



غول درون

ضمیر ناخودآگاه شما چگونه کار می کند

و چگونه از آن استفاده کنیم

A-PDF

Watermark

نویسنده : هری کارپنتر

مترجمین : بهاره کریمخانی - بهداد ساجدی حسینی

۱۳۹۴

سرشناسه	:	کارپنتر، هری دیلیو.
عنوان و نام پدیدآور	:	Carpenter, Harry W غول درون: ضمیر ناخودآگاه شما چگونه کار می کند و چگونه از آن استفاده کنیم/نویسنده هری کارپنتر؛ مترجمین بهاره کریمخانی، بهداد ساجدی حسینی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات هراز، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۶ص.
شابک	:	۳۹۰۰۰ ریال ۱-6-978-600-93687-0
وضعیت فهرست	:	فیا
نویسی	:	
یادداشت	:	عنوان اصلی: The genie within : your subconscious mind: how it use it, 2005.works and how to
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۵۰ - ۲۵۳.
عنوان دیگر	:	ضمیر ناخودآگاه شما چگونه کار می کند و چگونه از آن استفاده کنیم.
موضوع	:	ناخودآگاهی
شناسه افزوده	:	کریمخانی، بهاره، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	:	ساجدی حسینی، بهداد، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۴ ب۳۱۵/ک۲ع۹
رده بندی دیویی	:	۱۵۴/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۹۳۴۰۹۵

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: غول درون

نویسنده: هری کارپنتر

مترجمین: بهاره کریمخانی - بهداد ساجدی حسینی

چاپ اول: شهریور ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت کتاب: ۴۹ هزار تومان

ناشر: انتشارات هراز www.haraz.co

فهرست

۷.....	هشدار
۹.....	سپاسگزاری
۱۱.....	پیشگفتار
۱۳.....	سرآغاز یک حکایت ساده
۱۵.....	مقدمه طرح کلی دوره
۲۱.....	درس ۱ - غول شما
۴۳.....	درس ۲ - تفاوت‌های بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه
۶۱.....	دستورالعمل حالت آلفا "تن آرامی تدریجی"
۶۷.....	درس ۳ - آبر بیوکامپیوتر شما
۸۷.....	دستورالعمل شرطی سازی تنا- "باغ الهام بخش"
۹۳.....	درس ۴ - قوانین ضمیر ناخودآگاه
۱۱۷.....	دستورالعمل شرطی سازی انقباض، آرام سازی
۱۲۱.....	درس ۵ - برقراری ارتباط با ضمیر ناخودآگاه
۱۴۱.....	دستورالعمل "هوشیار"
۱۴۵.....	درس ۶ - روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۱

۱۶۶.....	دستورالعمل "پاکسازی"
۱۷۳.....	درس ۷ - روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۲
۱۷۴.....	دستورالعمل "مرکز شادی"
۱۹۷.....	"ایفای نقش - ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه باهم کار می‌کنند"
۲۰۱.....	درس ۸ - روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۳
۲۱۷.....	"تصدیق سلامتی"
۲۳۱.....	سخن آخر سوپرمارکت شما
۲۳۳.....	درس خاتمه نیایش

A-PDF

Watermark

هشدار

این متن برای مردم عادی در نظر گرفته شده است که آرزو دارند سلامت باشند، سلامت بمانند، مهارت‌ها را بهبود داده و آسودگی خاطر داشته باشند. این متن قرار نیست که جایگزین کمک‌های تخصصی بشود. روش‌های نامحدودی برای استفاده از این اطلاعات وجود دارد و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها به شما بستگی دارد. من نمی‌توانم مسئولیت نحوه‌ی استفاده‌ی شما را بر عهده بگیرم. من آموزش رسمی در درمان و پزشکی ارائه نمی‌دهم که جای متخصصان درمانی با صلاحیت را نمی‌گیرد. اگر شما دارای مشکل احساسی یا فیزیکی هستید، باید با یک دکتر یا درمانگر مشورت کنید. علائم نشان دهنده‌ی علت مشکل نیستند و حذف علائم بدون حذف علت می‌تواند خطرناک باشد.

