

غول درون

ضمیر ناخودآگاه شما چطور کار می کند

و چطور از آن استفاده کنیم

نویسنده: هری کارپنتر

سرشناسه : کارپنتر، هری دبلیو.

Carpenter, Harry W.

عنوان و نام پدید آور : 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 : ۴۹۰۰۰۰ ریال : 978-600-93687

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: The genie within: your subconscious mind: how it works and how to use it, 2005

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 : BF۳۱۵/ک۲ع۹ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی : ۱۵۴/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۲۴۰۹۵

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

هشدار

این متن برای مردم عادی در نظر گرفته شده است، کسانی که آرزو دارند سلامت باشند، سلامت بمانند، مهارت‌های خود را بهبود ببخشند، 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 به عهده بگیرم. من آموزش رسمی در درمان و پزشکی ارائه نمی‌دهم. این کتاب 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. حذف علائم بدون حذف علت می‌تواند خطرناک باشد.

بعد از هر درس برنامه‌های ریلکسیشن/آلفا وجود دارد. هرگز در حال رانندگی، کارکردن با تجهیزات، یا هر فعالیت دیگری که نیازمند هوشیاری، و توجه اساسی شماست، این تمرین‌ها را انجام ندهید. بعد از اتمام هر برنامه، قبل از اینکه هر فعالیتی را از سر بگیرید، اطمینان پیدا کنید که شما کاملاً بیدار و هوشیار هستید.

هدف این کتاب آموزش است. مولف و ناشر در رابطه با هر گونه ضرر یا آسیبی که به خاطر اطلاعات این کتاب، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به وجود آمده، یا ادعا شده که به وجود می‌آید، تعهد و مسئولیتی در قبال هیچ شخص یا نهادی ندارد.

تقدیم نامه

این کتاب را تقدیم می‌کنم به همسرم جین، به خاطر صبوری، از خود گذشتگی، و تعلیم من در تحسین از زیبایی طبیعت.

سیاسگذاری

من تمایل دارم از دوستانم که نسخه‌ی پیش نویس را مطالعه کرده و بازخوردهای خودشان را اعلام کردند تشکر کنم. این چهار نفر لایق توجهات ویژه هستند: برت میچل، که قبل از هر کس پیش نویس را خواند و برای ادامه کار به من اطمینان بخشید؛ لیلی اسپلین، که خطاهای ریزی را که ناشر نمی‌توانست ببیند را پیدا کرد، و نظرات مفیدی درباره‌ی مطالعات علمی اخیر اعلام کرد؛ همسرم، جین، که منتقد خانگی من بود، به خاطر صبوری او؛ و دخترم، کریستین کارپنتر، که کمی دیر در مشارکت حاضر شد، با این حال همکاری‌های ارزشمندی ارائه کرد. همچنین تشکر دارم از دوستانی که زمان صرف کرده و همه یا بخشی از نوشته‌ی مرا خواندند، و نظراتی را بیان کردند: الیزابت رابرت، نیکی هیل، رولند بنی، سم هوستون، و پت سیکا.

تشکر فراوان از لیلی اسپلین برای تلاش او در طراحی جلد، و هلن وینمن برای عکس پس زمینه‌ی آسمان و ابرها. از شاگردان کلاس هم نیز تشکر می‌کنم که از من سوال کردند که در کجا می‌توانند کتابی بیابند که شامل تمام اطلاعات دوره‌ی من باشد. علاقه‌ی آنها باعث ترغیب من در نوشتن غول درون شد.

فهرست

۱.....	هشدار
۲.....	تقدیم نامه
۳.....	سپاسگذاری
۶.....	پیشگفتار
۸.....	سرآغاز
۸.....	یک حکایت ساده
۱۰.....	مقدمه
۱۳.....	طرح کلی دوره
۱۶.....	درس اول
۱۶.....	غول شما
۳۷.....	درس دو
۳۷.....	تفاوت بین ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه
۵۴.....	دستورالعمل حالت آلفا- ریلکسیشن تدریجی
۶۰.....	درس سه
۶۰.....	آبر بیوکامپیوتر شما
۸۱.....	شرطی سازی تتا- دستورالعمل باغ الهام بخش
۸۶.....	درس چهار
۸۶.....	قوانین ضمیر ناخودآگاه
۱۰۹.....	دستورالعمل انقباض / آرام سازی
۱۱۵.....	درس پنج
۱۱۵.....	برقراری ارتباط با ضمیر ناخودآگاه
۱۳۵.....	برنامه‌ی "هوشیار"

۱۴۰	درس شش
۱۴۰	روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۱
۱۶۰	دستورالعمل پاکسازی
۱۶۷	درس هفت
۱۶۷	روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۲
۱۶۸	دستورالعمل مرکز شادی
۱۹۰	ایفای نقش - با هم کار کردن ضمیر خودآگاه/ضمیر ناخودآگاه
۱۹۶	درس هشت
۱۹۶	روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت ۳
۲۱۲	عبارت تأکیدی سلامتی
۲۲۶	سخن آخر
۲۲۶	سوپرمارکت شما
۲۲۹	درس نتیجه
۲۲۹	نیایش

پیشگفتار

بهره گیری از قدرت درون ضمیر ناخودآگاه برای مدت‌های زیادی سرگرمی من بوده است. آنچه من یاد گرفتم 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 سوال می‌کردند در کجا می‌توانند کتابی را با این اطلاعات خریداری کنند. پاسخ من این بود که این اطلاعات از منابع بسیاری گلچین شده و هیچ کتابی شامل همه‌ی آنها نیست. این کتاب، غول درون، شامل تمام آنهاست.

تنها چیزی که برای من بدیع است کنار هم قرار دادن اطلاعات است. من مولفان کتاب‌هایی که خوانده‌ام و دو سمینار برجسته را تحسین می‌کنم، سایکونتیک (تکنولوژی ذهن) که توسط جیمز توکاس در تارزانا، CA، 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 بدیع نبود. 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، اما متأسفانه منابع را یادداشت نکرده‌ام. 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 درس‌ها مرموز یا متافیزیکی نیستند. یادگیری آنها ساده است و این تکنیک‌ها به سادگی مورد استفاده قرار می‌گیرند. این‌ها 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، 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 فرایند 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.

در آخر من متنی درباره‌ی نیایش اضافه کرده‌ام، زیرا نیایش قدرتمند است. برخلاف کتاب‌های قبلی، برخی از مفاهیم این درس متعلق به 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، آن مهم‌ترین درس بوده و یک خاتمه‌ی ارزشمندی از هشت درس اول است، من آن را به عنوان بخشی غول درون شامل کرده‌ام.

هری کارپنتر

فال‌بروک، 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 دهانه اش در ساحل پیدا کرد. وقتی چوب پنبه را از دهانه‌ی بطری بیرون کشید، او تصویر یک گول را دید که بیرون آمد. 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 ساحلی 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 لغزید. 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 آمریکا شوی، همچنین من فکر نمی‌کنم عاقلانه باشد که آرزوی یک جایگاه در تیم بسکتبال المپیک را داشته باشی. و 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 بی‌خود شد اما سپس عصبانی شد. "چرا انقدر طول کشید تا تو را پیدا کنم؟ اگر هنگامی که جوان بودم تو را پیدا می‌کردم می‌توانستم کارهای زیادی را به انجام برسانم."

غول گفت، "سرورم اما من تمام مدت با تو بوده‌ام. من در آن بطری نبودم. من با تو بوده‌ام و در تمام زندگی تو آرزوهایت را برآورده کرده‌ام. 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. یادت می‌آید؟ زمانی بود که تو در آزمون حسابداری عمومی شرکت کردی. تو دائما به من می‌گفتی که به اندازه‌ی کافی باهوش نیستی که یک حسابدار شوی و اینکه لایق این نیستی که به اندازه‌ی یک حسابدار پول به دست بیاوری. به یاد بیاور که چطور 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 رساند. حتی بعضی اوقات آرزوها برای تو نبودند. آنها از خانواده، معلمان، دوستان، و بله، اغلب از تلویزیون و تبلیغات سرچشمه می‌گرفتند."

