کارپنتر

فال بروک، کالیفرنیا

بهار ۲۰۰۷

سرآغاز

یک حکایت ساده

پیرمردی وقتی که فقط یک پسر بچه بود، داستانی از زنی شنید که یک بطری با یک چوب پنبه در دهانه اش در ساحل پیدا کرد. وقتی چوب پنبه را از دهانه‌ی بطری بیرون کشید، او تصویر یک گول را دید که بیرون آمد. گول هر چیزی که زن آرزو کرد به او عطا کرد. پیرمرد عمر خودش را صرف یافتن بطری خودش و گول درون آن کرد. او سواحل تمام قاره‌ها را جستجو کرد. به خاطر وسواسی که داشت، هرگز رابطه‌ای طولانی مدت ایجاد نکرد یا شغلی را برای مدتی طولانی نگه نداشت. او یک مرد ناراحت بود.

یک روز در ساحلی نزدیک خانه‌اش، بطری را که به دنبالش بود یافت. به دلیلی که برایش ناشناخته بود، او احساس کرد که یک گول درون آن وجود دارد. چوب پنبه‌های دهانه سایر بطری‌ها به سختی بیرون می‌آمد، اما این یکی به راحتی به بیرون لغزید. ناگهان یک گول ظاهر شد. گول به پیرمرد گفت، "من اینجا هستم تا هر چیزی که می‌خواهی به تو ببخشم."

پیرمرد جواب داد، "هر چیزی که بخواهم؟"

گول گفت، "خوب تقریباً هر چیزی. از آنجایی که تو پیر هستی و هرگز در سیاست نبوده‌ای، این احتمال وجود ندارد که تو بتوانی رئیس جمهور آمریکا شوی، همچنین من فکر نمی‌کنم عاقلانه باشد که آرزوی یک جایگاه در تیم بسکتبال المپیک را داشته باشی. و من فکر نمی‌کنم که تو چیزی بخواهی که به ضرر شخص دیگری باشد. بنابراین، نه، نه همه چیز. اما هنوز بیش از چیزی که آرزوی آن را داشته‌ای. قطعاً برای شادی و آرامش تو کافی است."

پیرمرد از خود بی‌خود شد اما سپس عصبانی شد. "چرا انقدر طول کشید تا تو را پیدا کنم؟ اگر هنگامی که جوان بودم تو را پیدا می‌کردم می‌توانستم کارهای زیادی را به انجام برسانم."

غول گفت، "سرورم اما من تمام مدت با تو بوده‌ام. من در آن بطری نبودم. من با تو بوده‌ام و در تمام زندگی تو آرزوهایت را برآورده کرده‌ام. به یاد داری که شش ساله بودی و آرزو کردی که پدرت بیشتر به تو توجه کند؟ تو انگشت خودت را بریدی. این کار اتفاقی نبود. پدرت بریدگی را شست و از تو نگهداری کرد. یادت می‌آید؟ زمانی بود که تو در آزمون حسابداری عمومی شرکت کردی. تو دائماً به من می‌گفتی که به اندازه‌ی کافی باهوش نیستی که یک حسابدار شوی و اینکه لایق این نیستی که به اندازه‌ی یک حسابدار پول به دست بیاوری. به یاد بیاور که چطور در طول امتحان بی حرکت شده بودی؟ تو آرزوی خودت را به دست آوردی."

غول ادامه داد، "چون آگاه نبودی که من در حال برآورده کردن آرزوها هستم، آرزوهایت اغلب به تو آسیب رساند. حتی بعضی اوقات آرزوها برای تو نبودند. آنها از خانواده، معلمان، دوستان، و بله، اغلب از تلویزیون و تبلیغات سرچشمه می‌گرفتند."

"خوشحالم که من را پیدا کردی. حالا آرزوهایی خواهی کرد که متفکرانه و خوب باشند. ما با هم می‌توانیم سلامت باشیم، صلح و آرامش بیابیم، و از غنی بودن زندگی لذت ببریم. اما اول، من باید این کتاب را به تو بدهم. آن را با دقت بخوان. اگر این دستورالعمل‌ها را دنبال کنی، من به تو آرامش، موفقیت و شادی می‌بخشم."

مقدمه

"پسر شما به احتمال زیاد زنده نخواهد ماند، و اگر بنا به معجزاتی او زنده بماند، به اندازه‌ی کافی قوی نخواهد بود که از رختخواب خارج شود." من نمی‌توانم خبری از این مخرب‌تر برای پدر و مادری پیری تنها با یک فرزند تصور کنم. در ذهن پدر و مادر من چه خواهد گذشت؟ من نه ساله و در کلاس چهارم بودم، و فعال و ورزشکار بودم. یک بعد از ظهر معمولی در پاییز بود. احساس خوبی نداشتم اما خیلی به آن فکر نکردم. روز بعد احساس بدتری پیدا کردم بنابراین پدر و مادرم مرا نزد پزشک خانوادگی مان بردند. او نتوانست مشخص کند که مشکل کجا بود به جز اینکه متوجه شد مشکل مربوط به قلبم است. وضعیت من آنقدر سریع وخیم شد که به بیمارستان سوئدیش کاونانت^۱ در شیکاگو فرستاده شدم که در آنجا متخصصان برجسته‌ی قلب مرا معاینه کردند. تشخیص آنها یک شرایط قلبی نادر بود و درمانی وجود نداشت. همان موقع بود که آنها خبرهای شومی را به پدر و مادرم دادند. پدر و مادرم مرا به خانه بردند. در مدت یک سال آینده، من در خانه در رختخواب و در حالتی بین هوشیاری و عدم هوشیاری رنج کشیدم. من ضعیف و نزار بودم. پدر و مادرم مذهبی نبودند. آنها هرگز به کلیسا نرفته بودند. اما خوشبختانه، مادربزرگ مادری من، که مدتها قبل از این از دنیا رفته بود، یک شفاگر علم مسیحی بود. بنابراین، مادر و پدرم درباره شفا با ذهن چیزهایی می‌دانستند. آنها به این نتیجه رسیدند که چیزی برای از دست دادن ندارند؛ پس یک شفاگر استخدام کردند.

من به طور خاص به یاد نمی‌آورم که شفاگر درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کرد، او در ذهن جوان من تلقین می‌کرد که همه چیز امکان پذیر است و من شفا می‌یابم. و من شفا یافتم! به طور کامل. این اتفاق نه یک شبه بلکه در طول چند ماه بعد رخ داد. من وزن و قدرتم را به دست آوردم، و قلب من به حالت عادی برگشت. دکترها متعجب بودند. یک متخصص مقاله‌ای پزشکی نوشت و در بیمارستان سخنرانی درباره "معجزه" بهبودی من ترتیب داد.

^۱ Swedish Covenant Hospital

من این را به خاطر می‌آورم، زیرا او مرا به بیمارستان برد و در حین سخنرانی مرا به عنوان اثبات بهبودی ام روی جایگاه مخصوص نشاند.

تاثیری که در ذهن جوان من ایجاد شد این بود که این قدرت شفابخشی در ضمیر ناخودآگاه من بود. از آن حادثه به بعد من در کشف تمام چیزهای ممکن درباره‌ی ضمیر ناخودآگاه اشتیاق شدید داشتم - اینکه چطور کار می‌کند و چطور باید از آن استفاده کرد.

من غول خودم را یافته‌م و یاد گرفتم چطور از آن استفاده کنم. حالا می‌خواهم به شما کمک کنم که غول خودتان را بیابید و از آن بهره ببرید. خبر خوب این است که شما ناچار نیستید به دنبال آن بگردید. شما از قبل آن را دارید - این غول ضمیر ناخودآگاه شماست. ضمیر ناخودآگاه شما، مانند هر غول مهربان، آرزوهای شما را برآورده خواهد کرد. به شما کمک خواهد کرد که به اهدافتان دست پیدا کنید، عادات نامطلوب را جایگزین کنید و غیره. تمام کاری که باید انجام دهید این است که یاد بگیرید ارباب او باشید نه برده‌ی او.

این که بیاموزید بیشتر از ضمیر ناخودآگاه خود استفاده کنید آسان است و در این کتاب شما می‌آموزید:

- عادات نامطلوب را تغییر دهید
- احترام به نفس را افزایش دهید
- سریع‌تر یاد بگیرید و بیشتر حفظ کنید
- موفق باشید
- حافظه‌تان را بهبود ببخشید (در واقع، بازیابی اطلاعاتتان را)
- خلاق‌تر باشید
- سلامت ذهنی و فیزیکی خود را بهبود ببخشید

- با ضمیر ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کنید تا ادارک‌های حسی را شناسایی کنید، رویاها را تعبیر کنید، و غیره.
- به ضمیر ناخودآگاهتان پیام‌رسان باشید تا به جای این که برخلاف ضمیر خودآگاهتان عمل کند همراه او باشد
- به خودتان انگیزه بدهید و عادات کاری را بهبود ببخشید
- روی ورودی ضمیر ناخودآگاهتان نظارت داشته باشید
- کاملاً آرامش بیابید و بهتر بخوابید
- چطور به سرعت یک روحیه‌ی افسرده را به یک روحیه‌ی شادمان تبدیل کنید

طرح کلی دوره

یک الگو درباره‌ی نحوه‌ی کارکرد ضمیر ناخودآگاه شما توضیح داده می‌شود، و بر مبنای آن، ده روش برای استفاده از ضمیر ناخودآگاه برای دستیابی به اهدافتان ارائه می‌شود. الگو و روش‌ها منطقی و ساده هستند. تصور نکنید که چون روش‌ها ساده هستند، قدرتمند نیستند. اوکچامز ریزور^۱، اصلی را بیان می‌کند که در کلاس فلسفه تدریس می‌شود: وقتی تئوری‌های زیادی برای توضیح یک پدیده در دسترس باشد، به احتمال زیاد ساده‌ترین آنها، صحیح‌ترین آنهاست. طبیعت در جستجوی ساده‌ترین راه‌هاست.

من می‌توانستم روش‌های پیچیده‌ای را به شما ارائه دهم، به طوری که قواعد ساده و ابتدایی در آنها آمیخته شده باشد. باز هم به نتایج مشابه دست پیدا می‌کردید اما زمان بیشتری صرف می‌شد. اما اگر آنها پیچیده‌تر بودند شما احتمالاً علاقه‌ی خود را از دست می‌دادید و برای انجام آنها تلاشی نمی‌کردید. بنابراین فقط سپاسگذار باشید که این روش‌ها ساده هستند.

آیا این الگو به طور مطلق برای همه‌ی جنبه‌ها صحیح است؟ احتمالاً نه. آیا آن یک ساده‌سازی بیش از اندازه است. احتمالاً نه. مغز خیلی پیچیده‌تر از آن است که کسی بتواند بگوید دقیقاً نحوه‌ی کارکرد آن را درک می‌کند. جیمز واتسون^۲، عضو آکادمی ملی علوم اظهار می‌کند که، "مغز انسان پیچیده‌ترین چیزی است که ما در عالم هستی کشف کرده‌ایم". تا سال‌ها پیش، مطالعه‌ی مغز زنده بسیار دشوار بوده است. تحقیق روی مغز افزایش یافته است، زیرا آزمایش‌های جدید بدون نیاز به رسوخ به بدن و کامپیوترهای قدرتمند در دسترس هستند. بعد از مطالعه‌ی اولین بخش غول درون، شما خواهید دید که این الگو منطقی است و به عنوان نقشه‌ای عمل می‌کند که نشان می‌دهد چطور از ضمیر ناخودآگاهتان استفاده کنید و آن را تبدیل به غول شخصی خودتان بکنید.

^۱ Occam's razor

^۲ James Watson

درس اول فهرستی از مثال‌هایی را ارائه می‌دهد که نشان می‌دهند ضمیر ناخودآگاه ما چقدر قدرتمند است. چهار حالت ذهن و نقش آنها نیز بررسی می‌شود.

تفاوت‌های اصلی بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه، به صورت جملات عادی، در درس دو مورد بحث قرار می‌گیرند.

ضمیر ناخودآگاه به صورت یک بیوکامپیوتر جوینده‌ی هدف در درس سه بررسی می‌شود. ضروری است که درک کنید کامپیوتر شما چگونه کار می‌کند تا به نحوی موثر از آن استفاده کنید.

برخی از قوانین زیرکانه، اما حیاتی ضمیر ناخودآگاه در درس چهار مطرح می‌شود.

اهمیت ارتباط بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه در درس پنج بیان می‌شود و پنج روش ارتباط با ضمیر ناخودآگاهتان توضیح داده می‌شود. ارتباط با ضمیر ناخودآگاهتان ضروری است تا اجازه دهید ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهتان هماهنگ با یکدیگر کار کنند. همچنین برای تعبیر رویاها، شناسایی ادراک‌های حسی، تشخیص علت یک ناخوشی و غیره موثر است.

ده روش آسان برای استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان به صورت پربازده و سودمند در درس شش، هفت و هشت ارائه می‌شود. تکنیکی برای وارد شدن به حالت شادی کامل نیز ارائه می‌شود.

آخرین درس، که به عنوان درس خاتمه خوانده می‌شود، نشان می‌دهد که چگونه چیزهایی را که در درس‌های یک تا هشت فرا گرفته‌اید را استفاده کنید تا اجازه دهید نیایش‌های شما هزاران برابر قدرتمندتر شود.

شما غولی دارید که آرزوهای شما را برآورده خواهد کرد. اما غول شما آرزوهای شما را به سادگی با لمس کردن یک گوی یا بیرون آوردن چوب پنبه‌ی دهانه‌ی بطری جادویی برآورده نمی‌کند. غول ضمیر ناخودآگاه شماست و قبل از اینکه خدمتکار قدرتمند شما بشود، شما باید بدانید که چگونه کار می‌کند و چگونه باید از آن استفاده کنید.

این کتاب دفترچه‌ی راهنمای شماست.

غول درون مثل داستان‌های "احساس خوب داشته باشید" و نوشته‌های کلیشه‌ای "ایمان داشته باشید" نیست. بلکه، با جملاتی عادی توضیح می‌دهد که شما چه چیزهایی را نیاز دارید بدانید تا از ضمیر ناخودآگاه قدرتمند و متعالی خود استفاده کنید.

مردم تمایل دارند که به خاطر مَنیت‌هایشان قدرت درون ضمیر ناخودآگاهشان را دست کم بگیرند. مَنیت، ضمیر خودآگاه، فکر می‌کند که بهترین را می‌داند و می‌تواند هر چیزی را بهتر از ضمیر ناخودآگاه انجام دهد. بله، ضمیر خودآگاه باهوش‌تر است، اما هرگز به اندازه‌ی غول شما قدرتمند و توانا نیست. به خودتان اجازه بدهید تا غول درون را با یک ذهن باز (آگاه) مطالعه کنید. اجازه ندهید مَنیت شما مانع از یادگیری نحوه‌ی عملکرد غولتان شود.

درس اول

غول شما

توانایی ضمیر ناخودآگاه شما بسیار فراتر از چیزی است که فکر می‌کنید. بسیاری از متخصصان ادعا می‌کنند که اکثر ما تنها ده درصد از ضمیر ناخودآگاهمان را استفاده می‌کنیم. بعد از این درس، شما خواهید دید که چرا تعداد کمی از دانشمندان معتقدند اکثر ما کمتر از سه درصد آن را استفاده می‌کنیم. قبل از اینکه به سراغ برخی از شاهکارهایی بروم که ضمیر ناخودآگاه قابلیت آنها را دارد، نیاز دارم که به شفاف سازی چند تعریف بپردازم.

اول، شما نیاز دارید که بدانید منظور من از ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه چیست. بخشی از مغزتان که شما از آن آگاه هستید ضمیر خودآگاه شماست. در طرف دیگر، بخشی از ذهن شما که از آن آگاه نیستید ضمیر ناخودآگاه شماست. به همین سادگی: همه چیز در این درس‌ها ساده هستند.

جنبه‌ی دیگری از ذهن که نیاز به شفاف سازی آن هست، تفاوت بین "مغز" و "ذهن" است. مغز همان اندام یک و نیم کیلوگرمی در سر شماست. "ذهن" چیزی بزرگ‌تر و گسترده‌تر است. تفاوت عمده‌ای بین مغز و ذهن وجود دارد و کتاب‌هایی موجود هستند که به جزئیات پیچیده درباره‌ی این تفاوت‌ها می‌پردازند. از یک دیدگاه غربی، مغز یک آناتومی فیزیکی و ذهن چیزی است که مغز در طول فعالیتش تولید می‌کند. از یک دیدگاه شرقی، برخی می‌گویند، ذهن منبع افکاری است که وارد مغز می‌شوند. در هدف این درس این تفاوت اهمیتی ندارد، بنابراین واژه‌های "مغز" و "ذهن" به جای یکدیگر استفاده می‌شوند.

اکتشاف‌های اخیر در حوزه‌ی جدید سایکونورواپیمولوژی (علم تعامل بین رفتار، عصب، و عملکردهای ایمنی) نشان می‌دهد که مغز درون مجموعه محبوس نیست - در واقع در سرتاسر بدن توسعه می‌یابد.

ذهن و مغز دیگر دو ماهیت متمایز نیستند. ذهن شما، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، می‌تواند بدن شما را کنترل کند و بالعکس. این حوزه‌ی جدید جالب است اما، مجدداً، برای اهداف ما، شما می‌توانید ذهن را به طور ساده به عنوان یک اندام چین‌خورده در سرتان تصور کنید.

تنها چندین دهه قبل تشکیلات پزشکی ما می‌گفتند کنترل کارکردهای غیر ارادی غیرممکن است، مانند ضربان قلب، دمای بدن، و فشار خون. آنها تا حدی حق داشتند. کنترل مستقیم کارکردهای غیر ارادی غیرممکن است. اما کارکردهای غیر ارادی می‌توانند به صورت غیر مستقیم با استفاده از ضمیر ناخودآگاه کنترل شوند تا قصد و نیت شما را به ضمیر ناخودآگاه انتقال دهند.

بیوفیدبک امروزی یک روش معتبر در تخصص پزشکی برای کنترل کارکردهای غیر ارادی است. برخی از قابلیت‌های آن عبارتند از کاهش فشار خون، استرس، اضطراب و رفع سردردهای میگرنی. اما به تجویز یک پزشک، یک ابزار حرفه‌ای گران قیمت و یک تکنیسین ماهر نیاز است.

بیوفیدبک تنها راه تاثیر روی ضمیر ناخودآگاه نیست. روش‌های دیگری وجود دارد که ساده بوده و هزینه‌ای ندارند. هدف از این کتاب توضیح این روش‌ها به صورت مرحله‌ای است که دنبال کردن آنها ساده باشد.

متفاوت، واقعا متفاوت

معمای استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان این است که درک کنید چقدر از ضمیر خودآگاهتان متفاوت است. با اینکه ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه هر دو در یک بدن هستند، آنها کاملاً مشخصات متفاوتی دارند. اگر همان طور که ضمیر ناخودآگاهتان با شما در رویاها ارتباط برقرار می‌کند، مرد یا زن دیگری با شما ارتباط برقرار می‌کرد، شما فکر می‌کردید آن مرد یا زن دیوانه هستند. اما ضمیر ناخودآگاه شما تنها به این دلیل که رویاهایتان برای ضمیر خودآگاهتان نامفهوم هستند، دیوانه نیست؛ فقط متفاوت است.

برای مقایسه‌ی بیشتر، تفاوت عظیم بین زن و مرد را در نظر بگیرید. در کنار تفاوت‌های فیزیکی، تفاوت‌های احساسی وجود دارد، در نتیجه، زنان و مردان به صورت متفاوت با هم تعامل دارند. یک کتاب معروف این تفاوت‌ها را توضیح می‌دهد. بیشتر مردان هدف‌گرا هستند و می‌خواهند به تنهایی یک مشکل را حل کنند. اکثر زنان بیشتر در روابط و احساسات هستند. آنها نیاز دارند با کسی حرف بزنند که فقط گوش کند. اینها تفاوت‌های درستی هستند، حتی اگر مردان و زنان خیلی از آنها اطلاع نداشته باشند، باز هم می‌توانند با هم حرف بزنند و با هم کنار بیایند. در بدترین حالت، اگر تفاوت‌ها خیلی زیاد باشند، آنها می‌توانند راه جداگانه خودشان را بروند.

اما ضمیر خودآگاه شما و ضمیر ناخودآگاه شما نمی‌توانند جدا شوند. و اگر آنها با یکدیگر کار نکنند، نتایج می‌توانند مضر باشند. برای مثال چنین نتایجی ممکن است حاصل شود: سلامتی ضعیف، جستجوی روابط مخرب، و رفتار نامناسب، مانند عادات تغذیه ضعیف و آشفتگی‌های خلق و خو.

ضمیر ناخودآگاه شامل نرم افزاری برای کارکردهای غیر ارادی، احساسات، و عادات است. بیشتر عادات و شرایط احساسی شما در اوایل کودکی برنامه ریزی شدند، قبل از اینکه شما قدرت ذهنی بالغی داشته باشید تا تصمیم مناسب بگیرید. بسیاری از افراد به صورت اتفاقی و اغلب توسط والدین، معلمان، هم‌تایان، تلویزیون و اخیراً شاید بازی‌های کامپیوتری برنامه ریزی شده‌اند. فروید می‌گوید، "ما به عنوان کودک یاد می‌گیریم که چطور از نظر احساسی واکنش نشان دهیم و این به بزرگسالی انتقال می‌یابد. وقتی ما کودک هستیم، ذهن قوی زمان بزرگسالی را نداریم. ما نمی‌دانیم که قرار است در بزرگسالی نیاز داشته باشیم از عهده‌ی چه چیزی برپاییم. بنابراین، به عنوان بزرگسال ما (اغلب) به صورت کودک عمل می‌کنیم."

این برنامه‌های قدیمی همچنان روی رفتار شما تاثیر گذار، حتی شاید کنترل‌کننده‌ی آن باشند، با این حال بسیاری از آنها زیان‌بخش هستند. برخی از آنها ممکن است مخرب باشند. وقتی شما ضمیرناخودآگاه و قوانین کمی که از آنها اطاعت می‌کند را درک می‌کنید، می‌توانید برنامه‌های کودکی خود را تغییر دهید. شما تبدیل به ارباب غول خودتان خواهید شد.

قدرت ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه دارای پتانسیلی است که عمدتاً بدون استفاده باقی مانده است. تعدادی از شاهکارهای مشاهده شده که ضمیر ناخودآگاه توانایی آنها را دارد در زیر لیست شده است. مثال‌های این بخش شاهکارهای خارق العاده‌ای هستند که توسط انسان‌هایی با ذهن و بدن معمولی (به جز ورزشکاران) انجام گرفته‌اند. اگر این انسان‌های معمولی، یا ضمیر ناخودآگاه معمولی، می‌توانند این شاهکارها را انجام دهند، آنگاه من و شما نیز می‌توانیم آنها را انجام دهیم. اما برای انجام آنها، ما باید روی ضمیر ناخودآگاهمان تکیه کنیم، نه ضمیر خودآگاهمان. ضمیر خودآگاه نمی‌تواند بدن شما را وادار کند این شاهکارها را انجام دهد. ضمیر خودآگاه باید بداند چطور از ضمیر ناخودآگاه استفاده کند تا آنها را انجام دهد.

شاهکارهای زیر بدون دارو یا نیایش انجام شده‌اند. علاوه بر مثال‌های زیر، شفابخشی‌های معجزه‌آسایی وجود دارد، مانند بهبود ناگهانی سرطان یا سایر بیماری‌ها که با استناد به نیایش یا زیارت از یک مکان مقدس، مانند لوردس (اشاره به مریم مقدس). چنین مواردی ثبت شده است. اما قدرت نیایش موضوع دیگری است. نیایش در درس آخر عنوان شده است.

من با هیپنوتیزم کننده‌های روی صحنه شروع خواهم کرد. اکثر شما فرصتی برای دیدن یک اجرا را داشته‌اید. در اصل تمام کاری که آنها انجام می‌دهند کاشتن یک تلقین در ضمیر ناخودآگاه سوژه است. اما نتایج، برای ضمیر خودآگاه ما، خارق العاده به نظر می‌رسند.

▪ من شاهد بودم که یک هیپنوتیزم کننده به یک مرد گفت که او همین الان از سیاره‌ای دیگر بازگشته است، و از سوژه خواست که ملاقاتش را با این سیاره توصیف کند. سوژه با توصیف سیاره به صورت مفصل یک تصویرسازی واضح را ارائه داد. این فرد در یک حالت ذهنی نرمال احتمالاً آشکارا تصدیق می‌کرد که تصویرسازی ضعیفی دارد. شاید ضمیر خودآگاهش تصویرسازی ضعیفی داشته باشد، اما ضمیر

ناخودآگاهش یک تصویرسازی واضح دارد. به علاوه، در یک حالت ذهنی نرمال، او احتمالا قادر نبود که به صورت واضح و بی اختیار چیزی را با این جزئیات از تصویر سازی اش در مقابل شنوندگان بسیار توصیف کند.

■ سوژه‌های هیپنوتیزم کننده می‌توانند قدرت خارق العاده‌ای از خود نشان دهند. من تصویری از یک روزنامه‌ی ملی دارم که سالها پیش از جانی کارسون^۱ که بین دو صندلی معلق بود دیده شد. کرسکین^۲، ذهن گرای معروف (او از اینکه هیپنوتیزم کننده نام بگیرد امتناع می‌ورزد)، یک تلقین را در ضمیرناخودآگاه کارسون کاشت که او فوق قوی است و می‌تواند بدن خود را محکم نگه دارد. او کاری کرد که کارسون سرش را روی یک صندلی قرار داد و کف پایش را روی صندلی دیگر گذاشت. کارسون محکم باقی ماند حتی وقتی یک نفر روی شکمش نشست. اگر اینها به خاطر این واقعیت نبود که ضمیر ناخودآگاه او تلقین را پذیرفته است، کارسون نمی‌توانست این شاهکار را انجام دهد. (این کار را انجام ندهید، ممکن است عضلاتان رگ به رگ شود).

■ تلقینی که در ضمیر ناخودآگاه سوژه کاشته می‌شود می‌تواند شخصیت او را تغییر دهد و او را تبدیل به چیزهایی کند که تحت شرایط نرمال نمی‌توانست. من مشاهده کردم که یک هیپنوتیزم کننده روی صحنه کاری کرد که یک زن عادی خرامان روی صحنه راه می‌رفت و طوری عمل می‌کرد که گویی همین الان مسابقه‌ی بانوی شایسته‌ی آمریکا را برنده شده بود؛ مردی یک دسته‌ی جارو را طوری دنبال می‌کرد که گویی یک ستاره‌ی زیبای سینما است؛ مردی به یک مرد درشت اندام تر که می‌دانست یک کشتی گیر عضلانی دانشگاه است، حمله کرد (باید متوقف می‌شد)، زیرا کشتی گیر یک سگ خیالی را کتک زده بود.

■ سوژه‌های هیپنوتیزم شده می‌توانند مبتلا به فراموشی شوند. زنی داوطلب در یک برنامه‌ی تلویزیونی PBS هیپنوتیزم شد و به او گفته شد که عدد ۷ را فراموش کند. بعدا وقتی از حالت هیپنوتیزم خارج شد، او را

^۱ Johnny Carson

^۲ Kreskin

به صحنه‌ای بردند که مانند یک نمایش سرگرم کننده ساخته شده بود. میزبان به او گفت که به ازای پاسخ دادن به این سوال ساده برنده یک میلیون دلار خواهد شد: ۴ به اضافه ۳ چند می‌شود؟ او نتوانست جواب درست را مطرح کند. آنها دو شانس دیگر با دو سوال ساده که جواب آن ۷ بود به او دادند. هر بار او نتوانست عدد ۷ را به یاد بیاورد. سپس از او خواستند که انگشتان دستش را بشمارد. او شمرد ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱. او نتوانست عدد ۷ را بگوید. او همچنین از داشتن ۱۱ انگشت متعجب بود.

■ برخی از دکتراها، دندانپزشک‌ها، و درمانگرها از هیپنوتیزم برای اهداف پزشکی استفاده می‌کنند. برای مثال، من اخیراً خواندم که هیپنوتیزم روی بیماران دچار سوختگی شدید در حال استفاده است. مثال‌های دیگر شامل کنترل درد مزمن، بیهوشی، تولد، و رفع ترس‌های بیمارگونه وجود دارد. در همان برنامه تلویزیونی PBS که در بالا ذکر شد، یک درمانگر از راه هیپنوتیزم زنی با ترس مادام‌العمر از مارها را تنها در چند دقیقه درمان کرد. او بدون ترس یک مار بوی را نگهداشت و اجازه داد دور شانه‌هایش بیچد. درمانگر همچنین مردی با ترس مادام‌العمر از عنکبوت را درمان کرد. مرد اجازه داد یک رتیل روی شانه‌هایش راه برود.

■ دکتر جیمز اسدایل^۱، یک جراح اسکاتلندی، که در سال ۱۸۰۰ تمرین می‌کرد، قبل از اینکه بیهوشی به وجود بیاید، از هیپنوتیزم در عمل‌ها استفاده می‌کرد. نرخ موفقیت او ده برابر بالاتر از همکارانش بود. بیماران هیپنوتیزم شده درد و اضطراب کمتری را تجربه می‌کردند، که باعث می‌شد سیستم ایمنی آنها عفونت‌ها را فروبنشانند. دکتر اسدایل همچنین تلقین‌هایی در ضمیر ناخودآگاه آنها کاشت تا درمان را تسریع ببخشد. نرخ مرگ و میر در عمل‌ها در اواسط ۱۸۰۰، ۵۰ درصد بود. در ۱۶۱ عملی که توسط دکتر اسدایل با استفاده از هیپنوتیزم انجام شد، نرخ مرگ و میر فقط ۵ درصد بود.

^۱ Dr. James Esdaile

▪ مرد جوانی را می‌شناختم که به خاطر عینک ضخیمی که استفاده می‌کرد خجالت می‌کشید. او دو کتاب از مارگارت دارست کوربت^۱ مطالعه کرد که درباره‌ی تئوری یک چشم پزشک به نام دکتر ویلیام اچ بیتز^۲ نوشته بود. دکتر بیتز اعتقاد داشت که بینایی ضعیف در جامعه‌ی ما به خاطر استرس ناشی از فرهنگ جنجالی ما شایع است. این استرس عضلات چشم را منقبض می‌کرد، که باعث انحراف مردمک چشم می‌شد. مردمک چشم انحراف یافته نقطه‌ی کانونی را جابه‌جا می‌کرد و بینایی را مبهم می‌کرد. دکتر بیتز مثال‌هایی از فرهنگ‌های بومی ذکر می‌کند، که رها از استرس‌های جوامع مدرن هستند، مردم آنجا به ندرت بینایی ضعیف داشتند، حتی در سنین پیری.

درمان دکتر بیتز ورزش‌های چشمی برای آرام سازی عضلات در حفره‌های چشمی بود تا مردمک چشم بتواند به شکل اصلی خودش بازگردد، این استفاده از عینک را غیرضروری می‌کرد. حذف عینک در میان عینک فروش‌ها، عینک سازها و چشم پزشک‌ها محبوب نبود. این در میان دیگران نیز محبوب نبود زیرا ورزش‌ها خسته کننده بودند، نیاز به از خودگذشتگی داشتند و نتایج قطعی نبود.

مرد جوان از ضمیر ناخودآگاهش استفاده کرد (روشی که در درس هشت بررسی شده) تا عضلات چشمانش را آرام کند. در طی چند هفته او می‌توانست بدون عینک مطالعه کند.

▪ حاملگی خیالی (آبستنی کاذب) بنا به دلایل روانشناختی در برخی از زنان اتفاق می‌افتد. وقتی یک زن حاملگی خیالی داشته باشد، ضمیر ناخودآگاهش باعث موارد زیر می‌شود:

- توقف قاعدگی
- بزرگ شدن سینه‌ها
- تمایل به غذاهای عجیب
- بزرگ شدن تدریجی شکم

^۱ Margaret Darst Corbett

^۲ Dr. William H. Bates

- دردهای زایمان

■ مثال‌های تاثیرگذار از قدرت ضمیرناخودآگاه در مجلات پزشکی در مورد بیمارانی با اختلال شخصیتی چندگانه گزارش شده است. اختلال شخصیتی چندگانه زمانی اتفاق می‌افتد که به خاطر ضربه‌ی روحی روان‌شناختی شدید، فرد برای اینکه از عهده‌ی آن بربیاید بیش از یک شخصیت را از خود بروز می‌دهد. مواردی گزارش شده‌اند که در آن یک شخصیت:

- آسم دارد در حالی که شخصیت دیگر- در همان بدن- آسم ندارد. ضمنا مواردی از بیماران بودند که دکتر (یک مورد توسط کارل جانگ^۱ گزارش شده) متوجه شد آسم در آنها به خاطر یک تجربه‌ی تکانشی وابسته به تنفس بود. بنابراین ضمیرناخودآگاه قادر به ایجاد آسم است. پس می‌توان فرض کرد که قابلیت رفع آن را نیز دارد.

- ضریب هوشی بالایی دارد، در حالی که شخصیت دیگر ضریب هوشی پایینی دارد. این خیلی تعجب آور نیست زیرا برای ضمیر ناخودآگاه راحت است که کسی را وادار کند مانند یک ابله رفتار کند.

- مست است، اما وقتی فرد شخصیت خود را عوض می‌کند، هوشیار است. از نظر من این تعجب آور است زیرا ضمیر ناخودآگاه باید شیمی موجود در ذهن را تغییر دهد.

- راست دست است؛ شخصیت دیگر چپ دست است.

- رنگ چشمی متفاوت از شخصیت دیگرش دارد. من مردی را می‌شناسم که رنگ چشمانش را از قهوه‌ای به آبی تغییر می‌داد. انجام این کار هفته‌ها طول می‌کشد، اما شخصی با اختلال شخصیتی چندگانه این کار را در چند دقیقه انجام می‌دهد.

^۱ Carl Jung

- زخم، کیست یا تومور دارد، در حالی که شخصیت دیگر ندارد. این امکان پذیر است، زیرا مدارکی از هیپنوتیزم کننده‌ها وجود دارد که باعث شدند در سوژه‌ها تاول ایجاد شود و سپس به سرعت کاری کردند که آنها رفع شوند. هیپنوتیزم کننده‌ها سوژه‌ها را با یک جسم معمولی لمس می‌کردند، مثل مداد، در حالی که تلقین می‌کردند که آن یک میله‌ی سوزان است، و تاول‌ها ایجاد می‌شدند. سپس هیپنوتیزم کننده تلقین کرد که پوست سوژه نرمال است و تاول‌ها ناپدید شدند.
- یک شفای فوری دارد. یک بیمار با اختلال شخصیتی چندگانه که به نیش زنبور آلرژی داشت، در نزدیکی چشمش نیش زدگی اتفاق افتاد. آن قسمت چشم تا حد زیادی متورم شد که او به سمت بیمارستان هجوم برد. قبل از رسیدن به بیمارستان، شخصیت خود را عوض کرد و تورم ناپدید شد.

- تجربه‌ی زیر تاثیری که نگرش‌ها و باورهای ما می‌توانند روی بدن و سلامتی ما داشته باشند را نشان می‌دهد. در سال ۱۹۸۵، یک پروفیسور هاروارد، به نام الن لانگر^۱ آزمایشی را انجام داد که نشان داد افراد می‌توانند جوان‌تر شوند. پروفیسور ۱۰۰ نفر بالای ۷۰ سال را در ناحیه‌ی بوستون به کار گرفت. او آنها را به یک مسافرت ۱۰ روزه در یک اقامتگاه فرستاد که در آنجا چیدمان دکور را تغییر داده بود تا دکور سال ۱۹۵۰ را بازسازی کند، زمانی که سوژه‌ها ۱۰ سال جوان‌تر بودند. او موسیقی دهه‌ی ۵۰ را پخش کرد، مجلات و روزنامه‌های دهه‌ی ۵۰ را به نمایش گذاشت، و کاری کرد که سوژه‌ها مانند دهه‌ی ۵۰ خودشان لباس بپوشند. همچنین پروفیسور این ۱۰۰ نفر را راهنمایی کرد تا طوری رفتار کنند که گویی آنها به سال ۱۹۵۰ برگشته‌اند.

^۱ Ellen langer

تست‌های فیزیکی و روان‌شناسی روی این ۱۰۰ سوژه قبل و بعد از ۱۰ روز انجام شد. در تمام دسته‌ها، سوژه‌ها جوان‌تر محک زده می‌شدند. چه چیزی تغییر کرد؟ چه چیزی سال‌ها را از سن ظاهری آن‌ها کم می‌کرد؟ تنها دلیل تغییر در تفکر آنها بود. ضمیر ناخودآگاه آنها مفهوم جوان‌تر شدن را پذیرفته بود.

■ ضمیر خودآگاه شما محدودیت‌هایی برای شما وضع می‌کند. وقتی خودتان را از این محدودیت‌ها رها کنید، و اجازه دهید ضمیر ناخودآگاهتان مسلط شود، می‌توانید کارهایی را انجام دهید که فکر می‌کردید غیر ممکن هستند. پنجاه سال پیش، متخصصان مقالاتی نوشتند که توضیح می‌داد چرا بدن انسان نمی‌تواند یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه بدود. همه، به جز روگر بانیستر^۱، فکر کردند که دویدن یک مایل در کمتر از چهار دقیقه غیر ممکن است. وقتی بانیستر حصار چهار دقیقه‌ای را در سال ۱۹۵۴ شکست، سایر دوندگان این شاهکار را در عرض چند ماه دوبار کردند. چه چیزی در این دوندگان دیگر تغییر کرد؟ آنها به صورت معجزه‌آسا شایسته‌تر نشدند یا سبک دویدن خودشان را تغییر ندادند. آنها باور خودشان را تغییر دادند! حالا آنها می‌دانستند یک مایل چهار دقیقه‌ای امکان پذیر است، و اگر روگر می‌توانست آن را انجام دهد، آنها نیز می‌توانستند.

■ واسیلی الکسیو^۲، یک وزنه‌بردار روسی در سطح جهانی، نمی‌توانست ۵۰۰ پوند را بلند کند، بنابراین او مرتباً ۴۹۵ پوند را بلند می‌کرد. در سال ۱۹۷۴، مربی او ترفندی برای او انجام داد تا او را متقاعد کند. او ۵۰۰ پوند روی میله‌ی او قرار داد و به واسیلی گفت که میله ۴۹۵ پوند وزنه دارد. واسیلی که فکر می‌کرد آن ۴۹۵ پوند است، میله را مانند همیشه بلند کرد. بعد از اینکه به واسیلی گفته شد که ۵۰۰ پوند را بلند کرده است، او باورش را تغییر داد و توانست آن را در رقابت انجام دهد.

■ یک ورزشکار آموزش دیده که ۵۰۰ پوند را بلند می‌کند به اندازه مادری که وحشت زده ماشینی را که روی پسرش سقوط کرده بلند می‌کند، تاثیر گذار نیست. او چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد؟ زیرا در

^۱ Roger Banister

^۲ Vasily Alexeev

حالت وحشت ضمیر خودآگاهش کنار گذاشته می‌شود و به او نمی‌گوید این غیر ممکن است. آدرنالین او با سرعت ترشح می‌کند و فقط این کار را انجام می‌دهد. من فقط این چنین داستان‌هایی را دست دوم شنیده‌ام اما یک داستان مشابه در مجله‌ی رسمی ققنوس^۱ دیده شد. حادثه‌ای درباره‌ی یک مکانیک چاپ شد که ماشینی را که از اهرم یدک کش لغزیده و روی دو تا از دوستانش افتاده بود، بلند کرد. او همچنین در حالی که ماشین را روی زانوهایش نگه داشته بود، به آنها کمک کرد که از زیر ماشین خارج شوند.

این‌ها مثال‌های کمی هستند که قدرت ضمیر ناخودآگاه را نشان می‌دهند، و این قدرت در ضمیر ناخودآگاه شما در دسترس است.

اخطارها

اگر قوانین و روش‌های مطرح شده در این دروس را دنبال کنید نتیجه خواهید گرفت. شما به طور موثر و سریع‌تر از آنچه امکان پذیر می‌دانستید به اهدافتان دست پیدا خواهید کرد. احتمالاً شما این درس‌ها را برای موفقیت معتبر نخواهید دانست. یک دلیل این است که در طول برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاهتان یا بعد از آن، هیچ اتفاق هیجان‌انگیزی نمی‌افتد. فرشتگانی نغمه سرای یا گروهی شیپورزن اعلام نمی‌کنند که عبارات تاکیدی شما کارساز هستند یا اینکه شما به اهدافتان رسیده‌اید. فقط اتفاق می‌افتد، این به صورت طبیعی و بدون تلاش آگاهانه اتفاق می‌افتد.

اگر به جستجوی علائم بپردازید، پیشرفت خود را زیر سوال ببرید، یا به هر روشی با استفاده از ضمیر خودآگاهتان مداخله کنید، احتمالاً مانع خواهید شد یا پیشرفت خود را با شکست مواجه می‌کنید. تغییرات زیرکانه و بی‌دردسر هستند. شما باید آیین دینی کار سخت را کنار بگذارید. زیرا اگر به سختی روی آن کار کنید، یعنی با ضمیر خودآگاهتان، تلاش آگاهانه‌ی شما علیه شما عمل خواهد کرد. ضمیر ناخودآگاه شما، غول شما، به صورت ناخودآگاه

^۱ Phoenix Gazette

و بدون تلاش کار می‌کند. هر چه کمتر تنش داشته باشید، بیشتر آرام شده و رها می‌کنید، و موفق‌تر خواهید شد. بعد از سه درس اول این بیشتر قابل درک خواهد شد. بنابراین، به خواندن ادامه دهید، آرام شوید، و از موفقیت لذت ببرید.

حالات ذهن

استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان به صورت موثر نیازمند بودن در یک حالت تغییر یافته‌ی ذهنی است. این حالت تغییر یافته طبیعی است، اما از حالت بیداری نرمال ذهن شما متفاوت است. اولین اثبات برای نیاز به استفاده از یک حالت تغییر یافته برای دسترسی به ضمیر ناخودآگاه، تا جایی که من می‌دانم، توسط کار المر و آلیس گرین^۱ در موسسه‌ی میننگر^۲ از سال ۱۹۶۴ تا ۱۹۷۳ نشان داده شد. این زن و شوهر روی افرادی مطالعه کردند که کارهایی که در آن زمان انجام داده بودند، شاهکارهای فوق انسانی به نظر می‌رسید. در میان سایرین، آنها روی درویش‌های هندسی مطالعه کردند که برای شش روز زنده زنده سوزانده شده بودند، روی یک تخت خوابی از میخ‌ها دراز کشیده بودند، یا ضربان قلب و دمای بدنشان را تغییر داده بودند. آنها روی جک شوارز^۳ از اورگان مطالعه کردند، او بازوی خودش را با میله‌های فلزی غیر استرلیزه سوراخ کرده بود. شوارز خون‌ریزی‌اش را کنترل کرد، هرگز عفونت نکرد، و جراحی به سرعت بدون اینکه اثری به جای بگذارد شفا یافت. این زوج چیزهایی مثل دمای بدن، مقاومت پوست، فشار خون، تپش قلب، و جریان‌های مغزی را اندازه گرفتند.

این سوژه‌ها وقتی چنین شاهکارهای خارق‌العاده‌ای را انجام می‌دادند یک چیز مشترک داشتند: آنها در حالات ذهنی تغییر یافته بودند.

^۱ Elmer and Alyce Green

^۲ Meninger

^۳ Jack Schwarz

چهار حالت مغزی وجود دارد، بتا، آلفا، تتا، و دلتا، و آنها از روی تغییرات امواج مغزی که توسط یک الکتروسفالوگراف اندازه گیری می شود تشخیص داده می شوند.

حالت بتا حالت بیداری نرمال ماست و مشخصه‌ی آن فرکانس موج مغزی 14 cps (سیکل بر ثانیه) تا 100 cps است. این فرکانس نه تنها بالاتر از حالات دیگر است، بلکه نامنظم‌تر نیز هست. دلیل آن این است که ذهن بیدار ما مشغول است. ما از چیزهای زیادی که در اطراف ما اتفاق می افتد آگاه هستیم. این آگاهی برای پیش برد کار روزانه مان و زنده ماندن ضروری است. توجه ما دائماً دستخوش حوادث می شود. ما در بیشتر ساعات بیداری مان در حالت بتا هستیم.

حالت آلفا دارای مشخصه‌ی فرکانس موج مغزی 8 تا 13 cps است. شما به صورت طبیعی دفعات زیادی روزانه وارد حالت آلفا می شوید، اما همواره فقط به صورت خیلی گذرا. گاه گاهی شما ممکن است در این حالت مردد بمانید. شما آن را به عنوان رویاپردازی روزانه می شناسید. شاید مثلاً در زمان‌های مختلف شما از ایستادن در یک صف آرام خسته شده باشید. شما زل زده‌اید، اما تمرکزتان روی چیزی که در حال زل زدن به آن بودید، نبوده است. ذهن شما جای دیگری بوده است. شما در حالت آلفا بودید. حالت آلفا به عنوان حالت "نعمقی" نیز خوانده می شود- حالت توجه متمرکز آرام. وقتی در این حالت هستید، مسیر زمان را گم می کنید. شما ممکن است پنج دقیقه به دیوار زل زده باشید، اما به اشتباه فکر می کنید تنها چند ثانیه در حال زل زدن به دیوار بوده‌اید.

حالت تتا (4 تا 7 cps) مشابه حالت آلفا است اما عمیق‌تر بوده و مشخصه‌ی آن بینش‌های شهودی ناگهانی است. این بینش‌ها جامع هستند. یک مثال کلاسیک از بینش جامع مقایسه‌ی روشی است که بتهوون و موزارت موسیقی می ساختند. بتهوون به صورت خطی، درجه به درجه، می ساخت اغلب به عقب و جلو می رفت در حالی که نت‌هایش را تغییر می داد. موزارت می گفت که یک قطعه‌ی هنری کاملاً یکجا و بی کم و کاست به سراغش می آید. تمام کاری که باید انجام می داد این بود که آن را روی کاغذ بنویسد. این مختصری از تفکر جامع است.

آخرین حالت دلتا است (3 cps و کمتر). این حالت خواب است که در آن هیچ هوشیاری وجود ندارد. رویاها در حالات آلفا و تتا اتفاق می‌افتند.

چهار حالت ذهن

توضیحات	تعریف	فرکانس موج مغزی (سیکل/ثانیه)	حالت
بسیار مشغول، آگاه از بسیاری از چیزها	بیدار	۱۴ تا ۱۰۰	بتا
توجه متمرکز، مفهوم زمان متفاوت	تعمقی	۸ تا ۱۳	آلفا
بینش‌های لحظه‌ای، افکار جامع	الهامی	۴ تا ۷	تتا
عدم آگاهی هوشیار	خواب	۳ و کمتر	دلتا

برمی‌گردیم به سراغ سوژه های گرین که شاهکارهای خارق العاده‌ای انجام داده بودند، هنگامی که این سوژه‌ها عملکردهای بدنشان را به صورت غیر ارادی کنترل می‌کردند چیزی که در آنها مشترک بود، این بود که در حالات ذهنی آلفا یا تتا بودند. بنابراین، حالات موج مغزی آلفا و تتا دریچه‌ای به ضمیر ناخودآگاه شما هستند. وقتی شما در حالات ذهنی آلفا و تتا هستید، ضمیر ناخودآگاه شما به راحتی تلقین‌ها و دستورات را خواهد پذیرفت. وقتی در حالت بتا هستید و ضمیر خودآگاهتان مسلط است، تلقین‌ها و دستورات داده شده به ضمیر ناخودآگاهتان نسبتاً بی‌تاثیر است.

شرطی سازی آلفا

برای استفاده‌ی موثر از ضمیر ناخودآگاهتان، نیاز دارید که بیاموزید هر زمان که خواستید وارد حالت آلفا شوید و در آن بمانید. وارد شدن به حالت آلفا ساده است. شما به صورت طبیعی چندین بار در روز وارد آن می‌شوید، البته معمولاً فقط برای چند ثانیه. وارد شدن به حالت آلفا یا تتا در هر زمان دلخواه و ماندن در آن تمرین کمی می‌طلبد. تمریناتی که به شما یاد می‌دهند وارد این حالات شوید بعد از هر درس داده می‌شود. حالت تتا احتمالاً موثرتر است، اما به جای اشاره به هر دو حالت آلفا و تتا، من خیلی ساده از اینجا به بعد به حالت آلفا اشاره می‌کنم.

حالا می‌خواهم به شما روش ساده‌ای بدهم تا وقتی در حالت آلفا هستید یک تلقین را در ضمیر ناخودآگاهتان بکارید. این با دو نام طولانی همراه می‌شود.

مدت‌های زمانی بعد از بیدار شدن (پس خواب) و قبل از خواب (پیش خواب)

این‌ها فقط اسامی خیالی هستند برای مدت زمانی کوتاه وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و در عصر به خواب می‌روید. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و شب به خواب می‌روید، شما به ترتیب از حالت دلتا به بتا و از حالت بتا به دلتا می‌روید. به صورت معمول، شما از حالات آلفا و تتا عبور می‌کنید. بنابراین شما دو بار در روز فرصت دارید که زمانی که در حالت آلفا هستید ضمیر ناخودآگاهتان را برنامه ریزی کنید. به همین دلیل است که وقتی شما نگران هستید نباید به رختخواب بروید. نگرانی یک تاکید قدرتمند است و شما این تاکید منفی قدرتمند را مستقیماً درون ضمیر ناخودآگاه خود القا می‌کنید.

تمرین

ساعت کوکی ذهنی

ساعت کوکی ذهنی تمرینی است که می‌توانید امشب انجام دهید. بعد از اینکه به رختخواب رفتید و احساس کردید که در حال خواب آلوده شدن هستید، اما درست قبل از اینکه کنترل افکارتان را از دست دهید، به خودتان

بگویید "من مثلا در ساعت ۵:۵۵ صبح، شنبه، ۲۵ سپتامبر کاملا بیدار هستم"، یا هر تاریخی که فردا هست. زمانی را استفاده کنید که پنج دقیقه قبل از زنگ خوردن ساعت کوکی مکانیکی تان باشد. به این صورت شما نگران خواب ماندن نخواهید بود. همچنین، از تصویر سازی استفاده کنید. تصور کنید ساعتتان در زمانی که شما انتخاب می کنید زنگ می خورد. اغراق کنید. ببینید که ساعت کوکی شما دستش را دراز می کند و شما را تکان می دهد تا بیدار شوید. برخی از افراد از ساعت مکانیکی استفاده نمی کنند زیرا ساعت کوکی ذهنی شان بدون خطاست.

تمرین

وارد شدن به وضعیت درست

قبل از این که ادامه بدهیم، شما باید وارد وضعیت درستی بشوید. یک مانع روان شناختی وجود دارد که باید بر آن غلبه کنید. مانع این است: "شما چیزی را رایگان به دست نمی آورید". قیمت این کتاب در مقایسه با ارزشی که دارد واقعا "ناچیز" است. اگر این کتاب به عنوان یک دوره توسط یک معلم مذهبی سرشناس تدریس می شد بیش از ۵۰۰ دلار هزینه بر می داشت. من هزاران دلار بابت کتابها و دورهها پرداخت کردم، و ساعات بی شماری را صرف مطالعه کردم تا اطلاعات چکیده شده در این دوره را به دست بیاورم. بنابراین شما نیاز دارید که ضمیر ناخود آگاهتان را متقاعد کنید که درست است که این کتاب بهای چندانی ندارد، با این حال کاملا با ارزش است. بنابراین، برای وارد شدن به وضعیت درست، شما ممکن است یا ۵۰۰ دلار به من پرداخت کنید (تنها یک چک به من ارسال کنید، من به شما اعتماد دارم)، یا می توانید تمرین زیر را انجام دهید.

شما هنوز درباره برخی از وضعیتهای ذهنی کلیدی چیزی یاد نگرفته اید. بعد از اینکه فرصت پیدا کردیم آنها را بررسی کنیم، اهمیت این تمرین واضح تر خواهد شد. این وضعیتها برای گرفتن بهترین نتیجه از این درسها ضروری هستند. بنابراین برای الان، فقط به من اعتماد کنید و تمرین زیر را انجام دهید. وضعیتهای کلیدی

عبارتند از آرزو، انتظار داشتن، و اطمینان. وقتی ۵۰۰ دلار به سمیناری می‌پردازید که توسط یک فرد محرک سرشناس هدایت می‌شود، شما با یک آرزوی قوی وارد کلاس او می‌شوید تا "آن را به دست بیاورید"، "آن" هر چه که باشد. شما انتظار دارید که آن را به دست بیاورید و گرنه ۵۰۰ دلار نمی‌پردازید. در نهایت، شما حداکثر را به معلم دارید، و گرنه باز هم ۵۰۰ دلار به او پرداخت نمی‌کردید.

شما کمی ایفای نقش انجام خواهید داد. ابتدا، اجازه دهید تضمین کنم که شما یک بازیگر خوب هستید. برخی از روان‌شناسان می‌گویند که شما همواره در حال ایفای نقش هستید- ایفای نقشی که فکر می‌کنید دیگران از شما انتظار دارند که انجام دهید. الان زمان ایفای نقش است. طوری رفتار کنید که انگار دست راست شما به بازوی چپ شما چسبیده است. هر چقدر که به سختی تلاش می‌کنید آن را بیرون بکشید، شما نمی‌توانید دست راستتان را از بازوی چپتان دور کنید. هر چه سخت‌تر تلاش می‌کنید، بیشتر می‌چسبد. ادامه دهید و تلاش کنید دست راستتان را از بازوی چپتان جدا کنید، اما شما نمی‌توانید! بسیار خوب، کافی است. حالا طوری عمل کنید که انگار دست راستتان نرمال است و آن را از بازوی چپتان جدا کنید. دیدید، شما می‌توانید نقش بازی کنید.

حالا شما آماده‌ی ایفای نقش بزرگتری هستید. اول، راحت و آرام شوید. روی یک صندلی نرم بنشینید و پای خود را صاف بر روی زمین بگذارید. یک صحنه‌ی خوشایند را به تصویر بکشید. برای مثال، فرض کنید شما به یک مسافرت رویایی به هاوایی رفتید. به یاد بیاورید که آن سفر چگونه بود. خودتان را در ساحل تصور کنید. تصور کنید که حالا شما آنجا هستید. احساس کنید که بادهای ملایم دائمی به سرتاسر بدن شما می‌وزند. گرمای آفتاب را روی بدن خود احساس کنید. به بادی که از میان درختان نخل عبور می‌کند گوش کنید. آرام شوید گویی یک نگرانی هم در دنیا ندارید. اجازه دهید ذهنتان سرگردان باشد. فقط لذت بودن در مکان مورد علاقه‌تان را احساس کنید.

از فرد دیگری بخواهید متن زیر را با صدای آرام به آهستگی برای شما بخواند. بهتر این است که آن را ضبط کنید و پخش کنید. اگر هیچ یک از این گزینه‌ها در دسترس نبود، یا اینکه شما نمی‌خواهید برای ضبط کردن آن زمان

صرف کنید، مسئله‌ای نیست. فقط بیشترین تلاش خود را بکنید تا در این حالت آرام بمانید و متن زیر را برای خودتان بخوانید. وقتی آن را می‌خوانید، تا آنجا که می‌توانید صحنه‌ی زیر را واضح تصور کنید. آن را ببینید، احساس کنید، و بشنوید.

قبل از اینکه شروع کنید، وانمود کنید یک متخصص، متخصصی که به او اعتماد دارید، شما را هیپنوتیزم کرده است. شما می‌دانید افراد هیپنوتیزم شده چطور به نظر می‌رسند و چطور عمل می‌کنند. آنها کاملاً آرام هستند و اگر چشمانتان باز باشد، به نظر می‌رسد که زل زده‌اند، بدون اینکه ببینند. اگر قرار است کسی آن را برای شما بخواند، آنگاه چشمانتان را ببندید و آرامش کامل از خود نشان دهید. احتمالاً سرتان به یک طرف خم می‌شود و روی شانه‌تان استراحت می‌کند و بازوهایتان به نرمی در دو طرفتان آویزان می‌شوند. اگر می‌خواهید متن را خودتان برای خودتان بخوانید، طوری رفتار کنید که گویی هیپنوتیزم شده‌اید و یک هیپنوتیزم کننده از شما خواسته که چشمان خود را باز کنید و متن زیر را بخوانید، اما تحت حالت هیپنوتیزم عمیق. بسیار خوب، ادامه دهید.

خودت را روی یک صحنه تصور کن. تو یک هنرپیشه هستی که در حال تمرین برای یک نقش مهم هستی. هیچ کس دیگری به جز من، نویسنده و کارگردان نمایش در تالار کنفرانس نیست. من در حال رهبری تو هستم. حالا در اولین صحنه تو باید احساس **آرزوی** شدید را روی پرده ببری... زمانی که تو یک انگیزه‌ی قوی برای انجام چیزی را تجربه کردی. شاید آن برنده شدن در یک بازی بود، یا گرفتن نمره‌ی الف در یک امتحان. خودت را با چشم ذهنت ببین. خودت را ببین که صورت خودت را در هم می‌کشی و حالت مصمم به خود می‌گیری. ببین چطور نقش بازی کردی. احساسی که داشتی دوباره تجربه کن. بشنو که در آن زمان چه چیزی در حال رخ دادن بود. در فضای این آرزوی شدید جذب شو.

حالا این کتاب را تصور کن. خودت را تصور کن که داری این درس‌ها را می‌خوانی و این درس‌ها را یاد می‌گیری. تصویر خودت را وقتی در حال مطالعه این درس‌ها هستی روی تصویر زمانی قرار بده که **آرزوی** شدید داشتی. اجازه بده این حواس شروع شده و برای یک دقیقه ادامه پیدا کنند...

حالا زمان آن فرا رسیده که صحنه‌ی بعدی نمایش را تمرین کنی. در این صحنه، قرار است احساس نشان دادن یک **انتظار** شدید را بازی کنی. این صحنه آسان است. فقط به یاد بیاور، مثلا عید کریسمس یا فستیوال نورها را، زمانی که جوان بودی. اگر الان کریسمس است، همه‌ی هدایا را زیر درخت کریسمس ببین. بسته بندی‌هایی به رنگ روشن و پاپیون‌های رنگی را تصور کن. به یاد بیاور که چقدر برای باز کردن آن هدایا مشتاق بودی... تا ببینی در آن بسته‌ها چه چیزی وجود دارد. به یاد بیاور که نمی‌توانستی صبر کنی. فکر می‌کردی از دلواپسی منفجر می‌شوی. به یاد بیاور که آن شب نمی‌توانستی بخوابی زیرا **انتظار** بسیار شدید بود. فضای آن عید را ببین، و احساس کن و بشنو. حالا اجازه بده این حواس شروع شده و برای یک دقیقه ادامه پیدا کنند...

حالا آن تصویر ذهنی از زمانی که احساس **انتظار** شدید داشتی را روی تصویر خودت وقتی در حال مطالعه و یادگیری این دروس هستی بینداز. تصویر خواندن این کتاب را روی تصویر عید کریسمس بینداز، درحالی که داری همان احساسات و هیجانات را تجربه می‌کنی.

حالا زمان تمرین آخرین صحنه است. در این صحنه، تو باید **اطمینان** کامل را نشان دهی، با نشان دادن **اطمینان** مطلق به کارگردان و نویسنده نمایشت شروع کن. در میان حضار به من نگاه کن و **اطمینان** به توانایی من در هدایت خودت را ابراز کن...

حالا مجددا، این تصویر را روی تصویر خودت در حال مطالعه و تمرین این درس‌ها بینداز.

اجازه بده این احساس **اطمینان** کاملا درک شود.

حالا وقت این رسیده است که از حالت هیپنوتیزم بیدار شوی. مرا تصور کن که به عنوان کارگردان نمایشت به تو می‌گویم، "با شماره ۳ تو کاملا بیدار هستی. من می‌خواهم از ۱ تا ۳ بشمارم و با این کار تو به حالت ذهنی کاملا بیدار بازمی‌گردی." "۱"، تو داری بیداری می‌شوی... "۲"، طوری رفتار کن که گویی احساس سرزندگی و آرامش می‌کنی... "۳" تو کاملا بیدار هستی.

آیا فکر می‌کنی که راحت تر از آن بود که بهایی داشته باشی؟ من باز هم می‌گویم، "اگر ساده نباشد، آنگاه شما آن را به درستی انجام نخواهید داد!" بنابراین آرام باشید! روش‌هایی که در این کتاب خواهید آموخت آسان هستند؛ اگر تلاش به کار ببری، ناموفق خواهی بود.

آیا اعتقاد داری که هیپنوتیزم شده بودی؟ احتمالا معتقد نیستی. اما خیلی درباره‌ی آن یقین نداشته باش. اگر تو هیپنوتیزم نشده بودی، در حال ایفای نقش هم نبود. برخی از متخصصان معتقدند هیپنوتیزم چیزی بیش از ایفای نقش نیست.

برای اثبات اینکه هیپنوتیزم ایفای نقش است، در یک برنامه‌ی تلویزیونی که در PBS نشان داده شد، یک پروفیسور از یک داوطلب خواست که طوری ایفای نقش کند که گویی هیپنوتیزم شده است. پروفیسور کار دیگری انجام نداد. نه القایی، نه زدن به شعله‌ی یک شمع یا نوسان آونگ. داوطلب ظاهر هیپنوتیزم شده‌ی معمولی را به خود گرفت. او کاملا آرام ظاهر شد. سر او روی شانه‌اش تکیه خورده بود. چشمانش بسته شد. بازوها و دستانش به نرمی در طرفین آویزان شدند. سپس پروفیسور گفت، "در اینجا یک سیب خوشمزه است. وقتی من با میزبان صحبت می‌کنم تو آن را می‌خوری." چیزی که پروفیسور به داوطلب داد یک سیب نبود- یک پیاز اسپانیایی بود. با این حال، داوطلب پیاز را خورد در حالی که فکر می‌کرد آن یک سیب خوشمزه است. این داوطلب هرگز با هیچ برنامه‌ی استاندارد هیپنوتیزم نشد. او تنها طوری نقش ایفا می‌کرد که گویی هیپنوتیزم شده است!

بنابراین، اگر شما واقعا صحنه‌های نمایش را تصور کردید، شما هیپنوتیزم شدید، یا مهم‌تر از آن شما در حالت آلفا بودید.

یک هیپنوتیزم کننده معتبر در وبسایت خودش اظهار می‌کند که اگر چشمان خود را ببندید و خودتان را در حال قدم زدن در خانه یا آپارتمان خود تجسم کنید، که با رسیدن به هر درب آن در را باز می‌کنید، همین طور که در حال تجسم این بودید هیپنوتیزم شدید. هیپنوتیزم می‌تواند این قدر ساده باشد.

درس دو

تفاوت بین ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه

مقدمه

به منظور استفاده‌ی موثر از ضمیر ناخودآگاه شناخت آن ضروری است. برای شروع، شما باید از تفاوت‌های بین ضمیر خودآگاه، که با آن آشنا هستید، و ضمیر ناخودآگاه، که با آن آشنا نیستید، آگاه باشید. در زیر تفاوت‌های ذاتی به صورت جملاتی معمولی آورده شده است.

مغز

بسیاری از شما با تئوری "مغز راست، مغز چپ" آشنا هستید. به طور خلاصه، سمت چپ مغز شما (برای بیشتر افراد) قابلیت زبان را پردازش می‌کند، به صورت خطی فکر می‌کند، و منطقی است، در حالی که سمت راست مغز شما ادراکی است و کلیات را حس می‌کند، نه اجزا را.

برخی از متخصصان معتقدند این تئوری بیش از حد ساده سازی شده است. بیشتر تحقیقاتی که به این تئوری منتهی می‌شوند، حداقل در ابتدا، از روی بیماران صرعی به دست آمده که سمت راست و چپ مغزشان به دلایل پزشکی با عمل جراحی از هم جدا شده بودند. در افراد نرمال، بین هر دو سمت بازخورد قابل توجهی وجود دارد، در موارد خاص، یک طرف می‌تواند قابلیت‌های طرف دیگر را نیز کسب کند. در این دوره ما این مدل را استفاده نخواهیم کرد.

ما "مدل تثلیث"^۱ مغز را در نظر خواهیم گرفت که توسط دکتر پل مک لین^۲، رئیس آزمایشگاه تحقیقات مغزی و رفتار، موسسه ملی سلامت ذهن توسعه یافته است. مدل تثلیث مغز مبتنی بر سه مرحله تکامل است، "خزنده"، "پستاندار" و "قشر مغز". هر مرحله یک نوع قوه‌ی ذهنی متفاوت را نشان می‌دهد که با نیازهایی که در هر زمان غالب می‌شوند تنظیم می‌شود. هر یک از آنها یک کامپیوتر جداگانه با هوش، ذهنیت، ادراک زمان و مکان، و حافظه‌ی خاص خود هستند. برای اهداف ما، ترکیب دو بخش اول متداول است، که قدیمی‌ترین بخش‌ها هستند (بخش‌های خزنده و پستاندار) و آن را ضمیر ناخودآگاه می‌نامیم.

