

\*\*\*ویرایش چهارم:

- ✓ چطور میتوان با کمک خود هیپنوتیزم، برنامه های موجود در ضمیر ناخودآگاه را تغییر داد؟
- ✓ چطور میتوان با خود هیپنوتیزم، عادات نامناسب را از ضمیر ناخودآگاه پاک کرد و عادات جدید را در آن نشان داد؟
- ✓ چگونه میتوان با استفاده از خود هیپنوتیزم سیگار، رفتارهای نامطلوب و تحولات بزرگ را در ضمیر ناخودآگاه ایجاد کرد؟
- ✓ چگونه میتوان هر تغییری را در ضمیر ناخودآگاه ایجاد کرد؟
- ✓ چطور میتوان فرآیند های غیر ارادی ذهن را، مانند دمای بدن، سیستم ایمنی، تعریق و... تحت کنترل ارادی در آورد و شگفتی خلق کرد؟

پاسخ، خود هیپنوتیزم است.

بصورت خلاصه، ذهن را میتوان به دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه تقسیم کرد. ضمیر خودآگاه، همان بخشی است که تصمیمات آگاهانه را بر عهده میگیرد و مثلا اکنون تصمیم گرفته است که این مقاله را بخواند. حال آنکه بخش ناخودآگاه، همان بخشی است که فعالیتهای خارج از هوشیاری شما و فرآیندهای اتوماتیک را بر عهده دارد (باورها، عادات، خاطرات، کنترل دمای بدن، زبان بدن، احساسات و...) و مثلا بدون اینکه توجهی به آن داشته باشید، درحال کنترل تنفس شما بوده است. درحال حاضر، ذهن شما برنامه هایی از پیش تعیین شده را در ضمیر ناخودآگاه دارد که باعث رفتارهای ناخواسته یا احساسات و وضعیت هایی است که در طی روز تجربه میکنید. خبر بد این است که ذهن، توسط یک نگهبان قوی هیکل، به نام خودآگاه، از این برنامه ها مراقبت میکند تا عوامل خارجی حتی خودتان، نتوانید به راحتی تغییری را در آن ایجاد کنید. برخیز با نیروی اراده خود، به جنگ این نگهبان میروند و با تلاش بسیار و شکست های زیاد، این نگهبان را ضربه فنی کرده و پس از خسته کردن این نگهبان، از درب ورود به ضمیر ناخودآگاه رد شده و تغییرات مطلوب را ایجاد میکنند. خوشبختانه، روش ساده تری نیز وجود دارد. به نظر شما چطور است که این نگهبان را توسط یک دختر خیلی جذاب با صدایی بسیار دلنواز مشغول کرده و بتوانید به آرامی، وارد ضمیر ناخودآگاه خود شده و تغییرات دلخواه را ایجاد کنید؟

✓✓ آنچه در این مقاله خواهید خواند:

✓ ساختار ذهن

✓ برنامه های ذهنی

✓ روشهای عبور از نگهبان ضمیر ناخودآگاه

✓ یک متن هیپنوتیزمی به عنوان مثال از خود هیپنوتیزم

✓ چطور خود، خود را هیپنوتیزم کنید و هر تغییری که دوست دارید را در ضمیر ناخودآگاه خود ایجاد کنید

✓ کنترل قابلیت های غیر ارادی بدن

✓ و.... (مطالعه ادامه این مقاله نیازمند تهیه اعتبار است)

آیا کنترل ارادی قابلیت هایی که خارج از آگاهی شماست مانند دمای بدن و نبض ممکن است؟

آیا امکان کنترل سرعت ضربان قلب و نحوه توزیع حرارت در بدن وجود دارد؟

آیا میتوان تغییرات مطلوب را در عادات و رفتارها ایجاد کرد؟

دقیقا همانطور که استرس روز کاری بعد، یا تصور از دست دادن عشقتان، همه وجود شما، از معده گرفته تا سیستم عصبی و تعریق شما را (که جز بخشهای غیر ارادی محسوب میشوند) تحت تاثیر قرار میدهد، شما قادر هستید با روشهایی، بخشهای غیر ارادی بدن خود را طبق خواسته خود کنترل کنید. به هر حال اگر به دنبال پاسخ این سوالها هستید و میخواهید این قدرت خارق العاده در وجود خود را فعال کنید، وقت آن است که به دقت و گام به گام، آنچه در این مقاله مطرح میشود را مطالعه کنید.

## در حال حاضر، ضمیر ناخودآگاه کنترل کننده بسیاری از عملکردهای بدن شماست، بدون اینکه به آنها آگاه باشید

در حال حاضر میلیونها فرآیند در بدن شما در حال رخ دادن است که تماما توسط ضمیر ناخودآگاه کنترل میشوند. سیستم ایمنی، تنفس، سوخت و ساز، دمای بدن و بسیاری بخشهای دیگر همه بصورت اتوماتیک کنترل میشوند و “ظاهرا” شما هیچ کنترلی بر آنها ندارید. اما واقعیت این است که شما قادر هستید این موارد را تحت کنترل ارادی خود بگیرید. در سطح جهان افراد بسیاری وجود دارند که کنترل این موارد را بدست گرفته و کارهایی میکنند که از دیدگاه یک انسان معمولی، بسیار عجیب بنظر میرسد. کارهای شگفت انگیزی که **یوگی ها و مرتاض های هندی** انجام میدهند، از جمله این موارد است.