"خوشحالم که من را پیدا کردی. حالا آرزوهایی خواهی کرد که متفکرانه و خوب باشند. ما با هم می‌توانیم سلامت باشیم، صلح و آرامش بیابیم، و از غنی بودن زندگی لذت ببریم. اما اول، من باید این کتاب را به تو بدهم. آن را با دقت بخوان. اگر این دستورالعمل‌ها را دنبال کنی، من به تو آرامش، موفقیت و شادی می‌بخشم."

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 مخرب تر برای پدر و مادری پیری تنها با یک فرزند تصور کنم. در ذهن پدر و مادر من چه خواهد گذشت؟ من نه ساله و در کلاس چهارم بودم، 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 به جز اینکه متوجه شد مشکل مربوط به قلبم است. وضعیت من آنقدر سریع 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 هوشیاری و عدم هوشیاری رنج کشیدم. من ضعیف و نزار بودم. پدر و مادرم مذهبی نبودند. آنها هرگز به کلیسا نرفته بودند. اما خوشبختانه، مادربزرگ مادری من، که مدت‌ها قبل از این از دنیا رفته بود، یک شفاگر علم مسیحی 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 شفاگر استخدام کردند.

من به طور خاص به یاد نمی‌آورم که شفاگر درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کرد، او در ذهن جوان من تلقین می‌کرد که همه چیز امکان پذیر است و من شفا می‌یابم. و من شفا یافتم! به طور 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. دکترها متعجب بودند. یک متخصص مقاله‌ای پزشکی نوشت و در بیمارستان سخنرانی درباره "معجزه" بهبودی من ترتیب داد.

^۱ Swedish Covenant Hospital

من این را به خاطر می‌آورم، زیرا او مرا به بیمارستان برد و در حین سخنرانی مرا به عنوان اثبات بهبودی‌ام روی جایگاه مخصوص نشاند.

تاثیری 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 چطور کار می‌کند و چطور باید از آن استفاده کرد.

من غول خودم را یافتم و یاد گرفتم چطور از آن استفاده کنم. حالا می‌خواهم به شما کمک کنم که غول خودتان 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 نامطلوب را جایگزین کنید و غیره. تمام کاری که باید انجام دهید این است که یاد بگیرید ارباب او باشید نه برده‌ی او.

این که 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 (در واقع، بازیابی اطلاعاتتان را)
- خلاق‌تر باشید
- سلامت ذهنی و فیزیکی خود را بهبود ببخشید

- با ضمیر ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کنید تا ادارک‌های حسی را شناسایی کنید، رویاها را تعبیر کنید، و غیره.
- به ضمیر ناخودآگاهتان پیام‌رسان باشید تا به جای این‌که برخلاف ضمیر ناخودآگاهتان 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 روحیه‌ی افسرده را به یک روحیه‌ی شادمان تبدیل کنید



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 می‌شود. 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 روش‌های پیچیده‌ای را به شما ارائه دهم، به طوری که قواعد ساده و ابتدایی در آنها آمیخته شده باشد. باز هم به نتایج مشابه دست پیدا می‌کردید اما زمان بیشتری صرف می‌شد. اما اگر آنها پیچیده‌تر بودند شما احتمالاً علاقه‌ی خود را از دست می‌دادید و برای انجام آنها تلاشی نمی‌کردید. بنابراین فقط سپاسگذار باشید که این روش‌ها ساده هستند.

آیا این الگو به طور مطلق برای همه‌ی جنبه‌ها صحیح است؟ احتمالاً نه. آیا آن یک ساده‌سازی 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 ما در عالم هستی کشف کرده‌ایم." تا سال‌ها پیش، 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 به عنوان نقشه‌ای عمل می‌کند که نشان می‌دهد چطور از ضمیر ناخودآگاهتان استفاده کنید و آن را تبدیل به غول شخصی خودتان بکنید.

^۲ Occham's razor

^۳ James Watson

درس اول فهرستی از مثال‌هایی را ارائه می‌دهد که نشان می‌دهند ضمیر ناخودآگاه ما چقدر قدرتمند است. 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 بیوکامپیوتر جوینده‌ی هدف در درس سه بررسی می‌شود. ضروری است که درک کنید کامپیوتر شما چگونه کار می‌کند تا به نحوی موثر 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 رویاها، شناسایی ادراک‌های حسی، تشخیص علت یک ناخوشی و غیره موثر 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 چگونه کار می‌کند و چگونه 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 عادی 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 غولتان شود.



درس اول

غول شما

توانایی ضمیر ناخودآگاه شما بسیار فراتر از چیزی است که فکر می‌کنید. بسیاری از متخصصان ادعا می‌کنند که اکثر ما تنها ده درصد از ضمیر ناخودآگاهمان را استفاده می‌کنیم. بعد از این درس، شما خواهید دید که چرا تعداد کمی از دانشمندان معتقدند اکثر ما کمتر از سه درصد آن را استفاده می‌کنیم. قبل از اینکه به سراغ برخی از شاهکارهایی بروم که ضمیر ناخودآگاه قابلیت آنها را دارد، نیاز دارم که به شفاف سازی چند تعریف بپردازم.

اول، شما نیاز دارید که بدانید منظور من از ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه چیست. بخشی از مغزتان که شما از آن آگاه هستید ضمیر خودآگاه شماست. در طرف دیگر، بخشی از ذهن شما که از آن آگاه نیستید ضمیر ناخودآگاه شماست. به همین سادگی: همه چیز در این درس‌ها ساده هستند.

جنبه‌ی دیگری از ذهن که نیاز به شفاف سازی آن هست، تفاوت بین "مغز" و "ذهن" است. مغز همان اندام یک و نیم کیلوگرمی در سر شماست. "ذهن" چیزی بزرگ‌تر و گسترده‌تر است. تفاوت عمده‌ای بین مغز و ذهن وجود دارد و کتاب‌هایی موجود هستند که به جزئیات پیچیده درباره‌ی این تفاوت‌ها می‌پردازند. از یک دیدگاه غربی، مغز یک آناتومی فیزیکی و ذهن چیزی است که مغز در طول فعالیتش تولید می‌کند. از یک دیدگاه شرقی، برخی می‌گویند، ذهن منبع افکاری است که وارد مغز می‌شوند. در هدف این درس این تفاوت اهمیتی ندارد، بنابراین واژه‌های "مغز" و "ذهن" به جای یکدیگر استفاده می‌شوند.

اکتشاف‌های اخیر در حوزه‌ی جدید سایکونورواپیمولوژی (علم تعامل بین رفتار، عصب، و عملکردهای ایمنی) نشان می‌دهد که مغز درون مجموعه محبوس نیست - در واقع در سرتاسر بدن توسعه می‌یابد.

ذهن و مغز دیگر دو ماهیت متمایز نیستند. ذهن شما، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، می‌تواند بدن شما را کنترل کند و بالعکس. این حوزه‌ی جدید جالب است اما، مجدداً، برای اهداف ما، شما می‌توانید ذهن را به طور ساده به عنوان یک اندام چین‌خورده در سرتان تصور کنید.

تنها چندین دهه قبل تشکیلات پزشکی ما می‌گفتند کنترل کارکردهای غیر ارادی غیرممکن است، مانند ضربان قلب، دمای بدن، و فشار خون. آنها تا حدی حق داشتند. کنترل مستقیم کارکردهای غیر ارادی غیرممکن است. اما کارکردهای غیر ارادی می‌توانند به صورت غیر مستقیم با استفاده از ضمیر ناخودآگاه کنترل شوند تا قصد و نیت شما را به ضمیر ناخودآگاه انتقال دهند.