مغز خزنده

اولین مرحله‌ی مغز ۲۵۰ میلیون سال پیش توسعه یافت و "مغز خزنده" یا "تنه‌ی مغز" نامیده شد. این قسمت ۲۵۰ میلیون سال پیش تغییر کردن را متوقف کرد. بنابراین، مغز خزنده در بشر اساساً مشابه تمام خزندگان است. مغز خزنده غیر ارادی، تکانشی و وسواسی است؛ شامل واکنش‌های برنامه‌ریزی شده است که مقاوم هستند. این قسمت مغز برای محافظت شخصی خاصیت پارانوئیدی (دشمن‌پنداشتن دیگران) دارد. پارانوئید برای مراقبت در مقابل دشمنان یا، امروزه، بیشتر در مقابل ماشین‌ها هنگام عبور از خیابان مفید است. این بخش از مغز از روی تجربه چیزی نمی‌آموزد. فقط گرایش دارد که رفتار برنامه‌ریزی شده‌ی خود را بارها و بارها تکرار کند.

مغز خزنده برای زنده ماندن توسعه یافته است. کارکردهای ابتدایی که برای زندگی ضروری هستند را کنترل می‌کند، شامل ضربان قلب، تنفس، جنگیدن، فرار کردن، تغذیه کردن، و تولید مثل. این قسمت هیچ احساسی ندارد.

مغز پستاندار

^۱ Triune Model

^۲ Dr. Paul MacLean

مغز پستاندار حدود ۵۰ میلیون سال پیش توسعه یافت. مغز پستاندار در بشر اساساً شبیه به تمام پستانداران است. این بخش از مغز شامل احساسات و هیجانات است. بازیگوش و منبع مراقبت مادرانه است. پستانداران مواظب بچه‌هایشان هستند؛ خزندگان معمولاً این طور نیستند.

بخش پستاندار مغز احساساتی را برای ما ایجاد می‌کند که واقعی، درست، و برای ما مهم هستند، اما در انتقال این احساسات به ضمیر خودآگاه گنگ است. ویژگی‌های مهم عبارتند از: ضمیر ناخودآگاه (۱) منبع احساسات است و اطلاعات را به شکل احساسات استخراج می‌کند، و (۲) سیستم ارزشی خودش را از روی تجربه استخراج می‌کند، یعنی با تاثیر احساسی تجربه می‌کند.

قشر مغز

مرحله‌ی سوم توسعه "قشر مغز" است. این بخش آگاه ذهن است. بر اساس نظر کارل یونگ^۱، روانپزشک مشهور، این قسمت حدود ۴۰۰۰۰ سال عمر دارد و همچنان در حال رشد است. برخی از محققان معاصر فکر می‌کنند عمر آن بیشتر باشد.

یک ویژگی مهم ضمیر خودآگاه این است که تا حدود سه سالگی شروع به رشد نمی‌کند و تا حدود ۲۰ سالگی رشد آن کامل نمی‌شود. این سنین بین افراد متفاوت است.

یک علت برای اینکه ما مقدار زیادی برنامه‌های منفی و زیان‌بخش در ضمیر ناخودآگاهمان داریم همین رشد دیر هنگام است. وقتی بخش احساسی مغز ما در سالهای ابتدایی زندگی ما در حال رشد بود، ما ضمیر خودآگاه بالغ منطقی نداشتیم تا برنامه‌های منفی را فیلتر کند و برنامه‌های مثبتی را که ما به عنوان بزرگسال نیاز خواهیم داشت، انتخاب کند. بدتر از همه ما اکنون از بیشتر این برنامه‌ها آگاه نیستیم زیرا آنها آنقدر در سنین ابتدایی توسعه یافتند که ما خاطره‌ی آگاهانه‌ای از آنها نداریم.

^۱ Carl Jung

در تضاد با ضمیر ناخودآگاه، که سیستم ارزشی خود را از طریق احساسات استنتاج می‌کند، ضمیر خودآگاه سیستم ارزشی خود را از طریق تعبیر منطقی تجربه استنتاج می‌کند.

به خاطر این تفاوت‌های وسیع، "این سه مغز اغلب گسسته و در تضاد هستند."^۱

کن کیز^۲، نویسنده و سخنران، به خوبی بیان کرده است: "با اینکه قشر مغزی ما دارای ظرفیت پردازشی بیشتری از هر کامپیوتری است که تا به حال ساخته شده، متأسفانه مغز جدید با فیدبک آگاهی دهنده و مدارهای کنترل که ما برای کارکرد بهینه نیاز داریم به مغز قدیم وصل نشده است. بنابراین مغز جدید یا ضمیر خودآگاه، مسائل را تحلیل می‌کند و راه حل‌های منطقی را پیشنهاد می‌دهد، اغلب بدون تصور از اینکه در مغز قدیم یا ضمیر ناخودآگاه، چه چیزی در حال رخ دادن است، ضمیر ناخودآگاه توسط احساس غیر منطقی هدایت می‌شود... که این معمای مشکل ماست. ارتباط ضعیف بین مغز قدیم و جدید در زندگی روزانه مشکلاتی را به وجود می‌آورد. برای مثال، مغز قدیم می‌تواند از سیستم‌های کنترلی مغز متفکر بگذرد و احساسات شدیدی را نشان دهد که برای دهه‌ها در ناخودآگاه مخفی نگه داشته شده است... اغلب از گاه کوه می‌سازد. مغز جدید، که در زمان حال کار می‌کند، درک می‌کند که فرد دارای قدرت، رقابت، و ارزش شخصی است، در حالی که ناخودآگاه دائماً بر اساس برنامه‌ریزی منفی دوران کودکی به تحریک واکنش‌های غیرموثر و نامناسب نسبت به چالش‌های زندگی می‌پردازد."^۳

اندازه

ضمیر ناخودآگاه تقریباً ۹۲ درصد از کل مغز را تشکیل می‌دهد. ضمیر خودآگاه ۸٪ باقیمانده را تشکیل می‌دهد. بنابراین، ضمیر خودآگاه در مقایسه با ضمیر ناخودآگاه ناچیز است.

بینایی

^۱ مغز، کتاب‌های زمان-زندگی

^۲ Ken Keys

^۳ مجله‌ی علم ذهن، صفحه‌ی ۳۸، می، ۱۹۹۶

ضمیر ناخودآگاه با چشم می‌بیند. او تجربیات بیرونی را که وارد ذهن ما می‌شوند را درک می‌کند. این ضمیر خودآگاه شماسست که این صفحه‌ی پرینت شده را می‌بیند.

در طرف دیگر، ضمیر ناخودآگاه، تماسی با دنیای بیرون ندارد. کور است. ضمیر ناخودآگاه بیشتر از چیزی که کامپیوتر می‌بیند را نمی‌بیند. در نتیجه، ضمیر ناخودآگاه تفاوت بین واقعی و خیالی را نمی‌داند. این آخرین جمله اهمیت دارد و بارها و بارها تکرار خواهد شد. این یک حدس نیست؛ روان‌شناسان آن را در آزمایش‌های لابراتواری شناسایی کرده‌اند.

ضمیر ناخودآگاه به ورودی حسی استناد می‌کند. بنابراین، به واقعیت و تصور یکسان واکنش نشان می‌دهد. برای مثال، وقتی خواب یک هیولا را می‌بینید، بدن شما مشابه حالتی که هیولا واقعی است واکنش نشان می‌دهد. مکانیزم "بجنگ یا فرار کن" وارد عمل می‌شود و آدرنالین را در گردش خون بدن پمپاژ می‌کند. بدن شما با عرق کردن، افزایش ضربان قلب و غیره واکنش نشان می‌دهد. در واقعیت، هیچ هیولا و هیچ تهدید واقعی وجود ندارد.

ارتباط

بیشتر افکار در ضمیر خودآگاه توسط یک صدای درونی یا بیرونی انتقال می‌یابند. اکثر تفکرات، البته نه همه‌ی آنها، از یک صدا استفاده می‌کنند، و صدا از کلمات استفاده می‌کند. ضمیر خودآگاه غالباً با کلمات ارتباط برقرار می‌کند. این یک دلیل برای اهمیت دایره‌ی لغات عظیم است. کلمات ابزار تفکر هستند.

ضمیر ناخودآگاه دایره‌ی لغات محدودی دارد و خیلی با کلمات آشنا نیست. بیشتر افراد به صورت کلمات خواب نمی‌بینند. ضمیر ناخودآگاه غالباً با تصاویر و احساسات ارتباط برقرار می‌کند. برای مثال، شما (ضمیر خودآگاه شما) ممکن است بگوید، "من ترسیده‌ام، اما نمی‌دانم چرا" در حالی که ضمیر ناخودآگاه شما ممکن است رویایی را تولید کند که در آن یک هیولا شما را دنبال می‌کند.

عملکردها

ضمیر خودآگاه عملکردهای ارادی را کنترل می‌کند. برای مثال من می‌توانم آگاهانه بازوی خودم را بالا و پایین ببرم. من می‌توانم به این طرف و آن طرف راه بروم. این‌ها اقدامات آگاهانه هستند.

یک نکته‌ی مهم این است که ضمیر خودآگاه در یک زمان تنها یک کار را می‌تواند انجام دهد. ضمیر خودآگاه نمی‌تواند همزمان دو کار را انجام دهد. ممکن است کسی بحث کند که همزمان می‌تواند مطالعه کند و تلویزیون ببیند. اگر شما واقعا از کاری که در یک لحظه انجام می‌دهید آگاه شوید، خواهید دید که شما یا در حال مطالعه هستید یا در حال تماشای تلویزیون. انجام هر دو کار مستلزم این است که شما سرعیا بین این دو فعالیت تغییر حالت بدهید.

اولین باری را به خاطر بیاورید که سعی کردید به بالای سرتان ضربه بزنید، و همزمان دست خود را در جهت عقربه‌های ساعت روی شکم خود بمالید. شما در ابتدا نتوانستید آن را انجام دهید؛ تا این که شما خیلی سریع یک عملکرد را به ضمیر ناخودآگاه خود منتقل کردید. آنگاه این کار راحت شد. سپس وقتی به شما گفته شد که این عملیات را برعکس کنید، یعنی، بالای سرتان را بمالید و به شکمتان ضربه بزنید، مجدداً برایتان دشوار بود. ممکن بود تنها چند ثانیه طول بکشد تا یک عملکرد را یاد بگیرید و آن را به ضمیر ناخودآگاه محول کنید، در این حالت، انجام هر دو همزمان مجدداً آسان می‌شود.

اخیراً مقاله‌ای در نیویورک تایمز یک پژوهش علمی را چاپ کرد که نشان می‌داد افراد نمی‌توانند به صورت آگاهانه همزمان رانندگی کنند و با تلفن همراهشان صحبت کنند. به عبارت دیگر، شما یکی از دو کار را آگاهانه انجام می‌دهید، اما هر دو را همزمان انجام نمی‌دهید. با استفاده از تصاویر رزونانس مغناطیسی از فعالیت مغز، دانشمندان متوجه شدند مغز برای وظایفی که نیازمند توجه هستند دارای میزان حافظه‌ی محدودی است. یک دانشمند اظهار کرد که وقتی شما واقعا می‌خواهید به صدای کسی پشت تلفن گوش کنید، چشمان خود را می‌بندید.

مقاله‌ای دیگر در یک روزنامه منتشر شد که مادری آنقدر مجذوب مکالمه با تلفن همراه خود شده بود که بدون فرزند چهار ماهه‌اش از اتوبوس پیاده شد.

آزمایشی ساده ثابت خواهد کرد که ضمیر خودآگاه شما در یک زمان تنها یک کار را می‌تواند انجام دهد. یک شی سبک مانند یک خودکار را بردارید. اراده کنید که آن را رها کنید. ساده است! برای رها کردن خودکار شما باید یک تصمیم آگاهانه می‌گرفتید که چه وقت آن را رها کنید. حالا خودکار را نگه دارید و مرتب به خودتان بگویید، "من می‌توانم آن را رها کنم؛ من می‌توانم آن را رها کنم..." و ادامه بدهید. اگر به درستی روی این فکر تمرکز کنید، این فکر که شما می‌توانید خودکار را رها کنید، آنگاه نمی‌توانید تصمیم بگیرید که چه وقت خودکار را رها کنید. اگر نتوانید تصمیم بگیرید که چه وقت خودکار را رها کنید، آنگاه نمی‌توانید آن را رها کنید. شما نمی‌توانید پشت سر هم فکر کنید، "من می‌توانم خودکار را رها کنم" و همزمان به صورت آگاهانه فکر کنید "حالا من خودکار را رها خواهم کرد".

به زمانی فکر کنید که رانندگی یاد گرفتید. بسیاری از ما در یک ماشین با دنده‌ی دستی آموزش دیدیم. اولین درس به این صورت بود. شما کلید را روی روشن چرخانیدید. ماشین حرکت ناگهانی داشت و موتور خاموش شد زیرا فراموش کرده بودید که دنده را روی خلاص بگذارید. شما مجدداً ماشین را روشن کردید اما خاموش شد زیرا گاز کافی به موتور ندادید. شما به این فکر کردید که کلید را بچرخانید. دوباره ماشین را روشن کردید و کمی گاز دادید. دنده را تعویض کردید و صدای ناجوری را شنیدید. شما فراموش کرده بودید که کلاچ را فشار بدهید. کلاچ را رها کردید و موتور خاموش شد. شما فکر نکردید که گاز بیشتری به آن بدهید. در نهایت، ماشین شروع به حرکت کرد و پدالتان فریاد زد، "مراقب باش"، اوه، شما به هدایت ماشین فکر نمی‌کردید؛ شما داشتید به تعویض دنده فکر می‌کردید.

آموختن رانندگی مثال خوبی است از اینکه چقدر برای ضمیر خودآگاه سخت است که چند تا کار را همزمان انجام دهد. به هر حال، بعد از اینکه عملکردها را یکی پس از دیگری به ضمیر ناخودآگاه موکول کردید، رانندگی آسان شد- دیگر نیازی به تلاش آگاهانه نداشت.

ضربه زدن به توپ گلف مثال دیگری است. وقتی شما در حال یادگیری هستید، در حین ضربه زدن چیزهای زیادی هست که باید به آنها فکر کنید. ضربه‌ی یک مبتدی ناشیانه و اغلب نامنظم است. بعد از اینکه هر مرحله را به ضمیر ناخودآگاه خود منتقل کردید، نیازی ندارید که هرگز درباره‌ی ضربه زدن فکر کنید. در واقع، فکر کردن درباره‌ی ضربه (فعالیت ضمیر خودآگاه) با آن مداخله می‌کند.

ضمیر ناخودآگاه، برخلاف آن، می‌تواند تریلیون‌ها عملکرد را همزمان انجام دهد. ما نیازی نداریم که به دقت به نفس کشیدن، به عرق کردن وقتی که گرممان است، به هضم غذایمان، جنگیدن با اجسام بیگانه، آزاد کردن انسولین، و غیره فکر کنیم. روی این موضوع مجدداً در درس بعدی وقتی ضمیر ناخودآگاه را به عنوان یک کامپیوتر بررسی می‌کنیم، بحث خواهیم کرد.

ضمیر ناخودآگاه شما دائماً با تمام سلول‌های بدن شما در ارتباط است، و متقابلاً سلول‌ها نیز با ضمیر ناخودآگاه شما ارتباط برقرار می‌کنند. برای اینکه درباره‌ی این موضوع جذاب بیشتر بیاموزید مولکول‌های احساس نوشته‌ی کندیس پرت^۱، پیش‌تاز در حوزه جدید پزشکی، سایکونورویمنولوژی، را مطالعه کنید.

فرایند شناختی

ضمیر خودآگاه منطقی است. توانایی فکر کردن، فکر کردن به صورت خود بخودی، استدلال، انتقاد، تحلیل، قضاوت، پسندیدن، انتخاب، تبعیض، برنامه‌ریزی، اختراع و ساخت، استفاده از ادراک و پیش‌بینی را دارد. از استدلال استنتاجی و قیاسی استفاده می‌کند.

ضمیر خودآگاه شما معمولاً، تاثیر داده‌های ورودی به ضمیر ناخودآگاه را فیلتر می‌کند. همه چیز وارد ضمیر ناخودآگاه می‌شود، اما ضمیر خودآگاه می‌تواند روی اثر یا قدرتی که آن ورودی بر ضمیر ناخودآگاه دارد تاثیر گذار باشد. همان طور که قبلاً ذکر شد، ضمیر خودآگاه تا سن سه سالگی شروع به رشد نمی‌کند و تا حدود ۲۰ سالگی

^۱ Candice Pert

رشد آن کامل نمی‌شود. شما در طول سال‌های بحرانی شکل‌گیری اولیه این فیلتر را ندارید. بنابراین، مقدار زیادی زباله در ضمیر ناخودآگاهتان دارید که برای سلامتی، آرامش ذهن و بهره‌وری زیان‌بخش هستند.

برعکس، ضمیر ناخودآگاه منطقی نیست؛ ذهن احساسی است. ضمیر ناخودآگاه منبع عشق، کینه، دلتنگی، ترس، حسادت، ناراحتی، عصبانیت، لذت، آرزو و غیره است. وقتی می‌گویید، "احساس می‌کنم..." منبع احساس ضمیر ناخودآگاه است. به یک مثال افراطی فکر کنید، مثل خشم. شخصی که خشم عمیق را اظهار می‌کند احساسی شدید، با شدت بسیار زیاد، از خود نشان می‌دهد که به شدت غیر منطقی است، و یادآوری (آگاهی) ضعیفی از وضعیت خودش بعد از آن دارد.

ضمیر ناخودآگاه به صورت قیاسی استدلال می‌کند، از خاص به عام. اگر به او بگویید که سر به هوا هستید، راهی برای شما خواهد یافت تا چیزی را سر به هوا انجام دهید. معمولاً استدلال قیاسی منطقی نیست.

ضمیر خودآگاه به صورت عینی به کلمات فکر می‌کند. در حالت عینی کلمه‌ی "مادر" به معنی سرپرست زن است. از طرفی، ضمیر ناخودآگاه درونی (غیر عینی) است و به کلمات معانی ضمنی اضافه می‌کند. وقتی کلمه‌ی "مادر" را می‌شنوید، تمام انواع احساسات برانگیخته می‌شوند. این احساسات از ضمیر ناخودآگاه برخاسته می‌شوند.

اراده، قدرت، و اراده قدرتمند

ضمیر خودآگاه داری حس آگاهی است. اشخاص، مکان‌ها، شرایط و چیزها را می‌شناسد. ضمیر خودآگاه می‌داند که می‌داند. شامل اطلاعاتی است که ما خودمان هستیم و اینجا هستیم.

مهم این است که ضمیر خودآگاه دارای اراده است. اراده توانایی ضمیر خودآگاه برای شروع و هدایت یک فکر یا عمل است. اراده به جهت‌گیری افکارتان کمک می‌کند. انسان‌ها دارای اراده‌ی آزاد هستند.

اما ضمیر ناخودآگاه دارای قدرت است! مقاله‌ای در *روان‌شناسی/امروز*، در آگوست ۱۹۷۴ بیان کرد، "ما کشف کردیم که مغز یک منبع انرژی الکتریکی است؛ می‌تواند کارهای الکتریکی انجام دهد." مغز شما حدود ۲۵ وات

توان تولید می‌کند. ضمیر ناخودآگاه این انرژی را به عنوان تمایلات، احساسات، انگیزه‌ها، انقباض ناگهانی اعصاب و غیره ارسال می‌کند.

این انرژی در ضمیر ناخودآگاه خستگی ناپذیر است؛ مغز شما ۲۴ ساعت شبانه روز، در تمام عمر شما کار می‌کند. یک چیز شگفت‌انگیز درباره‌ی استفاده از ضمیر ناخودآگاه این است که این کار بدون تلاش است. برای استفاده از ضمیر ناخودآگاه شما هیچ تلاش آگاهانه‌ای نیاز نیست. تلاش آگاهانه، هر چقدر هم به خوبی هدفمند شده باشد، تنها مانعی برای ضمیر ناخودآگاه ایجاد می‌کند.

انجام کاری با ضمیر خودآگاه نیازمند تلاش است. به یاد بیاورید که چگونه یاد گرفتن چیزی برای اولین بار نیازمند تلاش است. برای مثال، کمی طول کشید تا یاد بگیریم بند کفش را ببندیم. برای بار اول و یا دوم پیچیده است. تصور کنید که شما مجبور بودید تمام مراحل را تا حدی شفاف بنویسید که فردی که هرگز یک پاپیون را ندیده است بتواند یکی درست کند.

وقتی گره زدن یک پاپیون تبدیل به عادت شد- به عبارت دیگر، این عمل به ضمیر ناخودآگاه محول شد- آسان شد. آنقدر آسان که شما مجبور نیستید وقتی آن را انجام می‌دهید به آن فکر کنید. در واقع، احتمالاً شما گره زدن بندهای کفشتان را به یاد نمی‌آورید زیرا آن را ناخودآگاه انجام می‌دهید.

یک قهرمان پرش بعد از اینکه یک رکورد به جای گذاشت در مصاحبه‌ای در تلویزیون گفت، "من پرش رکورد را به یاد نمی‌آورم، اما وقتی شروع به پرش کردم می‌دانستم موفق می‌شوم." او به خاطر نمی‌آورد زیرا ناخودآگاه پرش را انجام می‌داد. او اجازه داد ضمیر ناخودآگاهش غلبه کند. ضمیر ناخودآگاه می‌تواند تمام اعمال را بدون تلاش ذهنی انجام دهد. اگر او توسط ضمیر خودآگاهش پرش را انجام داده بود، این یک تلاش محسوب می‌شد و معمولاً به خوبی انجام نمی‌شد.

بهترین کتاب درباره‌ی این موضوع بازی داخلی تنیس نوشته‌ی تیموئی گالوی^۱ است. اگر شما یک تنیس باز نیستید به خاطر این عنوان گمراه نشوید؛ فقط وقتی آن را می‌خوانید به طور ذهنی "تنیس" را حذف کنید و هر کلمه‌ی دیگری که دوست دارید به جای آن بگذارید. گالوی به صورت شفاف توضیح می‌دهد که چطور ضمیر خودآگاه نمی‌تواند کاری مثل ضربه زدن به توپ تنیس را به خوبی انجام دهد (یا رانندگی یا ضربه زدن به توپ گلف). درحالی که ضمیر ناخودآگاه می‌تواند یک وظیفه‌ی دشوار را بدون تلاش انجام دهد، و وقتی توسط ضمیر خودآگاه تداخلی صورت نگیرد آن را تمام و کمال انجام می‌دهد. این یک ترفند است - دور نگه داشتن ضمیر خودآگاه از مسیر.

بنابراین، ضمیر خودآگاه دارای اراده است و ضمیر ناخودآگاه دارای قدرت. وقتی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه هماهنگ با هم باشند، شما اراده‌ی قدرتمند دارید. شما "تک-ذهنه" می‌شوید.

اما وقتی ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه در تضاد باشند، اراده‌ی قدرتمندی وجود نخواهد داشت. شما "دو-ذهنه" می‌شوید. ضمیر خودآگاه شما نمی‌تواند مستقیماً به ضمیر ناخودآگاه شما غلبه کند و به آن "اراده" بدهد که کاری را انجام دهد.

امیل کوئه^۲ (۱۸۷۵-۱۹۲۶) در درمان بیماری‌های مختلف در اروپا بسیار موفق بود. او به بیان سریع یک جمله‌ی تاکیدی اعتقاد داشت (حرف زدن سریع و نامشخص، به طوری که ضمیر ناخودآگاه خسته شده و نتواند توجه کند)، تا زمانی که درون ضمیر ناخودآگاه غرق شود و کاملاً توسط آن پذیرفته شود. شما احتمالاً یکی از این جملات تاکیدی آشنا را شنیده‌اید، "هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر می‌شوم".

^۱ Timothy Gallwey

^۲ Emile Coué

کوئه گفت، "وقتی اراده و تصور در تضاد باشند، تصور همواره برنده می‌شود". یعنی باید گفت، وقتی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه در تضاد باشند، همواره ضمیر ناخودآگاه برنده می‌شود. ضمیر ناخودآگاه برنده می‌شود زیرا قدرت دارد (دارای توان الکتریکی و شیمیایی است)، و بزرگتر است.

وقتی یک مرد چاق اراده می‌کند که رژیم بگیرد، اگر تمایل ضمیر ناخودآگاهش را برای خوردن بیش از حد تغییر ندهد، در نهایت ضمیر ناخودآگاهش برنده خواهد شد. او هرچه وزن از دست بدهد دوباره به دست خواهد آورد. او ممکن است اراده کند که آن دسر خوشمزه را نخورد، اما اشتیاق موجود در ضمیر ناخودآگاه برنده خواهد شد. او دسر را خواهد خورد و بدون تلاش آن را خواهد خورد.

وظیفه شما این است که بیاموزید ضمیر ناخودآگاه چطور کار می‌کند و چطور به نفع خودتان از آن استفاده کنید. ضمیر ناخودآگاه دارای قدرت تسلط است، اما به اندازه ضمیر خودآگاه شما باهوش نیست. شما یاد می‌گیرید چطور آن را تبدیل به غول شخصی خود بکنید، نه ارباب خودتان.

حافظه

ضمیر خودآگاه دارای حافظه‌ی محدود بوده و بیشتر آن کوتاه مدت است. ضمیر ناخودآگاه کاملاً بر عکس است، عملاً دارای حافظه‌ی نامتناهی است. شاید فکر کنید برای شما این‌طور به نظر نمی‌رسد. خوب، درست است. شما برای هر چیزی که در زندگی خود تجربه کرده‌اید حافظه‌ی کافی داشته‌اید. این یادآوری شماست که جایز الخطا است.

کنترل

وقتی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه شما در تضاد باشند، ضمیر ناخودآگاه شما برنده می‌شود، اما در صورتی ندانید چطور آن را کنترل کنید. شما خواهید آموخت که چطور روی ضمیر ناخودآگاهتان تاثیر گذاشته و آن را

کنترل کنید تا او شما را کنترل نکند. شما می‌خواهید او را غول خود بسازید! ضمیر خودآگاه شما قرار است که ارباب شود، و ضمیر ناخودآگاه شما قرار است که غول باشد.

ضمیر خودآگاه می‌تواند ضمیر ناخودآگاه را به اقدام، تغییر عادات، برعکس کردن الگوهای فکری منفی، بهبود سلامتی فیزیکی و روحی ما ترغیب کند و ضمیر خودآگاه حتی می‌تواند روی عملکردهای غیرارادی ما تاثیر گذار باشد.

چند دهه قبل، تفکر دنیای غربی این بود که کنترل عملکردهای غیر ارادی غیر ممکن است. دنیای غربی حالا می‌داند که کنترل عملکردهای غیر ارادی مانند فشار خون، ضربان قلب، و جریان خون در ناحیه‌ی خاصی از بدن ما امکان پذیر است.

جدول زیر تفاوت‌های ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه را جمع بندی می‌کند:

مقایسه‌ی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه

مشخصه	ضمیر خودآگاه	ضمیر ناخودآگاه
سن	جدید	قدیمی
اندازه	کوچک	بزرگ
بینایی	می‌بیند	کور
ارتباط	کلمات	تصاویر، احساسات
فرایند شناختی	منطقی	غیر منطقی
بالیدگی	بالغ	نابالغ
زمان	گذشته، حال، آینده	حال
اراده‌ی قدرتمند	اراده	قدرت

عملکردها	ارادی	غیر ارادی
عملکردها در یک زمان	یک	تریلیون
حافظه	محدود	نامحدود
کنترل	ارباب ضمیر ناخودآگاه	بدن و رفتار غول شما

شرطی سازی آلفا

با نشستن روی یک صندلی راحت و گوش دادن به یک برنامه‌ی ریلکسیشن که توسط فرد دیگری خوانده می‌شود، یا ضبط و بازپخش می‌شود، ذهن شما می‌تواند وارد حالت آلفا شود. برنامه معمولاً حدود ده دقیقه طول می‌کشد. شما می‌خواهید که در هر روز بارها وارد حالت آلفا شوید و به غول خودتان دستورالعمل‌هایی را بدهید. اتکا به کسی دیگر برای اینکه برنامه‌ی روزانه را برای شما بخواند یا پخش یک سی دی، در هر زمان که می‌خواهید وارد حالت آلفا شوید، عملی نیست. شما نیاز دارید که خودتان را شرطی کنید که به سادگی یک نفس عمیق بکشید، از سه تا یک برعکس بشمارید، به خودتان کلمه‌ی "آلفا" را بگویید، و در حالت آلفا باشید. بعد از اینکه شرطی شوید، به همین سرعت و سادگی انجام می‌شود. تمرین‌های شرطی سازی در انتهای هر درس آورده شده است.

شرطی سازی آلفا ساده است. فقط به تمرین کمی نیاز دارد. برخی از افراد بعد جلسات معدود می‌توانند خودشان را شرطی کنند؛ برای برخی افراد کمی بیشتر طول می‌کشد. بستن چشم‌ها و آرام شدن مستعد تحریک حالت آلفاست. آرام شدن اغلب با سنگینی و گرمی همراه است. یک بار که وارد حالت آلفا شدید می‌توانید خودتان را شرطی کنید که هر زمان که خواستید به این حالت بازگردید.

ریلکسیشن عمیق توسط خودتان

تمرینات شرطی سازی که در این دروس ارائه شده مشابه روندهایی است که به نام‌های مختلف خوانده می‌شود. معمول ترین آنها خود هیپنوتیزم است. من دوست دارم نام آن را چیز دیگری بگذارم زیرا کلمه‌ی "هیپنوتیزم" بار معنایی منفی دارد. هیپنوتیزم اغلب با کنترل ذهن یا مسخره شدن در مقابل حضار همراه است. این تاسف بار است. اولاً، هیچ کس واقعا نمی‌داند هیپنوتیزم چیست. کرسکین^۱، یک ذهن‌گرای معروف (او از اینکه هیپنوتیزم کننده نامیده شود امتناع می‌کند)، صد هزار دلار به هر کسی که می‌توانست به صورت استنتاجی وجود "خلسه‌ی هیپنوتیزمی" را ثابت کند، پیشنهاد داد. هیچ کس هرگز این پول را مطالبه نکرد. کرسکین هرگز کسی را در خلسه وارد نکرد در حالی که به شدت در کاشت تلقین‌ها در ضمیر ناخودآگاه موفق بود.

ارنست روسی^۲ در روان‌شناسی زیستی شفای ذهن-بدن، سال ۱۹۹۳ بیان کرد: "از زمان آغاز هیپنوتیزم بیش از ۲۰۰ سال پیش، یافتن یک توافق کلی بین متخصصان بر سر اینکه هیپنوتیزم دقیقاً چیست، غیر ممکن بوده است. هیچ تعریف یا آزمایش تجربی تا به حال طرح ریزی نشده که به درستی ارزیابی کند که آیا حالت هیپنوتیزمی واقعا وجود دارد یا نه!" برخی از متخصصان مدعی هستند که چیزی به عنوان خلسه‌ی هیپنوتیزمی یا حالت هیپنوتیزمی وجود ندارد.

بنابراین اجازه دهید درباره‌ی اینکه نام این روش چیست نگران نباشیم. آلفامیشن خودی (من خودم این کلمه را ساختم) کلمه‌ی توصیفی خوبی خواهد بود اما هیچ کس نمی‌داند که درباره‌ی چه چیزی حرف می‌زنیم. این تمرین صرفاً روش‌هایی برای وارد شدن به حالت آلفا است، به این ترتیب شما می‌توانید تلقین‌هایی را درون ضمیر ناخودآگاهتان جای بدهید.

^۱ Kreskin

^۲ Ernest Rossi

یک مزیت دیگر وقتی که شما ریلکسیشن عمیق را تمرین می‌کنید این است که شما خواب بهتری خواهید داشت. نشان داده شده است که خواب بهتر سلامتی، حافظه و خلق و خو را بهبود می‌بخشد. بسیاری از افرادی که ریلکسیشن عمیق را تمرین می‌کنند متوجه می‌شوند که به خواب کمتری نیاز دارند.

روند کار

درباره‌ی این برنامه هیچ چیز جادویی وجود ندارد. برنامه می‌تواند به روش‌های بسیاری انجام شود. برای مثال شما می‌توانید با آرام کردن عضلات از پاها تا سرتان یا برعکس شروع کنید. هر روندی که شما را به آرامش برساند خوب است. هدف این است که طوری آرام شوید که ضمیر ناخودآگاه بی‌علاقه شود، کنترل را رها کند و در پس زمینه غرق شود، و همزمان، ضمیر ناخودآگاهتان را به جلو بکشید. وقتی شما در حالت آلفا هستید، می‌توانید از ضمیر ناخودآگاهتان استفاده کنید تا بدن خودتان را آرام کنید، حتی بیشتر از هر زمانی که در حالت بتا با استفاده از ضمیر ناخودآگاه می‌توانستید این کار را انجام دهید.

می‌توانید از کسی بخواهید که برنامه را برای شما بخواند یا می‌توانید آن را ضبط کرده و پخش کنید.

برخی از کتاب‌های خودآموز تست‌هایی را تشریح میکنند تا تعیین کنند آیا واقعا در یک حالت تغییر یافته هستید. خودتان را تست نکنید. شک نکنید که در حالت آلفا هستید یا نه. اگر به هر دلیلی در این تست ناموفق شوید، حتی فقط یک بار، این شکست می‌تواند اعتماد به نفس شما را خراب کند. فقط طوری عمل کنید گویی می‌دانید که قرار است موفق شوید و موفق خواهید شد. نگرش صحیح داشته باشید. منتظر باشید که آرام شوید و وارد حالت آلفا شوید. مطمئن باشید.

فقط رها کنید. هیچ فعالیتی با ضمیر ناخودآگاه انجام ندهید، مثل، انتقاد روی کلمات، قضاوت روی اینکه آیا در حال وارد شدن به حالت آلفا هستید یا نه، و غیره. از فعالیت ضمیر ناخودآگاه استفاده کنید، مثل تصویر سازی،

رویپردازی، و ماندن در زمان حال. به چیزی که دیروز یا حتی ده دقیقه قبل اتفاق افتاده فکر نکنید. به چیزی که ممکن است ده دقیقه بعد اتفاق بیفتد فکر نکنید. ذهن خود را در اکنون نگه دارید.

خدمات شنیداری موجود هستند تا به ضمیر ناخودآگاه شما در حالت آلفا کمک کنند. به نظر من بهترین آنها، یک صدای مترونوم (ضرب آهنگ) در 10 cps (میانه آلفا) یا 5 cps (میانه تتا) است. این روش توسط سیلوای بین المللی، در شهر ال پاسوی تگزاس، در دوره‌ای که در سراسر دنیا تدریس شد استفاده شد. برخی از موسیقی‌ها و صداها ضبط شده مفید هستند، برای مثال کارهای منتخب موزارت، و صداها بنیادین که توسط جفری تامپسون ساخته شده است.

عبارات مهمی که تقریباً در انتهای هر برنامه به شما داده خواهد شد در زیر لیست شده‌اند. شما باید بدانید برای چه چیز دارید آماده می‌شوید.

- حواس پرتی‌ها تنها می‌خواهند باعث شوند من عمیق تر در حالت آلفا فرو بروم.
- هر وقت برای رفتن به حالت آلفا تمرین می‌کنم من عمیق تر و عمیق تر به این حالت می‌روم.
- هر وقت تمرین می‌کنم، سریعتر و سریعتر وارد حالت آلفا می‌شوم.
- هر وقت تمرین می‌کنم، این کار ساده‌تر و ساده‌تر می‌شود.
- ضمیر ناخودآگاه من تنها تلقین‌های مثبت و سلامتی بخش را می‌پذیرد.
- هر وقت که انگشت شست و سبابه را روی هم می‌مالید، به یاد می‌آورید که باید آرامش یافته و در سکون باقی بمانید.

همچنین تلقینی وجود دارد که هر زمان عبارت "۱...۲...۳... آلفا" را می‌گویید یا به آن فکر می‌کنید به حالت آلفا باز خواهید گشت. بعد از تمرین کافی، شما نیاز نخواهید داشت که به سراغ برنامه‌ی ریلکسیشن ده دقیقه‌ای بروید

تا وارد حالت آلفا شوید. شما به سادگی به خودتان خواهید گفت، "۳...۲...۱... آلفا" و شما در آن حالت خواهید بود.

مقصود از این تمرین وارد شدن به آلفا و آگاه ماندن است. این کار برای زمان‌هایی که می‌خواهید خلاق بمانید، مسابقه بدهید، برای یک امتحان مطالعه کنید، امتحان بدهید و غیره مفید است. برنامه‌ی زیر را ضبط کنید و در حالی که روی یک صندلی راحت نشسته‌اید آن را پخش کنید.

دستورالعمل حالت آلفا - ریلکسیشن تدریجی

حدود بیست درجه به بالا نگاه کن و به یک نقطه زل بزن. بالا بردن چشمانت در رسیدن به حالت آلفا کمک می‌کند. حالا چشمان خود را ببند و به صدا گوش کن.

درست همین حالا، تو دوست داری که احساس ریلکسیشن عمیق را تجربه کنی... تو دوست داری آرام‌تر از هر زمانی باشی که تا به حال بوده‌ای. ریلکسیشن عمیق سلامتی است... اجازه می‌دهد که بدن تو خودش تغذیه شده و شفا بیابد... ریلکسیشن عمیق به ذهن شما این امکان را می‌دهد که تجدید انرژی کند.

تو داری عمیق و آرام نفس می‌کشی... بسیار آرام.

ریلکسیشن آسان است... تمام کاری که باید انجام دهی این است که رها کنی... فقط رها کن... فقط اجازه بده بدنت سست شود. اجازه بده عضلات آرام شوند.

ریلکسیشن عمیق احساس سنگینی و گرمی را به همراه دارد... گرمی دوستانه... و آرامش... و خوشحالی. حالا احساس می‌کنی سنگین‌تر شده‌ای. تو داری رها می‌شوی... داری رها می‌شوی.

یک گوی با نور سفید گرم را تصور کن. فقط نگاه کردن به آن به تو احساسی گرم و خوشایند می‌دهد. تصور کن این گوی با نور سفید از پاهایت وارد بدنت می‌شود. وقتی این نور وارد بدن تو می‌شود، انگشتانت سنگین‌تر می‌شوند.

حالا اجازه بده پاهایت آرام شوند. آنها را در حال فشار آوردن بر روی زمین احساس کن. حالا این گوی نور و این احساس سنگینی و گرمی از مقابل قوزک پای تو، و ساق پای تو... و رانهای تو... به سمت بالا حرکت می کند.

این گوی نوری صلح آمیز و این موج ریلکسیشن حالا به انتهای ران تو می رسد. احساس سنگینی خوشایند است... و حس خوبی دارد. ریلکسیشن سلامتی بخش عمیق عمیق. فقط رها کن... رها کن... اجازه بده بدنت آرام شود. اجازه بده بدن و ذهن یک حالت سالم و طبیعی به دست بیاورد.

حالا این گوی نوری گرم دوستانه وارد بالا تنه‌ی تو می شود، و تو احساس می کنی ریلکسیشن نافذ عمیقی روی کمر تو به آهستگی سمت بالا در حرکت است. حالا عضلات کمر تو آرام هستند... خیلی آرام. احساس کن که آنها آرام هستند و سنگین می شوند. شانه‌هایت را حس کن که با سنگین و سنگین تر شدن، به پایین می افتند. حالا، عضلات شکم و سینه‌ی خود را آرام کن. همزمان احساس کن که وزن بالا تنه‌ات در حال افزایش است... و تحت فشار جاذبه تو را به سمت پایین می کشد. حالا بدن تو کاملا آرام است. احساس فوق العاده ای است... فقط رها کن... کاملا رها کن... تمام عضلات داخلی تو آرام هستند.

حالا تصور کن این گوی حامل نور گرم سنگین درون سر و بازوهای تو به جریان می افتد. عضلات گردن خودت را رها کن. احساس کن که گردنت سنگین تر و آرام تر می شود. تنها تعداد کافی عضله را سفت نگه دار تا گردنت در حالتی راحت قرار بگیرد. احساس کن که این ریلکسیشن از طریق بازوها به سمت پایین به درون انگشتان تو حرکت می کند... در نهایت به نوک انگشتانت. بازوهای تو کاملا آرام هستند... انگشتانت حالا کاملا آرام هستند. آنها سست شده‌اند... انگشتانت سست و سنگین شده‌اند.

حالا تو اجازه می دهی که این حس ریلکسیشن در سرتاسر آرواره‌ی تو گسترش پیدا کند. احساس کن که عضلات آرواره‌ات آرام هستند. احساس کن که گلو و زبانت آرام هستند و تمام گفتگوهای درونی خاموش شده‌اند. و در نهایت احساس کن که جمجمه‌ات آرام است.

حالا کاملا آرام هستی... همه عضلات، و همه سلول‌های بدن تو آرام هستند. احساس راحتی می‌کنی... احساس خرسندی می‌کنی. این احساس بسیار خوشایندی است... خیلی خوشایند... خیلی آرام... خیلی راحت. همه‌ی بدنت از این احساس لذت می‌برد... تو از این احساس ریلکسیشن عمیق در حالت آلفا لذت می‌بری.

با هر نفس، تو آرام‌تر و آرام‌تر می‌شوی. با هر نفس، تو احساس بهتری پیدا می‌کنی، احساس می‌کنی بیشتر در راحتی و خوشحالی هستی. حالا یک صحنه‌ی دلپذیر را تصور کن... خودت را کنار ساحل یک جزیره‌ی استوایی زیبا ببین. گرمی آفتاب را روی بدنت احساس کن. گرمی شن‌ها را روی پاهای برهنه‌ات احساس کن. وقتی پاهای خودت را درون شن‌های نرم و لطیف فشار می‌دهی فرو رفتن شن‌های گرم بین انگشتانت را حس کن. خودت را ببین که روی یک صندلی راحتی مجلل و نرم می‌نشینی. به اقیانوس نگاه کن. آب آرام و صلح‌آمیز است. امواج اقیانوسی آرامی وجود دارند که ریتمی موزون با تنفس تو دارند... یک ریتم آرامش بخش، آهسته.

همین طور که نفس می‌کشی، فشار کمی که مدتی است در بدنت حضور دارد را رها کن. با هر بازدم، فشار بیشتری محو شده و به بیرون بدن تو جاری می‌شود. با هر بازدم... تو بیشتر و بیشتر آرام می‌شوی.

بوی هوای نمکی تازه را استشمام کن... احساس لطیف نسیم گرم استوایی را حس کن. در دوردست صدای مرغ‌های دریایی را می‌شنوی... می‌توانی ببینی که مرغ‌های دریایی نزدیک خط ساحلی به سرعت بالا و پایین می‌روند. تو نجوای نسیم را که از لا به لای برگ‌های درختان نخل خط ساحلی عبور می‌کند را می‌شنوی. ببین که درختان نخل ظریف به آرامی در نسیم استوایی در نوسان هستند.

یک مشت شن را از روی زمین بردار و آن را عقب‌تر روی ساحل بینداز. ببین که چقدر بدون تلاش آنها می‌افتند و یک توده را تشکیل می‌دهند. توده‌ی شن کاملا بدون مقاومت است... عدم تنش کامل وجود دارد.

چشمان تو از رنگ‌های آبی و سبز آب شفاف و گرم، روی سطح سنگ‌های مرجانی، لذت می‌برند. تو خیلی آرام هستی... همه‌ی عضلات بدن تو سست هستند... همه‌ی قسمت‌های بدن تو احساس سنگینی و آرامش دارند... تو

تابش یک گرمای دلپذیر را در سرتاسر بدنت احساس می‌کنی که نتیجه‌ی گردش خون عالی و بدون توقف است... این حاصل ریلکسیشن عالی است. در این احساس غوطه‌ور شو... از این حالت ذهن لذت ببر. توجه کن که این یک حالت سلامتی بخش است... و بدن تو در حال طراوت بخشیدن به خودش است... در حال انرژی بخشیدن به خودش... شفا بخشی به خودش... به سادگی و بدون تلاش.

هر بار که آرام می‌شوی... هر بار که وارد این حالت می‌شوی که جایگاه مقدس توست... ریلکسیشن آسان و آسان‌تر می‌شود. هر بار که ریلکسیشن عمیق را تمرین می‌کنی، سریعتر وارد یک حالت ذهنی سالم و عمیق‌تر می‌شوی... هر بار احساسات عمیق‌تر و لذت‌بخش‌ترند. هر بار تو ریلکسیشن عمیق را تمرین می‌کنی به جایی می‌رسی در آن که متعادل و شاد هستی و احساس سلامتی بیشتری می‌کنی.

صداها و سایر حواس پرتی‌ها تنها به عنوان سیگنال‌هایی عمل می‌کنند تا تو را بیشتر آرام کنند. هر بار که صدایی می‌شنوی، عمیق‌تر وارد جایگاه مقدس خودت می‌شوی و حتی آرام‌تر می‌شوی. همه‌ی تنش‌ها از بین رفته‌اند. تو کاملا آرام... آسوده... شاد... خرسند هستی.

در هر حالت اضطراری، تو آگاه و هشیار هستی. ضمیر ناخودآگاهت سریعاً اضطرار را تشخیص می‌دهد و سریعاً تو را به حالت هشیار می‌برد.

تو در یک حالت ذهنی طبیعی و سالم آلفا هستی... و آماده برای تلقین‌های مثبت و سالم. ذهن تو تنها تلقین‌هایی را می‌پذیرد که مثبت باشند، به خاطر صلاح خودت و هر کسی دیگر.

هر زمان که به کلمه‌ی "آلفا"، با هدف بازگشت به این حالت آسوده‌ی بدن و ذهن فکر کنی، به این احساس آرامش بخش باز می‌گردی.. به این جایگاه مقدس. کلمه‌ی آلفا در مکالمه‌ی عادی کلمه‌ی دیگری است و به این تاثیر وابسته نیست. کلمه‌ی "آلفا" تنها وقتی که قصد داری کاملاً بدن و ذهن خودت را مانند اکنون آرام کنی و وارد این حالت طبیعی ذهن بشوی موثر است.

هر بار که خواستی تنش‌ها را از بدن خودت رفع کنی... هر بار و هر جا که خواستی آرام‌تر و آسوده‌تر بشوی، فقط انگشت شست و سبابه‌ی خودت را روی هم بمال. تو این کار را با احساس ملایمت... صلح... آرامش... شادی... تعادل... و همین احساس خوب همراه می‌کنی. به هم مالیدن شست و سبابه‌ات تو را آرام می‌کند. هر بار و هرجایی در طول روی که خواستی آرام شوی... هر بار که خواستی از تنش بدنت رها شود، خیلی راحت انگشت شست و سبابه‌ات را روی هم بمال. مالیدن انگشتانت روی یکدیگر سیگنالی است که تو را به حالت تعادل کامل فکری برمی‌گرداند.

حالا با احساسی فوق العاده، با احساس آرامش، با احساس سلامتی و تندرستی... با احساس طراوت... با احساس آسودگی و شادی، شروع به بازگشتن به هوشیاری کامل کن. با شماره‌ی "۳" تو در حالت هوشیار هستی و چشمانت باز هستند. "۱"... "۲"... با احساس آرامش و لذت، "۳"... تو کاملا هوشیار و آگاه هستی!

درس سه

آبر بیوکامپیوتر شما

مقدمه

در حالی که نسل فعلی قدر کامپیوترهای شخصی را نمی‌دانند، قابلیت‌های آن بعضی از ما را که با یکی از آنها بزرگ نشده‌ایم متحیر می‌کند. ما به خاطر عملکرد سریع آن در یک چشم به هم زدن، حافظه‌ی عظیم، و توانایی استفاده از بسیاری از برنامه‌های پیچیده به صورت همزمان، متحیر هستیم. به همان اندازه که یک کامپیوتر شخصی تاثیر گذار است، ضمیر ناخودآگاه شما بسیار بهتر از هر کامپیوتری است که شما بتوانید خریداری کنید.

استفن هاوکینگ، در اثرش به نام عالم در یک پوست فندق، می‌گوید، "کامپیوترهای فعلی در توان محاسباتی تنها از مغز یک کرم خاکی حقیر پیشی می‌گیرند". مغز شما میلیون‌ها بار بهتر از مغز یک کرم خاکی است.

مغز شما بیشتر از آن که شما بتوانید استفاده کنید حافظه دارد و مداوما کار می‌کند، به جز زمان‌هایی که ضمیر خودآگاه شما با آن تداخل ایجاد می‌کند. آن برخلاف هر کامپیوتر ساخته شده‌ای، هم دارای انرژی الکتریکی است و هم شیمیایی. اطلاعات در طول عصب‌ها از طریق تکانه‌های الکتریکی حرکت می‌کنند و توسط مکانیزم‌های شیمیایی از روی سیناپس‌ها پرش می‌کند. ضمیر ناخودآگاه شما یک بیوکامپیوتر است. بیوکامپیوتر شما با تعداد بی‌شماری برنامه‌های پیچیده پر شده است. بیشتر آنها برای زنده ماندن و زندگی کردن در دنیا ضروری هستند. ما قدر هزاران برنامه از آن را نمی‌دانیم، مانند راه رفتن، دویدن، توقف کردن، و نوشیدن یک لیوان آب. از طرفی، بسیاری از برنامه‌های ما منسوخ و مخرب هستند، مانند بی‌حوصلگی، پرخوری، و کج خلقی. حالا جنبه‌های بیوکامپیوتر ضمیر ناخودآگاه شخصی شما را بررسی خواهیم کرد.

ذخیره‌ی داده

حافظه در ضمیر خودآگاه شما کوتاه مدت و محدود است. آزمایشات نشان می‌دهند که بیشتر مردم نمی‌توانند بیش از هفت رقم را در یک زمان به خاطر بیاورند.

برعکس، حافظه در ضمیر ناخودآگاه شما واقعا نامحدود است. یک کم‌دین با طعنه گفته است، "حافظه چیزی است که با آن فراموش می‌کنید." این هوشمندانه است اما درست نیست. هر منظره، صدا، لمس، بو، و احساسی که از زمان تولد (شاید حتی قبل از تولد) تا به حال تجربه کرده‌اید در حافظه‌ی شما هست. اگر برخی حقایق را نمی‌توانید به خاطر بیاورید، حافظه‌ی خودتان را سرزنش نکنید زیرا حقیقت اینجاست. قوه‌ی یادآوری خودتان را سرزنش کنید.

ظرفیت ذخیره‌سازی مغز شما بیشتر از چیزی است که تا به حال استفاده کرده‌اید. هر خاطره یک مسیر در مغز شما ایجاد می‌کند. گوینده‌ی یک مستند درباره‌ی فضاهای خالی مغز در شبکه‌ی PBS اظهار کرد که مسیرهای خاطره در مغز شما بیشتر از تمام اتم‌هایی است که در عالم وجود دارد! اگر مسیرهای مغزتان را شمرده و برای هر یک عددی روی یک اتم بنویسید، به اندازه‌ی کافی اتم در عالم هستی وجود نخواهد داشت!

اگر هر ثانیه در یک طول عمر هفتاد ساله، ۱۰ حقیقت جدید را بپذیرید، شما حدود 22×10^9 بیت اطلاعات کسب خواهید کرد. با این حال ظرفیت حافظه‌ی شما حدود 22×10^{30} بیت اطلاعات است. زمانی یک نفر تخمین زد که کل شبکه‌های تلفنی دنیا می‌تواند در یک ناحیه از ذهن شما به اندازه‌ی یک نخود فرنگی ذخیره شود.

در سال ۱۹۵۰، دکتر وایلدِر پَنفیلد^۱ بیمارانی که را که بدون بیهوشی تحت عمل مغز قرار می‌گرفتند را مورد بررسی قرار داد. وقتی بخش‌های خاصی از مغز آنها با پایه‌ی الکتریکی تماس پیدا می‌کرد، بیماران همه چیز، هر منظره، بو، بافت و مزه را دربارهِی یک اتفاق خاص در زندگی‌شان، به یاد می‌آوردند.

چندین مثال از قابلیت‌های حافظه‌ی شما در زیر آورده شده است:

- ویلیام جیمز، وقتی ۹۰ سالش بود، ۱۲ جلد از کتاب بهشت گمشده‌ی جان میلتون را در یک ماه حفظ کرد زیرا فکر می‌کرد حافظه‌اش رو به زوال است.
- ناپلئون توانست از هزار نفر از سربازانش با نام کوچک خوشامد گویی کند.
- جیمز فارلی^۲، یک سیاستمدار در دوره‌ی رُزولت، توانست از ۵۰۰۰۰ نفر با نام کوچک خوشامدگویی کند.
- آرتورو توسکانینی^۳ توانست تمام نت‌های تمام آلات موسیقی ۱۰۰ اپرا و ۲۵۰ سمفونی را به یاد بیاورد.
- یک مرد هندی معاصر (من او را دیدم که در تلویزیون مصاحبه داشت اما به نام او توجه نکردم) می‌تواند هر عددی را که تا به حال در زندگی‌اش دیده یا شنیده را به خاطر بیاورد.

دائماً کار می‌کند

ضمیر ناخودآگاه شما ۲۴ ساعت شبانه روز بیدار است؛ هرگز نمی‌خوابد. حتی وقتی شما بیهوش هستید نیز بیدار است. دکتر چیک، یک جراح اهل سانفرانسیسکو چندین مورد را در مجله‌ی زندگی ca.1970 گزارش کرد، که ثابت کرد که بیماران مکالمه‌ی دکترها را در طول جراحی می‌شنوند.

پسر دکتر چیک قربانی یکی از این مکالمات بود. پسر او شرایط قلبی مادرزادی داشت که بهبود یافته بود. عمل موفقیت آمیز بود اما پسر او تبدیل به یک مالیخولیایی و دچار تنگی نفس شد. دکتر چیک با استفاده از هیپنوتیزم

^۱ Wilder Penfield

^۲ James Farley

^۳ Arturo Toscanini

روی پسرش متوجه شد که در طول عمل یکی از جراحان گفته، "ما نمی‌توانیم آن را درست کنیم." در پرسش از جراحان، یکی از آنها گفت که ما یک نقص مادرزادی ثانویه پیدا کردیم. با این حال، جدی نبود، ارزش نداشت که برای اصلاح آن ریسک کنیم، و از آنجایی که به صورت عادی شفا می‌یافت، تصمیم گرفتیم به آن رسیدگی نکنیم. اما ضمیر ناخودآگاه پسرش از مکالمه‌ی جراحان این طور برداشت کرده بود که، "ما نمی‌توانیم آن را درست کنیم"، و به اشتباه نتیجه گرفته بود که قلبش دارای نقص جدی است که قابل اصلاح نیست. ضمیر ناخودآگاه پسر براساس این باور واکنش نشان داده بود.

پذیرش لفظی توسط ضمیر ناخودآگاه ما را به مشخصه‌ی دیگری از کامپیوتر ضمیر ناخودآگاه سوق می‌دهد. ضمیر ناخودآگاه چیزها را به صورت لفظی و بدون مفهوم می‌پذیرد.

تحت اللفظی بودن

ضمیر ناخودآگاه شما استدلال یا قضاوت نمی‌کند. همه چیز را به صورت لفظی، بدون مفهوم و بدون حس شوخ طبعی قبول می‌کند. اگر از فردی تحت هیپنوتیزم پرسیده شود، "می‌توانی سنت را به من بگویی؟" ضمیر ناخودآگاه منطقی می‌داند که هیپنوتیزم کننده واقعا درباره سن سوال می‌کند، اما ضمیر ناخودآگاه صرفا پاسخ می‌دهد، "بله، می‌توانم."

نظرات تکراری زیر را که توسط والدین و معلمان بیان شده را در نظر بگیرید. با اینکه ممکن است آنها از روی دوست داشتن باشند، ضمیر ناخودآگاه آنها را به صورت لفظی می‌پذیرد. و توجه داشته باشید که ضمیر خودآگاه که این نظرات را فیلتر می‌کند در سنین ابتدایی کاملا تاثیرگذار نیست.

- "تو بچه‌ی احمقی هستی"، یا "تو خیلی احمقی".

- تو پسر بزرگ بدی هستی

- تو گیج هستی

- اصلا یاد نگرفتی؟
- به نظر نمی‌رسد که آن را درست انجام دهی.
- تو باید غذاهای زیادی بخوری تا سالم بمانی.

پدیده‌ای به نام زبان اندام مثالی از پذیرش کلمات به صورت لفظی در ضمیر ناخودآگاه است. زبان اندام به یک بیماری ناشی از احساسی شدید که در ناحیه‌ای از بدن محبوس می‌شود اشاره دارد. آلیس استیدمن^۱ در کتابش به نام چه کسی دلیل مشکل من است، این پدیده را بررسی می‌کند، پشتیبانی علمی را در پژوهش‌هایی که در حوزه‌ی جدید سایکونورواپمنولوژی چاپ شده می‌توان یافت.

مثال‌هایی از زبان اندام عبارت است از:

- این باعث گردن درد من می‌شود
- آه کمرم درد می‌کند.
- این فقط مرا بیمار می‌کند.
- این کمر مرا می‌شکند.
- نمی‌توانم بایستم.

به طور عادی این عبارات تاثیری روی شخص ندارند؛ اما وقتی بارها و بارها تکرار شوند یا با احساس شدید بیان شوند، می‌توانند تاثیر مسلم داشته باشند.

لکرون^۲ موردی را گزارش داد که در آن یک بیمار مزه‌ی بدی دردهانش داشت و آن قدر وزن از دست داد که روی سلامتی‌اش تاثیر گذاشته بود. پزشکان نتوانستند دلیلی برای مزه‌ی بد بیابند. در طول تجزیه تحلیل‌ها، لکرون

^۱ Alice Steadman

^۲ Lecron

متوجه شد که مرد زمانی به عنوان شاهد در یک دادگاه احضار شد. اگر او در دادگاه علیه متهم شهادت می‌داد، بهترین مشتری‌اش، گناهکار شناخته می‌شد. او مجبور نبود شهادت دهد اما این حادثه‌ی ضمنی "مزه‌ی بدی در دهان او به جای گذاشت."

کارل یونگ^۱ موردی را گزارش کرد که در آن یک بیمار آسمی، نمی‌توانست در هوای خانه نفس بکشد، و یک بیمار با سوء هاضمه‌ی مزمن نمی‌توانست شرایط خاصی را هضم کند. دکتر برنی سیگل موردی را درباره‌ی یک بیمار که سینه‌ی او جراحی و برداشته شده بود گزارش کرد، او بعد از یک مشاجره‌ی تلخ طولانی با خواهرش نیاز داشت که "حرفهای دلش را تخلیه کند."

سیلویا براون^۲، در یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌هایش، مردی را توصیف می‌کند که از خونریزی معده در حال مرگ بود، او مدام تکرار می‌کرد، "من دیگر نمی‌توانم زندگی را تحمل کنم". سیلویا براون همچنین داستانی درباره‌ی خودش می‌گوید. او زمانی که خانواده‌اش "باعث رنجش او شده بودند"، عفونت مثانه داشت.

همه چیز را به صورت واقعی و درست می‌پذیرد

روانشناسان بالینی و تجربی ثابت کرده‌اند که سیستم عصبی انسان نمی‌تواند تفاوت بین یک تجربه‌ی واقعی و تجربه‌ای که به صورت زنده تصور شده را درک کند. دکتر جی. سی اکلس و سر چارلز شرینگتون^۳، متخصص در فیزیولوژی مغز می‌گویند: "وقتی چیزی را یاد می‌گیرید، الگویی از نورون‌ها که یک زنجیره را شکل می‌دهند در بافت مغز شما ساخته می‌شود. این زنجیره، یا الگوی الکتریکی، روش مغز شما برای به یاد آوردن است. بنابراین، از آنجایی که ضمیر ناخودآگاه نمی‌تواند یک تجربه‌ی واقعی را از خیالی تشخیص بدهد، تمرین ذهنی کامل می‌تواند

^۱ Carl Jung

^۲ Sylvia Browne

^۳ J.C. Eccles and Sir Charles Sherrington

الگوهای الکتریکی ناقص که توسط عادت بازی ضعیف در آنجا اثری به جای گذاشته‌اند را تغییر داده و اصلاح کند."

این یعنی که شما می‌توانید با تمرین در ذهن خود، مهارت‌های ذهنی را بیاموزید و بهبود ببخشید. مزیت استفاده از تصویر سازی این است که شما هرگز حرکت یا اقدام اشتباه، یعنی الگوی نورولوژیکی، را تمرین نمی‌کنید. برعکس، تمرین واقعی کامل نیست و اغلب الگوهای نورولوژیکی نادرست را تقویت می‌کند.

آزمایشاتی گزارش شده‌اند که در آنها یک مهارت جدید به سه روش مختلف به سه گروه از تازه کارها آموزش داده شد. در یک آزمایش به سوژه‌ها پرتاب دارت آموخته شد، مهارتی که خیلی از آمریکایی‌ها فرا نمی‌گیرند. یک گروه به درس‌های مربوط به هنر پرتاب دارت گوش کردند. گروه دوم دارت‌ها را پرتاب کردند. گروه سوم با استفاده از تصویر سازی تمرین کردند. این گروه سوم روی صندلی‌های راحتی نشستند، برنامه‌ی ریلکسیشن برای آنها خوانده شد، و سپس در ذهن خودشان پرتاب دارت عالی را تمرین کردند، و در هر پرتاب به هدف می‌زدند. بعد از اینکه هر گروه به مدتی یکسان تمرین کردند، گروهی که تمرین ذهنی داشت همواره بهتر از دو گروه دیگر عمل کرد. دانشمندان روسی یک آزمایش دقیق‌تر انجام دادند. چهار گروه از ورزشکاران روسی با استفاده از نسبت تمرین فیزیکی و ذهنی به صورت زیر آموزش دیدند:

گروه	آموزش فیزیکی %	تصویرسازی %
۱	۱۰۰	۰
۲	۷۵	۲۵
۳	۵۰	۵۰
۴	۲۵	۷۵

بعد از یک دوره‌ی آموزشی معین، گروه شماره ۱ رتبه چهارم، گروه شماره ۲، سوم، گروه شماره ۳ دوم، و گروه شماره چهار در راس قرار گرفتند.

تصویر سازی امروزه در آموزش ورزشکاران به صورت استاندارد درآمده است. البته، تمرین فیزیکی نیز ضروری است. ورزشکاران از هر دو تمرین ذهنی و فیزیکی استفاده می‌کنند تا به بهترین نتیجه دست پیدا کنند. داستان‌های بیشتر از اهمیت تمرین ذهنی، در اثر جورج لئونارد^۱ به نام ورزشکار نهایی یافت می‌شود.

استفاده از تصویر سازی محدود به ورزش نیست. همچنین برای موفقیت در مصاحبه‌های شغلی، فروش، سخنرانی عمومی و غیره استفاده می‌شود. خودتان را ببینید که یک مصاحبه‌ی شغلی موفق را دارید؛ خودتان را ببینید که شغل را به دست می‌آورید. خودتان را ببینید که برای هزاران انسان شاد سخنرانی می‌کنید؛ در حالت ارائه سخنرانی احساس راحتی کنید؛ تشویق حضار و ایستادن در انتهای سخنرانی تان را ببینید.

بیوکامپیوتر شما خارق العاده‌ترین روباتی است که تا به حال ساخته شده و بدن شما، را به کار می‌اندازد

در حالیکه ضمیر خودآگاه شما در یک زمان تنها می‌تواند یک کار را انجام دهد، ضمیر ناخودآگاه شما در یک زمان تریلیون‌ها کار را می‌تواند انجام دهد. فکر کنید برای ساخت کامپیوتری که رباتی را کنترل کند که تمام کارهایی را که بدن شما انجام می‌دهد را انجام دهد، چه چیزهایی لازم است. یک کامپیوتر حتی نمی‌تواند به انجام تمام وظایفی که ضمیر ناخودآگاه شما در هر ثانیه از زندگی شما انجام می‌دهد، نزدیک شود. ضمیر ناخودآگاه شما بیشتر فرایندهایی را که در بدن شما هر ثانیه اتفاق می‌افتد را تنظیم می‌کند و روی تمام آنها به روش‌های مختلفی تاثیر می‌گذارد. تنها تعداد کمی از این فرایندها عبارتند از: گوارش، التیام، ترمیم استخوان، ایمنی، کنترل دما، ضربان قلب، تنفس، تولید مثل (هیچ کامپیوتری نمی‌تواند بچه بیاورد)، و هماهنگی عضلات. فراتر از همه‌ی اینها، با تمام سلول‌های بدن شما ارتباط برقرار می‌کند.

^۱ George Leonard

مهم است که توجه کنید ضمیر ناخودآگاه شما این تریلیون عملکرد را بدون تلاش انجام می‌دهد. آنها را به راحتی، بدون دخالت، و بدون تلاش انجام می‌دهد.

نرم افزار

برنامه‌های نرم افزاری در کامپیوتر ضمیر ناخودآگاه شما که اغلب "نوار" نامیده می‌شوند، شامل عادات، انگاره‌ها، خودشناسی، و بازتاب‌های شرطی هستند. وقتی یک نفر یا یک محرک دکمه‌ی ما را بزند، ما بر اساس برنامه‌هایمان واکنش نشان می‌دهیم.

