

# هفت راز ذهن انسان

اسرار ساده ای که هیچ وقت توجه نمیکنید!!!



نویسنده: مهندس بهامین دادرس

بهار ۱۳۹۷

بسم الله الرحمن الرحيم

# هفت راز ذهن انسان

اسرار ساده ای که هیچ وقت توجه نمیکنید!!!

نویسنده: مهندس بهامین دادرس

بهار ۱۳۹۷

مقدمه.....	صفحه ۲
فصل اول (چرا موفق نمیشویم؟).....	صفحه ۳
فصل دوم (قوانین ذهن).....	صفحه ۸
فصل سوم (جملات تاکیدی).....	صفحه ۱۴
فصل چهارم (چگونه فکر کنیم).....	صفحه ۱۷
فصل پنجم (چگونه به خواسته هایمان برسیم؟).....	صفحه ۲۱
فصل ششم (هیچ اتفاقی اتفاقی نیست).....	صفحه ۲۶
فصل هفتم (قانون جذب).....	صفحه ۳۱

## مقدمه

سلام من بهامین دادرس هستم. موسس سایت آقای مثبت [www.MrMosbat.ir](http://www.MrMosbat.ir) و همچنین نویسنده ی **کتاب ۷ راز ذهن انسان** قبل از اینکه شروع به خواندن این کتاب کنید باید کمی با شما صحبت کنم تا بدانید دلیل نوشتن این کتاب چیست.

دوران دانشجویی من یکی از پر تلاطم ترین دوره های زندگی من بود. بیشترین شکست ها و خستگی های من در پنج سال دوری از خانواده و تحصیل در رشته نرم افزار دانشگاه گیلان بود. دورانی که غیر از خودم هیچ کس را نداشتم. دورانی که هیچ چیز خوشحالم نمیکرد! و اصلا نمیدونستم چجوری باید خوشحال شم. دورانی که یک سوال اساسی ذهنم رو مشغول میکرد که من در این دنیا چه کار میکنم؟ چرا زندگی میکنم؟ باید به کجا برم؟ اصلا کجا بودم؟ چرا اینطوریه دنیا؟ چرا آدم میکشند؟ چرا کار آدمها اینجوری شدن؟ چرا کسی راهنماییم نمیکند؟ چرا چرا؟ یعنی باید منم یک زندگی گوسفندی داشته باشم؟ (منظور از زندگی گوسفندی تکرار اعمالی در زندگی است که خیلی های دیگر هم انجام میدهند) دانشگاه... کار... ازدواج... بچه؟ میلنگید! به جای کار بد میلنگید! با عقل جور در نمیومد. حس میکردم که انسان خیلی قابلیت ها دارد و گواهی این حرفم تاریخه. شما الان رو نسبت به ۲۰ سال پیش و ۴۰ سال پیش و ۸۰ سال پیش و ۱۶۰ سال پیش بسنج. میفهمی انسان خیلی پتانسیل داره. حالا من پیشرفت انسان را میدیدم بعد به نگاه هم به خودم مینداختم و بیشتر وارد این منجلاب میشدم. خوب که چی خوب؟ خیلی تلاش کردم. به جرات میتونم بگم تمام مسیر دانشگاه تا خونه مادر بزرگم و همچنین تمام مسیر رفت و آمد از تهران و شمال سخنرانی و کتاب صوتی گوش کردم تا بفهمم این دنیا واسه چیه! هنوزم به جواب قطعی نرسیدم اما خیلی چیزها فهمیدم. تمام اون کتاب ها و سخنرانی ها شد آقای مثبت. کسی که نه دوست داره خودش تو مسیر اشتباهی قرار بگیره نه میخواهد اطرافیانش راه رو غلط برونند. کسی که فهمید چرا زنده ایم؟ شاید مقدمه این کتاب باید کتاب دیگری بشود به اسم چرا زنده ایم؟ و قبل از این کتاب **۷ راز ذهن انسان** منتشر بشه. اگر حرفمو خلاصه کنم فهمیدم انسان هیچ راه دیگه ای نداره مگر اینکه به دنبال دوست داشتنی هاش حرکت کنه و قوانین رو بفهمه. باید وقتی به اونها رسید هر بار دوست داشتنی هاش رو ارتقا بده تا بفهمه کل شی برجع الی اصله. اما در مسیر این دوست داشتنی ها باید راه رو هم یاد بگیره. یاد گرفتن این راه شد این کتاب و اینکه چرا انسان باید به سمت دوست داشتنی هاش بره میشه کتاب بعدی. خیلی از مفاهیم این کتاب برگرفته از سخنرانی ها و کتاب های اساتید بنام ایران مثل دکتر فرهنگ، دکتر الهی قمشه ای، استاد رائفی پور و همچنین مباحث قرانی با تفسیر استاد قرائتی میباشد. و سعی شده به بیان ساده و روان نوشته بشه و درگیر نگراش و شیوه ی ادبی نباشه. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید.

**سخنرانی های این کتاب در سایت [www.MrMosbat.ir](http://www.MrMosbat.ir) به طور کامل قرار دارد.**

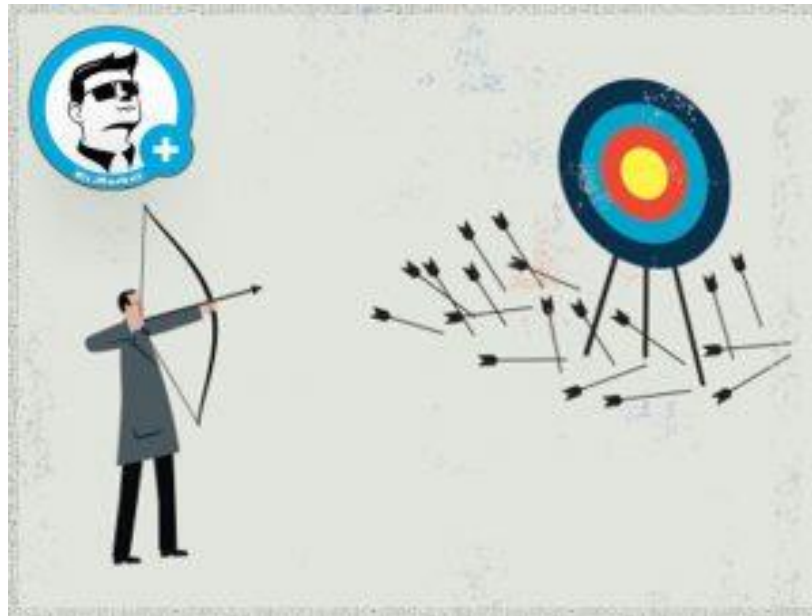
## فصل اول: چرا موفق نمی‌شویم؟



برای دانلود روی عکس بالا کلیک کنید

اصلاً موضوع جالب و عجیبی! شما میدانید زندگی‌تان هر روز غم‌انگیزتر از روز قبله یا شما میدانید فلان عادت بد رودارید (مثلاً سیگار می‌کشید) یا میدانیم اگه خوب تلاش کنیم به موفقیت‌های بسیار زیادی می‌رسیم. اما کار درست رو انجام نمی‌دهیم! چرا!! واقعا مشکل از کجاست؟! چرا ما تغییر نمی‌کنیم یا نمی‌توانیم موفق باشیم. خداوکیلی قبل از اینکه ادامه‌ی مطالب رو بخوانید حتماً چند دلیلی که به نظر شما باعث می‌شود ما موفق نباشیم یا دلایل عدم موفقیت در زندگی رو یادداشت کنید. و دیدگاه خودتان رو بیان کنید.

**ترک عادت (بد) موجب مرض نیست!** متأسفانه خیلی از ما به دلیل عادت‌هایی که کردیم نمی‌توانیم تغییرات مثبتی به زندگی‌مان اضافه کنیم. مثلاً تصور کنید فردی سی سال تفکر منفی و پیشگویی ذهنی داشته (برای اطلاعات بیشتر می‌توانید پادکست ده گول خطرناک ذهنی رو گوش کنید) یا تصور کنید فردی بیست سال سیگار می‌کشد. خوب قبول کنید ترک بعضی عادت‌ها برای بعضی افراد سخت است. اما بهشت را به بها می‌دهند نه به بهانه. پس عادت‌های غلط یکی از جواب‌های سؤال چرا موفق نمی‌شویم است! در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم. سرزنش‌ها گر کند خار مگیلان غم مخور



**غلت!!! غرور لجبازی تعصب:** خیلی از ماها به خاطر غرور بی‌جایی که داریم نمی‌خواهیم خودمان رو اصلاح کنیم و بهتر باشیم! این اتفاق در سنین بالا بیشتر رخ می‌دهد. طرف ۴۰ سالش قبول نمی‌کنه کارش اشتباه چه برسه بخواد تغییر کنه! اما جوونها باید یاد بگیریم تو همین دوره‌ی جونی غرور الکی رو کنار بذاریمو اگه جایی نیاز به تغییر رو خودمون داریم از چیزی کم نذاریم. غرور الکی باعث میشه ما حس شاگردی رو از دست بدیم. جالب بدونید

امام رضا علیه‌السلام فرمود عاقل کسی است که با هر کس برخورد کرد بگوید او بهتر از من و پرهیزکارتر از من است زیرا مردم دو نوع‌اند، یک دسته واقعاً بهتر و پرهیزکارتر از او هستند و یک دسته بدتر و پست‌تر. وقتی شخصی را دید که از او بدتر و پست‌تر است بگوید شاید خوبی او در باطن است و پنهان بودن خوبش به نفع اوست و خوبی من آشکار است که شاید این به ضرر من است. اما وقتی کسی را دید که از او بهتر و پرهیزگارتر است در مقابلش تواضع می‌نماید تا به او برسد اگر چنین بود مقامی ارجمند یافته و به نیکی یاد می‌شود و برتر از اهل زمان خویش می‌گردد. «تحف العقول، صفحه ۴۴۳»

اگر اطلاعاتی که داریم رو مثل یک لیوان آبی بدونیم چطور امکان دارد وقتی خودمان را پر میدانیم به ما چیز جدید اضافه شود؟ اسرریز میشیم! پس می‌زنیم! ما باید ظرف وجودیمون رو خالی کنیم تا پذیرای حرف‌ها و بحث‌های جدید باشیم.

