

آموزش

آر . پی . ال

**RE PROGRAMMING OF  
LIFESTGLE**

## "تغییر جهان از طریق تغییر خویشتن"

وقتی بچه بودم دلم می خواست دنیا را عوض کنم ♦

بزرگتر شدم، گفتم: دنیا بزرگ است کشورم را تغییر می دهم ♦

در نوجوانی گفتم: کشور خیلی بزرگ است بهتر است شهرم را دگرگون

سازم ♦

جوان که شدم گفتم شهر خیلی بزرگ است محله خود را تغییر می دهم ♦

به میانسالی که رسیدم گفتم از خانواده ام شروع می کنم ♦

در این لحظه آخر عمر می بینم که باید از خودم شروع

می کردم . . . . . اگر تغییر را از خودم آغاز کرده بودم

خانواده ام، محله ام، شهرم، کشورم و جهان را (به قدر توانم) تغییر

می دادم .

[گفتگوی یک کشیش در بستر مرگ]

ای خنک جانی که عیب خویش دید

هر که غیبی گفت آن بر خود خرید

"مولانا"

## RE PROGRAMMING OF LIFESTYLE : RPL چیست :

برنامه ریزی مجدد روش زندگی.

سهینار کنترل ذهن و بازآموزی فکر کردن، حرکات جسمی، تغذیه عنصری، خواب - سالم، روابط موثر اجتماعی، روانشناسی تا طبعیت.

- ۱- چگونه فکر کنیم و در رابطه با محیطمان تفکر و عمل و انتخاب کنیم.
- ۲- درست بنشینیم، حرکت کنیم، بخوابیم و راه برویم.
- ۳- با توجه به سلیقه و ذائقه چگونه بخوریم و چه چیزهایی بخوریم و چگونه ادویه جات را کنترل کنیم.
- ۴- چگونه بخوابیم و در بستر چگونه چشمها خود بخود باز شود و زود بیدار شویم.
- ۵- با دیگران روابط موثر و درستی برقرار کنیم.
- ۶- چگونه اعتراض کنیم و چگونه با دیگران دعوا کنیم بدون اینکه با خطر اعتراضها ن روابط را خراب کنیم.

بحث روح و کارما :

ما کی هستیم؟ آیا ما جسم یا ذهن یا روان یا خاطره ایم؟ چه چیزی شخصیت ما را تشکیل میدهد ما روح یا پیدار، مجرد، ابدی هستیم روحی که این جسم و حیات را انتخاب کرده تا بتواند یاد بگیرد و متحول شود و رشد کند جسم و روان و ذهن ابزار می هستند که روح برگزیده تا چیز یاد بگیرد. کارما با دودست تقسیم میشود :

۱- کارمای در جریان : از هر دست بدهی از همان دست میگیری، با هر چیزی فکر کنی و باور داشته باشی و بخواهی همان خواهد شد، تمام شرایط زندگیتان را خودتان آفریده اید. هیچکس جز تو قدرتی ندارد. با هر چیزی فکر کنی و وقتی کلام داشته باشی همان خواهد شد. مثلاً افکاری مثل : همه افراد جنسی مخالف خائن هستند. در برابر دیگران با بی مواعظ باشی - همه میخواهند از من سوء استفاده کنند. تنگه کلام شما چیست؟ تضایح شما با دیگران چیست؟ در مورد خودمان و پول چه احساس داریم؟ اینکه فکر کنی پول قطره قطره جمع میشود و زود از دست میرود... هر چیزی در زندگی هست نتیجه افکار خودتان است. اگر مکنایم آن ناراحتت میکند آنرا عوض کن و طوری زندگی کن که میخواهی. اولین چیزی که باید یاد بگیریم اینست که طرز نگاه و نگری ما با زندگی را از کجا آورده ایم. عقایدی که پدر و مادر و بزرگترهای ما داشته اند اعتقاد ما شده است. اگر آنها نمکین بودند ما هم نمکین شدیم. پس دیدیم که هر یک از ما با بیکارهایی را میگردیم که به دلایل نکرده ایم. فکر قدرت نامحدودی دارد. جهانی که ما مشاهده میکنیم صرفاً ناشی از تفکر ما است. مشکل دارترین چیز با بدها و ناپایدهاست که اینها را بزرگترها، پدر و مادر و دیگران تعیین

کرده اند در انتخاب نکرده ایم. بلکه دیگران با ما داده اند. یا طرز تفکر دیگران برایمان به ارمغان آورده است. بایدها و نبایدها ما را مجبور میکند به کارهایی تن بدهیم که ممکنست شرایط آنرا نداشته باشیم. پس بایدها و نبایدها را دور بریزید و در آزادی کامل تصمیم بگیرید. بطور مثال:

اگر براستن میخواستم می شد که دکتر بگیرم.

اگر براستن میخواستم می شد که ازدواج بکنم.

پس خیلی از بایدها و نبایدها برای این نشده که در قلبمان نمی خواستیم انجام بشود یا بهایی که باید می دادیم انرژی اینرا نداشته است. چگونه درست تصمیم بگیریم؟ چگونه درست انتخاب کنیم؟ چگونه درست هدایت کنیم؟

یکسری چیزهایی هست که قواعد بازی روح است. مثلاً آنجایی که خیرتان به دیگران برسد نه شرتان و آن دیگران هم اولی اش خودتان هستید. هیچکس نمیتواند بجای شما تصمیم بگیرد یا انتخاب کند. اگر انتخابتان غلط باشد با قوانین که یاد میگیرید انتخابتان به درست تبدیل میشود. خودتان را دوست بدارید. این غرور نیست. غرور و نخوت پرشش برترس است و خود را دوست و بی همتادین مثل پچه ها که هیچ عقیده ای برای تعصب داشتن ندارند. هر چیزی را نخواهند براحتی کنار گذاشته و هر چیزی را خواهند باساحت بدست می آورند. در آینه با خودتان بگوئید:

(نام خودتان) تو را همانطور که هستی دوست دارم و میپزیرم. هر جا که خود را در آینه دیدید سلب این جمله را به خودتان بگوئید. بلند یا آهسته یا در درون خودتان بگوئید هر چیزی را که با صدای بلند ده روز بگویید یا دیگران بگویند باورتان میشود.

۲- لبخند درون؛ یعنی زمانی که واقعا لبخند میزنیم از غم و تپوس و چاکرانی قلب انرژی صوت آزاد میشود که ما را سالم و پر نشاط میکند. و امکان وقوع آرزوهای قلبی ما محقق میشود. در درجه اول چگونه خودتان را ریلکس کنید. با لبخند درونی استرس و نگرانی را رها کنید. غم و ناراحتی و ترس و نگرانی و احساسات منفی معریب ناراحتیهای کرونیک شده و انرژیهای اصلی حیات را نابود میکنند. لبخند درونی برای اندامها و غدد درون ریز و عضلات و سلسله اعصاب جهت تولید انرژیهای رده بالا بکار می رود و بعداً تبدیل به انرژی رده بالا میگردد. یک لبخند از ته قلب، انرژی پر قدرت گرمایی و سلامتی سرشار از عشق را آزاد میسازد. بخاطر بیابورید زمانی که از لحاظ روحی و یا جسمی ناراحت بوده اید، شاید یک غریبه باشا تمسبی کرده است و آنوقت شما چگونه خود را بیکپاره خوب حس کرده اید. لبخند درون انرژی لبخند را به اندامها و غدد هدایت و زندگیمان را پر از نشاط میکند.

۳- دعا کردن: کاربرد نیايش تخلیه استرس و انرژیهای منفی موجب است که درون جسم و ما هیچچهای ما ذخیره میشود و پراز ابرهای خاکستری و کثیف میگردد. یک عدد تشت تهیه کنید و برای هیچ کار

دیگری استفاده نشود. دو لیتر آب و یک مشت نیک در آن ریخته و با هایتان را داخل آن بگذارید  
و این دعا را پنج بار بخوانید و آب را در فاضلاب بریزید:

پروردگارا مرا مجرای صلح و آرامشی قرار بده. هر جا نفرت است بگذار عشق باشم. هر جا تردید است  
بگذار ایمان باشم. هر جا ناامیدی است بگذار امید باشم. هر جا غم است بگذار شادی باشم. هر جا  
تاریکی است بگذار روشنایی باشم. ای سرور بزرگ، خداوند مرا کیسکه کن تا تسکین یابم تا بتوانم  
تسکین دهم. فهمیده شوم تا بفهمم. دوست داشته شوم تا دوست بدارم. زیرا با برداخت کردن  
است که دریافته میکنیم و با بخشودن است که بخشوده میشویم و با بردن است که در زندگی جا و پوزنده  
میشویم.

نیک چربی پوست را میگیرد پس ازترین با هایتان را با کرم چرب کنید تا خارش پیدا نکنند.  
تسکین آینه را انجام دهید. ما با بید خودمان و دیگران را بخشیم. اگر اجازه بدهیم دیگران درون ما  
به آزار و اذیت پردازند ما آرامش نخواهیم داشت. از کسانیکه بخشیده اید و عدلت آنرا، یک لیست  
تهیه کنید و امر خودتان را بنی بخشید عدلت آنرا بنویسید.

قانون بنیادی حاکم بر RPL اینست که از هر دستی بدهی از همان دست دریافت میکنی. هر طور  
که فکر کنی و بگویی عین آن به خودت بر میگردد حالا ببینیم چه کارهایی کرده ایم که خوب نبوده و آنها را با  
احسن تبدیل کنیم. در مورد ذهن و روان درونمان میخواهیم آشغالهای درونمان را دور بریزیم  
و خانه نکانی کنیم و بعضی چیزها را جلا دهیم.

واکنشهای زیستی: یعنی اینکه وقتی بچه بودید از بزرگسالان یاد گرفته اید چطور زندگی کنید، چطور  
فکر کنید و چطور رفتار کنید. پدر و مادرتان در مورد عشق، محبت و تحصیلات و زندگی چه واکنشی نشان  
میدادند آن واکنشی شماست. در حالیکه رفتار دیگران را بنی پسندید ولی می خواهید آنها را راضی نگه دارید  
تمام بدنتان درد میگیرد کسبیکه فقیر است چون پدر و مادرش به او گفته اند که پول قطره قطره جمع میشود  
اینها اعتقادات منقبض کننده هستند. در ابتدا نظرات پدر و مادران در مورد ما و زندگی ما - عشق - شغل  
و مسائل جنسی داشتند. اول باید با خانه ای که میخواهیم خانه نکانی کنیم خوب نگاه کنیم. تمام مشکلات  
ما به زمان پنج سالگی که هفتاد درصد کل ماهیت وجود آدم را شکل میگیرد برمیگردد و بقیه بعد از سن پنج  
سالگی تلم ایرادات و مشکلات و اعتقادات ما میگوید آنقدر که با بده خوب نیستی پس بهتر است کودک  
سه ساله درونمان را دوباره زنده کنیم و تلم این برنامه ریزها را تغییر بدهیم. مثل کودکان بی همتا باشیم  
کودکان را تنها هر کاری دلشان میخواهد میکنند و اگر به آنها بگوی کن یک لحظه نمیکنند بعد دوباره کاری  
را که دوست دارند انجام میدهند هیچ مشکلی ندارند خودشان را دوست دارند. مشکلات ما از بزرگسالان  
و رفتار آنها ما رسیده است. البته آنها هر چیزی بلد نبودند و متر بانی نسل ما قبل خود بودند پس آنها را  
نمی توان محکوم کرد. چون بهترین رفتاری که بلد بودند به ما یاد دادند و رفتار کردند. پس اول باید پدر

و مادر و بزرگسالان خود را ببخشیم و رها کنیم. از نظر RPL هیچ چیزی بد نیست. بلکه هر رفتاری در جای خودش درست است. شاید رسالت و وظیفه‌ای دارید که بر اساس آن با دنیا آمده‌اید و بر اساس آن پدر و مادر و کشور و محیط زندگیتان را انتخاب کرده‌اید. اگر شماره‌ی گفتنی‌ها را زیر مشکل داریم به معنی زیر می‌باشند:

(اسم خودتان) تورا همانطور که هستی دوست دارم و می‌پذیرم.

- ۱- یعنی دایماً میخواهی حقیقت قدم را با دیگران بدهی و طبق میل دیگران زندگی کنی و ارجح خودت بگذری.
- ۲- یعنی در مورد ظاهر و ضیافت مشکل دارید.
- ۳- یعنی روی شغلستان مشکل دارید.
- ۴- در مورد نیازها و آرزوهایتان است.
- ۵- به روابط و اطرافیان شما مربوط است.

میترای عزیز [هر کلمه‌ی اسی مثل عزیز و... اضافه کنید] یعنی سعی کردم چیزی را که در خودم دوست ندارم را با یک صفت دیگر کار کنم.

اگر به آینه دوست‌ناری نگاه کنی یعنی ریشه‌ی خودت و پدر و مادرت را قبول نداری.

اگر با ترس بگویی یعنی مسیر زندگیت را دوست نداری.

اگر من بکار ببری یعنی میخواهم یک چیزی را با چیز دیگر پر کنی.

چگونه عیب و اختلالات خود را درنگه‌ن کنیم و تغییر دهیم: تغییر دانه‌ی است. خواه طبق میلان و خواه برخلاف میلان. تغییر به معنی از دست دادن چیزی نیست بلکه صرفاً یعنی نوشدن و بهتر شدن است. مثلاً شما پیش از خیلی دلتان میخواست چیزی را تغییر دهید، مثل همسران، دوستان، شغل، وزن، و جهستان... چرا تغییر نکردند یا آنطور که میخواستید تغییر نکردند؟ بدلیل مقاومت درونی که مربوط به یک قسمت درونمان میشود (REFUSE RESIS) همانطور که یک کودک درون داریم یک پسر درون هم داریم که یکسری الگوهای تعویق اندازنده ایجاد میکند و شورش کننده و مقاومت کننده است. هر جا آینه بود خود را تأیید کنید.

میخواهیم شکایات و مشکلات و نارضایتی خودمان را پیدا کنیم و آنها را تصحیح کنیم. هر یک از مسائل منفی ما از یک الگوی خاصی برخوردار است و خودمان در ایجاد و افزایش آنها نقش داریم. با سه طریق میتوان با مشکلات برخورد کرد:

- ۱- با مشکلات روبرو میشویم ۲- شروع به شکایت از مشکلات میکنیم و آنها را در دیگران پیدا میکنیم.
- ۳- بدنبال الگوی اصلی آن مشکل میگردیم. این فهمیدن برابر با حل سوال مشکل است. از چه مشکلات و اختلالاتی و از چه شرایطی میخواهید رها شوید. روابط تحمیلی از طرف دوستان و خانواده - تنهایی -



گام اول: مسئولیت خودتان را در ارتباط با تولید و پدید آمدن مشکلات بپذیرید تا آن مشکل حل شود. منظور این نیست که احساس گناه کنید یا خودتان را ملایمت و سرزنش کنید. (من مسئولیت پدید آمدن این مشکل را میپذیرم) برای هر مشکلی که دارید سه بار این جمله را تکرار کنید.

گام دوم: دیگران را به حال خود بگذارید. سعی نکنید دیگران را تغییر دهید. تا کسی خودش دنبال جریان تغییر نیاید درست نیست تغییری را در وی ایجاد کنید. هر سختی و مشکلی از یک الگو برخاسته و ما روزی به آن الگو نیاز داشتیم. پس نسبت به الگویی که است مشکلات هست. این الگوها چند دسته هستند که بشرح زیر میآیند.

- ۱- تفاوت‌های عملکردی: میخواهیم تقصیر را گردن دیگران بیندازیم.
  - ۲- تکذیب: نه من اینطور نیستم و هیچ مشکلی ندارم.
  - ۳- الگوها و فاکتورها را به دیگران نسبت میدهیم. مثلاً مگو من دیوانه‌ام که پیش روانشناس بروم.
  - ۴- برای الگوهای خیر و صلاح چه مقاصدهایی را بکار بردید مثل دنا نپزشکی چه الگویی را انتخاب کردید مثلاً فعلاً پول ندارم یا وقت ندارم یا بعداً میروم.
  - ۵- جایگزین: مثلاً آزما که گذشت - زخم دوست ندارد.
- مصلحت فرضی - تاخیر زمان - بتعویق انداختن - جایگزین - کارهایی که با الگوی جسم و سن و زمان من و... انجام دادید آیا همه آنها به صلاحتان بوده است. تفاوتها را یادداشت کنید. یکی از کارهای چاکرای گلو تغییر و دگرگونی است. سیگار همیشه جلوی مکانیزم تغییر و دگرگونی را میگیرد. چون روی چاکرای گلو اثر میگذارد. جلوی آینه بایستید و بگوئید: من مشتاق دگرگونی رو به بهتر شدن همین امروز هستم. دست را روی گلو بگذارید صبحها و شبها 'ا بار بگوئید. بعد از آن هراس‌های و افکاری و اولین چیزی که به ذهنتان میرسد را یادداشت کنید.

من مشتاقم (یا نیاز به) فقط احساساتم را رها کنم.

چه اتفاقی افتاد که فکر کردی نباید احساساتت را بروز دهی.

من خواهرهای بزرگترم را میبخشم و رها میکنم.

من با احساساتم و خودم در امن و آرامی هستم.

من مشتاقم نیاز به عدم صرفه بودن را رها کنم. - چرا فکر میکنی صرفه نیستی؟

..... ضعف حمایت کردن دیگران را رها کنم.

..... نیاز به مقایسه خودم با دیگران را رها کنم. چرا خود را با دیگران مقایسه میکنی؟

..... کوچک بودن و ضعیف بودن را رها کنم.

من پروما درم را میبخشم و خودم را تافته نمیکنم.

من مشتاقم نیاز به انتقاد شنیدن را رها کنم .  
..... نیاز به تأیید گرفتن خود از دیگران را رها کنم .  
..... ترس از مورد حمایت قرار نگرفتن را رها کنم .  
من پدر و مادرم را می بخشم و رها میکنم .

من مشتاقم نیاز به عدم توانایی و اعتنا فسخ کردن را رها کنم  
..... خوب نبودن .....  
..... به تأیید نظر دیگران .....  
من مشتاقم مادر را ببخشم و رها کنم .

من مشتاقم نیاز به بد رفتاری با پسرم را رها کنم .  
..... نیاز به تأیید نظر دیگران را رها کنم .  
..... احساس گناه از روی خود ایستادن را رها کنم .  
..... نیاز به مورد انتقاد قرار گرفتن را رها کنم .  
..... خودم را ببخشم و رها کنم .

من مشتاقم نیاز به غرور را رها کنم .  
هر شخصی صد لایه درون ندارد . هر شخصی با ازای هر خاطره یک لایه در شیا دارد .  
یک هفته این مکانیزم را بکار ببرید . مکانیزمی برای رها کردن گذشته .  
از چه موقعی این نیازها ایجاد شد . چه نیازی داشتیم . صرفاً الان روی اشتیاق برای رها کردن  
این مشکلات نگاه کنیم . خودتان را بصورت کودکی سه ساله ببینید و بگوئید:  
من مشتاقم نیاز به اضافه وزن - غم - همسر بد اخلاق - بچا درس نخوان و تنبل - رئیس ایرادگیر  
و منتقد - همسایگان و دوستان بد را رها کنم .  
خشم ← کنترل دیگران ← نادیده گرفتن خودم ← جلب رضایت دیگران ← ترس از مورد  
انتقاد قرار گرفتن - کیست تمدان - مقایسه شدن - مثل فلانی بودن - اینکه آنقدر خوب نیستیم ،  
مقایسه خود با دیگران .

کلید مشکلات چهار ریشه دارند :  
۱- انتقاد ← مفاصل و ماهیچه‌ها را دچار اختلال میکند .  
۲- احساس گناه ← درد و ریشی مو تولید میکند .



۳- ترس ← مانع از رشد اعضای بدن میشود و رشد جنسی بدن را مختل میکند.

۴- نفرت ← سرطلان - فیبروم - کیست ایجاد میکند.

من مشتاقم نیاز با اضافه وزن را رها کنم.

آیا واقعاً مشتاقم ← از کجا این نیاز آمده است.

من مشتاقم نیاز به حمایت (عدم امنیت) از خود و زیاد غذا خوردن را رها کنم.

من مشتاقم پدر و مادرم را بیخشم و رها کنم.

من مشتاقم نیاز به تنهایی را رها کنم.

آیا واقعاً مشتاقم؟ بله

فکر کنید این مشکل از کجا آمده، ریشه آن چیست؟

من مشتاقم نیاز به ترس از ازدواج ناموفق را رها کنم. و از دست دادن آزادی.

من پدر و مادرم را بیخشم و رها میکنم،   
 به دعا بگویم تنهایی رویش/اعتراف - دوست داشتن  
 بدن - هالو نبودن - و از طریق هالو بودن مورد توجه قرار گرفتن.

من مشتاقم ترس از نهی شده نشدن را رها کنم ← به مورد انتقاد و انکار قرار گرفتن

رک و راست بودن ← من مشتاقم خود را همانطور که هستیم دوست بدارم و بپذیرم.

بخشودن:

اولین چیز اینست که هر چه اتودهای مختلف کار را دور کنیم به اینجامیرسیم که بایستی فرد یا افرادی را بیخشم و رها کنیم. هر جا اشکالی پیدا کرد بگردید ببینید چه کسی را باید بیخشم و رها کنید. باید گذشته را رها کرد. چون گذشته مرده و رفته است. لیستی از چیزها، خاطرات، مکان و شرایط یا افرادی در گذشته که باید بیخشم را تهیه کنید. در ذهنتان برای هر یک از آنها یک الگو پیدا کنید یک نماد بن اهمیت مثل خودکار - روزنامه - بند کفش - سه پرایتان بی ارزش است پیدا کنید ولی حقیر و پست نباشد مثل چاه فاضلاب، وقتی برای هر یک، الگو پیدا کردید. یک لیست از افرادی را که میشناسید تهیه کنید و همه آنها را بیخشمید. سه تایی اول را انتخاب کنید. برای هر یک یک نماد انتخاب کنید. بعد بنشینید آن فردی را که بیخشمید به یاد بیاورید و احساس خردگر زدن به شما دست میدهد و آزار زنده کنید. بعد آن نماد را رفته کنید و با ایشان عوض کنید.

من مشتاقم ..... بیخشم و رها کنم. و از این به بعد تا سه روز به فلانی بگویم از خودکار فکر کنید  
 از آن شخص با آن نماد یاد کنید. و بگوئید من مشتاقم فلانی را بیخشم و رها کنم.

نفر اول، روز اول - نفر دوم، روز دوم - نفر سوم، روز سوم - خودتان را با کودک سه ساله درونتان

جایگزین کنید و ببخشید من خود را تأیید میکنم ، در این تکرار کنید. ریلکسیشن با چلات گفته شده بخشودن دیگران،رها کردن نیازها. هر نوع کمک کردن با تغییر فکر دیگران نیاز به سازماندهی قوی دارد.