عادت‌ها، روشی برای اجرای فرایندهای پیچیده به صورت آسان، خودکار و بدون تفکر آگاهانه هستند. آنها می‌توانند موثر باشند، مثلاً:

- گره زدن یک پایون
- رانندگی
- حرکت دادن چوب گلف
- غیره.

آنها همچنین می‌توانند مضر باشند، مانند:

- سیگار کشیدن
- رفتارهای خام
- پرخوری
- کج خلقی
- بی حوصلگی
- غیره

بیشتر این عادات در سنین اولیه وقتی که از آنها آگاه نبودید برنامه ریزی شده‌اند.

وقتی شما متولد شدید، بیشتر نرم‌افزار فعلی‌تان در مغز خزنده بود. شما با برنامه‌هایی متولد شدید که ضربان قلب، دمای بدن، تنفس، مکیدن، و سایر عملکردهای اساسی ضروری برای زنده ماندن شما را کنترل می‌کرد. بقیه‌ی ذهن شما اکثراً خالی بود. بنابراین، مغز شما مانند یک کامپیوتر جدید تنها با برنامه‌ی پایه بود با این امکان که تمام برنامه‌هایی که یک کامپیوتر شخصی را سودمند می‌سازند نصب کنید.

برنامه‌ریزی زود هنگام مغز در یک مقاله^۱ که تحقیق و تفکر فعلی کارشناسان را خلاصه می‌کند شرح داده شده است. در زیر خلاصه‌ای از آن مقاله آورده شده است.

مغز کودک درست مانند یک به هم ریختگی در نورون‌ها آغاز می‌شود. هر داده‌ی ورودی از حواس پنجگانه شروع به تشکیل برنامه‌ها می‌کند. برنامه‌های درون ضمیر ناخودآگاه شما به تدریج رشد کرده‌اند. برای مثال، شما یاد می‌گیرید غلت بخورید؛ سپس یاد می‌گیرید سینه خیز بروید، راه بروید، بدوید، یک شیشه شیر را بردارید و بدون اینکه آن را بریزید بنوشید و غیره. هر یک از این فعالیت‌ها خودش یک برنامه‌ی کامپیوتری عظیم است. حتی فقط صاف ایستادن نیازمند یک برنامه‌ی پیچیده است.

قسمت دشوار پایه گذاری این برنامه‌ها این است که یک "بازه‌ی زمانی" وجود دارد. بعد از اتمام بازه، محدودیت‌های برنامه ریزی ایجاد می‌شود که غلبه بر آنها دشوار است. کارشناسان ادعا می‌کنند که حدود نیمی از سلول‌های مغز یک کودک تا وقتی به سن پنج سالگی می‌رسد می‌میرند زیرا استفاده نمی‌شوند. چندین بازه‌ی زمانی پایه در رشد وجود دارد، مانند، ریاضی و منطق، بینایی، لغت، زبان، مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های حرکتی.

بازه برای ریاضی و منطق از زمان تولد تا چهار سالگی است. حتی یادگیری یک مفهوم ساده مانند یکی در مقابل خیلی، به توسعه‌ی این قابلیت برنامه‌ریزی نامرئی کمک می‌کند.

^۱ مغز کودک شما، اثر شارون بگلی، مجله‌ی newsweek، صفحات ۵۵-۵۶، فوریه ۱۹۹۶

بازه برای بینایی از تولد تا دو سالگی است. این مفهوم در سال ۱۹۷۰ نشان داده شد، وقتی آزمایش کنندگان یک چشم گربه‌های تازه متولد شده را به هم دوختند. وقتی چشم بسته‌ی دوخته شده بعد از دو هفته باز شد، چشم کور بود و بینایی هرگز رشد نکرد زیرا نورون‌های مختص آن در جایی دیگر استفاده شدند.

در آزمایش دیگری، محققان سه گروه بچه گربه را پرورش دادند: یک گروه در یک اتاقی با راه‌های افقی، یک گروه در اتاقی با راه‌های عمودی، و یک گروه در اتاقی معمولی. وقتی آنها از اتاق بیرون آورده شدند، بچه گربه‌هایی که در اتاقی با راه‌های افقی پرورش یافته بودند تنها می‌توانستند اشیای افقی را درک کنند. یعنی، برای مثال آنها به درون پایه‌ی یک میز حرکت می‌کردند، زیرا آن را نمی‌دیدند. گروهی که در اتاقی با راه‌های عمودی پرورش یافته بودند نمی‌توانستند اشیای افقی را درک کنند. آنها به درون پایه‌ی یک میز حرکت نمی‌کردند، اما به درون میزی که به اندازه‌ی کافی کوتاه بود می‌رفتند، زیرا نمی‌توانستند جسم افقی را تشخیص دهند. گروه سوم که در اتاق نرمال پرورش یافته بودند نرمال بودند.

بازه‌ی رشد برای لغات تا سه سالگی است. حتی اگر یک کودک کلماتی را بشنود که نمی‌تواند درک کند، به محض شنیدن این لغات جدید، مسیر نورون‌ها تشکیل می‌شود که قابلیت یادگیری متعاقب را گسترش می‌دهند.

بازه برای زبان از تولد تا ۱۰ سالگی است. توجه کنید که کودکان در مقایسه با بزرگسالان چقدر سریعتر یک زبان جدید را می‌آموزند. به علاوه، تا زمانی که کودکان یک زبان جدید را در سنین اولیه نیاموزند، به احتمال زیاد برای همیشه در آن زبان لهجه خواهند داشت.

تقریباً مهم‌ترین بازه بازه‌ی احساس است، که از زمان تولد تا دو سالگی است. درباره‌ی آن فکر کنید. سهم احساسی شما تا حد زیادی در اولین دو سال زندگی‌تان سیم بندی می‌شود. به همین خاطر است که برخی از بزرگسالان تحت شرایط احساسی مانند یک کودک عمل می‌کنند. این به خاطر نحوه‌ی سیم بندی ضمیر ناخودآگاه در طول بازه‌ی احساسی است.

بازه‌ی رشد حرکتی تا پنج سالگی است. محققان یک آزمایش برجسته انجام دادند که در آن دست یک میمون تازه متولد شده طوری با باند بسته شد که فقط می‌توانست از یک انگشت استفاده کند. بعد از اینکه بازه‌ی یادگیری گذشت، باند از دست میمون باز شد و او هرگز یاد نگرفت که از انگشتان دیگرش استفاده کند. سلول‌های مغزی که به انگشتان بلا استفاده سپرده شده بودند در طول بازه‌ی رشد حرکتی برای کارهای دیگری استفاده شدند.

یک مثال مدرن از رشد حرکتی آندره آگاسی است، که چندین بار تنیس باز درجه یک در جهان بوده است. آندره می‌تواند به خاطر واکنش‌های سریع مثل برق و توانایی ضربه زدن به توپ به موقع و در زمان بلند شدن از زمین استراتژی بازی را تغییر دهد. این نیازمند واکنش‌های استثنایی و هماهنگی سریع دست/چشم است. آندره همچنین به خاطر بهترین بودن در برگرداندن سرویس‌ها معروف شد.

برنامه ریزی آندره وقتی شروع شد که چند هفته سن داشت. پدر او یک توپ را با یک نخ در بالای سر آندره آویزان کرد، و وقتی آندره به اندازه کافی بزرگ شده بود که بتواند چیزی را نگه دارد پدرش یک راکت برای ضربه زدن به او داد. پدر آندره بنیان خلق یک توانایی بزرگ برای رشد حرکتی را در ضمیر ناخودآگاه آندره جای داد.

این مفهوم بازه‌ی یادگیری، اهمیت قرار دادن کودکان در معرض انواع اسباب‌بازی‌ها، رنگ‌ها، صداها، مکالمات، مناظر، و تجربیات را نشان می‌دهد. البته، این محدودیت‌های برنامه ریزی مطلق نیستند، اما غلبه بر آنها می‌تواند دشوار باشد. یک تحقیق جدیدتر نشان می‌دهد که این بازه‌ها ممکن است بیشتر طول بکشند، و اینکه مغز ما در سنین نوجوانی چطور سیم بندی می‌شود تعیین می‌کند که ما به عنوان بزرگسال چطور رفتار می‌کنیم.

بنابراین، ما به عنوان بزرگسال احتمالاً تعداد زیادی برنامه و انگاره منفی در ضمیر ناخودآگاهمان داریم که تا قبل از تولد بیست سالگی مان رشد کرده‌اند، و بسیاری از آنها توسط دیگران القا شده‌اند، مثلاً والدین، اقوام، معلمان، هم‌تایان، تلویزیون، اجتماع، و احتمالاً برخی از بازی‌های ویدئویی خشن.

متأسفانه بسیاری از این برنامه‌ها و انگاره‌ها مخرب هستند. موارد زیر را در نظر بگیرید:

- سیگار کشیدن
- پرخوری
- سلامتی ضعیف
- خود شناسی ضعیف
- دختران در ریاضی ضعیف هستند
- همه سرما می‌خورند
- نه تو نمی‌توانی آن کار را انجام دهی، یا تو هرگز قادر به انجام آن نخواهی بود.

به یاد داشته باش، ضمیر ناخودآگاه همه چیز را به عنوان درست و دقیق می‌پذیرد. اغلب والدین خوش نیت، مرتبا به فرزندانشان می‌گویند:

- تو یک دختر چاق خواهی شد
- تو خیلی احمقی
- تو نمی‌توانی آن کار را انجام دهی
- تو پسر بازیگوشی هستی
- تو دختری، قرار نیست ریاضی تو خوب باشد.

برخی از والدین و معلمان بی فکر ممکن است ضمیر ناخودآگاه جوان و انعطاف پذیر را با این جملات برنامه ریزی کنند:

- تو هرگز برای هیچ چیز بالغ نمی‌شوی
- تو هرگز موفق نمی‌شوی
- آیا چیزی یاد می‌گیری؟

- تو پسر (یا دختر) بدی هستی.
- تو هرگز فارغ التحصیل نمی‌شوی.

این جملات منفی وقتی به دفعات کم برای کودک تکرار شوند تأثیری نخواهند داشت. اما اگر تکرار شوند، مخصوصاً در شرایط احساسی، این احتمال وجود دارد که توسط ضمیر ناخودآگاه پذیرفته شوند. یک محقق تخمین زد که به یک کودک در سنین اولیه‌ی زندگی‌اش ۱۴۸۰۰۰ بار "نه" گفته می‌شود. تعجبی نیست که توانایی بسیاری از کودکان به صورت غیر ضروری محدود است.

واکنش‌های شرطی

گاهی اوقات ما به شیوه‌های غیرمعقول واکنش نشان می‌دهیم و نمی‌دانیم چرا. این اغلب به خاطر یک واکنش شرطی است که از آن آگاه نیستیم. آزمایش کلاسیکی که توسط پاولو انجام شد را به خاطر بیاورید. وقتی پاولو به یک سگ گرسنه غذا نشان داد، بزاق دهان سگ ترشح کرد. سپس پاولو وقتی غذا را به سگ نشان می‌داد زنگی را نیز به صدا در می‌آورد. بعد از چند بار، سگ با زنگ شرطی شده بود. بعد از آن پاولو می‌بایست زنگ را به صدا در بیاورد تا بزاق دهان سگ ترشح کند. به صدا در آوردن زنگ و ترشح بزاق به صورت عادی به هم مرتبط نیستند. در اینجا چند مثال از چند مورد گزارش شده شامل واکنش‌های شرطی هستند:

- زنی بزرگسال از اسفناج نفرت داشت. در هیپنوتیزم، او زمانی را به خاطر آورد که یک سالش بود. او در یک صندلی بلند در حال خوردن اسفناج بود. زنگ درب به صدا در آمد. سگ گرگی آنها شروع به پارس کرد و در مسیرش به سمت درب به بالای صندلی ضربه زد. مادرش که فکر می‌کرد فرزندش آسیب دیده گریه کرد و جیغ زد. در سرش اغتشاش، سر و صدا و یک تکانش وجود داشت و تجربه بسیار احساسی بود. این تجربه‌ی آسیب‌زا او را شرطی کرد که غذایی را که مشغول خوردنش بود و آن حادثه‌ی ناخوشایند

اتفاق افتاد را دوست نداشته باشد. آیا فکر می‌کنید حادثه‌ای مشابه برای رئیس جمهور سابق اتفاق افتاده که او کلم بروکلی را دوست ندارد و نمی‌داند چرا؟

▪ مریض دیگری از اقیانوس می‌ترسید. مشخص شد که، در سنین کودکی، او در ساحل بود که غریق نجات‌ها یک قربانی را که کوسه او را گاز گرفته بود آوردند. منظره‌ی ترسناک آنقدر احساسی بود که او شرطی شد که از اقیانوس بترسد.

▪ این مثال در *مجله‌ی روان‌درمانی آگوست ۱۹۷۴* منتشر شد. یک پسر بچه در انتهای مشاجره‌ی بین والدینش تنبیه شد. احساسات او با تلاش او برای کنترل بغض در سینه‌اش همراه شد. در مشاجره‌ی بعدی، حتی بدون تنبیه، سینه‌اش را به خاطر آورد. احساسات در سینه قطع شد، و پسر بچه آسم را در خود پرورش داد.

هر یک از ما هزاران برنامه در ضمیر ناخودآگاهمان داریم. بیشتر آنها مفید و حتی ضروری هستند. اما بسیاری از آنها برای یک زندگی شاد مخرب هستند. در درس‌های بعدی یاد می‌گیرید که چطور بر این برنامه‌های مخرب غلبه کنید.

فرایند استنتاجی: جستجوی هدف

کامپیوتر ضمیر ناخودآگاه شما افکار را از ضمیر خودآگاه شما می‌گیرد و به صورت استنتاجی روی آنها کار می‌کند تا نتیجه بگیرد. در واقع از خاص به عام عمل می‌کند. ضمیر ناخودآگاه شما یک کامپیوتر هدف جویانه است. ضمیر ناخودآگاه شما برای دست یابی به هر هدفی که به آن داده شده باشد کار خواهد کرد، چه به خوبی روی آن هدف تفکر شده باشد، اتفاقی باشد یا توسط یک منبع بیرونی فراهم شده باشد.

به این دلیل است که نظارت بر چیزی که به ضمیر ناخودآگاه می‌خورانید اهمیت دارد. آیا تا به حال به خود گفته‌اید، "من احمقم؟" اگر به اندازه‌ی کافی آن را گفته باشید و با احساس بیان کرده باشید، غول شما با این

جواب پاسخ داده است، "بله سرورم، من می‌توانم کاری کنم که تو احمق به نظر برسی. مشکلی نیست. من این کار را به راحتی و بدون تلاش انجام می‌دهم." سپس، مثلا، شما امتحانی دادید درباره‌ی موضوعی که کاملا بلد بودید، اما در طول امتحان، همه چیز از ذهنتان رفت. آیا می‌توانست کار ضمیر ناخود آگاهتان باشد که صرفا دستورات شما را اطاعت می‌کرد؟

آیا تا به حال به خودتان گفته‌اید که تو دست و پا چلفتی هستی؟ غول شما با گفتن این جمله واکنش نشان داده است، "بله سرورم. من می‌توانم تو را دست و پا چلفتی کنم. این آسان و بدون تلاش است." سپس، به هیچ دلیلی، پایتان لغزیده، یا یک توپ چوگان ساده را به زمین انداخته‌اید، و از خودتان خجالت کشیدید.

آیا تا به حال به خودتان گفته‌اید که خجالتی و غیر محبوب هستید؟ اگر اغلب و با احساس این را گفته باشید، غول شما پاسخ داده، "بله سرورم، من می‌توانم تو را خجالتی و غیر محبوب کنم کافیسیت کاری کنم که به صورت غیر اجتماعی رفتار کنی. مشکلی نیست. این ساده و بدون تلاش است. نیازی نیست به آن فکر کنی. من خودم این کار را برای تو انجام می‌دهم." سپس بعد از اینکه مانند یک انسان غیرمحبوب عمل کردید، به خودتان می‌گویید، "چرا من اینطوری رفتار کردم؟" خوب حالا شما می‌دانید چرا. شما آن را درخواست کردید؛ شما آن را برنامه ریزی کردید.

دکتر مکسول مالتز^۱، یک جراح پلاستیک، یک کتاب کلاسیک، به نام سایکو-سایبرنتیک، درباره‌ی این موضوع نوشت. دکتر مالتز مشاهده کرد که وقتی ویژگی‌های عجیب و غریب را اصلاح کرد، بیماران او به یکی از این دو روش عمل کردند. برخی از آنها شخصیت خود را عوض کرده و اجتماعی‌تر و موفق‌تر شدند. برعکس، برخی از آنها تغییر نکردند. آنها همچنان دارای عقده‌ی کم بینی و متمرکز بر شکست بودند.

^۱ Maxwell Maltz

سپس دکتر مالتز متوجه شد که می‌تواند احساس کم بینی و متمرکز بودن بر شکست در برخی از بیماران را، بدون عمل جراحی تغییر دهد. او نتیجه گرفت که اقدامات، احساسات، رفتارها و حتی توانایی یک شخص، هماهنگ با شناخت او از خودش است. بنابراین، شناخت از خودتان را تغییر دهید و تا بتوانید شخصیت و رفتار خود را تغییر دهید! به عبارت دیگر، شما مانند فردی رفتار خواهید کرد که فکر می‌کنید هستید. کلید تغییر شخصیت فیزیکی نیست؛ بلکه شناخت شما از خودتان است.

دکتر مالتز در ادامه می‌گوید که تغییر توسط قوه‌ی عقلانی انجام نمی‌شود، توسط هوش نیز انجام نمی‌شود؛ تجربه باعث تغییر می‌شود. با یاد داشته باشید که، تجربه کردن مانند تصور کردن برای ضمیر ناخودآگاه است. ضمیر ناخودآگاه تفاوت بین واقعی و غیر واقعی را تشخیص نمی‌دهد. چیزی را که به آن می‌دهید، می‌پذیرد. مانند این گفته، "تو چیزی هستی که می‌خوری"؛ "همچنین تو چیزی هستی که فکر می‌کنی!" به شناخت خودتان به عنوان نرم افزاری در مغز و به سیستم عصبی به عنوان سخت افزار نگاه کنید. نهایتاً، نسخه‌ی چاپی آن به زبان کامپیوتر، بدن و شخصیت شماست.

ضمیر ناخودآگاه شما یک کامپیوتر هدف جویانه است و به جستجوی چیزی خواهد پرداخت که به آن خورنده‌اید. کتاب‌های بسیاری در این باره وجود دارد. یک کتاب کلاسیک به نام وقتی که یک مرد فکر می‌کند اثر جیمز آلن^۱ وجود دارد. اینکه شما که هستید چندان مهم نیست، مهم‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید هستید. اگر به طور مداوم به موفقیت فکر کنید، ضمیر ناخودآگاه شما، شما را به سمت موفقیت هدایت می‌کند. اگر به طور مداوم به افکار عاشقانه فکر کنید، ضمیر ناخودآگاه شما را به سمت روابط عاشقانه هدایت می‌کند.

ویلیام جیمز^۲ گفته‌است، "عظیم‌ترین انقلاب در نسل ما این کشف است که انسان‌ها، با تغییر نگرش‌های درونی در ذهنشان، می‌توانند جنبه‌های بیرونی زندگی خود را تغییر دهند."

^۱ James Allen

^۲ William James

اهداف

اهداف شما باید واضح باشند، در غیر این صورت ضمیر ناخودآگاه شما اشتباه خواهد کرد. اگر از یک هدف به هدف دیگر جهش کنید، تلاش شما بی فایده و مخرب خواهد بود. برای اینکه اهدافتان را واضح نگهدارید و به خوبی روی آن فکر کنید، آنها را بنویسید. آنها را ثبت کنید. اهداف کوتاه مدت، متوسط، و بلند مدت. برخی از پیشنهادات عبارتند از:

- شغل بهتر
- خود شناسی
- محل بهتری برای زندگی
- خانه‌ی جدید
- استقلال مالی
- مهارت‌های ذهنی
- مهارت‌های فیزیکی
- سلامتی

اهدافتان را مرتباً مرور و بازبینی کنید. من پیشنهاد می‌کنم که هر وقت به آنها فکر می‌کنید آنها را مرور کنید، حتی اگر برای چند ثانیه باشد. آنها را در حالت آلفا بازبینی کنید. مرور کلی تنها چند ثانیه طول می‌کشد. آنها را با هیچ کس مطرح نکنید. شما احتمالاً از دوستان و خانواده‌ی خوش نیت بازخورد منفی دریافت خواهید کرد که به شما یادآوری می‌کنند که نمی‌توانید آن کار را انجام دهید، یا تبدیل به آن شوید، یا به آن برسید. شما همچنین به خودتان فشار خواهید آورد که چیزی ارائه کنید تا احمق به نظر نرسید. چنین فشاری مانع موفقیت شما خواهد بود.

راهنمایی دوستانه

اطمینان پیدا کنید که آنها اهداف شما هستند. اهداف باید شما را شاد کنند، در عین حال کس دیگری را ناراحت نکنند. اطمینان پیدا کنید که هر هدف فرعی شما را به سمت اهداف نهایی تان هدایت می‌کند. هدف نهایی باید چنین چیزی باشد: آرامش ذهن، سلامتی، و هماهنگی در زندگی تان، شادی، و خودشکوفایی.

امرسون گفته است، "مراقب باشید که با تمام قلبتان (ضمیر ناخودآگاهتان) چه چیزی را آرزو می‌کنید، چرا که مطمئناً به آن خواهید رسید." اولین فکر شما برای یک هدف ممکن است داشتن پول زیاد باشد. در حین کسب پول زیاد، ممکن است برخی از دوستانتان، خانواده، و سلامتی تان را از دست بدهید، در این صورت شما ثروتمند می‌شوید اما بدبخت و تنها می‌شوید. بنابراین پول زیاد ممکن است برای شما بهترین هدف نباشد. به اهدافتان با دقت فکر کنید و یک تعادل ایجاد کنید. همواره یک لیست مشخص و واضح داشته باشید که بتوانید به آنها رجوع کنید (در حالت آلفا).

خلاصه‌ی مشخصات مهم ضمیر ناخودآگاه

۱. واقعیت را از تصور تشخیص نمی‌دهد.
۲. همواره جوینده‌ی هدف است.
۳. توسط ضمیر ناخودآگاه شما قابل کنترل است.
۴. با تصاویر و احساسات ارتباط برقرار می‌کند.
۵. ارتباط با ضمیر ناخودآگاه با احساسات بهبود پیدا می‌کند.
۶. حالت آلفا در پی به ضمیر ناخودآگاه باز می‌کند.
۷. ضمیر خودآگاهتان را دور نگه دارید:

- از هیچ تلاشی استفاده نکنید
- بدون اعتنا پذیرفتن را تمرین کنید
- رها کنید!

تمرین

خودشناسی

یک ورق کاغذ را به دو ستون عمودی تقسیم کنید. ستون سمت چپ را به عنوان "خودشناسی" و ستون سمت راست را به عنوان "تصویر سازی" نام گذاری کنید. در ستون سمت چپ سه ویژگی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید را بنویسید. بین آنها فاصله بگذارید. در ستون سمت راست، یک سناریو بنویسید مبنی بر اینکه اگر آن نوع شخصیت را داشتید چه کاری انجام می‌دادید. در زیر یک مثال وجود دارد:

خودشناسی	تصویر سازی
توانایی رهبری	مردم به من توجه می‌کنند مردم مرا دنبال می‌کنند صحبت کردن برای شنوندگان زیاد
خوش صحبت	صحبت کردن برای گروهی بزرگ عمل کردن به عنوان رئیس اجرای یک مصاحبه
موفق	رانندگی در ماشین لوکس خودم رئیس یک شرکت بردن یک نشان پیروزی

این ورق کاغذ را کنار تخت خوابتان نگه دارید. درست قبل از اینکه برای خواب دراز بکشید، به لیست نگاه کنید و خودتان را تصور کنید که هم اکنون این ویژگی‌ها را دارید. خودتان را در حال انجام آن فعالیت‌ها و بودن در آن شخص ببینید. در طول روز به آن فکر نکنید مگر اینکه در حالت آلفا باشید.

حالا شما به غول خودتان اهدافی را داده‌اید و آن طوری عمل خواهید کرد که شما با موفقیت به آنها برسید، به راحتی و بدون تلاش.

شرطی سازی تتا- تمرین

حالت تتا یک مراقبه‌ی عمیق است که با بینش‌های اتفاقی همراه است و در آن راهکار یک مشکل یا یک تلاش خلاقانه اغلب به صورت تمام و کمال به تصویر کشیده می‌شود. مثال‌های زیادی در متون مختلف بیان شده که در آن افراد به صورت بیهوده روی یک مشکل کار می‌کنند تا زمانی که نهایتاً رها می‌کنند (از نظر خودآگاه) و به پیاده روی می‌روند، در یک وان حمام فرو می‌روند، یا در فعالیتی شرکت می‌کنند که آنها را آرام می‌کند و ذهنشان را دور از مشکل نگه می‌دارد. وقتی آرام شدند و وارد این حالت تفکری عمیق شدند، راه حل مشکل در یک چشم به هم زدن به سراغشان می‌آید. در کتاب *خلاقیت برتر اثر دابلیو. هرمن*^۱ و کتاب‌هایی دیگر مثال‌هایی از این قبیل مطرح شده است.

یک هنرمند سورئالیسم (سبک خیال گرایی) به نام سالوادور دالی^۲ روی یک صندلی می‌نشست، آرام می‌شد، و وارد حالت آلفا می‌شد که در آن تصاویر خیالی را که نقاشی می‌کرد می‌دید. دالی یک شیء در دستش نگه می‌داشت بنابراین وقتی به حالت الهامی می‌رسید، دستانش رها می‌شد و شیء می‌افتاد. این صدا او را به حالتی می‌برد که می‌توانست تصاویری را که در حالت تتا تصور کرده بود را به خاطر بیاورد.

^۱ W. Harman

^۲ Salvador Dali

شما نیازی ندارید که خودتان را به زحمت بیندازید تا به حالت تتا وارد شوید. می‌توانید خودتان را شرطی کنید که با تمرین زیر، هر زمان که خواستید وارد حالت تتا شوید. البته قبل از اینکه برنامه‌ی تتا را انجام دهید، با انجام تمرین درس دو در وارد شدن به حالت آلفا ماهر شوید.

شرطی سازی تتا - دستورالعمل باغ الهام بخش

راحت باش.

چشمانت را حدود ۲۰ درجه به بالا ببر. نگاه کردن به بالا خسته کننده است بنابراین باعث بسته شدن آنها می‌شود. تو همواره از چیزهایی که من می‌گویم آگاه هستی.

به خودت اجازه بده آرام شوی... به خودت اجازه بده که سست شوی. ریلکسیشن برای تو خوب است... بنابراین رها کن... فقط رها کن و آرام باش. تصور کن یک بادکنک هستی و یک نفر تو آنقدر در شما دمیده است که بزرگ و بزرگ و بزرگتر شده‌ای تا این که بادکنک کاملا کشیده شده و به نظر می‌رسد آماده‌ی ترکیدن است. یک دریچه در کنار دستان توست، آن را باز کن و خودت را ببین که به آرامی تخلیه می‌شوی. به سمت پایین... پایین... پایین تا اینکه کاملا خالی و هموار می‌شوی و کاملا آرام می‌شوی. ریلکسیشن با احساس سنگینی و گرمی همراه است. حالا احساس کن بدنت سنگین تر می‌شود... و احساس کن یک موج گرم راحتی بخش از بدن تو عبور می‌کند... حالا پاهای تو آرام است... کاملا آرام... پایین تنه‌ی تو حالا آرام است... کاملا آرام... بازوهای تو آرام و سست هستند... وزن بدنت را حس کن. حالا سر و گردنت آرام هستند... تنها چند عضله محکم مانده‌اند تا سرت را در وضعیت راحتی نگه دارند. حالا تصور کن یک کیسه سیمان هستی. حس کن که چقدر سنگین هستی. احساس کن که کیسه به سمت پایین و پایین و پایین فشار می‌آورد.

حالا در ذهنش بشمار ۱...۲...۳... و در ذهنت کلمه‌ی "آلفا" را بگو و ببین. حالا در یک حالت ذهنی طبیعی و سالم هستی - حالتی که ضمیر ناخودآگاه تو به سادگی تلقین‌های مثبت و مفید را می‌پذیرد، تلقین‌هایی که تنها به صلاح تو و انسانیت تو هستند.

حالا به یک حالت ذهنی طبیعی عمیق‌تر می‌روی. در ذهنت شروع به شمردن کن، از ۵ تا ۱ وقتی که می‌شماری به خودت اجازه می‌دهی عمیق‌تر و عمیق‌تر وارد این حالت طبیعی سالم و آرام بشوی...۵... تو عمیق‌تر می‌شوی...۴... آرام و آرام‌تر می‌شوی... بگذار ذهنت آرام شود و عمیق‌تر و عمیق‌تر در حالت ذهنی تتا جاری شو. ذهن تو از این حالت ریلکسیشن عمیق و آرامش ذهنی لذت می‌برد... بگذار ضمیر ناخودآگاهت تنها یک شاهد باشد...۳... آهسته و آهسته‌تر، عمیق و عمیق‌تر...۲... با احساس آرامش و آسایش...۱. حالا تو در حالت تتا هستی. ذهن تو خلاق است و همه چیز را با یک حس فراگیر می‌بیند.

تو به یک پیاده‌روی دلپذیر می‌روی. تو در یک مسیر لطیف و هموار پوشیده از پوست لطیف درخت هستی. مسیر دارای پیچ و خم است و جلوتر تو یک حصار بلند می‌بینی. یک دریاچه در حصار وجود دارد، و مسیر به این دریاچه ختم می‌شود. همین که به آرامی از دریاچه عبور می‌کنی، زیباترین باغی که تا به حال دیده‌ای را می‌بینی؛ گل‌های فراوانی وجود دارد، و آرایشی تمام و کمال و طراحی‌های هندسی چشم‌نوازی دارند. آهسته به اطرافت نگاه کن و شکوه گلها را ببین. بعضی از آنها رنگ‌های درخشان دارند، برخی از آنها رنگ‌های ملایم... اما تمام آنها زیبا هستند... کاملا شگفت‌انگیزند. همه نوع گل و رنگی وجود دارد... قرمز، قرمز مخملی، صورتی ملایم. گل‌های آبی، آبی تیره... آبی نیلی... آبی لاجوردی، و آبی متمایل به سبز در آنجا هست. زردهای شاداب و سبزه‌های بهاری... سبزه‌های تیره و گل‌هایی به رنگ زیتونی وجود دارد. تمام رنگ‌های رنگین کمان... تمام سایه‌ها... سبزه‌ها، قرمزها، زردها، آبی‌ها و ارغوانی‌ها، نارنجی‌ها، و بنفش‌ها. بعضی از گل‌ها گلبرگ‌های بزرگ... و پهن دارند... و مانند بدنه‌ی کشتی شکل صافی دارند... بعضی از گل‌ها کوچک و پیچیده هستند... آنها ظریف به نظر می‌رسند، اما طوری هستند که برای شما دلپذیرند. شما جزئیات زیادی در این گل‌های کوچک می‌بینید... گلبرگ‌های کوچک به این زیبایی.

بودن در این باغ یک الهام است. بودن اینجا در این باغ تو را پر از حیرت می‌کند... زیبایی آن تو را به تعمق فرو می‌برد. بودن در اینجا تو را با آرزوی خلق کردن پر می‌کند. همه باید از چنین باغی لذت ببرند. بودن در این قلمرو حقیقت و زیبایی، تو را ترغیب می‌کند که شعر بنویسی... یا داستان بنویسی... یا نقاشی کنی... تا احساسی که داری را به نحوی ابراز کنی... به نحوی که برای تو مناسب است. ممکن است روش ابراز خودت کمک به کسی باشد... انجام یک عمل خوب باشد... لطف کردن به کسی باشد. تو خواهی دانست که چطور خودت را ابراز کنی... با شادی... بدون تلاش... با لذت.

هر یک از این گل‌ها چیزی بیانگر چیزی برای تو هستند. برخی از آنها بیانگر یک ایده هستند... یا یک مفهوم. برخی از گل‌ها بیانگر بخشی از یک داستان، یا بخشی از یک تصویر زیبا هستند. برخی از گل‌ها بخشی از یک سخنرانی یا موعظه هستند. بقیه‌ی آنها بیانگر اقداماتی هستند که تو می‌توانی برای مصلحت دیگران انجام دهی. این گل‌ها بی‌نهایت هستند. هر چه بیشتر بچینی، بیشتر شکوفا شده و رشد می‌کنند. می‌توانی هر چقدر که دوست داشتی گل بچینی. برو جلو و چند دسته گل بچین. شاخه‌های بزرگ را بچین. اگر دوست داری می‌توانی شاخه‌های زیادی بچینی. و تو همیشه می‌توانی برگردی تا بیشتر بچینی. آنها همیشه اینجا خواهند بود. زمستان، بهار، تابستان یا پاییز- این گل‌ها در تمام سال رشد می‌کنند. منتظر هستند تا تو آنها را بچینی... آنها از تو می‌خواهند آنها را بچینی زیرا آنها برای همین در اینجا هستند... برای منفعت تو... برای مصلحت تو... برای کمک به تو تا خواسته‌های خلاقانه‌ات را برآورده کنی.

حالا با احتیاط دسته گل‌ها را زیر بازوهایت بگذار و برخی از آنها را در دستانت نگه دار. اگر دوست داری می‌توانی بعضی از آنها را روی سرت بگذاری. آنها را به آرامی نگه دار... زیرا آنها ارزشمند هستند... آنها آرزوهای تو هستند که در واقعیت ظهور یافته‌اند... در نوشته‌ها... در داستان‌ها... در شعرها... در تصاویر نقاشی شده... در هنرهای دوزنگی و گلدوزی... در کارهای مهربانانه... در هر چیزی که تو خلق می‌کنی. برای اینکه تو خلاق هستی... تو ثروت‌زا هستی... تو همین الان در حال خلق کردن هستی.

بنابراین وقتی به هشیاری برمی‌گردی، این دسته گل‌ها را با خودت ببر. آنها برای همیشه مال تو هستند... آنها برای تو هستند تا از آنها استفاده کنی... تا خودت لذت ببری یا با دوستانت سهیم شوی... یا با تمام بشریت سهیم شوی. آنها برای تو هستند تا فقط برای مصلحت خودت و مصلحت بشریت از آنها استفاده کنی.

تو می‌توانی هروقت که خواستی به این باغ برگردی. خیلی ساده از ۵ تا ۱ بشمار و کلمه‌ی "تتا" را تصور کن. تو الان برنامه‌ریزی می‌شوی تا هر وقت که دوست داری برگردی. فقط از ۵ تا ۱ بشمار و در ذهنت تتا را به تصویر بکش و در ذهنت به خودت بگو تتا. در مکالمه‌ی عادی کلمه‌ی تتا معنی خاصی ندارد. تنها وقتی که دوست داری به حالت تتا برگردی این کلمه معنی پیدا می‌کند. هر بار که به حالت تتا برمی‌گردی، انجام این کار برایت آسان‌تر می‌شود. هر بار که کلمه‌ی تتا را در ذهنت می‌گویی تو سریعاً به پایین درون این سطح می‌روی. هر بار که به حالت تتا می‌روی ساده‌تر و ساده‌تر می‌شود، و انجام آن برای تو طبیعی‌تر می‌شود.

حالا آهسته شروع به بازگشت به حالت "بیدار" کن. با شماره‌ی ۵ تو بیدار و سرحال و شاداب هستی. ۱... با احساس انگیزه و خلاقیت... ۲... با احساس شادابی... ۳... با احساس خوشحالی... ۴... ۵... تو کاملاً بیدار هستی.

درس چهار

قوانین ضمیر ناخودآگاه

مقدمه

برای رسیدن به راه حل درست در ریاضیات باید قوانین آن را اجرا کرد. ممکن است برخی اوقات حتی با اجرا نکردن یک قانون راه حل درستی به دست بیاید، اما این اتفاق معمولاً نمی‌افتد. این تفاوتی با ضمیر ناخودآگاه ندارد.

می‌خواهم بگویم که اگر از قوانین ضمیر ناخودآگاه که در این درس بررسی شده اطاعت کنید همواره موفق خواهید بود، اما هیچ کس نمی‌تواند چنین قولی بدهد. به هر حال، می‌توانم بگویم که اگر شما از قوانینی که در این درس بررسی شده اطاعت نکنید، بسیار کمتر از زمانی که از آنها اطاعت کنید به موفقیت می‌رسید. برخی از قوانین ساده بوده و توضیح مختصری دارند. من برای اینکه آنها مهم‌تر به نظر برسند جزئیات اضافی به آنها اضافه نخواهم کرد تا آن قسمت‌ها طولانی نشوند.

تکرار، تکرار، تکرار

برنامه‌های جدید که توسط ضمیر ناخودآگاه پذیرفته می‌شوند باید پروارنده شوند. هنگام برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه، لازم است که شرطی سازی را تکرار کنید تا زمانی که کاملاً توسط ضمیر ناخودآگاه پذیرفته شود. بعد از پذیرش، برنامه باید به صورت متناوب تکرار شود تا تضمین کنید که این برنامه برجسته و غالب باقی می‌ماند.

احساس

افزودن احساس به یک تلقین آن را موثرتر می‌کند. احساس در ضمیر ناخودآگاه یک قدرت است. شما باید هنگام برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه از آن استفاده کنید تا موفق شوید.

زمان حال

همان طور که می‌دانیم ضمیر خودآگاه توسط زمان زندگی می‌کند، یعنی گذشته، حال، آینده، در حالی که ضمیر ناخودآگاه تنها در زمان حال زندگی می‌کند. در ضمیر ناخودآگاه، گذشته فقط تجدید خاطرات در زمان حال و آینده پیش‌بینی‌های زمان حال است.

مثال زیر اهمیت استفاده از زمان حال را نشان می‌دهد. "من شاد خواهم بود" به ضمیر ناخودآگاه این مفهوم را می‌رساند که شما الان شاد نیستید؛ اما در آینده شاد خواهید بود. اولاً، آینده هرگز نمی‌رسد. بنابراین چیزی را برای آینده تقاضا نکنید. آینده مانند هویجی است که برای دنبال کردن اما هرگز به آن نرسیدن، که در مقابل یک خرگوش نگه‌داشته شده است. ثانیاً، "غیر خوشحال" دلالت بر هدفی دارد که به ضمیر ناخودآگاه شما داده می‌شود. ضمیر ناخودآگاه شما سپس با غیر خوشحال نگه داشتن شما اطاعت می‌کند.

جمله بندی درست به زمان حال است: "من خوشحالم." ممکن است بگویید سگ خانگی تان به تازگی مرده، در یک امتحان شکست خوردید، یک دعوتنامه از IRS (اداره مالیات) دریافت کردید، و خوشحال نیستید. بسیار خوب، اما اگر می‌خواهید از افسردگی بیرون بیایید، پس نیاز دارید که بگویید "من خوشحالم-حالا" و به آن فکر کنید. "خوشحال بودن در زمان حال" هدفی خواهد بود که به ضمیر ناخودآگاه شما داده می‌شود. ناقل‌های عصبی به این دو روش حرکت می‌کنند، از ذهن به بدن و از بدن به ذهن. وقتی ضمیر ناخودآگاه شما مفهوم "شاد بودن" را بپذیرد، این پیغام به نوبت، به سلول‌های بدنتان فرستاده می‌شود و سپس بدن شما با عمل خوشحالی واکنش نشان می‌دهد.

استفاده از زمان حال واقعا برای ضمیر خودآگاه غیرمتعارف به نظر می‌رسد، اما لازم است. برای مثال وقتی ساعت کوکی ذهنی تان را برنامه ریزی می‌کنید، به خودتان بگویید، "من در ساعت هفت بیدار هستم" نه اینکه "من در ساعت هفت بیدار خواهم شد".

یک انگاره‌ی برتر

ضمیر ناخودآگاه شما در هر زمان یک انگاره را درست می‌پندارد. بیش از یک انگاره (فکر، عادت، برنامه) می‌توانند در یک زمان در ضمیر ناخودآگاه نگه‌داشته شوند، اما تنها یکی از آنها دارای اعتبار خواهد بود. بنابراین، وقتی ضمیر ناخودآگاه تشخیص می‌دهد که یک انگاره درست است، آن انگاره اقدامات شما را هدایت کرده و روی آنها مسلط می‌شود.

ضمیر ناخودآگاه تنها زمانی انگاره‌ی برتر را رها می‌کند که یک انگاره‌ی قوی‌تر و مخالف به آن فشار بیاورد. مسئله‌ی مهم این است که یک انگاره نمی‌تواند حذف شود؛ آن در ضمیر ناخودآگاه شما فرو می‌رود و ضمیر ناخودآگاه شما فراموش نمی‌کند. یک انگاره‌ی منفی باید با یک انگاره‌ی مثبت قوی‌تر مغلوب شود. خبر خوب این است که لزومی ندارد که منبع انگاره معلوم باشد؛ فقط باید مغلوب یک انگاره‌ی مثبت شود.

تصور کنید که یک ترازوی بزرگ هستید. هر دو بازویتان را به سمت پهلو و موازی با زمین باز کنید. در هر دست یک کفه‌ی هم وزن نگه داشته‌اید. تصور کنید که شما یک ترازوی دو حالته هستید - به محض اینکه چیزی در یک کفه قرار دهید، به همان سمت به پایین کشیده می‌شود. این ترازو هر اندیشه‌ی مرتبط که از خودتان درباره‌ی یک موضوع دارید را وزن می‌کند. دست راست شما دارای سینی است که انگاره‌های منفی را نگه می‌دارد، و دست چپ دارای یک سینی است که انگاره‌های مثبت درباره‌ی خودتان را نگه می‌دارد. ترازو بسته به انگاره‌ی برتر به یک سمت حرکت خواهد کرد.

فرض کنید که شما در یک محیط خانوادگی سالم پرورش یافته‌اید. والدین شما عشق و تربیت فراوانی به شما بخشیده‌اند. شناختی که از خودتان در شما رشد می‌کند فردی دارای تعادل و اعتماد به نفس است. بنابراین، این انگاره‌های مثبت به سینی سمت چپ می‌روند و سمت چپ ترازوی پایین رفته و در پایین باقی می‌ماند. شما با اعتماد به نفس بزرگ می‌شوید.

برعکس، فرض کنید جان در یک محیط خانوادگی نامناسب پرورش یافته باشد. جان در معرض انبوهی از محرک-های منفی درباره‌ی خودش بوده است. "تو خوب نیستی". "تو هرگز در چیزی بالغ نمی‌شوی". "تو پسر بدی هستی". "تو هیچ وقت کار درست انجام نمی‌دهی". "تو هرگز یاد نمی‌گیری". برای بیست سال او در این محیط خانوادگی زندگی کرد که در آن دائماً این عبارات منفی را دریافت می‌کرد(تکرار)، بیشتر اوقات آنها با عصبانیت یا سرزنش گفته می‌شدند (احساس).

سال‌ها بعد جان (در ضمیر خودآگاهش) می‌فهمد که باهوش، تحصیل کرده و خوش قیافه است، اما به دلایل نامعلومی احترام به نفس پایینی دارد (در ضمیر ناخودآگاه). وقتی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه در تضاد باشند، همواره ضمیر ناخودآگاه پیروز می‌شود.

جان برای تغییر این احترام به نفس پایین، مجبور نیست که بفهمد این احترام به نفس پایین از کجا سرچشمه گرفته است. فقط لازم است که با تعادل و اعتماد به نفس بر این انگاره‌ی احترام به نفس پایین غلبه کند. او باید به خودش عبارات مثبت، سالم و سازنده‌ی احترام بدهد. او باید کفهی سمت چپ ترازو را تغذیه کند، یک روز، ترازو برمی‌گردد و کار تمام است. ضمیر ناخودآگاه انگاره‌ی مثبت را پذیرفته است. حالا اعتماد به نفس انگاره‌ی برتری است که اقدامات جان را هدایت می‌کند.

جان سال‌ها در معرض عبارات منفی بود. چطور می‌تواند در یک زمان کوتاه بر این ویژگی منفی، که در طول سالیان دراز ساخته شده است، غلبه کند؟ با برنامه ریزی‌های مثبت در حالت آلفا و با استفاده از روش‌هایی که در درس‌های بعدی توضیح داده می‌شود می‌تواند به این فرایند سرعت ببخشد.

دکتر ویلیام گلاسر^۱، کتابی نوشت به نام مدرسه بدون شکست، که پیشنهاد می‌کند این مفهوم در مدارس استفاده شود. او توصیه کرد که روی بازخوردهای مثبت تاکید شود و بازخوردهای منفی حذف شود. او پیشنهاد کرد که

^۱ William Glasser

هیچ محکومیتی توسط معلمان و هیچ نمره‌ی مردودی وجود نداشته باشد. او معتقد بود که کودکان با احترام به نفس بالاتری فارغ التحصیل می‌شوند و یادگیری آنها سریع‌تر، آسان‌تر و لذتبخش‌تر می‌شود. این راهکار شایستگی‌زایی دارد اما توسط سیستم مدارس ما پذیرفته نشد.

این تکنیک درس دادن روی کودکان ما استفاده نمی‌شود، اما روی حیوانات استفاده می‌شود. پرورش دهنده‌های حیوانات وقتی از رفتار منفی حیوانات چشم‌پوشی می‌کنند و رفتار مثبت آنها را تقویت می‌کنند، در اکثر موارد موفق هستند. دکتر اسکینر^۱، یک روان‌شناس مشهور، یکی از پیشگامان این روش بود.

انتظار داشتن

مقدمه

در درس قبل، شما یاد گرفتید ضمیر ناخودآگاه یک کامپیوتر جوینده‌ی هدف است. هر هدفی که به آن داده شود، ضمیر ناخودآگاه در جستجوی برآورده کردن آن بر می‌آید. یک *انتظار* صادقانه هدفی است که به ضمیر ناخودآگاه شما داده می‌شود، و قانون آن چنین است: *وقتی ضمیر ناخودآگاه انتظار چیزی را داشته باشد، کاری می‌کند که آن چیز اتفاق بیفتد.* در اینجا چند مثال وجود دارد:

- توبرکولین (آبگونه‌ای که با آن بیماری سل را تشخیص می‌دهد) در یک سرنگ قرمز به بازوی راست داوطلبان تزریق شد. توبرکولین باعث قرمزی و تورم می‌شود. در نتیجه، هر بار همان طور که *انتظار* می‌رفت، بازوی راست با قرمزی و تورم واکنش نشان می‌داد. همزمان، محلول نمک در یک سرنگ سبز به بازوی چپ داوطلبان تزریق شد. همان طور که *انتظار* می‌رفت هیچ واکنشی در بازوی چپ حاصل نشد. سه ماه بعد از این تزریق‌ها، توبرکولین و محلول نمک در سرنگ‌های سبز و قرمز تعویض شدند، بدون اینکه داوطلب بداند. وقتی محلول تعویض شده تزریق شد، همان طور که *انتظار* می‌رفت، بازوی راست با

^۱ Dr. Skinner

قرمزی و تورم واکنش نشان داد، در حالی که بازوی چپ هیچ واکنشی نشان نداد. برخلاف علم پزشکی، بدن براساس *انتظار/تش* در ضمیر ناخودآگاه واکنش نشان می‌دهد.

- روان‌شناسانی که روی فرهنگی در جزایر توربیاند مطالعه می‌کردند، متوجه شدند که روابط جنسی قبل از ازدواج بلا مانع است، اما حاملگی قبل از ازدواج اینطور نیست. بومیان از روش‌های کنترل بارداری استفاده نمی‌کردند، با این حال، حاملگی قبل از ازدواج کاملا ناشناخته بود. فرهنگ دیرینه آنها را شرطی کرده بود به طوری که مطلقا انتظار نداشتند تا زمانی که ازدواج نکرده‌اند حامله شوند.
- احتمالا شما زوج‌هایی را می‌شناسید نمی‌توانند بچه دار شوند یا درباره‌ی آنها شنیده‌اید. آنها یک بچه را به فرزند خواندگی گرفتند و کمی بعد از آن زن حامله شده است. می‌توان گفت که داشتن یک بچه، این عقیده را که او نمی‌تواند بچه‌ای از خودش داشته باشد را از میان برداشته است.

برای تکرار دوباره: *انتظار یک پیشگویی است که به کامیابی می‌رسد.*

اکنون ما مستندترین پدیده که مبتنی بر این قانون است را بررسی خواهیم کرد- دارو نماها.

دارو نماها

کلمه‌ی دارو نما یعنی، "من باید خشنود شوم". شرکت‌های دارو سازی در هنگام تست هر داروی جدید باید تاثیر دارو نما را نیز بگنجانند. دارو نماها قرص‌هایی هستند مشابه دارویی که در حال تست است، اما تنها شامل پرکننده‌ی بی اثر هستند که همراه با داروی واقعی استفاده می‌شود. این پرکننده هیچ ارزش دارویی ندارد، با این حال در تمام مطالعات، حداقل در ۳۰ درصد از بیماران نتایج سودمندی مشابه با بیمارانی که از داروی واقعی استفاده می‌کنند گزارش شده است. تاثیر دارو نما نمی‌تواند با چیزی به جز این توضیح داده شود که سیستم باور بیمار باعث می‌شود همان اثر بهبودی که داروی واقعی دارد، حاصل شود.

وقتی بیماران از دارویی که به آنها تجویز می‌شود بی‌اطلاع باشند، تاثیر دارو نما ناپدید می‌شود. وقتی بیماران بی‌اطلاع باشند، هیچ انتظاری وجود ندارد. آزمایش‌هایی با این ماهیت انجام شد تا ثابت شود تاثیر دارونما دقیقا به خاطر انتظار است و نه هیچ عامل دیگری.

دکتر استرنباخ^۱ در سال ۱۹۶۴ قرصی که حاوی هیچ ماده‌ی فعالی نداشت را برای یک گروه از داوطلبان تهیه کرد. اولین باری که قرص به گروه داده شد، به آنها گفته شد که دارو یک احساس تهوع شدید را در معده‌شان تحریک می‌کند. بار دوم، به داوطلبان گفته شد که قرص فعالیت معده را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود احساس پر بودن و سنگینی کنند. بار سوم به داوطلبان گفته شد که قرص دارو نما است و به عنوان یک کنترل عمل می‌کند. از آنجایی که دکتر استرنباخ در هر سه بار یک قرص یکسان را تهیه کرده بود، فعالیت معده‌ی دو سوم سوژه‌ها براساس دستورالعمل‌هایی که قبل از مصرف قرص به آنها گفته شده بود واکنش نشان داده بودند. معده‌ی سوژه‌ها همان طور که آنها انتظار داشتند واکنش نشان داده بود.

مطالعات نشان داده‌اند که عقاید یک بیمار می‌توانند به طرز چشمگیری تحت تاثیر سبک دارویی باشند که تجویز می‌شود. این عقاید عبارتند از: یک قرص بزرگ از یک قرص کوچک موثرتر است؛ یک قرص رنگی از یک قرص سفید موثرتر است؛ یک قرص تلخ از یک قرص بدون مزه موثرتر است؛ یک آمپول از یک قرص موثرتر است؛ تجویز دارویی که توسط دکتر انجام می‌شود موثرتر از تجویز داروی یک پرستار است و؛ تجویز دارویی که توسط دکتری با کت سفید انجام می‌شود موثرتر از تجویز دارویی است که توسط دکتری با لباس‌های خیابانی انجام می‌شود. عقاید بیمار درباره‌ی دارو با نحوه‌ی ارائه‌ی دارو تنظیم می‌شود. دکتر بنسون^۲، در اثرش به نام *داروی بی‌نتها*، بیان کرد که دارونماها می‌توانند تا ۹۰٪ به اندازه‌ی داروی واقعی موثر باشند، این به نحوه‌ی اجرای آنها بستگی دارد.

^۱ Dr. Sternbach

^۲ Benson

وقتی پزشکان دارویی را برای خونریزی معده آزمایش می‌کردند، متوجه شدند که وقتی دارو به عنوان یک داروی جدید "قدرتمند" معرفی شد، هفتاد درصد موفقیت آمیز بود، اما وقتی به عنوان یک داروی "آزمایشی" معرفی شد، تنها سی درصد موفقیت آمیز بود.

اهمیت رابطه‌ی دکتر/ بیمار در مطالعات اخیر شرح داده شده است. تاثیر دارونما زمانی قوی‌تر است که دکتر بیمارانش را به عنوان شرکت کنندگان فعال ببیند، نه صرفاً یک رابطه‌ی غیرفعال که پزشک بگوید فقط کاری که من می‌گویم را انجام بده.

در آزمایشی که توسط دکتر جوآن بوریسنکو^۱ انجام شد، یک سوم بیماران سرطانی زن که به جای داروی شیمیایی، به آنها دارو نما داده شده بود موهای خودشان را از دست دادند. تنها دلیل از دست دادن موی آنها این بود که آنها انتظار داشتند که موهای خودشان را از دست بدهند.

تاثیر دارو نما در جراحی نیز موثر است. دکتر بروس موزلی^۲، از جراحی آرتروسکوپی (جراحی از طریق برش‌های کوچک) روی پنج بیمار استفاده کرد، در حالیکه پنج نفر دیگر تحت عمل جراحی ساختگی قرار گرفتند که در آنها او برش‌های دسترسی را ایجاد کرد اما جراحی درمانی انجام نشد. دو سال بعد، آنهايي که تحت جراحی ساختگی قرار گرفته بودند به اندازه‌ی آنهايي که جراحی واقعی انجام داده بودند، کاهش درد و تورم را گزارش کردند. چهار نفر از گروه دارو نما حتی جراحی را به دوستانشان نیز توصیه کردند.

بحث روی تاثیر دارونما بدون مورد آقای رایت که در سال ۱۹۵۷ گزارش شد، ناقص می‌ماند. آقای رایت به خاطر سرطان در حال مرگ بود و دکترش، برونو کلوپفر^۳، گفته بود تنها چند روز زنده می‌ماند. آقای رایت متوجه یک داروی جدید به نام کریبوزن شد، که در بیمارستان در حال بررسی بود و از دکتر کلوپفر درخواست کرد که این

^۱ Dr. Joan Borysenko

^۲ Dr. Bruce Moseley

^۳ Bruno Klopfer

دارو را به او بدهد. با اینکه دکتر کلوپفر می‌دانست که خیلی دیر بود که دارویی بتواند آقای رایت را معالجه کند، مهربانی به خرج داد و در روز جمعه به آقای رایت یک آمپول داد.

وقتی دکتر کلوپفر روز دوشنبه بازگشت به فکر این بود که آیا بیمارش زنده است یا نه. آقای رایت که زنده و فعال بود دکتر را متعجب کرد. دکتر کلوپفر گزارش داد که تومورهای آقای رایت مثل یک کره روی اجاق داغ ذوب شده بودند. آقای رایت به خانه رفت و فعالیت‌های عادی‌اش را از سر گرفت تا زمانی که شنید کربیوزن آن قدر که امیدوار بود، موثر نبود. آقای رایت خیلی زود به بیمارستان بازگردانده شد و در حال مرگ بود.

دکتر کلوپفر می‌دانست که این تاثیر دارو نما بوده که آقای رایت را معالجه کرده بود بنابراین به او گفت که کربیوزنی که در مطالعات اخیر گزارش شده بود یک مجموعه‌ی قدیمی بود. دکتر با گفتن اینکه مقداری کربیوزن تازه به دست آورده است آمپول دیگری به بیمارش داد. مجدداً تومورها مانند کره‌ای روی اجاق ذوب شدند و آقای رایت بیمارستان را ترک کرد. خبر دیگری شایع شد که کربیوزن غیرموثر بوده و تحقیقات روی آن متوقف شده است. آقای رایت بعد از شنیدن این خبر، به بیمارستان بازگشت و در عرض چند روز از دنیا رفت.

من تاثیر دارو نما را با نقل قولی از نورمن کازین^۱ به پایان می‌برم. کازین بر مبنای شفای خودش از یک بیماری کشنده با استفاده از خنده برای تحریک سیستم ایمنی‌اش، یعنی همان سیستم شفا بخشی ذاتی در بدنش، کتاب‌هایی نوشت و در دوره‌های فارغ التحصیلی دانشگاه تدریس کرد. "در طول سالها علم پزشکی سیستم‌های اولیه‌ی بدن را شناسایی کرده است- سیستم گردش خون، سیستم گوارش، سیستم ترشحات داخلی، سیستم عصبی خودکار، سیستم عصبی پاراسمپاتیک، و سیستم ایمنی. اما باید روی دو سیستم دیگر که برای کارکرد صحیح انسان اساسی هستند تاکید شود- سیستم شفا بخشی و سیستم باور. این دو با هم کار می‌کنند. سیستم

^۱ Norman Cousins

شفا بخشی روشی است که بدن از طریق آن تمام منابعش را به حرکت می‌اندازد با تا بیماری‌ها مقابله کند. سیستم باور اغلب محرک سیستم شفا بخشی است."

تلاش معکوس

شما نمی‌توانید بخواهید. هرچه برای خوابیدن مصمم‌تر می‌شوید، بیشتر بیدار می‌مانید.

شما در شرف برنده شده یک نشان پیروزی گلف برای اولین بار هستید. تنها یک حفره‌ی دیگر باقیمانده است. به خودتان می‌گویید که از آبی که مقابلتان قرار دارد چشم پوشی کنید. اما هر چه بیشتر سعی می‌کنید به آن فکر نکنید، بیشتر به آن فکر می‌کنید. شما ضربه می‌زنید و توپ شما به درون آب می‌رود.

این‌ها مثال‌هایی از قانون تلاش معکوس هستند. این قانون ظریف اما حیاتی است. من آن را به دو روش کمی متفاوت توضیح خواهم داد.

اولین روش

بیش از یک دهه قبل امیل کوئه نوشت: "وقتی اراده (ضمیر خودآگاه) و تصویر سازی (ضمیر ناخودآگاه) در تضاد باشند، تصویر سازی (ضمیر ناخودآگاه) همواره پیروز می‌شود." مثال تلاش برای یادآوری نام کسی که به سمت شما می‌آید را در نظر بگیرید. شما نام او را می‌دانید اما همین الان از ذهنتان رفته است. شما در کنار دوست دیگری هستید که می‌خواهید او را به زنی که به سمت شما می‌آید معرفی کنید. شما می‌ترسید که خجالت‌زده شوید زیرا باید نام زن را نیز بدانید. تلاش برای یادآوری نام او شما را خسته کرده، هرچه بیشتر اراده می‌کنید که نام او را به یاد بیاورید، بیشتر خسته می‌شوید. ترس (ضمیر ناخودآگاه) از خجالت زده شدن بر /اراده‌تان (ضمیر خودآگاه) در به خاطر آوردن نام غلبه می‌کند.

با این حال، زن از کنار شما عبور می‌کند و معذرت خواهی می‌کند که عجله دارد و نمی‌تواند بایستد. خیالتان راحت می‌شود، آرام می‌شوید (فشار آوردن به /اراده‌تان را متوقف می‌کنید)، و نام او به ذهن شما خطور می‌کند.

امیل کوئه این را به صورت عبارت ریاضی بیان کرد تا یک نکته را ثابت کند. او گفت قدرت تصویر سازی (ضمیر ناخودآگاه) برابر با مجذور قدرت اراده (ضمیر خودآگاه) است.

قدرت ضمیر ناخودآگاه = قدرت ضمیر خودآگاه^۲

$$۱=۱$$

$$۲=۴$$

$$۳=۹$$

بنابراین، هر چه تلاش بیشتری روی اراده بکنید، قدرت تصویر سازی افزایش می‌یابد، با سرعت تصاعدی. بنابراین، "به یاد نیوردن" پیروز می‌شود. هرچه بیشتر آگاهانه روی چیزی اراده کنید، قدرت مخالف بیشتر افزایش می‌یابد. نکته اینجاست که روی چیزی که می‌خواهید اراده نکنید. نکته اینجاست که رها کنید تا اتفاق بیفتد. ضمیر خودآگاه شما باید به ضمیر ناخودآگاه شما اجازه دهد تا آن را انجام دهد. ضمیر خودآگاه شما باید غیرفعال و جدا باقی بماند.

دومین روش

وقتی اراده می‌کنید که چیزی را انجام دهید، شما ترس از شکست را نیز پرورش می‌دهید. ترس احساسی قدرتمند است. اگر ترس از شکست در شما قوی تر از اراده برای موفق شدن باشد، ترس پیروز می‌شود. ترس از شکست توسط ضمیر ناخودآگاه شما پذیرفته می‌شود و بر تصمیم ضمیر خودآگاه برای پیروز شدن غلبه می‌کند.

نمونه‌ی ذهنی زیر را در نظر بگیرید. تصور کنید یک تخته چوبی با پهنای چهار اینچ، شش اینچ بالاتر از زمین معلق است. به بالای آن بروید و روی آن قدم بزنید. ساده است! در کناره‌های آن به صورت عقبی قدم بردارید. راحت است. بسیار خوب، حالا تصور کنید همان تخته بین دو آسمان خراش ۳۰ طبقه معلق است. حالا روی تخته

راه بروید! سخت تر شد، درست است؟ با اینکه این همان تخته و همان کار است. اما حالا یک عنصر قوی به نام ترس وجود دارد. "اگر بیفتم چه می شود؟ من کشته می شوم! نگاه کردن به پایین وحشتناک است. هر کسی می تواند هنگام راه رفتن روی این قطعه چوب سر بخورد". مهم نیست که چقدر /اراده کنید از روی تخته عبور کنید، ترس قوی تر است. حالا برای راه رفتن روی تخته، شما به میزان بالایی از اطمینان به توانایی خودتان نیاز دارید- به میزان کافی تا/انتظار داشته باشید به موفقیت روی تخته راه بروید.

شما در حال بازی گلف و ضربه زدن در حضور یک جمعیت هستید. می خواهید خوب به نظر برسید، اما از اینکه ضربه ی بدی به توپ بزنید می ترسید. هر چه بیشتر اراده کنید که آرام شوید و ضربه ای به توپ بزنید که ۲۵۰ یارد مستقیماً به سمت انتهای چمن برود، پر تنش تر می شوید و به احتمال بیشتری وجود دارد که توپ شما منحرف شود. تایگر وودز آنقدر اطمینان داشت که ترس عاملی برای او نبود. او خیلی ساده آرام می گرفت و یک ضربه ی موفق را می زد.

برای مقابله با قانون تلاش معکوس شما باید /ایمان داشته باشید، که ترس را برطرف کنید و باید /انتظار داشته باشید که موفق می شوید. شما باید نسبت به تلاش آگاهانه بر روی آن مقاومت به خرج دهید.

در یک کلاس بین المللی سیلوای پیشرفته، من شاهد نمایشی درباره ی جستجوی وسایل پنهان بودم. وقتی به خانه رسیدم درباره ی آن با همسر صحبت کردم و او پیشنهاد کرد که نمایش را برای او تکرار کنم. من هنوز از کلاس هیجان زده بودم و اطمینان داشتم. اگر مربی توانست آن را انجام دهد، من هم می توانم.

ابتدا، از اتاق خارج شدم و همسر سوئیچ ماشین مرا پنهان کرد. وقتی بازگشتم، یکی از چوبهای جستجو را نگه داشتم و آن به سمتی اشاره کرد. درحالیکه هر دو چوب جستجو را در دست داشتم به آن جهت حرکت کردم. وقتی از کنار ظرف خرماهای ژاپنی عبور کردم چوب ها شکل متقاطع پیدا کردند و من چند خرما را برداشتم تا سوئیچم را پیدا کردم! هر دوی ما تحت تاثیر قرار گرفتیم.

سپس از همسرم خواستم که یک دیوار ذهنی را جایی در اتاق تصور کند، من شروع به راه رفتن در طول اتاق کردم و وقتی به نقطه‌ی خاصی رسیدم چوب‌های جستجو متقاطع شدند- دقیقا همان جایی که او دیوار ذهنی را تصور کرده بود. باز هم تعجب آور بود.

دفعه‌ی بعد که من کلاس داشتم، من فکر کردم که این نمایش را ارائه دهم. اما این فکر به سرم آمد: "اگر موفق نشوم، احمق به نظر می‌رسم و کل کلاس اطمینانشان را به من از دست می‌دهند." همان طور که می‌توانید پیش‌بینی کنید، دفعه‌ی بعد که سعی کردم، من نتوانستم نمایش جستجوی وسایل پنهان را انجام دهم. ترس من از شکست، ترس اینکه اطمینان شاگردانم (که در این دوره بسیار مهم است) را از دست بدهم، بر اراده‌ی من در انجام نمایش موفق غلبه کرد.

تجلی

مقدمه

قانون تجلی می‌گوید هر فکری باعث یک واکنش فیزیکی در بدن می‌شود.

چشمان خود را ببندید و تصور کنید یک لیموی آبدار را گاز می‌زنید. لب‌های شما جمع می‌شوند و بزاق دهانتان ترشح می‌کند. چشمان خود را ببندید و تصور کنید فردی ناخن‌هایش را روی تخته سیاه می‌کشد. این صدا ستون فقرات شما را به ارتعاش در می‌آورد.

آیا تا به حال کتاب یا فیلمی درباره‌ی یک داستان عاشقانه‌ی غم‌انگیز خوانده یا دیده‌اید و بغض گلویتان را فشرده است؟

این واکنش‌ها مثالی از قانون تجلی هستند. ذهن و بدن شما یکی هستند: بنابراین، چیزی که روی یکی تاثیر می‌گذارد، روی دیگری نیز تاثیرگذار است.