مورد بعدی هم لجبازیست این دسته آدم‌ها دیگه خیلی کارشون درسته! (الکی) آدم‌های لجباز میدونن که با تغییر خودشون اتفاق‌های بهتر می‌وفته اما نمی‌خواهن کاری کنن. نمی‌خوان زیر حرفشون بزنن. خدایی لجبازی نکنیم خیلی اخلاق رو مخیه.



**ترس:** خیلی از ما از تغییر می‌ترسیم! راضی‌ام به همین آب‌باریکه! می‌ترسیم اگر تغییر به وجود بیاریم اوضاع بهم بریزه. ناپلئون بناپارت میگه اگر می‌خواهی به آتش رو خاموش کنی اول باید به اون نزدیک شی. همچنین امیرالمونین علی (ع): می‌فرمایند بهترین راه برای مقابله با ترس روبه‌رو شدن با اونه) **همچنین شما می‌توانید پادکست ما رو درباره ترس گوش کنید** (ولی این حرف رو از من داشته باشید. بهترین راه این که به مرگ تون فکر کنید! باور کنید خیلی از کسانی که فوت می‌کنند عزرائیل براشون جلو جلو نامه نمیفرسته! شاید خیلی از اونها هم میخواستن تغییر کنن. شاید خیلی از اونها هم از تغییرات می‌ترسیدن. شایع خواننده رپ میگه. بچه راه رفتن رو نمیفهمه تا بیست قدم نره// اون ترس لامصبو بگیر سر از تنش

پس یکی از جواب های سؤال چرا موفق نمی‌شویم , ترس است.

**کمبود امکانات:** کلاً یک نفر بخواد یه کاری رو انجام بده راه شو پیدا میکنه اونیم که نخواهد یه کاری کنه بیهوشو پیدا میکنه. امکانات نداریم! مملکت خرابه. دولت دزد(حالا تو این یه مورد شاید بی‌راهم نگه) اما در کل دنباله بیهوشن. شاعر میگه: درسته سختی از انسان یه کوه درد میسازه // ولی از مردم ما درد داره یک مرد میسازه ما باید یاد بگیرم فرصت‌جو باشیم. باید یاد بگیریم اتفاقاً از تهدیدها و کمبود امکاناتی که داریم به نفع خودمون استفاده کنیم و دیگه جمله چرا موفق نمی‌شویم رو نگیمو نشنومیم. می‌خواهم داستان کودک جودوکار چینی رو براتون تعریف کنم. یک بچه‌ای آرزو داشت جودوکار بشه اما پدرش به خاطر خطرات این ورزش اجازه نمی‌داد. مدتی بعد کودک بر اثر تصادف دست چپ شو از دست داد. پدرش برای اینکه بتونه به روحیه بچه کمک کنه با مشقت و سختی یک استاد پیر جودو برای پسرش پیدا میکنه. مدتی بعد پسر در مسابقات یکی‌یکی پیروز میشه و قهرمان اون شهر میشه. پدر با خوشحالی و تعجب پیش استاد پیر می‌ره و علت ازش میپرسه. استاد بهش میگه من یک فن به پسر تو یاد دادم که برای دفاع از این حرکت باید دست چپ را پیچاند. اما پسر تو دست چپ نداره. این یعنی ساخت فرصت از تهدید.

**مردم چی میگن:** خیلی از ماها تغییر نمی‌کنیم به خاطر اینکه مردم مسخرمون می‌کنند یا نظرشون درباره ما عوض میشه. تا امروز من لبخند رو لبم نبود فردا بخوام تو محل کار لبخند داشته باشم نمیگن طرف دیوونس؟! اخ اخ بزارین یک داستان فوق‌العاده خوب واستون تعریف کنم.

ریشه ضرب‌المثل « در دروازه را می‌شود بست ولی دردهان مردم را نمی‌شود بست .» از داستان معروف لقمان حکیم و فرزندش است.

لقمان و پسرش در راهی مسافر بودند . لقمان سوار بر خر و پسرش پیاده بود که مردم بر پیرمرد خرده گرفتند که چرا پسر نوجوانت را پیاده می‌بری و خود سواره‌ای . پیاده شد و پسرش را بر خر نشانند . دردهی دیگر باز بر او خرده گرفتند که تو پیری و پسرت جوان است . چرا چنین کرده‌ای . هر دو پیاده رفتند و باز مردم ریشخند کردند . خر را بر دوش گرفتند که بدتر شد . آنگاه لقمان پسرش را اندرز داد که کاری به سخن مردم نداشته باش و هر آنچه را که درست است انجام بده . ببین که مردم هر کاری کنی بر تو خرده می‌گیرند.

پس یکی دیگر از جواب‌های سؤال چرا موفق نمی‌شویم حرف مردم است.



**پاداش از رفتارهای غلط:** خیلی از ماها به خاطر اشتباهاتی که داریم پاداش می‌گیریم. نتیجتاً دوست نداریم آن‌ها را کنار بزاریم. مثلاً طرف بی زبون و خجالتی میگن به به چه آدم محجوبی. خوب این فرد وقتی از جامعه پاداش میگیره معلوم علاقه‌ای به ترک یا تغییر این رفتار نداره. و ده‌ها بار هم با خودش بگه چرا موفق نمی‌شویم به جوابی نمیرسه. یا فرد خشک و سرد و تلخ و اخمویی که جامعه به او فردی باجذبه میگه چرا خودشو تغییر بده؟! گول دهن مردم رو نخوریم. به قول داستان بالا در دروازه را می‌شود بست ولی دردهان مردم را نمی‌شود بست. نه از تعریفاشون خوشتون بیاد نه از زخم زبوناشون.

اصلی‌ترین نکته!!!

**به فکر مرگ نیستیم.** کلاً فکر می‌کنیم همیشه زنده‌ایم! همیشه وقت واسه غصه خوردن هست. همیشه وقت واسه موفق شدن هست. همیشه وقت واسه برنامه‌ریزی هست. همیشه اون شنبه ه هست! نمی‌خواهم شعار بدم ولی فکر کنید فردا آخرین روز زندگی‌تونه (دور از جون). چجوری کار می‌کردید؟! چجوری زندگی می‌کردید؟! این حرف استیو جابزه مؤسس شرکت اپل + خیلی آدم‌های بزرگ تاریخه. اونها به این حرف ایمان دارن. می‌خواهید کار عملی کنین؟! پاشید برید قبرستان سر قبر از خانواده‌ها بپرسید کسی که واسش گریه می‌کنید می‌دونست اون روز تمام میکنه؟

واسه تغییر همیشه وقت نیست! اولش سخت! ولی اگر شما یادش بگیرید مثل دوچرخه‌سواری کم‌کم استاد می‌شید. به امید روزی که هیچ وقت کسی نپرس چرا موفق نمی‌شویم.



## فصل دوم: قوانین مغز انسان



سلام مبحثی که امروز می‌خواهم برایتان بازکنم بحث قوانین مغز انسان ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه است. درباره‌ی قدرت مغز و توانایی‌های مختلف اون صحبت می‌کنیم و بعد از اون به سراغ آشنایی با ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه می‌رویم. سپس راه‌های نفوذ به ضمیر ناخودآگاه را می‌گم.

### قدرت مغز انسان

دانشمندان می‌گویند که مغز انسان از کهکشان راه شیری هم پیچیده‌تر است. مغز انسان بسیار بسیار پیچیده است. یک سوپرکامپیوتری است که می‌تواند ۴ میلیون داده را در هر ثانیه پردازش کند؛ اگر صدسال کار کند و ثانیه‌ای استراحت نکند. این صدسال کار بی‌وقفه برابر است با یک ثانیه کار مغز! متأسفانه که ما از این همه امکان بهره نمی‌بریم. ما اگر رگ‌های خونی مغز یک انسان را باز بکنیم و کنار هم بگذاریم، چهار دور به دور کره‌ی زمین می‌چرخد. و باز هم که حیف که ما درست از آن استفاده نمی‌کنیم!

اگر ما بتوانیم از صد درصد توان مغزی خود استفاده بکنیم، هر انسان قادر است که دو میلیون جلد کتاب که هر کدام آن‌ها پانصد صفحه است را حفظ کند.

هر انسان معمولی اگر از پنجاه درصد توان مغزی خود استفاده نکند، به آسانی می‌تواند به ده‌ها زبان زنده‌ی دنیا سخن بگوید و به‌سادگی ده‌ها دکترای بگیرد.

دانشگاه هاروارد و استنفورد یک تحقیقات مشترک انجام داده‌اند. این تحقیقاتی نشان می‌دهد که انسان امروز به‌طور میانگین از دوازده درصد مغز خود استفاده می‌کند. و آن هم به بدترین شکل ممکن.

استفاده‌ی ما از مغزمان شبیه کسی است که می‌تواند یک وزنه‌ی دو میلیون کیلویی را بلند کند اما یک چوب کبریت را بلند می‌کند. یا شبیه کسی که دراز کشیده و کسی بالشتی روی صورت او گذاشته و روی آن نشسته و می‌گوید: حالا نفس بکش. دقیقاً ما همین بلا را بر سر مغز خود می‌آوریم. برای اینکه درک‌تان درباره‌ی قدرت مغز انسان و قوانین مغز انسان بالا برود می‌توانید فیلم Lucy ۲۰۱۴ را مشاهده کنید. البته این فیلم نقدها و مشکلات خودش را دارد اما ذهن شما برای شناخت قوانین مغز انسان کمی آماده می‌کند.



رفقا ما می‌توانیم مغز خود را دو مدل برش بزنییم: برش عمودی- برش افقی

اگر مغز خود را عمودی برش دهیم، چپ و راست مغز خود دو نیمکره داریم. نیمکره راست و نیمکره‌ی چپ.

نیمکره‌ی چپ مغز ما در کنار دست راستمان قرار دارد و نیمکره‌ی راست ما کنار دست چپ ماست.

بخش چپ مغز ما کارهای استدلالی و منطقی را بر عهده دارد. مانند: سخن گفتن، محاسبات ریاضی، مقایسه‌ی چیزها و تحلیل‌ها. و نیمه‌ی راست مغز ما کارهای سمبلیک و تخیلی را انجام می‌دهد. از جمله: خواب دیدن، در رؤیا فرورفتن و هنرها.

حال ما می‌خواهیم مغز را افقی برش دهیم و به دو قسمت بالایی و پایینی تقسیم کنیم.