بیوفیدبک امروزی یک روش معتبر در تخصص پزشکی برای کنترل کارکردهای غیر ارادی است. برخی از قابلیت‌های آن عبارتند از کاهش فشار خون، استرس، اضطراب و رفع سردردهای میگرنی. اما به تجویز یک پزشک، یک ابزار حرفه‌ای گران قیمت و یک تکنیسین ماهر نیاز است.

بیوفیدبک تنها راه تاثیر روی ضمیر ناخودآگاه نیست. روش‌های دیگری وجود دارد که ساده بوده و هزینه‌ای ندارند. هدف از این کتاب توضیح این روش‌ها به صورت مرحله‌ای است که دنبال کردن آنها ساده باشد.

متفاوت، واقعا متفاوت

معمای استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان این است که درک کنید چقدر از ضمیر خودآگاهتان متفاوت است. با اینکه ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه هر دو در یک بدن هستند، آنها کاملاً مشخصات متفاوتی دارند. اگر همان طور که ضمیر ناخودآگاهتان با شما در رویاها ارتباط برقرار می‌کند، مرد یا زن دیگری با شما ارتباط برقرار می‌کند، شما فکر می‌کردید آن مرد یا زن دیوانه هستند. اما ضمیر ناخودآگاه شما تنها به این دلیل که رویاهایتان برای ضمیر خودآگاهتان نامفهوم هستند، دیوانه نیست؛ فقط متفاوت است.

برای مقایسه‌ی بیشتر، تفاوت عظیم بین زن و مرد را در نظر بگیرید. در کنار تفاوت‌های فیزیکی، تفاوت‌های احساسی وجود دارد، در نتیجه، زنان و مردان به صورت متفاوت با هم تعامل دارند. یک کتاب معروف این تفاوت‌ها را توضیح می‌دهد. بیشتر مردان هدف‌گرا هستند و می‌خواهند به تنهایی یک مشکل را حل کنند. اکثر زنان بیشتر در روابط و احساسات هستند. آنها نیاز دارند با کسی حرف بزنند که فقط گوش کند. اینها تفاوت‌های درستی هستند، حتی اگر مردان و زنان خیلی از آنها اطلاع نداشته باشند، باز هم می‌توانند با هم حرف بزنند و با هم کنار بیایند. در بدترین حالت، اگر تفاوت‌ها خیلی زیاد باشند، آنها می‌توانند راه جداگانه خودشان را بروند.

اما ضمیر خودآگاه شما و ضمیر ناخودآگاه شما نمی‌توانند جدا شوند. و اگر آنها با یکدیگر کار نکنند، نتایج می‌توانند مضر باشند. برای مثال چنین نتایجی ممکن است حاصل شود: سلامتی ضعیف، جستجوی روابط مخرب، و رفتار نامناسب، مانند عادات تغذیه ضعیف و آشفتگی‌های خلق و خو.

ضمیر ناخودآگاه شامل نرم افزاری برای کارکردهای غیر ارادی، احساسات، و عادات است. بیشتر عادات و شرایط احساسی شما در اوایل کودکی برنامه ریزی شدند، قبل از اینکه شما قدرت ذهنی بالغی داشته باشید تا تصمیم مناسب بگیرید. بسیاری از افراد به صورت اتفاقی و اغلب توسط والدین، معلمان، هم‌تایان، تلویزیون و اخیراً شاید بازی‌های کامپیوتری برنامه ریزی شده‌اند. فروید می‌گوید، "ما به عنوان کودک یاد می‌گیریم که چطور از نظر احساسی واکنش نشان دهیم و این به بزرگسالی انتقال می‌یابد. وقتی ما کودک هستیم، ذهن قوی زمان بزرگسالی را نداریم. ما نمی‌دانیم که قرار است در بزرگسالی نیاز داشته باشیم از عهده‌ی چه چیزی برپاییم. بنابراین، به عنوان بزرگسال ما (اغلب) به صورت کودک عمل می‌کنیم."

این برنامه‌های قدیمی همچنان روی رفتار شما تاثیر گذار، حتی شاید کنترل‌کننده‌ی آن باشند، با این حال بسیاری از آنها زیان‌بخش هستند. برخی از آنها ممکن است مخرب باشند. وقتی شما ضمیر ناخودآگاه و قوانین کمی که از آنها اطاعت می‌کند را درک می‌کنید، می‌توانید برنامه‌های کودکی خود را تغییر دهید. شما تبدیل به ارباب غول خودتان خواهید شد.

قدرت ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه دارای پتانسیلی است که عمدتاً بدون استفاده باقی مانده است. تعدادی از شاکرهای مشاهده شده که ضمیر ناخودآگاه توانایی آنها را دارد در زیر لیست شده است. مثال‌های این بخش شاکرهای خارق العاده‌ای هستند که توسط انسان‌هایی با ذهن و بدن معمولی (به جز ورزشکاران) انجام گرفته‌اند. اگر این انسان‌های معمولی، یا ضمیر ناخودآگاه معمولی، می‌توانند این شاکرها را انجام دهند، آنگاه من و شما نیز می‌توانیم آنها را انجام دهیم. اما برای انجام آنها، ما باید روی ضمیر ناخودآگاهمان تکیه کنیم، نه ضمیر خودآگاهمان. ضمیر خودآگاه نمی‌تواند بدن شما را وادار کند این شاکرها را انجام دهد. ضمیر خودآگاه باید بدانند چطور از ضمیر ناخودآگاه استفاده کند تا آنها را انجام دهد.

شاکرهای زیر بدون دارو یا نیایش انجام شده‌اند. علاوه بر مثال‌های زیر، شفابخشی‌های معجزه‌آسایی وجود دارد، مانند بهبود ناگهانی سرطان یا سایر بیماری‌ها که با استناد به نیایش یا زیارت از یک مکان مقدس، مانند لوردس (اشاره به مریم مقدس). چنین مواردی ثبت شده است. اما قدرت نیایش موضوع دیگری است. نیایش در درس آخر عنوان شده است.

من با هیپنوتیزم کننده‌های روی صحنه شروع خواهم کرد. اکثر شما فرصتی برای دیدن یک اجرا را داشته‌اید. در اصل تمام کاری که آنها انجام می‌دهند کاشتن یک تلقین در ضمیر ناخودآگاه سوژه است. اما نتایج، برای ضمیر خودآگاه ما، خارق العاده به نظر می‌رسند.

▪ من شاهد بودم که یک هیپنوتیزم کننده به یک مرد گفت که او همین الان از سیاره‌ای دیگر بازگشته است، و از سوژه خواست که ملاقاتش را با این سیاره توصیف کند. سوژه با توصیف سیاره به صورت مفصل یک تصویرسازی واضح را ارائه داد. این فرد در یک حالت ذهنی نرمال احتمالاً آشکارا تصدیق می‌کرد که تصویرسازی ضعیفی دارد. شاید ضمیر خودآگاهش تصویرسازی ضعیفی داشته باشد، اما ضمیر

ناخودآگاهش یک تصویرسازی واضح دارد. به علاوه، در یک حالت ذهنی نرمال، او احتمالا قادر نبود که به صورت واضح و بی اختیار چیزی را با این جزئیات از تصویر سازی اش در مقابل شنوندگان بسیار توصیف کند.