پروفسور ویلیام جیمز، یک روان‌شناس مشهور گفته است: "حقیقت این است که هیچ نوع هوشیاری، چه ادراک باشد، چه احساس یا تفکر، وجود ندارد که مستقیماً و به خودی خود تمایل به بروز یافتن در برخی از تاثیرات حرکتی را نداشته باشد. تاثیر حرکتی لزوماً همواره یک حرکت رفتاری بیرونی نیست. ممکن است تغییر ضربان (تپش قلب) یا تنفس، یا تغییراتی در توزیع خون باشد، مانند سرخ شدن یا رنگ پریده شدن، یا هر چیز دیگر. اما در هر موردی، وقتی هر نوع هوشیاری وجود دارد، تاثیر حرکتی نیز به شکلی وجود دارد و باوری که در روان‌شناسی مدرن به اندازه‌ی هر چیز دیگر بنیادی است، به دست آمد، که فرایندهای آگاهانه از هر نوعی، طبیعتاً فقط فرایندهای آگاهانه، باید به صورت آشکار یا پنهان، به یک حرکت بدل شوند.

هر فکر یا اندیشه‌ای باعث یک واکنش فیزیکی می‌شود. اگر اجازه داده شود که محرک‌ها از ضمیر خودآگاه به ضمیر ناخودآگاه بروند- و پذیرفته شوند- آن اندیشه یا تفکر باید تجلی پیدا کند، با صدا یا به صورت فیزیکی. اگر این کار به صورت آگاهانه سرکوب شود، آنگاه آن فکر به صورت فیزیکی تجلی پیدا خواهد کرد، برای مثال:

نگرانی = زخم معده

عصبانیت = آدرنالین آزاد می‌کند و تغییر در گردش خون، انرژی تپش قلب، و تنفس و غیره نیز با آن همراه می‌شوند.

ترس = ناآرامی، معده‌ی ناراحت

غذا = گرسنگی

بیش از صد سال پیش، یک دکتر آزمایشی روی مردی اجرا کرد که شکمش تیر خورده بود. جراح به مرد پیشنهاد اتاق و تخت در خانه‌اش را داد، به شرطی که مرد قبول کند برای مدتی حفره‌ی شکمی‌اش باز بماند تا جراح بتواند شرایط شکم او را بررسی کند.

در بررسی که در هاروارد انجام شد، دکتر دابلیو. بی. کانن متوجه شد که عشق، که به صورت آگاهانه پرورانده شده باشد، باعث می‌شود چشم‌ها براق‌تر شده، جریان خون، گوارش و دفع بهبود یابد. در حالی که ترس، حسادت، و نفرت باعث تاثیرات عکس می‌شود. این افکار منفی همچنین تولید گلبول‌های قرمز خون را نیز کاهش می‌دهند. زبان اندام که در درس سه بررسی شد، نیز مثالی از یک فکر تکرار شونده است که در اندام‌ها تجلی پیدا می‌کند. دکتر اچ. اف. دانبر در اثرش به نام احساس و تغییرات بدن گفته است: "احساسی که برای مدتی طولانی در درون باقی می‌ماند تغییرات بافتی در اندام یا سیستم اندام مربوطه ایجاد می‌کند."

بایلس این مسئله را قبل از اینکه به صورت علمی اثبات شود در کتابی که بیش از ۳۰ سال پیش نوشته شد، به زیبایی بیان کرده است: "بشر با تمام بدنش فکر می‌کند. هر سلول دارای جرقه‌ای از ذهن است. بشر بدنی نیست که شامل یک ذهن باشد؛ او یک ذهن است که از طریق یک بدن کار می‌کند! بدن توسط ذهن شکل می‌گیرد. چیزی که بشر فکر می‌کند، بدن فکر می‌کند؛ و آن چیزی که بدن فکر می‌کند، اتفاق می‌افتد."

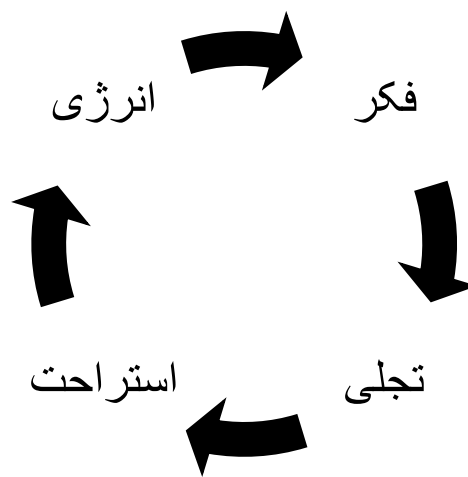
بایلس یکی از موردهایش را گزارش کرد که در آن بیمارش خانواده‌ی همسرش را دوست نداشت، اما همسرش اصرار می‌کرد که هر یکشنبه به خانه‌ی آنها بروند. بیمار عدم دوست داشتن خودش را سرکوب بود، و از آنجایی که هر فکر سرکوب شده دارای یک واکنش فیزیکی است، او دچار التهاب مفاصل شد تا حدی که بهانه‌ای برای خانه ماندن داشت.

امروزه کتاب‌های بسیاری درباره‌ی پیوند ذهن/ بدن برای غیر متخصص‌ها نوشته شده است. برخی از مولفان مشهور عبارتند از: بوریسنکو، پرت، دوسی، چوپرا، و پلتیر. دکتر پرت و دوسی در کتاب‌هایشان توضیح می‌دهند که چگونه تمام سلول‌های ما با ضمیر ناخودآگاهمان حرف می‌زنند.

این ضرب‌المثل قدیمی را به خاطر بیاورید، "اگر خوشحال نیستید، طوری رفتار کنید که گویی خوشحالید و به این ترتیب خوشحال خواهید شد." خوب، علم پزشکی این اندرز قدیمی را ثابت کرده است. ساختارهای ارگانیک،

مانند ساختارهایی که در مغز برای فکر کردن استفاده می‌شوند، در تمام سلول‌ها یافت می‌شوند. بنابراین ارتباط دو طرفه است، یعنی، مغز به سلول، و سلول به مغز. اگر فکر می‌کنید که ناشاد هستید، ناشاد عمل می‌کنید. شما اخم کرده و اوقات تلخی می‌کنید. اما اگر وقتی ناراحت هستید، خوشحال عمل کنید، انتقال دهنده‌های عصبی از سلول‌های بدن شما به مغز برمی‌گردند و حالت آن را به خوشحال تغییر می‌دهند.

چرخه‌ی انرژی طبیعی



۱) بدن شما/انرژی ذخیره می‌کند.

۲) ضمیر خودآگاه درگیر یک فکر شدید می‌شود.

۳) شما به این فکر تجلی می‌دهید.

۴) بدن شما/استراحت می‌کند تا انرژی‌اش بازیابی شود.

انرژی تجلی یافته

به این مثال قدیمی نگاه کنید. یک غارنشین بعد از یک خواب شبانه‌ی پرآسایش بیدار می‌شود. (او انرژی‌اش را بازیابی کرده است). او یک ببر تیز دندانی می‌بیند که بیرون غارش در حال جستجو است. او به سرعت نگران زندگی خودش و خانواده‌اش می‌شود. (یک فکر قوی دارد). او دچار هجوم آدرنالین شد. بدن او با واکنش بجنگ یا

فرار کن پاسخ می‌دهد. او باید از خانواداش محافظت کند پس جنگیدن را انتخاب می‌کند. بعد از مقداری به حرکت درآوردن نیزه و یک درگیری، ببر دور شد. غارنشین با اقدام مستقیم (جنگیدن با ببر) به اندیشه‌ی خودش تجلی بخشید (با ببر مقابله کرد). آن بعد از ظهر او در آرامش است و با یک شب خواب راحت انرژی‌اش را دوباره به دست می‌آورد. (چرخه از ابتدا آغاز می‌شود).

انرژی هدایت شده یعنی آزاد کردن انرژی فیزیکی و احساسی به صورت منظم و سالم. یعنی عملی که با تفکری که آن را ایجاد کرده در هماهنگی باشد. روان‌شناسان توصیه می‌کنند وقتی عصبانی می‌شوید شما باید عصبانیت خود را به نحوی ابراز کنید. نه به صورت مخرب، بلکه به صورت سازنده. آن را با گفتگو کردن یا نوشتن یا برای مثال با تجربیات هیجانی، ابراز کنید. محدود کردن عصبانیت ناسالم است. وقتی آنها به یک روش ابراز نکنید، این انرژی احساسی خنثی می‌شود.

انرژی خنثی شده

شما در یک آزادراه در حال رانندگی برای یک مصاحبه‌ی شغلی مهم هستید. ترافیک باعث تاخیر می‌شود. شما سپر به سپر ایستاده‌اید و هیچ خروجی دیده نمی‌شود. شما دیگر در غار زندگی نمی‌کنید، اما همان بدن و سیستم واکنش را دارید که اجداد غارنشین شما داشتند. وقتی با یک شرایط اضطراری و نامشخص مواجه می‌شوید، واکنش "بجنگ یا فرار کن" وارد عمل می‌شود. کلیه‌ها آدرنالین آزاد می‌کنند، ضربان قلب افزایش می‌یابد، و گوارش متوقف می‌شود، یا تعدادی واکنش دیگر. با این حال تنها کاری که شما می‌توانید انجام دهید این است که در ماشین بنشینید و به دیر رسیدن به مصاحبه فکر کنید. شما تصور می‌کنید که این شغل جدید عالی را از دست خواهید داد. (به یاد داشته باشید: ضمیر ناخودآگاه شما تفاوت بین واقعی و تصویر سازی را نمی‌داند).

این انرژی می‌تواند با یک فریاد اولیه ابراز شود، اما رانندگان ماشین‌های کناری شما ممکن است فکر کنند شما دیوانه هستید. اگر نتوانید انرژی را در آن زمان ابراز کنید واکنش بجنگ یا فرار کن اتفاق می‌افتد، حداقل هر زمان که فرصت یافتید آن را ابراز کنید. وقتی به خانه رسیدید، می‌توانید به پیاده روی بروید، به یک کیسه مشت بزیند،

یا خانه را تمیز کنید. به این روش آسیب کمتری به بدن شما می‌رسد، یا هیچ آسیبی نمی‌رسد. انرژی تجلی می‌یابد و شما می‌توانید صحیح و سالم بخواهید.

انرژی سرکوب شده

وقتی پیشامدی که واکنش بجنگ یا فرار کن شما را تحریک می‌مند مرتباً، یا گاه‌گاهی اتفاق بیفتد، و انرژی ابراز نشود، انرژی سرکوب می‌شود. هر فکر یا اندیشه باعث یک واکنش فیزیکی می‌شود. بنابراین این انرژی سرکوب شده به صورت یک فعالیت غیر مستقیم تجلی خواهد یافت، مانند تنش یا عصبانیت. تنش و عصبانیت مانع آرامش عضلات داخلی می‌شوند، که این در سیستم ایمنی وقفه ایجاد می‌کند و باعث تداخل در خواب راحت می‌شود. بنابراین، چرخه‌ی انرژی طبیعی شکسته می‌شود و مانعی برای خواب راحت انرژی بخش ایجاد می‌شود.

استرس مزمن

بدن یک دریچه‌ی خروجی برای انرژی سرکوب شده خواهد یافت، مانند بیقراری، ناخن جویدن، ضربه زدن به انگشت، جویدن آدامس و غیره. اگر باقی بماند، خروجی ممکن است زخم معده، فشار خون بالا، سر درد یا بدتر باشد.

وودی آلن این قانون را به نحوی دیگر توضیح می‌دهد: "یکی از مشکلاتم این است که من همه چیز را به درونم می‌ریزم. من نمی‌توانم عصبانیت را ابراز کنم؛ به جای آن یک تومور برای من رشد کرد." مطالعات پزشکان نشان داده است که بسیاری از آنها معتقدند حدود ۹۰ درصد بیمارانشان از خستگی مزمن رنج می‌برند.

دکتر هنس سلی (۱۹۰۷-۱۹۸۲)، پروفیسور و رئیس موسسه‌ی جراحی و پزشکی تجربی، دانشگاه مونت ریل، اولین کسی بود که کلمه‌ی "استرس" را با ارجاع به بدن انسان استفاده کرد. در طول ۳۰ سال تحقیق، او ۱۶۰۰ مقاله و ۳۳ کتاب نوشت، یکی از آنها عبارت است از /استرس زندگی برای غیرمتخصص ها.

دکتر سلی ثابت کرد که استرس سرکوب شده بدن را به تحلیل می‌برد تا زمانی که بیمار شود. در آزمایشات کلاسیک او، حیوانات طوری بسته شدند که بتوان به آنها شوک الکتریکی خفیف وارد کرد. او شوک‌ها را به صورت پراکنده انجام داد بنابراین حیوانات متوجه نشدند که شوک‌ها چه وقت وارد خواهند شد. با اینکه شوک‌ها آنقدر شدید نبودند که باعث آسیب شوند، نگرانی از آگاه نبودن از زمان وارد شدن شوک‌ها باعث استرس شد. وقتی این شرایط به مدت کافی ادامه یافت، استرس سیستم ایمنی آنها را دچار نقص کرد و حیوانات در برابر بیماری آسیب پذیر شدند.

یک نتیجه‌گیری از این در انسان‌ها نیز مشاهده شد. بعد از اینکه زن یا شوهری می‌میرند و همسر برای مدت طولانی عزاداری می‌کند، سیستم ایمنی همسر دچار آسیب شده و او بیمار شده و اغلب می‌میرد. مثال دیگری در درس سه آورده شد، زنی که بعد از رنجش طولانی از خواهرش دچار سرطان سینه شده بود. این آخرین مثال نشان می‌دهد چزا بخشیدن مهم است. بخشیدن، نه به خاطر خطاکار، بلکه به خاطر خودتان. رنجش پرورش یافته چرخه‌ی طبیعی را نقض می‌کند و سیستم ایمنی شما را دچار آسیب می‌کند.

دکتر مک دونالد، یک طبیب قانونی (طبق مقاله‌ای که در لس آنجلس تایمز حدود ۳۰ سال پیش بیان شد) وقتی در جستجو بود متوجه نواحی سرطانی بهبود یافته در تمام اجساد شده بود که تشریح کرده بود. این یعنی همه‌ی ما در بدنمان دارای سلول‌های سرطانی هستیم اما سیستم ایمنی ما، وقتی سالم و قادر به کارکرد صحیح است، از رشد آنها جلوگیری می‌کند. بیشتر اوقات، خوشبختانه، سلول‌های سرطانی تنها زمانی رشد می‌کنند که سیستم ایمنی دچار آسیب شده باشد.

داستانی از یکی از کتاب‌های جیمز هرپوت به وضوح تاثیر درد و استرس مزمن را نشان می‌دهد. جیمز هرپوت یک دامپزشک در یورکشیر انگلستان بود. شبکه‌ی PBS سریالی به نام "همه چیز عالی و کوچک است" را بر مبنای این کتاب برای دو سال پخش کرد.

جیمز هریوت در حال ملاقات با یک کشاورز بود. هریوت متوجه یک گوسفند ماده شد که دچار درد مشهود بود. یک معاینه‌ی سریع نشان داد که او رحم عفونی داشت. کشاورز نمی‌خواست برای درمان گوسفند پولی پرداخت کند زیرا فکر می‌کرد که او به هر حال زنده نمی‌ماند. هریوت احساس وظیفه کرد که کاری برای حیوان بیچاره انجام دهد بنابراین پیشنهاد کرد که بدون هزینه به او مقداری ویتامین بدهد.

هریوت به گوسفند ویتامین نداد، در عوض چیزی که فکر می‌کرد به اندازه‌ی کافی خواب آور است، یا هرچیز شیمیایی که دامپزشکان برای مرگ آسان استفاده می‌کنند، به او داد تا او را از رنج خلاص کند. هفته‌ها بعد او کشاورز را در یک رستوران محلی ملاقات کرد. کشاورز به هریوت گفت، "آن ویتامین‌ها قطعا کار خودشان را کرده‌اند. گوسفند سه روز خوابید و وقتی بیدار شد درمان شده بود."

هریوت عمیقا درباره‌ی بهبودی فکر کرد و نتیجه گرفت: هر حیوانی، همچنین انسانی، توانایی معالجه‌ی خودش را دارد، اگر به او فرصت داده شود. این گوسفند بیچاره آنقدر در درد و ترس بود که سیستم ایمنی‌اش و قدرت استعلاجی‌اش را خاموش کرده، و باعث شده عفونت رشد کند. آمپول او را سه روز به خواب فرو برد. در خواب، او هیچ درد و ترسی احساس نمی‌کرده است. بدون درد و ترس، سیستم ایمنی بدنش از نو شروع به کار کرده و به صورت طبیعی او را درمان کرده است. تنش مزمن و نگرانی با سیستم ایمنی هر فرد مداخله می‌کند.

به همین دلیل است که ریلکسیشن عمیق و خواب عمیق مهم هستند. این فرصت در بدن شما فراهم می‌شود که تجدید نیرو کرده و خودش را احیا کند. هشت ساعت در رختخواب گذراندن لزوماً به معنی داشتن یک خواب مناسب نیست. برخی از افراد هشت ساعت می‌خوابند اما بدخلق بیدار می‌شوند و از خستگی شکایت می‌کنند. در این افراد به اندازه کافی خواب راحت عمیق حاصل نمی‌شود. آنها کاملاً هسته‌ی داخلی عضلات را آرام نمی‌کنند. ان عضلات داخلی از طریق ضمیر ناخودآگاه شما آرام می‌شوند. افرادی که به سطوح عمیق‌تر خواب می‌رسند نسبت به کسانی که کاملاً آرام نمی‌شوند خواب کمتری نیاز دارند.

واکنش به استرس

دکتر سلی متوجه شد که عکس العمل (واکنش بجنگ یا فرار کن، یا از نظر او، سندروم مطابقت عمومی) به محرک‌های استرس‌زا برای هر کس یکسان است. اما مهم این است که همه به یک محرک استرس‌زای خاص به یک طریق واکنش نشان نمی‌دهند.

مثال فرضی جان و آلیس که شغل مشابه دارند و برای یک رئیس کار می‌کنند را در نظر بگیرید. رئیس فردی متکبر، بر اخلاق، بی شخصیت، و پرتوقع است. جان نمی‌تواند رئیس را تحمل کند و بعد از هر رویارویی ناراحت می‌شود. به علاوه، هر وقت که به شغلش فکر می‌کند نیز ناراحت می‌شود. جان دائماً از مدیر و شغلش شکایت می‌کند. بهد از یک سال در این شغل، جان دچار خونریزی معده و فشار خون بالا می‌شود.

آلیس واکنشی متفاوت نشان می‌دهد. او شرایط را تحلیل می‌کند و نتیجه می‌گیرد که رئیس او از روی ترس عمل می‌کند. او می‌ترسد که شغلش را از دست بدهد. او همچنین دارای مشکلات خانوادگی است و احتمالاً می‌ترسد که همسرش را از دست بدهد یا شاید نتواند مخارج زندگی را بپردازد. وقتی آلیس آگاه می‌شود، متوجه می‌شود که مشکل از او نیست. با دانستن این، او از انتقادات و بدخلقی‌های رئیسش برداشت شخصی نمی‌کند. آلیس یک کارمند خوشحال، بهره‌ور، و سالم باقی می‌ماند.

برمی‌گردیم به بحث، هیچ اندیشه‌ای در ضمیر ناخودآگاه پنهان نمی‌ماند. اندیشه‌ها شکل می‌گیرند و باید مستقیم یا غیر مستقیم تجلی پیدا کنند.

روش‌های آزاد کردن استرس

۱. از قانون تلاش معکوس استفاده کنید. به حالت آلفا بروید و تکرار کنید، "هرچیزی که باعث این استرس می‌شود، اکنون عمل می‌کند تا مرا آرام کند."

۲. به حالت آلفا بروید و یک صحنه‌ی آرامش‌بخش را تصور کنید.

۳. از روش روی هم قرار دادن ذهنی استفاده کنید.

الف) چیزی که باعث استرس شما می‌شود را روی یک تکه کاغذ بنویسید.

ب) چشمانتان را ببندید. به حالت آلفا بروید. به زمانی فکر کنید که احساسی لذتبخش، شگفت انگیز، آسوده و رضایت بخش داشتید. این تصویر را روی صحنه‌ی ذهنی خودتان بیفکنید. آن را حدود ۳۰ ثانیه نگهدارید.

پ) چشمانتان را باز کنید و چیزی که روی کاغذ نوشته‌اید را بخوانید.

ت) مرحله‌ی ب و پ را دو بار دیگر تکرار کنید. حالا وقتی چیزهایی که شما را آزار می‌دهند خودشان را نشان دادند، آن حواس مثبت را حس خواهید کرد.

۴. به حالت آلفا بروید. اگر تجربه‌ی بدی داشته‌اید، تجربه را با نحوی مثبت بازگو کنید. اگر با گفتن حرفی کسی را رنجانده‌اید و آرزو می‌کنید ای کاش نگفته بودید، وارد آن صحنه بشوید و جمله‌ی درست را چندین بار بگویید. با یاد داشته باشید که ضمیر ناخودآگاه تفاوت بین تجربه‌ی واقعی و خیالی را نمی‌داند. این تمرین آن را به یک تجربه‌ی مثبت تبدیل خواهد کرد، نه یک تجربه‌ی منفی.

ضمیمه. ممکن است هنوز بخواهید از شخصی که او را رنجانده‌اید عذرخواهی کنید.

یادداشت: این تمرینات را هنگامی انجام دهید که روی یک صندلی راحت نشسته‌اید. هنگام رانندگی آنها را انجام ندهید. رانندگی در حالت آلفا مشکلی ندارد به شرطی که خودتان را برنامه ریزی کرده باشید که با احتیاط و هوشیاری رانندگی کنید. تصور بودن در یک جزیره‌ی استوایی و مشاهده‌ی نوسان درختان مانع رانندگی با احتیاط و هوشیاری است.

مقاومت

قانونی در فیزیک می‌گوید: "هر عملی دارای یک عکس‌العمل متضاد و برابر است." بنابراین مقاومت کردن یعنی قدرت دادن به چیز متضاد. مقاومت کردن روی چیزی که درست نیست تنها شما را به حالت تدافعی می‌برد. یک مثال ساده موضوع را روشن می‌کند:

یک نفر شما را تنبل می‌خواند و شما را به نالایق بودن متهم می‌کند. شما می‌دانید که تنبل یا نالایق نیستید. وقیت می‌گویید: "نه من اینطور نیستم!" شما نسبت چیزی که وجود ندارد مقاومت نشان می‌دهید. شما به آن قدرت می‌دهید و خودتان را در حالت تدافعی نگه می‌دارید. حالا باید ثابت کنید که تنبل و نالایق نیستید. حالا شما در حال کشمکش بر علیه چیزی هستید که اثبات آن دشوار است.

از طرف دیگر، وقتی با یک حقیقت ساده پاسخ می‌دهید، مانند "درست است. شما فکر می‌کنید که من تنبل و نالایق هستم و شما حق دارید که این طور فکر کنید. اما به من بگویید به چه دلیل این باور را دارید؟" حالا مسئولیت اثبات کردن بر عهده‌ی شخص مقابل قرار می‌گیرد، و یک مشاجره‌ی شدید احتمالی را خنثی کرده‌اید. با چنین پاسخی، شخص مقابل چطور می‌تواند عصبانی باقی بماند، یا عصبانی شود؟

انرژی خود را روی چیزی صرف کنید که می‌خواهید و به آن باور دارید. انرژی خود را صرف دلایل منفی نکنید. من هنرهای رزمی را تمرین نکرده‌ام، اما معتقدم یک اصل مسلم مقاومت نکردن است. یک فرد حرفه‌ای در هنرهای رزمی مقاومت نمی‌کند؛ در عوض از یک انرژی/حرکت رقیب به سود خودش استفاده می‌کند.

گفته شده است که از مادر ترزا درخواست شد که به یک راهپیمایی غیرجنگی ملحق شود. او جواب داد: "نه من به راهپیمایی ضد جنگ شما ملحق نمی‌شوم، اما اگر یک راهپیمایی برای صلح داشته باشید من شرکت خواهم کرد." و طبق انجیل، "نسبت به شیطان مقاومت نداشته باشید، اما با خوبی بر شیطان غلبه کنید."

تمرین آماده سازی انقباض / آرام سازی

دکتر ادموند جاکوبسون ایده‌ی انقباض و آرام سازی را در سال ۱۹۳۸ مطرح کرد. هر مجموعه از عضلات به نوبت تا حد ممکن منقبض می‌شوند و سپس آرام می‌گیرند. هدف این است که تفاوت بین انقباض و آرام سازی عمیق احساس شود، و به عضلاتان بیاموزید چه کاری از آنها می‌خواهید که برایتان انجام دهند. شما از آنها می‌خواهید کاملا آرام باشند.

تغییر دیگر در این برنامه‌ی روزانه این است که کلمه‌ی "خواب" استفاده می‌شود. خواب کلمه‌ی مناسبی نیست اما کلمه‌ی دیگری وجود ندارد که بتوان استفاده کرد. در این مورد هدف از دست دادن هوشیاری است نه به خواب رفتن، یعنی، به حالت دلتا نمی‌روید. شما در حالت آلفا خواهید بود اما ضمیر خودآگاهتان هشیار نخواهد بود. ضمیر ناخودآگاهتان تلقین‌ها را راحت‌تر خواهد پذیرفت زیرا ضمیر خودآگاهتان آنجا نیست که مداخله کند. این عبارت نیز به برنامه اضافه خواهد شد: "در هر حالت اضطراری من کاملا بیدار و هوشیارم." این تلقین واقعا ضروری نیست، زیرا اگر بوی دود احساس کنید، صدای گریه بچه را بشنوید، یا هر چیز دیگر، ضمیر ناخودآگاهتان شما را بیدار می‌کند. هدف از افزودن آن به برنامه حذف هر نگرانی از ضمیر خودآگاه است.

دستورالعمل انقباض / آرام سازی

تو می‌توانی با منبسط کردن شانه‌ها و گردنت آسوده شوی تا گردش خون به سر را بهبود ببخشی. چشمانت را حدود ۲۰ درجه بالا ببر و به یک نقطه زل بزن. پلک‌هایت به طور طبیعی خسته می‌شوند. آنها ابتدا مرتعش می‌شوند. حالا اجازه بده بسته شوند. حالا چشمانت بسته هستند.

یک نفس عمیق آهسته بکش. هوا را به بیرون بده. هنگام بازدم احساس کن که کشش‌ها شروع می‌کنند به جاری شدن به سمت بیرون و فقط به خودت اجازه بده آرام باشی. دومین نفس عمیق و آهسته را بکش و هنگام بازدم احساس کن که با بیرون دادن هوا کشش در حال دور شدن است. سومین نفس آهسته و عمیق را بکش. هوا را به

بیرون بده. تصور کن که کشش عضلات تو را ترک می‌کند. ترک کردن آن را ببین. دور شدن آن را ببین. اجازه بده آرام شوی.

حالا انگشتان پایت را تا جایی که امکان دارد منقبض کن. تا جایی که می‌توانید انگشتانت را محکم حلقه کن. آن عضلات را بسیار بسیار محکم نگه دار، اما بقیه بدن خودت را آرام نگهدار. آن احساس انقباض را حفظ کن ۱...۲...۳. حالا آرام شو. از حس رهاسازی بعد از انقباض لذت ببر.

حالا عضلات بالاتر پا به جز ران پا را منقبض کن، مانند انگشتان پا، پنجه‌ی پا و ساق پا. آن عضلات را تا حد ممکن منقبض کن. آنها را کمی بیشتر منقبض کن. آن انقباض را با بدن و ذهنیت احساس کن، ۱...۲...۳. حالا آرام شو. احساس کن که آن عضلات راحت شده و رها می‌شوند، راحت شده و رها می‌شوند. حالا به آن عضلات بگو که بیشتر آرام شوند. احساس کن که عضلات سنگین می‌شوند. حالا ران‌های خودت را منقبض کن. آن انقباض را حفظ کن، ۱...۲...۳. حالا آرام شو. احساس کن که سنگین‌تر و سنگین‌تر می‌شوی. سنگین‌تر و سنگین‌تر. حس خوش ریلکسیشن عمیق را احساس کن. احساس کن موجی از لذت به سمت تو می‌آید.

حالا عضلات پایین کمر و شکم را منقبض کن. دقت کن که سفت شدن تمام بدنت با انقباض چه احساسی دارد. آن عضلات را محکم تر منقبض کن، ۱...۲...۳. آرام شو، راحت باش، رها کن و آرام شو.

اجازه بده انقباض از عضلات خارج شود. تمام وزن را رها کن. اجازه بدنت آن عضلات را کمی بیشتر آرام کند. دقت کن که این احساس ریلکسیشن چگونه است.

حالا عضلات نیم‌تنه‌ی بالایی خودت را منقبض کن. هر دو شانه‌ات را خم کن. عضلات سینه و کمر را منقبض کن. آن عضلات را منقبض‌تر کن. واقعا آن انقباض را حس کن، ۱...۲...۳، و آرام شو. هوا را بیرون بده و احساس کن که تمام آن عضلات در سینه و کمرتان آرام می‌شوند. احساس کن که تمام آن عضلات آرام، راحت و رها می‌شوند.

احساس کن که تمام سفتی و انقباض ناپدید می‌شود. اجازه بده آن عضلات کمی بیشتر آرام شوند. چه احساس فوق العاده‌ای است که آرام شوی.

حالا بازوهایت را منقبض کن و هر دو مشتت را محکم نگهدار. واقعا آن انقباض را احساس کن، ۱...۲...۳. حالا آرام شو. اجازه بده بازوهایت در اطراف بدنت رها شوند. از آزاد شدن بعد از انقباض لذت ببر.

حالا عضلات صورتت را جمع کن. هر تعداد عضله را که می‌توانی در صورتت منقبض کن. آرواره‌ات را منقبض کن. دندانهایت را محکم نگهدار، سرت را سفت کن، چشمانت را جمع کن. آن را نگهدار، ۱...۲...۳، بعد آرام شو. تمام عضلات پیشانی‌ات را شل کن، سرت را آرام کن، چشمانت را آرام کن، دهان، زبان و گلویت را آرام کن. تمام کشش و انقباض را از بین ببر. تمام عضلات صورتت را آرام کن. واقعا تفاوت را احساس کن.

حالا همه‌ی عضلات بدنت را منقبض کن. از انگشتان پا شروع کن، تا ران و شکم و کمر ادامه بده، سینه و شانه‌ها، بازوها و دستان، گردن و صورت. تا جایی که می‌توانی منقبض شو. تک تک عضلات بدنت را جمع کن. آن انقباض را حفظ کن، ۱...۲...۳. حالا آرام شو. رها کن. راحت باش. واقعا رها کن. احساس کن که آرامش خوشایندی در سرتاسر بدنت گسترش می‌یابد. حس خوشایند و راحت ریلکسیشن را احساس کن. توجه کن که راحتی کامل چه احساسی دارد.

حالا با چشمان ذہنت، تمام بدنت را از سر تا انگشتان پا به صورت ذہنی اسکن کن. بدنت را از هر انقباضی که ممکن است باقی مانده باشد رها کن. بدن تو حالا کاملا آرام است.

اجازه بده احساس خوشایند آرامش از سر تا پا، و برعکس جاری شود. واقعا از آن لذت ببر. توجه کن که آرامش کامل چه احساسی دارد. امواجی از آرامش آزادانه از سر تا و پای تو و برعکس جاری می‌شوند.

گوش دادن به کلمات من مهم نیست. فقط رها کن، رها کن.

حالا خودت را ببین که در بالای پلکان ایستاده‌ای. آنها در پیش روی تو به آرامی به پایین می‌رسند. روی هر پله یک شماره رنگ شده است. "۱۰" روی بالاترین پله رنگ شده و به ترتیب که پله‌ها پایین می‌آیند اعداد کاهش می‌یابند. حالا با هر شمارش معکوس آهسته یکی از پله‌ها را پایین بیا. با هر شمارش خواب آلوده‌تر و خواب آلوده‌تر، نهایتاً آرام و آرام‌تر... عمیق و عمیق‌تر می‌شوی. به خودت اجازه بده در حرکت باشی، جاری شو و به سمت استراحتی آرامش بخش و دلپذیر حرکت کن. وقتی به پله‌ی "۱" برسی تو در یک خواب طبیعی عمیق عمیق هستی. این پله‌ها راحت و امن هستند. در هر دو طرف نرده وجود دارد. حالا پایین بیا، به پله‌ی "۹"، با این کار تو سنگین و خواب آلوده‌تر می‌شوی. حالا به پله‌ی "۸" برو، با این کار احساس آرامش بیشتری پیدا می‌کنی. حالا به پله‌ی "۷" و "۶" برو. تو خواب آلوده‌تر و خواب آلوده‌تر می‌شوی. حالا به پله‌ی "۵" برو و تو عمیق و عمیق‌تر به خواب فرو می‌روی. توجه کن که هوا تاریک‌تر می‌شود و تو احساس سنگینی بیشتری می‌کنی، خیلی سنگین. پاهایت شل می‌شوند... آنها بسیار سنگین هستند. "۴" عمیق و عمیق‌تر... تاریک و تاریک‌تر. تو آرام و راحت و کاملاً در امنیت هستی. تو کاملاً در امنیت هستی. به پایین برو به پله‌ی "۳". تو در آسایش و راحتی هستی. تو به سمت یک ریلکسیشن کامل در حرکت هستی... استراحت کامل. "۲" ... بدن و ذهن در استراحت هستند... بدن و ذهن تو برای مصلحت تو با یکدیگر کار می‌کنند. "۱"، خواب عمیق... خواب عمیق. اجازه بده ذهنت به سمت یک منظره‌ی زیبا و ایمن حرکت کند. از احساس ریلکسیشن کامل لذت ببر. حالا ذهن تو برای پذیرش تلقین‌ها باز است... تلقین‌های مثبت و سلامتی بخش که فقط برای مصلحت تو هستند... فقط برای مصلحت انسانیت هستند.

هر بار که آرام سازی را تمرین می‌کنی، برای تو آسان‌تر و سریع‌تر می‌شود. هر بار آسان‌تر می‌شود. هر بار که آرام می‌شوی، عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌شوی.

هر بار که می‌خواهی آرام شوی و این حالت عمیق خواب را داشته باشی، فقط به خودت بگو، و کلمه‌ی "آرام" را ببین. فکر کردن و تصور کردن کلمه‌ی "آرام" به تو این امکان را می‌دهد که به سرعت دوباره‌ی به این حالت ذهنی

بر می‌گردد. هر بار که با قصد وارد شدن به خواب هیپنوتیزی عمیق، کلمه‌ی "آرام" را می‌گویی، سریع، راحت، مطمئن و با آرامش ذهنی وارد این حالت می‌شوی. تو این کار را به آرامی، به سرعت، و با اطمینان انجام می‌دهی. رفتن به این حالت عمیق ذهن به شما اجازه می‌دهد که رفتارهای سالم و عادات سالم که به صلاح هستند را برنامه‌ریزی کنی. این باعث می‌شود ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه برای بهترین شرایط سلامتی و ذهنی با هم کار کنند. گفتن یا فکر کردن به کلمه‌ی "آرام" در طول مکالمات معمولی بی‌تاثیر هستند. تنها وقتی که قصد دارید وارد این حالت عمیق ذهنی بشوید این کلمه روی شما تاثیر می‌گذارد.

حالا شروع به بازگشتن به حالت بیداری کن. ذهن تو به حالت بیداری طبیعی‌اش برمی‌گردد. تو تا "۱۰" خواهی شمرد و کاملا بیدار می‌شوی. با شماره‌ی "۱۰" تو کاملا بیدار هستی. هر زمان که خواهی می‌توانی به این حالت لذتبخش برگردی. اما حالا تو با شماره‌ی "۱۰" بیدار می‌شوی. "۱۰" ... "۲" ... شروع به بیدار شدن می‌کنی ... "۳" این احساس لذت و خوشحالی را با خودت همراه کن ... "۴" ... "۵" ... احساس سرزندگی می‌کنی ... "۶" ... احساسی فوق‌العاده داری ... "۷" ... پر از انرژی هستی ... "۸" ... "۹" ... "۱۰" ... تو کاملا بیدار هستی.

درس پنج

برقراری ارتباط با ضمیر ناخودآگاه

مقدمه

ارتباط ضعیف یا نبود ارتباط بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه دلیل بسیاری از مشکلات ماست. در درس دو به این مسئله اشاره شد. بنابراین، توسعه و رشد ارتباط بین ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه ضروری است. پنج تکنیک برای ارتباط با ضمیر ناخودآگاهتان در این درس ارائه می‌شود. به ویژه اولین تکنیک بسیار مهم است و باید همیشه تمرین شود. دومین روش نیز مفید است و بسیاری از افراد آن را روزانه استفاده می‌کنند. سومین و چهارمین روش می‌توانند مفید باشند و اما چیزی نیستند که روزانه به صورت طبیعی انجام دهید. آخرین روش می‌تواند مهم‌ترین باشد. روان‌پزشکان، پزشکان خانوادگی، و سایر متخصصان سلامتی از آن برای یافتن مشکلات فیزیکی و احساسی و آزمایشات مربوط به آلرژی، و تعیین ارزش و میزان تجویز ویتامین‌ها، گیاهان دارویی، و داروها استفاده می‌کنند.

توسعه‌ی یک ارتباط بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه مرحله‌ای اساسی است که موجب می‌شود ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهتان هماهنگ با هم کار کنند. اگر آنها هماهنگ با هم نباشند، به احتمال زیاد ضمیر ناخودآگاه، بر ضمیر خودآگاه مسلط می‌شود. غول شما قرار نیست که دارای مسئولیت باشد.

مکالمه‌ی درونی

ما دائماً در ذهنمان با خودمان حرف می‌زنیم. در واقع، ساکت کردن ذهن دشوار است. این گفتگو معمولاً نوعی وراجی است. ضمیر خودآگاه این مکالمه را انجام می‌دهد، اما با چه کسی حرف می‌زند؟ با خودش یا با ضمیر

ناخودآگاه؟ هر دو می‌تواند درست باشد، اما من معتقدم ۹۹ درصد مواقع، این مکالمه‌ی ضمیر خودآگاه با ضمیر خودآگاه است. این معمولا یک "گفتگوی آشفته‌ی" بی‌معنی است.

اما زمان‌هایی وجود دارد که شما نیاز دارید با ضمیر ناخودآگاهتان صحبت کنید بنابراین باید صریح باشید. فرض کنید من آماده بودم تا درسی بدهم؛ زمان شروع رسیده بود؛ من به سمت تریبون رفتم؛ کیفم را باز کردم، و؛ متوجه شدم یادداشت‌هایم را در خانه جا گذاشته‌ام. من با ترس توانستم به خودم بگویم، "آرام باش هری. آرام باش و راحت بگیر. تو مواد درسی را می‌دانی. فقط آرام باش و سرفصل‌ها را در سرت مرور کن. تو می‌توانی. همه چیز ساده خواهد بود." قانون تلاش معکوس را به خاطر بیاور. هر چه محکم‌تر اراده کنم سرفصل‌ها را به یاد بیاورم، یادآوری آن سخت‌تر می‌شود.

اگر بخواهم آرام باشم و و سرفصل‌ها را به خاطر بیاورم، زمانی را برای صحبت با هری تلف می‌کنم. هری ضمیر خودآگاه من است. بانک داده (حافظه) من در ضمیر ناخودآگاهم است. بنابراین، اگر از ضمیر خودآگاهم درخواست کنم که آرام باشد، زمانی را تلف می‌کنم. ریلکسیشن عمیق توسط ضمیر ناخودآگاهم کنترل می‌شود. بسیار خوب، پس من باید با ضمیر ناخودآگاهم صحبت کنم. پس می‌گویم، "هی، تو آنجایی! ضمیر ناخودآگاه. غول، شروع به کار کن. بدن و اعصاب مرا آرام کن و سرفصل درس‌های مرا بیاور و همین الان این کار را انجام بده!"

این روش درخواست کردن دوستانه نیست. هدف شما این است که با ضمیر ناخودآگاهتان - غولتان - سازگاری ایجاد کنید. شما می‌خواهید دوستانه و قدرشناس باشید. می‌خواهید گفتگویی را شروع کرده و با هم کار کنید. وقتی با یک دوست صحبت می‌کنید اولین چیزی که نیاز دارید چیست؟ نام دوست! وقتی با کسی دوست هستید و نزدیک به هم کار می‌کنید، شما از نام کوچک استفاده می‌کنید. بنابراین، اگر می‌خواهید با ضمیر ناخودآگاهتان دوست باشید، ضمیر ناخودآگاهتان نیاز به یک اسم دارد. روش به دست آوردن یک نام برای ضمیر ناخودآگاهتان در تمرین زیر توضیح داده شده است.

وقتی از ضمیر ناخودآگاهتان چیزی می‌خواهید، به صورت پسندیده، اما محکم درخواست کنید. (به یاد داشته باشید، ضمیر ناخودآگاه شما به اندازه‌ی شما از نظر احساسی بالغ نیست). با آن دوست باشید. هر چه باشد ضمیر ناخودآگاه بخشی از شماست و برای مصلحتتان هر دوی شما باید با هم کار کنید. وقتی درخواست شما را اجابت می‌کند، تشکر کنید! چرا که نه؟ وقتی فردی کاری برای شما انجام می‌دهد و شما از او تشکر نمی‌کنید، او دیگر مشتاق نخواهد بود که مجدداً کاری برای شما انجام دهد. از حالا به بعد شما یک دوست واقعی در ضمیر ناخودآگاهتان دارید و می‌خواهید با آن دوست با احترام و عشق رفتار کنید.

برگردیم به مسئله‌ی فراموش کردن یادداشت‌های سخنرانی من، مکالمه‌ی من با ضمیر ناخودآگاهم به این صورت ادامه دارد. "آه، پسر، رالف (این نامی است که ضمیر ناخودآگاهم برای خودش برگزیده است) من یادداشت‌هایم را فراموش کردم. گوش کن، ما این سخنرانی را بارها تمرین کرده‌ایم و من و تو کاملاً بر آن مسلط هستیم. (من از زمان حال استفاده می‌کنم). من به تو اعتماد دارم که تمام چیزی که نیاز دارم بدانم را به ترتیب درست برای من مهیا می‌کنی. من اکنون می‌توانم ببینم که سرفصل‌های سخنرانی من همان طور که نیاز دارم، آشکار می‌شوند. ما می‌توانیم با هم این کار را انجام دهیم و من واقعا قدردانی می‌کنم. متشکرم که همواره یاری رسان هستی. دوستت دارم."

نام‌گذاری ضمیر ناخودآگاه شما

به حالت آلفا بروید یا این تمرین را درست قبل از اینکه شب به خواب بروید انجام دهید، درست زمانی که ضمیر ناخودآگاه شما آماده‌ی پذیرایی از تلقین‌ها است.

چیزی مثل این را به خودتان بگویید: "ضمیر ناخودآگاه، از حالا به بعد، من و تو یک تیم هستیم که برای مصلحت مشترکمان با هم کار می‌کنیم. بودن در وضعیت فیزیکی و روحی عالی به نفع هر دوی ماست. از حالا به بعد من و تو بهترین دوست هم هستیم. از حالا به بعد، ما بیشتر در ارتباط هستیم و وقتی من با تو صحبت می‌کنم

می‌خواهم تو را با اسم خطاب کنم - اسمی که تو دوست داری. می‌توانی نام خودت را انتخاب کنی. تو بایستی تا ----- یک نام برای خودت انتخاب کنی (یک مهلت معین تعیین کنید در غیر این صورت ضمیر ناخودآگاهتان ممکن است تعلل کند)."

ممکن است بخواهید موارد زیر را نیز در نظر بگیرید. اول، اسم نباید چیزی با بار معنایی احساسی شدید باشد، مانند نام یکی از اعضای خانواده یا نام همسر سابقتان.

دوم، به ضمیر ناخودآگاهتان بگویید طوری این نام را به شما بدهد که بتوانید درک کنید. ضمیر ناخودآگاه می‌تواند بازیگوش باشد و تنها با دادن نشانه‌ها شما را اذیت کند. شاید بخواهد سیلویا نام بگیرد. بنابراین ممکن است آگاهانه توجهتان به هر چیزی که رنگ نقره‌ای (silver) دارد جلب شود. به دلایلی، ممکن است شروع به توجه کردن به ماشین‌های نقره‌ای کنید. وقتی به آینه نگاه می‌کنید ممکن است به خاطر بیاورید که پشت آینه نقره اندود است. ممکن است تمایل پیدا کنید که قاشق و چنگل نقره‌ای خودتان جلا ببخشید. ممکن است متوجه نشوید که این افکار روش ضمیر ناخودآگاهتان است تا شما متوجه شوید که او نام سیلویا را انتخاب کرده است.

به صورت نرمال یک نام طبیعتاً به ذهن شما خطور خواهد کرد. احتمالاً در ابتدا درباره‌ی آن فکر نخواهید کرد، اما آن مقاومت خواهد کرد. این نامی است که ضمیر ناخودآگاه شما انتخاب کرده است.

اگر شک دارید، با استفاده از شیوه‌ی بعدی صحبت با ضمیر ناخودآگاهتان، این اسم می‌تواند تعیین شود.

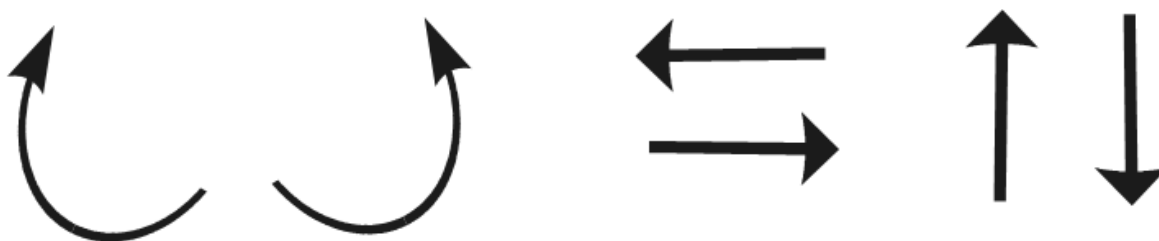
آونگ

شرح

یک آونگ می‌تواند با بستن یک وزنه‌ی کوچک روی نخ‌ی حدوداً به اندازه بیست سانتی‌متر ساخته شود. وزنه می‌تواند یک انگشتر، واشر فلزی، یا مثلاً کریستالی کوچک باشد. انتهای نخ را به آرامی بین انگشت شست و

سبابه تان نکه دارید. آرنج خود را روی میز مقابلتان تکیه بدهید. جهت نوسان آونگ جواب سوال شما را مشخص می کند.

ضمیر ناخودآگاه شما به چهار طریق می تواند آونگ را به نوسان درآورد: در جهت عقربه های ساعت، خلاف جهت عقربه های ساعت، شرق به غرب، و شمال به جنوب.



و چهار پاسخ استاندارد وجود دارد: "بله"، "نه"، "نمی دانم"، و "تمایل ندارم به این سوال پاسخ بدهم". آخرین جواب برای کسانی است که عمیقا در ضمیر ناخودآگاه کاوش می کنند. برای مصلحت خودتان، بعضی چیزها در ضمیر ناخودآگاهتان از شما پنهان هستند. شما نباید بدون راهنمایی یک متخصص آنقدر عمیق در ضمیر ناخودآگاهتان کاوش کنید.

بر اساس برخی نظرات، آونگ کارساز است، از آنجایی که در تحلیل نوشته ها صحت و درستی وجود دارد، به نظر می رسد یک کانال باز برای پالس های الکتریکی وجود داشته باشد که از ضمیر ناخودآگاهتان به انگشتانتان که برای نوشتن استفاده می شوند، حرکت می کنند. همان انگشتان برای نگه داشتن آونگ استفاده می شوند. چپ دستها باید با هر دو دست چپ و راست امتحان کنند تا ببینند کدام یک بهتر جواب می دهد.

آونگ به این طریق استفاده می شود. بنشینید و آرنجتان را روی یک میز تکیه بدهید. انتهای باز نخ را آرام بین انگشت شست و سبابه نکه دارید. وزنه باید حدود نوزده سانتی متر پایین تر از نخ آویزان باشد. آرنجتان را به اندازه ی کافی خم کنید تا آونگ بتواند آزادانه نوسان کند. از ضمیر ناخودآگاهتان درخواست کنید که یکی از چهار علامت را برای "بله" انتخاب کند. می توانید چشمانتان را ببندید، به این ترتیب احتمال کمتری وجود دارد که ضمیر

خودآگاهتان بر ضمیر ناخودآگاه غالب شود. همچنین، بهتر است که وقتی از آونگ استفاده می‌کنید خودتان را در حالت آلفا قرار دهید. حالت آلفا دری به ضمیر ناخودآگاه باز می‌کند و ضمیر خودآگاه را مطیع می‌کند بنابراین مداخله نمی‌کند.

وقتی چشمانتان را باز کردید، اگر آونگ نوسان نداشت، با قطعیت به ضمیر ناخودآگاهتان دستور بدهید که یکی از چهار سیگنال را برای "بله" انتخاب کند و دستور بدهید که آونگ را به نوسان دریاورد، و آن را با حرکاتی عریض‌تر و عریض‌تر به نوسان دریاورد. من هرگز ندیده‌ام که کسی شکست بخورد.

بعد از اینکه ضمیر ناخودآگاهتان سیگنالی را برای "بله" انتخاب کرد، درخواست کنید که سیگنالی را برای "نه" انتخاب کند. سپس این روند را برای "نمی‌دانم" تکرار کنید. پاسخ چهارم مورد نیاز نیست.

سوالات

هنگام سوال پرسیدن از ضمیر ناخودآگاه چندین نکته وجود دارد که باید به خاطر داشته باشید. ضمیر ناخودآگاه شما همه چیز را لفظی می‌پذیرد بنابراین با دقت سوال کنید. ذهن‌تان را باز نگه دارید (ضمیر خودآگاه). به این فکر نکنید که جواب ممکن است چه چیزی باشد یا دوست دارید چه باشد. کاملاً خنثی بمانید.

لکرون^۱ شرح داد که ۹۰ درصد از ۳۸۱ زن حامله که از آونگ برای تعیین جنسیت کودک دنیا نیامده‌ی خود استفاده می‌کردند (این قبل از وجود روش‌های آزمایش استاندارد بود) پاسخ صحیح دریافت کردند. بسیاری از آن زنان که اشتباه کرده بودند، اقرار کردند که به صورت آگاهانه تمایل شدیدی برای جنسیتی که پیش‌بینی کرده بودند داشتند. ضمیر خودآگاه شما می‌تواند نتایج را تحت الشعاع قرار دهد. بنابراین به جای اینکه فکر کنید (ضمیر

^۱ Lecron

خودآگاه) "من واقعا امیدوارم یک دختر کوچک باشد."، وقتی از آونگ استفاده می‌کنید، با این تفکر خنثی بمانید،
"در شگفتم که جنسیت کودکم چه خواهد بود؟"

فردی که سرگرمی‌اش پرندگان بود از آونگ برای تعیین جنسیت جوجه‌های به دنیا نیامده استفاده می‌کند. جنسیت
به صورت بصری قابل تعیین نیست، بنابراین به یک روش جایگزین نیاز است. شما می‌توانید همین الان این را
تست کنید. آونگ خودتان را بالای زنی نگه دارید. آونگ به صورت دایره‌ای به نوسان درخواهد آمد. بالای یک مرد
نگهدارید، آونگ به جلو و عقب تاب می‌خورد. آونگ برای بسیاری از چیزها مفید است، مثلا:

- بررسی احساس وقوع امری در آینده
- تعبیر خواب
- میزان تجویز ویتامین
- منابع انرژی
- منبع حواس روده‌ای
- دلیل تعویق چیزی
- منبع بیماری

موارد لیست شده در زیر می‌توانند در تعیین منبع بیماری مفید باشند:

- تضاد
- انگیزه
- تلقین
- زبان اندام
- شناسایی (توسط فردی دیگر)

- خود تنبیهی (گناه)
- تجربیات قبلی
- نیاز به توجه
- نیاز به کنترل کردن کسی

برای مثال، سوالاتی که می‌توانید از ضمیر ناخودآگاهتان بپرسید عبارتند از:

- آیا این بیماری به خاطر تضادی است که من با فردی دیگر یا بین ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاهم دارم؟
- آیا انگیزه‌ای وجود دارد که به طریقی به محافظت از من پردازد؟
- آیا این بیماری به خاطر تلقینی است که ضمیر ناخودآگاهم به عنوان تلقین درست پذیرفته است؟
- آیا (مشکل) به خاطر زبان اندام است؟
- آیا این بیماری هدفی دارد؟
- آیا من در جستجوی دلسوزی و توجه هستم؟
- آیا مرا از انجام کاری که نمی‌خواهم انجام دهم منع می‌کند؟
- آیا مرا از انجام کاری که برای من مضر است منع می‌کند؟

قبل از اینکه بازنشسته بشوم، عادت داشتم که سالی دوبار سرما بخورم. این سرماخوردگی‌ها آنقدر شدید بودند که مجبور بودم در خانه بمانم. از هشت سال قبل که من بازنشسته شدم، تنها یک بار سرماخوردم، با اینکه موقعیت‌های بسیاری دارم که در تماس با نوه‌هایم سرماخوردگی بگیرم. من درباره‌ی این تغییر بسیار کنجکاو شدم و به یک تئوری رسیدم. من فکر کردم آن احساس گناهی است که هنگام استراحت در کارم داشتم، حتی زمان‌هایی که به

شدت به استراحت نیاز داشتم. شاید ضمیر ناخودآگاهم به من سرماخوردگی می‌داد تا بدون اینکه احساس گناه کنم استراحت کاری‌ام را توجیه کنم. من از ضمیر ناخودآگاهم پرسیدم آیا این درست است، و او پاسخ داد: "بله".

روش آونگ یک راه ساده برای صحبت با ضمیر ناخودآگاهتان است. با این حال، نیاز به کمی ابتکار دارد، زیرا مجبورید فقط با پاسخ‌های "بله" و "نه" کار کنید. آن را مانند یک بازی در نظر بگیرید، یک بازی مانند برنامه‌ی تلویزیونی قدیمی بیست سوالی.

حرکت انگشت

فرض کنید در رستورانی هستید و به پیشخدمت سفارش می‌دهید. شما گوشت خوک با سس خامه می‌خواهید اما معده‌ی شما اخیراً دچار ناراحتی شده است. بنابراین مطمئن نیستید که گوشت خوک برای معده‌ی شما مناسب باشد. از ضمیر ناخودآگاهتان بپرسید آیا مشکلی ندارد که یک پرس گوشت خوک چرب سفارش بدهید. می‌توانید این کار را با آونگ انجام دهید، اما پیشخدمت، همچنین سایر مشتریان ممکن است فکر کنند که شما دیوانه هستید. همچنین ممکن است آنقدر خودآگاه باشید که جواب درست نگیرید. از روش "حرکت انگشت" استفاده کنید و هیچ کس متوجه نخواهد شد.

خیلی راحت دست برترتان را روی میز مقابلتان قرار دهید. برای ضمیر ناخودآگاهتان توضیح دهید که روش دیگری برای پاسخ دادن با جواب‌های "بله"، "نه"، و "نمی‌دانم" وجود دارد. به ضمیر ناخودآگاهتان دستور دهید که یکی از چهار انگشتان را برای "بله" بالا بیاورد. پاسخ احتمالاً خیلی مهیج نخواهد بود اما یکی از انگشتان شما به آرامی از روی میز بلند خواهد شد. به ضمیر ناخودآگاهتان دستور دهید که انگشت دیگری را برای "نه" انتخاب کند، و سومین انگشت را برای "نمی‌دانم".

حالا شما می‌توانید به طور نامشهود با ضمیر ناخودآگاهتان در محیطی عمومی صحبت کنید بدون اینکه کسی متوجه شود.

رویپردازی القا شده

شرح

ضمیر ناخودآگاه شما ۲۴ ساعت شبانه روز کار می‌کند. از آنجایی که شبها نیز بیدار است و می‌تواند تریلیون کار را همزمان انجام دهد، شما ممکن است کاری را به او محول کنید. او را به کار بگیرید تا مشکلی را حل کند یا ایده‌ی جدیدی ابداع کند. منظورم از مشکلات، مشکلات شخصی نیست زیرا وقتی شما خواب هستید نمی‌خواهید نگران باشید. منظور من مشکلات سازنده است مانند:

- چطور دکور اتاق نشیمنتان را طراحی کنید،
- چطور حیاط جلویی خود را گلکاری کنید،
- (اگر دانشجو هستید) چطور می‌توانید زمان بیشتری برای مطالعه داشته باشید.
- (اگر یک معمار هستید) چطور خانه‌ای عالی برای مشتری خود طراحی کنید،
- (اگر یک نویسنده هستید) چطور یک طرح داستان برای کتابتان ایجاد کنید،
- چطور کاری کنید افراد بیشتری به باشگاه شما ملحق شوند،
- غیره.

فردریش ای ککوله^۱، یک دانشمند آلمانی، از مسئله‌ای که (ضمیر خودآگاهش) سالها روی آن کار می‌کرد خسته شده بود. مسئله این بود که چطور اتم‌های کربن در ملکول بنزن ترکیب می‌شوند. هیچ یک از اندیشه‌های او با ضوابط علمی مطابقت نمی‌کرد. هنگام خواب، وقتی ضمیر خودآگاهش خارج از مسیر بود، او خواب مارها را دید. رفتار این مارها غیر عادی بود- آنها به دنبال دم خود بودند، و وقتی یک مار دمش را گرفت، در دایره‌هایی

^۱ Friedrich A Kekulé

می چرخید. ککوله وقتی بیدار شد خوابش را به خاطر آورد و خواب برای او به هدف زده بود. او یک تجربه‌ی "دریافت پاسخ به صورت غیر منتظره" را داشت. او قبلا به این احتمال فکر نکرده بود. البته که، اتم‌های کربن در بنزن تشکیل یک حلقه را می‌دهند. این دانشمند برای تعریف ساختار ملکول بنزن برنده‌ی جایزه‌ی نوبل شد.

استیو آلن^۱ بیشترین پولی را که به دست آورد روی ترانه‌ای بود که در خواب شنید. او برای افتتاح یک نمایش موزیکال به نام مرد مجرد، نیاز به یک ترانه داشت. به طور آگاهانه او شانس‌ی نداشت که یک ترانه بسازد. به خاطر داشته باشید که ضمیر ناخودآگاه شما یک کامپیوتر جوینده‌ی هدف است. او هدفی را به ضمیر ناخودآگاهش داد، نیاز به یک ترانه‌ی بسیار محبوب با زمینه‌ای خاص، اما ضمیر خودآگاهش احتمالا به خاطر فشار وارد کار می‌شد. یک شب او ترانه‌ای را در خواب دید که نیاز داشت و وقتی بیدار شد آن را نوشت. ترانه این بود "این می‌تواند شروع چیزی بزرگ باشد."

سال‌ها بود که الیاس هاو^۲ روی کامل کردن یک ماشین دوخت کار می‌کرد اما نمی‌توانست یک مشکل دشوار را حل کند. یک شب او خواب دید که وحشی‌ها دنبال او می‌کردند. آنها او را گرفتند درحالی که او را روی زمین می‌کشیدند به نزد پادشاهشان بردند. پادشاه به هاو سفارش داد که طی ۲۴ ساعت یک ماشین دوخت بسازد وگرنه او را خواهند کشت. هاو نتوانست در مهلت تعیین شده نیاز آنها را برآورده کند و در لحظه‌ای که وحشی‌ها در شرف کشتن او بودند، او متوجه شد که راس نیزه‌های آنها دارای حفره‌های چشمی شکل بود. این راه حل مشکل بلندمدت او بود- قرار دادن دهانه‌ی سوزن دوخت در انتهای مخالف سوزن معمولی.

در سال ۱۷۰۰ سلاح‌ها با گلوله پر می‌شدند. فرایند ریخته‌گری گلوله به صورت دستی آهسته و هزینه بر بود. بنابراین، تامین گلوله دچار محدودیت شد. (شاید این چیز خوبی بوده است!). جیمز وات^۳ با ضمیر خودآگاهش روی روش‌های افزایش تولید گلوله کار کرد اما نتوانست ایده‌ای سودمند مطرح کند. بنابراین او خوابی دید. او در

^۱ Steve Allen

^۲ Elias Howe

^۳ James Watt

باد و باران شدید در حال قدم زدن بود، و قطره‌های باران به جای پاشیدن، وقتی به سطح زمین برخورد می‌کردند کروی باقی می‌ماندند. خودش بود! او با ایده‌ی باران سرب که قبل از اینکه قطره‌ها به زمین برخورد کنند جامد می‌شوند بیدار شد. او یک روش ایجاد باران سرب مذاب را طرح ریزی کرد. او سرب مذاب را از طریق یک غربال از یک ساختمان بلند پایین ریخت. قطره‌های سرب مذاب در هوا جامد شدند و به صورت گلوله روی زمین افتادند، همه با اندازه‌ی درست. ساخت گلوله‌ی سربی در یک شب از کاری آهسته و گران قیمت به عملی سریع و ارزان تبدیل شد.

مقاله‌ای در ژانویه و فوریه ۱۹۹۶ نشریه‌ی شهود مصاحبه‌هایی با نویسندگان داستان‌های خیالی چاپ کرد که بسیاری از مطالب نوشته‌هایشان را در خواب به دست آورده بودند. خبرنگار ایده‌ی مقاله را از یکی از رویاهایش به دست آورده بود.

یکی از نویسنده‌ها سوگرفتون^۱ نام داشت، یک نویسنده‌ی داستان‌های معما آمیز معروف. گرفتون گفت: "در بسیاری از کتاب‌هایم وقتی به شدت درگیر فرایند نوشتن هستم (ضمیر خودآگاه) و مشکلی دارم که نمی‌توانم حل کنم، من به یک نکته می‌رسم. وقتی به خواب می‌روم من به خودم تلقین می‌کنم که راه حل به سمت من می‌آید... من می‌دانم که بیدار می‌شوم و راه حل اینجا خواهد بود. می‌دانم که وقتی خود تحلیل‌گر نهایتاً چسبیدن به ما را رها می‌کند و از مسیر دور می‌شود، بخش خلاقانه‌ی ما، که اغلب در خواب ظاهر می‌شود، به جلو می‌آید و با بازیگوشی و خیالبافی خودش بسیاری از مشکلات خلاقانه را حل می‌کند."

"اگر مانعی داشته باشم یا خیلی سردرگم یا خسته باشم، در انتهای روز یک فنجان قهوه می‌نوشم، می‌دانم که آن در میانه‌های شب مرا بیدار می‌کند. بنابراین من کاملاً صحیح و سالم به خواب می‌روم و سپس، در ساعت ۳ نیمه شب، وقتی مغز چپ (او به مغز منطقی‌اش اشاره می‌کند، ضمیر خودآگاهش) پنهان است، و هشیار نیست، مغز

^۱ Sue Grafton

راست (او به ضمیر ناخودآگاهش اشاره می‌کند) بیرون می‌آید تا نقشی ایفا کرده و به من کمک کند... من همواره برای مغز راست نامه می‌نویسم (او رابطه‌ای خوب و دوستانه با ضمیر ناخودآگاهش دارد!)... و مغز راست، که دوست دارد یادداشت‌های کوچکی از من دریافت کند، اغلب در عرض یک یا دو روز موفق خواهد شد... تمام شوخ طبعی کتاب‌های من (ضمیرهای ناخودآگاه بازیگوش هستند) از سمت کینسی می‌آیند (نامی که گرفتون برای ضمیر ناخودآگاهش انتخاب کرده است)".

"برای برقراری تماس، باید مانع منیت (ضمیر خودآگاه) بشوم. منیت بخشی از من است که می‌گوید: "چطور رقابت کنم؟" "این خوب است؟" "آیا این را دوست داری؟"، " فکر می‌کنی منتقدان این را دوست خواهند داشت؟"، او کاری به خلق کردن ندارد... بنابراین نیاز دارم که از درون کار کنم... و پس لازم است خودآگاه نباشم، به این فکر نکنم که هیجان انگیز هستم یا نه. به هیچ چیز فکر نکنم، درباره‌ی خودم قضاوت نکنم. خودم را ارزیابی نکنم، اما آنقدر قوی باشم که صدایی که به من می‌گوید بعد از این چه کاری قرار است انجام دهم را بشنوم."

"من فکر می‌کنم اگر به ناخودآگاهتان بگویید که در رویا به شما اطلاعاتی را بدهد، او اطاعت می‌کند. واقعا شگفت انگیز است که ناخودآگاه چطور مشتاق راه‌هایی است که بتواند با ما در تماس باشد. و رویاها روشی عالی برای این کار هستند، زیرا اغلب برای نگرانی‌های خودآگاه ما نامربوط به نظر می‌رسند."

روش

روش استفاده از رویاپردازی القا شده ساده است. درست قبل از اینکه به خواب بروید، به ضمیر ناخودآگاهتان بگویید که پاسخی به سوال شما بدهد، یا ایده یا راه حلی به مشکل شما بدهد، در یک رویا... در یک رویا امشب.. در یک رویایی که شما بتوانید به یاد بیاورید و درک کنید.