اعمالی که ما به صورت ارادی انجام می‌دهیم را نیمه‌ی بالایی مغز کنترل می‌کند. مانند: غذا خوردن، رانندگی‌کردن، حرف زدن و... که ما این نیمه‌ی بالا را خودآگاه می‌نامیم.

این ضمیر خودآگاه است که به ما می‌گوید: بنشین، برخیز، بخور و ... و اعمالی که ما آن‌ها را به صورت غیرارادی انجام می‌دهیم. مانند: ضربان قلب، گردش خون، رسیدن قند و اکسیژن به مغز و کلیه‌ی اعمال خارج از اراده‌ی ما را قسمت پایینی مغز انجام می‌دهد که ما به آن می‌گوییم ضمیر ناخودآگاه.

رفقا ما می‌خواهیم به شما آموزش دهیم که چگونه می‌توانیم ضمیر ناخودآگاه خود را کنترل کنیم. زیرا دانشمندان می‌گویند که ضمیر ناخودآگاه بسیار منظم و دقیق است. ضمیر ناخودآگاه خارق‌العاده کار می‌کند.

انسانی که هفتادسال زندگی کرده است، قلبش در طول این دوره هفتادساله دو میلیارد بار ضربان داشته است و فرمان همه‌ی آن‌ها را ضمیر ناخودآگاه داده است. ما می‌خواهیم به شما آموزش دهیم که از ضمیر ناخودآگاه خود برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید. اما قبل از اینکه به شما چگونگی کنترل ضمیر ناخودآگاه را آموزش بدهیم باید موضوع دیگری بیان کنیم.

### تفاوت خودآگاه و ناخودآگاه



### تفاوت اول ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه

ضمیر خودآگاه ما فقط وقتی کار می‌کند که ما بیداریم و وقتی که ما می‌خوابیم و یا بی‌هوش می‌شویم از کار متوقف می‌شود. اما ضمیر ناخودآگاه ما در هر شرایطی از جمله: خواب، بیداری و یا بیهوشی فعالیت دارد. ضمیر ناخودآگاه هیچ‌وقت استراحت نمی‌کند تا زمانی که بمیریم. ولی ضمیر خودآگاه وقتی بخوابیم یا بی‌هوش بشویم، فعالیت آن متوقف می‌شود. این تفاوت اول ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه بود

## تفاوت دوم ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه

ضمیر خودآگاه تنها ورودی‌های منطقی را می‌پذیرد. درحالی‌که ضمیر ناخودآگاه هر آنچه به او بدهیم را می‌پذیرد. و راست یا دروغ، شوخی یا جدی، منطقی یا غیرمنطقی، سازنده یا مخرب و ... بودن آن‌ها برای آن مهم نیست.

رفقا چه می‌شود که ما یک روز از خواب بلند می‌شویم و کسل هستیم ولی یک روز شاد و سرحال هستیم. از نظر علم پزشکی و روانشناسی ما می‌توانیم سی دلیل قاطع علمی برای این موضوع بیاوریم. یکی از آن دلیل که به مبحث ما مربوط است را بیان می‌کنم. آیا تابه‌حال سنگی را در آب انداخته‌اید؟ وقتی سنگی را در آب می‌اندازید، دایره‌هایی تشکیل می‌شود که با تکرار بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند. آیا تابه‌حال در کوهی صدا در آن می‌پیچد، داد زده‌اید؟ این بار بروید و داد بزنید و بگویید: آه. چه می‌شنوید: آه آه آه. و اگر داد بزنید: به. می‌شنوید: به به به این موضوع در زندگی ما نیز رخ می‌دهد. کسانی که در زندگی خود می‌گویند: آه این‌که زندگی نیست. همه‌ی زندگی‌شان می‌شود: اه اه اه. و آن‌هایی که در زندگی خود می‌گویند: به، همه‌ی زندگی‌شان می‌شود: به به به.

همان‌طور که مولانای جان می‌گوید:

این جهان کوه است و فعل ما صدا سوی ما آید ندها را صدا) **قانون کارما چیست؟** را می‌توانید مطالعه کنید) ما خالق دردسرهای زندگی‌مان هستیم و می‌توانیم با شناخت قوانین مغز انسان خالق نعمت‌ها موهبت‌های زندگی‌مان باشیم. ما کارهایی می‌کنیم که این عالم بازتابش به ما خوب یا بد باشد. این جهان مثل یک آئینه است که رفتارهای ما را به ما بازمی‌تاباند.

ضمیر ناخودآگاه به صورت خارق‌العاده‌ای کلمات مثبت و منفی را می‌شناسد. مثلاً کلمه‌ای در گویش فارسی مثبت اما در زبان دیگر و با گویش دیگری منفی است. دانشمندان متوجه شده‌اند که ضمیر ناخودآگاه با قدرت خارق‌العاده‌ای آن‌ها را از هم تفکیک می‌کند. ضمیر ناخودآگاه نسبت به کلمات خنثی هیچ واکنشی را نشان نمی‌دهد. مثلاً کلماتی مثل: کتاب، دفتر، خودکار و...

ولی ضمیر ناخودآگاه به محض دریافت کلمات مثبت و یا منفی که خودش تشخیص می‌دهد، آن‌ها را شناسایی می‌کند و تکرار می‌کند و بزرگ می‌کند. مانند سنگی که بر روی آب انداختیم و یا فریادی که در کوه زدیم.

اگر ما به ضمیر ناخودآگاه صدها واژه‌ی مثبت و منفی را بدهیم، هرکدام را جداگانه تکرار می‌کند. حتی هنگامی که ما خوابیم ناخودآگاه این واژه‌ها را در مغز ما تکرار می‌کند. ما وقتی که جمله‌هایی را به هم می‌گوییم، خودآگاه ما جمله‌ها را مورد تحلیل قرار می‌دهد. اما ناخودآگاه ما هیچ کاری با جمله‌ها ندارد. ناخودآگاه ما به سراغ کلمات مثبت و منفی می‌رود. و آن‌ها را تکرار می‌کند.

مثلاً کسی می‌گوید: من چرا اندر بدبختم؟

این سه کلمه نه مثبت است و نه منفی است. و ناخودآگاه به آن‌ها هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد. اما نسبت به بدبختم واکنش نشان می‌دهد و آن را تکرار می‌کند: بدبختم بدبختم بدبختم. و شبیه این است که کسی تمام شب به ما گفته باشد: بدبخت بدبخت بدبخت. و این است هنگامی که صبح از خواب بلند می‌شویم کسل و بی‌حوصله‌ایم.

و برعکس این قضیه وقتی است که کلمه‌ی مثبتی مانند آفرین تا صبح در ذهن ما تکرار شده باشد و باعث می‌شود که ما صبح سرحال باشیم. و این دلیل این است که ما گاهی اوقات شاد و گاهی اوقات کسل هستیم بدون آنکه دلیل آن را بدانیم.

سوره اسراء آیه ۵۳ : ای پیامبر! بندگانم را بگو به زیباترین شکل سخن بگویند. بندگانم را بگو کلمات زیبا و نیکو را بر زبان بیاورند.

و دلیل علمی این آیه‌ی قران این است که حرفه‌ای خوب در ذهن ما تکرار می‌شوند و به ما انرژی و نشاط می‌دهد. و حرفه‌ای ناخوشایند ما را کسل و بیمار می‌کند.

به‌طورکلی اگر بخواهیم جمع‌بندی کنیم ضمیر ناخودآگاه بچه غول نفهمی! غول چون به شدت پر قدرت! نفهم چون منطق و درست و غلط حالیش نیست.



### راه‌های نفوذ به ضمیر ناخودآگاه

تکرار تکرار تکرار: هر پیامی که به صورت تکرار در بیاید در ناخودآگاه ما می‌نشیند. این امر می‌تواند گفتگوهای خودمان باشد. یا حرفه‌هایی که از دیگران می‌شنویم. یا فکرهای که با خودمان می‌کنیم. هرچقدر بیشتر تکرار

شوند بیشتر در ناخودآگاه ما نفوذ می‌کنند. (یکی از دلایلی که در اسلام به ما توصیه شده است که ذکرها را زیاد تکرار کنید به همین دلیل است.)

تبدیل تکرار به عادت: رفقا هر عملی که با تکرار زیاد به صورت عادت در بیاد کنترلش از خودآگاه به ناخودآگاه منتقل میشه. تایپ کردن و رانندگی کردن و خیلی از مواردی که در زندگی می‌بینیم ناشی از همین اتفاق است.

نکته ۱: توجه داشته باشید در مخالفت بین ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه معمولاً ناخودآگاه پیروز است. خیلی از اتفاقاتی که در کودکی برای ما پیش آمده باعث شده برخورد ما با محیط اطرافمان متفاوت باشد. مثلاً در کودکی برای شما اتفاقی افتاده که از فلان غذا خاطره‌ی بدی دارید. سالها بعد وقتی بین چند تا غذا مردد می‌شوید که اتفاقاً اون غذای کودکی‌تان هم جزویش هست. ناخودآگاه به اون غذا تمایل ندارید. در صورتی که خودآگاه شما کاملاً به شما تضمین می‌کند که مشکلی براتون پیش نمی‌آید. اما شما تمایلی به آن ندارید.

نکته ۲: در مواردی که خودآگاه و ناخودآگاه باهم هم‌جهت و موافق می‌شوند قدرت این دو در هم ضرب می‌شود. توجه داشته باشید قدرت‌ها در هم ضرب میشوند. نه جمع! این یعنی کارها به شدت قوی و پر قدرت پیش میرود.

امیدوارم قوانین مغز انسان ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه را به صورت کامل متوجه شده باشید.