بعد از هر درس برنامه‌های تن آرامی وجود دارند هرگز در حال رانندگی، کارکردن با تجهیزات یا هر فعالیت دیگری که نیازمند هشیاری و توجه اساسی شماست، این تمرین‌ها را انجام ندهید. بعد از اتمام هر برنامه، قبل از اینکه هر فعالیتی را از سر بگیرید، اطمینان حاصل کنید که شما کاملاً بیدار و هشیار هستید زیرا هدف این کتاب فقط آموزشی است.

پیشگفتار

بهره گیری از قدرت درون ضمیر ناخودآگاه برای مدت‌های زیادی سرگرمی تحقیقاتی من بوده است. چیزی که من آموختم از سمینارها و مطالعه هر کتابی که در این رابطه توانستم بیابم، سرچشمه می‌گیرد. بنا به اصرار دوستانم، من دوره‌ای شامل شش درس هر یک دو ساعت برپا کردم (برای راحتی در این کتاب شش درس به هشت درس توسعه یافته است). این دوره چکیده‌ای از بهترین چیزهایی است که من یاد گرفته و استفاده کرده‌ام. بعد از هر کلاس، دانش آموزان از من سؤال می‌کردند. در کجا می‌توانند کتابی را با این اطلاعات خریداری کنند. پاسخ من این بود که این اطلاعات از منابع زیادی گلچین شده و هیچ کتابی شامل همه‌ی آن‌ها نیست و این کتاب یک کتاب مرجع می‌باشد که شامل همه آن‌هاست.

من مولفان کتاب‌هایی که مطالعه کرده‌ام و دو سمینار به چشمه را تحسین می‌کنم، سایکونیتیک (تکنولوژی ذهن) که توسط جیمز توکاس در آریزونا، AZ تدریس شد و یک کلاس سیلوا پیشرفته (برنامه کنترل ذهن) که توسط بورت گلدمن تدریس شد. حدس من این است که در اکثر موارد و شاید حتی در همه‌ی موارد اطلاعات برای مولفان نیز آسان نبود و اطلاعات اصلی برای قرن‌ها دست به دست گشته بود.

من درباره‌ی این موضوع بیشتر از چیزی که بتوانم به یاد بیاورم کتاب خوانده‌ام. من کمی نت برداری کرده‌ام. اغلب در چندین کتاب مفهوم و داستان مشابهی پدیدار می‌شود. من فهرست کتاب‌هایی را که بیشتر از همه به دانش من کمک کرده‌اند یا ارزش خواندن

دارند را گنجانده‌ام. این آموزش‌ها مرموز یا متافیزیکی نیستند. یادگیری آن‌ها ساده است و این تکنیک‌ها به سادگی مورد استفاده قرار می‌گیرند زیرا این اطلاعات پایه‌ای هستند و باید توسط هر کسی که علاقمند به دستیابی به موفقیت و بهبود همه جانبه‌ی زندگی‌اش است، فرا گرفته شود. غول درون یک کتاب «راهنما» است که روش‌های منسجمی برای دستیابی به اهداف، تغییر عادات نامطلوب و غیره را فراهم می‌کند.

به خاطر برخی دلایل این دوره تنها بزرگسالان را جذب کرده است. هدف من این است که این دانش را به نوجوانان و جوانان نیز منتقل کنم. این اطلاعات از نظر برتری یافتن در مدرسه، راحت کردن فرآیند رشد، افزایش احترام به نفس و غنی کردن زندگی‌شان، برای آن‌ها ارزشمند است. من اطمینان دارم که این کتاب آن خوانندگان را پیدا خواهد کرد.