مداد و کاغذ در دسترس داشته باشید. وقتی بیدار می‌شوید، رویای شما ممکن است تازه باشد و شما فکر کنید که بعداً آن را به خاطر خواهید آورد. به هر حال، وقتی با بیدار شدن ضمیر خودآگاهتان، ضمیر ناخودآگاه کمرنگ می‌شود، رویا نیز ممکن است کمرنگ شود.

اگر درباره‌ی تعبیر رویای خود اطمینان ندارید، از ضمیر ناخودآگاهتان بخواهید که با استفاده از یک آونگ برای شما تایید کند.

نوشتن به صورت اتوماتیک

شرح

بعضی وقت‌ها شما خودتان را در حال خط خطی کردن می‌بینید، یعنی، کشیدن شکل‌ها به صورت ناخودآگاه در حالیکه پشت تلفن در حال صحبت هستید یا در طول یک حواس پرتی دیگر. نوشتن به صورت اتوماتیک همین طور است اما ضمیر ناخودآگاه به جای نقاشی خودش را با نوشته نشان می‌دهد.

هر کس قادر به نوشتن اتوماتیک هست، اما افراد از نظر مهارت متفاوتند. برخی از افراد از آخر به اول می‌نویسند، برخی وارونه، یا آینه‌وار. بیشتر افراد مثل کودک می‌نویسند. به خاطر داشته باشید، این ضمیر ناخودآگاهتان است که خودش را نشان می‌دهد. او نابالغ، بازیگوش، و غیر منطقی است. بنابراین انتظار نداشته باشید که دست خط عادی‌تان (ضمیر خودآگاه) را ببینید.

افراد از طریق نوشتن اتوماتیک، داستان و شعر نوشته‌اند، موسیقی ساخته‌اند و طراحی کرده‌اند. روث مونت گومری^۱، یک نویسنده‌ی موفق، ادعا می‌کند که کتاب‌هایش توسط ضمیر ناخودآگاهش نوشته شده‌اند. *مکالمه با خدا* ۱ و

^۱ Ruth Montgomery

۲ و ۳، بر طبق گفته‌ی مولف آنها نیل دونالد والش^۱، توسط خدا نوشته شده‌اند. بسیاری از مردم باور ندارند که خدا به صورت لفظی کتاب‌های او را نوشته باشد، اما اگر این کار خدا نباشد، پس، حداقل نوشتن از طریق ضمیرناخودآگاهش بوده است.

آموزشی درباره‌ی معجزه‌ها مطمئناً توسط مسیح نوشته شده‌است. ممکن است شما باور نکنید که مسیح نویسنده باشد، اما محتویات آن مطمئناً از ضمیر خودآگاه فردی که کلمات را نوشته، یعنی هلن شاکمن^۲، پروفیسور روان-شناسی پزشکی در دانشکده‌ی پزشکان و جراحان دانشگاه کلمبیا در شهر نیویورک، برخاسته نشده‌اند. پروفیسور شاکمن یهودی بود، یک خدانشناس و در تئوری محافظه‌کار بود. ضمیر خودآگاه او نمی‌توانست همچین کتابی بنویسد.

جین روبرتز^۳ روی در حال نوشتن شعری بود و چیزی برای قلمش اتفاق افتاد و او به صورت اتوماتیک شروع به نوشتن درباره‌ی ایده‌هایی که کاملاً برای او بیگانه بودند کرد. این نوشته‌ها را می‌توانید در کتاب گفتگوهای شیث بخوانید.

روش

نوشتن اتوماتیک راحت است. این دستورات عمل‌ها به منظور راهنمایی هستند زیرا هر فردی ممکن است واکنش متفاوتی داشته باشد.

۱. از یک خودکار که بدنه‌ی پهن دارد استفاده کنید.

۲. آن را به صورت عمودی نگهدارید، یا بین سبابه و شست، یا دستتان را به دور آن حلقه کنید.

^۱ Neal Donald Walsch

^۲ Helen Schucman

^۳ Jane Roberts

۳. آرنج خود را به آرامی روی میز تکیه بدهید به طوری که برای حرکت کردن آزاد باشد. حتی می‌توانید ساعدتان را در یک گردن آویز قرار دهید تا حرکت آزادانه‌تر داشته باشید.

۴. روی یک صفحه‌ی کاغذ خیلی بزرگ بنویسید.

۵. من به شما پیشنهاد می‌کنم که به حالت آلفا بروید. البته، این برای بیشتر افراد ضروری به نظر نمی‌رسد، زیرا هیچ یک از کتاب‌هایی که من درباره‌ی این موضوع خوانده‌ام، نیاز به وارد شدن به یک حالت متغیر ذهنی را اشاره نکرده‌اند. شاید به یک حالت متغیر می‌رفته‌اند اما از آن آگاه نبوده‌اند.

۶. به ضمیر ناخودآگاهتان دستور بدهید که بنویسد.

۷. به کاغذ نگاه نکنید. ضمیر خودآگاهتان را دور از مسیر نگه دارید.

۸. اگر ضمیر ناخودآگاهتان برای شروع کردن کند است، به صورت آگاهانه فقط کمی شروع به حرکت دادن خودکار کنید.

۹. برخی اوقات تعویض دست‌ها کمک می‌کند.

۱۰. حواس ضمیر خودآگاهتان را پرت کنید. تلویزیون نگاه کنید یا به موسیقی گوش کنید.

تست واکنش عضلات

ضمیر ناخودآگاه شما از طریق اندام و تک تک سلول‌های بدنتان با شما ارتباط برقرار می‌کند. بنابراین، او می‌داند که از نظر احساسی، شیمیایی و فیزیکی چه چیزی در بدن شما صحیح و چه چیزی ناصحیح کار می‌کند. مشکلات خیلی قبل از اینکه در سطح فیزیکی ظاهر شوند، در سطح سلولی شناخته شده هستند. با "تست واکنش عضلات" (MRT) می‌توان به این اطلاعات سلولی دست پیدا کرد، اسامی دیگر آن تست "جنبش شناسی عضلات" یا

"جنبش شناسی عضلات کاربردی" هستند. MRT یک روش اثبات شده است که توسط درمانگرها، فیزیوتراپیست-ها، و پزشکان استفاده می‌شود.

MRT مطابق با این حقایق است که انرژی مثبت عضلات را قوی کرده و انرژی منفی عضلات را ضعیف می‌کند، و اینکه حقیقت وابسته به انرژی مثبت و ناراستی‌ها وابسته به انرژی منفی هستند. هر عضله می‌تواند تست شود اما به صورت متداول عضله‌ی دلتوئید استفاده می‌شود. سوژه یکی از دستانش را در پهلویش به موازات زمین نگه می‌دارد. از سوژه خواسته می‌شود که مقاومت کند و آزمایشنده با استفاده از دو یا سه انگشت با فشار کمی میچ دست باز شده را به سمت پایین می‌راند. شانه‌ها قفل می‌شوند و نمی‌توانند تکان بخورند. سوژه یا آزمایشنده یک بیانیه می‌دهند. وقتی پاسخ درست باشد، عضله قوی می‌شود و مجدداً بازو تکان نمی‌خورد. وقتی پاسخ نادرست باشد، عضله تا حد قابل توجهی ضعیف می‌شود و بازو تحت فشار کم آزمایشنده خم می‌شود.

روشی که در بالا توضیح داده شد به دو نفر نیاز دارد تا انجام شود. می‌توان تغییراتی اعمال کرد به طوری که تنها یک نفر مورد نیاز باشد. یک روش تشکیل حلقه‌های به هم قفل شده توسط انگشت شست و سبابه‌ی هر دست است. یک بیانیه ایجاد کنید و سپس دست‌هایتان را بکشید تا از هم جدا شوند. اگر بیانیه درست بود، انگشتانتان قفل شده باقی می‌مانند و نمی‌توانند از هم جدا شوند. اگر بیانیه نادرست بود، انگشتانتان ضعیف خواهند شد و جدا می‌شوند.

ریزه‌کاری‌های کمی در این تست وجود دارد بنابراین درس گرفتن از یک متخصص در صورت امکان سودمند می‌باشد. تعدادی از این ریزه‌کاری‌ها براساس گفته‌ی برخی معلمان عبارتند از:

- قبل از تست جواهرات باید درآورده شوند، مخصوصاً ساعت.
- در هنگام تست موسیقی نباید پخش شود.
- هنگام تست بیانیه باید کاملاً راسخ در ذهن نگهداشته شود.

- بعد از اینکه شما یا همراهتان یک بیانیه می‌دهد، یکی از شما باید بگوید، "مقاومت کن".
- تعیین کنید که آیا یک ماده برای شما سودمند است یا مضر.
- بهترین میزان تجویز ویتامین، داروی گیاهی، یا دارو برای خودتان را تعیین کنید.
- تعیین کنید که آیا دارای کمبود ویتامین یا مواد معدنی هستید.
- سلامتی یک اندام خاص را تعیین کنید.
- منبع بیماری را پیدا کنید.
- معلوم کنید که ضمیر ناخودآگاهتان درباره‌ی یک موضوع چه احساسی دارد.
- منشاء ترس یا منبع نگرانی را بیابید.

من چند مثال به شما می‌دهم و سپس شما می‌توانید خودتان را تست کنید. ابتدا، یک بیانیه‌ی درست ایجاد کنید، "اسم من ----- است." جواب تست شما مثبت خواهد بود. حالا بگویید، "اسم من میلفورد است." جواب تست شما منفی خواهد بود، مگر اینکه نامتان میلفورد باشد.

به آبراهام لینکلن و جرج واشنگتن فکر کنید. جواب تست شما مثبت خواهد بود. سپس به آدولف هیتلر و جوزف استالین فکر کنید. جواب تست شما منفی خواهد بود. (اگر مثبت بود به یک درمانگر رجوع کنید).

یک ماده‌ی سلامتی بخش برای شبکه‌ی عصبی پشت معده را در ذهن نگهدارید، مانند کپسول ویتامین ث، و سپس MRT را انجام دهید. تست شما جواب مثبت خواهد داشت. حالا تست را با شکر سفید تکرار کنید. جواب تست شما منفی خواهد بود.

تصویر کپسول ویتامین ث را در ذهن خود نگهدارید و بگویید، "۵۰۰ میلی گرم بهترین میزان برای من است." اگر جواب تست منفی بود، مقدار دیگری را امتحان کنید و تا زمانی که مقدار بهینه برای ویتامین ث را بیابید تست را ادامه بدهید.

تست بالا را برای هر دارویی که استفاده می‌کنید تکرار کنید. اگر فکر می‌کنید یک همکار را دوست دارید، فرض کنید نام او سالی است، اما چیزی در رابطه‌ی شما با او باعث ناراحتی می‌شود، تست را این طور انجام دهید، "من سالی را دوست دارم؛ من او را به عنوان یک دوست خوب می‌دانم." احتمالاً جواب تست مثبت خواهد بود. اما این حقیقتی برای ضمیر خودآگاه شماست. حالا ضمیر ناخودآگاهتان را تست کنید. "من سالی را در سطح ناخودآگاه دوست دارم و ضمیر ناخودآگاهم سالی را دوست خوبی می‌داند." اگر جواب تست منفی بود شما متوجه می‌شوید که چرا احساس ناراحتی درباره‌ی سالی دارید.

پیش‌تاز MRT دکتر جرج گودهارت^۱ بود. او متوجه شد که قدرت یا ضعف عضلات به شرایط اندام‌های بدن وابسته است. دکتر گودهارت این تکنیک را "حرکت شناسی کاربردی" نامید. سه کتاب حدوداً در سال ۱۹۷۱ چاپ شد که او در تالیف آنها همکاری داشت، اما آن کتاب‌ها دیگر چاپ نمی‌شود.

در اواخر ۱۹۷۰، دکتر جان دیاموند^۲، یک روانپزشک، تکنیک را اصلاح کرد و آن را "حرکت شناسی رفتاری" نامید. او متوجه شد که عضلات در حضور محرک‌های هوشی و احساسی مثبت یا منفی، همچنین محرک‌های فیزیکی ضعیف یا قوی می‌شوند. او یافته‌های خودش را در کتابی به نام *حرکت شناسی رفتاری*، در سال ۱۹۷۹، و *بدن شما دروغ نمی‌گوید*، در سال ۱۹۷۹ چاپ کرد.

دکتر دیوید آر. هاوکینگ^۳، پروفیسور، و همچنین روانپزشک، روش را تا سطوح بسیار بالاتری پیش برد. او دو کمک بسیار بزرگ کرد. یکی این بود که او تداوم نتایج تست را با داشتن صدها سوژه از هر سن، نژاد، پیش‌زمینه و حرفه‌ای، تایید کرد، آنها هر یک جداگانه یک بیانیه‌ی یکسان را تست کرده بودند و نتایج مشابه دریافت کرده بودند. دوم، او هدف تست را وسیع‌تر کرد که من نمی‌توانم شروع به توضیح آن در اینجا بکنم. من کتاب‌های او را بسیار

^۱ George Goodheart

^۲ John Diamond

^۳ David R. Hawkins

توصیه می‌کنم، قدرت در مقابل نیرو، و چشم من. او همچنین در یک کتاب ارزشمند با لینوس پاولینگ^۱ برنده نوبل همکاری داشت، به نام *راونپزشکی اورتوملکولی*.

من شاهد یک مثال فوق‌العاده از قدرت MRT بودم. چندین متخصص پزشکی تشخیص دادند که فردی به نام مارتا دارای اختلال مثانه لاعلاج است. مارتا در رنج بود، اضافه وزن داشت، و چندین داروی قدرتمند را مصرف کرده بود. از آنجایی که دکترها نتوانستند او را درمان کنند، و این یک بیماری مادام‌العمر بود، آنها او را به یک گروه حمایت‌کننده معرفی کردند. او به جای تسلیم شدن و رفتن به گروه حمایت‌کننده، به دیدن ولاری مورتن گرش^۲، موسس KALOS، سازمانی که MRT را تدریس می‌کند، رفت. با استفاده از MRT، ولاری متوجه شد که مارتا به چند غذای معمول آلرژی دارد و در سیستمش کمی ناهماهنگی داشت. بعد از سه ماه در رژیم شدید و مصرف چند گیاه دارویی، او کاملاً درمان شد، به وزن عادی و سلامتی عالی برگشت. ولاری دو کتاب درباره‌ی MRT نوشت که از طریق KALOS قابل تهیه هستند. کتاب آموزنده‌ی دیگری درباره‌ی این موضوع *داروی انرژی* توسط دونا ادن^۳ در سال ۱۹۹۸ است.

برنامه‌ی شرطی‌سازی حالت "هوشیار"

زمان‌هایی هست که هوشیار بودن ضروری است. شاید احساس تنبلی یا خستگی کنید، اما ناچارید در یک امتحان شرکت کنید یا در یک ملاقات مهم شرکت کنید. برنامه‌ی زیر شما را آماده می‌کند تا در هر زمانی و تحت هر شرایطی بیدار شوید و هوشیار باشید. کلمه‌ی محرک "هوشیار" است. هر وقت که بخواهید مراقب و هوشیار باشید، از ۱۰ تا ۱ شمارش معکوس را انجام دهید و به کلمه‌ی "هوشیار" فکر کنید. بدن و ذهن شما تحریک خواهد شد و شما آماده برای عمل خواهید بود.

^۱ Linus Pauling

^۲ Valerie Moreton Gersch

^۳ Donna Eden

برنامه‌ی "هوشیار"

راحت باش. حدود ۲۰ درجه به بالا نگاه کن و به یک نقطه زل بزن. نگاه کردن به بالا کشیدگی ایجاد می‌کند و پلک‌های آرام آرام خسته می‌شوند. به پلک‌های اجازه بده که به آرامی بسته شوند. حالا چشمان تو بسته هستند. تو شروع به آرام شدن می‌کنی... تو رها می‌کنی... رها می‌کنی. تمام استرس در بدن تو از میان رفته و آزاد می‌شوند. نسبت به عضلات آگاه باش، از سر تا پا. بدن خودت را اسکن کن و هر عضله‌ای که ممکن است هنوز کمی انقباض داشته باشد را آرام کن. آرام شدن خیلی ساده است... فقط رها کن و بدنت را شل کن... در ذهنت شمارش معکوس را شروع کن از ۵ تا ۱. ۵... تو بیشتر و بیشتر آرام می‌شوی. ۴... همه‌ی عضلات بدن تو کاملاً آرام هستند. تعدادی کش لاستیکی را تصور کن. یکی از آنها را بردار و بکش، آن را رها کن و بگذار روی زمین بیفتد. ببین چطور تمام کشش‌ها را آزاد می‌کند و کاملاً آرام می‌شود... درست مثل تو. ۳...۲... تو احساس گرمی و سنگینی می‌کنی و بسیار آرام هستی... ۱... "آرام". تو حالا در یک خواب عمیق و در حالت ذهنی سالم و طبیعی هستی... یک حالت سالم... با هر بار بازدم هوا بیشتر و بیشتر آرام می‌شوی.

تو در یک حالت ذهنی هستی که ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهت هماهنگ با هم و برای مصلحت تو کار می‌کنند. ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه تو یکدیگر را دوست دارند و همواره برای بهترین وضعیت سلامتی و روحی تو کار می‌کنند. آنها این کار را با عشق و خوشحالی انجام می‌دهند. ضمیر ناخودآگاه تو به سادگی دستورات مثبت، سلامتی بخش، و سازنده را از ضمیر خودآگاهت دریافت می‌کند و مادامی که آنها به صلاح تو باشند، و آسیبی برای هیچ کس نداشته باشند، هر دستور را به سرعت و با عشق انجام می‌دهند. توانایی‌های ذهنی فزاینده‌ی تو برای بهتر خدمت کردن به تو و بشریت هستند.

هیچ چیز نمی‌تواند حالت فعلی تو را آشفته کند. هرچیزی که در اطراف توست به حفظ این حالت ذهنی عمیق کمک می‌کنند.

حالا تصور کن که در حال نگرستن به یک سد سنگی در رودخانه‌ی کلورادو هستی. تو در میانه‌ی این سد ایستاده‌ای، که بیش از ۳۶ کیلومتر طول دارد. آن بزرگ است. به یک سمت نگاه کن تو دریاچه‌ی مید را می‌بینی، بزرگترین دریاچه‌ی دست ساز در جهان. به سمت دیگر نگاه کن و تو به رودخانه‌ی کلورادو نگاه می‌کنی که در پایین سد جریان دارد. تو به پایین به ارتفاع ۲۲ کیلومتری نگاه می‌کنی. نگاه کردن به پایین ترسناک است. بلندی آن بیشتر از ۴۴ طبقه است و یک دریای آب واقعی را متوقف می‌کند. به خطوط نیروی ضخیم که از این سد به لس آنجلس، لاس وگاس و سایر شهرها می‌رود توجه کن.

تو به پایین به درون اتاق تولید نیرو می‌روی که در اعماق ستون سد قرار دارد. تو وارد یک آسانسور می‌شوی و توجه می‌کنی که ضمیر ناخودآگاهت متصدی آن است. تو به ضمیر ناخودآگاهت دستور می‌دهی که به پایین به اتاق تولید نیرو نزدیک انتهای سد برود. تو شروع می‌کنی به پایین رفتن... از اولین طبقه... پایین... پایین... می‌توانی سبکی بدنت را به خاطر شتاب آسانسور حس کنی. خودت را در حال رفتن به خواب عمیق و عمیق‌تر احساس می‌کنی، خوابی پرآسایش... عمیق‌تر... عمیق‌تر. تو انتظار مشاهده‌ی ژنراتورهای برق عظیم را حس می‌کنی. آسانسور شروع به آرام شدن می‌کند تا برای توقف در انتهای سد آماده شود. تو انتظار چیزی غول پیکر را داری... چیزی فوق‌العاده... چیزی سودمند... چیزی قدرتمند. آسانسور متوقف می‌شود.

آسانسور باز می‌شود و تو یک اتاق بزرگ را می‌بینی، با طولی حداقل دو برابر زمین فوتبال. ده ژنراتور غول پیکر به ردیف در طول اتاق قرار گرفته‌اند. هر یک ۱۰ فوت قطر و ۱۰ فوت ارتفاع دارند. و هر یک دارای خطوط نیروی ضخیمی هستند که توان الکتریکی را به شهرهایی منتقل می‌کند که به آن نیاز دارند. در مقابل شما پنل کنترل ۱۰ ژنراتور قرار دارد. هر ژنراتور سوئیچ خودش را دارد، و یک کنترل خروجی توان کلی ده ژنراتور را نشان می‌دهد.

ژنراتور شماره ۱ را روشن کن. صدای روتورها را بشنو هنگامی که توربین شروع به چرخش می‌کند... سریع‌تر و سریع‌تر. می‌بینی که عقربه‌ی کنتور روی ۱ می‌رود، با مقیاس ۱۰. یک گرمای دلپذیر از بدن شما عبور می‌کند. بالا رفتن این عدد، این تاثیر دوبرابر می‌شود... و مقدار توان بیشتری به هر سلول و فیبر در بدن تو انتقال داده می‌شود. تو آرام باقی می‌مانی، اما آماده‌ی عمل هستی. حالا ژنراتور شماره ۲ را روشن کن. صدای روتور حالا بلندتر است، زیرا دو ژنراتور توان تولید می‌کنند. ژنراتور ۳ و سپس ۴ را روشن کن. حالا می‌توانی لرزش شدیدی را در کف زمین احساس کنی زیرا چهار ژنراتور در حال چرخش هستند. می‌بینی که عقربه‌ی کنتور روی ۴ می‌رود. تو طنین انرژی را حس می‌کنی اما آرام می‌مانی. ژنراتور شماره ۵ را روشن کن. صدا بلندتر می‌شود... ژنراتور ۶ و ۷ را روشن کن. صدا تقریباً غیرقابل تحمل است. محافظ‌های گوش را که در مقابلت قرار دارند ببند. محافظ گوش کمک می‌کند، اما صدا همچنان بلند است. و ارتعاش تقریباً دیوارها را نیز می‌لرزاند. تو با هر نفس قدرت... و توان... و انرژی... و حیات را تنفس می‌کنی. ژنراتور ۸ ... و ۹ را روشن کن. من باید داد بزنم تا صدای مرا بشنوی... با این حال بدن تو شل، اما متعادل باقی می‌ماند. توان در سرتاسر بدن تو موج می‌زند. لرزش آنقدر شدید می‌شود که در نگهداشتن سوئیچ شماره ۱۰ دچار مشکل می‌شوید. دهمین ژنراتور را روشن کن و تو حالا در قدرت کامل هستی. عقربه‌ی کنتور روی ۱۰ قرار می‌گیرد و شاخص هشدار قرمز را روشن می‌کند. تو حالا کاملاً هوشیار هستی و برای هر شرایطی که در مقابلت قرار دارد آماده هستی. تو با یک انرژی پویا به ارتعاش درمی‌آیی.

تو می‌توانی احساس کنی که آدرنالین در سرتاسر بدنت به جنب و جوش در می‌آید... تو می‌توانی انرژی عظیمی که در سرتاسر بدنت طنین می‌اندازد حس کنی... تو حالا کاملاً هوشیار هستی و آماده‌ای تا هر وظیفه‌ای را با توجه متمرکز و انرژی بیکران بر عهده بگیری. تو احساس می‌کنی فوق‌العاده و قدرتمند هستی. آماده‌ای برای همه چیز. تو در کنترل کامل هستی. تو می‌دانی که می‌توانی بدن و اعمال را کنترل کنی. تو آماده‌ی عمل هستی. حالا آماده شو... با شماره‌ی ۱۰ و سیگنال کلمه‌ی "هوشیار" چشمانت را باز کن... ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰—
هوشیار!!! چشم‌ها کاملاً باز هستند!

درس شش

روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۱

مروری بر نکات کلیدی

انتظار داشتن

وقتی ضمیر ناخودآگاه انتظار چیزی را داشته باشد، تمایل دارد که آن چیز را برآورده کند. انتظار داشتن یک پیشگویی است که تحقق می‌یابد. وقتی به ضمیر ناخودآگاهتان دستوراتی را می‌دهید باید انتظار نتایج را داشته باشید. مثال‌هایی که در درس اول آورده شد قدرت ضمیر ناخودآگاه شما را نشان می‌دهد. شما توانمند هستید. بنابراین انتظار نتایج مثبت را داشته باشید. غول شما پاسخ خواهد داد.

از آنجایی که شما انتظار نتایج مثبت را دارید، وقتی آنها را به دست آوردید متعجب نشوید. قطعاً، غول شما موفق می‌شود! شما انتظار آن را داشتید! فقط بگویید "متشکرم." تعجب عدم اطمینان را نشان می‌دهد. پذیرش همراه با قدردانی نشان‌دهنده‌ی اطمینان است.

نگرش مثبت

نگرش مثبت را حفظ کنید. حتی اگر نتایج در زمان‌بندی (ضمیر خودآگاه) شما اتفاق نیفتادند، ایمان داشته باشید. قانون تلاش معکوس را به خاطر بیاورید. اگر ترس از شکست را پرورش بدهید، ترس (ضمیر ناخودآگاه) بر اراده‌ی (ضمیر ناخودآگاه) شما برای موفقیت غلبه خواهد کرد.

ضمیر ناخودآگاهتان را فعال کنید

از احساسات و تصاویر برای انرژی دادن به غول خود استفاده کنید. از کلماتی که احساسات و تصاویر را برانگیخته می‌کنند استفاده کنید. از تحلیل و مقایسه‌های انتقادی خودداری کنید.

ضمیر خودآگاهتان را بی‌اعتنا نگه‌دارید

فکر کردن (ضمیر خودآگاه) روی عبارات تاکیدی در کار غول وقفه ایجاد می‌کند. اگر آگاهانه (در حالت بتا) به عبارت تاکیدی خود بچسبید، ممکن است به اندیشه‌های شکست فکر کنید. صدها دلیل ممکن است به ذهنتان برسد که چرا شکست خواهید خورد. پذیرش بدون اعتنا را تمرین کنید.

به غول خودتان شغلی بدهید

وقتی ضمیر ناخودآگاهتان را برنامه ریزی کردید، آگاهانه آن را رها کنید. به غولتان اعتماد کنید. عبارات تاکیدی را به غولتان بدهید و سپس آنها را فراموش کنید. وقتی به یک کارمند با وفا و لایق شغلی می‌دهید، به او اعتماد می‌کنید که این کار را انجام می‌دهد. کنترل دقیق (ضمیر خودآگاه) کار را به تعویق می‌اندازد. غولتان را ریزبینانه کنترل نکنید. به او اعتماد کنید. به غولتان نگوید چطور کار را انجام دهد.

از احساس استفاده کنید

احساس انرژی است. در عبارات تاکیدی تان و هنگام برقراری ارتباط با غولتان از احساس استفاده کنید. خنده‌دار باشید. هیجان نشان دهید!

حواس

وقتی اهدافی را به غولتان می‌دهید، از تمام حواستان استفاده کنید. اگر در حال برنامه ریزی برای یک ماشین جدید هستید، ماشین را ببینید، لوازم داخلی تازه‌ی آن را ببینید، صدای بوق آن را بشنوید، به لاستیک‌ها ضربه بزنید، احساس رانندگی با یک ماشین جدید را حس کنید.

به حالت آلفا بروید

حالت آلفا دری به روی ضمیر ناخودآگاه است. از آن استفاده کنید. دستورات و عبارات تاکیدی صدها بار سریع‌تر پذیرفته خواهند شد.

از تکرار استفاده کنید

عبارت تاکیدی را به ضمیر ناخودآگاهتان بخورانید تا زمانی که تسلط بیابند. به صورت منظم آنها را بخورانید تا آنها را تقویت کنید. به شکل "ترازو" فکر کنید. قسمت مثبت ترازو را تغذیه کنید تا زمانی که وزن آن بیشتر از قسمت منفی شود و قسمت مثبت مسلط شود.

از تصویرسازی استفاده کنید

ضمیر ناخودآگاه واقعی را از خیالی تشخیص نمی‌دهد. از این مزیت استفاده کنید. هر روز خودتان را تصور کنید که در حال انجام یک مهارت به صورت صحیح هستید. خودتان را تصور کنید که در مقابل حضار بسیاری به راحتی در حال صحبت کردن هستید. ارائه‌ی شما واضح و شفاف است و با اعتماد به نفس داده می‌شود. احترام را در چشمان حضار ببینید. تصور کنید با شخصی که سرکار با او بحث کردید یک مکالمه‌ی دوستانه و سازنده دارید. نتیجه‌ای متفاوت را تصور کنید. تصور کنید که میلیون‌ها دلار بابت فروش املاک به دست آوردید. تصور کنید به شغل رویایی‌تان ارتقا پیدا کردید.

عادت بد را جایگزین کنید

شما نمی‌توانید چیزی را که به ضمیر ناخودآگاهتان پیوندی دیرینه پیدا کرده را تغییر دهید. اما می‌توانید نقطه‌ی مخالف آن را تقویت کنید. آنقدر مثبت بخورانید تا جایگزین منفی شود.

اهدافتان را به روز کنید

هر چند وقت یک بار به سراغ اهدافتان بروید. غول شما به جستجوی چیزی می‌پردازد که شما به او تغذیه می‌کنید. اهدافی را به او بدهید که به شما شادی، آرامش و رضایت می‌بخشند.

روی افکارتان نظارت داشته باشید

ضمیر ناخودآگاه شما یک کامپیوتر جوینده‌ی هدف است. همیشه، همیشه اهداف مثبت، سازنده و سالم به او بدهید. روی چیزی که می‌گویید نظارت داشته باشید. همیشه! در هر دقیقه که بیدار هستید، خودتان را تنها آن طور که می‌خواهید باشید تصور کنید.

مقدمه

بیشتر روش‌هایی که در اینجا توضیح داده شده آسان بوده و نیازمند مقدمات اندک هستند. با این فکر که آنها بیش از حد ساده هستند که بتوانند موثر باشند گمراه نشوید، فکر نکنید چون خیلی راحت هستند نمی‌توانند جایگزین عادات قدیمی شوند و به موفقیت برسند. به خاطر داشته باشید: شما کوشش نمی‌کنید تا از ضمیر ناخودآگاهتان استفاده کنید. کوشش یعنی شکست خوردن. استفاده از ضمیر ناخودآگاه باید راحت و بدون تلاش باشد. خوشحال باشید که استفاده از غولتان راحت است.

این روش‌ها با استفاده از صدها کلمه قابل توصیف هستند. من تنها تعداد کمی کلمه که مورد نیاز بود را استفاده کرده‌ام، آنقدری که برای آموختن ایده کافی باشد. شما از درس‌های قبلی دارای پیش زمینه‌ای هستید تا موضوعات را گسترش دهید و احساسات شخصی تان را به این روش‌ها اضافه کنید. هیچ یک از آنها سخت نیستند. هیچ یک از آنها نباید دقیقا آن طور که توضیح داده شده دنبال شوند. تخیل قوی داشته باشید. به آنها جنبه‌ی شخصی بدهید. از آنها استفاده کنید. آنها موثرند!

تبلیغ

قبل از اینکه وارد روش‌های استفاده از غول درون بشویم، شما نیاز دارید که بدانید سازندگان تبلیغات از قواعد این درس استفاده می‌کنند تا روی شما تاثیر بگذارند.

تبلیغات یک حرفه‌ی مولتی میلیارد دلاری است. یک دقیقه تبلیغ بین مسابقات قهرمانی به تنهایی میلیون‌ها دلار هزینه بر می‌دارد. این پول بدون احتیاط خرج نمی‌شود. تبلیغ کنندگان می‌دانند چطور روی شما تاثیر بگذارند.

شش روش وجود دارد که تبلیغ کنندگان می‌توانند باعث شوند شما محصولات آن‌ها را خریداری کنید:

۱. اجبار مکانیکی- این غیر قانونی است و هزینه‌ی زیادی در بر دارد.

۲. داروها- این نیز غیر قانونی و غیر عملی است.

۳. تنبیه- این غیر قانونی است و اجیر کردن یک ارتش برای تنبیه افرادی که از خریدن محصول شما خودداری می‌کند اثربخش نخواهد بود.

۴. دلیل- من شما را به چالش می‌کشم که یک محصولی را که در تلویزیون یا در مجله‌ای محبوب تبلیغ شده و مبتنی بر دلیل باشد نام ببرید. دلیل تنها در حوزه‌ی فنی به کار می‌رود. برای مثال وقتی یک مهندس به سنگ شکن نیاز دارد، در کاتالوگ‌های سنگ شکن جستجو می‌کند و آنکه به بهترین شکل با نیازش مطابقت داشته باشد را انتخاب می‌کند. در این مورد انتخاب هیچ چیز احساسی وجود ندارد. اما مثلاً اگر یک تبلیغ شامپو مبتنی بر دلیل باشد غیر موثر خواهد بود. صدها برند وجود دارد و تمام آنها اساساً کار مشابهی انجام می‌دهند.

۵. پاداش‌ها- این روشی است تا افراد را وادار کنید کاری را انجام دهند که شما می‌خواهید. معمولاً به همراه خریدها تمبرهای سبز داده می‌شود. بعد از اینکه تعداد کافی از آنها جمع شد، آنها می‌توانند با کالایی تعویض شوند. برخی از کارت‌های اعتباری به ازای هر دلاری که شما آنها را شارژ می‌کنید یک مایل به شما هدیه می‌شود و وقتی ۲۰۰۰۰ مایل اعتبار جمع کردید، می‌توانید آن را با یک بلیط هواپیما تعویض کنید. پاداش‌ها موثرند اما کارآمدترین روش برای تاثیر گذاری روی شما نیستند.

۶. تلقین - تبلیغ کنندگان / از تلقین / استفاده می‌کنند. پیشنهاد ایده‌ای است که فرد بدون انتقاد و با رغبت می‌پذیرد، این منتهی به شروع رفتار قابل پیش‌بینی می‌شود. تلقین‌ها به ضمیر ناخودآگاه شما داده می‌شوند، نه ضمیر خودآگاه شما!

هریک از قواعد کلیدی که قبلاً بررسی شد به طور مختصر مرور می‌شود تا نشان داده شود چطور تبلیغ کنندگان از آنها استفاده می‌کنند. وقتی شما درک کنید تبلیغ کنندگان چه کار می‌کنند، می‌توانید تاثیری که تبلیغات بر روی شما دارند را کنترل کنید.

منطق

تبلیغات منطقی نیستند زیرا هدف آنها ضمیر خودآگاه نیست. تلقین‌ها مستقیماً به ضمیر ناخودآگاهتان هدایت می‌شوند. بسیاری از محصولات یا اکثر آنهایی که شما می‌خرید مبتنی بر احساس هستند، و احساس از ضمیر ناخودآگاه نشأت می‌گیرد.

حالا شما درک می‌کنید که چرا برخی از تبلیغ کنندگان چنین تبلیغات احمقانه‌ای دارند، مانند گول‌های سبز خوشحال و اندام‌های داخلی بدن کارتونی. آن‌ها تلقین‌هایی را در ضمیر ناخودآگاه شما جای می‌دهند، نه ضمیر خودآگاه شما. آیا منطقی است که سیگار بکشیم تنها به این خاطر که یک گاوچران قوی هیکل این کار را انجام می‌دهد؟ آیا منطقی است که یک کفش ورزشی خاص بپوشیم زیرا نام مایکل جردن روی آن است؟ آیا منطقی است که از عطر خاصی استفاده کنیم به دلیل آنکه خنک است؟ آیا تا به حال به تبلیغات تلویزیونی نگاه کرده و به خودتان گفته‌اید که "این چقدر احمقانه است؟" این ممکن است برای ضمیر خودآگاه شما احمقانه باشد، اما ضمیر خودآگاه هدف این تبلیغات نیست.

حالت آلفا

وقتی در حالت آلفا هستید، تلقین‌ها خیلی خیلی راحت‌تر پذیرفته می‌شوند. سال‌ها قبل، پاکارد وانس^۱ در کتابش به نام *متقاعدکننده‌های پنهان*، نوشت، که خریدکنندگان، مخصوصاً آقایان، در فروشگاه‌های مواد غذایی در حالت آلفا در راهروها قدم می‌زنند. در حالت آلفا آنها مستعد خرید ناگهانی هستند.

محققان دریافته‌اند که افرادی که تلویزیون نگاه می‌کنند در حالت آلفا هستند. تلویزیون یک هیپنوتیزم کننده‌ی بسیار موثر است. تلویزیون شما را به حالت آلفا می‌برد و در آنجا نگاه می‌دارد. بیشتر افراد تنها می‌خواهد بعد از یک روز طولانی کاری یا مدرسه، رهایی پیدا کنند، آرام شوند و ذهن‌هایشان (ضمیر خودآگاه) را خاموش کنند. آنها چه کار می‌کنند؟ تلویزیون تماشا می‌کنند. به علاوه، آنها اغلب برنامه‌های تلویزیونی احساسی یا بی‌اندیشه را نگاه می‌کنند. این یک زمان بسیار موثر برای تبلیغ کنندگان است تا تلقین‌هایی را در ضمیر ناخودآگاه شما جای بدهند. شما فکر می‌کنید که آگهی‌های بازرگانی احمقانه هستند، از آنها نفرت دارید و هیچ توجهی به آنها نمی‌کنید. ضمیر خودآگاه شما ممکن است از آگهی‌های بازرگانی چشم پوشی کند اما ضمیر ناخودآگاه شما که همواره هوشیار است، از آنها چشم پوشی نمی‌کند. وقتی ضمیر خودآگاه شما خسته است یا متوجه نیست، احتمال بیشتری وجود دارد که تلقین در ضمیر ناخودآگاه شما جای گیرد. تلویزیون یک روش عالی برای جای دادن تلقین‌ها در میلیون‌ها انسان بی‌خبر است. این آنقدر خوب است که فروشندگان میلیاردی دلار برای انجام آن خرج می‌کنند.

احساس

تبلیغات تلویزیونی بیشتر از احساس استفاده می‌کنند تا منطق. بسیاری از تبلیغات از ترس به عنوان محرک استفاده می‌کنند. تصویر کودکی که درون یک تیوپ لاستیکی نشسته است، یا مادری که در یک طوفان در حال رانندگی است و کودکی که در کنارش نشسته است، را در نظر بگیرید. این تبلیغات از ترس یک حادثه‌ی احتمالی استفاده می‌کنند تا شما را ترغیب کنند که لاستیک جدیدشان را خریداری کنید. "مو طلایی‌ها جذابیت بیشتری

^۱ Packard Vance

دارند". این ترس از دست دادن کسی در صورت نداشتن موهای طلایی، را پرورش می‌دهد. اگر محصولشان را خریداری نکنید، شما ممکن است جذاب نباشید، در امان نباشید، دوستی نداشته باشید و غیره.

تبلیغات تلویزیونی اغلب در اوج لحظات احساسی در میان برنامه‌های تلویزیونی گنجانده می‌شوند. برای مثال درست قبل از این که یک شاهد غافلگیر کننده در شرف وارد شدن به صحنه‌ی دادگاه است، نمایش برای یک آگهی بازرگانی متوقف می‌شود. چه تصادفی - یک آگهی بازرگانی درست وقتی شما بیشتر از همیشه مستعد پذیرش تلقین هستید.

تصویرسازی

اگر در یک ماشین اسپرت جدید رانندگی می‌کنید، می‌توانید خودتان را تصور کنید که احساس می‌کنید جوان‌تر هستید و کارهایی را انجام می‌دهید که جوان‌ها به انجام آن فکر می‌کنند، مثلاً سوار کردن دوستان جوان. اگر شما جوان و مجرد باشید این فکر خوبی است، اما تبلیغات معمولاً بیشتر مردان مجرد میان‌سال را هدف قرار می‌دهند. خوشبختانه سیگار دیگر در تلویزیون تبلیغ نمی‌شود. اما تبلیغات مردم فرهیخته در حال سیگار کشیدن را به خاطر بیاورید. سیگار بکشید و تصور کنید که شما هم می‌توانید فرهیخته باشید و دوستانی را جذب کنید. حالا سیگارهای برگ در تلویزیون تبلیغ می‌شوند. مردی که سیگار برگ می‌کشد تصور می‌کند که موفق و مهم است.

به تبلیغات پپسی و کوکاکولا فکر کنید. آنها شامل افراد جوان، سرزنده، فعال، پارانرژی و شاد هستند. پپسی بنوشید و خودتان را در یک زندگی "خوب" تصور کنید. تنها با نوشیدن پپسی شما دوستانی خوش قیافه، فعال و با نشاط خواهید داشت. شما دوست‌های دائمی و جذاب خواهید داشت. و، استفاده از تصویرسازی در تبلیغات عطر چطور است؟ "در هر زنی کمی عطر Eve وجود دارد." "تمام مردان ما چرم انگلیسی می‌پوشند، در غیر این صورت اصلاً چیزی نپوشیده‌اند."

مقاله‌ای درباره‌ی شامپو در یک مجله‌ی مصرف کننده، با این جمله شروع می‌شود: "فروشنندگان شامپو رویا می‌فروشند. از عصاره‌ی گیاهی استفاده کنید و به درون باغی از لذت زمینی قدم بگذارید، که در آن هر حباب بوی گیاهان دارویی سبز و گل‌های وحشی تازه چیده شده را می‌دهد. با تمیزی یک رودخانه کوهستانی و درخشش آفتاب صبحگاهی در موهایتان احساس سرزندگی می‌کنید. و افکار زیبای مکان‌های دور، خیلی دور در سرتان. شامپوی عصاره‌ی گیاهی کلایرول را تجربه کنید... موهایتان بسیار هیجان انگیز می‌شوند. فروشنندگان شامپو باید رویا فروشی کنند. در غیر این صورت چگونه مشتریان را وادار کنند که در میان بی‌شمار شامپو در بازار تفاوت قائل شوند؟"

جایگزینی واکنش مشروط

تبلیغات به بهانه‌ی پیشنهاد درمان، در واقع بیماری را پیشنهاد می‌دهند. قبل از اینکه تبلیغ کنندگان محصولشان را ارتقا دهند، شما باید علائمی داشته باشید که محصولات آنها بتواند آن را درمان کند. مثلا:

- "فصل آنفلوانزا در راه است." در واقع این یعنی شما قرار است که سر درد، آبریزش بینی و غیره بگیرید.
 - "وقتی آنفلوانزا امسال فرا برسد..." همه آنفلوانزا می‌گیرند، مخصوصا شما!
 - "دفعه‌ی بعد که سردرد گرفتید..." همه معمولا سردرد می‌گیرند.
 - "قرص سردرد شماره ۳۴..." سردرد گرفتن طبیعی است و شما باید انتظار داشته باشید به آن دچار شوید.
- این یک نماد اجتماعی است.

یک کمپانی با فروختن سردردها می‌تواند آسپرین بیشتر بفروشد. من خوانده‌ام که تولیدکنندگان آسپرین مبالغ فراوانی را برای تبلیغات خرج می‌کنند. فروختن آسپرین سخت است، فروختن سردرد راحت‌تر است.

یک چیز وحشتناک درباره‌ی آنها تاثیرشان روی کودکان است. کودکان نسبت به بزرگسالان در مقابل تبلیغات تلویزیونی آسیب پذیرترند. کودکان بزرگ می‌شوند تا بخشی از این فرهنگ سردرد باشند. آنها به سمت این باور

هدایت می‌شوند که سردرد ها طبیعی هستند، هرکسی سردرد می‌گیرد، و هر وقت استرس وجود داشته باشد، سردرد اجتناب ناپذیر است.

در زمان‌های مشخصی از سال به ما یادآوری می‌شود که فصل آلرژی است و بهتر است آماده باشیم. بهتر است تعدادی داروی خاص در دسترس داشته باشیم، زیرا باید انتظار داشته باشیم که به آن نیاز خواهیم داشت. ما با رگباری از طرح‌های انیمیشنی از گرده افشانی که به سینوس‌های ما هجوم می‌آورند و شخصیت‌های معروف زیبایی که به ما توصیه می‌کنند یک داروی آلرژی خاص را استفاده کنیم مواجه می‌شویم.

تصاویر

ضمیر ناخودآگاه شما اغلب با تصاویر ارتباط برقرار می‌کند تا کلمات. تبلیغ کنندگان از کلمات استفاده می‌کنند تا تصاویر را احضار کنند، مانند تبلیغ شامپو که در بالا ارائه شد. تصاویر به خصوص در تبلیغات تلویزیونی سودمند هستند. برای مثال، کارتون‌های متحرک، طرح‌های برش معده که نشان دهنده‌ی سوزش معده‌ی شدید است، و رانندگی با یک ماشین خاص در یک بهشت کارتونی وجود دارد. به عبارت دیگر، سوار این ماشین شوید، این مانند رانندگی در بهشت است.

نمادگرایی

مدتی قبل، کارل مالدن^۱ تبلیغات تلویزیونی زیادی ساخت. مالدن تاثیرگذار بود زیرا تصویر او یک ستوان پلیس قابل احترام بود، مردی قوی و در جایگاهی قدرتمند. او همیشه کلاه می‌گذاشت. کلاه نماد مقام بود. کاترین دنووه و الیزابت تیلور نماد فریبندگی و جذابیت بودند. گول سبز خوشحال نمادی است که می‌گوید اگر شما این غذاها را بخورید، قوی، سالم و خوشحال خواهید بود. سیگارهای برگ نمادی از موفقیت و اهمیت هستند.

^۱ Karl Malden

روبرت یانگ^۱، به خاطر نقش تلویزیونی‌اش در پدر بهتر می‌داند، در نقش مارکوس ولبی^۲، نمادی از قدرت و یکپارچگی و کسی بود که بهتر می‌دانست. بنابراین اگر او چیزی می‌گفت، حتما درست بود. اگر می‌گفت شما می‌توانید هر چقدر خواستید قهوه‌ی فرانسوی بنوشید، پس باید این‌طور می‌بود.

تکرار

تبلیغات تا حد انزجار از تکرار استفاده می‌کنند. آیا سازندگان تبلیغ اهمیت می‌دهند که ضمیر خودآگاه شما از تبلیغ تکراری یکسان خسته شده است؟ نه اصلاً. اولاً، هدف تبلیغات ضمیر خودآگاه شما نیست و دوماً، وقتی شما از آن خسته می‌شوید، احتمال بیشتری وجود دارد که به صورت آگاهانه از آن چشم‌پوشی کنید. وقتی ضمیر خودآگاه از آن چشم‌پوشی کند، این تلقین با احتمال بیشتری توسط ضمیر ناخودآگاه پذیرفته می‌شود.

پاسخ سریع

برخی از تبلیغات طولانی، مثلاً ۳۰ ثانیه، یک داستان را می‌گویند. بعد از حدود یک هفته، تبلیغ به پنج ثانیه فشرده می‌شود. داستان قبلاً به ضمیر ناخودآگاه شما پیوند خورده است. تمام کاری که تبلیغات باید انجام دهند این است که یادآوری آن را در شما فعال کنند. تبلیغ‌کنندگان فقط بایستی یک تبلیغ پنج ثانیه‌ای را اجرا کنند و کل ۳۰ ثانیه در ضمیر ناخودآگاه شما بازپخش می‌شود. تبلیغ‌کنندگان در هزینه‌ی ۲۵ ثانیه پخش صرفه جویی کرده‌اند.

تبلیغات سیاسی

تبلیغات سیاسی خیلی متفاوت نیستند. در نمادهای میهن پرستی جستجو کنید. کاندیداها در آخرین رقابت رئیس‌جمهوری بر سر این رقابت داشتند که چه کسی می‌تواند در حین سخنرانی‌هایش بیشترین پرچم آمریکا را در پس

^۱ Robert Young

^۲ Marcus Welby

زمینه داشته باشد. آیا کاندیداها منطقی هستند؟ متأسفانه، اغلب نه. احساس باعث برنده شدن آرای بیشتر می‌شود، نه منطق. کاندیداها نمی‌توانند توجه بیشتر رای دهندگان را به مدت طولانی جلب کنند تا یک تحلیل منطقی کامل درباره‌ی هر موضوع خاص به آنها ارائه دهند. این جمله‌ای است که توسط یک مشاور مبارزات سیاسی در طول یک بحث میزگرد ارائه شده است: "شما با کلماتی دانشمندان یا عاقلانه مردم را به حرکت در نمی‌آورید. شما به طور احساسی مردم را به حرکت در می‌آورید."

نتیجه گیری

حالا شما به اندازه‌ی کافی اطلاعات دارید تا در مقابل تاثیرپذیری بی جهت توسط تبلیغات از خودتان مقاومت نشان دهید. وقتی تلویزیون فردی بیمار را نشان می‌دهد که عطسه می‌کند، و گوینده می‌گوید، "فصل آنفلوانزا است..."، آن تصویر را با تصاویر و افکار سالم جایگزین کنید.

نگرانی

نگرانی باعث بیشتر عوامل لازم برای جای دادن یک تلقین درون ضمیر ناخودآگاهتان را با هم متحد می‌کند. مشکل این است که وقتی شما نگران هستید، شما یک تلقین از چیزی که نمی‌خواهید اتفاق بیفتد درون ضمیر ناخودآگاهتان جای می‌دهید! نگرانی شما فکر ارجح شماست و فکر ارجح شما هدفی است که به ضمیر ناخودآگاهتان می‌دهید. شما دارید ضمیر ناخودآگاهتان را با چیزی که نمی‌خواهید برنامه ریزی می‌کنید. و آن فکر احساسی و تکرار شونده است! فکر به جاری شدن در ذهنتان ادامه می‌دهد. و احتمالاً، اغراق آمیز عمل می‌کند. بیشتر نگرانی‌ها اغراق آمیز هستند.

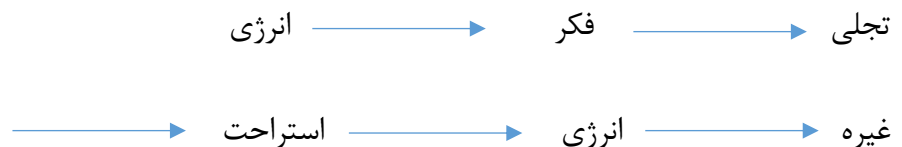
به علاوه، محرک‌ها دائماً نگرانی را وارد ذهن می‌کنند. برای مثال، فرض کنید نگرانی شما از دادن شغل، و در نتیجه، از دست دادن خانه‌ای باشد، که از نظر احساسی به آن وابسته هستید. هر بار که به خانه فکر می‌کنید، اغلب فکری است که به عنوان محرک برای تسریع نگرانی عمل می‌کند. به خاطر داشته باشید، ضمیر ناخودآگاه

شما واقعی و خیالی را از هم تشخیص نمی‌دهد. بنابراین طوری عمل می‌کند که گویی بدترین چیز اتفاق افتاده است. اگر به نگرانی اجازه ماندن بدهید، حتی سلامتی شما نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

اگر بدترین را برای خودتان می‌خواهید، نگرانی روشی عالی برای برنامه ریزی ذهن‌تان است. اما شما بهترین را می‌خواهید، نه بدترین را. در اینجا چند راه ساده وجود دارد که نگرانی‌ها را کاهش دهید.

فعالیت‌های مستقیم را انجام دهید

چرخه انرژی طبیعی در فصل چهار را به خاطر بیاورید. چرخه به این صورت است:



نگرانی چرخه را می‌شکند زیرا تجلی فعالیت غیر مستقیم است. فعالیت غیر مستقیم ریلکسیشن کامل را به تعویق می‌اندازد، به علاوه، معمولاً زمان و انرژی را هدر می‌دهد. انرژی احساسی نیاز به یک نتیجه‌ی خروجی دارد. اگر یک فکر برتر، مانند نگرانی، با فعالیت مستقیم تجلی پیدا نکند، به صورت ناخن جویدن، بیقراری و غیره ظاهر می‌شود. اگر فکری ماندگار شود، ممکن است به صورت زخم معده، فشار خون بالا، و غیره تجلی پیدا کند. بنابراین با استفاده از فعالیت مستقیم چرخه‌ی طبیعی را حفظ کنید. به جای نگرانی، کاری سازنده انجام دهید.

درباره‌ی مشکلات خیالی فکر کنید

مسئله را به صورت شفاف تعریف کنید و به هر راه حلی که می‌توانید فکر کنید. هیچ راه حلی را مردود نکنید. بعد از اینکه به تمام راهکارها توجه کردید، عاقلانه‌ترین و دست‌یافتنی‌ترین راه را انتخاب کنید. اقدام کنید. روی این راهکارها کار کنید. برای مثال، اگر نگران هستید که شغل‌تان را از دست بدهید؛ رزومه‌ی خودتان را به روز کنید؛ مستقیماً درباره‌ی فرصت‌های شغلی سایر شرکت‌ها پرس و جو کنید؛ به فکر برگشتن به دانشگاه باشید تا مدرک

پیشرفته بگیرید. از انرژی احساسی به صورت مستقیم استفاده کنید. و وقتی هر کاری که می‌توانید را انجام دهید، می‌دانید که تمام کاری که می‌توانستید را انجام داده‌اید. پس از نگرانی دست بکشید.

یک جنبه‌ی مهم دیگر در انجام فعالیت‌های مستقیم این است که باعث می‌شود احساس کنید تحت کنترل هستید. بخش اعظم آسیب‌های ناشی از نگرانی احساس درماندگی است. برخی مطالعات در زمینه‌ی سلامتی نشان داده‌اند که بیمارانی که در تصمیم‌گیری به همراه پزشکشان نقش فعال دارند، نسبت به افرادی که اجازه می‌دهند دکتر به صورت یک طرفه برای آنها تصمیم بگیرد، عملکرد بهتری دارند. وقتی یک بیمار مشارکت می‌کند، فکر می‌کند که کم و بیش روی شرایط کنترل دارد. وقتی یک بیمار فعالانه با پزشکش مشارکت نمی‌کند، احتمال بیشتری دارد که احساس درماندگی کند.

"من هستم"

"من هستم" یک عبارت قدرتمند است. چیزی که بعد از "من هستم" می‌گویید عبارت تأکیدی است که به ضمیر ناخودآگاهتان ارسال می‌شود. از این کلمه خردمندانه استفاده کنید، زیرا هر روز چندین بار آن را تکرار می‌کنید. شما هر بار که احوالپرسی می‌کنید از "من هستم" استفاده می‌کنید. هر بار که از کنار یک دوست یا همکار عبور می‌کنید، آنها احتمال می‌گویند، "حالت چطور است؟" این یک احوالپرسی معمول و دوستانه است که بیشتر افراد استفاده می‌کنند. جواب‌های معمول چیست؟

- "من خوب هستم." یک معنی "خوب" برخی اوقات کیفیت بالا است، اما این صفتی است که بسیار استفاده می‌شود و یک معنی نامعلوم برای ضمیر ناخودآگاه دارد.
- "من نسبتاً خوبم" فقط نسبتاً خوب؟ نمی‌خواهی بهتر از فقط نسبتاً خوب باشی؟
- "امروز بهتر بوده‌ام". اگر "بهتر" بوده‌اید، پس به ضمیر ناخودآگاهتان می‌گویید که الان خیلی خوب نیستید. چرا بگذاریم ضمیر ناخودآگاه احساسی و تحت الفظی این پاسخ‌های پیش پا افتاده را معنی کند؟

وقتی فردی از ما می‌پرسد حالت چطور است، از آن به عنوان بهانه‌ای برای شوک وارد کردن به ضمیر ناخودآگاه با یک عبارت تأکیدی مثبت استفاده کنید. این طور پاسخ دهید، "من...":

• "روز فوق‌العاده‌ای دارم."

• "محشرم."

• "فوق‌العاده ام."

حتی بهتر است بگوییم، "من..."

• سلامت هستم

• موفقم

• شاداب و پیروزم.

• یک انسان زیبا هستم

• باهوش و ماهر هستم

• یک فرد عاشق هستم

• غیره.

هنگامی که کسی از ما می‌پرسد حالت چطور است بسیاری از ما جسارت بلند گفتن این عبارات را نداریم. مسئله‌ای نیست. لازم نیست بلند به آنها بگویید، فقط آنها را درون خودتان فریاد بزنید. از این احوالپرسی‌ها به عنوان یک یادآوری برای تغذیه‌ی عبارات مثبت به ضمیر ناخودآگاهتان استفاده کنید.

حتی اگر با این پیشنهاد موافق نباشید، نباید با چیزی که دوست ندارید باشید پاسخ دهید. شما نمی‌خواهید فقط خوب باشید، فقط نسبتاً روبه راه باشید، فقط بد نباشید، یا فقط بهتر از بعضی‌ها باشید. شما بهترین را برای خودتان می‌خواهید. پس روی آن تأکید کنید.

همین برای "من دارم ... " و "من احساس می‌کنم..." نیز صادق است. ممکن است زمانی شما سرما بخورید، اما با تکرار این جملات آن را تایید نکنید: "من سرماخورده‌ام، بینی من کیپ شده، و من سردرد دارم."

زمان‌هایی وجود دارد که شما باید علائمتان را توضیح دهید. برای مثال، وقتی به مدرسه یا اداره زنگ می‌زنید که بگویید مریض هستید، یا وقتی با دکتر صحبت می‌کنند. در این موارد پیشوند "تا حالا..." را حتی برای خودتان هم که شده، به عبارات خودتان اضافه کنید. این به ضمیر ناخودآگاه شما می‌گوید که این یک شرایط موقتی است و وقت شفا یافتن است.

"جواب می‌دهد"

جواب می‌دهد عنوان یک کتابچه‌ی ۲۵ صفحه‌ای ۱۰ سانتی‌متر در ۱۵ سانتی‌متر است. مولف ادعا می‌کند که درباره‌ی این موضوع می‌تواند ۳۵۰ صفحه با ابعاد معمولی بنویسد اما اصل مطلب به راحتی در چند صفحه قابل توضیح دادن است. مولف ادعا می‌کند که معروف است (او فقط حروف اول نامش را بیان کرده است، R.H.J) و بیشتر موفقیتش را مدیون روش "جواب می‌دهد" می‌داند. این روش جواب می‌دهد و ساده است. غول شما نیز جواب می‌دهد.

روش به این صورت است:

مرحله‌ی ۱:

چیزها و شرایطی را که می‌خواهید روی کارت‌هایی با ابعاد هفت سانتی‌متر در دوازده سانتی‌متر بنویسید. هر یک را روی یک کارت جداگانه بنویسید.

از قواعدی که در این دوره تدریس شده استفاده کنید. خاص باشید. توصیف کننده باشید. اگر پول می‌خواهید، بنویسید که چقدر می‌خواهید. اگر ماشین می‌خواهید، مدل، نوع و رنگ را بنویسید. وقتی که می‌نویسید، خودتان

را تصور کنید که سوار آن ماشین هستید... لوازم داخلی آن را بو کنید... به لاستیک ها ضربه بزنید... و غیره. وقتی می نویسد به کلماتتان احساس اضافه کنید. حتی می توانید تصویری از چیزی را که می خواهید را نیز بکشید.

خجالتی نباشید. از زیاد خواستن تردید نداشته باشید. هر زمان لازم بود کارت‌هایتان را اصلاح کنید.

مولف یک محدودیت سه کارتی را پیشنهاد می کند. از آنجایی که ضمیر ناخودآگاه تریلیون‌ها کار را در یک زمان انجام می دهد، این محدودیت ممکن است غیر ضروری باشد. تعداد کارت‌هایی که استفاده می کنید به شما بستگی دارد.

مرحله ی ۲:

مولف می گوید لیست را در اوایل صبح و اواخر شب بخوانید. این مطلب او احتمالاً برگرفته از امیل کوئه است. چه مولف، یا کوئه، بدانند یا نه، آنها دارند می گویند که کارت‌ها را وقتی در حالت آلفا هستید بخوانید. از آنجایی که شما می دانید چطور هرزمان که می خواهید به حالت آلفا بروید، شما می توانید کارت‌ها را در زمان‌های دیگری به جز هنگام بیدار شدن یا به خواب رفتن بخوانید. وقتی در حالت بتا هستید به آنها نگاه نکنید. ضمیر خودآگاه شما احتمالاً منتقدانه خواهد بود و ممکن است فکر شکست را پرورش بدهد.

مرحله ی ۳:

آرزوهایتان را برای خودتان نگه دارید. به اشتراک گذاشتن آنها تنها قدرت ضمیر ناخودآگاه را می کاهد و انتقاد و شک را دعوت می کند. همچنین اینکار فشار غیر ضروری برای موفقیت به شما القا می کند. به خاطر داشته باشید، هر ترسی از شکست احتمالاً بر اراده‌ی موفقیت غلبه می کند.

مرحله ی ۴:

به غولتان نگویند چطور آن کار را انجام دهد.

همین. ساده اما قدرتمند. یک کمپانی هوافضای بزرگ که من در آنجا کار می‌کردم یک برنامه‌ی گران قیمت برای کارکنانش خریداری کرده بود. برنامه طوری طراحی شده بود که به کارکنان کمک کند که به اهدافشان برسند. آن برنامه‌ی خوبی شامل دروس، اسلایدها و نوارهای صوتی بود. برنامه به تحلیل خود و انتخاب بهترین اهداف کمک می‌کرد. اما خط انتهایی آن این بود:

وقتی تعیین کردید اهدافتان چه هستند، آنها را روی کارت‌های ۵×۳ بنویسید، روی هر کارت یک هدف. کارت- هایتان را به عنوان اولین کار در صبح و آخرین کار در شب بخوانید. آنها را با کسی در میان نگذارید. به خودتان نگوید چطور اهدافتان را عملی کنید. آشنا به نظر می‌رسد؟

مرد دیگری با فروختن این روش ثروت کسب کرده است. حدود ۲۵ سال قبل او صفحات کامل تبلیغاتی را در شهرهای بزرگ کشور چاپ کرد. عنوان آن این بود: روش ثروتمند شدن مردم تنبل. سخنرانی او با نامه‌ی سفارش فروخته می‌شد. اما برای دستیابی به موفقیت، او این دستورالعمل‌ها را داده بود: اهدافتان را روی کارت‌های ۵×۳ بنویسید، روی هر کارت یک هدف. درست قبل از بیدار شدن در صبح و درست قبل از به خواب رفتن در شب کارت‌هایتان را بخوانید. آنها را با کسی در میان نگذارید. به ضمیر ناخودآگاهتان نگوید چطور اهدافتان را عملی کند.

این جواب می‌دهد! و ساده است!

تلقین‌های تصویری

هدف از این روش این است که به صورت مکرر ضمیر ناخودآگاهتان را در معرض تصاویری از چیزهایی که می‌خواهید قرار دهید. بعد از مدت کوتاهی ضمیر خودآگاهتان خسته می‌شود و توجهی به آنها نشان نمی‌دهد، که این خوب است. هر زمان که تصاویری وارد دید شما می‌شوند آنها مورد توجه ضمیر ناخودآگاهتان قرار می‌گیرند، که این عالی است. این تصاویر به عنوان آیکن‌هایی در کامپیوتر ضمیر ناخودآگاه شما عمل می‌کنند و وقتی فعال

شوند، عبارت تاکیدی شما را فعال می‌کنند. تمام این‌ها در سطح ناخودآگاه و بدون دخالت ضمیر خودآگاه انجام می‌شوند.

نمایش روی بُرد دیواری

این روش نیازمند یک بُرد، چسب، و مقدار زیادی مجلات قدیمی است. اول، اهدافتان را انتخاب کنید. آنگاه به سراغ مجلات قدیمی بروید و به جستجوی تصاویری از چیزهایی بگردید که می‌خواهید، یا چیزهایی که به شما یادآوری می‌کنند که چه می‌خواهید. برای مثال، اگر یک خانه‌ی جدید می‌خواهید، تصاویری از خانه‌های جدید را انتخاب کنید. تصاویر باید تا حد ممکن به خانه‌ای که می‌خواهید نزدیک باشند. تصاویر خوب، رنگی، توصیفی، احساسی و فعال هستند.

اگر می‌خواهید یک کتاب چاپ کنید، به جستجوی تصاویر کتابها، کتابخانه‌ها و لیست کتاب‌های پر فروش بپردازید. عنوان کتاب را در لیست پر فروش‌ها به همراه نام خود به عنوان مولف بنویسید.

اگر یک ماشین جدید می‌خواهید، تصاویر ماشینی که می‌خواهید را ببرید و به بُرد خود بچسبانید. تا جایی که می‌توانید دقیق باشید. اگر ولوو می‌خواهید، از تصاویر ولوویی که دوست دارید استفاده کنید. یک فروشنده‌ی ولوو منبع خوبی از تصاویر است.

بُرد را در جایی به نمایش بگذارید که تنها خودتان آن را خواهید دید. شما نمی‌خواهید دوستانتان درباره‌ی آن از شما سوال بپرسند. ممکن است درباره‌ی توانایی شما در داشتن ولوو سوال بپرسند و بذر شک و تردید را بکارند. به خاطر داشته باشید: درباره‌ی نحوه‌ی انجام آن یا نحوه‌ی به دست آوردن آن سوال نکنید. این کار غول شماس است.