## فصل سوم: جملات تأکیدی مثبت



برای دانلود روی عکس بالا کلیک کنید

### کلام تو عصای معجزه‌گر توست:

شاید خیلی از ماها از قدرت کلاممان در زندگی بی‌خبر باشیم. ولی همین‌ان می‌توانید به دوستان و آشناهایتان فکر کنید. آنان که بیشتر از موفقیت حرف می‌زنند موفق‌تر هستند و آنان که بیشتر از مشکلات زندگی‌شان حرف می‌زنند بیشتر در این مشکلات غرق شده‌اند. در کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین داستان‌هایی زیادی در این مورد وجود دارد. ایشان تعریف می‌کنند که مردی را می‌شناختند که همیشه می‌گفت من هیچ‌وقت به اتوبوس نمی‌رسم و همیشه این اتفاق برایش می‌افتاد ولی دخترش می‌گفت برای من کاملاً برعکس است هر وقت که به ایستگاه اتوبوس می‌روم سروکله‌ی اتوبوس پیدا می‌شود. ببینید با توجه به موضوع **ضمیر ناخودآگاه** که در مطالب قبل دربارش باهم مفصلاً صحبت کردیم. هر چیز که به صورت تکرار درمی‌آید راهی به ضمیر ناخودآگاه پیدا می‌کند و ضمیر ناخودآگاه تمام قدرتش را در اختیار می‌گیرد تا ما به آن برسیم. اساساً فرقی نمی‌کند که شما می‌گویید خوش‌بخت هستید یا بدبخت. در هر صورت حق با شماست. اما با این تفاسیر ما چگونه می‌توانیم ضمیر ناخودآگاه خودمان را با جملات تأکیدی مثبت

پرکنیم. حال که فهمیدیم **ضمیر ناخودآگاه** چقدر قدرت دارد و چگونه می‌توان به آن نفوذ پیدا کرد باید بفهمیم چگونه باید آن را تغذیه کنیم. قبل از آن می‌خواهم درباره **امیل کوئه** پدر علم تلقین صحبت کنم. امیل کوئه یک دکتر داروساز بود. روزی یک بیماری از او خواست که به او دارو بدهد. اما امیل کوئه می‌دانست که او نیاز به پزشک دارد، اما اصرار فرد بیمار تمامی نداشت. امیل کوئه تصمیم گرفت قرص‌هایی که هیچ خاصیت درمانی ندارند را به او بدهد. بعد از مدتی ان مرد پیش امیل کوئه آمد و گفت که حالش خوب شده است. در ادامه ویدیویی از این قدرت تلقین در اختیارتان قرار می‌دهم. جالب بدوینید که در دین اسلام هم خیلی جاها به ما سفارش شده که اگر یک اخلاق نیکو را ندارید مدتی ادای آن را در بیاورید. به‌عنوان مثال اگر بخشنده نیستید ادای افراد بخشنده را در بیاورید. در کل ما باید آگاهانه خودمان را گول بزنییم تا بتوانیم با تکرار یک باور جدیدی برای خودمان بسازیم و به ضمیر ناخودآگاهمان نفوذ کنیم.

### **چگونه جملات تأکیدی مثبت بسازیم و از آن استفاده کنیم.**

حالا چگونه جملات را طراحی کنیم تا نفوذپذیرتر باشند. در این قسمت ما نُه روش را به شما ارائه می‌کنیم.

#### **۱\_ جملات تأکیدی مثبت باید در حال به عینیت رسیدن باشند.**

این موضوع یعنی چی؟ یعنی اینکه شما باید در مسیر هدف‌تان جملات تأکیدی را استفاده کنید. فرض کنید شما می‌خواهید به وزن ایده آلتان برسید و همین‌جوری توخونه به آینه نگاه کنید و بگویید من هرروز خوش‌هیكل تر می‌شوم. این کار شمارو افسرده‌تر هم خواهد کرد. اما تصور بفرمایید شما اولین قدم را برای این هدف برمی‌دارید و در یک باشگاه ثبت‌نام می‌کنید. خوب مسلماً این بار جملات به جان و روح‌تان می‌نشیند. شما قدم اول را هرچند کوچک باید بردارید سپس شروع به تکرار جملات کنید. از شما حرکت از خدا برکت.

#### **۲\_ باورپذیر بودن عبارات تأکیدی**

باید جملاتی را طراحی کنید که برایتان باورپذیر باشد. به نظر من در این مورد اوایل سعی کنید جملاتتان را باورپذیر در نظر بگیرید. بعد از به مدت باورتان را ارتقا دهید. یعنی بعد از به مدت سعی کنید سقف ذهنیتان را بردارید. نمی‌شود وقتی فردی هنوز باور ندارد که بیماری‌اش خوب می‌شود با جملات تأکیدی سلامت خود را به دست آورد.

#### **۳\_ جملات تأکیدی مثبت باید کوتاه و ساده باشند:**



دلیل این موضوع این است که بتوانیم بیشتر تکرار کنیم و راحت‌تر تجسم کنید. از کلمات ادبی و سخت بپرهیزید. اگر می‌خواهید برای وزن ایده آلتان جمله تأکیدی بنویسید بهتر بگویید “من چقدر مانکنم آخه؟!” نه بنویسید هرروز اضافات وزن من از وجودم دورتر و دورتر می‌شود.

#### **۴\_ باید بعد از تکرار جمله احساس خوبی داشته باشید.**

من خودم به شخص یک مربی بدن‌سازی داشتم که بهم می‌گفت من همیشه جلو آینه که میرم به خودم میگم تو یه وزنی رو بلند می‌کنی که هیچ‌کس نمیتونه بلند کنه. همونم شد که پارسال قهرمان جهان شد! جملاتون باید به دل خودتون بشینه. باید با تکرار اون جمله به وجد بیاین.

#### **۵\_ در شرایط آرام تکرار شود.**

بهتر است بیشترین تمرکزی که بر روی جملات تأکیدی مثبت می‌کنید قبل از خواب و بعد از بیدار شدن باشد. در شرایط که آرامش بیشتری دارید.

#### **۶\_ با صدای بلند تکرار کنید.**

صدای بلند باعث می‌شود گوش شما و زبان شما هم درگیر شوند و تأثیرپذیری این موضوع بیشتر گردد.

#### **۷\_ جمله را تا رسیدن به هدف عوض نکنید.**

#### **۸\_ در طول روز بیشتر از ۵ جمله را تکرار نکنید.**

لیستی از جملات تأکیدی درست نکنید و فقط رو ۵ موضوع تمرکز کنید.

#### **۹\_ خدا را فراموش نکنید**

سعی کنید در جملاتتان یاد خدا را به‌جا آورید. این کار باعث گارانتی و امنیت هدف و خواسته‌ی شما می‌شود. وقتی خدا بنده‌اش را ببیند که در حال تلاش است و با توکل به او می‌خواهد به خواسته‌اش برسد لطفش را شامل حال آن فرد می‌کند.

نکته: حتما جملات تأکیدی مثبتتان را خودتان به دست خودتان بنویسید. شاید خیلی از کتاب‌ها و افرادی که به شما جملات تأکیدی می‌دهند به دل شما نشینه و احساساتون به وجد نیاد و باورپذیر نباشه.

## فصل چهارم: چگونه فکر کنیم؟



برای دانلود روی عکس بالا کلیک کنید

با عرض سلام به شما کاربران سایت آقای مثبت. امروز می‌خواهیم درباره تفکر مثبت در زندگی صحبت کنیم. قبلاً در سایت یک پادکست به نام **پنج روش برای مثبت اندیشی** قرار دادیم که می‌توانید قبل از شروع بحث آن را نیز گوش کنید.

پیتر براکر نظریه‌پرداز رشته‌ی مدیریت می‌گه: یکی از بهترین راه‌های پیش‌بینی آینده خلق آن است. خوب الان این موضوع چه ربطی به **تفکر مثبت** دارد؟! آها ببینید ما توسط افکارمون آینده خودمون رو می‌سازیم. انسان بازنده قبل از اینکه بازنده باشه در ذهنش شکست خورده. در بحث **عبارات تأکیدی مثبت** برایتان مثال‌های زیادی زدیم. مربی بدن‌سازی خودم را یادتان هست؟ همیشه جلو آینه به خودش می‌گفت: تو یک وزنه‌ای رو بلند می‌کنی که تا حالا هیچ‌کس بلند نکرده! نتیجشم قهرمانی و جابه‌جا کردن رکورد جهانی بود.

توجه کنید این سایت مثل خیلی سایت‌ها دیگه نیست. ما اینجا شعار نمی‌دهیم! عمل می‌کنیم. اولین کسی هم که قبل از شما به این حرف‌ها عمل می‌کنه و بعد برای شما بازگو می‌کنه خود من هستیم. دوستان عزیزم دنیا از یک سری قوانین تشکیل شده. شما نمی‌توانید بگویید من از این قوانین استفاده نمی‌کنم. یا این قانون برای من کار نمی‌کند. مثل این می‌ماند که ما بگوییم قانون جاذبه برای ما کار نمی‌کند. تفکر درست و خلق آینده توسط تفکرات ما هم دقیقاً به همین شکل است. یادتان است سر موضوع **قوانین مغز انسان ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه** چقدر از قدرت مغز انسان صحبت کردیم؟ یادتان است گفتیم اگر کسی از پنجاه درصد مغزش استفاده کند چه اتفاقی می‌افتد؟ بالا برویم و پایین بیایم آینده‌ی ما نتیجه‌ی تفکرات امروز ماست.

یکی از بهترین راه‌های **تفکر مثبت** تکلم مثبت است. در بحث ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه گفتیم که ناخودآگاه با کلمات کار دارد. پس برای تفکر مثبت باید مواظب افکار و زبانمان باشیم.  
رسول‌الله (ص) می‌فرماید: گفتار نیک باعث افزایش روزی و افزایش طول عمر و ازدیاد ثروت است.

در **ده غول خطرناک ذهنی** به شما گفتم که اگر عمداً مثبت فکر نکنیم به صورت ناخودآگاه به سمت منفی‌ها می‌رویم. یعنی by default ما منفی فکر می‌کنیم. و باید به زور آن را مثبت کنیم. که یک راهش تکلم مثبت است.  
داستان ادیسون را حتماً شنیدید. او به خاطر کودنی از مدرسه اخراج شد و مدتی بعدش ناشنوا شد. وقتی طی یک مصاحبه دلیل موفقیتش را پرسیدند گفت مادرم به علاوه پشتکارم. او بود که همیشه مرا بمباران انرژی مثبت می‌کرد. او بود که مرا نابغه می‌نامید و مرا با **تفکر مثبت** آشنا کرد. دوستان عزیز یاد بگیرید که یک سری لغت را از دایره لغاتتون حذف کنید. همیشه نمیتونم. مطمئن باشید که همیشه و می‌توانید.  
کسی که تفکر مثبت دارد مسئول کل زندگی‌اش است. او می‌داند که هیچ‌کس جز او مقصر اتفاق‌های زندگی‌اش نیست. گوته می‌گه: بزرگ‌ترین شیطان زندگی انسان خود اوست، باگمان ناخوشایندی که به خودش می‌تواند داشته باشد.  
اوشو می‌گه: تو امپراتوری هستی که خوابیدی و در خواب گدایی می‌کنی.