تحریر:

یکه آینه جلوی خودتان بگذارید. هر چه بزرگتر باشد بهتر است. سپس مشکلات را نوشتن و اولین آنرا انتخاب کنید و سه روز بگوئید (سه بار بگوئید) و اگر علت آن با ذهنتان رسید آنرا سه روز بگوئید. مرقع جام گرفتن این چلات را بگوئید تا رها شوند و همه جا بگوئید و تکرار کنید. اگر با انتخاب خودتان رسیدید: من با انتخاب خود در امنیت و آسایش هستم. من انتخاب خود را میپذیرم.

ریلکسیشن ویژه - وانهادگی ذهنی: روزی یکبار تا ۵ روز بگوئید تا تاثیر آن مشخص شود. دراز بکشید و خودتان را وانهادگی کنید با هر روشی که دوست دارید. سپس چلات زیر را ادا کنید: من مشتاقم که رها کنم. من مشتاقم که رها میکنم. من مشتاقم که رها میشوم.

هر فشاری را - هر ترسی را - هر خشمی را - هر احساسی گناهی را - هر غم و اندوهی را - محدودیتها را  
من رها میکنم و در آرامش - من با خود در آرامش - من با فرآیند زندگی در آرامش - من با خود در امنیت.

دین منسوخ = ما را دیگران با کمک احساسی نگاه با ما می قبولانند.

دین مختار = بعنوان ابزار معنوی جهت تکامل و رشد معنوی استفاده میشود.

شاید لازم باشد گاهی اوقات مثل کودکان در ذهنتان کسی را دعوا کنیم یا بزنیم.

روشهای بخشیدن:

مهمترین مسئله بخشیدن است که برای شفای درون و رشد خودمان لازم است. هر جا مشکلی در دسترس است یعنی آنست که یک هست که آنرا نبخشیده ام.

روش متوسطا:

اگر دیگران و رفتارشان را در موقعیتی فرغ کنیم که دارند نقش بازی میکنند آنوقت راحت میتوان دیگران را بخشیده. ده روز متوالی میتوان برای هر فردی انجام داد. در یک تأثر نشسته و آن فردی سه یا شش بار کرده و نتوانسته اید او را ببخشید روی سن تأثر محسوس کنید که یکی از بازیگرهای تأثر است. و از ادب خاطر بازی خویش در نقش بدی که به شما کرده تشکر کنید و بعد تمام مواهب و نعمتها را با او هدیه ببینید بعدش به شما تعظیم کرده و تشکر میکند. سپس خودتان بجای آن فرد روی سن تأثر قرار بگیرید و ببینید تا شاگردان زیادی شما را برای ایفای نقش خوبتان (رنجهایی که کشیدید) تقدیر میکنند و به شما جایزه ها و نعمات زیادی میدهند.

روشن کنی شدیدتر:

خیلی وقتها هسته مرکزی یا کودک درون ما طوری رنج دیده و زخم خورده که نمیتواند ببخشد و دلش میخواهد آن شخص عذاب بکشد ولی تکرار این کار خوب نیست و شما دچار سنگ دلی میشوید. اگر دیگران را ببخشید هم خودتان وهم وی عذاب میکشد و بعد از مرگ روح وی سرگردان میشود و شما نیز در آن سهیم میشوید به وی پیوسته و بعد از مرگ، چون این تکنیک مفراست و نتایج بزرگی را با بارهای آورد بیش از سه بار در یک ماه انجام ندهید.

روش:

نشسته شخص را مجسم میکنیم و ذهناً از خود سوال میکنیم چه رنجی را این شخص باید تحیل کند یا چه کاری را باید انجام بدهد تا بتوانم او را ببخشم و ذهناً بگذارید این اجرا شود ببینید تمام وجود شخص از رنج مرتعش شده و زمانیکه احساس کردید کافی است ببینید که رنج پایان یافته و شخص را در آغوش کشیده او را التیام دهید.

تمرین روزه معنوی:

لیستی از افرادی که باید ببخشید را تهیه کنید همه آدمهای که یک ذره با آنها مشکل داشته باشید این تکنیک را دو روز در میان انجام دهید، اول افراد را با تکنیک ۱ دو روز بعد با تکنیک ۲ دو روز بعد با تکنیک ۳ دو روز بعد با تکنیک ۴ شروع کنید همه را با ۴ تکنیک بخشیدن از تکنیک شروع کنید. بعد اگر کار کرد با تکنیک ۲ و ۳ عمل کنید. بعد با روشن کردن شمع و عود مراسمی راه بیان آریز و قبل آن دعا کنید. نماز بخوانید. من تورا برای دروغگویی میبخشتم. برای قطع رشدهای روانی و ذهنی است. بعد مجسم کنید شخصی را که به شما میگوید متشکرم و اکنون تورا آزاد میکنم. یا بین شخص و خودمان رشته ای از نور مجسم کنید که یک قیچی این رشته نورانی را میچیند و کینه را رها کنید بعد لیست را پاره کنید و دور بریزید. اگر احساس کردید که آزاد نمیشود یک رشته نورانی بین خود و او مجسم میکنید که یک قیچی آنرا پاره میکند. این یک روزه معنوی است. لیستی هم برای خودتان تشکیل دهید. چند بار کار بزرگی کردید و چند بار ناگامی داشتید. هر روز خودتان را برای یکی از این کارها ببخشید. من خودم را برای اینکه حال فلانی را نگرفتم میبخشتم.

روابط:

در RPL مثال ویژه ای از روابط داریم. در RPL همه چیز با هم ارتباط دارند، شما با همه اشیاء و افراد دارای رابطه هستید. روابط با دیگران یا اشیاء یا خوب است یا بد.

روابط بد و مشکل دار {  
مرد و انعکاسی از روابطی است که ما با خودمان داریم،  
روابط خوب و مثبت }

ما از صدها و هزاران بحثی تشکیل شدیم. و با هر قسمت از احساسات و جسمیان یک رابطه جداگانه داریم. مثل رابطه شما با چشمها، یگان و بنینتان و..... اینها انعکاس روابط ما، در دوران کودکی است که بزرگسالان ما با ما داشته اند. و الان به این تارهای ارتباطی تبدیل شده است. مثلاً وقتی خودمان را ملامت میکنیم با همان کلمات پدر و مادرمان ملامت میکنیم. پس برای اصلاح روابطمان اول باید روابط درونی مان را درست کنیم. چیزهایی در بیرون ما رخ میدهد یا خودمان داریم یا به آن اعتقاد داریم. مثلاً همسری شکاک دارید، یا خودتان شکاک هستید و یا اعتقاد دارید دیگران شکاک هستند. هر نوع احتمالی که در روابطتان وجود دارد یا خودتان آن صفت را دارید یا اعتقاد به آن صفت دارید. دروغگوئید، دست کجی، بدون اجازه برداشتن، بدقولی،

رویش مقدماتی برای اصلاح روابط :

شخصی را که آزارتان میدهد مجسم کنید و از خصوصیات بد او یک نطق بردارید. هر جلسه سه تا از خصوصیات بد او را انتخاب میکنیم و ذهناً از خودمان میپرسیم کجا میکه از این خصوصیات را داریم یا به آن معتقدیم و در آن مورد به آن شبیه هستیم سپس ذهناً آن رفتار را بکنید و از خودتان بپرسید آیا میخواهید عوض شوید اگر جوابتان بلا بود خودتان را ببخشید و کار تمام است. با این تکنیک صفات بد فرد را جدا میکنید و بر میدارید و بجای آن صفات مثبت را میگذارید به این ترتیب که جملات تاکیدی بسازید برای صفاتی که میخواهید داشته باشید مثلاً همسر من بسیار صبور و خوب است. یکی از چیزهایی که در روابط ما زیاد بگیریم محترمانه سردیگران شیرین ما لیدن است. اگر کس را اذیت کردید و سرکار گذاشتید و کسی به شما اعتراض کرد حرف و اعتراض خودش را تحویل خودش بدهید. مثلاً من سر وعده دیر رسیدم و دوستم عصبانی است، دوست عزیز حق داری ناراحت بشوی من هم اگر جای تو بودم و کسی مرا سرکار میگذاشت خیلی ناراحت و دلخور من شدم. حتی نیاز به معذرت خواهی نیست. فرد سریع از موضع انتقاد خارج میشود. البته تکرار الگوهای روابط مضر است. دوست عزیز من خیلی ناراحتم و اگر من هم جای شما بودم خیلی ناراحت می شدم. در دعوا و اعتراض همیشه چه را دست خودتان بگیرید و کسی نیست به شما انتقاد و اعتراض دارد با یکی از دو طرف لگن وی نگاه کنید. وقتی با کسی در حال حرف زدند نباید خیره، با چشمانش نگاه کنید. آنگاه در حیطه روانی فرد قرار میگیرید و با وی موافق میشوید. اگر گوش میکنید به بالای چشمهاش نگاه کنید. اگر حرف میزنید با بین ابروها نگاه کنید. اگر شرمگین هستید به محل اتصال ران به لگن نگاه کنید. اگر به بالای سر فرد نگاه کنید احساس ناامنی میدهد. هرگز با اشخاص اعتراض نکنید. به رفتارشان اعتراض کنید. بیشتر حالت سوء شخفن باشد. اول بفرد احساس امنیت بدهد مثلاً: عزیزم من تو را خیلی دوست دارم ولی این

رفتار مثل رفتار دزد هاست، خسیس هاست و غیره؛ اول شخص و ذوق شخص نباشد.  
عشق در روابط عاطفی است ۱- با رابطه عاطفی داریم ۲- رابطه عاطفی نداریم.

همیشه بدنبال عشق و روابط عاطفی گشتن و جستجو کردن معمولاً با ناکامی میرسد. عشق موفق  
زمانی سر میرسد که انتظارش را نداشتیم. اول باید خصوصیات را که میخواهید تعیین کنید. و  
مشخص کنید قیافه، تحصیلات، اخلاق و رفتار ذهنی و روانی آنها را پیور کنید و هر روز ذهناً  
بگوئید همچنین شخص با این مشخصات وجود دارد و بسراغ من خواهد آمد، و صبر کنید و مطمئن  
باشید چنین شخصی به سراغ من خواهد آمد.

مرض کنید شما دارای دوست، نامزد، همسر هستید و میخواهید احساسی به این رابطه اضافه  
شود، مشخصاتی از این قبیل:

تحصیل کرده - خوش تیپ - ورزشکار - دارای شخصیت اجتماعی - جذاب - زیبا - پولدار - فعال -  
خوش برخورد - رمانتیک - با احساس - دوست داشتنی - سالم - صالح - با ایمان - نوع دوست - راستگو  
قابل اعتماد - مهربان - عاشق من باشد - مرا بفهمد - کار خوبی بر در آمدی داشته باشد و... غیره.  
اینکه فرد مهربان باشد چگونه مهربانی را ابراز کند فرق میکند باید ببینید چه چیز مورد نظرتان  
است. مهربانی یعنی اینکه به شما بگوید دوست دارم و به شما توجه کند و یا کادو و برایتان ببرد و یا  
جملاتی خوشایند به شما بگوید. ابتدا خصوصیات را که میخواهید آن فرد داشته باشد را مشخص کنید  
بعد نشسته و خودتان را در نظر بگیرید که آن خصوصیات را دارید. سپس آن فرد را در نظر بگیرید  
که آن خصوصیات را دارد و ذهناً تا کنید کنید: فلانی مهربان است، دست و دل باز است و...  
این تکنیک ۱۲ تا ۱۵ روز طول میکشد تا تاثیر خودش را بگذارد. ممکنست در طول این دوران  
سوء رفتارهایی را از فرد ببینید آنوقت بگوئید مثلاً این مهربانی است، چون یاد نگرفتم اینطوری  
بروز میهد توجه داشته باشید؛ فردی با آن خصوصیات بسراغ شما خواهد آمد.

کار: یکی از حیطه‌های مهم روابط ما تلقی میشود کار و شغل ما اکثر اوقات نشانگر انعکاس  
لیاقت ما است. چقدر برای خودتان لیاقت قابل هستید. شغل ما همیشه بر میگردهد به حیطه‌ای  
از درون ما که با میزان فردگیری درونمان مربوط است. چقدر به خودمان حق طلب می‌هیم.  
در ابتدای کار از شرین زیر استفاده کنید. سپس برای هر یک از آنها جملاتی زیر را بگوئید:

من لیاقت داشتن ..... را دارم و اکنون آنرا میپذیرم.

من لیاقت ..... بودن را دارم و اکنون آنرا میپذیرم.

هر کاری که انجام میدهم قدر نامنظم، غلط، سخت، خودتان آن کار را تا کنید کنید و بگوئید دفعه  
بعد آن کار را بهتر انجام خواهم داد. مثلاً گزارش برای رئیس است. بعد از اینکه گزارش را نوشتید  
بعد خودتان گزارش را تا کنید کنید و بگوئید گزارش بعدی را بهتر خواهم نوشت. پس خودتان و کارتان  
را تا کنید کنید تا دفعه بعد بهتر شده و رشد کنید. وقتی خودتان را تا کنید میکنید انعکاس آن در بیرون



از شما خواهد گذشت، از جملات تأکیدی استفاده کنید، در محل کار و بعد از کار. مثلاً:  
 محل کارم خیلی خوبست، پر درآمد است، رئیس خیلی مهربان و فهمیم است. برای خودتان لیاقت  
 و توانایی قائل شوید. حتی بی ارزشترین کار خود را تأیید کنید. بعد از ۳۵ روز فکرتان بطور طبیعی  
 اینطور می شود و جزو خصوصیات غریزی و عادتتان میشود. رئیس من خیلی شوخ و دوست داشتنی  
 است. همکارانم شوخ هستند و دارند در مورد رئیس من شوخی میکنند. ساختن - راهرو - راه پلا  
 یا در - در - دیوار - پرونده ها - مشتریان - همکاران را تبرک کنید و از جملات تأکیدی استفاده کنید.  
 حقوقتان کافی نیست، میخواهید زیاد شود، اول همین حقوق را تبرک کنید با محبت و بعد بگوئید من  
 شایستگی دریافت دو برابر یا سه برابر حقوق بیشتر را دارم و مقدار آنرا تعیین کنید و تبرک کنید.  
 پس ابتداءً ایده های منفی را از ذهن پاک کنید با محبت، کلمات منفی را با زبان نیاورید و اگر نه  
 آنچه را که دارید هم از دست میدهید. کارتان را دوست داشته باشید و ذهناً بگو من این کار را  
 به کسی دیگرک شایسته است بسیارم، من لیاقت کاری جدید و پیشرفت جدید را دارم.

قانون:

کلمات و جملات منفی من گویم، تبرک با محبت مکان و آن محیط و شخص، جملات تأکیدی بگوئید.  
 من درآمدی عالی دارم که میتوانم بخواسته هایم کمک زیادی کند. روزی ۱ - ۳ بار همدست امروز،  
 من همکارانی دارم که مرا دوست دارند.  
 اول خودتان را تبرک کنید با محبت؛ من خود را دوست دارم و لیاقت یک شغل عالی را دارم، مسیر  
 و جهت تعیین نکنید، نوع شغل را تعیین نکنید.

تشریح:

شغل من؛ چیزهایی که در آن دوست دارید و چیزهایی که در آن دوست ندارید، شغل من میخواهم  
 حقوق خیلی زیادی داشته باشد تا بتوانم هر کاری را که دوست دارم انجام بدهم. چیزهایی را که  
 منی خواهید در کارتان باشد باید در درون خودتان نباشد و خودتان را بپخشید. اگر اعتقاد دارید  
 ریاستان گیر است، اگر خودتان رئیس شوید گیر میدید و یا به آن اعتقاد دارید.

روژه معنوی:

لیست تهیه کنید از تمام کسانی که با بپخشید، بهتر است تمام خانواده و عاقل را بنویسید

نشانه های تیز:

مثلاً ذهنان را متمرکز میکنیم که پول در بیاوریم و همان روز کیف پولمان را میزنند، این نشانه تیز و رشده کار است.

سلام!

سلام از قدرت زیادی برخوردار است و انعکاسی از قدرت خداوند است که میتوان با آن بهشت ساخت.  
 با جهنم آنزید. پس به قدرت کلماتی که میگوئید توجه و دقت کنید، غرور و شکایت را از خود دور کنید



هر طوری که میخواهید کارتان باشد همان را با زبان بیاورید. مثلاً: من کاری عالی دارم که ثروت فراوان را برای من باارمغان میآورد. چرا که کلام قدرت خداوند است.

### تبرک کردن: blessing

گرفتن کف دست رو بروی محیط هر چیزی که میخواهید اصلاح کنید و رشد دهید. باید با محبت تبرک کنید. مثلاً کاری را دارید که شرایط آن، یا همکاران خوشایند است پس تمام کارتان را تبرک کنید. ساختمان، تمام محلی کار، اشیاء، محل کار و آدمهای محل کاریک دست روی قلب و دست دیگر سمت محیط بگیرید یا ذهناً با محبت آنرا تبرک کنید. با گفتن کلماتی عبری: شالوم - شانتی یعنی آسایش و رحمت بر تو باد.

### موفقیت:

ما کارهای مختلفی را شروع میکنیم که در آنها تجربه یا دانش کافی نداریم. و ممکنست با مشکل و شکست مواجه شویم. پس خودتان را تشویق کنید، تادرتارهایی که تازه شروع میکنید ممکنست زمین بخورید. و بگوئید هر بار بهتر و بهتر از قبل گام برخواهم داشت.

### شرایط تازه:

وقتی شرایط یکدفعه تغییر میکند یا رفتار فلانی یکدفعه تغییر میکند این اختلاف مربوط به پاکرایی گلو است. پس از شرایط تازه در روشهای جدید نباید بترسید. دست را روی گلو بگذارید و بگوئید: من مشتاق دگرگونی هستم. و تکرار کنید.

### پول:

با یکسری کلمات و جهات نباید فکر کنید مثل: پول که در خیابان نریخته، قطره قطره جمع گردد و انگهی دریا شود، پولهایت را برای روز مبادا جمع کن، پول سخت درسی آید، ثروتمندان کلاه بردار هستند، پول کثیف است، پول به اندازه معاشی میخواهم. بلکه پولی خیلی خوبست و آنرا دوست داشته باشید. پول را محاله نکنید و فکر نکنید کثیف است. صرفاً جوینی را از کلاهتان بیرون کنید. روز مبادا وجود ندارد، بلکه روز مبادا مال آدمهای ترسو است. این کلمه که پولدارها کلاه بردارند نظر آدمهای بی عرضه است. عرضه پول در آوردن را ندارم را باید از سرتان بیرون کنید. با دیگران نگوئید پول ندارم و این فکر را از سرتان بیرون کنید. ترس از فقر و تنهایی نداشته باشید. بلکه پول پس انداز کنید تا خوشبختیتان بیشتر شود وقتی کاری را بخواهید انجام دهید پول آن میرسد. این ترس و نیاز به پس انداز از کجا آمده؟ و اینکه ما میترسیم پول زیاد در بیاوریم؟ ترس و نگرانیها از عقاید والدین و خانواده هاست. تمام آموزه های خانوادگی در مورد پول، چک برگشتی، فقر، و امثالهم را دور بریزید و نسبت به خودتان و پول احساس خوبی داشته باشید. مالیات پول و ثروت را داریم. با هر چیزی فکر کنید زیاد میشود. پس با چیزهای مثبت و خوب

فکر کنید. فقط پول و اموال زیاد فکر کنید، در کام اول باید همین را که دارید دوست داشته باشید بخصوص پولهای توی جیبتان را دوست داشته باشید. با اموالتان احترام بگذارید. پولی را که میسازید با لذت بشمارید و احترام بگذارید. پول خورد و ریزنگاه ندارید چون فقر من آورد و کیس؟ شما نمیکنید، منظور این نیست که اسراف کنید. باید آمادگی از دست دادن یکسری چیزها را داشته باشید. صورت حسابها را با محبت تهرک کنید و بگوئید تو خواهی رفت و چندین برابر برای من پول بخواهد گشت. صورت حساب یعنی اینکه شما پول زیاد دارید که صورت حساب دارید. هیچوقت تجار بزرگ پول نقد در دستشان ندارند. پس وقتی دارای وام و قسط و قرض هستید یعنی پول زیاد دارید. کام دوم صورت حساب را ببوسید و پول را روی آن بگذارید و بگوئید؛ تو میروی و برای من با پول بیشتری برمیگردی، چند برابر! ابراهیم آدمهای موفق کسانی هستند که با چیزی که ندارند تظاهر میکنند. یکی از چیزهای که ما را دایماً فقیر و بدبخت نگه داشته و میدارد حسادت است؛ صرفه بودن دیگران است. ما باید عادت کنیم از موفقیت دیگران خوشحال باشیم تا روی خودمان هم تاثیر مثبت داشته باشد و نتیجه خوب به بار بیآورد و میتوانیم خودتان را شریک آن افراد بدانید. مثلاً هر ماشینی خوبی دیدید بگوئید این مال من است. هر جا هر چیز خوبی دیدید بگوئید این مال من است. اثنا مسئله مهم اینست که ما خودمان را چقدر محقق میدانیم.

تصویریک ساحل واقیانوس:

صاف و آرام . . . . . شرایط مالی دارایی ثبات

ملوفانی و پر موج . . . . . شرایط مالی نابسامان

با مقداری سرمایه برداشتید که آنقدر لیاقت را داشتید. یکی از آرزوهای همه اینست که یک درآمد ثابت داشته باشند که نتیجه آن فقر است.

تهرین:

نشسته یا دراز بکشید. خیلی راحت و خودتان را در بستر یاد رکناریه اقیانوس و در ساحل اقیانوس تصور کنید. در ابتدا بگذارید یک تا دو دقیقه اقیانوس یک لحظه آرام. و یک لحظه موج باشد و یک لحظه طوفان باشد و شما نظاره کنید. بعد آغوشتان را باز کنید و بگذارید که اقیانوس کاملاً روی شما بریزد و در فضا بگوئید؛ من آغوشم را برای تمام برکات جهان میکشایم، من لیاقت در آمدی زیاد بر دارم، من مانند یک آهنربا ثروت الهی را برای خود جذب میکنم، برای خدماتم مشتریان بی شمار وجود دارد و در جهان من هر چیز نیکوست، سه تا هفت بار تکرار کنید. در مدت چهل روز درآمدتان دو برابر خواهد شد.

