



قدرت فکر

ما به طرف اندیشه های غالب خود کشیده می شویم

اصل از این قرار است : (به هر چیزی که فکر کنی به طرفش کشیده می شوی) حتی اگر به چیزهایی فکر کنیم که دلخواه مان نیستند باز هم به سوی همان ها کشیده می شویم. علت آن است که مسیر حرکت ذهن همیشه به سوی چیزی است و نه در جهت گریز از آن اگر من به شما بگویم: (راجع به یک فیل صورتی بزرگ با گوشهای بزرگ و خالهای قرمز که عینک آفتابی هم زده باشد فکر نکنید) بلافاصله در ذهن شما چه چیزی نقش می بندد؟
یک فیل

علت آن است که ذهن براساس تصاویر عمل می کند. وقتی به خود می گوئید نباید کتابتان را فراموش کنید با این حرف تصویری از فراموشی در ذهن خود ترسیم کرده اید و اگر چه شما می گوئید که (نباید) فراموش کنید با این حال ذهن شما باز هم براساس همان تصویر عمل می کند و نتیجه اینکه (کتابتان را فراموش می کنید) اما وقتی می گوئیم: (باید کتابم بیادم بماند) در این جا یک تصویر ذهنی از (بیاد سپردن) ترسیم کرده ایم که شما را در موقعیت بسیار بهتری از یادآوری قرار می دهد به بیان ساده ذهن، در جهت عکس یک فکر عمل نمی کند و نمی تواند بکند.



بنابراین وقتی یک مربی فوتبال بر سر بازیکن خود داد می زند که (توپ را لو

نده) او را به زحمت انداخته است. وقتی به بچه خود می گوید که (گلدان عتیقه مادر بزرگ را نشکنی) با این حرف به استقلال این حادثه رفته اید.

به همین ترتیب کسی که می گوید (من نمی خواهم مریض باشم) نبرد سختی را برای خوب شدن در پیش گرفته است و کسانی که ذهن خود را با این اندیشه ها پر می کنند که (من نمی خواهم تنها باشم ، من نمی خواهم ورشکسته باشم ، و امیدوارم که کار را خراب نکنم) ، پیوسته خود را در همان موقعیت ها می خواهند یافت که از آنها می گریخته اند.

خلاصه کلام : تفکر مثبت سازنده است . زیرا دارندگان این نوع تفکر تنها به آنچه که مطلوب آنهاست فکر می کنند و آنگاه الزاما به سوی این اهداف کشیده می شوند. همیشه به آنچه که می خواهید فکر کنید.

ضمیر ناهشیار (ضمیر ناخودآگاه)

تا کنون صدها کتاب در زمینه قدرت ضمیر ناهشیار به رشته تحریر درآمده است به طور خلاصه هر چه که داریم باورهای ضمیر ناهشیار ماست. تاثیر و قدرت ضمیر ناهشیار آن چنان بارز و روشن است که ویلیام جیمز پدر روان شناسی آمریکا از کشف آن به عنوان مهمترین یافته صد ساله اخیر یاد کرده است.



رسیده اید مثل اگر می خواهید اعتماد به نفس بالا داشته باشید در تخیل خلاقه خود همیشه خود را سرشار از اعتماد به نفس ببینید. هدف خود را (به دست آمده)

تصور کنید تا ضمیر ناهشیار شما ترتیب رسیدن به آن را فراهم کند.

اگر می خواهید پولدار بشوید، باز هم این هدف آرمانی را مرتب در ذهن خود تصویر کنید. به خود بگویید که هم اکنون هم از آن موفقیت و ثروت دلخواه لذت می برید تا ضمیر ناهشیار شما در جهت خواسته های شما عمل کند. این اصل ، اصلی با ثبات و قطعی است. بعضی ها تمام زندگی خود را در تلاش یافتن توجیهاات منطقی و توضیح چگونگی عملکرد این اصول هدر می دهند. در حالی که دیگران عملا از قوانین ذهن برای رسیدن به تندرستی ، خوشبختی و ثروت استفاده می کنند. اگر این اصول نتیجه می دهند، از آنها استفاده کنید، توجیه باشد برای بعد.

