

گنجینه ای به نام ذهن

امیر مختارزاده

زمستان ۹۴



مقدمه

- سلام به شما دوست عزیز و همراه همیشگی وب سایت ذهنهای ثروتمند، خوشحالم که شما دوست خوبم برای آشنایی با مسیر موفقیت انرژی و حضور قلبی داری .
- در این کتاب الکترونیکی با پدیده ای آشنا می شوید که بارها در زندگی تجربه اش کردید ، ولی شاید از کنارش به راحتی گذشتید و شاید هیچگاه توجه نکرده اید که این ندا از کجا شنیده میشود. ندای درونی که هر وقت تصمیم به تغییر در شرایط زندگی یا کسب و کارمان می گیریم ، ما را با جملات بازدارنده اش، از ادامه راه منصرف می کند ، همان ندای درونی که ما حرفهایش را به سرعت قبول می کنیم و میگذاریم به حساب محتاط بودن خودمان و غافل از این که نمی دانیم که گوش دادن مداوم به این ندا ها چه فرصت هایی که باعث پیشرفت می شده را از ما گرفته است .
- و در ادامه به شما تکنیکهایی را معرفی خواهم کرد که می توانی با آن تغییرات بسیار بزرگی را در زندگیتان ایجاد کنید و تمامی اهداف و رویاهایتان را که در ذهن می پرورانید را در دنیای واقعی بسازید.

- ذهن ما از دوبخش تشکیل شده (ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخود آگاه) که ما در این بخش قصد داریم به کارکرد ضمیر خودآگاه بپردازیم:

ضمیر خودآگاه :

- در مسیر موفقیت بارها و بارها موانعی پیش می آید که ضمیر خودآگاه یا همان ذهن منطقی شروع به پیام دادن می کند ،پیامهایی از این گونه خواهیم شنید (که دیدی این راه سختی و رنج داره و تو گوش نکردی ، بی خیالش شو) (این راه رو رها کن برگرد به کار قبلی ، اذیت میشی)(گفتم که به همین راحتی ام نیست کلی راه داری ،وقت تلف نکن برگرد) و

- البته ضمیر خودآگاه (ذهن منطقی) از روی طبیعت خود جهت حفظ ما از اتفاقات بد مثل درد و رنج و چیزی که باعث آزار و رنجش ما بشود مراقبت می کند ، در اصل وظیفه اصلی ضمیر خودآگاه حفظ و مراقبت از ماست ،البته در بیشتر مواقع هم پیروز میشود ،و ما را از تغییری که در زندگی می خواهیم ایجاد کنیم باز می دارد ، و بازهم به منطقه امن خود بر میگرداند ، بطور مثال اگر ما خودمان را به کودکی و ضمیر خودآگاه را به پدر یا مادر تشبیه کنیم ، و اگر این کودک بخواهد به تنهایی از خانه که مکان امن نامیده میشود و توسط همان پدر و مادر مهیا گشته خارج شود ،با ممانعت پدر و مادر روبرو میشود و اگر کمی کودک جسارت بخرج دهد و خود را از آن محیط خارج کند ، بعداً با تنبیه مواجه خواهد شد ،
- بله درست است ضمیر خودآگاه همان والدین دلسوز است ، که نه از روی دشمنی بلکه از روی نگرانی و جلوگیری از حادثه ،از ما می خواهد مراقبت کند .

- به همین دلیل است که هر وقت تصمیم می گیریم شروع به فعالیت جدید کنیم و یا تغییری در شیوه زندگی یا شغل خود ایجاد کنیم ، اغلب در همان مرحله تصمیم یا در نیمه راه احساس می کنیم راه را به اشتباه آمده ایم و داریم وقت تلف می کنیم و دست از پا دراز تر به راه قبلی که عادت کرده ایم بر میگردیم و خود را شکست خورده فرض می کنیم ، دقیقاً این همان جایی است که ذهن منطقی ما وارد عمل شده و با دلسوزی های بی مورد ما را از حرکت به سوی آن چه می خواهیم باز می دارد.

- **برای همراه کردن ضمیر خودآگاه (ذهن منطقی) تکنیکی وجود دارد که به راحتی می توان این ذهن منطقی را به یک دوست و همراه خوب خود در مسیر موفقیت تبدیل کرد ، که در ادامه به آن می پردازیم.**

- بگذار مثالی از خودم بزنم زمانی تازه با کسب و کار جدیدی آشنا شده بودم ، ابتدای راه ، خیلی برایم این شغل جذاب بود ، و وجودم پر از شور و شغف شده بود ، چون این راه منو به تمام اهداف و آرزوهایم می‌رسوند ، با اشتیاقی که توصیفش خیلی سخته ، شروع به کار کردم از اونجایی که باید برای شروع هزینه زیادی برای آموزش دیدن می‌کردم ، بادیگارد (ذهن منطقی) من ، پیام خودش رو داد ،،،،،(پولت رو از دست می‌دی ، اونهم تو این اوضاع بی‌پولی ، اندک پس اندازت رو دور میریزی تازه بدهکارم میشی ، نکن این کارو ، برو به کار قبلت برس و ولی اشتیاق درونیم توانش بیشتر بود و زورش رسید که ضمیر خودآگاهم رو راضی کنه ، خلاصه سرمایه اولیه رو هزینه کردم ، کارم رو شروع کردم ولی در ابتدای مسیر یه مشکلی وجود داشت اونم این بود که برای انجام کارم در خانه با وجود پسر بچه دوساله پر جنب و جوشم انجام کار برایم امکانپذیر نبود ، همینطور که دنبال راه چاره بودم یه فکری به ذهنم رسید ،اونم این بود که بروم و عضو یک کتابخانه عمومی بشم ، رفتم و وقتم رو روزانه ۳ الی ۴ ساعت در روز در کتابخانه اختصاص دادم به این کار.

- کارها خوب پیش می رفت و من دائم نگران این بودم که مبدا این شور و اشتیاقی که در وجودم روشن شده خاموش بشه تا اینکه سر و کله یه مشکل تو مسیر کارم پیش اومد ، بازم اینجا برای بار دوم ضمیر خودآگاه ، وظیفه شناسیش فعال شد و پیام داد: (دیدی بهت گفتم که به همین راحتی نیست، حالا حالاها باید هزینه کنی ، تازه اونم با این شرایط مالی تو ، تابیشتر از این متضرر نشدی بیا کار رو متوقف کن و برگرد برو سر کسب و کار قبلی) خلاصه یکروز تمام در گوش من زمزمه کرد تا مرحله منصرف کردنم پیش رفت از اونجایی که من بیشتر اوقات برای تصمیم گیری ، در شب به آسمان نگاه میکنم و انرژی لازم را دریافت میکنم ، به پشت بام رفتم ، ضمیر خودآگاهم دیگه پیامی نمی داد و ذهنم آرام شده بود ،
- به آرزوها و رویاهم فکر کردم ، کاری که هر روز و هروقت می کردم و دوباره شعله اشتیاق ، شور و هیجانم روشن شد ، در همین حال بود که راههایی به ذهنم خطور کرد که می توانستم بدون هیچ هزینه ای کارم رو دوباره پیش ببرم .