تکنیک جریه افکار منفی :

یک تا دو ماه امتحان کنید. هر موقع فکر منفی کردید یا کلمه منفی گفتید خودتان را مبلغی جریه کنید. و در آخر هفته این پولها را صرف عیاشی مشروح کنید. اگر پول را صرف تفریح نکنید صرف مشکلات خواهید کرد.

نکته مهم در مورد مکانها :

شما میخواهید در اتاق پذیرایی تان یک دست مبلان تازه بیاورید. در هر جایی خانه یک جای کوچک باز کنید و هر چیزی سه استفاده نمیشود بیا نوازید دور درکشو، در خیال، در فریزر، در سردتان، سپس بگوئید : این جای خالی بابرکت و سعادت کیهانی پر خواهد شد.

سلامتی و جسم :

جسم ما از مکان کامل از ذهن و درون ما است. هر قسمت از جسم دارای هوشیاری و هوشمندی است و نسبت به کلیات شما واکنش نشان میدهد. اولین چیزی که باید یاد بگیرید، تبرک معبد جسم است. و خواهید دید که هر قسمت از جسم ما مربوط به چیست و مشکلات آن چیست. اگر نخواهید جریان غرولند را بشوئید گوشتان سنگین میشود. پدر و مادرهای که از دیدن آینه وحشت دارند بچه هایشان عینکی میشوند. اگر احساس کنید جایی ندارید، کمردرد میگیرید.

ما ششین را که دوست دارید جسم کنید با محبت تبرک کنید و در آن غموش بگیرید و بگوئید تو پیش من خواهی آمد.

موقع هدیه گرفتن شش من و کل جهان را سپاس بگوئید.

موقع شنیدن تعریف از خودتان شش من و کل جهان را سپاس بگوئید.

اگر زیاد غم بزنید آرتروز میگیرید. اگر زیاد احساس مادری دارید سینا هایتان درد خواهد کرد. اگر احساس کنید با جنس مخالف احساس بدی دارید کیست تخمدان میگیرید. اگر نتوانید شرایطتان و دیگران را هضم کنید زخم معده میگیرید. اگر احساس کنید دیگران چرت و پرت میگویند گوشتان صدای وزوز میدهد. اگر نفرت یا احساس گناه طولانی مدتی کنید سرطان میگیرید. اگر داپتا با دیگران بچنگید و نقاط تفرتان را با آنها قبول کنید تیر و تپید پرکار میشود. اگر احساس کنید با خدا کافی خوب نیستید و دیگران شما را دوست ندارند مشکل قلبی پیدا میکنند. هر عضو با چه چیزی مربوط است و چگونه میتواند با آن کمک کرد.

و انهادگی معبد تن :

در روش عمومی با اعضای داخلی کاری نداریم و فقط با اعضای عمومی کار داریم. بر آن عضو لبخند زده و با عشق و محبت تبرک می کنید. ای عضو من، تو را بعنوان خرنی از پیکر الهی ام دوست دارم و میبذیرم و در تو همه چیز نیکوست.

از سرتاپا . نشسته ، راحت ، پاهایتان را در تشت آب نیک بگذارید . حداکثر سه بار در هفته . به هر عضو آگاه شده و لبخند صینزید با محبت تبریک میکنید و عشق و علاقه در توجیه را به آن میدید ، سپس به آن عضو میگوئید : فلان عضو ، من تو را بعنوان چیزی از بیکر الهی ام همانطور که هستی دوست دارم و میپذیرم ، در تو همه چیز نیکوست . میتوانی بدنمان را قسمتهای زیاد بکنی یا قسمتهای کم . یک تاسه بار در یک نشست . به عضو آگاه شوید ، یعنی بیاد بیاورید آن عضو را ، نه تمرکز ، چون مضرت است . تیرینها خیلی به خواب نزدیک نباشد چون خوابتان را مختل میکند . شکم هم پر نباشد . سی درصد از یولتان را بخشید . چهار قسمت اصلی بدن : پاها - تنه - دستها - سر و صورت و گردن .

کف پا و روی پا و ساق پاها و زانوها و رانها و دستگاه تناسلی و باسن و لگن و شکم و کمر و ستون فقرات تا گردن و ششها خورشیدی و قفسه سینه و پستانها و دستها از نوک انگشتان تا شانیه و گردن و شانهها و صورت و سر .

گفتن جملات :

در جهانم همه چیز نیکوست ( من به منبع سرشار قدرت متصل هستم ) ناخن را روزی پنج دقیقه به هم بزنید تا موها تیان سیاه بشود . بعد از سه ماه هم موهای ریختن تان درمی آید . چشمها برای دیدن است ، ظرفیت دیدن را نشان میدهد ، در مورد خودمان و زندگی مان در گذشته ، حال و آینده . هر نوع اختلال چشم یعنی شما میترسید چیزی را که دوست ندارید ببینید . بیماریها خاص چشم یعنی چیزی که میبینید شما را تحت فشار قرار داده و آب سروارید و آب سیاه در چشم شما حاصل میشود . من با تمام مناظر و تصاویر زندگییم در آرا مشم . پدر و مادرهای نگران در مورد آینده و ذهن کرا بچههای نزدیک بین پیدا میکنند و دایمها در حال نگاه کنند . زمانی که بپریم و جرات فکر کردن به آینده را نداریم . ( بیشتر با گذشته فکر میکنند ) دور بین میشوند . آدمهای کادایمها فقلویشان عوض میشود و دیدگاه یکسانی در مورد زندگی ندارند ، دچار به آستیکاتی میشوند . وقتی دایمها بخوانید از همه چیز کسب اطلاع کنید بلکه مشکل پیدا میکنند . گوشها :

بیاگر ظرفیت شنیدن هستند . وقتی چیزهایی میشنویم که با نظرمان خوشایند نیست یا احساس میکنیم دیگران مزخرف میگویند گوش سنگین میشود . وقتی احساس میکنیم نقطه نظرها با غیر خودمان غلط است گوشمان فرور میکند . ( من تمام جهانم را با نیکویی و آرامش میشنوم ) جملات آکیدی . سینوسها :

منعکس کننده احساسات ما نسبت به اطرافیان است . سینوسی راست نزدیکان را و سینوسی چپ دیگران را نشان میدهد . وقتی با رفتار دیگران اعتراض داشته باشید و نتوانید اظهار کنید مشکل

سیئوس چپ پیدا میکنید. جمله تاکیدی: من رفتار دیگران را میپذیرم و با آن درآرامش هستم.

بینی:

بیانگر تیزی استنباط و زرنگی ما نسبت با مسائل محیط است. وقتی احساس میکنیم خیلی سرمان کلاه رفته بین کیپ میشود. جمله تاکیدی: من خود را تأیید میکنم - در جهانم همه چیز نیکوست و در امنیت و آرامش است.

دهان:

بیانگر گنجایی ما برای بلعیدن است. پذیرفتن ابتدایی ترین تجربیات به دهان مربوط است. جمله تاکیدی: من با تجربه ایتم در آرامش.

دندان:

توانایی خورد کردن و تکه تکه کردن را دارد. تا زندگیان را به قطعه های کوتاه و جزئیات تقسیم کنیم. جمله تاکیدی: من با جزئیات زندگی در آرامش.

زبان:

قدرت چشیدن را با ما میدهد. قدرت امتحان کردن هر تجربه ای را با ما میدهد. جمله تاکیدی: من میتوانم تمام تازه های جهانم را تجربه کنم. کسانی آفت میزنند که میترسند تجربیات تازه کنترل زندگی شان را از دستشان خارج کند. جمله تاکیدی برای گفتن زبان: من خود را تأیید میکنم و در جهانم همه پذیرای من هستند.

گردن:

بیانگر انعطاف پذیری و دید چند بعدی است و پذیرش نظر دیگران. با بد انعطاف پذیری خود را تکرار کنید. جمله تاکیدی: من انعطاف پذیرم و با نظرات دیگران در آرامش. و عقاید دیگران نمیتوانند زندگی مرا تحت الشعاع قرار دهد و اختلالی در زندگی ایجاد کند.

تکلو:

توانایی ابراز کردن و آرزای خشم گرفتن است و دگرگونی و خلافتیت را نشان میدهد. جمله تاکیدی: من مشتاق دگرگونی هستم. من با خودم در آرامش. من بر احوال خودم را ابراز میکنم.

فک:

فشار داخلی فک یعنی فرد خودش را دوست ندارد. کسیکه نمی خواهد بپزد فکش باز میماند و کسیکه میخواهد بپزد فکش بسته است.

دستها:

توانایی حمل کردن وسایع است. جمله تاکیدی: من بر احوال حمل میکنم و بر احوال خواسته ها و آرزوها و اهدافم را حمل میکنم. ارزشی دست در دستها بدلیل حس نداشتن توانایی هم نکرد و تحت فشار بودن است.

مفاصل:

بیا نگر هیجان‌ات و عواطف کهنه است که باید رها شوند و بایز گفت: من رها میکنم. چلا تا کیدی: من تمام هیجان‌ات و عواطف کهنه و تمام خاطراتم را رها میکنم.

کمر:

به سه قسمت تقسیم میشود:

بالا	—	صدری	—	سینه‌ای
وسط	—	لومبا	—	شکمی
پائین	—	توراسیک	—	انتهای ستون فقرات

ستون فقرات در ناحیه بالا و پشت قفسه سینه: نشان حمایت عاطفی است. وقتی در این ناحیه درد دارید یعنی احساس میکنید از نظر عاطفی حمایت نمیشوید.

وسط کمر: بیانگر احساس گناه است یا احساس خطا کردن داریم، یا از بازبینی کارهایمان میترسیم، وسط کمر درد میگیرد.

پائین کمر: وقتی احساس میکنیم اوضاع از نظر مالی خراب است درد میگیرد.

احساس فقر ناحیه پائینی و وسط کمر را به درد میآورد.

ترس و نگرانی یکدفعه نسبت به زندگی، اسپاسم کمر میآورد.

سیانیک: کسی احساس میکند دیگران قدرش را نمی دانند. من با جهانم و کارم و اطرافیانم در آرامشم.

بالای کمر: من حمایت میشوم و در آرامشم.

وسط کمر: من بی گناه و محبوم هستم.

پائین کمر: در جهانم همه چیز نیکوست.

جوش:

در خانه‌ها جوش بیانگر خودنمایی و میل به مورد توجه بودن است. وقتی نیاز دارید کسی را از نظر

عاطفی جذب خود کنید بالای کمر پراز جوشی میشود.

ریه‌ها:

ظرفیت نفس کشیدن و پذیرفتن زندگی است. برای نمونه زندانیهای ابدی به آسم یا سل مبتلا

میشوند. چلا تا کیدی: من زندگی را با نشاط و آرامش می بلعم یا فرو میدهم.

پستانها:

بیا نگر مادری و ظرفیت مادری و دخالت کردن و حمایت مفرط هستند. مادرهایی که از دیرن بچاستان

محروم میشوند سرطان سینه پیدا میکنند. سرطان بیانگر الگوی نفرت ظرف است.



مقعد و رکتفم؛  
مربوط به توانایی ما برای رها کردن تجربیات زندگی است، یا دل‌کندن از یکسری چیزهاست.  
من با آرامش و راحتی همه چیز را رها میکنم.

عوارض پیشی از قاعدگی، PMS؛  
ترس از خوب نبودن یا اینکه احساس خوب و تمیز بودن نداریم. خانیه‌ها و اینها تلاشی میکنند  
خوب و دوست داشتنی و تمیز باشند، من با خودم در آرامشیم، من با جنسیت خودم در آرامشیم.

روده‌ها؛  
توانایی رها کردن وسعادت داشتن، کسانی که این خصوصیات را ندارند دچار بی‌پوست میشوند.

یاها؛  
توانایی پیشروی در مسیر زندگی را نشان میدهد. مثلاً وقتی مادر موقعیت نفرت آور قرار داشته  
باشیم و اریس بگیریم، چهل تا کیدی؛ در حال حاضر همه چیز نیکوست. هر جا ترس باشد من در آرامشیم.  
هر جا نفرت باشد، نیکوست - هر نوع احساس گناه، تا نید میکنم - هر چه را منی دانستیم، ترکیب  
سامورد قبل را بکار ببرید.

زانوها؛  
بیانگر اعتدال فند و اینکه نسبت به رفتار دیگران پذیرا باشیم. کسانی که داریم غم‌خیز میکنند دائم مورد انتقادند.

کف یاها؛  
بیانگر شعور و ادراک از حال و آینده است.

پوست؛  
فردیت و احساسی که با خودمان داریم، من خود را تا نید میکنم.

آرتروز؛  
بیانگر اعتقاد و نارضایتی بی وقفه است. من خود را تا نید میکنم و می‌پذیریم.

اضافه وزن؛  
نیاز به حمایت را نشان میدهد. موقعی که احساس عدم امنیت دارید بدن زره چربی پیدا میکند.

کعبه و وزن؛  
نقی زندگی و خود باعث کاهش و کعبه و وزن میشود. اگر زیاد تحت تاثیر الگوهای دیگران بخصوص  
مادران باشی کاهش وزن و به اشتها این پیدا میکنید.

هر نوع زخم و سوختگی و تصادفات؛  
بیانگر خشم یا احساس ضعف یا احساس حقارت یا حس کم آوردن است.

سرطان؛  
بیانگر نفرت ملولانی مدتی است، خصوصاً انتقاد از خود.

قلب و خون :

قلب بیا نگر محبت و خون بیا نگر شادی است. اگر خودتان را ببخشید و دوست داشته باشید قلب و خون سالمی خواهید داشت. وقتی احساس کنید که مورد محبت قرار ننگیرید یا محبت را پس بزنید، بیشتر خودش را به صورت کشادی در چپاها نشان میدهد. کسی که احساس میکند هیچوقت دوست داشته نمیشوند و با آنها با داده نمیشوند منجر به حمل قلب میشود. اگر ما نتوانیم با دیگران محبت کنیم یا محبت دیگران بنظرمان کم باشد در چپ قلب مشکل پیدا میکند. جمله تاکیدی: من در جهانی شاد و پر محبت و با افرادی مهربان و صمیمی زندگی میکنم.

معدة:

بیا نگر قوه هاضمه است. هضم عقاید و تجربیات. وقتی نتوانیم این کار را بکنیم دچار سوء هاضمه میشویم. یا مشکل معده پیدا میکنیم و اسید معده زیاد میشود. توجه کنید که دیگران هم حق دارند عقایدی داشته باشند. ترس از خوب نبودن موجب زخم معده است. برای مشکلات معده باید بفهمیم کدام تجربه ما را دچار مشکل کرده است. جمله تاکیدی: من همه تجربیات زندگی ام را میپذیرم و هضم میکنم. اگر بپذیرید که جز عقیده شما این نهایت عقاید دیگر وجود دارد که برای خودشان درستند مشکل گوارشی نخواهید داشت.

اندام تناسلی :

اولاً حریمیت و ممنوعیت برای همه ما تابع بوده است و طوری رفتار شده که یک چیز بد و غلط است. اگر شما نسبت به جنسیت و آلت تناسلی خودتان احترام داشته باشید و آنرا آلوده و نجس ندانید هرگز مشکلی در آن نواحی نخواهید داشت.

رحم و پروستات :

پروستات در آقایان: ترس از ضعف مردانگی است که نتوانند آنفلورس با یک مرد باشند. رحم در خانها: مربوط به زحمتهای عاطفی میشود که آسیب از جنس مخالف به آنها برسد یا آنها الگورا به ارث برده باشند. مثلاً مادرش او را به زور شوهر داده باشد. جملات تاکیدی: من با جنسیت خود در آرامشیم. من با هم بهترم در آرامشیم.

مثانه:

مربوط به احساسی که با همبستر خود داریم میشود. اگر همبستر شما را تحقیر کند یا با بی عرضگی خطا کند، اگر آقایان احساس کنند آنقدر مطلوب نیستند که کسی را از جنس مخالف برای خود پیدا کنند مشکل مثانه پیدا میکنند. مثل خون ادرار کردن. جمله تاکیدی: من با همبسترم در آرامشیم، من با توجه به جنس مخالفم در آرامشیم.

تومورها:  
بیانگر رشد کمازب آزارها در ذهن ماست. چگونه از سلامت خود استغافه میکنید؟ من خود را تا تپید  
میکنم و با خیر و صلاح خود فکر میکنم. باید روزی یکبار از پاتین با بال یا برعکس ریلکس را انجام دهید  
و بسراغ آن عفو بروید و جمله تاکیدی آنرا تکرار کنید. و میتوانید به صورت آواز بخوانید یا در اشعار  
قرار دهید. آنقدر بگوئید تا احساس کنید راحت در درون شما جریان دارد.

دیابت:  
کسیکه احساس میکند دلخوشی ندارد، در زندگی من همه چیز شیرین و پذیرفتنی است.

کلیهها:  
تجارت زودگذر و سیال را نشان میدهد.

کبد:  
توانایی را با ما میدهد که با سم زدایی ذهن و بخشیدن و خشم مربوط است.

هیپوتیت:  
احساس خشم شدید و نفرت از زندگی.

میخچه:  
احساس کنیم در ادراک به حال و آینه دچار خطا و اشتباه شده ایم.

سکسکه:  
نشانهگر تردید است.

حمله روده:  
من بر احوالی دفع ورها میکنم.

سوزش قلب:  
قلب به محبت و شادی مربوط است. حس قربانی شدن و مورد ظلم قرار گرفتن سوزش قلب میاورد.  
جمله تاکیدی: من خود را دوست دارم و در جهانی سرشار از محبت زندگی میکنم.

زردی چشم:  
احساس بیان نشده است. جمله تاکیدی: در نقطه نظر ما تمام جهان نیکوست و آرامش بخش است.

پوکی استخوان:  
استخوان چهارچوب بنای زندگی ماست. اگر احساس کنید چهارچوب و بنای زندگی مزده ریخته یا  
درست نیست، مشکلات استخوان پیدا میکنند. پوکی استخوان، احساس کنیم زندگیمان در حال  
فرو ریختن است. (مشکل افرا دیپر)

خواب راحت:  
در خواب با خود واقعی و کودکی سه ساله مواجه میشویم، اگر واقعاً خود را دوست دارید و نازید کنید راحت میخواهید.

میپذیریم که خودمان مسئول زندگی هستیم. به هر چیزی فکر کنیم باها قطعیت تبدیل میشود. برای کارهایی که کردیم سرزنش نکنیم. خودمان را بخاطر عقاید دیگران تحت فشار قرار ندهیم. اگر پول میخواهیم با بیسوف خرج کنیم و خودمان را پرلودار فرض نکنیم. احساس کنید در پیچه های ثروت به روی شما باز است. اگر محبت میخواهید باید به دیگران محبت کنید. باید الگوهای مخالف را رها کنید. جهان بیرون انعکاس جهان درون ماست. هر چیزی در بیرون اشکال دارد، در درون خودتان جستجو کنید مگر در رفتار یا در ذهن یا در فکر. حقیقت دونه عست:

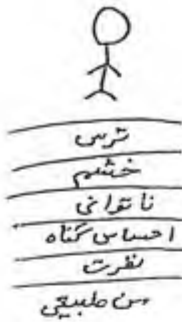
۱- ممکنست حقیقت مطلق برای ما مفید نباشد. ممکنست حقیقت مطلق برای ما مفید باشد. این حقیقت در جلوی چشم ما نیستند که آنها را ببینیم بلکه این حقایق در عمق وجود ما هستند. در زندگی خیلی وقتها ما احساس میکنیم گیر افتاده ایم، هیچ انتخاب دیگری نداریم و مجبوریم این شرایط را بپذیریم، ولی میخواهیم فلان کار را بکنیم ولی نمیتوانیم. چه چیزی در عمق وجود ما است که نمیگذارد، باید فلان کار را بکنیم. در برخورد با دیگران چه برخوردی میکنید که دیگران از شما خوششان بیاید. چه رفتاری نشان میدهید. چه چیزی ما را وادار میکند تا ناخود آگاه این رفتار را از خود نشان بدهیم. آیا در اوان زندگی من میخواهم به این رفتار ادامه بدهم یا میخواهم تغییر بکنم. تغییر در چه زمانی رخ میدهد. مثال: ما از دیگران سیرت سیم حال تصمیم میگیریم هر کاری دلمان خواست بکنیم و به همه بگوئیم و نترسیم حال ترسیدن یک الگوی جدید یعنی بر حیای شده و تغییر میفید حاصل شده است. بلکه تغییر مفید موقعی رخ میدهد که الگوهای قدیم را رها کنیم و اسیر عادات جدید نشویم تمام واکنشهای ما سالم است و درست است. مهم اینست که آیا این واکنشها در زندگی شما اختلال ایجاد میکنند یا نه. چگونه در زندگی بترسم که ترس من به انتخاب بهتر در زندگی من کمک کند. نه طوری بترسم که انتخاب من صحیح را از جلوی چشم ما مخفی کند. همه نظرها شما در ذهنتان تغییر میکنند در جبهتان هم دچار تغییر میشوند. ما به صورت مختلف راه میرویم و میشینیم، آیا تا بحال از خودتان پرسیده اید چرا افراد مختلف به طریقه های مختلف راه میروند و میشینند. تمام واکنشهای ذهن رفتار ما یک پاسخ بوده به شرایطی که در آن قرار گرفتیم. مثلاً ما موقع ناراحتی درد و دل میکنیم یا گریه میکنیم یکی می آید میپرسد چرا گریه میکنی؟ و وقتی میشینیم این رفتار با راحت شدن ما کمک کرده این رفتار بصورت عادت درمی آید ولی اگر کسی در آن موقع گریه کردن جوایبی حال ما نشود ما رفتار دیگری میکنیم تا راحت شویم. مثل بچه ای که مادرش لوس کرده و نیازی به پیدا کردن رفتار دیگری پیدا نمیکند و آدم وابسته ای باری آید. وقتی هم بزرگ شود بیک فرد محکس را پیدا میکند تا آویزانیش شود و متکی و وابسته به او بشود ما میخواهیم از وابستگیها برهیم. این تغییر باید ریشه اتفاق بیافتد نه از شاخ و برگ رفتار ما. اول باید شاخه های معنی تمام رفتارها و پیش داوریها و تقضا و تها را بشناسیم سپس ریشه را قطع کنیم. وقتی به وابستگی ر عدم وابستگی رسیدید از دیگران انتقام نگیرید. نفرین اینکه دیگر احساسی وابستگی ندارید

بلکه دیگران را ببخشید. اوها هم آمده‌اند و آنقدر واضح است تا کسی به آنها نگویید متوجه نمی‌شود. جالب اینست که دیگران اوها هم ما را می‌فهمند ولی خودمان اوها هم والگویی نادرستمان را نمی‌فهمیم. ترس در زندگی من هست، همه چیز در زندگی من هست. آیا این چیزها اندازه‌ای مفید است یا آنقدر زیاد شده که زندگی ما را مختل کرده است. سلامتی و تعادل یعنی اینکه هر نوع احساسی به حد تعادل در زندگی ما باشد و اگر بیشتر شود زندگی ما را مختل می‌کند. مثلاً استرس که در حد اعتدالی خوب است ولی زیاد آن نه خوب نیست و به شکل عنصر ضرر درمی‌آید. آنوقت باید دید چطور شناخت و بزرگی آنرا قیچی کنیم تا به صورت حقیقت مفید درآید. در گام اول باید زبان بدن را بدانیم که چیست. مثلاً ما با دردی می‌فهمیم که چه وضعیتی در جسم داریم. قبل از درد از زود خسته شدن و قرار گرفتن در وضع نادرست شروع کنیم. اول متوجه وضعیت فعلی باشیم، اول از خود پرسید که چطور می‌نشستم و خوابیدم و راه می‌روم و رفتار می‌کنم.

