

راهنمای عملی استفاده از ضمیر ناخود آگاه



کپی برداری از این دستورالعمل تفصیلی برای عموم آزاد است

ضمیر ناخودآگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

قوانین ضمیر ناخودآگاه

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 شوند.

ضمیر ناخودآگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

تکرار، تکرار، تکرار

برنامه‌های جدید که توسط ضمیر ناخودآگاه پذیرفته می‌شوند باید پرورانده 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.

ضمیر ناخودآگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

زمان حال

همان طور که می دانیم ضمیر خودآگاه توسط زمان زندگی می کند یعنی گذشته، حال، آینده، در حالی که ضمیر ناخودآگاه تنها در زمان حال زندگی می کند. در ضمیر ناخودآگاه، گذشته فقط تجدید خاطرات در زمان حال و آینده پیش بینی های زمان حال است.

مثال زیر اهمیت استفاده از زمان حال را نشان می دهد. «من شاد خواهم بود» به ضمیر ناخودآگاه این مفهوم را می رساند که شما الان شاد نیستید اما در آینده شاد خواهید بود. اولاً، آینده هرگز نمی رسد. بنابراین چیزی را برای آینده تقاضا نکنید. آینده مانند هویجی است که برای دنبال کردن اما هرگز به آن نرسیدن، در مقابل یک نفر نگه داشته شده است. ثانیاً، «غیر خوشحال» دلالت بر هدفی دارد که به ضمیر ناخودآگاه شما داده می شود. ضمیر ناخودآگاه شما سپس با غیر خوشحال نگه داشتن شما اطاعت می کند. جمله بندی درست به زمان حال است: «من خوشحالم»

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

ممکن است بگویید 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 هم اکنون خوشحالم» 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 واقعاً برای ضمیر خودآگاه غیرمتعارف به نظر می‌رسد، اما لازم است. برای مثال وقتی ساعت کوکی ذهنی‌تان را برنامه‌ریزی کردید، به خودتان گفتید: «من در ساعت هفت بیدار هستم» نه اینکه «من در ساعت هفت بیدار خواهم شد».

ضمیر ناخودآگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

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 نگه داشته شوند اما تنها یکی از آن‌ها دارای اعتبار خواهد بود. بنابراین، وقتی ضمیر ناخودآگاه تشخیص می‌دهد که یک انگاره درست است، آن انگاره اقدامات شمارا 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.

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

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 حالتی 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

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

انگاره‌های مثبت به سینی سمت چپ می‌روند و سمت چپ ترازو 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 محرک‌های 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 خود آگاهش) می‌فهمد که باهوش، تحصیل کرده و خوش قیافه است اما به دلایل نامعلومی

ضمیر ناخودآگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

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

ضمیمه نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

دراز ساخته شده است، غلبه کند؟ با برنامه ریزی های مثبت در حالت آلفا و با استفاده از روش هایی که در درس های بعدی توضیح داده می شود می تواند به این فرایند سرعت ببخشد.

دکتر ویلیام گلاسر کتابی نوشت به نام «مدرسه بدون شکست» که پیشنهاد می کند این مفهوم در مدارس استفاده شود. او توصیه کرد که روی بازخوردهای مثبت تاکید شود و بازخوردهای منفی حذف شود. او پیشنهاد کرد که هیچ محکومیتی توسط معلمان و هیچ نمره ای مردودی وجود نداشته باشد. او معتقد بود که کودکان با احترام به نفس بالاتری فارغ التحصیل می شوند و یادگیری آنها سریع تر، آسان تر و لذتبخش تر می شود. این راهکار شایستگی زیادی دارد اما توسط سیستم مدارس پذیرفته نشد.

ضمیر ناخودآگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

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 یک روان‌شناس مشهور، یکی از پیش‌تازان این روش بود.

انتظار داشتن

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:

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

- 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 همان‌طور که انتظار می‌رفت، بازوی راست با قرمزی و تورم واکنش نشان می‌داد. همزمان، محلول نمک در یک سرنگ سبز بازوی چپ داوطلبان تزریق شد. همان‌طور 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، همان‌طور که انتظار می‌رفت، بازوی راست با قرمزی و تورم واکنش نشان داد، در حالی که بازوی چپ هیچ واکنشی نشان نداد. برخلاف علم پزشکی، بدن براساس انتظاراتش در ضمیر ناخودآگاه واکنش نشان می‌دهد.