- یادت باشد ذهن ما فی نفسه از شکست هراس دارد و تمام تلاش خود را میکند که ما را از این اتفاق دور نگه دارد ، هر وقت دیدی در مسیر رسیدن به هدف دچار تردید بی دلیل ، دلسردی ، دچار بهانه تراشی های ذهنی برای به تعویق انداختن کارها،خستگی و سر درگمی شدی بدان که دچار حفره ذهنی شده ای ، و این امر کاملاً طبیعی ، چون هنوز ذهن منطقی شما حاصل تلاش و اقدامات شما رو بصورت فیزیکی مشاهده ننموده ، و شدیداً به شما دوست خوبم توصیه میکنم مراقب این علائم باش و فقط به مسیر خود ادامه بده و متوقف نشو ، در ادامه به شما راهکاری رو آموزش میدم که بتوانید از این مرحله سربلند عبور کنید و ذهنت رو بدون ایجاد حفره ذهنی به دوست خودت تبدیل کنی .
- در اصل ضمیر خودآگاه فقط متوجه دنیای فیزیکیه ،ذهن منطقی عادت کرده که فقط چیزی رو باورکنه که می بینه،
- اگر شما دارای ثروت و امکانات رفاهی عالی و ماشین مدل بالا باشید یا افرادی که در اطرافت میبینی دارای این امکانات هستند ،ضمیر خودآگاهت آنها را باور کرده و میتواند شما را برای داشتن آنها یاری دهد چون داشتن و یا بدست آوردن این امکانات از نظر ذهن منطقی امکان پذیر و واقعی است .

• **حفره ذهنی چیست و چگونه در ذهن ما شکل میگیرد؟**

• اگر شما هدفی را برای خود تعیین کنید و ذهن منطقی تان آن هدف را ناشناخته تشخیص دهد و آن را رد کند ، با پافشاری شما و نپذیرفتن ضمیر خودآگاه ، باعث ایجاد حفره ذهنی می شود که معمولاً میتواند خیلی خطرناک باشد و مدتها در ذهن باقی بماند .

• در اصل شما وارد جنگ و جدالی با ذهن منطقی تان شدید که در نهایت شکست از آن شماست بگذار مثالی بزنم : فرض کنید ، شما هدفتان این باشد که روزی اپراتور زیر دریایی شوید و به اقیانوس ها سفر کنید ، حالا پاسخ ذهن منطقی تان چه خواهد بود ؟ بله این هدف را ناشناخته تشخیص می دهد چون برای دستیابی به این هدف راهکاری ندیده و نمیشناسد ! من شخصاً در اطرافیانم کسی نیست که اپراتور زیر دریایی باشد و اصلاً نمی دانم اگر روزی بخواهم سوار زیر دریایی شوم چطور و چگونه می توانم به زیر دریایی پا بگذارم و هدایتش کنم << در این زمان ذهن منطقی این هدف را فقط و فقط یک رویا میشناسد و در همان حد اجازه رشد به این هدف خواهد داد و با اصرار شما یک حفره ذهنی ایجاد می شود .

- و حالا اگر هدف شما این باشد که حسابدار شوید، واکنش ذهن شما اینگونه خواهد بود که این هدف را بعنوان یک هدف شناخته و در این مسیر یاری تان خواهد کرد، چون مسیر دستیابی به این هدف برایش روشن است < **ثبت نام در دانشگاه <انتخاب رشته حسابداری <کارآموزی> و در نتیجه حسابدار شدن!**

- چرا چون همه ما لااقل یکبار در زندگی با حسابدار سر و کار داشته ایم و یا در دوستان و آشنایان، یک نفر حسابدار وجود دارد .

- در واقع اگر ضمیر خودآگاه شما، هدف را رد کند ناخواسته وارد جدال و جنگ با ذهن خودتان می شوید که حاصلش دشمنی ضمیر خودآگاه است و شکست .

حفره های ذهنی دام ها و حفره هایی هستند که در اثر بی توجهی و نادیده گرفتن ضمیر خود آگاه ایجاد می شود .
استادی میگفت : همه ما از جمله ((دیدنی بهت گفتم)) به شدت نفرت داریم، اما ذهن منطقی ما اولین کسیه که با این جمله ما رو آزار میدهد.

• و حالا راهکار چیست؟

- سیستمی وجود دارد که خیلی راحت ذهنت را به دوست و حامی شما تبدیل می‌کند که برای رسیدن به هر هدفی و هر موقعیتی که می‌خواهی به شما کمک می‌کند و ازت حمایت خواهد کرد، وقتی به این اصول و تکنیک‌ها مسلط شوید، نه تنها حفره ذهنی ایجاد نمی‌کنید بلکه به دستاورد های خوبی هم میرسید و هر موقع که شرایط سختی ایجاد میشه، یا خسته و نا امید می شوید ذهنت از شما حمایت می‌کند تا به راحتی تمامی مسائل و مشکلات رو حل کنید و ایده هایی بهتون الهام میشه که خیلی راحت و سریع، مجدداً شما رو به مسیر موفقیت بر می گردونه! و این در حالیه که اگر در شرایط قبلی و ایجاد حفره های ذهنی بودید، ذهن منطقی‌ت به بزرگترین مانع و دشمن شما تبدیل میشد.

- موارد زیر مواردی هستند که شرایطی رو نشان می دهند که اسیر حفره های ذهنی شده اید...
- زمانی که انگیزه ات رو از دست میدی
- زمانی که پر از حس ترس میشوی
- زمانی که احساس دلسردی و پوچی می کنی
- زمانی که می ترسی دست به اقدام بزنی
- زمانی که قدم از قدم بر نمیداری
- زمانی که کارها رو به تعویق میندازی
- زمانی که مدام بهونه میاری

به راحتی می تونید همین حالا، و برای همیشه با حفره های ذهنی خداحافظی کنید.

من این تکنیک رو از استادی یاد گرفتم که همیشه قدردانش هستم ،

- در تصویر زیر یک کشتی کروزر و یک جت جنگی رو می بینی...