ارزیابی اولیه:

من چگونه این کار را انجام می‌دهم، چگونه این رفتار را انجام می‌دهم، از کجا فهمیدم اینطور است. چه رفتار جسمی دارم و چه احساسی از این رفتار پشتیبانی می‌کند. مثال: همسرم به خانه می‌آید و سلام می‌کنم و او جواب نمی‌دهد یا او می‌گوید کرمی، چه شده از چیزی ناراحتی. چون احساس تهدید و خطر کردیم چرا همزمان با ما بی‌اعتنایی کرده است. باید ببینیم چه احساسی از رفتار ما پشتیبانی می‌کند و آنرا بشناسیم. در بحث خودشناسی نکته مهم اینست: با آنچه که هست برخورد کنیم و بشناسیم یعنی ارزیابی اولیه و بدانیم چه هستیم. رفتار غلط دیگر اینست که برعکس رفتار قبل را انجام دهیم مثلاً من بخاطر ترس هم وقتی همسرم می‌آید به خانه بگویم چرا ناراحتی، اما اگر به معنی واقعی هیچ عکس العملی نداشتید تغییری در شما حاصل نمی‌شود، عکس العمل باید از یک حس درست ناشی شود.

کدام بعدی: غرافکنی آگاهانه قدم بعدی است. اول می‌پذیریم ما قادر به تغییر احساسات و رفتار خودمان نیستیم، ما رفتار و احساس غلط خود را یک شبه نمیتوانیم کنار بگذاریم. سوال این است که چه انتخاب جدیدی میتوانیم داشته باشیم تا وضعیت ما را بهتر کند و رفتار اصلاح شده مطابق با وضعیت فعلی در نظر بگیریم. این کار با فرا فکنی آگاهانه صورت می‌گیرد. چطور می‌توانیم تا از این که هستیم را کمتر باشیم. این سوال ما را به طرف انتخاب جدید راهنمایی می‌کند. زندگی موارد مختلف دارد، اگر کسی دنبال یک شاه کلید برای حل همه مشکلات هست، زندگی موارد و سطوح مختلف دارد و ممکنست من امروز بتوانم رفتارم را در خانه حل و فصل کنم اما اگر در سرکار دیدم همان رفتار در سرکار اتفاق افتاد ناامید نشوید چون بتدریج و کم‌کم حل می‌شود ممکنست در زمانها و مکانهای مختلف با آن مشکل مواجه شوید. شما شروع به کردن کنید ترس را بر طرف می‌کنید.



خشیم را برطرف میکنید ناتوانی و احساس گناه و نفرت و من طبیعی را برطرف میکنید دوباره به ترس میرسید و فکر میکنید چقدر این احساسی آشناست و فکر میکنید RPL بدرد نمیخورد و احساسی ناامیدی میکنید. باید فکر کنیم ما باغبانیم و هر چه بگویند و باشند بیل میزنیم و کاری نداریم آن خبر کجاری است یا چیست. موارد جدید و لایه های جدید را دوباره حل کنید، وظیفه شما اینست که آنقدر بیل بزنید تا این لایه ها تمام شود. اگر آدم با چیزی مشکل نداشته باشد در برخورد با آن احساس

من بد هم به وی دست ندهد و احساس میکند این مشکل جدید است و باید آنرا حل کنیم، مثل گیر کردن در ترانژیک و ترس از دیر رسیدن به کلاس و روبرو شدن با قیافه اخوی معلم.

اولین کار در فرآیندی اینست که هیچ کاری نمیکشیم و هیچ تصمیمی نمیگیریم چون هرگونه تلاش و زور زدن و فشار و اجباری به خودمان بیآوریم مانع از تغییر ما میشود. تغییر یک روند خود بخودی است که بهرور باید اتفاق بی افتد، اولین سطح که در آن اتفاق می افتد سطح ذهنی است، یعنی من تصور کنم این تغییر اتفاق افتد و وضعیت جدید را جایگزین میکنم. در این حالت خود را مجبور نمیکشم در انتظار بمانم. تغییر باید از جایی شروع شود که در ابتدا از آنجا شروع شده و حالا با جسم رسیده است، پس الان هم باید تغییر در ذهن اتفاق بی افتد. بعد از فرآیندی نظارت اولیه میکنیم، مثلاً مدیری با خانگی دعوا میکند و سرکار میگوید از امروز همه خانها باید میاد در سر کنند و کوله ها را هم خاموش کنید و از فردا اتاقها و آدها را چک میکنند. باید ببینیم آیا هنوز به سبک روش قبلی داریم عمل میکنیم یا تغییر کرده ایم. چگونه این کار انجام میشود، باید بدانیم چگونه عادت فعلی را انجام میدهیم، ما سه بعد آگاهی داریم ۱- حین عمل ۲- قبل از عمل ۳- بعد از عمل که در اثر تغییر تدریجی حاصل میشود. در فرآیندی آگاهانه رفتاری را در پیش میگیریم که مفید ترین است که در لحظات مختلف زندگی متفاوت است. بجای اینکه بر تاریکی لغت بفرستید یک شمع روشن کنید (کنفوسیوس)

ما چطور عمل را انجام میدهیم، چطور میشود که من اینطور می نشینم یا اینطور سرم را میگیرم یا شب فلان طرف میخوابم. همه اینها عادات هستند که عادات یک جور رفتار در مقابل یک وضعیت بود که در زمان خودش مفید بوده ولی در سایر مواقع مفید نبوده و بهرورت عادت درآمده است. ما چگونه این عادات را با انجام میزنیم و چه چیزی و فعل و انفعالی درون ما رخ میدهد که باعث میشود که ما این رفتار را بکنیم. صبح چطور لباس میپوشید و با چه ترتیبی لباس میپوشید و در حین پوشیدن لباس چطور میایستید یا می نشینید. چطور می خوابید و چطور به بستر میروید و در بستر چه وضعیتی را انتخاب میکنید، چطور دراز میکشید و موقع دراز کشیدن هر بخشی از بدن را چطور قرار میدهید، چطور جا درست میکنید. چطور میایستید و هر عضوی در چه حالتی قرار دارد موقع ایستادن.



## جاذبه :

نیروی است که بدن ما در مقابل آن همواره مقاومت میکند و سرما همواره با آن میکشد.  
تیرین ضد جاذبه؛ راحت نشسته و تصویر رسیدن را محسوس کنید تا احساسی را حتی به شیا دست بدهد.  
ما در به بچه اش قول پارک بردن داده است. ما در به پسرش میگوید چون امروز تو بچه بدی بودی پارک نمیروم.  
بچه فکر میکند علت پارک نرفتن بد بودن است نه بد قولی. بچه فکر میکند ضعیف ربی کنایه است. یک تهر به  
میتواند یک احساس را در ما تثبیت کند. واکنش یک خوردن اصولاً زمانی رخ میدهد که ما با یک وضعیتی  
سه باید بعد از مشاهده این وضعیت زاری کرد حاصل میشود. وضعیت بدنی خاص، زانو خم، باسن عقب  
و سر کمی جلو، از زمانی که وجود دارد که انسان بصورت متهدن زندگی نمیکرده است. هنوز این واکنش  
یک خوردن در ما وجود دارد. روی صندلی نشسته و هر موقع که بخواهید از صندلی بلند شویم یا بنشینیم.  
ما هر لحظه بدن را در برابر تنشهای اضافی قرار میدهیم. امروزه از وسیله ای استفاده میکنیم که باعث  
این واکنش میشوند. کلیه عضلات غیر ارادی در کف پا است. وقتی پایتان را روی پا اندازید کلیه یک طرف  
روشن و منبسط است و یکطرف بدن منقبض است و این وضعیت ما را میتواند بهم بزند. در واکنش یک  
خوردن شانه و دستها به طرف عقب میروند، الگوی یک خوردن در ما ایجاد تنش ذهنی میکند. پس چطوری  
درست بنشینیم. می آنتیم لبه صندلی دستها را روی پاها میگذاریم و به جلو خم شده و بلند میشویم. در نشستن  
هم لبه صندلی نشسته و بعد عقب میرویم. در وضعیت اشراف بخواهیم بنشینیم مثل حرکت چپا بچه  
نشستن است وقتی چیزی زیرمان باشد و کف پاها روی زمین باشد به ستون فقرات انبساط میدهد.  
اگر صندلی کمی شیب داشته باشد بهتر است. پوزیشن سر و گردن خیلی مهم است. باید نوع نشستن را  
آنقدر در وضعیتهای جدید قرار دهید تا یک چیز مثبت در خودتان احساس کنید و آنرا کشف کنید. وضعیت  
سر و گردن تعیین میکند ما چقدر می ایستیم و راه میرویم و از این نظر خیلی مهم است. وقتی شانهها را  
عقب میگیریم و دایماً در حال عکس العمل شمان دادن هستیم منجر به درد پشت میشود. کسانی که عجله  
سر شانه قوی دارند مثل شناگرها وقتی دستشان را بالا می آورند دست درد میگیرد

## روشهای انجام دادن کار :

ملیکسری فعالیتهای غیریزی را انجام میدهیم که اتوماتیک در بدن ما برنامها ریزی میشوند و ما نیازی به  
فکر کردن در مورد آنها نداریم. در آدمهایی که در محیطهای مختلف زندگی میکنند این فعالیتهای  
غریزییشان متفاوت است. در مورد وضعیتهای ذهنی هم همینطور ما با توجه به شرایطی که در آن زندگی  
میکنیم مثل کشور و شهر و محل و مدرسه و خانواده و..... ذهن ما قابل برنامه ریزی است وقتی محیط  
عوض میشود برنامه ریزی ذهن نیز عوض میشود. مثلاً اگر کسی از توانمنا کرد از وی عصبانی شوی که  
دیگر جرات انتقاد کردن را نکند. سائق = واکنش هیجانی ناگهانی که در ما آزاد میشود = پتانسیل  
زیاد و انرژی ناگهانی که در ما آزاد میشود از کانال عادت ما بیرون میزند و مکنست ذهنی یا جسمی

باشد، سیگار کشیدن - ساز زدن - چیز پرت کردن - ناخن خوردن - کندن مو.....  
عادت = شرایط و راهکارهایی که ما برای فرار از رنج و رسیدن به راحتی بکار میبریم. عادات غلط  
منجر به بیماری میشود. قسم میخوریم که این عادات غلط را انجام ندهیم.

کارها به سه روش انجام میپذیرد:

۱- روشی که ناخود آگاه انجام میشود ۲- روشی که کاملاً خود آگاه انجام میشود و سعی میکنیم آن  
کار را انجام ندهیم یا بدهیم ۳- روشی که کار با یاد به آن صورت انجام شود، درست فکر کردن و  
درست عمل کردن و درست حرف زدن.

روشی که با ما هماهنگی داشته باشد و کسی در کجا از آن استفاده کند درست است.

آن عادت قبل از اینکه به من تحمیل شود من آنرا انتخاب کردم تا رنج نکشم، مثلاً چون غلانی  
مرا سرزنش کرد احساس گناه کردم و این عادت شده که اگر کسی مرا سرزنش کرد احساس گناه  
کنی را انتخاب کردم. عادات اجباری و تحمیلی برای شما نیست، الآن میتوانید خودتان انتخاب  
کنید و انتخاب درست کنید که هانگ باشم یا بشم. بسته به شرایطی که در آن قرار میگیریم از احساس  
خشم و عشق و نفرت و ترس و محبت و غیره استفاده کنیم و این عادت نیست بلکه انتخاب میکنیم  
اما حتی به صورت عادت و نیازی واهی که وجود ندارد استفاده میشود ضحراست.

سراحل چهارگانه انجام کار:

۱- نا کار آمدی ناخود آگاه: هر فعلی که در آن کار با بد انجام شده انجام نشده است و در عین حال خود  
ما هم از آن اطلاع نداریم.

۲- نا کار آمدی خود آگاه: وضعیتی که ما متوجه شدیم یکجای کار ناها هنگ است و یک الگوی پست  
دارد شما را آزار میدهد، با عادت رنج بیشتر میشود که اگر عادت را انجام ندهند حالتان بد میشود  
اگر عادت را انجام بدهد احساس گناه میکند.

۳- کار آمدی خود آگاه: مرحله گذر است، وقتی که عادت جدید را پیدا کردید که با شرایط شما همخوانی  
دارد اما نیاز به خود آگاهی دارید تا جایی عادت قبل را بپذیرد و بوسه بدهد الگوهای قبل شروع کند،  
یعنی کار آمدی خود آگاه یعنی شروع به انجام کاری میکنید که فکر میکنید درست است و با این کار  
احساس عجیبی به شما دست میدهد، مثل بچه ای که یکدفعه به بلوغ میرسد، چون هنوز ذهنشان  
سایز قبلی را دارد ولی کم کم شرایط جدید را میپذیرند و کارهایشان را انجام میدهند.

۴- کار آمدی ناخود آگاه: آگاهی قبل از عمل، مثلاً چقدر خشم از این شیر بیرون می آید، عادت به  
هشیاری اینجا نخواهی از تجربیات قبل در برخورد با دیگران استفاده کنید، پس هیچکدام از تجربیات  
شما تکراری نیست، عادت کنید که مواظب رفتار و گفتار و پندار خودتان باشید.

## وضعیت ایستادن درست :

وقتی به دیوار تکیه می‌دهید یا یهرد و کتف و باسن چپ و راست باهم به دیوار بخورد، بدینصورت که؛ پشت به دیوار بایستید طوری که پاها با اندازه عرض شانه و فاصله پاشنه از دیوار پنج سانتیمتر باشد. سپس به آرامی به عقب رفته به دیوار تکیه دهید. در حالت طبیعی دو تا کتف و باسن شما با بدن همزمان به دیوار بچسبند. اگر یک کتف زودتر از دیگری به دیوار بچسبید یعنی انحراف در محور عمودی ستون فقرات است یعنی شما یکطرفه می‌ایستید.

همه ما بدنمان تا حدی از شکل طبیعی خود خارج شده اما می‌توانیم آنرا به حالت اولیه برگردانیم و آنرا درست کنیم اگر متوجه شدیم که بین قسمت پایین تنه و باسن فاصله زیادی هست سعی کنید زانوها را خمتری هم کنید تا این فاصله از بین برود. باید کمی از دیوار سر بخورید و اجازه دهید بازوهایتان در دو طرف بدن آویزان شود و هیچ کاری انجام ندهید. اگر بخواهیم از انحراف لگن جلوگیری کنیم کمی بدنمان را جلو می‌دهیم و وزن بدنمان را جلو می‌اندازیم، لگن حرکت نمی‌کند و ستون مهره‌ها ثابت است. همین درست ایستادن :

پشت به دیوار بایستید در حالتیکه سر شانه‌ها موازی به ستان با دیوار تماس دارد به این پرستی فکر کنید که سرتان کجاست؟ اگر در حالتیکه محل سرتان کجاست. اگر در حالتیکه محل سرتان را درست می‌کنید به دیوار تکیه کنید جایی اصلی خود را پیدا می‌کنید. نحوه مطلوب آنست که با اندازه دراز نشست با دیوار فاصله داشته باشد.

## تقریباً درست راه رفتن :

به صورت عادی شروع به راه رفتن کنید. بجای نگاه کردن به فضای جلوی پاتان به فضای حدود سه سانتیمتر جلوی خودتان نگاه کنید و هشیاری خود را متوجه و قایم اطراف و مقابلتان بکنید و بجای فکر کردن در مورد مسائل مختلف با اطلاعات مورد نیاز از محیط مثل بافتی که روی آن راه می‌روید و برجستگی‌ها و برآمدگیها و ناهمواریها معطوف کنید. در زمان شروع راه رفتن بجای داشتن قامتی کله‌گراست سعی کنید اندکی خود را به جلو متمایل کنید و نظارت اولیه را به وضعیت راه رفتن خود حاکم نائید. فرم بدن را سر تعیین میکند و فرم سر را چشمها تعیین میکنند.

## خواب و بازآموزی خواب :

میخواهیم یاد بگیریم چطور روی روزه طبیعی خودمان را بدست آوریم، برای این منظور قدم اول شناخت وضعیتهای طبیعی است. اگر خواب خوبی نداشته باشیم نمیتوانیم بیداری خوبی داشته باشیم و اختلال در خواب منجر به اختلال در بیداری میشود. تمام مجموعه اتفاقات از قسمت مغل و افعال تشکیل شده‌اند. یک سوم زمان عمر ما در خواب میگذرد، عوارض جسمی، عواقب خواب ناکافی خستگی، کاهش مقاومت بدن، حساسیت، استعداد ابتلا به سرماخوردگی و زکام، ناراحتیهای

نگواری و غیره و گاهی حاشیه و کم شدن تمرکز و کم شدن توضیح در امور بیداری، عوارض روانی  
سه بود خواب: عمیقت، تحریک پذیری، نگرانی، اندوه و حتی گاهی بدون هیچ هشدار بیداری اخسردگی.  
عوارض ذهنی سه بود خواب:

اختلال در خلاقیت و عدم توانایی تعقیب فکر و اختلال در ایده پردازی، چون ذهن آنقدر قدرت  
و انرژی ندارد که یک موضوع را دنبال کند و سرخستی فکر و کمندی حمل تفکر.  
عوارض عمومی سه بود خواب:

پیری زودرس و خراب شدن پوست و ترشح کالون در بدن میگویند هر عضوی تکثیر سلولیش چقدر  
باشد، بطور معمول در هر عضوی کالون وجود دارد، فقط پوست است که کالون آن در خواب ترشح  
میشود در حالی که کالون سایر اعضا در بیداری ترشح میشود.

مغز در وضعیت خواب چه تغییراتی را دنبال میکند. ارتعاشات حالت بیداری بتا است و حجم  
عظیمی از انرژی را سمت چپ مصرف میکند، در حالت ریلکس و طبیعی سیکل از ۲ تا ۱۴ دقیقه تا ۸  
هم هست، عملی سه در نیکر چه انجام میشود تجزیه و تحلیل و مقایسه داده هاست. اما  
در زمان خواب انواع و اقسام موجها را داریم. اولین مرحله آن ارتعاشات است، سه  
۷ تا ۱۴ سیکل است و نامش آلفا است. مهمترین خصوصیت آلفا اینست که پنجاه درصد از  
زمان خواب را در آلفا هستیم. در مرحله بعد کم کم شنوایی مان را از دست میدهیم. در این  
مرحله خواب بتا است سه ۴ تا ۷ سیکل است که کم کم خواب عمیق میشود. مرحله سوم از  
خواب دلتا است سه ۴ تا نیم سیکل است که خواب خیلی عمیق است و هیچ حس و حرکتی  
وجود ندارد. در اوج خواب بعد از آن یک دفعه مغز ما شروع میکند ارتعاش ۳ سیکل را از خود  
شمان میدهد. یعنی ارتعاشی که در سطح بتا داریم سه در آن مرحله دارد مرحله ۲ و ۳ سر جمع ۲۵  
درصد است. مرحله بعد خواب میشویم یعنی خواب REM ۳۰ فرکانس.

## RAPID eye MOVEMENT

بعد از اتمام مرحله REM دوباره این چرخه تکرار میشود سه به این یک سیکل خواب میگویند.  
یعنی آلفا - بتا - دلتا - REM - مرحله دلتا از این نظر خیلی مهم است که تمام ترمیم بدن در  
زمان دلتا صورت میگیرد. اگر مرحله دلتای خوبی نداشته باشیم خواب خوبی نخواهیم داشت.  
این سیکل تا جمیع تقریباً ۴ مرتبه تکرار میشود. هر قدر با صبح نزدیکتر میشویم طول مدت زمان  
خواب REM از ۲۰ درصد افزایش پیدا میکند. بیشترین رویاها را در این مرحله میبینیم. هر دفعه  
تکرار میشود. قسمتهای اول کمتر و قسمتهای بعدی بیشتر میشود. کیفیت خواب با نوازده بودن  
اجزای یک دوره خواب میگویند و کمیت خواب با عمق خواب گفتا میشود. قرص خواب فقط کمیت  
خواب را زیاد میکند ولی روی کیفیت خواب اثری ندارد، قرص خواب مرحله بتا و دلتا را تقویت

میکنند، یکی از اصلیترین چیزها که مربوط به بیداری است حس ترس است. اینکا بخوابند و دیگر بیدار نشوند، ترس از تاریکی، ترس از کم خوابی یا بی خوابی، ترس از غرق شدن و خفگی در خواب، ترس از مرگ در خواب، ترس از سکوت شب، ترس از از بین رفتن هویت ذهنی، ترس از ... و سایر ترسهای ناخود آگاه که میتواند در خواب احتمال ایجاد کند از علل عمده بیخوابی است. چرا وقتی از با انتقاد میشود به هم میریزیم و عصبانی میشویم، چرا وقتی همسرمان نسبت به ابراز احساسات ما بی تفاوت است به هم میریزیم. ما برای غلبه بر حس پارایی بی کفایتی و عدم امنیت خود حیطه امنی بسازیم، همینطور در حیطه، توهمات در خواب، ذهنیت و احساسات قبل از خواب است یکسری تفاوتها و بری که در مرحله گذر از تا میبینیم. خلاصه خواب یعنی شاید یکدفعه در مرحله

Rem قرار میگیرید.