ضمیمه نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

- روان‌شناسانی که روی فرهنگی در جزایر تور بیانند مطالعه می‌کردند، متوجه شدند که روابط جنسی قبل از ازدواج بلامانع است اما حاملگی قبل از ازدواج اینطور نیست. بومیان از روش‌های کنترل بارداری استفاده نمی‌کردند، با این حال حاملگی قبل از ازدواج کاملاً ناشناخته بود. فرهنگ دیرینه آن‌ها را شرطی کرده بود به طوری که مطلقاً انتظار نداشتند تا زمانی که ازدواج نکرده‌اند حامله شوند.

- احتمالاً 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 باردار شده است. می‌توان گفت که داشتن یک بچه، این عقیده را که او نمی‌تواند بچه‌ای از خودش داشته باشد را از میان برداشته است.

ضمیمه نانو دآگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

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 تأثیر 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. تأثیر دارو نما نمی‌تواند یا چیزی به جز این نمی‌تواند توضیح داده شود که سیستم باور بیمار باعث می‌شود همان اثر بهبودی که داروی واقعی دارد، حاصل

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

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

دکتر استرنباخ 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 به‌عنوان یک کنترل عمل می‌کند. از آنجایی که دکتر استرنباخ در هر سه بار یک قرص یکسان را تهیه کرده بود، فعالیت معده‌ی دو سوم افراد براساس

ضمیمه نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

دستورالعمل‌هایی که قبل از مصرف قرص به آن‌ها گفته شده بود واکنش نشان داده بودند. معده‌ی افراد همان‌طور که آن‌ها انتظار داشتند واکنش نشان داده بود.

مطالعات نشان داده‌اند که عقاید یک بیمار می‌توانند به طرز چشمگیری تحت تأثیر سبک دارویی باشند که تجویز می‌شود. این عقاید عبارت‌اند 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 لباس 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، در اثرش به نام «داروی بی انتها» بیان کرد

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

که دارونماها می‌توانند تا ۹۰٪ به اندازه‌ی داروی واقعی مؤثر باشند، این به نحوه‌ی اجرای آن‌ها بستگی دارد. وقتی پزشکان دارویی را برای خونریزی معده آزمایش می‌کردند، متوجه شدند که وقتی دارو به‌عنوان یک داروی جدید «قدرتمند» معرفی شد، هفتاد درصد موفقیت آمیز بود اما وقتی به‌عنوان یک داروی «آزمایشی» معرفی شد، تنها سی درصد موفقیت آمیز بود.

اهمیت رابطه‌ی دکتر و بیمار در مطالعات اخیر شرح داده شده است. تأثیر دارونما زمانی قوی‌تر است که دکتر بیمارانش را به‌عنوان 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 جوان بوریسنکو انجام شد، یک سوم بیماران سرطانی زن که به‌جای داروی شیمیایی، به آن‌ها دارو نما داده شده بود موهای خودشان را از دست دادند. تنها دلیل از دست

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

دادن موی آن‌ها این بود که آن‌ها انتظار داشتند که موهای خودشان را از دست بدهند. تأثیر دارو نما در جراحی نیز مؤثر است. دکتر بروس موزلی، از جراحی آرتروسکوپیک (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، آن‌هایی که تحت جراحی ساختگی قرار گرفته بودند به اندازه‌ی آن‌هایی 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 تأثیر 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، گفته بود تنها چند روز زنده می‌ماند. آقای رایت متوجه یک داروی

ضمیمه نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

جدید به نام کربیوزن شد، که در بیمارستان در حال بررسی بود و از دکتر کلوپفر درخواست کرد که این دارو را به او بدهد. با اینکه دکتر کلوپفر می دانست 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 فعالیت های عادی اش را از سر گرفت تا زمانی که شنید کربیوزن آن قدر که امیدوار بود، مؤثر نبود. آقای رایت خیلی زود به بیمارستان بازگردانده شد و در حال مرگ بود.

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

دکتر کلوپفر می دانست که این تأثیر 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 کراه‌ای روی اجاق ذوب شدند و آقای رایت بیمارستان را ترک کرد. خبر دیگری شایع شد که کربیوزن غیر موثر 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 تأثیر دارو نما را با نقل قولی از نورمن کازین به پایان می‌برم. کازین بر مبنای بهبودی 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

ضمیمه نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

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 شفابخشی و سیستم باور. این دو باهم کار می‌کنند. سیستم شفابخشی روشی است که بدن از طریق آن تمام منابعش را به حرکت می‌اندازد با تا بیماری‌ها مقابله کند. سیستم باور اغلب محرک سیستم شفابخشی است.»

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

دستورالعمل اجرائی

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 چشم‌پوشی 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.