• بزرگترین اشتباهی که بسیاری از افراد در برخورد با ذهن منطقی شان و ضمیر خودآگاهشون مرتکب میشن ، اینه که با ذهن شون به گونه ای رفتار می کنن که گویی ذهنشون یک جت جنگنده است و از او انتظار تغییرات ناگهانی و زود هنگام دارن و دوست دارن با زدن یک دکمه ، تغییر جهت ناگهانی را ببینن ، در جایی که فراموش کردن که سالها تجربه های مختلف و اتفاقات گوناگون و شرطی سازی های مختلف ، باورهای فعلی ذهنت را تشکیل داده ، پس نباید انتظار داشت با زدن یک دکمه همه چیز تغییر پیدا کند ، در واقع ذهن منطقی هیچ شباهتی به جت جنگی ندارد بلکه بیشتر شبیه کشتی کروز است ، اگر این مطلب را قبول کنی براحتی می توانی با کمی تغییر جهت در سکان هدایت کشتی تغییری با وسعت زیاد را مشاهده کنی ، حتی می تونی شاهد تغییری ۱۸۰ درجه هم باشی .

• پس این نکته را به یاد داشته باش

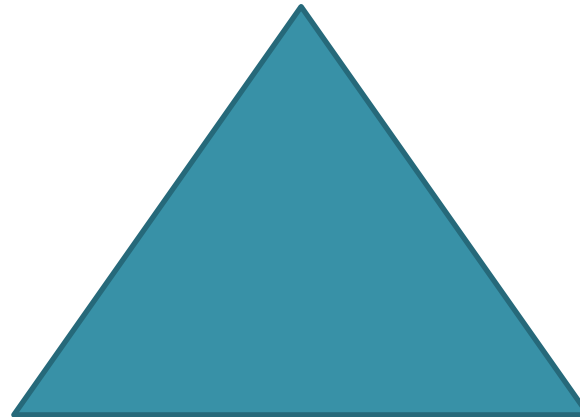
• **باید خیلی با دقت و ملایم ذهنت رو هدایت کنی ، و ذهنت رو به آرامی به مسیر دلخواهت هدایت کنی تا شروع به حرکت کنه و به نتیجه دلخواهت برسی ، حتماً ذهنت رو به شیوه یک کشتی کروز هدایت کن نه یک جت جنگی !**

• و این رو به یاد داشته باش ، که با کمی تغییر جهت توسط شما بعنوان ناخدا ، تغییر جهتی بسیار باور نکردنی و عظیم حاصل خواهد شد .

- سیستمی وجود دارد که از سه مرحله تشکیل شده که می تونه زندگی شما را تغییر بده و ضمیر خود آگاهتون رو به دوست و حامی شما تبدیل کنه :

تصویر سازی ذهنی

هدایت ذهن



ارزش های فردی

این فرمول سه مرحله ای به شما کمک می کنه تا هدایت ضمیر خود آگاهت را به عهده بگیری و اون رو به دوست و حامی خودت تبدیل کنی ، هر بخش این فرمول تمرین های ویژه ای رو داره که در ادامه بهش میرسیم ، این تمرینها بسیار ساده و کاربردی هستند ، در ضمن انجام این تمرینها به شما کمک میکنه که حفره ذهنی ایجاد نکنید و به این ترتیب ذهن منطقی و ضمیر خود آگاهت رو قانع کنی که این هدف واقعی و قابل دستیابی است، و به محض اینکه قانع شد و به رویای تو ایمان آورد به صورت خودکار تمامی افکار منفی تو از بین خواهد رفت و وقتی ذهن منطقی تبدیل به دوست و حامی تو شد ، به جای اینکه اهداف و رویای شما را رد کند ازتون حمایت می کنه که در رسیدن به رویایتان راحت پیش بروید و ایده هایی به شما الهام میشه و شما را به جایی که خواستارش هستید می رسونه .

• تجسم و تصویر سازی ذهنی

این تکنیک پایه ثابت رسیدن به اهداف است و بارها توانسته ام توسط این تکنیک به اهداف خود دست پیدا کنم و به قدرت تصویر سازی ذهنی در جهت دستیابی به اهداف ایمان دارم و از حامیان این تکنیک هستم ، در جهتی این تکنیک باعث هیجان و استارت انرژی فعالی در درون می شود که انرژی لازم در مسیر موفقیت را بطور کامل تامین می کند ، هر وقت انرژی لازم را در جهت مسیر اهداف ندارید از این تکنیک می توانید برای بازگرداندن انرژی لازمه استفاده کنید .

تجسم و تصویر سازی را میبایست به بخشی از زندگی روزانه تان تبدیل کنید ، بطوریکه آهسته آهسته اهداف را به ذهن تزریق کنی ، و به ذهنت آرام آرام بقبولانی که اطرافت با آرزوها و اهداف شما احاطه شده و عینی می باشد.

بگذار مثالی برایت بزنم << سالها پیش من عاشق یک نوع خودرو شدم ، رفته رفته تمام توجه من را برای داشتنش جلب کرد ، جوری وقت و ذهن من رو به خودش مشغول کرده بود که فرصتی گیر می آوردم به سایت کارخانه تولید کننده می رفتم ، عکسهایشو نگاه می کردم ، شرایط فروشش رو می سنجیدم ، همه اینها در زمانی بود که من حتی یک پنجم وجه اون ماشین رو هم نداشتم ، تو خیابان هر جا این ماشین را می دیدم ، نظر منو به خودش جلب می کرد و به سمتش می رفتم از شیشه داخل خودرو را برانداز می کردم و هر آنچه که می دیدم رو بعداً در تجسم داشتن اون ماشین برای بدست آوردنش استفاده می کردم ، حتی طرح جلو داشبورد اون ماشین که طرح چوب بود را پسندیدم و در تجسم خود بکار می بردم ، بارها و بارها به نمایندگی فروش رفتم ، در داخل ماشین می نشستم ، موتورش رو بازدید میکردم ، آپشن هاشو از مسئول فروش جویا می شدم ، شب ها بصورت ساعتی حداقل یکبار به سایت فروش سرکشی می کردم ، ماهها گذشت و من همچنان وجه مورد نیاز برای خرید این ماشین رو نداشتم ، تا اینکه به یکباره شرایط فروش اعتباری جدید و خوبی توسط شرکت سازنده ابلاغ شد ، که می توانستم با فروش ماشین قبلی و کمی هم با پس انداز وجه اولیه را جور کنم ،