همه چیز از یک رویا آغاز می شود. حامی رویای خود باشید. ترانه ای آمده است (اگر هرگز رویایی نداشته اید، پس هیچ وقت هم رویایی که به حقیقت پیوسته باشد نخواهید داشت)

تمرین ذهنی

حال ببینم که چگونه می توان از قوه تخیل برای بهبود کارایی بهره گرفت. سال پیش یک آزمایش روی گروهی از دانش آموزان دبیرستانی انجام شد این دانش آموزان که از



توانایی های نسبتا یکسانی برخوردار بودند برای این آزمایش که در زمینه

مهارت پرتاب توپ بسکتبال به سبد بود ابتدا به سه گروه مجزا تقسیم شدند. گروه اول روزی یک ساعت و به مدت یک ماه به تمرین پرتاب آزاد پرداختند. گروه دوم که گروه گواه این آزمایش بود در طی این مدت تمرینی انجام ندادند و بالاخره اعضاء گروه سوم روزی یک ساعت به طور ذهنی پرتاب آزاد را تمرین کردند. پس از طی این دوره نتایج به این ترتیب بود:

اعضاء گروه اول به طور متوسط ۲٪ پیشرفت کرده بودند گروه دوم ۲٪ نزول نتایج را نشان دادند و کارنامه گروه سوم که فقط به تمرین ذهنی پرداخته بودند، حاکی از ۳/۵ درصد افزایش در بازده بود.

یافته های مهم اخیر ثابت کرده است که وقتی ما خود را در حال انجام عملی تجسم می کنیم درست مثل آن موقعی که واقعا آن عمل را انجام می دهیم می توانیم برنامه های ذهنی خود را تغییر دهیم. مغز ما برای ایجاد رفتارهای نو دست به تغییرات الکتروشیمیایی در سلولهای خود می زند.

از یک طرف ما می خواهیم که برنامه های سلول های مغزیمان حتی الامکان کامل و بی نقص باشند و از طرف دیگر می دانیم که ذهن تنها جایی است که می توان هر کاری را در آن در حد کمال انجام داد.



این اصل بارها و بارها از طریق آزمایشات دقیق و کنترل شده به اثبات رسیده

است. دکتر ماکسول مالتز در کتاب معروف خود (سیبرنتیک روانی) مثالهایی از بازیکنان دارت و بسکتبال نقل کرده است که با استفاده از این تکنیکها به طور قابل ملاحظه ای مهارتهای خود را بهبود بخشیده اند. قهرمانان المپیک ها و ورزشکاران حرفه ای از فن عینی نگری شهودی استفاده می کنند. بنابراین اصلا تعجبی ندارد که آنها را با چشم های بسته در وسط زمین بازی و در حال تمرین ذهنی رشته ورزشی خود ببینیم. آنها مشغول نشان دادن الگوهای از کمال در ضمیر ناهشیار خود هستند که ارائه یک بازی پیشرفته را تضمین می کند. البته منظور من انکار ارزش تمرینات عملی نیست بلکه تکرار و تاکید این واقعیت است که تصور ذهنی نتایج آرمانی به ما کمک می کند بسیار زودتر و با صرف تلاشی کمتر نسبت به ظرفیت ها و توانایی های خویش آگاهی پیدا کنیم.

خلاصه کلام : ارزش اساسی تمرین ذهنی در این است که ما را قادر به ارائه

الگوهای از عملکرد کامل و بدون نقص به سلولهای مغزیمان می کند

ما در سطح تخیل مرتکب اشتباه نمی شویم. علاوه بر آن یاد می گیریم که اگر مرتبا نتایج نامطلوب را ذهن تصویر کنیم چیزی جزء همان نتایج نصیب ما نخواهد شد. خیلی ها تمام زندگی خود را در فکر کردن به ترسها و هراسها می گذرانند و تازه تعجب می کنند که چرا همیشه گرفتار همان ترسها و هراسها می شوند.



آنکه می گوید : (مردم همیشه نسبت به من بی اعتنا هستند، با من بد رفتاری

می کنند و مرا در جمع خود نمی پذیرند) خیلی زود متوجه این مساله می شود که زندگی واقعا با او این گونه تا خواهد کرد و آن که می گوید (مردم با من همیشه به خوبی رفتار می کنند) بعد از این هم شاهد همین رفتارها خواهد بود.

خلاصه کلام : این مثالها به ما چه می گویند؟ می گویند که ما حاکم بر خویشتن هستیم و افکار ما تعیین کننده زندگی ما هستند. ما خود تصمیم می گیریم که چه چیزی را در ذهن خود جای دهیم و بنابراین تعیین کننده پیامد اعمال خود هستیم.

به دنبال کسانی بگردید که انتظار زندگی پر نشاط و متنوع داشته اند و اکنون زندگی را به کسالت می گذارند. یافتن آن ها دشوار است زیرا کسی که واقعا در پی زندگی متنوع باشد خود به خود با کسالت بیگانه می شود به عبارت دیگر ما از زندگی همان چیزی را می گیریم که انتظارش را داریم.