

۱۳۵۰/۱۰/۱۳



تکنیک‌های کنترل ذهن

مؤلفین:

رضا ناظری

شیدا شریفی ساکی



نشر المحدثین
Almohaddithin Publication

سرشناسه : ناظری، رضا، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور : تکنیک‌های کنترل ذهن/ مولف رضا ناظری، شیدا شریفی‌ساکی.
مشخصات نشر : تهران : راشدین، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۱۳۷ ص. مصور (رنگی). ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک : 978-600-361-051-4
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : پرورش ذهن
موضوع : مثبت‌نگری
موضوع : تلقین روانی
موضوع : موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
شماره افزوده : شریفی‌ساکی، شیدا، ۱۳۴۸ -
رده بندی کنگره : BF۶۳۲/ن۲۸
رده بندی دربی : ۴۲/۱۵۳
شماره کتابخانه ملی : ۳۶۳۷۳۸۸



انتشارات راشدین	تکنیک‌های کنترل ذهن
عنوان کتاب:	رضا ناظری، شیدا شریفی‌ساکی
مؤلفین:	دکتر راهب عارفی، مهدی
ویراستار علمی:	محمد معین عارفی
نظارت فنی:	افسانه حسن‌بیگی
صفحه‌آرا و طراح جلد:	نازو
چاپ و صحافی:	اول - ۱۳۹۳
نوبت چاپ:	۱۰۰۰
شمارگان:	۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۰۵۱-۴
شابک:	۱۰۰۰۰ ریال
قیمت:	میدان انقلاب - کارگر جنوبی - کوچه گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶
نشانی:	۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹
تلفن / نمابر:	
پایگاه اینترنتی:	www.Rashedin.info
پست الکترونیک:	Email: rashed1829@yahoo. Com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۱۱	کنترل ذهن
۱۳	سایکو سایبرنتیک یا کنترل ذهن چیست؟
۲۸	تمرینات گروه اول
۳۲	تکنیک‌هایی برای حفظ تمرکز در موقعیت‌های خاص
۴۷	کنترل ذهن مورچه‌های زامبی توسط قارچ انگلی
۵۰	موانع کنترل ذهن
۵۵	مراقبه
۵۶	نحوه انجام مراقبه و تمرین‌های گروه دوم
۶۷	امواج مغزی
۷۰	تمرینات گروه سوم
۷۱	گام دوم: داشتن نگرشی توأم با عشق
۸۶	مدیتیشن
۸۷	روشهای مدیتیشن تمرین‌های گروه چهارم
۱۰۰	آخرین مرحله کنترل ذهن
۱۰۵	۲۸ کلید طلایی
۱۱۲	چاکرا
۱۱۳	انواع چاکراهای رایج (popular chakra model)
۱۳۰	تمرین اسکن هاله خود
۱۳۵	منابع

پیشگفتار

ذهن انسان و هر مفهومی که برای شما تحت عنوان ذهن شناخته شده است ماهیتی بسیار پیچیده دارد به گونه ای که هر تعریف از ذهن باز هم قابل تعریف توسط ذهن است بعبارت دیگر با توجه به آموزه های ریاضی تعریف ذهن بطور کامل امکان پذیر نیست مگر آنکه ماهیتی برتر از ذهن (فراذهن) به تعریف آن بسازد و این ماهیت با توجه به آنکه لزوماً می بایست ساخته ذهن باشد لذا نمی تواند بعنوان ماهیتی فراذهنی در نظر گرفته شود. تمام دنیای اطراف ما ساخته ذهن ماست. هیچ موجودیتی خارج از ذهن انسان متصور نیست بعبارت دیگر دنیای هر فرد (دنیای مادی و خیالی) کاملاً ساخته و پرداخته ذهن اوست با این وصف طبیعتی است هیچ مفهوم فراذهنی حداقل برای دنیای بشری قابل تصور دانسته نشود. ولی ویژگیهایی از ذهن می تواند ذهن انسان را در شناخت خودش یاری کند.