■ سوژه‌های هیپنوتیزم کننده می‌توانند قدرت خارق العاده‌ای از خود نشان دهند. من تصویری از یک روزنامه‌ی ملی دارم که سالها پیش از جانی کارسون^۴ که بین دو صندلی معلق بود دیده شد. کرسکین^۵، ذهن گرای معروف (او از اینکه هیپنوتیزم کننده نام بگیرد امتناع می‌ورزد)، یک تلقین را در ضمیر ناخودآگاه کارسون کاشت که او فوق قوی است و می‌تواند بدن خود را محکم نگه دارد. او کاری کرد که کارسون سرش را روی یک صندلی قرار داد و کف پایش را روی صندلی دیگر گذاشت. کارسون محکم باقی ماند حتی وقتی یک نفر روی شکمش نشست. اگر اینها به خاطر این واقعیت نبود که ضمیر ناخودآگاه او تلقین را پذیرفته است، کارسون نمی‌توانست این شاهکار را انجام دهد. (این کار را انجام ندهید، ممکن است عضلاتتان رگ به رگ شود).

■ تلقینی که در ضمیر ناخودآگاه سوژه کاشته می‌شود می‌تواند شخصیت او را تغییر دهد و او را تبدیل به چیزهایی کند که تحت شرایط نرمال نمی‌توانست. من مشاهده کردم که یک هیپنوتیزم کننده روی صحنه کاری کرد که یک زن عادی خرامان روی صحنه راه می‌رفت و طوری عمل می‌کرد که گویی همین الان مسابقه‌ی بانوی شایسته‌ی آمریکا را برنده شده بود؛ مردی یک دسته‌ی جارو را طوری دنبال می‌کرد که گویی یک ستاره‌ی زیبای سینما است؛ مردی به یک مرد درشت اندام تر که می‌دانست یک کشتی گیر عضلانی دانشگاه است، حمله کرد (باید متوقف می‌شد)، زیرا کشتی گیر یک سگ خیالی را کتک زده بود.

■ سوژه‌های هیپنوتیزم شده می‌توانند مبتلا به فراموشی شوند. زنی داوطلب در یک برنامه‌ی تلویزیونی PBS هیپنوتیزم شد و به او گفته شد که عدد ۷ را فراموش کند. بعدا وقتی از حالت هیپنوتیزم خارج شد، او را

^۴ Johnny Carson

^۵ Kreskin

به صحنه‌ای بردند که مانند یک نمایش سرگرم کننده ساخته شده بود. میزبان به او گفت که به ازای پاسخ دادن به این سوال ساده برنده یک میلیون دلار خواهد شد: ۴ به اضافه ۳ چند می‌شود؟ او نتوانست جواب درست را مطرح کند. آنها دو شانس دیگر با دو سوال ساده که جواب آن ۷ بود به او دادند. هر بار او نتوانست عدد ۷ را به یاد بیاورد. سپس از او خواستند که انگشتان دستش را بشمارد. او شمرد ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱. او نتوانست عدد ۷ را بگوید. او همچنین از داشتن ۱۱ انگشت متعجب بود.

■ برخی از دکترها، دندانپزشک‌ها، و درمانگرها از هیپنوتیزم برای اهداف پزشکی استفاده می‌کنند. برای مثال، من اخیراً خواندم که هیپنوتیزم روی بیماران دچار سوختگی شدید در حال استفاده است. مثال‌های دیگر شامل کنترل درد مزمن، بیهوشی، تولد، و رفع ترس‌های بیمارگونه وجود دارد. در همان برنامه تلویزیونی PBS که در بالا ذکر شد، یک درمانگر از راه هیپنوتیزم زنی با ترس مادام‌العمر از مارها را تنها در چند دقیقه درمان کرد. او بدون ترس یک مار بوی را نگهداشت و اجازه داد دور شانه‌هایش بپیچد. درمانگر همچنین مردی با ترس مادام‌العمر از عنکبوت را درمان کرد. مرد اجازه داد یک رتیل روی شانه‌هایش راه برود.

■ دکتر جیمز اسدایل^۶، یک جراح اسکاتلندی، که در سال ۱۸۰۰ تمرین می‌کرد، قبل از اینکه بیهوشی به وجود بیاید، از هیپنوتیزم در عمل‌ها استفاده می‌کرد. نرخ موفقیت او ده برابر بالاتر از همکارانش بود. بیماران هیپنوتیزم شده درد و اضطراب کمتری را تجربه می‌کردند، که باعث می‌شد سیستم ایمنی آنها عفونت‌ها را فروبنشانند. دکتر اسدایل همچنین تلقین‌هایی در ضمیر ناخودآگاه آنها کاشت تا درمان را تسریع ببخشد. نرخ مرگ و میر در عمل‌ها در اواسط ۱۸۰۰، ۵۰ درصد بود. در ۱۶۱ عملی که توسط دکتر اسدایل با استفاده از هیپنوتیزم انجام شد، نرخ مرگ و میر فقط ۵ درصد بود.

^۶ Dr. James Esdaille

■ مرد جوانی را می‌شناختم که به خاطر عینک ضخیمی که استفاده می‌کرد خجالت می‌کشید. او دو کتاب از مارگارت دارست کوربت^۷ مطالعه کرد که درباره‌ی تئوری یک چشم پزشک به نام دکتر ویلیام اچ بیتز^۸ نوشته بود. دکتر بیتز اعتقاد داشت که بینایی ضعیف در جامعه‌ی ما به خاطر استرس ناشی از فرهنگ جنجالی ما شایع است. این استرس عضلات چشم را منقبض می‌کند، که باعث انحراف مردمک چشم می‌شد. مردمک چشم انحراف یافته نقطه‌ی کانونی را جابه‌جا می‌کرد و بینایی را مبهم می‌کرد. دکتر بیتز مثال‌هایی از فرهنگ‌های بومی ذکر می‌کند، که رها از استرس‌های جوامع مدرن هستند، مردم آنجا به ندرت بینایی ضعیف داشتند، حتی در سنین پیری.

درمان دکتر بیتز ورزش‌های چشمی برای آرام سازی عضلات در حفره‌های چشمی بود تا مردمک چشم بتواند به شکل اصلی خودش بازگردد، این استفاده از عینک را غیرضروری می‌کرد. حذف عینک در میان عینک فروش‌ها، عینک سازها و چشم پزشک‌ها محبوب نبود. این در میان دیگران نیز محبوب نبود زیرا ورزش‌ها خسته کننده بودند، نیاز به از خودگذشتگی داشتند و نتایج قطعی نبود. مرد جوان از ضمیر ناخودآگاهش استفاده کرد (روشی که در درس هشت بررسی شده) تا عضلات چشمانش را آرام کند. در طی چند هفته او می‌توانست بدون عینک مطالعه کند.

■ حاملگی خیالی (آبستنی کاذب) بنا به دلایل روانشناختی در برخی از زنان اتفاق می‌افتد. وقتی یک زن حاملگی خیالی داشته باشد، ضمیر ناخودآگاهش باعث موارد زیر می‌شود:

- توقف قاعدگی
- بزرگ شدن سینه‌ها
- تمایل به غذاهای عجیب
- بزرگ شدن تدریجی شکم

^۷ Margaret Darst Corbett

^۸ Dr. William H. Bates

- دردهای زایمان
- مثال‌های تاثیرگذار از قدرت ضمیرناخودآگاه در مجلات پزشکی در مورد بیمارانی با اختلال شخصیتی چندگانه گزارش شده است. اختلال شخصیتی چندگانه زمانی اتفاق می‌افتد که به خاطر ضربه‌ی روحی روان‌شناختی شدید، فرد برای اینکه از عهده‌ی آن بربیاید بیش از یک شخصیت را از خود بروز می‌دهد. مواردی گزارش شده‌اند که در آن یک شخصیت:
- آسم دارد در حالی که شخصیت دیگر- در همان بدن-آسم ندارد. ضمنا مواردی از بیماران بودند که دکتر (یک مورد توسط کارل جانگ^۹ گزارش شده) متوجه شد آسم در آنها به خاطر یک تجربه‌ی تکانشی وابسته به تنفس بود. بنابراین ضمیرناخودآگاه قادر به ایجاد آسم است. پس می‌توان فرض کرد که قابلیت رفع آن را نیز دارد.
- ضریب هوشی بالایی دارد، در حالی که شخصیت دیگر ضریب هوشی پایینی دارد. این خیلی تعجب آور نیست زیرا برای ضمیر ناخودآگاه راحت است که کسی را وادار کند مانند یک ابله رفتار کند.
- مست است، اما وقتی فرد شخصیت خود را عوض می‌کند، هوشیار است. از نظر من این تعجب آور است زیرا ضمیر ناخودآگاه باید شیمی موجود در ذهن را تغییر دهد.
- راست دست است؛ شخصیت دیگر چپ دست است.
- رنگ چشمی متفاوت از شخصیت دیگرش دارد. من مردی را می‌شناسم که رنگ چشمانش را از قهوه‌ای به آبی تغییر می‌داد. انجام این کار هفته‌ها طول می‌کشد، اما شخصی با اختلال شخصیتی چندگانه این کار را در چند دقیقه انجام می‌دهد.