خیلی خوشحال بودم ، ماشینم رو فروختم و با شوق و ذوق فراوان به نمایندگی رفتم ، باردیگر اون خودرو رو در نمایندگی برانداز کردم و با اشتیاق فراوان برای خرید ثبت نام کردم ، یکماه زمان لازم بود که خودرو را تحویل دهند ، این یکماه را روزشماری کردم ، تا یکروز قبل از تحویل که تماس گرفتن و گفتن فردا برای تحویل خودرو مراجعه کنید ،

نمی دانم با چه کلامی حس خودم را به شما منتقل کنم که اون شب رو چجوری صبح کردم ، آنقدر هیجان زده بودم که دوست دارم ، شما دوست و خواننده خوبم هم در رسیدن به اهداف این رو تجربه کنی! فردا صبح به نمایندگی رفتم وقتی کلید خودرو رو بهم تحویل دادن و گفتن این ماشین شماست ، انگار تمام دنیار رو بهم دادن و من به هدف خودم رسیدم (چیزی که بعدها متوجهش شدم این بود که لذت رسیدن به هدف از لذت داشتن اون هدف بیشتره) اینکه شما بتوانی یکی یکی به اهداف دست پیدا کنی لذت وصف نشدنی داره .



تجسم و تصویر سازی ذهنی یکی از ارکان لازم رسیدن به اهداف است ، فرقی نمی کنه که چه هدفی دارید ، اگر رویای مهندسی ساختمان دارید ، خودتون رو در پروژه های ساختمانی در حال نظارت مجسم کنید ، اگر رویای نوازندگی یکی از سازهایی موسیقی رو دارید ، تجسم کنید که در برابر چند هزار نفر در حال نوازندگی هستید ، اگر رویای داشتن خانه ای بزرگ با وسایل نو و پیشرفته و بروز دارید ، تصور کنید که اون خانه چند اطاق خواب داره ، رنگ دیوار هاشو خلق کنید ، حال و پذیرایی ، آشپزخانه ، کابینت هاشو ، حتی وسایل آشپزخانه رو با برند دلخواهتون مجسم کنید.

همه اینها باعث میشه انرژی شما فعال بشه و گام به گام به خواستتون نزدیکتر بشید ، یادتون باشه (**کاری نداشته باشید چه جوری و از چه راهی این آروز محقق میشه و تمرکزتون رو فقط و فقط به خواسته خود معطوف کنید**)

قانون جاذبه الباقی کار رو ، برایتان انجام خواهد داد (اگر دوست داشتید می توانید برای آشنائی با قانون جاذبه به کتابهای الکترونیکی داخل سایت مراجعه کنید)

- برای تقویت و مداومت تجسم ابزاری وجود دارد :

برای اینکه بتوانید رفته رفته تصویر ذهنی خود را از اهدافتون در ذهن پایدار کنید

تکنیکی هست بنام تابلوی آرزوها !

این تابلو بسیار قدرتمنده و نمی گذارد که اهداف در ذهنتون کم رنگ شود و شما را همیشه در حالت آماده باش برای دریافت و رسیدن به هدف نگه می دارد .

در واقع تابلو آرزوها جای هست که شما عکسهای اهداف رو در آن نصب میکنی و در جای قرارش می دهی که مدام در جلوی چشمانتان باشه .

این تابلو می تواند روی تخته وایت برد در محل کارتون یا روی دیوار اطاقتون ایجاد شود و یا روی صفحه دستکتاپ کامپیوتر و هرجایی که روزانه با اون سر و کار داشته باشید ، حتی بک گراند صفحه موبایلتون .

از هدف و آرزوهاتون تصویری تهیه کنید و اون رو روی تابلو آرزوها نصب کنید ، اگر این تصویر رنگی و پرینت شده در ابعاد بزرگتر باشد بهتر است ، سعی کنید در انتخاب تصویر دقت کنید و اون چیزی رو تهیه کنید که همان هدف شما باشد

و بعد از محقق شدن هفتون اون رو از تابلوی آرزوها بردارید و هدف بعدی رو جایگزین کنید ، یادتون باشه هر بار که این کار رو می کنید ذهنتون برای پذیرش آرزوهای بزرگتر آمادگی بیشتری پیدا میکنه ، چون دیگه پذیرفته که هیچ هدفی نیست که نشود به آن دست پیدا کرد .

شدیداً به شما توصیه می کنم که از این تکنیک جادویی و قدرتمند در دستیابی به هر هدف و رویایی که دارید استفاده کنید... به من اعتماد کنید... این تکنیک واقعاً عالی جواب میده!

• چرا تابلوی آرزوها این قدر قدرتمند عمل می کند؟

اگر از نظر علمی بخواهیم به تکنیک تابلو آرزوها نگاه کنیم و آن را بررسی کنیم، باید اینگونه گفت که :

بخشی در مغز انسان وجود دارد بنام **RAS**

این بخش وظیفش بررسی افکار و تجربیات روزانه شماست که هر فکر و تجربه رو بررسی میکنه تا ببینه هر رویداد چقدر منطقی به نظر میرسه !

البته این سیستم توانایی این رو داره که تنها مواردی از این اطلاعات رو که از اهمیت بیشتری برخورداره انتخاب و جداکنه و در دسترس و فعال نگه داره ، بطور مثال می توان اشاره ای به خریدن خودروی دلخواهم که برایت در صفحات قبل تعریف کردم کنم ، در آنجا سیستم **RAS** ذهن من فعال شده و بصورت ناخودآگاه تمام توجه من رو به خودروی مورد نظر معطوف می کرد و این در صورتی بود که قبلاً هم این ماشین در خیابانها وجود داشت ولی من واکنشی نسبت بهش نداشتم !

- فرض کنید شما شخص خوش لباسی را در جایی ملاقات می کنید ، کتی که آن فرد به تن کرده تمام توجه شما رو به خودش جلب می کند ، رنگ و مدل آن مورد پسند شما قرار می گیرد ، فردای آن روز در مسیر خانه به بوتیک لباس فروشی بر می خورید که همان کت را بر تن مانکن پشت ویتترین گذاشته و از قضا شما هم توان خرید آن را دارید و آن را می خرید ، در واقع از همان لحظه که شما آن کت را به تن آن شخص دیدید سیستم **RAS** مغز شما فعال شده و به آن درجه اهمیت بالا را اختصاص داده ، چرا که بارها و بارها شما از جلوی آن بوتیک لباس فروشی عبور کردید ولی توجه شما رو به خودش جلب نکرده بود ، و با این سیستم مغز که از موهبت های خداوند است به انسان ، شما صاحب آن چیزی شدید که دوستش دارید .