توجه داشته باشید که تفکر مثبت مثل خورشیدی است که شما در مقابلش پرده کشیدید. خودتان نمی‌خواهید که ازش استفاده کنید و گرنه وجود دارد. شما دستتان رو توی آب کنید خیس می‌شود. این خاصیت آب. شما از تفکر مثبت استفاده کنید اثرش را می‌بینید. این خاصیت تفکر مثبت است.

می‌خواهم داستان یک فیل در باغ وحش را برایتان تعریف کنم. فردی به یک باغ وحش در چین می‌رود. در آنجا حیوانات را خارج از قفس نگهداری می‌کنند. ناگهان چشمش به یک فیل می‌افتد که پایش با یک طناب نازک به یک درخت بامبو کوچک بسته شده بود. اون فرد با نگرانی به سراغ نگهبان رفت و ازش پرسید چجوری فیل به این بزرگی را با یک طناب نگه داشته‌اید. خطرناک است!!!!!! نگهبان گفت: وقتی این فیل به دنیا آمد ما این طناب را به پایش بستیم. او وقتی در همان کودکی چند بار تلاش کرد و دید موفق نمی‌شود دیگر منصرف شد. داستان آشنایی است نه!؟

حالا شاهکار کلمات، قران کریم را نگاه می‌کنیم:

سوره نسا آیه ۷۹: (آری)، آنچه از نیکی‌ها به تو می‌رسد، از طرف خداست؛ و آنچه از بدی به تو می‌رسد، از سوی خودتوست.

سوره شوری آیه ۳۰: و آنچه از مصیبت که به شما می‌رسد، به جهت اعمالی است که به دست خود کرده‌اید و خدا از بسیاری از گناهان درمی‌گذرد  
پس دوباره نتیجه می‌گیریم که اعمال ما از افکار ما می‌آیند و یکی از راه‌های تغییر و بهبود این موضوع افکار مثبت و تکلم مثبت است.



## تفکر مثبت

خیلی مواقع ما با توجه به تکرارها زیاد عادت به این جملات منفی کرده‌ایم.

خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو. با یک گل بهار نمیشه. با حلوا حلوا که دهن شیرین نمیشه. کوزه‌گر از کوزه شکسته آب می‌خورد. و... دوست عزیز. قانون!!! انگار یک وزنه ۲۰ کیلویی را پرتاب کنی به هوا بعد بگی نیامد پایین. می‌آید عزیزم. ممکنه محکم رو سرتم فرود بیاد. پس حواست باشه چی به زبون میاری و تکرار میکنی.

حالا توجه داشته باشید این قسمت حرفام خیلی خیلی مهمه.

تو بحث تفکر مثبت ما نباید رفتار صفر و صدی داشته باشیم و واقعیت‌ها رو نبینیم. اساساً من این سایت رو راه انداختم که واقعیت‌ها رو برایتان روشن کنم. تصور نکنید منزل فردی را دزد زده. آیا باید به او بگوییم تصور و تفکر مثبت داشته باش. دزد اموال تو را به امانت برده و به امید خدا تا چندروزه آینده برایت می‌آورد؟ معلوم این کار یک انسان سالم و موفق نیست. انسان موفق اول مسئولیت کار شو به عهده می‌گیرد. و مثلاً میگه من باید برای امنیت منزل بیشتر تلاش می‌کردم. بعد به دنبال راه حل می‌ره. مثلاً به پلیس خبر می‌ده و سر آخر امیدوار که این موضوع زودتر براش حل شه. دوست عزیزم من به شما گفتم که اگر مثبت فکر نکنید به صورت خودکار منفی فکر می‌کنید. مثل یک باغچه! اگر گل نکارید حالت عادی علف هرز رشد میکنه. مثبت اندیشی دور زدن واقعیت‌ها نیست. گول زدن "الکی" خودمان هم نیست.

**تفکر مثبت یعنی اینکه افکار منفی صد در صد وجود دارند و ما می‌خواهیم انقدر رو خودمان و افکارمان کارکنیم که این افکار در ما اثر نگذارند.** وگرنه به‌طور عادی افکار منفی به ما حمله می‌کنند. مخصوصاً زمانی که می‌خواهید یک عادت جدید و مثبت برای خودتان به وجود آورید. مثلاً تا امروز مطالعتان کم بود از امروز می‌خواهید روزی یک ساعت مطالعه کنید. سریع شروع می‌کند به آزار شما. میگه تا الآن ۱ دونه کتابم نخوندی حالا واسه من کتاب خون شدی؟ تو غیر کتاب درسی چیز دیگه هم خواندی؟! اخه خنگ خدا تو اون کتاب درسی‌ها رو هم که نخوندی!! و... در آینده راه‌حل مقابله با

این افکار را هم به شما یاد می‌دهم. اما اگر به این اتفاقات مواجه شدید به هیچ‌عنوان جا نزنید. امیدوارم همیشه افکار مثبت داشته باشید و پله‌های موفقیت رو با پله‌برقی بالا برید. دوستدار شما آقای مثبت

## فصل پنجم: چگونه به خواسته هایمان برسیم؟

خوب تا اینجا در خدمت شما بودیم که خواسته‌های خودمان را به صورت عبارت تأکیدی نوشته‌ایم حالا باید ببینیم چگونه می‌شود. به این خواسته‌ها عطر و بوی تحقق پیدا کردن بدهیم. یعنی چگونه به خواسته‌هایمان برسیم. در ادامه من به شما پنج راه را نشان می‌دهم. و حتماً از شما تقاضا دارم که پادکست‌هایی که همراه این قسمت را نیز گوش دهید. [برای مشاهده به لینک سایت مراجعه کنید.](#)

۱\_نگهداری: فرض بفرمایید شما خواسته‌ای را هدف قراردادید و می‌خواهید به آن برسید باید توجه داشته باشید که به هیچ‌عنوان نباید آن را رها کنید. یعنی یکی از جواب‌های سؤال چگونه به خواسته‌هایمان برسیم؟ این است که آن را رها نکنیم. حالا چگونه؟ شما تصمیم گرفتید درآمد ماهانه زندگی‌تان را افزایش بدهید و آن را به صورت عبارت تأکیدی به لطف خدا درآمد انقدری زیاد می‌شود که می‌توان پس‌انداز هم داشته باشم. درآورده‌اید. حالا نشینید در مورد این موضوع فکر کنید که مگر میشه درآمد من تا حدی باش که بتونم پس‌انداز هم بکنم؟! اصلاً چطوری امکان داره اخه؟ نه نمی‌شود. وای من باید کلی کارکنم و...! با این تفکران هدف‌تان را مورد هجمه قرار می‌دهید و نباید این چنین باشد. تا این قسمت می‌شود نگهداری اختصاصی هدف.

نگهداری عمومی هدف: یعنی نگهداری شرایط تحقق اهدافمان به صورت عمومی. ما چگونه به خواسته‌هایمان برسیم؟ خوب باید یک بستر مناسبی از انرژی را فراهم کنیم. قبل از هر چیز باید با منفی‌ها بجنگیم. در ادامه سه حرکت برای مبارزه با منفی‌ها به شما می‌گویم و حتماً باید با دقت به آن توجه کنید وگرنه فاتحه هدف یا خواستتان خوندس.

۱\_ از منفی‌هایی که می‌شود از آن فاصله بگیرید دور شوید. روزنامه... موزیک... فیلم... سریال... کتاب... افراد و... (در پادکست شماره یک " چگونه به خواسته‌هایمان برسیم " درباره‌ی این موضوع مفصلاً صحبت کرده‌ام.)

۲\_ جریان منفی را عوض کنید. فرض کنید برای هدف‌تان یک جریان منفی به وجود آمده. مثلاً با دوستتان در مورد موضوعی صحبت می‌کنید و متوجه می‌شوید که او انرژی منفی به شما و خواسته‌ای که دارید وارد می‌کند. باید جریان را عوض کنید. یعنی چه؟ کلاً میدان بازی را عوض کنید. تمام احساسات و انرژی‌ها را عوض کنید. یهو به دوستتان بگویید که وای چقدر لباس قشنگ امروز!! راستی میشه امروز بریم به بستنی باهم

بخوریم؟ وای دلم واسه بغل کردنت چقدر تنگ شده بود. و کلاً جریان رو عوض کنید و نگذارید شرایط آن‌گونه که او می‌خواهد پیش برود و فضا منفی شود.

**۳\_ نشنوید.** در مواردی واقعاً هیچ راه‌حلی ندارید و مجبورید تحمل کنید. در این قسمت شاعر می‌فرماید هرگز وجود حاضرغایب شنیده‌ای من در میان جمع و دلم جای دیگر است. یعنی حضورداشته باشید اما ذهنتان یک جای دیگر باشد. به‌روز موفقیتتان فکر کنید. به هدف‌تان به آینده‌ای که برای خودتان تجسم می‌کنید و ساخته‌اید (پادکست شماره یک " چگونه به خواسته‌هایمان برسیم " را حتماً گوش کنید)

**۲\_ تکرار:** موفقیت حاصل تلاش مستمر و پشتکار فروان است. تلاش مستمر یعنی چه؟ یعنی تکرار کارهایی که شاید بعضی اوقات برای ما ناخوشایند هم باشد. یکی از بهترین کتاب‌هایی که درباره این موضوع بحث کرده است کتاب اثر مرکب از دارن هاردی می‌باشد. توجه داشته باشید که ضربات کوچک تکراری و مداوم اثر ضربات بزرگ آتی دارند. خدا اصرار کنند در دعا را دوست دارد یعنی کسی که خواسته‌اش را تکرار می‌کند. تا رسیدن به خواسته نباید تکرار را رها کنید. برای تکرارهایی که می‌کنید زمان و تعداد قرار ندهید. روزی ده صفحه کتاب خواندن با تکرار روزانه برابر می‌شود با ماهی ۳ تا کتاب ۱۰۰ صفحه‌ای. (برای آشنایی بیشتر می‌توانید پادکست شماره دو " چگونه به خواسته‌هایمان برسیم " را گوش دهید) عبارات تأکیدی را زیاد تکرار کنید. در طول روز هنگام رفتن به سرکار یا زیر دوش هر جا. ولی دو جا اثرپذیری بیشتری دارد. یک قبل از خوابیدن و دو بعد از بیدار شدن. ما در روانشناسی می‌گوییم کارهایی که منع قبلی ندارند و یا منع بعدی ندارند شیرین‌تر و لذت‌بخش‌تر هستند. کلاس‌های مدرسه را تصور کنید. معمولاً زنگ اول دقت‌مان بیشتر بود چون قبل از شروع کلاس پرنرژژی بودیم و معنی نداشتیم و معمولاً کلاس‌های ساعت آخر هم شیرین بود چون بعدازآن کلاس کلاس دیگری نداشتیم. بنابراین ذهنمان سازگارتر بود. پس یکی از جواب‌های سؤال چگونه به خواسته‌های خود برسیم. تکرار کردن خواسته‌مان است. عبارت تأکیدی که برای خواسته خود در نظر گرفتید را حتماً با صدای بلند تکرار کنید. این کار باعث می‌شود خواسته‌تان از طرف زبان و گوش‌تان هم وارد مغز شود و اثرپذیری بیشتر شود.