ضمیر نافودآگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

روش اول

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 می شود.» مثال تلاش برای یادآوری نام کسی که به سمت شما می آید را در نظر بگیرید. شما نام او را می دانید اما همین الان از ذهنتان رفته است. شما در کنار دوست دیگری هستید که می خواهید او را به خانمی که به سمت شما می آید معرفی کنید. شما می ترسید که خجالت زده شوید زیرا باید نام آن خانم را نیز بدانید. تلاش برای یادآوری نام او شما را خسته کرده، هرچه بیشتر اراده می کنید که نام او را به یاد بیاورید، بیشتر خسته می شوید. ترس (ضمیر ناخودآگاه) از خجالت زده شدن بر اراده تان (ضمیر ناخودآگاه) در به خاطر آوردن نام غلبه می کند.

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

با این حال، خانم از کنار شما عبور می کند و معذرت خواهی می کند که عجله دارد و نمی تواند بایستد. خیالتان راحت می شود، آرام می شوید (فشار آوردن به اراده تان را متوقف می کنید) و نام او به ذهن شما خطور می کند. امیل کوئه این را به صورت عبارت ریاضی بیان کرد تا یک نکته را ثابت کند. او گفت قدرت تصویر سازی (ضمیر ناخود آگاه) برابر با مجذور قدرت اراده (ضمیر خود آگاه) است.

قدرت ضمیر ناخود آگاه = قدرت ضمیر خود آگاه ۲

$$1=1$$

$$2=4$$

$$3=9$$

بنابراین هر چه تلاش بیشتری روی اراده بکنید، قدرت تصویر سازی با سرعت تصاعدی افزایش می یابد. بنابراین، «به یاد نیاوردن» پیروز می شود. هرچه بیشتر آگاهانه روی چیزی اراده کنید، قدرت مخالف بیشتر افزایش می یابد. نکته اینجاست که روی چیزی که می خواهید اراده نکنید

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

و 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.

روش دوم

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

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

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

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 سقوط کنم چه می شود؟ من کشته می شوم! نگاه کردن به پایین وحشتناک است. هرکسی 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 ضربه‌ی بدی به توپ بزنید می ترسید. هر چه بیشتر اراده کنید که آرام شوید و ضربه‌ای به توپ بزنید که ۲۵۰ یارد مستقیماً

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

به سمت انتهای چمن برود، پر تنش تر می شوید و احتمال بیشتری وجود دارد که توپ شما منحرف شود. تایگر وودز آن قدر اطمینان داشت که ترس عاملی برای او نبود. او خیلی ساده آرام می گرفت و یک ضربه‌ی 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 درباره‌ی جستجوی وسایل پنهان بودم. وقتی به خانه رسیدم درباره‌ی آن باهمسرم 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.

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

ابتدا از اتاق خارج شدم و همسرم 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 خرما لوه‌های ژاپنی عبور کردم چوب‌ها شکل متقاطع پیدا کردند و من چند خرما لور را برداشتم تا سوئیچم را پیدا کردم! هر دوی ما تحت تأثیر قرار گرفتیم. سپس از همسرم خواستم که یک دیوار ذهنی را جایی در اتاق تصور کند، من مشغول به راه رفتن در طول اتاق شدم و وقتی به نقطه‌ی خاصی رسیدم چوب‌های جستجو متقاطع شدند، دقیقاً همان جایی که او دیوار ذهنی را تصور کرده بود. باز هم تعجب آور بود.

دفعه‌ی بعد که من کلاس داشتم، 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

ضمیر نافود آگاه

ما EBOOK را برای آگاهی مردم جامعه مهیا کرده ایم، بنابراین این PDF را با افرادی که دوست شان دارید به اشتراک بگذارید

دست می دهند.» همان طور که می توانید پیش بینی کنید، دفعه‌ی بعد که سعی کردم، من نتوانستم نمایش جستجوی وسایل پنهان را انجام دهم. ترس من از شکست، ترس از دست دادن اطمینان شاگردانم (که در این دوره بسیار مهم است)، بر اراده‌ی من در انجام نمایش موفق غلبه کرد.

.....

۱. آیا می خواهید از حداکثر توانایی ضمیرناخودآگاه خود استفاده کنید؟
۲. آیا دستورالعمل نوشتن کتاب رسالت زندگی تان توسط ناخودآگاه بدون دخالت خودتان را خوانده اید؟
۳. آیا با کتاب غول درون (مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های اجرایی) آشنا هستید؟
۴. آیا تا به حال کتاب مرجع جهانی را مطالعه کرده اید؟
۵. آیا می دانید چگونه باید ناخودآگاه خودتان را رام کنید؟