دفتر رویا

فیلیس دیلر^۱ در مصاحبه‌ای که سال گذشته در یک روزنامه چاپ شد "دفتر رویای خودش" را توضیح داده است. او گفته است: "هرکس باید یک دفتر رویا داشته باشد. من یکی دارم و آن بخشی از دلیل موفقیت من است." دفتر رویای او - که هرگز اجازه نمی‌دهد کسی ببیند - پر از امیدها و آرزوهایش است، که بیشتر آنها به وقوع پیوسته‌اند. "من آن را از یک سال پیش وقتی که آرزو داشتم ستاره بشوم شروع کردم. اگر چیزی باشد که من بخواهم، مهم نیست که چقدر مسخره یا غیر ممکن باشد، من آن را می‌نویسم یا تصاویری در دفترم می‌کشم."

مزیت دفتر رویا بر برد این است که خصوصی نگهداشتن آن ساده‌تر است. مخفی کردن یک برد بزرگ آسان نیست اما پنهان کردن یک دفترچه از دوستان، و حتی همسر یا والدین راحت است. دیلر فقط می‌نوشت و تصاویری می‌کشید، اما چطور است دفترتان را با تصاویر رنگی از مجلات نیز جذاب کنید؟

تمرین شرطی سازی - پاکسازی

کاربران کامپیوتر شخصی مرتباً درایوهای خود را پاک می‌کنند. در طول کارکرد عادی، فایل‌ها تکه تکه می‌شوند و بخشی از فایل‌های ناخواسته جدا می‌شوند و برجای می‌مانند. این فایل‌های تکه تکه شده و ناخواسته در کارکرد کامپیوتر مداخله می‌کنند. آنها مخرب هستند. برنامه‌هایی برای ویندوز ساخته شده تا به پاکسازی تکه‌های فایل و حذف برنامه‌هایی که احتمالاً مخرب هستند کمک می‌کنند.

شما نیز نیاز دارید همین کار را با هارد دیسک ضمیر ناخودآگاهتان انجام دهید. برنامه‌هایی از زمان کودکی وجود دارد که مضر هستند. برنامه‌هایی از زمان بزرگسالی وجود دارد که مخرب هستند و روی سلامت روحی و جسمی شما تاثیر می‌گذارند. این برنامه‌ها شامل حسادت، انتقام جویی، بدخلقی، کینه و غیره.

شما از برخی از این برنامه‌ها آگاه هستید. با برنامه‌هایی که از آنها آگاه هستید می‌توانید کنار بیایید. شرایط را با فعالیت مستقیم اصلاح کنید. برای مثال با فردی که از او عصبانی هستید تماس بگیرید، و آن را حل کنید. اگر

^۱ Phyllis Diller

نمی‌توانید خودتان را وادار کنید که با آن شخص حرف بزنید، می‌توانید این کار را در تصوراتتان در حالت آلفا انجام دهید. ضمیر ناخودآگاه تفاوت بین واقعی و تصور زنده را تشخیص نمی‌دهد. به حالت آلفا بروید و به صورت سازنده موضوع را با شخص مقابل حل کنید.

بیشتر برنامه‌ی مخرب در ضمیر ناخودآگاه ما در کودکی کسب شده‌اند و ما آگاه نیستیم که آنها هنوز وجود دارند. برخی از آنها در بزرگسالی کسب شدند، و به خاطر احساسات وابسته به آنها، در ضمیر ناخودآگاه ما دفن می‌شوند. این برنامه‌های منفی می‌توانند به طور جدی روی سلامت فیزیکی و احساسی ما تاثیر بگذارند. آنها باید پاک‌سازی شوند. در واقع، شما می‌دانید که برنامه‌ها نمی‌توانند از ضمیر ناخودآگاه حذف بشوند اما می‌توانید آنها را با برنامه‌های مثبت تحت پوشش قرار دهید. هدف از این عبارت همین است."

دستورالعمل پاکسازی

راحت باش. اگر نشسته هستی، پاهایت را صاف روی زمین قرار بده و دستانت را راحت در آغوش نگهدار. چشمانت را ۲۰ درجه بالا ببر. نگاه کردن به بالا کششی روی پلک‌هایت ایجاد می‌کند. پلک‌هایت سنگین می‌شوند و شروع به لرزش می‌کنند. حالا تو می‌خواهی چشمانت را ببندی. سعی کن آنها را باز نگهداری، اما نمی‌توانی. هرچه بیشتر تلاش کنی که چشمانت باز باشند، بیشتر دلت می‌خواهد که آنها را ببندی. بگذار پلک‌هایت بسته شوند. چشمانت بسته هستند.

تصور کن تو یک بالن با اندازه‌ی واقعی هستی. یک نفر تو را بیش از اندازه از هوا پر کرده است. می‌توانی کشش را احساس کنی و می‌خواهی رها شوی. یک دریچه خروجی در دستان شما وجود دارد. آن را باز کن و فشار را آزاد کن. بگذار همه‌ی هوا به بیرون خالی شود تا زمانی که بالن صاف روی زمین قرار بگیرد. آگاه باش که بالن خالی از کشش است. کاملاً آرام است. کشش کاملاً رفته است.

آهسته و عمیق نفس بکش. به خودت اجازه بده آرام شوی. ریلکسیشن ساده‌ترین چیزی است که می‌توانی انجام دهی. به راحتی رها کن... فقط رها کن. اجازه بده ذهنت به سمت افکار دلپذیر کشیده شود... افکار صلح... افکار شاد. تو ایمن و مطمئن هستی.

فقط بگذار بدنت آرام شود... کاملا آرام... از سر تا پا، به جستجوی باقیمانده‌ی کشش در بدنت بگرد و بعد تصور کن که آنها از بدنت خارج می‌شوند. نشانه‌های کشش را ببین که به بیرون بدنت جریان پیدا می‌کنند و بدون اینکه آسیبی برسانند روی زمین خشک می‌شوند. تو آرام هستی. تمام عضلات بدنت آرام هستند... شل... و خیلی آرام. حالا احساس سنگینی می‌کنی. سنگین‌تر و سنگین‌تر. تو عمیق‌تر و عمیق‌تر به حالت سالم و طبیعی آرامش و آسایش ذهن می‌روی. حتی مجبور نیستی به صدای من گوش کنی... فقط آرام باش. آرام باش و رها کن. خودت را مانند آن بالن تخلیه شده ببین... کاملا شل... کاملا آرام.

تصور کن که داری وارد یک آسانسور می‌شوی. یک آسانسور ایمن - که به خوبی ساخته و طراحی شده است. دیوارها نرم هستند و نوری به رنگ آبی ملایم وجود دارد. تو متوجه می‌شوی که یک متصدی در آنجا وجود دارد... و آن متصدی برای تو آشنا به نظر می‌رسد. متوجه می‌شوی که متصدی ضمیر ناخودآگاه توست. او می‌داند تو به کجا می‌خواهی بروی. در را می‌بندد و تو شروع می‌کنی به پایین رفتن... پایین. متصدی تو را به یک حالت ذهنی سالم و عمیق می‌برد... حالتی که ضمیر ناخودآگاهت آماده‌ی پذیرش تلقین‌های مثبت و سالم است... جایی که او تنها تلقین‌هایی را می‌پذیرد که به صلاح هستند. تو متوجه می‌شوی که ۱۰ طبقه وجود دارد... و تو الان از شماره‌ی ۱۰ عبور کردی. آسانسور به پایین رفتن ادامه می‌دهد... ایمن... با سرعت ثابت. سبکی بدنت را که به خاطر پایین رفتن آسانسور است حس کن. حالا متوجه می‌شوی که از طبقه‌ی ۹ عبور کردی. و تو به پایین رفتن ادامه می‌دهی... به سمت پایین. و همین که پایین می‌روی وارد خوابی عمیق و عمیق‌تر می‌شوی... خوابی عمیق‌تر و عمیق‌تر. نور درون کابین کمتر و کمتر می‌شود. کابین آسانسور تاریک و تاریک‌تر می‌شود حالا از طبقه‌ی ۸ عبور می‌کنی... حالا طبقه‌ی ۷. تو حالا در یک حالت ذهنی سالم عمیق هستی... عمیق‌تر از چیزی که قبلا بوده‌ای.

دلپذیر است... صلح‌آمیز است... آرام و فوق‌العاده است. طبقه‌ی ۶، ۵ و ۴. تو حالا به سطح ذهنی عمیق‌تری می‌روی... عمیق‌تر و عمیق‌تر. طبقه‌ی ۳ و ۲ می‌گذرند. تو حالا در طبقه‌ی ۱ هستی.

تو حالا در عمیق‌ترین سطح خواب هستی... تو در سطحی هستی که می‌توانی به سادگی ضمیر ناخودآگاهت را با تلقین‌های مثبت و دوست‌داشتنی و سالم برنامه‌ریزی کنی. ضمیر ناخودآگاهت با اشتیاق تمام تلقین‌های مثبت و سالم را می‌پذیرد. ضمیر ناخودآگاهت خوشحال است که با درخواست‌های ضمیر خودآگاهت موافقت کند. ضمیر ناخودآگاهت برای بهترین علایق و بهترین سلامتی تو با عشق به همراه ضمیر خودآگاهت کار می‌کند. ضمیر ناخودآگاهت مشتاقانه عبارات مثبت ضمیر خودآگاهت را می‌پذیرد.

آسانسور متوقف شده و ضمیر ناخودآگاهت درب را باز می‌کند. صحنه‌ای که می‌بینی فوق‌العاده است... زیباتر از آن که با کلمات توصیف شود. یک چمنزار وجود دارد... و چمنزار با هزاران گل وحشی... با تمام رنگ‌ها... و اندازه‌ها پر شده است... حیوانات اهلی وجود دارد... آهو... روباه... سنجاب. همه‌ی آنها دوستانه و بی‌خطر هستند. آنها به حضور تو اهمیتی نمی‌دهند. به نظر می‌رسد همه‌ی شما بخشی از این منظره هستید... بخشی از طبیعت. احساس می‌کنی که به آنجا تعلق داری. خوشحالی از اینکه آنجا هستی.

تو متوجه می‌شوی که برای راه رفتن به مسیر نیاز نداری... به نظر می‌رسد که تو در بالای گل‌ها شناور هستی. تو بی‌وزن هستی... تو آزاد هستی... تو در خلسه هستی... تو در بهشت هستی. حالا زیر یک درخت سایه دار استراحت کن و عبارات زیر را اکنون و همیشه برای خودت بپذیر... برای مصلحت خودت... برای بهترین سلامتی خودت... برای بهترین موجودیت ذهنی.

هر بار که خواستی به این حالت ذهنی سالم و آرام برگردی، شمارش معکوس را انجام بده ۳-۲-۱ و در ذهنت کلمه‌ی "آرام" را بگو و به آن فکر کن. هر بار که آرزو کردی به این حالت عمیق برگردی شمارش معکوس را انجام بده و در ذهنت کلمه‌ی "آرام" را بگو. هر بار که این کار را انجام دهی، سریع‌تر و راحت‌تر به این حالت برمی‌گردی...

سریع‌تر... راحت‌تر. استفاده از کلمه‌ی "آرام" در مکالمه‌ی معمولی تاثیری روی تو ندارد. تنها وقتی قصد داری به این حالت برگردی این کلمه تاثیر خودش را دارد.

صداها‌ی معمولی تنها خواب تو را عمیق‌تر می‌کنند. در هر شرایط اضطراری تو سریعاً به طور طبیعی بیدار می‌شوی، هوشیار و آگاه از اطرافت.

حالا عبارات زیر را برای خودت بپذیر. بگذار برای مصلحتت، عمیقاً در ضمیر ناخودآگاهت غرق شوند. تصور کن که کلمات زیر را به خودت می‌گویی.

من خودم را همان طور که هستم می‌پذیرم. من چیزی هستم که اکنون هستم به خاطر تجربیات گذشته‌ام. تمام این خاطرات گذشته طوری ارزش داشته‌اند که آن روزها برای من واضح نبود. من گذشته‌ام را می‌پذیرم... تمام آن را... به عنوان یک تجربه‌ی آموختنی ارزشمند. هر چیزی که در گذشته اتفاق افتاده دلیلی داشته و امروز به خاطر آنها من بهتر هستم. من به خاطر هر چیزی که برای من اتفاق افتاده است خوشحالم. تمام تجربیاتی که زمانی غیرضروری یا زیانبخش به نظر می‌رسیدند مرا محکم و استوار کرده‌اند... مرا قوی کرده‌اند... مرا سرسخت کرده‌اند... مرا مهربان‌تر کرده‌اند... مرا فهمیده‌تر کرده‌اند... مرا نسبت به خودم و زندگی‌ام قدردان‌تر کرده‌اند... مرا تبدیل به انسان بهتری کرده‌اند. من از دیدگاه مثبت به این تجربیات نگاه می‌کنم. من هر تجربه را می‌پذیریم، زیرا آن یک تجربه‌ی آموزنده بوده است. من یک الماس زیبا را تصور می‌کنم و می‌دانم به خاطر اینکه با فشار و حرارت شدید شکل گرفته، زیبا و ارزشمند و کمیاب هستند. الماس از این شرایط دشوار استفاده کرده تا تبدیل به چیزی زیبا و ارزشمند شود.

درست همین الان تنها لحظه‌ای است که من می‌توانم زندگی کنم... و انتخاب من یک زندگی کامل و لذتبخش است. امروز من زنده‌ام و خوشحالی می‌کنم. امروز من عاشق زندگی هستم... من خودم را دوست دارم... من هرکسی را که با او در تماس هستم را دوست دارم. من حقیقت و زیبایی را در هر شخصی که ملاقات می‌کنم درمی‌یابم. من به نگرش‌های مثبت آنها توجه می‌کنم. زندگی برای من خوب است. من مصلحت خودم را می‌پذیرم و بسیار

سپاسگذارم... بسیار سپاسگذارم. و این مصلحت را برای تمام بشریت آرزو می‌کنم. عالم هستی پر از فراوانی است و می‌تواند به همه ببخشد.

امروز من تاثیر هر تجربه‌ی منفی گذشته و هر تاثیر منفی را که روی من داشته را رها می‌کنم. من به خاطر چیزی که هستم خودم را دوست دارم و این احساس را به همه گسترش می‌دهم. امیدوارم همه تمام خوبی‌هایی را که لایقش هستند را به دست بیاورند. من همه‌ی خوبی که وجود دارد را برای خودم و همه می‌خواهم. می‌دانم که همه در کره‌ی زمین سهیم هستیم، و همه‌ی ما بخشی از زندگی هستیم. من همه را می‌پذیرم، همان طور که خودم را می‌پذیرم.

در هر لحظه من کاری را که فکر می‌کنم درست است انجام می‌دهم. گاهی اوقات ممکن است به عقب نگاه کنم و آرزو کنم کاش جور دیگری عمل کرده بودم. اما اینکه آرزو کنم کاش کار دیگری انجام داده بودم فایده‌ای ندارد. من در اکنون زندگی می‌کنم. من تنها وقتی به عقب نگاه می‌کنم که به خاطر کمک به اکنونم باشد. من حالا خودم را به خاطر همه‌ی اشتباهاتی که مرتکب شدم می‌بخشم؛ و هر کسی را که به نحوی به من آسیب رسانده می‌بخشم، زیرا درک می‌کنم که در هر تجربه، حتماً به نحوی خوبی به سمت من می‌آید. هر اشتباهی که من مرتکب شده‌ام به یک درک بالاتر و فرصت عالی‌تر منتهی شده است. من به خاطر هر تجربه‌ی گذشته‌ام سپاسگذارم. من می‌توانم رها کنم... من رها می‌کنم... من مقاومت را نسبت به رها شدن، رها می‌کنم. من حالا کاملاً تمام چیزهایی را که فکر می‌کردم اشتباه بوده رها می‌کنم، من تاثیر آنها را روی خودم رها می‌کنم. بدون تاثیری که آنها روی من داشتند احساس بهتری دارم. من کاملاً خودم را می‌بخشم. من کاملاً کسانی را که فکر می‌کردم به من آسیب رسانده‌اند را می‌بخشم. در آن زمان آنها فکر می‌کردند که دارند کار درست را انجام می‌دهند. کارهای آنها درسی را به من آموخته و به نحوی مرا قوی کرده است.

من به جلو نگاه می‌کنم، به آینده، اما در زمان حال زندگی می‌کنم. من کاملاً نسبت به خودم و اطرافم آگاه هستم زیرا در زمان حال زندگی می‌کنم. به خاطر سطح جدید شناختم سپاسگذارم. من حالا با زندگی موافقم. من از نو

متولد می‌شوم. من حالا مشتاقانه به جلو نگاه می‌کنم تا هر لحظه را زندگی کنم. من از هر لحظه آگاه هستم... من هر لحظه را تحسین می‌کنم.

حالا خودم را می‌بینم که در مقابل پنجره‌ای بزرگ ایستاده‌ام. دیدن چمنزار، گلها و حیوانات از این طرف سخت است، زیرا پنجره کثیف است. پنجره با سالیان سال خاک... افکار منفی... آسیب‌ها... افکار بد... بدگویی‌ها... افکار کینه جویانه... حسادت... و غیره پوشانده شده است.

یک اسفنج و شیشه خشک کن با دسته‌ی بلند وجود دارد. همچنین یک سطل آب و صابون نیز وجود دارد. من خودم را می‌بینم که اسفنج را داخل آب و صابون فرو می‌برم و تمام کثیفی‌ها را می‌شویم و پنجره را تمیز می‌کنم. وقتی تمیز شد، خودم را می‌بینم که شیشه خشک کن را برمی‌دارم و شیشه را خشک می‌کنم. حالا می‌توانم آن سمت پنجره را به وضوح ببینم. چمنزار شفاف بلوری است... حالا کل دنیا شفاف و زیباست... دنیا تمیز است... خالص... دوست داشتنی... مهربان است. من زندگی و تمام کسانی که زندگی می‌کنند را دوست دارم. زندگی تماما مرا دوست دارد. حالا به وضوح می‌بینم. من از تاثیر تجربیات گذشته آزاد هستم. ضمیر ناخودآگاهم از تاثیر تمام برنامه‌های مخرب آزاد است. ضمیر ناخودآگاهم آزاد است تا تنها روی مثبت‌ها توجه کند... تنها روی افکار مثبت... تنها روی افکار دوست داشتنی... تا در اکنون زندگی کنم، در زمان حال. من احساس بهتری دارم... من احساس شادی دارم... من احساسی خوش‌بینانه دارم.

حالا وقت برگشتن به حالت بیدار است... برگشتن به هوشیاری کامل. من به آسانسور برمی‌گردم و وارد آن می‌شوم. متصدی درب را می‌بندد و من شروع به بالا رفتن می‌کنم... ۱... ۲... من دارم بیدار می‌شوم... من دارم با یک دیدگاه جدید به حالت بیدار برمی‌گردم... با یک نگرش کاملا مثبت... با یک نگرش محبت آمیز نسبت به خودم و دیگران. این نگرش بروز می‌یابد و دیگران آن را حس می‌کنند. ۳... من احساسی فوق‌العاده دارم... احساس می‌کنم سبک-ترم... احساس می‌کنم که گویی باری از روی دوشم برداشته شده است... احساس آزادی می‌کنم... دوست داشتن

را احساس می‌کنم. ۴...۵...۶... من سر حال هستم...۷... من احساس شادی می‌کنم...۸... من به وضوح زیبایی زندگی
را می‌بینم... احساس سرزندگی می‌کنم... ۹ و ۱۰! من کاملاً بیدار هستم.

درس هفت

روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۲

مرکز "شادی" خودتان را روشن کنید.

احساس ناراحتی می‌کنید؟ می‌خواهید احساس خوشحالی کنید؟ مرکز شادی‌تان را تحریک کنید.

پنجاه سال پیش، دکتر رابرت هیث^۱، یک کارشناس تغذیه و روان‌پزشک در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه تولانس، به صورت الکتریکی ناحیه‌ی سپتوم پلوسیدوم را در مغز بیمارانی که از افسردگی شدید رنج می‌بردند، تحریک کرد. تحریک الکتریکی به سرعت حالت بیماران را از افسردگی شدید به شادمانی تغییر داد.

دکتر هیث سیم‌هایی به آن ناحیه وصل کرد، و سیم‌ها را از سر بیماران بیرون آورد، و آنها را به باتری وصل کرد. به این ترتیب بیماران او با فشار دادن یک دکمه سپتوم پلوسیدوم را فعال می‌کردند. وقتی ناراحت می‌شدند دکمه را فشار می‌دادند، سپتوم پلوسیدومشان فعال می‌شد، و حالتشان از افسردگی به خوشحالی تبدیل می‌شد. مشکل این بود که سیم‌های ضخیم اغلب جدا می‌شدند یا می‌شکستند. به علاوه، سیم‌هایی که از سر فرد خارج می‌شدند سودمند (یا جذاب) نبودند. بنابراین، این روش تغییر روحیه پذیرفته نشد. با این حال، ایده‌ی تحریک این ناحیه از مغز توسط شرکت‌های دارویی به کار گرفته شد. این شرکت‌ها داروهایی را توسعه دادند که روحیه بیماران را تغییر دهد، اغلب آنها دارای عوارض جانبی نامطلوب بودند.

تحریک سپتوم پلوسیدوم به صورت ذهنی بهتر از استفاده از دارو است و عوارض جانبی ندارد. ابتدا شما نیاز دارید که بدانید سپتوم پلوسیدوم شما در کجا واقع شده است. یک خط افقی را تصور کنید که درست از بالای برآمدگی بینی به درون سرتان می‌رود. این ناحیه اغلب چشم سوم نامیده می‌شود. سپس یک خط افقی را تصور کنید که

^۱ Dr. Robert Heath

درست از بالای گوش چپ به داخل می‌رود. سپتوم پلوسیدوم جایی است که این دو خط به هم می‌رسند. سپتوم پلوسیدوم الیافی و حساس است.

سپتوم پلوسیدوم به این شکل تحریک می‌شود. آرام شوید و به حالت آلفا بروید. به ضمیر ناخودآگاهتان بگویید که می‌خواهید سپتوم پلوسیدومتان را فعال کنید تا احساس خوشحالی و شادی بکنید. ضمیر ناخودآگاه شما می‌داند آن کجاست. طوری عمل کنید که گویی او می‌داند و مطمئن باشید که خوشحال و شاداب خواهید شد. در ذهنتان یک ناحیه‌ی فیبردار در مغز را به عنوان یک ساز زهی حساس تصور کنید و در حالیکه به ندرت رشته‌ها را لمس می‌کنید به آرامی آن را بنوازید. به همین آسانی است. در اینجا یک برنامه‌ی شرطی سازی پیشنهادی وجود دارد.

تمرین شرطی سازی - مرکز شادی

دستورالعمل مرکز شادی

چشمانت را ببند. بگذار آرام شوی... عمیقا آرام شو.

تمام کشش‌ها را رها کن. از سر خودت آگاه باش و بگذار آرام باش. عضلات درون سرت حالا آرام هستند. از شانه‌ها و بازوهایت آگاه باش. عضلات شانه‌ها و بازوها حالا آرام هستند. از بالاتنه‌ی خودت آگاه باش. عضلات کمرت، سینه و شکم حالا آرام هستند. از پایین تنه و پاهایت آگاه باش. عضلات پایین تنه و پاهایت حالا آرام هستند.

حالا ذهنت را ریلکش کن. بشمار ۱...۲...۳... و کلمه‌ی "آلفا" را تصور کن. تو الان در حالت آگاهانه‌ی آلفا هستی. ضمیر ناخودآگاهت آماده‌ی پذیرش است و مشتاق است که از تلقین‌های سلامت و مثبت تو اطاعت کند.

خیلی عمیق‌تر به حالت آلفا برو. من می‌خواهم از ۱۰ تا ۱ بشمارم. وقتی به ۱ برسم، تو در عمیق‌ترین حالت آلفا هستی. ۱۰...۹...۸...۷...۶...۵...۴...۳...۲...۱. حالا تو در یک حالت عمیق‌تر هستی.

به زمانی فکر کن که خوشحال بودی. واکنش‌هایت را به تصویر بکش. یک خنده‌ی بزرگ را روی صورتت تصور کن. صدای خودت را بشنو که به احساس شادی واکنش نشان می‌دهی. صدای خنده‌ات را بشنو. گرمی، خوبی، و ارتعاش را در سراسر بدنت حس کن. از این احساس لذت ببر... از آن لذت ببر... این احساس را حفظ کن. حالا تو قصد داری که سپتوم پلوسیدوم خودت را تحریک کنی، مرکز شادی‌ات را، و انتظار داری که خودت را خیلی خوشحال‌تر کنی.

مغز خودت را تصور کن، در چشم ذهنت، وارد ذهنت شو، در سمت چپ درست بالای گوش چپ. به سمت مرکز مغزت پیش برو، جایی که مرکز شادی تو در آنجا قرار دارد. ضمیر ناخودآگاهت می‌داند آن کجاست. مرکز لذت خودت را به عنوان یک ساز زهی کوچک تصور کن. حالا به آرامی... خیلی آرام... رشته‌های ساز را بنواز. و وقتی رشته‌های نازک ساز را می‌نوازی، ارتعاشات آن را احساس کن... احساس خوشحالی بیشتر و بیشتری داشته باش. یک بار دیگر به آرامی رشته‌ها را به لرزه دریاور و احساس کن که بلافاصله تابش گرم خوشحالی تو را فرا می‌گیرد. خوشحالی در سیستم لیمبیک شما آغاز می‌شود و انتقال دهنده‌های عصبی را به سرتاسر بدن انتقال می‌دهد. به همه جا. حتی دستانت احساس خوشحالی و شادمانی می‌کنند... پاهایت هم احساس خوشحالی می‌کنند. تمام بدن تو شادی و خوشحالی را احساس می‌کند. از این احساس لذت ببر و آن را به خاطر بسپار.

شکل یک لبخند گشاده را روی صورتت احساس کن. منبع آن سیستم لیمبیک است. تو نمی‌توانی خنده را متوقف کنی. ادامه بده و امتحان کن. هر چه بیشتر تلاش کنی، خنده‌ی تو بزرگ‌تر می‌شود. خوب است... ادامه بده و لبخند بزن... تو خوشحال هستی.

هر وقت که خواستی احساس خوشحالی و شادی کنی... هر وقت که خواستی احساسی مثبت و سرزنده داشته باشی، فقط به حالت آلفا برو و به آرامی ساز زهی‌ات را بنواز. ساز تو دوست دارد نواخته شود. فقط چند لرزش می‌خواهد. بسیار تاثیر گذار است. ضمیر ناخودآگاهت دوست دارد احساس خوشحالی و شادی داشته باشد. بدن تو

دوست دارد که خوشحال باشد. احساسات شاد سیستم ایمنی تو را تحریک می کنند. احساسات شاد سلامتی خوب را افزایش می دهند. احساسات شاد سرزندگی و حس لذتبخش شوخ طبعی را بیشتر می کنند. احساسات شاد حتی باعث می شوند دوست داشتنی تر باشی. احساسات شاد به شما قابلیت دوست داشتن را می دهند، حتی بیشتر از چیزی که الان دارید.

مرکز شادیات را به خاطر بسپار. مرکز شادی تو می تواند هر حالت منفی را برگرداند. مرکز شادی تو می تواند بیاموزد که همواره فعال باشد. بگذار فعال باشد. آن را تشویق کن. اجازه بده سیستم ایمنی بدنت همیشه فعال و خوشحال باشد. بگذار بدنت... تمام آن... تمام اندام هایت... تمام عضلات... تمام مفاصل... تمام سیستم عصبی... خونت... هر چیزی که درباره ی توست... هر سلول بدنت خوشحالی را احساس کن و آن را نشان دهد. خوشحالی را ابراز کن.

حالا به حالت بیدار برگرد و تمام این احساسات خوشحال را همراه خودت بیاور. آنها مال تو هستند... مال تو هستند تا از آنها نگهداری کنی... مال تو هستند تا برای مصلحت خودت از آنها استفاده کنی.

۱...۲...۳... کاملاً بیدار و خوشحال هستی!

آرام‌پز ضمیر ناخودآگاه

آرام‌پزها هنگامی که آشپز در جای دیگر مشغول کاری باشد غذا را می‌پزند. آرام‌پز به آرامی و در حرارت پایین غذا می‌پزد. ضمیر ناخودآگاه شما ۲۴ ساعت روز در حال آشپزی است و می‌تواند تریلیون‌ها کار را همزمان انجام دهد. بنابراین، چطور است هنگامی که کارهای دیگر را انجام می‌دهید، بگذارید غولتان برای شما کار کند، حتی وقتی در خواب هستید؟

رو اریک باترورث^۱ یک وزیر اتحاد موفق در شهر نیویورک است که به خاطر سخنرانی‌های فی‌البداهه معروف است. البته آنها دقیقاً فی‌البداهه نیستند. او روش آماده کردن سخنرانی‌هایش را به این شکل توضیح می‌دهد.

او یک ماه قبل از ارائه‌ی سخنرانی‌اش موضوع را روی سربرگ یک پوشه می‌نویسد. او به سرعت تمام افکاری که دارد روی یک برگه می‌نویسد و درون پوشه قرار می‌دهد. او پوشه را در یک کشوی خاص می‌گذارد و سپس آن را فراموش می‌کند (به صورت آگاهانه). یک ماه بعد، سخنرانی باکمترین تلاش آگاهانه‌ای در ذهنش تدوین می‌شود. چیزی که رو باترورث انجام می‌دهد این است که سخنرانی را درون آرام‌پز ناخودآگاهش می‌گذارد. او هدف آماده سازی سخنرانی‌اش را به آرام‌پز واگذار می‌کند. سپس، آگاهانه آن را فراموش می‌کند، اما ضمیر ناخودآگاه ایده‌ها را جمع می‌کند، سازماندهی می‌کند، و درون پوشه‌ی ذهن ذخیره می‌کند.

فرض کنیم موضوع سخنرانی "عشق" باشد. در طول هفته‌ی بعد، یک نفر در کنگره‌اش داستانی به او می‌گوید که مظهر یک عشق متواضعانه است که با یک اقدام خیرخواهانه ابراز شده است. داستان به صورت ناخودآگاه در پوشه‌ی ذهنش بایگانی می‌شود. سپس رو باترورث یک داستان دلگرم‌کننده می‌خواند، درباره‌ی از خودگذشتگی که توسط یک زوج مسن ابراز می‌شود. این داستان نیز به صورت ناخودآگاه در پوشه‌ی ذهنش بایگانی می‌شود.

^۱ Rev. Eric Butterworth

ضمیر ناخودآگاه او نیز سخنرانی را سازماندهی می‌کند، بنابراین وقتی یکشنبه فرا می‌رسد، به نظر می‌رسد که رو با ترورث فی البداهه حرف می‌زند، اما در واقع سخنرانی ماه‌هاست که در حال رشد کردن است.

من از این روش با موفقیت در حرفه در فضانوردی خودم استفاده کردم. به خاطر ماهیت کار فضانوردی، زمان کمی وجود داشت تا گزارش‌ها را پیش از موعد یادداشت کنم. ما آنقدر روزانه مشغول انجام کار با مواد اشتعال‌زا بودیم که آن گزارشات ماهانه، چهار ماهه و شش ماهه در ما مخفی شده بودند، به این ترتیب زمان کافی برای آماده کردن آنها نداشتیم.

من این مسئله را با سپردن کار به آرام‌پز ذهنی‌ام حل کردم. قبل از موعد مقرر یک گزارش خاص، من تلاش‌م را می‌کردم تا گزارش را طرح ریزی کنیم و ایده‌هایم را سریعاً بنویسم. این تنها چند دقیقه طول کشید. همیشه محتویات گزارش پیشنهادی سازماندهی نشده بود. من فقط چیزی را که می‌توانستم می‌نوشتم بدون هیچ ترتیب خاصی.

در طول زمانی که آرام‌پز ضمیر ناخودآگاهم در حال پختن بود، افکار از ضمیر ناخودآگاهم می‌خروشیدند. برای مثال، می‌توانستم درک کنم که آنالیز شیمیایی دیگری برای اثبات یک نقطه‌ی بحرانی مورد نیاز است، یا اینکه نیاز داشتم که سفارش مقداری اطلاعات ضروری را بدهم. سپس، وقتی در دقیقه‌ی آخر شروع به نوشتن گزارش کردم، اطلاعات در دسترسم بودند و طرح کلی از قبل در ذهنم سازماندهی شده بود. بیشتر اوقات گزارش با تلاش کمی جریان پیدا می‌کرد. اگر گزارش را به موقع در آرام‌پز ناخودآگاهم شروع نکرده بودم، بیشتر شب‌ها را تا قبل از موعد بیدار می‌ماندم و گزارش عجله‌ای به این اندازه کامل یا پیوسته نمی‌شد.

در اینجا مثال دیگری وجود دارد از اینکه چطور من از آرام‌پز ضمیر ناخودآگاهم استفاده کردم. من تصمیم گرفتم که درآمد را افزایش دهم. من غولم را برنامه ریزی کردم تا ایده‌هایی برای محصولات جدید که من و همسرم بتوانیم بسازیم و بفروشیم، برایم پیدا کند.

اولین ایده به صورت غیر منتظره در یک گردش اسکی به من رسید. اسکی کنندگان هنوز از قالب‌های بوت حجیم و سنگین برای حمل بوت‌های اسکی شان استفاده می‌کردند.

آن قالب‌های بوت طراحی شده بودند تا کف بوت‌های چوبی قدیمی را هنگامی که خشک شدند صاف نگه دارند. بوت‌ها بعدها از پلاستیک ساخته شدند و پیچ و تاب نمی‌خوردند.

یک روز من به من به قالب بوت‌های قدیمی نگاه کردم و ایده‌ای به ذهنم خطور کرد. تمام چیزی که نیاز بود فقط دو تسمه بود. یک تسمه‌ی افقی بوت‌ها را با هم نگه می‌داشت در حالی که یک تسمه‌ی عمودی مانع از سرخوردن بوت‌ها در تسمه‌ی افقی می‌شد و یک دسته برای حمل کردن فراهم می‌کرد. این قالب ساده، کم هزینه، با دوام بود و نگهداری آن در زمان‌هایی که استفاده نمی‌شد بسیار راحت‌تر بود. این ایده موفق بود- خیلی موفق. من و همسرم فروش کمی داشتیم، تا اینکه یک توزیع کننده برای شروع ۱۰۰۰۰ تا سفارش دارد. من و همسرم متوجه شدیم که زمانی برای مدیریت یک شغل کوچک که بتواند به قراردادهای ارسال کالا، و نگهداری سوابق رسیدگی کند، نداریم.

یک روز هنگام خرید ایده‌ی دیگری به ذهنم رسید. در آن زمان من سوار دوچرخه بودم تا به محل کارم بروم و یکی از آن آینه‌های دید عقب با اندازه‌ی تمبر پست را که به عینک یا کلاه وصل می‌شود، استفاده می‌کردم. حوزه‌ی دید کم مناسب نبود و واقعا خطرناک بود. شما می‌بایست سرتان را حرکت می‌دادید تا آینه تنظیم شود. حرکت دادن سر و تمرکز روی این آینه‌ی کوچک در حال دوچرخه سواری ایمن نبود.

وقتی در فروشگاه بودم، اتفاقی متوجه یک آینه‌ی جیبی سبک و با زاویه‌ی دید عریض شدم که مخصوص کیف خانمها بود. در حالت عادی من به یک آینه‌ی زنانه توجهی نشان نمی‌دادم، اما آن موقع ضمیر ناخودآگاهم برنامه ریزی شده بود تا به دنبال ایده‌ها بگردد. این ایده سریعا به سراغ من آمد. من چند تا آینه خریدم و به خانه بردم، و یک آینه‌ی دوچرخه طراحی کردم که به مچ دستم بسته می‌شد. من می‌توانستم ناحیه‌ای از زانویم تا لبه‌ی پیاده رو در سمت دیگر خیابان را ببینم بدون اینکه مجبور باشم آینه را حرکت دهم. این یک آینه‌ی دوچرخه عالی بود.

بعد از حدود یک ماه باید آرام‌پز ضمیر ناخودآگاهم را از برق می‌کشیدم. من چندین صفحه از یک دفتر را با ایده‌ها پر کرده بودم. بعضی از ایده‌ها قابلیت‌هایی داشتند، اما من زمان یا تمایل نداشتم که شغلی نیمه وقت داشته باشم. بیل لیر^۱ شایستگی آرام‌پز ضمیر ناخودآگاه را به تصویر کشید. او این روش را از کتاب قدرت ذهن مطلق اثر روبرت کولیر^۲ آموخت. روش دستیابی به موفقیت در این کتاب سه مرحله‌ی ساده داشت: (۱) اطلاعات موجود درباره‌ی مسئله را برای ضمیر ناخودآگاه فراهم کنید، (۲) از ضمیر ناخودآگاهتان بخواهید راهکارهایی را مطرح کند و (۳) آن را به سادگی فراموش کنید. رها کنید و کار دیگری انجام دهید، ترجیحاً کاری آرامش بخش. در ۲۱ روز راهکارهایی برای مسئله‌ی شما به ذهنتان سرازیر می‌شود.

بیل لیر که تنها تا کلاس هشتم درس خوانده بود، با استفاده از این روش یک پیچ تنظیم برای رادیوهای ماشین اختراع کرد و اولین میلیون دلارش را قبل از ۲۱ سالگی به دست آورد. لیر احتمالاً نمی‌دانست که یک استاد دانشگاه در یک مقاله‌ی علمی اعلام کرده است که پیچ تنظیم نمی‌تواند آنقدر کوچک ساخته شود که در اتومبیل‌ها استفاده شود. با استفاده از ضمیر ناخودآگاهش او ادامه داد تا اختراعاتی انجام داد:

- کاست هشت لبه‌ای
- بلندگوی دینامیک
- هدایت کننده‌ی خودکار
- مسیر یاب
- گیرنده فرستنده‌ی داریویی

به علاوه، او ۱۴۸ ثبت اختراع دیگر داشت.

^۱ Bill Lear

^۲ Robert Collier

بعدها یک شرکت فضانوردی بزرگ به دولت اعلام کرد که یک تیم طراحی با تجربه برای ۱۰ سال و ۱۰۰ میلیون دلار برای طراحی یک جت شغلی کوچک نیاز دارد، بیل لیر و تعداد کمی از کارکنانش آن را طراحی کردند و با هزینه‌ی ۱۰ میلیون دلار آن را در دو سال به تأیید رساندند. در اولین سال فروش ۵۲ میلیون دلار بود. شما غولی دارید که مشکلات را نیز برای شما حل می‌کند. استفاده از آرام‌پز ضمیر ناخودآگاه باعث صرفه جویی در زمان و انرژی می‌شود و هزینه‌ای ندارد.

تصویرسازی هدایت شده

تصویرسازی هدایت شده قدرتمند است. این روش می‌تواند تنها استفاده شود و معمولاً می‌تواند با سایر روش‌های استفاده از غول شما پیوسته شود.

تصویرسازی هدایت شده می‌تواند برای دستیابی به همه چیز استفاده شود، برای مثال، دستیابی به نمره‌های بالا در مدرسه، شفا دادن بدن، اصلاح عادات و رفتارهای شخصیتی، دستیابی به اهداف، و بهبود مهارت‌های فیزیکی.

تصویرسازی هدایت شده معمولاً در ورزش‌ها استفاده می‌شود. این یک بخش استاندارد از آموزش در کمپ‌های المپیک است. بسیاری از ورزشکاران معروف از تصویرسازی استفاده کرده‌اند، حتی قبل از اینکه معروف شوند. توپ اندازه‌های بیسبال قبل از پرتاب توپ تصور می‌کنند که می‌خواهند توپ در بالای خان اصلی به کجا برود؛ گلف بازها پیچ و تاب خوردنشان و پرواز توپ را قبل از هر پرتاب تصور می‌کنند، و؛ بازیکنان بسکتبال هر بار به درون سبد رفتن ضربه‌هایشان را تصور می‌کنند، همچنین تصور می‌کنند وقتی که بازیکنی که مراقب او هستند حرکت خاصی را انجام داد، واکنششان چه باشد.

اسکی بازان مسیرهای پرپیچ و خم نمی‌توانند در طول مسیر تمرینات را انجام دهند زیرا تمرینات روی مسیر رد به جای می‌گذارند و مسیر را خراب می‌کنند. بنابراین در کنار مسیر راه می‌روند و آن را به خاطر می‌سپارند. سپس می‌نشینند، آرام می‌شوند، و اسکی کردن در مسیر را به خاطر می‌سپارند. آنها هر پیچ را تکرار می‌کنند. اگر به یک

اسکی باز که در روز رویاپردازی می‌کند نگاه کنید، می‌بینید که وقتی هر پیچ را به سمت پایین مسیر می‌رود عضلاتش منقبض می‌شود.

استفن سیمونتون و استفانی متیو-سیمونتون^۱ پیش‌تاز استفاده از تصویرسازی در کمک به بیماران سرطانی پیشرفته بودند. سیمونتون‌ها بیمارانشان را آرام می‌کردند (یعنی آنها را در حالت آلفا قرار می‌دادند) و به آنها می‌گفتند که بدنشان را تصور کنند که در حال جنگ با سرطان است. از هر بیمار درخواست می‌شد که روش مخصوص خودشان را استفاده کنند. برای مثال، یک زن خانه دار ممکن بود تصور کند که وارد ناحیه‌ی سرطانی‌اش می‌شود و با یک جاروبرقی فوق قدرتمند سلول‌های بیمار را خالی می‌کند. جارو برقی برای او پرمعنی بود. یک پلیس ممکن است وارد ناحیه‌ی بیمار شود و با هفت تیرش به سلول‌های بیمار شلیک کند. یک مرد نظامی ممکن است با تانک و آتش افکن وارد شود. بهترین برای شما چیزی است که بهترین احساس را به شما می‌دهد. چیزی که بهترین احساس را می‌دهد برخاسته از ضمیر ناخودآگاه است. اجازه دهید ضمیر ناخودآگاهتان پایه‌های تصویری شما را انتخاب کند.

یکی از اولین بیماران سیمونتون ۶۷ ساله بود و نوع خطرناک سرطان حنجره داشت. او از ۵۸ کیلو به ۴۴ کیلو رسید. او به سختی می‌توانست قورت بدهد و تنفس دشواری داشت. به او گفته شده بود که ۵٪ شانس زندگی برای پنج سال دیگر را دارد. سیمونتون‌ها به او گفتند که هر روز سه بار و هر بار ۱۰ دقیقه از تصویرسازی استفاده کند. او همچنین درمان پرتوشناسی استاندارد را نیز انجام داد. او پرتوها را به عنوان میلیون‌ها گلوله تصور می‌کرد. او تصور کرد که سلول‌های سرطانی ضعیف‌تر شده و تسلیم می‌شوند. تصور کرد سلول‌های نرمال‌ش قوی‌تر می‌شوند و در مقابل گلوله‌ها مقاومت می‌کنند. همچنین او تصور کرد که گلبول‌های سفیدش هجوم می‌آورند و بر سلول‌های سرطانی غلبه می‌کنند.

^۱ Stephen Simonton and Stephanie Matthews-Simonton

بعد از دو ماه سرطان ناپدید شد. آیا سرطان بدون تصویرسازی درمان می‌شد؟ این نمی‌تواند ثابت شود، اما افرادی که درگیر این مورد بودند این طور فکر نمی‌کردند. این بیمار که با موفقیتش در سرطان تشویق شده بود، سپس التهاب مفاصلش را نیز صرفاً با تصویرسازی درمان کرد.

کتاب‌های بسیاری درباره‌ی تصویر سازی هدایت شده وجود دارد اما آنها فقط دوست دارند این را پیچیده کنند. روش ساده است: وارد شدن به حالت آلفا و تصور کردن نتیجه‌ی مطلوب. و البته، استفاده از تمام اصولی که در اولین چهار درس فرا گرفته‌اید، مثلاً، احساس، تکرار، انتظار موفقیت، یک نگرش مثبت، استفاده از تمام حواستان. و بعد از دوره‌ی تصویرسازی، از ضمیر ناخودآگاهتان تشکر کنید و سپس رها کنید. در حالت بتا به آن فکر نکنید زیرا ضمیر خودآگاه ممکن است بذر شک و تردید را بکارد.

در اوایل حرفه‌ی مهندسی‌ام از من خواسته شد که با یک رویکرد تجربی، از اصولی که برای یک بخش بحرانی از یک پروژه سوخت هسته‌ای استفاده می‌کردم دفاع کنم. مشکل من دو بخش داشت. اول، من تازه از دانشگاه فارغ التحصیل شده بودم و جسارت داشتم که روش‌های سنتی را نقض کنم و از یک رویکرد تجربی جدید استفاده کنم. دوم، من از صحبت‌های عمومی بهت زده بودم و می‌بایست سخنرانی خودم را در مقابل ۴۰ دانشمند شکاک و رقابت جو ارائه می‌دادم. من صحبت‌هایم را آماده کردم و آن را در حالت آلفا تمرین کردم. من لبخند حضار و نگاه کردنشان به من به صورت دوستانه و مهربان را تصور می‌کردم. من می‌دانستم که رویکرد مرا درک می‌کنند و می‌توانند مزیت‌های آن را ببینند. من حتی آنها را تصور کردم که بعد از اتمام مرا تشویق می‌کردند. وقتی سخنرانی‌ام را دادم مطمئن و آرام بودم، و با آرام بودن توانستم به خوبی فکر کنم. سخنرانی به خوبی پیش رفت و مدیر موسسه نامه‌ای برای پرونده‌ی شخصی من نوشت و به خاطر ارائه‌ی عالی مرا ستایش کرد. او همچنین گفت این اولین ارائه در موسسه من بود که حضار آن را تشویق کردند. زیرا در هنگام صحبت من راحت بودم.

اجازه دهید ضمیر ناخودآگاهتان در انتخاب تصاویر شما را راهنمایی کند. او بهتر از شما می‌داند چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد. همچنین، از تمام حواستان در طول تصویر سازی استفاده کنید تا هر مقدار احساس که می‌توانید

به کار بگیرید. اگر برای خلق یک تصویر خوب مشکل دارید می‌توانید برای تصاویر رنگی، فعال و زنده به مجلات نگاه کنید. من یک تصویر دو صفحه‌ای از مجله‌ی زندگی گرفتم، تصویر یک ناو یدک کش کوچک که یک کشتی مسافری در یک اقیانوس بزرگ را به سمت بندر هدایت می‌کند. این تصویر ضمیر خودآگاهم است که در حال هدایت ضمیر ناخودآگاهم است- من در حال هدایت غولم. عکس دیگر یک تصویر دو صفحه‌ای از خورشید عصرگاهی قرمز روشن است. این برای من نشان دهنده‌ی قدرت ضمیر ناخودآگاهم است.

بی شمار راه برای استفاده از تصویرسازی وجود دارد. از آن استفاده کنید!

کودکان

کودکان بسیار نسبت به برنامه ریزی حساس هستند. بنابراین، از این به سود آنها (و خودتان) استفاده کنید. در درس شماره‌ی ۲، شما یاد گرفتید که یک کودک تازه متولد شده یک هارد درایو خالی دارد (بخش پستاندار ضمیر ناخودآگاه) که توسط برنامه‌های جدید پر می‌شود. والدین باید همواره این را در نظر داشته باشند. باید به کودکان اجازه داد و آنها را تشویق کرد که چیزهای جدید را تجربه کنند. آنها باید در معرض رنگ‌های مختلف، فعالیت‌ها، صداها، کلمات، و موسیقی‌ها قرار بگیرند. و آنها باید با عبارات تأکیدی مثبت و سازنده‌ی اعتماد به نفس تغذیه شوند.

کودکان نه تنها باید در معرض دنیای بیرون باشند، بلکه باید به صورت زبانی نیز تربیت شوند. در این درس‌ها شما یاد گرفتید که تنها خودتان را آن طور که دوست دارید باشید تصور کنید. این استدلال باید روی کودکان نیز اعمال شود. به کودکان فقط چیزهایی را بگویید که دوست دارید آنها باشند. در هر لحظه به آنها عبارات تأکیدی مثبت بخورانید، و هرگز عبارت منفی به آنها ندهید.

هرگز این چیزها را نگویید، "انقدر دست و پا چلفتی نباش،" "نمی‌توانی این کار را درست انجام دهی"، "تو اصلاً یاد نمی‌گیری، مگه نه؟". این عبارات اگر تکرار شوند یا با احساس کافی گفته شوند، تبدیل به برنامه‌های ضمیر

ناخودآگاهشان می‌شود. حتی نظراتی که به شوخی گفته می‌شوند، اگر با احساس و مکررا گفته شوند، تاثیرگذار خواهند بود. این نظرات را در نظر بگیرید: "تو می‌خواهی بزرگ شوی تا یک دختر بزرگ باشی"، "تو پسر بدذاتی هستی" یا "تو دختر/حمقی هستی."

دو تکنیک به خوبی برای کودکان موثر است. اول این که به کودک هنگامی که می‌خواهد به خواب برود، داستان‌های کوتاه با مقدار زیادی جملات مثبت و پند اخلاقی خوب تعریف کنید. تایید یادگیری در خواب جای بحث دارد، اما به هر حال، من داستان‌هایی را ضبط کرده‌ام و هنگامی که کودکانم در حال خوابیدن هستند یا حتی بعد از اینکه به خواب رفتند، با صدای کم آنها پخش کرده‌ام.

داستان‌ها را بسازید: ساده است. داستان‌هایی که شما می‌سازید بیشتر مخصوص و مناسب کودک است. یک مثال می‌تواند داستان یک خانواده دوست‌داشتنی شاد باشد که همراه هم یک وعده غذای آرامش بخش را میل می‌کنند. همه خوشحال هستند و فرصت دارند درباره‌ی کارهایی که در آن روز انجام دادند و احساسی که داشتند صحبت کنند. همه از رفتارهای خوب استفاده می‌کنند و مشخص و واضح صحبت می‌کنند. کودکان حس می‌کنند که والدین آنها را دوست دارند و این یک حس درست از اعتماد به نفس و تعادل می‌بخشد.

داستان دیگر ممکن است این باشد که چطور همه استعدادهایی دارند. و این کودک استعدادهای خودش را، هر چه که باشند، پرورش می‌دهد. اینکه بتوانند چیزی را بهتر از بسیاری از افراد انجام دهند به آنها اعتماد به نفس و غرور می‌دهد. آنها می‌توانند در آن ارزش را مشاهده کنند بنابراین موثرتر روی آن کار می‌کنند و بیشتر تمرین می‌کنند تا این استعدادها را پرورش دهند.

روش دوم این است که موسیقی‌هایی که از آن لذت می‌برند را پخش کنید یا یک داستان سرگرم کننده برای آنها بخوانید. موسیقی یا داستان وارد گوش راست می‌شود، جایی که به صورت نورولوژیکی به سمت نیمه‌ی سمت چپ مغز حمل می‌شود. در مدل مغز راست-مغز چپ، سمت چپ مغز منطقی و معقول است، که مشخصات ضمیر خودآگاه را دارد.

در حالی که قسمت منطقی مغز مجذوب موسیقی و داستان می‌شود، عبارات تأکیدی را کاملاً در گوش چپ بخوانید. این عبارات به سمت راست مغز منتقل می‌شوند. سمت راست به احساسات و تفکرات کلی وابسته است، که مشخصات ضمیر ناخودآگاه را دارد. بنابراین عبارات تأکیدی از مغز انتقادی عبور می‌کنند و مستقیماً به ضمیر ناخودآگاه غیر انتقادی می‌روند.

عبارات تک کلمه‌ای

کلمات دو معنی دارند. یکی معنی است که در دایرة المعارف وجود دارد. کلمات همچنین معنای ضمنی دارند که به آنها چسبیده است. این معانی ضمنی فراتر از تعریف منطقی هستند و به احساس شخصی ما وابسته هستند. برای مثال، تعریف "پرچم" یک تکه پارچه است که نشان دهنده‌ی یک کشور، یا غیره است. اما وقتی به کلمه‌ی "پرچم" فکر می‌کنیم افکار، احساسات و تصاویر بسیاری از ضمیر ناخودآگاهمان وارد ضمیر خودآگاهمان می‌شود. این معانی ضمنی و تصاویر می‌توانند به عنوان عبارات تأکیدی یک کلمه‌ای به سود ما استفاده شوند.

"سعی"

معنی ضمنی "سعی" تلاش برای انجام کاری اما انجام ندادن آن است. سعی کنید چیزی که در دسترستان هست بردارید، مثلاً یک مداد. آیا آن را برداشتید؟ اگر برداشتید، شما "سعی" نکردید که آن را بردارید. وقتی "سعی" می‌کنید که آن را بردارید، ناموفق می‌شوید. بنابراین، این کلمه برای ضمیر ناخودآگاه به معنی "شکست خوردن" است!

حالا که معانی ضمنی در این کلمه را می‌دانید، چرا از آن استفاده می‌کنید! وقتی از سالی می‌خواهید که در ساعت ۶ صبح به کلیسا بیاید تا در آماده کردن تزئینات برای یک واقعه‌ی خاص کمک کند و او می‌گوید، "سعی می‌کنم که آنجا باشم"، او آنجا نخواهد بود. اگر از شرلی بخواهید و او بگوید، "من آنجا خواهم بود" می‌توانید روی او حساب کنید.

این کلمه‌ی فریب آمیز را از واژگانتان حذف کنید. اولاً، این کلمه بر علیه خودتان است، و ثانياً، همواره یک کلمه‌ی بهتر وجود دارد. چرا سعی کنیم که کاری را انجام دهیم؟ فقط انجام دهیم. چرا سعی کنیم که روی یک میخ چکش بزنیم؟ به میخ چکش بزنیم. چرا سعی کنیم که کتاب را بخوانیم؟ کتاب را بخوانیم. چرا سعی کنیم که به دانشگاه برویم؟ سخت مطالعه کنیم و وارد دانشگاه بشویم. چرا سعی کنیم فرد بهتری باشیم؟ فرد بهتری باشیم. دو استثنا وجود دارد. یکی در نوشتن است. یک نوشته‌ی واضح و قابل فهم نیازمند استفاده از کلمات کوتاه و ساده است و "سعی" با هر دوی این ملزومات مطابقت دارد. استفاده از هم معنی‌ها، "تلاش"، "کوشش" و "همت"، به اندازه‌ی آن موثر نیست. پس اگر لازم است از آن در نوشتن استفاده کنید، اما نه در مکالمات.

دوم، تعریف دیگر "سعی"، "امتحان کردن" است. این یک استفاده‌ی درست است. اما تعداد دفعاتی را در نظر بگیرید که روزانه از کلمه‌ی "سعی" استفاده می‌کنید را در نظر بگیرید، خیلی به ندرت به معنی "امتحان کردن" استفاده می‌شود. بنابراین به جای استفاده از کلمه‌ی "سعی" برای این استفاده‌ی درست، از کلمه‌ی بهتر دیگری استفاده کنید که دقیق‌تر باشد. یک قطعه کیک را "امتحان" نکنید؛ آن را "بچشید". روزنامه‌ای دیگر را "امتحان" نکنید؛ روزنامه‌ی دیگری را "بخوانید". ماشین دیگری را "امتحان" نکنید، "سوار" ماشین دیگری بشوید.

"حذف"

وقتی یک تبلیغ تلویزیونی برای بهبود یک سرماخوردگی پخش می‌شود و گوینده می‌گوید "وقتی شما دچار سرماخوردگی بعدی خود شدید..." سریعاً به کلمه‌ی "حذف" فکر کنید. وقتی فردی می‌گوید، "خوب به نظر نمی‌رسی"، سریعاً کلمه‌ی "حذف" را تصور کنید. خودتان را در یک کامپیوتر تصور کنید. عبارت منفی را در صفحه‌ی مانیتورتان تصور کنید. آن را انتخاب کنید و "حذف" کنید. این‌ها تلقین‌هایی هستند که شما نمی‌خواهید روی ضمیر ناخودآگاهتان تاثیر بگذارند. کلمه‌ی "حذف" دستوری است برای ضمیر ناخودآگاه شما تا از چیزی که گفته یا دیده می‌شود چشم‌پوشی کنید.

"لغو"

از این کلمه نیز همانند بالا استفاده کنید. با تصور یک علامت نئونی بزرگ که کلمه‌ی "لغو" با رنگ‌های روشن در آن چشمک می‌زند، به این کلمه قدرت بدهید.



"انجام شد"

هر کس در زمان‌هایی وظیفه‌ای دارد که خیلی بزرگ به نظر می‌رسد. آیا تا به حال شده که به سر کار برسید و متوجه شوید میزتان با توده‌ای از کاغذهایی که نیاز به رسیدگی فوری دارند پر شده باشد؟ یا از مدرسه بازگشته باشید، با چند تکلیف بزرگ که باید همان شب انجام دهید؟ برخی افراد عباراتی بر علیه خودشان استفاده می‌کنند، مانند "چطور تمام این‌ها انجام خواهند شد؟" یا "من نمی‌توانم تمام آن را انجام دهم!"

در عوض کلمه‌ی "انجام شد" را تصور کنید. یک عبارت تاکیدی خوب چیزی را که شما در زمان حال می‌خواهید به تصویر می‌کشد. چیزی که شما می‌خواهید این است که کار انجام شود. شما می‌دانید که اگر به جای احساس تاسف برای خودتان فقط مشغول شوید و آن را انجام دهید، آن کار انجام خواهد شد. هر وقت احساس می‌کنید کار زیادی برای انجام دادن دارید، به سادگی تصور کنید که کار انجام شده است. سپس خودتان را ببینید که روی یک میز تمیز در حال رقصیدن هستید یا خودتان را ببینید که کار تکمیل شده‌تان را برای معلمتان می‌برید، به این صورت به این عبارت قدرت بدهید.

"پیش‌روی"

امیل کوئه موفقیت بسیاری در بیمارانی که درد داشتند گزارش کرد. او از آنها خواست ده بار با سرعتی که می‌توانند بگویند "در حال پیشروی است". او با زیرکی این طور استدلال کرد که وقتی بیمار جمله‌ی کوتاه را با سرعتی که می‌توانست می‌گفت، ضمیر خودآگاه مجبور بود به گفتن فکر کند، نه به معنی. بنابراین، تلقین "در حال پیشروی" به ضمیر ناخودآگاه می‌رفت.

"رفت"

از آن برای هر ناخوشی استفاده کنید، مثل سرماخوردگی یا زگیل.

"تغییر"

وقتی درباره چیزی نگران هستید، یا افکار منفی به سرتان هجوم می‌آورند، به "تغییر" فکر کنید. به "تغییر" فکر کنید و سپس درباره‌ی چیز دیگری فکر کنید. شما در یک زمان تنها به یک چیز فکر می‌کنید بنابراین شما حق انتخاب دارید که به چه چیزی فکر کنید. افکارتان را تغییر دهید و توانایی خودتان برای فکر کردن به چیزی مثبت به کار بیندازید. به چیزی شاد و چیزی که توجه شما را جلب خواهد کرد فکر کنید، مانند تجربه‌ی دوباره‌ی یک تعطیلات خاص.

"بی حس"

وقتی انگشتان محکم به درب ماشین برخورد کند، واکنش شما این است که فکر کنید و بگویید "آخ". "آخ" دلالت بر درد دارد و درد چیزی نیست که شما می‌خواهید. در عوض عادت کنید که با کلمه‌ی "بی حس" واکنش نشان دهید.

"عادی"

بعد از اینکه انگشتتان به درب ماشین برخورد کرد، بدن شما با ارسال مایعاتی به آن ناحیه واکنش نشان می‌دهد که باعث تورم می‌شود. اغلب تورم نسبت به برخورد کردن آسیب بیشتری دارد، بنابراین این کلمات را با هم استفاده کنید، "بی‌حس و عادی!"

"خشک"

اگر احساس می‌کنید سرماخوردگی دارد به سراغتان می‌آید، به "خشک و عادی" فکر کنید. خشک را با چیزی زنده نسبت دهید. صحنه‌ی آغازین فیلم *بیمار انگلیسی* را به یاد بیاورید. قهرمان با ارتفاع کم در حال پرواز از بالای بیابان صحرا است. هیچ گیاهی تا دوردست‌ها هم دیده نمی‌شود. همه چیز خشک است.

"دستیابی"

می‌خواهید خلاق باشید؟ به دستیابی فکر کنید. تصور کنید از منابع ناشناخته به ایده‌هایی دست می‌یابید و آنها را درون سرتان جای می‌دهید.

خلاصه

کلمات زیاد دیگری به عنوان عبارتهای تاکیدی یک کلمه‌ای یافت می‌شوند. یک کلمه برای شما قدرتمند خواهد بود مخصوصاً اگر شما بار معنایی به آن بدهید. برای مثال، شما می‌خواهید ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهتان با هم کار کنند. به کلمه‌ی "با هم" فکر کنید و دو نفر که یکدیگر را در آغوش کشیده‌اند، یک تیم والیبال دو نفره که مهارت‌های کارگروهی را نشان می‌دهند، یا دو همیزم شکن که با یکی از اره‌های دو نفره‌ی قدیمی کار می‌کنند، را تصور کنید. حالا هر بار که شما به "با هم" فکر می‌کنید، شما آن عبارت تاکیدی را فعال می‌کنید و به آن نیرو می‌دهید و به ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهتان یادآوری می‌کنید که "با هم" کار کنند.

حکایت‌ها

برای اینکه به عبارات تأکیدی یک کلمه‌ای نیروی بیشتری بیفزایید، یک حکایت بسازید تا همراه آن بیاید. حکایت‌ها بهتر از کلمات یا تصاویر ثابت ضمیر ناخودآگاه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آنها در یک سطح نیمه خودآگاه آگاهی و انرژی ایجاد می‌کنند. نویسندگان و داستان‌گویان به خاطر تأثیر حکایت‌ها سال‌ها از آنها استفاده کرده‌اند. وقتی شما یک حکایت با معنی می‌شنوید، هرگز آن را فراموش نمی‌کنید.

مثالی از یک حکایت یا عبارت تأکیدی یک کلمه‌ای "باهم" می‌تواند به شرح زیر باشد.

یک کشاورز صدها گاو نر داشت اما او هر چقدر آنها را با شلاق می‌زد، هیچ یک از گاوها مزرعه‌اش را شخم نمی‌زدند. یک روز کشاورز متوجه شد که یکی از گاوها می‌تواند حرف بزند. آن گاو به او گفت که آنها برای کشاورز کار نخواهند کرد زیرا او دستورات گیج‌کننده می‌دهد، از آنها سو استفاده می‌کند، و برای تلاششان آنها را تحسین نمی‌کند. کشاورز عاقل و مهربان شد. او گاوها را با هم در مزرعه جمع کرد. او توضیح داد که اگر آنها "باهم" همراه او کار کنند، عمیقاً از آنها تشکر خواهد کرد، برداشت‌ها را با آنها تقسیم خواهد کرد، و در طول زمستان‌های سرد طولانی آنها را در طویله نگه می‌دارد. او اضافه کرد که اگر گاوها دستورات را دنبال کنند و "باهم" کار کنند، شخم زدن بدون تلاش انجام می‌شود. آنها اگر همراه هم باشند بسیار قدرتمند تر از زمانی هستند که تنها باشند. گاوها موافقت کردند و کشاورز و گاوها موفق شدند.

حالا وقتی شما به کلمه‌ی "باهم" فکر می‌کنید خیلی بیشتر روی ضمیر ناخودآگاه شما تأثیر خواهد گذاشت. ساختن حکایت خودتان نسبت به حکایتی که توسط فرد دیگر ساخته شده، معنی بیشتری برای ضمیر ناخودآگاه شما خواهد داشت.

در این‌جا مثالی از یک حکایت وجود دارد تا از بارهای اضافی رها شوید، مانند کینه‌ها، حسادت‌ها، پشیمانی‌ها، آرزوهای برآورده نشده، تصمیمات ضعیف و غیره.

"پیرمردی با چهره‌ای نحیف و آشفته در یک دهکده درحال راه رفتن بود. از آنجایی که وسایل زیادی را با خود حمل می‌کرد توجه بسیاری از افراد دهکده را به خود جلب کرد. پسر بچه‌ای که نمی‌دانست سوال کردن بی‌ادبانه است، او را ننگه داشت و از او پرسید که چرا یک اجاق آهنی در پشتش دارد. مرد گفت "آه، آن من واقعا در جایی که می‌روم به آن نیاز ندارم و آن خیلی سنگین است. من آن را اینجا رها می‌کنم." مرد کمی بیشتر جلو رفت تا اینکه پیرزنی از او پرسید که آیا واقعا به دستگاه مو فر کن چدنی که به کمر بندش وصل کرده نیاز دارد. مرد جواب داد "نه من به آن نیاز ندارم. من نمی‌دانستم که آن همراهم است." او با خوشحالی مو فر کن را با زن دارد. کمی بعد، مرد جوانی نزدیک او شد و از او پرسید آیا سندان فلزی که روی سرش متعادل نگه داشته را می‌فروشد. پیرمرد جواب داد "من آنقدر به حمل آن روی سرم عادت کرده ام که فراموش کرده بودم که آنجاست. شما می‌توانید آن را داشته باشید، زیرا من خوشحال می‌شوم که خودم را از آن رها کنم." مرد به درون دهکده رفت، درحالی که خودش را از تمام چیزهایی که غیر ضروری بودند و فقط باعث غصه‌ی او می‌شدند، سبک کرده بود. زمانی که او به درون دهکده قدم گذاشت از بارهایش رها شده بود. پیرمرد از آنهایی که کمک کرده بودند که او بفهمد در حال حمل چیزهایی است که زندگی اش را سخت تر می‌کنند و ناسالم هستند، بسیار متشکر بود. سرعت راه رفتن او بیشتر شد و آشکارتر لبخند زد، آشکارتر از هر لبخند دیگری که سالها می‌زد. او کل راهش تا خانه را سوت زد، خانه ای که سالیان سال آنجا زندگی کرد و یک زندگی شاد، رضایت بخش و سالم داشت."