ذهن، نمودی از هوش و آگاهی تجربیست که بنا به تعاریف، مرکب از اندیشه، ادراک، حافظه، احساسات، امیال، تخیل و کلیه فرایند شناخت ناخودآگاه است. واژه ذهن، بطور ضمنی اشاره به فرایند فکری استدلال دارد. با این وجود

نظریاتی هم ارائه گردیده که به طور کل با بقیه نظریات متفاوت می باشد که مشهورترین آنها نظریه امرائی^۱ است که ذهن را بعد مادی وجود انسان می داند. این نظریه معتقد است که ذهن جنبه مادی داشته یا بخشی از آن مادی است بر اساس این نظریه کالبد انسانی در حیطه ذهن قرار دارد.

نظریه‌های مربوط به ذهن و کارکرد آن بی شمار است. اولین تفکرات مربوط به ماهیت ذهن، توسط افرادی مانند زرتشت، بودا، افلاطون، مانیک و دیگر فلاسفه و متفکران باستانی یونان و هند و پس از آنها توسط فلاسفه اسلامی صورت گرفت. تئوری‌های گذشتگان بر پایه خداگرایی و الهیات بنا شده و فلسفه ذهن را پیوند میان نفس، روح، ماوراءالطبیعه و جوهر ذاتی خدادادی می داند. در تئورهای مابین مابین مابین مابین پژوهش‌های علمی درباره مغز است، ذهن را تبدیلی ثانویه از مغز می داند که دارای دو نمود خودآگاه و ناخودآگاه است.

ذهن هوشیار «خود آگاه»: اعمال و شعور خود آگاه ما را مغز سرچشمه می گیرند. اندیشه شما توسط مغز یعنی همان عضوی که خود آگاهی از آنجا متجلی می شود، آشکار می گردد. وقتی ذهن خود آگاه شما اندیشه ای را می پذیرد آن

۱- علم بومی انسانی توسط افراد تولید می شود نه جمع

اندیشه به شبکه خورشیدی که مغز شما خوانده می‌شود، منتقل می‌گردد و در آن تجلی می‌یابد. شما با مغز خود آگاه خود فکر می‌کنید و آن را در درون خود به ضمیر باطن می‌سپارید. در برخی کتابها از خود آگاهی عینی یاد شده است، ضمیر خودآگاه با شناسایی جهان پیرامون سرو کار دارد که به کمک حواس پنجگانه صورت می‌گیرد. این ذهن هرچیزی را به همان گونه که واقعاً دیده می‌شود می‌بیند. مرگ، بیماری، فقر و ... را، مسأله می‌کند و بر ضمیر ناخودآگاه اثر مستقیم دارد. وقتی ذهن خود را مملو از ترس، نگرانی و ... باشد، این حالت در ضمیر ناخودآگاه نیز نفوذ می‌کند و انسان را به سمت ترس و نگرانی می‌برد. اما اگر ضمیر خود آگاه دارای افکار مثبت باشد بر ضمیر ناخودآگاه اثر کرده و انسان را به سوی موفقیت سوق می‌دهد.

✽ ضمیر ناخود آگاه «نیمه هوشیار»: این ضمیر مانند بخار یا برق، قدرت مطلق است و بدون مسیر و جهت، هرفرمانی را که به آن بدهند، انجام می‌دهد و توان فهم و استنباط ندارد.

ضمیر نیمه هوشیار ما تفاوتی میان اندیشه‌های مخرب و سازنده قائل نیست، هرچه به او بدهیم با آن تغذیه می‌شود و

همه چیز بسته به اندیشه‌هایی دارد که در خود آگاه ما موجود است.

هر کلمه و اندیشه‌ای بر آن اثر می‌گذارد و با دقتی حیرت آور آن را به عینیت در می‌آورد. ضمیر ناخودآگاه، ضربان قلب، گردش خون و... را تحت کنترل دارد و تمام وظایف شما را کنترل کرده، هرگز نمی‌خوابد و استراحت نمی‌کند.