### **۳\_ عدم حساسیت و نگرانی**

(می‌توانید پادکست شماره سه " چگونه به خواسته‌هایمان برسیم " را نیز گوش کنید) به‌هیچ‌عنوان روی خواسته‌ای که دارید حساس نشوید. شما باید نگرانی‌هایتان را رها کنید تا به خواسته‌هایتان برسید. ذهن آرام قدرت فوق‌العاده‌ای در برابر ذهن حساس و نگران دارد. جالب اینجاست حساسیت در بسیاری از موارد شما را از خواسته‌تان دور هم می‌کند. یکی از اتفاقاتی که باعث می‌شود استرس و حساسیت به وجود بیاید قرار دادن زمان برای خواسته است. به‌هیچ‌عنوان برای خواسته‌تان زمان مشخص نکنید. انقدر عبارت تأکیدی را در

آرامش تکرار کنید تا به آن برسید. جالب بدانید در یک تحقیق علمی ثابت شده است بسیاری از خانواده‌هایی که توانایی بچه‌دار شدن ندارند و برای این امر فعالیت بسیار کرده‌اند بعد از اینکه موفق نشدند و تصمیم به آوردن بچه از پرورشگاه گرفتند بعد از سه تا شش ماه به صورت طبیعی بچه‌دار شدند. ببینید فرض کنید شما داخل دریاچه سوار بر قایقی هستید. یک بار پارو می‌زنید و چند لحظه‌ای رها می‌کنید. چرا؟ چون حرکت کنید. بعضی اوقات باید رها کنید تا جلو بروید. امام علی (ع) می‌فرمایند اگر به خواسته‌ی خود نرسیدید نگران شرایطی که در آن قرار گرفتید نباشید. رها کردن نگرانی قطعاً باعث می‌شود ورق برگردد. خدایایی که آتش را بر ابراهیم گلستان کرد خدای توست. هرچقدر رابطه ما با خدا خوب باشد و ایمانمان به او بیشتر نگرانی و استرس ما کمتر و کمتر می‌شود. به قول شاعر: مدعی خواست که از بیخ کند ریشه‌ی ما غافل از اینکه خدا هست در اندیشه ما. پس سومین جواب چگونه به خواسته‌هایمان برسیم هم شد عدم حساسیت و نگرانی.

#### ۴\_ تطبیق حالات و رفتار با خواسته‌های درونی.

ظاهرتان را با خواسته‌هایتان یکی کنید. باید کاری کنید که ظاهر و باطنتان برای رسیدن به هدف یکی شود. نقش بازی کنید. نقش فردی که درآمد ماهیانه‌اش دو برابر شده. نقش فردی که دست در دست فرد مورد علاقه‌اش در خیابان‌ها قدم می‌زند. اگر از بازیگران بزرگ تاریخ بپرسید که چطوری فلان نقش را بازی کردید آن‌ها به شما می‌گویند من بازی نکردم زندگی کردم.. بازیگران انقدر در آن شخصیت و فضا غرق می‌شوند که مخاطب نقش او را باور می‌کند. اصلاً در تئاتر ما بحثی داریم به اسم نوآنس. یعنی انجام بیرونی یک اکت یا فعالیت برای رسیدن به حس درونی. جالب اینجاست در نوآنس شما باید یک حرکت را بیش از صدبار تکرار کنید تا از یک حس بیرونی به یک حس درونی تبدیل شود. یکی از راه‌های نصب اخلاق‌های خوب در خودمان هم همین کار است. نقش‌شو بازی کنیم. اداشو در بیاوریم. امام علی (ع) می‌فرمایند: اگر می‌خواهید صبور باشید ادای فرد صبور را در بیاورید. حالا بعضی اوقات ما می‌بینیم که به هیچ وجه حال و حوصله نداریم. خسته‌ایم و بی‌حوصله. راه حل چیست؟ مجبورید سریع حال خود را عوض کنید!! وگرنه این غول بی شاخ و دم منفی حالتون را بدتر هم می‌کند. سریع چند حرکت کششی انجام دهید. شنا سوئدی بروید. یک لیوان آب بنوشید. به هیچ وجه اجازه ندید که وضعیت ظاهری شما را با خواسته‌های درونی‌تان تضاد پیدا کند. پس چهارمین جواب سؤال " چگونه به خواسته‌هایمان برسیم " شد تطبیق حالات و رفتار با خواسته‌های درونی.

#### ۵\_ تصویرسازی ذهنی

توجه داشته باشید که تفکرات ما توسط تصاویری که در ذهن ما به وجود می‌آیند سرچشمه می‌گیرند. یک اتفاق به شدت حیرت‌انگیزی که دانشمندان به آن رسیده‌اند این است که ذهن انسان نمی‌تواند بین تخیل تصویری و واقعیت تفاوت قائل شود. یعنی چی؟ یعنی فرق تجسم و تجسم خلاق را نمی‌فهمد. یعنی بین خیال و واقعیت تفاوت قائل نمی‌شود. یعنی اینکه شما الآن چشمانتان را ببندید و به ماشین خودتان فکر کنید. صدلی‌هایش. رنگش و... حالا به ماشین من فکر کنید. رنگ ماشین من. فرمان و ضبط صوتش. وقتی شما



به ماشین شخصی خودتان فکر می‌کنید می‌گویند شما تجسم کردید. و وقتی شما به ماشین من فکر می‌کنید می‌گویند که تجسم خلاق داشته‌اید. و ذهن شما هیچ فرقی بین این دو قائل نیست. جالب اینجاست شما ماشین مرا واقعاً ندیده‌اید. انیشتین در این مورد می‌گه تخیل بالاتر از دانش است. باور داشته باشید که تخیل شاه‌کلید رسیدن به موفقیت است. این بحث به طرز عجیبی مورد توجه دانشمندان قرار گرفته و در حال حاضر هم به نتیجه‌ی قطعی نرسیده‌اند اما برای باز شدن دیدتان در این زمینه می‌توانید فیلم ماتریکس را ببینید. در ادامه بخش‌هایی از فیلم ماتریکس هم برای شما قرار می‌دهم.

اما شاهکار کلمات قرآن کریم به طرز مرموزی پرده از این اتفاق برمی‌دارد.

سوره انفال ایه ۴۲: و در آن هنگام ( که در میدان نبرد ، ) باهم روبه‌رو شدید ، آن‌ها را به چشم شما کم نشان می‌داد و شمارا ( نیز ) به چشم آن‌ها کم می‌نمود تا خداوند ، کاری را که می‌بایست انجام گیرد ، صورت بخشد ( شما نترسید و اقدام به جنگ کنید ، آن‌ها هم وحشت نکنند و حاضر به جنگ شوند ، و سرانجام شکست بخورند! ) و همه کارها به خداوند بازمی‌گردد.

خداوند قشنگ به صورت علنی از تصویرسازی ذهنی صحبت می‌کند.

و در سوره آل‌عمران ایه ۱۳ این بحث بار دیگر هم اشاره می‌شود: نشانه و آیتی (از لطف خدا) برای شما در این بود که چون دو گروه با یکدیگر روبرو شدند (در جنگ بدر) گروهی در راه خدا جهاد می‌کردند و گروه دیگر کافر بودند، و گروه کافر مؤمنان را دو برابر خود به چشم می‌دیدند، و خدا توانایی و یاری دهد به هر که خواهد، و بدین آیت الهی اهل بصیرت عبرت جویند.

اما چگونه می‌توانیم تصویرسازی بهتر ذهنی داشته باشیم؟!

در مرحله اول سعی کنید رو موارد خیلی ساده تمرکز کنید. مثلاً یک خودکار. اول خوب به آن دقت کنید و بعد چشمانتان را ببندید. اگر نتوانستید تصورش کنید چند بار این کار را تکرار کنید. بعد از این کار شروع کنید به دیدن جزییات اون شیء ساده که انتخاب کردید مثلاً همان خودکار این دفعه سعی کنید مارک و نوشته‌های حک شده روی بدنه خودکار هم با چشمان بسته ببینید. در مرحله آخر شروع کنید به زندگی کردن در آن جسم. با آن خودکار شعر بنویسید. نقاشی بکشید و ... این کار باعث قوی شدن تجسم خلاق شما می‌شود. باور بفرمایید توانایی دیدن خواسته‌هایتان برای رسیدن به هدف غوغا می‌کند. اما چه زمانی بهتر است تجسم خلاق داشته باشیم و چقدر؟! بهترین زمان تجسم خلاق قبل از خوابیدن و بعد از بیدار شدن است. و هرکدام نزدیک به ۱۵ تا ۲۰ دقیقه. بیشتر از این زمان بازدهی کم می‌شود و ذهن حواس‌پرتی می‌کند. میکل آنژ، والت دیزنی و گوته

هر سه در زندگی نامه هاشون گفتن: هر شب که می‌خواستیم بخوابیم، چشم‌ها مون رو می‌بستیم و چیزهایی که می‌خواستیم فردا توی زندگیمون اتفاق بیفته رو در ذهنمون می‌دیدیم و جالب اینه که هر سه توی زندگی نامه شون گفتن که بیشتر اتفاق‌هایی که روز بعد می‌افتاد چیزهایی بود که ما دیشب توی ذهنمون دیده بودیم و می‌خواستیم که اتفاق بیفته.

نکته یک: حتما قبل از تصویرسازی ذهنی ریلکسیشن داشته باشید.