• تکنیک بانک رویاها

این تکنیک هم یک تکنیک بسیار اثرگذار است که کارش دقیقاً وضوح بخشیدن به اهداف شماست و شفافیت لازم به اهدافتون می دهد (نتیجه اش فوق العاده است) در ادامه به شما خواهم گفت که چه باید انجام بدهید، ولی بدان وقتی این تمرین و تکنیک را انجام دادید خواهی دید یکبار برای همیشه خودتون را از شر سوالات درونی که هیچ وقت بهش فکر نکردید و زمانی را برای پاسخ دادن به آن صرف نکردید رها خواهید کرد.

استادی می گفت هر وقت از شخصی سوال می کردم که از زندگی چی می خواهی؟

اکثراً جواب می دادند ثروت!

بسیار خب! این ثروت چیه و چقدر باشه؟

تقریباً میشه گفت هیچ کس جواب درستی نداشت که بدهد و دقیقاً اصل مطلب همینجاست، ما نمی دانیم چی می خواهیم، و آنچه که می خواهیم چیست، و چه میزان باید باشد که ما احساس ثروتمند بودن کنیم.

هر چه قدر هدفتون رو کمتر بشناسید و وضوح کمتری از آن داشته باشید به همان میزان دستیابی به آن کمتر می شود و هر آنچه آن را بهتر بشناسید با شتاب بیشتری به سوی آن حرکت می کنید.

- ما باید بدانیم وقتی می خواهیم ثروتمند شویم ،چه میزان ثروت ،دارایی ،، و یا در حساب بانکی مان چقدر باید موجودی داشته باشیم که احساس ثروتمند بودن کنیم ، اگر به این رقم دست پیدا کنیم جواب سوالمان را یافته ایم .
- ودقیقاً تکنیک بانک رویا ها همین کار را برای ما انجام می دهد و کمک می کند به رقم نهایی برسیم.
- بسیار خب این تکنیک چیست ؟
- فرض کنید که شما در تابلوی آرزوهایتان اهدافی دارید که در جدول زیر آمده است .

هدف	قیمت مددی
خرید یک خودروی BMW	۷۵۰ میلیون تومان
خرید یک خانه ویلایی بزرگ	۴ میلیارد
ادامه تحصیل تا مقطع دکترا	۱۰۰ میلیون
سفر به یک کشور اروپایی و اقامت در هتل عالی	۱۰۰ میلیون
سپرده بانکی	۱۰ میلیارد
جمع	۱۴/۹۵۰ میلیارد

- همینطور که این تمرین را انجام می دهید ، ذهن شما فعال میشه و به آنچه که می خواهید بیشتر متمرکز میشه و شما را به وجد می آورد ، سعی نکنید که اعداد و ارقام را دور از واقعیت بنویسید .
- اهدافی که در وجودتان هست را در جدول مربوطه جانمایی کنید و بعد رقم مورد نیازش را جلوی آن بنویسید هر چه اعداد و ارقام دقیق تر باشد شما جواب درست تری خواهید گرفت .
- در انتهای جدول جمع این اعداد را بنویسید که در این مثال به رقم **۱۴/۹۵۰** میلیارد می رسیم که در واقع با این رقم هر رویایی که داشتید و اون رو لیست کردید یک گام به واقعیت نزدیکتر و به بخشی از زندگی شما تبدیل شده .
- و اگر حالا کسی ازتون بپرسه که ثروتی که می خواهید یعنی چی و چقدر باید باشه ؟ بهش میگوید از نظر من داشتن **۱۴/۹۵۰ میلیارد تومان** یعنی ثروتمند بودن ، البته این لیست می تونه خیلی بزرگتر و یا کوچکتر باشه و همه بستگی به خودتون داره ولی توصیه من به شما اینست که هر چی می تونید این لیست را بزرگتر بنویسید ولی اعداد و ارقام آن را با دقت و نزدیک به واقعیت درج کنید ، کوچک یا بزرگ بودن این رقم نهایی ، نشان دهنده ثروت از نگاه شما است ؟
- به بزرگی و کوچکی این رقم توجه زیادی نکنید و تعداد خواسته هایت مدنظرتون باشه که از لحاظ درونی شما را راضی می کنه .
- **به همین راحتی مسیر برای ذهنتون مشخص میشه و تصویر ذهنی شما دارای کیفیت خوبی می شه !**

- شاید ابتدا بگویید که خب این تمرینات چه فایده ای داره و نتیجه اش چیست ؟ من اغلب افراد رو دیدم که وقتی بهشان توصیه میکنم این تمرینات رو انجام دهند در ابتدا این کار رو بی فایده میدانند و وقتی شروع به این تمرینات می کنند اعتراف میکنند که میبایست زودتر از اینها این کار رو برای خود انجام می دادند.

- یادتون نرود ، هدف از این تمرینات برای آمادگی ذهنت جهت کسب ثروت و موفقیت است

و هیچ راهی برای ثروتمند شدن نیست مگر اینکه ابتدا ذهنتون رو به داشتن ثروت با تمرینات لازم آماده کسب ثروت کنی .

- این تمرینات طوفان ذهنی است که باعث میشه شما بیشتر و بیشتر خواسته هایتون رو بشناسید و مدام بهشون فکر کنی و در جهت بدست آوردنشون گام برداری .

- **<<به شما قول میدهم که پس از انجام این تمرینات نتایج بسیار خوبی بگیرید >>**

• ارزش های فردی

- از آنجایی که شما ممکنه اهداف و آرزوهای متعددی داشته باشید و چیزی که مشخصه، نمی توانی همزمان تمامی آنها را خلق کنی پس به اولویت بندی و برنامه ریزی نیاز دارید .
 - چون تمامی اهداف و آرزوها بصورت درهم و بهم ریخته در ذهن وجود دارد ، می بایست ابتدا آنها را در ذهن سازماندهی و بر اساس اولویت در مکان لازم خودش قرار دهیم .
 - در این بخش به یک سیستم و روشی نیاز داریم که در مرتب کردن و **sort** همه اهداف و طراحی یک نقشه راه ، برای رسیدن به آنها به ما کمک می کند .
 - اولین گام اجرایی در طراحی پلن اجرایی شناخت ارزش های اصلی خودمان است :
- این بخش دارای اهمیت بسیار بالایی است که در ادامه برایتان توضیح خواهیم داد ، (و از شما می خواهیم حتماً حتماً این تمرین را انجام دهید .)