در این مقاله سعی بر این است که به ساده ترین زبان ممکن، نحوه بدست گرفتن کنترل فعالیتهای غیر ارادی ذهن به شما آموزش داده شود. اصول سطح بالای بسیار زیاد دیگری نیز میتوانند مطرح شوند اما برای حفظ سادگی و در نتیجه قابل اجرا بودن این اصول توسط شما، از ذکر نکات پیچیده صرفنظر خواهد شد.

### ساختار ذهن

تاکنون دقت کرده اید که تغییر رفتارهای ناخواسته یا نگرشها چقدر سخت به نظر میرسد؟

مثلا چرا یک فرد نمیتواند سیگار کشیدن خود را متوقف کند؟

یا اینکه نمیتواند عادت خود به خوردن زیاد از حد را قطع کند!؟

نکته اینجاست: بخشی از شما میگوید: بله، من تغییر خواهم کرد. بخشی دیگر نیز فریاد میزند “نه! من هرگز تغییر نخواهم کرد!”. گویی این دو بخش باهم جنگ دارند. و شما و خواسته هایتان قربانی این تضاد و جنگ درونی میشوید.

قطعا ذهن انسان خیلی پیچیده است. آنقدر پیچیده که شما باید به حرفهای هر کسی که ادعا میکند ذهن را کامل میشناسد شک کنید. اما چیزهایی درباره ذهن یافته شده است که توسط خود هر فرد قابل تجربه بوده، قابل اثبات و بدیهی است.

ذهن شما را به دو بخش خود آگاه و ناخودآگاه میتوان تقسیم کرد. ضمیر خودآگاه بخشی است که توسط آن تصمیم گیری های آگاهانه را انجام میدهید(مثلا اکنون تصمیم گرفته اید که این مقاله را بخوانید). در مقابل، ضمیر ناخودآگاه بخشی است که خارج از آگاهی شما فعالیت دارد و کنترل اتوماتیک ذهن شما بر عهده اوست و باورها، عادات، خاطرات، فرآیند های ناخودآگاه و بسیاری فعالیتهای دیگر را تحت کنترل خود دارد(مثلا تنفس یا ضربان قلب شما در همین لحظه).

ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه، چه آگاه باشید و چه نباشید، با هم در ارتباطند. مثلا ضمیر خودآگاه به ضمیر ناخودآگاه دستور میدهد که میخواید کتاب را ورق بزنید. در این میان ضمیر ناخودآگاه آموزه های چندین ساله خود را(از کودکی تا کنون، برای ورق زدن یک کتاب) به کار گرفته و بدون اینکه به نحوه حرکت دادن دست خود آگاه باشید، حرکت ورق زدن با تمام جزئیاتش به انجام میرسد.

ضمیر ناخودآگاه به ضرر ضمیر خودآگاه کار نمیکند، با این وجود بعضا ممکن است اینطور بنظر برسد که ضمیر ناخودآگاه نسبت به تغییر مقاومت میکند. این موضوع را میتوانید حین تلاش برای تغییر یک باور، یا رفتار و نگرش قدیمی تجربه کنید. زیرا در حقیقت شما در تلاش برای تغییر “برنامه ذهنی” موجود در ناخودآگاه خود هستید.

### برنامه های ذهنی

دقیقا همانطور که برنامه ها و نرم افزارهای کامپیوتری مختلف، نقش خاص مربوط به خود را دارند، ذهن انسان نیز برنامه های مختلفی داشته و بر اساس آنها عمل میکند. برخی از این برنامه ها توسط شما نصب شده اند و برخیها نیز توسط عوامل خارجی شکل یافته اند.

مثلا اولین باری که شکلات را تجربه کردید، از طعم و مزه آن لذت بردید و استرس شما کم شد. سپس شروع به خوردن منظم آن کرده و به همین علت به عنوان یک برنامه ذهنی مفید، در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت شده است. در حقیقت ضمیر ناخودآگاه شما همواره هدف مثبتی درباره برنامه هایی که در خود ضبط کرده است دارد و در مثال خوردن شکلات، هدف اصلی میتواند کاهش استرس شما باشد. پس در ادامه زندگی نیز هرگاه استرس پیدا کنید، این برنامه ذهنی با هدف مثبت کاهش استرس، و توسط ناخودآگاه شما اجرا خواهد شد. اما بعضا ادامه یک برنامه میتواند آثار مخربی نیز داشته باشد که در این موارد، دانستن نحوه ایجاد تغییر در برنامه های ذهنی، بسیار پر اهمیت میشود.

جالب است که بسیاری از برنامه های ذهنی فعلی ذهنتان، توسط معلم، جامعه، دوستان یا پدر و مادران تزریق و نصب شده است. مثلا ممکن است والدین شما، در مقابلتان بارها سیگار کشیده باشند و در نتیجه شما نیز این کار را به عنوان یک برنامه از پیش تعیین شده، در بزرگسالی داشته باشید. برخی اوقات نیز والدین برنامه ذهنی خوبی مثل عادت به مطالعه را در ذهن شما نصب میکنند که تا سنین بالا به عنوان یک عادت، در ذهن شما باقی میماند.