همینوگو ژریک:

توهمات بی است که در خواب با ما دست میدهد. در حالت خواب نیمکره چپ از کار میافتد و ارتباط ما با جهان بیرون قطع میشود. راه حل ترس از اینکه خوابان نرود اینست که آن موقع سعی کنیم ذهنمان را با فکری که مربوط به خواب میشود معطوف کنیم تا با فکری خوابی، با ترسهایمان نباید فکر کنیم. مثل تمرکز بر بی تفاوتی نسبت به اینکه خوابان میبرد یا نمیبرد و اینکه هر اتفاقی میافتد یا نمیدانیم، خواب عملی نیه/اردی است و ما تصمیم میگیریم که بخوابیم. چیزی که ما را می خواباند و بیدار میکند محرما است، اعتقادات غلط نسبت به خواب مثلاً من لازم است هشت ساعت بخوابم در طول شبانروز و اگر زمانی من هشت ساعت نخوابم من تلقین احساس خستگی میکنم. در صورتیکه در بعضی از روزهای ماه ممکنست سه ساعت خواب پر ایمان کافی باشد. فکر اینکه اگر من یک شب نخوابم فردا نمیتوانم کارم را درست انجام بدهم و منجر به استرس میشود و این استرس ممکنست با خواب ما غر بزند. سلاح مله در مقابل بی خوابی آرامش است و بی تفاوتی موقع خواب، بی خوابی یک حالت بزنا مریزی شده دارد و کسیکه به خود بی اعتماد است میخواهد در حالتیکه دقیقاً یک نظم طبیعی وجود دارد نظم دلخواه خویش را برقرار سازد. بهترین مطلب در مورد خواب اینست که برنامه خواب هر کسی منحصر به فرد است. پس باید ببینیم چگونه روش خواب مطلوبی برای خود پیدا کنیم. با سبک و روش خود بخوابیم، چون روش خوابیدن برای همه یکسان نیست. چه موقع و چگونه باید بخوابیم خواب را با مترو تشبیه میکنیم که در یک زمان معین با ایستگاه میرسد اما در آن هستیم و خوابان میبرد و در یک زمان با ایستگاه آخر میرسد ما بیدار میشویم متروی هر کسی کاملاً مشخص و منحصر بفرده است. متروی آدمهای مختلف با سرعت مختلف حرکت میکند. مثلاً سیکل خواب بعضی از آدمها هر قدر کوتاهتر باشد قطار متروی شما سریعتر حرکت میکند. زیر شش ساعت خواب را کم خواب و بالای نه ساعت را پر خواب و بین شش تا نه ساعت را خواب نرمال میگویند. بعضی از آدمها خواب بلور چینی دارند یعنی سبک و بعضی خواب چغدی دارند یعنی سنگین. بلور چینی زود میخوابد و زود



بیدار میشود و مجدداً بیدار میشود. مدت زمان یک ماه خوابتان را اندازه بگیرید  
 ببینید چند ساعت خواب بیدارید و میانگین بگیرید. مدت زمان خواب به  $4 =$  هر سیکل خواب چقدر طول  
 میکشد. با فرض اینکه  $2$  سیکل است  $4 \times 8 = 8$  ساعت و  $15 + 15 = 30$  دقیقه  $15/8$  مدت زمان خواب فرد.  
 و از ساعت مورد نظر بیدار شدن کم میکنیم ساعت شروع خوابتان بدست می آید. در حالت REM  
 زیر پلک مردمک چشم حرکت دارد. انسان امروزه برده ساعت مچی خودش است در کنار ریشه‌های  
 حیاتی ولی برخلاف جهت آنها حرکت میکند. اوزندگی میکند و سعی دارد برخلاف این ریتم بخوابد و  
 بیدار شود. معیار خواب کافی معیاری است که با مشخص سازگار باشد. به همین دلیل شناخت نیازها  
 است نسبت به خواب که اهمیت دارد خوابیدن بدون مشکل به خوابی گفته میشود که با رعایت  
 ریتمها و دوره‌های خواب هنگام خواب آلودگی بخوابیم موقع رفع خستگی بیدار شویم. مگر ما  
 نمیتواند همیشه با ارتعاشی آلفا هماهنگ باشد. گهگاه نیاز به تفاوت منظم و تعویض ریتم سرعت و  
 کند ساختن آن دارد. حدوداً هر دو ساعت یکبار در طول روز مگر نیاز دارد هر از گاهی وارد تناسل شود  
 و این یعنی خستگی نیست اما این عمل در شب بشکل جدی تری اتفاق می افتد که با آن پیام خواب  
 میگویند. مرحله اول؛ خمیازه های مکرر - شل شدن عضلات گردن - گاهی تیر کشیدن گردن - بالا  
 رفتن مردمک زیر پلک چشم - سنگینی و سوزش چشم - خشک شدن چشم - از بین رفتن تمایل  
 به شنیدن و صحبت کردن - تمایل به رها کردن افکار در شخص بیداری می آید و یک حالت سنگینی ذهن  
 را فرا میگیرد. از نظر فیزیکی کندی، بی حسی و کرختی عمومی ایجاد میشود در شخص تمایل به حرکت  
 ندارد. اگر ایستاده باشد می خواهد بنشیند و اگر نشسته باشد می خواهد بخوابد. در سطح دلتا  
 خستگی ما در می رود و در سطح آلفا خستگی ذهن از بین می رود.

آماده شدن برای خواب؛

روند خوابیدن انسان مثل خاموشی شدن لامپ نیست و در یک مرحله اتفاق نمی افتد بلکه پله پله  
 اتفاق می افتد. در سه بخش ذهن و جسم و روان این اتفاق می افتد. در زمان بیداری در ارتعاش  
 بتا قرار داریم. این اتفاق در مغز می افتد. چشم و گوش و لامسه و بویایی و چشایی، این محرکها  
 از بیرون دریافت میکنند و وارد گورژریک مغز میشوند و ما عکس العمل لازم را نسبت به آن نشان  
 میدهیم که ممکنست ذهن یا جسم یا روان باشد. شدت و حجم این محرکها در بیرون ما را وارد  
 میکند بیداریم. در مغز ما هورمون نورآدرنالین را ترشح میکند و ارتعاشی سطح مغز ما را  
 تعیین میکند. مغز ما هورمونهای نوراپن تفرین و دوپامین نیز ترشح میکند. ارتعاشی اینها در  
 مغز ما می رود و ما بیدار تر و بیدارتری ما کنیم. وقتی مقدار ترشح این هورمونها کم شود و محرکهای  
 بیرون رقیق تر شوند و یا ما نسبت به محرکهای بیرون کم توجه تر شویم یعنی بی توجهی ما نسبت  
 به محرکهای بیرون باعث کم شدن ترشح این هورمونهای شود و فعالیت مرکز بیداری کم میشود



و تمرکز خواب در مغز بیشتر میشوند و هورمون سرکوفین ترشح میشود و خواب آلودگی و  
 هیپازن حاصل میشوند آدمهایی که نسبت به محرکهای بیرونی و شرایط بی تفاوت هستند خیلی  
 سریع به خواب میروند. ما برای خوابیدن نیاز داریم چند کار انجام بدهیم:

محرکهای حسی خودمان را قطع کنیم مثل شلوغی اتاق - اجسام رنگارنگ - نور زیاد - نوع  
 رختخواب - لباس خواب - فضای اتاق - بویهای داخل اتاق - وسایل موجود در اتاق - کتابهای  
 سه قبل از خواب میخوانیم - حرفهای که قبل از خواب میزنیم - سروصداهای محیطی غیر ضروری -  
 چه مدت بعد از خاموشی تلویزیون می خوابیم - چه مدت بعد از غذا خوردن میخوانیم - افکارمان  
 را بررسی میکنیم، کارهایی که باید فردا انجام دهیم و مشکلاتی که داریم .

نکته؛ یکی از نکات مهم در خواب رفتن اینست که شما نخواهید در یک لحظه به خواب عمیق  
 بروید به محض اینکه بخوابید چنین خوابی داشته باشید دچار استرس میشوید، پس باید بی تفاوتی  
 در سطح ذهنی و جسمی و روانی باید بوجود آید، باریکسیشن بی تفاوتی در سطح جسمی حاصل  
 میشود. باید نسبت به روان و احساسات خود نیز بی تفاوت شویم نه اینکه آنها را از خود دور کنیم  
 بلکه بی تفاوت میشویم و میگوئیم کاری به این کارها نداریم هرکسی هرچوری میخواهد باشد باشد.  
 پس ما فقط نظاره گر این افکار و احساسات و روان و جسممان هستیم، بی تفاوتی از نظر ذهن  
 یعنی کند کردن فعالیت ذهن و شدت افکار را کم کم پائین میآوریم، جمله تاکیدی در خواب،  
 قبل از خواب افکارتان را بخوابانید و از پیشی آمدن افکار جدید ممانعت کنید. اگر کسی در طول  
 روز فعالیتهای جسمی زیادی دارد بعد از غروب آفتاب کسی به فعالیتهای ذهنی بپردازد و برعکس،  
 در نیم ساعت آخر ما خودمان را با یاد وارد محیط خواب کنیم و کلیه عناصر برای راحتی انسان  
 هستند باید وجود داشته باشند. قبل از خواب کتابهای مهیج نخوانید. شرایطی که باید قبل از  
 خواب بوجود آورید عبارتند از: ۱- امنیت ذهنی مثل مقل کردن در اتاق یا شرایط این مدلی،  
 ۲- راحت بودن ۳- سکوت در نیم ساعت قبل از خواب ۴- حذف محرکهای پیری با گذاشتن  
 چشم بند ۵- تحریکات حسی با حداقل برسد مثل البسه و رختخواب و لباس تنگ و زبر نپوشیدن .  
 ۶- در یک ربع آخر خواب به سکوت حواس خودمان میروسیم، در آخر شب به هر چیزی فکر کنید آنرا  
 تا صبح در ذهنتان نگه دارید همکنست خواب آنرا ببینید؛ پس قبل از خواب بهتر است وارد  
 فرکانس آلفا شوید، ما نمیتوانیم جلوی چیزهایی که به ذهنمان میرسد را بگیریم ولی میتوانیم  
 به سببهای خواب فکر کنیم مثل هیپازن کشیدن، افرادی که در طول روز فعالیت جسمی زیادی  
 داشته اند میخواهند قبل از خواب مطالعه کنند و باید چیزی بخوانیم که حس بی تفاوتی در ما  
 ایجاد کند. مثل خواندن مدنی که علقه ای به آن نداریم یا کتابهایی را بخوانیم که ما را از جهان مادی

جدا میکند، یا دعا کردن، قبل از خواب تا استرسهای شما کم شود، یا خواندن مطالبی در مورد خدا  
سه ما را از افکار مربوط به سطح بتا جدا میکند و به ما کمک میکند خواب سالمی داشته باشیم. هر  
آدمی این استعداد را دارد با وجود محرکهای بیرونی و محیطی بخوابد و خواب خوبی هم داشته  
باشد، به چهار چیز برای خوابیدن دقت کنید: زمانی که خواب فرا میرسد به آن اطمینان کنید.

۱- خود را بدست مغز بسپارید و بدانید که این مغز شماست که شما را می خواباند.

۲- مراقب هماهنگی بودن خواب خود در لحظه خواب آور طبیعی باشید.

۳- خود را بنحو مناسبی برای خواب آماده کنید.

۴- در شرایط مناسبی برای خواب قرار بگیرید.

### تجمع اشتباهات:

۱- نور اتاق که نباید خیلی زیاد و فعال باشد، از نورهای با فرکانسهای تحریک شده مثل قرمز پرهیزید.

۲- اتاق باید جایی باشد که حداقل سروصدا وارد آن بشود.

۳- دکور اتاق خواب نباید شبیه انباری باشد.

۴- تکلیف خودتان را با کارهایی که میخواهید بکنید مشخص کنید و کاری را نصفه نگذارید تا بخشی از

مخترتان را اشغال کند. چون بهرور باعث استرس و بی کفایتی و بی عرضهگی شما میشود، این باعث

میشود هر موقع هرکاری را اراده کنید انجام دهید با خودتان اعتماد بنفسی داشته و احساس کنید که

آدم توانایی هستید. چیزی که تا بحال مثلاً ۶ ماه است که استفاده نشده از این به بعد هم استفاده

نمی شود، پس آنرا بدهید به کسی دیگر و بپخشید یا بگذارید دم در و ذهنتان را خالی کنید. حرم مادی

نریند، علت حرم مادی احساس بی کفایتی است. سعی کنید قانع باشید.

۵- درجه حرارت اتاق باید مطلوب باشد.

۶- برای آرامش کسانیکه از تاریکی میترسند از نور آبی برای چراغ خواب استفاده کنید.

۷- لوازمی که یون مثبت ایجاد میکنند مثل مانتیور و تلوزیون و مو بایل در اتاق خواب نباشد.

۸- تشک خیلی سفت و خیلی نرم نباشد و ارتفاع بالش باید مناسب جسم شما باشد.

۹- هر پانزده روز یکبار جای سروپای تشک را عوض کنید تا تشک وضعیت ثابت داشته باشد.

۱۰- سعی کنید سمت راست بخوابید خصوصاً اگر ناراحتی گوارشی یا کبدی دارید.

۱۱- قبل از خواب قهوه، ادکلن، دخانیات مصرف نکنید.

ابراز قاطعیت؛

احقاق حق یکی از مسایلی است که ذهن ما را مشغول میکند کسی که حق ما را میخورد بنوعی تملاً  
به خودش ظلم شده و حق می خورده شده است و حال این را به کسی دیگر منتقل میکند. کسیکه دچار  
توهم ظلم است و فکر میکند به او ظلم شده هر کسی که ظلم میکند.

صفات موفقیها؛ استعداد های متفاوتی دارند و صداقت و خلوص مهمترین مسائل برایشان است.  
خصوصیات منحصر بفرد دیگران را قبول کرده و قدر دانی میکند. تظلم هر نمیکند - خودش هست.  
خود مختار است - خودش مسئولیت تمهید های خود را بعهده میگیرد - به خودش ایمان دارد  
حقایق را از آنها نظر و تقناوت دیگران تشخیص میدهد - او به صرف دیگران گوش داده و ارزیابی  
میکند و خودش مستقلاً نتیجه گیری میکند. وقت شناس است - بر حسب موقعیت عکس العمل مناسب  
نشان میدهد با حفظ شان خود و دیگران - مسئولیت زندگی خود را خود بعهده میگیرد - او در زمان  
حال زندگی میکند - برایش وقت با ارزشی است و وقتش را با خاطراتش سپری نمیکند - گذشته را  
شناخته و در حال زندگی میکند و از آینده استقبال میکند - او قادر به تبادل محبت است و عشق  
میورزد و مورد محبت واقع میشود - میتواند نقشه های خود را بر حسب شرایط تغییر دهد - از  
موفقیت های خود لذت میبرد - به موفقیت های دیگران غبطه نمیخورد - از دنبال کردن اهداف  
خود باکی ندارد - او امنیت خود را در کنترل دیگران نبیند.

مکانیزم های خودکار؛

انسان های اولیه وقتی برایشان مشکلی پیش می آمد می رفتند داخل غار می خوابیدند و بعد از چند  
روز بیرون می آمدند که امروزه به آن افسردگی میگویند که یک واکنش کاملاً طبیعی بوده و بعد  
از چند روز به حالت اول برمیگشته - یا ترس از حیوانات درنده - خشم برای مقابله با بحران -  
پهره زمان این واکنشها بصورت ارزش در ما جایگزین شده است و در مورد شان تصمیم گیری  
میکنیم و این احساسی را در درون خودمان نگاه میداریم و به شکل منفعل خودش را بیرون  
میریزد، خشم منفعل، غم منفعل، ترس منفعل که شکلهای تغییر یافته همان احساسات بدوی  
است. شرایط امروز مثل شرایط آن زمان نیست پس باید با زبان بتوان این مشکلات را حل کرد.  
خشم منفعل باعث نفرت میگردد نفرت خودش را بصورت پرخاشگری بیرون میریزد، ترس  
منفعل باعث میشود آدم از زیر کار در برود، غم منفعل باعث تحمل شرایط میشود ولی آنرا  
نهی پذیرد و غم را درون خودش انباشته میکند و منجر به افسردگی بیمارگونه میشود، خشم ما  
آزادی ما را از ما میگیرد. ترس ما باعث میشود مانع از دست بردن ما را از دست بدهیم و  
احساس حقیر بودن به ما دست میدهد. غم ما احساس خوب نبودن و عدم توانایی با ما میدهد.  
مرقع بچا بودن این وضعیت انفعالی را نداریم ولی پروما درمان ظالم قوی و درون پوک دارند.  
و ظالم نا توان هستند و میترسند که کنترل اوضاع از دستشان خارج شود و برای گرفتن کنترل

جهان کلک میزنند و از این سه احساس خشم - ترس - غم استفاده می‌کردند تا ما را تسخیر کنند.  
ابراز قاطعیت:

از چه کلک‌هایی استفاده کنید تا کنترل را بدست بگیرید. این کلک‌ها شما آموزش داده میشود تا نه شما از آن استفاده کنید و نه به دیگران اجازه استفاده از آنها را بدهید. این سه احساس خشم - غم - ترس ما را مسموم میکند. ترس احساس جهل، اضطراب و تقصیر بوجود می‌آورد. تقصیر و انتخابی که ناشی از احساس غلط است انتخاب و تقصیر درستی نخواهد بود چون در اثر آزمون تقصیر عمیری و انتخاب نشده است. فرد موفق اصولاً با خودش ایمن دارد، او چه طوری این کار را کرده؟ این فرد شروع به صادر کردن مجوز کرده و آن مجوز تفاوت است. انسان موفق فکر میکند تنها کسی که حق تفاوت در مورد من را دارد خودم هستم و این مسئولیت را بعهده می‌گیرد. او فکر میکند چیزی درست یا غلط در زندگی نیست بلکه حقیقت مفید و غیر مفید است که اینها هم خودش تعیین میکند.

غرق بین قانون و قرارداد چیست؟ آنچه که بنام قانون درجا معرفی میشود در واقع قراردادهای آن جا معناست. چه بخواهیم و چه نخواهیم قانون در مورد ما اعمال میشود. آدم ضعیف مسئولیت اعمال خود را به گردن دیگران می‌اندازد و نمیتواند از وابستگی خارج شده و به وابستگی برسد. اعتماداً صرفاً یک نظر است و میپذیرد ولی به آن شک هم دارد. ایمان چیزی است که از درون ما بیرون آمده و آنرا صد در صد قبول داریم. سه دسته اشکال رابطه وجود دارد:

- ۱- روابط تجاری که سود مالی در آن است ۲- روابط رئیس و سرکوش یا فرمانده و فرمانبر
- ۳- روابط تنه و عی و روابط انسانی که با دیگران داریم.

مشکلی که در این روابط پیش می‌آید اینست که نتوانیم رابطه آن محیط را تشخیص دهیم. ابراز قاطع یعنی بتوان به دیگران حالی کرد که من زیر بار تفاوت تو نمیروم و بر حسب محیط نوع روابط را انتخاب میکنم. تا حقوق دیگران را رعایت نکنی حقوق تو را هم دیگران رعایت نمیکنند. در کار دیگران تفاوت و فضولی و دخالت نکنید و بگذارید خودشان برای خودشان تقصیر بگیرند. و صبوری کنید و نظراتشان را بشنوید ولی تجزیه و تحلیل نکنید. برای اینکه تحت سلطه قرار نگیریم باید تحت سلطه قرار ندهیم. مسائل زندگی را میتوان به سه دسته تقسیم بندی کرد:

- ۱- دلم میخواهد ۲- مجبورم ۳- بهتر بود. مثلاً دلم میخواهد بروم کوه، در این ابراز قاطعیت وجود دارد اما در ازای هر دلم میخواهد، فرم مجبورم وجود دارد. مثلاً من دلم میخواهد بروم به خارج ولی مجبورم پول بیشتری در آورم سه و این انتخاب آزاد و ابراز قاطعیت وجود دارد. اما سوم، بهتر است کدام کار را انجام بدهم، پس امکان انجام هر دو کار وجود دارد و هر کاری را بکنم احساس ضرورتی آن بودن دست میدهد و آدم قاطع میزند و عزت نفس را از دست میدهد.

چون انتخاب نکردیم و مجبور بودیم احساس حقیر بودن به ما دست میدهد. برای اینکه همیشه احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم و وارد مثلث قاطع زدن نشویم باید قاطع باشیم و علائق خود را بشناسیم. آدم سلطه‌چورها چیز را ویران میکنند و آخر خودش را نابود میسازد چون هرگز نتوانسته خود واقعیش باشد و اگر کسی آنچه که هست باشد با دیگران هم این اجازه را میدهد. حقوق شخصی که باید به خودمان بدهیم:

مجوز ۱ = متفاوت در مورد اعمال و رفتارمان مسئولیتش با گردن خودمانست و این حق را از بقیه سلب نمیکنم.

مجوز ۲ = مجوز صادر میکنم که برای توجیه اعمال خود دلیل تراشی نکنم، کسی قاطع است که خشم - ترس - غم وی را مجبور به انجام کاری نمیکند. توهمات و مفروضات خیالهای ما نمیتوانند ما را به خودمان مجبور بدهیم. اینها حساسگریهای هستند که آن موقع سراغ ما می‌آید.

مجوز ۳ = مسئولیت مشکلات هرکسی با گردن خودش و انتخایهای خودش است. اگر بتوانیم به آنها کمک میکنیم. انتخاب به نیکو راه است و مغرور تصمیم به نیکو راه چپ مغرور مربوط است. کسیکه با ورغلط دارد ما نباید تحت سلطه او در آییم آنوقت وی بین میبرد که با ورغلط دارد. تلاش کنید که دیگران را عوض کنید. بلکه اگر رفتار غلطی دارید خودتان را عوض کنید و از دیگران توقع نداشته باشید چون اگر آنها بیفهمیدند که شما را ناراحت نمیکردند.

مجوز ۴ = هر وقت دلم خواست میتوانم تغییر عقیده بدهم. وقتی آرا مشمان بهم بخورد ضعیف میشویم. تصمیم بدلیل اعتقاد و اطلاعات و ذهن ما بوجود می‌آید ولی انتخاب بدلیل ایمن و با ور وجود می‌آید. همیشه انتخاب برنده است.

مجوز ۵ = مجوز صادر کنیم که هر انسانی خطا پذیر است و باید مسئولیت آنرا بپذیرد. اگر کسی اشتباه کرد غلط نکرده. به اشتباه خودتان بر حسب شخصیتی نچسبانید. هرکسی حق دارد اشتباه کند و بدلیل کم تجربه‌گی است و دفعه بعد آن اشتباه را نمیکند چون وقت و پول و عمر زندگی ما را تلف میکنند به خاطر اینکه دیگران ما را سرزنش نکنند.

مجوز ۶ = مجوز صادر میکنم که در مورد نتایج اعمال خود پیش بینی نداشته باشم. من این حق را دارم که تصمیم بگیرم و نتایج کار چه میشود و نتوانم پیشگویی کنم که چه میشود. انسان از و مشاوره هیچوقت مسئولیت رفتار دیگران را بعهده نمیگیرد. برای کمک به دیگران سعی کنید. ذهنیت فرد را از حقیقت جدا کنید.