اخيراً من متنی درباره‌ی نیایش اضافه کرده‌ام زیرا نیایش قدرتمند است. برخلاف کتاب‌های قبلی، برخی از مفاهیم این درس متعلق به شخص من است. آن‌ها ضمیمه‌های منطقی هشت درس اول هستند. تا جایی که من آگاهی دارم، شما آن‌ها را در هیچ کتابی نمی‌یابید. من درباره‌ی نحوه‌ی واکنش برخی از خوانندگان به چنین موضوع احساسی مثل نیایش، بیم داشتم. اما از آنجایی که به نظر من، نیایش مهم‌ترین آموزه بوده و یک خاتمه‌ی ارزشمندی از هشت درس اول است، من آن را به عنوان بخشی ویژه ضمیمه کتاب کرده‌ام.

هری کارپنتر

فال بروک، کالیفرنیا

بهار ۲۰۰۷

سرآغاز

یک حکایت ساده

پیرمردی وقتی که فقط یک پسر بچه بود، داستانی از زنی شنید که یک بطری با یک چوب پنبه در دهانه‌اش در ساحل پیدا کرد. وقتی چوب پنبه را از دهانه‌ی بطری بیرون کشید، او تصور کرد که یک گول بیرون می‌آید. گول هر چیزی که زن آرزو کرد به او عطا کرد. پیرمرد عمر خودش را صرف یافتن بطری خودش و گول درون آن کرد. او سواحل تمام قاره‌ها را جستجو کرد. به خاطر وسواسی که داشت، هرگز رابطه‌ای طولانی مدت ایجاد نکرد یا شغلی را برای مدتی طولانی نگه نداشت، او یک مرد ناراحت بود.

یک روز در ساحل نزدیک خانه‌اش، بطری را که به دنبالش بود یافت. به دلیلی که برایش ناشناخته بود، او احساس کرد که یک گول درون آن وجود دارد. چوب پنبه‌های دهانه سایر بطری‌ها به سختی بیرون می‌آمد، اما این یکی به راحتی به بیرون نفوذ و ناگهان یک گول ظاهر شد. گول به پیرمرد گفت: «من اینجا هستم تا هر چیزی که می‌خواهی به تو ببخشم».

پیرمرد جواب داد: «هر چیزی که بخواهم؟»

گول گفت: خوب تقریباً هر چیزی. از آنجایی که تو پیر هستی و هرگز در سیاست نبوده‌ای، این احتمال وجود ندارد که تو بتوانی رئیس جمهور ایالت متحده بشوی، همچنین من فکر نمی‌کنم عاقلانه باشد که آرزوی یک جایگاه در تیم بسکتبال المپیک را داشته باشی. من فکر نمی‌کنم که تو چیزی بخواهی که به ضرر شخص دیگری باشد. بنابراین، نه، نه همه چیز. اما هنوز بیش از چیزی که آرزوی آن را داشته‌ای قطعاً برای شادی و آرامش

تو کافی است. پیرمرد از خود بی خود شده بود ناگهان عصبانی شد. چرا آن قدر طول کشیدی تا تو را پیدا کنم؟ اگر هنگامی که جوان بودم تو را پیدا می کردم می توانستم کارهای زیادی را به انجام برسانم.

غول گفت: سرورم اما من تمام مدت با تو بوده ام و در آن بطری نبودم. من با تو بوده ام و در تمام زندگی ات، آرزوهایت را برآورده کرده ام. به یاد داری که شش ساله بودی و آرزو کردی که پدرت بیشتر به تو توجه کند؟ تو انگشت خودت را بریدی، این کار اتفاقی نبود. پدرت بریدگی را شست و از تو نگهداری کرد. یاد می آید؟ زمانی بود که تو در آزمون حسابداری عمومی شرکت کردی. تو دائماً به من می گفتی که به اندازه ی کافی باهوش نیستی که یک حسابدار شوی و اینکه لایق این نیستی که به اندازه ی یک حسابدار پول به دست بیاوری. به یاد بیاور که چه طور در طول امتحان بی حرکت شده بودی؟ تو آرزوی خودت را به دست آوردی.