نکته دو: در کارهایی که نیاز به فراگیری و تمرین دارند را اول فراگیری و تمرین کنید بعد تصویرسازی ذهنی. مثلا اگر می‌خواهید وزن‌تان کم شود اول تمرین بدن سازی سپس تصویرسازی ذهنی. اما در کارهایی مثل ازدواج بیماری خرید می‌توانید با قدرت فقط روی تصویرسازی ذهنی کار کنید.

## فصل ششم: هیچ اتفاقی اتفاقی نیست



برای دانلود روی عکس بالا کلیک کنید

سلام امیدارم هر جا که هستید خوب باشید امروز در خدمت شما هستیم با یکی دیگر از مباحث موفقیت. بحثی جذاب و مفصل به اسم هیچ اتفاقی اتفاقی نیست. مکمل این بحث آشنایی با مبحث جبر و اختیار است که باعث میشود این قضیه جذاب تر و شیرین تر جا بی افتد.

ما هر روز از خواب بلند میشویم با ادم های مختلف روبرو میشویم. اتفاقات خوب و بد و زشت و زیبا رو میبینیم. تجربه میکنیم. در بعضی روزها آدم های جدیدی وارد زندگی میشوند. گاهی یک دوست قدیمی گاهی یک دزد گاهی یک کسی که ابراز علاقه به ما میکنه و گاهی یک فرد اعصابی که با ما تصادف میکنه. گاهی تلوزیون رو روشن میکنیم میبینیم کارشناس برنامه داره درباره مسئله ای که ما ماه ها روش وقت گذاشتیم و بی نتیجه ولش کردیم توضیحات عالی رو میده. گاهی یک دوستی که سال هاست ندیدیمش رو اتفاقی تو خیابون میبینیم! چی گفتم؟! اتفاقی؟! یعنی اون دوست ما داشت زندگیشو میکرد و یک خطی رو طی میکرد و من هم داشتم زندگیمو میکردم و یک خطی رو طی میکردم. "اتفاقی" با هم تداخل پیدا کردیم. تبریک میگم

شما وارد بحث شدید! به نظر شما تمام اتفاقات بالا که میتونه بی نهایت بیشتر هم باشه اتفاقی است؟ احساس میکنم هنوز خوب توجیه نشدید. بذارید یکی از این اتفاقات رو از یک بخشی دنبال کنیم.

فرض کنید یک جون دانشجو داره به سمت دانشگاه میره تا به یکی از کلاس های مهم و سختش برسه. فرض میکنیم به صورت "اتفاقی" یکی از دوستان قدیمی دوران دبیرستان خودشو میبینه. گرم صحبت میشن و کلا تصمیم میگیره کلاس امروز دانشگاه نره. اتفاقی همکلاسیش بهش زنگ میزنه میگه امروز استاد نیومد. و باز هم اتفاقی دوست قدیمیش دنباله کار میگرده. و باز هم اتفاقی پدر این پسر در به در یه حسابداره مطمئنه. و باز هم اتفاقی دوست ایشون حسابداری خونده. و چند روز بد این پسر همکاره باباش میشه. به کرات از این اتفاقات تو زندگی خودتون و خیلی های دیگه دیدید. اما توجیه این داستان از کجا میاد؟! حدالمان نمیخواهم بحث رو بیرم به سمت فضای فلسفی و الهیات اما نمیشود. مگه میشه خدایی که هیچ چیز در این دنیا رو بدون برنامه و هدف خلق نکرده برای زندگی اشرف مخلوقاتش اتفاقی کاری بکنه؟! این حرفا رو زدم تا به به این موضوع برسم. هیچ اتفاقی اتفاقی نیست. اگر دردی دیدیم یا خوشحالی دیدیم یا تو قرعه کشی برنده شدیم یا توی تصادف عجیبی دچار نقض عضو شدیم باید با خیال راحت خدمتتون عرض کنم که هیچ اتفاقی اتفاقی نیست.

دسته بندی ساده درباره اتفاقات زندگی:

یک: اتفاقات زندگی ما حاصل اعمال خود ما یا اعمال دیگران است.

دو: امتحان و آزمون های الهی است.

در بخش جبر و اختیار مفصل درباره دو موضوع بالا صحبت میکنم. اما فعلا در این حد بدونید که هیچ اتفاقی اتفاقی نیست

برگردیم سر موضوع اصلی بحث یعنی اتفاقات زندگی. هر اتفاقی در زندگی ما چهار نکته داره:

یک: اتفاقات حاوی پیام هستند

دو: اتفاقات حاوی برکات و هدیه هستند

سه: هر اتفاقی که می افتد خوب است. (هرچه پیش اید خوش اید)

چهار: خیر مقدم به اتفاقات.

نکته مهم: دوست عزیزم. همین الان بزار یه شبهه رو حل کنم. منظور از اتفاق کاری است که ما در ان ارتباط مستقیم نداریم. نرفتنیم پول یکی رو بدزدیدم بگیم خوب هرچه پیش اید خوش اید. داشتیم درست و قانونی

رانندگی میکردیم یکی با ۱۲۰ تا سرعت از پشت زد به ما یا زنگ زدن از بانک به ما که بفرمایید ۱۰۰ میلیون پول برنده شدید. منظورم از این جنس اتفاقاته.

## ۱\_ اتفاقات حاوی پیام هستند

همیشه از خودت بپرس این مشکل برای من چه پیامی داره؟ هیچ اتفاقی اتفاقی نیست. هیچ اتفاقی در زندگی ما روی نمی دهد مگر اینکه برای ما درس و پیامی داشته باشه. توجه داشته باشید که خدا با ما حرف میزنه. میگه نگاه کن بنده من نمیزارم به اون چیزی که میخوای برسی! نعوذ به الله خدا عقده ای نیست که. اما بعد از یه مدت میبینی نه تنها اون چیز به دردت نمیخورد بلکه بهترشو خدا بهت داده. خدا با نشونه هاش با ما حرف میزنه! ما نمیبینیم. حتما کتاب کیمیاگر رو در این مورد مطالعه کنید. (در قسمت کتاب های رایگان سایت قرار دارد روان شناسی موفقیت میگه "اگر به اتفاقات پیرامونی خودت فکر کردی و درس اون اتفاق رو گرفتی، بدون که اون اتفاق با اون درس اومده که تو رو یک پله بالاتر ببره و تو یه قدم بیشتر رشد کنی. رشد مادی و رشد معنوی. بزرگترین نکته ای که باید بدونید اینه ما آدم ها هزار کار می کنیم به یک دلیل! خدا یک کار می کند به هزار دلیل. خدا هیچ وقت نمیاد اون موتوری رو جلوی پای من بکشه که به من درس بده! این که عین بی انصافیه. یک انسان دیگری بمیرد که من درس بگیرم! خدا آن موتوری را می کشد به هزار دلیل! و یکی از اون هزار دلیل تک تک انسان هایی هستند که در صحنه حاضر اند. من دارم با عصبانیت میرم خونه ی مادرم که فریاد بکشم سرش و به مادرم بگم "بی خود کردی فلان کار رو کردی!" او داره میره مال یتیم رو بخوره. اون یکی داره میره محل کارش پیش رییسش تا زیر آب همکارش رو بزنه. اون یکی داره فکر می کنه "برم یه کلاهی سر کسی بزارم." و جلوی پای ما یک موتوری می میرد. خدا یک کار می کند به هزار دلیل! یکیش منم و بخشی از دیگر دلایلم هم "اون یکی" ها هستن! امکان ندارد که ما ها اتفاقی در این صحنه حاضر شده باشیم! می خوای بری سر مادرت داد بزنی؟ خوب برو بزن! این رو جلوی تو کشتم که بدونی شاید یه دقیقه دیگه هم زنده نباشی! برو بزن! بعد ببینم بعد از مرگت هم گردن کلفتی می کنی؟ صدات رو بلند می کنی؟ می خوای بری مال یتیم رو بخوری؟ برو بخور! این رو جلوی پای تو کشتمش. شاید مال یتیم رو کشیدی بالا و قبل از اینکه از گلو ت بره پایین کشتمت! اون وقت میتونی جوابی بدی؟ برو بخور! خدا به واسطه ی تک تک اتفاقاتی که در پیرامون ما میوفته با ما حرف میزنه. خدا اول تلنگر را می زند، درس رو میده ولی اگه نگرفتی مقصر خودتی! امام علی (ع) فرمودند: "عبرت ها چقدر فراوانند، عبرت پذیران چقدر اندک"

## ۲\_ اتفاقات، دارای برکات و هدیه برای ما هستند.

اتفاقات برای ما داری برکاتی هستند. ولی این برکات شاید بلافاصله خودشون رو نشون ندن. شاید لازم باشد زمانی بگذرد تا آن برکت دیده بشود. و اگر غر زدی و هر چه بیشتر حالت منفی پیدا کردی شاید اون برکت دیر تر خودش رو به تو نشون بده. خانمی تعریف می کرد:

من با شوهرم داشتیم میرفتیم یه موتوری با سرعت خورد به بقل ماشین کناری ما و آینه ی راننده کنده شد و پرت شد جلو. دقیقا از پنجره اومد تو و تق خورد پس گردن من! من اصرار می کردم که «حالا چیزی نیست، بریم عروسی» شوهرم می گفت «نه! باید بریم بیمارستان» تو راه بیمارستان من از ته دل گریه می کردم و با خودم می گفتم خدایا چه جوری عکس بگیریم؟؟ ضربه به گردن بسیار خطرناکه و میتونه باعث فلج دائم فرد بشه، بلافاصله ایشون رو می برن برای تصویر برداری و اون دوستی که مسئول رادیولوژی بوده، کمی عجله می کنه. (اونهایی که تا حالا رفتن رادیولوژی و ازشون تصویر گرفتن، میدونن که خیلی دقت می کنن که دقیقا اون محلی رو که پزشک خواسته تصویر بگیرن) و چون ضربه در گردن بوده و مسئول رادیولوژی عجله می کنه، تصویری که گرفته میشه از گردن و بخشی از سر گرفته میشه. پزشک ها میگن خانم در گردن شما چیزی نیست ولی این قسمتی از سر شما که در عکس افتاده یه لکه مشکوکی را می بینیم. بلافاصله شما باید اسکن بشید. بعد از اسکن دکتر ها میگن خانم یک لکه خونی در سر شما وجود دارد که اگه همین الان عمل نشه، حداکثر تا یک هفته ی دیگه شما را می کشه. این لکه هم هیچ ارتباطی به ضربه گردن شما ندارد. باور کنید رویدادها برای ما حاوی برکت اند، انقدر غر غر می کنیم، نمی زاریم برکت خودش رو به شما نشون بده

۳\_ هر اتفاقی که می افتد خوش است. (هرچه پیش اید خوش اید)

خدا در قرآن سوره ی شرح آیه ی ۵ و ۶ می فرماید: "فان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرا "

تفسیر معنایی این سوره غوغا میکنه.