مجوز ۷ = مجوز صادر میکنم که مسئولیت خشنودی دیگران را به خودشان واگذار کنم. اینکه کاری بکنیم تا دیگران راضی باشند از ما باعث میشود احساس قربانی بودن به ما دست بدهد.



مجوز ۸ = مجوز صادر کنیم که همیشه و هر چه موارد منطق بر ما حاکم نباشد و دنبال توضیح منطقی برای هر کاری که انجام می‌دهیم نباشیم. دلم می‌خواهد فلان کار را انجام بدهم و میدانم درست است، انجام می‌دهم و دلیل منطقی هم ندارد.

مجوز ۹ = مجوز صادر می‌کنیم خیلی وقتها خیلی چیزها را بلد نباشیم. آدم‌ها ممکنست خیلی چیزها را بلد نباشند و ندانند پس احساس من چهل نکنیم حتی اگر کسی از ما سوالی پرسید و ما جواب آنرا نمی‌دانستیم. و به دیگران اجازه ندهیم به ما سلطه داشته باشند.

مجوز ۱۰ = مجوز صادر کنیم که فقط زمانی که مفید است یا تشخیص می‌دهیم مفید است خودمان را اصلاح کنیم. من تعیین میکنم کسی باید عوض شود یا دیگران و شرایط و اجبار.

در روابطمان با دیگران: تحت سلطه قرار نگیریم و تحت سلطه قرار ندهیم. از علایق و نقطه نظرات خودمان حرف می‌زنیم و خود و صریح خود را می‌شناسانیم همانطور که با وی اجازه می‌دهیم علایق و نقطه نظرات خودش را بیان کند. وقتی کسی از شما درباره مسایلی شخصی تان سوال میکند میتواند اینطور برخورد کند که، من تمایل ندارم درباره مسایلی شخصی خودم حرف بزنم یا این مسئله بنظر من شخصی است. با چه روشی میتوان با دیگران کنار آمد؟ بجای اینکه وقت خود را تلف کنی و جواب دیگران را بدهی و در مشلت قاط بروی اگر اجباری احساس کنی بلکه انتخاب کنی جواب دیگران را بدهی در آن صورت میتوان بر اساس حقیقت عمل کرد. زن به شوهر میگوید:

زن - توا صبح تا شب کار میکنی و با ما بی توجهی

حقیقت دروغ

مرد - درسته راستی چرا فکر میکنی من به شما بی توجهم؟

زن - می‌خواستم بروم خانه مادرم تو نبودی بچه را نگهداری.

مرد - پس تو می‌خواستی مرا تحت سلطه و سیطره بگیری و چون نتوانستی اینطور برخورد میکنی.

قاطع بودن مفهوم اجتناب می‌آید که خودتان را آنطور که هستید دوست دارید و می‌پذیرید با طرف مقابل بشناسانید و نشان دهید. در این حالت روابط شما با دیگران سالم میشود. تکنیک حقیقت جویی یعنی خوب گوش کنی و بحثی حقیقت را از مجاز و نظر آن فرد گویند جدا کنید. برای این منظور:

نکته ۱ = در مقابل انتقاد دست به انکار نزنید و بین واقعیت و اظهار نظر دیگران تفاوت بگذارید.

نکته ۲ = کفشی نشان ندهید بلکه خود را سرگرم کشف و اکتعیت کنید.

نکته ۳ = شما اجازه دارید که ساختار ذهن دیگران را بر احوالی نپذیرید و با آرامش و واقعیت مربوط با رفتارشان رسیدگی کنید.

نکته ۴ = بین انتقادهای حقیقی و درست و غلط دیگران فرق بگذارید. سعی کنید حقیقت جو و متکامل باشید.

نکته ۵ = با آرامش با اشتباهاتشان برخورد کنید چون هر اشتباهی بمعنای درست و غلط بودن چیزی نیست و آنرا بر حسب درستی یا غلطی نزنید.



اغلب تمامت نکردن در برابر سوال و گفتن دیگران، مثل گفتن: حرف شما در وسط مکالمه تمام  
 میشود، تکنیک تاثیر غیر مستقیم؛  
 منظور شخص را به خودش بگوئید، علیه هم ایگه ممکنست آن منظور را قبول نداشته باشید، مثال؛  
 چرا بازی میکنی؟ فکر میکنی خیلی بازیگوشم؟ حقوق خود را بشناسیم و سلفه جوین نکنیم و اجازه  
 ندهیم دیگران بر ما سلطه پیدا کنند. همیشه وقتی با خودمان صداقت داشته باشیم و مسئولیت  
 کار خودمان را بپذیریم برنده هستیم.

روابط موثر اجتهای؛  
 هر یک از ما فکر میکنیم روابطمان خیلی خوب است و با دیگران خوب ارتباط برقرار میکنیم. ولی وقتی  
 در موقعیت پر تنش قرار داریم، دارند از ما انتقاد میکنند یا دعوا میکنند آیا روابطمان درست است؟  
 یا بد چند چیز بنیادی را در روابط موثر اجتهای در نظر بگیرید. روابط چهطوری شکل میگیرد؟  
 ۱. به موضوعی فکر میکنم و آن موضوع را با حرکات و صفاتی خودم میگویم آیا شما همان چیزی که من  
 میخواستم را فهمیدید؟ در ارتباطات نباید به زبان خودمان حرف بزنیم، بلکه باید به زبانی که دیگران  
 میفهمند حرف بزنیم. آیا در اینصورت بتوانیم صفت میثوسیم؟ نه، بلکه خواسته و هدف خود را بگو  
 منتهای به زبانی که فرد میفهمد.

۲. باید بفهمیم ارتباط خوب چیست که دو جنبه دارد؛  
 الف: شما میتوانید احساساتمان را ابراز کنید و به شخص هم این اجازه را میدهید،  
 ب: شما تفکر و نظراتمان را ابراز کنید و اجازه بدید شخص هم این کار را بکند.  
 اول باید اختلافات روابطمان را بفهمیم؛ چکار کردید؟ ممکنست انتقاد کردید یا انکار یا تفسیر یا  
 خودمان را زدیم به آن راه یا پر خاشی کردید یا....

- خصوصیات رویزگیهای یک ارتباط بد؛
- ۱- حقانیت = یعنی در بحث دادها تا کید میکنیم حق با من است و تو اشتباه میکنی.
  - ۲- سرزنش = یعنی تقصیر جریان را به گردن فرد مقابل می اندازیم.
  - ۳- اذعان با بیگناهی = یعنی مدعی هستیم و فکر میکنیم در این جریان قربانی هستیم.
  - ۴- تحقیر = یعنی فرد را تحقیر میکنیم که بر طبق میل من رفتار نکردی.
  - ۵- توقع = یعنی بدون اینکه خواهشمان را مطرح کنیم از دیگران انتظار داریم غیبگویی کنند و بفهمند ما  
 چه خواسته ای داریم، حرفمان را نگوئیم و بگوئیم شوخودت میفهمی من چرم میخوام.
  - ۶- درماندگی = یعنی در ارتباط تسلیم میثوسیم و هیچ نقطه امیدنی بینیم.
  - ۷- انکار = یعنی احساسی واقعیمان را مخفی میکنیم و انکار میکنیم.
  - ۸- پر خاشگری منفعل = یعنی در ارتباطاتمان نارضایتی داریم و فردا نمیفهمید و با کنایه و طنز حرف  
 میزنید و یا یک چیزی میگوئید و میگذارید و میروید.

- ۹- پر خاشکری فعال = یعنی پیریدن بهم - دعوا کردن - دشنام دادن .
- ۱۰- سرزنش خویش = یعنی خودت را بعنوان آدمی بد تولید معرفی کنی ، هر جا دچار مشکل میشوی درها تقصیرها را کردن خودتان انداخته و خود را بد جلوه میدهند .
- ۱۱- کمک کردن = یعنی بجای گوش کردن اساسی به نظر فرد سعی کنیم به وی کمک کنیم و نظریه ها و راه حل های با او بدهیم سه خودمان هم استفاده نکرده ایم .
- ۱۲- حالت تدافعی = هر جا به شما گفتند ، شما تقصیرها یتان را پنهان نکنید میکنید میگوید که من مشکل ندارم و اشکال از تو است .
- ۱۳- پانک = چرا دیر آمدی ؟ چرا غذا حاضر نیست ؟
- ۱۴- ردگم کردن = یعنی بجای جواب دادن به احساس طرف شروع به توجیه کنی .
- ۱۵- قربانی کردن دیگران = یعنی اعتقاد داریم مشکل از طرف فرد مقابل است و ما مشکل نداریم .
- سعی کنید اول گوش کنید ببینید فرد چرا ناراضی است و بگذارید فرد خودش را ابراز کند ، مهارت خوب گوش کردن را باید یاد بگیریم .
- گوش کردن فعال : خیلی وقتها دیگران راه حل ما را نمی خواهند ، گوش کردن ما کافی است . مشکل دیگران مشکل ما نیست و نباید در مشکل دیگران سهیم باشیم .
- مکانیزه های فیزیکی خوب گوش کردن :
- ۱- تکان دادن سر یا بالا و پایین رفتن سر ۲- حتی المقدور به مندی تکیه ندهید و طرف فرد خم شوید
  - ۳- همیشه طوری قرار بگیرید که پشت شخص باشید - چشمها یتان به بالای ابروهای فرد نگاه کنند .
  - ۵- دستها پایین باشد و دست به سینه نباشید . دستها را بهم بگیرید یا روی هم بگذارید تا از احساسات روانی مفردمان با بشید ۶- موقع صحبت کردن و گوش دادن چیزی نخورید و ننوشید و نکشید .
- مهارتهای تئوری بر خورد درست :
- ۱- خلع سلاح کردن = در ارتباط و اعتماد شخص حقایق پیدا کنید و با او تحویل بدهید بشرطی که عزت نفس خودتان را زیر سوال نبرید .
  - ۲- همدلی و همدردی = میدانم من هم جای تو بودم و کسی سرکارم میگذاشت و دیر می آمدناراحت میشدم .
  - ۳- پرس و جو ؛ بازجویی کردن = احتمال دارد حق باشا باشد ولی تو چرا نمیتوانی از این کلاس استفاده کنی .
- نکات مهم ؛ معذرت خواهی نکنید بلکه بگوئید حق باشا است . جرو بحث نکنید و دلیل نیاورید و احساس خودتان را راجع به حرف فرد بگوئید و خواسته خود را از فرد بیان کنید . مثلاً ؛ تو چرا آدم ساکت هستی ؟ میدانم کم حرف میزنم ولی از حرفهای زیبای تولدت میبرم . با احساس و افکار فرد همدردی کنید ، با خلاصه کردن نظر فرد و تفسیر آن به وی و احساس خودت را در ارتباط با احساس فرد بیان میکنید . به شخص نشان بدهید که از او بیشتر برای موضوع خاص مربوطه ناراحتید و عزت نفس خودتان را گاهی ندهید .

فرا بید تخلیه و بارگذاری:

زمانیکه میخواهیم فرد را وارد به تفسیری طبق میل خودمان بکنیم در تمام اول در ارتباط فرد را طوری مورد سوال و جواب قرار دهید تا تمام تفرات و سلیقه و اطلاعاتش را در مورد آن موضوع در اختیارتان قرار دهد و صحبت کند. پنجم الی ده دقیقه درباره آن موضوع که فرد خود بخود ذهنش از سلیقه اش خالی میشود وقتی میخواهیم نظراتشان را بپذیریم بقبولانیم سرعت سخن گفتن باید ۲۵ کلمه در دقیقه باشد در حین حرف زدن روی صفا دار تاکید کنید و قسمت غیر ضروری را عادی بگوئید و جاهای تکیه با بر فرد قبول کند آرام بگوئید. در تاکید حرف فرد میتواند کلیاتی بگوئید ولی فعلی نداشته باشد. مثلاً: جدی، محترم و امثالهم، برای اینکه فرد را وارد به حرف زدن بکنید باید هر حرفی که میزنند را تفسیر کنید و بر فرد بگوئید درست فهمیده اید.

تیپهای ارتباطی:

این فقط یک چهارچوب است که از آن در ارتباطات استفاده میکنیم.

۱- آدمهای باز: با صدای بلند حرف میزنند و سرعت صدایشان را تغییر میدهند و مسمی بود، و تمایل به نامنظمی و شلختگی دارند. از لغات عامیانه و معمولی زیاد استفاده میکنند. در ارتباطات جمعی اند. کارشان را با دوستانشان آغاز میکنند. کتابهای غیر ارکار و زیرسیکاری و عکس مواد خوراکی در محل کارشان پیدا میکنند. در گفتن اغراق میکنند. شغلشان را با آنها در میان میکنند. همیشه لباسهای باز و گشاد میپوشند. ترست ارتباطی همیشه باز است. مستقیم نگاه میکنند. رک حرف میزنند. سرعت آنها را با اسم کوچک صدا میزنند. دوست دارند دیگران را دست بیا نوازند. بایبند تعهد زمانی نیستند. باز و در انجام میدهند یا دیرتر عمل میکنند. خیلی سریع مسائل خانوادگی را حل میکنند. اهل قصه و خاطره اند.

۲- آدمهای بسته: منظم و منطقی و محتاط و تودار هستند. لباس یقه تنگی میپوشند. سرادات و شلوار تنگی و کفش بند دار میپوشند. دیگران را لمس نمیکند و از لمس شدن خوششان نمی آید.

کسی را با اسم کوچک صدا نمیکنند. بیکر است سر اصل مطلب میروند. نه خاطره و نه قصه میگویند. محل کارشان پراز پرورنده و کار است. براحتی ارتباط برقرار میکنند. به هر کسی شماره تلفن و آدرس نمیدهند. آرام و مینواخت حرف میزنند. سرعت صدایشان بالا و پائین نمیشود. حاشیه نمیزنند. اطلاعات اضافی نمیدهند. به زمان پشتت بایبند هستند. لامر تراز افراد باز هستند. ترست بسته دارند. ساعت بزرگ بایبند بلغد دارند. نگاه متناوب دارند یعنی نگاه میروند و می آید. انگار با نگاه بازرسی میکنند.

نحوه برقراری ارتباط با این دو تیپ:

باز = سریع اسم کوچک را بگوئید. دستش را فشار دهید و دستتان تا پیشش برود. در جلسه حتماً خوراکی و نوشیدنی قرار دهید، اگر چیزی میکشید حتماً چند نوع بگذارید. چند خاطره و جوک بگوئید. از چیزهایی که میگویند نوشته بردارید چون نظرشان عوض میشود. با او نزدیک شوید و به شانه هایش بزنید. از او بخواهید دوستهایشان را بیاورند. و شما دوستهایتان را ببرید. جمع شلوغ

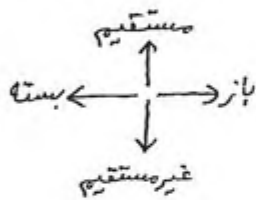
باشند، در هر طریقی قرار داده بعد را بگذارید، نشان دهید خواه استار رابطه مفصل با آنها هستید، از آنجا و هوا صحبت کنید. موضوع عمومی بگوئید و نظرشان را بخواهید.

بسته = خیلی کوتاه و خلاصه حرف بزنید، تبدیلی بصورت نامعلوم بسته خود را به او بگوئید چون فکر میکند احتمال و تعمیم چیزی که نوشته ایم زیاد است. او را با نام خانوادگی یا عنوان سمت صدا کنید. همه و با طره و هر یک بگوئید. دستش را یک لحظه فشار دهید و رها کنید، شماره تلفن نخواهید. به او بگوئید میخواهید نتیجه این کار گرفته شود تا مزاحم وی نشوید

تیپ کاری:

تیپ مستقیم = سریع حرفشان را تند و رک و واضح میگویند. سریع اظهار نظر میکنند و طوری نظر و ایده میدهند که آدم شک میکند به فکر خودش. از هر چیزی چیزی خوانده و در هر چیزی اظهار نظر میکنند.

تیپ غیر مستقیم = بدبین است و شک دارد. محتاط و مکران است. در ابتدای هر چیزی جدید اول نه میگوید، میگوید بنظرم یا شاید اینطور باشد. دایم فکر میکند دیگران میخواهند گیرش بیاورند.



از ترکیب این تیپها چهار ترکیب بدست می آید:

۱- خونگرم و اجتماعی ۲- حسابگر ۳- سلطه گر ۴- آرامش طلب

ترکیب تیپهای ارتباطی:

باز = رابطه محور، مستقیم، سریع

بسته = کار محور، غیر مستقیم، کند و آهسته

باز و مستقیم = خونگرم و اجتماعی

بسته و مستقیم = سلطه گر

بسته غیر مستقیم = حسابگر

باز غیر مستقیم = سازشگر

رابطه درست با تیپ بسته مستقیم یا سلطه گر:

سلباً ارتباط آنها نیاز به قدرت و سلطه است. شغل مملویشان مدیریت و وکالت و رهبری یک مجموعه است. خودمدا رند و عجول و سریع و دوست دارند هر چیزی و هر کسی را کنترل کنند و بجای آنها تصمیم بگیرند. به ارتباطات علاقه ای ندارند. همین نمیشوند، کار محورند، به ما شنخای بزرگ و سنگین علاقه دارند. دفتر کارشان پر از هزاران پرونده و خودار و دیالگرام است. همین تصویر بزرگ و مندی بزرگ دارند. مندیها را طوری می چینه که مندیهای کوچک را جبه کنندگان زیر میز او قرار گیرند. رنگهای تیره و تریاق در محیط کارشان دیده میشود. پر خاشاکرند و به ورزشهایی علاقه دارند که در آن قهرمان باشند.

هرکاری را با شدت و قدرت انجام میدهند. اگر احساس کنند میبایزند بازی را رها میکنند. خود را صاحب نظر آخر میدانند. تا با کسی کاری نداشته باشند با وی ارتباط برقرار نمیکنند. بسرعت وسط حرف دیگران میپرند. به آنها میگویند نظرشان درست نیست. دوست صمیمی ندارند. لباس رسمی و سنگین میپوشند. کاملاً با نظرات خودشان انکاه دارند و معتقدند دیگران اشتباه میکنند. سریع نتیجه گیری میکنند و اعتقاد دارند حضور مدیریتی آنها هر سیستمی را کنترل و به پیش میبرد. عادت ندارند به دیگران توضیح بدهند و توضیح دادن را دوست ندارند. یا عذر خواهی میکنند و فکر میکنند خودشان هستند که درست فکر میکنند و بقیه ضعیفند. همه باید به حرفشان گوش دهند. نگاه مستقیم و خیره دارند. از پر خاشگری اجتناب میکنند. همواره تاخیر میکنند ولی اگر شما دیر کنید در می میگویند. وقتی شکست میخورند زود خالی میشوند و زبون میشوند.

روش برقراری ارتباط با سلطه گر:

در ارتباط با بسته مستقیم باید رفتار بسته مستقیم داشته باشید. با اسم کوچک کاری نداشته باشید. با اوصاف و صفات نکنید. حریم را حفظ کنید. سریع حرف بزنید و مستقیم نگاه کنید. مثل خودش باشید. سریع اعمال نظر کنید. نباید از خودشان تعریف کنید بلکه از کار و مدیریت وی تعریف کنید. حتی از قبل وقت بگیری و ملاقاتی کنید. نظرات و عقایدتان را سریع و تند ولی نه تکلم آور بگوئید.

روش برقراری ارتباط با خونگرم و اجتماعی:

بنظر این فرد بیشتر گوش بدهید تا حرف بزنید. از نظرات و شیواوس و چاپلوس و نثر هستید. از سوالات برای مسائل خصوصی بپرهیزید. از گفتن قصه و داستان و شوخی و جوک پرهیز کنید. روسی جزئیات چیزهای سر آن فرد نمی داند تا کنید نداشته باشید.

روش برقراری ارتباط با سازشگر:

بنظر او شما ضعیف و بی عرضه هستید. باید جزایات و جسارت داشته باشید. وقتی میخواهید با او صحبت کنید بگوئید برای کار و موقعیت و شرایط شما این کار خیلی لازم است. از کار یا موقعیت تو همچنین انتظاری نداشته. اگر حسابگر هستید بنظر او سود جو و کند هستید و باید سریعتر باشید و روی جزئیات سر فرد نمی داند تا کنید نکنید. موقع مخالفت با این افراد بگوئید فکرنه کنم برای اینکار یا موقعیت یا آن شرایط این صلاح باشد. برای گرفتن حال او نیشخند بزنید که دیوانه میشود هرگز به او انتقاد نکنید بلکه بگوئید این راه کارتان اضافه کنید بهتر است. اگر میخواهید او را وادار کنید با چیزی موافقت کند می پرونده و نامه جلوی وی بریزید گنج میشود و موافقت میکند.

روش برقراری ارتباط با حسابگر:

او نیاز به موفقیت و ثروت دارد و علاقه مند به جزئیات و از اینکه ممکنست اشتباه کند میترسد. دوست دارد که بهترین انتخاب را بکند. میترسد نکند انتخاب و تصمیمش غلط باشد. الگوی این تیپ این است که همیشه به کتاب و جزئیات و نوشته ها تکیه میکند. در لباس پوشیدن، منظم و دقیق هستند و



سرکارش منظم و دقیق با صیغهای کوچک و پراز وسایل حساب و کتاب و ماشین حساب و مثالهم است. خوشرویی ظاهری و نیاز زیاد به حفظ ظاهر یکدخت دارد. این تیپ با ماشینهای جمع و جور و کم مصرف مثل پراید هستند. حساب بانکی خوب دارند. در چند جا سرمایه گذاری دارد. برای خرید هر چیزی دقیق آنرا بررسی میکند. دایماً از برنامه ریزی حرف میزند. از روابط زیاد بدش می آید. او خشک و بسته و تلگرافی حرف میزند. وقتی کار دارد می آید پیش شما و تا کارش تمام شود می رود. کند و با تردید تصمیم میگیرد. همیشه اول نه میگوید و بعد بررسی و سپس جین میکند و بعد نظرش را با شاید و اگر میگوید. در روز شهای مورد علاقه کتاب یا خود آموز آنرا میفرد تا راجع به آن ورزشی اطلاعات کسب کند. همیشه کهدی دارد که در آن وسایل دور ریز را نگهداری میکند. زیاد فکر میکند دایماً در برابر دیگران سعی میکند جزئیات مسایل را بپرسد. سگی آمار و رقم و فرزن در مورد هر چیزی حفظ است. روزنامه زیاد میخواند و اغلب دو روزنامه میخرد. مشکل گوارش و دوع در این افراد بیشتر است و معمولاً میک میزنند. در ارتباط با این تیپ باید غیر مستقیم و بسته باشید. رفاقت و قصه و جوک و مهمانی را بی خیال شوید. راجع به کار و اهداف جدی حرف بزنید. حریم را حفظ کنید. نباید احساس کند که میخواهید از وی سر در بیاورید. کند و آهسته است. موقع ارائه چیزی به او حتماً قبلاً نوشته و کتبی بدهید. سر تایم و کلیات بحث کنید. و از پرداختن به جزئیات بپرهیزید. برای قبولاندن هر چیزی بگوئید در آمار اینطور آمده و با کلیات بقبولانید. آنها به کارهای تحقیقاتی و حسابداری و پزشکی و کامپیوتری علاقه مند هستند. اگر سلطه گر هستید بنظرویی بی منطق و زورگو هستید. از شکم بپرهیزید و با او بگوئید بر اساس اطلاعات مخفی چیزهایی را میدانید که او نمیداند. اگر سازشگر هستید در نظر او سست عنصر و بی فایده هستید. باید کاسب کار خودت را نشان دهی. اگر خونگرم و اجتماعی هستید بنظرویی لوس و وراج و بی منطق هستید. باید جدی باشید و بیشتر مطالبتان را بنویسید. اگر حسابگر هستید با این تیپ مشکلی ندارید. اگر میخواهید حالی حسابگر را بگردید سریع از او نتیجه بخواهید. از افراد خانواده اش اطلاعات کسب کنید و بگوئید و یا اسم کوچکش را صدا کنید. یا سین جین کنید یا حبیبش را بگردید. در تصمیم گیری تردید دارند و میترسد نکند اطلاعاتی هست که وی نمیداند. در مورد این تیپ هر چیزی را منوط به اطلاعات و آمار بکنید و نتیجه سریع نخواهید. بگوئید چقدر با هوشی و پراثرتری هستید. چیزی را پیشنهاد ندهید بلکه انجام بدهید.