جایگزینی

"همیشه خودتان را آن‌طور که می‌خواهید باشید تصور کنید." بیشتر اوقات مثبت فکر کردن ساده است. اما زمان‌هایی وجود دارد که مشکل یا ناراحتی دارید که مدام به آن فکر می‌کنید. به خاطر داشته باشید که شما در یک زمان تنها می‌توانید به یک چیز فکر کنید و ضمیر خودآگاه شما دارای اراده‌ی آزاد است. بنابراین شما حق انتخاب دارید که به چه چیزی فکر کنید. در اینجا چند ایده وجود دارد که می‌توانید هنگامی که مشکلی دارید استفاده کنید تا ضمیر خودآگاهتان را از افکار منفی دور نگهدارید.

اول، تمام فعالیت‌های مستقیم را که فکر می‌کنید انجام دهید. سیکل طبیعی را نشکنید "انرژی ← فکر ← فعالیت مستقیم ← استراحت ← انرژی ← غیره. انجام کاری مثبت به دو طریق کمک می‌کند. شما به جای اینکه انرژی را خنثی کنید آن را به نحوی سازنده مصرف می‌کنید، همچنین انجام کاری مثبت به شما این احساس را می‌دهد که تحت کنترل هستید.

دوم، هر وقت ضمیر خودآگاه به سمت افکار منفی روی آورد، آن‌ها را جایگزین کنید:

- یک عبارت تاکیدی تک کلمه‌ای مثبت را تصور کنید.
- یک نماد مانند یک صورت خندان را تجسم کنید.
- در خیالتان یک صحنه‌ی دلپذیر را ببینید، در صورت امکان مکانی که در آنجا زمان خوشی داشتید.
- یک عبارت مثبت را با آهنگ بخوانید، مانند "من خوشحال هستم" یا، اگر مذهبی هستید، "خداوند قدرت من است."
- یک آهنگ شاد بخوانید.
- برای یک نفر یا یک گروه خاص عشق بفرستید.
- به یک داستان یا افسانه مربوط به آن فکر کنید. یک حکایت مناسب بسازید.
- مرکز شادی خودتان را تحریک کنید.

شما هیچ بهانه‌ای برای ماندن در افکار منفی ندارید.

برهم گذاری

بر هم گذاری برای جایگزین کردن تنفر، ترس یا عادت بد با یک حالت مثبت است. روش کار به این صورت است. به حالت آلفا بروید. در ذهنتان چیزی را که دوست ندارید تصور کنید، مثلاً ماندن در ترافیک. حالا آن تصویر را به اندازه‌ی تمبر پست کوچک کنید. سپس یک صحنه یا تجربه‌ی دلپذیر را به تصور بکشید. به صحنه‌ی دلخواهتان

احساسی عمیق بیفزایید. افکار مثبت را برای چند ثانیه حفظ کنید و همین ترتیب را سه بار تکرار کنید. دفعه‌ی بعد که شما در ترافیک مانندید، سیستم نورولوژیکی شما واکنش منفی نشان نخواهد داد، زیرا آن رویداد را به احساسات مثبت نسبت خواهد داد.

روش دیگر این است که چیزی که شما را اذیت می‌کند روی یک کاغذ بنویسید. چشمانتان را ببندید، به حالت آلفا بروید، و سپس چیزی مثبت و شاد را تجسم کنید. سپس چشمانتان را باز کنید و به چیزی که روی کاغذ نوشتید نگاه کنید. سه بار این کار را تکرار کنید. حالا، وقتی آن چیز منفی به سراغتان بیاید، با احساسات مثبت همراه می‌شود به طوری که شما را اذیت نخواهد کرد و شما می‌توانید به صورت بی طرف با آن مواجه شوید.

این روش برای جلوگیری از جلب توجه خیالی به چیزی مفید است مانند شکلات کاکائویی. چشمانتان را ببندید، به حالت آلفا بروید و تعداد زیادی شکلات کاکائویی را تصور کنید. اندازه‌ی تصویر را کاهش دهید. حالا چیزی هم‌رنگ با شکلات را تصور کنید اما چیزی که بد مزه است. بوی نامطبوع آن را احساس کنید. جنس نامطلوب، چسبناک و بد آن را احساس کنید. اگر اعصاب قوی دارید آن را بچشید. فقط فکر به آن شما را بیمار می‌کند. شما احساس می‌کنید که می‌خواهید آن را پرت کنید. آن را سه بار تکرار کنید.

آنتونی رابینز، معلم تفکر مثبت، استفاده از برهم گذاری را کمی متفاوت توضیح می‌دهد. او پیشنهاد می‌کند که در ذهنتان صحنه‌ای را که می‌خواهید تغییر دهید مجسم کنید. فرض کنید می‌خواهید عادت پرخوری را تغییر دهید. خودتان را تصور کنید که با طمع در حال خوردن هستید، و واقعا از خودتان یک چاق پرخور ساخته‌اید. ببینید که چقدر منزجر کننده به نظر می‌رسید وقتی حریصانه لقمه‌های بزرگ غذا را می‌خورید. احساس بیماری که بعد از پرخوری به سراغتان می‌آید را حس کنید.

سپس، در گوشه‌ی پایین سمت راست تصویر ذهنی، یک صفحه‌ی بسیار کوچک قرار دهید. در آن صفحه‌ی کوچک خودتان را به تصویر بکشید که به طرز مناسب در حال خوردن هستید و قبل از اینکه سیر شوید دست از غذا می‌کشید. از این روش خوردن احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید. درباره‌ی سالم بودن فکر کنید و آن را

احساس کنید. خودتان را ببینید که به طور مناسب غذا می‌خورید. خودتان را ببینید که قبل از اینکه احساس سیری کنید غذا خوردن را متوقف می‌کنید. از اینکه تحت کنترل هستید احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید. سپس، سریعاً صفحه‌ی کوچک مثبت را بزرگ کنید و بگذارید جایگزین آن تصویر بزرگ از پرخوری‌تان شود. وقتی این کار را انجام می‌دهید، بلند بگویید، "آخیش." فرایند را سه بار تکرار کنید. رابین ادعا می‌کند که "آخیش" خیلی مهم است.

ممکن است مجبور باشید این کار را چند روز انجام دهید تا عادت مثبت را تقویت کنید. از افزودن احساسات مثبت قوی به تصویر خوب اطمینان حاصل کنید.

نقش بازی کردن

نقش بازی کردن یک ابزار قدرتمند در استفاده از ضمیر ناخودآگاه است. من قبلاً به مستندی در شبکه‌ی PBS اشاره کردم که در آن پروفسور ادعا کرد که هیپنوتیزم ایفای نقش است.

نقش بازی کردن خیالی یک دارایی بزرگ است. وقتی شما نقش بازی می‌کنید، همه چیز منطقی است. می‌توانم از شما بخواهم که باور کنید دست راستان در ساعتان گیر کرده است. این غیر منطقی و باورنکردنی است. ایمان داشتن به آن غیر ممکن است. اما اگر از شما بخواهم طوری نقش بازی کنید که گویی دستتان در ساعتان گیر کرده است، شما می‌توانید آن را به سادگی انجام دهید. نقش بازی کردن به باور و ایمان نیازی ندارد.

به خاطر داشته باشید که ضمیر ناخودآگاهتان راه‌هایی را پیدا می‌کند تا به اهدافی که به او می‌دهید دست پیدا کند. بنابراین، اگر احساس افسردگی می‌کنید، شما به ضمیر ناخودآگاهتان هدف افسرده بودن را می‌دهید. افسرده بودن یک حالت سالم نیست و شما نباید بخواهید که در آن بمانید. اما اینکه به ضمیر ناخودآگاهتان بگویید که خوشحال هستید، ممکن است برای شما باور کردنی نباشد. اگر باور کردنی نباشد، آنگاه شما کمی احساس ترس

از شکست خواهید داشت. این ترس از شکست احتمالاً بر / رده‌ی شما برای شاد بودن غلبه می‌کند (قانون تلاش معکوس).

اما شما می‌توانید طوری نقش بازی کنید که گویی خوشحال هستید. این کار دو هدف را تکمیل می‌کند. اول این که، این کار به ضمیر ناخودآگاهتان هدف شاد بودن را می‌دهد. دوم، انتقال دهنده‌های عصبی را از سلول‌های بدنتان به سلول‌های مغزی‌تان ارسال می‌کند که به مغز شما بگوید شما خوشحال هستید. آنگاه مغز شما خوشحال خواهد شد، و متعاقباً، انتقال دهنده‌های عصبی را ارسال می‌کند که باعث می‌شود بدن شما احساس خوشحالی کند. داستان قدیمی "خودت را شاد نشان بده و تو خوشحال خواهی شد" درست است. مطالعات نشان می‌دهند که انتقال دهنده‌های عصبی دو طرفه حرکت می‌کنند. وقتی شما احساس خوشحالی می‌کنید، ضمیر ناخودآگاه شما پیام‌هایی به بدن شما می‌فرستد تا نقش خوشحال را ایفا کند. برعکس، وقتی بدن شما نقش خوشحال را ایفا می‌کند، سلول‌های بدن شما پیام‌هایی به مغز شما می‌فرستند که شما خوشحال هستید.

وقتی بیمار هستید، اینکه طوری نقش بازی کنید که خوب هستید، راحت‌تر از این است که باور کنید که خوب هستید. اگر شما به ضمیر ناخودآگاهتان فکر و هدف خوب بودن را ندهید، برعکس او هدف بیمار بودن را خواهد داشت. بنابراین یاد بگیرید که طوری نقش بازی کنید که انگار...

برنامه‌ی ایفای نقش - تمرین

ایفای نقش - با هم کار کردن ضمیر خودآگاه/ضمیر ناخودآگاه

چشمانت را ببند.

به حالت آلفا برو... ۳... ۲... ۱... "آلفا"

حدود بیست درجه به بالا نگاه کن و یک نقطه‌ی سیاه کوچک را ببین.

تصور کن که نقطه به تو نزدیک تر می شود و بزرگ تر و بزرگ تر می شود تا این که تو را احاطه می کند.

همین طور که با سیاهی احاطه شد، به بودن در یک اتاق سیاه فکر کن.

این جایگاه مقدس توست... جایی که تو با یک انرژی هماهنگ فکر می کنی... انرژی همراه با یک هدف واحد... این

جایی است که تو می توانی عادات بد را جایگزین کنی و احساسات منفی را از بین ببری.

حالا یک صحنه نمایش در یک تالار کنفرانس را تصور کن.

تو کارگردان هستی و از جایی که بینندگان می نشینند در حال تماشا کردن هستی.

روی صحنه، تو خودت را می بینی. تو یک بازیگر هستی.

بعد متوجه می شوی که تو دو نفر هستی که هر دو در حال ایفای نقش هستند.

یکی توسط ضمیر خودآگاه هدایت می شود؛ دیگری توسط ضمیر ناخودآگاه.

آنها با هم به توافق نمی رسند.

آنها به یکدیگر توجه نمی کنند.

آنها در حال جنگ هستند... آنها اصلا با هم کار نمی کنند.

ضمیر خودآگاه تو دستوراتی را می دهد و ضمیر ناخودآگاه از آنها چشم پوشی می کند.

ضمیر ناخودآگاه می داند که می تواند کارهای زیادی را انجام دهد، اما ضمیر خودآگاه منتقد و عیب جو است.

ضمیر خودآگاه می داند که چه چیزی برای بدن تو خوب است، اما ضمیر ناخودآگاه تنها بر اساس احساس عمل

می کند.

تو می بینی که ضمیر ناخودآگاهت غذای زیادی می خورد تنها به این دلیل که غذا خوشمزه است.

تو ضمیر خودآگاهت را می بینی که بدون جهت به خاطر احساسات نادرست و منفی نقش مریض را بازی می کند.

تو به عنوان کارگردان به اندازه‌ی کافی این صحنه را دیده‌ای، و با قاطعیت فریاد می زنی "بس کنید، کافی است!"
تو دستورات زیر را می دهی:

کافی است... دیگر این نمایش بد را ادامه ندهید.

از حالا به بعد شما دو نفر، ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه، باید با هم کار می کنید... مانند یک تیم.

از حالا به بعد شما باید به صورت سازنده و عاشقانه با هم ارتباط داشته باشید.

از حالا به بعد شما دونفر باید همدیگر را دوست داشته باشید... این طبیعی است... شما هر دو از یک بدن هستید.

از حالا به بعد هر دوی شما باید برای مصلحتتان عاشقانه کار کنید... برای مصلحت بدنتان... و همچنین برای مصلحت هر کس دیگر.

از حالا به بعد ضمیر خودآگاه مسئول است... اما ضمیر خودآگاه یک رئیس دوست داشتنی... و فداکار است... تنها از افکاری که به مصلحت ضمیر ناخودآگاه و بدن ارزشمند شما هستند پذیرایی می کند.

از حالا به بعد، ضمیر خودآگاه باید تنها از افکار مثبت و سلامتی بخش در طول ساعات کاری پذیرایی کند.

ضمیر خودآگاه با ضمیر ناخودآگاه حرف می زند تا او را هدایت کند، و به او اهداف مثبت و سنجیده می دهد.

ضمیر ناخودآگاه با خوشحالی هر هدف را با سریع‌ترین و ساده‌ترین راه ممکن برآورده می کند.

ضمیر ناخودآگاه بدن تو را سالم و سرزنده نگه می‌دارد... تمام احساسات منفی قدیمی اکنون حل شده و دور انداخته می‌شوند.

حالا هم ضمیر خودآگاه و هم ضمیر ناخودآگاه درون یک بدن ادغام می‌شوند.

حالا به سمت بدنت حرکت کن و وارد آن شو.

با چشمانت نگاه کن و صحنه‌ی اطرافت را ببین.

دوستی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه را که با هم کار می‌کنند... و همدیگر را دوست دارند را ببین.

احساس کن که به خاطر این تغییر دنیا چقدر بهتر می‌شود.

خودت را ببین - ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهت برای مصلحت تو با هم بازی می‌کنند.

طوری نقش بازی کن که گوی می‌توانی هر بیماری یا وضعیتی که به سمت تو می‌آید را درمان کنی.

طوری نقش بازی کن که گویی معجزه‌ها در زندگی تو عادی هستند.

طوری نقش بازی کن که گویی ضمیر خودآگاه تو می‌تواند هر چیزی را با کمک ضمیر ناخودآگاهت انجام دهد...

طوری نقش بازی کن که گویی هیچ چیز آنقدر سخت نیست که نتوان آن را انجام داد... طوری نقش بازی کن که

گویی ایمان مطلق داری... خالص و مصمم. طوری نقش بازی کن که گویی این عادی است.

حالا یک ابر دوست داشتنی سفید خالص را در بالای سرت تصور کن که نشان‌دهنده‌ی عشق است، که یک انرژی

همه‌هنگ از یک منبع است.

این ابر به سمت تو پایین می‌آید و تو و هر چیزی که اطرافت هست را احاطه می‌کند.

تو با خودت یک نفر هستی... تو احساس کامل بودن می کنی.

حالا همه چیز یک تابش طلایی به خود می گیرد.

این تابش طلایی نشان دهنده‌ی هماهنگی است... هماهنگی بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه تو... هماهنگی بین تو و دنیای بیرون... بین تو و خود درونت.

این تابش را احساس کن و طوری نقش بازی کن که گویی با قطعیت می دانی که این هماهنگی از حالا به بعد همراه تو است.

حالا به اتاق سیاه برگرد.

بین که سیاهی از بین می رود و تبدیل به یک نقطه‌ی سیاه در بالای سر تو می شود.

نقطه‌ی سیاه را ببین که محو می شود و در دوردست ناپدید می شود.

۱...۲... با احساس شادابی و سربلندی...۳، تو کاملا بیدار می شوی. چشمانت را باز کن و لبخند بزن.

خوشحال و پرشور و پر انرژی رفتار کن.

درس هشت

روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۳

روش کلاسیک

قبل از اینکه "روش کلاسیک" شرطی سازی را توضیح دهیم، دو ابزار دیگر از ضمیر ناخودآگاه باید تعریف شوند: "محرک‌ها" و "بازپخش لحظه‌ای".

محرک‌ها و واکنش‌های شرطی

ایوان پتروویچ پائولف^۱ برای تجربه‌ی معروفش درباره‌ی بازتاب‌های شرطی برنده‌ی جایزه‌ی نوبل شد. با این‌که بیشتر خوانندگان با این تجربه آگاه هستند، آنقدر مهم است که من آن را مرور می‌کنم.

پائولف غذایی را به سگ گرسنه نشان داد. بزاق دهان سگ ترشح شد. بعد از چندین بار نشان دادن غذا به سگ گرسنه او همزمان با نشان دادن غذا زنگی را نیز به صدا در می‌آورد. بعد از چندین بار نواختن زنگ هنگام نشان دادن غذا به سگ، سگ با زنگ "شرطی" شد. بعد از اینکه سگ با زنگ شرطی شد، هر بار که پائولف زنگ را به صدا در می‌آورد، بزاق دهان سگ حتی بدون غذا هم ترشح می‌شد.

به عبارت دیگر، واکنش ترشح بزاق با دیدن غذا به صدای زنگ منتقل شد، چیزی که ارتباطی با غذا و گرسنگی ندارد. هیچ ارتباط طبیعی بین صدای زنگ و ترشح بزاق وجود ندارد.

فرض کنید که کودکی این صحنه‌ی احساسی زنده را مشاهده کند. مادر او موشی در آشپزخانه می‌بیند. جیغ می‌زند، دچار حمله‌ی عصبی می‌شود و درون آشپزخانه با یک جارو به دنبال موش می‌دود، و روی صندلی با ضربه

^۱ Ivan Petrovich Pavlov

او را می‌کشد. برای کودک این یک تصویر زنده و پر از احساس است. سی سال بعد وقتی او موش می‌بیند و بازتاب شرطی او تحریک می‌شود و جیغ می‌زند و هیجان زده می‌شود.

"محرک‌ها" مانند آیکن‌های صفحه‌ی کامپیوتر شما هستند. آنها میانبرهایی برای برنامه‌های طولانی شما هستند. یک مثال برای استفاده از یک محرک این است. کلید استفاده از ضمیر ناخودآگاه رفتن به حالت ذهنی آلفا است. حالت آلفا با رفتن به یک برنامه‌ی ریلکسیشن طولانی فراهم می‌شود، مانند برنامه‌هایی که انتهای دروس قبلی ارائه شدند. وقتی شما آرام و در حالت آلفا هستید، شما به یک محرک، در این مورد، کلمه‌ی "آلفا" شرطی شده‌اید. بعد از این که چندین بار این تمرین‌ها را انجام دهید، باید به این کلمه شرطی شوید. بعد از شرطی شدن، شما نیازی ندارید که کل برنامه را اجرا کنید تا وارد حالت آلفا شوید. خیلی ساده از محرکتان استفاده کنید. یک نفس عمیق بکشید، رها کنید، و کلمه‌ی "آلفا" را تجسم کرده و به خودتان بگویید، به این ترتیب شما از برنامه‌ی آرام سازی عبور می‌کنید. حالا در حالت آلفا هستید.

چقدر طول می‌کشد تا خودتان را شرطی کنید. برای هر کسی متفاوت است. بعضی افراد بعد از دفعات کمی شرطی می‌شوند، درحالی که برای برخی بیشتر طول می‌کشد. به علاوه، شرطی سازی باید مرتباً تقویت شود. بازهم قوانین سختی وجود ندارد. بر اساس احساساتان عمل کنید، یا اگر نیاز است، از ضمیر ناخودآگاهتان بپرسید که آیا شرطی سازی کافی است (درس پنج را ببینید).

محرک دیگری که در تمرین‌های آماده سازی وجود داشت مالیدن انگشت شست و انگشت اشاره به هم برای آرام شدن بود. دلیلی وجود ندارد که منقبض باشید، حتی برای یک مدت کوتاه.

حتی یک ورزشکار ممتاز نیز کل بدنش را منقبض نمی‌کند. او از عضلاتی که لازم است برای انجام این کار استفاده می‌کند. هر انقباض بیشتری مخرب است. انگشت شست و اشاره‌ی شما به طور طبیعی بارها در یک روز با هم تماس پیدا می‌کنند. هر بار، بدن شما به خاطر می‌آورد که آرام باقی بماند.

نورمن کازینز^۱ کتابی نوشت درباره‌ی این که چطور با استفاده از خنده که محرک سیستم عصبی است بیماری کهنه‌اش را شفا داد. او از بیمارستان تسویه حساب کرد و اتاقی در هتل گرفت که در آنجا به تماشای فیلم‌های کمدی پرداخت. خنده سیستم ایمنی او را تحریک کرد و واضح است که مانع از افسردگی او شد. افسردگی در سیستم ایمنی تداخل ایجاد می‌کند.



کازینز از محرک استفاده نکرد، اما این یک ایده‌ی خوب بود. فرض کنید هربار که او به یک فیلم کمدی نگاه می‌کرد به نماد صورتک خوشحال هم نگاه می‌کرد. بعد از اینکه او به صورتک خوشحال شرطی شد، فقط نیاز داشت که یک صورتک خوشحال را ببیند یا تجسم کند تا سیستم ایمنی‌اش را تحریک کند. این نیاز به تماشای کل فیلم را از بین می‌برد. سپس می‌توانست تصاویری از صورتک‌های خندان را در خانه‌اش، ماشین و اداره‌اش آویزان کند. هربار که یک صورتک خندان را می‌دید، سیستم ایمنی‌اش تحریک می‌شد.

آزمایشی شبیه به این روی موش‌ها انجام شد. به یک گروه از موش‌ها آمپولی با یک ماده‌ی شیمیایی تزریق شد که سیستم ایمنی را تحریک می‌کرد و آنها با بوی کافور شرطی شدند. به گروه دیگر آمپولی با ماده‌ی شیمیایی تزریق شد که سیستم ایمنی را کند می‌کرد و آنها نیز با بوی کافور شرطی شدند. بنابراین هر دو گروه با یک محرک شرطی شدند اما با واکنش‌های متضاد، یکی برای تقویت و دیگری برای کند کردن سیستم ایمنی.

^۱ Norman Cousins

سپس به موش‌های هر دو گروه آمپولی با مواد شیمیایی که باعث سرطان می‌شد تزریق شد. وقتی آمپول حاوی ماده‌ی شیمیایی مسبب سرطان تزریق شد، آنها بازهم در معرض بوی کافور قرار گرفتند. موش‌هایی که شرطی شده بودند که با بوی کافور سیستم ایمنی‌شان تقویت شود در برابر سرطان مقاومت نشان دادند. موش‌هایی که شرطی شده بودند که با بوی کافور سیستم ایمنی‌شان کند شود سرطان گرفتند.

یک محرک مثلا برای اعتماد به نفس، می‌تواند تصویر تدی روزولت^۱ باشد. محرک دیگر، که من استفاده می‌کنم، تصویری از یک درخت کاج زبره است. برنامه‌ی سلامتی من، که ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا با صدای بلند خوانده شود، به تصویر یک درخت کاج زبره شرطی شده است. درخت کاج زبره معنی خاصی برای من دارد. آنها مدت طولانی زندگی می‌کنند و تحت شرایط دشوار زنده می‌مانند (ارتفاع زیاد، سرما، گرما، و خشکی). برای من، آنها نشان دهنده‌ی نیرومندی و سلامتی است. اگر محرک‌ها معنی احساسی برای شما داشته باشند، بهتر است.

محرک‌ها می‌توانند کلمات، تصاویر، رنگ‌ها و عمل‌ها باشد، مانند مالیدن انگشت‌ها به یکدیگر یا چشمک زدن. صداها و بوها نیز می‌توانند استفاده شوند. من خودم از رنگ سبز به عنوان محرک برنامه‌ی سلامتی‌ام استفاده می‌کنم. هر بار که رنگ سبز را می‌بینم یا به آن فکر می‌کنم، کل برنامه‌ی سلامتی من تحریک می‌شود. من رنگ سبز را در روز صدها بار می‌بینم.

بازپخش سریع

انیشتین به خاطر این گفته معروف است، "زمان نسبی است." وقتی یک فردی که دوستش دارید در آغوش شما باشد یک دقیقه مانند ۱۰ ثانیه به نظر می‌رسد، وقتی روی یک اجاق داغ بنشینید، ده ثانیه مانند یک دقیقه به نظر می‌رسد. "زمان چیزی است که ما احساس می‌کنیم هست.

^۱ Teddy Roosevelt

اولین باری که در یک مسیر جدید رانندگی می‌کنید بی جهت طولانی به نظر می‌رسد. به این دلیل که همه چیز جدید است. شما در معرض هزاران محرک ناشناخته قرار دارید. دومین بار که در همان مسیر رانندگی می‌کنید، کوتاه‌تر به نظر می‌رسد. آن محرک‌ها تاثیرات جدید کمتری برای پر کردن زمان ایجاد می‌کنند.

زمان نسبی می‌تواند در ضمیر ناخودآگاه چشمگیرتر باشد. این در آزمایشی که در یکی از دانشگاه‌های غرب میانی انجام شد، نشان داده شده است. گروهی از دانش‌آموزان هیپنوتیزم شدند و از آنها خواسته شد تا از تعداد مشخصی درخت میوه بچینند. من جزئیات آزمایش را ندارم اما فرض کنید که آنجا یک باغستان هلو با ۱۰۰ درخت بوده و هر درخت ۱۰ هلو داشته است.

اولین باری که آن‌ها هلوها را چیدند ۱۰ دقیقه طول کشید. آزمایش با همان دانش‌آموزان تکرار شد. دومین بار آنها میوه‌ها را در یک دقیقه چیدند. آزمایش برای سومین بار تکرار شد. این بار دانش‌آموزان همان مقدار هلو را در یک ثانیه چیدند.

لکونر آزمایشی مشابه را گزارش داد. او زنی را هیپنوتیزم کرد و از او خواست که فیلم برباد رفته را در ذهنش مرور کند، یک فیلم احساسی که بارها دیده بود. وقتی او مرور فیلم را تمام کرد، او باید دستش را به نشانه‌ی تمام شدن می‌انداخت. او دستش را تقریباً سریع انداخت. لکونر او را بیدار کرد و به او گفت که منظورش این بوده که کل فیلم را مرور کند. زن جواب داد که این کار را کرده بود!

وقتی یک الگوی نورولوژیکی در مغز ما رخنه کند، مانند به یاد آوردن چیدن میوه از یک باغ یا یک فیلم احساسی که چندین بار دیده‌ایم، ضمیر ناخودآگاه ما می‌تواند کل الگوی پیوند یافته را در یک چشم به هم زدن مرور کند. "این بازپخش لحظه‌ای" است.

بعدها در این درس از این ویژگی فشرده‌گی زمان، بازپخش لحظه‌ای به سود خودتان استفاده خواهید کرد.

پیش زمینه

من معتقدم شرطی سازی کلاسیک بهترین روش برای شرطی کردن برنامه‌های بسیار مهم در ضمیر ناخودآگاه شماست، مانند سلامتی، موفقیت، و رفتارهای شخصیتی. شرطی سازی کلاسیک ساده است، اما کمی بیشتر از سایر روش‌ها به زمان نیاز دارد، زیرا یک عبارت تأکیدی باید فراهم شود. اول، چندین نکته باید بررسی شود. شما برنامه‌ها را در ضمیر ناخودآگاهتان تغییر نمی‌دهید؛ شما آنها را جایگزین می‌کنید. ضمیر ناخودآگاه شما می‌تواند تنها یکی از دو یا چند مفهوم را به عنوان درست تلقی کند. اگر ضمیر ناخودآگاه شما شرطی شده است که باور کند شما خجالتی هستید، آنگاه نیاز دارید ضمیر ناخودآگاهتان را با یک برنامه‌ی جدید شرطی کنید - برنامه‌ای که به شما تعادل و اعتماد به نفس ببخشد. اگر ضمیر ناخودآگاه شما برنامه ریزی شده بود که باور کند شما هر زمستان یک یا چند بار سرما می‌خورید، تحت شرایط پر استرس سردرد می‌گیرید، و مستعد بیمار شدن هستید، آنگاه نیاز دارید که ضمیر ناخودآگاهتان را برنامه ریزی کنید تا مفهوم سالم بودن، قوی بودن، نیرومند بودن، و داشتن سیستم ایمنی که قدرتمند باشند و شما را خوب نگهدارد را بپذیرد.

اگر فردی ۵۰ سال داشته باشد، ضمیر ناخودآگاه او احتمالاً ۵۰ سال با انگاره‌هایی که اکنون فکر می‌کند درست است شرطی شده است. برای غلبه بر این ۵۰ سال شرطی شدن در یک زمان کوتاه، یک روش موثر مورد نیاز است. شرطی سازی باید در حالت آلفا انجام شود، این کار باید با استفاده از عبارات تأکیدی جامع انجام شود، و باید تکرار شود تا زمانی که تبدیل به فکر برتر در ضمیر ناخودآگاه شود.

بیش از یک بار طول می‌کشد تا ضمیر ناخودآگاهتان را با یک انگاره جدید شرطی کنید تا قوی تر از انگاره‌های منفی فعلی شود. هر کس متفاوت است، بنابراین قوانین محدودی وجود ندارد که بگوید چند بار طول می‌کشد تا شما ضمیر ناخودآگاهتان را با برنامه‌ای جدید شرطی کنید. پیشنهاد من یک یا دو بار در روز تا یک هفته، سپس یک بار در هفته تا یک ماه، سپس یک بار در ماه برای یک سال، و سپس یک یا دو بار در سال است.

مرحله‌ی یک - یک عبارت تاکیدی بنویسید

عبارت تاکیدی باید وسیع باشد تا تمام جنبه‌های انگاره‌ی جدیدی که در ضمیر ناخودآگاهتان می‌خواهید را در بر بگیرد. من یک عبارت تاکیدی کلی مثلا برای سلامتی نوشتم، که در انتهای این درس آورده شده است. عبارت تاکیدی به خودی خود بیش از هفت صفحه است. سالم ماندن اهمیت دارد، بنابراین شما می‌خواهید مطمئن شوید که هر انگاره‌ی منفی در ضمیر ناخودآگاهتان را با یک انگاره‌ی مثبت و سالم جایگزین کنید. در این درس از عبارت تاکیدی به عنوان نقطه‌ی شروع استفاده کنید. آن را در خور نیازهایتان بسازید؛ آن را کوتاه کنید یا چیزی به آن اضافه کنید. از تصاویری که معنی خاصی برایتان دارد استفاده کنید. برای مثال، وقتی روی قابلیت فیلتر کردن کلیه‌هایتان تاکید می‌کنید، می‌توانید یکی از تصاویر زیر را استفاد کنید. اگر یک شیمی‌دان هستید، می‌توانید یک آزمایشگاه شیمی دقیق با تکنولوژی فیلترینگ پیشرفته را تصور کنید. اگر یک خانه دار هستید، می‌توانید ریختن آب پرتقال از درون یک الک یا پارچه‌ی توری برای از بین بردن دانه‌ها و تفاله را تصور کنید.

ساخت کلمات

کلمات، تا حد زیادی، ابزارهایی برای ضمیر خودآگاه هستند. کلمات ابزار شما برای خلق عبارت تاکیدی برای ضمیر ناخودآگاهتان هستند. بنابراین به خاطر داشته باشید که این کلمات برای فراخوانی تصاویر و احساسات استفاده می‌شوند. از کلمات برای توضیح یک عمل و برای رنگ آمیزی یک صحنه‌ی زنده که باعث برانگیخته شدن احساسات قوی می‌شود استفاده کنید.

"من سالم هستم" خوب است، اما چیزی مانند زیر بهتر است:

من خودم را با یک نور درخشان می‌بینم چست و چابک در یک پارک قدم می‌زنم که در آنجا گل‌هایی با رنگ‌هایی روشن کاشته شده است. من هنگام قدم زدن بنفشه‌های زرد رنگ با ساقه‌های ظریف و نرگس‌های آبی قوی را می‌بینم. قدم‌های من سریع است و احساس می‌کنم گویی شناور هستم. من زندگی را دوست دارم. من کاملا از

زندگی لذت می‌برم. من از زیبایی طبیعت لذت می‌برم. من احساس می‌کنم با طبیعت یکی هستم. من احساس می‌کنم یک نیروی زندگی حیات بخش مانند جرقه‌های نوری رقصنده‌ی کوچک درون بدون من حرکت می‌کند. من خوشحال هستم. من هنگام راه رفتن خودم را با یک لبخند گشاده می‌بینم، می‌دانم که زنده و خوب و قوی و نیرومند هستم. خوشحالی من و طبیعت خوب سیستم ایمنی مرا تحریک می‌کنند. من تصور می‌کنم که سلول‌هایم توسط یک موبایل کوچک با یکدیگر و با ضمیر ناخودآگاه حرف می‌زنند. من از سلول‌هایم به خاطر ارتباط با سیستم ایمنی‌ام و برای سالم ماندن و برای عملکرد خوبشان برای بدنم سپاسگذارم."

"من گلبول‌های بدنم را می‌بینم که از بدنم در برابر باکتری‌های بیگانه‌ی ناخواسته، ویروس‌ها و هر چیزی که برای بهترین سلامتی من آنجا نباشد، مراقبت می‌کنند. وقتی یک میکروب ناخواسته را کشف می‌کنند، به آن حمله کرده و آن را از بین می‌برند، مانند بازی قهرمان کوچک، که تمام آدم‌های بدی که در معرض دیدش باشند می‌خورد. من بیگانه‌خوارها را مانند جارو برقی‌های خیلی کوچک می‌بینم که وارد می‌شوند و آنجا را تمیز می‌کنند. من آنها را می‌بینم که خون مرا خالص و سالم نگه می‌دارند. سیستم ایمنی من دارای یک هارد درایو خیلی بزرگ است که میلیون‌ها ماده‌ی خارجی را شناسایی می‌کند و به محض اینکه وارد جریان خون من شوند، سلول‌های ایمنی من آنها را از بین می‌برند. سیستم ایمنی من فوق‌العاده است. دوستش دارم. از او متشکرم." (شما می‌توانید به سیستم ایمنی‌تان شکل و صدا ببخشید و آن را مثل کارتون متحرک کنید. آنگاه می‌توانید مستقیماً با آنها صحبت کنید.)

"من احساس می‌کنم قلبم به راحتی و بدون تلاش خون را به سرتاسر بدنم پمپاژ می‌کند. من احساس می‌کنم که قلبم قوی و نیرومند است. من می‌بینم گلبول‌های خونی مواد غذایی را به همه‌ی سلول‌های بدنم می‌رسانند. من حالا از قلبم متشکرم که وفادارانه به من خدمت می‌کند. من قلبم را با یک لبخند تصور می‌کنم. او خوشحال است و دوست دارد که مواد غذایی را به تمام سلول‌های من برساند. سرخرگ‌ها و رگ‌های خونی من کاملاً باز و انعطاف پذیر هستند. خونی که آنها حمل می‌کنند تمام مواد غذایی مورد نیاز برای بهترین کارکرد سلول‌ها و اندام‌ها را

تامین می‌کند. خون من تمام زائادات را دفع می‌کند تا سلول‌های سالم را حفظ کند. من قلبم و خونی که پمپاژ می‌کند را تقدیس می‌کنم.

تمام سلول‌ها، اندام‌ها، استخوان‌ها و هر چیزی دیگری در بدنتان را تقدیس کنید و از آن تشکر کنید. زینت ببخشید، اغراق کنید. احساساتتان را ابراز کنید. آن را تحسین کنید. خودتان را کنترل نکنید. چیزهایی را که در کلاس‌های انشا یاد گرفتید را فراموش کنید. نیازی نیست که عبارت تاکیدی شما منطقی باشد. حتی نیازی ندارید که از دستور زبان خوب استفاده کنید. عبارت شما باید هر چیزی که می‌توانید فکر کنید را پوشش دهد و باید باعث شود چیزی را که درباره‌ی آن صحبت می‌کنید را ببینید و احساس کنید.

واقع بین باشید

برای کاری که می‌خواهید انجام دهید جسارت داشته باشید، اما غیر واقعی بودن ممکن است باعث دلسردی و از دست دادن اطمینان شود. اگر دوست دارید تنیس بازی کنید، بازیکن رتبه‌ی B شوید، و ۷۲ سال دارید، داشتن هدف برنده شدن در مسابقات ویمبلدون غیر واقعی خواهد بود. به دنبال تعالی باشید، نه کمال.

یک استثنا در واقع بین بودن در شفای بیماری است. من معتقدم هر چیزی در رابطه با سلامتی امکان پذیر است. شفای خود به خودی سندیت دارد. این بهبودی‌های خود به خودی به خاطر یک فرایند ذهنی هستند، نه فرایند دارویی. یک پژوهش که توسط المر و آلیس گرین انجام شد، نشان داد که ویژگی مشترک بهبودی‌های خود به خودی در این پژوهش تغییر در نگرش بود. البته از این روش‌ها استفاده کنید اما هرگز از آن‌ها به جای کمک‌های تخصصی استفاده نکنید. آن‌ها را هماهنگ با کمک‌های تخصصی به کار ببرید.

از زمان حال استفاده کنید

ضمیر ناخودآگاه تنها در زمان حال کار می‌کند. وقتی می‌گویید، "من بهتر خواهم شد"، شما فردا بهتر خواهید شد، اما فردا هرگز نمی‌رسد. فردا همیشه یک روز دورتر است.

"من بهتر خواهم شد" به طور مفهومی می‌گوید که الان خوب نیستید. بنابراین این جمله هدف خوب نبودن را به ضمیر ناخودآگاه می‌دهد.

هدف خوب بودن را به ضمیر ناخودآگاهتان بدهید. بگویید که اکنون خوب هستید و خودتان را تجسم کنید که الان خوب هستید- مهم نیست شرایط فعلی‌تان چه باشد.

مثبت باشید

بسیاری از معلمان موفق گاهی از عبارات منفی استفاده می‌کنند. به هر حال، من استدلال می‌کنم که عبارات منفی هرگز نباید استفاده شوند، و چند دلیل برای آن می‌آورم.

تصور یک منفی اغلب دشوار است. برای مثال، تصور کنید "مایکل جردن امروز بسکتبال بازی نمی‌کند." سخت است که ببینید کسی کاری را انجام نمی‌دهد.

برخی از روان‌پزشکان معتقدند که ضمیر ناخودآگاه کلمه‌ی "نه" را نمی‌بیند. بنابراین، وقتی می‌گویید، "من نمی‌ترسم"، ضمیر ناخودآگاه این طور می‌شنود، "من می‌ترسم".

از طرف دیگر، مکتبی دیگر معتقد است که هر صفتی جلوی اسم، روی آن اسم در ضمیر ناخودآگاه تاکید می‌کند. اگر آنها درست گفته باشند آنگاه "ند-" در "من نمی‌ترسم" در ضمیر ناخودآگاه روی "ترس" تاکید می‌کند.

وقتی کلمه‌ای را همراه با چیز دیگری می‌گویید و تصور می‌کنید، فراموش کردن کلمه دشوار است. چشمانتان را ببندید، آرام باشید و تصور کنید: درب اتاقی که در آن هستید باز می‌شود و یک فیل صورتی وارد می‌شود. فیل

یک کلاه مهمانی مسخره دارد و در حال شیپور زدن است. فیل در اطراف اتاق می‌خرامد پاهای شما را لگد می‌کند. درد می‌گیرد! حالا فیل را فراموش کنید. نمی‌توانید. اگر به صورت زنده صحنه را تصور کرده باشید، نمی‌توانید آن فیل مسخره، صورتی و دوست‌دار مهمانی را فراموش کنید.

یک شاه حریص به عنوان جایزه برای هرکسی که بتواند به او نشان دهد چطور شن را به طلا تبدیل می‌شود ثروتی را پیشنهاد کرد. یک جادوگر باهوش از حقه‌ای استفاده کرد تا نشان دهد او شن را به طلا تبدیل کرده است. او یک روش قلابی برای تبدیل شن به طلا به پادشاه داد. سپس جادوگر به پادشاه گفت که او هرگز، هرگز نباید هنگام تبدیل شن به سنگ به کلمه‌ی "آبراکادابرا" (کلمه‌ی جادویی) فکر کند. البته، جادوگر هر بار که سعی می‌کرد شن را به طلا تبدیل کند نتوانست این کلمه را از ذهنش خارج کند. بنابراین، او نتوانست جادوگر را برای این شکست سرزنش کند.

بنابراین از کلمه‌ی نفی استفاده نکنید، مثل "من نمی‌ترسم"، زیرا روی ترسیدن تاکید می‌کنید و "ترسیدن" را در ذهن خود جای می‌دهید. خیلی ساده است که بگویید، "من آسوده و مطمئنم". دلایل بالا بایستی شما را متقاعد کرده باشد که از عبارات مثبت استفاده کنید، نه منفی.

خاص و دقیق باشید

وقتی تصویری از چیزی که می‌خواهید را می‌سازید، خاص باشید. تصویری که با گفتن این جمله برخاسته می‌شود: "من خودم را می‌بینم که یک ماشین جدید سوار می‌شوم" در مقایسه با این جمله ضعیف است: "من ماشین جدیدم را می‌بینم، یک ولووی آبی S70 چهار در. من هنگام لگد زدن به لاستیک‌ها فشاری که به انگشتانم وارد می‌شود را احساس می‌کنم. من خودم را می‌بینم که پشت فرمون می‌نشینم. تودوزی‌ها چرم و به رنگ بژ هستند. من بوی چرم تازه را احساس می‌کنم. من سی‌دی/کاست/رادیو را روشن می‌کنم و به موسیقی استریو از گروه بیتل که از شش عدد بلندگو می‌آید گوش می‌کنم. من خودم را می‌بینم که در جاده‌ی ۶۶ (یکی از جاده‌های اصلی در

آمریکا) در حال رانندگی هستم. از اینکه ماشین من این قدر نرم حرکت می کند شگفت زده هستم. من منظره ها را از پنجره ی ماشینم می بینم. همین الان از کنار خانه ی قدیمی رد بارن عبور کردم..." و غیره.

آن را مخصوص خودتان بسازید

یک عبارت تاکیدی با کلمات خودتان بهتر از عبارتی است که توسط فرد دیگری نوشته شده باشد. کلمات و تصاویری که شما رنگ می کنید بار معنایی و مفهوم بیشتری برای شما خواهند داشت. آن عبارت نیروی بیشتری خواهد داشت. از عبارات دیگران استفاده کنید، اما آنها را ویرایش کرده و مختص خودتان بسازید. با احساسات و نگرش های خودتان آنها را تصحیح کنید.

فعالیت استرس

خودتان را در حال انجام کاری یا بودن در چیزی ببینید. "من تحت هر شرایطی خونسرد هستم. من خودم را می بینم که در یک شرایط اضطراری با جرات عمل می کنم. من هوشیار هستم و وارد عمل می شوم. من خودم را می بینم که با آرامش به آتش نشانی زنگ می زنم. من به خاطر دارم که آتش خاموش کن کجا قرار داد و وارد عمل می شوم و آتش را خاموش می کنم. من بقیه را راهنمایی می کنم تا از خانه خارج شوند. من می بینم که افرادی که اطراف من هستند به خاطر آرامشم، و اقدامات جسورانه ام مرا تحسین می کنند. من احساس اطمینان می کنم..." و غیره.

از تمام حواستان استفاده کنید

از کلماتی استفاده کنید که باعث می شوند بشنوید، بو کنید، بچشید، و احساس کنید. "من ظاهر موافقت را در چهره ی رئیسم هنگامی که از او درخواست ارتقا می کنم، می بینم. چشمان او برق می زند و به من لبخند می زند و می گوید من کارم را عالی انجام می دهم. وقتی او به من ارتقا و پاداش می دهد من احساس سربلندی می کنم. من

صدای او را می‌شنوم که به من تبریک می‌گوید و می‌گوید که چقدر لایق آن هستم. هنگامی که من و همسر من به خاطر موفقیت جشن می‌گیریم، من می‌توانم مزه‌ی نوشیدنی را بچشم و حس کنم که حباب‌های آن بینی‌ام را قلقلک می‌دهند."

احساسی باشید

احساس انرژی است. هیجان زده شوید. من بسیار خوشحالم که اشک‌هایم روی گونه‌هایم می‌لغزند... من با اشتیاق... من لذت می‌برم... من با هیجان... من عمیقاً احساس می‌کنم... من بسیار خوشحالم،" و غیره.

مجاز در مقابل معتبر

یک عبارت تأکیدی مجاز این است، "تو می‌توانی آرام باشی،" یا "حالا اجازه می‌دهم که بازوهایم آرام شوند." یک عبارت تأکیدی معتبر این است، "آرام باش!" یا "من به بازوهایم دستور می‌دهم که اکنون آرام باشند!" هر دوی این‌ها موثر هستند. پیشنهاد من این است که نوع کلمه بندی مجاز، اگر نتیجه دهد، بهتر است. اگر ضمیر ناخودآگاه شما توافق نکرد، آنگاه از عبارت تأکیدی معتبر استفاده کنید. ضمیر ناخودآگاه شما باید اطاعت کند، اما شما می‌خواهید یک رابطه‌ی دوستانه‌ی دو طرفه ایجاد کنید. دوستان یا عاشقان به یکدیگر دستور نمی‌دهند؛ آنها مجبور نیستند که این کار را انجام دهند. آنها با احترام و نیاز متقابل با هم کار می‌کنند.

من کسی را می‌شناختم که از ضمیر ناخودآگاهش همکاری دریافت نمی‌کرد. او به حالت آلفا رفت و ضمیر ناخودآگاهش را به خاطر همکاری نکردن سرزنش کرد. او گفت این یک اجبار است که به خاطر هر دو طرف با هم کار کنند. آنها در یک بدن زندگی می‌کردند و به سود هر دو بود که آن بدن را سالم نگاه دارند. سالم بودن از نظر احساسی به مصمم بودن بستگی دارد. آشفتگی درونی ناسالم است، باعث استرس می‌شود، و مخرب است. او چند دقیقه ادامه داد؛ آن یک سرزنش خودمانی واقعی بود. او ادعا کرد که برای چند روز حالت خوبی نداشت اما بعد از آن، ضمیر ناخودآگاه و ضمیر ناخودآگاهش به خوبی با یکدیگر کنار آمدند.

مرحله‌ی دو- یک محرک بیفزایید

به عبارت تاکیدی تان یک محرک بیفزایید. هر بار که ضمیر ناخودآگاهتان را شرطی می‌کنید، یک محرک به آن اضافه کنید. من از رنگ سبز به عنوان یکی از محرک‌هایم برای سلامتی استفاده کردم. در انتهای عبارت تاکیدی می‌گویم، "هر بار که رنگ سبز را می‌بینم یا تصور می‌کنم، این عبارت تاکیدی بارها تکرار می‌شود. هر بار که من رنگ سبز را می‌بینم یا در ذهنم تجسم می‌کنم، این عبارت تاکیدی تقویت می‌شود و تاکید می‌شود و عمل می‌کند. هر بار که من رنگ سبز را می‌بینم یا به آن فکر می‌کنم، این عبارت تاکیدی بزرگ می‌شود، ارتقا می‌یابد، و بیشتر و بیشتر انرژی می‌گیرد.

من رنگ سبز را انتخاب کردم زیرا به زندگی، رشد جدید، و سلامتی وابسته است. من یک صفحه‌ی سبز در کمدم آویزان کردم. بعد از مدتی ضمیر خودآگاهم از آن صرف‌نظر می‌کند اما ضمیر ناخودآگاهم بارها آن را در طول روز می‌بیند. خوشبختانه رنگ سبز فراوان است، بنابراین عبارت تاکیدی من صدها بار در روز انرژی می‌گیرد.

مرحله‌ی سه- عبارت تاکیدی خودتان را بکارید

شما می‌توانید عبارت تاکیدی خودتان را در دو روش در ضمیر ناخودآگاهتان فرو کنید. اول، به حالت آلفا بروید و آن را بلند بخوانید. آن را ببینید، صحبت کنید، و بشنوید. به ضمیر ناخودآگاهتان دستور دهید که همین طور که عمیق‌تر به حالت آلفا می‌روید عبارت تاکیدی شما را بپذیرد و آن را تایید کند. سپس عمیق‌تر بشوید، ترجیحاً آنقدر عمیق که هوشیاری تان را از دست بدهید. وقتی شما هوشیار نیستید، ضمیر خودآگاه انتخاب‌گر نمی‌تواند دخالت کند.

روش دیگر ضبط کردن عبارت تاکیدی تان است. اگر شما خودتان را شرطی نکرده‌اید که در مدت کوتاهی وارد یک حالت آلفای عمیق شوید، در ابتدا یک برنامه‌ی ریلکسیشن را اضافه کنید. دستگاه پخش خود را روشن کنید و به حالت آلفا بروید. با استفاده از کلمه‌ی "آرام" وارد این حالت بشوید. این برنامه (در انتهای درس چهار) از

کلمه‌ی "خواب" استفاده می‌کند. شما به خواب نخواهید رفت؛ شما به حالت آلفای عمیق و عدم هوشیاری می‌روید. هیچ کلمه‌ای وجود ندارد که به معنی "به حالت آلفا یا تتا برو و هوشیاری‌ات را از دست بده" باشد، بنابراین ما ناچار به استفاده از کلمه‌ی "خواب" هستیم. ضمیر ناخودآگاه شما به خاطر انتظار و ایمان شما می‌داند که شما چه می‌خواهید که به حالت آلفای عمیق می‌روید. وارد شدن به حالت خواب بهترین است زیرا ضمیر خودآگاه شما نمی‌تواند با تلقین‌ها مداخله کند.

مرحله‌ی چهار - تکرار

مانند قانون انگشت، عبارت تاکیدی را تا یک هفته روزی یک بار، تا یک ماه هفته‌ای یک بار، و تا یک سال ماهی یک بار، و بعد از آن هر سال تکرار کنید.

مرحله‌ی پنج - گروه بندی عبارات تاکیدی

با گروه‌بندی عبارات تاکیدی و استفاده از تکنیک بازپخش لحظه‌ای بسیار در زمان صرفه جویی می‌شود. یک گروه بندی پیشنهادی می‌تواند استفاده از میوه، گل، یا رنگ متفاوت به عنوان یک محرک برای هر عبارت تاکیدی باشد. برای مثال، می‌توانید این طور استفاده کنید:

- یک سیب برای عبارت تاکیدی سلامتی‌تان
- یک گلابی برای موفقیت
- یک خوشه انگور برای روابط
- یک موز برای فراوانی
- یک انبه برای تغذیه و عادات مناسب خوراکی

بعد از اینکه خودتان را با این محرک‌ها شرطی کردید، آنها در عرض چند ثانیه می‌توانند در ضمیر ناخودآگاهتان فعال شوند. به حالت آلفا بروید و خودتان را ببینید که هر میوه را به ترتیب درون یک سبد می‌گذارید، یا بهتر از یک درخت می‌چینید. هر بار که در حالت آلفا هستید، فقط چند ثانیه صرف کنید تا هر میوه را تصور کنید، در این صورت شما فقط در چند ثانیه پنج عبارت تاکیدی را تکرار کرده‌اید.

تمرین شرطی سازی عبارت تاکیدی سلامتی

این یک مثال از یک عبارت تاکیدی عمومی است. هدف آن این است که ضمیر ناخودآگاه شما را به پیش زمینه بیاورد و آن را به مفاهیم عالی سلامتی اشباع کند. از این عبارت تاکیدی به عنوان نقطه‌ی شروع استفاده کنید. آن را طوری تصحیح کنید که احساسات و عواطف خودتان را در مورد سلامتی نشان دهد. آن را تغییر دهید، چیزهایی به آن اضافه کنید، برخی قسمت‌ها را حذف کنید- آن را طوری بسازید که بیانگر خودتان باشد. می‌توانید به بخش‌ها و عملکردهای بیشتری از بدنتان که می‌خواهید تقویت و تقدیس کنید فکر کنید. و به خاطر داشته باشید، از عباراتی استفاده کنید که چیزی را فراخوانی کنند که بتوانید تجسم کنید. سلامتی مقاوم باید طبیعی و دائمی پنداشته شود.

یک برنامه‌ی ریلکسیشن در ابتدا قرار داده می‌شود تا شما را به حالت عمیق آلفا ببرد. وقتی توانستید در عرض چند ثانیه با کلمه‌ی محرک خود وارد حالت آلفا بشوید، می‌توانید آن قسمت از عبارات را حذف کنید. حالا، آن را ضبط کنید، روی یک صندلی راحت بنشینید، چشمانتان را ببندید، و آن را پخش کنید. یا روی یک صندلی راحتی بنشینید، به حالت آلفا بروید، آن را بلند بخوانید، به خودتان بگویند که در هر سطح و هر سنی که باشید، همین که خودتان را عمیق‌تر به حالت آلفا ببرید، این عبارت در ضمیر ناخودآگاه شما فرو می‌رود. سپس از محرک "آرام" استفاده کنید تا وارد یک حالت آلفای ناآگاهانه بشوید.

عبارت تاکیدی سلامتی

من دارم ریلکسیشن عمیق را تجربه می‌کنم. زیرا ریلکسیشن باعث می‌شود که من احساس خوبی داشته باشم، من آرزومندانه مشتاق این تمرین و رفتن به حالت عمیق آلفا و تتا هستم. من احساس رضایتی که این تمرین به من می‌دهد دوست دارم و مشتاق آن هستم. من می‌توانم خودم را در یک حالت سعادت ببینم و از آن لذت ببرم. ریلکسیشن برای من خیلی خوب است. این کار مرا بازیابی کرده و به من انرژی می‌بخشد. این کار مرا از تنش‌ها رها می‌کند و گردش خون عالی را در همه‌ی قسمت‌های بدن من امکان پذیر می‌کند. بدن من این احساس را پیش‌بینی می‌کند و آرزو دارد که آرام باشد، عمیقاً آرام باشد، به صورتی کاملاً عمیق و طبیعی. پلک‌هایم به صورت طبیعی بسته می‌شوند و با بسته شدن آنها، من احساس می‌کنم موجی از گرمی از سر تا پاهایم سرازیر می‌شود.

من حالا از تنفسم آگاه می‌شوم. من متوجه هستم که تنفس من آرام و عمیق می‌شود. من تصور می‌کنم که می‌توانم مولکول‌های هوایی را که تنفس می‌کنم ببینم. من می‌بینم و می‌دانم که هر مولکول انرژی است... انرژی زندگی... هر مولکول حاوی انرژی نیروی زندگی است. من این انرژی را به صورت جرقه‌های کوچک می‌بینم. من یک زمین از جرقه‌های کوچک را می‌بینم. این جرقه‌های کوچک وارد شش‌های من می‌شوند و به من انرژی می‌دهند... نیروی جوانی می‌بخشند.. مرا با انرژی مثبت و سرزندگی پر می‌کنند. این انرژی درون من تب و تاب دارد. من این انرژی را می‌بینم که وارد شش‌های من می‌شود و به تک تک سلول‌های بدنم انتقال می‌یابد. بدن من از آن پذیرایی می‌کند و با لذت از آن استفاده می‌کند. من از نیروی زندگی به خاطر انرژی دادن و جوان کردن بدنم سپاسگذارم.

هنگام بازدم، من مولکول‌های هوا را می‌بینم که انرژی منفی زائد و هر چیزی که من دیگر به آن نیاز ندارم را به بیرون انتقال می‌دهد. وقتی من هوا را به بیرون می‌دهم، ابری خاکستری می‌بینم که از بدنم خارج می‌شود. این

مولکول‌های هوا همچنین تنش و اضطراب را با خود حمل می‌کنند و من احساس می‌کنم که آرام هستم... رضایتم از زندگی و بدنم بیشتر و بیشتر می‌شود.

حالا خودم را تصور می‌کنم که در حال راه رفتن در ساحل یک جزیره‌ی استوایی هستم. آب آرام است. دمای هوا عالی است و نسیم ملایمی از سمت اقیانوس می‌وزد. یک نفر یک صندلی با پشتی در شن‌ها حک کرده است. من به آرامی در صندلی می‌نشینم و احساس می‌کنم که شن گرم و نرم بدنم را در بر می‌گیرد. نشستن در اینجا و رها کردن احساس بسیار خوبی دارد... من افکار زندگی‌ام را برای چند دقیقه رها می‌کنم... رها می‌کنم و به سادگی در این دقیقه زندگی می‌کنم... رها می‌کنم و به سادگی از اکنون و زیبایی که مرا احاطه کرده آگاه هستم. تمام نگرانی‌ها و افکار فردا و دیروز از ذهنم پاک می‌شوند. من اینجا هستم و این لحظه تنها زمان در ذهن من است. من به چشمانم اجازه می‌دهم تا به ابرهای متراکم بالای سرم نگاه کنند. من درک می‌کنم که آنها چقدر بزرگ هستند. آنها دائما تغییر شکل می‌دهند. من از تصور اینکه این شکل‌ها برای من یادآور چه چیزهایی هستند لذت می‌برم.

برای بیشتر لذت بردن از این لحظه، و رفتن به یک حالت ذهنی عمیق‌تر، طبیعی و سالم، من حالا بیشتر آرام می‌شوم. من الان دو برابر لحظه‌ی قبل آرام هستم. همین طور که ابرها را مشاهده می‌کنم، احساس می‌کنم بدنم سنگین‌تر و سنگین‌تر می‌شود. این احساس ریلکسیشن کامل است. من از صحنه‌ی پیش رویم لذت می‌برم... ابرهای موج سفید، موج‌های آرام دریا، افق دوردست، و رنگ‌های سبز آبی آرامش بخش اقیانوس. من آگاهم که تنفسم آهسته و هماهنگ با موجی است که ساحل را می‌شوید.

حالا من از پاها و ران‌هایم آگاه هستم و آنها را رها می‌کنم تا دو برابر آرام شوند. حالا من روی پایین تنه‌ام متمرکز می‌شوم. من با مهربانی از آنها درخواست می‌کنم تا بیشتر آرام باشند. با این کار احساس می‌کنم که وزن بدنم افزایش می‌یابد، عضلاتم تمام تنش‌ها را رها می‌کنند، آسوده و سست می‌شوند... بسیار سست. حالا از بازوها و

دستانم می‌خوام آرام شوند. من احساس می‌کنم شانه‌هایم به خاطر وزن اضافه‌ی بازوهایم پایین می‌افتند. نهایتاً، از سر و شانه‌هایم می‌خواهم که کاملاً آرام باشند. آنها موافقت می‌کنند. عضلات گلو و گردنم آرام و خالی از تنش هستند. زبانم آرام است و صدای درونم آرام می‌شود. من خیلی احساس خوبی دارم.

من حالا مشتاق این عبارات تاکیدی هستم. لزومی ندارد که ضمیر خودآگاهم آنها را بشنود. این عبارات تاکیدی، این انگاره‌ها درباره‌ی سلامتی، درون ضمیر ناخودآگاهم غرق می‌شوند-در تمام بخش‌های آن- به صورت طبیعی و عمیق. مسیرهای نورولوژیکی که ایجاد می‌شوند تنها حقایق من هستند. من درباره‌ی آن احساس قدرتمندی می‌کنم. من می‌توانم احساس کنم این احساس مسیرهای این عبارت تاکیدی را در ذهنم قدرتمند می‌کند. ضمیر ناخودآگاهم مشتاقانه این عبارت تاکیدی را به عنوان تنها حقیقت می‌پذیرد و این حقیقت بر تمام افکار دیگر، انگاره‌ها و احساسات درباره‌ی سلامتی غلبه می‌کند. ضمیر ناخودآگاهم آن را می‌پذیرد زیرا به خاطر بهترین سلامتی و مصلحت ماست. با شنیدن شمارش از ۱۰ تا ۱، من پایین تر می‌روم، عمیق تر و عمیق تر وارد سطح سالم طبیعی تتا می‌شوم. ۱۰...۹...۸... پایین و پایین... عمیق تر و عمیق تر... ۶...۵...۴...۳. من در حالت تتای عمیق هستم، و حالا خیلی عمیق تر می‌شوم. ۲...۱. من در عمیق‌ترین حالت هستم. حالا من عبارت تاکیدی زیر را با لذت می‌پذیرم.

ضمیر خودآگاهم کمرنگ شده و ضمیر ناخودآگاهم آماده و مشتاق برای پذیرش عبارات تاکیدی ظاهر می‌شود. من خودم را با یک پرتو تابناک می‌بینم که به چابکی در یک باغ زیبا که گل‌های رنگارنگ درخشان در آن کاشته شده قدم می‌زنم. من بنفشه‌های زرد با ساقه‌های ظریف و نرگس‌های آبی ضخیم را هنگام راه رفتن می‌بینم. من احساس لذت می‌کنم. من ارتعاش ناشی از نیروی زندگی را درونم در سرتاسر بدنم احساس می‌کنم. من احساس می‌کنم نیروی زندگی خوب و سالمی در بدن و ذهنم جاری می‌شود. من هماهنگی با طبیعت را احساس می‌کنم. من نیروی زندگی را درون بدنم به صورت یک پرتو از انرژی مرتعش و پرتراوت می‌بینم و احساس می‌کنم. قدم‌های من سریع است و من احساس می‌کنم شناور هستم. من از زندگی لذت می‌برم. من کاملاً از زندگی لذت می‌برم. من خوشحال هستم. من خودم را با یک لبخند گشاده می‌بینم. من راه می‌روم و می‌دانم که زنده و خوب و سرحال

و پر انرژی هستم. من پر قدرت راه می‌روم. من خودم را می‌بینم که از فعال بودن لذت می‌برم. فعال بودن باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشم و این برای من خوب است. فعالیت مرا سالم و جوان نگه می‌دارد. من تجلی تازه و آشکار از زندگی هستم.

حالا ضمیر ناخودآگاهم کاملاً آماده‌ی پذیرش تمام تلقینات سازنده‌ی بدن، ذهن و سلامتی است. ضمیر ناخودآگاهم تنها تلقیناتی را که مثبت و به صلاحم هستند را می‌پذیرد. این تلقین‌ها شب و روز، ۲۴ ساعت درون من کار می‌کنند تا مرا از نظر فیزیکی و احساسی قوی کنند... سالم‌تر و خوشحال‌تر. آنها هنگامی که بدنم بیدار یا خواب است درون من کار می‌کنند، برای همیشه. حالا تلقین‌های زیر را برای خودم می‌سازم. ضمیر ناخودآگاهم مشتاقانه آنها را برای بهترین سلامتی و تندرستی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهم می‌پذیرد.

من تنها افکار مثبت را در سر می‌پرورانم. من خودم را به خاطر هر چیزی که در گذشته نسبت به بدنم انجام داده‌ام می‌بخشم. من به بدنم همان طور که می‌خوام باشد فکر می‌کنم. من به بدنم همان طور که در ذهنم هست فکر می‌کنم-کامل، خالص، مهربان، تندرست، فعال، سرزنده، سرشار از انرژی، و در یک وزن سالم. من تصمیم می‌گیرم که غذاهای سالم بخورم و تنها آنقدر بخورم که بهترین سلامتی و انرژی من حفظ شود. من خودم را در حال خوردن غذاهای سالم و به مقدار کم می‌بینم. من از شکر و آرد سفید پرهیز می‌کنم. من حالا و همیشه از شیرینی لذت می‌برم اما فقط به مقدار کم. من خودم را می‌بینم که از دومین قطعه شکلات امتناع می‌ورزم. من به سادگی میزان شیرینی‌هایی را که می‌خورم را کنترل می‌کنم. من از پشت سر هم خوردن به خاطر خوشمزه بودن غذا خودداری می‌کنم. من مقدار غذایی را که می‌خورم کنترل می‌کنم. من یک رژیم متعادل و همه جانبه دارم. من خودم را در حال خوردن سبزی‌ها و میوه‌ها می‌بینم و بعد از اینکه به مقدار کافی خوردم میز را ترک می‌کنم. من کمی قبل از احساس سیری دست از خوردن می‌کشم. من می‌دانم که ده دقیقه طول می‌کشد که احساس سیری کنم، بنابراین قبل از اینکه سر میز احساس سیری کنم متوقف می‌شوم. بدن من مراقب غذاهای چرب است. من درباره‌ی خودم احساس خوبی دارم زیرا حالا می‌خورم تا بهترین سلامتی‌ام را حفظ کنم. این به من احساس کنترل

خودم را می‌دهد. من خودم را با انرژی فراوان می‌بینم. من می‌بینم که این انرژی مرتعش می‌شود و در سرتاسر بدن من تب و تاب پیدا می‌کند.

مهم نیست که در گذشته چه افکاری داشتیم. من انگاره‌های منفی را درباهی خوردن و سلامتی رها می‌کنم، همچنین اثراشان را روی خودم رها می‌کنم. من حالا خودم را سالم و پرتراوت می‌بینم و احساس می‌کنم. من حالا تپش انرژی زندگی را در بدنم احساس می‌کنم. هر سلول، هر غده، هر عضله، هر اندام، حالا سرشار از زندگی و حیات است. از حالا به بعد من دائما خودم را سالم و شاد می‌بینم. من درباره‌ی خودم فقط مثبت فکر می‌کنم.