غول ادامه داد، چون آگاه نبودی که من در حال برآورده کردن آرزوها هستم، آرزوهایت اغلب به تو آسیب رساندند. حتی بعضی اوقات آرزوها برای تو نبودند. آن ها از خانواده، معلمان، دوستان، اغلب از تلویزیون و تبلیغات سرچشمه می گرفتند. خوشحالم که من را پیدا کردی و حالا آرزوهایی خواهی کرد که متفکرانه و خوب باشند. ما باهم می توانیم سلامت باشیم، صلح و آرامش بیابیم و از غنی بودن زندگی لذت ببریم. اما اول، من باید این کتاب را به شما بدهم. آن را با دقت بخوان و اگر این دستورالعمل ها را دنبال کنی، من به تو آرامش، موفقیت و شادی می بخشم.

مقدمه

پسر شما به احتمال زیاد زنده نخواهد ماند و اگر بنا به معجزاتی او زنده بماند، به اندازه‌ی کافی قوی نخواهد بود که از رختخواب خارج شود. من نمی‌توانم خبری از این مخرب‌تر برای پدر و مادر پیری آنها با یک فرزند تصور کنم. در ذهن پدر و مادر من چه خواهد گذشت؟ من نه ساله‌ام و در کلاس چهارم و فعال و ورزشکار بودم. یک بعد از ظهر معمولی در پاییز بود. احساس خوبی نداشتم اما خیلی به آن فکر نکردم. روز بعد احساس بدتری پیدا کردم بنابراین پدر و مادرم مرا نزد پزشک خانوادگی مان بردند. او نتوانست مشخص کند که مشکل کجا بود به‌جز اینکه متوجه شد مشکل مربوط به قلبم است. وضعیت من آن‌قدر با سرعت وخیم شد که به بیمارستان سوئدیش کاونانت^۱ در شیکاگو فرستاده شدم که در آنجا متخصصان برجسته‌ی قلب مرا معاینه کردند. تشخیص آن‌ها یک شرایط قلبی نادر بود و درمانی وجود نداشت. همان موقع بود که آن‌ها خبرهای شومی را به پدر و مادرم دادند. پدر و مادرم مرا به خانه بردند. در مدت یک سال آینده من در خانه در رختخواب و در حالتی بین هشیاری و عدم هشیاری رنج کشیدم، من ضعیف و نزار بودم. پدر و مادرم مذهبی نبودند. آن‌ها هرگز به کلیسا نرفتند اما خوشبختانه، مادر بزرگ مادری من، که مدت‌ها قبل از این از دنیا رفته بود، یک درمانگر معنوی بود. بنابراین مادر و پدرم درباره شفا با ذهن چیزهایی می‌دانستند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که چیزی برای از دست دادن ندارند؛ پس یک درمانگر استخدام کردند.

^۱ Swedish Covenant Hospital

من به‌طور خاص به یاد نمی‌آورم که درمانگر درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کرد، او در ذهن جوان من تلقین می‌کرد که همه چیز امکان پذیر است و من بهبود می‌یابم و من بهبود یافته‌ام! به‌طور کامل. این اتفاق نه یک شبه بلکه در طول چند ماه بعد رخ داد. من وزن و قدرتم را به دست آوردم و قلب من به حالت عادی برگشت. پزشکان متعجب بودند و یک متخصص مقاله‌ای پزشکی نوشت و در بیمارستان سخنرانی درباره "معجزه" بهبودی من ترتیب داد. من این را به خاطر می‌آورم زیرا او مرا به بیمارستان برد و در حین سخنرانی مرا به‌عنوان اثبات بهبودی‌ام روی جایگاه مخصوص نشاند. تأثیری که در ذهن جوان من ایجاد شد این بود که این قدرت شفابخشی در ضمیر ناخودآگاه من بود. از آن حادثه به بعد من در کشف تمام چیزهای ممکن درباره‌ی ضمیر ناخودآگاه اشتیاق شدید داشتم. اینکه چه طور کار می‌کند و چه طور باید از آن استفاده کرد.