تیپ سازشگر:

آنها باز هستند و رابطه محور و غیر مستقیم و کند و آرام عمل میکنند. در محیط کار و خانواده دایماً خود را با نیاز دیگران شریک میکنند و میترسند که دیگران را ناراحت کنند. در گروه ها مثل زنجیر اتصال هستند و همه رنگ میزنند. اولین کسی است که مشکلات دیگران میفهمد. وقتی به مهمانی می رود زود تر می رود که کیک کند. در جمع و گروه دست و پایش را گم میکند. مشاور خوبی است. دوست دارد همه وی را صادق بدانند. از دیگران تشکر میکند و در مقابل انتقاد چیزی نمی گوید.



از دعوا و جنگ پرهیز میکنند، پر محبت و متواضع و ششونده خوبی است. در ایجاد روابط همیشه پیشگام است. با نوازش علاقه‌مند است، مقرراتی بوده و به احساس دیگران خیلی توجه میکند، داریم آویزان کسی است و وابسته است و تنهایی نمیتواند تفهیم بگیرد. از ماجرا جوئی بیزار است. ناراحتی رایج کرده و یکدفعه جدا میشود. از ظاهر خوبی برخوردار است. رفتار دیگران را نمی‌بخشد بلکه صورت میدهند، کارهای پرستاری و روانکاوی برایش مناسب است. ماشین کوچک و تمیز و تزیین شده دارد. اگر با آنها معامله میکنید و مشتری شما هستند هر چند وقت یکبار با او رنگ بزنید و احوالپرسی کنید. به آنها بگوئید ما خدمات پس از فروش داریم و بعد از خرید با وی تماس داشته باشید. حال خانواده اش را بپرسید. اگر میخواهید حالش را بگیرید دایماً انتقاد کنید و بگوئید تو آدم بدی هستی، اگر اعتمادش را جلب کنید خیلی خوب با شما رفتار میکنند. بگوئید احساسات او برایتان خیلی مهم است و اگر ندانید ناراحت میشوید، او به درزشهای علاقه دارد که بدو باخت ندارند. ورزشی دسته‌ای را دوست دارد، این تیپ به ماشین استیشن و وانت علاقه دارند. روابط و رفاقت را با او در اولویت بگذارید. در احساساتشان سهیم باشید، آهسته و کند عمل کنید، بگوئید من برای تو خیلی وقت گذاشتم، با دقت گوش کنید و احساس خود را بروز دهید، به نام کوچک یا نمیزد یا کلمه صمیمی کنید. دایماً تفهیم بدهید که من با تو هستم. خیلی نرم و ملایم صحبت کنید، اگر شما هم سازشگر هستید با هم مشکلی نخواهید داشت. تیپ خونگرم و اجتماعی؛

ارتباطات باز و روابط محورند. تند و سریع حرف میزنند، پرهیجان و پر حرف و خود جوئی و از شرکت در اجتماعات و برنامه‌های دسته جمعی استقبال میکنند. خوش خلق و بذلگو و علاقه‌مند به مردم و وقت گذرانی است. سریع تفهیم بگیرد. از القاب بیزار است و یا لقب تعریف شده میگذارد و اسم را دستکاری میکند. ذهنی و تغییر پذیر است. دمدی مزاج و احساساتی و ظاهرین و سطحی نگر و عجول و فز تشکیلات و قوانین است و زیاد چا خان میکند. شلخته لباس میپوشد. تدریس و فرزندگی و وکالت و منشی‌گری برایش مناسب است. اتاقش شلوغ اما منظم است. طبق قوانین شهری زندگی میکند. ماشین اسپرت دوست دارد. با قوانین اجتماعی علاقه‌ای ندارد. خیلی اهل قصه و خاطره است. ممکنست خیلی خوشحال یا غمگین باشد. با کسی حریم نگه نمیدارد. در زندگی هر کسی تا تا فرو میرود. به چیزهای زیبا و عجیب و غریب علاقه دارد. برای ارتباط با او بازش باشید و به رابطه و معاشرت با او علاقه نشان دهید. خوراکی بگیرد و پیریز، اول با او خوشی و بهش کنید بعد تفریح بعد رفاقت بعد آفرش اگر کار داشتی انجام بدهید. به اسم کوچک صداایش کنید. قرارها را در رستوران بگذارید. با او مستقیم باشید. برای کار حتماً از او نوشته بگیرید و گرنه راحت نظرش عوض میشود. از رفتار عجیب و غریب خوشش می‌آید. ششونده خوب نیستند اما شما باید ششونده خوبی باشید. مثال زیاد بزنید و سریع سراسر اصل مطلب نروید. با آنها بحث نکنید، تن صدرا با او پائین ببرید. آنها مقداری به

موفقیت دیگران حسود هستند. سریع حرف بزنید و تصمیم بگیرید. با تمام بدن حرف بزنید، مرکز قانع نیشوندک غلط میگویند، اگر حسا بگریه بنظر او خون سرد و خشک و غیر اجتماعی هستید؛ باید غیر رسمی و صمیمی باشید. اگر سلطه گریه بنظر او پس رحم و مغرور و سلطه جو هستید، باید آرام حرف بزنید و از زندگی خودتان بگوئید. اگر سازشگر بنظر او ساده لوح و مهربان و زود با درید، باید سریع و جسور باشید. اگر میخواید حالش را بگیرید با او بگوئید خیلی حرف میزند و نظراتش غلط است و سریع بروید سراصل مطلب.

تیپ سلطه گر همیشه تاخیر میکند و اگر شما دیر کنید در می وری می گوید.  
تیپ حسا بگر دیر نمی کند و اگر شما دیر کنید خرواند میکند ولی چیزی نمی گوید.  
تیپ سازشگر دیر می آید و اگر شما هم دیر بیاید چیزی نمی گوید.  
تیپ خونگرم و اجتماعی همیشه دیر می آید و دیر آمدن دیگران را با شوقی برگزار میکند.

اگر در جمعی رفتید که هر چهار تیپ بودند چگونه باید رفتار کنید؟

اولین نفری که حرف میزند سلطه گر است؛ بنظر من .....

دومین نفری که حرف میزند خونگرم و اجتماعی است؛ پس با شوکت نظر بدهی.

سومین نفری که حرف میزند سازشگر است؛ بین دو نفر قبلی سازش برقرار میکند و میگوید درست باشید.  
چهارمین نفری که حرف میزند حسا بگر است؛ تعیین فکر کنیم که قصد نتیجه گیری دارد.

زمانیکه به مجلسی میروید همیشه توجهتان روی پیدا کردن افراد خونگرم باشد زیرا میتوانند هر چیزی را با شوقی گرفته و بهم بزنند. افراد سازشگر اگر خطایی بکنند در خودش نگاه میدارد. افراد سلطه گر سریع خود را نشان میدهند. افراد حسا بگر با رفتار کاسب کارانه خود را سریع نشان میدهند. برای رفتار کامل در شرایط کاری یک کاتالوگ با عکس و نوشته جلوی همه بگذارید، آنکس میخواند حسا بگر است و آنکس در کیف میگذارد سلطه گر است و آنکس خود را با آن یاد میزند خونگرم است و آنکس در دستش میگیرد ولی نمیخواند سازشگر است. در پایان همیشه از اینکه وقتشان را با شما دادند تشکر کنید. با دو تیپ خونگرم و سازشگر سخت میشود کنار آمد. باید ابتدا آنها را مهار کنید زیرا خونگرم میتواند کل موفقیت شما را بهم بریزد و سازشگر نیز در خودش نگاه میدارد.

قانون تقاد:

موقع تقاد و دعوی کسی با تو، اگر از خودت دفاع کنی خرد به این نتیجه میرسد که درست گفته و اگر فرد بدون تائید و معذرت خواهی صرفاً حرفهای فرد را برایش تکرار کنید وی فکر میکند شما غلظت را ندارید، مثلاً خصیص نیستید.

پرس و جو: یعنی فرد را تحریک کنیم از احساسش راجع به آن موضوع صحبت کند. نباید در لحظ صحبت کردن حالت برخوردن یا تمسخر داشته باشید، بگوئید؛ از چه زمانی این احساسی را دارید

من چکار کردم که تو این احساس را پیدا کنی؟ چه احساسی داری. این احساس کجاها وجود دارد؟ اگر کارها یا چیزهای دیگری هم هست که باعث شده تو اینطور فکر کنی بگو. محترمانه برخورد کنید، چون وقتی فرد احساس خود را گفت خالی میشود. مهارتهای گوش کردن:

- ۱- خلع سلاح کردن: در صحبتهای فرد حقیقتی پیدا کنیم و بایستی بگوئید و معذرت و عذرخواهی نکنید
- ۲- روش همدلی: اولاً حرف فرد را خلاصه کن و بگو من هم جای تو بودم خیلی ناراحت میشدم.
- ۳- پرس و جو کردن: فرد را تحریک کنید بیشتر در مورد احساسش صحبت کند.

مهارتهای جواب دادن و پراز وجود کردن:

۱- اکثر اوقات در ارتباطات در جواب دادن اشتباه میکنیم، یا جرو بحث میکنیم تا تقصیر را گردن کسی دیگر بیا نوازیم. بدون اینکه با فرد ارتباط درست برقرار کنیم. کاری که باید کنیم اینست که احساس خودمان را نسبت به فرد یا موضوعی بیان کنیم. از کلمات تو و کلمات تو هم شخص فرد استفاده نکنید. در جواب دادن به دیگران از بیان احساساتمان استفاده کنید. یا موضوع را تجزیه و تحلیل کنید در باره موضوع صحبت کنید. در مهارتهای شنیدن بکار بردن تو اشکالی ندارد. ولی موقع نظر دادن و احساس خود را بیان کردن از تو استفاده نکنید. در هر مکالمه ای در قسمت اول از مهارتهای شنیدن استفاده کنید. ولی موقع گفتن نظر خودت و احساست از تو استفاده نکن.

آدمهای متوقع:

در درجه اول نوازش = خیلی خوشحالم از اینکه با فکر من بودی و خیلی برای شما احترام قائلم و خیلی میخواهم با من کمک کنی ولی من احساس میکنم با ایدرا جمع به آن فکر کنیم. بعد از دروز به او اول نوازش بعد جواب دهید نمیتوانید.

آدمهای شاکی حرفهای:

دایماً غر میزنند و از زمین و زمان گلایه میکنند. چگونه باید با آنها کمک کرد. سه تا سوال:

- ۱- آیا واقعاً شخص از من کمک میخواهد؟ آیا من اصلاً باید با او کمک کنم و از توان من ساختن است.
- ۲- چگونه میتوانم به او کمک کنم. با افراد شاکی صرفاً گوش کنید و هر چند مرحله یکبار به صورت خلع سلاح حق را به او بدهید. برای قطع صحبت ملال آور در یک جهان کسالت آور چگونه صحبت را به خوشایند تبدیل کنید. در درجه اول نوازش کنید، من خیلی خوشحالم امشب شما را دیدم بنظر من موضوعات بهتری هست که اجمع به آن صحبت کنیم. این مهمانی خیلی سرد و تاریک و کسالت آور است، اینطور نیست. اگر قبول کرد، بهتر نیست اجمع به موضوع بهتری صحبت کنیم. به فرد میگویند تو کارت درست است ولی من احساس میکنم این محیط کسالت آور است. وقتی صحبت را با نوازش و همدردی

و خلع سلاح شروع کنید فرد به شما گوش می‌دهد. من احساس میکنم شما راجع به موضوعات دیگری هم اطلاعات دارید آیا بهتر نیست راجع به آن صحبت کنید؟

آدمهای سمج و لجباز و سرسخت:

۱- خلع سلاح یا همدردی ۲- نوازش، من لذت میبرم که تو آدم بی‌گیری هستی آن به نظر من تو بهتر است این موضوع را اول کنی.

موقع صحبت مطبوع با فردی که نمی‌داند چه بگوید:

۱- نوازش، من خوشحالم شما را میبینم و موافقت خوبی من دست داده که شما را ببینم. من احساس میکنم. همدردی - برای خلع سلاح - من احساس میکنم.

(من چطور میتوانم با شما ارتباط برقرار کنم یا بگیرم) پرس و جو کنید و از تیپ‌ها استفاده کنید.

خوبه گوش کنید و جزو بحث و انتقاد نکنید و به حقیقت یا فشاری نکنید. خلع سلاح - همدردی - پرس و جو.

ابراز وجود (نوازش - من احساس میکنم) در بحثها و گفتگوها دنبال این نباشید که حقیقت با

من است. در مورد انتقاد اگر اول حق بدهید و بعد بیچنانید بهتر است. برای آدمهایی که احساس

بکنند ما به آنها احترام میگذاریم و عود میکنیم نوازش بسیار خوشایند است، چون اکثراً احساس

کمبود صحبت دارند و احساس حقارت دارند. از این کلک جسمی استفاده کنید رویه جلوه‌م شوید و

دست‌هایتان را باز کنید در محدوده تنه. در مورد تیپ‌های سخت اول خرد را خلع سلاح و بعد نوازش

را بکار ببرید. با حساسگر با کلمات و جملات خودش تکرار کنید و بعد در افنا فای این حرفها بگویید من

احساس میکنم اینطوری باشد بهتر است و او فکر میکند جزو حرفهای خودش است و مقبول میکند.

در ارتباطات هیچوقت احساس‌تان را با جسم و رفتارهایش ندهید، لخم نکنید، ادا در نیاورید و

دشنام ندهید، در راهم نگرید، بلکه خیلی آرام با قیافه آرام بگو رفتارتان را فقط توصیف کنید.

آدمهای پر خاشاک و منفعل:

موقع حرف زدن با آنها میگذارند میروند و محیط را ترک میکنند با بد اخلاقی، برای برخورد با آنها:

۱- خلع سلاح ۲- همدردی ۳- من احساس میکنم ۴- پرس و جو را بکار ببرید، برای کسیکه میگوید

نهی خط هم تو را ببینم از روشن بعداً استفاده کنید ۱- همدردی ۲- نوازش ۳- بعداً اگر ادا ما داد

۴- من احساس میکنم هیچوقت خیلی زمان طولانی است پس هر موقع احساس کردی که

وقت داری با من تماس بگیر. فقط در ارتباطات آن آرا منی داشته باشید و عصبانی نشوید.

اگر فرد اصلاً نخواهد ما را ببیند مدتی به وی زمان بدهید بعد با یادداشت یا نامه نگاری ارتباط بگیرید.

سعی کنید در اکثر اوقات شما نفر دوم باشید. اول گوش بدهید بعد صحبت کنید.

## روش فاعل:

شخصی با خشم و تندی پیش شما آمده است.

۱- دوست عزیز چه کمکی بهت میتوانم بکنم که کار فرد آرام شده و موضوع را میگوید. بعد رفع آن ایراد را انجام دهید.

۲- شما با فرد کار دارید و فرد با یک کاری برای شما بکنند. بحث گفتند شما خیلی آدم خوب و کمکه حال هستی و من احساس میکنم حل این مشکل فقط از عهده شما بری آید. تعریف را با کاری که میخواهید بکنند بخیه بزنید.

روشهای ارتباط سیاه برای تحت سلطه گرفتن دیگران:

۱- قضاوت و قنای شخصیتی فرد را خورده کنید.

۲- چیزهای مهم را بی ارزش و بی ارزش را با نهایت توجه بخواهید.

۳- سرخطاهای کوچک پوست فرد را بکنید و برعکس.

۴- رفتاری داشته باشید که فرد نداند شما از آن کار خوششان می آید یا بدتان می آید.

۵- در مورد خطاها صحبت کنید به راجع به اینکه انسان خوب چطور است و بعد فرد را تحقیر کنید.

۶- فرد را می تحویل بگیرید و می تحویل نگیرید.

۷- کاری کنید که فرد اطلاعاتی نداشته باشد و اطلاعات در دسترسش نباشد.

حسابگر = من چک میکنم.

سلطه گر = من کنترل میکنم.

خونگرم = من ارتباط برقرار میکنم.

سازشگر = من درست میکنم.

## رؤیای ما

- ۱- در عالم رویا چیزی بتمام زمان وجود ندارد.
  - ۲- در عالم رؤیا چیزی بتمام رابطه علیت (علت و معلول) وجود ندارد. (وارد فعالیت بشویم که در بیداری عکس آن فعالیت است)
  - ۳- رؤیایها می توانند بدون آغاز و پایان باشند. (بدون طی مرحله ای بمرحله دیگر و مجدداً بحالت اول برگردیم).
  - ۴- مشکلات و موانع را در عالم رؤیا می توان بیک فرصت تبدیل گردد (از فرارگرداب پروازکنیم - گلوله که بسمت ما می آید را در هم بگیریم) (موانع و مشکلات فرصت ها هستند).
  - ۵- در عالم رؤیا هر آنچه را که برای رؤیای ما ضروری است می آفرینیم. (هرکس، هر چیز را خود ما برای رویا می آفرینیم). (شما خود آفریننده رویایهاتان هستید).
  - ۶- آنچه که بصورت واکنش بر جسم ما منعکس می شود موهوم هستند (مثلاً کسی بشما حمله می کند که شما را بقتل برساند طنین قلب شما است) (کشش واقعی با دیگران موهوم هستند)
  - ۷- تنها راهی که بتوانیم بفهمیم خواب دیده ایم بیدار شدن از خواب است (اگر ۴۸ ساعت در خواب باشیم بنظر ما واقعیت علم است)
- انسان  $\frac{1}{4}$  عمرش را در خواب است. در رؤیا بینی همه ما فعال هستیم فارغ از جسم و ماده مورس مترلینگ معتقد است هرکس بخواهد تمام مدت که در خواب است خواب می بیند.

دکتر وین دایر

مگر خواب را بیهده نشمری	یکی بهره دانش ز پیغمبری
ستاره زند رای با چرخ و ماه	سفن ها پراکنده گردد براه
روان های روشن ببینند خواب	همه بودنی ها چو آتش بر آب



## اختلالات روانی

وجود چهارماده در مغز انسان سالم ۱- آدرنن ۲- تیامین ۳- سیتوزین ۴- گرامین = شگفتی اعمال  
مغز- تفکر- استراق - حس ها- پندار را هدایت می کند.

SENCEs- FEELFNG - INTUITION- THIN

پسکوسوماتیک (بیماریهای)

پسکیو= روح سوماً= جسم (روان تنی)

بر اثر غم ها - محرومیت ها - ظلم ها - اضطراب ها - دل واپسی ها

RAMONYCAJAL

رامونی کاجال (جال) دانشمند اسپانیایی در قرن نوزدهم وجود ده میلیارد NEURONE و صد  
میلیارد گره عصبی SYMAPSES سی تاپ را در شبکه CONET-WORK کشف کرد (سلول از: هسته -  
بدنه - دن در تنکون)

وظیفه DENDERIT خبر دریافت می کند (گیرنده)

وظیفه AXON خبر می رساند (فرستنده)

هر سلول در حال عادی از صدها سلول خبر می گیرد.

و به صد سلول خبر می رساند.

نقش نورن ها (پردازش است) PROCESSING

نقش اکسون ها (انتقال پیام)

کالبد عشق در کجاست؟ (مغز) Brain (قلب) Heart (وجدان) Conscious

(میل جنسی) Lipid (فکر) Think (روان - جان - روح) Soil Spirit (حس) Sense (خون) Blood

(حافظه) Memory

سرعت پیام رسانی قیبرها عصبی ارادی ما فوق ۱۵۰ متر در ثانیه است.

سرعت پیام رسانی غیر ارادی ۴/۵ متر در ثانیه می باشد.

## قدرت مغز

CARILLON+LEADESTON دو نیم کره دارد نیمکره چپ + نیمکره راست.

\* مغز قادر است ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلیون کلمه را در ثانیه ثبت و ضبط کند.

\* ۲۵۰۰ کتاب سی صد ۳۰۰ صفحه‌ای ۳۲۰ میلیون کلمه را در ثانیه انتقال بدهد.

نظریه = ویکتورگری W. GREY

\* مغز ده میلیارد سلول دارد (ساختار سلول‌های الکترونیکی دارد) شبیه مغز:

\* ۱/۵ یک میلیون فوت مکعب مکان.

\* چندین میلیون فوت مکعب سیم کشی.

\* یک میلیارد و نیم وات الکتریسته برای راه‌اندازی بدون تداعی، الهام - تله پاتی، احساس درد،

فشار روحی - هدف جوئیست

علاوه بر مغز = سیستم خبررسان شبکه هورمونی در گردش خون

HORMONAL COMMUNICATION

با ترشح آدرنالین از غدد هیپوفیز فوق کبیوی.

## تحلیل رهبری در مدیریت

LEADER =

L + E and + D + E + R رهبر

L = LOVE عشق (بخدمت و کار)

E = ENTHUSIASM ایجاد انگیزش (اشتیاق آفریدن) در زیردستان

D = DEDICATION از خود گذشتگی (ایثار) فداکاری در جامعه در راه بدست آوردن

E = EARNS (کسب کردن) جذب (جذب) برای

R = RESPECT ایجاد احترام (مقبولیت - مشروعیت) حسن شهرت

## نگرشی به علوم رفتاری و رفتار سازمانی:

انسان از دیدگاه مکاتب:

در قالب جمله‌ای کوتاه این دیدگاه‌ها را تحلیل می‌کنیم.