- خیلی وقتها ما فکر می کنیم که اهداف و آرزوهایی که برای خودمان مشخص کردیم ، خواسته های واقعی ما هستند ، اما وقتی تمرین ارزش شناسی را انجام می دهیم متوجه می شویم که اغلب آن اهداف مغایر با ارزش های درونی ما انتخاب شده اند و در واقع هدف نیستند بلکه یک هوس است .

- به عنوان مثال : اولین و مهمترین ارزش های اصلی من آزادی عمل برای هر کاری و در هر زمانی که میخواهم (آزادی کامل) در زندگی و کسب و کار ، کاری را انجام بدهم که دوستش دارم ، شبها بی دغدغه از بیدار شدن صبح فردا تا دیر وقت بیدار باشم و کار کنم و صبح ها هر وقت دوست داشتم از خواب بیدار شوم (آزادی به معنای واقعی کلمه)، دوست ندارم تحت امر دیگران باشم ، و به من بگویند مجبورم در زمانی به خصوص کاری را انجام بدهم یا تحت فشار قرار بگیرم ، بلکه دوست دارم در آرامش و با اختیار کامل کارهایم رو پی گیری و انجام دهم .

دومین ارزش اصلی من آرامش درونی است که دوست ندارم تحت هیچ شرایطی آرامش درونیم دچار بحران شود ، بلکه دوست دارم با انرژی کامل به اموراتم مشغول باشم ، این امر در نتیجه کارهای اجرایی زندگیم اثر مثبتی می گذارد

(نادیده گرفتن این ارزش برای بدست آوردن یکی از اهدافم در زندگی ضربه مهلکی به من وارد کرد و تا جایی پیش رفت که تمام سرمایه و حاصل سالها کارم را از دست دادم و حتی بدهی سنگینی برایم ایجاد کرد و مرا در شرایط بسیار نامطلوب روحی، جسمی و اقتصادی قرار داد.)

بله درست است من فراموش کرده بودم که ابتدا باید اهدافم را از کانال ارزشهایم عبور می دادم و بعد دست به اقدام می زدم و همین امر باعث نقض این ارزش درونیم شده بود.

ارزش بعدی من کسب و حفظ اعتماد اطرافیانم در کسب و کار و زندگی است و حاضر نیستم برای هیچ چیزی اعتبار و اعتماد دیگران به خودم را نادیده بگیرم.

و این موارد برای من تا ۱۰ مورد ادامه دارد.

• **حال چگونه ارزش های اصلی خود را مشخص کنیم ؟**

- با مثال هایی که برایتان آوردم ، باعث می شود براحتی ارزش های خودتان را شناسایی کنید .
- در اولین گام ۱۰ مورد از ارزشهای اصلی خودتان را لیست کنید ، البته توصیه می کنم که مواردی را ذکر کنید که ، مهمترین و اصلی ترین ارزش های شماست .
- دومین گام ، گام طلایی است و یک مقدار چالش بر انگیز ، ولی توصیه می کنم تحمل این چالش را داشته باشی و این قدم را برداری ، چون به شما آگاهی بسیاری می دهد ...
- ۵ نفر از اطرافیان را که در حوزه های مختلف زندگی شما هستند انتخاب کنید و از آنها بخواهید ۱۰ مورد از ارزش های شما را برایتان بنویسند ، چرا که آنها خارج از شما هستند و می توانند جنبه های بیشتری از شما را مشاهده کنند و حتی مواردی را ببینند که شاید خود شما متوجه آنها نباشید .
- هر موردی که بیش از ۳ بار تکرار شده باشد می تواند به عنوان ارزش اصلی تان محسوب شود .

- وقتی شما این تمرین را انجام دادید ، پی خواهید برد که خود را در جامعه و بین اطرافیان چگونه نشان می دهید ، البته به مواردی هم برخورد خواهید کرد که به عنوان ارزش های شما معرفی می کنند که واقعاً ارزش های شما نیستند و متوجه خواهید شد که طریقه رفتار و گفتار شما باعث شده که دیگران اینگونه تصور کنند ، مثلاً یکی از ارزش های اصلی که فردی برای من مطرح کرد این بود که تمرکز تو بر پول درآوردن و توجهی به اطرافیانت نداری ، در صورتی که این ارزش اصلی من نبود ، بنابراین متوجه شدم ناخودآگاه رفتارهایی را نشان داده ام که دیگران این تلقی را داشتند ، در حالی که چنین موردی هرگز در لیست من قرار نداشت .
- بعد از تکمیل لیست ارزشها ، می بایست به تابلوی آرزوهایت مراجعه کنید و تک تک اهدافتان را از این فیلتر یعنی لیست ارزش هایتان عبور دهید .
- نکته طلایی : اگر مغایرتی بین هر هدف و ارزش هایتان وجود داشت ، میبایست نسبت به تغییر آن هدف اقدام کنید و این را بدانید هنگامی که شما مغایرتی بین اهداف و ارزش هایتان را از بین می برید از همانجا حرکت شما به سوی اهدافتان شتاب میگیرد و اوضاع مطابق میل تان پیش خواهد رفت و از زندگی لذت خواهید برد .

- توصیه می کنم که حتماً جهت تهیه لیست ارزش هایتان اقدام کنید ، هر چند گاهی کندو کاو درونی در ابتدا ، کاری سخت به نظر میرسد ولی وقتی کمی تمرکز کردید و شروع به نوشتن نمودید ، خواهید دید که مطالبی روی کاغذ نقش بسته که قبلاً نمی دانستید .

• هدایت ذهن

- به مثال کشتی کروز فکر کنید ، آیا به نظر شما این کشتی ذهنی ممکنه غرق بشه ؟
بله ، هر کشتی با ابعاد هر چند بزرگتر امکان غرق شدنش وجود دارد ! مثل کشتی تایتانیک .
احساس شکست یا ترس از شکست یکی از بزرگترین حفره های ذهنیه

ولی اگر شما هدایت این کشتی ذهنی را به خوبی یاد بگیرید براحتی می توانید آن را به سمت خواسته هایتان هدایت کنید ، هر درجه تغییر جهت کشتی، بی نهایت قدرتمند عمل می کند ، هر زمانی که یک درجه تغییر جهت ایجاد می کنید ، در نهایت کشتی ذهن شما خواه و ناخواه مجبور است به مسیری بره که به سمت خواسته های شما است ، پس یاد بگیریم چگونه به ذهن هدف بدهیم و خیلی آهسته و آرام تغییر جهت ایجاد کنیم ، نه به یکباره و سریع ، در این صورت پیروزی قطعی و حتمی است .

