

## آنچه دارید و نمی دانید!!!

شما خالق زندگی خودتان هستید، هر چه بکارید، همان را درو می کنید افکار به سان دانه اند و برداشت شما بستگی به دانه هایی دارد که می کارید. اگر همیشه شکایت می کنید، شرایطی برایتان بوجود می آید تا همیشه شاکی باشید. فیزیک کوانتوم نیز دقیقاً این کشف را صحه می گذارد. این علم معتقد است بدون دخالت قدرت ذهن، وجود این جهان غیر ممکن است.

باز جای تأکید دارد به هر چیز فکر کنی به طرفش کشیده می شوی حتی اگر آن افکار دلخواهتان نباشد. زیرا مسیر حرکت ذهن همیشه به سوی هر چیز است نه در جهت گریز آن.

ذهن بسان یک آهن ربا با نیروی مغناطیسی بسیار نیرومند است که مشابه های خود را از طبیعت جذب می کند. یعنی هر فکری که در سر می پرورانید، فوراً افکار مشابه خود را جذب می نماید. **به عنوان نمونه اگر به یک موضوع ناخوشایند، فکر کنید در ادامه آن موضوع برایتان ناخوشایندتر می شود.** یعنی هرچه بیشتر به آن موضوع فکر می کنید بیشتر ناراحت می شوید.

با این حال جای شگفتی است که بیشتر افراد به چیزهایی که نمی خواهند،

فکر می کنند و بعد تعجب می کنند که چرا به خواسته هایشان نرسیده اند.

البته استفاده از نیروی فکر، جایگزینی برای عمل نیست، بلکه ما را قادر می کند تا با سهولت و سرعت بیشتر به اهداف خود دست یابیم.

به این معنی که وقتی شما درباره خواسته یا چیزی فکر می کنید و با تمام وجود روی آن متمرکز می شوید، در مسیر بدست آوردن آن قرار می گیرد و وقتی درباره چیزهایی که نمی خواهید فکر می کنید مثلاً نمی خواهم کنفرانسم را خراب کنم، نمی خواهم دیر برسم و ...» باز هم در همان مسیر قرار می گیرید.

ضمیر ناخودآگاه، آنچه شما انتخاب کرده اید را دریافت می کند هیچ سبک سنگین، بحث، قضاوت و استدلالی ندارد پس در انتخاب دقت کنید.

ضمیر ناخودآگاه، خواب و استراحت ندارد، همیشه بیدار و فعال است. پیش از خواب فرصت مناسبی است که پیام ها و سفارشات خوبی بدهید و روز به روز شاهد بهتر شدن نتایج باشید.

## **افراد درمانده آرزو دارند که**

**یک روز شانس به آنها رو آورد و همه زندگی شان را عوض کند**

**اما افراد موفق می دانند که**

**تلاش دائم و هر روزه در کارهای کوچک است که زندگی را**

**تغییر می دهد.**

**حال در مورد آنچه فکرهای منفی، انجام می دهند بیشتر بدانید:**

هنگامی که منفی بافی می کنید، شکایت و ناله سر می دهید و به سدها و موانع سر راه توجه می کنید، ضمیر آگاهتان را با فکرهای منفی پر می کنید در نتیجه عقل و هوشی که در ضمیر ناخود آگاه وجود دارد را منکر می شوید. یعنی به نوعی اعتراف می کنید که قادر به حل مشکلات و مسائل زندگی نبوده و خودتان را دست کم می گیرید. در نهایت، آرامش را از خودتان دور، و ناخواسته به استقبال مشکلات و پیشامدهای بد می روید.

به عنوان نمونه اگر شما این پیامها را به خودتان بدهید: که «هیچ راهی برای این مشکل ندارم، من شکست می خورم» مطمئن باشید ضمیر ناخود آگاه شما هیچ واکنش مثبتی به شما نشان نمی دهد و نمی گوید نباید نا امید باشی، بلکه سرد و منفی باقی خواهد ماند.

در صورتی که افکار منفی تداوم داشته و تکرار شوند، زندگی فرد را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهند. به این معنی که اگر افکار منفی را طولانی مدت در ذهن داشته باشیم این افکار در زندگی ما ظاهر می شوند و نگرانی های بیشتری را به بار می آورند.