۱- در قرون وسطی کاتولیزم کلسیایی - جبر الهی از هنگام آفرینش رفتار انسان‌ها را قلم زده است.

۲- عصر تجدید حیات علمی (رنسانس) = جبر تاریخی - جبر مادی - جبر طبیعی وارد علم و

تجربیات علمی کردند

۳- Naturalists طرفداران جبر طبیعی رفتار انسان را محصول ناآگاه طبیعت و تابع عوامل طبیعی و

طبیعت می‌پنداشتند.

۴- Materialists پیروان را جبر مادی انسان را جنس ماده و از درجه پدیده‌های مادی تحلیل

می‌کردند و گرایش‌های مادی را در رفتار انسانی اثر بخش می‌دانستند.

۵- Historisms معتقدین به جبر تاریخی گفتند انسان را تاریخ می‌سازد و رفتار انسانی را و اصالت

تاریخ و حوادث و عوامل تاریخی می‌پردازند و شکل می‌دهد.

۶- جامعه شناسان Sosilogisms نظر دادند البته انسان را طبیعت و تاریخ می‌سازد اما تنها عوامل

مؤثر و اصلی رفتار انسانی تابع محیط، سازمان و اجتماع است.

۷- Biologists زیست شناسان نظر دادند که رفتار انسانی مجموعه‌ای از خصوصیات فیزیکی

باخافه خصوصیات روانی و عوامل تاریخ است تاریخ همبستر و همراه با قوانین بیولوژیکی است.

۸- Marksists پیروان کارل مارکس رفتار انسانی را تابع کار و کار را سبب پیدایش و تکامل انسان و

رفتار انسانی را مورد نیازها و احتیاجات می‌انگاشتند.

۹- فیزیولوژیست‌ها Physiologists (که الکسیس کارل دریافت کننده جایزه نوبل بعثت پیوند

قلب سگ) پیش‌تازشان بود. نظر دادند که شناخت رفتار انسانی بسیار مشکل است.

انسان‌ها نیاز به عرضه داشتن شخصیت خویش و جلب توجه دیگران دارند که رفتارشان را توجیه می‌کند.

نیاز به تعلق داشتن Belonging به گروه و سازمان اصل انگارناپذیر علوم رفتاری است.

پاداش معنوی در کنار تأمین نیازهای مادی در صورتیکه به موقع باشد اثر مطلوب و معجزه آسائی در انگیزش

و ایجاد اشتیاق در توجیه رفتاری دارد. جان دیوئی John Dewey امریکائی و کرت لوین Kurt Lewin

رفتار انسانی و علوم رفتاری در شیرخوارگاه کارگران زن پس از برقراری در مؤسسات و سازمان‌ها موجب

تغییر استانداردهایی شد و روی عدم مقاومت در مقابل تغییر همچنین روی نقش رهبران غیر رسمی

Man to see ها به عنوان اقطاب (قطب‌های) رفتاری خیلی تکیه کردند.

## جاذبه -دافعه - Sociometry

### ترسیم Sociogram

استاخانوف Stakhanov دز روسیه وکشورهای اروپای شرقی با بکارگیری تئوری Group Dynamic تحولات شگرفی را در رفتار کارگران در جهت افزایش بهره وری بوجود آورد. بکارگران پاداش معنوی بنام مدال و نشان استاخانوف میدادند تا انگیزه‌های معنوی در رفتار فردی و گروهی اثر بخش بود. استاخانوف گفت (من این تحولات و ترقیات را مرهون شیوه عقلانی اندیشمندانی هستم که قبلاً این مسائل و نظریه‌ها را به صورت پژوهش‌ها پایه گذاری کردند) در پایان بحث باید بگوئیم منظور از رفتار و فعالیت‌ها اعمالی است که دارای وجود خارجی بوده و قابل مشاهده هستند که بدون شک مستقیماً با اعمال داخلی، تفکر، طرز تلقی و محرکات خارجی و عکس العمل‌های مادی و روانی محیطی مرتبط می‌باشد.

جهان‌های اشیاء	۱- جهان رنگ	۲- جهان بنیادی	۳- جهان مغناطیسی
روشهای دانشی	۱- روش جمودات	۲- صاحب نظران	۳- اشراق ۴- علمی
ابزار علم	۱- تجربه	۲- مشاهده	۳- کنترل ۴- پیش‌بینی ۵- تکرار
کارها	۱- عادی	۲- روزمره	۳- تخصصی ۴- خلاقه
بت‌های انسان	۱- بت‌های بازاری	۲- شخصی	۳- نمایشی ۴- طایفه‌ای
معتقدات	۱- واقعی و حقیقی	۲- اعتباری	۳- خرافی ۴- رویائی
قدرتها	۱- مقام اجتماعی	مالکیت	۳- شخصیت
فرهنگ‌ها	۱- فرهنگ عاطفی	۲- ادراکی	۳- تفریمی
عوامل فرهنگ	۱- علم و تکنولوژی	۲- هنر و ادب	۳- دین و مذهب
	۴- اخلاق و عرفان		
جمعیت و سازمانها	۱- اتفاقی	۲- نمایشی	۳- قراردادی ۴- فعال و هدف نگری
تئوری‌ها	۱- نظریه ارزش‌ها	۲- هنجارها	۳- نقشها
رؤیاهای	۱- رؤیای کامجو	۲- رؤیای پیام‌گو	۳- رؤیای پیشگو
	پدیده‌گر (گزارشگر)	۵- بازگو	۶- پاسخ‌جو (مشکل‌گشا)
	۷- کیفیت‌نمون	۸- پالایشگر	۹- کابوس

## بیشگفتار و مقدمه:

ما این موضوع را برای این که شناخت کمی از مغز داشتیم و برای شناخت بیشتر و بهتر مغز، و افزوده شدن اطلاعات خودمان و دیگران انتخاب کردیم. مغز قسمت حساسی از بدن است و تمام کنترل بدن در مغز انجام می شود اما چگونه؟

دستگاه عصبی همه کارهایی که در بدن اتفاق می افتد را کنترل می کند. یک شبکه پیچیده، شامل اعصاب، نخاع و مغز است.

دستگاه اعصاب خودکار، این اطمینان را به شما می دهد که عضوها با هم وظیفه شان را به خوبی انجام دهند. بدون اینکه هیچکدام در کار دیگری دخالتی داشته باشد. با هم مثل یک تیم کار می کنند عصبها در همه قسمت های بدن شما پخش می شوند. آنها پیام ها را از عضوها به مغز می برند و مغز طی مراحل آنها را به صورت یک خبر به آن عضو برمی گرداند.

مغز پیچیده ترین قسمت دستگاه عصبی است شما بریا انجام هر کاری به آن نیاز دارید از حل یک مسئله مشکل تا یک بازی دوستانه فوتبال.

مغز که مرکز اصلی پردازش اطلاعات در بدن است حدود ۱۰۰ میلیارد نورون دارد به طور متوسط وزن مغز یک فرد بالغ ۱,۵ کیلوگرم است. افکار، عواطف، رفتار، ادراک، احساس و حافظه بر عهده مغز است.

مغز به دو قسمت تقسیم می شود که به نیمکره راست و نیمکره چپ شناخته شده اند. مغز شامل مرکز مخ، مخچه و ساقه مغز می باشد.

در این تحقیق توضیحات بیشتر درباره مغز و جایگاه آن و بیماری های مربوط به مغز، مطالبی را می خوانید.

## چگونگی رسیدن به دستاوردهای امروزی در علم عصب پایه:

تاریخ شکل گیری علم عصب پایه، نشان می دهد که دورانی طولانی با این تصورگذشت که کارکرد سیستم عصبی ناشی از گردش مایع درون بطنی در مغز است تا این که علم به مرحله جدیدی رسید و محققین پی بردند که فعالیت ذهنی ناشی از کارکرد ماده ترد لزج بافت مغزی- نخاعی است. اما ابتدا می بایست به درون این ماده ترد و لزج راه پیدا کرد. مدتی طول کشید تا پی برده اگر بافت ترد و لزج عصبی را در پارافین بگذارند پس از سرد شدن، می توان آن را به لایه های نازک برش داد. برای این منظور وسیله فیزیکی مخصوصی اختراع شد. میکروسکوپ، توانست اجزای درون بافت مغزی را آن قدر بزرگ کند که قابل دید شوند. برای دیدن عناصر و اجزای مختلف، نیاز به رنگ آمیزی های خاص بود تا واحدهای تشکیل دهنده بافت عصبی از هم تمیز داده شوند و ریمون کاخال کنجاو ودقیق را می خواست تا واحدهای نورونی (سلول عصبی) مرتبط با یکدیگر را از هم تشخیص دهد. برای این که نحوه ارتباطات واحدهای نورونی با یکدیگر مشخص شود، باید طرز کار نورونی در سطح غشاء سلولی معلوم می شد و در عین حال مشخص می شد که در داخل یک سلول عصبی چه می گذرد، که چنین اعمالی در سطح غشای سلولی را باعث می شود. در ابتدای امر آشکار شدن فعالیت الکتریکی غشای سلولی، ترشح مواد شیمیایی از غشای پایانه های نورونی، کشفی مهم می نمود، ولی این آغاز راه بود تا فهمیده شود که چگونه خواص اختصاصی نورونی ظاهر می شوند. میکروسکوپی قوی تر، چون میکروسکوپ الکترونیک احتیاج بود تا با درشت نمایی بیشتری به ما نشان دهد که ساختارهای ریز درون نورونی کدامند و به چه کار می آیند. شکستن نورون ها و تجزیه و تحلیل شیمیایی ساختمان اجزای آن ها به



شناخت نقش پروتئین ، انواع آنزیم ها ، لیپید، گلوکز، «DNA» و «RNA» کمک کرد. برای رسیدن به این سطح از دانش ، به ابزار لازم احتیاج بود. می بایست روش های متعدد شیمیایی آزمایشگاهی ، برای بررسی خواص آنها امتحان شود و فهمیده شود که این اجزای کوچک شیمیایی چگونه در ارتباط با یکدیگر کار می کنند و چگونه خواصشان را در سطح سلول بیان می کنند. ثبت فعالیتهای الکتریکی در درون و بیرون نورون (سلول) واحد، استفاده از تکنیک های دقیق تر برای بررسی مجراها و منافذ غشای سلولی مورد استفاده در دادوستد نرونی و ترانسمیتری برای تنظیم فعالیت های الکتریکی غشا و اندازه گیری دقیق مواد ترشحی بینابینی و برداشت آنها با میکروپیت ها از فضای بین سینا پسی ، استفاده از مواد شیمیایی عصب پیما برای دسترسی به ارتباط بین نرونی دوررس، بهره گیری از خاصیت واکنش ایمنی پروتئین ها برای مشاهده آنها در داخل نورون های بافت عصبی، به کمک مواد رنگی و رادیواکتیو، که همه این ها با حوصله و دقت، شکافتن کل به جزء در عمل نه در خیال- توسط وسایل فیزیکی ابداع شده و خواص کشف شده در علم فیزیک میسر شد.

اگر داروین با آن شهامت علمی خود نبود و جرئت نمی کرد تا مشاهدات دور از تعصب خود را در مورد تکوین انواع و گونه های حیوانات و مشابهات زیست شناختی انسان و انواع نزدیک به آن در پستانداران را با ادله کافی علمی مطرح کند، راه برای تحقیقات تقلیل گرا بر روی مغز پستانداران برای شناخت بهتر مغز انسان باز نمی شد. از طرف دیگر مشاهدات شگرف داروین، درها را به سوی تحقیقات ژنتیکی باز کرد. گرچه مدت ها دستکاری در ژنتیک امری غیر قابل دسترس بود، ولی تکنولوژی مولکولی امروزه راه را به سوی فضای جدیدی از علم تقلیل گرا

گشوده است و در این میان از رابطه ژن ها با یکدیگر، نحوه بیان ژنتیکی در ساخت پروتئین ها، نحوه شکسته شدن ژن ها توسط آنزیم ها ، و نحوه نسخه برداری ترجمه ژنتیکی، تاثیر نحوه کار نورورنی در نحوه فعالیت ژنتیکی و نحوه کار ژنتیکی بر نحوه کار نورونی ، اطلاعات ذی قیمتی به دست آمده که بدون علم تقلیل گرای تجزیه گر و مداخله گر در طبیعت ساختمان ژنتیکی، دانسته های غنی و شگفت انگیز نوین درباره نحوه کار نورونی و کل سیستم عصبی ممکن نبود. از طرف دیگر چگونگی تکوین و رشد سلسله اعصاب، مهاجرت نورونی و تخصص یابی برای کارهای مختلف، یا به عبارتی تقسیم کار در مغز، حیطه ای بزرگ از فعالیت علم تقلیل گرای نوین است که چگونگی برنامه هدایت شده برای شکل گیری بخش های مختلف ساختاری و کارکردی سلسله اعصاب را بررسی می کند، تا معلوم شود که طبق چه ضوابطی، نورو ن ها در طرح های معین در مکانها و زمان های مشخص، از نظر رشدی شکل می گیرند و به کارهای تخصصی می پردازند. فعالیت مولکولی در سطح ((DNA)) در قالب واحدهای ژنی منجر به فعالیت اختصاصی در سطح نورونی می شود و الگوهای خاص کار گروهی مجموعه های نورونی سازمان پیدا می کند و در سطحی وسیع تر، بر اساس طرح و نقشه ای گسترده تر، این مجموعه های جداگانه در تعامل و ارتباط با یکدیگر اعمال پیچیده و هماهنگی را انجام میدهند. مغز و کل سیستم عصبی از واحد های جداگانه و در عین حال وابسته به یکدیگر هستند که در حین انجام فعالیت اختصاصی خود ، در هماهنگی کامل با یکدیگر کار می کنند. درک این مهم مستلزم سال ها فعالیت علمی به صورت دخالت و دستکاری در مغز، تجزیه و تحلیل واحدهای بزرگ و کوچک و بررسی اجزای آن و ارتباطات بین آن ها و بررسی این دخالت ها در نحوه

کار مغز بوده است. این دخالت و دستکاری، اغلب در سلسله اعصاب حیوانات انجام گرفته است. با توجه به مشابهات سلسله اعصاب انسان و حیوان، به ویژه در پستانداران عالی تا رده میمونها، نتایج تحقیقات تا اندازه ای قابل تعمیم به فعالیت سیستم عصبی انسان است. امروز برای بررسی نحوه کار سلول های کرتکس اختصاص یافته بینایی، شنوایی و دیگر بخش ها در میمون ها هنگام تکالیف خاصی که انجام می دهند، می توان فعالیت الکتریکی نورون های خاصی را در کرتکس مغز آن ها ثبت کرد. همچنین می توان به بخش های مختلف مغز آن ها آسیب وارد کرد و اثر آن را در رفتار حیوان مشاهده کرد و بدین ترتیب، به کارهای اختصاصی مناطق مختلف مغز پی برد.

البته در تمامی آزمایش ها، باید اصول اخلاقی را مد نظر داشت که به چه قیمتی چنین آزمایش هایی بر روی حیوانات انجام می گیرد. همه این کارها در شرایط آزمایشگاهی، توسط افرادی با تجربیات خاص آزمایشگاهی و مستقل از همدیگر انجام می گیرد. در بخش آناتومی، ساختمان دستگاه عصبی در سطوح مختلف در سطح درشت بینی و ریز بینی تا سطح میکروسکوپ الکترونی مورد بررسی قرار می گیرد و نورونها و مسیرهای ارتباط بین آنها توسط مواد ردیاب مشخص می شود. مواد مختلف داخل نورون ها توسط رنگدانه ها و یا ماده رادیواکتیو نشاندار قابل رویت می شوند. در بخش فیزیولوژی، ثبت الکتریکی فعالیت نورونی و در فاماکولوژی تأثیر داروها بر روی سیستم عصبی و در بخش زیست شناسی مولکولی در زمینه فعالیت ژنتیکی در پروتئین سازی و نقش آن در هدایت فعالیت سلولی بررسی می شود. به دلیل این که فعالیت پراکنده در بخش های مختلف در کنار هم به کار گرفته شوند تا امیدواری به کشف معماهای کلیدی درباره چگونگی

ساختار و فعالیت سیستم عصبی بیشتر شود. همین نیاز باعث شد تا علم عصب پایه آزمایشگاهی، به صورت بخشی از علمی واحد در مراکز تحقیقاتی پیشرو جهان سر بلند کند. اما در این جا بد نیست تأکید شود که یکی شدن این شاخه های پراکنده که هر کدام با روشی خاص به بررسی سیستم عصبی می پردازند، به هیچ وجه به معنای کنار گذاشتن روش تقلیل گرایی در علم واحد عصب پایه نیست. امروزه این روش، در ابعاد وسیع تر با استفاده از تمامی ابزارهای موجود برای رسیدن به نتایج بهتر، به کار گرفته می شود. در این خصوص کار تیمی و گروهی در زمینه علم عصب پایه واحد، باعث می شود که تمامی محققین، به خاطر علاقه مشترک یعنی فهم بهتر و دقیق تر سلسله اعصاب- که تنظیم کننده رفتار و شناخت است- همکاری نزدیک داشته باشند. به همین دلیل، امروزه می توان از علم عصب پایه آزمایشگاهی حرف زد، یعنی علمی که محورش شناخت سیستم عصبی است. تمامی محققان و اندیشمندان این رشته، از ابعاد مختلف و با شیوه ها و امکانات متفاوت، بر روی سلسله اعصاب، با دقت، به تجزیه و آزمایش می پردازند و با شرکت در جلسات متعدد به تبادل اطلاعات می پردازند تا هر چه سریع تر به شناخت بیشتری درباره ی یکی از بغرنج ترین پدیده های حیات، یعنی چگونگی فعالیت سلسله اعصاب دست پیدا کنند.

اما آن چه تاکنون گفته شد، درباره ی تحقیق بر روی حیوانات آزمایشگاهی بود و تنها با بررسی سیستم عصبی عالی ترین پستانداران نیز نمی توان به تمامی کارکرد های سلسله اعصاب انسان رسید. زیرا بعضی فعالیت های اختصاصی مغز انسان، ویژه خود انسان است و برای بررسی آنها نمی توان به کارهای تجربی در حیوانات پرداخت. به عنوان مثال برای بررسی کار مغز در مورد زبان، نمی شود به تجربیات ذکر شده در مورد حیوانات بسنده

کرد. اما از نظر اخلاق علمی امکان بررسی مستقیم، مشابه تجربیات روی حیوانات، بر روی مغز انسان میسر نیست. اما صدمات ناشی از جنگ، نزاع، تصادفات و بیماری های مغزی، مانند سکته، غده و صرع در انسان این امکان را به وجود آورد که تأثیر آن ها بر روی تظاهرات رفتاری مورد بررسی قرار گیرد. بررسی اختلالات گفتاری و زبانی، در صدمات مغزی، اولین قدم های انسان در راه شناخت نقش کارکرد های بخش های اختصاصی مغز در شناخت و رفتار بود. اولین نواحی که با بیان و فهم زبان در ارتباط بودند، به ترتیب با کوشش بروکار و بعد ورنیکه شناخته شد و این اولین سنگ بنای رشته ای شد که بعدها به نام روان شناسی عصب پایه یا ((نوروپسیکولوژی)) شناخته شد. از طرف دیگر عصب شناسی نیز بر پایه چنین روشی توسط شارکو در فرانسه بنا گذاشته شد. در این شیوه که آسیب های سلسله اعصاب با علائم بالینی تطبیق داده می شود، مستلزم کالبدشکافی مغز و بررسی آسیب شناسانه ی مغز و دیگر بخش های سلسله اعصاب، بعد از مرگ می باشد. نتایجی که از این نوع بررسی ها به دست آمد، باعث شد که موازین اخلاقی رایج در پزشکی، چندان محدودیتی را برای انجام آن ها ایجاد نکند. گرچه عادات و رسوم بعضی از جوامع می تواند تا حدودی جلوی این نوع آزمایش ها را نیز سد کند. کما این که هنوز در ایران، این شیوه بررسی جایگاه قابل قبول و مطمئنی در تحقیقات پزشکی ما ندارد و اگر هم به ندرت انجام شود، اغلب با بی میلی و اکراه، از سوی محقق و اطرافیان متوفی، همراه می باشد. واقعیت این است که ما عملاً این نوع کنجکاوی ها را به غربی ها واگذار کرده ایم و تنها از دستاوردهای آن ها بهره می بریم. کافی است بپرسید که چند بخش آسیب شناسی کشور ما در این زمینه به طور فعال با عصب شناسان همکاری دارند.



به هر حال، این روش اشکالاتی نیز در بردارد، چون می بایست منتظر مرگ بیمار ماند تا اختلال رفتاری و نقصان شناخت در اواخر زندگی شخص پس از مرگ را با آسیب مغزی خاصی که در کالبدشناسی مغز پیدا می شود، ربط داد. بدیهی است که این شیوه ایده آلی برای بررسی کارکرد مغز انسان نیست. ولی کمبود وسایل دیگری که بتوان تغییرات ساختاری و کارکرد سیستم عصبی در دوران حیات پی برد، باعث شد که این شیوه برای مدت ها به عنوان تنها راه تجسس در این زمینه مورد استفاده قرار گیرد.

### دستگاه عصبی:

دستگاه عصبی از یک سیستم اعصاب تشکیل شده است که امواج و پیام های عصبی را از یک قسمت به قسمت دیگر منتقل می کنند. همه حیوانات برای انجام این اعمال دارای سلولهای خاصی هستند که به این سلول ها، سلول عصبی یا نورون گفته می شود و پیام ها به شکل امواج الکتریکی یا عصبی هستند که از این سلولهای عصبی عبور می کنند و به سلولهای دیگر می روند. در بدن حیوانات، میلیونها سلول عصبی وجود دارند که با هم تشکیل سیستم عصبی را می دهند.

دستگاه عصبی انسان به دو قسمت اصلی مغز و نخاع که قسمت های کنترل کننده هستند تقسیم می شود. مغز انسان توسط استخوان های محکم جمجمه و نخاع بوسیله استخوان های ستون فقرات محافظت می شود. از مغز و نخاع اعصابی به کلیه نقاط بدن کشیده شده است. این اعصاب به عنوان سیستم عصبی محیطی و مغز و نخاع سیستم مرکزی عصبی نامیده می شوند. دستگاه اعصاب خودکار این اطمینان را به شما می دهد که عضوها با هم وظیفه شان را به خوبی انجام دهند بدون این که هیچ کدام در کار دیگری دخالت داشته باشد.

دستگاه عصبی افکار و عقاید و احساسات شما و همچنین حافظه ها را کنترل می کند.