دوستان نقش مهمی در شکل گیری این برنامه های ذهنی دارند. مثلا شاید اولین بار، علت سیگار کشیدن شما، فشار جمعی دوستان و تجربه حس خوب پذیرفته شدن توسط دیگران بوده باشد. به همین علت ضمیر ناخودآگاه، سیگار کشیدن را با احساسات خوب مرتبط کرده و با چندبار تکرار، شما برای سالهای سال، به فردی سیگاری تبدیل میشوید. در حقیقت مشکل اینجاست است که ذهن، یک برنامه را در بخش ناخودآگاه خود نصب کرده است که به محض بروز حس بد یا استرس، فعال میشود تا سیگار کشیدن آغاز شده و به شما حس خوبی دهد.

همانند برنامه های کامپیوتری، که به دکمه ها، یا موقعیتهای خاصی حساس اند و با بروز آنها اجرا میشوند (مثل کلیک کردن یا فشردن یک دکمه)، ذهن شما نیز همواره آماده است که بر اساس شرایطی که در آن قرار دارید، برنامه ای از برنامه های از پیش تعیین شده در ضمیر ناخودآگاه را اجرا کند. این، اساس یادگیری است و ذاتا برای شما مفید است. با این وجود، ممکن است متوجه شوید که برخی برنامه های موجود در ناخودآگاه شما اصلا کاربردی و مفید نیستند و به همین علت نیاز دارند عوض شوند). [سرد شدن دست در سرما](#)، [اعتیادها](#) و (...)

## تغییر برنامه ریزی ذهن

نصب، تغییر یا حذف یک برنامه کامپیوتری، کار ساده ایست و با فشردن چند دکمه یا چند کلیک، انجام میشود. اما وقتی سخن از تغییر برنامه های ذهنی به میان می آید، تغییر این برنامه ها، لزوما ساده نیست.

ذهن شما دارای یک فیلتر بسیار قدرتمند به نام "خودآگاه" است که مانند نگهبان عمل میکند و از ورود هرگونه داده جدید که برخلاف باورها و نگرشهای قبلی است و باعث تغییرا میشود، جلوگیری میکند. خودآگاه تغییرات جدید را به سختی و آهستگی میپذیرد.

این موضوع، به سود شماست زیرا شخصیت، باورها، و نگرش شما را استوار و پایدار نگاه میدارد. با این وجود، وقتی بخواهید برنامه ای را تغییر دهید یا برنامه جدیدی نصب کنید، این نگهبان، کاملا مانع شما و آزار دهنده است. پس باید یاد بگیرید که چطور میتوان آنرا دور زد!

## روشهای عبور از نگهبان ذهن (ضمیر خودآگاه) و دسترسی و تغییر برنامه های ناخودآگاه

روشهای مختلف و متنوعی برای عبور از نگهبان ذهن وجود دارد. اما برخیها بهتر از دیگر روشها هستند.

برخی افراد با قدرت اراده خود، آنقدر یک برنامه جدید را تکرار میکنند تا ضمیر ناخودآگاه آنرا قبول کرده و وارد خود کند. این روش معمولاً با شکست مواجه میشود. اما کسانی که اراده آهنین دارند، تسلیم نشده و آنقدر تلاش میکنند که بالاخره برنامه جدید در ذهنشان نصب میشود. انجام یک فعالیت برای بارهای مداوم، باعث میشود که آن برنامه در نهایت توسط ناخودآگاه جذب گردد.

روش دیگر، قدرت تلقین است. اگر یک عبارت مثبت را مدام به ذهن تکرار کنید، امکان ایجاد تغییرات مطلوب برای ذهن وجود دارد. ذهن کم کم قبول میکند که تلقین مذکور حقیقت دارد و پس از چند روز، چند هفته یا چند ماه، بالاخره به حد اشباع خود رسیده و آن ایده را جذب میکند.

نکته جالب این است که اگر به شدت روی تغییر اصرار داشته باشید یا به شدت از عادات فعلی خود متنفر باشید، ناخودآگاه دقیقاً مانند یک کودک، با شما مقابله خواهد کرد. پس اول از همه یاد بگیرید همه چیز را دوست داشته باشید و از چیزی متنفر نباشید. تا زمانی که از چیزی متنفر هستید، ذهن شما آنرا ویژه و اتفاقاً جذابتر میدانند و قدرت ترک آنرا از دست خواهید داد.

بسیاری از افراد نه اراده آهنین برای تکرار مجدد یک برنامه ذهنی کارآمد دارند و نه صبر و ایمان کافی را برای انجام تلقین ها بصورت منظم و با انگیزه دارند. خوشبختانه راه ساده تری برای عبور از گارد ذهن وجود دارد.

## خلع سلاح کردن ذهن با هیپنوتیزم

هیپنوتیزم روش بینظیری برای عبور از نگهبان ذهن است. هیپنوتیزم از گارد امنیتی ذهن عبور کرده و ایده ها را مستقیماً در ضمیر ناخودآگاه مینشانند. ایده های جدید، مانند برنامه های کامپیوتری هستند که پس از نصب خود، جزء برنامه های ضمیر ناخودآگاه شده و اینبار، ذهن از تغییر خود آنها مواظبت خواهد کرد!