^۹ Carl Jung

- زخم، کیست یا تومور دارد، در حالی که شخصیت دیگر ندارد. این امکان پذیر است، زیرا مدارکی از هیپنوتیزم کننده‌ها وجود دارد که باعث شدند در سوژه‌ها تاول ایجاد شود و سپس به سرعت کاری کردند که آنها رفع شوند. هیپنوتیزم کننده‌ها سوژه‌ها را با یک جسم معمولی لمس می‌کردند، مثل مداد، در حالی که تلقین می‌کردند که آن یک میله‌ی سوزان است، و تاول‌ها ایجاد می‌شدند. سپس هیپنوتیزم کننده تلقین کرد که پوست سوژه نرمال است و تاول‌ها ناپدید شدند.
- یک شفای فوری دارد. یک بیمار با اختلال شخصیتی چندگانه که به نیش زنبور آلرژی داشت، در نزدیکی چشمش نیش زدگی اتفاق افتاد. آن قسمت چشم تا حد زیادی متورم شد که او به سمت بیمارستان هجوم برد. قبل از رسیدن به بیمارستان، شخصیت خود را عوض کرد و تورم ناپدید شد.

- تجربه‌ی زیر تأثیری که نگرش‌ها و باورهای ما می‌توانند روی بدن و سلامتی ما داشته باشند را نشان می‌دهد. در سال ۱۹۸۵، یک پروفیسور هاروارد، به نام الن لانگر^{۱۰} آزمایشی را انجام داد که نشان داد افراد می‌توانند جوان‌تر شوند. پروفیسور ۱۰۰ نفر بالای ۷۰ سال را در ناحیه‌ی بوستون به کار گرفت. او آنها را به یک مسافرت ۱۰ روزه در یک اقامتگاه فرستاد که در آنجا چیدمان دکور را تغییر داده بود تا دکور سال ۱۹۵۰ را بازسازی کند، زمانی که سوژه‌ها ۱۰ سال جوان‌تر بودند. او موسیقی دهه‌ی ۵۰ را پخش کرد، مجلات و روزنامه‌های دهه‌ی ۵۰ را به نمایش گذاشت، و کاری کرد که سوژه‌ها مانند دهه‌ی ۵۰ خودشان لباس بپوشند. همچنین پروفیسور این ۱۰۰ نفر را راهنمایی کرد تا طوری رفتار کنند که گویی آنها به سال ۱۹۵۰ برگشته‌اند.

^{۱۰} Ellen langer

تست‌های فیزیکی و روان‌شناسی روی این ۱۰۰ سوژه قبل و بعد از ۱۰ روز انجام شد. در تمام دسته‌ها، سوژه‌ها جوان‌تر محک زده می‌شدند. چه چیزی تغییر کرد؟ چه چیزی سال‌ها را از سن ظاهری آن‌ها کم می‌کرد؟ تنها دلیل تغییر در تفکر آنها بود. ضمیر ناخودآگاه آنها مفهوم جوان‌تر شدن را پذیرفته بود.

■ ضمیر خودآگاه شما محدودیت‌هایی برای شما وضع می‌کند. وقتی خودتان را از این محدودیت‌ها رها کنید، و اجازه دهید ضمیر ناخودآگاهتان مسلط شود، می‌توانید کارهایی را انجام دهید که فکر می‌کردید غیر ممکن هستند. پنجاه سال پیش، متخصصان مقالاتی نوشتند که توضیح می‌داد چرا بدن انسان نمی‌تواند یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه بدود. همه، به جز روگر بانیستر^{۱۱}، فکر کردند که دویدن یک مایل در کمتر از چهار دقیقه غیر ممکن است. وقتی بانیستر حصار چهار دقیقه‌ای را در سال ۱۹۵۴ شکست، سایر دوندگان این شاهکار را در عرض چند ماه دوباره کردند. چه چیزی در این دوندگان دیگر تغییر کرد؟ آنها به صورت معجزه‌آسا شایسته‌تر نشدند یا سبک دویدن خودشان را تغییر ندادند. آنها باور خودشان را تغییر دادند! حالا آنها می‌دانستند یک مایل چهار دقیقه‌ای امکان پذیر است، و اگر روگر می‌توانست آن را انجام دهد، آنها نیز می‌توانستند.

■ واسیلی الکسیو^{۱۲}، یک وزنه‌بردار روسی در سطح جهانی، نمی‌توانست ۵۰۰ پوند را بلند کند، بنابراین او مرتباً ۴۹۵ پوند را بلند می‌کرد. در سال ۱۹۷۴، مربی او ترفندی برای او انجام داد تا او را متقاعد کند. او ۵۰۰ پوند روی میله‌ی او قرار داد و به واسیلی گفت که میله ۴۹۵ پوند وزنه دارد. واسیلی که فکر می‌کرد آن ۴۹۵ پوند است، میله را مانند همیشه بلند کرد. بعد از اینکه به واسیلی گفته شد که ۵۰۰ پوند را بلند کرده است، او باورش را تغییر داد و توانست آن را در رقابت انجام دهد.

■ یک ورزشکار آموزش دیده که ۵۰۰ پوند را بلند می‌کند به اندازه مادری که وحشت زده ماشینی را که روی پسرش سقوط کرده بلند می‌کند، تاثیر گذار نیست. او چطور می‌تواند این کار را انجام دهد؟ زیرا در

^{۱۱} Roger Banister

^{۱۲} Vasily Alexeev

حالت وحشت ضمیر خودآگاهش کنار گذاشته می‌شود و به او نمی‌گوید این غیر ممکن است. آدرنالین او با سرعت ترشح می‌کند و فقط این کار را انجام می‌دهد. من فقط این چنین داستان‌هایی را دست دوم شنیده‌ام اما یک داستان مشابه در مجله‌ی رسمی ققنوس^{۱۳} دیده شد. حادثه‌ای درباره یک مکانیک چاپ شد که ماشینی را که از اهرم یدک کش لغزیده و روی دو تا از دوستانش افتاده بود، بلند کرد. او همچنین در حالی که ماشین را روی زانوهایش نگه داشته بود، به آنها کمک کرد که از زیر ماشین خارج شوند. این‌ها مثال‌های کمی هستند که قدرت ضمیر ناخودآگاه را نشان می‌دهند، و این قدرت در ضمیر ناخودآگاه شما در دسترس است.

اخطارها

اگر قوانین و روش‌های مطرح شده در این دروس را دنبال کنید نتیجه خواهید گرفت. شما به طور موثر و سریع‌تر از آنچه امکان پذیر می‌دانستید به اهدافتان دست پیدا خواهید کرد. احتمالاً شما این درس‌ها را برای موفقیت معتبر نخواهید دانست. یک دلیل این است که در طول برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاهتان یا بعد از آن، هیچ اتفاق هیجان‌انگیزی نمی‌افتد. فرشتگانی نغمه سرای یا گروهی شیپورزن اعلام نمی‌کنند که عبارات تاکیدی شما کارساز هستند یا اینکه شما به اهدافتان رسیده‌اید. فقط اتفاق می‌افتد، این به صورت طبیعی و بدون تلاش آگاهانه اتفاق می‌افتد.