من غول درونم را یافته‌م و یاد گرفتم چگونه از آن استفاده کنم. حالا می‌خواهم به شما کمک کنم که غول درونتان را بیابید و از آن بهره ببرید. خبر خوب این است که شما ناچار نیستید به دنبال آن بگردید. شما از قبل آن را دارید. این غول ضمیر ناخودآگاه شماست. ضمیر ناخودآگاه شما، مانند هر غول مهربان، آرزوهای شما را برآورده خواهد کرد. به شما کمک خواهد کرد که به اهدافتان دست پیدا کنید، عادات مطلوب را جایگزین کنید. تمام کاری که باید انجام دهید این است که یاد بگیرید رباب و باشیدانه برده‌ی او.

این‌که بیاموزید بیشتر از ضمیر ناخودآگاه خود استفاده کنید آسان است و در این کتاب شما می‌آموزید:

- عادات نامطلوب را تغییر دهید
- احترام به نفس را افزایش دهید
- سریع‌تر یاد بگیرید و بیشتر حفظ کنید
- موفق باشید
- حافظه‌تان را بهبود ببخشید (بازیابی اطلاعات خود)

- خلاق تر باشید
- سلامت ذهنی و فیزیکی خود را بهبود ببخشید
- با ضمیر ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کنید تا ادراک حسی را شناسایی کنید، رویاها را تعبیر کنید و غیره.
- به ضمیر ناخودآگاهتان بیاموزید تا به جای اینکه برخلاف ضمیر خودآگاهتان عمل کند همراه او باشد.
- به خودتان انگیزه بدهید و عادات کاری را بهبود ببخشید
- روی ورودی ضمیر ناخودآگاهتان نظارت داشته باشید
- کاملاً آرامش بیابید و بهتر بخوابید
- چطور به سرعت یک روحیه افسرده را به یک روحیه شادمان تبدیل کنید

A-PDF

Watermark

طرح کلی دوره

یک الگو درباره‌ی نحوه‌ی کارکرد ضمیر ناخودآگاه شما توضیح داده می‌شود و بر مبنای آن، ده روش برای استفاده از ضمیر ناخودآگاه برای دستیابی به اهدافتان ارائه می‌گردد. الگو و روش‌ها منطقی و ساده هستند. تصور نکنید که چون روش‌ها ساده هستند، قدرتمند نیستند. اوکچامز ریزور^۲، اصلی را بیان می‌کند که در کلاس فلسفه تدریس می‌شود: وقتی تئوری‌های زیادی برای توضیح یک پدیده در دسترس باشد، به احتمال زیاد ساده‌ترین آن‌ها، صحیح‌ترین آن‌هاست. طبیعت در جستجوی ساده‌ترین راه‌هاست. من می‌توانستم به شما روش‌های پیچیده را یاد بدهم به‌طوری که قواعد ساده و ابتدایی در آن‌ها آمیخته شده باشد. شما به نتایج مشابه دست پیدا می‌کردید اما زمان بیشتری صرف می‌شد. اگر آن‌ها پیچیده‌تر بودند شما احتمالاً علاقه‌ی خود را از دست می‌دادید و برای انجام آن‌ها تلاشی نمی‌کردید. بنابراین فقط سپاسگزار باشید که این روش‌ها ساده هستند.

آیا این الگو به‌طور مطلق برای همه‌ی جنبه‌ها صحیح است؟ احتمالاً نه. آیا آن یک ساده سازی بیش از اندازه است؟ احتمالاً نه. مغز خیلی پیچیده‌تر از آن است که کسی بتواند بگوید دقیقاً نحوه‌ی کارکرد آن را درک می‌کند. جیمز واتسون^۳، عضو آکادمی ملی علوم اظهار می‌کند که: «مغز انسان پیچیده‌ترین چیزی است که من در عالم هستی کشف کرده‌ام». تا سالهای اخیر، مطالعه‌ی مغز زنده بسیار دشوار بوده است. تحقیق روی مغز افزایش یافته است زیرا آزمایش‌های جدید بدون نیاز به رسوخ به بدن و کامپیوترهای قدرتمند در دسترس هستند. بعد از مطالعه‌ی اولین بخش غول درون، شما خواهید دید که این الگو منطقی است و به‌عنوان نقشه‌ای عمل می‌کند که نشان می‌دهد چگونه از ضمیر ناخودآگاهتان استفاده کنید و آن را تبدیل به غول شخصی خودتان کنید.