در حقیقت هیپنوتیزم، شما را از مواجهه مستقیم و جنگ با نگهبان ذهن، مصون نگاه میدارد و بدین ترتیب، ذهن ایده ها و برنامه های ذهنی جدید را بسیار ساده تر جذب خواهد کرد.

## یک مثال خوب برای فهم بهتر

برای اینکه بتوانید مفهوم “نگهبان” را بهتر متوجه شوید، مثالی از یک مهمانی شبانه و بسیار مهم فراهم زد. اگر مثلاً در فیلمها دیده باشید، در مقابل درب مهمانی های شبانه مهم، معمولاً یک نگهبان قد بلند و قوی هیکل ایستاده و فقط کسانی را راه میدهد که از نظر او، صلاحیت لازم را دارند.

در این مثال، نگهبان قوی هیکل همان ضمیر ناخودآگاه شماست و مهمانی شبانه (درون ساختمان)، همان ضمیر ناخودآگاه شماست. همه چیز، در درون ساختمان (ناخودآگاه) (و درون مهمانی رخ میدهد و همه دوست دارند وارد آن شوند. حال اگر سعی کنید وارد مهمانی شوید چه اتفاقی می افتد؟ نگهبان درب ورودی به شدت با شما برخورد میکند و اجازه ورود را به شما نمیدهد. در حقیقت نگهبان ذهن شما نیز، قبل از ورود هر ایده ای، اول آنرا با اصول و باورهای قبلی میسنجد و سپس اجازه ورود میدهد.

همانطور که گفتیم، روشهای مختلفی برای عبور از این نگهبان وجود دارد، از جمله اینکه قویتر از این نگهبان باشید و با اراده خود آنرا شکست دهید. اما راه ساده تری نیز وجود دارد. و آن این است که یک دختر بسیار زیبا و جذاب را با صدایی وسوسه کننده به سمت نگهبان درب ارسال کنید تا با او حرف زده و تمام توجه او را مشغول خود کند. دختر باید آنقدر حواس او را پرت کرده باشد که شما زمان کافی را برای نزدیک شدن و ورود از درب داشته باشید. در این حالت وقت آن خواهد بود که شما به آرامی و از لای درب، وارد ناخودآگاه شوید. تبریک میگویم! موفق شدید. حال میتوانید تغییرات مورد نیاز را انجام داده و سپس بیرون بیایید.

## هیپنوتیزم، همان دختر جذاب، زیبا و وسوسه کننده، برای پرت کردن حواس خودآگاه (یا بصورت دقیقتر Critical Factor) و سپس تغییر برنامه های ذهنی موجود در ناخودآگاه است!

با استفاده از هیپنوتیزم، شما نیازی به بازوهای قوی یا جنگ با نگهبان ورودی ندارید. فقط کفایت تمام فرآیند بسیار آرام رخ دهد. و خبر خوب این است که این تکنیک همیشه جواب میدهد. در حقیقت نگهبان ورودی ذهن شما به این شیوه، ممکن است آنقدر لذت ببرد که به آینده زیبایی که به آن نشان میدهید نگاه کند و غرق آن شود.

هیپنوتیزم اصول عمیق و متنوعی دارد، اما اگر بخواهم بصورت کلی یک نکته را به شما بگویم که با همان هم کارتان راه بیفتد، تصویر سازی ذهنی حین به خواب رفتن و در زمانی که بسیار ریلکس هستید (زمانی که امواج آلفا حاضرند)، بسیار مفید است. وقتی تمام حرکتها، جملات، نحوه بیان و... آرام باشد، شما به خوبی میتوانید روی ناخودآگاه تاثیر بگذارید. فایدهای صوتی بخش جادوگر قدرت نامحدود میتواند شما را بدون زحمت هیپنوتیزم کرده و تغییرات مطلوب را در وجود شما ایجاد کند

## چیزهایی که باید از هیپنوتیزم بدانید

1. هیپنوتیزم فرآیند تغییر وضعیت و سطح هوشیاری، برای رسیدن به حالتی است که در آن ذهن نسبت به ایده های جدید، باز تر است. باورهای خرافی نسبت به آن را کنار بگذارید. (البته در سطوح مختلف هوشیاری، میتوان چیزهای عجیبی را تجربه کرد و یا باعث شد، ولی بصورت کلی اجازه ندهید ذهنتان پر از خرافات شود)
2. این حالت از هوشیاری توسط روشهای مختلفی قابل دسترسی است و همه، در طول عمر خود و بصورت روزمره، این وضعیت را تجربه میکنند و برنامه ریزی ذهنی میشوند. تمام زندگی شما هیپنوتیزم است (عاشق شدن، متنفر شدن از یک فرد، و...)
3. وضعیت هیپنوتیزمی میتواند برای تزریق ایده های جدید به ضمیر ناخودآگاه استفاده شود تا تغییرات مطلوب را در خود ایجاد کنید.
4. همه میتوانند هیپنوتیزم شوند. غیر ممکن است کسی هیپنوتیزم نشود. مگر اینکه انسان یا جاندار نباشد.
5. خود هیپنوتیزم، به شما کمک میکند که خودتان، هیپنوتیزم کننده خود باشید.