نکته طلایی: هرگز برای تغییر جهت در ذهن یا همان تغییر باورها بصورت سریع و ناگهانی اقدام نکنید ، چون در این صورت ذهن منطقی تان به همان سرعت واکنش دفاعی نشان خواهد داد ، خیلی آرام و آهسته تغییر را ایجاد کنید ، این نوع هدایت ذهن ، شما را در مسیر رسیدن به هدفها ثابت قدم و ماندگار خواهد کرد .

• (۳ قانون)

۱- چیدن میوه های در دسترس

۲- ایجاد انرژی فعال سازی

۳- تست بیدار شدن از خواب

فرض کنید شما ۱۰ هدف در تابلوی آرزوهای خود دارید ...

طبیعتاً نمی توانید در آن واحد به ۱۰ هدف دست پیدا کنید ، چرا که به یک طراحی و برنامه اجرایی و اولویت بندی نیاز هست که قدم به قدم این اهداف را یکی پس از دیگری خلق کنیم .

اما سوال مهم : ابتدا بر کدام یک از این اهداف باید تمرکز کرد ؟



• ۱- قانون چیدن میوه های در دسترس

در کتابی می خواندم که توصیه می کرد ..

((همیشه اول از همه میوه هایی رو از درخت بچینید که

پایین تر و چیدنش راحت تر و آسانتره))

به نظر منطقی و درست میاد ! در ادامه برایتان خواهم گفت ...

اما متأسفانه اغلب افراد زمانی که می خواهند به سمت اهدافشون حرکت کنند ، هرگز از این روش استفاده نمی کنند ، و دست روی بزرگترین و سخت ترین هدفشون می گذارند

و در نتیجه در ابتدای راه یا در اواسط آن ، از ادامه باز می مانند و خیلی دوام نمی آورند !

علتش را خواهم گفت :

وقتی کسی چنین کاری می کند در همان لحظه آغازین فریاد ضمیر خودآگاه را خواهد شنید که :

(نه نه نه ، این امکان نداره ! شدنی نیست ، دست بردار ، دیگه بسه اصرار نکن!!!)

- اگر چه ممکنه با این مخالفت ذهنی تان ، بجنگید اما ! در نهایت به حرفش گوش خواهید کرد ، به راحتی دست از هدف می کشید و بدتر اینکه حفره ذهنی خطرناکی هم ایجاد می کنید .
- اما با توجه به قانون چیدن میوه های در دسترس اینگونه است که شما به سراغ اهداف و رویاهایی میروید که قابل تقسیم شدن به بخشهای کوچکتر و اهداف کوتاه مدته و کار را با موفق شدن در کوچکترین هدف کوتاه مدت آغاز می کنید و گام به گام به سمت هدف اصلی پیش می روید .
- ابتدا در لیست اهداف به دنبال رویا یا هدفی بگردید که خیلی راحتتر از بقیه ی اهداف به دست می آید ، با این تکنیک هرگز حس شکست را تجربه نخواهید کرد و خیلی سریع و با اعتماد بنفس و با انگیزه بیشتر، مرحله به مرحله به موفقیت و در نهایت تحقق رویا دست پیدا می کنید .

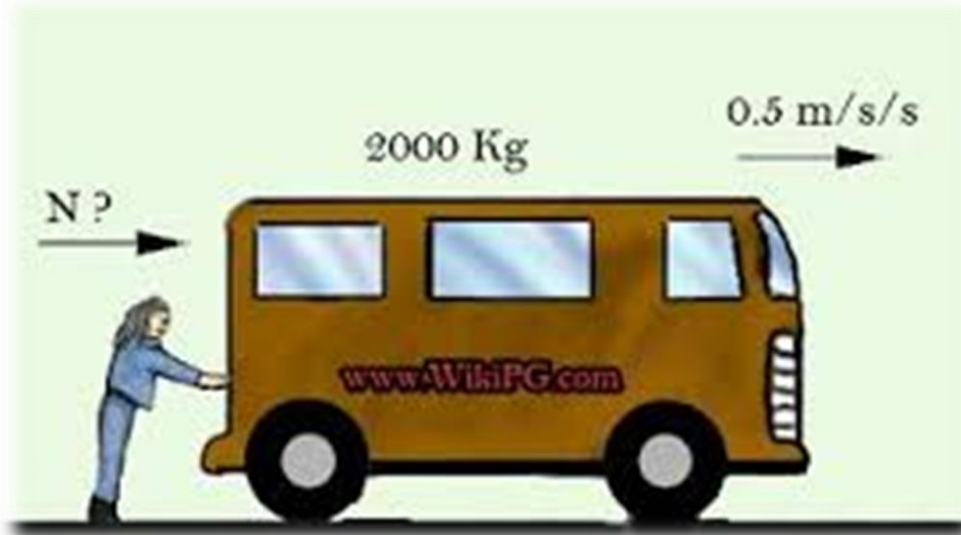
(با این تکنیک ، ذهن شما به دوست و حامی شما تبدیل خواهد شد)

- به محض اینکه به یکی از این اهداف کوچک دست پیدا می کنید و موفقیت را بدست می آورید ، اتفاق بسیار بزرگی در ذهنتان خواهد افتاد و اون اینست که ، به ضمیر خودآگاهتان ثابت کردید که موفقیت شدنی است

- پس در هدف گذاری بعدی هم می توانید موفق شوید ، و هر زمانی که هدف جدیدی را انتخاب می کنید ، ضمیر خودآگاهتان باور می‌کند ، که می توانید این هدف را هم به دست بیاورید و همراهتان خواهد شد ، در واقع شما به ذهن منطقی تان ثابت کردید که می توانید انجامش بدهید .

((پس چیدن میوه های در دسترس را فراموش نکنید ، هم از طعم موفقیت های کوچک لذت خواهید برد ، هم انگیزه بیشتری پیدا خواهید کرد برای کسب موفقیت های بزرگ))

• ۲- قانون نیوتن (قدرت انرژی فعال سازی)



- فرض کنید خودرویی را که در دنده خلاص است می خواهید هل بدهید ،
برای اینکه خودرو راه بیفته در ابتدا به فشار و انرژی زیادی نیاز دارید ، اما به محض اینکه خودرو شروع به حرکت کرد ، برای ادامه حرکت با یک نیروی جزئی هم ادامه مسیر می دهد .

این دقیقاً قانون اول نیوتن ، خودرو برای اینکه از حالت سکون به حرکت در بیاید به مقدار زیادی نیاز به انرژی فعال سازی هست ، و به محض اینکه شروع به حرکت کرد برای ادامه حرکت به انرژی به مراتب کمتری نیاز دارد و به حرکت خودش ادامه می دهد ، مگر اینکه توسط جسم دیگری متوقف شود .
و کاملاً واضحه که اگر این خودرو متوقف شود ، به دردمر خواهید افتاد ، چون برای حرکت مجدد به همان میزان انرژی نیاز داره ! و دقیقاً این همان چیزی است که اغلب ما در زندگی رعایت نمی کنیم .