کسی که به تاریکی های زندگی می اندیشد، کسی که همیشه نا امیدی های گذشته را در ذهنش تازه می کند، در آینده نیز همچنان نا امید خواهد ماند. اگر خود را در آینده بدبخت می بینید، در واقع برای بدبختیتان دعا می کنید و مطمئناً آن را به دست خواهید آورد پرنسیس مالفورد.

پس از همین حالا تصمیم بگیرید مثبت فکر کنید و به تمام جهان هستی اعلام کنید که همه افکار مثبت شما قوی و افکار منفی ضعیف هستند.

اکنون به دانشی دست یافته اید که شما را قادر می کند تا بهترین خویشتن خود را به وجود آورید. همین حالا شاد باشید و احساس خوبی، نمایید. این تنها وظیفه ی شماست. شما شادی را در غیاب مشکلات نمی یابید، بلکه آن را علی رغم وجود مشکلات پیدا می کنید، یعنی این شما هستید که شادی را انتخاب می کنید. و یادتان باشد مردم با شما همان گونه رفتار خواهند کرد که شما با خودتان رفتار می کنید.

### حال لازم است با مکانیسم عمل ضمیر ناخودآگاه آشنا شوید:

ضمیر ناخودآگاه، متناسب با سیگنال های دریافتی، باورهای ما را در درون بدن یا دنیای خارج کنترل می کند. بنابراین لازم است از سیگنال های مثبت استفاده کنیم به عنوان نمونه:

- **کلمات و جمله های منفی را به کار نگیریم:** من بدشانسم، نمی توانم، نمی شود، هیچ کس به فکر من نیست، و ...

این افکار به صورت باور، در نظام باورهای فرد قرار می گیرد و به فرد اذعان می کند که چنین است.

- **کلمات و جمله های مثبت را به کار گیرید:** آرامش، خوشبختی، می توانم، خوب هستم، و ... به عنوان نمونه وقتی می گوئید من چقدر خوشبخت هستم و چگونه می توانم خوشبخت تر باشم، در ابتدا ضمیر ناخودآگاه باور می کند که ما خوشبخت هستیم و این در نظام باورهای ما قرار می گیرید و شروع به شکل دادن روحیه و شخصیت خوب برای ما می شود و با پرسش اینکه چطور می توانم خوشبخت تر باشم، ضمیر ناخودآگاه در شعور نامحدود جهان شروع به جستجو می نماید تا راه خوشبخت شدن را پیدا کند و آن را در مسیر ما قرار دهد.

### برخی اصولی که توسط آن می توانید ضمیر ناخودآگاه را برنامه ریزی کنید:

1- نسبت به خود و محیط اطراف، توجه لحظه به لحظه داشته باشید و نسبت به این توجه حضور ذهن.

2- از قدرت تمرکز بهره بگیرید. همواره بر خوبی ها، زیبایی ها و امید در زندگی تمرکز کنید.

3- جملات تأییدی و تأکیدی مثبت را تکرار کنید: من مفیدم، زندگی زیباست و ...

4- تصویر سازی کنید. زیبایی های زندگی را برای خود خلق کنید و باور داشته باشید آنچه در ذهنتان تجسم می نمائید را می توانید در واقعیت خلق کنید.

### در سه گام از جهان هستی طلب خیر و خوبی داشته باشید:

#### گام اول: بخواهید

از جهان هستی خواسته خود را بخواهید و اجازه دهید جهان هستی از خواسته ی شما آگاه باشد و به افکارتان پاسخ دهد.

#### گام دوم: باور کنید

« هوالبصیر »



**آنچه دارید و نمی دانید!!!**

مرکز راهنمایی و مشاوره

حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی

از پیش باور کنید که آنچه می خواهید متعلق به شماست. اگر موضوع را به خوبی برای ذهنتان تفهیم کنید مسیر دستیابی را گشوده اید.

**گام سوم: دریافت کنید**

احساس خوبی داشته باشید و آماده دریافت باشید. دعاهاى شما برآورده خواهد شد، اگر آنها را باور داشته باشید.

**یادتان باشد پیش تر سپاسگزار آنچه می خواهید بدست آورید، باشید.**

موفقیت در هر زمینه ای نتیجه ی انجام یک کار بزرگ نیست بلکه حاصل انجام صدها کار کوچک است که هر یک با موفقیت انجام شده و کنار هم قرار گرفته اند.

**تهیه و تنظیم: راحله سموعی**

**روانشناس**