## خودهیپنوتیزم سریع با چشمهای باز

قبل از اینکه وارد این مساله شوم، باید به شما بگویم که خودهیپنوتیزم با چشمهای باز، اصلا چیز جدیدی نیست و شما در طول عمر خود بارها آنرا تجربه کرده اید. مثلا زمانی که درحال رانندگی، به خط های جاده خیره میشوید و گویی این خطها تمام توجه شما را به خود غرق میکنند بطوریکه احساس میکنید یک مسیر یک ساعته تا مقصد، فقط ۵ دقیقه طول کشیده است.

موضوع مشابه، هنگامیکه به فیلمی نگاه کرده و کاملا از نظر احساسی در آن غرق میشوید، رخ میدهد. شما آنقدر هیپنوتیزم میشوید که حتی به خاطر فیلم به گریه می افتید (با وجود اینکه فیلم حقیقت ندارد). برای اینکه بتوانید خود را خودهیپنوتیزم کنید نیز همین موضوع لازم است. یعنی همانطور که خود تصمیم میگیرید به سینما بروید و یک فیلم را تجربه کنید و غرق آن شوید، باید خودتان نیز تصمیم بگیرید که در هیپنوتیزم فعالانه شرکت کرده و با خواست خود همراه آن شوید.

خواندن یک متن قدرتمند که توسط یک فرد با مهارت بالا نوشته شده است (با تن صدای خیلی آرام و وسوسه کننده، به همراه تصور کردن همزمان نوشته ها در ذهن)، میتواند باعث ایجاد هیپنوتیزم با چشمهای باز شود. این روش آنقدر قدرتمند و ارزشمند و سریع است که استفاده از آنرا سریعتر کرده و امکان شکست در آن وجود ندارد.

خواندن و تصور کردن همزمان یک متن هیپنوتیزمی بصورت بلند و بسیار بسیار آرام (حتی حرکت بدن شما، ریتم تنفس و پلک زدنانتان آرام شود)، فرد خواننده را هیپنوتیزم میکند

همچنین حتی فقط با تصور کردن بسیار متمرکز نیز میتوانید خود را هیپنوتیزم کنید که کمی بعد به آن میپردازیم.

## مثال از متن خود هیپنوتیزم

متن زیر را در وضعیت بسیار بسیار آرام و با لحن ریتمیک و جذب کننده بخوانید. حین خواندن جملات، ذهن خود را آرام کنید و کلمات را تصور کنید (بصورت تصویری آنچه گفته میشود را در ذهن خود ببینید). سرعت باید بسیار آرام و دارای وقفه و در عین حال روان باشد:

### رسیدن به تمرکز بینقص با خود هیپنوتیزم

“

من تمرکز فوق العاده ای در انجام همه کارهای خود دارم...  
از این لحظه، من حین انجام کارها متمرکز هستم...

و همه توجه خود را به آن میدهم... من با تمرکز بالایی، روی کارهای خود توجه میکنم. جزییات بسیار جالب هستند زیرا تمرکز من بیشتر و بیشتر غرق کاری که انجام میدهم میشود و به عنوان یک نتیجه، اطلاعات بیشتری را به دست آورده و بازده کاری من افزایش میابد.

وضوح عالی در افکار و کارها، شایسته من است... هرچقدر تمرکز من ثانیه به ثانیه بیشتر میشود، ذهن من کمتر به حاشیه رفته و تمرکز بالاتری پیدا میکند. ذهن من روی کار فعلی متمرکز شده و آزاد از نگرانی از این حس بینظیر لذت میبرم.

من ساده میتوانم تمرکز کنم زیرا ضمیر ناخودآگاه من مرا در این وضعیت هیپنوتیزی یاری میکند. تمرکز روی هر کار در لحظه ای که در حال انجامش هستم، حس لذتبخشی به من میدهد زیرا باعث میشود هر ثانیه نتایج بهتری را در زندگی خود کسب کنم. من تمرکز خود را با کیفیت بالا و هوشیاری مثال زدنی، روی آنچه میخواهم متمرکز میکنم. بدن و ذهن من باهم همکاری میکنند تا تمرکز فوق العاده ای که اکنون دارم رقم بخورد.

همین حالا، تصور میکنم که در حال خواندن یک کتاب هستم. این کتاب، یک کتاب مربوط به موضوع مورد علاقه من است و میخواهد اطلاعات مهمی را به من منتقل کند. تمام توجه من روی کلمه به کلمه این کتاب است و من اطلاعات موجود در آنرا بسیار جذاب یافته ام. توان تمرکز من روی آن، به شدت بالاست و این را به خوبی احساس میکنم. جزییات موجود در این کتاب برای من بسیار جذاب هستند. هرچقدر بیشتر میخوانم، علاقه بیشتری به مطالعه آن پیدا میکنم. همچنین بدن من نیز در وضعیت کاملا مناسبی است تا تمرکز بیشتری در من حاصل شود. با هر بار ورق زدن، متوجه میشوم که چقدر تمرکز من بیشتر شده و هرچند سر و صداها در اطراف وجود دارند، اما گویی من در دنیایی مجزا از آنها غرق شده ام. واقعا خوشحال هستم زیرا این تمرکز باعث میشود به زودی نتیجه خوبی را دریافت کنم زیرا متمرکز هستم.

از این لحظه، تمرکز من روی کارها افزایش یافته و هر بار که در آینده نیز بخواهم روی چیزی متمرکز شوم، این کار را به سادگی انجام خواهم داد.