خداوند اینجا دو بار تاکید کرده. دو بار اِنَّ رو گفته و دو بار هم خود جمله رو گفته. در کل میشه ۴ بار! خدا میگه مع العسر. مع چیزی است که در درون چیز دیگری باشد. خدا می فرماید در دل سختی، آسانی است. جالبه! العسر با الف و لام اومده این الف و لام دو تا مفهوم داره اینجا.

۱\_ الف و لام جنس: یعنی هر عسری. یعنی هر چیزی در عالم که سخت باشه در همراه خودش یسر رو هم دارد.

۲\_ الف و لام معرفه: یعنی چیزی که میشناسیش. العسر یعنی تو سختیت رو میشناسی ولی یسر الف و لام ندارد، یعنی تو آسانیت رو نمی شناسی.

یعنی: خداوند فرمودند حتما حتما حتما در دل و به همراه هر سختی، آسانی است که این شامل تمام همه ی سختی های عالم است و استثنا ندارد. سختی هایی که شما میشناسید و آسانی ها و گشایش هایی که نمی شناسید. خدا داره قول میده. اما ما عجله داریم و نق میزنیم.

#### ۴\_ خیر مقدم به اتفاقات

دوستان گرامی بیایید از این به بعد به هر سختی ای که وارد زندگی ما میشه سلام کنیم و از ته دل مون بگیم "به به"! سخته اما شدنیه. اونهایی که در زندگی اهل به به گفتن خودشون رو بزرگ و مسئله رو کوچک می کنند و اونهایی که اهل اه اه گفتن هستند، خودشون رو کوچک و مسئله رو بزرگ می کنند. اونایی که نا آرامند، نمی تونن درست ببینند و درست فکر کنند. از این به بعد به سخت ترین مسئله ی زندگی می گیم به به. پس یاد بگیریم از این به بعد هر وقت اتفاقی برامون افتاد، نگاهی به بالا بندازیم لبخندی بزنیم و با تمام وجود بگیم "به به". باور کنید خدا بد بنده هاشو نمیخواد. و هیچ اتفاقی اتفاقی نیست براشون.

پرسش اساسی: چگونه پیام ها را دریافت کنیم؟

اولا: الان که مطمئن شدید هیچ اتفاقی اتفاقی نیست. باید چشم و گوشتون رو برای دریافت پیام ها بالا ببرید. یعنی حواستون شش دنگ جمع باشه. الان که دستمو بریدم. الان که خوردم زمین الان که مریض شدم حتما حتما حتما پیامی توش بوده.

دوما: به قبل و بعد اتفاقی که براتون پیش اومده فکر کنید. به چی فکر میکردید که پاتون پیچ خورد یا کجا میخواستید برید که خوردید زمین. معمولا پیام ها در نزدیک همون کاری که ما باید ازش درس بگیریم.

ثالثا: مثل بازی شطرنج میمونه. هرچقدر بیشتر بازی کنید خبره تر میشید. تمرین کنید. قطعا اوایل معنی پیام ها را متوجه نمیشوید اما به مرور زمان شگفت زده میشوید. ایمان داشته باشید هیچ اتفاقی اتفاقی نیست.

## فصل هفتم: قانون جذب



برای دانلود روی عکس بالا کلیک کنید

سلام عرض می‌کنم به شما کاربران محترم سایت مستر مثبت امیدوارم هر جا که هستید خوب باشید. موضوع که این بار می‌خواهیم درباره‌اش خدمت شما صحبت کنیم موضوع بسیار مهم و شاید تکراری قانون جذب. اما نه از نظر مستند راز و برای اینکه حرف‌های بنده برای شما بیشتر و بهتر قابل‌درک باشد ابتدا مستند راز رو به صورت کامل ببینید تا کلیات این قانون برای شما روشن بشه.

یکی از مواردی که در این ۹۰ دقیقه به آن اشاره نشد تعریف **قانون جذب** بود. من در اینجا این قانون را به صورت علمی برای شما تعریف می‌کنم. **قانون جذب** بیان می‌کند که هر کم تراکمی پرتراکم مشابه خود را جذب می‌کند. این روش یک قانون است. و نکته‌ی مهم در این مورد این است که همواره قانون جذب بیشتر از چیزی که ما می‌خواستیم را به ما برمی‌گرداند. اما قانون جذب چگونه کار می‌کند. دوستان من توجه داشته باشید که قانون جذب یکی از قوانین زندگی است. نکته‌ای که خیلی از نقدها رو به مستند راز وارد کرد این بود که قانون جذب تمام زندگی یک انسان نیست. اما در هر صورت یکی از قوانین مهم به حساب می‌آید. به هر حال قانون جذب چگونه کار می‌کند؟ قانون جذب خیلی ساده و راحت خلیااااا. اما ما به حدی اونرو پیچیده و سخت کردیم که خودمون درکش نکنیم. طرف اسم پسرشو گذاشت رستم می‌ترسید صداش کنه. به



نظر من قانون جذب یعنی خواستن و تلاش برای حفظ ان. به طور کلی قانون جذب رو به دو قسمت می‌شود تقسیم کرد. خواستن و نگهداری کردن

### خواستن:

مهم‌ترین چیزی که در قانون جذب رعایت نمی‌شود و مردم معمولاً از اون ناراحت‌اند این موضوع است که نمی‌دانند چی می‌خواهند؟! بهتر بگم! عده‌ای نمی‌دوند چی می‌خواهن عده‌ای هم میدونن چی نمی‌خواهن. و این وسط به تعداد از آدم‌هایی که هدف زندگیشون براشون شفاف است موفق می‌شوند و اون دودسته اول هم کارمندانشون میشن. توجه داشته باشید که خود خواستن هم خودش روش‌های مخصوصی داره که تو پست چگونه به خواسته‌هایمان برسیم به طور کامل دربارش با شما حرف زدیم. اما نکته‌ی مهم این‌که کل انرژی و تمرکزتون رو از چیزی که نمی‌خواهین بردارین و معطوف چیزی که می‌خواهین کنید. فرض کنید شخصی وارد رستوران میشه و گارسون میاد که ازش سفارش بگیره ایشونم میگه شام می‌خواهم. گارسون میگه بله میدونم الان شب و شما هم قاعدتاً شام میل خواهید کرد اما چی می‌خورین؟ باز طرف میگه شام خوب گارسون برای این آقا کوفتم بیاره براش فرق نمیکنه! عده‌ای دیگه منوی رستوران رو می‌بینند و میگن من قیمه نمی‌خورم قورمه‌سبزی نمی‌خورم کباب نمی‌خورم زیتونم نمی‌خورم دوغم نمی‌خورم. مرسی گارسون! اینجاست که سروکله قانون جذب پیدا میشه. قانون جذب نمیکه اکی شما این غذاها رو نمی‌خورین پس چیز دیگه ای بهتون بدم. برعکس! قانون جذب دقیقاً میگرده ببینه شما به چی فکر کردید و به کدوم فکر "احساس" بیشتری داشتید. همونو بهتون میده.

ببینید اساساً قانون جذب رابطه‌ی مستقیمی با ضمیر ناخودآگاه شما داره. درباره ضمیر ناخودآگاه در قسمت قوانین مغز انسان ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه مفصل حرف زدیم. قانون جذب میگرده ببینه شما به چه چیزی بیشتر احساس دارید. شاید شما هرروز حرف‌های خوب و قشنگ و مثبت بزنی اما به یک موضوعی در زندگی تون شدیداً احساس بدی دارید. قانون جذب با اون قسمت کار داره. شما باید اون قسمت رو تغییر بدید.

### نگهداری:

شما با هر سختی و تلاشی که بود توانستید به این نکته برسید که بالاخره چی می‌خواهید! حالا باید نگهداری‌اش کنین. باید مثل بذر گیاه که اول کاشته می‌شود و سپس مراقبت می‌شود از خواستتون مراقبت کنید. شکرگزاری از نعمت‌هایی که در حال حاضر دارین یکی از بهترین روش‌های نگهداری از خواسته‌ها و برنامه‌های آینده است. بازهم میگم قانون جذب رابطه‌ی کامل مستقیمی به احساسات شما داره. باید سعی کنید احساس خودتون رو با هدفو خواسته‌ای که می‌خواهین (نه چیزی که نمی‌خواهین) هم راه و هم مسیر

کنید. نگویید من دوست ندارم مستأجر باشم. بگویید من می‌خواهم صاحب‌خانه باشم. باور کنید ناخودآگاه شما به مستأجر و صاحب‌خونه توجه میکنه و به سمت شما جذب میکنه. نه می‌خواهم یا نمی‌خواهم.

نکته ۱: کل **قانون جاذبه** همینه افکار شما چیزهایی که شما بهش احساس دارین رو سمت خودش میکشه.  
نکته ۲: این قانون یکی از قوانین موفقیت نه تمام قوانین موفقیت. این دنیا بی‌صاحب نیست. شما بدون هدف خلق نشده‌اید. شاید چیزی که شما می‌خواهید و تمام توان فکری تون رو هم براش گذاشتید به صلاح شما نباشد. پس یادتون نره که خدایی بزرگ پشت همه‌ی ما هست. اما این دلیل بر این نیست که شما هم‌دست به سینه بشینید و همه‌چیز رو به خدا بسپارید. شما باید از قوانین موفقیت استفاده کنید و بعد نتیجه نهایی رو به خدا بسپارید.

نکته ۳: مواردی که در این قانون مهم هستن عبارت‌اند از داشتن هدف و تصویرسازی و داشتن احساس به هدف و شکرگزاری و رهایی از نتیجه که تمام این موارد در پست چگونه به آرزوهای خود برسیم کاملاً توضیح داده شده است.



امیدوارم از مطالب این کتاب استفاده کرده باشید. برای اطلاعات بیشتر با بهامین دادرس (اقای مثبت) به سایت [www.MrMosbat.ir](http://www.MrMosbat.ir) سرزنید. با آرزوی بهترینها برای شما عزیزان.