اگر به جستجوی علائم بپردازید، پیشرفت خود را زیر سوال ببرید، یا به هر روشی با استفاده از ضمیر خودآگاهتان مداخله کنید، احتمالاً مانع خواهید شد یا پیشرفت خود را با شکست مواجه می‌کنید. تغییرات زیرکانه و بی‌دردسر هستند. شما باید آیین دینی کار سخت را کنار بگذارید. زیرا اگر به سختی روی آن کار کنید، یعنی با ضمیر خودآگاهتان، تلاش آگاهانه‌ی شما علیه شما عمل خواهد کرد. ضمیر ناخودآگاه شما، غول شما، به صورت ناخودآگاه

^{۱۳} Phoenix Gazette

و بدون تلاش کار می‌کند. هر چه کمتر تنش داشته باشید، بیشتر آرام شده و رها می‌کنید، و موفق‌تر خواهید شد. بعد از سه درس اول این بیشتر قابل درک خواهد شد. بنابراین، به خواندن ادامه دهید، آرام شوید، و از موفقیت لذت ببرید.

حالات ذهن

استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان به صورت موثر نیازمند بودن در یک حالت تغییر یافته‌ی ذهنی است. این حالت تغییر یافته طبیعی است، اما از حالت بیداری نرمال ذهن شما متفاوت است. اولین اثبات برای نیاز به استفاده از یک حالت تغییر یافته برای دسترسی به ضمیر ناخودآگاه، تا جایی که من می‌دانم، توسط کار المر و آلیس گرین^{۱۴} در موسسه‌ی میننگر^{۱۵} از سال ۱۹۶۴ تا ۱۹۷۳ نشان داده شد. این زن و شوهر روی افرادی مطالعه کردند که کارهایی که در آن زمان انجام داده بودند، شاهکارهای فوق انسانی به نظر می‌رسید. در میان سایرین، آنها روی درویش‌های هندسی مطالعه کردند که برای شش روز زنده زنده سوزانده شده بودند، روی یک تخت خوابی از میخ‌ها دراز کشیده بودند، یا ضربان قلب و دمای بدنشان را تغییر داده بودند. آنها روی جک شوارز^{۱۶} از اورگان مطالعه کردند، او بازوی خودش را با میله‌های فلزی غیر استرلیزه سوراخ کرده بود. شوارز خون‌ریزی‌اش را کنترل کرد، هرگز عفونت نکرد، و جراحی به سرعت بدون اینکه اثری به جای بگذارد شفا یافت. این زوج چیزهایی مثل دمای بدن، مقاومت پوست، فشار خون، تپش قلب، و جریان‌های مغزی را اندازه گرفتند.

این سوژه‌ها وقتی چنین شاهکارهای خارق‌العاده‌ای را انجام می‌دادند یک چیز مشترک داشتند: آنها در حالات ذهنی تغییر یافته بودند.

^{۱۴} Elmer and Alyce Green

^{۱۵} Meninger

^{۱۶} Jack Schwarz

چهار حالت مغزی وجود دارد، *بتا*، *آلفا*، *تتا*، و *دلتا*، و آنها از روی تغییرات امواج مغزی که توسط یک الکتروسفالوگراف اندازه گیری می شود تشخیص داده می شوند.

حالت بتا حالت بیداری نرمال ماست و مشخصه‌ی آن فرکانس موج مغزی 14 cps (سیکل بر ثانیه) تا 100 cps است. این فرکانس نه تنها بالاتر از حالات دیگر است، بلکه نامنظم‌تر نیز هست. دلیل آن این است که ذهن بیدار ما مشغول است. ما از چیزهای زیادی که در اطراف ما اتفاق می افتد آگاه هستیم. این آگاهی برای پیش برد کار روزانه مان و زنده ماندن ضروری است. توجه ما دائماً دستخوش حوادث می شود. ما در بیشتر ساعات بیداری مان در حالت بتا هستیم.

حالت آلفا دارای مشخصه‌ی فرکانس موج مغزی 8 تا 13 cps است. شما به صورت طبیعی دفعات زیادی روزانه وارد حالت آلفا می شوید، اما همواره فقط به صورت خیلی گذرا. گاه گاهی شما ممکن است در این حالت مردد بمانید. شما آن را به عنوان رویاپردازی روزانه می شناسید. شاید مثلاً در زمان‌های مختلف شما از ایستادن در یک صف آرام خسته شده باشید. شما زل زده‌اید، اما تمرکزتان روی چیزی که در حال زل زدن به آن بودید، نبوده است. ذهن شما جای دیگری بوده است. شما در حالت آلفا بودید. حالت آلفا به عنوان حالت "تعمقی" نیز خوانده می شود- حالت توجه متمرکز آرام. وقتی در این حالت هستید، مسیر زمان را گم می کنید. شما ممکن است پنج دقیقه به دیوار زل زده باشید، اما به اشتباه فکر می کنید تنها چند ثانیه در حال زل زدن به دیوار بوده‌اید.

حالت تتا (4 تا 7 cps) مشابه حالت آلفا است اما عمیق تر بوده و مشخصه‌ی آن بینش‌های شهودی ناگهانی است. این بینش‌ها جامع هستند. یک مثال کلاسیک از بینش جامع مقایسه‌ی روشی است که بتهوون و موزارت موسیقی می ساختند. بتهوون به صورت خطی، درجه به درجه، می ساخت اغلب به عقب و جلو می رفت در حالی که نت‌هایش را تغییر می داد. موزارت می گفت که یک قطعه‌ی هنری کاملاً یکجا و بی کم و کاست به سراغش می آید. تمام کاری که باید انجام می داد این بود که آن را روی کاغذ بنویسد. این مختصری از تفکر جامع است.

آخرین حالت دلتا است (3 cps و کمتر). این حالت خواب است که در آن هیچ هوشیاری وجود ندارد. رویاها در حالات آلفا و تتا اتفاق می‌افتند.

چهار حالت ذهن

توضیحات	تعریف	فرکانس موج مغزی (سیکل/ثانیه)	حالت
بسیار مشغول، آگاه از بسیاری از چیزها	بیدار	۱۴ تا ۱۰۰	بتا
توجه متمرکز، مفهوم زمان متفاوت	تعمقی	۸ تا ۱۳	آلفا
بینش‌های لحظه‌ای، افکار جامع	الهامی	۴ تا ۷	تتا
عدم آگاهی هوشیار	خواب	۳ و کمتر	دلتا

برمی‌گردیم به سراغ سوژه های گرین که شاهکارهای خارق العاده‌ای انجام داده بودند، هنگامی که این سوژه‌ها عملکردهای بدنشان را به صورت غیر ارادی کنترل می‌کردند چیزی که در آنها مشترک بود، این بود که در حالات ذهنی آلفا یا تتا بودند. بنابراین، حالات موج مغزی آلفا و تتا دریچه‌ای به ضمیر ناخودآگاه شما هستند. وقتی شما در حالات ذهنی آلفا و تتا هستید، ضمیر ناخودآگاه شما به راحتی تلقین‌ها و دستورات را خواهد پذیرفت. وقتی در حالت بتا هستید و ضمیر خودآگاهتان مسلط است، تلقین‌ها و دستورات داده شده به ضمیر ناخودآگاهتان نسبتاً بی‌تاثیر است.