همانطور که حین خواندن این متن کاملا غرق آن شده بودم، در آینده نیز میتوانم تمام تمرکز خود را روی هر آنچه که دلم میخواهد، معطوف دارم. من تمرکز بینقصی دارم.

“

بیدار شدن از خود هیپنوتیزم:

“

من با شمارش تا ۵، از خود هیپنوتیزم بیدار خواهم شد.... من کاملا هوشیار و بیدار خواهم شد.....۱....

روند افزایش هوشیاری من آغاز میشود.....۲....

از محیط اطراف خود آگاه میشوم و آنرا حس میکنم....۳....

حس رضایت، امنیت و راحتی را تجربه میکنم....۴....

من درحال تجربه اثرات جالب این جلسه هیپنوتیزم که خود را در آن شرکت دادم، هستم...۵....

۵.....۵.....۵.....حس فوق العاده ای دارم و کاملا بیدار و هوشیار هستم....

“

یک نکته مهم : آیا حین خواندن متن، یک بخش درونی را تجربه میکنید که گویی به شما میگوید : “دروغ نگو ! اینها همه چرت و پرت است ! تو اصلا فرد با ارزشی نیستی ! تو تمرکز نداری و ...”. اگر پاسخ مثبت است، این بدین معناست که شما در وضعیت ذهنی مناسبی قرار نگرفته اید. باید حتما قبل از شروع خواندن این متن، کاملا ریلکس بوده و به حالتی مشابه خیالپردازی های روزمره خود بروید. تا زمانیکه به این وضعیت نرفته باشید، معمولا خودآگاه بیشتر مقاومت میکند!

## خود هیپنوتیزم و کنترل فعالیتهای غیر ارادی، فقط با تصویر سازی ذهنی

استفاده از یک متن حرفه ای یا گفتن یکسری تلقینات، با لحن آرام و مناسب و جذب کننده، بسیار موثر است. با این وجود شما میتوانید ضمیر ناخودآگاه خود را، حتی فقط با تصور کردن در وضعیتی آرام(یا بصورت دقیق تر، پس از رسیدن به وضعیت ذهنی آلفا) نیز تحت کنترل بگیرید. با این وجود توصیه میکنم از ترکیب هر دو مورد برای خود هیپنوتیزم، بهره ببرید. حتی بسیار بهتر است که حین خواندن متن هیپنوتیزمی، آنچه گفته میشود را در ذهن خود تصور کنید.

اگر به خوبی متوجه شوید که نحوه عملکرد ضمیر ناخودآگاه شما چگونه است، خواهید توانست کنترل فرآیندهای ناخودآگاه را بدست بگیرید و بصورت ارادی و به دلخواه خود، تنظیم کنید. البته این کار نیاز به اندکی تمرین دارد اما با کمی تکرار میتوانید این کار را به خوبی انجام دهید. نکته مهم این است که زود نا امید نشوید زیرا این علم یک قابلیت بسیار با ارزش و نادر است که اگر آنرا یاد بگیرید، میتوانید به یک انسان غیر عادی و عجیب تبدیل شوید و به همین علت هرچقدر که برای یادگیری آن تلاش کنید، قطعاً ارزشش را خواهد داشت.

ضمیر ناخودآگاه شما تفاوتی را میان آنچه تصور کنید و واقعیت، احساس نمیکند. به همین علت اگر به خوبی تمرکز کرده و تصورات هدفمندی داشته باشید، ضمیر ناخودآگاه شما تمام عملکرد های بدن شما را(از حرکت سلولها گرفته تا سرعت تنفس) طبق آن تصور، تنظیم خواهد کرد تا فکر مورد نظر شما به واقعیت تبدیل شود. حتی قدرتهای متافیزیکی و امواج مغزی شما برای رسیدن به هدفی مشخص نیز، زمانی در حداکثر حالت بهینه عملکرد خود هستند که شما تصویر ذهنی کاملا واضح و احساسات بسیار قوی را نسبت به آن هدف و رسیدن به آن، در همین لحظه شکل داده باشید). مقاله اختصاصی مرجع کامل جذب متافیزیکی

برای شروع، یک تمرین بسیار ساده از خود هیپنوتیزم با کمک تصویر سازی ذهنی مطرح میشود. روی یک صندلی راحت با کمر صاف نشسته و چشمان خود را ببندید و فکر خود را از هر چیزی آزاد کنید. سپس به آرامی سه نفس عمیق بکشید و روی صدای تنفس خود کاملا متمرکز شوید. سپس از سر شروع، و تمرکز خود را روی اعضای مختلف برده و تمرکزتان را به همین شکل به سمت پایین ببرید. دقت داشته باشید که تمام این مراحل باید به آرامی صورت گیرند.

نکته مهمی که اینجا مطرح میشود این است که هدف از همه این کارها، رسیدن به آرامش است. مواظب باشید عباراتی همچون “ذهن خود را خالی کنید” یا “کاملاً آرام باشید...” به سواس جدیدی تبدیل نشود، همینکه در لحظه حاضر باشید و از هیچ فکر یا حسی نهراسید و در اوج آرامش فقط ناظر رخ دادن آنها باشید کافیست.