- وقتی ماشین هدف ما شروع به حرکت کرد یادمان میرود که همان انرژی جزئی لازم را به ماشین هدف وارد کنیم ، به همین خاطر بارها و بارها از حرکت باز می ایستد و ما را مجبور می کند که برای حرکتش انرژی مضاعفی خرج کنیم و همین امر باعث می شود با توجه به انرژی زیادی که مصرف می کنیم پیشرفت و بازدهی چندانی نداشته باشیم .

(زمانی که شما از قانون چیدن میوه های در دسترس استفاده می کنید در واقع این انرژی فعال سازی را ایجاد می کنید و بعد از آنکه این انرژی فعال گردید ، ناخودآگاه همه کارها سریع تر و راحت تر پیش می رود)

• ۳- تست بیدار شدن از خواب

- فراموش نکنید همانطور که در مسیر موفقیت به سمت اهداف گام بر می دارید ، می بایست با شادی کامل و با لذت بردن از لحظه لحظه زندگی در مسیر حرکت پیش بروید ، اگر مشاهده کردید که اینگونه نیستید باید در انتخاب اهداف تجدید نظر کنید .
- برای اینکه بیشتر بدانید که در مسیر درست به سمت اهداف قرار دارید یا خیر ؟

جواب این سوال را بیابید !

آیا صبح که از خواب بیدار می شوید دوست دارید از رختخواب بلند شوید و گامی در جهت اهدافتان بردارید ؟

جواب این سوال نشان می دهد که آیا اهداف و زیر هدفهایی که برای خود مشخص کردید ، آنقدر این انگیزه را به شما می دهد که با شور و اشتیاق فراوان و با انرژی دست از خواب شیرین بردارید تا گامی برای رسیدن به اهدافتان بردارید ؟ آیا این اهداف شما آنقدر شوق آفرین هستند که شما را به وجد بیاورد و دست از خیلی از احتیاجات خود بردارید و به سمت آنها حرکت کنید ؟

- شما آنقدر می بایست در گزینش خود دقت کنید که در همه لحظات دوست داشته باشید به سمت اهدافتون گام بردارید .

یادآوری :

هر روز با پرسیدن این سوال از خودتان متوجه می شوید که آیا در مسیر صحیح (مسیر دستیابی به اهدافتان) حرکت می کنید یا خیر !

● سخن پایانی :

- شما در این کتاب با دامها و حفره های ذهنی آشنا شدید که در اثر بی توجهی و نادیده گرفتن ضمیر خودآگاه ایجاد می شود و توضیح دادیم که مواردی هست که نشان دهنده وجود حفره های ذهنی هستند و در ادامه یاد گرفتیم که باید ذهن را مانند یک کشتی هدایت کرد نه مانند یک جت جنگده و برای تبدیل کردن ضمیر خودآگاه به دوست و حامی خود سیستم سه ضلعی ۱- **تصویر سازی ذهنی** ۲- **ارزش های فردی** ۳- **هدایت ذهن** را معرفی کردیم .
- برای تصویر سازی ذهنی با ۲ تکنیک (**تابلوی آرزوها و بانک رویاها**) آشنا شدیم که بازهم توصیه می کنم این تکنیک ها بصورت طوفان ذهنی عمل می کند و شما را با خواسته های خودتان روبرو می کند (بصورت جدی این تکنیکها را بکار ببرید).
- برای ارزش های فردی توضیح دادیم که شناخت ارزش های درونی ما بسیار مهمتر از اهداف است و با ۲ روش آشنا شدیم که اول لیست نمودن ۱۰ مورد از ارزش های خود (توسط خودمان) و روش دوم در خواست از دیگران برای لیست نمودن ارزش های ما .

- گام بعدی عبور دادن تمامی اهداف از این فیلتر ارزشی که متوجه مغایرت ها شویم و اقدام برای اصلاح یا حذف هدفهایی که مغایر با ارزش های ما است .
- برای هدایت ذهن با ۳ قانون آشنا شدیم (۱- چیدن میوه های در دسترس ۲- ایجاد انرژی فعال سازی ۳- تست بیدار شدن از خواب)
- در مورد قانون اول فراموش نکنید که چیدن میوه های در دسترس به شما انگیزه بیشتر می دهد برای چیدن میوه های بالاتر و حتماً این قانون را بکار ببرید چون اثرات بسیار مثبتی دارد .
- برای قانون نیوتن و قدرت انرژی فعال سازی یاد گرفتیم ، فقط و فقط در ابتدای راه و مراحل آغازین مسیر نیاز به انرژی زیادی داریم ، ولی وقتی در مسیر پیشرفت به سوی اهداف شروع به حرکت کردیم با نیروی اندک ولی مداوم می توانیم با شتاب بیشتری ادامه مسیر دهیم .

- درباره سنجش خود در خصوص اینکه آیا رویاها و اهدافمان را درست انتخاب کرده ایم؟ آموختیم که هر روز صبح بعد از بیدار شدن از خواب از خود این سوال را بپرسیم که آیا دوست داریم از رختخواب بلند شویم و گامی دیگر به سمت اهدافمان برداریم یا خیر؟ آیا اهدافمان انگیزه لازم را برای بدست آوردنشان به ما می دهند؟

• و کلام آخر :

دوست و همراه خوب بسیار سپاسگزارم که با انگیزه و شوق فراوان این کتاب را خواندی و این را بدان که من از صمیم قلب دوست دارم که لحظه کسب موفقیت و دستیابی به رویاهایت را تجربه کنی و به همین خاطر توصیه می کنم ، ارزش این نکات کلیدی که آموختی را بدان و بارها و بارها این کتاب را مطالعه کن و تکنیکهای آن را بکار ببر ، چرا که این کتاب کوتاه ولی کاربردی پس از یک شکست مالی بزرگ که در زندگی من رخ داد ، نوشته شد و در ضمیمه کلمات آن انرژی مثبتی را پیوست کردم که به دست شما برسد و نتایج خوبش را لمس کنید

فواستار صعودت به قله های موفقیت هستم

مؤلف: امیر مختارزاده

زندگی تجربه ایست که فقط یکبار اتفاق می افتد

برای دریافت و دانلود کتابهای بیشتر در این زمینه به وب سایت www.mokhtarzadeh.org مراجعه کنید