حالا فرصت کنید اگر انسانی در عمق تفکر ناخودآگاه خود برسد، «در شکست می‌خورم» را ایجاد کند در هر معامله‌ای که شرکت کند به جای پیروزی در انتظار شکست می‌نشیند. پس هر چیزی که به وی ضمیر نیمه هوشیار نقش می‌بندد، به شکل تجارب و سودها و به صورت عینی منعکس می‌شود.

این است که شما باید دقیقاً مراقب اید تا افکار خود باشید، زیرا پاسخ اتوماتیک ضمیر باطن شما بر پایه آن باشد. هایتان می‌باشد. ضمیر باطن شما یک دستگاه ضبط است که افکارتان را همانطور که در ضمیر خود آگاه ضبط کرده اید، به شما تحویل می‌دهد. باید توجه داشته باشید چون کارکرد ضمیر ناخودآگاه بسیار شگفت‌انگیز است، در بسیاری از موارد توجه بیش از اندازه به افکار (منفی) ذهن شما را به

شدت درگیر می‌سازد. راه حل این است که آنها را رها کنید و هرگاه با ابهامی رو برو شدید، رهایی را به ذهن خود هدیه دهید.

در زندگی روزمره خیلی مواقع آسیب‌های روانی در ضمیر ناخودآگاه ما خرابکاری‌های خود را می‌کند. مثلاً شما هزینه می‌کنید و به خارج از کشور سفر می‌کنید در آنجا ضمیر ناخودآگاه فعال شده به یاد آن مسئله خاص می‌افتید و حالتان خراب می‌شود و نمی‌توانید لذت ببرید.

حالا چطور می‌تواند ضمیر ناخودآگاه را کنترل کرد؟

وقتی شب می‌خوابید بگو: مثلاً می‌گویید: صبح ساعت ۵ از خواب بیدار می‌شوم، امتحان دارم یا کار مهمی دارم، همین که می‌خواهید بخواهید یاد آن می‌افتد که چرا فلانی با من این کار را کرد؟ چرا این جمله را به من گفت؟ چرا گوشی را قطع کرد؟ فرضاً ساعت ۹ می‌خواستید بخوابید یک دفعه می‌بینید ساعت ۱ شب است مغز شما فعال فعال است، حرارت بدن‌تان بالا می‌رود، تشنه می‌شوید، راه می‌روید، عرق می‌کنید، استرس بالا می‌آید، مغز به کبد دستور می‌دهد هرچه در سطح خون است تبدیل به قند کند و به مغز ارسال کند استرس در اوج خود است. احساس می‌کنید که آن فرد در

همان زمان روبروی شما ایستاده و با او صحبت می‌کنید. همان طور که اراده دست و پاهایمان را داریم بدون اراده ما حرکت نمی‌کنند، آیا کنترل ذهن خود را داریم که بدون اجازه ما به چیزی فکر نکند؟ ذهن از ما اجازه نمی‌گیرد و سیستم با این ظلمت را با خودش حرکت می‌دهد. یعنی اسیر زندان ذهن هستیم، هر کجا بخواهد برود مجبوریم با ذهنمان برویم، هر دشواری بدهد مجبوریم از او تبعیت کنیم.

تک‌تک ما را با دنیای عظیم و شگرف و ژرف داریم. چطور می‌شود که یک داده ذهنی وارد ذهن می‌شود و سیستم مان را به هم می‌ریزد یعنی شما اجازه می‌دهید کسی که به شما جمله ای می‌گوید ذهن را درگیر شود. هر یک از شما دنیای عظیم و قابلیت‌های بسیار دارند خودتان را در چیزهای کوچک گیر می‌اندازید. یکی از مهم‌ترین بحث‌های ما کنترل ذهن است.