^۲ Occam's razor

^۳ James Watson

درس اول فهرستی از مثال‌هایی را ارائه می‌دهد که نشان می‌دهند ضمیر ناخودآگاه ما چقدر قدرتمند است و چهار حالت ذهن و نقش آن‌ها نیز بررسی می‌شود. تفاوت‌های اصلی بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه، به صورت جملات عادی، در درس دو مورد بحث قرار می‌گیرند. ضمیر ناخودآگاه به صورت یک ابر کامپیوتر جوینده‌ی هدف در درس سه بررسی می‌شود. ضروری است که درک کنید کامپیوتر شما چگونه کار می‌کند تا به نحوی مؤثر از آن استفاده کنید.

برخی از قوانین زیرکانه اما حیاتی ضمیر ناخودآگاه در درس چهار مطرح می‌شود.

اهمیت ارتباط بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه در درس پنج بیان می‌شود و پنج روش ارتباط با ضمیر ناخودآگاهتان توضیح داده می‌شود. ارتباط با ضمیر ناخودآگاهتان ضروری است تا اجازه دهید ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاهتان هماهنگ با یکدیگر کار کنند. همچنین برای تعبیر رویاهای شما، شناسایی ادراک حسی، تشخیص علت یک ناخوشی و غیره مؤثر است.

ده روش آسان برای استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان به صورت پربازده و سودمند در درس شش، هفت و هشت ارائه می‌شود. تکنیکی برای وارد شدن به حالت شادی کامل نیز ارائه می‌شود. آخرین درس، که به عنوان درس خاتمه خوانده می‌شود، نشان می‌دهد که چگونه چیزهایی را که در درس‌های یک تا هشت فرا گرفته‌اید را استفاده کنید تا اجازه دهید نیایش‌های شما هزاران برابر قدرتمندتر شود.

شما غولی دارید که آرزوهای شما را برآورده خواهد کرد. اما غول شما آرزوهای شما را به سادگی با لمس کردن یک گوی یا بیرون آوردن چوب پنبه‌ی دهانه‌ی بطری جادویی برآورده نمی‌کند. غول، ضمیر ناخودآگاه شماست و قبل از اینکه خدمتکار قدرتمند شما بشود، شما باید بدانید که چه طور کار می‌کند و چه طور باید از آن استفاده کنید. این کتاب دفترچه‌ی راهنمای شماست.

غول درون مثل داستان‌های «احساس خوب داشته باشید» و نوشته‌های کلیشه‌ای «ایمان داشته باشید» نیست بلکه با جملاتی روان توضیح می‌دهد که شما چه چیزهایی را نیاز دارید بدانید تا از ضمیر ناخودآگاه قدرتمند و متعالی خود استفاده کنید.

مردم تمایل دارند که به خاطر مَنیت‌هایشان قدرت درون ضمیر ناخودآگاهشان را دست کم بگیرند. مَنیت ضمیر خودآگاه، فکر می‌کند که بهترین را می‌داند و می‌تواند هر چیزی را بهتر از ضمیر ناخودآگاه انجام دهد. بله، ضمیر خودآگاه باهوش‌تر است، اما هرگز به اندازه‌ی غول شما قدرتمند و توانا نیست. به خودتان اجازه بدهید تا غول درون را با یک ذهن باز (آگاه) مطالعه کنید. اجازه ندهید مَنیت شما مانع از یادگیری نحوه‌ی عملکرد غول تان شود.

A-PDF

Watermark