هوشی درون من وجود دارد که مرا از دو سلول کوچک خلق کرده است. این هوش می‌داند که چطور استخوان‌ها و گوشت و اندام‌ها و مغزی که با آن فکر می‌کنم را تشکیل دهد. این هوش همچنان در هر سلول بدنم زندگی و کار می‌کند. این هوش یک اراده‌ی قوی دارد تا من سالم باشم و یک زندگی مفید و شاد داشته باشم. این هوش پشت تمام فعالیت‌های بدنم هست. این هوش کاری که انجام می‌دهد را دوست دارد و خوشحال است که به من خدمت می‌کند. او در هر لحظه و هر روز زندگی من در حال کار است. او هرچیزی که نیاز دارم تا سالم بمانم را برای من فراهم می‌کند. او برای بدن من یک سیستم ایمنی فراهم کرده که مرا سالم نگه می‌دارد و در برابر تمام میکروب‌های بیگانه که وارد بدن من می‌شوند می‌جنگد. او می‌داند چطور در بریدگی‌ها خونریزی را متوقف کند و می‌داند چطور بهبود دهد و یک پوست جدید بیوراند. این هوش که در بدن من نفوذ می‌کند می‌تواند هر ماده‌ای که بدنم نیاز دارد تا سالم و پرتراوت باشد را تولید کند. او می‌داند چطور تمام عملکردهایی که در بدنم اتفاق می‌افتند را کنترل کند. این هوش میلیاردها عملکرد را که در هر لحظه از زندگی‌ام در سراسر بدنم اتفاق می‌افتند را شروع می‌کند و روی آنها نظارت می‌کند. من این هوش داخلی را فرا می‌خوانم تا مرا سالم و نیرومند نگه‌دارد. من به این دانش داخلی اجازه می‌دهم تا برای تندرستی ذهنی و فیزیکی من کار کند. من از این هوش داخلی به خاطر خدمت رسانی خوب به من سپاسگذارم. من از او بارها و بارها سپاسگذاری می‌کنم و برای او عشق می‌فرستم.

من آرام و آسوده‌ام. بدن من در استراحت است. ریلکسیشن باعث می‌شود خونم آزادانه در سرتاسر بدنم جریان پیدا کند. من می‌بینم و احساس می‌کنم که خونم از درون بدنم عبور می‌کند و مواد غذایی تازه را به تمام سلول‌هایم می‌رساند. من آن را تصور می‌کنم که هر چیزی که سلول‌هایم نیاز دارند تا سالم بمانند را به آن‌ها می‌رساند. من در ذهنم می‌بینم که خون من در حال حمل میوه‌ها و سبزیجات ریز و سایر غذاهای سالم به تمام سلول‌ها است. همچنین می‌بینم خونم در حال بیرون بردن مواد زائد است. او سلول‌هایم را سالم و بدنم را تمیز نگه می‌دارد. سلول‌های خسته و قدیمی‌تر با خوشحالی به ورای زندگی رفته و بدن مرا ترک می‌کنند تا تنها سلول‌های سالم و تازه باقی بمانند. من حالا قوی و خوب و نیرومند هستم. من احساس خوبی دارم. من خودم را می‌بینم که با خوشحالی می‌رقصم. من عشق را در هر سلول احساس می‌کنم. من واقعا قلب‌های کوچک قرمز و در حال ارتعاشی را تصور می‌کنم که نشان دهنده‌ی عشق هستند و در سرتاسر رگ‌های من جاری هستند و هر سلول را تقدیس می‌کنند. خون من به آسانی گردش دارد حتی در کوچک‌ترین رگ‌هایم. من از خونم سپاگذارم که سلول‌ها را در تمام قسمت‌های بدنم سالم نگه می‌دارد. من به خاطر ساختن هزاران سلول خونی جدید در هر دقیقه برای حفظ گردش مواد غذایی در داخل و محصولات زاید به خارج از او سپاسگذارم. من صورت‌های خندان را روی هر سلول از بدنم احساس می‌کنم. سلول‌های من خوشحال و دوست داشتنی هستند. من با افکارم تنها انرژی مثبت برای آنها می‌فرستم.

سیستم ایمنی بدن من با شکوه است. او هزاران و هزاران میکروب ناخواسته را به خاطر نگه می‌دارد. وقتی با یکی از آنها مواجه می‌شود، پیام‌هایی به ضمیر ناخودآگاهم می‌فرستد و ضمیر ناخودآگاهم ارتشی از گلبول‌های سفید، سلول‌های تی، سلول‌های بی، و سایر سلاح‌ها اعزام می‌کند. این سلول‌ها تمام سلول‌ها و میکروب‌های ناسالم را تخریب می‌کنند. سپس سیستم ایمنی من بیگانه‌ها را می‌فرستد تا آنها را تمیز کند. این یک سیستم معجزه وار است و به صورت اتوماتیک و طبیعی کار می‌کند و ۲۴ ساعت شبانه روز برای من کار می‌کند. من این را به صورت یک ناحیه جنگی تصور می‌کنم - جنگی علیه تمام چیزهایی که متعلق به بدن من نیستند. من این عمل را

به صورت یک بازی ویدئویی تصور می‌کنم. مردان خوب مبارزه می‌کنند و دنیا را از شر مردان بد خلاص می‌کنند. من می‌بینم که یک مرد قوی درون رگ‌ها و سرخرگ‌ها حرکت می‌کند و تمام سلول‌های ناخواسته، سلول‌های ناسالم، و میکروب‌ها را می‌خورد. من از سیستم ایمنی‌ام به خاطر شغل با شکوهی که ۲۴ ساعت شبانه روز، سالیان سال انجام می‌دهد سپاسگذارم.

خوشحالی من افزایش می‌یابد و باعث می‌شود سیستم ایمنی‌ام بهتر عمل کند. من می‌دانم که تحقیقات پزشکی ثابت کرده‌اند که ماهیت خوب و خوشحالی سیستم ایمنی بدن مرا تقویت می‌کنند. بنابراین من یک حالت خوشحال را حفظ می‌کنم و یک ماهیت خوب را نگه می‌دارم. هر بار که در خوشحال‌ترین حالت خودم هستم من نماد یک صورت خوشحال را تصور می‌کنم. من نماد صورت خوشحال را به خوشحالی نسبت می‌دهم. بنابراین، هر بار که من درباره‌ی یک صورت خوشحال فکر می‌کنم یا آن را می‌بینم سیستم ایمنی من نیرومند شده، تقویت می‌شود و انرژی می‌گیرد. هر بار که من صورت خوشحال را می‌بینم و تجسم می‌کنم، سیستم ایمنی من احیا شده و انرژی می‌گیرد. صورت خوشحال مرا سالم و خوب نگه می‌دارد.

حالا من قلبم را تجسم می‌کنم. این یک عضله‌ی قوی و بادوام و سرسخت است. مداوماً و با قدرت هر روز و هر روز پمپاژ می‌کند. من از قلبم به خاطر فرستادن خون به تمام سلول‌های بدنم سپاسگذارم. من از او سپاسگذارم که منظم و با نیرو می‌تپد. من می‌توانم آن را به عنوان یک میزان سنج ببینم که همواره یک ریتم مناسب را حفظ می‌کند. قلبم پمپاژ کردن خون را دوست دارد و این کار را با خوشحالی انجام می‌دهد. من قلبم را تصور می‌کنم که بازیگوش است و از کاری که می‌کند لذت می‌برد. من واقعا یک خنده در میان آن می‌بینم. او بدون تلاش و با شادی پمپاژ می‌کند. او خون را پمپاژ می‌کند و هر روز و هر شب بدن را خالص و پرانرژی می‌کند. من به خاطر خدمت‌رسانی‌اش از او سپاسگذارم.

تمام سرخرگ‌هایی که خون را برای قلب من تامین می‌کنند آرام و تمیز هستند. هوش درون من اجازه نمی‌دهد سلول‌ها در دیواره‌ی این سرخرگ‌ها متراکم شوند و منعقد شوند. این سرخرگ‌ها کاملاً گشاده هستند. من آنها را به شکل لوله‌های پلاستیکی می‌بینم. من می‌توانم ببینم که خون بدون تلاش در آنها گردش دارد، و اکسیژن حیات بخش و مواد غذایی را به قلبم می‌رساند، که او هم از سرخرگ‌هایم سپاسگذار است.

حالا روی شش‌هایم تمرکز می‌کنم. من واقعا حجم وسیعی از هوا را می‌بینم و می‌شنوم و احساس می‌کنم که وارد و خارج می‌شود. من هوای ورودی را مثل یک انرژی سفید، مرتعش و پرتراوت می‌بینم. این انرژی توسط خون من برداشته می‌شود و در سرتاسر بدنم انتقال می‌یابد. شش‌های من این انرژی حیاتی را دائما و با خوشحالی وارد می‌کنند. من می‌توانم آن را ببینم و احساس کنم. این انرژی در تب و تاب است و مرا نیرومند می‌کند. من احساس می‌کنم تمام بدنم با این انرژی در تب و تاب است. من با هر نفس سرحال تر و سرزنده‌تر می‌شوم. تنفس آهسته و عمیق مرا آرام و راحت می‌کند. من آسایش راحتی بخش را احساس می‌کنم. من صلح را درون بدنم احساس می‌کنم و من از شش‌هایم سپاسگذارم که برای من زندگی و انرژی فراهم می‌کنند.

نایژه‌های من گشاده هستند و از تمام آلودگی‌های که با هوا داخل و خارج می‌شوند چشم پوشی می‌کنند. از این مهاجمان بیگانه‌ی ریز به سادگی چشم پوشی می‌شود و اجازه دارند که به داخل و خارج عبور کنند. آنها بی اثر هستند و سیستم ایمنی من از آنها چشم پوشی می‌کند زیرا آنها بخشی از محیط هستند و اکنون برای من بی خطر هستند.

من حالا پیش می‌روم تا به سیستم گوارشم قدرت و هماهنگی ببخشم. معده‌ی من قوی، انعطاف پذیر است و به سرعت خودش را بازسازی می‌کند. معده‌ی من غذاهای مرا به سادگی هضم می‌کند. من هنگام خوردن حالت شادی دارم زیرا این باعث می‌شود معده‌ی من کارآمدتر عمل کند. من با حفظ روحیه‌ی شاد و خوشدل به معده‌ام کمک می‌کنم. من هنگام خوردن و بعد از خوردن هنگامی او که او در حال هضم غذاست این حالت شاد و خوشدل

را به معده ام ارسال می‌کنم. من یک آزمایشگاه تخصصی همراه با لیوان‌ها، و لوله‌های تقطیر و فلاسک‌ها، و تمام چیزهای دیگری که در یک آزمایشگاه زیست‌شناسی تخصصی استفاده می‌شود را تجسم می‌کنم. سیستم گوارش من مواد شیمیایی موردنیاز برای هضم غذا را تولید می‌کند و اجازه می‌دهد که وارد خونم شود و از آنجا به تمام سلول‌های بدنم انتقال یابد. تمام سلول‌های من این مواد غذایی را به شکلی که نیاز دارند دریافت می‌کنند. سیستم گوارش من تمام این کارها را بدون تلاش و با لذت انجام می‌دهد. من از سیستم گوارشم سپاسگذارم و آن را تقدیس می‌کنم.

من یک کوره‌ی خاص را تصور می‌کنم که به روشنی درون من می‌سوزد. حالا این کوره را تصور می‌کنم. من شعله‌ها را می‌بینم. من رنگ‌های قرمز، نارنجی و زرد را در شعله‌ها و در انعکاس آنها می‌بینم که روی دیواره‌ها و سقف به اهتزاز در می‌آیند. من گرما را احساس می‌کنم. عضلات من در حال سوخت و ساز مواد غذایی هستند. غذا برای انرژی استفاده می‌شود. این انرژی همواره در دسترس است. من کسی را می‌بینم که کوره را خم می‌کند. این ضمیر ناخودآگاه من است. من متوجه می‌شوم که مهم نیست چقدر سوخت درون کوره باشد، سوزانده می‌شود، و باعث می‌شود بالاتر و روشن‌تر به اهتزاز دربیایند. من کوره را می‌شناسم و آن را به سوخت و سازی نسبت می‌دهم که دائما در بدنم انجام می‌شود. سوخت غذایی است که می‌خورم، و شعله‌ها، شعله‌هایی که به شکلی دوست داشتنی در اهتزاز هستند، نشان دهنده‌ی انرژی هستند. غذایی که می‌خورم به انرژی پویا و مرتعشی تبدیل می‌شود. هیچ چیز ذخیره نمی‌شود. می‌دانم ضمیر ناخودآگاهم همه‌ی سلول‌ها، همه‌ی اندام‌ها و غده‌ها درون بدنم را کنترل می‌کند. او سوخت و ساز بدنم را کنترل می‌کند و آن را تنظیم می‌کند. من مجدداً به آتش نگاه می‌کنم و متوجه یک بستر خاکستر می‌شوم. وقتی شب‌ها می‌خوابم این خاکسترها می‌سوزند و بدن مرا از کالری‌های اضافه خالی می‌کند. غذای اضافه می‌سوزد. کالری‌های اضافه می‌سوزند و به صورت گرما خارج می‌شوند. ضمیر ناخودآگاهم تنها چیزی را نگه می‌دارد که برای بهترین سلامتی و تندرستی من مورد نیاز است. من از سیستم گوارش و ضمیر ناخودآگاهم به خاطر کنترل این فرایندها بدون تلاش و با لذت سپاسگذارم.

سیستم دفع هماهنگ با سیستم گوارش عمل می‌کند. تمام تولیدات زائد و غیر ضروری توسط خون خارج می‌شوند و از طریق روده‌ها کنترل می‌شوند. روده‌های مواد غذایی را برای من تامین می‌کنند و اجازه می‌دهند غذای غیر ضروری به سادگی و بدون تلاش عبور کند. من از سیستم دفع خودم سپاسگذارم که هماهنگ با سیستم گوارش کار می‌کند و تمام سموم را از بدن من خارج می‌کند. برای کمک به این عملکرد من مقدار زیادی آب می‌نوشم. من خودم را می‌بینم که یک ظرف یک و نیم لیتری در دست دارم. ظرف خالی است زیرا من تمام آب آن را نوشیده‌ام. آب برای من خوب است. من از خوردن نوشابه و سایر نوشیدنی‌های بی‌فایده‌ی حاوی دی‌اکسید کربن امتناع می‌ورزم و در عوض آب می‌نوشم. وقتی یک قوطی نوشابه را می‌بینم یا تصور می‌کنم، من نماد یک دایره با یک خط در میان آن را تجسم می‌کنم. از حالا به بعد من آب را ترجیح می‌دهم. بدن من ۷۰٪ از آب تشکیل شده است. آب این بدن نیاز دارد که دائماً جایگزین و تازه شود. آب بدن من مانند مغناطیسی است که آب تازه را جذب می‌کند. در نتیجه، من دائماً تمایل به نوشیدن آب را احساس می‌کنم.

من کلیه‌هایم را به عنوان کامل‌ترین فیلتری که ساخته شده تصور می‌کنم. آن‌ها با خوشحالی ناخالصی‌ها را از مایعاتی که در سرتاسر بدنم تغذیه می‌شوند فیلتر می‌کند. من آب کثیفی را تجسم می‌کنم که از کلیه‌هایم عبور می‌کند و آبی خالص و شفاف خارج می‌شود. کلیه‌های من مایعات بدن مرا تمیز و خالص نگه می‌دارند. من از آن‌ها سپاسگذارم و به شکل یک ابر مرتعش سفید از انرژی پر تب و تاب برای آن‌ها عشق می‌فرستم. ابر آن‌ها را احاطه می‌کند و به آن‌ها نیرو می‌دهد و در آن‌ها زندگی را برانگیخته می‌کند.

حالا از تمام مفاصلم سپاسگذارم که به من خدمت می‌کنند. من از هوش درون ضمیر ناخودآگاهم سپاسگذارم که برای آن‌ها مواد روان‌کننده تامین می‌کند. من حالا این را تجسم می‌کنم. من خودم را با یک قوطی روغن می‌بینم که زانوها و ران‌ها و تمام مفاصلم را با مواد روان‌کننده‌ی فوق‌العاده‌ی چرب می‌کنم. مفاصل من حالا سریع و نرم حرکت می‌کنند. من یک بالش بین استخوان‌ها می‌بینم و روان‌کننده به این بالش نفوذ می‌کند و اجازه می‌دهد

مفاصلم آزادانه و بدون تلاش و به راحتی حرکت کنند. من از هوش درون ضمیر ناخودآگاهم سپاسگذارم که دائما این بالش‌ها را تمیز می‌کند و اجازه می‌دهد همواره مفاصلم آزادانه، بدون تلاش و به راحتی حرکت کنند.

من تمام اندام‌هایم را تصور می‌کنم که با خوشحالی و عشق با هم کار می‌کنند. ما می‌دانیم که همه‌ی ما برای بدنمان، برای مصلحتمان، و برای تندرستی‌مان با هم کار می‌کنیم. من از ضمیر ناخودآگاهم به خاطر کنترل و تنظیم میلیون‌ها فرایندی که در هر لحظه اتفاق می‌افتد سپاسگذارم. من می‌بینم که همه‌ی ما مانند یک ارکستر سمفونی هماهنگ با هم کار می‌کنیم. ضمیر ناخودآگاهم رهبری است که سمفونی را تنظیم می‌کند. موسیقی که بدن من تولید می‌کند زیباترین موسیقی است که من تا به حال شنیده‌ام. موسیقی فریبنده و روح نواز است. تمام موسیقی‌دان‌ها هماهنگ با هم و با ریتم دقیق در حال نواختن هستند. بدن من یک ارکستر سمفونی است. هر بخش به صورت هماهنگ در هم‌آوایی شرکت می‌کند، و یک موسیقی خوش‌نوا تولید می‌شود. من آهنگ بدنم را می‌شنوم.

من تمام این عبارت تاکیدی را عمیقا در تمام سطوح و تمام موقعیت‌های ذهنم می‌پذیرم و نقش می‌زنم. آنها قوی هستند و بر تمام افکار و انگاره‌های دیگر درباره‌ی سلامتی غلبه می‌کنند. ضمیر ناخودآگاهم این انگاره‌ها را در هر سطحی می‌پذیرد. حالا تصور می‌کنم که یک سال دارم. خودم را می‌بینم که در آغوش مادرم قرار دارم. من به خودم در این سن نگاه می‌کنم و درک می‌کنم که چقدر ضعیف و چقدر وابسته به دیگران هستم. مهم نیست چه اندیشه‌ها و انگاره‌هایی را من یاد گرفته باشم، حالا درک می‌کنم که یک دانش ذاتی درون من وجود دارد که به من می‌گوید من یک بدن سالم هستم و همواره سالم خواهم ماند. حتی اگر نتوانم کلمات این عبارات تاکیدی را درک کنم، به نحوی معنی آن را حس می‌کنم و آن‌ها در مغزم غالب می‌شوند.

حالا پنج سال دارم. خودم را در اتاقم می‌بینم که در حال بازی کردن با یک اسباب بازی هستم. خود بالغم از این کودک کوچک می‌خواهد که این عبارت‌ها را باور و قبول کند و آن را متعلق به خودش بداند، و اجازه دهد آن‌ها

در تمام افکار درباره‌ی سلامتی غالب شوند. من توضیح می‌دهم که این عبارات برای مصلحت ماست و پذیرش آن مهم است. کل وجود من در پنج سالگی لبخند می‌زند و با انجام این کار موافق است.

حالا خودم را می‌بینم که ده سال دارم. خودم را می‌بینم که در حیاط خلوت به تنهایی بازی می‌کنم. من خود بالغم را می‌بینم که به سمت این کودک خردسال می‌رود و از او می‌پرسد که آیا می‌تواند چیزی مهمی به او بگوید. او لبخند می‌زند و می‌گوید، "بله." من از او می‌خواهم این عبارات را بپذیرد و آن‌ها را متعلق به خودش بداند و بگذارد در ذهنش نقش ببندد تا تمام افکار نادرستی را که ممکن است تا حالا به اشتباه انتخاب کرده باشد را مغلوب کند. من به او می‌گویم که پذیرش این عبارات به او اجازه خواهد داد که هرچقدر که می‌خواهد با قدرت بازی کند. من به او می‌گویم این عبارات به او اجازه خواهند داد که از زندگی لذت ببرد و اجازه می‌دهند که او با قدرت بازی کند و از آن لذت ببرد. او به سادگی موافقت می‌کند تا آن را بپذیرد و با تمام ذهن و در تمام وجودش آن را باور دارد.

من حالا می‌دانم که این عبارات قوی‌تر از تمام اندیشه‌های ناسالم، مخرب و منفی درباره‌ی سلامتی هستند. آن‌ها کاملاً بر تمام افکار سلامتی من در تمام سطوح و و مراحل زندگی ضمیر ناخودآگاهم غالب هستند.

هر بار که من رنگ سبز را می‌بینم و به آن فکر می‌کنم این عبارات برای من تجدید می‌شوند. هر بار که رنگ سبز را می‌بینم و تجسم می‌کنم این عبارات هزاران بار تکرار می‌شوند و بهبود می‌یابند و انرژی می‌گیرند. ضمیر ناخودآگاهم با رنگ سبز را در همه جا برخورد می‌کند. هر بار که او رنگ سبز را می‌بیند این عبارات تاکید و تشدید می‌گردند. این عبارات حالا بخشی از من هستند. آن‌ها در ضمیر ناخودآگاه من غالب هستند. آن‌ها انگاره‌ی غالب سلامتی من هستند. آن‌ها اکنون به انگاره‌ی سلامتی در ضمیر ناخودآگاهم برتری می‌بخشند. ضمیر ناخودآگاهم تاثیر هر انگاره که متضاد با انگاره‌ی جدید باشد را رها می‌کند. من از این انگاره‌های قدیمی سپاسگذارم و آن‌ها را تقدیس می‌کنم اما آن‌ها اکنون کهنه، بی حاصل و از کار افتاده هستند. آن‌ها الان برای من فایده‌ای ندارند. من این انگاره‌ی جدید را می‌پذیرم. من به خاطر بهترین سلامتی فیزیکی و ذهنی‌ام تمام این عبارات را می‌پذیرم.

ضمیر ناخودآگاهم آنها را کاملاً و با خوشحالی و تمام و کمال می‌پذیرد. من از ضمیر ناخودآگاهم به خاطر پذیرش این عبارات و عمل کردن به آنها سپاسگذارم. سلامتی عالی، زندگی با نشاط، و فعالیت پر انرژی، اکنون روش زندگی من است.

حالا، با یک حس قدردانی، با یک قلب گرم، با عشق برای خودم و دیگران، با شماره‌ی ۳ به حالت بیدار بر می‌گردم. "۱" با احساس شادابی و لذت... "۲" ... با احساس خوشحالی و سلامتی ... "۳" ... من کاملاً بیدار هستم.

سخن آخر

سوپرمارکت شما

موارد زیر را تجسم کنید:

من به عنوان یک مربی، از تو می‌خواهم با من به یک سوپر مارکت بیایی. همان طور که در بیرون ایستاده‌ای می‌توانی ببینی که فروشگاه بسیار بزرگ است. من تو را به داخل دعوت می‌کنم و توضیح می‌دهم که فروشگاه پر از مواد خودیاری از تمام انواع می‌باشد. غذاهای خاصی برای حفظ تندرستی و سلامت قلبی وجود دارد. کتاب‌هایی با دستورالعمل‌هایی برای دستیابی به موفقیت در تمام مراحل زندگی وجود دارد، تا عادات بد را با افکار مثبت و سلامتی بخش جایگزین کند، تا با افرادی که در اطراف هستند و با تمام دنیا در صلح باشی، تا آسوده‌تر و خودمختارتر باشی، تا از لحاظ مالی راحت باشی، و چیزهای دیگر. دستیارانی وجود دارند که به تو کمک می‌کنند. این فروشگاه پر از رایحه‌هایی است که به تو یادآوری می‌کند خوشحال و شاداب بمانی. من توضیح می‌دهم که تو با تمام چیزهایی که می‌خواهی لقب می‌گیری. یک سبد خرید بزرگ به تو داده می‌شود. برو و تمام چیزهایی که برای استفاده نیاز داری بردار. سبد را پر کن. اگر سبدت را پر کنی، یک دستیار سبد دیگری برای تو می‌آورد. بعد از اینکه سبدهایت پر شدند، تو به صندوق مراجعه می‌کنی و در آنجا به تو یادآوری می‌کنند که همه چیز از قبل حساب شده است.

درست وقتی می‌خواهی فروشگاه را ترک کنی یک لحظه افکاری به سراغت می‌آیند. شاید در دسر تمام اینها بیشتر از ارزششان باشد. تو به زحمت بردن آنها به ماشینت و سپس به خانه فکر می‌کنی. و برای استفاده از آنها، مقداری تلاش لازم خواهد بود، حتی به مقدار کم. بنابراین تو تصمیم می‌گیری که آنها را رها کنی و بدون آنها بازگردی.

حالا تو در خانه هستی و روی یک صندلی راحت نشستی و رویا پردازی می‌کنی. تو درک می‌کنی که تصمیم تو برای رها کردن آن کالاهای اندوخته عجولانه بوده است. استفاده از آن منابع به تو کمک می‌کردند که به رویاهایت دست پیدا کنی. شاید آن‌ها واقعا موثر باشند.

تو از صندلی‌ات بلند می‌شوی و به سرعت به فروشگاه بر می‌گردی. سبد تو هنوز آنجاست. اما به جای تمام کالاهای اندوخته‌ی بزرگ، و به جای دستیاران مفید، فقط این کتاب وجود دارد. حالا درک می‌کنی که چقدر راحت است که اجازه دهی غولت برای بهترین سلامتی و رفاه تو کار کند. تو این کتاب را بر می‌داری و در آغوش می‌کشی، گویی به اندازه‌ی تمام طلاهای دنیا ارزش دارد. این کتاب راهنما کلیدی به سمت با ارزش‌ترین منبع توست، یعنی ضمیر ناخودآگاهت- غول تو. از دانش این کتاب استفاده کن و غولت را گرامی بدار.

درس نتیجه

نیایش

"یک روز... دانشمندان جهان آزمایشگاه‌هایشان را برای مطالعه‌ی خدا و نیایش و نیروهای معنوی که تا کنون به ندرت گردآوری شده اند، تغییر خواهند داد. وقتی این روز فرا برسد، دنیا در یک نسل بیشتر از چهار نسل گذشته پیشرفت خواهد دید."

گروه اسپیندریف^۱

مقدمه

من معتقدم بعضی از مردم می‌خواهند فکر کنند که نیایش موثر است اما شک دارند، زیرا به نظر آنها نیایش فقط گاهی اوقات موثر است. با این حال نیایش بیشتر از درک افراد شکاک موفق است. دکتر لاری دزی^۲ در تحقیقات دانشمندان جستجو کرد و ۱۲۴ پژوهش درباره‌ی نیایش پیدا کرد. نوع نیایشی که در این مطالعات بررسی شده نیایش خوش‌بینانه برای شفا یا سلامتی بهتر بود. نتایج در بیش از نیمی از مطالعات نشان می‌داد نیایش موثر بوده- بر مبنای ضوابط علمی. اگر تمام درمان‌های دارویی بیش از پنجاه درصد موثر بودند، عوارض جانبی نداشتند و رایگان بودند، آیا این یک نعمت محسوب نمی‌شد؟

مطالعات ما اخیراً در روزنامه‌ها و مجلات و همچنین یکی از کتاب‌های دکتر دزی چاپ شده است. یک متخصص قلب به نام راندولف برد^۳، که یک درمانگر مسیحی بود، آزمایشی انجام داد. ده ماه برای نیمی از ۳۹۳ بیمار قلبی توسط گروه‌های مذهبی مختلف دعا شد. افراد نیایش کننده تنها نام بیمار را می‌دانستند، و نه دکتر و نه بیماران

^۱ The Spindrift Group

^۲ Larry Dossey

^۳ Randolph Byrd

نمی‌دانستند که برای کدام بیماران دعا انجام شده است. هیچ سندی ثبت نشده که نیایش‌ها چطور انجام شدند. نتایج برای بیمارانی که برای آنها دعا شده بود به این صورت بود:

- پنج برابر احتمال نیاز به آنتی بیوتیک کمتر بود
- سه برابر احتمال پیشرفت تورم روی آن‌ها کمتر بود.
- هیچ یک به لوله گذاری درون نای نیازی نداشتند، در حالی که دوازده نفر در گروهی که برایشان دعا نشده بود نیاز داشتند.
- تعداد کمتری از دنیا رفتند.

موضوعی که در مقالات علمی به آن اشاره نشده این بود که چطور دعا کنیم. من می‌خواهم تلقین‌هایی را ارائه دهم درباره‌ی این که چطور دعا کنید و نیایش‌های خودتان را بی‌نهایت قدرتمندتر کنید. این تلقین‌ها بر مبنای اصولی هستند که در درس‌های اولیه به آن پرداخته شده است.

این درس با فروتنی ارائه می‌شود. هیچ شکی نیست که روش‌های موثر بسیاری برای دعا کردن وجود دارد. موفقیت ارتباط زیادی با رابطه‌ی شخص با خدا، صبر، باور و نیت دارد. بنابراین من نمی‌گویم این تنها راه دعا کردن است، اما فکر می‌کنم شما می‌توانید به میزان قابل توجهی کارایی نیایش‌هایتان را افزایش دهید تا این تلقینات را بپذیرید. در دروس قبلی، شما یاد گرفتید چطور از ضمیر خودآگاهتان استفاده کنید تا تلقیناتی را درون ضمیر ناخودآگاهتان بکارید. در عوض، ضمیر ناخودآگاهتان روی روش‌هایی کار می‌کند تا نتایجی را حاصل کند، مانند یک شغل بهتر، تغییر در رفتار، بهبود سلامتی و غیره. همین منطق و روش در نیایش نیز به کار می‌رود با این استثنا که شما از یک سطح ذهنی بالاتر استفاده می‌کنید. یک سطح بالاتر برتر بوده و ضروری است، زیرا یک مشکل (فیزیکی، احساسی یا مالی) نمی‌تواند در سطحی که ایجاد شده حل شود.

خدا قابل توصیف نیست، و هر توصیفی خدا را محدود می‌کند. بنابراین من نمی‌گویم که این سطح بالاتر ذهنی خدا/ست: فقط این سطح ذهنی بالاتر را به عنوان برخی از جنبه‌های خدا در نظر بگیرید. من این سطح بالاتر ذهن را ذهن مطلق می‌نامم.

ذهن مطلق

ذهن مطلق بر ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه دلالت دارد. ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه می‌توانند توسط تصویر یک دایره‌ی کوچک که یک دایره‌ی بزرگتر آن را احاطه کرده، توصیف شوند. مساحت دایره‌ی بزرگ یازده برابر مساحت دایره‌ی کوچک است. دایره‌ی کوچک نشان‌دهنده‌ی ضمیر خودآگاه و دایره‌ی بزرگ نشان‌دهنده‌ی ضمیر ناخودآگاه است. ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه درون شما قرار دارند. ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه نمی‌توانند درباره‌ی چیزی که ندیده‌اند یا تصور نکرده‌اند، فکر نکرده‌اند، یا تجربه نکرده‌اند بدانند. از طرف دیگر، ذهن مطلق درون و بیرون شما وجود دارد، فراتر از زمان و مکان است، شامل تمام دانش‌ها هست، و بین همه مشترک است. به ذهن مطلق به عنوان یک اینترنت بی‌سیم نگاه کنید که میدان آن فراگیر است. آن را به عنوان اینترنت هستی، یا یک ارتباط فراگیر تصور کنید.

می‌توانید ذهن مطلق را جدا از خدا یا بخشی از خدا تصور کنید. برای قانون هیچ تفاوتی ندارد. قانون به هر دو روش کار می‌کند و حتی اگر به ذهن مطلق باور نداشته باشید، عمل می‌کند. به چیزی مشابه آن که برایتان آشنا باشد فکر کنید. شما نیازی ندارید که جاذبه زمین را باور کنید یا حتی درباره‌ی آن بدانید تا برای شما کار کند.

لیست جزئی زیر از شواهد ضمنی را در نظر بگیرید که مفهوم ذهن مطلق را تایید می‌کنند:

- بینش از راه دور یا اصطلاحاً تله پاتی ذهنی، مورد بررسی قرار گرفته و ثبت شده است. در یک آزمایش معمولی، فرستنده روی یک تصویر تمرکز می‌کند و گیرنده سریعاً با هدف دریافت تصویر از فرستنده می‌نشیند. فرستنده و گیرنده می‌تواند در دو نقطه‌ی دور از هم در دنیا باشند و می‌توانند درون اتاقک‌های

فلزی که امواج الکترومغناطیسی را متوقف می‌کند حبس شده باشند. گیرنده روی آن فکر تمرکز می‌کند و تفسیر معقولی از تصویر فرستنده می‌کشد. بعضی از افراد به صورت طبیعی در تله پاتی خوب هستند اما همه با تمرین و دانستن نحوه‌ی آن می‌توانند این کار را انجام دهند. به نظر من کلید این کار (۱) نیت و (۲) بودن در حالت آفاست.

فاصله و زمان در یک بینش از راه دور تاثیرگذار نیستند. این طور برداشت می‌شود که ما در یک میدان پیوسته از هوش برتر، ارتباط فراگیر و ذهن مطلق عمل می‌کنیم.

- ادگار کایس^۱ بیماری هزاران نفر را هنگامی که در خلسه بودند (بدون شک در حالت آفا یا تتای عمیق) شناسایی کرد. اگر تا به حال نام ادگار کایس را نشنیده‌اید کتاب‌های بسیاری که درباره‌ی او نوشته شده را در کتابخانه‌ها بیابید. همچنین اطلاعاتی از او در اینترنت وجود دارد. ۲۰۰۰۰ مورد از تشخیص‌های او وجود دارد که در کتابخانه‌ی ادگار کایس در ساحل ویرجینیا ثبت شده است. بیشتر این تشخیص‌ها توسط پزشک تایید شدند. مواردی که تایید نشدند اغلب به خاطر شرایط غیرعادی بوده است، مانند مرگ بیمار، عدم دسترسی به یک پزشک، یا ابزارهای تشخیص و دانش پزشکی ناکافی. ادگار کایس تنها موقعیت بیمار (که می‌توانست هر نقطه‌ای در دنیا باشد) و نام او را می‌دانست. کایس تنها می‌توانست این اطلاعات را طریق یک میدان هوش مشترک بین خودش و بیمار دریافت کند، یعنی ذهن مطلق.

- کارولین میس^۲، یک نویسنده، سخنران و اهل شهود پزشکی معاصر، ادعای ۹۸ درصد دقت را دارد، که توسط پزشکان تایید شده است. به علاوه، بسیاری از افراد معمولی تشخیص درستی برای بیماران داده‌اند. من و همین طور بسیاری از فارغ‌التحصیلان دوره‌ی سیلوای مقدماتی (سیلوا بین الملل، ال پاسو، تگزاس) این کار را انجام داده‌ایم. این کار تنها با هماهنگ شدن روی هوش بالاتر امکان پذیر است. کلید هماهنگ شدن با ذهن مطلق، نیت، بودن در حالت آفا و تمرین است.

^۱ Edgar Cayce

^۲ Carloline Myss

- جستجو از طریق حدس صدها سال، یا شاید هزاران سال است که تمرین شده است. جستجو کنندگان از یک ابزار جستجو استفاده می‌کنند، که اغلب یک چوب دوشاخه از درخت بید یا جالباسی خمیده است. جستجو کنندگان معمولاً به دنبال منابع آب، خطوط آب، و خطوط گاز می‌گردند، اما فقط به این موارد محدود نمی‌شود. جستجو به این روش نمی‌تواند توسط ضمیر ناخودآگاه انجام شود. ضمیر ناخودآگاه نمی‌داند آب، خطوط گاز و غیره کجا واقع شده‌اند. این دانش باید از هوشی خارج از ذهن جستجو کننده بیاید.
- تست واکنش آونگ و عضله برای گرفتن اطلاعات از ضمیر ناخودآگاه استفاده شده است (درس پنجم). اما این روش‌ها می‌توانند برای دستیابی به اطلاعات در ذهن مطلق نیز استفاده شوند. موارد بسیاری در کتاب قدرت در مقابل نیرو چاپ شده، و فهرست وسیعی از کتاب‌ها شامل مثال‌های بیشتر در اثر لونگرن به نام جعبه‌ی آونگ داده شده است.
- موارد متعددی از حیوانات گمشده که راه خانه‌شان را یافته‌اند گزارش و شناسایی شده است. یک مورد تایید شده درباره‌ی یک خانواده بود با سگ خانگی‌شان که از او هیو به اورگن نقل مکان کردند. سگ در ایندیانا گم شد. خانواده چند روز در ایندیانا ماندند اما نتوانستند سگ را پیدا کنند. آن‌ها به سمت خانه‌ی جدیدشان در اورگان رفتند. دو ماه بعد سگ پیدا شد. او قبلاً هرگز در اورگان نبوده است. مسیر سگ توسط یک گزارشگر دنبال شد، گزارشگر آگهی‌هایی در روزنامه گذاشت تا شاهدانی که سگ را تنها در مسیر دیده بودند را پیدا کند. او متوجه شد که مسیر سگ تقریباً یک خط مستقیم بود. سگ نمی‌توانست خانواده‌اش را از هزاران مایل با بو کشیدن، حافظه یا نیروی جادویی پیدا کند. مسیر او به خانه‌ی صاحبش می‌بایست از هوشی خارج از ذهن سگ، یک هوش بالاتر آمده باشد.

روپرت شلدریک^۱، یک دانشمند انگلیسی محبوب، موارد زیادی را از این قبیل مشاهده کرد و آزمایشات علمی روی حیوانات انجام داد. مطالعات او نشان می‌دهد که حیوانات خانگی با وابستگی شدید به صاحبانشان به افکار صاحبانشان واکنش نشان می‌دهند، حتی وقتی صاحبشان دور از خانه است. اگر یک میدان هوش مشترک بین حیوان خانگی و صاحبش وجود نداشته باشد، حیوانات چطور می‌توانند این کار را انجام دهند؟ مثال‌های بسیاری در این کتاب چاپ شده است.

- یک کشف پر اهمیت در فیزیک کوانتوم پدیده‌ی درهم پیچیدگی است. انیشتین آن را "اقدام مرموز از دوردست" می‌خواند. به طور خلاصه، وقتی دو یا چند ذره با یکدیگر واکنش نشان می‌دهند (در هم پیچیده می‌شوند) و سپس جدا می‌شوند، وقتی یکی در معرض یک نیرو قرار بگیرد، هر یک همچنان تحت تاثیر دیگری باقی می‌ماند. آن‌ها صرفنظر از فاصله‌ی بینشان واکنش نشان می‌دهند، و زمان عکس العمل ده میلیون برابر سرعت نور است. یعنی آن‌ها واکنش می‌دهند طوری که می‌توان گفت آن‌ها واقعا بخش‌هایی از یک سیستم هستند.

در هم پیچیدگی بر مبنای تئوری جی. اس. بل است که چندین بار به صورت تجربی تایید شد.

- نیایش وساطتی زمانی است که فردی که دعا می‌کند و فردی که دعا برای او انجام می‌شود دور از هم هستند. فاصله هیچ تاثیری روی نتیجه ندارد. وقتی درباره‌ی آن فکر می‌کنید، بیشتر نیایش با این توصیف مطابقت دارد. نیایش کننده و نیایش شونده به ندرت یکدیگر را لمس می‌کنند حتی اگر در یک اتاق باشند. پس واسطی که نیایش را از فردی به فرد دیگر انتقال می‌دهد چیست؟ باید یک میدان هوش برتر وجود داشته باشد که بین هر دو طرف مشترک است.

حالا مفهوم ذهن مطلق را درک می‌کنید. می‌خواهم با یک دلیل دیگر نشان دهم که اطلاعات دروس قبلی روی ذهن مطلق نیز به کار می‌رود.

^۱ Rupert Sheldrake

مثل بالا، خیلی پایین

یک قانون در جهت عمودی و همچنین افقی صحت دارد. یعنی، اگر یک قانون در یک سطح از آگاهی معتبر باشد، باید در سطوح دیگر نیز معتبر باشد. قانون چیزی فراگیر است. بنابراین، اگر قانون‌های بررسی شده در هفت درس قبلی درست باشند، باید در یک سطح ذهنی بالاتر نیز درست باشند. یک قانون نمی‌تواند در ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه به یک نحو و در ذهن مطلق به نحوی دیگر عمل کند. بنابراین، اگر قوانینی که در هشت درس قبلی بررسی شد صحت داشته باشند، برای نیایش هم صحت دارند.

چهار مفهوم کلیدی وجود دارد که از دروس قبل برگرفته شده و برای موثرتر کردن نیایش‌های شما ضروری هستند. آن‌ها عبارتند از: (۱) در حالت آلفا/تتا دعا کنید، (۲) تاکید باشید، (۳) مصمم باشید، و (۴) ضمیر ناخودآگاهتان را از ایمان سرشار کنید.

کلید شماره ۱: در حالت آلفا دعا کنید

دعا کردن در حالت آلفا (و/یا حالت تتا) نیایش‌ها را صدها بار- و شاید هزاران بار- موثرتر می‌کند. هنگام دعا در حالت بتا امواج مغزی شما پراکنده و نامتمرکز هستند. انرژی پراکنده می‌شود. هنگام نیایش در حالت آلفا، امواج مغزی شما متمرکز و قدرتمندتر هستند. به تفاوت بین لامپ‌های تابانی و یک پرتو لیزری فکر کنید. لامپ تابان نور را در تمام جهات می‌تاباند و بیشتر انرژی را به صورت گرما تلف می‌کند. تمام انرژی در یک گرتو لیزری متمرکز است و آنقدر قدرتمند است که می‌تواند فولاد را بسوزاند. تمام امواج درون پرتو لیزری در هماهنگی هستند و انرژی آن‌ها به صورت تصاعدی افزایش می‌یابد. به همین دلیل است که لیزرها اینقدر قدرتمند هستند.

دلیل دیگری برای دعا کردن در حالت آلفا وجود دارد. من باور دارم که ضمیر ناخودآگاه نقش عمده‌ای در نیایش ایفا می‌کند. بنابراین، شما نیاز دارید که در حالت آلفا باشید تا به ضمیر ناخودآگاهتان دسترسی داشته باشید.

ضمیر خودآگاه از اراده حمایت می‌کند، نیت را نشان می‌دهد، و کلمات درون نیایش را بیان می‌کند. اما ضمیر ناخودآگاه از اشتیاق حمایت می‌کند، یعنی از انرژی. ضمیر ناخودآگاه به نحوی یک پیوند مهم به ذهن مطلق است. شاید نیایش، هنگامی که از ضمیر ناخودآگاه عبور می‌کند تا به ذهن مطلق برسد، توسط ضمیر ناخودآگاه تقویت می‌شود. مکانیزم آن هر چه که باشد، ضمیر ناخودآگاه قدرت اضافه می‌کند و نقشی اساسی در یک نیایش موفق دارد. این رویداد ضمنی را برای تایید تئوری بالا در نظر بگیرید.

- همان طور که قبلا توضیح داده شد، سگ‌ها به ذهن مطلق دسترسی دارند، سگ‌ها ضمیر خودآگاه ندارند، حداقل ضمیر خودآگاه آن‌ها شباهتی به ضمیر خودآگاه پیشرفته در انسان‌ها ندارد. این یعنی ضمیر خودآگاه برای دسترسی به ذهن مطلق ضروری نیست.
- تحصیلات در نیایش موثر نیست. شخصی با پی. اچ. دی به خاطر تحصیلاتش در نیایش بهتر نیست، حتی اگر تحصیلاتش مربوط به مذهب باشد. شخصی با مقام و موقعیتی در مذهب ممکن است به خاطر تجربه و اشتیاق، بهتر باشد. قابل توجه است که تمرینات شرقی‌ها برای شفادهی، نیایش، یا مراقبه، به ما می‌آموزند که ذهن تحصیل کرده (ضمیر خودآگاه) را کنار بگذاریم. موفقیت در نیایش برخاسته از قلب (ضمیر ناخودآگاه) است، نه از عقل (ضمیر خودآگاه).
- به نظر من افراد مذهبی و پارسا در نیایش بهترند زیرا، وقتی آن‌ها دعا می‌کنند، به طور طبیعی وارد حالت آلفا می‌شوند. به این دلیل که آن‌ها به صورت اتوماتیک در معرض وارد شدن به حالت آلفا هستند، و در فرایندهایی این را می‌آموزند. چنین فرایندهایی عبارتند از: سکون، ریلکسیشن، تنفس آهسته، اشتیاق نوع‌دوستانه، احساس، مراسم مذهبی، مراقبه، و تکرار یک نیایش ساده بارها و بارها (مهره‌های تسبیح، سرود مذهبی، و طبل زدن). همچنین، نیت آن‌ها احتمالا نوع‌دوستانه‌تر از عموم افراد غیر روحانی است.

- احساس بسیار اهمیت دارد، شاید مهم‌ترین عامل در نیایش باشد، و احساس از ضمیر ناخودآگاه برخاسته می‌شود. ضمیر خودآگاه منطقی تمایل دارد که احساس را متوقف کند. لاری دزی متوجه شد که عشق و اشتیاق نیروهای قدرتمندی در نیایش هستند.
- اخیراً دانشمندان متوجه شده‌اند که وقتی افراد خیلی مذهبی دعا یا مراقبه می‌کنند، آن‌ها امواج مغزی تتای شدید از خود بروز می‌دهند. این پژوهش نشان می‌دهد رفتن به حالت تتای عمیق از حالت آلفا بهتر است.
- در موقعیتی دیگر، دانشمندان سوژه‌هایی را مورد بررسی قرار دادند که دارای تجربیات مذهبی عمیق در حین نیایش یا مراقبه بودند. در میان این سوژه‌ها راهبه‌ها و بودایی‌هایی نیز وجود داشت. وقتی سوژه‌ها در اوج تجربیات مذهبی‌شان بودند، دانشمندان مشاهدات حیرت‌آوری به دست آوردند. ناحیه‌ی کوچکی در پشت ضمیر ناخودآگاه وجود دارد که دائماً جهات فضایی را محاسبه می‌کند- احساس اینکه بدن فرد در کجا به اتمام می‌رسد و جهان آغاز می‌شود. در طول نیایش یا مدیتیشن، این ناحیه تبدیل به "یک پناهگاه آرام از عدم فعالیت" می‌شود. و در یک مقاله‌ی مرتبط که در تحقیقات روان‌پزشکی چاپ شد آمده است، "... آن‌ها یک انحلال کامل در خودشان، و احساس یگانگی، و احساس بی‌مکانی نامتناهی دارند." این ناحیه در ضمیر ناخودآگاه است.

در هر یک از موارد بالا، کلید نیایش موفق ضمیر ناخودآگاه بود، نه ضمیر خودآگاه.

کلید شماره ۲: از نیایش تاکیدی استفاده کنید

بسیاری از نیایش‌ها تاکید چیزی هستند که آرزو داریم. برای مثال، یک نیایش می‌تواند برای شفای فیزیکی خودتان یا دیگران، شغل بهتر، یا داشتن روابط عاشقانه بیشتر در زندگی‌تان باشد. بنابراین نیایش تاکیدی شما باید مبتنی بر همان قوانینی باشد که در درس هشت ذکر شد. یک دقیقه زمان صرف کنید، به درس هشت رجوع کنید و قسمت عبارات تاکیدی را بخوانید.

مهم‌تر از همه، ضمیر ناخودآگاه و ذهن مطلق در همان بازه‌ی زمانی که ضمیر خودآگاهتان کار می‌کند، عمل نمی‌کنند. بنابراین، نیایش تاکیدی شما باید در زمان حال بیان شود. شما باید طوری حرف بزنید، ببینید، احساس کنید و عمل کنید که گویی نتایجی را که برایش دعا می‌کنید را از قبل دارید. اگر برای سلامتی بهتر دعا می‌کنید اما خودتان را بیمار تصور می‌کنید، بیمار بودن چیزی است که ضمیر ناخودآگاه شما به ذهن مطلق منعکس می‌کند. و ذهن مطلق نیایش شما را مستجاب می‌کند-یعنی بیمار بودن.

نکته‌ی مهم دوم استفاده از احساس است. بر اساس برخی از پژوهش‌ها در متون علمی، مهم‌ترین عامل در نیایش نشان دادن عشق و اشتیاق است. جالب است که، نتایج برخی از مطالعات نشان می‌دهد که وقتی شما برای فرد دیگری دعا می‌کنید، دعای شما همان قدر که برای فردی که برای او دعا می‌کنید خوب است، برای شما نیز خوب است.

موارد بالا ضروری هستند اما در زیر تنها تلقین‌هایی وجود دارد که ممکن است برای شما مفید باشد.

به جای اینکه یک نیایش را فوراً با یک عبارت تاکیدی شروع کنید، یک ارتباط با خدا برقرار کنید. درست مانند وقتی که با ضمیر ناخودآگاهتان صحبت می‌کنید، باید دوستانه و مودب باشید. با احوالپرسی شروع کنید. این کمک می‌کند ارتباطتان را با خدا غنی‌تر کنید. می‌توانید این بخش از نیایشتان را تنها برای ادای احترام به خدا استفاده کنید.

سپس نیاز دارید که با ذهن مطلق هماهنگ شوید. با تایید این که ذهن مطلق متعالی است، جوابی برای دعای شما دارد، و در دسترس شماست، هماهنگ شوید.

سپس نیایش تاکیدی‌تان را ارائه دهید.

بعد از آن، مانند هر انسان خوب و فرهیخته، بگویید، "سپاسگذارم." عمیقا به خاطر نتیجه سپاسگزار باشید، نتیجه‌ای که تجسم می‌کنید از قبل برآورده شده است. سپاسگزار باشید، نه تنها به خاطر این نتیجه، بلکه برای تمام موهبت‌هایتان.

سپس رها کنید. ذهن مطلق بهتر از شما می‌داند چطور آن را انجام دهد. استفاده از ضمیر خودآگاه مخرب است.

کلید شماره ۳: مصمم باشید.

ضمیر ناخودآگاه شما می‌تواند انگاره‌های بسیاری درباره‌ی یک موضوع داشته باشد، اما تنها یکی از آن‌ها را ضروری می‌پندارد. آن انگاره در ضمیر ناخودآگاهتان غالب می‌شود. این قانون در درس چهار بررسی شد. بنابراین، وقتی برای چیزی دعا می‌کنید، ضروری است که ضمیر ناخودآگاهتان درباره‌ی آن چیز، همان حقیقت را باور کند که ضمیر خودآگاهتان باور می‌کند.

برای مثال، فرض کنید دکتر فرانک به او می‌گوید که قلب ضعیفی دارد. فرانک سریعاً - در زمان حال - شروع به دعا می‌کند که دارای قلبی سالم و قوی است. ضمیر خودآگاه فرانک این اندیشه را می‌پذیرد که او دارای قلبی سالم و قوی است. اما فرض کنید که انگاره‌ی برتر در ضمیر ناخودآگاه این باشد که او قلب ضعیفی دارد. (در وهله‌ی اول آن فکر برتر در ضمیر ناخودآگاه ممکن است علت قلب ضعیف باشد.)

آن انگاره‌ی قلب ضعیف می‌تواند از یک حادثه مانند این نشأت گرفته باشد. فرانک وقتی سه سالش بود شاهد مرگ یکی از اقوامش به خاطر حمله‌ی قلبی بود. این موقعیت بسیار احساسی بود. ضمیر خودآگاه فرانک این حادثه را فراموش کرده بود اما ضمیر ناخودآگاهش فراموش نکرده است. حادثه بسیار آسیب‌زا بوده و تاثیر عمیقی روی ضمیر ناخودآگاه به جای گذاشته است، آنقدر عمیق که غالب شده است.

سپس فرض کنید مادر فرانک، که فرانک وابستگی احساسی شدیدی به او داشته، در حالیکه بدون کنترل گریه می‌کند می‌گوید (یا فرانک سه ساله این طور فکر می‌کند که او می‌گوید) "قلب ضعیف در خانواده‌ی ما شایع است.

کودک ما هم قلب ضعیفی خواهد داشت." از آن به بعد، ضمیر ناخودآگاه فرانک این اندیشه را پذیرفته است که قلب ضعیفی دارد. حتی اگر فرانک هیچ دلیل آگاهانه‌ای نداشته باشد تا باور کند قلبش ضعیف است، این انگاره در ضمیر ناخودآگاهش غالب شده است. (وقتی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه با هم در تضاد باشند، همواره ضمیر ناخودآگاه پیروز می‌شود.)

حالا، در نیایش‌های فرانک، ضمیر ناخودآگاه بر ضمیر خودآگاه تسلط می‌یابد و نیایش او بدون پاسخ می‌ماند. نیایش‌های فرانک به خاطر این تضاد داخلی بی‌تاثیر خواهد بود.

فرانک باید ضمیر ناخودآگاهش را برنامه‌ریزی کند تا این اندیشه را بپذیرد که قلبی قوی، تندرست، و سالم دارد. به محض این که ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهش در این باور درست که او قلبی قوی دارد، با هم همگام و هماهنگ شوند، نیایش تاکیدی او به ذهن مطلق فرستاده می‌شود و به آن پاسخ داده خواهد شد.

وقتی برای چیزی دعا می‌کنید، ضمیر ناخودآگاهتان را شرطی کنید (همان طور که در درس هشت توضیح داده شد) تا انگاره‌ای را به عنوان حقیقت بپذیرد، درست همان طور که در ضمیر خودآگاه است. سپس ضمیر ناخودآگاه و ضمیر ناخودآگاه "مصمم" و در هماهنگی با هم کار خواهند کرد تا موفقیت نیایش‌کننده را تضمین کنند.

کلید شماره ۴: ضمیر ناخودآگاهتان را سرشار از ایمان کنید

ایمان به طور گسترده به عنوان امری مهم برای موفقیت نیایش پذیرفته شده است. اهمیت ایمان در سرتاسر انجیل عهد جدید، و تصور می‌کنم در قرآن و تورات و غیره نیز یافت می‌شود. ایمان بنیان نیایش شفا بخش و موفق است. وقتی نیایش‌های شما موثر نیستند، ممکن است به خاطر عدم ایمان باشد. ممکن است فکر کنید که ایمان دارید و از صمیم قلب به آیین دینی‌تان اعتقاد دارید. اما این ضمیر ناخودآگاهتان است که درباره‌اش صحبت می‌کنید. ضمیر ناخودآگاه شما چه چیزی را درست می‌پندارد؟

اگر ایمان شما فقط در ضمیر خودآگاهتان القا شده باشد کامل نیست: ایمان باید در ضمیر ناخودآگاهتان هم ریشه کرده باشد. انگاره‌های درون ضمیر ناخودآگاهتان احتمالاً با انگاره‌های ضمیر خودآگاهتان سازگار نیست، مگر این که از زمان تولد در معرض هیچ چیزی به جز آیین مذهبی تان و قوانین دروس قبلی نبوده باشید (و آن‌ها را باور کرده و پذیرفته باشید!). این انگاره‌ها باید همراه ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهتان باشند تا بیشترین قدرت نیایش حاصل شود. شما باید در ایمانتان مصمم باشید.

برای غلبه بر این فقدان، یا ایمان معکوس در ضمیر ناخودآگاهتان شما باید ضمیر ناخودآگاهتان را با باورهای درون ضمیر خودآگاهتان برنامه ریزی کنید. تا زمانی که انگاره‌های درون ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه در توافق نباشند، این عقاید متضاد می‌توانند علت نیایش‌های ناموفق باشند.

دلیل دیگری برای ضروری بودن ایمان وجود دارد. درس چهار را به خاطر بیاورید، در آن جا من اشاره کردم که اگر شما شک را دعوت کنید، یعنی، هر گونه ترس از شکست، شما احتمالاً شکست خواهید خورد. ترس در ضمیر ناخودآگاه است و اگر از /اراده‌ی شما برای موفقیت قوی تر باشد، شما شکست خواهید خورد. بنابراین هر ترسی ممکن است نیایش شما را تضعیف کند. شما به یک ایمان قوی نیاز دارید تا بر ترس از شکست غلبه کنید.

یک نکته‌ی مهم را مطرح می‌شود. نیایش موثر است و توانایی هر چیزی را دارد. نیایش هیچ محدودیتی ندارد. اما اگر برای چیزی دعا می‌کنید که می‌دانید (ضمیر خودآگاه) و احساس می‌کنید (ضمیر ناخودآگاه) ممکن نیست، شما ترس از شکست را دعوت می‌کنید، ترسی که ممکن است قادر به غلبه بر آن نباشید.

برای مثال، فرض کنید یک نوع سرطان کشنده در ماری تشخیص داده شده باشد. امید وجود دارد. بهبودی فوری سرطان‌ها بسیار ثبت شده است. المر و آلیس گرین^۱ سال‌ها پیش روی بیش از ۴۰۰ مورد بهبودی فوری تحقیق

^۱ Elmer and Alyce Green

کردند، و بعد از آن مواد بسیاری ثبت شده است. بنابراین این امکان وجود دارد که ماری بتواند یک بهبودی فوری داشته باشد و روی بعد بدون هیچ اثری از سرطان بیدار شود.

اگر ماری دعا کند که تا فردا بهبودی کامل پیدا کند، او شک و تردید شدیدی درباره‌ی آن خواهد داشت، مگر این که آبر انسان باشد. او ترس از اینکه ممکن است اتفاق نیفتد را پرورش می‌دهد. این ترس نیایش را تضعیف کرده و احتمالاً شکست می‌دهد.

اما او می‌تواند بدون قید و شرط برای شروع بهبودی دعا کند. او می‌تواند بدون قید و شرط برای سیستم ایمنی‌اش دعا کند که در یک سطح بالاتر و همین الان شروع به کشتن سلول‌های سرطانی کند. او می‌تواند بدون قید و شرط دعا کند که فردا قوی‌تر از امروز باشد و اکنون سلول‌های سالمش چند برابر شوند و جلوی سلول‌های سرطانی را بگیرند. او می‌تواند برای چیزهای بسیاری که اطمینان کامل به آن‌ها دارد دعا کند. پیشنهاد من این است که برای چیزهایی دعا کنید که می‌توانید به دستیابی به آنها اطمینان داشته باشید. معجزات لزوماً لحظه‌ای نیستند؛ اگر کمی طول بکشد هم مشکلی نیست.

نیایش موثر است. اگر برای شما تاثیری ندارد، شاید عدم ایمان در ضمیر ناخودآگاه شما مانع نیایش شما می‌شود. یک عبارت طولانی درباره‌ی هر جنبه از عقایدتان، و چیزهایی که می‌خواهید به آن‌ها ایمان پیدا کنید بنویسید، و آن عبارات را در ضمیر ناخودآگاهتان القا کنید، تا آن تنها حقیقتی باشد که او می‌پذیرد.

نتیجه گیری

در نیایش‌هایتان هزار برابر هیجان بیشتر بگنجانید:

- در حالت آلفا، یا حتی بهتر، در حالت تتا دعا کنید.
- از نیایش تاکیدی استفاده کنید. نتیجه را تصور کنید نه مشکل را.
- عشق و اشتیاق را احساس کنید و نشان دهید.

- اطمینان پیدا کنید که مصمم هستید: کاملاً یقین پیدا کنید که ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهتان در توافق باشند.
- ضمیر ناخودآگاهتان را با ایمانی قوی و پرشور برنامه ریزی کنید تا با ایمانی که در ضمیر خودآگاه شماست مطابقت پیدا کند.
- سپاسگذار باشید و احساس قدردانی را برای تمام موهبت‌هایتان ابراز کنید.

منابع دروس یک تا هشت

Achterberg, Jeanne, *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*, New Science Library, 1985.

Andersen, U.S, *Three Magic Words*, Thomas elson & sons, 1954.

Bailes, Fredrick, W., *Your Mind Can Heal You*, Dodd, Mead, 1941.

Bristol, Claude M., *The Magic of Believing*, A Pocket Book, 1969.

Brooks, Harry C., *The Practice of Autosuggestion by the Method of Emile Coue'*, Dodd, Mead and Co., 1922.

Borysenko, Joan, Ph.D., *Minding The body, Mending The Mind*, Bantam Books, 1988.

Cantor, Alfred J., M.D., *Unitrol: The Healing Magic of Mind*, Parker Publishing Company, Inc., 1965.

Chopra, Deepak, M.D., *Ageless Body, Timeless Mind*, Harmony Books, 1993.

Chopra, Deepak, M.D., *The Seven Spiritual Laws of Success*, Amber-Allen Publishing, 1994.

Collier, Robert, *The Secret of the Ages*, Robert Collier Publication, Inc., 1948

Dossey, Larry, M.D., *Meaning & Medicine*, Bantam Books, 1991.

Dossey, Larry, M.D., *Recovering The Soul*, A Bantam Book, 1989.

Duckworth, John, *How To Use Auto-Suggestion Effectively*, Wilshire Book Company, 1966.

Dyer, Wayne W., *Manifest Your Destiny*, Harper Collins, 1997.

Gallwey, W. Timothy, *The Inner Game of Tennis*, Random House, Inc. 1974.

Germain, Walter M., *The Magic Power of Your Mind*, Hawthorn Books, Inc., 1956.

Green, Elmer & Alyce, *Beyond Biofeedback*, Delta, 1977.

Hawkings, David R., M.D., Ph.D., *Power vs. Force*, Hay House, inc., 2002.

Hawkings, David R., M.D., Ph.D., *The Eye of the I*, Veritas, 2001.

Helmstetter, Shad, Ph.D., *What To Say When You Talk To Your Self*, Pocket Books, 1986.

Howard, Vernon, *Psychho-Pictography*, Parker Publishing Company, Inc., 1965.

King, Serge, *Imagineering for Health*, A quest Book, 1981.

Lecron, Leslie M., *Magic Mind Power*, DeVoss & Company, 1969.

Lecron, Leslie M, *Self-Hypnotism: The Technique and Its Use in Daily Living*, Prentice-Hall, Inc, 1964.

Lonegren, Sig, *The Pendulum Kit*, Simon &Schuster, 1990.

Maltz, Maxwell, M.D., *The Magic Power of Self-Image Psychology*, Prentice-Hall, Inc., 1964.

Maltz, Maxwell, M.D., *Psycho-Cybernetics*, Prentice-Hall, Inc., 1960.

Murphy, Joseph, D.D., D.R.S., Ph.D., L.L., *The Power of Your Subconscious Mind*, Prentice-Hall, Inc., 1963.

Murphy, Joseph, D.D., D.R.S., Ph.D., L.L.D., *The Amazing Laws of Cosmic Mind Power*, Paperback Library Edition, 1969.

Peale, Norman Vincent, *How To Make Positive Imaging Work For You*, Foundation for Christian Living, Pawling, NY, 1982.

Peale, Norman Vincent, *The Power of Positive Thinking*, Prentice-Hall, Inc. 1954

Pelletier, Kenneth R., *Mind as Healer: Mind as Slayer*, Delta, 1977.

Pert, Candice, Ph.D., *Molecules of Emotion*, Scribner & Sons, 1997.

Sanders Jr., Pete A., *Access Your Brain's Joy Center*, Mission Possible Printing, 1996.

Siegel, Bernie S., M.D., *Love, Medicine & Miracles*, Harper & Row, Publishers, 1986.

Siegel, Bernie S., M.D., *Peace, Love & Healing*, Harper & Row, Publishers, 1989.

Simonton, Carl O., and Stephanie Matthews-Simonton, and L. Creighton, *Getting Well Again*, Bantam, 1992.

Sarno, John E., M.D., *Healing Back Pain*, Warner Books, 1991

Steadman, Alice, *Who's the Matter With Me?* DeVorss Publications, 1966.

Takus, James A., *Your Mind Can Drive You Crazy*, Psychonetix, Inc., Tarzana, CA, 1978.

Williams, John K., *The Knack of Using Your Subconscious Mind*, Prentice-Hall, Inc. 1971.

منابع درس نیایش

Anderson, U.S., *Three Magic Words*, Wilshire Book Company, 1970.

Capra, Fritjof, *The Tao of Physics*, Sambhala Publications, Inc., 1980.

Dossey, Larry, M.D., *Healing Words, The Power of Prayer and The Practice of Medicine*, HarperSanFrancisco, 1993.

Dossey, Larry, M.D., *Prayer Is Good Medicine*, HarperCollins Publishers, 1996

Dossey, Larry, M.D., *Be Careful What You Pray For... You Just Might Get It*, HarperSanFrancisco, 1997.

Dyer, Wayne W., *There's A Spiritual Solution to Every Problem*, HarperCollins, 2001

Hawkins, David R., M.D., Ph.D., *Power Vs. Force*, Hay House, Inc. 2002.

Lonegren, Sig, *The Pendulum Kit*, Simon & Schuster, 1990.

Sheldrake, Rupert, *Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home*, Crown, 1999.

Silva, Jose, *The Silva Mind Control Method*, Simon and Schuster, 1977.

Talbot, Michael, *Beyond the Quantum*, Bantam, 1988.

Zukav, Gary, *The Dancing Wu Li Masters*, Bantam Books, 1986.