در ادامه، و درحالی که همه عضلات خود را در حالت استراحت و آرامش قرار داده اید و چشمان خود را بسته اید، تصور کنید که درحال دویدن هستید و با همه وجود تمام جزئیات ممکن حین دویدن خود را تصور کنید. برای اینکه تصور کردن این مساله در بار اول برای شما راحت تر شود، بهتر است یک خاطره نزدیک، از دویدن یا فعالیت ورزشی خود را به یاد بیاورید. حال روی خاطره مذکور متمرکز شده و همه صداها، از جمله صدای تنفس و حرکت اعضای بدن خود و حتی عرق ریختن خود را تماماً به یاد آورید. همچنین میتوانید حتی ریتم تنفس خود را نیز دقیقاً مشابه همان تصویر ذهنی و خاطره کنید.

لازم به ذکر است که لزوماً نیاز نیست که یک خاطره از دویدن را به یاد آورید بلکه با اندکی تمرین، حتی با تصور کردن یک خاطره ی ابداعی، مثلاً اینکه یک سگ شما را دنبال کرده است نیز میتوانید این تمرین را انجام دهید.

اگر در هر لحظه ای احساس کردید که ذهن شما شلوغ است و تمرکز کافی را ندارید، یا انجام این کار به شما حس بدی داد، در زمانی دیگر، دوباره روی صدای تنفس خود متمرکز شوید و نفس های عمیق بکشید و یا از تمرینهایی مانند شمارش معکوس آرام از ۲۰ تا ۱ به همراه تنفس بهره ببرید و سپس دوباره تصورات را آغاز کنید. از حسهای عجیبی که بعضاً ممکن است تجربه کنید نترسید و به آرامی تصورات خود را ادامه دهید.

حال اگر تمرکز فعلی شما مناسب بوده باشد و ذهن آرامی داشته باشید، احتمالاً اکنون ضربان قلب شما کاملاً بالا رفته و حتی صدای آنرا را نیز شنیده اید. این مساله به این علت است که ضمیر ناخودآگاه شما هیچ تفاوتی را میان آنچه تصور میکنید و آنچه واقعاً رخ میدهد، قائل نمیشود. اگر افزایشی که در سرعت تپش قلب خود احساس کرده اید قابل توجه نبوده است، ریلکسیشن عمیق تری را ایجاد کرده و تصاویر ذهنی خود را تغییر دهید تا دقیقاً مانند یک کارگردان، تصاویری را در ذهن خود عبور دهید که بتوانند این عملکرد های غیر ارادی را جهت دهی کنند. به محض اینکه بتوانید زبان ضمیر ناخودآگاه خود را یادگیرید، دقیقاً مانند یک اپراتور دستگاه های حرفه ای، قادر خواهید بود به سرعت هر فرآیندی را در بدن خود کنترل نمایید. همانطور که استرس روزکاری بعد میتواند ضربان قلب شما را زیاد کند، شما نیز با تصورات هدفمند قادر به کنترل کارکردهای مختلف بدن خود هستید.

حال به تمرین دیگری خواهیم پرداخت. یک تمرین دیگر این است که مجدداً در جایی بصورت ریلکس و آرام نشسته و تمرکز کنید. سپس تصور کنید که در حال خوردن یک لیمو ترش هستید و همه چیز، از جمله تصویر، طعم و حتی چهره خود حین خوردن یک لیمو ترش را به خاطر بیاورید. دقت کنید که روی همه جزئیات متمرکز شده باشید زیرا این مهارت شماست که چقدر میتوانید جزئیات را به خاطر آورید. اگر به خوبی این کار را انجام داده باشید، احتمالاً ترشی را حس کرده و حتی ترشح بزاق در دهان شما نیز افزایش یافته است. این، قدرت ضمیر ناخودآگاه شماست که وقتی به چیزی فکر کرده و روی آن متمرکز شوید، همه وجود شما و تک تک سلولهای بدن شما، به نحوی عمل خواهند کرد که آن فکر به واقعیت تبدیل شود.

مبحث **Ideo Motor** در روانشناسی دقیقاً به همین مساله اشاره دارد. وقتی شما به چیزی مدام فکر کنید و روی آن کاملاً متمرکز شوید، ضمیر ناخودآگاه شما حتی قادر است، بدون اینکه شما آگاه باشید، حرکات و رفتارهایی را به نمایش بگذارد که باعث عملی شدن آن فکر میشود.

۹۷ درصد فرآیندهای شما از ناخودآگاه سرچشمه میگیرد و در سطحی کنترل میشود که هیچ آگاهی از آن ندارید. به همین علت تصمیمات خودآگاهانه شما معمولاً هیچ تأثیری در زندگیتان ندارند. راه حل بهتر این است که ناخودآگاه را که مانند یک **بچه غول بی شعور** (!) است، برنامه ریزی کنید (با تولید احساسات عالی توسط تصویر سازی، خود هیپنوتیزم، و...) و سپس به آن اعتماد کنید تا به یکباره شاهد رسیدن به نتیجه مورد نظر خود، از ناکجا آباد شوید! هرچند ممکن است برای شما این نوع رسیدن به هدف عجیب به نظر برسد، اما حقیقت این است که به این علت که ۹۷ درصد از فرآیند های وجود شما ناخودآگاه است (مثل تنفس شما در همین لحظه، که قبل از اشاره کردن به آن ناخودآگاه بود)، از نحوه ظاهر شدن خواسته خود در مقابلتان شوکه شده اید!