شرطی سازی آلفا

برای استفاده‌ی موثر از ضمیر ناخودآگاهتان، نیاز دارید که بیاموزید هر زمان که خواستید وارد حالت آلفا شوید و در آن بمانید. وارد شدن به حالت آلفا ساده است. شما به صورت طبیعی چندین بار در روز وارد آن می‌شوید، البته معمولاً فقط برای چند ثانیه. وارد شدن به حالت آلفا یا تتا در هر زمان دلخواه و ماندن در آن تمرین کمی می‌طلبد. تمریناتی که به شما یاد می‌دهند وارد این حالات شوید بعد از هر درس داده می‌شود. حالت تتا احتمالاً موثرتر است، اما به جای اشاره به هر دو حالت آلفا و تتا، من خیلی ساده از اینجا به بعد به حالت آلفا اشاره می‌کنم.

حالا می‌خواهم به شما روش ساده‌ای بدهم تا وقتی در حالت آلفا هستید یک تلقین را در ضمیر ناخودآگاهتان بکارید. این با دو نام طولانی همراه می‌شود.

مدت‌های زمانی بعد از بیدار شدن (پس خواب) و قبل از خواب (پیش خواب)

این‌ها فقط اسامی خیالی هستند برای مدت زمانی کوتاه وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و در عصر به خواب می‌روید. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و شب به خواب می‌روید، شما به ترتیب از حالت دلتا به بتا و از حالت بتا به دلتا می‌روید. به صورت معمول، شما از حالات آلفا و تتا عبور می‌کنید. بنابراین شما دو بار در روز فرصت دارید که زمانی که در حالت آلفا هستید ضمیر ناخودآگاهتان را برنامه ریزی کنید. به همین دلیل است که وقتی شما نگران هستید نباید به رختخواب بروید. نگرانی یک تاکید قدرتمند است و شما این تاکید منفی قدرتمند را مستقیماً درون ضمیر ناخودآگاه خود القا می‌کنید.

تمرین

ساعت کوکی ذهنی

ساعت کوکی ذهنی تمرینی است که می‌توانید امشب انجام دهید. بعد از اینکه به رختخواب رفتید و احساس کردید که در حال خواب آلوده شدن هستید، اما درست قبل از اینکه کنترل افکارتان را از دست دهید، به خودتان بگویید "من مثلاً در ساعت ۵:۵۵ صبح، شنبه، ۲۵ سپتامبر کاملاً بیدار هستم"، یا هر تاریخی که فردا هست. زمانی را استفاده کنید که پنج دقیقه قبل از زنگ خوردن ساعت کوکی مکانیکی‌تان باشد. به این صورت شما نگران خواب ماندن نخواهید بود. همچنین، از تصویر سازی استفاده کنید. تصور کنید ساعتتان در زمانی که شما انتخاب می‌کنید زنگ می‌خورد. اغراق کنید. ببینید که ساعت کوکی شما دستش را دراز می‌کند و شما را تکان می‌دهد تا بیدار شوید. برخی از افراد از ساعت مکانیکی استفاده نمی‌کنند زیرا ساعت کوکی ذهنی‌شان بدون خطاست.

تمرین

وارد شدن به وضعیت درست

قبل از این که ادامه بدهیم، شما باید وارد وضعیت درستی بشوید. یک مانع روان‌شناختی وجود دارد که باید بر آن غلبه کنید. مانع این است: "شما چیزی را رایگان به دست نمی‌آورید". قیمت این کتاب در مقایسه با ارزشی که دارد واقعا "ناچیز" است. اگر این کتاب به عنوان یک دوره توسط یک معلم مذهبی سرشناس تدریس می‌شد بیش از ۵۰۰ دلار هزینه بر می‌داشت. من هزاران دلار بابت کتاب‌ها و دوره‌ها پرداخت کردم، و ساعات بی‌شماری را صرف مطالعه کردم تا اطلاعات چکیده شده در این دوره را به دست بیاورم. بنابراین شما نیاز دارید که ضمیر ناخودآگاهتان را متقاعد کنید که درست است که این کتاب بهای چندانی ندارد، با این حال کاملاً با ارزش است. بنابراین، برای وارد شدن به وضعیت درست، شما ممکن است یا ۵۰۰ دلار به من پرداخت کنید (تنها یک چک به من ارسال کنید، من به شما اعتماد دارم)، یا می‌توانید تمرین زیر را انجام دهید.

شما هنوز درباره برخی از وضعیت‌های ذهنی کلیدی چیزی یاد نگرفته‌اید. بعد از اینکه فرصت پیدا کردیم آن‌ها را بررسی کنیم، اهمیت این تمرین واضح‌تر خواهد شد. این وضعیت‌ها برای گرفتن بهترین نتیجه از این درس‌ها ضروری هستند. بنابراین برای الان، فقط به من اعتماد کنید و تمرین زیر را انجام دهید. وضعیت‌های کلیدی عبارتند از **آرزو، انتظار داشتن، و اطمینان**. وقتی ۵۰۰ دلار به سمیناری می‌پردازید که توسط یک فرد محرک سرشناس هدایت می‌شود، شما با یک **آرزوی قوی** وارد کلاس او می‌شوید تا "آن را به دست بیاورید"، "آن" هر چه که باشد. شما **انتظار دارید** که آن را به دست بیاورید و گرنه ۵۰۰ دلار نمی‌پردازید. در نهایت، شما حداکثر را به معلم دارید، و گرنه باز هم ۵۰۰ دلار به او پرداخت نمی‌کردید.

شما کمی ایفای نقش انجام خواهید داد. ابتدا، اجازه دهید تضمین کنم که شما یک بازیگر خوب هستید. برخی از روان‌شناسان می‌گویند که شما همواره در حال ایفای نقش هستید- ایفای نقشی که فکر می‌کنید دیگران از شما انتظار دارند که انجام دهید. الان زمان ایفای نقش است. طوری رفتار کنید که انگار دست راست شما به بازوی چپ شما چسبیده است. هر چقدر که به سختی تلاش می‌کنید آن را بیرون بکشید، شما نمی‌توانید دست راستتان را از بازوی چپتان دور کنید. هر چه سخت‌تر تلاش می‌کنید، بیشتر می‌چسبد. ادامه دهید و تلاش کنید دست راستتان را از بازوی چپتان جدا کنید، اما شما نمی‌توانید! بسیار خوب، کافی است. حالا طوری عمل کنید که انگار دست راستتان نرمال است و آن را از بازوی چپتان جدا کنید. دیدید، شما می‌توانید نقش بازی کنید.

حالا شما آماده‌ی ایفای نقش بزرگتری هستید. اول، راحت و آرام شوید. روی یک صندلی نرم بنشینید و پای خود را صاف بر روی زمین بگذارید. یک صحنه‌ی خوشایند را به تصویر بکشید. برای مثال، فرض کنید شما به یک مسافرت رویایی به هاوایی رفتید. به یاد بیاورید که آن سفر چگونه بود. خودتان را در ساحل تصور کنید. تصور کنید که حالا شما آنجا هستید. احساس کنید که بادهای ملایم دائمی به سرتاسر بدن شما می‌وزند. گرمای آفتاب را روی بدن خود احساس کنید. به بادی که از میان درختان نخل عبور می‌کند گوش کنید. آرام شوید گویی یک

نگرانی هم در دنیا ندارید. اجازه دهید ذهنتان سرگردان باشد. فقط لذت بودن در مکان مورد علاقه‌تان را احساس کنید.

از فرد دیگری بخواهید متن زیر را با صدای آرام به آهستگی برای شما بخواند. بهتر این است که آن را ضبط کنید و پخش کنید. اگر هیچ یک از این گزینه‌ها در دسترس نبود، یا اینکه شما نمی‌خواهید برای ضبط کردن آن زمان صرف کنید، مسئله‌ای نیست. فقط بیشترین تلاش خود را بکنید تا در این حالت آرام بمانید و متن زیر را برای خودتان بخوانید. وقتی آن را می‌خوانید، تا آنجا که می‌توانید صحنه‌ی زیر را واضح تصور کنید. آن را ببینید، احساس کنید، و بشنوید.