## چطور ضربان قلب، نبض و دمای بدن خود را کنترل کنید

با مثالهایی که گفتیم، احتمالاً ایده‌ی کلی پشت این تکنیک را متوجه شده‌اید. بصورت خلاصه، برای بدست گرفتن فرآیند های غیر ارادی در بدن خود، باید دو کار را انجام دهید. اول اینکه تمرکز کرده و حالت آرامش نسبی را در بدن خود ایجاد کنید و ذهن متمرکزی را به وجود آورید و سپس از قدرت تصور و موتور تخیلات ذهن خود بهره ببرید. وقتی روی چیزی متمرکز شوید، ذهن شما همه چیز، از عضلات گرفته تا حرکت کوچکترین سلولهای شما را طوری تنظیم خواهد کرد که فکر شما به واقعیت تبدیل شود.

مثلاً با تمرکز روی اینکه در استخر یخ هستید یا تمرکز روی این مساله که خون گرم، به رنگ قرمز در بدن شما جریان داشته و تمام بدن شما را گرم میکند، همه بدن شما طوری تغییر وضعیت خواهد داد که این تصور شما را به وجود آورد. در بارهای اولی که این تمرین را انجام میدهید، احتمالاً با سختی مواجه خواهید شد زیرا داشتن یک ذهن متمرکز، در عصر حاضر، باتوجه به دغدغه های مختلف، ممکن است برایتان سخت باشد. اما با اندکی تمرین، قادر خواهید بود حتی در اوج دغدغه های ذهنی خود، تمرکز کرده و کنترل ارادی رفتارهای غیر ارادی را بدست آورید. شما حتی قادر خواهید بود سرعت ضربان قلب خود را بشدت کم کنید یا آنرا به سرعت افزایش دهید. اگر همین اکنون میتوانید اینکار را بصورت قابل قبولی انجام دهید، باید به شما تبریک گفت زیرا سطح تمرکز ذهن شما و قدرت نیمکره راست دهنانتان فوق العاده است.

در نهایت از شما میخواهیم تصورات زیر را نیز برای هفت روز انجام دهید و نتیجه هر روز را، جداگانه یادداشت کنید:

1. تصور کنید درحال دویدن هستید. آیا با این تمرین، میتوانید ضربان قلب و دمای بدن خود را افزایش دهید؟
2. تصور کنید درحال خوردن یک غذای بسیار خوشمزه هستید. آیا توانستید ترشح بزاق خود را افزایش دهید؟
3. تصور کنید خون شما به رنگ آبی در آمده و با عبور از هر عضو، آنرا سرد میکنند. آیا با این تصور، دمای بدن شما کاهش یافته است؟
4. تصور کنید در یک استخر آب یخ هستید. آیا با این تصور، تغییرات را در بدن خود احساس میکنید؟
5. تصور کنید دست راست شما کاملاً گرم بوده و دست چپ شما نیز روی یخ قرار دارد و خون با سرعت کمی از درون آن عبور میکند. آیا پس از چند دقیقه، این تفاوت دما را عملاً احساس کردید؟ (تمرین پیشرفته)

بنابر این بصورت خلاصه، در بخش دوم این مقاله، یاد گرفتید که چگونه میتوانید از تمرکز و موتور تصور سازی ذهنی خود برای کنترل عملکردهای ناخودآگاه وجود خود استفاده کنید. بر همین اساس، اکنون وقت آن رسیده است که مثلاً اگر در هوای سرد هستید، با تصویری خلاقانه، شروع به کنترل دمای بدن خود کنید. مثلاً تصور کنید یک بالن تو خالی هستید و یک شمع درون شما وجود دارد که درحال گرم کردن شماست.

بعنوان تمرین، از شما میخواهیم در اولین فرصت، با تصوراتی مشابه آنچه مثال زدیم، با ضمیر ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کرده، و سطح مهارتهای خود در کنترل عملکردهای مغزی ناخودآگاه را بررسی کنید.

**نکته:** برخی افراد دوست دارند تعریق خود را کنترل کنند (تعریق بیش از حد دستها یا پاها). در اینصورت، اول از همه باید بدانید تلاش، یا گفتن اینکه: من نباید عرق کنم، تاثیر منفی بیشتری را گذاشته و تعریق شما را بیشتر میکند. نکته دوم اینکه برخی ها از خود هیپنوتیزم، استفاده میکنند زیرا به شدت نیاز دارند مشکلشان حل شود. البته که حل شدن مشکل مهم است، اما فراموش نکنید هرچقدر حساسیت ذهن خود را برای گرفتن نتیجه بالاتر ببرید، قابلیت کنترل ذهن شما بر فرآیندهای ناخودآگاه کمتر میشود و ناخودآگاه مقاومت بیشتری نشان میدهد. پس فرآیند خود هیپنوتیزم را بصورت منظم انجام دهید و مواظب باشید روی گرفتن نتیجه، وسواس نداشته باشید. زیرا با اینکار قوای تاثیر گذاری خود روی ضمیر ناخودآگاه را کمتر میکنید. پس فقط به این متمرکز شوید که به آرامی و با تمرکز بالا تمارین را انجام دهید تا نتیجه مطلوب حاصل شود.