قبل از اینکه شروع کنید، وانمود کنید یک متخصص، متخصصی که به او اعتماد دارید، شما را هیپنوتیزم کرده است. شما می‌دانید افراد هیپنوتیزم شده چطور به نظر می‌رسند و چطور عمل می‌کنند. آنها کاملاً آرام هستند و اگر چشمانتان باز باشد، به نظر میرسد که زل زده‌اند، بدون اینکه ببینند. اگر قرار است کسی آن را برای شما بخواند، آنگاه چشمانتان را ببندید و آرامش کامل از خود نشان دهید. احتمالاً سرتان به یک طرف خم می‌شود و روی شانه‌تان استراحت می‌کند و بازوهایتان به نرمی در دو طرفتان آویزان می‌شوند. اگر می‌خواهید متن را خودتان برای خودتان بخوانید، طوری رفتار کنید که گویی هیپنوتیزم شده‌اید و یک هیپنوتیزم کننده از شما خواسته که چشمان خود را باز کنید و متن زیر را بخوانید، اما تحت حالت هیپنوتیزم عمیق. بسیار خوب، ادامه دهید.

خودت را روی یک صحنه تصور کن. تو یک هنرپیشه هستی که در حال تمرین برای یک نقش مهم هستی. هیچ کس دیگری به جز من، نویسنده و کارگردان نمایش در تالار کنفرانس نیست. من در حال رهبری تو هستم. حالا در اولین صحنه تو باید احساس **آرزوی** شدید را روی پرده ببری... زمانی که تو یک انگیزه‌ی قوی برای انجام چیزی را تجربه کردی. شاید آن برنده شدن در یک بازی بود، یا گرفتن نمره‌ی الف در یک امتحان. خودت را با چشم ذهنت ببین. خودت را ببین که صورت خودت را در هم می‌کشی و حالت مصمم به خود می‌گیری. ببین

چطور نقش بازی کردی. احساسی که داشتی دوباره تجربه کن. بشنو که در آن زمان چه چیزی در حال رخ دادن بود. در فضای این آرزوی شدید جذب شو.

حالا این کتاب را تصور کن. خودت را تصور کن که داری این درس‌ها را می‌خوانی و این درس‌ها را یاد می‌گیری. تصویر خودت را وقتی در حال مطالعه این درس‌ها هستی روی تصویر زمانی قرار بده که **آرزوی** شدید داشتی. اجازه بده این حواس شروع شده و برای یک دقیقه ادامه پیدا کنند...

حالا زمان آن فرا رسیده که صحنه‌ی بعدی نمایش را تمرین کنی. در این صحنه، قرار است احساس نشان دادن یک **انتظار** شدید را بازی کنی. این صحنه آسان است. فقط به یاد بیاور، مثلا عید کریسمس یا فستیوال نورها را، زمانی که جوان بودی. اگر الان کریسمس است، همه‌ی هدایا را زیر درخت کریسمس ببین. بسته بندی‌هایی به رنگ روشن و پاپیون‌های رنگی را تصور کن. به یاد بیاور که چقدر برای باز کردن آن هدایا مشتاق بودی... تا ببینی در آن بسته‌ها چه چیزی وجود دارد. به یاد بیاور که نمی‌توانستی صبر کنی. فکر می‌کردی از دلواپسی منفجر می‌شوی. به یاد بیاور که آن شب نمی‌توانستی بخوابی زیرا **انتظار** بسیار شدید بود. فضای آن عید را ببین، و احساس کن و بشنو. حالا اجازه بده این حواس شروع شده و برای یک دقیقه ادامه پیدا کنند...

حالا آن تصویر ذهنی از زمانی که احساس **انتظار** شدید داشتی را روی تصویر خودت وقتی در حال مطالعه و یادگیری این دروس هستی بینداز. تصویر خواندن این کتاب را روی تصویر عید کریسمس بینداز، در حالی که داری همان احساسات و هیجانات را تجربه می‌کنی.

حالا زمان تمرین آخرین صحنه است. در این صحنه، تو باید **اطمینان** کامل را نشان دهی، با نشان دادن **اطمینان** مطلق به کارگردان و نویسنده نمایشت شروع کن. در میان حضار به من نگاه کن و **اطمینان** به توانایی من در هدایت خودت را ابراز کن...

حالا مجددا، این تصویر را روی تصویر خودت در حال مطالعه و تمرین این درس‌ها بینداز.

اجازه بده این احساس اطمینان کاملا درک شود.

حالا وقت این رسیده است که از حالت هیپنوتیزم بیدار شوی. مرا تصور کن که به عنوان کارگردان نمایش به تو می‌گویم، "با شماره ۳ تو کاملا بیدار هستی. من می‌خواهم از ۱ تا ۳ بشمارم و با این کار تو به حالت ذهنی کاملا بیدار بازمی‌گردی. "۱"، تو داری بیداری می‌شوی... "۲"، طوری رفتار کن که گویی احساس سرزندگی و آرامش می‌کنی... "۳" تو کاملا بیدار هستی.

آیا فکر می‌کنی که راحت تر از آن بود که بهایی داشته باشی؟ من باز هم می‌گویم، "اگر ساده نباشد، آنگاه شما آن را به درستی انجام نخواهید داد!" بنابراین آرام باشید! روش‌هایی که در این کتاب خواهید آموخت آسان هستند؛ اگر تلاش به کار ببری، ناموفق خواهی بود.

آیا اعتقاد داری که هیپنوتیزم شده بودی؟ احتمالا معتقد نیستی. اما خیلی درباره‌ی آن یقین نداشته باش. اگر تو هیپنوتیزم نشده بودی، در حال ایفای نقش هم نبودی. برخی از متخصصان معتقدند هیپنوتیزم چیزی بیش از ایفای نقش نیست.

برای اثبات اینکه هیپنوتیزم ایفای نقش است، در یک برنامه‌ی تلویزیونی که در PBS نشان داده شد، یک پروفیسور از یک داوطلب خواست که طوری ایفای نقش کند که گویی هیپنوتیزم شده است. پروفیسور کار دیگری انجام نداد. نه القایی، نه زدن به شعله‌ی یک شمع یا نوسان آونگ. داوطلب ظاهر هیپنوتیزم شده‌ی معمولی را به خود گرفت. او کاملا آرام ظاهر شد. سر او روی شانه‌اش تکیه خورده بود. چشمانش بسته شد. بازوها و دستانش به نرمی در طرفین آویزان شدند. سپس پروفیسور گفت، "در اینجا یک سیب خوشمزه است. وقتی من با میزبان صحبت می‌کنم تو آن را می‌خوری." چیزی که پروفیسور به داوطلب داد یک سیب نبود- یک پیاز اسپانیایی بود. با این حال، داوطلب پیاز را خورد در حالی که فکر می‌کرد آن یک سیب خوشمزه است. این داوطلب هرگز با هیچ برنامه‌ی استاندارد هیپنوتیزم نشد. او تنها طوری نقش ایفا می‌کرد که گویی هیپنوتیزم شده است!

بنابراین، اگر شما واقعا صحنه‌های نمایش را تصور کردید، شما هیپنوتیزم شدید، یا مهم‌تر از آن شما در حالت آلفا بودید.

یک هیپنوتیزم کننده‌ی معتبر در وبسایت خودش اظهار می‌کند که اگر چشمان خود را ببندید و خودتان را در حال قدم زدن در خانه یا آپارتمان خود تجسم کنید، که با رسیدن به هر درب آن در را باز می‌کنید، همین طور که در حال تجسم این بودید هیپنوتیزم شدید. هیپنوتیزم می‌تواند این قدر ساده باشد.

خرید کتاب کامل غول درون:

<http://higherself.ir/shop>

